

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**VOLEYBOLCULARDA EĞİTSEL OYUNLARIN BAZI MOTORİK
VE TEKNİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İlayda BARAK

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Çetin YAMAN

Şubat 2023

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**VOLEYBOLCULARDA EĞİTSEL OYUNLARIN BAZI MOTORİK
VE TEKNİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İlayda BARAK

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

Bu tez 03/02/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Gülten HERGÜNER	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Çetin YAMAN	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Işık BAYRAKTAR	BAŞARILI

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

İlayda BARAK
03/02/2023

ÖNSÖZ

“Voleybolcularda eğitsel oyunların bazı motorik ve teknik özellikler üzerine etkisi” isimli bu çalışmanın hazırlanmasında çok büyük katkıları olan, bilgi birikimi ve engin tecrübeleriyle çalışmanın şekillenmesinde vesile olan kıymetli danışmanım sayın Prof. Dr. Çetin YAMAN hocama çok teşekkür ediyorum.

Tez savunmamda vermiş oldukları katkılar ve fikirlerinden ötürü sayın Prof. Dr. Gülten HERGÜNER ve Doç. Dr. Işık BAYRAKTAR hocalarıma da çok teşekkür ediyorum.

Üniversite hayatımın her aşamasında bilgi, birikim ve fikirleriyle yol gösteren, gelişimim için her türlü bilgi tecrübe deneyimlerini benimle paylaşan akademik gelişimime her zaman destek olan değerli hocalarım, Prof. Dr. Serdar USLU, Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN, Doç. Dr. Murat KUL, Dr. Öğr. Üyesi Murat SARIKABAK, Doç Dr. Ali ÖZKAN, Doç Dr. Recep SOSLU, Doç Dr. Fatih YAŞARTÜRK, Dr. Öğr. Üyesi Sibel M. YAMAN, Dr. Öğr. Üyesi Zeki TAŞ, Dr. Öğr. Üyesi Yılmaz ÜNLÜ, Dr. Öğr. Üyesi Rıdvan KIR, Dr. Öğr. Üyesi Ferhat GÜDER ve Yaman YAMAN hocalarıma her şey için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Dünyaya gözlerimi açtığım andan itibaren her zaman onun evladı olduğum için gurur duyduğum her düştüğümde beni ayağa kaldırıp bu dünyadaki en büyük şükür kaynaklarım olan ve bu zorlu yolda bana cesaret veren her daim yanımda olan sevgili annem Sevgi KARAKAYA, canım babam Hami KARAKAYA, Babaannem Saadet KARAKAYA ve biricik eşim Rıza BARAK’a göstermiş oldukları sonsuz destek, sevgi, sabır, anlayış ve duaları için teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca bu süreçte her daim destekleri esirgemeyen kıymetli abim sevgili Ahmet DÖNMEZ’de çok teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	vii
SUMMARY	viii

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi	3
1.2. Araştırmanın Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Tanımlar	5

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	7
2.1. Voleybol Oyununun Tanımı ve Yapısı.....	7
2.1.1. Voleybol oyununun temel öğeleri.....	8
2.1.2. Voleybolda motorik özellikler ve önemi	9
2.1.2.1. Kuvvet.....	11
2.1.2.2. Dayanıklılık.....	12
2.1.2.3. Sürat	13
2.1.2.4. Hareketlilik (Esneklik).....	14
2.1.2.5. Beceri (Koordinasyon).....	15
2.1.2.6. Denge	16
2.1.2.7. Çeviklik.....	17
2.2. Oyun ve Oyunların Önemi	18
2.2.1. Oyun nedir?.....	18
2.2.2. Oyunun tarihçesi	19
2.2.3. Oyunun sınıflandırılması	20
2.2.4. Eğitsel oyun	21
2.2.4.1. Eğitsel oyunların sınıflandırılması	244
2.2.4.2. Eğitsel oyunların önemi	266
2.2.4.3. Eğitsel oyunların faydaları	277
2.2.4.4. Eğitsel oyunların motorik özellikler üzerine etkileri	288

2.2.4.5. Eğitsel oyunların planlanması ve yönetimi	32
--	----

BÖLÜM 3.

YÖNTEM.....	355
3.1. Araştırma Modeli	355
3.2. Araştırma Grubu.....	355
3.3. Veri Toplama Araçları.....	388
3.3.1. Yaş, boy ve vücut ağırlık ölçümleri.....	388
3.3.2. Otur uzan esneklik testi.....	399
3.3.3. T çeviklik testi	399
3.3.4. Dikey sıçrama testi.....	40
3.3.5. Sırt kuvveti testi.....	41
3.3.6. Bacak kuvveti testi.....	41
3.3.7. Sağlık topu atma testi.....	42
3.3.8. Durarak uzun atlama testi	42
3.3.9. 20 m sprint testi.....	433
3.3.10. Alt ekstremit y denge testi	444
3.3.11. Voleybol beceri testleri	45
3.4. Verilerin Toplanması.....	477
3.4.1. Eğitsel oyun temelli voleybol antrenman grubu	477
3.4.2. Klasik voleybol antrenmanı	48
3.4.3. Kontrol grubu.....	499
3.4.4. Antrenman protokolleri.....	499
3.5. Verilerin Analizi.....	53

BÖLÜM 4.

BULGULAR	555
-----------------------	------------

BÖLÜM 5.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	644
5.1. Tartışma.....	644
5.2. Sonuç	86
5.3. Öneriler.....	87

KAYNAKLAR	88
------------------------	-----------

EKLER.....	1033
-------------------	-------------

KISALTMALAR LİSTESİ

SUBÜ	: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
SBF	: Spor Bilimleri Fakültesi
CMJ	: Counter Movement Jump
CM	: Santimetre
KG	: Kilogram
M	: Metre
SN	: Saniye
VB	: Ve buna benzer
GEL	: Geliştirme
KOR	: Koruma
MÜK	: Mükemmelleştirme
BKZ	: Bakınız

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırma deseni.	355
Tablo 3.2: Kadın voleybolcuların tanımlayıcı istatistiklerine ilişkin sonuçlar.	366
Tablo 3.3: Sporcuların gruplara göre motorik özellikler ön test puanlarının karşılaştırma sonuçları.	367
Tablo 3.4: Sporcuların gruplara göre teknik özellikler ön test puanlarının karşılaştırma sonuçları.	367
Tablo 3.5: Çalışmaya katılan deneklerin çarpıklık ve basıklık değerler sonuçları. ..	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.4
Tablo 4.1: Sporcuların gruplara göre dikey sıçrama performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması.	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.5
Tablo 4.2: Sporcuların gruplara göre otur uzan esneklik performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması	375
Tablo 4.3: Sporcuların gruplara göre sırt kuvveti performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması	556
Tablo 4.4: Sporcuların gruplara göre bacak kuvveti performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması	557
Tablo 4.5: Sporcuların gruplara göre 2 kg sağlık topu atma performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması 1	567
Tablo 4.6: Sporcuların gruplara göre durarak uzun atlama performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması	578
Tablo 4.7: Sporcuların gruplara göre 20 m sprint performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması	579
Tablo 4.8: Sporcuların gruplara göre t testi çeviklik performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması	589
Tablo 4.9: Sporcuların gruplara göre sağ ayak denge performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması	60
Tablo 4.10: Sporcuların gruplara göre sol ayak denge performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması	61
Tablo 4.11: Sporcuların gruplara göre servis isabet oranı performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması	61
Tablo 4.12: Sporcuların gruplara göre manşet pas isabet oranı performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması	62
Tablo 4.13: Sporcuların gruplara göre parmak pas isabet oranı performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması	63

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Temel motorik özelliklerin şematik görünümü.	11
Şekil 2.2: Oyunların Sınıflandırılması.	21
Şekil 2.3: Eğitsel oyun seçiminde dikkat edilmesi gereken hususlar.....	22
Şekil 2.4: Eğitsel oyunların her yaş grubunda ilgi görmesi ve eğitimde bir metot olarak kullanılma nedenleri.	233
Şekil 2.5: Eğitsel oyunların sınıflandırılması.....	255
Şekil 2.6: Eğitsel oyunların faydaları.....	288
Şekil 2.7: Eğitsel oyunların gelişim çağındaki çocukları gelişime katkısı.	299
Şekil 2.8: Eğitsel oyunların gelişim çağındaki çocukları gelişim çıktıları.	299
Şekil 3.1: Boy, vücut ağırlığı ölçüm aleti.	388
Şekil 3.2: Otur uzan esneklik testi.....	399
Şekil 3.3: T çeviklik testi.	43
Şekil 3.4: Dikey sıçrama testi.	41
Şekil 3.5: Bacak kuvveti testi.....	42
Şekil 3.6: Sağlık topu atma testi.....	42
Şekil 3.7: Durarak uzun atlama testi.	433
Şekil 3.8: 20 m sprint testi.	444
Şekil 3.9: Alt ekstremiteler y denge testi.	455
Şekil 3.10: Voleybol beceri testleri (A=Servis)-(B=Manşet Pas)-(C=Parmak Pas).	466
Şekil 3.11: Veri toplama planı.	467
Şekil 3.12: Eğitsel oyun temelli voleybol antrenman planı.	50
Şekil 3.13: Eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının mikrosiklus plan içeriği (Mikrosikluslar).	51
Şekil 3.14: Voleybol antrenman planı.....	52
Şekil 3.15: Voleybol antrenmanı mikrosiklus plan içeriği (Mikrosikluslar).	53

VOLEYBOLCULARDA EĞİTSEL OYUNLARIN BAZI MOTORİK VE TEKNİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının adölesan kadın voleybolcularda bazı motorik ve teknik özelliklerine etkisinin belirlenmesidir.

Araştırmanın evrenini, yetenek taraması sonucunda fiziksel, kondisyonel, teknik ve taktik becerileri branşa uygun olarak tespit edilen düzenli olarak haftada en az 4 gün antrenman yapan toplam 74 kadın voleybolcu oluşturmaktadır. Araştırma sürecinde 9 hafta boyunca eğitsel oyun grubuna eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanı ve voleybol grubuna klasik voleybol antrenmanı uygulanılmıştır. Kontrol grubu ise hiçbir antrenman içeren aktiviteye dâhil edilmemiştir. Araştırma öncesi ve sonrasında katılımcıların motorik özelliklerini değerlendirmek için boy, vücut ağırlığı, otur uzan esneklik, dinamik denge, dikey sıçrama, çeviklik, 20 m sprint, durarak uzun atlama, 2 kg sağlık topu atma, sırt ve bacak kuvveti testleri, teknik özelliklerini belirlemek için ise; manşet pas, parmak pas ve servis isabet test ölçümleri alınmıştır. Araştırmada veriler tek yönlü varyans analizi ve eşleştirilmiş gruplar t-testi ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda; Hem eğitsel oyun hem de voleybol grubu katılımcıların otur uzan esneklik, dinamik denge, dikey sıçrama, çeviklik, 20 m sprint, durarak uzun atlama, 2 kg sağlık topu atma, sırt ve bacak kuvveti testleri, manşet pas, parmak pas ve servis isabet oranlarındaki gelişimin değişkenler açısından istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öte yandan kontrol grubunda oluşan gerilemenin ise tüm değişkenler açısından istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırma grupları arasında en çok gelişimin eğitsel oyun temelli voleybol antrenman grubunda olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, çalışmanın verileri ışığında, adölesan kadın voleybolcularda 9 haftalık süreyle uygulanan eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının motorik ve teknik özelliklerinin gelişimini olumlu etkileri olabileceği, uygulama sıklığı ve süresinin yeterli kabul edilebileceği sonucuna varılmıştır. Adölesan kadın voleybolcuların motorik ve teknik özelliklerini geliştirmek için antrenmanlarda eğitsel oyun temelli voleybol oyunları oynaması, antrenörlerin bu oyunları yıllık antrenman planlarına dâhil etmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, Eğitsel Oyun Temelli Voleybol, Motorik özellikler, Teknik Özellikler.

THE EFFECT OF EDUCATIONAL GAMES ON SOME MOTORIC AND TECHNICAL FEATURES IN VOLLEYBALL PLAYERS

SUMMARY

The aim of this study; The aim of this study is to determine the effects of educational game-based volleyball training on some motoric and technical characteristics of adolescent female volleyball players.

The universe of the research consists of 74 female volleyball players who regularly train at least 4 days a week, whose physical, conditional, technical and tactical skills were determined according to the branch as a result of talent screening. During the research process, educational game-based volleyball training was applied to the educational game group and classical volleyball training was applied to the volleyball group for 9 weeks. The control group was not included in any activity containing training. Before and after the research, height, weight, sit and lie down flexibility, dynamic balance, vertical jump, agility, 20 m sprint, standing long jump, 2 kg medicine ball throwing, back and leg strength tests were used to evaluate the motoric characteristics of the participants. ; cuff pass, finger pass and service hit test measurements were taken. In the study, the data were analyzed with one-way analysis of variance and paired groups t-test.

As a result of the research; In both educational games and volleyball group participants' sit and lie down flexibility, dynamic balance, vertical jump, agility, 20 m sprint, standing long jump, 2 kg medicine ball throwing, back and leg strength tests, cuff pass, finger pass and service hit rates. It was determined that there was a statistically significant difference in terms of variables ($p < 0,05$). However, the regression in the control group was found to be statistically significant in terms of all variables ($p < 0,05$). It was determined that the most improvement among the research groups was in the educational game-based volleyball training group.

As a result, in the light of the data of our study, it was concluded that educational game-based volleyball training applied for 9 weeks in adolescent female volleyball players may have positive effects on the development of motoric and technical characteristics, and the frequency and duration of the application can be considered sufficient. It is recommended that adolescent female volleyball players play educational game-based volleyball games during training in order to improve their motoric and technical characteristics, and coaches include these games in their annual training plans.

Keywords: Educational Game-Based Volleyball, Motoric features, Technical Features

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Spor toplumları ve toplumlar arası etkileşimleri dolaylı veya doğrudan etkileyen, insan yaşamının bir parçası olarak önemli sosyal bir etkinliktir. Şüphesiz ki bu etkinliklerde aktif rol alması gereken en önemli paydaşları çocuk ve gençlerdir (Sevim, 1997). Çocuk ve gençler fiziksel aktivite, oyun, drama, planlı hareket eğitim programı ve aktif yaşam olaylar döngüsüne katılarak, sadece motor gelişimlerinde değil (koordinasyon, fiziksel yatkınlık, spora katılım alışkanlığı vb.) ayrıca bilişsel gelişimlerinde (problem çözme, yaratıcılık, kavramsal gelişim, hayal etme kapasitesi vb.), sosyal ve duygusal gelişimlerinde de (kendini tanıma, olumlu benlik gelişim, empati kurma, iletişim, sosyal yeterlilik, karşılaşmış olduğu sorunlar karşısında başa çıkma yeteneği vb.) pozitif düzeyde gelişmelere katkı sağlar (Boz ve Aytar, 2012). Bu durumlardan dolayı insanlar, hayatları boyunca yapmayı planladıkları fiziksel aktivite ve sporsal olayların seçiminde o geçmişten günümüze kadar tecrübelenmiş olduğu hareketlerin bulunduğu dağarcıklarına başvuru yaparlar (Gallahue ve Ozmun, 2006). Bundan dolayı temel hareket becerilerinin doğrudan ortaya ortaya çıkmadığı, öğrenme ve geliştirilmeyle birlikte ortaya çıkmış olduğu unutulmamalıdır (Gabbard, 1996; Haywood ve Getchell, 2009). Çocuk ve gençler sporla birlikte psikososyal, morfolojik, sosyolojik ve duyuşsal yönden organizmada olumlu gelişimlerin olmasına katkı sağlar, bilgi, uyum, beceri, sosyalleşme, problem çözme, ahlak, kaygı, liderlik vb. yeteneklerini geliştirir. Bu doğrultuda voleybol çocuk ve gençlerin duyuşsal, fiziksel, motorsal ve duyuşsal olarak pozitif yönde gelişmelerine olanak sağlayan bir spor dalıdır. Voleybol hareketlerin belirlenmiş kurallar çerçevesinde oynatıldığı, zekâ ve güç olgularının öncelik olarak görüldüğü, file ile ayrılmış iki takımın karşılıklı müsabaka yaptığı teknik-taktik, fizyolojik, fiziksel, psikolojik ve kondisyon kapasitelerinin ortaya konulduğu, oyuncuların takım çalışması ve iş birliğini zorunlu kılmakta olan bir mücadele sporudur. Bireyler spor yapmaktaki asıl amaçları; kardiyovasküler dayanıklılığı, kuvveti, sinir-kas koordinasyonu, esnekliği, dengeyi, sürati vb. motor becerilerin seviyesini artırmak ve eğlenerek öğrenmek, öğrenerek geliştirmek olmalıdır. Bu durumlardan dolayı oyun,

bireylerin kendilerini ifade ettiği, en çok eğlendiği ve eğlenerek öğrendiği en dolaysız, kolay ve anlamlı yollardan birisidir. Oyunla, bireyler kendisini ve yaşamakta olduğu dünyayı keşfetmeye, bireysel durumlarda olaylara karşı tepkide bulunmalarına olanak sağlarlar (Kılıçoğlu, 2006). Bireylerin çevresel şartlar ne olursa olsun fiziksel aktivitelerden, özellikle oyun temalı aktivitelerden zevk ve eğlence aldıkları bilinmektedir. Literatür incelendiğinde oyun, spor ve fiziki olarak uygulanan aktivite bütünlüklerinin adölesanların gelişimlerinde olumlu etkiye sahip olduğunu bildirmiştir (Kerkez, 2006; Erçetin, 2007; Ayan ve Dünder, 2009; Çamlıyer, 1999). Bu durumlarda yola çıkarak voleybola branşında bulunan fiziksel, teknik ve taktik beceriler uygulamak için sporcuların branşa özgü yeterli antropometrik, kondisyon, teknik-taktik ve psikolojik faktörlerde yeterli olması gerekir. Voleybolcuların sahip olması gereken bu faktörlerin eğitsel oyunlar yoluyla yapılan aktivitenin zevkli, eğlence temalı, mutlu olarak ve eğlence temelli öğrenme ilkesiyle sporcularda hareket eğitimi, motorik, zihinsel, ruhsal, bilişsel ve teknik gelişiminde önemli katkılarının olacağı düşünülmektedir. 100 ve 200 m. Sprint yarışlarında Olimpiyat rekortmeni olan Usain Bolt ‘un ‘Eğlenmek İçin Yarışıyorum’ sözlerinden yola çıkarak hem spor yaparak hem de yapılan spordan zevk almanın zevk alırken öğrenmenin gelişimi tetikleyen etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Bu yüzden çocukların ve gençlerin motor gelişimlerinin desteklenmesi açısından oyun temelli öğrenme yöntemi çok önemlidir (Gabbard, 1996; Gallahue ve Ozmun, 2006; Graham, Holt-hale ve Parker, 2007). Bu nedenle motor gelişimin en olumlu ve kalıcı katkıların olabileceği duyarlı yaş evrelerinde uygun eğitsel oyun temelli voleybol eğitim programlarının sporcularda spor dalına özgü teknik, motorik, psikolojik, bilişsel ve ruhsal gelişimini hızlandırabileceği düşünülmektedir. Bu tür çalışmalar ile çocuklukta ve ergenlikte uygulanan spor dallarında başarılı olmanın temelleri oluşturulabilir. Tüm bu durumlardan hareketle, bu çalışmada eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının adölesan kadın voleybolcularda bazı motorik ve teknik özellikler üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırma problem cümlesi; voleybolcularda eğitsel oyunların bazı motorik ve teknik özellikler üzerine etkisi var mıdır şeklinde belirlenmiştir. Araştırmada problem cümlesinin yanı sıra aşağıda oluşturulan alt problemlerin de cevapları aranmaktadır.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırma problem cümlesinin yanı sıra aşağıdaki bulunan alt problemlerde yanıtlar aranılmıştır.

1. 9 haftalık hem eğitsel oyun temelli hem de klasik voleybol antrenman programlarının motorik özellikler üzerine etkisi var mıdır?
 - 9 haftalık hem eğitsel oyun temelli hem de klasik voleybol antrenman programlarının otur uzan esnekliğe etkisi var mıdır?
 - 9 haftalık hem eğitsel oyun temelli hem de klasik voleybol antrenman programlarının dengeye etkisi var mıdır?
 - 9 haftalık hem eğitsel oyun temelli hem de klasik voleybol antrenman programlarının dikey sıçramaya etkisi var mıdır?
 - 9 haftalık hem eğitsel oyun temelli hem de klasik voleybol antrenman programlarının çevikliğe etkisi var mıdır?
 - 9 haftalık hem eğitsel oyun temelli hem de klasik voleybol antrenman programlarının 20 m sprinte etkisi var mıdır?
 - 9 haftalık hem eğitsel oyun temelli hem de klasik voleybol antrenman programlarının durarak uzun atlamaya etkisi var mıdır?
 - 9 haftalık hem eğitsel oyun temelli hem de klasik voleybol antrenman programlarının 2 kg sağlık topu atmaya etkisi var mıdır?
 - 9 haftalık hem eğitsel oyun temelli hem de klasik voleybol antrenman programlarının sırt ve bacak kuvvetine etkisi var mıdır?
2. 9 haftalık hem eğitsel oyun temelli hem de klasik voleybol antrenman programlarının teknik özellikler üzerine etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Sağlık ve spor bilimleri literatüründeki gelişmeler iyi izlenir ve pedagojik sorumluluk çerçevesinde geliştirilirse adölesanlarda spor yapmak; bireylerin psikolojik, fizyolojik, fiziksel, psikososyal ve formal olarak gelişimlerine birden fazla katkı sağlayan bir araç ve metottur. Ancak dikkat edilmelidir ki; sporcular yarışmak ya da kazanmak kadar, birlikte olmak, heyecan duymak, yeni beceriler öğrenmek ve her şeyden önce eğlenmek için spor yaparlar (Muratlı, 2007). Spor yaparken antrenmanların en eğlenceli şekilde uygulanması ise oyun formunda yapılan çalışmalar ile sağlatılabilmektedir. Oyun, bireylerin kendilerini ifade etmek, sporsal becerileri geliştirebilmelerini sağlayan doğal, etkili bir öğrenme ortamı ve metodudur. Eğitsel spor oyunları bireylerin fiziksel, teknikse becerileri, karar verme yeteneğini, yaratıcılığını, hızlı düşünme becerilerini ve hayal gücünü geliştirir. Sporcuların becerileri öğrenirken zevk alarak iyi bir deneyimleme kazanmalarına olanak sağlar. Son yıllarda eğitsel oyunlara yönelik araştırmaların hem artan popülistesin hem dikkatlerin kendi üzerlerine hızlı şekilde üzerine çektiği görülmektedir (Doğusoy ve Ünal, 2006). Oyun sırasında bireyler oyunun gerektiği zihinsel çabaları uygulayarak, çabuk karar vererek, bilişsel gelişimlerini sağlayarak, bun durumlara ek olarak oyunların içerisindeki hareketleri sık sık ve uygulamalı olarak gerçekleştirerek büyük ve küçük kas gelişimlerini hızlandırmış olacaktır. Alan yazın incelendiğinde çocukların becerilerine katkı sağladığı düşünülen oyunların adölesan kadın voleybolcular üzerine olan etki durumlarını araştıran çalışmaların yeterince olmağı, voleybol branşına özgü eğitsel oyunların sınırlı sayıda olduğu, voleybol temel eğitiminde eğitsel oyunların teknik ve motorik gelişimlerine katkısını inceleyen sınırlı çalışma olduğu saptanmıştır. Bu durumlardan dolayı eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının adölesan kadın voleybolcularda motorik ve teknik gelişime etkisinde oyunun önemini vurgulamak, voleybol eğitimi alırken sporcuların hem eğlenip, aktarılan verilerin daha hızlı şekilde öğrenilebileceğini ortaya koymak için verimli ve önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir. Bunlara ek olarak eğitsel oyun temelli teknik çalışmaların voleybol branşının gereksinimleri olan motorik performansları ve teknik performansların gelişiminde kullanılmasının sadece sporcuların eğlenceli zaman geçirmesi için değil bunu uygularken de bu temel gereksinimlerin gelişmelerindeki değişikliklerin olmasıyla eğitsel oyun temelli voleybol

antrenmanlarının öneminin belirtilmesinde önemli bir literatür olması ve alan yazına konuyla ilgili katkı sağlaması açısından önem kazanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya dâhil edilen sporcuların ölçümler sırasında bireysel performanslarını maksimum düzeyde ortaya koydukları varsayılmıştır.
- Araştırmaya dâhil edilen sporcuların 9 hafta boyunca planlanan antrenman programlarının haricinde başka bir sportif aktiviteye dâhil olmadıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, aynı antrenör tarafından düzenli olarak haftada 4 gün ve günde minimum 110 dk. antrenman yapan yaş ortalamaları ($13,01 \pm 0,60$ yıl), boy ortalamaları ($172,8 \pm 6,25$ cm), vücut ağırlık ortalamaları ($51,89 \pm 6,88$ kg) ve spor yaşları ($3,5 \pm 0,82$ yıl) olan toplam 74 kadın voleybolcu ile sınırlıdır.
- Araştırma 9 hafta, haftada 4 gün ve günde 110 dk. Günlük (birim) antrenman süresi ile sınırlıdır.
- Çalışma 36 eğitsel oyun temelli voleybol antrenman oyunları ve 36 klasik voleybol antrenman drilleri ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılmış olan istatistiksel analiz yöntemleri ve uygulanan antrenman programları ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Voleybol; Geçmiş yüz yıllara dayanan voleybol; içerisinde sürekli değişen ve komplike hareketler barındıran, dinamik, durağan ve çok yönlü sporsal yetenekler uygulamayı gerektirmekte olan bir takım oyunu olarak tanımlanır (Wulf, 2007). Voleybol sporu günümüzde her yaş grubundaki bayan ya da erkeklerin uygulayabildiği ve zevk almak, vakit geçirmek veya fiziksel aktivite olarak kullanılabilen bir spor branşıdır. Ancak üst düzey (profesyonel) voleybol ise; biyomotorik, fiziksel, teknik-taktik, psiko-mental

özelliklerin etkin bir şekilde kullanıldığı, kazanma ve kaybetme olgusu olan, yüksek kondisyon gerektiren, seyir zevki fazla olan sportif bir oyundur.

Oyun; Başlıca amaçlar ve kurallar doğrultusunda, istemli, sosyalleşme aracı olarak, heyecan durumlarının ortaklaşa olduğu, oyuna katılanları ve seyredenleri etkisine alan, maddiyat olarak herhangi bir çıkar durumu gözetmeyen bireylerin boş vakitlerinde yapmış oldukları zevk veren aktivitelerin tamamına verilen tanımdır (Hazar, 2006). Oyun bireylere kendisini ifade etme olanağı sunan, eğlenceli, rahat ve keyif alacağı bir ortam oluştururken ayrıca bireylerin duyuşsal, fizik ve zihinsel becerilerini de olgunlaştıran bir metottur (Avcı, 2005).

Eğitsel Oyun; Sevinçlerin ve hüznüleri bir bütün olarak yaşarken bireylerin bu duyguları paylaşmayı, kazanma hırsını deneyimlemeyi, kurallara uymayı, öğrenirken eğlenmeyi ve eğlenirken bireysel olarak becerileri ortaya çıkardığı bir olay döngüsü ve bu durumları ortaya çıkarmayı hedefleyen bir tekniktir (Dönmez, 2000).

Spor; Evrensel bir olgu olan spor her kesim insanları ortak bir amaç ve noktada birleştiren, zihinsel, sosyal, fiziksel, ruhsal gelişimlerine destek olan, dünya barışına destek sağlayan etkinliklerin ve faaliyetlerin bütününe verilen tanımdır (Açıkada, 1994; Erkal, 1992). Spor; “çeçitli amaçlarla, farklı alanlar kullanılarak, ferdi veya takım halinde, araçlı veya araçsız yapılan, planlı çalışmayı ve kurallara uymayı gerektiren, ağırlık, metre, zaman ölçü birimleri ve sayı ile değeriendirilen, mental ve fiziki rekabete dayalı, performans arttırıcı, sosyalleştirici ve eğitici psiko-motor faaliyetlerdir” şeklinde ifade etmiştir (Hergüner, Bar ve Yaman, 2016, ss. 155-168).

BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma kapsamında ele alınan kavramların literatür bilgilerine ve kavramlar ile ilgili literatürde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Voleybol Oyununun Tanımı ve Yapısı

Voleybol fileyle bölünmüş bir saha içerisinde iki takımın karşılıklı ralliler yaptığı bir mücadele sporudur. Voleybol güç ve zekâ parametrelerinin öncelik tutulduğu bir spor branşıdır. Belirli hareketlerin kurallar çerçevesinde sergilendiği, topa el, kol ve uzuvlarla hâkimiyet kurulan voleybol branşında takımlar altışar kişiden oluşur (Açak, 2006). Bir voleybol müsabakasında her takım yedek oyuncularla birlikte en fazla 14 oyuncudan oluşur. Takımların 14 kişilik müsabaka cetvelinde maksimum iki adet libero belirleme hakkı bulunur ve Liberolar takımda bulunan arkadaşlarından ayrı renk forma giymelidir (TVF Voleybol Resmi Oyun Kuralları, 2017).

Voleybolda müsabakalar 5 set üzerinden yapılır ve altı ya da sekiz hakem tarafından yönetilir. Ralli, bir takımın karşı takımın alanına servis atması ile başlamış olur. Sporcular topu kendi alanlarına düşürmemeye, saha dışına çıkarmamaya, vücut uzuvlarını file ve antene değdirmemeye ve hata yapmamaya çalışarak oyunu sürdürürler. Bir rallide sayı alan takım oyuna servis atarak devam eder. Servis atma hakkı elde eden takım sporcuların pozisyonlarını bir tur saat yönünde değiştirir (TVF Voleybol Resmi Oyun Kuralları, 2017). Maçta ilk 4 setin sonucuna göre beraberlik varsa 5. Set oynanır. İlk 4 set 25 sayı üzerinde 5. Set ise 15 sayı üzerinden oynanır. Setin sonuçlanabilmesi için takımlar arasındaki sayı farkının en az 2 olması gerekir eğer 2 sayı fark olmazsa 2 sayı fark olana kadar oyun devam eder.

Bunlara ek olarak voleybol oyun ortamı gereği iki ayrı sahada fiziksel temastan uzak şiddet unsurunu bünyesinde barındırmayan tek takım sporudur. Bu gibi nedenlerden dolayı çocukların, gençlerin ve ailelerin rahatlıkla tercih edebileceği spor dalıdır (Bengü, 2016).

2.1.1. Voleybol oyununun temel ögeleri

Voleybolda hücum yapma, servis atışı, oyun kurma, servis karşılama, blok ve blok düzeni kurma gibi parametreler oyunun temel ögelerini oluştursalar da bunlar tek başına oyun eylemini gerçekleştiremezler. Sadece fizyolojik değil psikolojik konularda ele alınmalıdır. Bir sporcu anlık ve hızlı değişen oyun durumuna göre hızlı kararlar alıp oyunu sürdürmelidir. Servis karşılaması, hücum organizasyonu, blok ve defans düzeni iyi olan takımın ralliyi kazanma olasılığı çok yüksektir (Fröhner, 1999). Voleybol branşında bu ögeleri etkin bir şekilde sergileyebilmek için temel tekniklerin etkin bir biçimde uygulanması gerekmektedir. Ayrıca bu tekniklerin kullanım açıları ve yoğunluğuna göre oyunculara farklı görev ve sorumluluklar yüklenir. Bu branş farklı temel tekniklerden oluşur (Bengü, 2016). Kendi içerisinde çeşitli şekillerde gruplandırılan teknikler, Şunlardır;

- **Parmak Pas Çeşitleri:** Sıçrayarak Parmak Pas, Geriye Parmak Pas, Geri Yuvarlanırken Parmak Pas ve Yana Parmak Pastır.
- **Manşet Pas Çeşitleri:** Yüksek Pozisyonda Manşet Pas, Orta Pozisyonda Manşet Pas ve Alçak Pozisyonda Manşet Pastır.
- **Servis Çeşitleri:** Tenis Servis, Alttan Servis, Yüzen Japon Floot Servis ve Smaç Servis,
- **Blok Çeşitleri:** Tekli Blok, İkili Blok ve Üçlü Blok olmak üzere gruplandırılırlar.

Voleybolda oyuncular temel görevleri nedeniyle mevkilerinde, savunma ve hücum esnasında çok çeşitli sorumluluklar üstlenirler. Oyuncuların pozisyonda mevki ve görev tanımlamaları oyun stratejisine göre de değişebilir. Voleybolda mevkilere göz önüne alındığında sporcular; pasör çaprazı, pasör, libero, smaçör ve orta oyuncu şeklinde kategori edilir (Zartman ve Zartman, 1997; Viera ve Ferguson, 1996).

- **Pasör:** Takımın beyni maçın organizatörüdür. Hücum kombinasyonu içerisinde pasör çok önemli bir yeri vardır (Lenberg, 2004; Sawula, 1989). Pasör ilk görev olarak rakipten gelen topun oyun esnasında en etkili biçimde kullanılması, yönlendirilmesi ve atak oyuncularına aktarılmasını sağlamaktır (FIVB, 2017).

- **Orta Oyuncu:** Hem etkili bir hücum için hem de etkili bir blok için takımın vazgeçilmez oyuncularındır. Rakipten gelen topları etkili bir şekilde rakip takıma geri gönderebilen, iyi bir şekilde blok yapabilen ve çabuk hücum yeteneğine sahip sporculardır.
- **Smaçör (Köşe Oyuncusu):** Takıma sayı kazandırabilen en önemli oyuncularından birisidir (Kormaz, 2003). Libero oyuncularıyla birlikte takımın servis karşılama ekibini oluştururlar (Grozdanovic, Marinkovic ve Grozdanovic, 2003). Pasör zor durumda kaldığında ya da kötü toplarda genellikle bu oyuncuları kullanırlar. Bundan ötürü köşe oyuncuları iyi kötü bütün pasları karşılayabilecek potansiyelde olmalıdırlar (Canadian Volleyball Association, 2017).
- **Libero:** bu oyuncunun temel görevleri rakip takımdan gelen servisleri karşılamak ve arka bölgedeki defans ve savunma sistemini kurmaktır (Dearing, 2003; Papageorgius ve Spitzley, 2002; Miller, 2005).
- **Pasör Çaprazı:** sahanın ön hattında iken hücum esnasında ve blok esnasında almış oldukları sayılarla, sahanın geri hattında ise hücum ve defanslarıyla skora diğer oyunculara daha fazla katkı sağlama özelliği olan oyuncularından birisidir (Canadian Volleyball Association, 2017). Köşe oyuncuları takım içinde tekniksel, taktiksel, kondisyonel ve fiziki yapıları yüksek düzeyde olan sporculardır (Bayraktar, 2008).

2.1.2. Voleybolda motorik özellikler ve önemi

Bireyin kendi beden kuvveti, gücü kullanma becerisi ve karışık nitelikte bulunan motorik özelliklerini spor güç derecesini belirleyen öğelere temel motorik özellikler denir. Bu öğeler antrenman süresince yapılan bütün motorik hareketin temeli ve en öncelikli koşuludur (Sevim 2007, s. 31). İnsanların bedensel güçleri, yetenek ve spor dalında bulunan motor dereceleri kişide bulunan temel motorik özellikler vasıtasıyla birleştirilir. Genel olarak her spor dalında bulunan başlıca motor beceriler kuvvet, sürat, hareketlilik, denge, esneklik, dayanıklılık, koordinasyon ve beceri durumları olarak sınıflandırılır (Sevim, 2006). Kuvvet, sürat, dayanıklılık temel motorsal özellikler olarak sıralanırken, yardımcı motorsal özellikler “koordinatif özellikler” şeklinde bir başlıkta

toplanabilir. Koordinasyon becerisi de oryantasyon, denge, ritim ve beceri gibi temel yetiler bu kategoride incelenebilir (Taşkıran, 2003).

Voleybol, dinamik olarak saha içinde farklı mesafelerde hareket gerektiren ve genellikle maximum güç kullanılan birçoğu koşma, sıçrama, atlama, kalkma, sevgilime, vb. kaba ve ince motor becerileri içerisinde bulunduran bir spor branşıdır. Oyuncuların, rakip takımdan kullanılan servisi aynı zamanda gelen atak toplarına müdafaa yapabilmek için, ani, hızlı, çabuk ve süratli bir reaksiyona sahip olmaları gerekmektedir. Her oyuncu karşı takım atak organizasyonuna müdafaa yapabilmek, blok sistem organizasyonları oluşturabilmek ve taktik-teknik kurabilmek ve temel uygulamaları performanslara dönüştürmek için etkili ve yüksek kapasiteli sıçrama yetisine sahip olmalıdır. Maçlara iyi bir servis atışı ile başlamak, topu hızlı, isabetli şekilde rakip alana göndermek için çok iyi bir kol kuvvetine gerek duyulmaktadır. Maç esnasında gelişen ani olaylara karşı ve stres, yorgunluk gibi etkenleri azaltıp hücum organizasyonu kurmak için pas atan kişinin kuvvetli parmak ve kol kaslarına, smaç ve blok için kuvvetin, esnekliğin, sıçramanın, dengenin ve zamanlamanın iyi olması gerekmektedir. Maçların süre olarak uzun olmasını göz önünde bulundurursak, sporcuların kassal dayanıklılıklarının en üst düzeyde olmalıdır (Reilly, Secher, Snell ve Williams, 1990). Bu durumlara ek olarak eklemlerin boşluğu (hareketliliğin) yani esnekliğin; maç sırasında yapılacak olan bütün hareketlerde uygulanabilecek en iyi genişlikte uygulanması açısından önemi büyüktür. Teknik parametrelerin fazla olduğu bu branşta; oyuna özgü çeviklik, el göz koordinasyon, denge, oyuncuların düşüş yönünü sevgileme ve doğru zamanlarda doğru pozisyonda olabilmek ve topun hızını algılayabilmesi gibi özelliklerin oyuna aktarılması gerekmektedir (Gökten, 2016). Bu beceriler yüzdeler olarak şu şekilde sunulmaktadır; Süratin %15, kuvvet %40, esnekliğin %15, koordinasyonun %15, dayanıklılık ise %10' luk bir etkisinin olduğunu bildirmiştir. Bu motor becerilerin yanında fizik ve psikolojiksel baskıya karşı direnen me gücüne, taktiksel zekâya ve yorgunluğa karşı yüksek tolerasyona sahip olma ve zihinsel organizasyonları içerisinde barındıran bir spor organizasyonudur (Aracı, 2006).



Şekil 2.1: Temel motorik özelliklerin şematik görünümü.

2.1.2.1. Kuvvet

Kuvvet komplike bir terim olduğundan dolayı için spor bilimcileri pek çok parametreyi baz alarak (çalışma sistemi, kasın kasılma biçimine ve çeşitliliğine, vb.) incelemiş ve anlamlandırmaya çalışmışlardır. Kavramsal olarak kuvvet, bir kütleye hareket ettirme o kütleyi yenebilme ya da onu kaslar vasıtasıyla ötelemedir (Muratlı 2007, ss. 279-280). Diğer bir tanımla kuvvet “Belli bir direnç (baskı) ile karşı karşıya kalan kasın kasılarak bu dirence karşı bir müddet dayanabilmesidir (Sevim 2007, s. 186). Kısaca kuvvet “Bir organizmanın cismi hareketlendirilebilmesi ya da direnci yenebilmesi olarak görülür.” Kas kütlesinin ve bu kütlenin ortaya koyduğu hızın bileşimine de spor bilimlerinde kuvvet denmektedir (Kale, 1993). İnsana özgü bir kavram olarak kuvvet, antrenman biliminde bir direncin vücut tarafından hareket ettirilmesi ve kas geriliminin bir sonucu olarak görülmektedir (Muratlı, 2007).

Kuvvetli kas gruplarına ihtiyaç duyulan voleybol oyununun karakteristiği maksimum yüklenmelerden meydana gelmektedir. Sporcuların kassal kuvvetleri yeterli seviyede olmalıdır. Smaç ve servis hızlarının 255 gr olan topda yüksek düzeye çıktığı görülmektedir. Blok yapan oyuncunun kollarının bu şiddete dayanıp geriye gitmeyecek kuvvette olması gerekir. Ayrıca düşme, yuvarlanma, planjon gibi hareketlerden sonra oyuncu kendini bir an evvel toparlayıp makmimal kuvvet ulaşacak pozisyonlara hazır hale gelmelidir (Hertel, 2010; Witchalls, Blanch, Waddington ve Adams, 2012; Korkmaz, 2003). Bu branşta alt ekstremita kas kuvveti yüksek ise bütün vücuda aktarılan gücün (power) iyi bir kapasiteye sahip olduğunu gösterir. Bundan dolayı

bacaklarda bulunan kuvvetin rolü çok önemlidir. Voleybolda her oyuncunun smaç, servis, ya da blok uygulaması esnasında filenin üzerinden bedenini en üst seviyeye çıkarabilmek için uygulamış olduğu sıçrama ve havalanma gücü voleybolda bulunan en önemli etmenlerdendir. Bu aşamayı gerçekleştirirken yere uygulamış olduğu en yüksek kuvvetten sonra yukarı doğru maksimum sıçrama hareketi gerçekleştirebilmek için çabuk kuvvet önemli rol oynamaktadır (Bompa ve Haff, 1999; Chu, 1998; Hoffman, 2002). Bunlara ek olarak kuvvet ve kas kasılması şu ifadelerle ifade edilir; ofansif ve defansif mücadele sırasında maximal kuvvet ve relatif kuvvet baskınken, branşa özgü temel becerileri ya da hareketleri uygularken konma, hızlı olma, sıçrama, yavaş olma gibi hareketi uygulayabilmek için konsantrik ve eksantrik kuvvet kullanılır. Ayrıca voleybola özgü taktik-teknik becerileri ve pozisyonları uygulayabilmek için izometrik kuvvet kullanılmaktadır (Çelenk ve Sevim, 1999).

2.1.2.2. Dayanıklılık

Dayanıklılık organizmada bulunan sistemlerin uzun süreli ve sürekli yüklenme durumlarına karşı dayanabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Sevim, 2006). Harre'ye göre dayanıklılık "Aerobik metabolizmalar içeren egzersizlerde yorgunluğa karşı dayanabilme yeteneğidir." Frey'e göre dayanıklılık "Tüm organizmada bulunan mekanizmaların fiziksel yorgunlukla mümkün olduğunca karşı direnebilme gücüdür" (Sevim 2007, s. 187). Weineck (1990)' e göre dayanıklılık "spor yapan bireylerin psikolojik, fizyolojik ve fiziki yorgunluk durumlarına karşı kayabilme yeteneğidir" (Muratlı 2007, ss. 54-57). Dayanıklılık yetisinin en maksimum seviyeye ulaşabilmesinde sinir, kardiyovasküler, kalp, dolaşım sistemlerinin ve bunlara ek olarak psikolojik etmenlerinde üst seviyede olmaları gerekir. Bu durumlardan dolayı dayanıklılık becerisini aerobik ve anaerobik dayanıklılık diye sınıflayabiliriz. Özetle dayanıklılığı yüklenme durumlarının devamlılık sağlaması, yüklenmenin şiddetinin aynı yoğunluklarda ya da yoğunluğu arttırarak uzun bir süre sürdürülen yoğunluk ve yorgunluklara karşı psikolojikse, fiziksel ve sistemsel olarak dirençler gösterebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Taşkiran, 2003). Devam etmekte olan bir fiziksel aktivitenin performans seviyesini belli oranda korunabilmesi için dayanıklılık gerekir. Antrenmanın şiddetlerine bağlı tekrar sayısı, mesafe ve zaman durumların arttırılması en yüksek düzeyde olabilmek için sergilenen performansların çabası ve bütünüdür

(Çakıroğlu, 1998). Voleybol günümüzde gelişen ve değişen yeni kural ve sistemlerle birlikte, içinde hızlı ve ani yer değişimlerinde, deplaseler kullanıldığında, blok ve atak kombinasyonlarının kullanım sırasında kullanılmakta olan sıçramalar esnasında, smaç ve servis kullanırken devamlı atraksiyon gerektiren hareketler kullanılmasından dolayı anaerobik performans durumlarının baskın bir hal aldığı görülmektedir. Oyunun yapısı gereği, oyun esnasındaki hareket kombinasyonları ve bilim ışığında geliştirilmekte olan antrenman programlarının içinde bulunan kısa süreli patlayıcı güç gerektiren unsurların oyunun genelinde önemli anaerobik temelli enerji üretim mekanizmasına ihtiyacı olağan hale getirmektedir. Özellikle sıçrama ve koşma gerektiren temel teknik uygulamaları anaerobik güç mekanizmasının gelişim ve güç düzeylerinin artmasına katkı sağlamaktadır (Popadic, Barak ve Grujic, 2009). Đurković, Marelic ve Resator, (2014)'de, voleybol oyuncularının oyun esnasındaki gerekli performansları ortaya koyabilmek için mola gibi dinlenme arasında sporcuların kısa bir sürede toparlanması, hızlı bir şekilde tüketilen enerjiyi tekrar yeniden üretmesi ve daha sağlam olacak şekilde “anaerobik eşiğe” sahip olması gerektiğini bildirmiştir. Bu molalarda hızlı toparlanma sağlayabilmek için iyi geliştirilmiş aerobik enerji sistemlerine sahip olunması gerektiğini bildirmişlerdir. Ayrıca, maksimum seviyede dayanıklılık kapasitesine sahip sporcularda daha yüksek seviyede performans sergileyebileceği ve oyun esnasında oluşabilecek yorgunluk seviyesinin düşük olabileceğini belirtmiştir (Đurković, Marelic ve Resator, 2014).

