

VOLLEYBOL

Bilim ve Teknoloji

DERGİSİ

YIL: 14 • SAYI: 39 • 2007/2 ISSN: 1300-3178



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ ve
TEKNOLOJİ YÜKSEKOKULU



VOLEYBOL

BİLİM VE TEKNOLOJİ DERGİSİ

SAHİBİ

Caner AÇIKADA
H.Ü. SBTYO Adına

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Barbaros ÇELENK
H.Ü. SBTYO Adına

Yayın Kurulu

Alpan CİNEMRE
Barbaros ÇELENK
Emin ERGEN
Alper AŞÇI
Ziya KORUÇ
Hüsrev TURNAGÖL

Dağıtım Koordinatörü

Ahmet YILMAZ

Yayın İdare Merkezi

H.Ü. Spor Bilimleri
Teknolojisi Yüksekokulu
06532 Beytepe ANKARA
barbaros.celenk@hacettepe.edu.tr

Tel: (0.312) 297 68 90
Faks: (0.312) 299 21 67

Yılda 2 kez yayınlanır. (Sürelî Yayın)

ISSN 1300-3178

DİZGİ-BASKI

Düşüzi Reklam Tanıtım
Organizasyon
Reşit Galip Cd. Gölgei Sk.
No:15/1 G.O.P / ANKARA
Tel: (0.312) 448 14 34
www.dusizireklam.com

Basım Tarihi: 05.03.2009

İÇİNDEKİLER



2

EDİTÖRDEN

3

ANTRENMAN BİLİMİ

VOLEYBOLDA ÖNEMLİ KURAL
DEĞİŞİKLİKLERİNİN ANTRENMANA
ve MAÇA ETKİLERİ

Athanasios Papageorgiou, Willy Spitzley
Çeviri: Atay DOĞU

14

ANTRENMAN BİLİMİ

ÜST SEVİYEDE KONDİSYON

Bompa T., Carrera M.C.
Çeviri: Ersin ALTIPARMAK

30

SPOR EĞİTİMİ

JAPONYA'da VOLEYBOL OKULU

Hiroshi TOYODA
Çeviri: Ekin PEKÜNLÜ

35

SPOR EĞİTİMİ

YENİ BAŞLAYANLAR ve 7-12 YAŞ
GRUBU İÇİN TEMEL ÖĞRETİM
SÜREÇLERİ ve YÖNTEMLERİ

Hiroshi TOYODA
Çeviri: Ekin PEKÜNLÜ

41

TEKNİK-TAKTİK

TOP İLE DAYANIKLILIK EĞİTİMİ

Gerd WESTPHAL
Çeviri: Ersin ALTIPARMAK

48

DİZİN

*Çeviren: Ekin PEKÜNLÜ

JAPONYA'da VOLEYBOL OKULU

Hiroshi TOYODA

Japonya'da okul voleybolundan bahsederken, iki farklı konu hakkında konuşmak istiyorum. Birinci konu, okullardaki olağan beden eğitimi programlarında yer alan voleybol dersleri ve etkinlikleri. İkinci konu ise okul sonrası voleybol etkinlikleri ve spor kulübü etkinlikleri.

1. Olağan Beden Eğitimi Derslerinde Voleybol

Japonya; İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, ABD'nin ülkeyi barış dolu demokratik bir ülke olarak tekrar oluşturması için verdiği tavsiye doğrultusunda, eğitimde 6.3.3 sistemini yürürlüğe koydu. 12 yıllık bu eğitim sisteminde, beden eğitimi programları, haftada 3 saat olmak üzere, önemli olağan öğretim programlarından / müfredatından biri olarak tanıtılmıştır (ilkokulda 45dk / ders, ortaokulda ve lisede 50 dk / ders).

Japonya'da genel olarak 9 aylık bir okul dönemi vardır; bu da yaz ve kış dönemindeki tatiller hariç, ortalama 35 haftalık ders saatini ortaya çıkarır. Beden eğitimi ders sayısı yılda 105 ders olmaktadır.

