**Voleybol maçına hazırlık süreci:**

* Bir voleybol karşılaşması için takımımla yapacak olduğum en önemli hazırlık aşaması **antrenmanlar**dır benim için. Antrenmanlar dönemi, rakibimizle karşı karşıya gelerek ortaya koyacağımız mücadelenin bölümlere ayrılmış parçaları, zaman zaman da bütün olarak çalıştığımız **prova**lardır. Bu provalar, oynanacak olan karşılaşmadaki mücadeleye benzer olmaları açısından önemlidirler.
* Voleybol, kuralları belirlenmiş bir oyundur. **Voleybol oyun kurallarını** zaman içerisinde teorik ve pratik olarak oyunculara öğretmeliyiz. Oyuncu hangi durumda hangi kural ile karşılaşacağını net olarak bilmelidir.
* Sporcunun maça çıktığında bilinmezlerle karşılaşmaması için yaşanabilecek her olay daha önce sözlü ya da pratik olarak denenmiş olmalıdır. Örneğin maçın ısınma bölümünü sahaya çıkıştan alarak defalarca yaptırırım. Bazı antrenmanların ısınmalarını, hazırlık maçlarının ısınmalarını gerçek maça benzeterek sporcularımın ısınma sürecini otomatik olarak yapabilmelerini sağlarım. Karşılaşma sırasında yaşayabileceğimiz tüm olaylar için bu geçerli olmalı.
* Başlangıç seviyesi sporcular için maç günü, oldukça heyecanlı bir bilinmez olduğundan, çocuk o gün söylenen ya da istenen her şeyi algılayamayabilir ya da yapamayabilir. Bu yüzden maçta isteyeceklerimizi planlı bir şekilde bölerek haftanın günlerine paylaştırmamız ve sporcu çocuklara bu şekilde vermemiz sporcularımızın işini kolaylaştıracaktır. Maça kısa süre kala ya da maç sırasında istenen her şeyi söylemeye çalışmak ya da bir şeyi ilk kez istemek, o heyecan içinde çocuğun algılamasını zorlaştırır.
* Maç günü, olağandışı bir gün olmaktan çok sıradan bir gün gibi olmalı. Normal bir günümüzün akışı içinde yemek, okula gitmek vb. her zaman yaşanan bir olayı yaşıyormuş gibi hissedilmeli. Bunun için maçları günün akışı içine yerleştirdiğimiz birçok prova yapılması iyi olur. Hazırlık maçları, bu akışı sıradan hale getirmemiz için önemli fırsatlardır.

**Maç öncesinde yapılacaklar ve planlaması:**

* Maç gününün saatlik akışını daha önceden planlar ve sporcularıma veririm. Günün akışında, maça gelene kadar en az aksaklık olacak şekilde planlama yapmaya önem veririm.
* Maç gününü, maç için yola çıktığım andan maçın bitimine kadar aklımdan geçiririm. Bu şekilde hayal kurarak gerekli olan malzemeler, yapmam gereken işler ve karşılaşabileceğim ekstra durumları öngörebilmem kolaylaşıyor. Bir şey unutmuyor ve aksaklıklara önceden önlem almış oluyorum.
* Maç öncesi takım toplantısı önemlidir. Takım sahaya çıkmadan önce tüm elemanlarıyla birlikte son kez bir araya gelir. Enerjik olumlu ve kısa bir toplantı yaparım. Anlattıklarım son derece anlaşılır ve basittir.
* **Maç toplantısında** hatırlatacağım ana başlıklar şunlar olabilir:
	+ Takımımızın en iyi yönleri
	+ Rakip takımın iyi yönlerinden bir-iki tanesi ve bunlara karşı nasıl önlem alacağımız.
	+ Rakip takımın bir-iki zayıf yönü ve bunlardan nasıl yararlanacağımız.
	+ Bir iki enerji verecek cümle ya da anahtar sözcük.
* Çok iyi planlanmış, daha önce birçok kez denenmiş iyi bir **takım ısınması** önemlidir.
* **Karşılaşmayı kazanmak dışında da hedefler** bulmak altyapı sporcuları için çok önemlidir. Bu tarz küçük hedefler, maç stresinden sporcu çocuğu kurtarır. Aynı zamanda maçı kazanma dışında da başarılı hissetmenin yolunu açar. Örneğin belirli oranda servis hatası ile bir seti bitirmek; 5 pastan birini orta hücumu olarak kullanabilmek; belirlenmiş bir defans yüzdesi tutturmak gibi.