2.1.2.3. Sürat

Sporsal faaliyetlerde performans durumunu belirleyen motor özelliklerden birisi de sürattir (Sevim 2007, s. 71). Fizyolojik bakımdan sürat; kas ve sinir sistemlerinin hızlıca çalışma yeteneklerine bağlı şekilde hareket edebilen bir yetenektir (Muratlı, Kalyoncu ve Şahin, 2011, s. 429). Ayrıca sürat anaerobik kas kapasitesinin de bir göstergesi olarak görülür (Güler, 2022). İnsan organizmasını bir hareket sırasında yüksek bir hızla hareket ettirebilme özelliği olarak da adlandırılır. Örnek olarak voleybolda bir sporcu smaç vururken, sıçra yaparak smaç servis kullanırken kolun top ile buluşma arasında geçen zaman diliminin oluşturduğu sürat, pas, blok, manşet, smaç, planjon veya plase gibi ani ve hızlı gerçekleştirilen hareketler esnasında vücut pozisyonunu alabilmek ve hareketi en iyi şekilde gerçekleştirebilmek için oyun alanında kısa veya uzun mesafeler

kat ederek koşma, vurma, sıçrama, temel teknikleri tamamlama veya düşüş gibi hareketleri maksimal seviyede uygulanmak için sürat performansının yeterli olması gerekir (Döğüşçü, 2002; Çelenk ve Sevim, 1999; Erdağlı, 2003). Bu durumlarda çeşitli sürat becerileri gerekmektedir. Oyun esnasında karşıdan gelen topun yön ve geliş süresini belirlemek için tepki (reaksiyon) verebilmek için reaksiyon ve hareket beceri sürati gerekmektedir (Döğüşçü, 2002). Oyun esnasında oyuncular atak ve blok kombinasyonlarını uygulamak için hareketi kısa bir zaman diliminde uygulamalıdır (Buekers ve Martinus, 1997). Bu sürate hareket sürati denir. Hızlı, çabuk ve etkili bir smaç ya da plase atılan topları oyunda tutabilmek için reaksiyon sürati gerekmektedir. Bundan dolayı bundan dolayı oyunun parçası olan bu becerileri yüksek seviyede uygulamak için her sporcunun bu performansı oyunun seviyesi ve kademesine bağılı olarak belirli seviyede veya daha yüksek olması gerekmektedir. Oyun esnasında top pasör bölgesine geldiğinde blok oyuncularının pasın atılacağı yönü görüp hızlı ve doğru karar verip pasın atıldığı yöne doğru adımlama yapılması, smaç vuracak oyuncunun adım, üst ekstremitenin durumu, el bilek pozisyon durumunu takip etmesi ve bu durumlara hızlı ve ani karar verebilmesi için hızlı reaksiyon göstermesi gerekmektedir. Bu durumları en etkili şekilde uygulayabilen oyuncunun blok yapması ve oyunu kazanmak adına etkin bir oyuncu olması kaçınılmaz olacaktır. Ayrıca smaç vuran oyuncu kendisine gönderilen topu görüp sezileme ve harekete geçiş aşamasını hızlı ve ani şekilde uygulayıp top ile en üst seviyede buluşması ve etkili bir şekilde hücum vuruşunu gerçekleştirmek için hareket ve reaksiyon süratinin en yüksek düzeyde olmalıdır. Bunlara ek olarak voleybolda kısa ve ani yer değıştirmelerin, koşuların fazla olması sporcularda koşu, refleks ve reaksiyon sürat seviyelerini maksimum düzeyde olmasını gerektirmektedir.

2.1.2.4. Hareketlilik (Esneklik)

Birden fazla eklemse hareketlerin bilinçli olarak en geniş açıda yapabilme veya yapılabilme yeteneğine hareketlilik denir (Weineck, 1990; Cırav, 2018). Çocuk evrelerinde oldukça iyi seviyede olmasına karşın, yetişkinlik evresinde istendik seviyede gelişme seviyesinin azaldığı bilinmektedir. Bu durumun ana sebebi eklem ve kasların doğrudan etkisinin olmuş olduğu faktörlerden kaynaklı durumdur. Sporcularda hareketlilik düzeyini arttırmak için tekrar sayıları artırılmalı böylelikle kaslardaki

esneklik rezervleri arttırılmış ve hareket kapasitelerinin daha geniş açılarda yaptırılmasına olanak sağlanırmış olunur (Taşkıran, 2003). Noble'ye göre esneklik durumu anatomik, biyomekanik, fizyolojik ve diğer durumlardan etkilenmektedir. Kasların kuvvet durumu, eklemlerin yapısı, kasların arasında oluşan koordinasyon, vücudun genel ısısı, yorgunluk düzeyi, kasın tonusun, merkez sinir sistem durumlarının fonksiyonları, kasların kasılma ve gevşeme becerisi, ısınmalar, antrenmanların kalite ve yoğunluk durumları, geçmiş sakatlık aşamaları, antrenman saatleri, iklimler, yağlar ve cinsiyet durumları vb. etmenler esnekliği etkilemektedir (Keleş, 2016; Bompa, 1998). Esneklik motorik bir yetenek değil kasın bir özelliği olarak adlandırılır (Çakıroğlu, 1998). Voleybolda müsabaka esnasında alışılmadık, zorlu ve aniden gelişmekte olan pozisyonlar da etkili performans uygulayabilmek için kullanılan eklemlerde maksimum hareket genişliği ve eklemleri saran kasların ise maksimum esneklik düzeyine sahip olunması gerekmektedir. Yoksa kas yaralanmaları, burkulmalar ve akabinde sakatlanmaların olasılığı fazlaolması kaçınılmazdır (Başandaç, 2014). Esneyebilirlik seviyesi, doğru teknikle birlikte uygulanınca topun kontrolü sağlanırken çabuk hareket edebilmeleri ve hareketi daha geniş açıda uygulayabilme durumlarına olanak sağlar (Matvienko, 2002; Ziyagil, Tamer ve Zorba, 1994). Voleybol spor dalında etkili bir esneklik kapasite performansına sahip olan sporcularda çeviklik, denge, kuvvet ve etkili bir güce sahip oldukları görülür. Ayrıca esneklik düzeyi iyi olan kişilerin, sağlıklı vücuda ve güzel görünümlü bir ücoda sahip oldukları görülmektedir önemlidir (Başandaç, 2014).

2.1.2.5. Beceri (Koordinasyon)

Spor alan yazınında bu kavrama “beceri” bazen ise çabukluk-çeviklik olarak da kullanılır. Beceri hassas olan motor davranışlardaki hareket mekanizmasının bölümleri arasında oluşan koordinasyonun kalitesidir. Buna karşın çeviklik bütün motor yetilerin kondisyon ve koordinatifsel kalitelerini tanımlar (Muratlı ve diğ. 2011, s. 555). Martin (1988)'e göre önceden belirlenmiş amaçlara dönük herhangi bir hareket esnasında, merkezi sinir sistemi ile iskelet kası arasında oluşan uyum ve etkileşime koordinasyon denir. Koordinasyon kavramı ise, iskelet sistem mekanizmasının belirli bir amaçla bir hareket olayının gerçekleşebilmesi esnasında merkezi sinir sistem mekanizması ile eş zamanlı çalışma prensibidir (Sevim 2010, s. 104). Voleybolda bulunan zor hareketlerin

en hızlı sürede öğrenilebilmesi ve uygulanabilmesi için koordinasyon gereklidir. Hareketlerin uygulama esnasında amaca uygunluk ilkesi gözden kaçırılmamalıdır (Sevim, 2002).

2.1.2.6. Denge

Denge kavramı bir hareketi uygularken vücudun statik ve dinamik pozisyonları alması gereken duruma getirebilmesi ve düzlemsel boyutunu koruyabilmesidir. Denge insan organizmasının motor sistemleri içerisinde yer alır. Dengenin motor sistemi, vestibular organlar, propriosepsiyon ve görme yetenekleri arasında bulunan bağlantılar ile ortaya çıkar Aggarwal, Zutshi, Munjal, Kumar ve Sharma, (2010)'a göre vücut postüründe oluşan iç ve dış uyarılara karşı nöro-müsküler sistem mekanizmasının etkilerini oto sisteme bağlayarak eklem hareketlerini ya da pozisyonlarını kontrol altında tutmak ve düşme durumlarını engellemek maksadıyla organizmanın duruş dinamiklerini ortaya çıkaran karmaşık bir motor beceri olarak tanımlanır. İnsan organizmasının yer çekim kuvvetine karşı olarak eksternal ve internal kuvvetlerinde etkisi altında kalmadan standart seviyesini koruyabilme ve organizmayı etkileyen bütün kuvvetleri sıfırlayabilmesidir (Okubo, Watanable ve Takeya, 1979). Denge motor sisteminde oluşan herhangi bir problem sonucunda, görsel tepkilerin algılanmaması ve denge mekanizmasının sağlanmaması çeşitli sorunlar teşkil etmekte ve bundan dolayı kişinin planladığı hareketler için uyumsuz bir ortama oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Wilmore ve Costil, 2004).

Voleybol branşında en önemli yetenek dinamik dengedir. Çünkü oyun esnasında hızlı hareketler ve reaksiyon gösterilmesi gerekir. Bundan dolayı sporcuların vestibuler kanalları, karşı sahadaki rakip oyuncuların hareket ve top takipleri ile meşgul olduğu için propriyosepsiyon yetilerinin yeterli seviyede olması gerekir (Lee, 2010; Williams, Davids ve Williams 1999). Oyun patlayıcı ve yoğunlaşma gerektiren unsurların fazla olması antrenmanlar ve özel çalışmalarda denge ve propriyosepsiyona çok dikkat verilmesi gerekir. Sporcuların oyun sırasında maksimum performans sergileyebilmesi ve sakatlanma risk seviyelerinin azalması sporculardaki denge yetileriyle doğru orantı vardır (Huston, Sandrey, Lively ve Kotsko, 2005; Han, Waddington, Anson ve Adams, 2015; Suveren, 2009;). Bundan dolayı denge başarısı sportif bakımdan performansı etkileyen en önemli faktördür. Voleybolda sporcuların denge seviyelerinde düşüş

olması durumunda sıçramadan sonra yere düşme sırasında, çeviklik gerektirmekte olan hızlı ve ani savunma hareketleri esnasında, sağa veya sola adımlama gerektiren ani hareketler uygularken uygun olan motor cevabı verilememesi ya da ayak bileğinin alması gereken pozisyonların ayarlanamaması vb. nedenler yaralanma ve sakatlanmalara neden olabilmektedir. Denge yetisi ve sportif performans esnasında yaralanma riski arasında olan ilişki literatürde oldukça yer almaktadır (Hrysomallis, 2007).

2.1.2.7. Çeviklik

Sporsal faaliyetler esnasında önemli bir motor yetenek olan çevikliği Lemmink, Elferink-Gemser ve Visscher, (2004)'de, 'sürat kaybı yaşamayı olmadan organizmanın dengesini koruyarak ani ve hızlı biçimde organizmanın yönünü istemli şekilde başka bir alana çevirme yeteneği olarak tanımlamıştır.' Hazar, (2005)'de ise bir beceri uygularken hareketin hızlı bir şekilde uygulanması ve yönünün değiştirilmesi'' olarak tanımlamıştır. Voleybol oyununda verim seviyesini arttırmak ve temel teknik becerileri geliştirebilmek için ani hızlanma ve yavaşlama gerektiren durumlar olmaktadır. Sahanın içerisinde her takım file ile ayrılmış yarı alanda oynamaktadır, bu durumdan dolayı bütün hareketler 81 m² bir bölge içerisinde meydana gelir (Kluka ve Dunn, 2000). Oyun alanında 6 oyuncu var olduğu düşünüldüğünde, her bir oyuncunun dar bir alan içerisinde hareket edebilme olanağına sahiptir. Bu yüzden ani ve hızlı şekilde gelişmekte olan hareketler esnasında rakipten gelen toplara etkili bir müdafa yapabilmek ve hücum organizasyonu yapmaları gerekmektedir. Bu alan içerisinde topun sahanın içerisinde tutunabilmesi için gereğince çeviklik ve hızlılık yetileri gerekir (Briggs, 2007). Voleybolda oyun sırasında savunma, atak, defans vb. oyunun temel bileşenleri uygulayabilmek için ani ve hızlı yön değişimleri olmaktadır (Sayers, 2000). Sporcu bu temel bileşenleri uygularken vücudunun kontrolünü ve merkez dengeyi koruyarak oyun alanında ani yön değiştirmelere karşın organizmanın kontrol edilerek hareket değişimindeki yön ve hız seviyesinin maksimum düzeyde olması önemlidir. Örneğin smaç, blok, pas vb. hareketleri uygularken topun konumuna doğru hızlı reaksiyon verilmesi için çeviklik mekanizmasının gerektirdiği hareketler uygulanmaktadır (Baacke, 2005). Bu durumlardan yola çıkarak sporcuların branşta başarı seviyesini arttırması ve voleybola özgü becerileri geliştirebilmeleri için sınırlı bir

alandanda vct kontrollü ve ani yn değişimler içeren hareketleri uygularken hızın fazla olmasının önemi büyüktür.

2.2. Oyun ve Oyunların nemi

2.2.1. Oyun nedir?

Araştırmacıların birçoğu oyunun tanımında ortak bir noktada buluşmamaktadır bununla birlikte; oyunu yaşamın olağan akışında eksilmez bir parça olarak görmüşlerdir. Oyun kapsamlı bir konu olduğundan, oyun hakkında çok farklı tanımların oluşmasına ve oyunun farklı yönleriyle ele alınabilmesine olanak sağlamıştır. Fakat bu tanımlamalar oyun ile oluşun değerleri ve düşünceleri yansıtmada yeterli olmadığı düşünülmüştür (oban ve Nacar, 2008).

Belirli amaçlar ışığında belli kurallarla ya da kuralsız şekilde oluşturulup her aşamasında bireyin severek, isteyerek ve eğlenerek bedenini, sosyal hayatını, duygularını, bilişsel süreç ve dilsel gelişimini geliştiren yaşamın içerisinde etkin bir rol olarak öğrenme sürecinin bütününe oyun adı verilir (Harmandar-Demirel, Hergüner ve Serdar, 2017).

Oyun, ocuk ve gençler için gündelik hayatın değerli ve önemli bir bölümü halini almaktadır. Çocuğa, güzel davranışlar ve iyi alışkanlıklar kazandırılarak onu toplumsal hayata hazırlar. İnsan sosyalleşmek, topluma karışmak için oyuna muhtaçtır. Oyunlar ocukların arkadaş edinmesine, paylaşmayı öğrenmesine ve bunu takip eden süreçlerde toplumsallaşmada rol almasına olanak sağlar. Aynı hedefler için birlikte odaklanmak, birlikte çabalamak insanların birlikte hareket etmesini sağlayan en güçlü bağlardır (oban ve Nacar, 2008).

Oyun kavramı, başlıca amaçlar ve kurallar doğrultusunda, istemli, sosyalleşme aracı olarak, heyecan durumlarının ortaklaşa olduğ, oyuna katılanları ve seyredenleri etkisine alan, maddiyat olarak herhangi bir çıkar durumu gözetmeyen bireylerin boş vakitlerinde yapmış oldukları zevk veren aktivitelerin tamamına verilen tanımdır (Hazar, 2006). Bazı araştırmacılar 'da oyunu insanın yaşamındaki fazla enerjiyi dışarı atma olduğnu bildirmiştir. Bireyler oyun amaçlı aktivelerinde ezelden beri sahip

olduğu taklit yeteneğini sergilerler, görüşü de kimi kuramcılar tarafından benimsenmiştir (Hazar, 2006).

Oyun, insanın ortaya çıktığı dünden bugüne hayatının bir parçası olarak vazgeçilmez bir hal almıştır. Bilim insanları, bilim insanı oyunu çeşitli şekillerde nitelendirmiştir. Gross' a göre "Oyun bir deneyim kazanımıdır, ileriki hayatında bireyin günlük yaşamda karşılaşacağı tavır durumlarının, oyun vasıtasıyla deneyimlemesidir. Çocuk bu yolla gelecekte yaşayabileceği olayları korumalı bir alanda deneyimleme şansı bulur." olarak tanımlarken, Freud oyunun tanımını; "Çocuk ve gençlerin toplumsal gelişimlerine ve birey benliği bulmak için yardımcı olmaya yarayan faydalı aktiviteler olduğunu bildirmiştir. Ayrıca Freud "çocuğun hareketlerini ve benliğini yansıtan bir aynadır." şeklinde tanımlar. Eflatun oyunu; "Eğitiminin fiziksel/motorik ve psikolojiksel eğitimler olarak iki alan içersinde yapılması gerektiğini önermektedir. Fiziki eğitim açısından oyun kavramının önemine değinerek çocuklar oyun ile büyümelidir" şeklinde tanımlar. Bandura oyunu; "Çocuk oyun içinde iletişim kurar, kendini ifade eder, arkadaşlara sahp olur ve sosyal bir varlık olur. Sosyalleşen çocuk gözlem yapar ve yinelendiğinde yeni davranışlar edinir." şeklinde tanımlamaktadır (Duman, 2015)

Piaget ise oyun kavramını; "Bireylerin çevre ve günlük akışa uyması" şeklinde tanımlarken Caillois oyunu; "Belirli kurallar çerçevesinde belirli bir bölgede ve zamansal kısıtlamalarla devam eden, aksiyonsal ve keyif verecek duygular içinde barındıran, hayatın gerçeklerden farklı olduğunun farkına varan, gönüllülük esasına dayanan bir faaliyettir." şeklinde tanımlar. Montessori oyunu; "Çocuğun işi olarak nitelendirmiştir."

2.2.2. Oyunun tarihçesi

Oyunun tarihçesi biz insanlık tarihi kadar eskiye dayanır (Poyraz, 2003). İnsanlıkla birlikte bütün mücadele başlamış olup yapılan ilk sportif etkinlikler; savaşa hazırlık, avlanma ve dini ayinlerin yapılması amacıyla gerçekleştirilen oyun ve müzikli senlikler oluşturmaktadır (Kıldan, 2001). Geçmiş dönemlerde oyunun ilk belirtilerine dinsel ayinlerde ve müziksel etkinliklerde rastlıyoruz. Törenler sırasında müziğin ahengine uyan insanları, bazen coşkuyla tepinerek, tuhaf sesler çıkarır; kimi zaman ise yumuşak

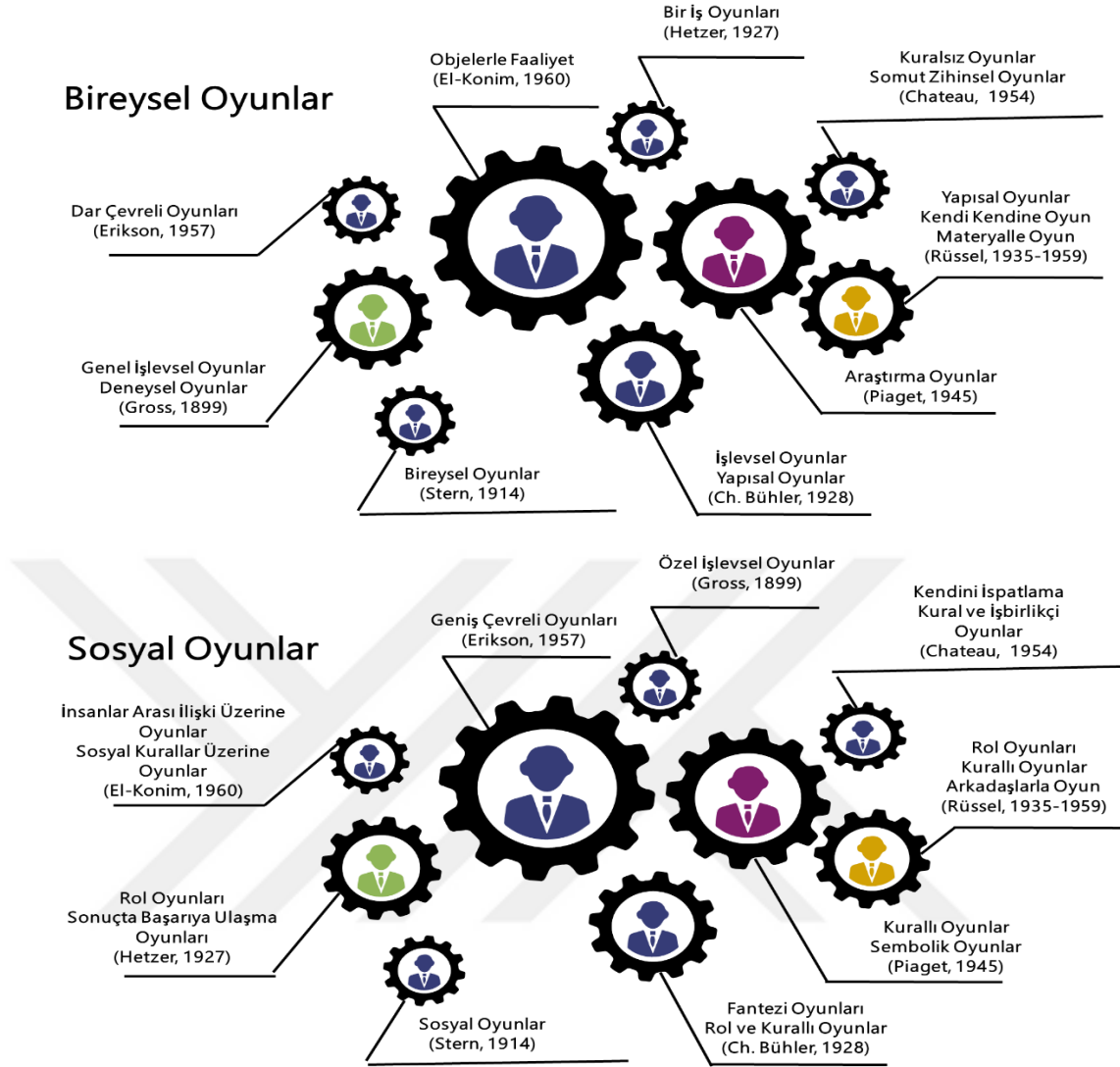
naif hareketlerle kıpırdanır, hareket eder böylelikle Tanrılara kendilerini yakın hissederlerdi (Sel, 1990).

İlk çağlarda oyun ve sporun doğuşu insan ve doğanın arasındaki bağdan çok etkilenmiştir. İnsan doğayla yaşam savaşı halindeyken oyun ve sporun bundan etkilenmesi kaçınılmaz olmuştur. İnsan çevresinde gördüğü her şeyden etkilenmiştir. Oyunlara da bunu yansıtmış avlanmak ve savaşmak için kullanılan hareket ve tavırları oyunlarda yansıtmıştır (Hazar, 2000).

Orta çağda zamanına gelindiğinde ise Avrupalı çocukların babalarının savaş malzemelerini, giysilerini, zırhlarını giyip ellerine tahtadan kılıçlar alıp askercilik oynadıkları belirtilmektedir. Erkekler gıda bulmak için avlanmaya gereksinim duymuşlardır. Avcılık sırasında kullanılacak malzemenin olmaması, insanları sadece güçleri ile mücadele etmeye, vücudunu gereğinden fazla kullanmaya zorlamıştır (Erden ve Akman, 2012).

2.2.3. Oyunların sınıflandırılması

Literatür incelendiğinde çocuk oyunları ve eğitici oyunlar (eğitsel) olarak oyunları iki temel başlık üzerinde incelenmektedir; Çocuk oyunları, nesillerden nesillere aktarılacak giden, kültürel izler taşımakta olan eğlenceli ve geleneksel oyunlardır. Eğitsel oyunların, eğitim amacıyla oluşturulan oyunlar olarak karşılaşırlar (Akandere, 2003). Gerçek anlamda oyun kavramı farklı kişiler tarafından çeşitli sınıflara bölünmüştür. Bu sınıflamayı en kolay yoldan tanımlamak gerekirse aşağıdaki şekilleri incelemek yeterli olacaktır.

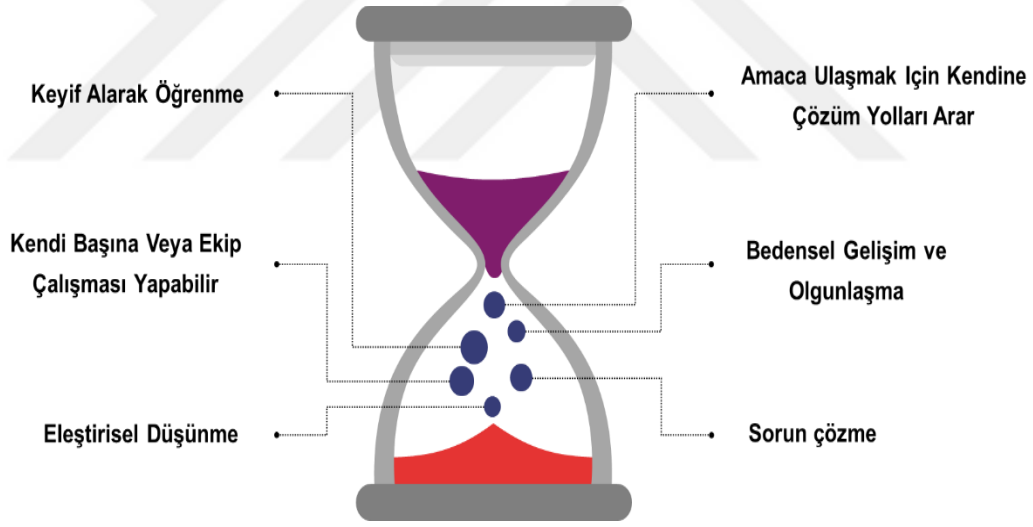


Şekil 2.2: Oyunların Sınıflandırılması (Özdoğan, 2009).

2.2.4. Eğitsel oyun

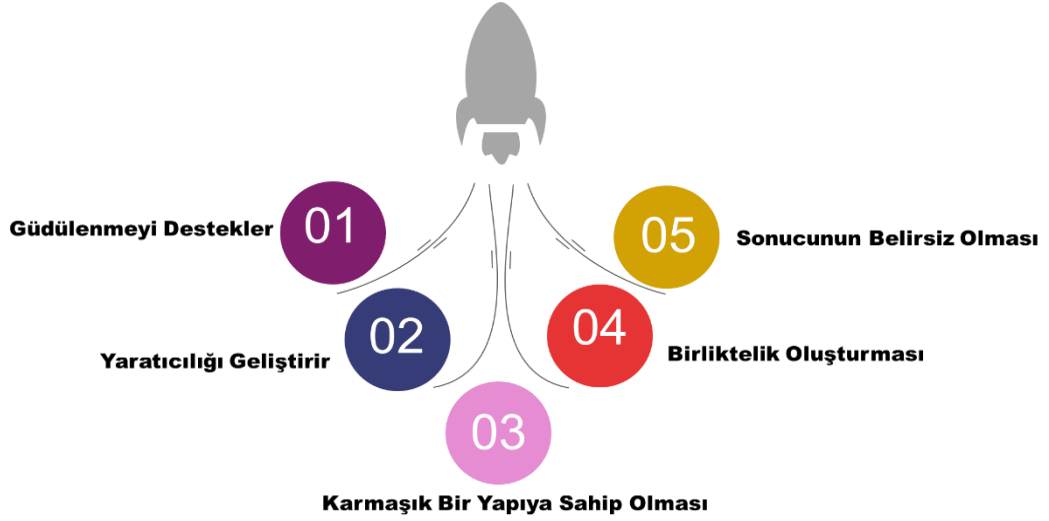
Gelişim, bütün bireylerde doğduğu anda başlayıp ölüm anına dek devam etmekle birlikte, zaman ve bireysel özellik durumlarına göre farklılık gösterebilmektedir. Bireyin gelişimini tamamlamak için oynadığı oyunların gelişim dönemlerine uygun kazanımlarla tasarlanması, bu oyunlara eğitsel bir değer kazandırır. Belirli bir kazanıma amaca hizmet veren, oyun yeri, oyun zamanı, oyuncu miktarı, oyuncu performansı, kullanılacak malzemelerin niteliği, tekrar sayıları, oyunun kurallı belirlenmiş ve planlı oyunlara eğitsel oyun diyoruz. Eğitsel oyunlar oynanırken kişiye yeteneklerinin ortaya çıkması, yarışma istediğini uyandırması gibi hisler yaşatır; adaletli yarışmamızı, kurallara uymamızı, sevinmemizi, üzülmemizi, empati kurmamızı, kazanma ve

kaybetme duygularını günlük yaşantımızın olağan bir olgusu olduğunu, oynarken hem eğlendirmeyi hem eğitim almayı amaç edinen bir ekipmandır. Keyif alınarak öğrenme ortamı oluşturan en etkili alan düzenli ve amaca yönelik planlanan eğitsel oyun topluluğudur (Yalçın, Demirdağ ve Kazak, 2017). Eğitsel oyunlar ise, strateji kurmak, problem çözmek gibi konularda çocuğun gelişimine yardımcı olur. Çünkü oyunlar sırasında devamlı karşısına yeni, farklı görevler çıkar. Bu yeni görevlerin içinde farklı problemler ve farklı sorunlar bulunabilir, bu problemler kimi zaman karmaşık ya da zaman sınırlamalı olabilir. Çocuk bu problemleri çözebilmek için farklı yollar, çözümler ve stratejiler üretmek zorunda kalır. Ürettikleri çözüm yollarını devamlı tekrarladığında bu konuda kendini geliştirir. Böylece hayatta karşılaşacağı problemleri oyunlardan edinim kazandığı bilgileri ve farklı yollar ile kazanmış oldukları bilgi birikimlerin de kullanarak olayları daha pratik şekilde çözecektir. Eğitsel oyunlar yardımıyla gelişime katkı sağlamak için aşağıdaki hususlara özen gösterilmesi ve dikkat edilerek uygulanması gerekmektedir (Yalçın ve diğ., 2017). Bunlar;



Şekil 2.3: Eğitsel oyun seçiminde dikkat edilmesi gereken hususlar (Yalçın ve diğ., 2017).

Eğitsel oyunlar istenilen zamanda, istenilen ortamda, her hangi bir yaş grubu arasında ilgi çekmesi ve eğitim esnasında kullanılacak bir metot olarak kullanılması şu özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Yalçın ve diğ., 2017).



Şekil 2.4: Eğitsel oyunların her yaş grubunda ilgi görmesi ve eğitimde bir metod olarak kullanılma nedenleri (Yalçın ve diğ., 2017).

Çocuklar genel olarak yaşantılarında, bir an önce sonuca varma konusunda çok isteklidirler. Kaybettikleri zaman hemen yılgınlığa düşme, kazandıkları zaman çok fazla abartma eğilimine girerler. İyi yaptıkları spor branşını sürekli sergilemek ve oynayıp galip gelmekten çok hoşnut olurlar. Fakat oyunu iyi oynayabilecek seviyeye gelene kadar geçen süreç ve beceri kazanma aşamasında sıkılabilirler. Bu nedenle çalışmayı hemen bırakabilirler. Sonuç olarak, yeterli fiziksel hareketlilikleri olmadığı için hantallaşırlar. Temel sportif tekniklerin öğretilmesinde çok tekrarlı alıştırmalar onlar için sıkıcı olabilir. Çalışmaları bu sıkıcı tekrarlardan arındırıp zevkli hale getirmek için çocukların gelişim düzeyleri göz önünde tutularak çeşitli oyunlar planlanabilir (Baykoç ve Dönmez, 2000).

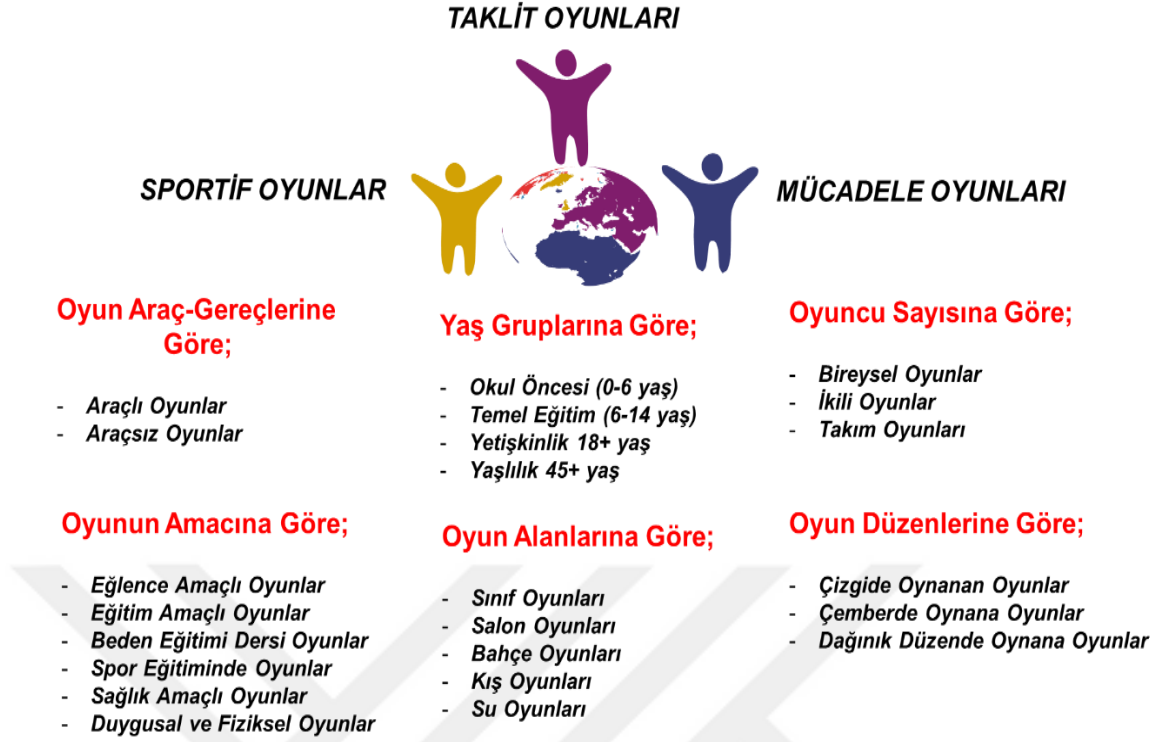
Eğitsel oyunlar öğretilen bilgilerin tekrarlanması ve kazanımların devam etmesi için kullanılmakta olan verimli bir yöntemdir. Eğitsel oyunlar; öğretirken eğlendiren, rekabet ve heyecan yaşatan, kuralları öğreten, mutluluğu ve hırsı aynı anda yaşatan, paylaşmayı öğreten bir eğitim metodudur (Dönmez, 2000).

Eğitsel oyunlar genel olarak iki amaç üzerine kurgulanır. İlki: oyunu oynayan kişi oyunun cazibesine kapılıp oyunda gali gelmek için mücadele sarf eder. İkincisi ise; öğreticinin amacıdır, oyunculardaki bu mücadele ve kazanma azminden faydalanarak öğretmen istediği beceriyi oyuncusuna kazandırır ve gelişimine katkı sağlar (Aracı 1998, s. 144).

Eğitimin bütün kademeleriyle birlikte (spor, hareket, sağlık, formal ve informal eğitim vb.) kullanılan bu yöntem hem öğretim aracı hem de öğretimi kolaylaştıran bir metottur. Temel eğitim dönemlerinde çocuklar düşünerek öğrenemezler. Duruma göre kazandıkları deneyimler sonucu öğrenmeleri gerçekleşir. Gerçek olaylardan örnek içeren oyunlar, çocukların günlük hayatlarında karşılaşılabileceği durumlar sırasında karşılaşmış olduğu duruma ne tarz bir tepki vermesi hususunda bireye destek olan bilgileri ortaya sunan bir eğitim metodudur (Hazar 1996, s. 83).

2.2.4.1. Eğitsel oyunların sınıflandırılması

Literatür incelendiğinde eğitsel oyunların çok yönlü ve farklı amaçlar doğrultusunda kullanıldığından dolayı farklı biçim ve formatlarla sınıflandırıldığı görülmektedir. Taklit ve hayal oyunu, mücadele oyunu ve sportif oyun olarak üç ana başlıkta toplanır. Taklit ve hayal oyununda çocuklar varlıkları ve devinimleri kendi yorumunu katarak farklılaştırır ve karşıya sunar (Çoban ve Nacar, 2013). Mücadele oyunlarında bedensel kapasite biraz ön plandadır. Sonucunun belirsiz olması nedeniyle yüksek düzeyde heyecan uyandıran bu oyun yöntemi genel olarak bedensel ve fiziksel gelişime katkı sağlar. Sportif oyunlarda uygulayan kişi kendisini oyun içerisindeki rolüne göre spor dalında bulunan parçaları keşfetme olanağı bulur. Yarışma durumları olduğundan kazanma, başarıma ve kendini kanıtlama isteği fazlalaşır. Fakat bunlara ek olarak ise kazanmak ya da kaybetmekten daha fazla öğrenmek ve yaptığı işten zevk alma kazanımını uygulayarak deneyimler (Yalçın ve diğ., 2017). Genel olarak eğitsel oyunlar;



Şekil 2.5: Eğitsel oyunların sınıflandırılması (Özen ve diğ., 2012).

Eğitsel oyunların oynatılma ve oynanılma hedeflerine göre 3 sınıflandırılma mevcuttur. Bunlar;

- Eğlence amaçlı eğitsel oyunların temel amacı aktivite sırasında bireylerin hoş bir vakit geçirmesi ve eğlenmesidir. Bu oyun türünde kazanma ve kaybetme duygusu çok önemli değildir. Ancak bu durumlar oyunu oluşturan temel unsurlardır. Bu oyunlar ile bireyler çabukluk, kuvvet, zekâ, denge, koordinasyon ve dikkat gerektiren temel yetilerin olduğu oyunlar oynatılır.
- Eğitim amaçlı eğitsel oyunların temel amacı oyunlar bir araç olarak kullanılır ve kişilerin belli başlı yetenek, becerileri geliştirmektir. Bu oyun türünde aktivitenin başında ısınma, aktivitelerin sonunda ise dinlenme ve rahatlama sağlar. Antrenmanın temel evresinde ise kondisyon, taktik, teknik, kardiyovasküler sistem gelişimine katkılar sağlamaktadır. Bu oyunlar beden ve spor eğitim amaçlı oyunlar olmak üzere ikiye ayrılır.
- Sağlık amaçlı eğitsel oyunların temel amacı fizyolojik ve psikolojik rahatlamanın yanında bireylerin kol bacak ve el gibi zayıf olan organların gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu oyun türü sağlık geliştirme amacıyla kullanılmasının yanı sıra

bireylerin kondisyonlarını da geliştirmek maksadıyla uygulanabilmektedir (Timurkaan, Özen, Güllü, Meriç, Uğraş ve Çelik, 2013, ss. 5-8).

2.2.4.2. Eğitsel oyunların önemi

Bireylerin kişilik gelişiminin yanı sıra pedagojik anlamda kendilerini geliştirmede ve kişilik kazanmada oyunların yeri önemlidir. Bireylerin düşünsel dünyalarının bildiğimizde onların gelişimlerini pozitif hale getirmek için yaklaşmamız gereken adımları bilebiliriz. Oyun sayesinde bireylerin duygusal gelişimlerine katkı sunmanın yanında aynı zamanda kendilerini de olgunlaştırmaya olanak tanır. Oyun tecrübe ve istek durumlarına göre uyarlanırsa kişi yaptığı işten zevk alır. Oyun yalnızca bireylerin gelişimleri için değıl toplumsal kültür ve psikolojik bilimler içerisinde de büyük öneme sahiptir. Oyun yoluyla bireyler istendik yönden formal gelişimleri kendi kendilerine öğrenir. Toplumsal rol, ikili ilişki, sosyal dayanışmalar vb. çokça kavramları oyun yoluyla öğrenebilir ve kişiye katkı sağılayabilir (Dönmez, 2000). Günlük yaşamın belirli dönemlerinde tek başlarına eğitim rolü üstlenen kavram olarak oyun karşımıza çıkmaktadır. Oyunun toplumsal işlevini bilemeyen aileler zamanla çocuk ve gençlerin oyun oynama isteğıne karşi çıkmaktadır. Oysaki oyun hayatımız boyunca her dönem oynatılabilmektedir. Oyun sayesinde, öğretilmek istenilen bilginin hedeflenen kazanımları sağılaması, günlük formasyonun uygulaması, planlanan etkinliklerin ve öğrenme süreçlerinin eğlenmenin yanı sıra kolayca uygulanılmasını sağılamaktadır (Özmen, 1999). Sevim, (1991)' e göre oyun eğitim formasyonu için bir araç olarak tanımlanır (Sevim, 1991, s. 212). Oynatılan oyunların hemen hepsi bireylerin hayal dünyasına olumlu katkı sağılar. Formasyon bakımından bakıldığında oyunlar kurallara uymayı, karar verme yetisini, grupla birlikte ortak düşünebilme ve hareket edebilme özelliklerinde gelişim sağıladığının yanı sıra dürüst ve saygılı olmaya destek sağılar (Aslan, 1977, s. 9). Sağık bakımından oyunlar sağılıklı nesil yetiştirmeye olanaklar sağılayan önemli bir olgudur. Koşu ve toplu şekilde oynatılan oyunlarda organizmanın çok yönlü çalışması, kasların kasılması ve gevşemesi, bölgesel veya tüm kasların belirli aşamalarla çalışmalarını sağılayarak, bireyin fizyolojik ev psikolojik olarak istendik seviyeye hazırlar. Güçlü bir organizma sayesinde parlak bir ruha sahip olunabilmektedir. Serbest zamanların verimli geçirilmesini sağılayan uğraşlardır. Bu sebeplerle kısıtlama olmadan serbest hareket imkânı sağılandığı oyunlar ile tüm yetenek,

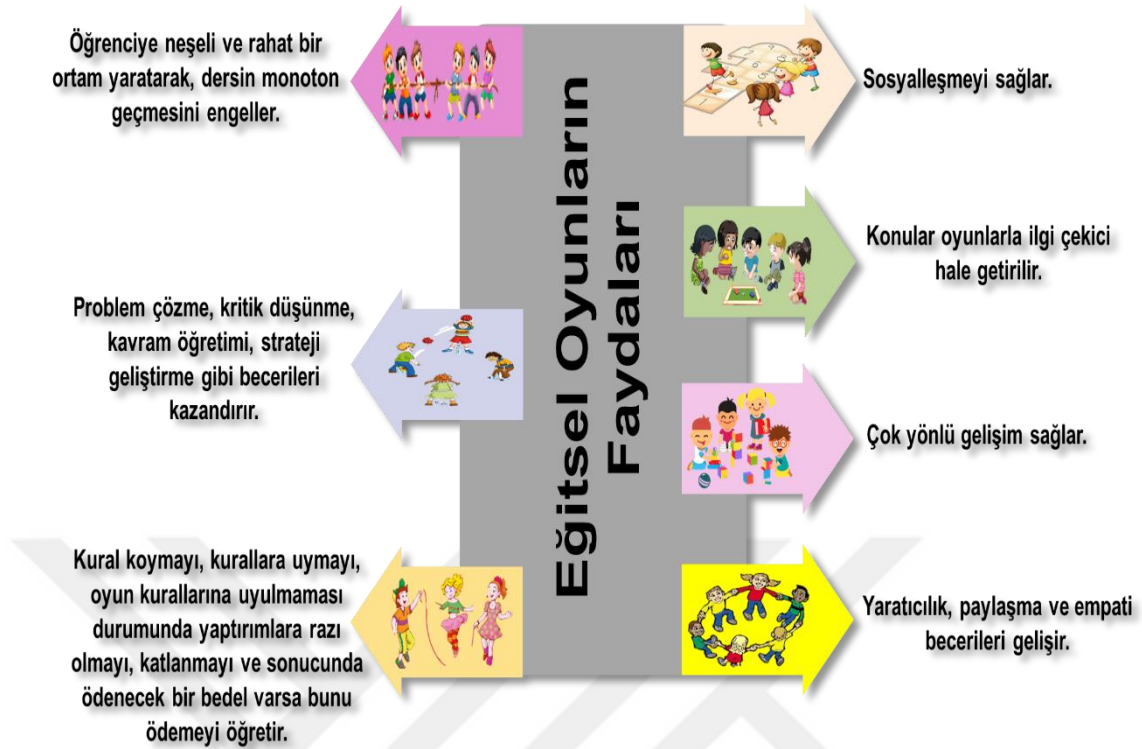
neşe, heyecan ve canlılıklar barındıran, bireylere haz duygusu uyandıran eğlenceli vakit geçirmeye olanak sağlar. Toplumsal düzen içerisindeki olumlu davranış ve olguların inşa edilmesine katkı sağlar.

