

Voleybolda Yetenek Seçimi ve Yönlendirmesi

- Önce tüm bireylerin fiziksel uygunluğunu ölçün
- Fiziksel uygunluk belirlenince bir çalışma programı oluşturun
- Programı uygulayın
- Program tamamlanınca ikinci bir ölçüm yapın. Daha önceki verilerle karşılaştırın, fiziksel uygunluğun gelişimini ve çalışmanın her bir bileşeninin geçerliliğini belirleyin

2-FİZİKSEL ÖLÇÜM:

FİZİK Zorunlu: boy kilo göğüs ve uzama

İsteğe bağlı: uyluk, üst kol, kol, bacak uzunluğu

KAS: Z: Kavrama, sırt, sit-up, push-up

İ: Topu fırlatma, germe

HIZ: Z: 9.3m. mekik, 20 m.koşu

İ: Tepki zamanı, yuvarlanma testi

GÜÇ: Z:

İ: Koşarak sıçrama, blok sıçraması

DAYANIKLILIK: Z: Harward step testi

İ: Maksimum kullanılabilir, oksijen yedeği

ESNEKLİK: Z: Germe(öne ve arkaya)

İ:

EŞGÜDÜM: Z:

İ:

Not: Z:Özel ekipman gerektirmez

İ:Özel ekipman gerektirir.

2-Sırt Kasları:Sırt kası ölçme aleti kullanılır.Denek ayakları 60 derece olacak biçimde düz zeminde durarak dinometrinin kolunu tutar.Vücutun üst bölümü 30 derece eğimli olmalıdır.Dirsekler ve dizler tam açık olarak zincir olabildiğince kuvveti çekilir.Üç kez yinelenir en iyi sonuç yazılır.

3-Mekik:Kronometre kullanılır.Sırt üstü yatış pozisyonunda parmaklar ensede kitlenir, dirsekler dize dokunana dek gövdenin üstü kaldırılır.Bir ölçüm yapılır

4-Şınav:Şınav pozisyonundan komutla başlanır.Göğüs yere değene kadar dirsekler bükülür Kalkışta kollar tam ekstansiyon yapılmalıdır bu pozisyon bozulunca hareket durdurulur Hareket 3 saniyede bir kez yapılmalıdır. Ritm bozulunca durdurulur.

5-20m.KOŞU:20m'lik mesafede denek olduğunca hızlı koşar Ara dinlenme periyotlarıyla 3 kez koşulur.En iyi sonuç alınır. Ses yerine bayrak kullanılır

6-9.3 m MEKİK KOŞUSU:Orta çizgi 3 tane top konulur İşaretle beraber denek 3m çizgisinden toplara doğru koşar.Topları teker teker başlangıç noktasına taşır.Son top yerine konuluna dek geçen süre hesaplanır.Ölçüm 3 kez tekrarlanır en iyi zaman saptanır.Ölçünler arasında dinlenmeler verilmelidir.Kronometre kullanılmalıdır.

7-Yuvarlanma Testi:Öne doğru beş takla atılır.Beklemeden geriye dönüp başlangıç çizgisine doğru 5 öne takla ile hareket bitirilir.Hareketin başlangıcında bekleme pozisyonuna geçilinceye kadar olan süre ölçülür.Arada dinlenme ile 2 tekrar yapılır.En iyi sonuç kaydedilir.

8-Yana Adım: 20 saniye süre verilir. Orta çizgide durulur.Önce sağ sonra sol tarafa yan adımlarla gidilir.Her ulaşılan çizgi için 1 puan verilir.Ölçüm 2 kez yapılır en iyi skor yazılır.Kronometre kullanılır.

9-Geriye esnetme:Yüz üstü yatılarak eller kalça üzerinde kilitlenir.Yardımcı bacakların sabit kalmasının sağlar Geriye doğru olabildiğince çok esnetme yapılır. Yerden çeneye olan uzaklık ölçülür. 3 kez ölçüm yapılır en iyisi kaydedilir.

10-Öne Esnetme.Bacaklar dik durumda Ayak parmakları birbirinden 5 santim açık olacak şekilde cetvele dokunarak öne doğru esnetme yapılır Parmak uçlarından ölçüm yapılır.

11-AMUD:İşaretle birlikte amuda kalkılır Bir ayak yere değene dek geçen süre ölçülür 5 kez hareket yapılır en iyi sonuç alınır.

12-HARWARD STEP TESTİ:E=50cm,B=40cm.Yüksekliğe 30 adım/dakika(bir adım/2sn)hızla çıkılıp inilir. Hareket 5 dakika süre ile yapılır.Bitimde oturulur ve 1-1.5dk., 2-2.5 dk., 3-3.5dk..Arasındaki nabızlar sayılır.Nabız 30 sn. süre ile sayılır. İndeks sayısı için aşağıdaki formül kullanılır.

$X = \text{Çalışma süresi sn.} \cdot 100$

2*(3nabız sayısının toplamı)

13-DURARAK 3 ADIM SIÇRAMA:Başlangıç çizgisinden diğer çizgiye 3 kez sıçranır.Topukların arkasından başlangıç çizgisine dek olan uzaklık ölçülür.

14-DURARAK SIÇRAMA:Vücut dik durumda ölçüm yapılacak aletin önünde durulur.Parmaklar tebeşirlenir.Sıçrama 3 kez yapılır. En iyi sonuç alınır.

15-BLOK SIÇRAMASI:Basketbol potasının çarpma tahtası veya ölçme aracı kullanılır blok sıçraması yapılır ve 3 kez ölçülür.Sıçramalar arsında durulmaz ard arda yapılır,en iyi sonuç alınır.Sakatlıkları önlemek için ısınma yapılmalıdır.

16-Koşarak Sıçrama:Smaç sıçraması yapılır.Yani blok sıçramasında olduğu gibidir.