

Zaur Hacıyev

# VOLEYBOLÇU HAZIRLIĞININ ÜMUMİ ƏSASLARI



796.325  
H154  
2023

Bakı - 2023

**Azərbaycan Respublikası Elm və Təhsil Nazirliyi  
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası**

# **VOLEYBOLÇU HAZIRLIĞININ ÜMUMİ ƏSASLARI**

**DƏRS VƏSƏİTİ**

*Dərs vəsaiti Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Tədris-Metodiki Şurasının 30 dekabr 2021-ci il tarixli iclasının 4 nömrəli protokolunun qərarı ilə çapa tövsiyə edilmişdir.*

**Bakı-2023**

**Müəllif:** **Zaur Cəlil oğlu Hacıyev**—Pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, idman ustası, beynəlxalq dərəcəli hakim.

**Rəyçilər:** **F.Ə.Qarayev**—Azərbaycan voleybol federasiyasının I-Vitse prezidenti, əməkdar məşqçi, əməkdar bədən tərbiyəsi və idman xadimi.

**İ.S.Əliyev**—İdmanın oyun növləri kafedrasının müdiri, dosent, əməkdar məşqçi.

**Redaktor:** **E.A.Quliyev**

**Zaur Hacıyev**  
**VOLEYBOLÇU HAZIRLIĞININ**  
**ÜMUMİ ƏSASLARI**  
**Dərs vəsaiti**  
**Bakı, “Ecoprint”, 2023, 228 s.**

**ISBN: 978-9952-29-092-1**

**© Zur Hacıyev**

## Giriş.

Voleybola böyük marağın əsasını onun baxımlığı, yüksək emosional idman mübarizəsinin olması təşkil edir. Voleybol haqlı olaraq dünyada ən populyar idman növlərindən biri hesab olunur. Digər idman növləri kimi voleybol da Olimpiya oyunlarının proqramına və eləcə də peşəkar idman sisteminə daxil edilir. Hal-hazırda voleybol ən maraqlı və populyar növlərdən biri olmaqla yanaşı həm də bütün yaş dövrləri üçün səmərəli fiziki tərbiyə vasitəsi hesab olunur. Voleybol oyununun gedişi digər idman növləri ilə müqayisədə kifayət qədər yüksək olan emosional və intellektual fəaliyyətlərlə xarakterizə edilir. Burada idmançının fəaliyyəti oyun qaydaları, oyun fəaliyyətinin xarakteri və eləcə də yarışda olan mübarizə proseslərinin obyektiv amilləri ilə müəyyən edilir. Oyun prosesində voleybolçuların fəaliyyəti birbaşa komanda yoldaşının və eləcə də əks tərəfin fəaliyyətindən aslıdır.

Fərdi idman oyunlarından fərqli olaraq voleybolda oyunun nəticəsi bir oyunçudan aslı deyil. Voleybolda bir oyunçunun qələbəsi komandanın qələbəsidir və ya əksinə. Ona görə də voleybol məşqi spesifik xarakter daşıyır. Voleybol tərbiyə vasitəsi kimi hər şeydən əvvəl idmançılarda mənəvi tərbiyənin ən vacib sahəsi olan kollektivçiliyi formalaşdırır.

Hərtərəfli inkişaf vasitəsi kimi voleybolda eyni zamanda həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdislər də formalaşır. Voleyboldan digər idman növləri üçün ümumi fiziki hazırlıq vasitəsi kimi də istifadə edilir. Burada eyni zamanda idmançılar müvafiq hərəkəti təcrübəyə də yiyələnirlər.

Başqa idman növləri ilə müqayisədə voleybolda emosional vəziyyətlər daha çox təzahür olunur. Bu ilk növbədə oyun qaydaları, oyun fəaliyyətlərinin xarakteri və eləcə də idman mübarizəsində mövcud olan obyektiv amillərlə xarakterizə edilir. Burada idmançının fəaliyyətinin tərəf müqabilinin və rəqiblərin fəaliyyətindən birbaşa asılılığı vardır.

Voleybol tez-tez dəyişən şəraitlərlə xarakterizə edilən qeyri-silsiləvi idman növlərinə aiddir. Burada rəqibin fəaliyyətləri əsasən gözlənilməz olduğuna görə idmançıdan vaxtında və dəqiq qərar qəbul etmək tələb olunur. Çoxsaylı oyun vəziyyətlərində ən müxtəlif standart, qeyri-standart silsiləvi, qeyri-silsiləvi və eləcə də statik hərəkətlər istifadə oluna bilər. Buna görə də yaranmış vəziyyətlərdən çıxmaq üçün ilk növbədə voleybolçudan gözlənilməz vəziyyətlərdə reaksiya göstərmək və həmin vəziyyəti tez və düzgün qiymətləndirmək tələb olunur.