Oyun, toplum ve bireylerin ekonomik ve sosyal bakımdan gelişimlerini sağlayan temel faktördür. Milletleri ve toplumları dostane şekilde birbirlerine yaklaştırır (Aslan, 1977, ss. 10-13).

2.2.4.3. Eğitsel oyunların faydaları

Eğitsel oyunlar olgunlaşma döneminde olan bireylerde beceri ve davranış durumlarının gelişmesinde baskın rol oynar. Çocuk ve gençler eğitsel oyun vasıtasıyla beslenir, gelişir ve geliştirir. Eğitsel Oyunlar sayesinde bireylerin kişilik olgunlaşması başlar ve kişilik kavramı gelişir. Eğitsel oyunlar sayesinde gelişim çağındaki olan bireyler özgürce davranma ortamı sayesinde bireysel yeteneklerini tanır, geliştirir ve kalıcı olabilmesi için uygun ortam sağlar. Eğitsel oyunlar sayesinde çocukların davranışlarını geliştirir, yardımlaşma duygusu artar, kara verme, kendine güven duygusu, sosyalleşme ve hoş görü duygusu gelişir (Jersild, 1979, ss. 339-340).

Sadece eğitsel oyun eğitim alan bireyleri değil aynı zamanda eğitimciler açısından da birçok avantajı vardır. Eğitsel oyun kullanarak eğitim veren öğretmen öğrenciler açısından öğrenmenin eğlenceli ve zevkli bir ortam içerisinde gerçekleşmesini sağlayarak öğrenme ortamının sıkıcı ve zevksiz geçmesine engel olmuş olur. Bu sayede her öğrencinin derse katılımı oranı artar. Çocukların sosyalleşmesinin yanı sıra derse olan bakışını güdülendirir. Öğrenciyi ders aşamasında pasif olmaktan kurtararak aktifleşmesine katkı sağlar. Bu sayede ders esnasında öğrencilerin kendilerini ifade etmeleri kuvvetlenir. İş birliğine dayandırılmış grupsal çalışma becerilerini geliştirir. Bunlara ek olarak eğitimcinin öğrencilere ait kişisel özelliklerini tanımak için bir ortam oluşmuş olur (Tan, Kılıç, Çakmak, Baykan ve Altıntaş, 2004). Bu durumlar ek olarak Dönmez, (2000)'de eğitsel oyunun faydalarını şu şekilde maddeleştirmiştir;



Şekil 2.6: Eğitsel oyunların faydaları (Baykoç ve Dönmez, 2000).

2.2.4.4. Eğitsel oyunların motorik özellikler üzerine etkileri

Oyunlara katılan bireylerin çalışmalar sonucunda fiziksel, psikolojik, fizyoloji ve sosyoloji açısından birçok kazanım sağlar. Eğitsel oyun planları genel olarak motor becerilere dayandırılarak uygulandığından her mekanda, istediğin zaman diliminde veya her koşul altında uygulanabilir olması motor becerilerin gelişimine katkı sağlar (Timurkaan ve diğ., 2013).

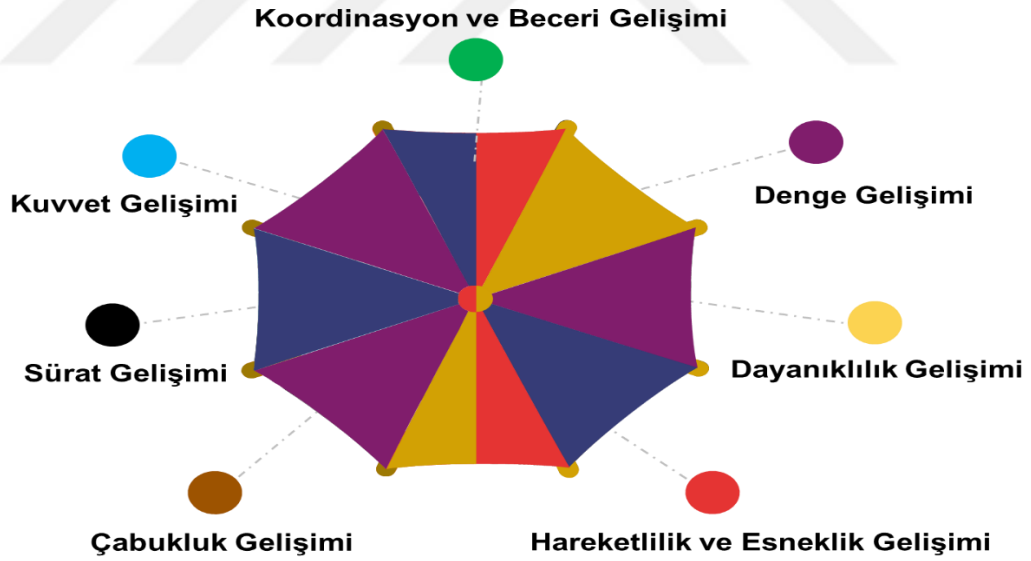
Oyun esnasında bireyler durmaksızın hareket halinde olmak, mücadelelere katılmak, tırmanma, zıplama vb. durumlara maruz kalmaktadır. Oyunlarda sürekli olarak mücadele halinde olması gereken bireyler organizmaya hareketlilik kattığından dolayı organizmayı oluşturan sistemleri bu durumdan olumlu şekilde etkilenir ve gelişim hızlanır. Bireyler eğitsel oyunla fiziksel olarak gelişmenin yanında kasal olarak da gelişim sağlar. Bahçe, sokak, salon ya da herhangi bir oyun oynatılacak her hangi bir alan içerisinde oyun oynarken güneş ışınlarından yararlanılır, temiz ve bol oksijenli ortamda dolaşım sistemi gelişir. Bu duruma bağlı bireyin iştahı artar ve uyku düzenleri normale döner. Ayrıca oyun sayesinde bireylerin enerjiyi dengeli ve düzenli

kullanmasını öğretir. Hareket oranı yüksek eğitsel oyunlar sayesinde ergenlik dönemindeki bireylerde aşağıdaki sistemlerin gelişimine katkı sağlar;



Şekil 2.7: Eğitsel oyunların gelişim çağındaki çocukları gelişime katkısı (Tuncor, 2000).

Yukarıdaki sistemlerin gelişim durumları kendisini aşağıdaki tablodaki gibi gösterir;



Şekil 2.8: Eğitsel oyunların gelişim çağındaki çocukları gelişim çıktıları (Tuncor, 2000; Özer, Gürçan ve Ramazanoğlu, 2006).

Sportif içerikli eğitsel oyunlarda bireyler sürekli itme, tırmanma, çekme, koşma, zıplama, taşıma ve boğuşma gibi vücut uzuvlarını kullanarak oynar. Çünkü birey kendisinde var olan fiziksel becerileri ve üstünlüğü karşısındaki kişiye kullanmak için

kullanır ve sürekli yarış halinde olmak durumundadır. Bu olaylar ile bireyin birincil olarak sindirim, sinir, dolaşım, solunum ve bağışıklık sistemine etki eder daha sonra içerideki salgı bezleri, tendon ve ligamentlerin çalışmasına katkıda bulunur ve gelişim aşamalarını hızlandırır (Özer, Gürcan ve Ramazanoğlu, 2006). Top ile oynatılan oyunlar, hayvansal yürüyüşleri taklitleme, tırmanma, bisiklete binmek veya ip ile atlama tarzındaki oyunlar büyük kasların gelişimlerini hızlandırırken, farklı el becerileri barındıran oyunlar ise küçük kasların gelişimlerine pozitif katkı verir (Özer, Gürcan ve Ramazanoğlu, 2006).

– Kuvvet üzerine etkileri

Oyun sayesinde kuvvet gelişimi sadece yetişkinlik döneminde sınırlı kalmayıp aynı zamanda çocukluk döneminde de gelişimler olmaktadır. Çocuk oyun oynarken mücadele ortasında kazanmak için rakibine istemli ya da istemsiz olarak kuvvet uygulamaktadır. Bireylerin kuvvet gelişimine yönelik bu tarz oyunlar ile bireyler vücut ağırlıklarını, kol kuvvetlerini, çekme ve itme dirençlerini kullanarak oyun içerisinde kuvvete yönelik çalışmalar yaparlar. Bunun yanında mücadele halinde iken istem dışı olarak itme, çekme vb. direnç durumlarında kasların istemli olarak direnç uygular veya karşıdan gelen dirence karşı göstermiş oldukları performans durumları sonucunda kas, eklem, tendon ve kas içerisinde oluşan fizyolojik olaylar gelişir ve bu durumun sonucunda kuvvetsel gelişim sağlanır (M.E.B. 2013, s. 5). Yetişkinlik dönemindeki bireyler oynamış oldukları oyunun heyecanı ile mücadele ettiği kişiyle girmiş olduğu mücadelede kuvvet kullanır ve farkında bile olmadan bu yönünü geliştirir.

Bu bireyler yalnızca bu tarz oyunlarda kuvvet kullanmaz aynı zamanda kendi beden ağırlığını da kullanarak bu yönlerini geliştirirler. Çünkü oyun esnasında bireyler koşma, sıçrama, itme atma, atlama vb. hareketler uygulayarak kendi beden ağırlığı, oyun içerisindeki araç gereçleri, yer çekimi, rakibi vb. her türlü uyaran ile mücadele ederler. Ayrıca oynanılan oyunun süresi, kullanılan malzemenin kütlesi ve tekrarlı hareketlerin yenileri ile şekillendirilerek ağırlıkları bireylerdeki kuvvet gelişimlerine daha fazla katkılar sağlanmış olur. (Hazar,1996).

Kuvveti geliştirmek, kasları kuvvetlendirmek için antrenman planlarına kuvvet egzersizleri eklenmelidir. Bunun yanında sakatlık ve ameliyatlardan sonra da kasları güçlendirmek, rehabilite etmek ve tedavide devamlılığı için de kuvvet gelişimini olumlu

yönde etkileyen oyunlar kullanılabilir (Hazar, 2000; Özen, Timurkaan, Güllü, Timurkaan, Meriç, Uğraş ve Çoban 2014).

– **Dayanıklılık üzerine etkileri**

Oyun, yapısı gereği çocukların gönüllü olarak, hevesle katıldığı faaliyetler olarak tanımlanır. Oyun esnasında heyecana kapılan oyuncular, yorgunluklarını hemen farketmezler. Bu durumdan dolayı, oyun süresini uzar. Bu sayede oyuncular dayanıklılıklarını geliştirmiş olur (M.E.B. 2013, s. 5).

Çocuklar için dayanıklılık çok önemli bir parametredir. Dayanıklılığı iyi olan çocuk oyunda hemen sıkılmaz, dirayet sahibi olur ve usanmışlık duymayacağı için çalışmaları sdevamlı hale getirerek çalışmanın süresi uzar ve bu çalışmalarla dayanıklılık geliştirilebilmektedir (M.E.B. 2013, s. 5).

– **Sürat, çeviklik ve reaksiyon zamanı üzerine etkileri**

Katılımcıların bu motor becerilerin gelişimine yönelik olan oyunlar sırasında; birbirlerini yakalmaya, geçmeye, kaçmaya, bir zaman dilimi içinde verilen görevi tamamlaması gerekirken bir mücadele içine girerler. Oyunlardaki bu eforlar katılımcıların çabukluk seviyelerini, sürat ve reaksiyon zamanı düzeylerinin azalmasına katkıda bulunur. Yarış modunda oynanan hareketli enerjik oyunlar, çocukların oyun içerisinde hareketlere hemen başlayıp bu hareketi en hızlı zamanda uygulamasını gerektirir. Oyunlar bu yapısı ile reaksiyon zamanı, çabukluk ve süratin gelişmesine katkı verir (Timurkaan ve diğ., 2013, s. 49). . Oyunda verilen sesli komutlar, işitsel; görsel olarak verilen komut, görsel; dokunma şeklinde verilen komut ise, dokunsal reaksiyon zamanını gelişime katkı sağlar (Özen ve diğ., 2014, Hazar, 2000).

Eğitsel oyunlar, çocukların sürat becerisinin geliştirilmesine ve bu kazanılan becerinin kaybedilmemesine katkı sağlar. Sürat becerisinin gelişebilmesi için tempolu olması ve dar alanda uygulanan koşular içermesi gerekmektedir (Timurkaan ve diğ., 2013, s. 49).

– **Hareketlilik (esneklik) üzerine etkileri**

Oyun içerisinde esneklik doğal olarak vardır. Esnekliğe neden olan durmlar oyun sırasındaki itmeler, çekmeler, germeler, eğilip bükülmeler gibi esnekliği sağlayan, esneklik arttırıcı hareketler bu yönde gelişime katkı sağlamaktadır (Hazar, 2000).

Çocuklarda hareketlilik-esneklik gelişimi en etkili şekilde çeşitli oyunlar ile kazandırılabilir. Esneklik, eklem hareketliliğini de ifade ettiğinden dolayı oyun esnasında eklem hareketlerinin genişlemesine vesile olan bütün etmeler gelişimine katkıda bulunurlar. Oyunlar oynanırken, engellerin altından geçmeler, üstünden atlamalar, sürünerek ilerlemeler, esnetme hareketleri ve partnerli çalışmalar eklem hareketliliğini-esnekliğini sağlayan oyunlarla çeşitlendirilerek uygulanabilir ve bu düzlemde düzenlemeler yapılabilir (Timurkaan ve diğ., 2013, s. 66).

– Beceri (koordinasyon) üzerine etkileri

Beceri en karmaşık motor becerilerden bir tanesidir. Koordinasyonun yanı sıra temel tekniklerin ve taktiklerin öğrenilip üst düzeyde performans sergilenmesi için önemli bir beceridir. Kuvvet, dayanıklılık, sürat ve esneklik performansı ile ilişkisi bulunmaktadır. Bundan dolayı, motorik beceriler temelli özgün oyunlar, aynı anda koordinasyon gelişimini için de önemlidir (M.E.B. 2013, s. 7). Bununla birlikte ani değişen çevresel koşullar, rakip durumu, değişen durumlar sırasında teknikleri ve taktikleri uygulanabilmesi koordinasyon becerisi sağlar (Özen ve diğ., 2014; Aksoy ve Çiftçi, 2014; Açıkan, 2006).

Oyuncular beceri gelişiminin ön planda olduğu oyunlarda; teknik beceriler ile taktik becerileri birlikte uygular. Oyun içerisinde bir oyuncu kuyruğunu kaptırmamaya çalışırken diğer oyuncu kuyruğu almaya odaklandığında koordinasyon becerisinin gelişimine katkıda bulunulur.

Eğitsel oyunlarda hedef hangi motorik özelliği geliştirmek olursa olsun, bir diğer motor becerinin gelişmesine de katkı sağlanabilir. Ancak, bütün özellikler aynı oranda gelişim göstermez. Bu açıdan, oyun sırasında gelişen motorik özelliklerle birlikte kas, iskelet, sinir ve eklem uyumluluğu pek çok açıdan gelişim göstermektedir (Hazar, 1996; Kuter ve Öztürk, 1999).

2.2.4.5. Eğitsel oyunların planlanması ve yönetimi

Oyunlar, çocukların hem kişilik hem de fiziksel-fizyolojik gelişimleri için en önemli noktalardan birisidir. Oyun içerisinde sosyalleşme ve etkileşim en üst düzeyde olacağından çocuk kendisini en etkili şekilde ifade edebilmeyi öğrenir. Bir beceri

kazandırılmak istenen çocuğa oyun ile eğlendirilerek zevk vererek öğretilip kazandırılabilir. Zevk alarak çocuk hem daha iyi öğrenir hemde daha kalıcı şekilde öğrenir (Graham, Holthale ve Parker, 1987).

Oyun uygulamalarında değerlendirmenin ve planlamanın iyi bilinmesi gerekir. Oyun planlanırken aşağıdaki hususlar dikkat edilmelidir. Bunlar;

- **Oyunların Eğitsel Amacı ve Boyutu:** Öğrencilere verilecek olan kazanım belirlendikten sonra buna uygun şekilde planlama ve programlama yapılmalıdır.
- **Oyuncu Seviyesi:** Oyuna katılacak çocukların, yaşı, cinsiyeti, kapasitesi ve gelişim düzeylerine dikkat edilerek uygulamaya dökülmesi gereklidir.
- **Oyunun Yeri:** Oyunun önceden hangi koşullarda nerede oynanacağı ile ilgili planlamalar yapılmalıdır.
- **Oyunun Malzemeleri:** Oynatılacak oyunlar için materyal gerekli olduğu durumlar varsa önceden belirlenmeli ve gerekli materyal ve malzemeler oyun oynanmaya başlanmadan önce tedarik edilmelidir. Materyal ve malzeme olmadan bir oyun oynanacak ise planlama ona göre dizaynedilmelidir.
- **Oyunun süresi:** Oyunla ilgili zaman ayarlaması yapılırken öncelikle dikkat edilmesi gereken özellik öğrencilerin fiziksel durumudur. Fiziksel durum ışığında oyunun süresi planlanmalıdır. Oyunun süresi, oyun içinde öğrencilerin zevk alma, eğlenme durumlarına göre uzayıp, kısaltılabilir. Oyun öğrencilere anlatılırken öğrencilerin kafasında her hangi bir soru kalmaması için ve zihinlerinde oyunun kalıcılığını arttırmak için oyun hakkında bütün bilgiler verilmelidir. Oyun sırasında basamaklı sıralı olarak anlatıma özen gösterilmelidir. Oyun, öğrenciye ilk önce tüm halde verilmeli ve öğrencinin zihninde canlandırılmalı. Sonrasında yapılacak olan hareket basamak basamak tek tek verilmelidir. Her farklı harekete geçiş olduğunda önceki hareketler ile bağlantısı gösterilip yapılması istenmelidir. Bu Basamaklar yapılırken, çoklu tekrar yöntemi kullanılabilir. Basamaklama yöntemini bitirdikten sonra en son aşamada eğitmen, hareketi öğrencilere bütün halinde tekrardan verip, bu şekilde öğrenciden hareketi bütün hatlarıyla sergilemesini istenmelidir. Oyun iyi bir

şekilde aktarıldıktan sonra artık iyi bir şekilde dersin yönetilmesine kalır. Oyun planlanan zaman içinde verilmeli aşamalandırılmalıdır. Oyun devam ederken çok detaylı gözlem yapılmalı ve öğrencilerle ilgili kısa notların alınmalıdır. Bu ilerki eğitim süresince daha verimli ilerlenmesine katkı sağlayacaktır (Hazar, 1996; Özmen, 1999).

Oyuna başlamadan önce her şey düşünmeli oluşabilecek sorun ve sıkıntıya mahal olacak şeyler ortadan kaldırılmalıdır. Çocukların emniyeti ve güvenliği sağlanmalıdır. Oyun öğrencilere aktarılırken oyun hakkındaki kurallar, ödüller ve cezalar net olarak karşıya aktarılmalıdır. Rekabet ortamının çok abartılı olması sağlanılarak öğrenciler arasında güzel sıcak bir rekabet ortamına zemin hazırlanmalıdır. Kuralların çiğnenmesine kesinlikle müsaade edilmemelidir. Son olarak oyuna başlamak için oyunu iyi anlayan ve çözümseyen çocuklardan başlanması gerekmektedir (Hazar, 1996).

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının adölesan kadın voleybolcularda bazı motorik ve teknik özelliklerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın yöntem bölümünde araştırmada kullanılan model, çalışma grubu, antrenman protokolleri, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve araştırmada kullanılan istatistiksel tekniklerle ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Yapılan araştırma ön test, son test ve kontrol gruplu deneysel araştırma modeli kullanılarak uygulanmıştır. Deneysel araştırma metodu; araştırmacılar tarafından oluşturulmuş farkların bağımlı değişken üzerindeki etkilerini test etmeye yönelik çalışmalar olarak tanımlanır. Deneysel bir çalışmada bir katılımcı veya katılımcı grubu üzerinde de yapılabiliyor olsa da genel olarak iki farklı grup ya da üç veya daha fazla katılımcı grubun üzerindeki uygulamaları kapsamaktadır. Deney grubu bağımlı değişkenler üzerinde etkisi araştırılan işlemleri (Eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanı, Voleybol antrenmanı) uygularken, kontrol grubundaki katılımcılar hiçbir işlem almaz (sedanter yaşam) veya farklı bir uygulamaya tabi tutulur (Büyüköztürk, 2012; Karasar, 2014).

Tablo 3.1: Araştırma deseni.

CİNSİYET	ÖLÇÜM	GRUP	n	İŞLEM
KADIN	Ön / Son Test	Eğitsel Oyun	(n=25)	Eğitsel Oyun Temelli Voleybol Antrenmanları
		Voleybol	(n=25)	Voleybol Antrenmanları
		Kontrol	(n=24)	Antrenman Yok

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu yetenek taraması sonucunda fiziksel, kondisyonel, teknik ve taktik becerileri branşa uygun olarak tespit edilen, aynı antrenör tarafından düzenli şekilde haftada 4 gün ve bir birin antrenmanda minimum 110 dk. antrenman yapan 74 adölesan

kadın voleybolcular oluşturmaktadır. Katılımcılar rastgele 3 gruba (25'i eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanı, 25'i standart voleybol antrenmanı ve 24'ü kontrol grubu) ayrılmıştır. Daha sonra grupların motorik ve teknik performanslar ön test puanları karşılaştırılmış ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı grupların birbirine denk olduğu tespit edilmiştir (Bkz; Tablo 3.3. ve Tablo 3.4.).

Tablo 3.2: Kadın voleybolcuların tanımlayıcı istatistiklerine ilişkin sonuçlar.

Grup	n	%	Yaş (Yıl)	Spor Yaşı (Yıl)	Boy Uzunluğu (Cm)	Vücut Ağırlığı (Kg)
Eğitsel Oyun	25	34,7	13,04±0,45	3,52±0,87	177,68±4,99	50,36±6,39
Voleybol	25	34,7	13±0,70	3,64±0,90	174,52±3,01	51,04±6,94
Kontrol	24	30,6	12,96±0,62	3,38±0,71	166±3,57	54,21±7,08
Toplam	74	100	13,01±0,60	3,5±0,82	172,8±6,25	51,89±6,88

Tablo 3.2'ye göre araştırmaya katılan sporcuların tanımlayıcı istatistik sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre eğitsel oyun grubunun (n=25) ortalama yaşları 13,04±0,45 (yıl), spor yaşları 3,52±0,87 (yıl), boy uzunlukları 177,68±4,99 (cm) ve vücut ağırlıkları 50,36±6,39 (kg) olarak tespit edilmiştir. Voleybol grubunun (n=25) ortalama yaşları 13±0,70 (yıl), spor yaşları 3,64±0,90 (yıl), boy uzunlukları 174,52±3,01 (cm) ve vücut ağırlıkları 51,04±6,94 (kg) olarak tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmamıza katılan kontrol grubunun (n=25) ortalama yaşları 12,96±0,62 (yıl), spor yaşları 3,38±0,71 (yıl), boy uzunlukları 166±3,57 (cm) ve vücut ağırlıkları 54,21±7,08 (kg) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3.3: Sporcuların gruplara göre motorik özellikler ön test puanlarının karşılaştırma sonuçları

Motorik Özellikler	Eğitsel Oyun n=25	Voleybol n=25	Kontrol n=24	f	p
Dikey Sıçrama (cm)	28,09±3,13	28,72±3,78	26,55±3,65	2,445	,094
Otur Uzan Esneklik (cm)	12,84±0,92	12,78±1,38	12,41±1,15	1,009	,370
Sırt Kuvveti (kg)	49,53±8,22	49,37±5,20	47,50±5,01	,775	,465
Bacak Kuvveti (kg)	55,36±7,32	55,05±4,99	53,17±4,84	1,004	,372
2 Kg Sağlık Topu Atma (m)	4,51±0,85	4,59±0,76	4,14±0,76	2,217	,116
Durarak Uzun Atlama (m)	1,63±0,17	1,64±0,15	1,60±0,13	,657	,522
20 m Koşu (sn)	4,01±0,21	4,02±0,24	4±0,24	,085	,918
T Testi Çabukluk (sn)	13,56±0,90	13,83±1,05	13,32±1,21	1,403	,252
Sağ Ayak Denge (cm)	84,08±13,66	83,54±13,11	78,79±13,37	1,152	,322
Sol Ayak Denge (cm)	79,07±10,42	75,82±12,85	72,44±13,02	1,825	,169

Tablo 3.3'e göre sporcuların gruplara göre motorik özellikler ön test karşılaştırma sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda sporcuların motorik özellikler ön test puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı ve grupların birbirine denk olduğu tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.4: Sporcuların gruplara göre teknik özellikler ön test puanlarının karşılaştırma sonuçları

Teknik Özellikler	Eğitsel Oyun n=25	Voleybol n=25	Kontrol n=24	f	p
Servis İsabet Oranı (P)	23,32±3,98	23,44±4,06	21,96±4,00	1,020	,366
Manşet Pas İsabet Oranı (P)	25,76±2,35	25,88±2,68	25,50±2,60	,142	,868
Parmak Pas İsabet Oranı (P)	28,56±5,01	28,16±5,31	25,92±5,28	1,824	,169

Tablo 3.4'e göre sporcuların gruplara göre teknik özellikler ön test karşılaştırma sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda sporcuların teknik özellikler ön test puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı ve grupların birbirine denk olduğu tespit edilmiştir ($p>0,05$).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada 9 haftalık antrenman programları öncesinde ve sonrasında motorik performansları belirlemek için ölçme araçları olarak ön-son test; boy, vücut ağırlığı, otur uzan esneklik, dinamik denge, aktif sıçrama (CMJ), T çeviklik, 20 m sürat, durarak uzun atlama, 2 kg sağlık topu fırlatma, bacak ve sırt kuvvet testleri, teknik özelliklerini belirlemek için ise; manşet pas, parmak pas ve servis isabet testleri kullanılmıştır. Ölçme araçları ve test protokollerine ilişkin detaylandırılmış bilgiler aşağıdaki alt bölümlerde verilmiştir.

3.3.1. Yaş, boy ve vücut ağırlık ölçümleri

Sporcuların yaşları belirlenirken kimlik bilgileri esas alınarak hesaplanmıştır. Sporcuların boy uzunluk ölçümlerini belirlemek için Seca marka (Almanya) taşınabilir boy ölçüm cihazı kullanılmıştır. Sporcular makine üzerinde anatomik duruş pozisyonunda, ayaklar çıplak olacak şekilde, ayak topuklar birleşik pozisyonda, baş frontal düzlemde, baş üstü tablası verteks noktasına değecek şekilde pozisyon alındıktan sonra başın tepesinden ve ayaklar arasındaki mesafe ölçülerek çıkan değer 'cm' cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır (Barak, 2019). Sporcuların vücut ağırlıklarını belirlemek için ise hassaslığı 0.1 kg olan dijital vücut ağırlık ölçüm cihazı (SECA, Almanya) kullanılmıştır. Sporcular çıplak ayakla anatomik pozisyonda standart spor kıyafeti üzerinde olacak şekilde (Şort, tayt, tişört) ölçülerek çıkan değer 'kg' cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır (Zorba, 2005).



Şekil 3.1: Boy, vücut ağırlığı ölçüm aleti.

3.3.2. Otur uzan esneklik testi

Sporcuların esneklik performanslarını belirlemek için otur-uzan testi kullanılmıştır. Sporcular ayak tabanları otur-uzan sehpaasının duvarına yerleştirdikten sonra, dizleri bükülmeden sehpa üzerinde bulunan aparatı iki eliyle ileriye doğru uzanarak itmesi istenilmiş ve orta parmağın ulaştığı uzunluk ölçüsü kaydedilmiştir. Sporculardan ölçüm üç defa alınmış ve en iyi değer ‘cm’ cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır (Mackenzie, 2005; Suni, Oja, Laukkanen, Mülunpalo, Pasanen, Vuori, Vartiainen ve Bös, 1996; Kürkcü, Ersoy ve Aydos, 2009).

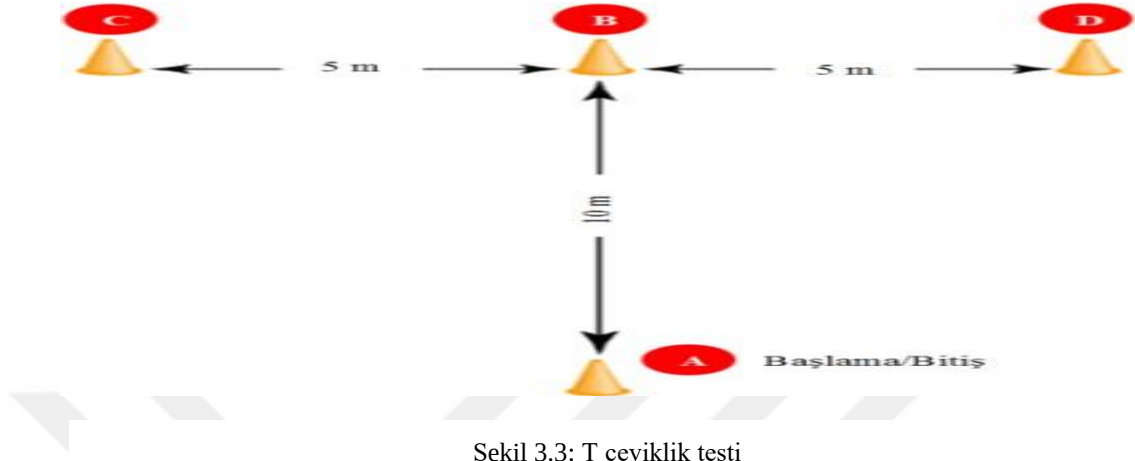


Şekil 3.2: Otur uzan esneklik testi

3.3.3. T çeviklik testi

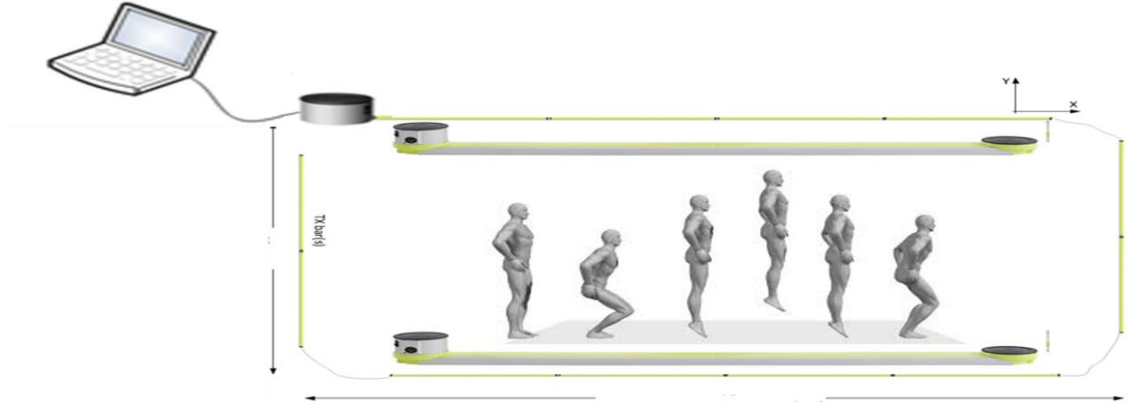
Newtest Powertimer 300 modeli (Finlandiya) fotosel ve “T Çeviklik ” testi 9,14 cm ve 4,57 cm’lik koşu mesafeleri modifiye edilerek kullanılan test protokolü ile sporcuların çeviklik performanslarını belirlenmiştir. Orta huninin 5 m aralıklarla sağa ve sola huni yerleştirildikten sonra Test “T” şekli oluşturmak için orta huniye paralel 10 m mesafeye bir huni daha yerleştirilmiştir (Şekil 3.2). Sporculara teste başlamadan önce 5 dk. düşük şiddette koşular, stretching hareketleri ve kısa sprint-çıkışlar yapmaları için 15 dakika ısınma süresi verilmiştir. Daha sonra sporcular testinin başlangıç noktasında bulunan fotoselin arasından geçerek önce ortadaki huniye sağ eliyle dokunduktan sonra 5 m soldaki huniye yan yan koşar ve sol eliyle dokunmuş. Daha sonra beklemeden 10 m uzaklıkta bulunan huniye yan yan koşarak sağ eliyle dokunduktan sonra son olarak orta huniye yan yan koşar ve sol eliyle dokuduktan sonra geri geri testin başlangıç noktasında bulunan fotoselin arasından geçerek süreyi durdurur testi tamamlamıştır.

Test her sporcu için iki defa tekrarlanmış ve en iyi değer saniye ‘sn’ cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır (Güçlüöver, 2012; Tamer, 2000).



3.3.4. Dikey sıçrama testi

“Micro Gate” firması tarafından üretilen “Opto Jump Next” cihazı kullanılarak cihaz içerisinde bulunan versiyon yazılım protokollerinden “Aktif sıçrama” (CMJ) test protokolü kullanılarak sporcuların dikey sıçrama performansları belirlenmiştir. Ölçümlerde geçerlilik güvenirlik çalışması Glatthorn, Gouge, Nussbaumer, Stauffacher, Impellizzeri ve Maffiuletti, (2011)’ tarafından yapılmış olan “Opto Jump Next” cihazı kullanılmıştır. “Aktif sıçrama” (CMJ) protokolü uygulanırken alt ekstremitenin izole edilmesi ve tekniksel katkının yanında kolların da salınımlarını (Hara, Shibayama, Arakawa ve Fukashiro, 2008) ortadan kaldırmak için her aktif sıçramalar esnasında eller belde olacak şekilde, dizler ekstensiyon pozisyonunda iken hızla çöktükten sonra dikey olarak yukarı doğru optimum kuvvetle sıçramaları ve sıçrama sonrasında her iki ayağın yere sabitlenmiş pozisyonda düşmeleri istenilmiştir. Düşüş esnasında sporcuların dengelerini kaybettiklerinde veya tek ayak yere düştüklerinde ise sıçramalar geçersiz sayılmıştır (Açıkada, 2008). Test her sporcu için üç defa tekrarlanmış ve en iyi değer ‘cm’ cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır.



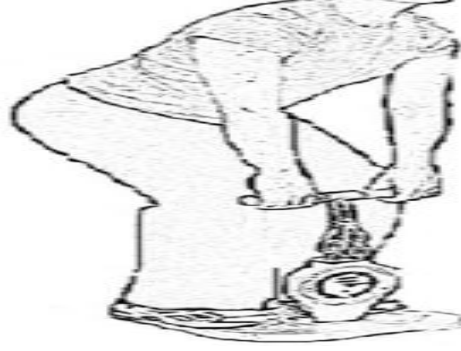
Şekil 3.4: Dikey sıçrama testi.

3.3.5. Sırt kuvveti testi

Sporcuların sırt kuvvet performanslarını belirlemek için sırt ve bacak dinamometresi (Takkei) kullanılmıştır. Sporculara test protokolü uygulanmadan önce beşer dakika ısınma verilmiştir. Sporcuların sırt kuvvet performanslarını belirlemek için dinamometre sehпасının üzerinde dizler bükülmeden, kolları gergin, sırt bölgesi düz ve gövde hafifçe öne eğik pozisyonda iken sporcular elleriyle kavramış oldukları dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda yukarıya doğru çekmesi istenmiştir. Her test üç defa tekrarlanmış ve en iyi değer 'kg' cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır (Tamer, 2000; Heyward, 2002, ss. 116-118).

3.3.6. Bacak kuvveti testi

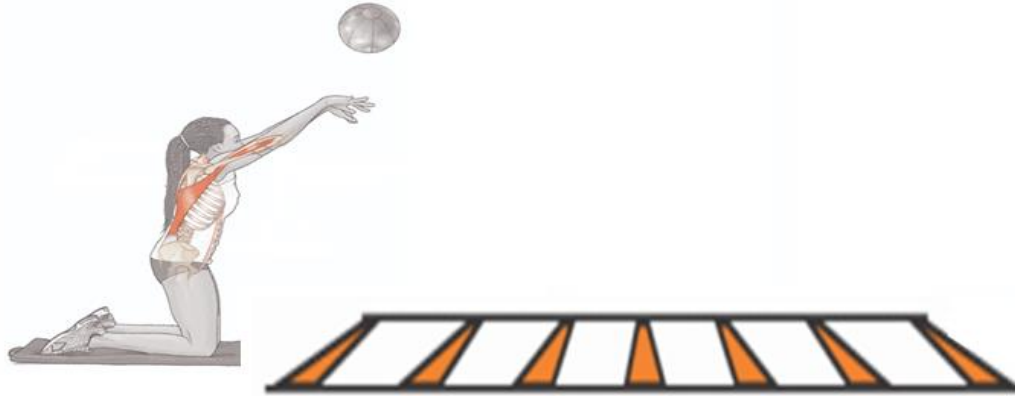
Sporcuların bacak kuvvet performanslarını belirlemek için sırt ve bacak dinamometresi (Takkei) kullanılmıştır. Sporculara test protokolü uygulanmadan önce beşer dakika ısınma verilmiştir. Sporcuların bacak kuvvet performanslarını belirlemek için ise sporcular dizler bükülü durumda dinamometre sehпасı üzerine ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollar gergin, dizler 130-140° açı arasında bükülü pozisyonda, sırt düz ve gövde hafif öne eğik pozisyonda, eller ile kavranılan dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda, dizleri ekstensiyona getirene kadar sırt kullanılmadan sadece bacakları kullanarak yukarı çekmeleri istenilmiştir. Her test üç defa tekrarlanmış ve en iyi değer 'kg' cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır (Tamer, 2000; Heyward, 2002, ss. 116-118).



Şekil 3.5: Bacak kuvveti testi.

3.3.7. Sağlık topu atma testi

Sporcuların kol kaslarının patlayıcı gücünün belirlenmek için 2 kg modifiye taç atışı testi kullanılmıştır. Sporcular bir matın üzerinde dizleri birbirine paralel olacak şekilde dizlerinin üzerinde, dizleri omuz genişliğinde açarak dizleri referans noktasında olacak şekilde sabitlenmiştir. Daha sonra sağlık topunu her iki el ile tutularak başın gerisine götürüp, gövdeyi hafif geriye bükükten sonra kollarını hızla öne savrularak topu baş üstünden en uzak noktaya ileri fırlatmaları istenilmiştir. Her test üç defa tekrarlanmış ve en iyi değer ‘cm’ cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır (Gozzoli, 2006; Pekel, 2007; Bayraktar, 2017).

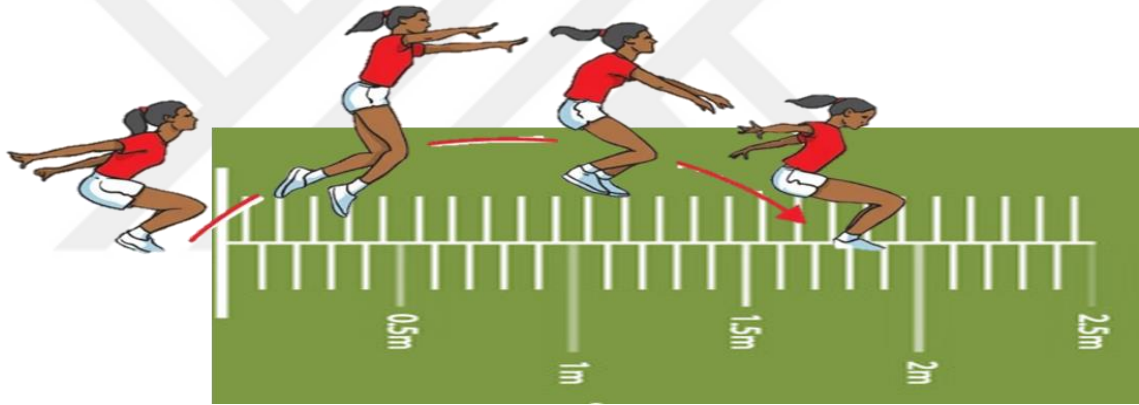


Şekil 3.6: Sağlık topu atma testi.

3.3.8. Durarak uzun atlama testi

Sporcuların alt ekstremitede bulunan bacak ekstensor kaslarındaki patlayıcı kuvvet güç seviyesini belirlemek için durarak uzun atlama testi kullanılmıştır (Tamer, 2000; Bompa ve Haff, 1999). Kaymaz sert bir zeminde üzerinde ‘cm’ yazılı olan atlama minderi

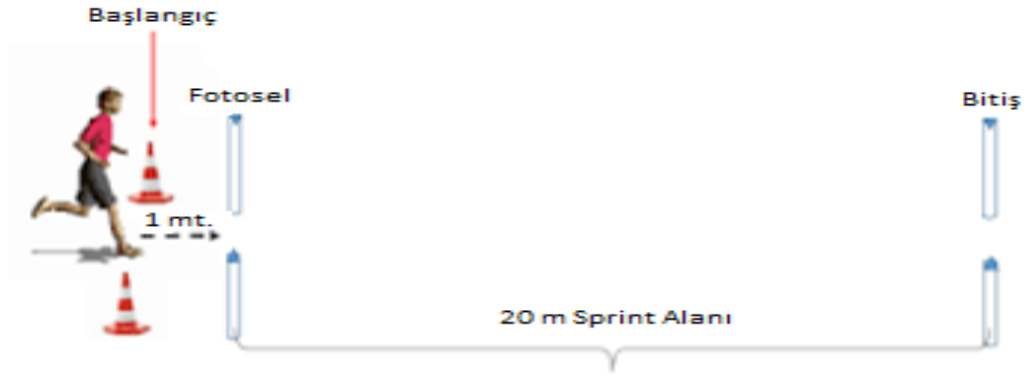
zemine sabitlendikten sonra sporcular başlangıç çizgisinin gerisinden ayakları bilateral düzlemde, eller serbest olacak şekilde horizontal düzlem içerisinde ileriye doğru sıçraması, daha sonra ise yere düşmüş olduğu noktada dengesini kaybetmeden sabit şekilde durması istenmiştir. Başlangıç çizgisi ile sporcuların topukları arasında oluşan mesafe ‘cm’ cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır. Topukların ikisi de minder üzerinde aynı hizada değil ise en geride bulunan ayağın topuğundan ölçümler alınmıştır. Sporcuların atlayışı gerçekleştirdikten sonra geriye doğru düşmesi ya da ellerini yere koyması, dengesini kaybedip topukları yerden kalkması halinde sporcuya bir hak daha verilmiştir. Her test üç defa tekrarlanmış ve en iyi değer ‘cm’ cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır (Ramírez-Vélez, Martínez, Correa-Bautista, Lobelo, Izquierdo, Rodríguez-Rodríguez ve Cristi-Montero, 2017).



Şekil 3.7: Durarak uzun atlama testi.

3.3.9. 20 m sprint testi

Sporcuların sürat performanslarını belirlemek için 20 m Sprint Testi testi kullanılmıştır. Spor salonunda 20 m parkurun başına ve sonuna 0.01 sn. hassasiyetle ölçüm yapan Newtest 300 (Finlandiya) test bataryasında yer alan fotoseller yerleştirilmiştir. Sporcular başlama fotoselinin 1 m gerisinden hazır oldukları anda yüksek çıkışla sprint koşusuna başladı ve parkur tamamlandığında koşu değerleri Newtest yazılım aracılığıyla bilgisayara aktarılmıştır. Her test üç defa tekrarlanmış ve en iyi değer ‘sn’ cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır (Arin, Jansson ve Skarphagen, 2012).



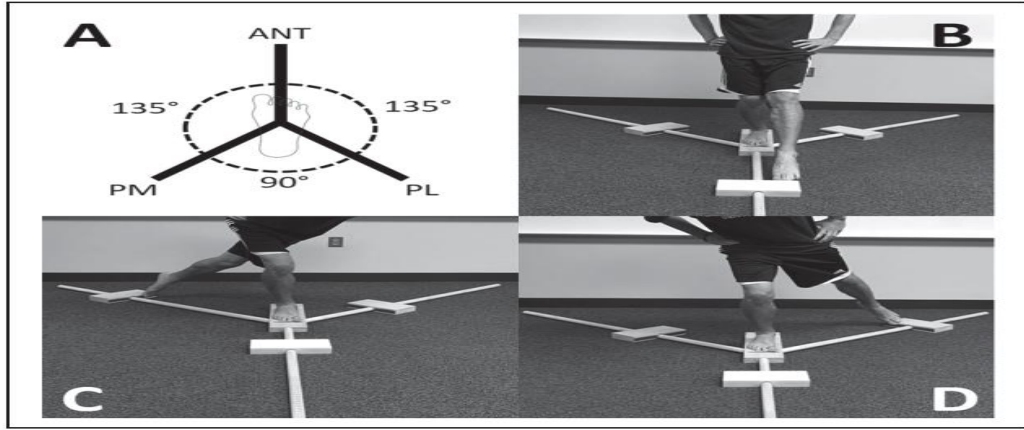
Şekil 3.8: 20 m sprint testi.

