

## Voleybol

### 22.1. VOLEYBOLUN EĞİTSEL DEĞERİ

Voleybol un ilgi görmesinin nedeni

londa bu oyunu rahatlıkla  
bileşenleri olan saha etrafındaki  
için; yüksek sıçrama yeteneği,  
fiziksel gereksinimlere ihtiyaç

Voleybol herkes için bir  
Ayrıca yarışma amaçlı  
motor özellikleri ile  
ve taktik zeka  
meyi, yani paylaşımcılığı

Voleybolun içinde bireyleri...  
reklı olan eğitici tedbirlerin zamanı lpa alınmasına yardımcı olur,

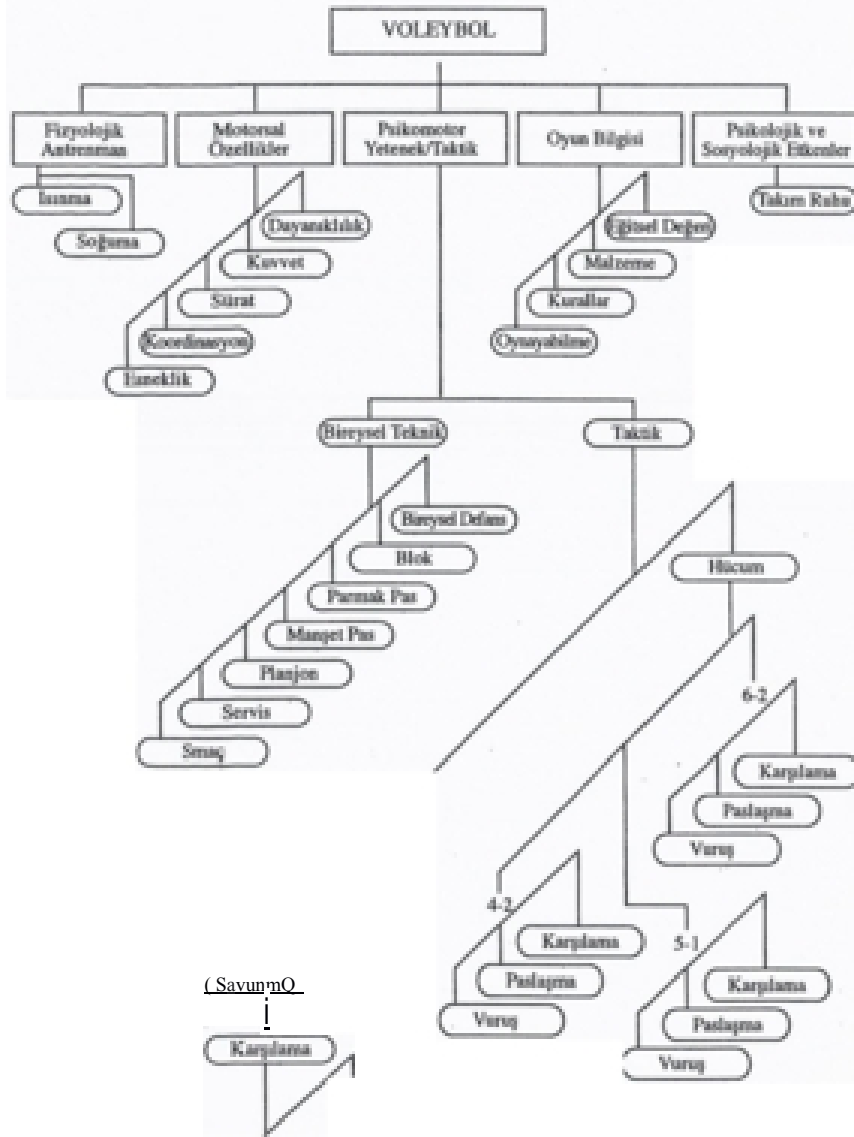
Oyun, şekli itibarıyla, kendine güven ve cesaret duygusunu geliştirir. Kişi-  
yi planlı ve programlı, disiplinli bir çalışma içine iterek doğru karar verebilme  
rulusunu **o**ptictirir. \{ "Mp" h { "M" "H; II 11~ C' (v) T a n p : C h a t a p t e E' l a i c E' t t i c e ( " M - s a n h i r p . , }

fabrikesidir. Voleybol sporunda oyunun çeşitli  
hareketler için; sürat ve çeviklik, smaç ve blok  
voley için; el bileği ve parmakların kuvveti gibi  
duyulur.

