

# VOLLEYBOL

Bilim ve Teknoloji

# DERGİSİ

YIL: 15 • SAYI: 40 • 2008/1-2

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.dusuzireklam.com

Basım Tarihi: 30.05.2010

# İÇİNDEKİLER



2

EDİTÖRDEN

3

SPOR EĞİTİMİ

JAPONYA'DAKİ LİSE BEDEN EĞİTİMİ  
DERSLERİNDE VOLEYBOL TEMEL  
BECERİLERİNİN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Hiroshi TOYDA

Çeviri: EkimPEKÜNLÜ

5

ANTRENMAN BİLİMİ

VOLEYBOL ANTRENMANI  
İÇİN TEMEL KURALLAR

A.SCHULZ, M. UTZ,

K. DRAUSCHKE, C. KROGER

Çeviri: Sibel UYSAL

17

ANTRENMAN BİLİMİ

VOLEYBOL YÖNELİK ESNEKLİK  
EGZERSİZLERİ

Tamer ÇELİKEL

27

SPORCU SAĞLIĞI

ANTRENMAN İÇİN TEMEL KURALLAR

Annie HAYASHI

Çeviri: EkimPEKÜNLÜ

Çeviren: Ekim PEKÜNLÜ

## JAPONYA'DAKİ LİSE BEDEN EĞİTİMİ DERSLERİNDE VOLEYBOL TEMEL BECERİLERİNİN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Hiroshi TOYDA (Chiba Üniversitesi)

Voleybol Japonya'daki liselerin olağan beden eğitimi derslerinde öğretilen önemli sporlardan biridir. Çok sayıda Japon bu sporu erken yaşlarda kavrayıp iyi seviyede öğrendikleri için voleybolu çok seviyor.

İlköğretim ve lisedeki çok sayıda Japon öğretmen eğitim programlarında şu iki aşamayı göz önünde bulunduruyorlar:

1) İlköğretimde, voleybolu öğretmenin asıl amacı, temel becerileri öğretmek için çok çeşitli basit oyun şekillerinin tanıtılarak voleyboldan zevk alınmasının sağlanması.

2) Lisede voleybolu öğretmenin asıl amacı, okul sürecinden sonra öğrencilerin hayatları boyunca çok daha üst düzey bir voleybolu spor olarak yapmaları için temel becerilerinin geliştirilmesi.

Japon'ya da bu amaçlar için kısa video kasetleri hazırlanmıştır. Bu video kasetlerinin hazırlanmasının temel amacı, gerçek öğretim koşullarının ve antrenman yöntemlerinin sunularak öğretmenlere lisedeki beden eğitimi derslerinde temel becerilerin nasıl öğretileceğinin ünlü Japon eğitimci tarafından gösterilmesidir.

Bu video kasetlerin temel içerikleri aşağıdaki gibidir (20 dk'lık kasetler):

- 1) Manşet pas ve alttan servisin öğretilmesi
- 2) Parmak pas ve oyun kurma
- 3) Smaç ve ileri düzey servis
- 4) Karşılama ve basit düzenler
- 5) Blok

Kasetlerdeki öğrenciler, Tokyo'nun yakınlarında bulunan bir yerel lisenin 2. sınıf öğrencileridir. Eğitimci ise Uluslararası Voleybol Federasyonu tarafından yetkili resmi antrenördür.

Üretilen bu video kasetler ve diğer materyaller Japonya genelinde 10000'den fazla liseye dağıtılmıştır.





