Sabırlı Olmak!

Abdullah SARAL
Antrenör

Sporcu yetiştirmenin en önemli unsurlarından biri olan sabır, sporcuyu fiziksel, teknik ve psikolojik yönleriyle tanıyarak, alt yapıda günlük sonuca dönük değil, geleceğe yönelik, sağlıklı ve bilinçli geliştirebilmek için çalışmalarımızda uygulamamız gereken en önemli kurallardan biridir.

Yeni sayı sisteminde her hata sayı kaybetmemize yol açıyor. Eski sistemde servisi atan takım, hata yapınca, servis rakip takıma geçiyordu. Sadece, rakip servis attığında yapılan hatalarda sayı kaybediliyordu.

Yapılan diğer değişikliklerle birlikte yeni sayı sistemi voleybolu daha zevkle seyredilebilir bir oyun haline getirmiştir. Ancak kazanamadığınız her sayı rakip takıma yazıldığı için yeni oyuncuları maçlarda oynatmak kaybetmeyi göze almayı gerektirir. Hele takımınız çoğunlukla deneyimsiz oyunculardan kurulu ise bu sonuç kaçınılmazdır.

Burada sporcularınız için yapılması gereken, fiziksel ve teorik olarak genel çalışmalara ağırlık vermektir.

Sıçraması 20 santimetre olan bir çocuğa 60 santimetre engel atlatırsanız, yeterince kuvvetlenmemiş sporcunuza üstten servis attırmaya çalışırsanız onlara kötülük etmiş olursunuz.

Üstten servis attırmaya başladığınızda da vücut hızından yararlanıp fazla kuvvet harcamasın diye adım aldırarak, topun altına ve yukarıya doğru servis attırmalıdır.

En büyük hedef, çocuklarımızı sabırla geliştirmeye çalışmak ve adım adım geleceğe hazırlamaktır. Burada esas olan maçları kaybetmeyi göze alarak; onları maçlarda oynatarak gelişmelerini sağlamaktır.

Sporcu yetiştirmek için birtakım riskleri göze almalı, ancak maçlarda oynayarak elde edebilecekleri psikolojik ve teknik gelişmelerine olanak sağlamalıyız. Çalışmalara sezonluk sonuçlar olarak bakarsak sporcu yetiştirmek konusunda başarılı olmamız mümkün değildir.

Çocuklar beğendikleri oyuncuların giyim tarzlarını, hareketlerini olduğu gibi oyun tarzlarını da taklit ederler. Bu gelişme çağında tehlikeli olabilir, özellikle ısınmanın başında, sıçrayarak yere sert smaç vurmaya çalışırlar, bu da omuz, bel, diz ve ayak bileği sakatlıklarına yol açabilir. Bunun yerine birbirine yakın durarak karşılıklı servis attırılabilir. Öncelikle, topa göre konum alma, her teknik için ayrı ayrı öğretilmelidir.

Parmak pas için kafayla vuruş, manşet için topu vücudun önüne alma... Karnın önü, dizlerin üstü. Sonra kolları vücudun dışından getirip birleştirerek vuruş. Ellerin birleşimi, dirseklerin kilitlenerek kolların omuzdan hareket etmesi, vuruştan hemen sonra ellerin çözülüp kolların yana alınarak ikinci bir harekete hazır olunması..

Ardı ardına okunurken kolay gibi görünen bu çalışmalar sporcuların ve antrenörün karşılıklı olarak özverili çalışmaları sonucunda elde edilebiliyor.

Sporcunun bunları çalışarak öğrenmesi için geçecek olan zamanda , antrenörün tüm sporcularını psikolojik, fiziksel ve teknik yönleriyle tanıyarak yeteneklerini öne çıkaracak bir çalışma içine girmesi gerekmektedir.

Emek verdiğiniz her şey gelişir, yalnızca acele etmeden, doğru ve inatla en iyisini yapmaya çalışmanın bilincinde olarak; özellikle sporcu yetiştirmeyi seçmişseniz sabır ve zaman çalışmalarınızdaki en önemli belirleyicidir.

Yeter ki çalışmalarınızda, sabrınızı zamanın akışına bırakın.