Oyun prosesi böyük fiziki və sinir-psixoloji gərginlik və mürəkkəb koordinasiya hərəkət fəaliyyətləri ilə xarakterizə edilir. Oyun zamanı aşağı və yuxarı ətrafların gərgin əzələ işi ilə müşayiət olunan və intensiv düşünmək tələb edən çoxlu sayda mürəkkəb koordinasiya hərəkətlərdən istifadə olunur.

Voleybol koordinasiyanın inkişafına imkan verən rəngarəng hərəkətlərdən ibarətdir. Oyun fəaliyyəti orqanizmin sinir sistemini, dayaq-hərəkət aparatını möhkəmlədir, maddələr mübadiləsini, orqanizmin bütün sistemlərinin fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Voleybol, məşğul olanlarda qətilik, çeviklik, özünə inam, qələbə uğrunda çətinliklərə üstün gəlmə bacarığı, inadkarlıq, fədakarlıq, fəallıq, qələbəyə inam kimi keyfiyyətlərin formalaşmasına kömək edir.

Voleybol oyunu insanların fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirməkdə və sağlamlığını möhkəmləndirməkdə olduqca effektiv vasitədir. Taktiki hərəkətlərin müxtəlifliyi, mübarizənin emosionallığı, kollektivçilik- məhz bu əlamətlər yaşından asılı olmayan və müxtəlif sənət sahibləri olan minlərlə insanları voleybolla məşğul olmağa cəlb edir.

Voleybol ildən ilə daha da inkişaf edir. Avropa, dünya çempionatlarının, müxtəlif rəsmi yarışların keçirilməsi, məşğul olanların sayının artması və bunlarla bağlı ustalıq və nailiyyətlərin yüksəlməsi idmanın bu növünün populyarlığını və aktuallığını sübut edən dəlillərdir.

Böyük miqyaslı beynəlxalq turnirlərdə mübarizənin

səviyyəsi artdıqca yüksək dərəcəli voleybolçuların hazırlığının metod və vasitələrinin təkmilləşməsinin vacibliyi ortaya çıxır. Ölkəmizdə məşğul olanların kütləviliyi, yarış təqviminin və təlim-məşq prosesinin elmi əsaslandırılmış sistem üzrə qurulması, məşqçi kadrlarının hazırlanmasını, yüksək dərəcəli idmançıların yetişməsinə təmin edir, ölkədə istedadlı voleybolçuların ustalığını fasiləsiz olaraq daim təkmilləşdirir.

Voleybol oyunu məşğul olanların iş qabiliyyətlərini yüksəldən və fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı vəzifələrinin təhlil edilməsi üçün istifadə edilən ən səmərəli vasitələrdən biridir. Hal-hazırda sadə, emosional və kifayət qədər baxımlı olan voleybol getdikcə daha da populyarlaşır. Onun populyarlığının əsas səbəbi hamı üçün münasib olmasıdır. Digər idman növlərindən fərqli olaraq voleybolda fiziki yüklər oyunçuların hazırlıq səviyyələri ilə sıx əlaqə təşkil edir. Voleybolun hamı üçün münasib olması da bilavasitə bu qanunauyğunluqla bağlıdır. Populyar olmaqla yanaşı voleybol həm də bədən tərbiyəsi və idmanın təbliği üçün ən səmərəli vasitələrdən biridir.

Voleybol böyük emosionallığı ilə fərqlənən idman oyunudur. Topun qəbulu zamanı voleybolçunun istifadə etdiyi əsas hərəkət növləri bunlardır: yerdəyişmələr, tullanmalar və sıçrayışlar. Bunların yerinə yetirilməsi müəyyən risklə əlaqədərdir. Eyni zamanda, bu hərəkətlərin yerinə yetirilməsi cəsarət və özünü itirməmək kimi keyfiyyətlər tələb edir. Oyun fəaliyyətlərinin mürəkkəbliyi ondan ibarətdir ki, texniki fəndlərin hamısı voleybolçulardan son dərəcə dəqiqlik tələb edir. Oyunun tempi, mübarizənin gərginliyi və kəskinliyi, daim dəyişilən şəraitdə bir hərəkət formasından digərinə ani keçilməsi voleybolçunun təfəkkürü qarşısında yüksək tələblər qoyur. Voleybolda demək olar ki, bütün hərəkət fəaliyyətləri görmə və qavrama qabiliyyətləri əsasında baş verir. Vəziyyəti görmək bacarığı və oyunçuların meydançada yerdəyişmələri, oyun vəziyyətlərinin tez və gözlənilmədən dəyişilməsi, daha çox

obyektlərin qavranılması diqqətin həcmi, intensivliyi və möhkəmliyi ilə bağlıdır. Hər hansı texniki fənd yerinə yetirilərkən voleybolçu nəinki düzgün taktiki yol axtarmağı bacarmalıdır, o həm də həyata keçirmə bacarığına malik olmalıdır.