3.3.10. Alt ekstremite y denge testi

Yıldız denge testi modifiye edilerek geliştirilmiş olan Y denge testi kullanılarak sporcuların alt ekstremite dinamik denge performansları beirlenmiştir (Plisky, Rauh, Kaminski ve Underwood, 2006). Test protokolünde bulunan anterior ve posterior yönlerin açısı 135° ve posteromedial-posterolateral yönlerin açısı ise 90° olan “Y Balance Test” platformu kullanılmıştır. Her sporcunun bacak uzunluğunu belirlemek için, sporcu supin pozisyonda iken çift taraflı olacak şekilde anterior-superior-iliak noktasından medial-malleolün-distal bölgesine kadar ölçülerek değer ‘cm’ cinsinden kaydedilmiştir (Akın, Tekdemir, Gültekin, Erol ve Bektaş, 2013). Eller belde olacak şekilde sağ ayak ile mat üzerindeki başlangıç noktasında dengede duran sporcu, sol ayağının parmak ucu ile 3 yönde ‘anterior, postero-medial ve posterolateral’ dengesini koruyarak mümkün olduğunca en uzağa matı ittikten sonra başlangıç pozisyonuna tekrar geri dönüş yapması istenmiştir. Daha sonra sol ayak ile mat üzerindeki başlangıç çizgisinde denge duran sporcu aynı işlemi sağ ayak parmak ucu ile gerçekleştirmiştir. Sporculara her yön için 6 hak verilmiş ve her uygulama esnasında 30 ‘sn’ dinlenme verilmiştir (Plisky ve diğ., 2006; Hertel, Miller ve Denager, 2010; Bayraktar, 2017). Her bölgede 6 tekrarın en yüksek derecesi ‘cm’ cinsinden kaydedilerek ölçüm tablosuna yazılmıştır. Sporcuların sağ ve sol ayak denge performans düzeyleri aşağıdaki formül ile hesaplanmıştır (Robinson ve Gribble, 2008; Plisky, Gorman, Butler, Kiesel, Underwood ve Elkins, 2009).

Alt Ekstremitte Y Denge: $(\text{Anterior} + \text{Posteromedial} + \text{Posterolateral}) \times 100$

$3 \times \text{Bacak Uzunluğu}$



Şekil 3.9: Alt ekstremite y denge testi.

3.3.11. Voleybol beceri testleri

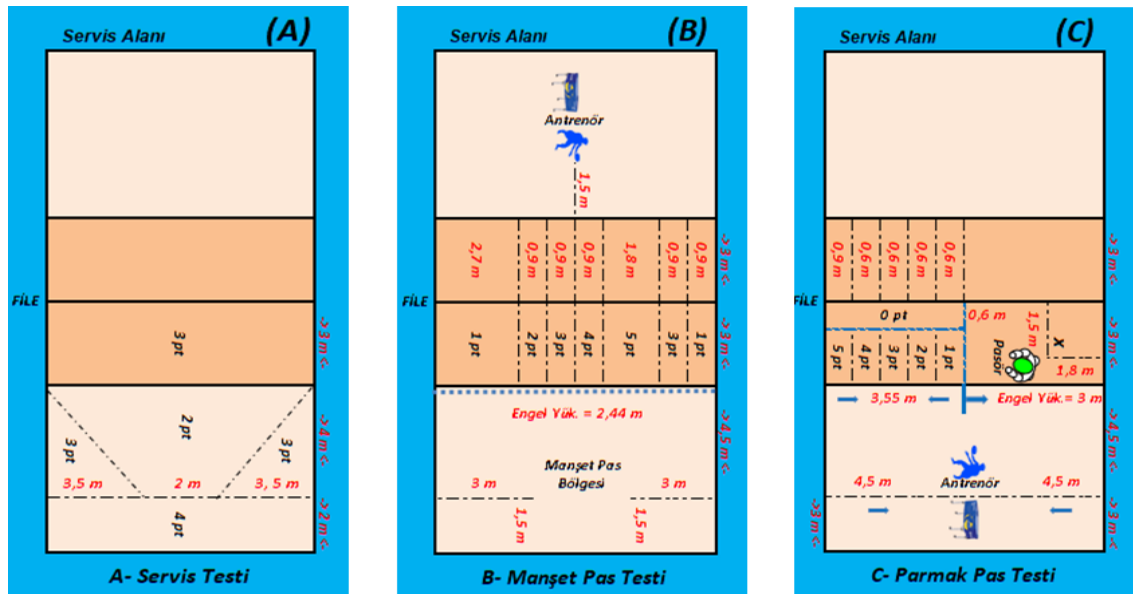
Sporcuların branşa özgü beceri düzeylerini belirlemek için parmak pas, manşet pas ve servis testleri Bartlett, Smith, Davis ve Peel, (1991)'da geliştirmiş oldukları “Voleybol Beceri Testleri” kullanılarak ölçülmüştür (Bkz. Şekil 3.10).

Servis testinde, 10 float servis atışı gerçekleştiren sporcular, atılan her servisin karşı sahada daha önceden belirlenmiş alana düşmüş olduğu bölgenin (Bkz. Şekil 3.10) puanını almıştır. Top saha içerisinde bulunan bölgelerden her hangi birisinin çizgisi üzerine temas ederse sporcuya iki bölge arasındaki puanı en yüksek olan bölgenin puanını verilmiştir. Oyun kurallarına uygun olmayan servis atışlarına puan ve tekrar kullanım hakkı verilmemiştir. Servis testinden elde edilebilecek en yüksek puan 40'dır. Testi için Cronbach Alpha değeri ön test (.74) ve son test ise (.76)'dır.

Manşet pas testinde, sporcular daha önceden sahada belirlenmiş olan iki farklı servis karşılama noktasından karşı sahadan alanında uzman milli takım antrenörü tarafından basit tenis servis tekniği ile gönderilen topları karşılanılmıştır. Test olan sporcu daha önceden sahada yüksekliği 2.40 m. olan ip üzerinden, hedeflenen alanların içerisine manşet pas becerisini kullanarak topu atması istenmiştir. Karşılanan top daha önceden sahanın ön oyun bölgesine belirlenmiş olan hedef alanlardan hangisine düşmüş ise sporcuya o bölgenin puanı verilmiştir (Bkz. Şekil 3.10). Antrenör tarafından sporcunun karşılayamayacağı şekilde uzağa gönderilmiş olan atışlar geçersiz sayılmış ve top atışı tekrar edilmiştir. Sporcular bulunmuş oldukları noktaya atılmış olan her topu karşılamak zorundadır. Topa uygun vuruş yapılmaz, top ipin üzerinden geçmez, fileye

temas eder veya orta çizgiye doğru giderse sporcuya puan verilmemiştir. Karşılanan toptan puan almak için top 2.44 m'lik ip üzerinden ve ipe temas etmeden hedef puan bölgesine düşmesi gerekmektedir. Top puanlar arasında kalan çizgiye temas ederse yüksek olan puan geçerli sayılmıştır. Test olan sporcunun beş tane sağ ve beş tane de sol taraftan olmak üzere, toplamda on vuruş fırsatı verilmiştir. Testten alınabilecek en yüksek puan 50'dir. Testi için Cronbach Alpha değeri ön test (.76) ve son test ise (.77)'dir.

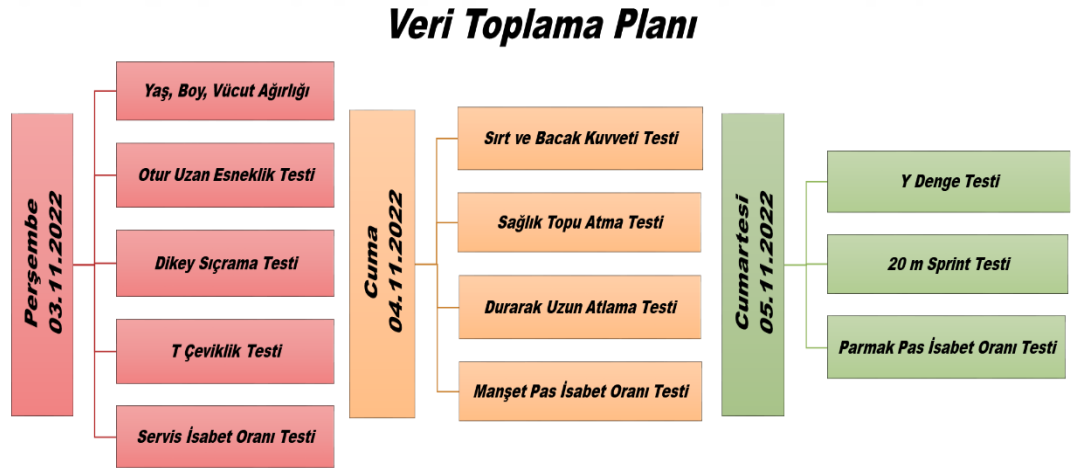
Parmak pas testinde ise, arka oyun alanındaki 5 numaralı bölgeden alanında uzman milli takım antrenörü tarafından 3,55 m yükseklikteki ipin üzerinden gönderilen topa, sporcular 2 m geride ve çaprazda bulunan bir huninin arkasından gelip topun altında pozisyon aldıktan sonra pas işlemi gerçekleştirmiştir. Pasın geçerli olabilmesi için, voleybol oyun kurallarına uygun şekilde icra edilmesi, 3 m yükseklikteki ipin üzerinden ve ipe temas etmeden hücum bölgesine aktarılması gerekmektedir (Bkz. Şekil 3.10). Sporcular fileden 60 cm uzaklıkta, daha önceden belirlenmiş ve her pasın 0 ile 5 arasında bir puan alabileceği bölgelere topu göndermeye çalışmıştır. Top iki farklı puan alanı aralığındaki çizgiye isabet eden paslarda sporcuya yüksek olan alanın puanı verilmiştir. Nizami olmayan paslara puan verilmemiş, atıcı tarafından uygun olmayan şekilde atılan paslar ise tekrar edilmiştir. Testten alınabilecek en yüksek puan 50'dir. Testi için Cronbach Alpha değeri ön test (.86) ve son test ise (.82)'dir.



Şekil 3.10: Voleybol beceri testleri (A=Servis)-(B=Manşet Pas)-(C=Parmak Pas).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından çalışmanın yapılabilmesi için Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi etik kurulundan E-26428519-044-65465 sayılı yazılı izin alınmış (Bkz; Ek, A) ve ardından araştırmaya dâhil edilmesi planlanan kadın voleybolculara araştırmanın amacı, önemi ve test prosedürleri anlatılarak gönüllü katılımları sağlanmıştır. Daha sonra çalışmaya gönüllü katılım sağlamayı kabul eden sporcuların ailelerine test prosedürlerini içeren yazılı bir form (Bkz; Ek, G) okutulup imzalatıldıktan sonra voleybolcular rastgele 25'i eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanı, 25'i standart voleybol antrenmanı ve 24'ü kontrol grubu olacak şekilde üç grup oluşturulmuştur. Gruplarının belirlenmesinin ardından araştırmacı tarafından çalışmaya katılan tüm araştırma gruplarının 9 haftalık antrenman programları öncesinde (ön test) ve sonrasında (son test) motorik özelliklerini belirlemek için; boy, vücut ağırlığı, otur uzan esneklik, dinamik denge, dikey sıçrama, çeviklik, 20 m sprint, durarak uzun atlama, 2 kg sağlık topu atma, sırt ve bacak kuvveti testleri, teknik özelliklerini belirlemek için ise; manşet pas, parmak pas ve servis isabet testleri uygulanmış ve veriler veri toplama formu ile aşağıdaki şekil 3.11'deki veri toplama planına göre toplanmıştır (Bkz; Ek, F).



Şekil 3.11: Veri Toplama planı.

3.4.1. Eğitsel oyun temelli voleybol antrenman grubu

Eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanı uygulanacak gruptaki sporculara 9 hafta boyunca haftada 4 seans (Pazartesi, Çarşamba, Cuma ve Pazar) uygulanılacak teknik temelli eğitsel oyunlar için literatür incelenmiş ancak sporcuların motorik ve teknik

özelliklerinin gelişimlerine etki edebilecek yeterince oyuna rastlanılmamıştır. Bundan dolayı sporcuların motorik ve teknik özelliklerinin gelişimlerine etki edebilecek oyunlar danışman hocam ile oluşturulduktan sonra, alanında uzman milli takım antrenörleri, milli takım kondisyonerleri, çocuk gelişim uzmanları ve beden eğitimi öğretmenlerinin de görüşleri alınarak 36 oyun en son şekli verilerek hazırlanılmıştır.

Uzman ekipler ile her bir oyunun zorluk derecesi ve hangi kademede (başlangıç, orta, ileri seviye) olduğuna karar verildikten sonra oyunların hedef şiddetlerini belirlemek için araştırmaya başlamadan önce hedef yaş grubundaki sporculara İPAD uygulamasıyla uyumlu Polar H10 (Finlandiya) kalp atım hızı sensörü ile ölçümler yapılarak her oyunun ortalama şiddetleri belirlenmiştir.

Daha sonra eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanı uygulanacak gruba 9 hafta boyunca uygulanan her birim (110 dakikalık) antrenman programının içeriği; antrenmanın ilk 15 dakikası dinamik stretching, 5 dakikası genel ısınma, 80 dakikası voleybola özgü teknik becerilere yönelik oyunlar ve 10 dakikası soğuma (Bkz; Ek, B ve Ek, C) içeren her birim antrenmanın şiddeti ortalama %60-90 olacak şekilde dizayn edilmiştir.

3.4.2. Klasik voleybol antrenmanı

Klasik voleybol antrenmanı uygulanacak gruptaki sporculara gruptaki sporculara 9 hafta boyunca haftada 4 seans (Salı, Perşembe, Cumartesi ve Pazar) uygulanılacak teknik antrenman driller danışman hocam ile oluşturulduktan sonra, alanında uzman milli takım antrenörleri, milli takım kondisyonerleri, çocuk gelişim uzmanları ve beden eğitimi öğretmenlerinin de görüşleri alınarak 36 teknik dril en son şekli verilerek hazırlanılmıştır.

Uzman ekipler ile her bir teknik drilin zorluk derecesi ve hangi kademede (başlangıç, orta, ileri seviye) olduğuna karar verildikten sonra drillerin hedef şiddetlerini belirlemek için araştırmaya başlamadan önce hedef yaş grubundaki sporculara İPAD uygulaması ile uyumlu Polar H10 (Finlandiya) kalp atım hızı sensörü ile ölçümler yapılarak her teknik drilin ortalama şiddetleri belirlenmiştir.

Daha sonra voleybol antrenmanı uygulanacak gruba 9 hafta boyunca uygulanan her birim (110 dakikalık) antrenman programının içeriği ise antrenmanın ilk 15 dakikası

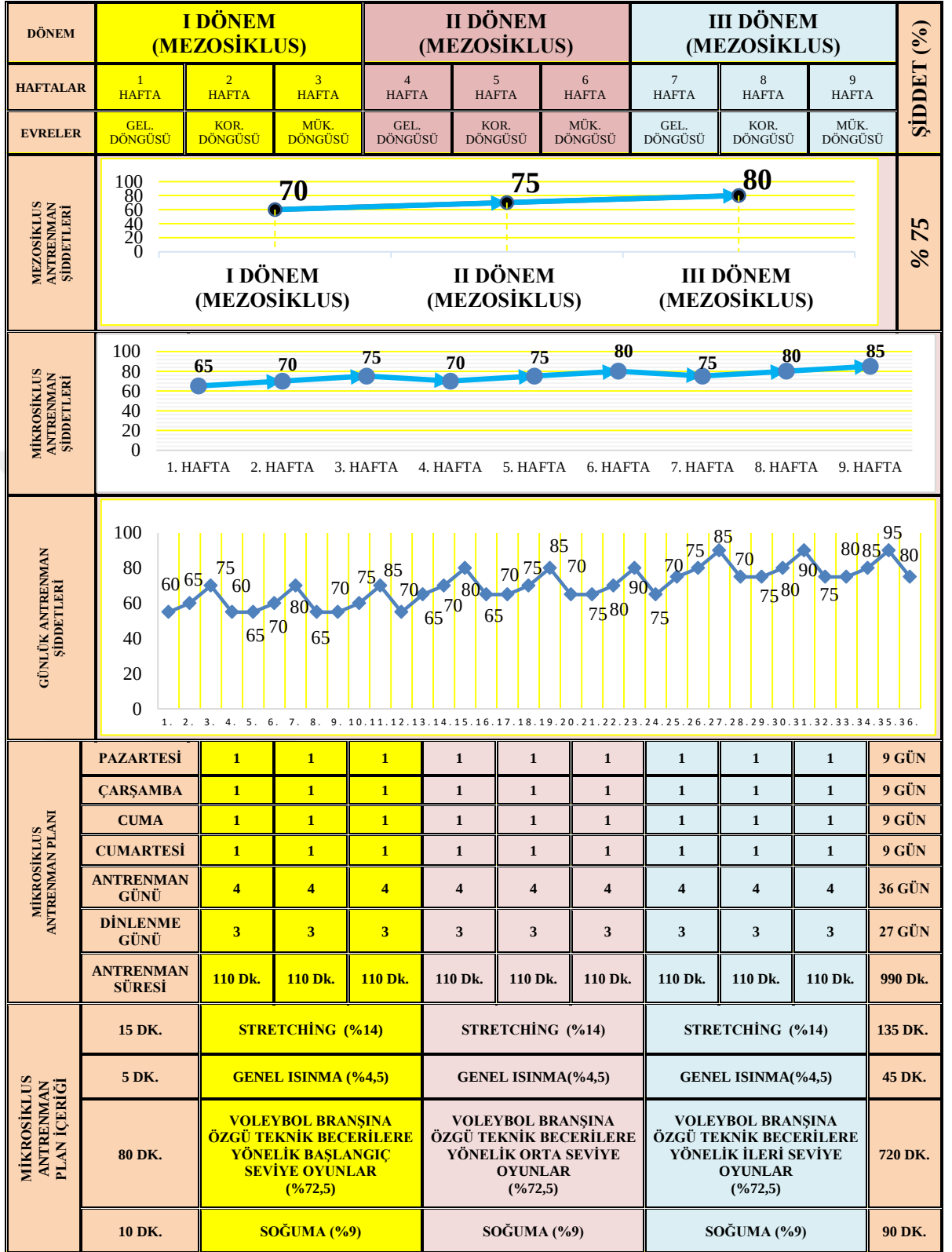
dinamik stretching, 5 dakikası genel ısınma, 80 dakikası voleybola özgü teknik becerilere yönelik diriller ve 10 dakikası soğuma (Bkz; Ek, D ve Ek, E) içeren her birim antrenmanın şiddeti ortalama %60-90 olacak şekilde dizayn edilmiştir.

3.4.3. Kontrol grubu

Kontrol grubununa dâhil edilen sporculara ise 9 hafta boyunca hiçbir fiziksel aktivite, şiddetli antrenman ya da branşa yönelik antrenman yaptırılmadı ve sedanter olarak günlük yaşamlarına devam etmeleri istenmiştir.

3.4.4. Antrenman protokolleri

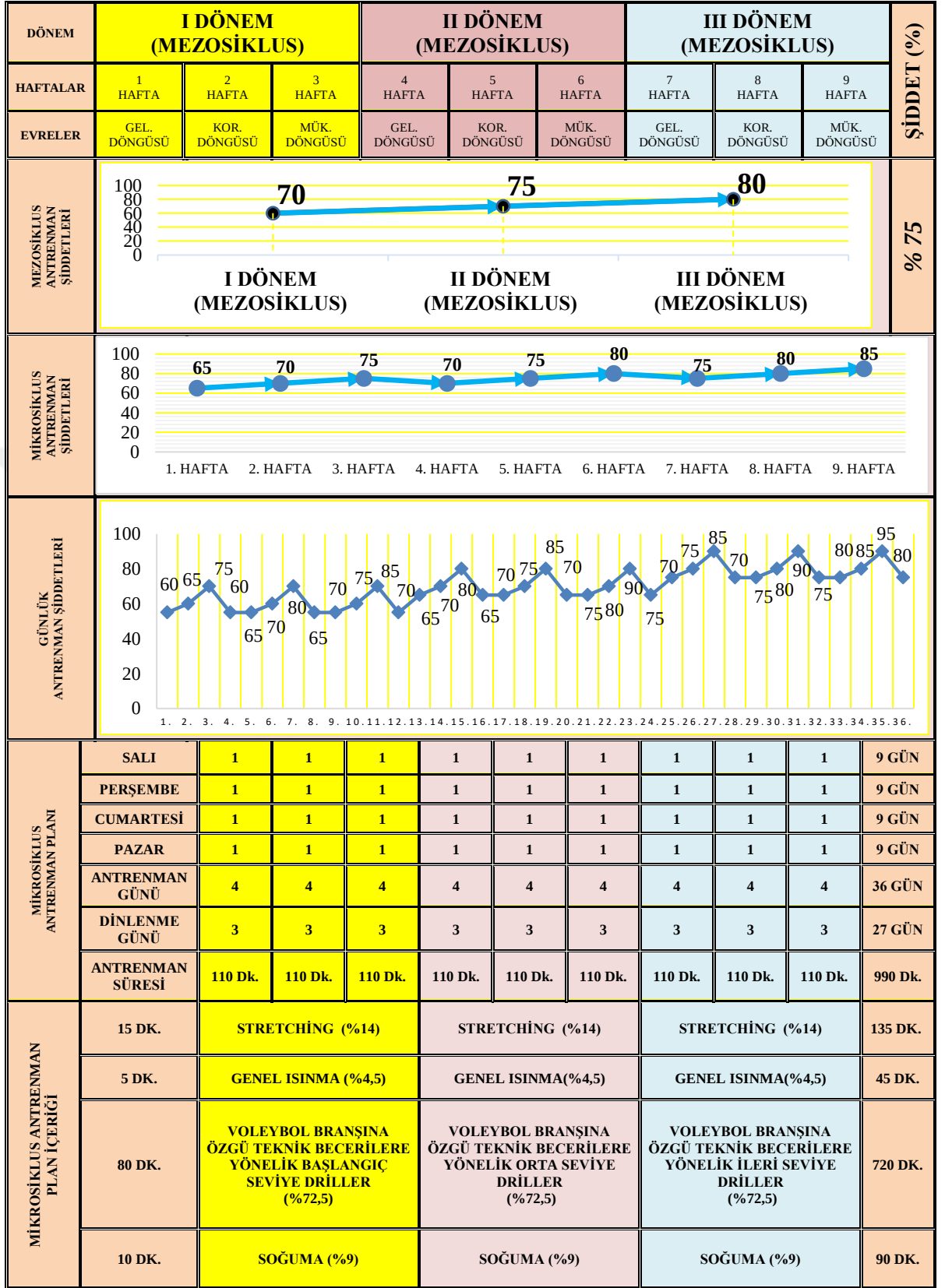
Danışman hocamla birlikte 9 hafta boyunca eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanları ile klasik voleybol antrenmanları uygulayacak grupların her birim antrenmanın ana hedefleri, hedef şiddetleri ve çalışma seviyeleri benzer olacak şekilde standart hale getirebilmek için ortalama şiddetleri belirlenmiş olan oyunlar ve teknik diriller ile mezosiklusler, mikrosiklusler ve günlük antrenman planları hazırlanarak sporculara uygulanmıştır. Eğitsel oyun temelli voleybol antrenman grubuna uygulanan (Bkz; Şekil 3.12, Şekil 3.13) ve klasik voleybol antrenman grubuna uygulanan (Bkz; Şekil 3.14, Şekil 3.15). 9 haftalık antrenman programları aşağıda verilmiştir.



Şekil 3.12: Eğitsel oyun temelli voleybol antrenman planı.

DÖNEMLER			GÜNLÜK ANTRENMAN PLAN İÇERİĞİ			
			PAZARTESİ	ÇARŞAMBA	CUMA	PAZAR
I DÖNEM (MEZOSİKLUS)	MİKROSİKLUS (Başlangıç Seviye)	1. HAFTA GEL. DÖNGÜSÜ	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk
			Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk
		2. HAFTA KOR. DÖNGÜSÜ	Parmak Pas Eğitsel Oyun 1 (20'dk)	Manşet Pas Eğitsel Oyun 1 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 2 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 3 (30'dk)
			Parmak + Manşet Pas Eğitsel Oyun 3 (40'dk)	Parmak + Manşet Pas Eğitsel Oyun 2 (40'dk)	Parmak + Manşet Pas Eğitsel Oyun 1 (40'dk)	Manşet Pas Eğitsel Oyun 2 (25'dk)
		3. HAFTA MÜK. DÖNGÜSÜ	Servis Eğitsel Oyun 5 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 4 (20'dk)	Parmak Pas Eğitsel Oyun 2 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 1 (25'dk)
			Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk
II DÖNEM (MEZOSİKLUS)	MİKROSİKLUS (Orta Seviye)	4. HAFTA GEL. DÖNGÜSÜ	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk
			Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk
		5. HAFTA KOR. DÖNGÜSÜ	Parmak Pas Eğitsel Oyun 3 (20'dk)	Manşet Pas Eğitsel Oyun 4 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 9 (20'dk)	Parmak Pas Eğitsel Oyun 4 (25'dk)
			Parmak + Manşet Pas Eğitsel Oyun 5 (40'dk)	Parmak + Manşet Pas Eğitsel Oyun 4 (40'dk)	Parmak + Manşet Pas Eğitsel Oyun 6 (40'dk)	Manşet Pas Eğitsel Oyun 3 (30'dk)
		6. HAFTA MÜK. DÖNGÜSÜ	Servis Eğitsel Oyun 7 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 8 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 10 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 6 (25'dk)
			Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk
III DÖNEM (MEZOSİKLUS)	MİKROSİKLUS (İleri Seviye)	7. HAFTA GEL. DÖNGÜSÜ	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk
			Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk
		8. HAFTA KOR. DÖNGÜSÜ	Parmak Pas Eğitsel Oyun 6 (20'dk)	Manşet Pas Eğitsel Oyun 5 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 13 (20'dk)	Parmak Pas Eğitsel Oyun 5 (25'dk)
			Parmak + Manşet Pas Eğitsel Oyun 8 (40'dk)	Parmak + Manşet Pas Eğitsel Oyun 7 (40'dk)	Parmak + Manşet Pas Eğitsel Oyun 9 (40'dk)	Manşet Pas Eğitsel Oyun 6 (25'dk)
		9. HAFTA MÜK. DÖNGÜSÜ	Servis Eğitsel Oyun 11 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 12 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 15 (20'dk)	Servis Eğitsel Oyun 14 (30'dk)
			Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk

Şekil 3.13: Eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının mikrosiklus plan içeriği (Mikrosikluslar).



Şekil 3.14: Voleybol antrenman planı.

DÖNEMLER			GÜNLÜK ANTRENMAN PLAN İÇERİĞİ			
			PAZARTESİ	ÇARŞAMBA	CUMA	PAZAR
I DÖNEM (MEZOSİKLUS)	MİKROSİKLUS (Başlangıç Seviye)	1. HAFTA GEL. DÖNGÜSÜ	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk
			Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk
		2. HAFTA KOR. DÖNGÜSÜ	Parmak Pas 20'dk	Manşet Pas 20'dk	Parmak Pas 30'dk	Servis 20'dk
			Parmak + Manşet Pas 40'dk	Parmak + Manşet Pas 40'dk	Manşet Pas 25'dk	Parmak + Manşet Pas 40'dk
		3. HAFTA MÜK. DÖNGÜSÜ	Servis 20'dk	Servis 20'dk	Servis 25'dk	Servis 20'dk
			Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk
II DÖNEM (MEZOSİKLUS)	MİKROSİKLUS (Orta Seviye)	4. HAFTA GEL. DÖNGÜSÜ	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk
			Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk
		5. HAFTA KOR. DÖNGÜSÜ	Parmak Pas 20'dk	Manşet Pas 20'dk	Servis 20'dk	Parmak Pas 25'dk
			Parmak + Manşet Pas 40'dk	Parmak + Manşet Pas 40'dk	Parmak + Manşet Pas 40'dk	Manşet Pas 30'dk
		6. HAFTA MÜK. DÖNGÜSÜ	Servis 20'dk	Servis 20'dk	Servis 20'dk	Servis 25'dk
			Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk
III DÖNEM (MEZOSİKLUS)	MİKROSİKLUS (İleri Seviye)	7. HAFTA GEL. DÖNGÜSÜ	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk	Stretching 15'dk
			Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk	Genel Isınma 5'dk
		8. HAFTA KOR. DÖNGÜSÜ	Parmak Pas 20'dk	Manşet Pas 20'dk	Servis 20'dk	Parmak Pas 25'dk
			Parmak + Manşet Pas 40'dk	Parmak + Manşet Pas 40'dk	Parmak + Manşet Pas 40'dk	Manşet Pas 25'dk
		9. HAFTA MÜK. DÖNGÜSÜ	Servis 20'dk	Servis 20'dk	Servis 20'dk	Servis 30'dk
			Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk	Soğuma 10'dk

Şekil 3.15: Voleybol antrenmanı mikrosiklus plan içeriği (Mikrosikluslar).

3.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler sayısal kodlamaları yapılarak SPSS programına aktarılmış burada uygulanacak analizlere katar vermek adına normallik testine tabi tutulmuştur. Normallik testinde çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Elde edilen değerlerin -2....+2

aralığında olduğu saptanmıştır (bkz; Tablo, 3.5). Bu sonuçlar doğrultusunda verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2019, ss. 86-87). Bu nedenle verilere parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve eşleştirilmiş gruplar t-testi kullanılmış anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.5: Çalışmaya katılan sporcuların çarpıklık ve basıklık değerleri

		Eğitsel Oyun	Voleybol	Kontrol
Dikey Sıçrama	Çarpıklık	,086	-,023	,138
	Basıklık	,171	-1,208	-,952
Otur Uzan	Çarpıklık	1,984	1,174	1,150
	Basıklık	1,900	1,002	1,369
Sırt Kuvveti	Çarpıklık	-,278	,134	-,026
	Basıklık	-1,121	-,668	-,584
Bacak Kuvveti	Çarpıklık	,256	,377	,459
	Basıklık	-,376	-,758	-,444
2 Kg Sağlık Topu Atma	Çarpıklık	,322	,313	,422
	Basıklık	-1,582	-1,069	-,960
Uzun Atlama	Çarpıklık	,205	-,500	-,209
	Basıklık	-,097	-,574	-1,244
20 M Koşu	Çarpıklık	,353	,560	,621
	Basıklık	-1,117	-,958	-,571
T Testi Çabukluk	Çarpıklık	,963	,302	-,043
	Basıklık	1,104	,425	-,090
Sağ Ayak Denge	Çarpıklık	-,044	-,066	,229
	Basıklık	-1,050	-1,314	-1,363
Sol Ayak Denge	Çarpıklık	-,265	,584	,797
	Basıklık	-1,442	-,691	-,377
Servis İsabet	Çarpıklık	,138	-,226	-,591
	Basıklık	-1,005	-,676	-,622
Manşet İsabet	Çarpıklık	,125	,801	,894
	Basıklık	-,526	-,562	-,174
Pas İsabet	Çarpıklık	-,158	-,209	-,136
	Basıklık	-,968	-1,410	-1,402

Tablo 3.5'e göre eğitsel oyun temelli voleybol grubu, voleybol grubu ve kontrol gruplarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2...+2 aralığında değiştiği ve normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Tablo 4.1: Sporcuların gruplara göre dikey sıçrama performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Motorik Özellikleri	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (cm)	Grup İçi Değişim (%)	t	p
Dikey Sıçrama (cm)	Eğitsel Oyun	25	28,09±3,13	40,93±2,71	12,83	%31,35	-68,68	,000
	Voleybol	25	28,72±3,78	31,11±4,49	2,39	%7,68	-5,64	,000
	Kontrol	24	26,55±3,65	24±3,81	-2,54	-%10,59	18,61	,000

Tablo 4.1'e göre eğitsel oyun grubunun ön test dikey sıçrama ortalamaları 28,09±3,13 cm. ve son test ortalamaları 40,93±2,71 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %31,35 (12,83 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Voleybol grubunun ön test dikey sıçrama ortalamaları 28,72±3,78 cm. ve son test ortalamaları 31,11±4,49 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %7,68 (2,39 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ayrıca kontrol grubunun ön test dikey sıçrama ortalamaları 26,55±3,65 cm. ve son test ortalamaları 24±3,81 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%10,59 (-2,54 cm)'lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4.2: Sporcuların gruplara göre otur uzan esneklik performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Motorik Özellikleri	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (cm)	Grup İçi Değişim (%)	t	p
Otur Uzan Esneklik (cm)	Eğitsel Oyun	25	12,84±0,92	17,79±1,47	4,95	%27,84	-17,55	,000
	Voleybol	25	12,78±1,38	13,32±1,44	0,53	%3,98	-7,73	,000
	Kontrol	24	12,41±1,15	8,21±1,31	-4,20	-%51,11	15,90	,000

Tablo 4.2'ye göre eğitsel oyun grubunun ön test otur uzan esneklik ortalamaları

12,84±0,92 cm. ve son test ortalamaları 17,79±1,47 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %27,84 (4,95 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Voleybol grubunun ön test otur uzan esneklik ortalamaları 12,78±1,38 cm. ve son test ortalamaları 13,32±1,44 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %3,98 (0,53 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ayrıca kontrol grubunun ön test otur uzan esneklik ortalamaları 12,41±1,15 cm. ve son test ortalamaları 8,21±1,31 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%51,11 (-4,20 cm)'lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4.3: Sporcuların gruplara göre sırt kuvveti performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Motorik Özellikleri	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (kg)	Grup İçi Değişim (%)	t	p
Sırt Kuvveti (kg)	Eğitsel Oyun	25	49,53±8,22	63,48±8,87	13,95	%21,97	-22,62	,000
	Voleybol	25	49,37±5,20	50,38±5,47	1,01	%2	-6,89	,000
	Kontrol	24	47,50±5,01	43,35±5,49	-4,14	-%9,56	16,92	,000

Tablo 4.3'e göre eğitsel oyun grubunun ön test sırt kuvveti ortalamaları 49,53±8,22 cm. ve son test ortalamaları 63,48±8,87 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %21,97 (13,95 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Voleybol grubunun ön test sırt kuvveti ortalamaları 49,37±5,20 cm. ve son test ortalamaları 50,38±5,47 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %9,56 (1,01 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ayrıca kontrol grubunun ön test sırt kuvveti ortalamaları 47,50±5,01 cm. ve son test ortalamaları 43,35±5,49 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%9,56 (-4,14 cm)'lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4.4: Sporcuların gruplara göre bacak kuvveti performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Motorik Özellikleri	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (kg)	Grup İçi Değişim (%)	t	p
Bacak Kuvveti (kg)	Eğitsel Oyun	25	55,36±7,32	71,27±7,33	15,91	%22,32	-23,85	,000
	Voleybol	25	55,05±4,99	56,49±5,25	1,43	%2,54	-7,77	,000
	Kontrol	24	53,17±4,84	48,73±5,31	-4,44	-%9,10	11,97	,000

Tablo 4.4’e göre eğitsel oyun grubunun ön test bacak kuvveti ortalamaları 55,36±7,32 cm. ve son test ortalamaları 71,27±7,33 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %22,32 (15,91 cm.)’lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Voleybol grubunun ön test bacak kuvveti ortalamaları 55,05±4,99 cm. ve son test ortalamaları 56,49±5,25 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %2,54 (1,43 cm.)’lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ayrıca kontrol grubunun ön test bacak kuvveti ortalamaları 53,17±4,84 cm. ve son test ortalamaları 48,73±5,31 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%9,10 (-4,44 cm)’lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4.5: Sporcuların gruplara göre 2 kg sağlık topu atma performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Motorik Özellikleri	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (cm)	Grup İçi Değişim (%)	t	p
2 Kg Sağlık Topu Atma (m)	Eğitsel Oyun	25	4,51±0,85	5,52±0,81	1,01	%18,30	-29,98	,000
	Voleybol	25	4,40±0,76	4,65±0,73	0,25	%5,37	-1,35	,001
	Kontrol	24	4,14±0,76	3,6±0,67	-0,54	-%13,04	14,56	,000

Tablo 4.5’e göre eğitsel oyun grubunun ön test 2 kg sağlık topu atma ortalamaları 4,51±0,85 cm. ve son test ortalamaları 5,52±0,81 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %18,30 (1,01 cm.)’lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Voleybol grubunun ön test 2 kg sağlık topu atma

ortalamları $4,40 \pm 0,76$ cm. ve son test ortalamları $4,65 \pm 0,73$ cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %5,37 (0,25 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca kontrol grubunun ön test 2 kg sağlık topu atma ortalamları $4,14 \pm 0,76$ cm. ve son test ortalamları $3,6 \pm 0,67$ cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%13,04 (-0,54 cm)'lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 4.6: Sporcuların gruplara göre durarak uzun atlama performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Motorik Özellikleri	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (cm)	Grup İçi Değişim (%)	t	P
Durarak Uzun Atlama (m)	Eğitsel Oyun	25	1,63±0,17	2,13±0,15	0,50	%23,47	-27,84	,000
	Voleybol	25	1,64±0,15	1,82±0,23	0,18	%10,08	-3,54	,002
	Kontrol	24	1,45±0,15	1,16±0,16	-0,29	-%18,12	15,25	,000

Tablo 4.6'ya göre eğitsel oyun grubunun ön test durarak uzun atlama ortalamaları $1,63 \pm 0,17$ cm. ve son test ortalamaları $2,13 \pm 0,15$ cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %23,47 (0,50 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Voleybol grubunun ön test durarak uzun atlama ortalamaları $1,64 \pm 0,15$ cm. ve son test ortalamaları $1,82 \pm 0,23$ cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %10,08 (0,18 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca kontrol grubunun ön test durarak uzun atlama ortalamaları $1,45 \pm 0,15$ cm. ve son test ortalamaları $1,16 \pm 0,16$ cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%18,12 (-0,29 cm)'lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 4.7: Sporcuların gruplara göre 20 m sprint performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Motorik Özellikleri	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (sn)	Grup İçi Değişim (%)	T	p
20 m Koşu (sn)	Eğitsel Oyun	25	4,01±0,21	3,48±0,24	-0,53	-%15,23	24,39	,000
	Voleybol	25	4,02±0,24	3,87±0,26	-0,15	-%3,87	5,83	,000
	Kontrol	24	4±0,24	4,57±0,22	0,58	%12,60	-13,75	,000

Tablo 4.7’ye göre eğitsel oyun grubunun ön test 20 m sprint ortalamaları 4,01±0,21 cm. ve son test ortalamaları 3,48±0,24 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%15,23 (-0,53 cm.)’lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Voleybol grubunun ön test 20 m sprint ortalamaları 4,02±0,24 cm. ve son test ortalamaları 3,87±0,26 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%3,87 (0,15 cm.)’lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ayrıca kontrol grubunun ön test 20 m sprint ortalamaları 4±0,24 cm. ve son test ortalamaları 4,57±0,22 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %12,60 (0,58cm)’lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4.8: Sporcuların gruplara göre t testi çeviklik performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Motorik Özellikleri	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (sn)	Grup İçi Değişim (%)	T	p
T Testi Çeviklik (sn)	Eğitsel Oyun	25	13,56±0,90	11,16±0,66	-2,39	-%21,45	16,28	,000
	Voleybol	25	13,83±1,05	12,89±1,24	-0,93	-%7,28	3,97	,001
	Kontrol	24	13,32±1,21	14,16±1,28	0,84	%5,94	-22,20	,000

Tablo 4.8’e göre eğitsel oyun grubunun ön test t testi çeviklik ortalamaları 13,56±0,90 cm. ve son test ortalamaları 11,16±0,66 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%21,45 (-2,39 cm.)’lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Voleybol grubunun ön test t testi çeviklik ortalamaları

13,83±1,05 cm. ve son test ortalamaları 12,89±1,24 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%7,28 (-0,93 cm.)'lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ayrıca kontrol grubunun ön test t testi çeviklik ortalamaları 13,32±1,21 cm. ve son test ortalamaları 14,16±1,28 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %5,94 (0,84 cm)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4.9: Sporcuların gruplara göre sağ ayak denge performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Motorik Özellikleri	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (cm)	Grup İçi Değişim (%)	T	p
Sağ Ayak Denge (cm)	Eğitsel Oyun	25	79,08±13,66	98,45±10,10	19,37	%19,67	-16,29	,000
	Voleybol	25	76,39±12,15	81,37±13,42	4,98	%6,12	-7,32	,000
	Kontrol	24	77,55±12,87	72,65±13,07	-4,9	-%6,74	7,49	,000

Tablo 4.9'a göre eğitsel oyun grubunun ön test sağ ayak denge ortalamaları 79,08±13,66 cm. ve son test ortalamaları 98,45±10,10 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %19,67 (19,37 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Voleybol grubunun ön test sağ ayak denge ortalamaları 76,39±12,15 cm. ve son test ortalamaları 81,37±13,42 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %6,12 (4,98 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ayrıca kontrol grubunun ön test sağ ayak denge ortalamaları 77,55±12,87 cm. ve son test ortalamaları 72,65±13,07 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%6,74 (-4,9 cm)'lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4.10: Sporcuların gruplara göre sol ayak denge performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Motorik Özellikleri	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (cm)	Grup İçi Değişim (%)	T	p
Sol Ayak Denge (cm)	Eğitsel Oyun	25	74,08±10,42	93,23±8,86	19,15	%20,75	-18,70	,000
	Voleybol	25	73,65±11,5	78,12±13,12	4,47	%5,72	-8,68	,000
	Kontrol	24	74,32±10,02	68,75±12,45	-5,57	-%8,10	7,32	,000

Tablo 4.10'a göre eğitsel oyun grubunun ön test sol ayak denge ortalamaları 74,08±10,42 cm. ve son test ortalamaları 93,23±8,86 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %20,75 (19,15 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Voleybol grubunun ön test sol ayak denge ortalamaları 73,65±11,5 cm. ve son test ortalamaları 78,12±13,12 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %5,72 (4,47 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ayrıca kontrol grubunun ön test sol ayak denge ortalamaları 74,32±10,02 cm. ve son test ortalamaları 68,75±12,45 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%8,10 (-5,57 cm)'lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4.11: Sporcuların gruplara göre servis isabet oranı performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Teknik Özellikler	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (cm)	Grup İçi Değişim (%)	T	p
Servis İsbet Oranı (p)	Eğitsel Oyun	25	23,32±3,98	33,88±3,17	10,56	%31,16	-26,65	,000
	Voleybol	25	23,44±4,06	27,56±4,03	4,12	%14,94	-23,37	,000
	Kontrol	24	21,96±4,00	18,21±4,51	-3,75	-%20,59	7,88	,000

Tablo 4.11'e göre eğitsel oyun grubunun ön test servis isabet oranı ortalamaları 23,32±3,98 cm. ve son test ortalamaları 33,88±3,17 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %31,16 (10,56 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Voleybol grubunun ön test servis isabet oranı

ortalamları $23,44 \pm 4,06$ cm. ve son test ortalamları $27,56 \pm 4,03$ cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan $\%14,94$ (4,12 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca kontrol grubunun ön test servis isabet oranı ortalamları $21,96 \pm 4,00$ cm. ve son test ortalamları $18,21 \pm 4,51$ cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan $-\%20,59$ (-3,75 cm)'lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 4.12: Sporcuların gruplara göre manşet pas isabet oranı performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Teknik Özellikler	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (cm)	Grup İçi Değişim (%)	T	p
Manşet Pas İsabet Oranı (p)	Eğitsel Oyun	25	25,76±2,35	34,76±2,53	9	%25,89	-28,46	,000
	Voleybol	25	25,88±2,68	29,68±2,49	3,8	%12,80	-14,71	,000
	Kontrol	24	25,50±2,60	20,21±2,06	-5,29	-%26,18	13,33	,000

Tablo 4.12'ye göre eğitsel oyun grubunun ön test manşet pas isabet oranı ortalamları $25,76 \pm 2,35$ cm. ve son test ortalamları $34,76 \pm 2,53$ cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan $\%25,89$ (9 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Voleybol grubunun ön test manşet pas isabet oranı ortalamları $25,88 \pm 2,68$ cm. ve son test ortalamları $29,68 \pm 2,49$ cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan $\%12,80$ (3,8 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca kontrol grubunun ön test manşet pas isabet oranı ortalamları $25,50 \pm 2,60$ cm. ve son test ortalamları $20,21 \pm 2,06$ cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan $-\%26,18$ (-5,29 cm)'lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 4.13: Sporcuların gruplara göre parmak pas isabet oranı performans değerleri ön test – son test puan ortalamalarının karşılaştırılması

Teknik Özellikler	Gruplar	n	Ön Test X±Ss	Son Test X±Ss	Fark (cm)	Grup İçi Değişim (%)	T	p
Parmak Pas İsabet Oranı (p)	Eğitsel Oyun	25	28,56±5,01	38,08±2,79	9,52	%25	-15,50	,000
	Voleybol	25	28,16±5,31	31,88±5,01	3,72	%11,66	-6,77	,000
	Kontrol	24	25,92±5,28	21,92±3,34	-4	-%18,25	5,61	,000

Tablo 4.13'e göre göre eğitsel oyun grubunun ön test parmak pas isabet oranı ortalamaları 28,56±5,01 cm. ve son test ortalamaları 38,08±2,79 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %25 (9,52 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Voleybol grubunun ön test parmak pas isabet oranı ortalamaları 28,16±5,31 cm. ve son test ortalamaları 31,88±5,01 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan %11,66 (3,72 cm.)'lik artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca kontrol grubunun ön test parmak pas isabet oranı ortalamaları 25,92±5,28 cm. ve son test ortalamaları 21,92±3,34 cm. olarak tespit edilmiştir. Ön-Son test değerleri arasında oluşan -%18,25 (-4 cm)'lik azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatür ışığında tartışılmış ve bu bulgulara ait yorum, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu araştırmada; Eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının adölesan kadın voleybolcularda bazı motorik ve teknik özelliklerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Amaç doğrultusunda cevap aranan problem cümlesi ve alt problemlerin sonuçlarına ilişkin tartışma ve sonuç aşağıda verilmiştir.

