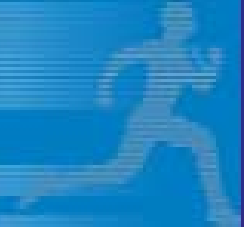




5.

02 - 04 Temmuz 2013 Beytepe / Ankara

ANTRENMAN BİLİMİ KONGRESİ



Voleybolda Yetenek Seçimi

Dr. Sinem MAVİLİ

1- Yetenek nedir?

2- Neyi arıyoruz?

3- Farklı yetenek seçimi modelleri?

4- TVF yetenek seçimi modeli
(2009-2012)

Yetenek,

**belli bir alanda normalin üzerinde,
ancak henüz tam olarak gelişmemiş
özellikler bütünü olarak
tanımlanmaktadır.**

(Röthing, 1972)

Farklı Yetenek özellikleri ve voleybol:

Atletik yeti - Kaslı-İnce

Kuvvetli, hızlı, çabuk, dayanıklı

Fizik Yeti - Uzun boy, uzun ekstremiteler

Kararlılık Yetisi - İstek, hırs ve motivasyon

Psişik Yeti - Takım sporcusu olma

Genel Motorik Yeti - Teknik - taktik beceri

Yüksek koordinasyon

Yüksek öğrenme kapasitesi

Oyun zekası

.....





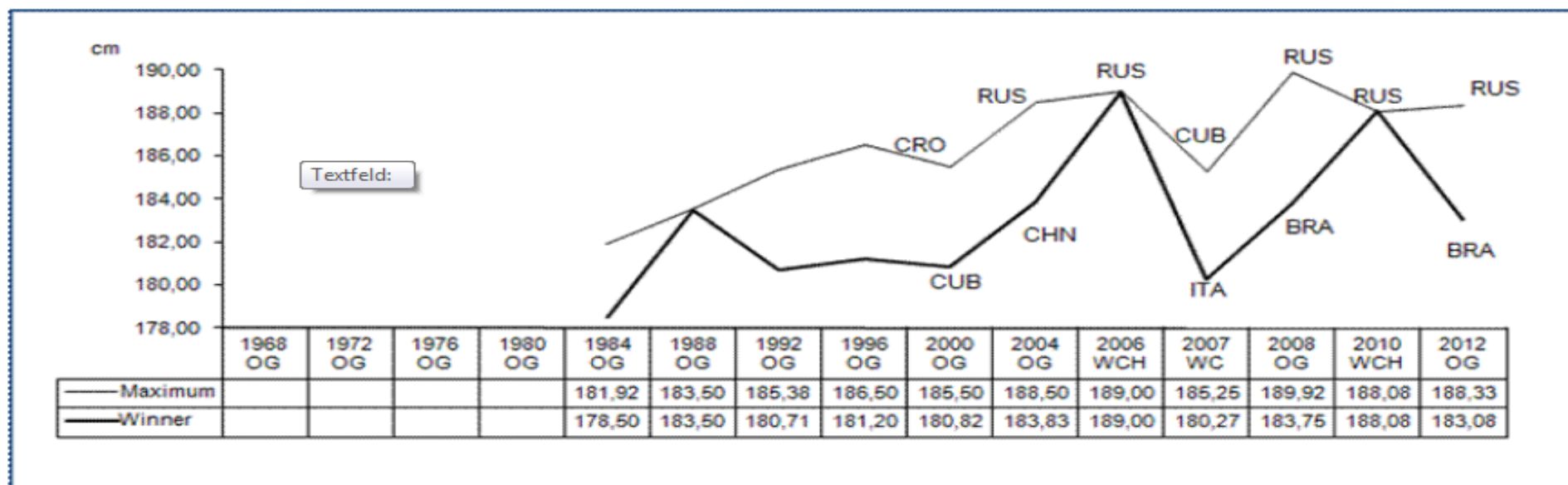
Olympic Games 2012 Volleyball Women (Height, Age)

Height

Age

Place	Team	Team (à 12) with libero	Reg. players without libero	Team Min	Team Max	Libero	Team (à 12) with libero	Reg. Players without libero	Team Min	Team Max	Age of libero
1	BRA	183,08	184,36	169,00	196,00	169,00	27,73	27,30	23,35	32,59	32,43
2	USA	183,75	185,27	167,00	200,00	167,00	28,74	28,60	23,82	39,86	30,30
3	JPN	174,92	176,36	159,00	186,00	159,00	27,60	27,10	22,08	34,40	33,04
4	KOR	181,83	183,09	168,00	192,00	168,00	27,37	27,28	21,28	32,15	28,40
5	CHN	184,00	185,55	167,00	196,00	167,00	24,51	24,25	20,84	28,03	27,40
5	DOM	184,83	186,45	167,00	196,00	167,00	25,56	26,05	20,18	33,82	20,18
5	ITA	180,42	181,64	167,00	189,00	167,00	29,15	28,67	18,53	34,90	34,43
5	RUS	188,33	189,64	172,00	202,00	174,00	28,48	28,57	23,19	37,07	27,47
Average value place 1 - 4		180,90	182,27	165,75	193,50	165,75	27,86	27,57	22,64	34,75	31,04
s		3,52	3,50	3,96	5,17	3,96	0,53	0,60	1,01	3,07	1,83
Average value place 5 - 8		184,40	185,82	168,25	195,75	168,75	26,92	26,88	20,69	33,45	27,37
s		2,81	2,85	2,17	4,60	3,03	1,94	1,85	1,68	3,34	5,04
Average value place 1 - 8		182,65	184,05	167,00	194,63	167,25	27,39	27,23	21,66	34,10	29,21
s		3,64	3,65	3,43	5,02	3,83	1,50	1,42	1,69	3,27	4,21
Minimum place 1 - 8		174,92	176,36	159,00	186,00	159,00	24,51	24,25	18,53	28,03	20,18
Maximum place 1 - 8		188,33	189,64	172,00	202,00	174,00	29,15	28,67	23,82	39,86	34,43

