

# 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. Gölgeci Sk.  
No:15/1 G.O.P / ANKARA  
Tel: (0.312) 448 14 34  
www.dusuzireklam.com

Basım Tarihi: 05.03.2009

# İÇİNDEKİLER



**2** EDITÖRDEN

**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



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

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) erkeklerle 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 karşılaşır. 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.

SORULAR	SONUÇLAR
Toplu oyunları seviyor musunuz?	Evet, çok 72%, Bazen 23%, Hayır 5%
En çok hangi toplu oyunları seviyorsunuz?	Yakantop 23%, Beyzbol 19%, Basketbol 20%, Futbol 10%, Voleybol 19%, Diğer 9%
Soft/Mini voleybolu seviyor musunuz? (toplu oyunları seven öğrencilere soruluyor)	Evet 20% (derslerden önce), 85% (derslerden sonra)

### 1) Derslerde Temel Öğretim Süreci

Öğrencilere derslerde voleybol öğretirken, etkili ve başarılı motor öğrenmeye ulaşmak için aşağıdaki süreçler öğretmenler ve antrenörler için çok önemlidir.

1. Açıklama: Anahtar nokta. Açık olarak. Kısaca. Denemenin amacı.
  2. Hedefi göster: Daha somut. Denemenin (hedefin) sayısı
  3. Modeli göster: Çocuklar tarafından gösterilen iyi veya kötü örnek.
  4. Deneme (Çalışma): Pozisyon alma, Konsantrasyon, Söz.
  5. Değerlendirme: Bakış açısı, yer ve pozisyon, tavsiye.
  6. Değiştirme: Problemleri kontrol etme.
  7. Tekrar Deneme (Çalışmanın Tekrarı): Düzeltilmiş veya düzeltilmemiş. Onaylama.
  8. Uygulamalı İleri Düzey Hedef: Daha zor ve karmaşık hedef.
  9. Düzenleme: Temel ve kolay hedefi sabit becerilere dönüştür.
  10. Son değerlendirme ve düşünceler: Yarın için bir sonraki görevler.
- Bu süreçlere ek olarak, öğretmenler ve antrenörler her zaman aşağıdaki öğelere dikkat etmelidirler.

1. Kolaydan Zora, Basitten Karmaşığa, Hafiften Ağır, Kısadan Uzun.
2. Daha etkili motor öğrenme için çok sayıda top ve tesis kullanın.
3. Çocukların konsantrasyonunu korumak için çalışmada çok sayıda çeşitleme kullanın.
4. Oyun durumlarını mümkün olduğunca fazla tanıtırın.
5. Çocuklarda kötü bir hareket yapısının oluşmasını önlemek için doğru hareketleri öğretin.
6. Çocukların fiziksel performansını göz önünde bulundurun, tekrarlar için yeterince zaman bırakın.
7. Eğer çocuklar hareketi doğru yaparsa, onları mümkün olduğunca çok kutlayın ve takdir edin.

### 2) Yeni Başlayanlar için Antrenman Yöntemleri (Uygulamalı antrenman Birimi): Topla nasıl tanışılır.

#### A) Topla kendi kendine oynama (7-9 yaş)

- a) İleri hareket ederek çift elle top sürün.
- b) İleri geri hareket ederek tek elle top sürün.
- c) Yanlara hareket ederek ve çapraz adım kullanarak top sürün.
- d) İleri geri hareket ederek sahada top yuvarlayın.
- e) Yanlara hareket ederek sahada top yuvarlayın.
- f) İleri geri hareket ederek top fırlatın ve yakalayın.
- g) Sahada çift elle top fırlatın ve yakalayın.
- h) Topu fırlatın ve topu yakalamak için sıçrayın.
- i) Topu fırlatın ve top yerde bir kere sektikten sonra çökük pozisyonda topu yakalayın.
- j) Topu tutarak vücudun etrafında hızlı bir şekilde döndürün (vücudun alt bölümünden yukarı doğru ve sonra tersi).
- k) Topu tutarak ve bacakların çevresinden ve arasından geçirecek sekiz çizin.
- l) Topu fırlatın ve topu vücudun arkasında yakalayın.
- m) İleri doğru eğilin ve topu bacaklarınızın arasında tutun. Bacaklarınızın arasından geriye doğru uzanın ve topu sırtınızın üzerinden geçecek şekilde öne fırlatın ve yakalayın.
- n) Topu dizleriniz veya ayak bileklerinizin arasında tutun, yukarıya sıçrayarak topu atın ve topu yakalayın.

