



## Voleybolda Sezon İçi Üst Düzey Atletik Performans Organizasyonu

### Alessandro Bracceschi\*

\*TVF A Kadın Milli Takımı Atletik Performans Antrenörü



- 1.Bölüm  
Atletik Performansta Organizasyon
- 2.Bölüm  
Atletik Performansta nerelere odaklanıp, nelerden kaçınacağız
- 3.Bölüm  
Fitness Salonunda fark yaratacak detaylar.
- 4.Bölüm  
Aktif sistemin yüklenmesi
- 5.Bölüm  
Pasif sistemin uzaklaştırımı



## Atletik Performans Organizasyonunda 6 Önemli Nokta;

### 6. Atletik Performansta Organizasyon



- Atletik Performans antrenörü (PT) genellikle istediği Fitness salonu yada odasını organize edecek şansı bulamaz. Bunun nedenleri bütçe yada uygun salonun olmaması yada benzer nedenler olabilir...
- Güvenli bir antrenman için gerekli aletleri görüp sınıflandırması ve Fitness planlamasını kağıt üstünde yapması gerekir.
- Daha sonra kağıt üstünde yaptığı bu sınıflandırmayı salonda güvenlik için tekrar gözden geçirir.

## 6. Atletik Performansta Organizasyon



- Özellikle çok fazla aletin ve yüksek teknolojinin bulunduğu büyük salonlarda daha dikkatli olunması gerekir. Bunun nedeni çift taraflı keskin köşelerin varlığı, az kontrollü çevre ve çok fazla olasılığın bulunmasıdır.
- Eğer fitness salonunuz/odanız küçük ve çalışmak için az aletiniz varsa kendinizi üzmezin çünkü asıl önemli olan yada farkı yaratan detaylardır.
- Genellikle grup organizyonları en iyi seçenek olarak gözükür.

## 5. Makro ve Mikro Planlama Yapılması



- Makro periyodlama ve planlama tüm maç programını bir takvim üzerine koyarak, başlangıç gününden başlayarak Atletik performans antrenörü ve takımın teknik direktörünün birlikte sezon yüklerinin fonksiyonel parçalara bölerek birlikte planlamasının gerekliliğidir.
- Mikro planlama hafta, hafta antrenman programının tüm detayları ile hazırlığının yapılmasıdır.



## 5. Makro ve Mikro Planlama Yapılması

- Sezonun antrenmana başladığı haftanın kesin tarihi değişken olsa da başlangıç tarihi ve ilk maç arasındaki süre genellikle en az 8-9 haftadır.
- Sporculara 8-9 hafta öncesinde haftalık programların verilmesi güzel bir organizasyonun en önemli parçasıdır. Bu sadece antrenörler için değil takımdaki tüm sporcuların kendi hayatlarını organize edip, tamamı ile sezona başarılı bütünsel bir başlangıç yapabilmeleri için önemlidir.



## 4) Teknik Direktör ve Staff Arasında Profesyonel Bir İletişim Kurulması

- Değişen durumlar çerçevesinde kuralların konulması gereklidir.
- Sezon içi değişken süreçte staff arasında net görev dağılımı ve çerçevenin çizilip, organizasyonu yaptığından emin ol. Özellikle sakatlıkların yönetim sürecinde.
- Takım içindeki organizasyonda Kimin, Neyi ve Nasıl yaptığını netleştir.

### 3. Takımdaki Sporcuların Sezon Öncesindeki Fiziksel Seviyelerinin Bireysel Olarak Değerlendirilmesi



- Sözü edilen değerlendirme hastanede yapılan sporcuların kontratlarının bir parçası olan medikal bir değerlendirme değildir. Buradaki değerlendirme sporcuların andaki fiziksel uygunluk seviyelerinin ortaya konulmasıdır. Değerlendirmenin bir diğer nedeni de sporcunun geçmiş fiziksel uygunluk seviyesinin ortaya belirlenmesidir.
- Tüm bu değerlendirmeler PT, takım fizyoterapisti, doktor ve/veya Profesyonel Spor Kliniğinde yapılabilir.

### 3. Takımdaki Sporcuların Sezon Öncesindeki Fiziksel Seviyelerinin Bireysel Olarak Değerlendirilmesi



- Değerlendirmeler profesyonel spor kliniklerinde yapılıyorsa test sonuçlarının ve tüm bilgilendirmelerin takımın PT sine verilmesi gerekmektedir.
- Bu değerlendirme sonuçları sporcunun ihtiyaçları, deneyimi ve stili ile birleştirilerek PT tarafından oyuncunun sezon boyu değerlendirmesinin nirengi noktasını oluşturur. Pt için sezon içi antrenman ihtiyaçlarının belirlenmesinde önemli bir yer tutmaktadır.
- Sezon başı herhangi bir **maksimal test** yapmak için uygun bir zaman **değildir**.