Voleybol oyununda taktiki kombinasiyalara yiyələnməyin əhəmiyyəti böyükdür. Taktiki kombinasiyalar deyəndə birinci növbədə voleybolçunun öz niyyətini və fəaliyyətini rəqibdən gizlətmək bacarığına yiyələnməsidir. Bu isə voleybolçunun taktiki təfəkkür tərzindən yaranır. Əgər oyunçunun taktiki gedişləri onun təfəkkür tərzinə əsaslanırsa, deməli, o bütün taktiki gedişlərini öz ağılı ilə tənzimləməyi bacarmalıdır. Bütün taktiki gedişlərə öz təfəkkür tərzi, yəni ağıl səviyyəsilə yanaşan oyunçunun texniki fəndlər yaratmaq qabiliyyətləri onun rəqiblərini çaşıra bilər.

Düzgün düşünülmüş taktiki kombinasiya, öz niyyətini və fəaliyyətini gizlətmək bacarığı voleybolçunun taktiki təfəkkürü qarşısında yüksək tələblər qoyur. Oyunda texniki fəndlərin yerinə yetirilməsinin yüksək məsuliyyəti, mübarizənin gərginliyi, gur reaksiya verən çoxlu tamaşaçının olması, müxtəlif emosiyaları ilə oyunun dolğunluğunu müəyyənləşdirir və oyunçunun əhval-ruhiyyəsinə bəziləri müsbət, bəziləri mənfi təsir göstərir. Oyun prosesində voleybolçunun emosional vəziyyəti, mübarizənin gedişindən asılı olaraq daim dəyişilir və bir çox hallarda tam sürətləşmə mərhələsinə çatır.

Voleybol kollektiv oyundur və onun müvəffəqiyyəti bütün komanda üzvlərinin səyi ilə sıx bağlıdır. Hər bir oyunçunun vəzifələri, onunla komandada yerinə yetirilən funksiyalardan asılıdır və kollektivin ümumi vəzifələrinə tabe olunur. Bu cür anlayışlar qarşılıqlı əlaqə, qarşılıqlı asılılıq, həmrəylik, qarşılıqlı mühafizə, ayrı-ayrı voleybolçular arasında nəinki oyun uyğunluğunun dərəcəsini müəyyən edir, həm də oyunçuların iradi keyfiyyətlərinin müəyyən səviyyədə olmasını səciyyələndirir.

Voleybol idman növü olmaqla yanaşı həm də həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdişlərin, eləcə də məşğul olanların hərtərəfli fiziki hazırlığını təmin edən ən səmərəli vasitələrdən biridir. Voleybol istənilən peşə fəaliyyəti və idman növü üçün ümumi fiziki hazırlıq vasitəsi ola bilər.

Voleybol oyununun vətəni ABŞ, yaradıcısı isə Holyoke şəhərinin Springfield kollecində fəaliyyət göstərən bədən tərbiyəsi müəllimi Vilyam Mörqandır. Voleybol tez bir zamanda dünyanın bir çox ölkələrinə yayıldı və bu idman növü üzrə müxtəlif səviyyəli yarışlar keçirilməyə başlandı. Tədrisən voleybol dünya, Avropa və Olimpiya oyunlarının yarış proqramlarına daxil edildi. Voleybolun inkişaf prosesində oyun qaydaları, oyun texnikası və taktikası təkmilləşir və voleybol oyununun müxtəlif növləri əmələ gəlirdi.

Voleybolda oyun və yarış fəaliyyətlərinin əsas xüsusiyyəti çoxlu sayda texniki və taktiki fəaliyyətlərin olması ilə xarakterizə edilir. Yüksək nəticələrə nail olmaq üçün yarış prosesində həmin hərəkət fəaliyyətlərini çoxlu sayda təkrar etmək lazımdır. Yəni bu o deməkdir ki, nəticə əldə etmək üçün voleybolçu kifayət qədər texniki, taktiki və fiziki hazırlığa malik olmalıdır. Oyunçuların qarşılıqlı fəaliyyət göstərmə vərdişinin formalaşması üçün müəyyən vaxt və ağır zəhmət tələb olunur.