#### B) Fiziksel antrenmanı da içerecek şekilde topla oynama (8-11 yaş)

- a) Topu çift elle yanda tutun ve bir yandan diğer yana doğru eğilin.
- b) Topu tutun ve vücudunuzu öne ve arkaya doğru eğin.
- c) Topu tutun ve ters ayağınıza çapraz olacak şekilde vücudunuzu öne eğin.
- d) Topu dizleriniz veya ayak bileklerinizin arasında tutun, yukarıya sıçrayarak topu atın ve topu yakalayın.
- e) Sırt üstü yatarken topu dizleriniz veya ayak bileklerinizin arasında tutun, vücudunuzu bükerek geriye doğru yuvarlanın ve topu yere değdirin.
- f) Sırtüstü yatarken topu ayak bileklerinizin arasında tutun. Ayaklarınızı yerden kaldırmayın ve topu bir yandan diğer yana hareket ettirin.
- g) Bir topu tutarken yanlara doğru yuvarlanın.
- h) Ayak bileklerinin arasında topla fok yürüyüşü yapın.



- i) Top sürerken art arda sıçramalar yapın.
- j) Topu yukarı ve ileri doğru fırlatıp sahada bir kere yuvarlandıktan sonra topu yakalayın.

### C) Bir eşle topla oynama (8-11 yaş)

- a) Cöğüs pasıyla topu fırlatın ve yakalayın.
- b) Dizler bükülü şekilde mekik pozisyonunda sırt üstü yatın, gövdenizi kaldırarak topu baş üzerinden fırlatın.
- c) Tek elle fırlatın ve yakalayın.
- d) Çökmüş pozisyondan sıçrayarak topu yakalayın.
- e) Sıçrayarak yakalayın ve yere inmeden fırlatın.
- f) Yan yana pozisyonda, eşlerden biri öne eğilerek topu yere değdirir, doğrulur ve topu arkadaşına verir.
- g) Sırt sırta pozisyonda, topu önce aşağıda bacaklar arasından sonra yukarıda baş üzerinden değişin.
- h) Sırt sırta pozisyonda, gövdeyi yanlara döndürerek topu değişin.
- i) Sırt sırta pozisyonda, topu geriye doğru fırlatın ve eş topu omuzlarının üst bölümündeyken yakalar.
- j) Sırt sırta pozisyonda, öne doğru eğilin ve topu bacaklarınızın arasından geriye doğru fırlatın, eş topu aynı pozisyonda bacaklarının arasında yakalamaya çalışır.
- k) Yüzüstü yatarken top fırlatıp yakalayın.

### D) Yumuşak topolar kullanarak Yakalama, Fırlatma ve Vuruş Oyunları (9-11 yaş)

- a) Yerde bir kere sektikten sonra topu önkolların üzerinde tutun.
- b) Top yerde bir kere sektikten sonra art arda vuruşlar yapın.
- c) Bacaklar bükülü art arda vuruşlar yapın.
- d) Her iki kola art arda vuruşlar yapın.
- e) Topu araya bir kere sektirerek eşli tenis oynayın.
- f) Topu araya bir kere sektirerek eşli tek kolla tenis oynayın.
- g) Yanlara ve kendi çevrende hareket ederek art arda vuruşlar yapın.
- h) Topu fırlattıktan sonra çökme pozisyonu alarak topu parmak pas pozisyonuyla yakalayın.
- i) Filenin altında hareket ederken top fırlatma ve yakalama.
- j) Filenin altında hareket ederken top fırlatma ve yakalama.
- k) Filenin farklı taraflarında çizgide karşılıklı pozisyonda top fırlatma ve yakalama. Yakalayıştan sonra file altından koşarak diğer tarafa geçin.

- l) Sahanın bir tarafından diğer tarafına hareket ederek yakalama fırlatma oyunu.