SINIF	1. SINIF (16 YAŞ)	2. SINIF (17YAŞ)	3. SINIF (18 YAŞ)
<b>AMAÇLAR</b>	1)Top ve top kontrolüyle tanışma 2)Çok çeşitli yöne hareket ederek manşet ve parmak pas 3)Altan Servis ve Karşılama 4)Arka alandan ve file yakınından Oyun Kurma 5)Pas ve Oyun Kurma Rallilerini içeren Voleybol Oyunları	1) 1. Sınıfta Çalışılan Tekniklerin Tekrarı 2) Smaç 3) İleri Düzeyde Servis 4)Smaç Karşılama ve Savunma Düzenleri	1) 2. Sınıfta Çalışılan Tekniklerin Tekrarı 2) Blok 3) Bloklu Takım Savunma Düzenler 4) Blok Dublajı Düzenleri
<b>1. DERS</b>	1) Bir veya iki kişi topla oynar 2) Manşet ve parmak pası kullanarak top kontrolü 3) Bir / iki kişiyle manşet ve parmak paslı voleybol oyunu	1) Son dersin tekrarı 2) Karşılama ve oyun kurma 3) Altan servis 4) 2'ye 2 voleybol oyunları	1) Daha önceki derslerin tekrarı 2) Karşılama, oyun kurma ve smaç 3) Açıklamalı 6'ya 6 antrenman oyunları
<b>2. DERS</b>	1) Çok çeşitli yönere hareket ederek manşet pasın tekrarı 2) Çok çeşitli yönere hareket ederek parmak pasın tekrarı 3) Altan servis ve karşılama 4) İki kişilik rallili voleybol oyunları	1) Smaç (Kol hareketi, yaklaşma ve sıçrama) 2) İki kişiyle karşılama, oyun kurma ve smaç 3) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) Temel blok teknikleri 2) Blok ve oyun kurma 3) Blok, oyun kurma ve smaç 4) Taktiklerle normal 6'ya 6 oyun
<b>3. DERS</b>	1) Arka alandan oyun kurma 2) Filenin yakınından oyun kurma 3) İki kişiyle altan servis ve oyun kurma 4) 6 kişiyle voleybol oyunu	1) Smaç (Yaklaşma yönünü ve zamanlamayı değiştirerek) 2) İki kişiyle servis karşılama, oyun kurma ve smaç 3) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) Çok çeşitli yönere hareket ederek blok 2) Bloklu takım savunma düzenlerinin açıklanması ve çalışılması 3) Taktiklerle normal 6'ya 6 oyun
<b>4. DERS</b>	1) Arka alandan oyun kurma 2) Filenin yakınından oyun kurma 3) Kuralların açıklanması ve onaylanması 4) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) İleri düzey servis (baş üzeri/ tenis stili) 2) Servis karşılama ve oyun kurma 3) Karşılama, oyun kurma ve smaç 4) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) İki kişiyle blok teknikleri 2) Blok dublajı takım düzenlemelerinin açıklanması ve çalışılması 3) Taktiklerle normal 6'ya 6 oyun
<b>5. DERS</b>	1) Arka alandan koşarak oyun kurma 2) Sıçrayarak pas ve geriye pas 3) Hakemin el işaretlerinin çalışılması 4) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) İleri düzey servis (top kontrolü) 2) İleri hareket ederek smaç karşılama 3) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) Kaptan tarafından takım antrenmanı 2) Taktiklerle normal 6'ya 6 oyun 3) Takımın zayıf noktalarının gözden geçirilmesi
<b>6. DERS</b>	1) Servis karşılama düzenlerinin açıklanması 2) Servis karşılama ve oyun kurma çalışmaları 3) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) Yanlara hareket ederek smaç karşılama 2) Yönü önceden sezerek (okuyacak) smaç karşılama 3) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) Kaptan tarafından takım antrenmanı 2) Taktiklerle normal 6'ya 6 oyun 3) Zayıf noktaları ilgili değişiklikler
<b>7. DERS</b>	1) Bloksuz takım savunma düzeninin açıklanması 2) Bloksuz takım savunma düzeninin çalışılması 3) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) Karşılama ve oyun kurma kombinasyonu çalışmaları 2) Karşılama düzenlerinin açıklanması 3) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) Zayıf noktalarda ilgili değişiklikler 2) Taktiklerle normal 6'ya 6 oyun 3) Takımın zayıf noktalarının gözden geçirilmesi
<b>8. DERS</b>	1) Oyun yönetiminin açıklanması (kaptan tarafından mola ve oyuncu değişikliği) 2) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) Her zayıf noktaya dayalı takım antrenmanı 2) Kaptan tarafından oyun yönetimi 3) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) Zayıf noktalarda ilgili değişiklikler 2) Taktiklerle normal 6'ya 6 oyun
<b>9. DERS</b>	1) Her çalışma noktasına dayalı takım antemanı 2) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli) 3) Kaptan tarafından yönetilen takım çalışmaları	1) Her zayıf noktaya dayalı takım antrenmanı 2) Takım taktiklerinin tartışılması 3) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli)	1) Kaptan tarafından takım antemanı 2) Sıralamayı belirleyen normal 6'ya 6 oyunlar 3) Zayıf noktalarda ilgili değişiklikler
<b>10. DERS</b>	1) Her çalışma noktasına dayalı takım antemanı 2) Normal 6'ya 6 oyun (hakemli) 3) Takıma ve sınıfa özel toplantı	1) Her zayıf noktaya dayalı takım antrenmanı 2) Oyunlardaki son sıralamanın kararı 3) Özel tartışma ve toplantı	1) Sıralamayı belirleyen son oyunlar 2) Voleybol dersleriyle ilgili son değerlendirmeler 3) Özel toplantı