



MÜSABAKA YÖNETİMİ

GÖKHAN EDMAN

**Voleybol Antrenörü
TVF Eğitim Kurulu Üyesi**

MÜSABAKA YÖNETİMİNİN ALT BAŞLIKLARI:

- 1. VOLEYBOL KARŞILAŞMASINA (MAÇINA) HAZIRLIK**
- 2. MAÇ ÖNCESİ YAPILACAKLARIN PLANLANMASI**
- 3. MAÇ İÇİNDE YAPILACAKLARIN PLANLANMASI**
- 4. MAÇ SONRASINDA YAPILACAKLARIN PLANLANMASI**
- 5. MAÇ İÇİN KAMP PLANI HAZIRLAMA**

1. VOLEYBOL KARŞILAŞMASINA (MAÇINA) HAZIRLIK

➤ Bir voleybol karşılaşması için takımla yapılacak en önemli hazırlık aşaması **antrenman**lardır. Antrenmanlar dönemi, rakibimizle karşı karşıya gelerek ortaya koyacağımız mücadelenin bölümlere ayrılmış parçalarını, zaman zaman da bütününe çalıştığımız **prova**lardır.

Bu provalar, oynanacak olan karşılaşmadaki mücadeleye benzer olmaları açısından önemlidirler.

1. VOLEYBOL KARŞILAŞMASINA (MAÇINA) HAZIRLIK

➤ 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.

1. VOLEYBOL KARŞILAŞMASINA (MAÇINA) HAZIRLIK

➤ Sporcunun maça çıktığında bilinmezlerle karşılaşmaması için yaşanabilecek her olay daha önce sözlü ya da pratik olarak denenmiş olmalıdır. Örneğin maçın ısınma bölümü, sahaya çıkış anından başlayarak, antrenman ısınması olarak, bir çok kez denenmelidir.

Bazı antrenmanları, hazırlık maçlarını, gerçek maça benzeterek sporcuların ısınma sürecini, oyuncu değiştirmeleri, pozisyon takibini otomatik olarak yapabilmelerini sağlayabiliriz.

1. VOLEYBOL KARŞILAŞMASINA (MAÇINA) HAZIRLIK

➤ 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 maçtan çok önce öğretmemiz 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.

1. VOLEYBOL KARŞILAŞMASINA (MAÇINA) HAZIRLIK

➤ **Maç günü**, olağandışı bir gün olmaktan çok **sıradan** bir gün gibi olmalıdır. Normal bir günümüzün akışı içinde yemek, okula gitmek vb. her zaman yaşanan bir olayı yaşıyormuş gibi hissedilmelidir. Bunun için maçları günün akışı içine yerleştirdiğimiz birçok prova yapılması iyi olur. Hazırlık maçları, bu akışı sıradan hale getirmemiz için önemli fırsatlardır.

2. MAÇ ÖNCESİNDE YAPILACAKLARIN PLANLANMASI:

- Maç gününün saatlik akışı daha önceden planlanır ve sporculara verilir. Günün akışında, maça gelene kadar en az aksaklık olacak şekilde planlama yapılır.
- Antrenör maç gününü, maç için yola çıktığı andan maçın bitimine kadar aklından geçirir. Bu şekilde hayal kurarak gerekli olan malzemeler, yapması gereken işler ve karşılaşılabileceği ekstra durumları öngörebilmesi kolaylaşır.

2. MAÇ ÖNCESİNDE YAPILACAKLARIN PLANLANMASI:

- Maç öncesi takım toplantısı önemlidir. Takım sahaya çıkmadan önce tüm elemanlarıyla birlikte son kez bir araya gelir. **Enerjik, olumlu** ve **kısa** bir toplantı iyi sonuç verir. Anlattıklarımız son derece anlaşılır ve basit olmalıdır.

2. MAÇ ÖNCESİNDE YAPILACAKLARIN PLANLANMASI:

➤ **Maç toplantısında** ana başlıklar şunlar olabilir:

- Takımımızın güçlü yönleri
- Rakip takımın güçlü 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.

2. MAÇ ÖNCESİNDE YAPILACAKLARIN PLANLANMASI:

- 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, sporcu çocuğu maç stresinden kurtarır. Aynı zamanda maçı kazanma dışında da başarılı hissetmenin yolunu açar. (Örneğin belirli oranda servis hatası ile bir seti bitirmek; 5 hücumdan birini orta hücumu olarak kullanabilmek; belirlenmiş bir defans yüzdesi tutturmak gibi.)

3. MAÇ SIRASINDA YAPILACAKLARIN PLANLANMASI:

- Başlangıç pozisyonumuz belirlenmiş ve takıma söylenmiştir. Kimlerin yedek olduğu ve yedeklerin maç içerisindeki görevlerinin neler olduğu takım sporcularınca bilinir.
- Takımı oluşturan bütün elemanlar **rakibe saygı** duymalıdır. Rakibe saygı duymak nasıl olur, takıma öğretilmelidir.
- Takımı oluşturan bütün elemanlar **hakemlere saygı** duymalıdır. Hakemlere saygı duymak, takıma öğretilir. Hakemlerin işbirliği yaptığımız kişiler olarak görülmesi sağlanır.