### E) Manşet Pas ve Parmak Pasla Tanışma(9-12 yaş)

- a) Art arda manşet vuruşu yapın.
- b) Art arda tek kolla vuruşlar yapın.
- c) Eşler ileri hareket esnasında çökerek manşet pas oynar.
- d) Eşler 45 derece yanlara hareket esnasında çökerek manşet pas oynar.
- e) Tek kişi art arda yakalama ve parmak pas yapar.
- f) Eşler ileri hareket esnasında çökerek manşet pas oynar.
- g) Eşler 45 derece yanlara hareket esnasında çökerek manşet pas oynar.
- h) Eşler art arda parmak ve manşet pas oynar.
- i) Pas, file altından geçme ve koşarak yakalama.
- j) Eşli pas ve koşarak yakalama.
- k) Başın üzerine tek elle vuruşlar.

*Bu sunum belgesinin çevirisi Prof.Dr.Hiroshi Toyoda'nın izniyle gerçekleştirilmiştir.*

#### Kaynak:

*FIVB Okul Voleybolu Sempozyumu Saskatchewan Üniversitesi, Saskatoon, KANADA  
23-27 Haziran 2007*

<http://www.fivb.org/EN/Programmes/SchoolVolleyball/presentedMaterial.asp#1.2>



## İlköğretim Okullarında Voleybolun Temel Öğretim Programı – Olağan Beden Eğitimi

\*\* Toplam Süre 45 dakika / bir ders (10dk. ısınma ve 5dk soğumayı içerir)