Height of the women teams (longitudinal section 1984 - 2012)



The height in cm connected to players in the gold and bronze match women OG 2012 London

Team/ Function	BRA	USA	JAP	KOR	Average height per player function
Libero's	169	167	159	168	166
Setters	181 172	173 170	159	175 180	173
Receiver- Attackers	186 179	186 188	173 175	192 186	183
Opposites	185	193	185	185	187
Middle blockers	196 193	188 191	184 186	190 183	189
Average of country	183	182	174	182	



Ulaşılan yükseklik önemli!..

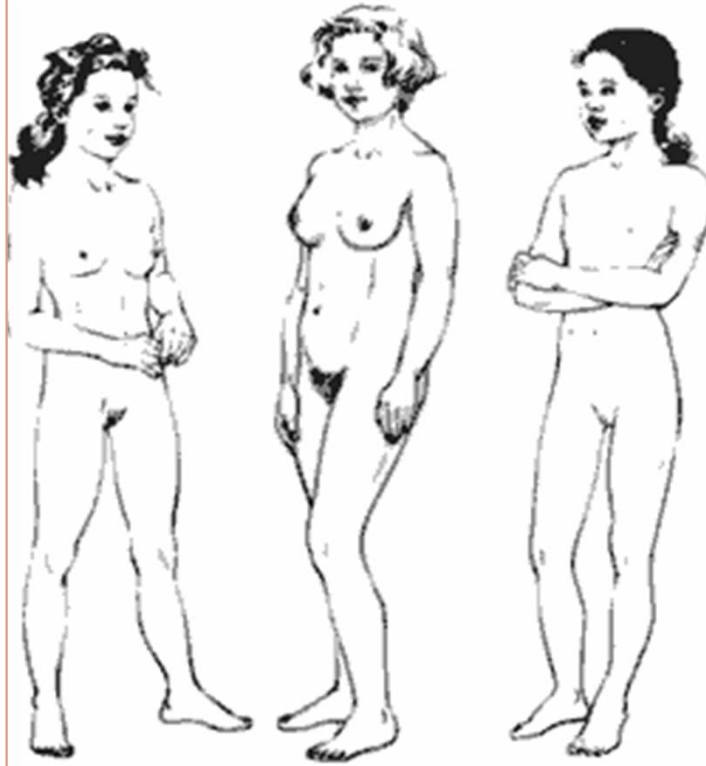
K. Anders Ericsson (2003);

“Bir kişinin en iyi olabileceğinin tahmini oldukça zor bir iştir”

Bloom (1985);

“Belirli bir dönemde başarılı olmak daha sonraki dönemlerde de başarılı olunacağı anlamına gelmez”