oyun olup rekreasyon için yapılabilir,  
severdimiz olarak da oynanabilir. Voleybol, sportif

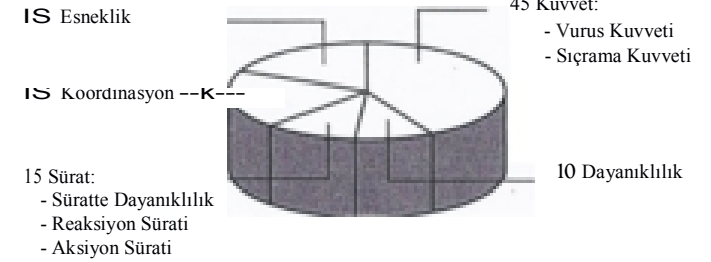
len niteliğe ulaşır. Teknik  
, birlikte hareket edebil-

## 22.2. VOLEYBOLUN GENEL YAPI ŞEMASI



## 22.3. VOLEYBOLDA SPOR MOTORSA L ÖZELLİKLER

Sporif oyunlarda voleybol, kompleks hareketleri içermektedir. Toplam 2 saatten fazla sürebilen oyunun tamamında verimli olabilmede, konsantrasyon ve siarlere hakimiyet için, genel aerobik dayanıklılığın ve kalp kan dolaşımını sisteminin iyi olması gerekir. Voleybolda sürekli değişen pozisyonlarla, yükseğe sıçramalar ve 3-5 m. 'lik kısa sprintler görülür. Bu da, genel aerobik dayanıklılık gerektirir. Ayrıca voleyboleuların, sprint süratının, refleks ve reaksiyon süratının çok iyi olması gereklidir. Kuvvet yönünden, çabuk kuvvetin ve çabuk kuvvet komponentlerinden; sıçrama kuvveti, vuruş kuvveti ve sprint kuvveti önemlidir. Esneklik ve eklemelerin hareketliliği; tüm pozisyonlardaki hareketlerin büyük bir genişlikle uygulanmasını sağlar. Teknik bir oyun olan voleybolda, koordinasyon, özel çeviklik ve denge ile birlikte, oyuncuların çevreyi izleme, topun hız ve uzaklığını sezme, doğru zamanlama ile hareket etme gibi özellikleri de önem taşımaktadır (Gündüz N. 1997).



Bir voleyboleu oyunu iyi anlamalı ve hemen karşılık verebilmelidir. Çabuk alan değiştirebilmelidir. Yukarı sıçrayabilmeli ve kuvvetli vurabilmelidir. Şaşırtma ve aldatmalı değişik hücumlar yapabilmelidir. Hareketler, her zaman koordineli olmalıdır.

## 22.4. VOLEYBOL OYUNCUSUNUN İŞLEVSEL ANATOMİSİ

Voleybolda, fırlatma hareketleri ile birlikte çift bacakla sıçrama kombinasyonu gereklidir. Bu fırlatma hareketi, uygun bir kuvvet gelişimi gerektiren aşırıya vuruş (smaç) öğelerini içerir (Şekil-115).

Bir smaç hareketinde performansı belirleyen kas grupları: Bacağın sıç-

## 10.

fleksör kasları (*rectus femoris, iliopsoas ve tensor [asciae latae]*) önemli işlev görmektedirler.