Yüksək səviyyəli texniki və taktiki bacarıqlara yiyələnmək üçün müəllim və məşğul olanlar müntəzəm olaraq səmərəli şəkildə fəaliyyət göstərməlidirlər. Voleybolçuların hazırlıq prosesinin səmərəli olması üçün istifadə edilən metod və vasitələrin elmi cəhətdən əsaslandırılması zəruridir. Bu, təlim məşğələlərində və eləcə də məşq prosesində voleybolçu tələbələrin hazırlığını tez və keyfiyyətlə həyata keçirməyə imkan verə bilər. Təcrübə göstərir ki, digər idman oyunları ilə müqayisədə voleybolun təlimi daha çox vaxt aparır. Ona görə də voleybolçu tələbələrlə məşğələləri təşkil edərkən metodlar düzgün müəyyən olunmalıdır.

Dərs vəsaiti ADBTİA-nın bakalavr təhsil pilləsi üzrə təhsil



alan voleybol ixtisaslı tələbələr üçün və həmçinin ixtisasçılar, məşqçilər, İxtisaslaşdırılmış Olimpiya Ehtiyatları Uşaq Gənclər İdman Məktəbi, Uşaq Gənclər İdman Məktəbi məşqçiləri və hakimlər üçün hazırlanmışdır.

Dərs vəsaiti-müəllimlərin nəzəri və əməli fəaliyyətinin təkmilləşməsi üçün bir material olub, gənc mütəxəssislərin hazırlanmasına xidmət edir. Vəsaitdə voleybol oyununun texnikası taktikası və taktikası ilə yanaşı voleybolun Azərbaycana gəlişi, Azərbaycanda voleybolun inkişaf tarixi bölmə şəklində öz əksini tapmışdır.

## İXTİSASA GİRİŞ.

Voleybol üzrə məşqçinin fəaliyyəti idmançıya qarşı bir sıra professional tələblər tətbiq edir. Yüksək professionallıq xüsusi biliklərin sahibkarı olmaq kimi xarakterizə olunur məşq prosesinin bütün mərhələlərində qarşıya qoyulan vəzifələrin bacarıqla və uğurla həyata keçirilməsində imkan yaradır.

Məşqçinin uğurlu fəaliyyəti, qarşıya qoyulan məqsədə nail olmaqdan ötrü, bütün vasitələrdən səmərəli istifadə etməkdən asılıdır. İdmançının çoxillik hazırlığının müvəffəqiyyəti məşqçinin voleybolun müasir vəziyyətini düzgün qiymətləndirməkdən, onun perspektiv inkişafında və əlbətdəki ki, məşqin vəzifələri, həm də məqsədini aydın təsəvvür etməkdən asılıdır. Bədən tərbiyəsi üzrə ali təhsili olan ixtisasçının fəaliyyət göstərmə sahəsi, olduqca genişdir. Belə ki, ümumtəhsil orta məktəblərində, xüsusi orta məktəblərində, uşaq gənclər idman məktəblərində, idman klublarında və yüksək dərəcəli komandalarda voleybol üzrə məşqçi-müəllim kimi fəaliyyət göstərə bilər.

Hörmətli tələbələr, siz gələcəyin müəllimi kimi gənc nəslin təlim-tərbiyəsi ilə məşğul olacaqsınız. Siz bu zaman həm pedaqoji prosesi idarə edəcək, həm də gənc nəslə tərbiyə verəcəksiniz. Müəllim adını alıb Azərbaycan dövlətinin gələcəyi naminə işləmək xoşbəxtlikdir. Azərbaycan dövləti bədən tərbiyəsi və idmana xüsusi qayğı göstərir. Azərbaycan Konstitusiyasında bütün vətəndaşlara istirahət etmək, sağlamlığını təmin etmək, uzun ömür sürmək kimi hüquqlar vermişdir. Bu hüquqlar bütöv bir tədbirlər sistemi ilə təmin edilir. Bu həm də kütləvi fiziki tərbiyəni və idmanı inkişaf etdirməyi, sağlam gənc nəsil yetişdirməyi də özündə cəmləşdirir. İxtisasçı, xüsusi yönəlmiş tədris planında təsvir olunan fənlərin əsaslarını, idman və bədən tərbiyəsi sahəsində rəhbər orqanların sənədlərini, kütləvi idman səviyəsində idman işinin təşkilini, idman ehtiyatlarının hazırlanmasını, yüksək

idman nailiyyətlərinə çatma yollarını bilməlidir. Məşqçi aldığı nəzəri biliklərini məşq prosesində düzgün tətbiq etməyi bacarmalıdır.