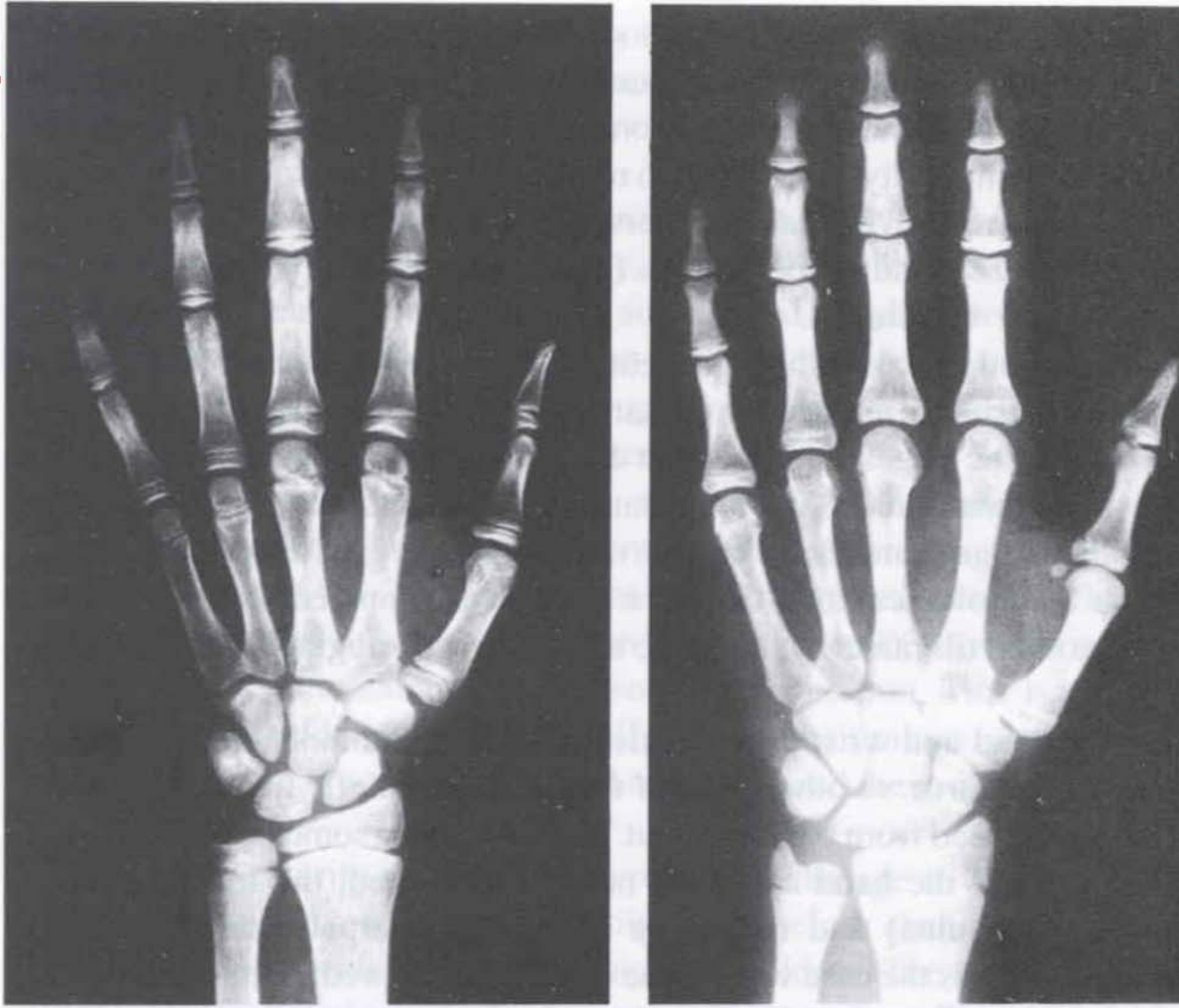
Bireysel farklılıklar ve gelişim dönemleri; Yetenek – Potansiyel???



Kronolojik yaş
Biyolojik yaş
farklıdır.

Yetenek seçiminde ve
Antrenman planlamasında
mutlaka
takip edilmesi gereklidir.

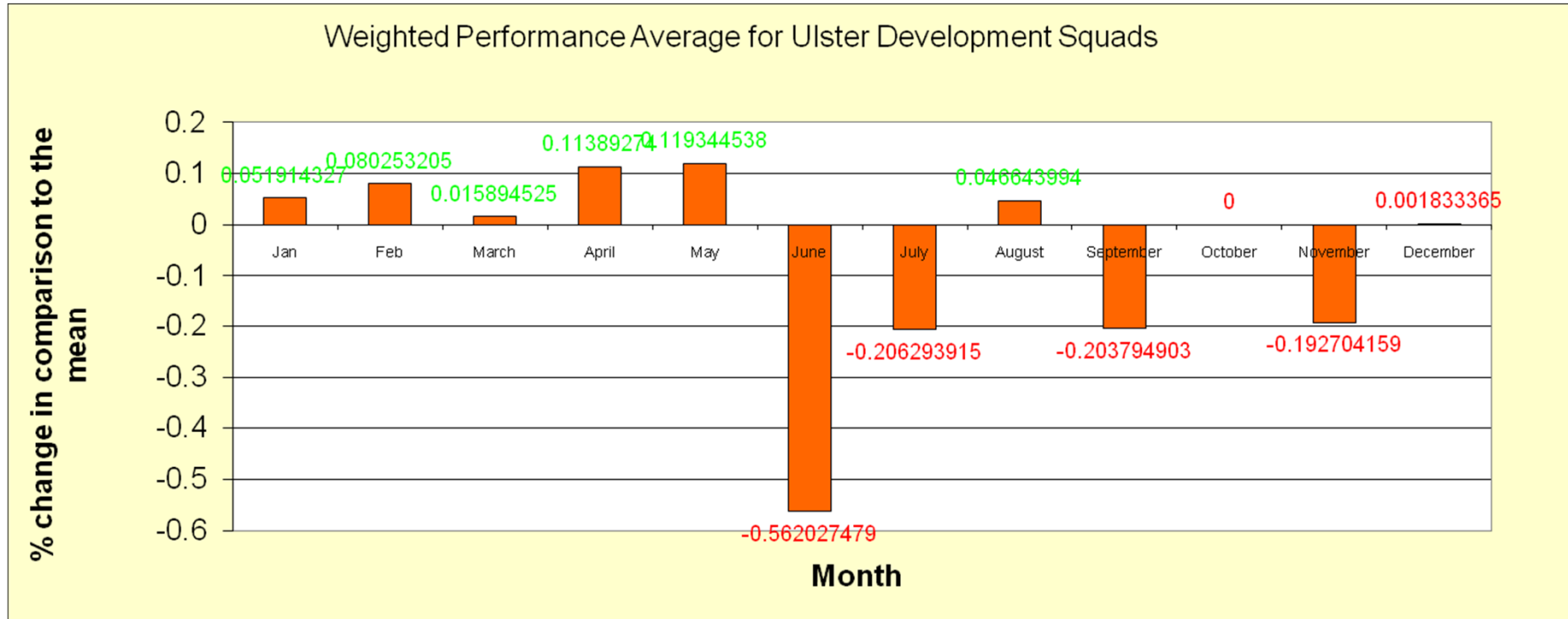
- 13 yaşında farklı gelişim dönemlerindeki Kız çocuklarına ait çizimlerdir.