Şekil: 115

Kolun hareketi: başlıca kolun depresörleri (*pectoralis major ve latissimus dorsi kasları*) ve kolun ekstansörleri (*triceps brachii kası*) vasıtasıyla işlevini görür. (Weineek)

## 22.5. VOLEYBOLDA GÖRÜLEN SAKATLANMALAR VE TEDBİRLERİ

Sakatlanmaların çoğu tekniği iyi uygulayamamaktan dolayı, top kurtarma ve servis atışında oluşmaktadır. Teşhislerin 55'i burkulmalar, 20'si düşme sonucu sıynklar, 15'i kınklar ve 6'sı çıkıklardır. Sakatlanmanın 52'si maçta ve 48'i antrenmalarda oluşmaktadır. Sakatlıkların; 44'ü 15-19 yaş grubunda, 34'ü 20-24 yaş arası, 11'i 25-29, 9'u; 15 yaş altı ve 2'si 30 yaş ve üstünde görülmektedir (Beek Van 1983, Nell 1985).

Ayak bileği sakatlanmaları: Bunların ortalama 95'i ayak bileği dış yan bağ burkulması, 3'ü ise kırıklar olarak görülür. Burkulmaların 2/3'ü bir oyuncunun başka bir oyuncunun ayağına basarak ve kendi ihmali sonucu meydana gelmektedir. Kasların zayıflığı, yetersiz kas koordinasyonu, konsantrasyon eksikliği, kötü düşme tekniği ve yorgunluk sakatlıklara sebebiyet vermektedir.

Önlem: Ayak bilek kasları için kuvvetlendirici çalışma yapılması ve koordinasyonun geliştirilmesi gerekir.

Başparmak ve parmak sakatlanmaları: Yetersiz el tekniği, şanssız top

## Voleybol

oluşur. Sebepleri; dengesiz düşme, ağır çalışma, yanlış egzersiz yapma ve zemindir.

Önlem: Doğru çalışma zamanlamaları, yeterli ısınma ve germe egzersizi ile düşme tekniğinin doğru uygulanması gerekir.

Omuz Sakatlıkları: Aşırı kullanmaya bağlı tendon (*kas kirişi*) zedelenleridir. Nedeni; yanlış smaç tekniği olup, tekniğin düzeltilmesi gerekir.

Adale Sakatlıkları: Adale gerilme ve yırtılmalarıdır. İyi ısınma ve özel dirme egzersizleri sakatlığı önleyebilmektedir.

## 22.6. VOLEYBOLDA OYUNCU SEÇİMİNDE KRİTERLER

Dragan'a göre (1979) iyi bir voleyboloyucusunda bulunması gereken özellikler şöyledir:

1. Uzun boy, uzun kol ve geniş omuz yapısına sahip olma.
2. Yüksek anaerobik (*02 'siz solunum*) ve aerobik (*02 'siz solunuma*) kapasiteye sahip olma.
12. Yorgunluk ve baskıya karşı dayanabilme.
13. Taktik zeka ve takım ruhu özelliklerini taşıma.

## 22.7. VOLEYBOL ÖĞRETİMİNDE AMAÇLAR VE DAVRANIŞLAR

Amaç-1:

Voleybola Hazırlayıcı Oyunlar Oynayabilme.

Davranışlar:

1. Halka düzeninde olan grupların, kendi aralarında topu yere düşürmü paslaşma yarışması yapmaları.
2. Küçük alanlarda (4-6 m.) 3x3 oyun oynama.
3. 5x5 iki grupta, sınırlandırılmış sahada gerili ip üzerinden topu karşı boşluklara atma ve yere düşürmeden tutma.

... vb.

Amaç-2:

İşbirliği Yapma, Lidere ve Kurallara Uyabilme.

Amaç-3:

Voleybol Oynamaya İstekli Olabilme.

Davranışlar:

1. Çeşitli yerleşme düzenlerinde top tutmayı kapsayan oyunlar oynama.
2. Paslaşmayı kapsayan oyunlar oynama.
3. Servis atmayı kapsayan oyunlar oynama.
4. Servis ve paslaşmayı pekiştirici yarışmalar yapma.

.... vb.

Amaç-4:

Voleybol ile ilgili Temel Beceriler Edinebilme.

