



GENÇLERİMİZİN PARLADIĞI SPOR

©Bekir Ada

VOLEYBOL

Güç, hız, koordinasyon, uyum, sıçramak, sert zemine düşmek, risk almak, sürekli patlayıcı güçte kalmak, topa sürekli sert vurmak ve takım olabilmek. Tüm bunları en yüksek güçte yapmak modern voleybolun gereği. Ayrıca maç süresinin belli olmamasından dolayı tüm gücünüzü maçın bitimine kadar yaymak, işin bir başka zorluğu. Bunlarla bitmiyor, fiziksel özelliğin ve kondisyonun yeterli olmadığı, psikolojik dayanıklılığında gerektirdiği bir spor. Avrupa Şampiyonası'ndaki başarısından dolayı voleybolu yeniden gündeme sokan Bayan Millilerimizle 1-15 Kasım 2003'te Japonya'da yapılacak Dünya Kupası öncesi konuştuk.

BTD: Voleybolcuda ne gibi fiziksel özellik aranıyor?

Reşat Yazıcıoğulları: Uzun boylu olmak avantaj. Bunun yanında, oyuncunun fiziksel kondisyonu da çok önemli. Ayrıca iyi sıçrama yeteneği de olmalı. Voleybol yalnız uzun oyuncularla oynanmıyor. Pasörde, savunma oyuncularında boydan çok daha farklı özellikler (hız, çeviklik gibi) aranıyor. Savunma oyuncuları ayrıca daha rahat plonjon yapabiliyorlar. Bugün Çinliler, Koreliler ve Japonlar uzun değiller ama oyunu çok hızlı oynadıklarından dolayı dünya voleybolunda belli bir yerdeler.

BTD: Kaç yaşında başlamak gerekiyor?

RY: 10-11 yaş voleybola başlamak için en uygun dönem. 14 yaşında yıldız milli takıma girilebiliyor. Sonra genç, daha sonra da A milli takım diye devam ediyor. Bizim oyuncularımızın çoğu, zaten bu milli takımlardan geliyor. Ayrıca oyuncuya, küçük yaşlardan itibaren bir beslenme programı uygulanırsa çok daha yüksek verim alınır.

BTD: Genel olarak antrenmanlar nasıl geçiyor?

RY: Şu anda yaptığımız çalışmalar turnuvalara yönelik, fiziksel kondisyonu artırıcı çalışmalar. Turnuva oynamak, özellikle üçüncü günden sonra dayanıklılığa, fiziksel güce, çabuk kuv-

vetin devamlılığına bağlı. Önümüzde 15 günde 11 maç oynayıp 2000 km yolculuk yapacağımız bir turnuva var. Bu çok zor. Çalışmalar daha çok fizik güç ve dayanıklılık üzerine. Zaten oturmuş bir oyun planımız var. Oyun planımızdan vazgeçmiyoruz. Ama top çalışmalarıyla küçük değişiklikler yapıyoruz. Kamp döneminden önce kondisyoner ve teknik ekip bir araya gelerek bir plan yapıyoruz. Halter ve atletizmle, dayanıklılık ve güç geliştirici antrenmanları planlıyoruz. Bunları gün aşırı yaparak maç gününe kadar depoluyoruz. Çabuk güç, dayanıklılık, atletizm, ağırlık, kuvvet antrenmanları tüm bunları kondisyonerle planlayo-

ruz, herkesin maksimumlarını alıp oyuncuya göre yeni programı oluşturuyoruz. Herkesin neresi zayıfsa, o bölgeyi geliştirici antrenmanlar yapıyoruz. Bu teknik, oyun için de geçerli. Günde net olarak 3 saat kadar çalışıyoruz. Ama antrenman süresi 4-5 saat kadar oluyor. Çünkü aralarda molalar, dinlenmeler vs oluyor.

BTD: Smaç servisi kullanmanın avantajı ve dezavantajı neler? Niçin bizde tek kişi smaç servisi kullanıyor?