Bu beden eğitimi derslerinde, öğrencilerin fiziksel performansları, sosyal ihtiyaçları, spora olan ilgileri ve de her okulun eğitim amaçları göz önünde bulundurularak çok sayıda spor etkinliği öğretilir.

Japonya Eğitim Bakanlığı ilkokullardaki beden eğitimi derslerinde top oyunlarının öğretilmesini standart model olarak önermektedir (Tablo 1).

Tablo 1: İlkokul Beden Eğitimi Sınıflarında Toplu Oyunlarının İçeriği ve Yüzdeleri

YAŞ	7- 8 Yaş	9-10 Yaş	11-12 Yaş
%Toplam Ders	(5-10%)	(20-25%)	(25-30%)
Temel İçerik	Topla oynamak (yakalama, fırlatma, top sürme, vurma, temel hareketler)	Toplu Oyunlar 1 (yakalan top, post ball*, futbol, kick ball**)	Toplu Oyunlar 2 (Basketbol, Futbol, Softbol, Hentbol, Voleybol)

*beyzbol sopası kullanmadan hedef vurmaya dayalı olarak oynanan beyzbol benzeri bir oyun

**topa ayakla vurulan beyzbol benzeri bir oyun

Tablo 1'de gösterilen bu sporlardan voleybol, 1957 yılında Japonya Eğitim Bakanlığı'nca ilkokul beden eğitimi derslerinden çıkarılmıştı.

Bunun nedenleri aşağıda sıralanmıştır:

- Fiziksel yetenekleri gözönünde bulundurulduğunda ilkokul seviyesindeki bir çocuğun voleybolu öğrenmesi çok zordur.
- Voleybol oyunları oynarken çocuklar hiç ilgi duymuyor.
- Çoğu öğretmen voleybol konusunda uzman değil.
- Voleybol çocuklar için normal olarak çok sert ve çok zor bir spor.

Eğer voleybolun ilkokul programlarından bu şekilde çıkarılmasını kabul etmiş olsaydık, voleybol önemsiz bir spor olarak kalırdı; çünkü çok sayıda çocuk ilkokul seviyesinde basketbol, futbol, beyzbol ve atletizm gibi diğer spor çeşitlerini öğrenme durumunda olacaktı. Böyle üzücü bir durumu düzeltmek için Japonya Voleybol Birliği 1957 yılında Mini Volleybol ve Okul Voleybolu için özel bir komite kurdu. Ben bu komitenin yönetim kurulu başkanı olarak seçildim ve ilköğretim programlarında voleybolun tekrar nasıl öğretilebileceği hakkında çeşitli olasılıkları aramak suretiyle Eğitim Bakanlığı içinde büyük bir mücadeleye başladım.

Temel Girişimler aşağıda belirtilmiştir:

- Ülke çapında ilkokul öğretmenleri ve antrenörler için çok sayıda uygulama dersleri düzenlemek.
- Japonya Voleybol Birliği, voleybola ilgiyi ve voleybolun kuvvetli etkisini arttırmak için, televizyonlardan ve kitle iletişim araçlarından Olimpik Milli Takımın üyelerini kahraman olarak niteleyecek şekilde bazı dramalar ve hikayeler oluşturmalarını istedi (Attack No1 [Hücum Numarası 1], the Road to Munich [Münih'e giden Yol]).
- Spor kulüpleri arasında çocuklar için çok çeşitli bölgesel dostluk oyunları organize etmek.
- Özel "soft voleybol"u (sert oynanmayan voleybol) ve 4 oyunculu özel kuralları tanıtmak.
- Ekonomik destek bulmak amacıyla yeni pazarlar geliştirmek, Mikasa / Mizuno ve Asics gibi iyi sponsorlarla işbirliği yapmak.