Davranışlar:

1. Temel duruş ve yer peğıştirme.
2. Alttan servis atma.
3. Manşet paslaşma.
4. Parmakla paslaşma,
5. Servisi manşetle karşılaşma.

.... vb.

Amaç-5:

Voleybol ile ilgili Koordinasyonu Geliştirebilme.

Davranışlar:

1. Kontrol pası ile parmakla paslaşma,
2. Kontrol pası ile manşetle paslaşma,
3. Seviyeye uygun yükseklikteki filede sıçramalı pas yapma.
4. Kazanılan becerilerle bir set voleybolu oynama.

... vb.

Amaç-6:

Voleybol Yarışma ve Oyun Kuralları Bilgisi Edinebilme.

Davranışlar:

1. Voleybolunun tanımlama.

Voleybol

Amaç-7:

Voleybolu Dostça Oynama, Kazanımı Kutlama ve Kaybetmeyi Kabuller

Davranışları,

1. Oyun içerisinde kendi ve rakip takım oyuncularına saygılı olma.
2. Yönetici i~azlarına ve hakem kararlarına saygılı olma.
3. Başarılı olduğunda aşırı öğünmeme,
4. Kazanmak için kural dışı yollara başvurmama.

/S: Başarımın seviicini, kaybetmenin üzüntüsünü arkadaşları ile paylaş

## 22.8. VOLEYBOL OYUN KURALLARI

Voleybol file ile ikiye bölünmüş, bir alan üzerinde iki takım tarafında nanan bir oyundur. Oyunun amacı, her takım için; kurallara uygun olarak file üzerinden geçirmek suretiyle rakipalana göndermek ve topun kendi al da yerle temasını önlemektir.

Takımlar: Bir takım en fazla 12 oyuncudan oluşur ve sahaya 1 kaptan ve 6 oyuncu ile çıkar. Formalara 1'den 18'e kadar numara verilir. Bir takım sette 6 oyuncu değıştirme hakkı vardır. Antrenörün bir sette 2 kere 30'ar s mola hakkı vardır .

Oyunun Başlaması ve Takımın Diziliş: İki kaptanın yazı-tura atışı il, vis veya oyun alanı seçme hakkı belirlenir. Servis atılırken takımlar alandı kemplere yazılı olarak verdikleri diziliş sırasına göre dururlar. Her takımın l şilik oyuncu listesinde bir (1) özel savunma oyuncusu "libero" bildirme i vardır.

Oynanış: Her takım topu, kendi sahasına düşürmek ve karşı sahaya dermek amacı ile, topa (*blok hariç*) üç dokunma hakkına sahiptir. Bir O) (*blok yapan hariç*) topa iki kez dokunamaz, Topu, kaldırmak, itmek, fırla yasak olup net olarak vurulmalıdır. Zor durumlarda topa kafa ve ayakla vı bilir .

*Sayı Sistemi:* Voleybolda her rally bir sayı kazandırır (Rally Puan Sist Servisi karşılayan takım rally'yi kazandığında bir sayı ve servis kullanma i kazanır ve oyuncuları saat yelkovanı yönünde bir pozisyon dönerler. Her ha sonucu rally'nin kaybedilmesidir, hata yapan takımın rakibi bir sayıyla bi rally'yi kazanır. Eğer rakip takım servis karşıladıysa. servis kullanma hakl zanır ve bir sayı alır.

**Ceza Kart/an:**

İhtar: Sarı kart.

Oyundan atma: Kırmızı kart

Diskalifiye: Sarı+Kırmızı kart.

Bütün cezalar tüm maç için geçerlidir (serviste gecikme cezası dahil).

Filedeki top: Servis dışında, top fileyi geçerken fileye değebilir. Servis topu hariç, fileye takılan top, takımın üç vuruş limiti içinde geri alınabilir.

Filedeki oyuncu: Oyuncu fileye temas etmeksizin, file üstünden karşı takım sahasındaki topa dokunabilir. Orta çizgiye basılabilir ancak rakip sahaya geçilemez.