RY: Smaç servisi etkili bir servis olup, karşı tarafın kolay oyun kurmasını önler; doğrudan sayı da olabilir. Ama kullanması zordur ve kaçırma riski yüksektir. Smaç servisi, aslında bizim liginin bir problemi. Hem teknik hem de fiziksel özellik gerektiren bir şey. Bizde bir tek Neslihan kullanıyor. Bunda fiziksel uygunluğunun yanında, voleybola başladığından yana buna çalışması, her geçen üzerine gidip bunu geliştirmesi ve fiziksel olarak hazır olmasından kaynaklanıyor. Diğer oyuncuların da alt yapıdan başlayarak doğal yetenekleri ve doğal fizik güçleri varsa, smaç servisinin üzerine de gitmişlerse kullanabilirler. Şu anda aday kadroda bulunan Gökçen de smaç servisi atıyor. Neslihan, sürekli oyunda kalıyor, smaç vuruyor, blok yapıyor ve servise gidiyor. Tekrar patlayıcı bir güçle bunu atması gerekiyor. Bu da doğal olarak çok fazla bir fiziksel güç istiyor.

BTD: Smaç servisi kullanan sporcunun fiziksel özelliği dışında ne gibi özelliği var?

RY: Kendine güvenen, stresten fazla etkilenmeyen bir yapıda olması gerekir. Şöyle düşünün maçın çok kritik bir anında servis sırası size geldi. Bu insanda bir tereddüt yaratabilir ama, smaç servisinin getirisine hazırlıklı olmakla, "kaybettiğimde ne olurum"un arasında olmak lazım. Bunun arası çok ince bir çizgi. Üst düzey bir milli maçta çok basit bir servis attığınızda, karşı taraf bunu % 90 sizin sahanızda öldürecek. O zaman risk almak gerekiyor. Risk almadan bir getiri olacağına ben inanmıyorum. Bunlar yaşanıyor. Rusya maçında 24-21 gerideydik ve Neslihan servise geldi. İlk iki servisi normal kullandı. Sayıyı alınca kendine güveni geldi. Molada konuştuk ona at artık dedim, Yapacağımız bir şey yok. Orada risk aldık ve kazandık, kay-



bedebilirdik de. O ince çizginin üzerinde gidiyorsunuz. Orada artık oyuncuya güvenmek lazım. Oyuncu kendine güvenildiğini, inanıldığını anladığı anda daha fazla motive oluyor. Bu, özellikle bizim ülkemiz için geçerli.

BTD: Sporcularda en çok ne gibi sakatlanmalar görülüyor? Bunları önlemek için ne gibi önlemler alıyorsunuz?

RY: Voleybolun biyomekaniğinde diz, el, ayak bileği, omuz ve dirsek çok önemli. Bizde en çok ayak bileğinde burkulmalar oluyor; ama bunlar çok önemli değil. Ancak; dizlerde ve omuzlarda problemler oluyor. Omuzun arkasındaki kas gruplarının yeterli çalışmaktan dolayı problem çıkarabiliyor. Bunu fazladan ağırlık çalışmalarıyla önlemeye çalışıyoruz. Antrenman sonrasında oyuncunun sorunlu bölgesine buz tedavisi uygulayarak, masaj yaparak, jakuziye, saunaya sokarak önlemeye çalışıyoruz. Beslenme için her kamp başında oldukça geniş bir idrar ve kan testi yapılıyor. Eksiklik varsa burada gidermek için ek önlemler alınıyor.

BTD: Solak olmanın bir avantajı var mı?

RY: Karşı bloğun dengesini bozmak bir avantaj. Özellikle pasör solak oyuncuyu iyi kullanabilirse, karşı tarafın zamanlamasını bozabilirsiniz. Neslihan bizim solağımız ve ondan çok yararlanıyoruz.



BTD: Finalde kendi evimizde oynamak oyuncular üzerinde bir stres yarattı mı?

RY: Turnuva oynayabilmek ayrı bir yetenek gerektirir. 40 yıllık geçmişimizde bu ilk finalimiz. Finalde kaybettiğimiz Polonya'nın da beşinci finali. Turnuvadan önce ilk 4'de girelim, sonra finali düşünürüz diyorduk. Final, şüphesiz ayrı bir stres. Biz final oynamanın ne olduğunu yavaş yavaş öğrenmişiz. Ayrıca bizim ülkemizde beklentiler çok ani ve yüksek oluyor. Ama rakibi de düşünmek gerekiyor.

BTD: Liberonun tam olarak görevi neler? Niçin farklı bir formayla çıkıyor?

RY: Libero savunmada oynuyor. Hücum bölgesinden parmak pasla pas atamıyor ama savunma bölgesinden atabiliyor. Servis karşılayabilir. Asıl görevi oyuna savunma olarak bir tempo getirmek. Sürekli girip çıktığı hakemin bunu fark etmesi için farklı formayla çıkıyorlar. Libero şimdiki sistemde çok önemli. Savunmada verim alamadığımız bir oyuncunun yerine onu koyduğunuzda, çok kritik bir topu çıkarabilir, seti döndürebilir, arayı





açabilir. Her hata bir sayı olduğundan libero çok önemli. Gülden, Elçin bizim liberolar ve sorumlulukları çok ağır.