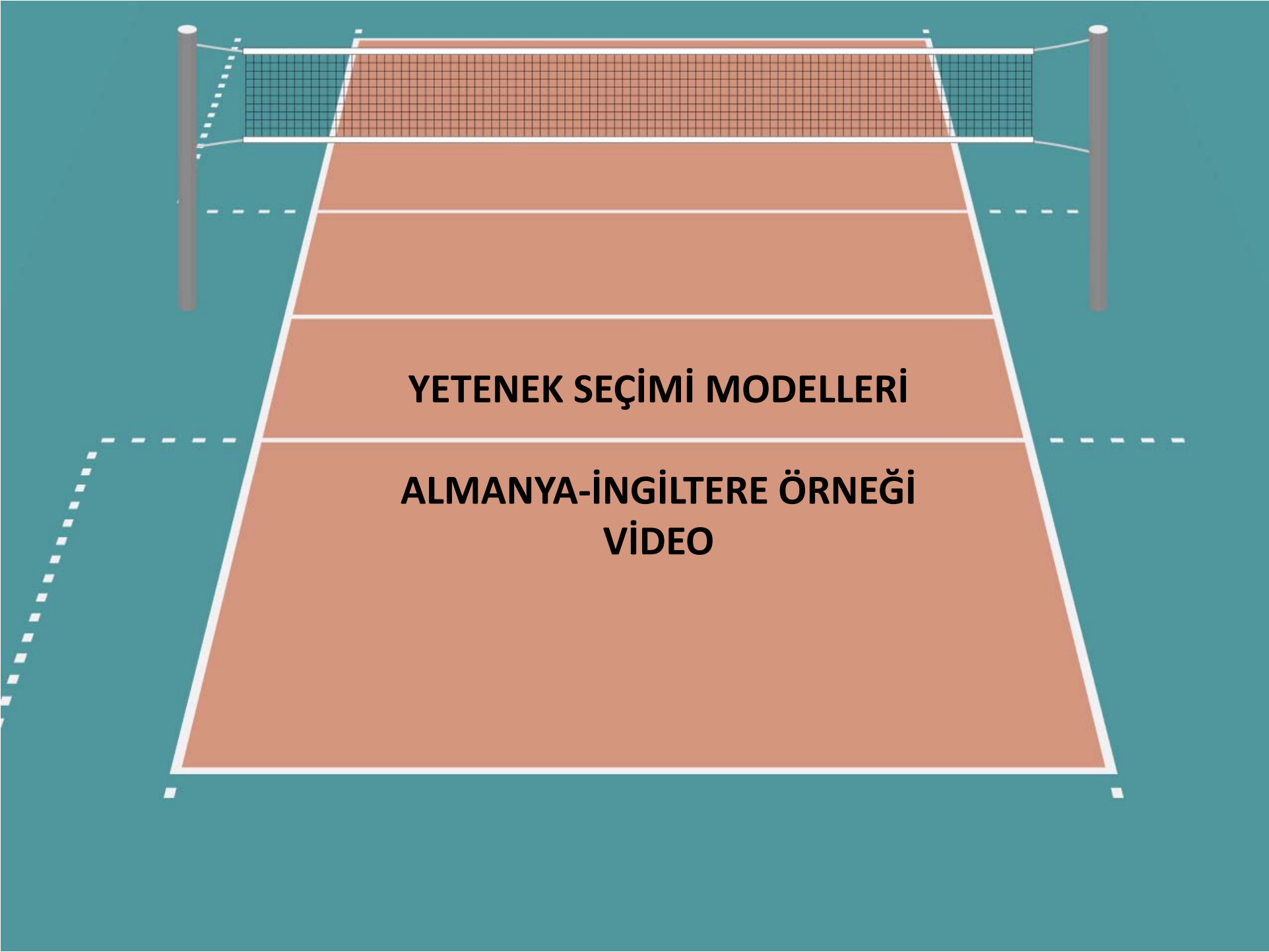


14.0 kronolojik yaşıta iki erkek çocuğun el grafileri: Soldaki grafi 12.0 kemik (Biyolojik), sağdaki ise 16 kemik yaşı göstermektedir.