5.1.1. Araştırmanın birinci ana problemine ilişkin tartışma (Motorik Özellikler)

– Eğitsel Oyun Grubu

Araştırmada eğitsel oyun grubunun motorik özellikler otur uzan esneklik, dinamik denge, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, sırt ve bacak kuvveti testi ön ve son testleri arasında oluşan gelişimin anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilirken; çeviklik ve 20 m sprint testlerindeki azalışın da anlamlı olduğunu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca gelişim düzeyi gruplar arasında en fazla olan grup eğitsel oyun temelli voleybol antrenman grubunun olduğu tespit edilmiştir.

Eğitsel oyun oynanırken sürekli olarak koşmak, zıplamak, tırmanmak, mücadele etmek, çekmek, fırlatmak, taşımak vb. benzer motor becerileri kullanılmaktadır. Bu durumlar solunum, dolaşım, sinir ve sindirim sistemlerini de olumlu etkilemektedir. Eğitsel oyun oynarken oyunların heyecanı ile farkında olmadan oyun içerisinde kullanılan motor becerileri kullanırız. Örneğin oyun araçlarına uygulanan tepki ile kuvvet, mesafelerin uzun olmasıyla ve tekrar sayılarının artmasıyla sürat ve dayanıklılık, hareketi doğru ve en geniş açıda yapabilmek için esneklik ve denge vb. her olay örgüsüne göre motorik özellikleri kullanırız (Kırıştı, 2019). Çoğu zaman rakibe karşı bir yarışma durumu olduğundan dolayı daha fazla hız, daha fazla güç, daha fazla esnek, daha fazla kuvvetli,

daha fazla dengeli ve daha fazla dayanaklılık gösteririz. Bu durumlar göz önüne alındığında eğitsel oyun ile fiziksel uygunluk, sosyal ve duygusal gelişim, algısal ve motor gelişim, öğrenme kapasitesinin artmasına ve rekreatif zamanlarını en verimli şekilde kullanmasının yanı sıra denge, koşma, atlama, kuvvet, atma, dayanıklılık ve çeviklik yeteneklerinin gelişmesine de çok büyük bir olanak sağlar (Çamlıyer, 1999; Özer ve Özer, 2004). Ayrıca eğitsel oyunlar sayesinde dayanıklılık, kuvvet, çabukluk, beceri- koordinasyon ve hareketlilik gibi motorik özelliklerin de gelişimlerinde eğitsel oyunların olumlu etkisi büyüktür (Cirav, 2018). Tüm bu durumlardan yola çıkarak eğitsel oyun grubundaki sporcuların 9 haftalık düzenli antrenman periyoduna dâhil olup düzenli ve planlı antrenman yapmasından dolayı sporcularda oluşan performans artışlarını açıklayabilir.

– Voleybol Grubu

Araştırmada voleybol grubunun motorik özellikler otur uzan esneklik, dinamik denge, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, sırt ve bacak kuvveti testi ön ve son testleri arasında oluşan gelişimin anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilirken; çeviklik ve 20 m sprint testlerindeki azalışın da anlamlı olduğunu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Literatürde birçok araştırmacı orta şiddette yapılan egzersizlerin kuvvet, denge, sürat, esneklik, çeviklik, dikey sıçrama, patlayıcı kuvvet, vb. diğer motor becerilerde artış meydana getirdiğini bildirmiştir (Moraru, Neculaes ve Hodorca, 2014; Gerime, 2003; Pense ve Serpek, 2010). Alp, Suna ve Baydemir, (2016)'da hazırlık dönemi antrenmanlarının gençlerde biyomotorik özelliklerine etkisini inceledikleri çalışmada genç sporculara doğru ve planlı şekilde yüklenme yapılarak teknik- taktik ve koordinatif becerileri geliştirmeye yönelik uygulanan antrenmanların sporcuların motor beceri düzeylerini artırdığını bildirmişlerdir. Ayrıca Tüzen, Müniroğlu ve Tanılkan, (2015)'de her spor branşında planlı ve düzenli olarak yapılan antrenmanlarla organizmada bazı morfolojik ve fonksiyonel gelişmelere, kas, dolaşım ve solunum sistemleri üzerinde değişimlerin oluştuğunu ve bu tür yüklenmeler ile sporcuların performanslarını geliştirmenin mümkün olabileceğini bildirmiştir. Orta veya yüksek şiddetli fiziksel aktivite olarak voleybol antrenmanları, yüklenme ve dinlenmenin bir arada olduğu mücadeleler branşı olarak bilinmektedir ve üst ekstremitayı, kol, omuz, uyluk, alt

bacaklarda bulunan kasların güçlendirmenin yanında (Mahmutovic, Rado, Talovic, Lakota, Alic ve Jeleskovic, 2016; Dinçer ve Türkay, 2015; Taware, Bhutkar ve Surdi, 2013), sporcuların performans gelişimlerinde voleybola branşına özgü esneklik performansını, denge, sprint, dayanıklılık ve kuvvet performanslarını da ileri seviyeye taşımaktadır (Theos, Gortsila ve Moridaki, 2017; Hakkinen, 1993; Kocakulak, Polat, Hamurcu, Pepe ve Çoksevim, 2018; Gabbett ve Georgieff 2007; Karahan, 2018). Voleybol branşı içerisinde yüksek rekabet barındıran, ani ve hızlı yön değiştirme olay örgüleri olan, denge, çeviklik, dayanıklılık, kuvvet, ani reaksiyon becerisi ve aerobik temelli anaerobik kapasiteleri bünyesinde bulunduran bir spordur (Wulf, 2007; Forthomme, Croisier, Ciccarone, Crielaard ve Cloes, 2005; Siedentop, Hastie ve Vandermars, 2011; Göktepe, Güder, Durukan ve Özsoy, 2018; Var ve Marangoz, 2018). Tüm bu durumlardan yola çıkarak voleybol grubundaki sporcuların 9 haftalık düzenli antrenman periyoduna dâhil olup düzenli ve planlı antrenman yapmasından dolayı sporcularda oluşan performans artışlarını açıklayabilir.

– Kontrol Grubu

Araştırmada kontrol grubunun motorik özellikler otur uzan esneklik, dinamik denge, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, sırt ve bacak kuvveti testi ön ve son testleri arasında oluşan gerilemenin anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilirken; çeviklik ve 20 m sprint testlerindeki artışın da anlamlı olduğunu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun antrenman geriye dönüş ilkesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde; Antrenmanın ana iki ilkesi olan antrenmanlardaki yoğunluk düzeyinin azalması ya da devam eden antrenmana araların verilmesi ile ortaya çıkabilecek performans düşüklüğüne neden olmaktadır. Sporcuların performanslarında oluşan düşüklüğü antrenmalara verilen aralar ya da verilen aradaki uzunlukla ters orantılıdır. Antrenmana belirli süre ara verilmesi sonucunda her sporcunun performans seviyelerinde düşüklükler görülmektedir. Uslu, ve diğ., (2021)'de yapmış oldukları çalışmada kontrol grubunda bulunan sporcular 12 hafta sedanter olarak hayatlarına devam etmeleri istenmiş ve çalışma sonucunda sporcuların performanslarında gerileme olduğunu bildirmiştir. Antrenmanın geriye dönüş ilkesi; antrenman yüklenmelerine ara verilmesi ya da şiddetlerinin azalması ile daha önceden elde edilen performans

düzeylerinde azalma ve istenilen seviyenin altına inmesi şeklinde tanımlanır. Antrenmanlarda çabuk kazanılmış olunan performansların hızlı şekilde, buna karşın uzun süre zarfında kazanılmış olan performansların ise geç sürede kaybedildiği görülmektedir (Bompa, 2013). Tüm bu nedenler kontrol grubundaki sporcuların düzenli antrenman periyodundan ayrılıp uzun süre antrenman yapmadan sedanter bir hayat yaşamalarından dolayı sporcularda oluşan performans kayıplarını açıklayabilir.

5.1.1.1. Araştırmanın birinci alt problemine ilişkin tartışma (Otur Uzan Esneklik)

Araştırmada eğitsel oyun grubu ve voleybol grubu sporcularının otur uzan esneklik ön ve son testleri arasında oluşan gelişimin anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilirken; kontrol grubu sporcularının otur uzan esneklik ön ve son testleri arasında oluşan azalışın anlamlı düzeyde olduğunu tespit ($p<0,05$). (Bkz; Tablo 4.2). Ayrıca eğitsel oyun grubundaki sporcuların gelişim durumu (%27,84) voleybol grubundaki sporcuların durumundan (%3,98) daha fazla olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde;

– Eğitsel Oyun Etki

Elieyioğlu, (2014)'de 10-15 yaş işitme engellilere eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Aynacıyan ve Özer, (2020)'de çocuklara üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Demiral, (2010)'de 7–12 yaş grubu Judocu çocuklar (Bay-Bayan) üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara Judo eğitsel oyunları uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ongül, Bayazıt, Yılmaz ve Şirinkan, (2011)'de 10-15 Yaş işitme engelliler eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Bozkurt, Kavuran ve Erdoğan, (2021)'de 0-12 yaş futbol antrenmanı ve eğitsel oyunla futbol eğitimi alan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Başal ve Yüksel, (2021)'de 12-13 yaş grubundaki kızlar üzerine yapmış oldukları çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Başal, (2020)'de 12-13 yaş çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri

uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Aynacıyan, (2020)'de Çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Güler, Yüksek, Karakoç, Eroğlu, Ayan ve Ömercan, (2019)'da erkekler üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanları uygulatmış ve antrenman sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Güleli, (2022)'de futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyunlar uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Taşer, (2022)'de 4-7 yaş çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Anamurluoğlu, (2020)'de 3-5 yaş grubu çocuklara eğitsel oyunlarla desteklenmiş bale aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Çetin, (2019)'da 10-15 yaş engellilere eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Yüksek, Çakıroğlu, Sökmen ve Arslanoğlu, (2013)'de 8-10 yaş erkeklere judo teknik antrenmanı ve oyunları uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir.

– Voleybol Etki

Sözen, (2012)'de lise öğrencilerine voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Çıtak, (2019)'da genç voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Kahraman ve Şahan, (2017)'de çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Badak ve Çakmakçı, (2019)'da adölesan dönemde bulunan sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Dinçer, (2015)'de 10-12 yaş voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara 2 yıl hafta da 2 gün

voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Uslu, Barak, Mahmutović, Čaušević, Abazović ve Mahmutović, (2021)'de voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara 12 haftalık voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Yörükoğlu ve Koz, (2007)'da 10-13 yaş grubu erkek basketbolculara temel basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Yıldırım, (2010)'da voleybolcular üzerine pliometrik çalışmalarının gelişime etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan grubun araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Erdoğan, Tel ve Eren, (2020)'de voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Güler, (2022)'de erkek voleybolculara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda esneklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

5.1.1.2. Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin tartışma (Denge)

Araştırmada eğitsel oyun grubu ve voleybol grubu sporcularının sağ ve sol ayak denge ön ve son testleri arasında oluşan gelişimin anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilirken; kontrol grubu sporcularının sağ ve sol ayak denge ön ve son testleri arasında oluşan azalışın anlamlı düzeyde olduğunu tespit ($p<0,05$). (Bkz; Tablo 4.9 ve Tablo 4.10). Eğitsel oyun grubundaki sporcuların sağ ayak denge gelişim durumu (%19,67) voleybol grubundaki sporcuların durumundan (%6,12) daha fazla olduğu görülmektedir. Yine eğitsel oyun grubundaki sporcuların sol ayak denge gelişim durumu (%20,75) voleybol grubundaki sporcuların durumundan (%5,72) daha fazla olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde;

– Eğitsel Oyun Etki

Elieyioğlu, (2014)'de 10-15 yaş işitme engellilere eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Demiral, (2010)'de 7–12 yaş grubu Judocu çocuklar (Bay-Bayan) üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara Judo eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

Başal ve Yüksel, (2021)'de 12-13 yaş grubu kızlara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Başal, (2020)'de 12-13 yaş grubu kızlara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Güler ve diğ., (2019)'da erkekler üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Özkatar-Kaya, Köroğlu, Sarıtaş, Kaya ve Sucan, (2019)'da çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Koç, (2017)'de yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Anamurluoğlu, (2020)'de 3-5 yaş grubu çocuklara eğitsel oyunlarla desteklenmiş bale aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Çetin, (2019)'da 10-15 yaş engellilere eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Yüksek ve diğ., (2019)'da erkek çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Özdenk, (2007)'de 6 yaş çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ulutaş, (2011)'de okul önceki çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Çakıroğlu, Sökmen ve Arslanoğlu, (2013)'de 8-10 yaş erkeklere judo teknik antrenmanı ve oyunları uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir.

– Voleybol Etki

Uslu ve diğ. (2021)'de voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara 12 haftalık voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Sözen, (2012)'de lise öğrencilerine voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda denge

performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Çıtak, (2019)'da genç voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Kahraman ve Şahan, (2017)'de çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Badak ve Çakmakçı, (2019)'da adölesan dönemde bulunan sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Akarçeşme, ve Aktuğ, (2018)'de voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Kaplan, (2021)'de voleybolcular üzerine tabata protokollü pliometrik çalışmalarının gelişime etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan grubun araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ceylan, (2022)'da adölesan kadın voleybolculara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda denge performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

5.1.1.3. Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin tartışma (Dikey sıçrama)

Araştırmada eğitsel oyun grubu ve voleybol grubu sporcularının dikey sıçrama ön ve son testleri arasında oluşan gelişimin anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilirken; kontrol grubu sporcularının dikey sıçrama ön ve son testleri arasında oluşan azalışın anlamlı düzeyde olduğunu tespit ($p<0,05$). (Bkz; Tablo 4.1). Eğitsel oyun grubundaki sporcuların dikey sıçrama gelişim durumu (%31,35) voleybol grubundaki sporcuların durumundan (%7,68) daha fazla olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde;

– Eğitsel Oyun Grubu

Güler ve diğ., (2019)'da erkekler üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Cirav, (2018)'da 9-10 yaş grubundaki çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

Demiral, (2010)'de 7–12 yaş grubu Judocu çocuklar (Bay-Bayan) üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara Judo eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Bozkurt, Kavuran ve Erdoğan, (2021)'de 0-12 yaş aralığındaki futbol antrenmanı ve eğitsel oyunla futbol eğitimi alan çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Kuru ve Köksalan, (2012)'de judo sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun temelli aktiviteler uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Yüksek ve diğ., (2019)'da erkek çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Özdenk, (2007)'de 6 yaş çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ulutaş, (2011)'de okul önceki çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Çakıroğlu, Sökmen ve Arslanoğlu, (2013)'de 8-10 yaş erkek çocukları üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara judo teknik antrenmanı ve oyunları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Karaman ve Suel, (2020)'de okul öncesi çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir.

– Voleybol Etki

Uslu ve diğ., (2021)'de voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara 12 haftalık voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Kahraman ve Şahan, (2017)'de çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Badak ve Çakmakçı, (2019)'da adölesan dönemde bulunan sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda

dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Ekinci, (2017)'de 15-18 yaş aralığındaki sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Kahraman, (2019)'da genç voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Dinçer, (2015)'de 10–12 yaş voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara 2 yıl hafta da 2 gün voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Topuz, (2008)'de genç voleybolcular üzerine yapmış olduğu özel pliometrik çalışmalarının gelişime etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan grubun araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Yörükoğlu ve Koz, (2007)'da 10-13 yaş grubu erkek basketbolculara temel basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Taşkan, (2020)'de voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan grubun araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Kaplan, (2021)'de voleybolcular üzerine tabata protokollü pliometrik çalışmalarının gelişime etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan grubun araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Çakır, (2021)'de kadın voleybolcular üzerine core antrenman çalışmalarının gelişime etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan grubun araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ceylan, (2022)'de adölesan kadınlara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Erdoğan, Tel ve Eren, (2020)'de voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Elif, Ahmet, Altunsoy, Elvan ve Ozge, (2010)'de voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Şengür ve

Yılmaz, (2021)'de kadın voleybolcular üzerine core antrenman çalışmalarının gelişime etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan grubun araştırma sonucunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Demirtaş, (2019)'de 16-18 yaş grubu erkek voleybolcular üzerinde balistik antrenmanın etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan grubun antrenman sonunda dikey sıçrama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

5.1.1.4. Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin tartışma (Çeviklik)

Araştırmada eğitsel oyun grubu ve voleybol grubu sporcularının çeviklik ön ve son testleri arasında oluşan azalışın anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilirken; kontrol grubu sporcularının çeviklik ön ve son testleri arasında oluşan artışın anlamlı düzeyde olduğunu tespit ($p<0,05$). (Bkz; Tablo 4.8). Eğitsel oyun grubundaki sporcuların gelişim durumu (%21,45) voleybol grubundaki sporcuların durumundan (%7,28) daha fazla olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde;

– Eğitsel Oyun Grubu

Demiral, (2010)'de 7–12 yaş grubu Judocu çocuklar (Bay-Bayan) üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara Judo eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Başal ve Yüksel, (2021)'de 12-13 yaş grubu kızlara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Başal, (2020)'de 12-13 yaş grubu kızlara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Güler ve diğ., (2019)'da erkekler üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Özkatar-Kaya ve diğ., (2019)'da çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Koç, (2017)'de yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Aynacıyan ve Özer, (2020)'de çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara

eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Aynacıyan, (2020)'de çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ateş, (2022)'de 13-14 yaş çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Anamurluoğlu, (2020)'de 3-5 yaş grubu çocuklara eğitsel oyunlarla desteklenmiş bale aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Yüksek ve diğ., (2019)'da erkek çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Karaman ve Suel, (2020)'de okul öncesi çocukları üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir.

– Voleybol Etki

Uslu ve diğ., (2021)'de voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara 12 haftalık voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Kütükçü, (2022)'de voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmanın sonucunda voleybol antrenmanları uygulayan araştırma grubunun çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Kaplan, (2021)'de voleybolcular üzerine tabata protokollü pliometrik çalışmalarının gelişime etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ceylan, (2022)'de adölesan kadın voleybolculara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Erdoğan, Tel ve Eren, (2020)'de voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Elif ve diğ., (2010)'de voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Şengür ve Yılmaz, (2021)'de kadın voleybolcular üzerine core antrenman çalışmalarının gelişime etkisini

belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Demirtaş, (2019)'de 16-18 yaş grubu erkek voleybolcular üzerinde balistik antrenmanın etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Demir, (2018)'de 14-15 yaş voleybolcular üzerinde 12 haftalık pilates mat egzersizinin etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun çeviklik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

5.1.1.5. Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin tartışma (20 m Sprint)

Araştırmada eğitsel oyun grubu ve voleybol grubu sporcularının 20 m sprint ön ve son testleri arasında oluşan azalışın anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilirken; kontrol grubu sporcularının 20 m sprint ön ve son testleri arasında oluşan artışın anlamlı düzeyde olduğunu tespit ($p<0,05$). (Bkz; Tablo 4.7). Eğitsel oyun grubundaki sporcuların gelişim durumu (%15,23) voleybol grubundaki sporcuların durumundan (%3,87) daha fazla olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde;

– Eğitsel Oyun Grubu

Güler ve diğ., (2019)'da erkekler üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Cirav, (2018)'da 9-10 yaş çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Demiral, (2010)'de 7–12 yaş grubu çocuklar (Bay-Bayan) üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara Judo eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Bozkurt, Kavuran ve Erdoğan, (2021)'de 0-12 yaş aralığındaki futbol eğitimi alan ve eğitsel oyunla futbol eğitimi alan çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Aynacıyan ve Özer, (2020)'de çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Aynacıyan, (2020)'de çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel

oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Tortop, (2005)'de yapmış olduğu çalışmada eğitsel oyunların sürati geliştirme ve korumada çok etkili bir yöntem olduğunu, yüksek hız ve kısa mesafeli koşulardan oluşan oyunların tamamının ise sürat performansını geliştirdiğini bildirmiştir. Çetin, (2019)'da 10-15 yaş engellilere eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Yüksek ve diğ., (2019)'da erkek çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Özdenk, (2007)'de 6 yaş çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ulutaş, (2011)'de okul önceki çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Karaman ve Suel, (2020)'de okul öncesi çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir.

– Voleybol Etki

Uslu ve diğ., (2021)'de voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara 12 haftalık voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Kahraman ve Şahan, (2017)'de çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Badak ve Çakmakçı, (2019)'da adölesan dönemde bulunan sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 30 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Ekinci, (2017)'de 15-18 yaş aralığındaki sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 30 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Kahraman, (2019)'da genç voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Dinçer, (2015)' de 10–12 yaş voleybolcular

üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara 2 yıl hafta da 2 gün voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Topuz, (2008)'de genç voleybolcular üzerine yapmış olduğu özel pliometrik çalışmalarının gelişime etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun 30 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Yörükoğlu ve Koz, (2007)'da 10-13 yaş grubu erkek basketbolculara temel basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Sözen, (2012)'de lise öğrencilere voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 10x5 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Kaplan, (2021)'de voleybolcular üzerine tabata protokollü pliometrik çalışmalarının gelişime etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Erdoğan, Tel ve Eren, (2020)'de voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Elif ve diğ., (2010)'de voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Şengür ve Yılmaz, (2021)'de kadın voleybolcular üzerine core antrenman çalışmalarının gelişime etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Güler, (2022)'de erkek voleybolculara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda 20 m sprint performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

5.1.1.6. Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin tartışma (Durarak uzun Atlama)

Araştırmada eğitsel oyun grubu ve voleybol grubu sporcularının durarak uzun atlama ön ve son testleri arasında oluşan gelişimin anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilirken; kontrol grubu sporcularının durarak uzun atlama ön ve son testleri arasında oluşan azalışın anlamlı düzeyde olduğunu tespit ($p<0,05$). (Bkz; Tablo 4.6). Eğitsel oyun grubundaki sporcuların gelişim durumu (%23,47) voleybol grubundaki sporcuların durumundan (%10,08) daha fazla olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde;

– Eğitsel Oyun Grubu

Cirav, (2018)'da 9-10 yaş çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Demiral, (2010)'de 7–12 yaş grubu Judocu çocuklar (Bay-Bayan) üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara Judo eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Kuru ve Köksalan, (2012)'de judo sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun temelli aktiviteler uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Başal ve Yüksel, (2021)'de 12-13 yaş grubu kızlara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Başal, (2020)'de 12-13 yaş kızlara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ongül ve diğ., (2017)'de çocuklara üzerinde yapmış olduğu katılımcılara oyun ve fiziki etkinlikler dersi uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Güleli, (2022)'de futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ateş, (2022)'de 13-14 yaş çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Taşer, (2022)'de 4-7 yaş çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Anamurluoğlu, (2020)'de 3-5 yaş grubu çocuklara eğitsel oyunlarla desteklenmiş bale aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ulutaş, (2011)'de okul önceki çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Çakıroğlu, Sökmen ve Arslanoğlu, (2013)'de 8-10 yaş erkeklere judo teknik antrenmanı ve oyunları uygulatmış ve araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Karaman ve Suel, (2020)'de okul öncesi çocuklara eğitsel oyun

aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda duraral uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir.

– Voleybol Etki

Uslu ve diğ. (2021)'de voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara 12 haftalık voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda araştırma grubunun durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Badak ve Çakmakçı, (2019)'da adölesan dönemde bulunan sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda araştırma grubunun durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Ekinci, (2017)'de 15-18 yaş aralığındaki sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda duraral uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Kahraman, (2019)'da genç voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda duraral uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Yörükoğlu ve Koz, (2007)'da 10-13 yaş grubu erkek basketbolculara temel basketbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda duraral uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Çıtak, (2019)'da genç voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda duraral uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Yıldırım, (2010)'da voleybolcular üzerine pliometrik çalışmalarının gelişime etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan grubun araştırma sonucunda durarak uzun atlama performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

5.1.1.7. Araştırmanın yedinci alt problemine ilişkin tartışma (Sırt ve Bacak Kuvveti)

Araştırmada eğitsel oyun grubu ve voleybol grubu sporcularının sırt ve bacak kuvveti ön ve son testleri arasında oluşan gelişimin anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilirken; kontrol grubu sporcularının sırt ve bacak kuvveti ön ve son testleri arasında oluşan azalışın anlamlı düzeyde olduğunu tespit ($p<0,05$). (Bkz; Tablo 4.3 ve Tablo 4.4). Eğitsel oyun grubundaki sporcuların sırt kuvveti gelişim durumu (%21,97) voleybol

grubundaki sporcuların durumundan (%2) daha fazla olduğu görülmektedir. Yine eğitsel oyun grubundaki sporcuların bacak kuvveti gelişim durumu (%22,32) voleybol grubundaki sporcuların durumundan (%2,54) daha fazla olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde;

– Eğitsel Oyun Etki

Demiral, (2010)'de 7–12 yaş grubu Judocu çocuklar (Bay-Bayan) üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara Judo eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda sırt kuvveti performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Bozkurt, Kavuran ve Erdoğan, (2021)'de 0-12 yaş aralığındaki futbol antrenmanı ve eğitsel oyunla futbol antrenmanı yapan çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda bacak kuvveti performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir.

– Voleybol Etki

Demirci ve Çilli, (2018)'de genç voleybolcular üzerinde plates mat egzersizlerinin etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun kavrama kuvveti performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Kahraman ve Şahan, (2017)'de çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda kuvvet performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Akarçeşme, ve Aktuğ, (2018)'de voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda bacak kuvveti performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Güler, (2022)'de erkek voleybolculara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda sırt ve bacak kuvveti sağlık topu atma performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

5.1.1.8. Araştırmanın sekizinci alt problemine ilişkin tartışma (2 kg sağlık topu atma)

Araştırmada eğitsel oyun grubu ve voleybol grubu sporcularının 2 kg sağlık topu atma ön ve son testleri arasında oluşan gelişimin anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilirken; kontrol grubu sporcularının 2 kg sağlık topu atma ön ve son testleri arasında oluşan azalışın anlamlı düzeyde olduğunu tespit ($p<0,05$). (Bkz; Tablo 4.5). Eğitsel oyun

grubundaki sporcuların 2 kg sağlık topu atma gelişim durumu (%18,30) voleybol grubundaki sporcuların durumundan (%5,37) daha fazla olduğu gör÷lmektedir. Alan yazın incelendiğinde;

– Eğitsel Oyun Etki

Başal ve Yüksel, (2021)'de 12-13 yaş kızlara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda sağlık topu atma performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Başal, (2020)'de 12-13 yaş kızlara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda sağlık topu atma performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Ong÷l ve diğ. (2017)'de çocuklara üzerinde yapmış olduğu katılımcılara oyun ve fiziki etkinlikler dersi uygulatmış ve araştırma sonucunda sağlık topu atma performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Aynacıyan ve Özer, (2020)'de çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda sağlık topu atma performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Aynacıyan, (2020)'de çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda sağlık topu atma performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Özdenk, (2007)'de 6 yaş çocuklara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda sağlık topu atma performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

– Voleybol Etki

Demirci ve Çilli, (2018)'de genç voleybolcular üzerinde plates mat egzersizlerinin etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun sağlık topu atma performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Topuz, (2019)'de 14-16 yaş grubu kadın voleybolcular üzerinde core antrenmanın etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun sağlık topu atma performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Demirtaş, (2019)'de 16-18 yaş grubu erkek voleybolcular üzerinde balistik antrenmanın etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun sağlık topu atma performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Demir, (2018)'de 14-15 yaş voleybolcular üzerinde 12 haftalık pilates mat egzersizinin etkisini belirlemek için yapmış olduğu

çalışmada voleybol antrenmanı yapan araştırma grubunun sağlık topu atma performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

5.1.2. Araştırmanın ikinci ana problemine ilişkin tartışma (Teknik Özellikler)

– Eğitsel Oyun Etki

Araştırmada eğitsel oyun temelli voleybol grubunun servis, manşet pas ve parmak pas isabet oranı ön ve son testleri arasında oluşan gelişimin anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca gelişim düzeyi gruplar arasında en fazla olan grup eğitsel oyun temelli voleybol antrenman grubunun olduğu tespit edilmiştir. (Bkz; Tablo 4.11, Tablo 4.12 ve Tablo 4.13).

Benzer çalışmalar incelendiğinde; Ulaş, (2014)'de yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun temelli basketbol antrenmanı uygulatmış ve araştırma sonucunda hem deney grubu hem de basketbol eğitim grubunda top sürme, isabet ve şut öğrenimine olumlu katkı sağladığını bildirmiştir. Buna ek olarak eğitsel oyun içerikli antrenman grubundaki gelişimin diğer gruptan daha fazla olduğunu bildirmiştir. Musa, (2006)'da futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyunlar uygulatmış ve araştırma sonucunda araştırma grubunun yön değiştirerek top sürme, şut duvar, slalom yaparak süratli top sürme performanslarındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Güleli, (2022)'de futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyunlar uygulatmış ve araştırma sonucunda araştırma grubunun Johnson futbol testi (JFT) performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Bilgin, (2010)'da yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun öğretim tekniğini kullanarak basketbol oyun kurallarını öğretmek için eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda bu tekniğin öğretmenlerin kullanmasının ve yararlanmak için gerekli bir teknik metot olduğunu, öğrenen açısından ise daha verimi yüksek ve eğlence ortamı olan bir öğrenme alanı oluşturduğu kanısına varıldığını bildirmiştir. Krističević, Madić ve Krakan, (2016)'da voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara eğitsel oyun aktiviteleri uygulatmış ve araştırma sonucunda araştırma grubunun teknik performanslarında ön test ve son testte anlamlı fark olduğu bildirmiştir. Bu çalışmalar araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Öğrenilecek yeni bilgiler ya da becerilerin gelişimlerini devam ettirmekte olan adölesan kadın sporculara antrenmanları oyunlar ile süsleyip zenginleştirilerek uygulanıldığında öğrenilecek bilgi

ya da sergiletilecek becerilerden daha kaliteli, gelişmiş ve daha fazla gelişim çıktı alınabileceğini bu çalışmanın istatistiksel sonuçlarına göre söylenebilir. Antrenmanlar boyunca eğitsel oyun temelli voleybol grubuna dâhil edilen sporcuların daha iyi performans ortaya koyduğu (sergilediği) gözlemlenirken, hem daha çok geliştiği hem de daha çok eğlenerek becerileri öğrendiği görülmüştür. Antrenmanlar boyunca eğitsel oyun temelli voleybol grubuna dâhil edilen sporcuların daha iyi performans sergilemeleri eğlenceli ve zevk alınarak uygulanan aktivitelere katılımın beceri gelişim performans oranları üzerinde olumlu etkilerinin olduğu yönünde yorumlanabilir.

– Voleybol Etki

Araştırmada voleybol grubunun servis, manşet pas ve parmak pas isabet oranı ön ve son testleri arasında oluşan gelişimin anlamlı düzeyde olduğunu tespit edilmiştir ($p<0,05$). (bkz; Tablo, 4.11., Tablo, 4.12. ve Tablo, 4.13.).

Alan yazın incelendiğinde; Nešić, Ilić, Majstorović, Grbić ve Osmankač, (2013)’de 13-14 yaşlarındaki voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda araştırma grubunun manşet pas, parmak pas ve servis performanslarında olan gelişimin anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Özcan ve Bayazit, (2022)’de 10-11 yaş grubu kız çocuklar üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara 10 hafta boyunca voleybol branşının temel motor becerileri uygulatmış ve çalışma sonucunda araştırma grubunun smaç, parmak pas, manşet pas, alttan servis, üstten servis performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Gabbett, (2008)’de voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılara voleybol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda araştırma grubunun teknik beceri performanslarında olan gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Demir, (2018)’de 14-15 yaş voleybolcular üzerinde 12 haftalık pilates mat egzersizinin etkisini belirlemek için yapmış olduğu çalışmada voleybol antrenmanı yapan grubun servis, manşet pas, smaç ve smaç gibi teknik performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Yine benzer çalışmalar incelendiğinde ise; Şahin, Saraç, Çoban ve Coşkun, (2012)’de yapmış olduğu çalışmada katılımcılara teakwondo antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda araştırma grubunun fiziksel ve teknik performanslarının geliştiğini bildirmiştir. Eskiyecek, Bayazit ve Abdikoğlu, (2020)’de 14-16 yaş arasındaki sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara korfbol temel beceri antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda araştırma grubunun pas,

penaltı, şut, turnike ve V-kat şut atışı ön test ile son test performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Durukan, Koyuncuoğlu ve Şentürk, (2016)'da yapmış oldukları çalışmada sporculara temel jimnastik eğitimi uygulatmış ve sporcuların teknik beceriler performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Kurban ve Kaya, (2017)'de futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara futbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda araştırma grubunun duvarda hızlı pas, top sektirme, ayak içi pas, top sürme, hedefe şut performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. İri, Sevinç ve Süel, (2009)'da futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcılara futbol antrenmanları uygulatmış ve araştırma sonucunda araştırma grubunun kaleye şut, ayak ile top sektirme, kafada top sektirme ve top ile slalom performansındaki gelişimin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Bu çalışmalar araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Ayrıca Dannemann, (1982)'de voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada voleybol becerileri ile reaksiyon zamanı, denge, dikey sıçrama vb. motor beceriler arasında bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Gangey ve Kerketta, (2016)'da voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada voleybol becerileri ile çeviklik, koordinasyon ve reaksiyon zamanları arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Mohr ve Martha, (2013)'de voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada voleybol becerileri ile yükseklik ve dikey sıçrama arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Kumar ve Savita, (2016)'da voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada servis isabet ve parmak pas isabet oranları ile denge, kassal kuvvet ve sağlık topu atma becerileri arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Das, Roy, Let ve Chatterjee, (2015)'de voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada sporcuların pençe kuvvetleri, kol boyu, servis performansı ile bacak ve sırt kuvvet değerleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Barak, Barak, Aydın ve Özkan, (2018)'de erkek voleybolcularda servis becerisi ile anaerobik güç, sol pençe, sağ pençe, omuz bilek esneklik ve sırt boyun esneklik arasında pozitif ilişkilerin olduğunu bildirmişlerdir. Barak, Uslu, Dönmez, Barak ve Dirier, (2019)'da voleybolcularda servis becerisi ile dikey sıçrama, bacak kuvveti, çeviklik, üst ekstremitte patlayıcı kuvvet ve el reaksiyon hızı arasında pozitif ilişkilerin olduğunu bildirmişlerdir. Uslu, Mahmutović, Čaušević, Abazović, Mahmutović ve Barak, (2021)'de voleybolcularda voleybol beceri testleri ile dikey sıçrama, esneklik, sağlık topu atma, denge, bacak ve sırt kuvvetleri, çeviklik arasında istatistiksel olarak anlamlı arasında

pozitif ilişkilerin olduğunu bildirmişlerdir. Bu bilgiler ışığında 9 haftalık voleybol antrenmanı sonucunda deney grubundaki sporcuların teknik ile ilişkili olan motorik özelliklerinin gelişmiş olmasında dolayı teknik performanslarda oluşan istatistiksel anlamlılığın nedenini açıklayabileceği düşünülmektedir.

5.2. Sonuç

Araştırma sonucunda, adölesan kadın voleybolcularda 9 haftalık süreyle uygulanan eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının motorik özellikler otur uzan esneklik, denge, dikey sıçrama, çeviklik, 20 m sprint, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, sırt ve bacak kuvvet performanslarının pozitif yönde geliştirdiği tespit edilmiştir. Ayrıca teknik özellikler servis, parmak pas, manşet pas isabet oranı performanslarının pozitif yönde geliştirdiği tespit edilmiştir. Buna ek olarak gelişim düzeyi gruplar arasında en fazla olan grup eğitsel oyun temelli voleybol antrenman grubunun olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamız verileri ışığında, adölesan kadın voleybolcularda 9 haftalık süreyle uygulanan eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının motorik ve teknik özelliklerinin gelişimine pozitif yönde gelişime katkı sağladığı, uygulamalardaki sıklık ve sürelerin yeterli olarak kabul edileceği söylenilebilir.

Araştırma sonucunda, adölesan kadın voleybolcularda 9 haftalık süreyle uygulanan kalsik voleybol antrenmanlarının motorik özellikler otur uzan esneklik, denge, dikey sıçrama, çeviklik, 20 m sprint, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, sırt ve bacak kuvvet performanslarının pozitif yönde geliştirdiği tespit edilmiştir. Ayrıca teknik özellikler servis, parmak pas, manşet pas isabet oranı performanslarının pozitif yönde geliştirdiği tespit edilmiştir. Çalışmamız verileri ışığında, adölesan kadın voleybolcularda 9 haftalık süreyle uygulanan klasik voleybol antrenmanlarının motorik ve teknik özelliklerinin gelişimine olumlu etkileri olabileceği söylenilebilir.

Araştırma sonucunda, adölesan kadın voleybolcularda 9 haftalık süreyle sedanter bir yaşam sürmenin motorik özellikler otur uzan esneklik, denge, dikey sıçrama, çeviklik, 20 m sprint, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, sırt ve bacak kuvvet performanslarının negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca teknik özellikler servis, parmak pas, manşet pas isabet oranı performanslarının negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Çalışmamız verileri ışığında antrenmanın en temel iki ilkesinden

yoğunluğun azalması veya antrenmanlara ara verilmesiyle antrenmanlarda kazanılan motorik ve teknik özelliklerin zamanla azalmasına ve performans düşüklüklerine neden olabileceği söylenilebilir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırmanın sonuçları çerçevesindeki öneriler

- Araştırma sonucunda tespit edilen bulgulara göre, eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanın adölesan kadın voleybolcularda motorik ve teknik özelliklerin gelişimlerine pozitif yönde katkı sağladığı ve bu antrenman metodunun etkili bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda bu yaş gruplarında görev alan antrenörlerin voleybol temelli eğitsel oyunları sporcuların hem motorik hem de teknik gelişimleri için antrenmanlarda kullanması ve yıllık antrenman planlarına dâhil etmesi önerilir.
- Araştırma sonuçlarına göre; adölesan kadın voleybolcularda eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının motorik ve teknik gelişime etkisinde oyunun önemini vurgulamak, voleybol eğitimi alırken sporcuların eğlenerek zevk aldığı bir ortamda daha çabuk öğrenebileceğini ve performanslarındaki gelişim düzeylerini pozitif yönde daha fazla arttırdığını göstermek için önemli bir kaynak olarak önerilir.
- Araştırma sonuçlarına göre araştırmada kullanılan oyunların adölesan kadın voleybolcularda motorik ve teknik performansı geliştirdiği sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda bu oyunların sporcuların gelişimlerinde kullanılması önerilir.

5.3.2. İleride yapılması planlanacak olan yeni araştırmalara yönelik öneriler

- Benzer çalışmalar farklı branşlarda, farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkek sporcuların motorik ve teknik özelliklerinin gelişimde eğitsel oyun temelli branşa özgü antrenmanların etkilerinin araştırılarak yaş katagorileri arasındaki gelişimin incelenmesi önerilir. Ayrıca branşa özgü oyun temelli antrenmanların kapsamaları, şiddetleri, tekrar ve set sayıları revize edilerek farklı yaş gruplarındaki gelişimleri incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Açak, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*, Ankara: Morpa Yayınları.
- Açıkada, C. (1994). Sporda başarı, *Bilim Teknik Dergisi*, Sayı: 1, Ankara Mart 1994.
- Açıkada, C. (2008). *Atletizm yetenek modeli raporu*, Ankara: Atletizm Federasyonu Eğitim Kurulu Yayınları.
- Aggarwal, A., Zutshi, K., Munjal, J., Kumar, S., & Sharma, V. (2010). Comparing stabilization with balance training in recreationally active individuals. *International Jurnal Of Therapy And Rehabilitation*, 17(5), 244-253.
- Akandere, M. (2003). *Eğitici okul oyunları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akarçeşme, C. & Aktuğ, B.A. (2018). 14 haftalık voleybol antrenmanlarının izokinetik diz kas kuvvetleri ve dinamik denge performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İübesbd)*, 2018, 5(1),33-40
- Akın, G., Tekdemir, İ., Gültekin, T., Erol, E., & Bektaş, Y. (2013). *Antropometri ve spor*, Ankara: Bil Ofset Matbaacılık.
- Aksoy, A.B. & Çiftçi, H.D. (2014). *Erken çocukluk döneminde oyun*, (1. Baskı), Ankara; Pegem Akademi.
- Alp, M., Suna, G., & Baydemir, B. (2016). Effects of the preparation period trainings on biomotoric features of 10-12 age male tennis players. *Sstb International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 18: 89-97
- Anamurluoğlu, İ. (2020). *3-5 yaş grubu çocuklarda eğitsel oyunlarla desteklenmiş temel klasik bale eğitiminin kaba motor becerilere etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul. 2020.
- Aracı, H. (1998). *Okullarda beden eğitimi*, Ankara: Yardımcı Ofset Yayıncılık.
- Aracı, H. (2006). *Genç sporcu eğitimi ve kültürü*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arin, A., Jansson, D., & Skarphagen, K. (2012). *Maximal unilateral leg strength correlates with linear sprint and change of direction speed*. (Yayınlanmamış Tez.) *Göteborgs Universitet*
- Aslan, N. (1977). *Oyunla eğitim, 100 küçük oyun*, Ankara: Bilim Matbaası.
- Ateş, S. (2022). *On iki-on dört yaş grubu çocuklarda eğitsel oyunların bazı motorik özelliklere etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Konya.
- Avcı, H.E. (2005). Çocuk ve oyun. *Yasadıkça Eğitim Dergisi*. Sayı 86. (Nisan- Haziran 2005). *Golden Print Ofset*.
- Ayan, S. & Dünder, H. (2009). Eğitimde okul öncesi yaratıcılığın ve oyunun önemi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 63-74.

Aynacıyan, N. & Özer, M.K. (2020). Çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin motorik özelliklerine etkisi. *Journal of Health and Sport Sciences (Jhss)*, Vol.3, No.1, 2020

Aynacıyan, N. (2020). *Çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin motorik özelliklerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

Baacke, H. (2005). *Voleybol antrenmanı üst düzey koç ve takımlar için el kitabı*, (1. Baskı) İstanbul: Voleybol Antrenörleri Derneği Yayını.

Badak, T. & Çakmakçı. O. (2019). Adölesan dönemde 12 haftalık antrenmanların bazı temel motorik özelliklere etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 450-458.

Barak, İ., Barak, R., Aydın, R., & Özkan, A. (2018). Voleybolcularda kondisyonel parametrelerin servis performansına etkisi. 16. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Antalya. 2018.

Barak, R. (2019). *Periyotlanmış kor egzersizlerinin genç voleybolcularda bazı motorik özellikler ile servis hız ve isabet oranına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.