Servis: Oyuncu hakem işaretinden sonra 3 sn. içinde servisi kullanmak zorundadır. Topu havaya atıp tutamaz veya yere düşmesine izin veremez.

Hakemler: Maçı 1 baş hakem, 1 yardımcı hakem, 1 yazı hakemi ve 4 çizgi hakemi olmak üzere 7 hakem yönetir.

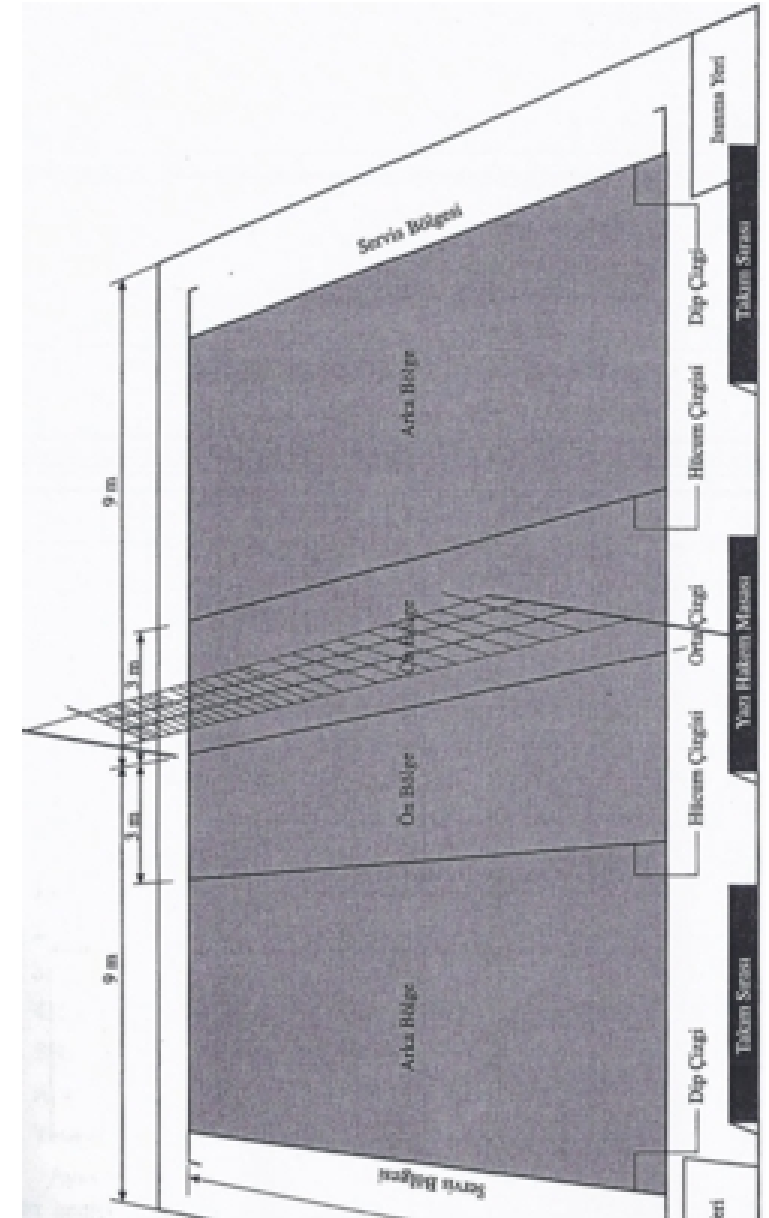
Top: Ağırlığı 260-280 gr ve çevresi 65-67 cm.'dir. Müsabakalar için üç top kullanılır,

File: 1 mt. genişliğinde ve 9.50 mt. uzunluğunda, 10 cm<sup>2</sup>'lik koyu renk iplerden yapıldır. Üst kısmında 10 cm. genişliğinde iki tarafa 5 cm. olarak katlanmış beyaz bir bant mevcuttur.