(Açıkada, 2009)

Aynı kronolojik yaşta doğum ayına göre performans değişimi
Relatif yaş kavramı

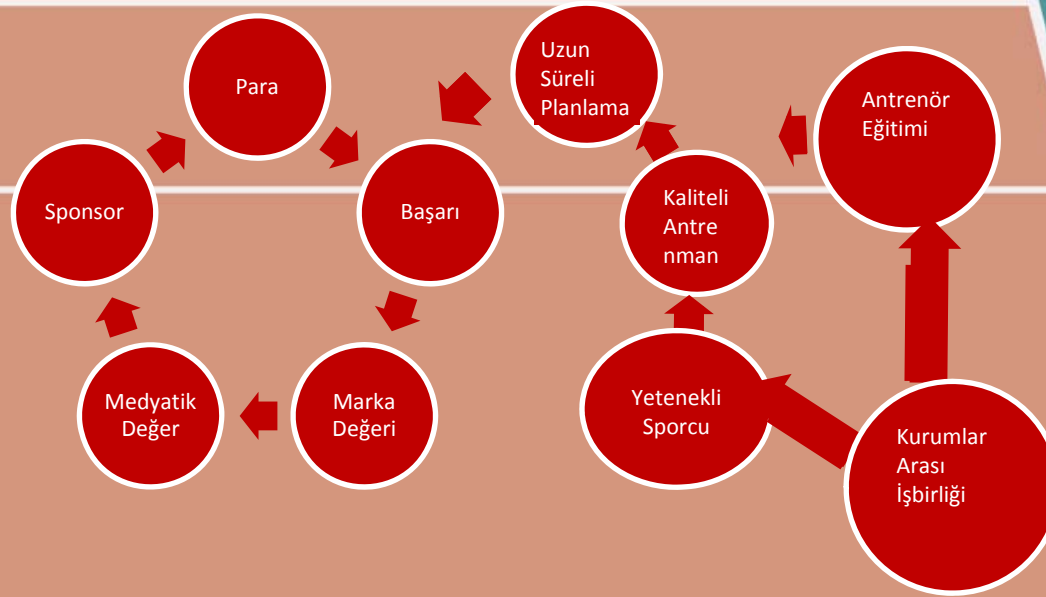




YETENEK SEÇİMİ MODELLERİ

**ALMANYA-İNGİLTERE ÖRNEĞİ
VIDEO**

TVF UZUN SÜRELİ SPORCU EĞİTİM MODELİ (2006-2012)



KULÜPLER/MEB/
SGM/GSB

- Yetenek havuzunun genişlemesi
- Yeteneklerin belirlenmesi
- Yeteneklerin eğitimi
- Yeteneklerin deneyim kazanması
- Sürdürülebilir ve kalıcı başarı



- İl karmaları Projesi - 2006
- Mini Voleybol Projesi – 2008
- TVF Voleybol Lisesi – 2008
- TVF Voleybol ihtisas Kulübü – 2008
- TVF Ankara Pilot Yetenek Taraması - 2010

14 yaş kız voleybolcuları normatif değerleri

		BOY (cm)	7 BÖLGE TOPLAMI (mm)	VYY (%)	VO2max (ml.kg.dk)	SKUAT SIÇRAMA (cm)	AKTİF SIÇRAMA (cm)	ELASTİK KUVVET (cm)	SÜRAT (sn)	SÜRAT (sn)	SAĞLIK TOPU ATMA (m)	ZİRVE GÜÇ (W/kg)	Ortalama Güç (W/kg)	YORGUNLUK İNDEKSİ (%)
14 Yaş - Kız														
N		46	46	46	46	45	45	45	45	45	45	46	46	46
Ortalama		176,0	105,5	27,2	40,3	28,3	30,7	2,5	0,85	1,73	7,1	7,5	6,2	35,9
Standart Sapma		3,4	23,1	3,7	3,3	3,3	3,8	1,6	0,05	0,07	0,9	0,9	0,5	9,5
Minimum		170,6	52,6	19,7	31,0	21,1	21,4	0,0	0,73	1,54	5,2	5,9	5,2	18,2
Maximum		183,1	141,4	32,6	45,2	41,8	44,8	7,9	0,91	1,85	10,1	11,7	7,2	61,2
Yüzdelikler	5	171,0	137,7	32,1	33,4	22,9	26,1	0,1	0,90	1,83	5,6	6,1	5,3	56,6
	10	171,7	133,5	31,1	35,6	24,8	26,9	0,3	0,90	1,81	5,9	6,4	5,4	47,7
	15	172,0	131,0	30,8	37,1	25,3	27,7	0,4	0,90	1,79	6,0	6,7	5,5	43,8
	20	172,5	128,3	30,6	37,5	26,1	27,9	1,2	0,89	1,77	6,4	6,9	5,6	42,0
	25	173,2	126,0	30,5	37,8	26,2	28,3	1,6	0,88	1,77	6,6	7,0	5,8	40,2
	30	173,5	121,5	30,4	38,5	26,6	28,7	1,7	0,87	1,76	6,7	7,1	5,9	39,1
	35	174,3	119,8	29,7	39,0	26,8	29,6	1,8	0,87	1,76	6,9	7,3	6,0	38,8
	40	174,5	115,3	29,1	39,9	27,5	29,9	1,9	0,87	1,75	7,0	7,3	6,1	38,1
	45	175,0	112,8	28,7	40,6	27,7	30,1	2,2	0,86	1,75	7,1	7,4	6,1	37,5
	50	175,8	107,6	28,3	41,0	28,2	30,1	2,3	0,86	1,73	7,2	7,5	6,2	36,1
	55	176,3	101,7	27,3	41,4	28,4	30,5	2,6	0,85	1,73	7,2	7,5	6,3	35,7
	60	176,9	96,2	26,7	41,8	28,8	31,0	2,7	0,85	1,71	7,3	7,6	6,3	35,1
	65	177,4	95,3	25,9	42,3	29,2	31,2	2,8	0,84	1,71	7,5	7,8	6,5	33,6
	70	178,3	93,2	25,5	43,2	29,4	32,3	3,0	0,83	1,70	7,6	7,8	6,6	31,6
	75	179,0	90,9	24,2	43,3	30,0	32,9	3,4	0,82	1,69	7,7	7,9	6,6	28,7
	80	179,5	88,2	23,1	43,3	30,6	33,2	3,5	0,81	1,69	7,7	8,0	6,7	26,8
	85	180,2	78,6	22,2	43,3	31,0	34,0	4,0	0,81	1,66	7,9	8,3	6,8	23,6
	90	180,6	74,1	21,3	43,8	31,4	34,5	4,6	0,78	1,66	8,1	8,3	6,9	22,6
	95	181,7	57,3	20,4	44,6	32,8	38,2	6,0	0,73	1,56	9,0	8,7	7,1	21,7