BTD: Maçlarda kendi oyununuzu mu uyguluyorsunuz, rakibe göre bir sistem mi belirliyorsunuz?



RY: Öncelikle kendi yapmak istediklerimizi bir bilelim, ondan sonra karşı tarafla ilgileniriz diye düşünüyoruz. Bir takımın kendi oyunu oynama- dan, karşı taraf için önlem almaya çalışması biraz çelişen bir durum. Anka-

BTD: Kişisel hazırlığınız ve takımın genel durumu hakkında neler diyorsunuz?

Özlem Özçelik (kaptan): Kişisel olarak hazırlanırken, kendimi bu maçta çok iyi olacağım diye bir hazırlık yapmıyorum. Öyle yaparsam kendimi rahatsız ve psikolojik baskı altında hissediyorum. Mümkün olduğunca rahatlamaya çalışıyorum, kafamdan bir takım şeyleri atmaya çalışıyorum; Maçı çok fazla düşünmemeye çalışıyorum. Kafamı iyice boşaltmam gerekiyor. Tam anlamıyla bir takımızı diyebilirim. Herkes birbirine yardımcı olmaya çalışıyor ve hepimiz çok özverili davranıyoruz.

BTD: Servis karşılarken arka tarafa doğru bazı işaretler yapıyorsunuz...

Özlem: Her takımın özel oyun taktikleri bulunuyor. Bahar arkaya geçince, parmakla çeşitli işaretler yaparak önceden hazırladığımız oyunları uyguluyoruz. Tabanca şeklinde elimi tuttuğum zaman bu "kurşun pas" olduğunu gösteriyor. "tamam" işaretinde ben kısa pasa geçiyorum. "Kurşun pas"ta pasör bana her zaman topu kaydırarak hızlı bir şekilde atıyor. O arada ben sıçramış oluyorum ve topu yukarıda yakalayıp vurmaya çalışıyorum.

BTD: Maç sırasında arkadaşlarına neler söylüyorsun ve takımın nelerinden sorumlusun?

Özlem: Moralleri bozuk olduğunda, oyundan koştukları zaman, bir hata yaptıklarında onları motive edici şeyler söylüyorum; devam edin, maç daha bitmedi, yaptığımız hatayı unutun, daha iyi konsantre olun gibi şeyler söylüyorum. Herkes kendi sorumluluğunu çok iyi biliyor, herkes çok saygılı ve işimi hiç zorlaştırmıyorlar. Zaten biz de bu sayede takım olabiliyoruz. Oyuncular kendilerini kişisel olarak çok iyi hazırladıkları için, kimseyi uyarmama gerek kalmıyor. Hırslıyız ve çalışmayı çok seviyoruz.

BTD: Milli takım ne gibi bir oyun anlayışına sahip?

Özlem: Açıkçası karşı takımın oyunu bizi hiç ilgilendirmiyor. Biz kendi oyunumuzu oynadığımız sürece, oyundan kopmadığımız, disiplinli ve hırslı oynadığımız sürece karşıdaki takım nasıl oynarsa oynasın çok önemli değil. Dünya Ku-

pası'ndaki maçlarımız çok daha zor geçecek. Oraya dünyanın en iyileri geliyor. Bizim buna hem kafa hem de vücut olarak çok iyi hazırlanmamız gerekiyor. İnsanlar bizi Avrupa Şampiyonası'nda hırslı, disiplinli mücadeleci şekilde gördüler ve akıllarda öyle kaldı. Biz bunu devam ettirmek istiyoruz.

BTD: Kişisel olarak nasıl hazırlanıyorsunuz?

Pelin Çelik: 1997'den bu yana milli takımlarda görev alıyorum. 90 kez milli formayı giydim. Şu aralar çalışmalar çok yoğun ve biz durmadan kamp yapıyoruz. Dünya Kupası bizim için çok yeni bir platform; ama bizim bundan sonra sürekli olmak isteğimiz bir platform. Şimdi gücümüzü deneyeceğiz.

BTD: Milli takım için neler söyleyeceksin?

Natalia Hanikoğlu: 5 ay gibi çok uzun bir çalışma dönemi geçirdik. Avrupa Şampiyonası'nda başarılı olduk. Şimdi de Dünya Kupası'na gidiyoruz. Orada da başarılı olacağız. Bizim için çok iyi tecrübe olacak. Biliyorsunuz oraya dünyanın en iyi takımları geliyor. Orada da başarılı olup ilk üçe girmek istiyoruz.