Barak, R., Uslu, S., Dönmez, A., Barak, İ., & Dirier, B.E. (2019). Adölesan kız voleybolcularda antropometrik özellikler ve bazı kondisyonel parametreler ile servis isabet oranı arasındaki ilişki. 17. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Antalya. 2019.

Bartlett, J., Smith, L., Davis, K., & Peel, J. (1991). Development of a valid volleyball skills test battery. *Journal Of Physical Education, Recreation And Dance*, 62, 19-21.

Başal, V. & Yüksel, M.F. (2021). 12-13 yaş grubu kız çocuklarının fiziksel özelliklerinin gelişiminde eğitsel oyunların etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(3), 412-428.

Başal, V. (2020). *12-13 yaş grubu çocukların fiziksel özelliklerinin gelişiminde eğitsel oyunların etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Konya.

Başandaç, G. (2014). *Adölesan voleybol oyuncularında ilerleyici gövde stabilizasyon eğitiminin üst ekstremiteler fonksiyonlarına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baykoç, A. & Dönmez, N. (2000). *Üniversite çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü ve kız meslek lisesi öğrencileri için oyun kitabı*, İstanbul: Esin Yayınevi.

Bayraktar, B. (2008). *Voleybolcularda sağ ve sol bacak sıçrama derecesi farklılıklarına göre periyotlanmış pliometrik antrenmanın çift bacak sıçrama performansına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bayraktar, I. (2017). *Atlet ve güreşçilerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin normatif çalışması* (13-17 yaş grubu), (1. Baskı), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Bayraktar, I. (2017). The influences of speed, cod speed and balance on reactive agility performance in team handball. *International Journal of Environmental & Science Education 2017, Vol.3, No.451-461. Doi: 0.12973/Ij ese.2017.2140a*
- Bengü, M. (2016). *2013-2016 Voleybol*, Ankara: Adam Yayıncılık ve Matbaacılık A.S.
- Bilgin, M.A. (2010) *İlköğretim 6. sınıf öğrencilerine basketbol oyun kuralları öğretiminde oyun ile öğretim tekniği kullanılmasının öğrenmeye olan etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Spor Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bompa, T.O. & Haff, G.G. (1999). *Periodization: theory and methodology of training (t. bağırgan, tercüman. 5 th ed.)*, Ankara: Spor Yayın Evi Ve Kitap Evi.
- Bompa, T.O. (1998). *Antrenman kuramı ve yöntemi*, Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Bompa, T.O. (2013). *Dönemleme, antrenman kuramı ve yöntemi*, Ankara: Spor Yayınevi Ve Kitapevi.
- Bompa, T.O. ve Haff, G.G. (1999). *Periodization: theory and methodology of training (T. Bağırgan, Tercüman. 5 Th Ed.)*, Ankara: Spor Yayın Evi Ve Kitap Evi.
- Boz, M. & Aytar, A.G., (2012). Okul öncesi çocuklarında temel hareket eğitim programının hareket becerilerine etkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) Özel Sayı 1: 51-59*
- Bozkurt, T.M., Kavuran, K., & Erdoğan, R. (2021). 10-12 yaş aralığındaki futbol eğitimi alan çocuklar ve eğitsel oyunla futbol oynayan çocukların fiziksel profillerinin karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi, 2021, Cilt 5, Sayı 3, 61-69, E-Issn 2602-4756*.
- Briggs, T. (2007). The relationship between performance measures and agility tests for ncca division female volleyball players. *In Partial Fulfillment of The Requirements for the Degree Master of Science in Kinesiology. 2007; 8-10*.
- Buekers, A. & Martinus, J.A. (1997). *Voleybol'da blokun zaman yapısı değişik adım teknikleri hakkında bir karşılaştırma*. (Çev. Attila Kartal), Ankara: Bilim Ve Teknoloji Voleybol Dergisi.
- Büyüköztürk, G. (2012). *Veri analizi el kitabı*, (17. Baskı), Ankara: Pegam Akademi.
- Canadian Volleyball Association, (2017). *Coaches manual level 3*. Ontario: National Sport And Recreation Centre Inc.
- Ceylan, H. (2022). *Adölesan dönemi kadın voleybolcularda 12 haftalık voleybol antrenmanının çeviklik, dikey sıçrama, reaksiyon zamanı ve denge performansları üzerine etkilerinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Niğde.
- Chu, D. (1998). *Jumping into plyometrics. 2nd edution, illionois*, Human Kinetics Publishers.
- Cirav, Ö. (2018). *9-10 yaş grubu çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin fiziksel ve motorik özelliklerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Çakır M. (2021). *Genç kadın voleybolcularda core antrenmanlarının çeviklik, patlayıcı kuvvet ve denge parametreleri üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Çakıroğlu, M.İ. (1998). *Antrenman bilgisi-antrenman teorisi ve sistematigi*, Ankara: Şeker Matbaacılık.
- Çakıroğlu, T., Sökmen, T., & Arslanoğlu, E. (2013). Judo teknik antrenmanı ve oyunların 8-10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel gelişim düzeyleri üzerine etkisi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 2013, 11 (2), 73-79.
- Çamlıyer, H. (1999). *Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun*, İzmir: Can Ofset Yayıncılık.
- Çelenk, B. & Sevim, Y. (1999). Voleybol'da antrenman planlaması ve uygulanması. *Bilim ve Teknoloji Voleybol Dergisi*. Yıl:6, Sayı: 22, 22-30.
- Çetin, C. (2019). *10-15 yaş görme engelli öğrencilerde sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Çıtak, U. (2019). *Erkek çocuklarda voleybol temel beceri çalışmalarının motorik özelliklere etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Çoban, B. & Nacar, E. (2008). *İlköğretim 2. kademe eğitsel oyunlar*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Dannemann, F. (1982). *Das koordinationstraining für den volleyball– spieler: Lehre Und Praxis Volleyball*.
- Das, M., Roy, B., Let, B., & Chatterjee, K. (2015). *Investigation of relationship of strength and size of different body parts to velocity of volleyball serve and spike*. *Iosr Journal of Sports and Physical Education (Iosr-Jspe)* E-Issn: 2347-6737, P-Issn: 2347-6745, Volume 2, Issue 3 (May – Jun. 2015), Pp 18-22. [Www.iosrjournals.Org](http://www.iosrjournals.Org)
- Dearing, J. (2003). *Volleyball fundamentals. 1.St Ed*, Champaign: Human Kinetics.
- Demir, İ.C. (2018). *12 haftalık pilates mat egzersizinin 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinin bazı biyomotor özellikler ve teknik performans üzerine etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- Demiral, Ş. (2010). *Judo çalışan 7–12 yaş grubu çocuklarda (bay-bayan) judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Demirci, C. & Çilli, M. (2018). 12 haftalık pilates mat egzersizinin 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinin bazı biyomotor özellikler ve teknik performans üzerine etkilerinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi* 2018, Cilt 3, Sayı 1, 1-13.
- Demirtaş, D.S. (2019). *16-18 yaş arası erkek voleybolcularda balistik antrenmanın dikey sıçrama performansına ve bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce.

- Dinçer, O. & Türkay, I.K. (2015). The examination of effect on anthropometric characteristics and motor activities of infrastructure training at volleyball. *International Journal of Science Culture and Sport*, (3): 757-76
- Doğusoy, B., & İnal, Y. (2006). Çok Kullanıcılı Bilgisayar Oyunları ile Öğrenme. VII. *Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi*, Ankara.
- Döğüşçü, M. (2002). 2. kademe voleybol antrenörlük kursu ders notları. K.K.T.C. Voleybol.
- Dönmez, N.B. (2000). *Üniversite çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü ve kız meslek lisesi öğrencileri için oyun kitabı*, İstanbul: Esin Yayınevi.
- Duman, G. (2015) *Beden eğitimi ve oyun*. Ankara: Eğiten Kitap Yayınları.
- Đurković, T., Marelić, N., & Rešetar, T. (2014). Differences in aerobic capacity indicators between the croatian national team and club level volleyball players. *Kinesiology*, 46 (Supl.), 59-65.
- Durukan, H., Koyuncuoğlu, K., & Şentürk, U. (2016). Okul öncesi çocuklarda temel cimnastik programının motor gelişim açısından incelenmesi. *Celal Bayer Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 131-140.
- Ekinci, F. (2017). 12 haftalık voleybol antrenmanlarının 15-18 yaş grubu öğrencilerin fiziksel ve motorik özellikleri üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Veteriner Anatomi Anabilim Dalı, Afyon.
- Elieyioğlu, S. (2014). 10-15 yaş işitme engelli öğrencilerde sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisinin araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Elif, O., Ahmet, P.H., Altunsoy, M., Elvan, O., & Ozge, P.A. (2010). The effects of 4 month volleyball training on flexibility, jump, speed and agility in preadolescent girls. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport*, 2, 558- 560.
- Erçetin, Ş. (2007). *KPSS eğitim bilimleri*, Ankara: Arın Yayınları.
- Erdağlı, A. (2003). *Lise düzeyinde basketbol, voleybol ve hentbol takımlarındaki sporcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erden, M. & Akman, Y. (2012). *Eğitim Psikolojisi: gelişim, öğrenme, öğretme*, (20. Baskı), Ankara: Arkadaş Yayıncılık.
- Erdoğan, R., Tel, M., & Eren, A. (2020). Müsabaka dönemi antrenmanlarının voleybolcuların fiziksel uygunluk profillerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 194-206.
- Erkal, M. (1992). *Sosyolojik açıdan spor*, İstanbul: Kutsal Matbaası.
- Eskiyecek, C.G., Bayazıt, B., & Abdikoğlu, D. (2020). 14-16 yaş grubu çocuklarda korfbol temel beceri eğitimi antrenman programının motor gelişime etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(23), 1978-1992. <https://doi.org/10.26466/opus.672410>
- Fıvb, (2017). *Technical skills by the best volleyball players and teams in the world*. 27: 12; 2017.

- Forthomme, B., Croisier, J. L., Ciccarone, G., Crielaard, J.M., & Cloes, M. (2005). Factors correlated with volleyball spike velocity. *Am J Sports Med*, 33(10), 1513-1519
- Fröhner, B. (1999). *Voleybol oyun kuramı ve alıştırılmaları*, Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Gabbard, C.P. (1996) *Lifelong motor development*, (2. Baskı). USA: Brown and Benchmark Publishers.
- Gabbett, T. & Georgieff, B. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of australian junior national, state, and novice volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 902-908.
- Gabbett, T.J. (2008). Do skill-based conditioning games offer a specific training stimulus for junior elite volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2008 National Strength and Conditioning Association. [Www.Nsca-Jscr.Org](http://www.Nsca-Jscr.Org).
- Gallahue, D.L. & Ozmun, J.C. (2006). Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults, 6th Ed. *International Edition*, McGraw-Hill Companies, 524 p., New York
- Gangey, O. & Kerketta, İ. (2016). Relationship between selected motor fitness and playing ability of volleyball players. *International Journal of Academic Research and Development* Issn: 2455-4197, *Impact Factor: Rjif 5.22* Www.Academicsjournal.Com Volume 1; Issue 6; June 2016; Page No. 25-26.
- George, D., & Mallery, P. (2001). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update (3. Baskı)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Gerime, G. (2003). 9–12 yaşlar arası spor yapan ve yapmayan kız – erkek öğrencilerin fiziksel uygunluklarının eurofit test bataryasıyla ölçülmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Muğla.
- Glatthorn, J. F., Gouge, S., Nussbaumer, S., Stauffacher, S., Impellizzeri, F. M., & Maffiuletti, N. A. (2011). Validity and reliability of optojump photoelectric cells for estimating vertical jump height. *J Strength Cond Res.*, pp. 556-560
- Gozzoli C., Simohamed J., El-Hebil A.M., (2006). “Educational cards kids’ athletics”, *Iaaf*. Url: [Http://Www.Iaaf.Org/Mm/Document/Imported/37264.Pdf](http://Www.Iaaf.Org/Mm/Document/Imported/37264.Pdf).
- Gökten, H. (2016). *U17 - u18 yaş grubu plaj ve salon voleybolu milli takım altyapı hazırlık gruplarında antrenman eğitimi alan sporculardan elde edilen bazı değişkenlerin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bartın.
- Göktepe, M., Güder, F., Durukan, E., & Özsoy, O. (2018). Kadın voleybolculara uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının esneklik ve alt ekstremite anaerobik kapasite etkisi. *Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi Tam Metin Kitabı*, 15-18.
- Graham, G., Holt, S.A., & Parker, H.M. (1987). *Children moving*, New York: McGraw Hill Education.
- Graham, G., Holt-Hale, S.A., & Parker, M. (2007). *Children moving: a reflective approach to teaching physical education*, (5th Ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Grozdanovic, F.S.J., Marinkovic, A., & Grozdanovic, L.J. (2003). *Volleyball for boys&girls*, (1.St. Ed.). Oxford: Meyer&Meyer Sport.

- Güçlüöver, A. (2012). *Genç milli badmintoncular ile amatör badmintoncuların bazı güç, kuvvet ve çeviklik özelliklerinin analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale. 33, 41-42.
- Güleli, T. (2022). *Futbolda uygulanan eğitsel oyunların bazı fiziksel ve biyomotorik özellikler ile temel becerilere etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.
- Güler, M., Yüksek, S., Karakoç, Ö., Eroğlu, H., Ayan, V., & Ömercan, G. (2019). Oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanlarının erkek çocukların motorik becerileri üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt: 21, Sayı:4, Aralık 2019 Issn: 1302-2040*.
- Güler, T. (2022). *Erkek çocuklara uygulanan 8 haftalık voleybol temel eğitim antrenmanlarının bazı motorik özelliklere etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sinop Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop.
- Hakkinen, K. (1993). Changes in physical fitness profile in female volleyball players during competitive season. *Journal of Medicine Physical Fitness*, 33(3): 223-232.
- Han, J., Waddington, G., Anson, J., & Adams, R. (2015). Level of competitive success achieved by elite athletes and multi-joint proprioceptive ability. *J Sci Med Sport*. 2015;18(1):77-81.
- Hara, M., Shibayama, A., Arakawa, H., & Fukashiro, S. (2008). Effect of arm swing direction on forward and backward jump performance. *Journal Of Biomechanics*, 41(13), 2806-2815.
- Harmandar-Demirel, D., Hergüner, G., & Serdar, E. (2017). *Okul öncesi ve ilkokul'da eğitsel oyunlar*, (1. Baskı). İstanbul: Kesit Yayınları.
- Haywood, K.M. & Getchell, N. (2009). *Life span motor development*, (5th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hazar, F. (2005). *Badmintonda çevikliğin performansa etkisi ve çevikliği geliştirici antrenman uygulamaları*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hazar, M. (1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*, Ankara: Tutibay Yayınları.
- Hazar, M. (2000). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*, Ankara: Tubitay Ltd.
- Hazar, M. (2006). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*, Ankara: Tutibay Limitet Şirketi Yayınları.
- Hergüner, G., Bar, M., & Yaman, M.S. (2016). Determination of the expectations of middle school students participating in physical education and sports activities from their families, school principals and teachers. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 155-168.
- Hergüner, G., Yaman, Ç., Aydın, S., & Taş, Z. (2018). Asya'da oynanan farklı yaş gruplarına dair oyunların incelenmesi. *3.Uluslararası Sosyal Beceri ve Eğitim Bilimleri Kongresi. İstanbul: Hilton*
- Hertel, J., Miller, S.J., & Denegar, C.R. (2010). Intratester and intertester reliability during the star excursion balance tests. *Jsr*, P. 9.

- Hertel, J., Miller, S.J., & Denegar, C.R. (2010). Intratester and intertester reliability during the star excursion balance tests. *Jsr*, P. 9.
- Heyward, V.H. (2002). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*, (4. Baskı). Human Kinetics Books.
- Hoffman, J. (2002). *Physiological aspects of sport training and performance*,. Usa: Human Kinetics.
- Hrysomallis, C. (2007). Relationship between balance ability, training and sports injury risk. *Sports Med.* 2007;37(6):547-56
- Huston, J., Sandrey, M., Lively, M., & Kotsko, K. (2005). The effects of calf-muscle fatigue on sagittal-plane joint-position sense in the ankle. *Journal of Sport Rehabilitation*, 2005, 14:168-184.
- İri, R., Sevinç, H., & Süel, E. (2009). 12–14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*; 6(2), 122-131.
- Jersild, A.T. (1979). *Çocuk psikolojisi*, (Çev. Gülseren Günçe). Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Kahraman Y. & Şahan, A. (2019). 10-13 yaş çocuklarda voleybol antrenmanlarının fiziksel performans özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Sportive*, 2 (1),27-35
- Kahraman, Y. & Şahan, A. (2017). 10–13 yaş çocuklarda voleybol antrenmanlarının fiziksel performans özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi. *8'inci Uluslararası Eğitimde Yeni Yönelimler Kongresi*.
- Kahraman, Y. (2019). *Spor eğitim modeli ile voleybol öğretiminin 11–13 yaş kız voleybolcuların motor performansı ve problem çözme becerileri üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Kale, R. (1993). *Sporda dayanıklılık, sağlık antrenman ve biyofizyolojik temeller*, İstanbul: Alaş Ofset.
- Kaplan, S. (2021). *Adölesan voleybolcularda tabata protokolüyle uygulanan 6 haftalık pliometik egzersizlerin fiziksel ve bazı motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Karahan, M. (2018). The effect of the prolonged competitive season on semielite female volleyball players' physical performance. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(1): 15-20.
- Karaman, B. & Suel E. (2020). Okul öncesi eğitim kurumlarında oynatılan fiziksel etkinliğe dayalı oyunların psikomotor gelişimi üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(3), 529-539.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar ilkeler teknikler*, (26. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keleş, Ş. (2016). *10-12 yaş grubu erkek yüzücülerde dinamik germe egzersizlerinin esneklik gelişimi ve yüzme performansına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Kerkez, F. (2006). Geliştirilmiş oyun-egzersiz programının anaokulu çocuklarında lokomotor becerilere etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe 1. of Sport Sciences*, 2004, 15 (2) , 76-90
- Kıldan, A.O. (2001). *Oyunun çocukların gelişim özelliklerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kılıçoğlu, M. (2006). *Anasınıfı hazırlık ve ilköğretim birinci sınıflarda okuyan görme engelli öğrencilerin oyunlarının değerlendirilmesi karşılaştırmalı bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kırıştı, E. (2019). *12-14 yaş kız voleybolcularda pliometrik ve dairesel antrenman çalışmalarının sıçrama performansı üzerinde etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kluka, Da. & Dunn, P. (2000). *Winning edge series, volleyball 4th Ed*, Boston: Ma McGraw-Hill.
- Kocakulak, N.A., Polat, Y., Hamurcu, Z., Pepe, Z. O., & Çoksevim, B. (2018). Comparison of physical and physiological parameters of children skier and volleyball players. *Natural & Applied Sciences Journal*, 2(1): 26-30.
- Koç, M.C. (2017). *İlkokul çağındaki çocukların temel motor beceri gelişiminde eğitsel oyunların etkisi*. (Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Korkmaz, F. (2003). *Voleybol teknik taktik, (1. Baskı.)* Bursa: Ekin Kitapevi.
- Krističević, T., Madić, D., & Krakan, İ. (2016). Effects of game-based conditioning training on volleyball skill accuracy in junior players. *Acta Kinesiologica* 10 (2016) Suppl 1: 15-1
- Kumar, S. & Savita, S. (2016). Relationship of gross motor proficiency with volleyball skill. *International Journal of Physical Education and Sports Sciences Vol. IX, Issue No. XVI, January-2016, Issn 2231-3745*
- Kurban, M. & Kaya, Y. (2017). Futbol temel teknik antrenmanlarının 10- 13 yaş grubu çocukların bazı motorik ve teknik yetenek gelişimlerine etkisinin araştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches* 2017;8(3):210-221.
- Kuru, O. & Köksalan, B. (2012). 9 yaş çocuklarının psiko-motor gelişimlerinde oyunun etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*,1(2), 37-51.
- Kuter, M. & Öztürk, F. (1999). *Antrenör ve sporcu el kitabı*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Kürkçü, R., Ersoy, A. ve Aydos, L. (2009). Güreşçilere uygulanan 12 haftalık antrenman programının bazı fiziksel ve fizyolojik özellikler üzerine etkisi. *e-Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences*, 2009;4:21- 313
- Kütükçü, H. (2022). *Farklı sıklıkla yapılan pliometrik antrenmanların voleybol oynayan çocuklarda anaerobik güç ve çeviklik üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kastamonu.

- Lee, S.M. (2010). Does your eye keep on the ball the strategy of eye movement for volleyball defensive players during spike serve reception. *J. Appl. Sports Sci.* 2010;22(1).
- Lemmink, K.A., Elferink-Gemser, M.T. & Visscher, C. (2004). Evaluation of the reliability of two field hockey specific sprint and dribble tests in young field hockey players. *British Journal of Sports Medicine.* 38 (1), 138-142
- Lenberg, K.S. (2004). *Coaching volleyball offensive fundamentals and techniques*, (2.Nd Ed.). Monterey: Coaches Choice.
- Mackenzie, B. (2005). *101 performance evaluation test*, London: Electric Word Plc. 96-117.
- Mahmutovic, I., Rado, I., Talovic, M., Lakota, R., Alic, H., & Jeleskovic, E. (2016). Level of transformation of motor skills in female volleyball players influenced by training operators. *Sport Mont*, 2(1): 39-43.
- Matvienko, O. (2002). *Importance of flexibility training for volleyball players*, coaching volleyball.
- Miller, B. (2005). *The volleyball handbook*, (1.St Ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2013). *Çocuk gelişimi ve eğitimi: psikomotor gelişim*, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Mohr Dorothy, R. & Martha Haverstick, J. (2013). Relationship between height, jumping ability and agility to volleyball skills. *Research Quarterly American Association for Health, Physical Education and Recreation Volume 27, 1956 - Issue 1.*
- Moraru, C., Neculaeş, M., & Hodorcă, R.M. (2014). Comparative study on the balance ability in sporty and unsporty children. *5 Th World Conference on Educational Sciences - Wces 2013.*
- Muratlı, S. (2007). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor*, Ankara: Nobel Yayımcılık.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., & Şahin, G. (2011). *Antrenman ve müsabaka*, Ankara: Nobel Yayımcılık.
- Musa, M. (2006). *İlköğretimde futbol becerilerinin kazandırılmasında eğitsel oyunların etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı Öğretmenliği, Ankara.
- Nešić, G., Ilić, D., Majstorović, N., Grbić, V., & Osmankač, N. (2013). Training effects on general and specific motor skills on female volleyball players 13-14 years old. *Sportlogia 2013*, 9(2), 119–127, E-Issn 1986-6119.
- Okubo, J., Watanabe, I., & Takeya, T. (1979). Influence of foot position and visual field condition in the examination of equilibrium function and sway of centre of gravity in normal persons. *Agressologie*, 1979; 20: 127-132.
- Ongül, E., Bayazıt, B., Yılmaz, O. & Güler, M. (2017). Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin çocuklarda seçilmiş motorik özellikler üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi / Journal Sport Science Research.*

- Özcan, K.G. & Bayazıt, B. (2022). 10-11 yaş grubu kız çocuklarda voleybol temel hareket beceri çalışmalarının motor gelişime etkisi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 163-172. <https://Dx.Doi. Org/ 10. 1 7240/ Aibuefd.2022..-866133>
- Özdenk, Ç. (2007). 6 yaş grubu öğrencilerinin psikomotor gelişimlerinin sağlanmasında oyunun yeri ve önemi, (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Özdoğan, B. (2009). *Çocuk ve Oyun (5.Baskı)*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özen, G., Timurkaan, S., Güllü, M., Timurkaan, H. S., Meriç, F., Uğraş, S., & Çoban, D.Ç. (2012). *Eğitsel oyunlar*, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Özen, G., Timurkaan, S., Güllü, M., Timurkaan, H.S., Meriç, F., Uğraş, S., & Çoban, D. (2014). *Eğitsel oyunlar, (5.Baskı.)*. Ankara: Korza Yayıncılık.
- Özer, A., Gürkan, C.A., & Ramazanoğlu, M.O. (2006). Oyunun çocuk gelişimi üzerine etkileri. *Doğu Anadolu Bölge Araştırmaları Dergisi*, 2006: 54-57
- Özer, D.S. & Özer, K. (2004). *Çocuklarda motor gelişim*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Özkatar-Kaya, E., Köroğlu, Y., Sarıtaş, N., Kaya, M., & Sucan, S. (2019). Eğitsel oyunlar etkinliğine katılımın çocuklardaki denge, reaksiyon ve çeviklik üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 35-42.
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş sporda eğitim üçgeni*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Panagoulis, C. (2018). In season integrative neuromuscular strength training improves performance of early adolescent soccer athletes. *Department of Physical Education and Sport Sciences, Greece*.
- Papageorgius, A. & Spitzley, W. (2002). *Volleyball a handbook for coaches and players. (1.St Ed.)* Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Pekel, H.A., (2007). *Atletizmde yetenek aramasına bağlı olarak 10-12 yaş grubu çocuklarda bazı değişkenler üzerinde normatif çalışma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pense, M. & Serpek, B. (2010). 14–16 yaş arası basketbol oynayan kız öğrencilerin fizyolojik ve biyomotorik özelliklerinin eurofit test bataryası ile belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2010; 12 (3): 191–198
- Plisky, P.J., Gorman, P.P., Butler, R.J., Kiesel, K.B., Underwood, F.B., & Elkins, B. (2009). The reliability of an instrumented device for measuring components of the star excursion balance test. *North American Journal Of Sports Physical Therapy: Najspt*. 2009;4(2):92.
- Plisky, P.J., Rauh, M.J., Kaminski, T.M., & Underwood, F.B. (2006). Star excursion balance test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. *J Orthop Sports Phys Ther*, Volume 36, Number 12, December, 2006.
- Popadic-Gacesa, J.Z., Barak, O.F., & Grujic, N.G. (2009). Maximal anaerobic power test in athletes of different sport disciplines. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(3), 751-755.

- Poyraz, H. (2003). *Okul öncesi dönemde oyun ve oyuncak*, (2. Basım) Ankara: Anı Yayınları.
- Ramírez-Vélez, R., Martínez, M., Correa-Bautista, J. E., Lobelo, F., Izquierdo, M., Rodríguez-Rodríguez, F. And Cristi-Montero, C. (2017). Normative reference of standing long jump for colombian schoolchildren aged 9–17.9 years: *The Fuprecol Study. The Journal Of Strength & Conditioning Research*, 31(8), 2083-2090.
- Reilly, T., Secher, N., Snell, P., & Williams, C. (1990). *Physiology of sports*, United Kingdom: Spon Press.
- Robinson, R., & Gribble, P. (2008). Kinematic predictors of performance on the star excursion balance test. *Journal Of Sport Rehabilitation*, 17(4), 347-357.
- Sawula, L. (1989). *Training the setter the women's game*. Volley Tech. 1989; 2 (89): 14– 21.
- Sayers, M. (2000). *Running techniques for field spot players*. Sports Coach. 2000; 26-27.
- Sel, R. (1990). *Her yasa göre oyunlar, rontlar, halk dansları*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Sevim, Y. (1991). *Basketbol teknik-taktik- antrenman*. Ankara: Gazi Büro Kitapevi.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman bilgisi. (Geliştirilmiş baskı.)*. Ankara: Tutibay Yayınevi.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevim, Y. (2006). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Siedentop, D., Hastie, P.A., & Van Der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education. (2nded.)*. Usa: Human Kinetics
- Sözen, H. (2012). The effect of volleyball training on the physical fitness of high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 46 (2012) 1455 – 1460
- Suni JH, Oja P, Laukkanen RT, Mülunpalo SI, Pasanen ME, Vuori IM, Vartiainen T.M, Bös K. (1996). Health- related fitness test battery for adults: aspects of reliability. *Arch Phys Med Rehabil* 1996; 77: 399-405.
- Suveren, C. (2009). *Elit düzeydeki erkek hentbolcular ve voleybolcuların antropometrik ölçümleri ve vücut yağ oranları ile denge düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenman ve Hareket Anabilim Dalı, Ankara.
- Şahin, M., Saraç, H., Çoban, O., & Coşkun, Z. (2012). Taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Dergisi*, 3(1), 5-13
- Şengür, E. & Yılmaz, G. (2021). Kadın sporculara uygulanan core egzersizlerinin çeviklik, sürat ve dikey sıçrama performansları üzerine etkisinin incelenmesi. *19 th International Sport Sciences Congress 11th – 14th November, 2021*.

Şirinkan, A. (2011). 10-15 yaş işitme engelli öğrencilerde sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisinin araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2011, 13:74-80

Tamer, K. (2000). *Sporda fiziksel fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.

Tan, Ş., Kılıç, A., Çakmak, A., Baykan, Ö. & Altıntaş, G. (2004). *KPSS eğitim bilimleri*, Ankara: Empati Yayinevi.

Taşer, H. (2022). *4-7 yaş arası çocuk jimnastikçilerde eğitsel oyunların motorik özelliklere etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.

Taşkan, B. (2020). *Voleybolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların seçilmiş bazı parametrelere etkisinin saptanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Taşkıran, Y. (2003). *Klasik antrenman teorisi. (1.Basım)*. İzmit: Yayıncı Yayınları.

Taware, H.B., Bhutkar, M.V., & Surdi, A.D. (2013). A profile of fitness parameters and performance of volleyball players. *Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University*. Vol. 2, No. 2, July-Dec. 2013.

Theos, A., Gortsila, E., & Maridaki, M. (2017). Effects of training surface on physiological characteristics of prepubescent female volleyball players. *International Journal of Pediatric Health Care & Advancements*, 4(5): 48-53.

Timurkaan, S., Özen, G., Güllü, M., Meriç, F., Uğraş, S., & Çelik, Ç.D. (2013). *Güzel sanatlar ve spor liseleri / eğitsel oyunlar*. Ankara: Meb Devlet Kitapları.

Topuz, F. (2008). *Özel pliometrik çalışmaların genç voleybolcuların bacak güç gelişimine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale.

Topuz, F.Ö. (2019). *Core (kor) antrenmanlarının 14-16 yaş grubu kadın voleybolcuların sıçrama kuvveti ve bazı motorik özellikleri üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Van.

Tortop, Y. (2005). *Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersi ve eğitsel oyun uygulamaları*. (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyon.

Tuncor, F. (2000). *Eğitici çocuk oyunları*. İstanbul: Esin Yayınları.

Tüzen, B., Müniroğlu, S., & Tanılkan, K. (2015). The investigation of short distance swimmer to compare between 50 meter craft style swimming and 30 meter sprint test results]. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2015;3(3):97-9.

TVF, (2017). [Http://Www.Ytvf.Org.Tr/Webroot/İmg/Uploads/Mhk/Belgeler/2017/2010Resmi_Voleybol_Oyun_Kurallari.Pdf](http://Www.Ytvf.Org.Tr/Webroot/İmg/Uploads/Mhk/Belgeler/2017/2010Resmi_Voleybol_Oyun_Kurallari.Pdf) (Erişim Tarihi: 27.05.217)

Ulaş, M. (2014). *Temel basketbol eğitiminde eğitsel oyun ile öğretimin 10-12 yaş grubu çocukların bilişsel ve psikomotor gelişim düzeylerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi

Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Ankara.

Ulutaş, A. (2011). *Okul öncesi dönemde belli bağlı oyunların çocukların psikomotor gelişimine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı, Okul Öncesi Eğitim Bilimi Dalı, Malatya.

Uslu, S., Barak R., Mahmutović, İ., Čaušević, D., Abazović, E., & Mahmutović, İ. (2021). Effect of 12-week volleyball training on some conditional parameters of young female volleyball players. *Int J Life Sci Pharma Res. Issn 2250-0480; Sp-14; "Health and Sports Sciences- 2021"*.

Uslu, S., Mahmutović, İ., Čaušević, D., Abazović, E., Mahmutović, İ., & Barak R. (2021). The relationship between motor skills and technical skills specific to volleyball in adolescent volleyball players. *Int J Life Sci Pharma Res. Issn 2250-0480; Sp-14; "Health and Sports Sciences-2021"*

Var, S.M. & Marangoz, I. (2018). The relationship between anaerobic performance and lower extremity volume and mass in female athletes in individual sports and team sports. *Journal of Education And Learning*, 7(6), 178-183.

Viera, L.B., & Ferguson, J.B. (1996). *Volleyball steps to success*. (2. Baskı.). Usa: Human Kinetics.

Weineck, J. (1990). *Optimales trainings lehre*. Erlangen.

Williams, A., Davids, K., & Williams, J. (1999). *Visual perception and action in sport*. London: E & Fn Spon.

Wilmore, J.H., & Costil, D. (2004). *Physiology of sportand exercise, third edition*, Human Kinetics.

Witchalls, J., Blanch, P., Waddington, G., & Adams, R. (2012). Intrinsic functional deficits associated with increased risk of ankle injuries: a systematic review with metaanalysis. *Br J Sports Med*. 2012;46(7):515-23.

Wulf, G. (2007). *Attention and motor learning*. Human Kinetics, Champaign, Il, Copyrights.

Yalçın, K.Y., Demirdağ, M., & Kazak, Ö.O. (2017). *Spor lisesi eğitsel oyunlar ders kitabı*. MEB.

Yıldırım, T. (2010). *Liseli erkek voleybolcularda sekiz haftalık pliometrik antrenman programının seçilmiş fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yörükoğlu, U., & Koz, M. (2007). Spor okulu çalışmaları ile basketbol antrenmanlarının 1013 yaş grubu erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, V:(2) 79-83.

Yüksek, S., Güler, M.Ş., Göksu, Ö., & Ayan, V. (2020). Oyun ve ritim temelli basketbol çalışmalarının kız çocukların kuvvet gelişimine etkisi. *Spormetre*, 18(1), 2020, 111-119.

Yüksek, S., Güler, M.Ş., Karakoç, Ö., Eroğlu, H., Ayan, V., & Ömercan, G. (2019). Oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanlarının erkek çocukların motorik becerileri

üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt: 21, Sayı:4, Aralık 2019 Issn: 1302-2040.*

Zartman, S., & Zartman, P. (1997). *Youth volleyball, (1.St Ed.). Ohio: F&W Publications.*

Ziyagil, M., Tamer, K., & Zorba, E. (1994). *Beden eğitimi ve sporda temel motorik özelliklerin ve esnekliğin geliştirilmesi, (1. Baskı.). Ankara: Emel Matbaası.*

Zorba, E. (2005). *Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve Şişmanlıkla başa çıkma, İstanbul: Morpa Yayınevi.*



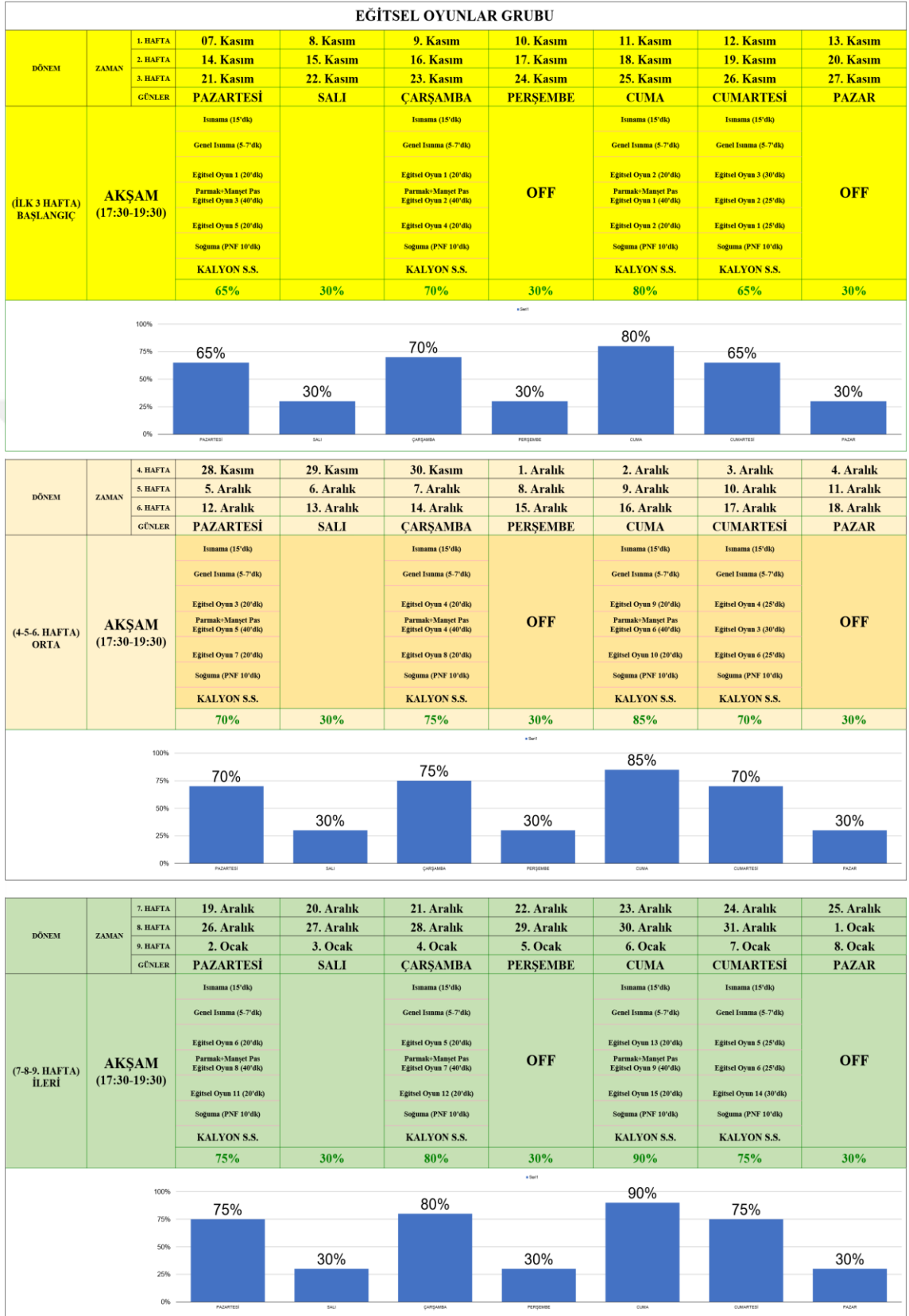
EKLER

EK- A: ETİK KURUL RAPORU

SON HALİYLE DEĞİŞTİRİLECEK

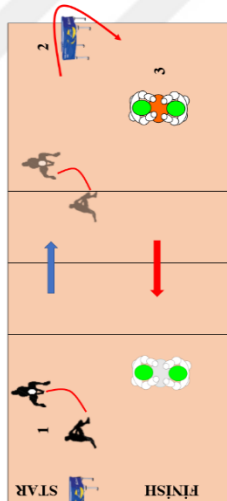
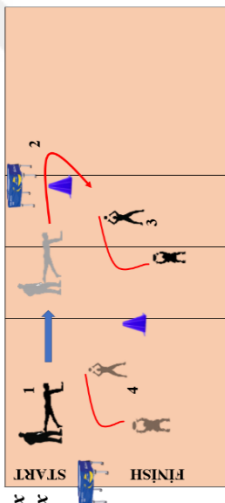


EK- B: EĞİTSEL OYUN MİKROSİKLUS (HAFTALIK) ANTRENMAN PLANLARI



EK- C: EĞİTSEL OYUN GÜNLÜK ANTENMAN PLANLARI

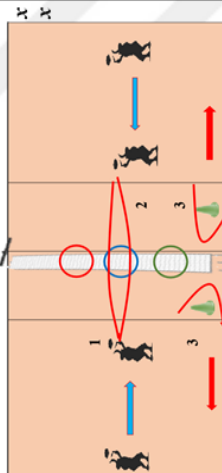
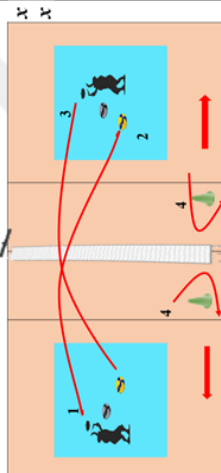
EĞİTSEL OYUNLAR GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIM ADI	EĞİTSEL OYUN GRUBU TARİHİ	ANTRENMAN NO	ANTRENMAN SAATİ	1	SÜRE	BAŞLANGIÇ	ANTRENMAN SALONU	ANTRENÖRLER	KALYON ÜNİVERSİTESİ S.S. RIZA-İLAYDA BARAK
1	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ				2	5-7' DK	%60-70	
3	80' DK	ANA TEMEL EVRE				2	5-7' DK	%60-70	
GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ									
ŞİDDET					SERVİS OYUNU 5 (20'dk)				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
Voleybol sahası iki eş parçaya bölünür. Oyuncular eşit sayıda iki gruba ayrılır. A ve B kortundaki oyun alanlarına eşit sayıda 20'er huni yerleştirilir. Komutla ile birlikte, servis atacak oyuncular 'BENDE' komutlu ile rakip alandaki hunilere paralel servis atar ve hunileri dışırmaya çalışır. Huniyi dışıran oyuncu tekrar keser ve huniyi kaldırarak kendi sırasının arkasına geçer. Eğer top hedef hunilere birinin içine temas etmez ise o oyuncu voleybol flişine kadar erdek yürüyüş yaparak daha önceden huni ile belirlenmiş alanın etrafından kendi sırasının arkasına geçer. Saha içerisindeki hedef hunilere birisini dışıran takım 1 sayı kazanır. Ayrıca servis atılan sonra hedef huninin etrafından geçmeden sıranın arkasına geçer ise o takım 1 ceza puanı alır ve puanı dışırdılır. Oyun bir yarıya havasında sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN ADI				
OYUNUN AÇIKLAMASI					OYUNUN AD				

EĞİTSEL OYUNLAR GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI											
TAKIMIN ADI	EĞİTSEL OYUN GRUBU	ANTRENMAN NO	2	SEVİYE	BASLANGIÇ	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ S.S.				
TARİHİ	09.11.2022 ÇARŞAMBA	ANTRENMAN SAATİ	17:00-19:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%65-75	ANTRENÖRLER	RIZA İLAYDA BARAK				
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ		
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE				ŞİDDET		%65-75		
OYUNUN AÇIKLAMASI			OYUNUN ADI		MANŞET PAS OYUN 1 (20' dk)		OYUNUN ADI				
Oyuncular iki eşit gruba ayrılarak, derin kolda ikiser olacak şekilde sıralanır. Grupların ilk iki oyuncuları komuta ile birlikte başlangıç noktasındaki sepetin içlerinden bir voleybol topu alırlar ve manşet pas yaparak 18 m ilerideki top sepetine kadar gelecek topu sepetin içlerine koyarlar. Daha sonra eşler bitiş noktasında bulunan sepetin içlerinden pilates topunu alarak yüz yüze gelecek şekilde aralarında sıkıştırırlar. Pilates topunu yere düşürmeden başlangıç noktasına kadar hareketi gerçekleştirerek pilates topunu başlangıç noktasındaki sepetin içlerine koyarlar. Sepete bırakılan pilates topunu sıranın basındaki diğer iki oyuncu aynı şekilde aralarında sıkıştırarak 18 m ilerideki hünyle kadar topu yere düşürmeden hareketi gerçekleştirir ve pilates topunu sepete bıraktıktan sonra bir önceki oyuncuları bırakmış olduğu voleybol topunu alırlar. Voleybol topuyla manşet pas yaparak topu yere düşürmeden başlangıç noktasında bulunan sepete kadar hareketi gerçekleştirirler ve topu sepete bırakırlar. Oyun bu şekilde devam eder. Topun yere düşmesi, topun sepetten dışarıya çıkması ya da farklı teknik beceri kullanılarak yapılan yanlışlar hata sayılır ve hareket tekrar top sepetinin başından başlar. Oyun bu formatta 2 tekrar olacak şekilde devam eder. İkinci tekrar da ise oyuncuları yer değiştirir. Oyun bir yarıya havasında sürer ve en hızlı şekilde başlangıç çizgisine nokta rakım, natin, ilan edilir.			OYUNUN DÜZEYİ		BASLANGIÇ			OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ		
			OYUNUN YERİ		SALON VEYA BAHIÇE			OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE		
			OYUNUN ŞİDDETİ		2-3 TEKRAR			OYUNUN ŞİDDETİ	2-3 TEKRAR		
			OYUNUN ŞİDDETİ		%65-75			OYUNUN ŞİDDETİ	%65-75		
			OYUNUN SEVİYESİ		12 YAŞ VE ÜZERİ			OYUNUN SEVİYESİ		12 YAŞ VE ÜZERİ	
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ		Voleybol Topu, Pilates Topu, Top Sepeti		OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				Voleybol Topu, Çember, Hün			
OYUNUN AMACI		VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK		OYUNUN AMACI				VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK			
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU							
								Aynı oyun hedef servisi bölgeni değiştirilerek oynatur ve aynı çalışma capıraz servis olacak şekilde revize edilir.			
OYUNUN AÇIKLAMASI			OYUNUN ADI		MANŞET + PAS OYUNU 2 (40' dk)		OYUNUN ADI				
Oyuncular dört gruba ayrılarak derin kolda sıralanır. Grupların ilk iki oyuncuları komuta ile birlikte bir oyuncu el arabası diğer oyuncu sürücü olacak şekilde pozisyon alırlar. Sürücü el arabası olan oyuncunun ayak bileklerinden kavrar ve ayaklarını kaldırarak ellerinin üzerinde ilerletmesine destek olur. Oyuncular 10 m ilerideki hedefin yanında bulunan top sepetine kadar bu pozisyonunda ilerledikten sonra top sepetinin içlerinden bulunan hedef hünyle kadar kontrol pas yaptıktan sonra arkasından diğer parmak pas yapar. Daha sonra başlangıç çizgisine Kulan 5 metre boyunca ise kontrol pas yaptıktan sonra arkasından geri parmak pas yaparak başlangıç çizgisindeki top sepetine bırakırlar. Topu sepete koyduktan sonra bir sonraki gruba dokunurlar ve diğer grup hareketle başlar. Her 5 metrede her oyuncu en az iki kontrol pas yapmak zorundadır. Top yere düşer ise paslaşma topun düştüğü yerden devam eder. Oyun bu formatta 2 tekrar olacak şekilde devam eder. İkinci tekrar da ise oyuncuları yer değiştirir. Oyun bir yarıya havasında sürer ve en hızlı şekilde toplan başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir.			OYUNUN DÜZEYİ		BASLANGIÇ			OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ		
			OYUNUN YERİ		SALON VEYA BAHIÇE			OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE		
			OYUNUN ŞİDDETİ		2-3 TEKRAR			OYUNUN ŞİDDETİ	2-3 TEKRAR		
			OYUNUN ŞİDDETİ		%65-75			OYUNUN ŞİDDETİ	%65-75		
			OYUNUN SEVİYESİ		12 YAŞ VE ÜZERİ			OYUNUN SEVİYESİ		12 YAŞ VE ÜZERİ	
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ		Voleybol Topu, Top Sepeti, Hün		OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				Voleybol Topu, Çember, Hün			
OYUNUN AMACI		VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK		OYUNUN AMACI				VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK			
OYUNUN VARYASYONU		Aynı Çalışma Manşet Pas Çalışması Olarak Yapılabilir.		OYUNUN VARYASYONU							
								Aynı oyun hedef servisi bölgeni değiştirilerek oynatur ve aynı çalışma capıraz servis olacak şekilde revize edilir.			