**Maç sırasında yapılacaklar:**

* Başlangıç pozisyonumuz belirlenmiş ve takıma söylenmiştir. Kimler yedek ve yedeklerin maç içerisindeki görevlerinin neler olduğu takım sporcularınca bilinir.
* Takımı oluşturan bütün elemanlar **rakibe saygı** duymalıdırlar. Rakibe saygı duymak nasıl olur takıma öğretilmeli.
* Takımı oluşturan bütün elemanlar **hakemlere saygı** duymalıdırlar. Hakemlere saygı duymak takıma öğretilir. Hakemlerin işbirliği yaptığımız kişiler olarak görülmesi sağlanır.
* Yardımlaşma, bir diğerinin arkasını kollama, belirli bir dengede son düdüğe kadar yapabildiğinin en iyisini yapma, takım için oynama kavramları öğretilmiş olmalıdır. Bu duyguların yaşanması ve benimsenmesi **takım olma** kavramının altını dolduracağından takıma saygı yerleşmiştir.
* Maçımız tansiyonu yüksek bir maç olabilir. Takımımız iyi ya da kötü oynayabilir. Öncelikle takım lideri olarak koç ve sonrasında takımı oluşturan diğer elemanlar, her durumda, dengelerini korumalıdırlar. Şiddet, kötü söz, küfür, başkalarıyla kıyaslama ve aşağılayıcı, küçük düşürücü sözler ve tavırlar hiçbir durumda kabul edilemez.
* Takım oynarken:
	+ Takım oynamaya hevesli mi
	+ Mücadele ediyorlar mı
	+ Oynamaktan keyif alıyorlar mı
	+ Taktik uygulanıyor mu
	+ Rakibin beklenmedik bir değişikliği var mı diye her zaman gözlemlerim.

**Maç sonrasında yapılacakların planlanması:**

* Takım mutlaka soğuma yapar.
* Kısa bir maç değerlendirmesi yaparım; olanlar-olmayanlar, planlanan hedefler konusunda birkaç bilgi; maç sonrasında bir sonraki antrenman ya da maça kadar ne yapılacağı konusunda konuşabilirim.
* Takımla maç sonrasında konuşurken yapılan pozitif işler hakkında konuşurum. Negatif yönleri ayrıca kişilere bireysel toplantılarda söylemeyi tercih ediyorum.
* Pozitif düşüncelerle sporcuları gönderecek bir kapanış cümlesiyle toplantı son bulur.

**Maç için kamp planı hazırlama:**

* Önceden belirlenmiş günlük akış planı hazırlamak önemlidir. Bu akışı sporcuların önceden bilmelerini sağlarım.
* Maç günü için gün akış planı belirlerken maç saatinden başlayarak geriye doğru gider ve planımı bu şekilde yaparım.
* Benzer şekilde maç öncesi günde kamptaysak planlamamı bu kez antrenman saatine göre yaparım.
* Gün içi toplantılar düzenlerim ve bu toplantılar:
	+ Takım değerlendirmesi ve hedefler
	+ Rakip çözümlemesi ve taktik plan
	+ Son antrenmanın planı
	+ Eğlence, kaynaşma toplantıları konularında olabilirler.
* Yemek planı ve yemeğin içeriğini önceden belirlemek önemlidir.
* Kampları dakiklik ve disiplin eğitimi için fırsatlar olarak görürüm.
* Kamplar, günlük yaşayış hakkında bilgilendirme ve eğitim fırsatıdır.

 Örneğin terlikle çok yürümek ayak bileklerini ve aşil tendonlarını yorar.

 Soğuk içme ya da soğuk almak sağlığımız kötü etkileyebilir.

Klima açık yatmak üşütmeye sebep olabilir.

Merdiven inip çıkmak maç öncesi bizi yorar.

Bu ve bunun gibi gün içinde dikkat çekmeyen ama performansa etki edebilecek bilgiler ve önlemler konusunda takımı bilgilendirir ve eğitirim.