3. MAÇ SIRASINDA YAPILACAKLARIN PLANLANMASI:

- ‘Yardımlaşmak’, bir diğ erinin ‘arkasını kollamak’, belirli bir dengede ‘son dü düğ e kadar’ yapabildiğ inin en iyisini yapmak, ‘takım için’ oynamak kavramları öğ retilmiş olmalıdır. Bu duyguların yaşanması ve benimsenmesi ‘**takım olmak**’ kavramının altını dolduracaktır.

3. MAÇ SIRASINDA YAPILACAKLARIN PLANLANMASI:

- Maçımız tansiyonu yüksek bir maç olabilir. Takımımız planladığımız gibi veya planladığımızdan uzak oynayabilir. Öncelikle takım lideri olarak koç ve sonrasında takımı oluşturan diğer elemanlar, her durumda, dengelerini korumalıdır. Şiddet, kötü söz, küfür, başkalarıyla kıyaslama ve aşağılayıcı, küçük düşürücü sözler ve tavırlar **hiçbir durumda** kabul edilemez.
- Etiketler (olumlu veya olumsuz) takımımızla bağ kurmamızı engeller. (Örneğin 'en iyi, kötü, sorumsuz, winner, bencil' sıfatlarının hepsi etikettir.) Neyi takdir ettiğinizi veya neyi/nasıl yapabileceğini somut ve basit olarak anlatırsanız sporcu eleştirilmiş değil desteklenmiş hisseder ve iletişim yollarını açık tutar.

3. MAÇ SIRASINDA YAPILACAKLARIN PLANLANMASI:

➤ Takım oynarken:

- Takım oynamaya hevesli mi?
- Mücadele ediyorlar mı?
- Oynamaktan keyif alıyorlar mı?
- Taktik uygulanıyor mu?
- Rakibin beklenmedik bir değişikliği var mı?

gibi sorularla gözlem yapmak gerekir.

4. MAÇ SONRASINDA YAPILACAKLARIN PLANLANMASI:

- Takım maçtan sonra mutlaka soğuma yapar.
- Kısa bir maç değerlendirmesi yapılır. Ulaşılan/ulaşılamayan hedefler, bir sonraki antrenman ya da maça kadar yapılacaklar hakkında konuşulabilir. ‘Neyi’ ve ‘nasıl’ çalışmaya devam etmeliyiz sorularına net cevaplar aranabilir.
- Sporculara maç içinde hissettikleri ile ilgili bir duygusal ifade alanı açılabilir. Bir iki cümle ile kendini ifade eden sporcu kazanmış da olsa kaybetmiş de olsa salonu daha tamamlanmış hissederek terk eder. Maç sonrası sürece geçişi daha kolay olur.

4. MAÇ SONRASINDA YAPILACAKLARIN PLANLANMASI:

- Maç sonrasında takımla **topluca** konuşurken **olumlu** noktalara değinmeyi tercih etmek gerekir. **Bireysel eleştirileri** düzenlenecek **bireysel toplantılarda** söylemek sporcuların bu geribildirimleri duymalarını kolaylaştırır.
- Pozitif düşüncelerle sporcuları gönderecek bir kapanış cümlesiyle toplantı son bulur.

5. MAÇ İÇİN KAMP PLANI HAZIRLAMA:

- Önceden belirlenmiş günlük akış planı hazırlamak önemlidir. Bu akışı sporcuların önceden bilmeleri birçok fayda sağlar. Yemek saatleri, serbest saatler, maç ve antrenman saatleri, akşam odaya çekilme ve uyku saatleri önceden belirlenmeli ve oyunculara tercihen yazılı olarak açıklanmalıdır.
- Maç günü için gün akış planı belirlerken maç saatinden başlayarak geriye doğru gitmek ve planı bu şekilde yapmak bir şey atlamamanızı sağlar.
- Benzer şekilde maç öncesi gün de kamptaysak planlamayı bu kez antrenman saatine göre yapmak gerekir.

5. MAÇ İÇİN KAMP PLANI HAZIRLAMA:

- Gün içi toplantılar düzenlenebilir ve bu toplantılar:
 - Takım değerlendirmesi ve hedefler hakkında
 - Rakip çözümlemesi ve taktik plan hakkında
 - Son antrenmanın içeriği hakkında
 - Eğlence, kaynaşma amaçlıolabilirler.
- Yemek planını ve yemeğin içeriğini önceden belirlemek önemlidir.

5. MAÇ İÇİN KAMP PLANI HAZIRLAMA:

- Kampları dakiklik ve disiplin eğitimi için fırsatlar olarak görebiliriz.
- Kamplar, günlük yaşayış hakkında bilgilendirme ve eğitim fırsatıdır.
(Örneğin:
 - Terlikle çok yürümek ayak bileklerini ve aşıl tendonlarını yorar.
 - Çok soğuk içmek ya da soğuk almak sağlığımızı kötü etkileyebilir.
 - Klima açık yatmak üşütmeye sebep olabilir. Çok sıcak ortam vücudumuzda dehidratasyon ve ödeme yol açabilir.
 - Çok merdiven inip çıkmak maç öncesi bizi yorar.
 - Uzun süre güneşte kalmak bizi yorar ve sıcak çarpmasına sebep olur.)

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



TEŞEKKÜRLER