BTD: Maçlara kendini nasıl hazırlıyorsun?

Mesude Kuyan: Çok önemli maçlardan bir gece önce maçta yapacaklarını düşünüyorsun. Taktikleri kafamda canlandırıyorum. Herşeyin olumlu tarafını düşünüyorum. Top öldürürken, blok yaparken falan. Yapılan taktik çalışması olsun, fizik kondisyon olsun, iyi bir çalışma yapılıyorsa maçların da iyi geçeceğine inanıyorum ben. Maça çıkınca ilk sayıdan sonra o heyecan kalmıyor. Dünya Kupası'na gelince, bu bizim için bir ilk. Çok iyi tecrübe kazanacağız. Çok farklı ve dünyanın en iyileriyle oynayacağız.

BTD: Dünya Kupası için neler söyleyeceksin?

Elçin Şenyurt: Ben Milli Takım'dan bir süre ayrı kalmak zorunda kaldım. Mayıs'ta dizimden bir sakatlık geçirdim ve Avrupa Şampiyonasında oynayamadım. Bunun üzüntüsü elbette oldu; ama başarı gelince arkadaşlarımla çok sevdim. Biz birçok aşama kaydettik. Dünya kupası bizim için çok farklı bir tecrübe olacak. Buradaki oyunumuzu orada da devam ettirirsek başarının geleceğine inanıyorum

ra'daki finallerde kendi oyunumuzu oturttuğumuzdan, karşı taraf için önlem alabildik. Ondandan sonra da sonuç geldi zaten.

BTD: Maçlar öncesinde nasıl bir beslenme programı uygulanıyor?

RY: Kamplardan önce kan ve idrar testleri yapılıyor. Mineral eksikliğine bakılıyor. Buradaki eksiklik ya da fazlalıklara göre beslenme uzmanımızca onlara göre yemek hazırlanıyor. Program, kamp döneminde yapılan antrenmanlara göre düzenlenir. Maç yemekleri ayrıdır. Bunlar sürekli şekilde kontrol ediliyor.

BTD: Molalarda neler söylüyorsunuz?

RY: Molada bir şey öğretemezsiniz. Sadece karşı tarafı durdurmak, ve çok kritik bir şey varsa oyuncuya yalnızca onu yap ya da yapma şeklinde bir şeyler söylenir. Bazen hiçbir şey konuşmayız. Oyuncu dinlenir, suyunu içer, kendini dinler. Bazen oyuncu sinirli olabilir sakin olmasını söyleriz. Bu kısa bir nefes almadır. Bu kısa anı iyi bir zamanda kullanırsanız maça etki edebilirsiniz.

Bülent Gözcelioğlu

Smaç Servis

Sevir zevki en yüksek olan smaç servis tekniği, voleybolun en zor kısmı. Bu servis hem zor hem de riskli. Voleybolda artık her hata bir sayı olduğundan smaç servisle doğrudan arka arkaya sayı alınabilir. Alınamasa bile karşı tarafın rahat oyun kurmasını önler, uyumunu bozar, psikolojik olarak yıpratır. Bunların yanında top fileye çok rahat takılabilir ya da çizgi dışına düşebilir. Yani sayının kaçma ihtimali de yüksek. Smaç servisi genelde uzun boylu sıçraması iyi olan ve fizik gücü çok yüksek oyuncular kullanıyor. Ama bu özelliklerin yanında, asıl önemli olan smaç servisi atan oyuncunun psikolojik yapısı. Soğukkanlı ve kendine güvenen oyuncular smaç servis kullanabiliyor.

BTD: Smaç servisi nasıl kullanıyorsunuz?

Neslihan Demir: Küçük takımdan bu yana smaç servis atıyorum. Doğal bir yetenek halinde. Ama bu servis için özel olarak ve çok fazla çalışıyorum. O da yukarıda tutuyor servisi bende en iyi şekilde değerlendiriyorum. Soğukkanlı birisiyim, maçın heyecanına kendimi kapırmıyorum. Bunun da getirmiş olduğu rahatlık var. Atarken servis çizgisinin 2.5 adım gerisinde duruyorum. Karşı tarafın sahasında boş yerlere bakıyorum ya da kenardan gelen taktiğe göre atacağım yeri belirliyorum. Topu ileri doğru yükseltip çizgiye yakın bir yerde vuruyorum.