## Değerlendirme Testleri Nelerdir?



- 1) Genel olarak bu testlerin en önemli ayrıntısı sporcuların geçmiş sakatlıkları, şimdiki durumu, yapılan tedavilerinin, Antrenman içi ve dışı rehabilitasyonlarının ne zaman ve ne kadar süre ile yapıldığının bilgisinin PT tarafından ortaya konmasıdır.
- 2) Postüral Statik Değerlendirmenin yapılması
- 3) Çevre ölçümleri (cm ), Vücut Ağırlığı, Skinfold kaliper ile yapılan Vücut yağ ölçümleri yada bioimpedans ile yapılan ölçümler.
- 4) Mobilite değerlendirmeleri (Bilek, kalça, gövde ve omuz)

## Değerlendirme Testleri Nelerdir?



5) Fonksiyonel Hareket Patternlerinin (FMS) değerlendirilmesi ile sporcuların zayıf noktaları ve dengesizliklerinin bireysel olarak ortaya konulması amaçlanmaktadır. Ek olarak, motor kontrol ve motor öğrenmenin yanı sıra sporcuların kuvvet seviyelerinin tespiti ile sağ ekstremité/sol ekstremité ile hareket zincirindeki kuvvet dengesizliklerinin ortaya konulması amaç edinmektedir.

6) Diğer bireysel değerlendirmeler

### The Functional Movement Screen



## 2. Fiziksel Atletik Antrenmanların Ortaya Konulması



- Fitness/Fiziksel Uygunluk Kartlarının hazırlanması, Atletik Antrenman, Fiziksel Kondisyon, Fitness İstasyon çalışmaları, yüzme dersleri, interval antrenmanlar, Pilates...
- Sporcular ile ne kadar paylaşılacak? PT sporcular ile ne kadar bilginin paylaşılması gerektiğine karar verir.
- Kullanılacak antrenman kartı ve grafiklerinin tasarlanması

## 2. Fiziksel Atletik Antrenmanların Ortaya Konulması



- **Program içerikleri;** Burada fitness e özel programların yapılmasına başlanıyor; Biz ne yaparsak işler yürüyor?
- Benim tarzım programları paylaşmaktan yana. Bu paylaşımlar sadece sporcu ve benim arasındaki iletişimi güçlendirmek ile kalmıyor aynı zamanda oyuncunun da kendisini tanımasını sağlıyor.
- Oyuncular kendi fitness kartlarının üstüne antrenman ile ilgili notlar almalı.

## 1. Fitnes Salonundaki Detaylar



- Açıkça tüm Atletik performans antrenörlüğünün ve bu dersin en önemli noktası bu başlık
- Belki bizim sahip olmadıklarımız ....
- Fitnes salonundaki günlük detaylar anahtar niteliğinde
- PT nin tüm antrenman süresince **doğru teknikleri** takıntılı bir şekilde **uygulandığından** emin olması gerekiyor.
- Genel fikir; aktif sistemi yani kasları kuvvetlendirirken, pasif sistemin yani kemik ve eklemlere binen yükün azaltılması üzerine.

## 1. Fitnes Salonundaki Detaylar



- Daha çok seçilmesi için zorladığımız egzersizlerin her biri, çoğunlukla teknik değerlendirmelere dayanıyor.
- Buradaki tartışma kuvvet antrenman programları ile ilgili olmaktan daha çok program, periyodlar ve metodoloji üzerine
- Her bir egzersiz için aşağıda açıklanan yönergeler; antrenman süresince aktif sistem üzerine yükün konulup pasif sistemin bu yükten uzaklaştırılabilmesini sağlamaktadır. .



## Temel Egzersizler için Yönergeler:



### LUNGES

- Dizler ayak başparmaklarının önüne geçer (Dizlerin başparmağın ötesine geçmemesi hala güvenli olmak ile birlikte daha az performans yararı sağlar )
- Öndeki ayağın kalça tarafı aşağı doğru itilir.
- Ters tarafta kalan gövde kısmı dengeyi sağlamak için kalça seviyesinde tutulur.
- Ayağın pozisyonu ile yere tutunma sağlanır.
- Hareket süresince oluşan dalgalanmaları önlemek için vücut salınımları devreye sokulur.

### DEAD LIFT



- Vücudun ön kısmı aktive edilir.
- Kaburgalar kalça kısmından yükseltilerek ayrılır.
- Tüm hareket süresince yukarıdaki iki nokta sürekli uygulanmalıdır.
- Kalça dayanak noktası olarak tutulur
- Çene vücuda bastırılır.
- Ayaklardan başlayarak, Bacaklar yukarı ve arkaya doğru itilir
- Hareket süresince diyafram nefesine devam edilir.
- Hareke yavaş ve kontrollüdür.