14 YAŞINDAKİ SPORCULAR İÇİN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİN SEÇİM KRİTERLERİ - 2011



**14 Yaşındaki Erkek
Sporcular için Yüzdelik
Tablosu**

		Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)
Yüzdelik	5	162,3	49,7
	10	167,1	51,6
	15	168,8	53,7
	20	170,9	55,3
	25	172,0	57,6
	30	173,0	58,4
	35	174,0	59,4
	40	175,0	60,8
	45	176,0	62,4
	50	177,0	63,4
	55	177,7	64,7
	60	178,3	65,5
	65	179,0	66,4
	70	180,0	67,7
	75	181,0	69,4
	80	181,9	70,8
	85	182,1	73,8
	90	184,0	77,5
	95	188,0	80,1
	100	194,0	93,1

2011 YILINDA
GELİŞİM KAMPINA SEÇİLENLERİN
BOY ve VA ORTALAMALARI

	BOY (cm)	VA (kg)
ERKEK	185.8	66.7
KIZ	177.4	61.5

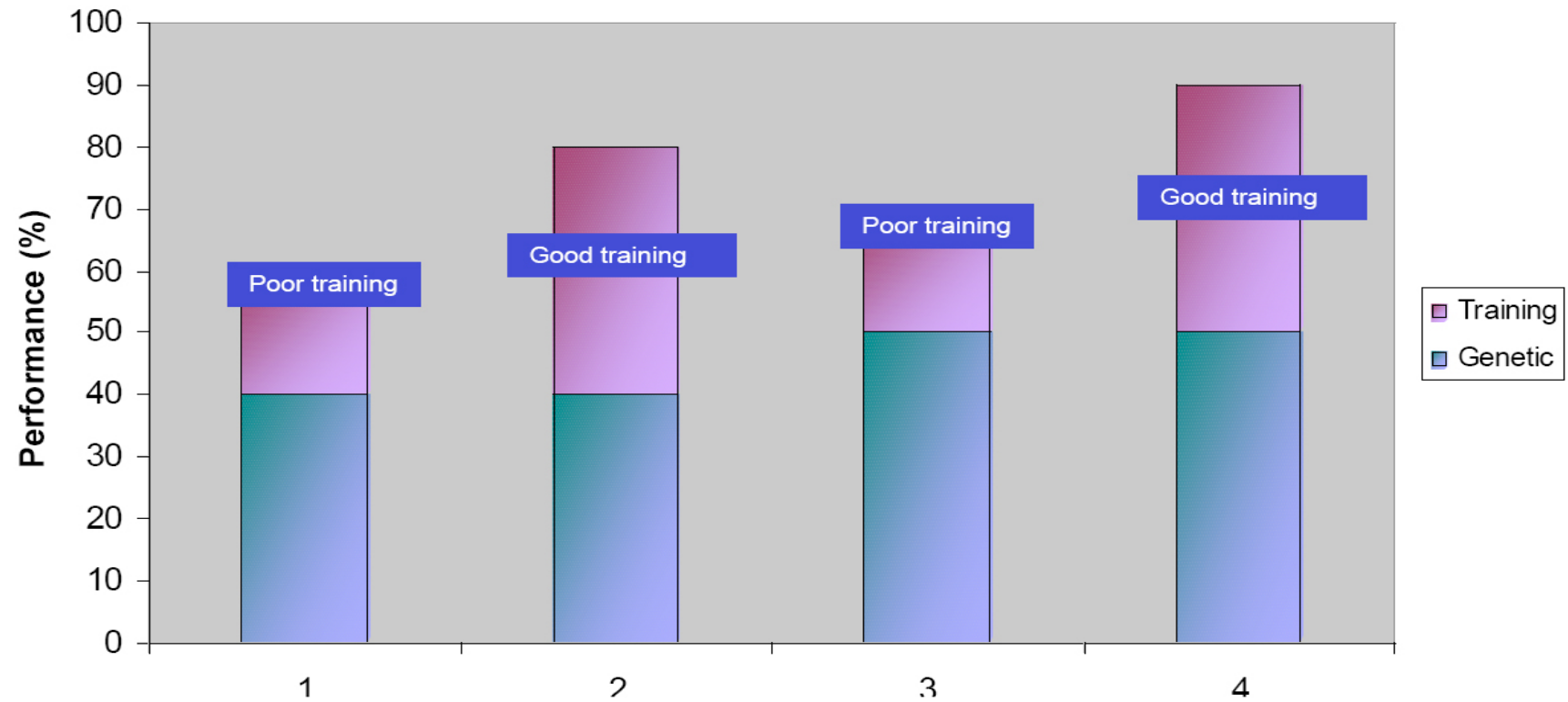
**14 Yaşındaki Kız Sporcular
için Yüzdelik Tablosu**

		Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)
Yüzdelik	5	163,6	48,7
	10	165,7	50,2
	15	167,1	51,6
	20	168,0	53,2
	25	169,3	53,8
	30	170,2	54,9
	35	171,4	55,9
	40	172,0	56,5
	45	172,8	57,1
	50	173,2	58,5
	55	174,0	59,3
	60	174,5	60,0
	65	175,1	61,6
	70	176,5	62,3
	75	177,6	63,5
	80	178,8	64,7
	85	180,0	66,3
	90	181,0	68,3
	95	183,0	72,8
	100	187,0	86,5

SEÇİM ARALIĞI

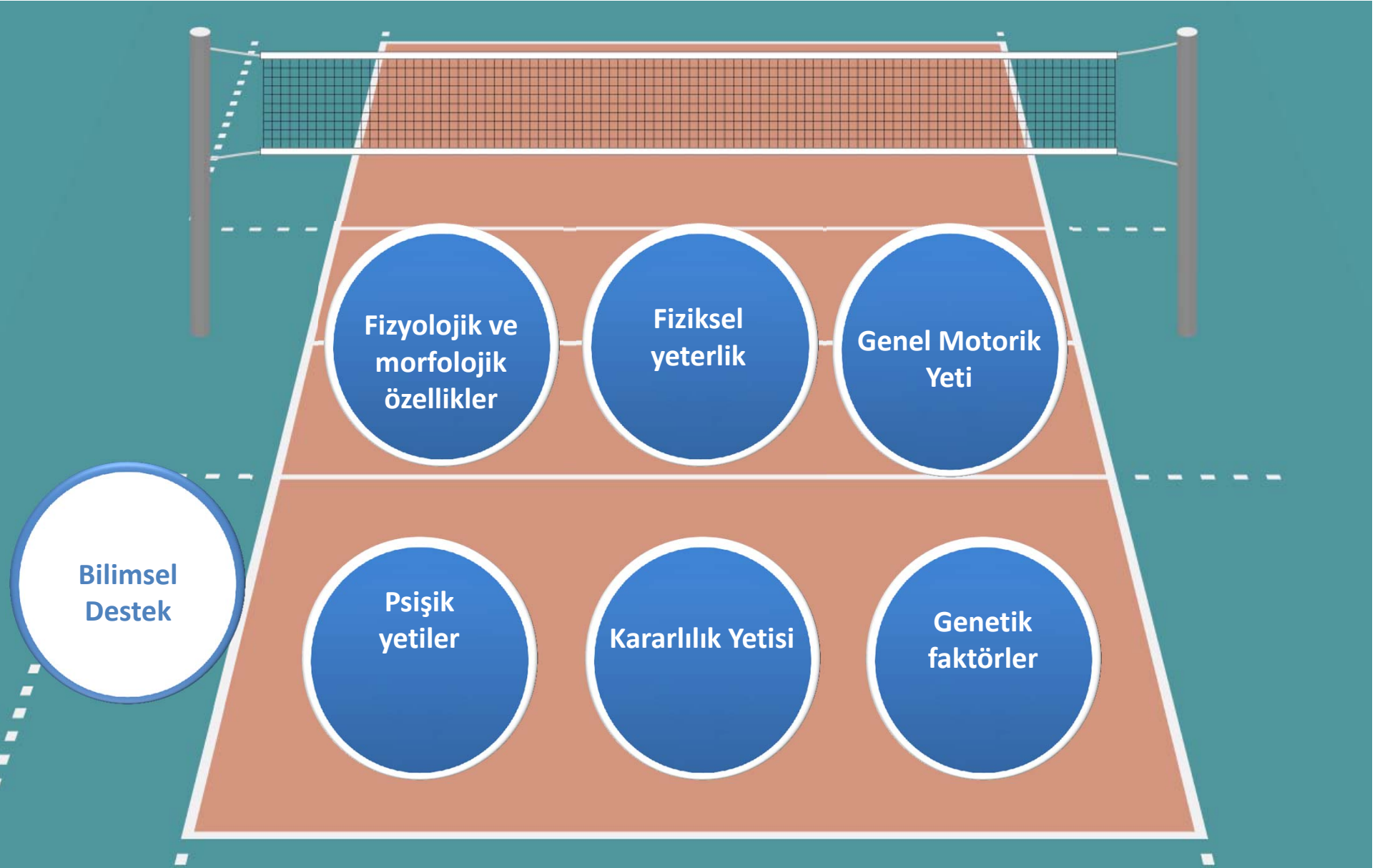
İl Karmaları, TVF 2012 Yetenek

Symbolic representation of impact on performance by genetics and training





(Bompa, 1996)