Bölgesel federasyonların çoğu, 25 yıllık uzun süreli çabalarımıza dayanarak, kendi gözetiminde bulunan "ilkokul çocukları voleybol federasyonları" kurdu ve bölgesel yarışmalar ve okullararası oyunlar düzenledi. Yıldan yıla takım sayısı arttı (1981'de erkek takım sayısı 340, bayan takım sayısı 3000'di). Uzun süreli çabalarımızın sonucunda, Eğitim Bakanlığı 2005 yılı itibarıyla 9-12 yaş çocuklar için (soft) mini voleybolun, beden eğitiminin olağan bir parçası olarak öğretilmesini kabul etti. Durumu düzeltmek neredeyse 50 yılı aldı. Bugünlerde, mini soft-voleybol ilkokul çocukları için en popüler

ve temel spor haline gelmiştir ve çoğu Japon, voleybol çalışmaya 10 yaşın altında başlayabilmektedir.

Ortaokullarda voleybol 1945'ten beri ana spor derslerinden biri olarak öğretilmektedir.

Tablo 2: Ortaokul Beden Eğitimi Derslerinde Voleybolun İçeriği ve Yüzdeleri

YAŞ	13 Yaş	14 Yaş	15 Yaş
Toplu Oyunların Oranı	10%35-40 (toplamda yaklaşık 35-40 ders)		
Toplu Oyunların İçeriği	Basketbol, Futbol, Hentbol, Softbol, Voleybol (Temel Beceriler: pas, fırlatmak, servis)	Basketbol, Futbol, Hentbol, Softbol, Voleybol (Temel Beceriler: smaç, blok)	Basketbol, Futbol, Hentbol, Softbol, Voleybol (Kombinasyonlar, oyunlar, hakemlik)

Öğrenciler bu toplu oyunlar arasından kendi ilgilerini, tesisleri, öğretmenlerin öğretme yeteneklerini ve bölgesel hava koşullarını göz önünde bulundurarak yılda en az iki tanesini çalışmak durumundadır.

Yani, eğer bir öğrenci iki tane spor branşı seçerse, 8 ders bahar döneminde ve 8 ders kış döneminde olacak şekilde yılda yaklaşık 15-17 ders görecektir.

Lisedeki sistem de hemen hemen ortaokuldaki sistemin aynısıdır. Öğrenciler gelecekteki yaşamları için ortaokuldaki toplu sporların yerine Tenis, Masa Tenisi, Badminton, Rugby ve diğer rekreasyonel sporları seçebilir.

Bu olağan beden eğitimi derslerinin yanı sıra, okulların çoğu, rekreasyonel programlar için bahar ve kış döneminde sınavlardan sonra her sınıf içerisinde spor festivalleri düzenler. **1. Okul Sonrası Voleybol Kulüp Etkinlikleri**

Beden eğitimi derslerindeki voleybol programlarının yanı sıra, bütün öğrencilerin, kendi rekreasyonel veya mücadeleye yönelik amaçları doğrultusunda okuldaki ve şehirlerindeki voleybol kulüplerini seçme şansları vardır.

2005'te okul çocukları için kayıtlı olan takım sayısı Tablo 3'te belirtilmiştir.

Tablo 3: Okul ve kulüp takımlarının sayısı

Yaş Düzeyi	Erkekler	Kızlar	Toplam
İlkokul (9-12 yaş)	1000	6000	7000
Ortaokul (13-15 yaş)	3500	8000	11500
Lise (16-18 yaş)	3500	4000	7500
Toplam	8000	18000	26000

(soft voleybol: 10000, Mama-san*: 1000, Japonya'da: 50,000) *Japonya'da 25 yaş üzeri profesyonel voleybolcu olmayan kadınların 9 kişilik takımlarla ve özel kurallarla oynadığı voleybol.