AŞAMALAR	1. ve 2. Aşama (7-10 yaş)	3. ve 4. Aşama (9-11 yaş)	5. ve 6. Aşama (10-12 yaş)
<b>AMAÇLAR</b>	1) Bir ve iki kişi topla oynar 2) Hareket Et ve Yakala Oyunları 3) Manşet ve Parmak pas için Top Kontrolü 4) Bir ve iki kişiyle Balonlu Voleybol Oyunları	1) Manşet Pas ve Parmak Pas 2) Alttan Servis ve İleri Seviyede Servis 3) Smaç ve Oyun Kurma 4) Servis Karşılama 5) Temel Kurallar ve Hakemlik Yöntemleri	1) Smaç Karşılama 2) Blok 3) Savunmaya Yönelik Takım Düzenleri (Servis ve Smaç Karşılama) 4) Oyunun Öğrenciler tarafından İdaresi
<b>1. Ders</b>	1) Topla oynamak (farklı yönere top sürmek) 2) Yakala ve Fırlat Oyunları	1) Bir ve iki kişinin topla oynaması 2) Manşet Pas ve Tek Elle Top Kontrolü 3) Manşet Pas ve Fırlatarak Voleybol Oyunları 4) Manşet Pas ve Parmak Pasla Voleybol Oyunları	1) Çok çeşitli yönlerde hareket ederek Manşet Pas 2) İleri ve yanlara hareket ederek Smaç Karşılamanın Temel Teknikleri 3) 4'e 4 Oyun (hakemli)
<b>2. Ders</b>	1) Topla oynamak (Birinci dersteği gibi) 2) İki grup halinde Yakartop Oyunu	1) Çok çeşitli yönlerde hareket ederek Manşet Pas 2) Bir çember içinde topu kontrol ederek Manşet Pas 3) Manşet Pas ve Parmak Pasla Voleybol 1 Oyunları	1) Çok çeşitli yönlerde hareket ederek Smaç Karşılama 2) İki kişiyle Smaç Karşılama ve Oyun İdaresinin Açıklanması 3) 4'e 4 Oyun (hakemli)
<b>3. Ders</b>	1) Topla oynamak (Çok sayıda hareketle top kontrolü) 2) İki grup halinde Yakartop Oyunu	1) Tek Kolla Vuruşlar 2) Fileye yakın Altan Servis 3) Servis Karşılama ve Parmak Pas 4) İki kişiyle Manşet Pas ve Parmak Pas	1) Bloğun Temel Teknikleri 2) Sıçrayarak Fırlatma ve Smaç karşısında Blok 3) Karşılama, Oyun Kurma ve Smaç Kombinasyonu 4) 4'e 4 Oyun (hakemli)
<b>4. Ders</b>	1) Topla oynamak (3. dersteği gibi) 2) Engellemeli Top Oyunları (Yakala ma ve Fırlatma)	1) Çok çeşitli yönlerde hareket ederek Parmak Pas 2) Dip Çizginin Arkasından Altan Servis 3) İki Kişilik Parmak Pas ve Manşet Pas Oyunları	1) Smaç Karşılama ve Oyun Kurma 2) Blok ve Smaç 3) Servis (Servis Kontrolü ve Hedef Vurma) 4) 4'e 4 Oyun (hakemli)
<b>5. Ders</b>	1) İki kişi topla oynar (vücut kontrolünü içeren Yakala ma ve Fırlatma) 2) Engellemeli Top Oyunları (Yakala ma ve Fırlatma)	1) İki çizgi halinde Altan Servis ve Servis Karşılama 2) Altan Servis kullanarak iki kişilik Voleybol Oyunları	1) İki kişiyle Servis Karşılama ve Oyun İdaresi 2) İki kişiyle Blok, Oyun Kurma ve Smaç 3) 4'e 4 Oyun (hakemli)
<b>6. Ders</b>	1) Topu file üzerinden geçirerek Fırlatmalı ve Yakalamalı Voleybol Oyunları 2) File altından Hokey Voleybolu	1) Top yörüngesini önceden sezerek (öncelleme) Manşet Pas 2) Temel Smaç Tekniği (Yaklaşma ve Sıçrama) 3) Kurallar ve Hakemlik Yöntemleri Hakkında açıklamalar	1) İki kişiyle Smaç Karşılama, Oyun Kurma ve Savunmaya yönelik Takım Düzeninin Açıklanması (Servis Karşılama) ve 4'e 4 Oyun
<b>7. Ders</b>	1) Yakalama ve Fırlatmalı Voleybol Oyunları 2) Çok çeşitli yönere hareket ederek Baş Üzerinde Yakalama 3) Tek Kişilik Balonlu Voleybol Oyunları	1) Temel Smaç Tekniği (Kol Hareketi) 2) Filenin yakınında Oyun Kurma 3) Oyun Kurma ve Smaçın Kullanıldığı 4'lü Takımlarla Oyun (hakemli)	1) Smaç Karşılama, Smaç ve Servis 2) Smaç Karşılama Düzeninin Doğrulması 3) 4'e 4 Oyun (hakemli)
<b>8. Ders</b>	1) Top bir kere yere sektiikten sonra çok çeşitli yönere hareket ederek Manşet Pas (ayrıca tek kolla vuruşlar) 2) Tek Kişilik Balonlu Voleybol Oyunları	1) Yaklaşma yönünü değiştirerek Smaç 2) Arka alanın yakınında Manşet Pas ve Oyun Kurma 3) 4'lü takımlarla Oyun(hakemli)	1) Smaç Karşılama, Smaç ve Servis 2) Smaç Karşılama Düzeninin Doğrulması 3) 4'e 4 Oyun (hakemli)
<b>9. Ders</b>	1) Alçak file kullanarak bir kere sektiirmeli Voleybol Oyunları 2) İki kişiyle Balonlu Voleybol Oyunları	1) İleri Seviyede Servis (Baş Üzerinden / Tenis Servis) 2) İleri Düzey Servis karşısında Servis Karşılama 3) 4'lü takımlarla Oyun(hakemli)	1) Smaç Karşılama ve Oyun Kurma 2) Bloksuz Takım Oluşumu 3) 4'e 4 Oyun (hakemli)
<b>10. Ders</b>	1) Manşet Pas ve Yakalama Oyunları 2) Manşet Pas ve Parmak Pas Oyunları 3) İki Kişiyile Balonlu Voleybol Oyunları	1) İleri Seviyede Servis 2) İki kişiyle Oyun Kurma ve Hücum 3) 4'lü takımlarla Oyun(hakemli)	1) Smaç Karşılama, Oyun Kurma ve Servis 2) 4'e 4 Oyun (hakemli) 3) Son ders öncesi kapsamlı tartışma