[illegible]

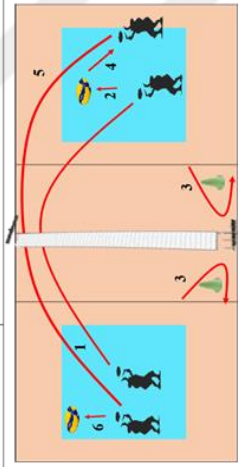
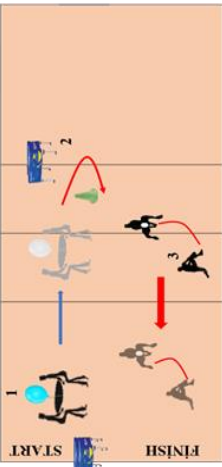
EĞİTSEL OYUNLAR GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI

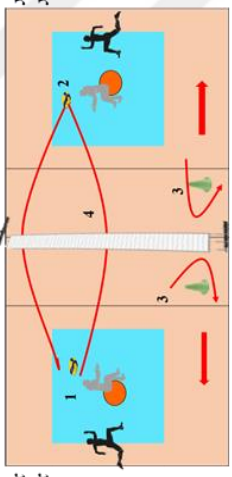
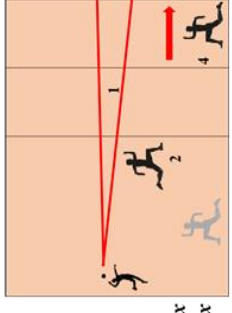
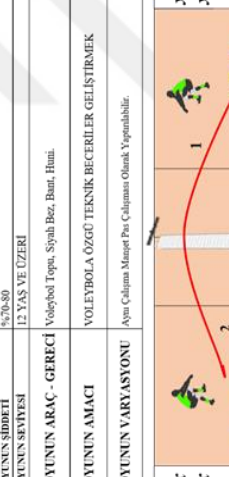
TAKİM ADI	EĞİTSEL OYUN GRUBU	ANTRENMAN NO	SEVİYE	BASLANGIÇ	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ S.S.
TARİH	13.11.2022 PAZAR	4	ANTRENMAN SAATİ	17:00-19:00	ANTRENÖRLER	RIZA-HAYDA BARAK
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ	2	SÜRE	5-7' DK
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE	2	SÜRE	5-7' DK
GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ						
		ŞİDDET		%60-70		
SERVİS OYUNU 1 (25'dk)						
OYUNUN ADI		OYUNUN AÇIKLAMASI				
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ	Voleybol sahası iki eşit parçaya bölünür ve file üst bandına 1,5 m yükseklikte lastik bant çekilir. Daha sonra oyuncular eşit sayıda iki gruba ayrılıktan sonra kendi içlerinde iki gruba ayrılıktan sonra arada file olacak şekilde paralel olarak karşılıklı derin kolda sıralanır. A kurtundaki oyuncular komutla ile birlikte, 'BENDE' komutu vererek rakip alana file ile bant arasından çapraz servis atar. B kurtundaki oyuncular ise karşından gelen top yere temas etmeden ayakları ile sahaya indirilmeden önce denetimli bir şekilde karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bant, File Aletleri, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OYUNUN ŞİDDETİ	%60-70					
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ					
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası, Hiti	Oyun kurallama oyun atılan servis yapılır, servis oyun alanının dışına atılır, servis file ile bant arasından geçmez, rakip alandan gelen topu yere temas etmeden ayakla indirilmez ya da topu yere atarak karşıdan gelen topu yere indirir. Oyun bir yarıya kadar sürer ve 25 sayı kazanan takım galip ilan edilir.				
OYUNUN AMACI	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN VARYASYONU	VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK					
OYUNUN DÜZEYİ	BASLANGIÇ					
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHIÇE					
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR					
OY						

EĞİTSEL OYUNLAR GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIMIN ADI	EĞİTSEL OYUN GRUBU TARİHİ	ANTRENMAN NO	SEVİYE	ORTA	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ S.S.			
	28.11.2022 PAZARTESİ	13	17:00-19:00	%65-75	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK			
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ		2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ	
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE		ŞİDDET		%65-75		
OYUNUN AÇIKLAMASI									
Voleybol sahası iki eşit parçaya bölünür ve filelin üzerine antenler yerleştirilerek 1 m yüksekliğe üç adet çember (1x1 m) yerleştirilir. Daha sonra oyuncular eşit sayıda iki gruba ayrılır ve gruplar kendi aralarında iki gruba ayrılarak aralarında file olacak şekilde karşılaştıkları derin kolda sıralanırlar. Komutla birlikte, oyuncular filelin üzerinde bulunan puanlandırılmış (Kırmızı 1p, mavimsi 2p, yeşil 3p) hedef çemberlere karşı olarak 3 metre çizgisine basmadan parmak pas yapar ve daha önceden huni ile belirlenmiş alanın etrafından dönerek kendi grubunun arkasına geçer. Her iki pas aynı hedef bölgesinden (çemberden) geçer ise o takım daha önceden belirlenmiş olan hedef bölgenin puanını alır. Her iki parmak pasın birisi hedef çemberlerden geçer diğeri farklı hedef çemberlerden birisinden geçer ise beraberlik olur ve puan alınmaz. Ayrıca iki pasın her ikisi de hedef çemberlerin birinden geçmez, üç metre çizgi ihlali yapar ya da oyuncu belirlenmiş huninin etrafından dönmeye ise o takım 1 ceza puanı alır ve puanı düşürülür. Oyun bir yarışma havasında sürer ve 25 puan alan takım galip ilan edilir.									
OYUNUN ADI	PARMAK PAS OYUNU 3 (20'DK)	OYUNUN AÇIKLAMASI	OYUNUN ADI	SEVİYE	ORTA	SERVİS OYUNU 7 (20'DK)			
OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE	OYUNUN DÜZEYİ	OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE	ORTA SEVİYE	ORTA SEVİYE			
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE	OYUNUN YERİ	OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE	SALON VEYA BAHÇE	SALON VEYA BAHÇE			
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR	OYUNUN SÜRESİ	OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR	OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR			
OYUNUN ŞİDDETİ	%65-75	OYUNUN ŞİDDETİ	OYUNUN ŞİDDETİ	%65-75	OYUNUN ŞİDDETİ	%65-75			
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ	OYUNUN SEVİYESİ	OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ	OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ			
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Çember, File Anteni, Huni	OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Huni	OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Huni			
OYUNUN AMACI	VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK	OYUNUN AMACI	OYUNUN AMACI	VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK	OYUNUN AMACI	VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK			
OYUNUN VARYASYONU		OYUNUN VARYASYONU	OYUNUN VARYASYONU		OYUNUN VARYASYONU				
									
OYUNUN AÇIKLAMASI									
Voleybol sahası iki eşit parçaya bölünür ve filelin üzerine 1,5 m yüksekliğe lastik bant çekilir. Daha sonra oyuncular dört eşit gruba ayrılarak file ortada olacak şekilde derin kolda sıralanırlar. Her grubun önüne üç metre çizgisinden 4x4 m'lik bir alan çizilir. Komut ile ilk oyuncular topu parmak pas ile fileden 1,5 m yüksekliğe bulunan lastik bantın üzerinden karşı sahaya gönderir ve rakip oyuncu gelen topun maksimum bir defa sekmesine izin verir ve yerdin seken topu parmak pasla filelin üzerinden karşı sahaya atmaya çalışır. Pası karşı sahaya atan oyuncu daha önceden huni ile belirlenmiş alanın etrafından dönerek kendi grubunun arkasına geçer. Pas bandın üzerinden geçmez, top yere birden fazla temas eder, top yere bir defa temas etmeden hareket geçirilemez ya da pası gerçekleştirilen oyuncu hedef huninin etrafından dönmeye ise rakip takım 1 puan kazanır. Oyun bir yarışma havasında sürer ve 15 puan alan takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.									
OYUNUN ADI	MANŞET + PAS OYUNU 5 (40'DK)	OYUNUN AÇIKLAMASI	OYUNUN ADI	SEVİYE	ORTA	SOĞUMA EVRESİ			
OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE	OYUNUN DÜZEYİ	OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE	ORTA SEVİYE	ORTA SEVİYE			
OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE	OYUNUN YERİ	OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE	SALON VEYA BAHÇE	SALON VEYA BAHÇE			
OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR	OYUNUN SÜRESİ	OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR	OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR			
OYUNUN ŞİDDETİ	%65-75	OYUNUN ŞİDDETİ	OYUNUN ŞİDDETİ	%65-75	OYUNUN ŞİDDETİ	%65-75			
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ	OYUNUN SEVİYESİ	OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ	OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ			
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bant,	OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bant,	OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bant,			
OYUNUN AMACI	VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK	OYUNUN AMACI	OYUNUN AMACI	VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK	OYUNUN AMACI	VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK			
OYUNUN VARYASYONU		OYUNUN VARYASYONU	OYUNUN VARYASYONU		OYUNUN VARYASYONU				
									

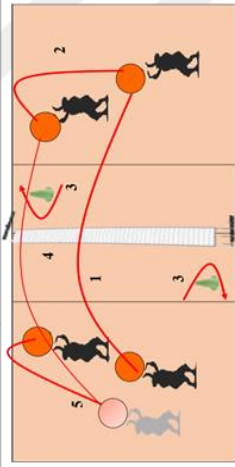
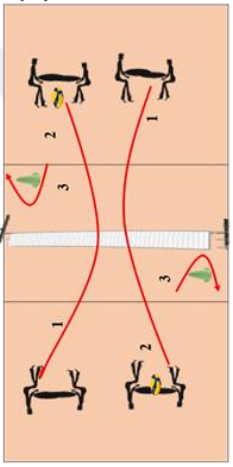
EĞİTSEL OYUNLAR GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIMIN ADI	EĞİTSEL OYUN GRUBU	ANTRENMAN NO	14	SEVİYE	ORTA	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ S.S.		
TARİHİ	30.11.2022 ÇARŞAMBA	ANTRENMAN SAATİ	17:00-19:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%70-80	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK		
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ			GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ			
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE						
OYUNUN AÇIKLAMASI			OYUNUN ADI						
Voleybol sahası iki eş parçaya bölünür. Daha sonra her alana 3 metre çizgisi ile dip çizgi arasına 4x5 m2 bir alan çizilip flonin üzerine aktarılır. Yardımla üç adet çember (1x1 m) yerleştirilir ve oyuncular eğitilirdi dört gruba ayrılacak paralel olarak derin kolda aralanırlar. Komutla ile birlikte oyuncular flonin üzerinde bulunan üç adet hedef çemberlerin içlerinden manşet ması yaparak topu hedef önceden hedef olarak çizilmiş olan alanın zemine topu düşürmeleri istenir. Ayrıca hareketi gerçekleştirdikten sonra önceden huni ile belirlenmiş alanın etrafından dönerak sıranın arkasına geçmesi bildirilir. Uygulanan manşet pas hedef çemberden geçtikten sonra top karşı sahada belirlenmiş alanda zemine temas eder ise o takım 5 puan kaybeder. Ayrıca oyuncular topu manşet pas ile karşı sahaya göndermez, top çemberin içlerinden karşı alana geçmez, farklı teknikler ile pas gerçekleştirir veya top hedef alan dışına çıkar ise o takım 1 puan kaybeder. Oyun bir yarıya havesında sürer ve 25 puan kaybeden takım mağlup ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN VARYASYONU					
									
OYUNUN AÇIKLAMASI				OYUNUN ADI					
Oyuncular dört eşit gruba ayrılacak sahalarda file olacak şekilde derin kolda sırlanır. Komut ile birlikte ilk sıradaki oyuncu saatin içlerinden voleybol topunu alarak topu becağının arasına koyar ve 3 m ilerideki huniye kadar topu düşürmeden parmak pas yaparak 3 m ilerideki duvarın önünde bulunan huniye kadar gider. Huniye ulaşınca 4 m ileriden önceden duvarda belirlenen hedef alanın (Yükseklik 3 m /1x1 m2 hedef alan) içlerine üç adet isabetli parmak pas yapana kadar duvarda pas yapmaya devam eder. Top üç defa hedefe isabet eder ise topunu alır ve grubun arkasına doğru koşarak arkadaşına başlaması için dokunur. Eğer top çizgiye temas eder ise isabet geçerli sayılır. Oyun bir yarıya havesında sürer ve en hızlı şekilde topları başlangıç çizgisine getiren takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.				OYUNUN DÜZEYİ	ORTA SEVİYE				
				OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAHÇE				
				OYUNUN SÜRESİ	2-3 TEKRAR				
				OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80				
				OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ				
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ				OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ					
OYUNUN AMACI				OYUNUN AMACI					
OYUNUN VARYASYONU									

[illegible]

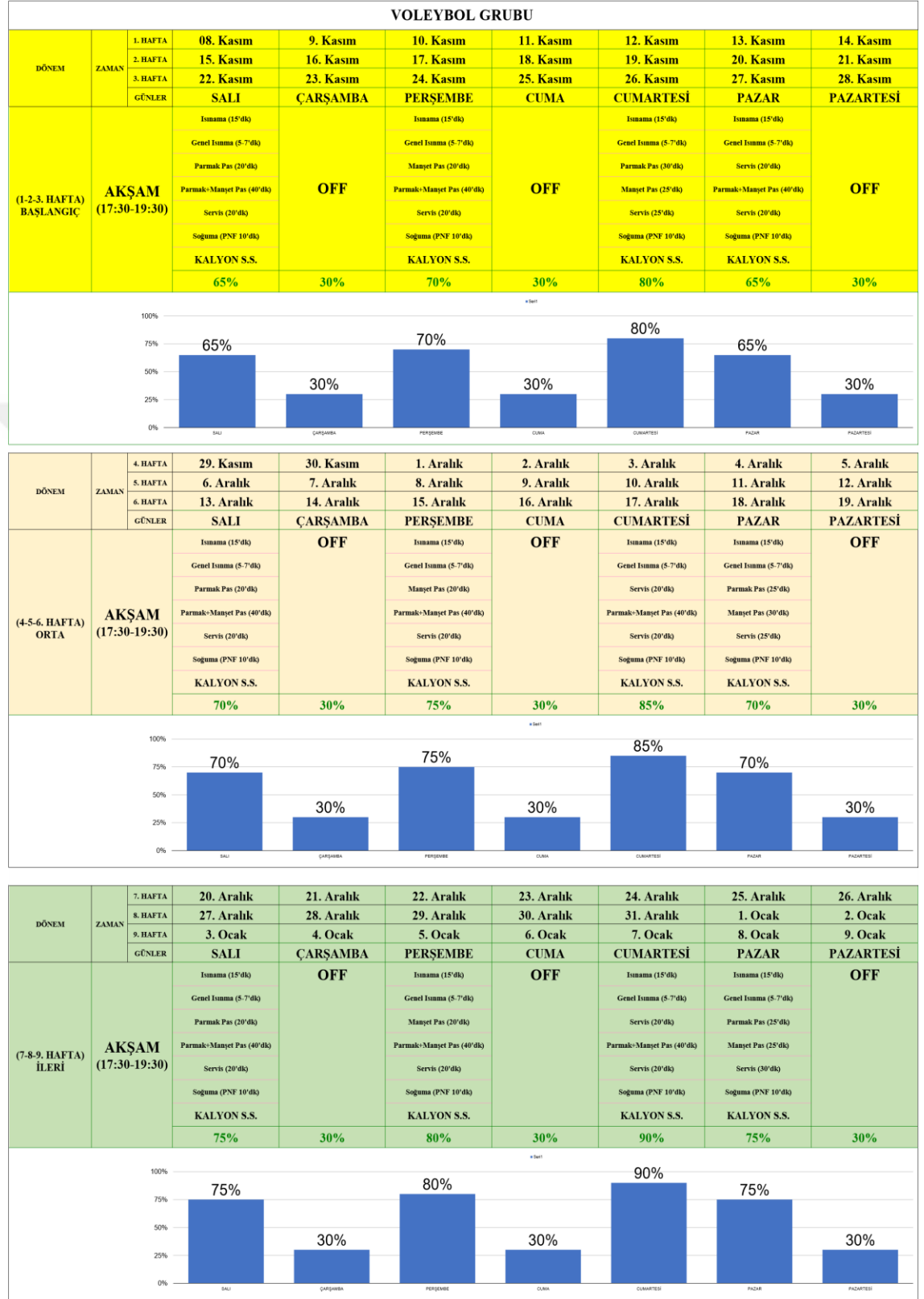
EĞİTSEL OYUNLAR GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIMIN ADI		EĞİTSEL OYUN GRUBU		ANTRENMAN NO		SEVİYE		ORTA	
TARİHİ		04.12.2022 PAZAR		ANTRENMAN SAATİ		16 17:00-19:00		ANTRENMAN ŞİDDETİ	
1		SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ		2		SÜRE	5-7' DK
3		SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE					
OYUNUNUN AÇIKLAMASI									
OYUNUN ADI		PARMAK PAS OYUNU 4 (25'DK)							
OYUNUN DÜZEYİ		ORTA SEVİYE							
OYUNUN YERİ		SALON VEYA BAĞICE							
OYUNUN SÜRESİ		2-3 TEKRAR							
OYUNUN ŞİDDETİ		%65-75							
OYUNUN SERVİSİ		12 YAŞ VE ÜZERİ							
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ		Voleybol Topu, Bant, File Anteni, Hüm							
OYUNUN AMACI		VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK							
OYUNUN VARYASYONU									
									
Voleybol sahası iki eşit parçaya bölünerek dip çizgiye 4x2 m2 bir alan çizilir ve filenin üzerine antenler yardımıyla 1,5 metre yükseklikte lastik bant çekilir. Daha sonra oyuncular eşit sayıda dört gruba ayrılır. Aralarında file olacak şekilde karşılıklı derin kolda sıralanır. Komutla ile birlikte, oyuncular filenin üzerine bulunan hedef bandın üzerinden 4x2 m2 alan rakip oyuncu yüksek kontrol pas yapar ve sıranın başında duran bir sonraki oyuncu arkadaşının kontrol pasını karşı sahaya pas yaparak atar. Karşı alandan gelen topu yüksek kontrol pas yapan oyuncu daha önceden huni ile belirlenmiş alandan etrafından dönerak kendi grubunun arkasına geçer ve diğer oyuncu karşından gelen topu yüksek pas yapana kadar bekler. Oyun bu şekilde devam eder (biri oyuncu kontrol eder arkadaşındaki oyuncu ise rakip alına pas atar). Top lastik bandın üzerinden geçmez, top hedef alının dışına çıkar, oyuncu bir önceki rakibinin yüksek pasını karşı alana gönderemez, rakipten gelen top hedef alana düşer ya da oyuncu belirlenmiş huninin etrafından dönmek ise karşı takım 1 puan kazanır. Oyun bir yarışma havasında sürer ve 25 puan alan takım galip ilan edilir. İkinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuna devam eder ve grup sıralaması belli olur.									
OYUNUNUN AÇIKLAMASI									
OYUNUN ADI		MANŞET PAS OYUNU 3 (30'DK)							
OYUNUN DÜZEYİ		ORTA SEVİYE							
OYUNUN YERİ		SALON VEYA BAĞICE							
OYUNUN SÜRESİ		2-3 TEKRAR							
OYUNUN ŞİDDETİ		%65-75							
OYUNUN SERVİSİ		12 YAŞ VE ÜZERİ							
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ		Tennis Topu, Kaşık Zinciri, Balon, Hüm							
OYUNUN AMACI		VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK							
OYUNUN VARYASYONU									
									
Voleybol sahası iki eş parçaya bölünür ve oyuncular dört gruba ayrılır, derin kolda işiçer olarak sıralanır. Grup başındaki ilk iki oyuncu yerde bulunan kaşık zeminin üzerinde bir adet tenis topu olan mak (1x1,5 m2) dengede tutarak şekilde hareket ederler. Bir sonraki grup ise topu sepetten alarak hedef huniye kadar manşet pas yapar ve bir önceki grubun burakmış olduğu malzemeleri alıp hareketi gerçekleştirirler. Tenis topu, voleybol topu ya da balon yere düşer ise oyuncular düşen nesneyi alır ve nesnenin düştüğü yerdin hareketi devam ederler. Oyun bu formatta 2 tekrar olacak şekilde devam eder. İkinci tekrar da ise oyuncular yer değiştirir. Oyun bir yarışma havasında sürer ve en hızlı şekilde başlangıç çizgisine gelen takım galip ilan edilir.									
OYUNUNUN AÇIKLAMASI									
OYUNUN ADI		SOĞUMA EVRESİ							
OYUNUN DÜZEYİ		ORTA SEVİYE							
OYUNUN YERİ		SALON VEYA BAĞICE							
OYUNUN SÜRESİ		2-3 TEKRAR							
OYUNUN ŞİDDETİ		%65-75							
OYUNUN SERVİSİ		12 YAŞ VE ÜZERİ							
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ		Tennis Topu, Kaşık Zinciri, Balon, Hüm							
OYUNUN AMACI		VOLEYBOL A ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK							
OYUNUN VARYASYONU									
									

EĞİTSEL OYUNLAR GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI				KALYON ÜNİVERSİTESİ S.S.			
TAKIMIN ADI	EĞİTSEL OYUN GRUBU	ANTRENMAN NO	ANTRENMAN SAATİ	SEVİYE	İLERİ SEVİYE	ANTRENMAN SALONU	ANTRENÖRLER
TARİHİ	19.12.2022 PAZARTESİ	25	17:00-19:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%70-80	RIZA-İLAYDA BARAK	
1	SÜRE	15' DK	STRETCHING EVRESİ	2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE	2	SÜRE	5-7' DK	ŞİDDET
OYUNUN AÇIKLAMASI				SERVİS OYUNU 11			
OYUNUN ADI OYUNUN DÜZEYİ OYUNUN YERİ OYUNUN SÜRESİ OYUNUN ŞİDDETİ OYUNUN SEVİYESİ OYUNUN ARAC - GEREÇİ OYUNUN AMACI OYUNUN VARYASYONU				OYUNUN ADI OYUNUN DÜZEYİ OYUNUN YERİ OYUNUN SÜRESİ OYUNUN ŞİDDETİ OYUNUN SEVİYESİ OYUNUN ARAC - GEREÇİ OYUNUN AMACI OYUNUN VARYASYONU			
Voleybol sahası iki eşit parçaya bölünerek 4x4 m2 bir alan çizilir ve flenlin üzerine antenler yardımıyla 1,5 metre yükseklikte lastik bant yerleştirilir. Daha sonra oyuncuları eşit sayıda dört gruba ayırarak aralarında file olacak şekilde karşıklı derin kolda sıralanılır. Komutla ile birlikte, oyuncular flenlin üzerine bulunan hedef bandın üzerinden 4x4 m2 alan içine parmak pas yaparlar. Karşı sahadan gelen topu rakip oyuncu dinlediği platosu topunu düşüğüyle yere koyarak üzerine oturur ve gelen pası tekrar karşı sahaya parmak pas yaparak gönderdikten sonra daha önceden huni ile belirlenmiş hedef alanın etrafından dönerak kendi grubunun arkasına geçer. Top lastik bandın üzerinden geçmez, oyuncu gelen topu platosu üzerine oturmaktan hareketle gerçekleştirir, farklı teknik ile karşı alana pas atılır, top hedef alanın dışına çıkar, rakipin gelen top hedef alana düşer ya da oyuncu belirlenmiş huninin etrafından dönmek ise karşı takım 1 puan kazanır. Oyun bir yarıya hasasında sürer ve 25 puan alan takım galip ilan edilir, ikinci turda kazanan iki takım birlikte kaybeden iki takım birlikte oyuncu devam eder ve grup sıralaması belli olunur.				Voleybol Topu, Bant, Çember, Huni VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK Aynı oyun servis bölgesinde defalarca oynanır.			
							
OYUNUN AÇIKLAMASI				SOĞUMA EVRESİ			
OYUNUN ADI OYUNUN DÜZEYİ OYUNUN YERİ OYUNUN SÜRESİ OYUNUN ŞİDDETİ OYUNUN SEVİYESİ OYUNUN ARAC - GEREÇİ OYUNUN AMACI OYUNUN VARYASYONU				SÜRE 10' DK			
Voleybol flenlin üzerine yere kadar sıyah bir bez örölerek oyuncuları karşı sahaya göndermek için engellenir ve flenlin üzerine 1,5 m yükseklikte lastik bant çekilir. Oyuncular iki eşit gruba ayırılarak derin kolda sıralanılır. Grupları ilk üç oyuncuları kendi sahalarının içine yerleştirilir. Komutla ile birlikte oyuncu alana aynı anda karşıklı iki avantaj top (1 A kortuna / 1 B kortuna) atılır. Gelen avantaj topu oyuncular flenlin üzerinden karşı sahaya parmak pas ile gönderir ve pası alan oyuncu daha önceden huni ile belirlenmiş alanın etrafından dönerak kendi grubunun arkasına geçer yapar. Daha sonra bir sonraki oyuncu oyun alanına girer ve oyun bu şekilde devam eder. İki topia aynı sahada yere temas eder, oyuncuları topu parmak pas ile karşı sahaya göndermez ya da pası gerçekleştirilen oyuncu hedef huninin etrafından geçerek sıranın arkasına geçer ise rakip takım 1 puan kazanır. Toplardan birisi A diğeri B kortunda sayı değeri kazanır. 3 metre dışından olusur ve her iki takımda puan almaz. Oyun 6 m içerisinde oynanır. Oyun bir yarıya hasasında sürer ve 25 sayı alan takım galip ilan edilir.							

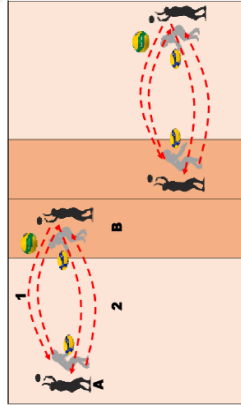
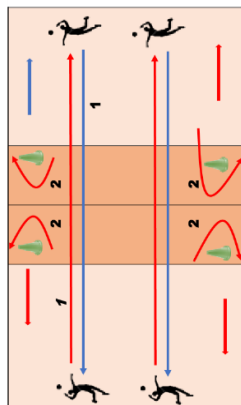
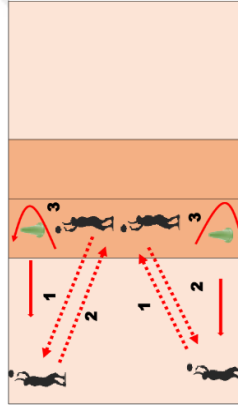
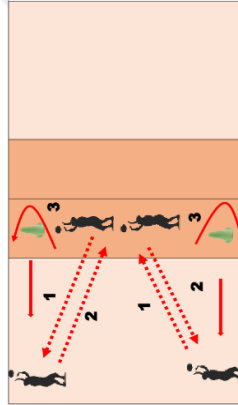
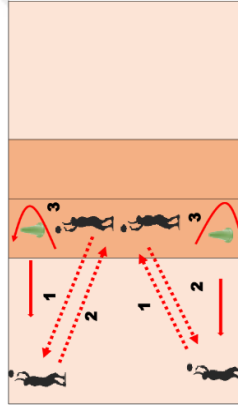
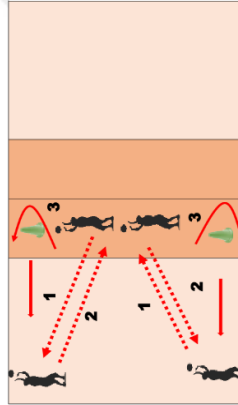
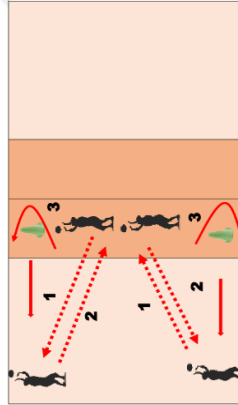
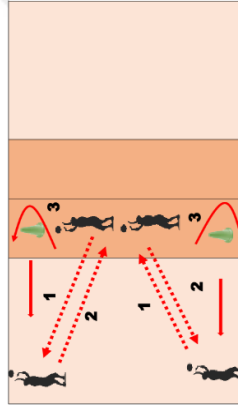
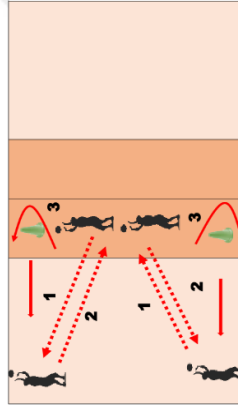
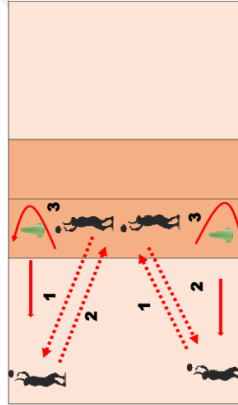
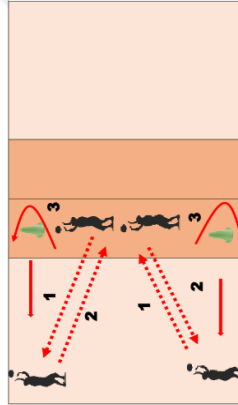
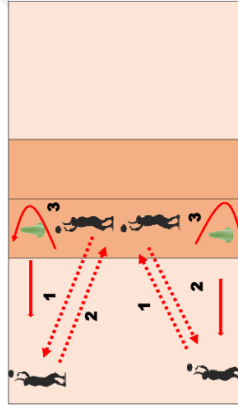
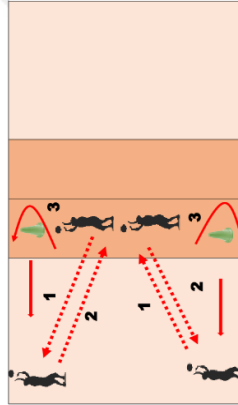
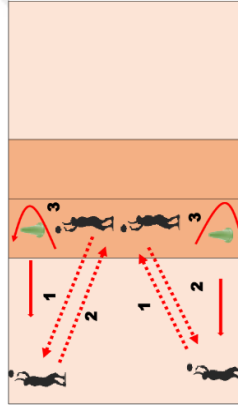
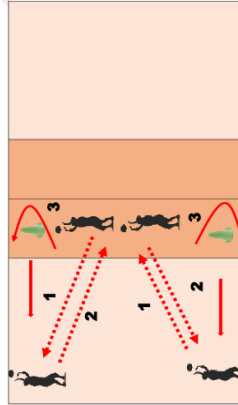
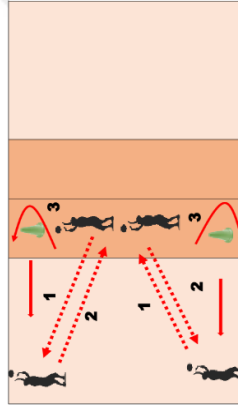
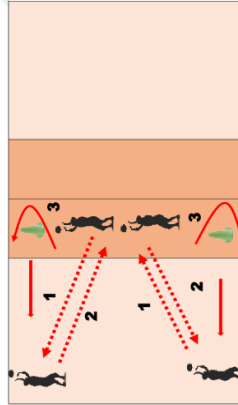
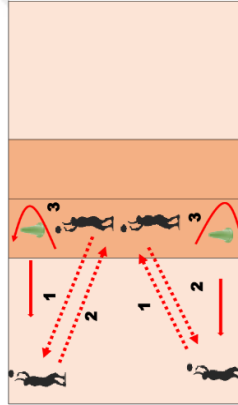
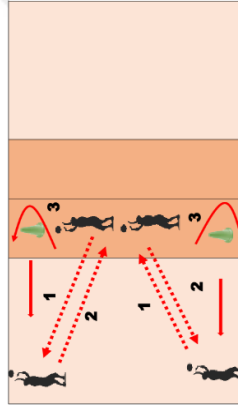
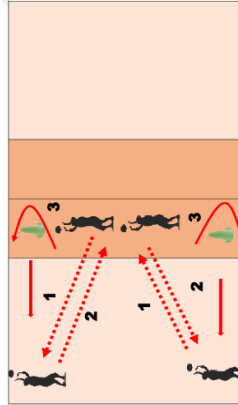
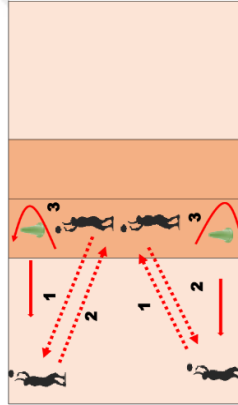
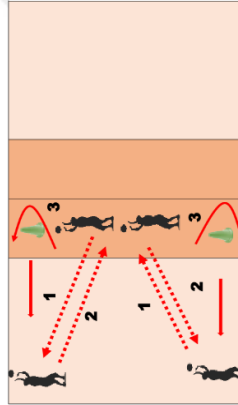
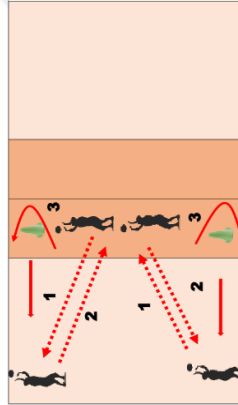
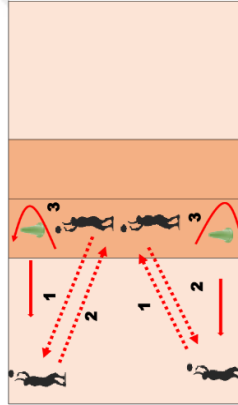
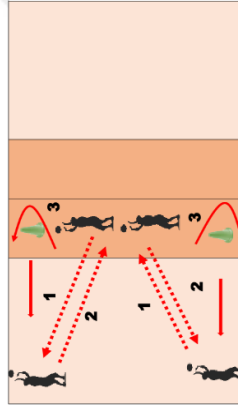
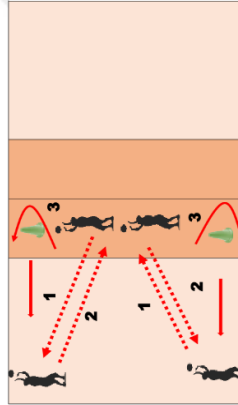
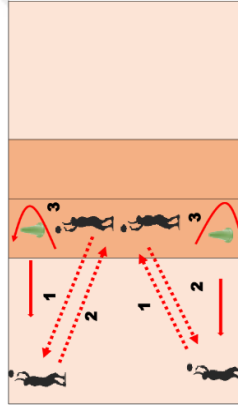
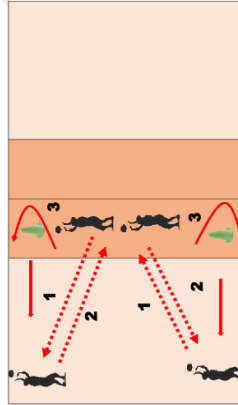
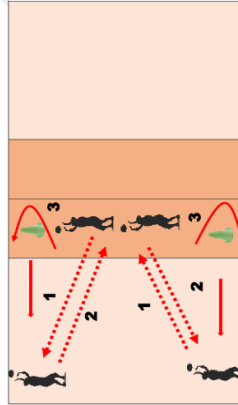
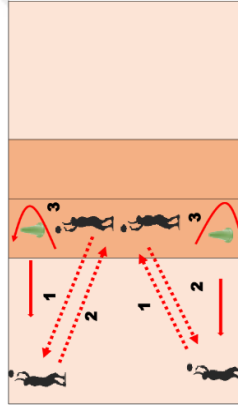
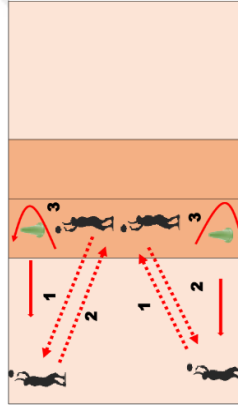
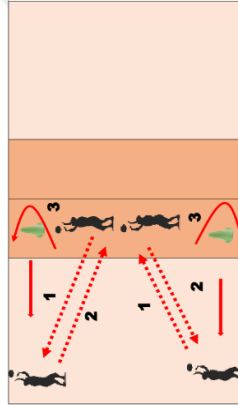
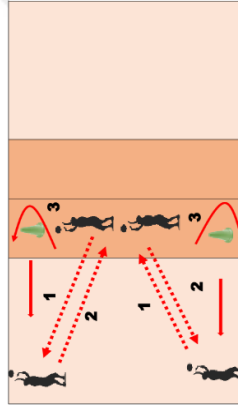
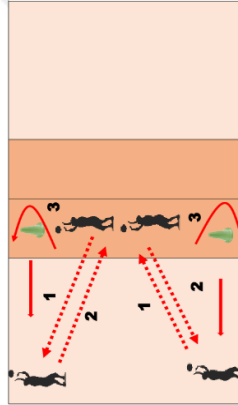
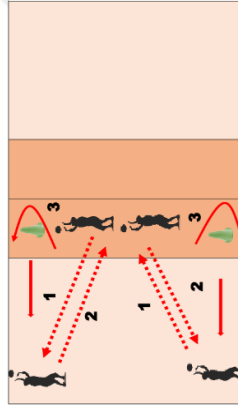
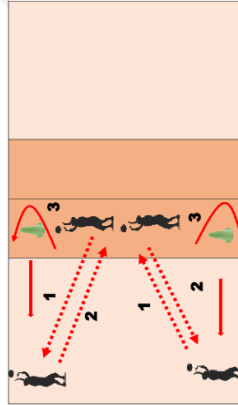
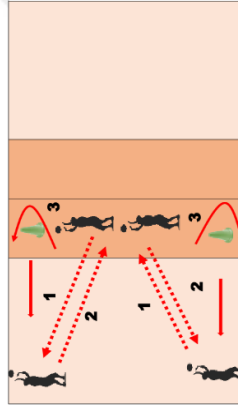
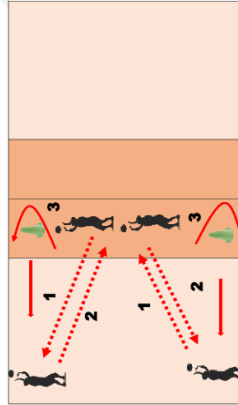
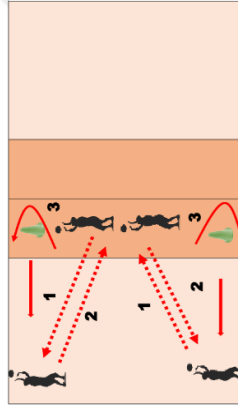
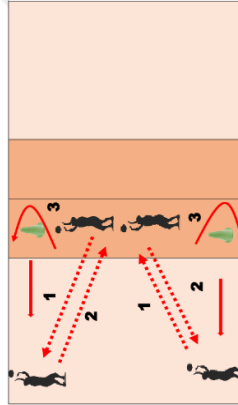
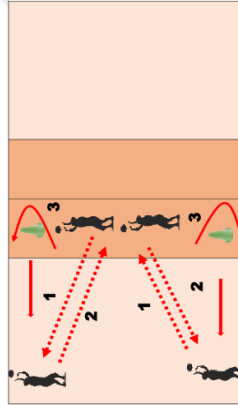
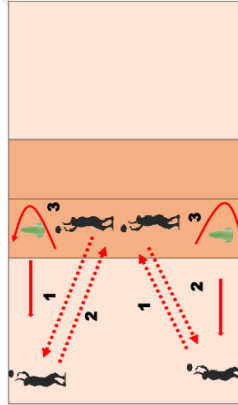
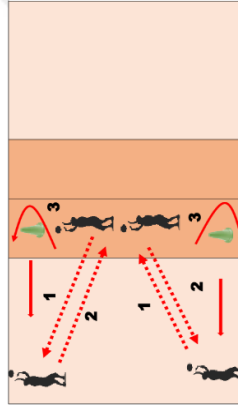
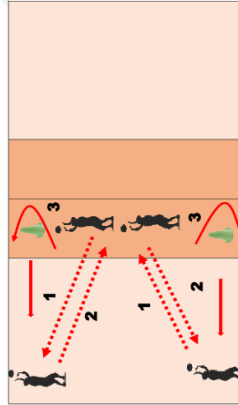
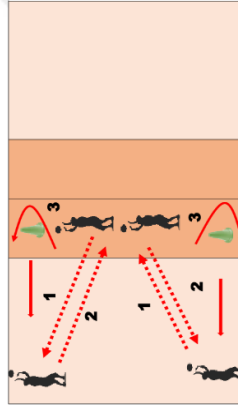
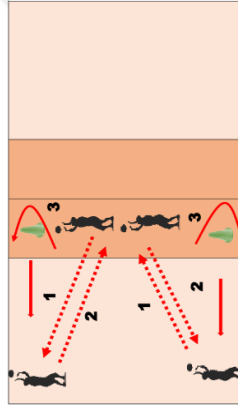
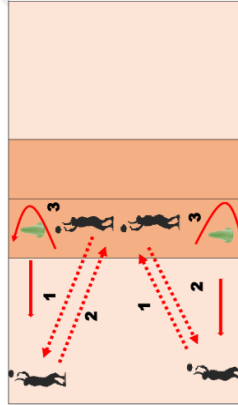
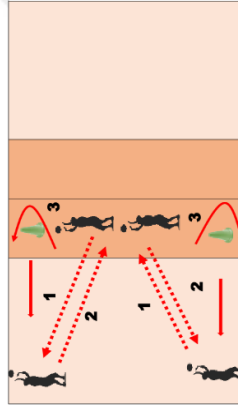
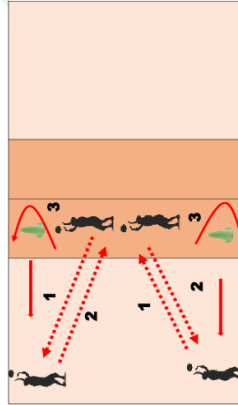
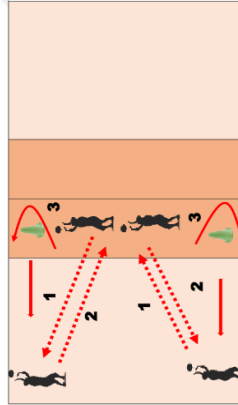
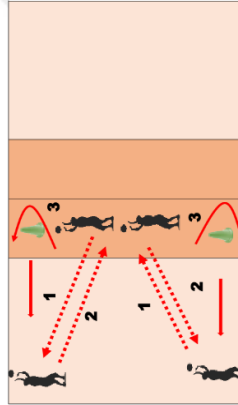
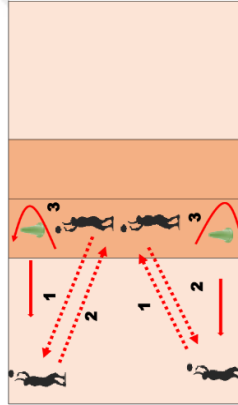
EĞİTSEL OYUNLAR GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIM ADI	EĞİTSEL OYUN GRUBU	ANTRENMAN NO	26	SEVİYE	ANTRENMAN ŞİDDETİ	İLERİ	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ S.S.	
TARİHİ	21.12.2022 ÇARŞAMBA	ANTRENMAN SAATİ	17:00-19:00			%75-85	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK	
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE					ŞİDDET	%75-85
OYUNUN AÇIKLAMASI									
OYUNUN ADI			MANŞET PAS OYUN 5			OYUNUN AÇIKLAMASI			
OYUNUN DÜZEYİ			İLERİ SEVİYE			OYUNUN ADI			
OYUNUN YERİ			SALON VEYA BAĞÇE			OYUNUN DÜZEYİ			
OYUNUN SÜRESİ			2-3 TEKRAR			OYUNUN YERİ			
OYUNUN ŞİDDETİ			%75-85			OYUNUN SÜRESİ			
OYUNUN SEVİYESİ			12 YAŞ VE ÜZERİ			OYUNUN ŞİDDETİ			
OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ			Voleybol Topu, File anteni, Saha Belirleme Bandı, Çember, Hüm			OYUNUN SEVİYESİ			
OYUNUN AMACI			VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK			OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ			
OYUNUN VARYASYONU						OYUNUN AMACI			
						OYUNUN VARYASYONU			

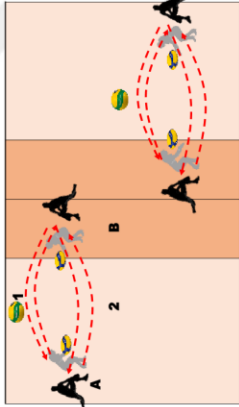
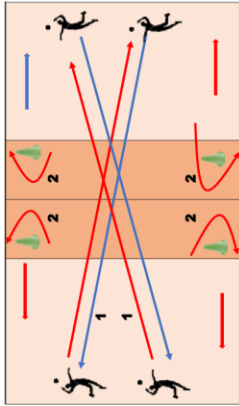
EĞİTSEL OYUNLAR GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIMIN ADI	EĞİTSEL OYUN GRUBU	ANTRENMAN NO	28	SEVİYE	ANTRENMAN ŞİDDETİ	İLERİ	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ S.S.	
TARİHİ	25.12.2022 PAZAR	ANTRENMAN SAATİ	17:00-19:00			%70-80	ANTRENÖRLER	RIZA-İLA YDA BARAK	
1	SÜRE	15' DK		STRETCHİNG EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK
3	SÜRE	80' DK		ANA TEMEL EVRE				ŞİDDET	%70-80
OYUNUN AÇIKLAMASI									
Filenin üzerine antenler yerdimiye 1,5 metre yükseklikte lastik bant çekilir. Daha sonra oyuncular eşit sayıda iki gruba ayrılır ve her gruptan dört kişiye plâtes topu bulunur. Her gruptan elinde plâtes topu bulunan iki kişi sahaya yerleşir. Karşıdan antenör avantalı top atar ve gelen topu oyuncular plâtes topunu başının üzerinde olacak şekilde vurup yaparak ekip grup arkadaşına pas yapar. Ekip arkadaşları ise gelen topu lastik bant üzerinden rakip alana doğru bas üstü pas yaparak fıtırlar ve daha önceden huni ile belirlenmiş alanın etrafından dönerek kendi grubunun arkasına geçer. Rakip oyuncular karşıdan gelen topu plâtes topunu başının üzerinde olacak şekilde vurup yaparak ekip arkadaşına pas yapar. Ekip arkadaşları ise gelen topu lastik bant üzerinden rakip alana doğru bas üstü pas yaparak fıtırlar. Top lastik bantın üzerinden geçmez, topu yarımla ekip arkadaşına atamaz, ekip arkadaşları gelen topu karşı alana gönderemez ya da oyuncu belirlenmiş huninin etrafından dönmek ise rakip takım 1 puan kazanır. Oyun bir yarışma havasında sürer ve 25 puan alan takım galip ilan edilir.									
OYUNUN ADI	PARMAK PAS OYUNU 5	OYUNUN DÜZEYİ	İLERİ SEVİYE	OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAĞÇE	OYUNUN SERİSİ	2-3 FERRAR	OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ	OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, File, Anten, Lastik Bant, Plâtes Topu, Huni	OYUNUN AMACI	VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK	OYUNUN VARYASYONU		OYUNUN ADI	SERVİS OYUNU 14
									
OYUNUN ADI	MANŞET PAS OYUNU 6	OYUNUN DÜZEYİ	İLERİ SEVİYE	OYUNUN YERİ	SALON VEYA BAĞÇE	OYUNUN SERİSİ	2-3 FERRAR	OYUNUN ŞİDDETİ	%70-80
OYUNUN SEVİYESİ	12 YAŞ VE ÜZERİ	OYUNUN ARAÇ - GEREÇİ	Voleybol Topu, Bez Parçası	OYUNUN AMACI	VOLEYBOLA ÖZGÜ TEKNİK BECERİLER GELİŞTİRMEK	OYUNUN VARYASYONU		OYUNUN ADI	SOĞUMA EVRESİ
Voleybol sahasında filenin üzerine yere kadar sıyah bir bez örtilerek oyuncular karşı sahaya görmeleri engellenir ve gruplar kendi aralarında dönderil grup oluşturulur. Daha sonra gruplar kendi aralarında ellerinde 90x90 cm2 kare bir bez ile sahada 2 grup olacak şekilde yerleşirler. Her sahaya antenör yardımıyla aynı anda birer adet voleybol topu gönderilir. Havada top yere temas etmeden oyuncular topu ellerindeki gergin bezin içlerine düşmesini sağlar ve bir hamle ile topu karşı sahaya fıtırlar. Topu fıtırtıktan sonra topu atan grup daha önceden huni ile belirlenmiş alanın etrafından dönerek sıranın arkasına geçer ve bir sonraki oyuncu grubu diğer grupları gelen topu yakalayarak karşı sahaya tekrar atmaya çalışır. İki top aynı alanda yere düşer, top karşı sahaya geçmez ya da topu karşı alana fırlatan grup huninin etrafından sıranın arkasına geçmez ise rakip takım 2 puan kazanır. Toplar eşit sayıda iki alana düşer ise durum berabere sayılır ve puan verilmez. Oyun bir yarışma havasında sürer ve 25 puan alan takım galip ilan edilir.									
									