Bu takımlar hedeflerine bağlı olarak, genelde günde 2-3 saat ve haftada 3-6 gün voleybol antrenmanı yaparlar. Bölgesel voleybol birliklerinin ve bu birliklere ait bölgesel okul voleybolu yönetim birliklerinin kontrolü altında, öğrenciler her yıl performansları ve yetenekleri doğrultusunda aşağıda belirtilen müsabakalara katılabilirler.

Tablo 4: Japonya'daki Resmi Müsabaka Çeşitleri

Müsabaka Çeşitleri	Her Takım için Müsabaka Sayısı
Şehirçi Oyunlar	2 kere, bölge şampiyonası için elemeyi içerir.
Bölge Şampiyonası	4 kere, Japonya Şampiyonası için elemeyi içerir.
Eyalet Şampiyonası	2 kere, Japonya Şampiyonası için elemeyi içerir.
Japonya Şampiyonası	2 kere (liseler için 3 kere)

İlk ilkokul şampiyonası (eski ismiyle "Lion Kupası", şimdiki ismiyle "Santory Kupası") 1981'de düzenlendi. Japonya Eğitim Bakanlığı, yüzme ve jimnastik hariç, ilkokul çocukları için ulusal seviyede Japonya Şampiyonası organizasyonlarına uzun süre izin vermedi. Bunun nedeni, çocuklar için sadece zihinsel stresi ve ağır antrenmanları değil aynı zamanda da ebeveynler için ekonomik masrafları önleme isteğiydi.

Ama diğer sporların federasyonlarıyla birlikte Japonya Voleybol Birliği'nin uzun süren çabaları, Eğitim Bakanlığı'nı bizim isteğimize (ilkokul çocukları için ulusal seviyede Japonya Şampiyonası organizasyonu) katılmaya ikna konusunda yardımcı oldu. Bunun için aşağıdaki koşulların gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

- Çocuklar için konaklama ve yemek harcamalarının tamamını ve de yolculuk harcamalarının yarısını karşılamak.
- Kısa boylu oyuncuları ilk altıya almak (Arka Orta Sabit Sistem)
- Müsabakalardan sonra kamp ateşi, dramalar, şarkı festivalleri, milli oyuncular tarafından uygulmalı dersler, hatıra ormanı oluşturma, gelişmekte olan ülkelere top bağışı vb eğitsel programlar düzenlemek.

Örneğin:

- Sponsorların işbirliği: Sosyal yardım olarak: Santory, Mikasa, Mizuno, Asics
- Televizyon ve Kitle İletişim araştırmalarının işbirliği: NTV, NHK, Fuji, TBS
- Hükümetten Destek: Sadece Ulusal Spor Festivali için (Japonya'da yeterli değil)
- Voleybol Birliği tarafından destek: Gelirlerden Bütçe
- Öğrenci Ebeveynlerinden Destek: Konaklama ve Yemekler, Yolculuk Harcamaları, Forma, Ayakkabı vb.

Japonya Voleybol Birliği, voleybol gelişimini desteklemek ve hızlandırmak için, voleybol hareketinin liderleri olarak iyi antrenörler ve öğretmenler yetiştirmek amacıyla

her yıl çok sayıda antrenör ve hakem getiriyor; kurslar, uygulamalı dersler ve sempozyumlar düzenliyor ve bunları yaparken eski milli takım oyuncularından faydalanıyor.

Tablo 5: 2005'teki Uygulamalı Antrenör Kursu

Kademe	En Üst Kademe3	Kademe 1-2	Öğretmen	9 Erkek	**Mama	*Plaj
Ulusal	1	-	2	1	-	2
Eyalet	3	-	9	9	9	2
Bölge	-	9	25	-	25	-
Şehir ve İlçe	-	-	10	-	47	-
Toplam / Yıl	4	9	46	10	81	4

JSA 1-2 Antrenör – Kursun Öğretmenleri (154 Uygulamalı Ders)
*Japonya'da 25 yaş üzeri profesyonel voleybolcu olmayan bayanların 9 kişilik takımlarla ve özel kurallarla oynadığı voleybol **Mama'nın (Mama-san) erkeklere uyarlanmış şekli.
Sunumumu bitirirken, okul programlarındaki voleybolun gelişimi için aşağıdaki noktaları vurgulamak istiyorum.