## SQUAT



- Tüm hareket boyunca omurgayı aktif decompresyon (baskıyı azaltma) pozisyonunda tutmak için bar itilmelidir.
- Aşağıya doğru olan harekete hafif posterior pelvik tilt (bel çukurunun düzeltilerek, kalçanın öne bastırılması) ile başlanır ve tüm hareket boyunca bu şekilde tutulmaya çalışılır.
- İlk önce dizin bükülmesi gerçekleştirilirken, daha sonra geriye oturma izler
- Hareket süresince diyafram nefesine devam edilir
- Hareket yavaş ve kontrollü sürdürülür.
- Sonuncu ama bir o kadarda önemli ayrıntı, her sporcu için topuk yükseltilerinin kullanılmasıdır.

## HIP THRUST



- Aşağıya doğru inilirken omurga düz bir çizgi üzerinde tutulur.
- Aşağı doğru otururken, göğüs kafesi önde tutulur, yukarıda değil

## SIDE LUNGES/ YAN LUNGES



- Hareketin yükü tüm ayakta tutulur.
- Hareket süresince kalçanın aşağı kaymasını engellemek için Core bölgesinin yani gövdenin sıkı tutulması gerekir.
- Hareketin yukarı doğru hareketlendiği kısımda ayak ve core bölgesi ile tüm vücudun yukarı doğru itilmesi gerekir, omuzlar ile değil.

## SINGLE DEAD LIFT/ TEK AYAK DEAD LİFT



Bu en zor egzersizlerden biridir;

- Hassas duyarlılıkta çalışmaya başlanmalı.
- Duvara yakın çalışılmalı.
- Hareket süresince havadaki ayağının içeri doğru hareketlendiğini sporcu gözünde canlandır.
- Ayağın pozisyonu ile yere tutunma sağlanır

## CALF RAISE



- Bacağın dizin altında kalan kısmının arkasındaki kasların (Calf) dizlerin düzleştirilerek yükseltilmesidir (gastrocnemius)

1) Sürecin tüm hareketlidir.

2) Yukarı doğru itme süresince kalça kasılarak, itme hareketi baş parmağa kadar iletilir.

Dizler bükülü iken CALF RAISE (soleus)

- TIBIAL düzlük yada elastik yardımı ile uygulanır.

## DUMBBELLS PRESS



- İtiş açısı göğsün altında tutulur.
- Bitiriş için omuzlar benç tahtasından yada yerden yukarıda tutulmalıdır.
- Hareket yavaş ve kontrollü yapılır.

## PULL UPS



- Scapulanın (Kürek Kemiklerinin ) hassasiyeti nedeni ile tek kol, çift kol aktif ve pasif uygulamalar birlikte kullanılmalı.
- Harekete scapula ve karın kasları ile başlanmalı.
- Yukarı çekiş sırasında göğüs bölgesinin dönüşü engellenmeli.
- Tüm core kaslarının işin içine girmesi gerekiyor.
- Daha sonra hareket tümü ile aşağıya doğru salınıyor.

## PULLOVER



Birçok PT bu hareketi yaptırmayı tercih etmezken, hareketin uygulanması süresince aşağıdaki yönergelere uyulduğu sürece bir problem olduğunu düşünmüyorum;

- Aşağıya doğru yavaş hareketlenme
- Dirseğin tamamı ile düz yada hafif bükülü tutulması
- Yukarı doğru harekette yada decompresyon (baskıyı azaltma) süresince omurga ile uygulanım yüzeyi arasında arc (boşluk) oluşması mümkün olabilir.
- Hücum yada atak süresince olan hareket dizgisini (açılma safhasını) simule etmeye çalışın.

## PT Olarak Nelerden Kaçınmalıyız;



- Sezon başlangıcında 1 Tekrar Maksimal testlerinden kaçınmalıyız.
- % ler ile çalışın ve bu konuda ısrarcı olun.
- Sürekli havalı egzersizler peşinde koşup (Yapılması gereken ana egzersizler açıklandı) , izleyicileri şok etmeye çalışıp, cool görünmeye çalışmaktan kaçınmalıyız.
- Takımın fizyoterapisti ile iletişimi koparmaktan kaçınmalıyız.

## PT Olarak Nelerden Kaçınmalıyız;



- Sporcuları dinlememek.
- Bir yada daha çok sporcu üzerinde kontrolü kaybetmek.
- Voleybolun ihtiyacı olan hareketlere fazlaca odaklanarak sporcunun vücudunun ihtiyacı olan hareketleri atlamak.
- Sporcular için bireysel olarak planlanması gereken egzersiz çeşitliliğini unutmak .
- İlk önce sporcunun sağlığı, sonra voleybol olduğunu unutmak.

TEŞEKKÜRLER...