EK- D: VOLEYBOL MİKROSİKLUS (HAFTALIK) ANTRENMAN PLANLARI

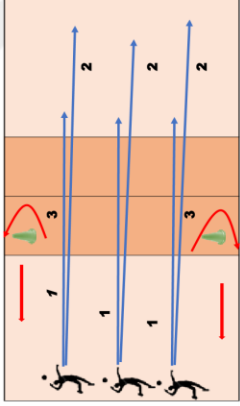
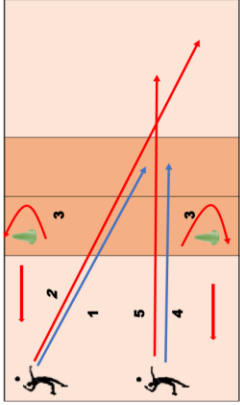
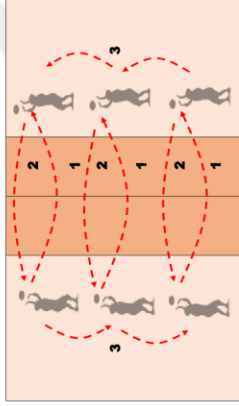


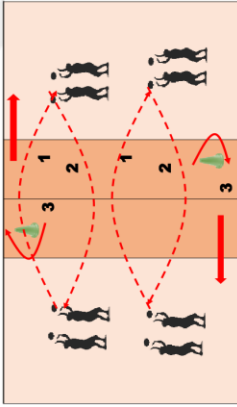
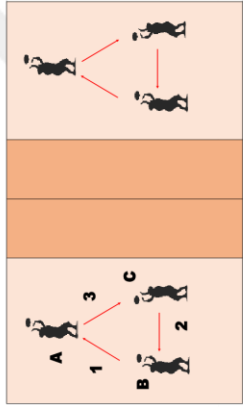
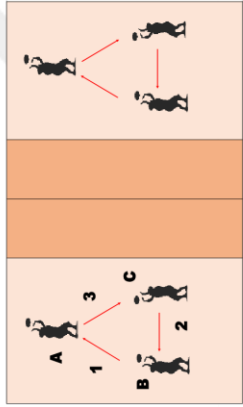
EK- E: VOLEYBOL ANTRENMANI GÜNLÜK PLANLARI

VOLEYBOL GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI											
TAKIMIN ADI	VOLEYBOL GRUBU	ANTRENMAN NO	1	SEVİYE	Başlangıç	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ				
TARİHİ	08.11.2022 SALI	ANTRENMAN SAATİ	17:00-19:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%60-70	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK				
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ		
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE			ŞİDDET				%60-70	
DRİLLİN AÇIKLAMASI			ÇALIŞMA SÜRE		20' dk	ŞİDDET		%60-70		SERVİS ÇALIŞMASI	
OYUNCULAR KARŞILIĞI 2 Kişi Olacak Şekilde Sahaya Paralel Olarak Yerleşir. Her Gruba İki Adet Top Verilir. Komut İle Birlikte B Oyuncusu Parmak Pas Yaparken Aynı Anda A Oyuncusu Elindeki Voleybol Topunu B Oyuncusuna Atar. A Oyuncusu B Oyuncusundan Gelen Topu Parmak Pas Yapıp B Oyuncusuna Atarken B Oyuncusu Aynı Anda Topu Bu Defa A Oyuncusuna Atar. 2.5 Dk 1 Rotasyon Dönülür ve Oyuncular Yer Değiştirir.			PARMAK PAS ÇALIŞMASI		ŞİDDET		%60-70		KAPSAM		
			1. SET		5' dk	2. SET		5' dk	3. SET		5' dk
			4. SET		5' dk	5. SET		5' dk	6. SET		5' dk
AYNI ÇALIŞMA PAS YAPILIRKEN ATILACAK TOP AYAK PAS OLARAK YAPILIR. DAHA SONRA HER İKİ TOP İLE PAS ŞEKLİNDE REVİZE EDİLEBİLİR.			VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA PAS YAPILIRKEN ATILACAK TOP AYAK PAS OLARAK YAPILIR. DAHA SONRA HER İKİ TOP İLE PAS ŞEKLİNDE REVİZE EDİLEBİLİR.		VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA ÇAPRAZ SERVİS OLACAK ŞEKLİDE REVİZE EDİLEBİLİR.		
											
DRİLLİN AÇIKLAMASI			ÇALIŞMA SÜRE		40' dk	ŞİDDET		%60-70		SERVİS ÇALIŞMASI	
VOLEYBOL SAHASI İKİYE BÖLÜNÜR. KOMUT İLE BİRLİKTE 1 VE 5 NUMARALI BÖLGEDEKİ A OYUNCULARI AYNI ANDA UÇ NUMARADAKİ B OYUNCULARINA ÇAPRAZ PARMAK PAS YAPAR. 3 NUMARADAKİ OYUNCULAR İSE 1-5 NUMARADAKİ OYUNCUSUNA PARMAK PAS YAPAR. PAS ATAN OYUNCU HUNİNİN ARKASINDAN PASI ATTIGI YERDEKİ SİRANIN ARKASINA GEÇER. 5 DK'DA BİR ROTASYON DÖNÜLÜR.			PARMAK PAS + MANŞET PAS ÇALIŞMASI		ŞİDDET		%60-70		KAPSAM		
			1. SET		2x5 dk	2. SET		2x5 dk	3. SET		2x5 dk
			4. SET		2x5 dk	5. SET		2x5 dk	6. SET		2x5 dk
AYNI ÇALIŞMA KALAN 20 DK MANŞET PAS ŞEKLİNDE DEVAM EDER.			VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA KALAN 20 DK MANŞET PAS ŞEKLİNDE DEVAM EDER.		VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA ÇAPRAZ SERVİS OLACAK ŞEKLİDE REVİZE EDİLEBİLİR.		
											
DRİLLİN AÇIKLAMASI			ÇALIŞMA SÜRE		10' DK	ŞİDDET		%60-70		SERVİS ÇALIŞMASI	
SOĞUMA EVRESİ			SÜRE		10' DK	ŞİDDET		%60-70		KAPSAM	
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											

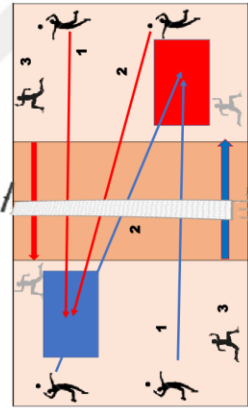
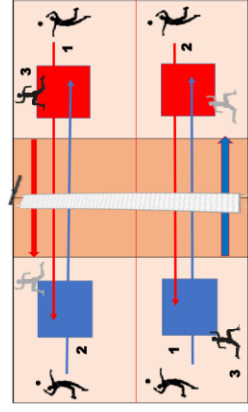
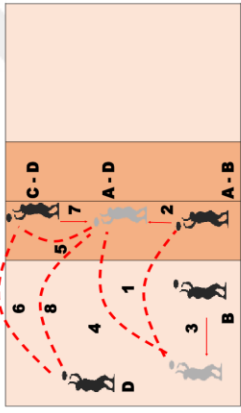
VOLEYBOL GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIM ADI	VOLEYBOL GRUBU	ANTRENMAN NO	2	SEVİYE	BAŞLANGIÇ	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ		
TARİH	10.11.2022 PERŞEMBE	ANTRENMAN SAATİ	17:00-19:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%65-75	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK		
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE				ŞİDDET	%65-75	
DRİLLİN AÇIKLAMASI		ÇALIŞMA SÜRE		ŞİDDET		KAPSAM		SERVİS ÇALIŞMASI	
OYUNCULAR KARŞILIKLI 2 KİŞİ OLACAK ŞEKİLDE SAHAYA PARALEL OLARAK YERLEŞİR. HER GRUBA İKİ ADET TOP VERİLİR. KOMUT İLE BİRLİKTE B OYUNCUSU MANŞET PAS YAPARKEN AYNI ANDA A OYUNCUSU ELİNDEKİ VOLEYBOL TOPUNU B OYUNCUSUNA ATAR. A OYUNCUSU B OYUNCUSUNDAN GELEN TOPU MANŞET PAS YAPIP B OYUNCUSUNA ATARKEN B OYUNCUSU AYNI ANDA TOPU BU DEFA A OYUNCUSUNA ATAR. 2.5 DK 1 ROTASYON DÖNÜLÜR VE OYUNCULAR YER DEĞİŞTİRİR.		20'dk		%65-75		1. SET 5'dk 2. SET 5'dk 3. SET 5'dk 4. SET 5'dk		20'dk %65-75 5'dk 5'dk 5'dk 5'dk	
VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA PAS YAPILIRKEN ATILACAK TOP AYAK PAS OLARAK YAPILIR. DAHA SONRA HER İKİ TOP İLE PAS ŞEKLİNDE REVİZE EDİLEBİLİR.		AYNI ÇALIŞMA ÇAPRAZ SERVİS OLACAK ŞEKİLDE REVİZE EDİLEBİLİR.		VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA ÇAPRAZ SERVİS OLACAK ŞEKİLDE REVİZE EDİLEBİLİR.	
									
DRİLLİN AÇIKLAMASI		ÇALIŞMA SÜRE		ŞİDDET		KAPSAM		SOĞUMA EVRESİ	
OYUNCULAR KARŞILIKLI 3 KİŞİ OLACAK ŞEKİLDE SAHAYA PARALEL OLARAK YERLEŞİR. A OYUNCUSU C OYUNCUSUNA YÜKSEK PARMAK PAS ATAR. C OYUNCUSU GELEN YÜKSEK PASI B OYUNCUSUNA PAS ATAR. B OYUNCUSU İSE GELEN PASI A OYUNCUSUNA YÜKSEK PAS ATAR. OYUNCULAR TOPU PAS ATTIKTAN SONRA 2 M YANDAKİ HUNİYE DOKUNUR GELİR. 2 DK BİR ROTASYON DÖNÜLÜR.		40'dk		%65-75		1. SET 5x2 dk 2. SET 5x2 dk 3. SET 5x2 dk 4. SET 5x2 dk		4 SÜRE 10' DK	
VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA KALAN 20 DK PARMAK PAS ŞEKLİNDE DEVAM EDER.		AYNI ÇALIŞMA ÇAPRAZ SERVİS OLACAK ŞEKİLDE REVİZE EDİLEBİLİR.		VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA ÇAPRAZ SERVİS OLACAK ŞEKİLDE REVİZE EDİLEBİLİR.	
									

VOLEYBOL GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIM ADI	VOLEYBOL GRUBU	ANTRENMAN NO	3	SEVİYE	BAŞLANGIÇ	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ		
TARİH	12.11.2022 CUMARTESİ	ANTRENMAN SAATİ	13:00-15:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%75-85	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK		
1	SÜRE	15' DK	STRETCHING EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE				ŞİDDET	%75-85	
DRİLLİN AÇIKLAMASI		ÇALIŞMA SÜRE		ŞİDDET	PARMAK PAS ÇALIŞMASI		ÇALIŞMA SÜRE	ŞİDDET	SERVİS ÇALIŞMASI
OYUNCULAR KARŞILIKLI 2 KİŞİ OLACAK ŞEKİLDE SAHAYA PARALEL OLARAK YERLEŞİR. KOMUT İLE BİRLİKTE A OYUNCUSU B OYUNCUSUNA YÜKSEK PARMAK PAS YAPAR VE 3 M İLERİDEKİ HUNİYE DOKUNUP TEKRAR GELİR. AYNI ANDA B OYUNCUSU A OYUNCUSUNA YÜKSEK PARMAK PAS YAPAR VE ODA A OYUNCUSU GİBİ HUNİYE DOKUNUR VE YERİNE GELEEREK HARAETİ GERÇEKLEŞTİRİR. 3 DK'DA BİR ROTASYON DÖNÜLÜR.		27'dk		%75-85	1. SET 3X3 DK 2. SET 3X3 DK 3. SET 3X3 DK 4. SET 3X3 DK		25'dk	%75-85	1. SET 6 DK 2. SET 6 DK 3. SET 6 DK 4. SET 6 DK
		VARYASYON		VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA BİR UZUN PARALEL SERVİS BİR KISA PARALEL SERVİS ŞEKLİNDE REVİZE EDİLEBİLİR.			

VOLEYBOL GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIMIN ADI	VOLEYBOL GRUBU	ANTRENMAN NO	4	SEVİYE	BASLANGIÇ	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ		
TARİH	13.11.2022 PAZAR	ANTRENMAN SAATİ	13:00-15:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%60-70	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK		
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE				ŞİDDET	%60-70	
DRİLLİN AÇIKLAMASI		ÇALIŞMA SÜRE	20'dk	ŞİDDET	%60-70	ÇALIŞMA SÜRE	20'dk	ŞİDDET	%60-70
		KAPSAM	1. SET 5'dk	2. SET 5'dk	3. SET 5'dk	4. SET 5'dk	1. SET 5'dk	2. SET 5'dk	3. SET 5'dk
VOLEYBOL SAHASI ÜÇ EŞİT PARÇAYA BÖLÜNÜR VE OYUNCULAR ARADA FILE OLACAK ŞEKİLDE PARALEL OLARAK SIRALANIR. 1, 6 VE 5 NUMARADAKİ OYUNCULAR KOMUTLA BİRLİKTE KENDİ BÖLGELERİNE PARALEL KISA SERVİS ATAR. SERVİS ATAN OYUNCU HIZLI BİR ŞEKİLDE HUNİNİN ETRAFINDAN DÖNEREK SİRANIN ARKASINA GEÇER. HER 2,5 DK'DA BİR SERVİS UZUN SERVİS OLACAK ŞEKİLDE DEVAM EDER. 5 DK DA BİR ROTASYON DÖNÜLÜR.		SERVİS ÇALIŞMASI			SERVİS ÇALIŞMASI				
VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA UZUN PARALEL SERVİS ŞEKLİNDE DEVAM EDER.			VARYASYON				
		AYNI ÇALIŞMA İKİ EŞİT PARÇAYA BÖLÜNÜR VE OYUNCULAR ARADA FILE OLACAK ŞEKİLDE PARALEL OLARAK SIRALANIR. KOMUT İLE BİRLİKTE 1 NUMARALI OYUNCULAR UZUN PARALEL SERVİS ATAR VE SERVİS ATAN OYUNCU HUNİNİN ETRAFINDAN DÖNEREK KENDİ SİRASININ ARKASINA GEÇER. DAHA SONRA KOMUTLA 5 NUMARADAKİ OYUNCULAR BU DEFA ÇAPRAZ UZUN SERVİS ATAR VE HUNİNİN ETRAFINDAN DÖNEREK SİRANIN ARKASINA GEÇER. 5 DK BİR OYUNCULAR BİR ROTASYON DÖNER. 10 DK SONUNDA BU DEFA AYNI ÇALIŞMA KISA SERVİS OLACAK ŞEKİLDE UYGULANIR. 5 DK'DA BİR ROTASYON DÖNÜLÜR.			AYNI ÇALIŞMA BİR UZUN ÇAPRAZ SERVİS, BİR PARALEL UZUN SERVİS ŞEKLİNDE DEVAM EDER.				
									
DRİLLİN AÇIKLAMASI		ÇALIŞMA SÜRE	40'dk	ŞİDDET	%60-70	ÇALIŞMA SÜRE	40'dk	ŞİDDET	%60-70
		KAPSAM	1. SET 20 DK	2. SET 20 DK	3. SET 20 DK	4. SET 20 DK	1. SET 20 DK	2. SET 20 DK	3. SET 20 DK
VOLEYBOL SAHASI DÖRT PARÇAYA BÖLÜNÜR VE OYUNCULAR ARADA FILE OLACAK ŞEKİLDE SIRALANIR. OYUNCULAR KARSILIKLI MANŞET PAS YAPAR. PAS YAPAN KİŞİ FILEYE DOKUNUR VE SAĞINDAKİ (OK YÖNÜNDEKİ GİBİ) BİR SONRAKİ GRUBUN ARKASINA GERİ GERİ GEÇER. 10 DK SONRA MESAFE UZATILIR.		PARMAK PAS + MANŞET PAS ÇALIŞMASI			SOGUMA EVRESİ				
VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA KALAN 20 DK PARMAK PAS ŞEKLİNDE DEVAM EDER.							
									

VOLEYBOL GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI										
TAKIMIN ADI	VOLEYBOL GRUBU	ANTRENMAN NO	13	SEVİYE	ORTA	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ			
TARİH	29.11.2022 SALI	ANTRENMAN SAATİ	17:00-19:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%65-75	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK			
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ	
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE							
DRİLLİN AÇIKLAMASI			ÇALIŞMA SÜRE	20'DK	ŞİDDET	%65-75	ÇALIŞMA SÜRE	20'DK	ŞİDDET	%65-75
VOLEYBOL SAHASI DÖRT EŞİT PARÇAYA BÖLÜNÜR. OYUNCULAR ARADA FİLE OLACAK ŞEKİLDE KARŞILIKLI SİRALANIR. FİLENİN ÜZERİNDEN KARŞILIKLI PARMAK PAS YAPAR. PAS YAPAN OYUNCU HUNİNİN ETRAFINDAN DÖNEREK KARŞI SİRASININ ARKASINA GEÇER. 5 DK BİR RORASTON DÖNÜLÜR. 10 DK SONRA MESAFE UZATILARAK UYGULANIR.			VARYASYON							
DRİLLİN AÇIKLAMASI			ÇALIŞMA SÜRE	40'dk	ŞİDDET	%65-75	ÇALIŞMA SÜRE	40'dk	ŞİDDET	%65-75
OYUNCULAR GRUPLAR ÜÇ KİŞİLİK OLACAK ŞEKİLDE SAHAYA YERLEŞİR. A OYUNCUSU B OYUNCUSUNA B OYUNCUSU C OYUNCUSUNA C OYUNCUSUNA A OYUNCUSUNA PARMAK PAS ATIŞINI GERÇEKLEŞTİRİR. PASI ATAN OYUNCU PAS ATTİĞİ YERE GİDER. 5 DK'DA BİR ROTASYON DÖNÜLÜR. 10 DK SONRA MESAFE UZATILARAK UYGULANIR.			VARYASYON							
DRİLLİN AÇIKLAMASI			ÇALIŞMA SÜRE	10' DK	ŞİDDET	%65-75	ÇALIŞMA SÜRE	10' DK	ŞİDDET	%65-75
OYUNCULAR GRUPLAR ÜÇ KİŞİLİK OLACAK ŞEKİLDE SAHAYA YERLEŞİR. A OYUNCUSU B OYUNCUSUNA B OYUNCUSU C OYUNCUSUNA C OYUNCUSUNA A OYUNCUSUNA PARMAK PAS ATIŞINI GERÇEKLEŞTİRİR. PASI ATAN OYUNCU PAS ATTİĞİ YERE GİDER. 5 DK'DA BİR ROTASYON DÖNÜLÜR. 10 DK SONRA MESAFE UZATILARAK UYGULANIR.			VARYASYON							

VOLEYBOL GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKİMİN ADI	VOLEYBOL GRUBU	ANTRENMAN NO	14	SEVİYE	ORTA	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ		
TARİH	01.12.2022 PERŞEMBE	ANTRENMAN SAATİ	17:00-19:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%70-80	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK		
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE						
DRİLLİN AÇIKLAMASI		ÇALIŞMA SÜRE		MANŞET PAS ÇALIŞMASI		ÇALIŞMA SÜRE		SERVİS ÇALIŞMASI	
VOLEYBOL SAHASI İKİ EŞİT PARÇAYA BÖLÜNÜR VE HER GRUBA BİR ARDET TOP VERİLİR. KOMUT İLE BİRLİKTE AYNI ANDA A OYUNCULARI B OYUNCULARINA, B OYUNCULARI C OYUNCULARINA, C OYUNCULARI A OYUNCULARINA MANŞET PAS YAPAR. PAS YAPAN OYUNCU PAS ATTİĞİ YERE GEÇER. TOP DÜŞER İSE ANTRENÖR TOP TAKVİYESİ YAPAR. 10 DK'DA BİR ROTASYON DÖNÜLÜR.		20'dk		%70-80		20'dk		%70-80	
		KAPSAM		1. SET 5 DK 2. SET 5 DK 3. SET 5 DK 4. SET 5 DK		KAPSAM		1. SET 5 DK 2. SET 5 DK 3. SET 5 DK 4. SET 5 DK	
VARYASYON									
								</	

VOLEYBOL GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIM ADI	VOLEYBOL GRUBU	ANTRENMAN NO	15	SEVİYE	ORTA	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ		
TARİH	03.12.2022 CUMARTESİ	ANTRENMAN SAATİ	17:00-19:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%80-90	ANTRENÖRLER	RIZA İLAYDA BARAK		
1	SÜRE	15' DK	STRETCH'ING EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE						
DRİLLİN AÇIKLAMASI		PARMAK PAS ÇALIŞMASI			DRİLLİN AÇIKLAMASI				
		ÇALIŞMA SÜRE	20'DK	ŞİDDET	%85-95	ÇALIŞMA SÜRE	20'DK	ŞİDDET	%85-95
		VARYASYON			VARYASYON				
VOLEYBOL SAHASI İKİ EŞİT PARÇAYA BÖLÜNÜR VE FILE İLE ANTEN ARASINA 1,5 M YÜKSEKLİĞİNDE LASTİK BANT ÇEKİLİR. 1 NUMARADAKİ OYUNCULAR HEDEF ALANA BİRLİKTE KARŞI SAHADAKİ HEDEF ALANA ATAR VE KARŞI SAHADAKİ GRUBUN ARKASINA GEÇER. DAHA SONRA KOMUTLA 5 NUMARADAKİ OYUNCULAR BU DEFA HEDEF ÇAPRAZ SERVİS ATAR VE KARŞI SAHADAKİ GRUBUN ARKASINA GEÇER. 10 DK BİR ROTASYON DÖNÜLÜR.		AYNI ÇALIŞMA KISA SERVİS OLARAK REVİZE EDİLEBİLİR.			AYNI ÇALIŞMA KISA ÇAPRAZ SERVİS OLARAK UYGULANIR.				
									
DRİLLİN AÇIKLAMASI		PARMAK PAS + MANŞET PAS ÇALIŞMASI			SOĞUMA EVRESİ				
		ÇALIŞMA SÜRE	40'dk	ŞİDDET	%75-80	4			
		VARYASYON			6				
VOLEYBOL SAHASI İKİ PARÇAYA BÖLÜNÜR. KOMUT İLE BİRLİKTE A OYUNCUSU ELİNDEKİ VOLEYBOL TOPUNU B OYUNCUSUNUN ARKASINA YÜKSEK PAS ŞEKLİNDE ATAR VE ÜÇ NUMARALI BÖLGEYE KOŞAR. B OYUNCUSU GERİ GERİ GİDEREK TOPU PARMAK PAS YAPARAK ÜÇ NUMARADAKİ A OYUNCUSUNA PAS ATAR VE 2 NUMARALI BÖLGEYE GİDER. A OYUNCUSU BU DEFA C OYUNCUSUNA PAS ATAR VE KENDİ SİRASININ ARKASINA GEÇER. C OYUNCUSU D OYUNCUSU KENDİSİNE DOĞRU YAKLAŞIRKEN PAS ATAR VE ÜÇ NUMARAYA GELİR. D OYUNCUSU ÜÇ NUMARADAKİ C OYUNCUSUNA PAS ATAR VE 4 NUMARAYA GİDER. C OYUNCUSU DA B OYUNCUSUNA PAS ATAR VE KENDİ SİRASININ ARKASINA GEÇER. 10 DK'DA BİR ROTASYON DÖNÜLÜR. TOP YERE DÜŞER İSE ANTRENÖR TOP TAKVİYESİ YAPAR.		AYNI ÇALIŞMA KALAN 20 DK MANŞET PAS ŞEKLİNDE DEVAM EDER.			10' DK				
									

VOLEYBOL GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIM ADI	VOLEYBOL GRUBU	ANTRENMAN NO	16	SEVİYE	ORTA	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ		
TARİH	04.12.2022 PAZAR	ANTRENMAN SAATİ	13:00-15:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%65-75	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK		
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE			ŞİDDET			
								%65-75	

VOLEYBOL GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI											
TAKIM ADI	VOLEYBOL GRUBU	ANTRENMAN NO	25	SEVİYE	İLERİ	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ				
TARİH	20.12.2022 SALI	ANTRENMAN SAATİ	17:00-19:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%70-80	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK				
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ		
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE								
DRİLLİN AÇIKLAMASI		ÇALIŞMA SÜRE		ŞİDDET	PARMAK PAS ÇALIŞMASI		ÇALIŞMA SÜRE	ŞİDDET	SERVİS ÇALIŞMASI		
VOLEYBOL SAHASI DÖRT EŞİT PARÇAYA BÖLÜNÜR. HER ALANA İKİ OYUNCU ARADA FILE OLACAK ŞEKİLDE SİRALANIR. HER GRUBA BİRER ADET VOLEYBOL TOPU VERİLİR. KOMUTLA BİRLİKTE HER GRUP AYNI ANDA ÇALIŞMAYA BAŞLAR. B OYUNCULARI A OYUNCULARINA A OYUNCULARI TEKRAR B OYUNCULARINA DAHA SONRA B OYUNCULARI İSE FILENİN ÜZERİNDEN C OYUNCULARINA PAS ATAR. PAS ATTIKTAN SONRA B OYUNCUSU A İLE A OYUNCUSU C İLE C OYUNCUSU İSE B İLE YER DEĞİŞTİRİR. HER 5 DK'DA BİR ROTASYON DÖNÜLÜR.		20'DK	%70-80		1.SET 5 DK	2.SET 5 DK	3.SET 5 DK	4.SET 5 DK			
VARYASYON				VARYASYON		20'DK	%70-80	1.SET 5 DK	2.SET 5 DK	3.SET 5 DK	4.SET 5 DK
				VARYASYON							
DRİLLİN AÇIKLAMASI		ÇALIŞMA SÜRE		ŞİDDET	PARMAK PAS + MANŞET PAS ÇALIŞMASI		ÇALIŞMA SÜRE	ŞİDDET	SÖĞÜME EVRESİ		
VOLEYBOL SAHASI 2 EŞİT PARÇAYA BÖLÜNÜR. VE OYUNCULAR ARADA FILE OLACAK ŞEKİLDE SİRALANIR. A OYUNCUSU B OYUNCUSUNA, B OYUNCUSU C OYUNCUSUNA, C OYUNCUSU D OYUNCUSUNA, D OYUNCUSU İSE E OYUNCUSUNA PARMAK PAS YAPAR. PAS YAPAN OYUNCU PAS ATTIĞI YERE GİDER. 5 DK'DA BİR ROTASYON DÖNÜLÜR.		40'dk	%70-80		1.SET 2X5 DK	2.SET 2X5 DK	3.SET 2X5 DK	4.SET 2X5 DK			
VARYASYON		AYNI ÇALIŞMA KALAN 20 DK MANŞET PAS ŞEKLİNDE DEVAM EDER.		VARYASYON							
				VARYASYON							

VOLEYBOL GRUBU GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI									
TAKIMIN ADI	VOLEYBOL GRUBU	ANTRENMAN NO	29	SEVİYE	İLERİ	ANTRENMAN SALONU	KALYON ÜNİVERSİTESİ		
TARİH	25.12.2022 PAZAR	ANTRENMAN SAATİ	13:00-15:00	ANTRENMAN ŞİDDETİ	%70-80	ANTRENÖRLER	RIZA-İLAYDA BARAK		
1	SÜRE	15' DK	STRETCHİNG EVRESİ			2	SÜRE	5-7' DK	GENEL ISINMA + HAZIRLIK EVRESİ
3	SÜRE	80' DK	ANA TEMEL EVRE						
DRİLLİN AÇIKLAMASI		ÇALIŞMA SÜRE		ŞİDDET		PARMAK PAS ÇALIŞMASI		SERVİS ÇALIŞMASI	
A VE B GRUBUNDAKİ OYUNCULAR 1-5 VE 4-2 NUMARALI BÖLGEDE SİRALANIRLAR VE HER GRUBA BİRER ADET VOLEYBOL TOPU VERİLİR. OYUNCULAR 1 NUMARADAKİ OYUNCULAR 4 NUMARALI OYUNCULAR İLE, 5 NUMARALI OYUNCULAR İSE 2 NUMARALI OYUNCULAR İLE ÇAPRAZ PARMAK PAS YAPAR. PAS ATAN OYUNCU SAAT YÖNÜNDE DİĞER GRUBUN ARKASINA KOŞARAK GEÇER. 5 DK BİR ROTASYON DÖNÜLÜR.		27'DK		%70-80		1. SET 3X3 DK		2. SET 3X3 DK	
		3. SET 3X3 DK		4. SET 3X3 DK					
VARYASYON									
		</							

EK- F: Sporcu Veri Toplama Formu

Sporcu Veri Toplama Formu										
Sporcunun Adı Soyadı									Tarih	03/11/2022
Antropometrik Ölçümler										
Yaş (Yıl)										
Boy Uzunluğu (Cm)										
Vücut Ağırlığı (Kg)										
Motorik ve Teknik Ölçümler										
Otur uzan esneklik testi										
Dikey Sıçrama testi										
T çeviklik testi										
Servis Testi										

Sporcu Veri Toplama Formu										
Tarih: 04/11/2022										
Motorik ve Teknik Ölçümler										
Sırt Kuvveti Testi										
Bacak Kuvveti Testi										
Sağlık Topu Atma Testi										
Durarak Uzun Atlama Testi										
Manşet Pas Testi	Sağ						Sol			

Sporcu Veri Toplama Formu										
Tarih: 05/11/2022										

Motorik ve Teknik Ölçümler										
Y denge Testi	Sağ Anterior									
	Sağ Postero-Medial									
	Sağ Postero-Lateral									
	Sol Anterior									
	Sol Postero-Medial									
	Sol Postero-Lateral									
20 m sprint Testi										
Parmak Pas Testi										

EK- G: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmacının Açıklaması;

Bu çalışma, Voleybolcularda Eğitsel Oyunların Bazı Motorik ve Teknik Özellikler üzerindeki etkilerinin araştırılması amacıyla yapılacaktır. Elde edilen verilerle voleybol sporcularının motorik ve teknik gelişimlerine katkı sağlanacak, bu alanda çalışan profesyonellere ve sporculara yol gösterici olacaktır.

Araştırmanın ismi ‘‘Voleybolcularda Eğitsel Oyunların Bazı Motorik Ve Teknik Özellikler Üzerine Etkisi’’dir

Sizin de ebeveyn olarak kızınızın bu çalışmaya katılmasına izin vermenizi öneriyoruz. Ancak hemen söyleyelim ki bu araştırmaya katılmalarına izin verip vermemekte serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanır.

Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmalarına izin verirseniz formu imzalayınız.

Araştırmaya davet edilmenizin sebebi kızınızın araştırmada kullanılan yaş aralığına sahip voleybol oyuncusu olup bir takımında oynuyor olmasıdır. Eğer kızınızın araştırmaya katılmasını kabul ederseniz, İlayda BARAK tarafından fiziksel, motorik ve tekniksel performanslarının değerlendirmeleri yapılacaktır. Değerlendirme kayıtlarınız kimliğiniz belirtilmeden yüksek lisans tezinde ve bilimsel nitelikte yayınlarda kullanılacaktır. Bunun dışında bu kayıtlar kullanılmayacak ve başkalarına verilmeyecektir.

Bu çalışmayı yapabilmek için kızınızın bazı motorik özellik (esneklik testleri, patlayıcı güç testleri, denge, çeviklik, sürat, kuvvet, vb.) ve teknik beceri (manşet pas, servis, parmak pas isabet) testleri yapılacaktır. Daha sonra 9 hafta süresince sporcular haftada 4 gün araştırmacı tarafından daha önceden belirlenmiş antrenman programları uygulanacaktır. Egzersizlerin şiddeti her seans sporcuların uygunluk kapasitesine göre artış göstererek ilerleyici bir program uygulanacaktır. Eğitim süreci bittikten sonra değerlendirmeler egzersiz eğitiminin etkinliğini anlamak açısından tekrar yapılacaktır. Sporcular değerlendirmeler esnasında herhangi bir ağrı veya acı hissetmeyecektir. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır.

Değerlendirmeler sırasında oluşabilecek riskler:

Çalışma kapsamında yapılacak olan değerlendirmeler herhangi bir risk içermemektedir. Çalışmanın devamı sırasında açığa çıkabilecek sorun ve riskler size iletilecektir. Araştırma esnasında görebileceğiniz olası bir zararda bunun sorumluluğu alınacak ve giderilmesi için her türlü tıbbi müdahale yapılacaktır. Bu konudaki tüm harcamalar üstlenilecektir. Bu çalışmaya kızınızın katılmasını reddedebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır ve reddettiğiniz takdirde kızınızın antrenman programında herhangi bir değişiklik olmayacaktır. Yine çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz. Buna rağmen çekilme talebinizi zamanında bildirmeniz uygun olur.

Ebeveynin Beyanı

Sayın İlayda BARAK tarafından voleybolcularda eğitsel oyunların bazı motorik ve teknik özellikler üzerine etkilerinin araştırılması için bilimsel bir araştırma yapılacağı belirtilerek, bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra velisi olduğum kızım böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildi. Eğer kızımın bu araştırmaya katılmasına izin veririm, bu araştırma sırasında araştırmacının kızıma ait bilgilerin gizliliğine büyük bir özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Çalışmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden kızımın araştırmadan çekebilirim (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemin uygun olacağını bilincindeyim). Ayrıca kızımın sportif durumuna herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle kızımdan meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorununun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi (bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim). Araştırma sırasında kızımın bir sağlık sorunu ile karşılaştığında; herhangi bir saatte, İlayda BARAK’ı veya Prof. Dr. Çetin YAMAN’ı telefonda arayabileceğimi biliyorum. Bu araştırmaya kızımın katılmasına izin vermek zorunda değilim ve katılmasına izin vermeyebilirim. Araştırmaya katılması konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmasını reddedersem, bu durumum kızımın takımdaki durumuna olan ilişkisine herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırmada ebeveyni olduğum Kızım’ın “katılımcı” (denek) olarak yer alması kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kâğıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı:

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Çocuk Rıza Formu

Sevgili Kardeşim,

Ben İlayda BARAK. voleybolcularda eğitsel oyunların bazı motorik ve teknik özellikler üzerine etkisinin araştırılması amacıyla bir çalışma yapıyoruz. Bu araştırmaya katılmanı öneriyoruz. Bu araştırmaya katılacak olursan sana 9 hafta boyunca bazı egzersizler yaptıracağız. Testlerimizi egzersizlere başlamadan ve eğitim sürecinden sonra uygulayacağız.

Bu araştırmanın sonunda elde edilen verilerle voleybol sporcularına ve onların hem motorik hem de teknik gelişimine katkı sağlanacak, bu alanda çalışan profesyonellere ve sporculara yol gösterici olacaktır. Seninle ilgili bilgileri bu çalışma ışığında kullanılacak, sonuçları bildireceğiz fakat senin adını kullanmayacağız.

Bu araştırmaya katılıp katılmamak için karar vermeden önce anne ve baban ile konuşup onlara danışmalısın. Onlara da bu araştırmadan bahsedip onaylarını/izinlerini alacağız. Anne ve baban tamam derseler bile sen kabul etmeyebilirsin. Bu araştırmaya katılmak senin isteğine bağlı ve istemezsen katılmazsın. Bu nedenle hiç kimse sana kızmaz ya da küsmez. Önce katılmayı kabul etsen bile sonradan vazgeçebilirsin, bu tamamen sana bağlı. Aklına şimdi gelen veya daha sonra gelecek olan soruları istediğin zaman bana sorabilirsin. Telefon numaram ve adresim bu kâğıtta yazıyor. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorsan aşağıya lütfen adını ve soyadını yaz ve imzanı at. İmzaladıktan sonra sana ve ailene bu formun bir kopyası verilecektir

Çocuğun Adı, Soyadı:

Çocuğun İmzası:

Tarih:

Velisinin Adı, Soyadı:

Velisinin İmzası:

Tarih:

Araştırmacının Adı, Soyadı, Ünvanı:

Adres :

Tel:

İmza:

Tarih:

EK- H: Sporcuların Devam Çizelgesi

– Eğitsel Oyun Temelli Voleybol Antrenman Grubu

ADI SOYADI	1. ANT	2. ANT	3. ANT	4. ANT	5. ANT	6. ANT	7. ANT	8. ANT	9. ANT	10. ANT	11. ANT	12. ANT	13. ANT	14. ANT	15. ANT	16. ANT	17. ANT	18. ANT	19. ANT	20. ANT	21. ANT	22. ANT	23. ANT	24. ANT	25. ANT	26. ANT	27. ANT	28. ANT	29. ANT	30. ANT	31. ANT	32. ANT	33. ANT	34. ANT	35. ANT	36. ANT	
ADA																																					
DİLA																																					
NUR																																					
NERİS																																					
DEREN																																					
NAZ																																					
TUĞÇE																																					
ŞENAY																																					
AZRA																																					
DURU																																					
NEHİR																																					
BENSU																																					
HAZAL																																					
BEREN																																					
DENİZ																																					
SUDE																																					
ASLI																																					
SEHER																																					
BAHAR																																					
DİLEK																																					
DERİN																																					
BUSE																																					
HİLAL																																					
EBRAR																																					

— Voleybol Antrenman Grubu

ADI SOYADI	1. ANT	2. ANT	3. ANT	4. ANT	5. ANT	6. ANT	7. ANT	8. ANT	9. ANT	10. ANT	11. ANT	12. ANT	13. ANT	14. ANT	15. ANT	16. ANT	17. ANT	18. ANT	19. ANT	20. ANT	21. ANT	22. ANT	23. ANT	24. ANT	25. ANT	26. ANT	27. ANT	28. ANT	29. ANT	30. ANT	31. ANT	32. ANT	33. ANT	34. ANT	35. ANT	36. ANT	
ZEYNEP																																					
NİL T.																																					
RANA																																					
IRMAK																																					
YAĞMUR																																					
AYBÜKE																																					
BAHAR																																					
ASYA																																					
İREM																																					
NİL B.																																					
MELİKE																																					
SUNAY																																					
DİLEK																																					
EZGİ																																					
NİSA																																					
MELİKE B.																																					
SÜNDÜZ																																					
SONGÜL																																					
MELİS																																					
BURÇE																																					
HAZAL																																					
DİLAN																																					
İLAYDA																																					
AYSUDE																																					
SUDE																																					