- Okul voleybolu için çok sayıda iyi lider, öğretmen ve antrenöre sahip olmak.
- Etkinliklerin hedefi olarak okullar arasında çok çeşitli oyunlar düzenlemek.
- Uygun araçlar ve tesisler edinmek (yumuşak topolar).
- Büyük şirketlerde, televizyonlarda iyi destekçiler ve sponsorlar, ayrıca kitle iletişim araçları içerisinde öğrencilerle bağlantılı insanlar bulmak. En uygun oyun kurallarını oluşturmak (file yüksekliği, oyun alanı boyutları, top, vb.)
- Kuvvetli bir milli takıma ve üst düzey oyuncular arasında yıldızlara sahip olmak.
- Voleybolun; çocuklara çok çeşitli sosyal özellikleri öğretmenin en etkili eğitsel aracı olduğunu çok sayıda insana göstermek.

*Çeviren: Ekin PEKÜNLÜ

YENİ BAŞLAYANLAR ve 7-12 Yaş GRUBU İÇİN TEMEL ÖĞRETİM SÜREÇLERİ ve YÖNTEMLERİ

Hiroshi TOYODA

1) Yeni Başlayanlar için Temel Öğretim Süreci

Yeni Başlayanlara voleybolu öğretirken, onlara doğrudan doğruya pas, smaç, servis gibi temel becerileri öğretmemeli ve göstermemeliyiz. Bunun nedeni, bu hareketlerin Yeni Başlayanlar için ilk hareket deneyimleri olacak olmasıdır. Yakalama, fırlatma, top sürme ve topa ayakla vurma hareketleri basketbol, hentbol, beyzbol ve futbol gibi diğer sporlarda da ortak olarak kullanılan temel becerilerdir. Ama biz voleybolda topu yakalayamaz, fırlatamaz ve topu yere düşüremeyiz. Biz topa vurur ve topu filenin üzerinden geçirerek oyun alanındaki rakibe geri göndeririz. Çok sayıda öğretmen ve antrenör çocuklara parmak pası öğretirken ilk aşamada ilk engelle karşılaşılır. Uzun süren deneysel ve uygulama deneyimlerinin sonucunda, aşağıdaki Tablo 1'de belirtilen işlemler Yeni Başlayanlara (sadece çocuklara değil, aynı zamanda yetişkinlere de) voleybolu öğretirken kullanılacak temel aşamaları göstermektedir.

AŞAMA	TEMEL ÖĞRETİM İÇERİKLERİ
1. Aşama	Topla nasıl tanışılacağı
2. Aşama	Temel top kontrolünün ve vücut hareketlerinin nasıl öğretileceği
3. Aşama	Manşet pas ve servisi kullanarak birincil oyun durumlarının nasıl öğretileceği
4. Aşama	Parmak pas, oyun kurma ve smacı kullanarak daha ileri düzey oyun durumlarının nasıl öğretileceği
5. Aşama	Smaç karşılama, blok ve ileri düzey servisi kullanarak daha heyecanlı oyun durumlarının nasıl öğretileceği
6. Aşama	Takım oluşumları, oyun kombinasyonları ve taktikleri göz önünde bulundurarak daha mükemmel oyun durumlarının nasıl öğretileceği

Motor öğrenme yeteneği, fiziksel performans, öğretim saati ve Yeni Başlayanların ilerlemelerini temel alınarak öğretmenler ve antrenörler içerikleri ve yöntemleri dikkatlice göz önünde bulundurarak aşama aşama ilerlemelidir. Sizlere toplu oyunlarımız ve mini soft voleybol üzerinde gerçekleştirdiğimiz araştırmamızın çok ilginç sonuçlarını göstermek istiyorum.