File Yüksekliği: Büyükler ve gençler için 2.43 mt, büyük ve genç bayanlar için 2.24 mt. yıldız erkekler için 2.36 ve yıldız bayanlar için 2.18 mt.' dir.

Direkler: Yükseklik 2.55 m. olup yan çizgilerden 0.50 ile 1 mt. mesafede olmalıdır.

Libero Oyuncusu: Her takımın 12 kişilik nihai oyuncu listesinde bir (1) özel savunma oyuncusu "libero" bildirme hakkı vardır. Liberonun maçtan önce müsabaka cetveline kaydedilmesi ve adının yanına bir "L" harfi yazılması gerekir. Libero bir gerihat oyuncusu olarak görev yapar ve eğer temas anında top file üst kenar yüksekliğini tümüyle aşmışsa, hiçbir yerden (oyun sahası ve serbest alan da dahil) bir hücum vuruşunu tamamlayamaz. Libero servis atamaz, blok yapamaz ya da blok teşebbüsünde bulunamaz. Ön bölge ya da uzantısındaki bir libero nun "ovrhand" parmak pasından gelen bir topa filenin üst kenar seviyesinden daha yüksekte hücum yapılamaz. Eğer libero böyle bir vuruşu ön bölgenin arkasında yapıyorsa topa serbestçe hücum yapılabilir.

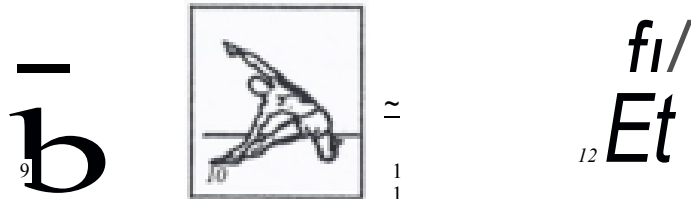
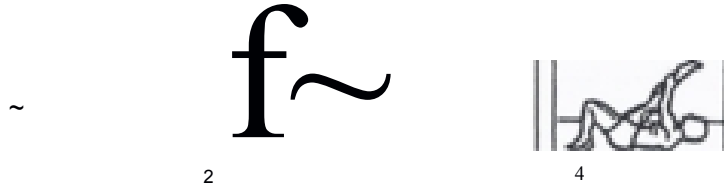


## 22.9. VOLEYBOLA ÖZGÜ STRETCHING HAREKETLERİ VE ÇALIŞAN KASLAR

(Gerdirmeler, 10-15 sn. süre ile yapılır)

1: Sırt kaslarının gerilmesi. 10 sn. kedi kamburu hareketi yapılır ve normal duruşa geçilir (İki-üç set) (Kaslar; *erectores trunci, trapezius, erectores spinae*).

2: Üst bacak arka kasları (*biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus, gluteus maximus/medius, tensor fascia latae*).



5: Hamstring kas grupları (*biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus*).

6: Üst bacak ön kas grupları (*rectus femoris, iliacus, psoas major iliopsoas*).

7: Arka dış ve üst bacak kasları (*biceps femoris caput longum, semitendinosus, semimembranosus, gluteus maximus/medius+tensor fascia latae*).

8: Şekil 7 kas grupları.

9: Karın kasları (*rectus abdominis, external oblique, internal oblique ve transvers abdominis*).

10: Kasık kasları (*adductor longus+brevis, ad.magnus, aracilis, pectineus, external oblique ve serratus anterior*).

11: Omuz ön kasları (*pectoralis major/minor; serratus anterior*).

12: Arka üst kol ve arka omuz kasları (*latissimus dorsi, deltoid ve triceps brachii*).

## 22.10. VOLEYBOLDA TEMEL TEKNİK HAREKETLER

### 22.10.1. PAS ÇEŞİTLERİ VE ALIŞTIRMALARI

PASLAR:

Voleybol un temelini oluşturur; üstten ve alttan (*manşet*) pas olarak ikiye ayrılır. Sert gelen toplar manşetle, yavaş gelen toplar üstten pas (*parmak pas*) ile karşılanır.