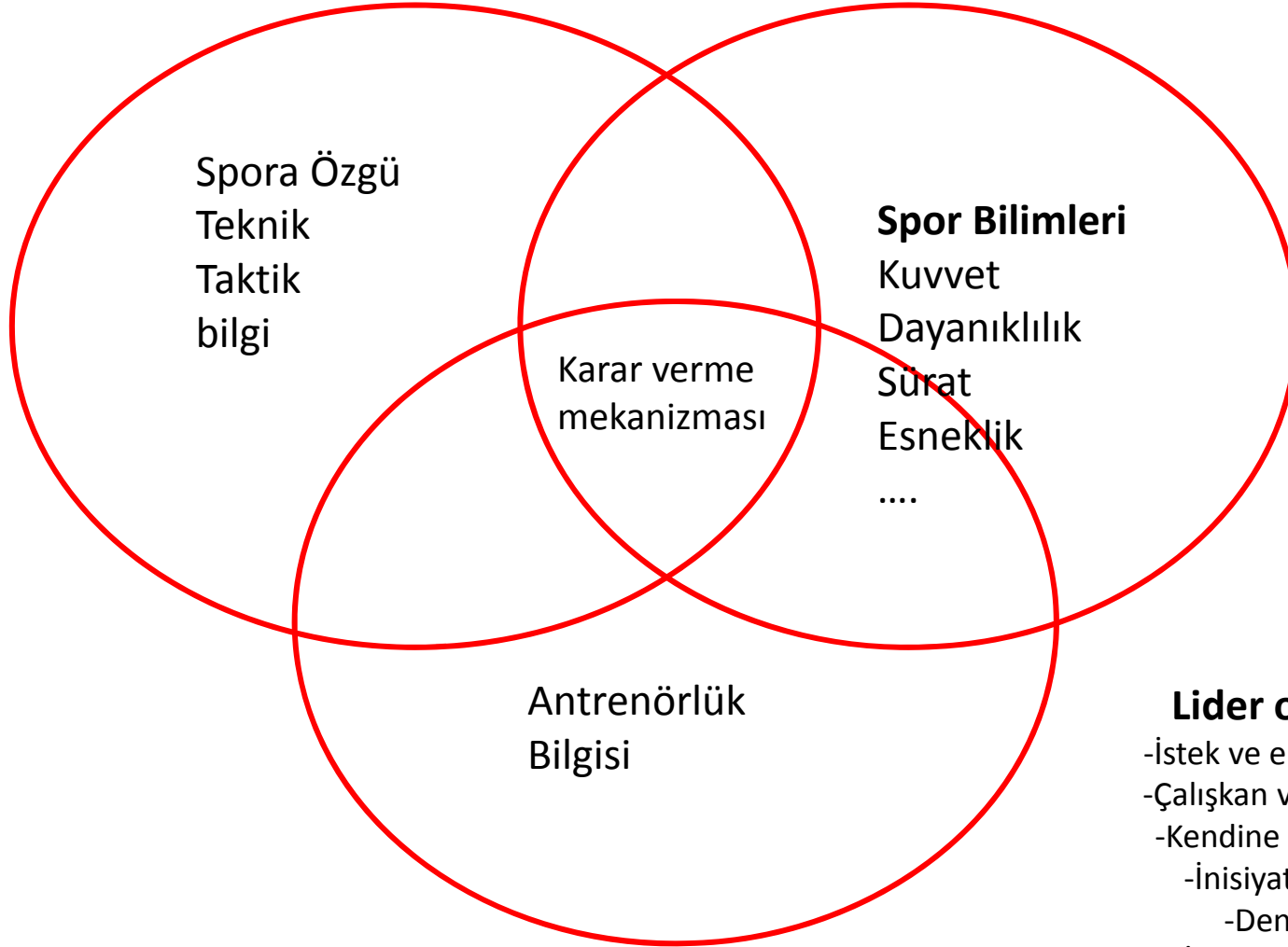


ANTRENÖRÜN BİLGİ VE KİŞİLİĞİ

Ne kadar bilgi??? Antenör-Spor bilimci



Antrenörlerin bilmesi gerekenler



Lider olarak;

- İstek ve enerji dolu,
- Çalışkan ve gayretli,
- Kendine güvenen,
- İnisiyatif alan,
- Dengeli,
- İnaçlı ve sabırlı,
- Gelişime açık

O-L-M-A-L-I-S-I-N-I-Z

Biz Voleybol Oynarız Arkadaş!!!



Anadolu Ajansı

Teşekkürler...