Pas tekniğinin çeşitleri:

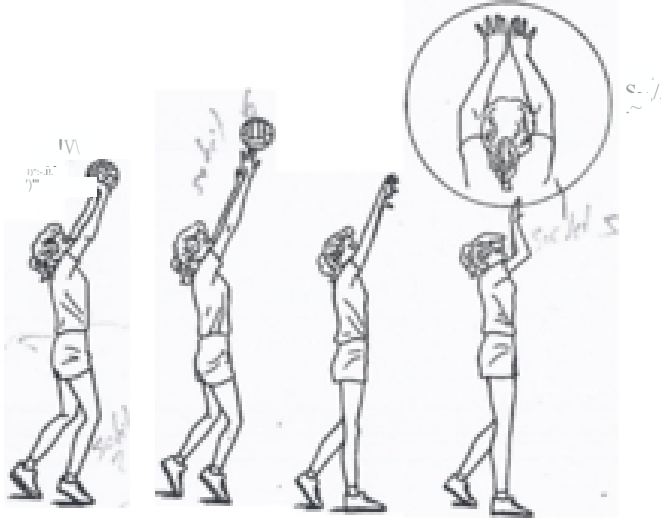
1. Yönlerine göre: Öne-geriye pas .
2. Seviyelerine göre: Yüksek-alçak pas.
3. Uzunluklarına göre: Uzun-kısa pas.
4. Sıçrayarak pas: Öne-geriye pas.
5. Düşerek pas.

A.PARMAKPAS:

Teknik:

- Ayakların Durumu: Vücut ağırlığı her iki ayakta eşit olmak üzere, ayaklar omuz genişliğinde f30- 'H rm ) "ritur ni71pr h"ñf hi:brid: "o h:~ -- -i, " \_" \_ J\_

arkaya yatmış durumda, pas atarken sert ve gergin vaziyettedir. Atıştan sonra eller aşağıya doğru kapanır (Şekil-III).



Şekil: 116



Şekil: 117

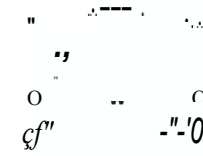
- Dikkat Edilecek Noktalar:

1. Vücudun topun altına doğru girmesi.
2. Ağırlığın ön ayakta olması.
3. Ellerin pastan sonra kapanması.

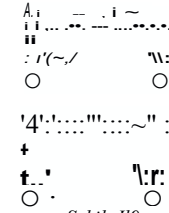
topun geldiği yöndedir.

Sıçrayarak Parmak Pas: Gelen topun konumuna göre, iyi bir zamanlama ve sıçrama ile ayakların yere değmeden topun elden çıkarılmasıdır.

Pas Alışurmaları.



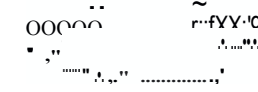
Şekil: 118



Şekil: 119



Şekil: 120



Şekil: 121



Şekil: 122



Şekil: 128

1. Duvarda pas çalışması yapılır.
2. Karşılıklı iki kişi parmak pası, öne-geriye ve sıçrayarak çalışırlar (Şekil-116).
3. Alıştırma iki, kısa ve uzun pas olarak çalışılır.
4. Karşılıklı iki kişi pas kontrol çalışması yapar (Şekil-117).
5. Sağa vesola deplaseli pas çalışması yapılır (Şekil-120).
6. Karşılıklı, 4-5 mt. mesafede iki grup oluşturulur. Pası atan oyuncu, karşı grubun arkasına geçer. Uygulama durarak ve sıçrayarak pas şeklinde çalışılır (Şekil-121).
7. Üçgen grupta pas çalışması. Her oyuncu pas attığı grubun arkasına geçer. Durarak pas, sıçrayarak pas ve çömelerek pas çalışmaları yapılır (Şekil-122). (Alıştırma iki topla da yapılabilir)
8. Dörtlü çalışmada yer değiştirilir (Şekil-123).
9. Oturarak ikili, üçlü ve dörtlü çalışmalar yapılır.
10. Sınıf içi parmak pas yarışması yapılır.