İxtisas üzrə məşqçidən ehtiyac olunan tələbatlar onun fəaliyyətinin strukturunu müəyyənləşdirir. Belə ki, məşqçi yüksək dərəcəli komandalarda səviyyəsində voleybolçuların çoxillik, hərtərəfli hazırlığının təşkilini və keçirilməsini, məşq etmə və yarış yükünün düzgün bölüşdürülməsini, işin perspektivliyini, illik, cari, gündəlik məşğələlərin və kütləvi voleybolun işinin planlaşdırılmasını bacarmalıdır. Məşqçi-müəllim məşğul olanları voleybol sahəsində biliklərlə daha geniş təchiz etməlidir. Seçilmiş təmrinlərin mürəkkəbliyinə və onların orqanizmə təsir göstərdiyinə görə tətbiq edilməsini məşğələlərin, oxumaq vaxtının, qidalanma və istirahət rejimini tərtib etməyi bacarmalıdır. İdmançıları məşğələlərdə və yarışlarda konkret oyun şəraitində fərdi qərar qəbul etmə bacarıqlarla təchiz edilməsi vacib məsələdir. Məşqçi-müəllim təşkilat işləri, məşq fəaliyyətini və yarışlarda iştirak etməyi, proqramlaşdırılmış tədbirlərin uğurla həyata keçirilməsini, tərbiyəvi və sağlamlıq vəzifələrin həllini dəqiq və vaxtında həyata keçirilməlidir. Məşqçi-müəllim idmançılarla, müxtəlif peşə sahibləri ilə, idmançıların valideyinləri ilə və hər hansı bir təşkilatla öz peşəsi ilə məsələlərin uğurla həlli üçün yaxşı münasibət yaradılmasını bacarmalıdır. Məşqçi-müəllim voleybol sahəsində dərin biliklərə malik olmalı, müxtəlif yaşda və idman ustalığının səviyyəsində olan voleybolçuların təlim-məşq prosesinin quruluşunu bilməli, elmi-tədqiqat işlərinin məlumatlarını öz işində keçirilmiş təcrübəni düzgün təhlil etməlidir.

Birinci və ikinci kurslarda voleybolun ümumi nəzəriyyəsi, onun yaranma tarixi, texnikası, taktikası, psixi və fiziki keyfiyyətləri, texniki və taktiki üzrə metodikası və tələbələrin elmi - tədqiqat işinin əsasları öyrənilir.

Üçüncü və dördüncü kurslarda idman məşqçisinin

nəzəriyyəsinin əsasları, müxtəlif yaşda və idman ustalığına nail olan voleybolçuların məşq prosesinin metodiki xüsusiyyətləri, təkmilləşmə prosesinin idarə edilməsi və idman təcrübəsində elmi-tədqiqat işlərinin təşkili və aparılması öyrənilir.

Dərslər mühazirə, seminar, praktiki, metodiki və tədris təcrübəsi formasında aparılır.

## VOLEYBOLUN YARANMA VƏ İNKİŞAF TARİXİ.



**Vilyam Morqan  
(1870-1942)**

Voleybolun yaradıcısı Amerikanın Massaçutse ştatının Holyoke şəhərində yerləşən Gənc Xristianlar Cəmiyyətinin fiziki tərbiyə kollecində müəllim işləyən Vilyam Morqan hesab olunur. 1895-ci ildə idman zalında hündürlüyü 198 sm olan tennis torunun üzərindən sayı məhdud olmayan tələbələr basketbol topunu keçirdirdilər. Morqan yeni oyunu “**Mintonet**” adlandırdı. Sprinqfilddə Gənc Xristianlar Cəmiyyətinin kollecinin konfransında oyun nümayiş etdirildikdən sonra, Professor Alfred Halstedin təklifi ilə yeni oyun “**Voleybol**” adını aldı.

1897-ci ildə ABŞ-da ilk qaydalar nəşr olundu:

1. Meydançanın ölçüləri 7.6 x 15.1m (20x25 fut).
2. Torun hündürlüyü 198 sm (6,5 fut).
3. Topun dairəsinin uzunluğu 63.5 x 68.5 sm (25x27 düyüm).
4. Topun çəkisi 340 qram.
5. Oyunçuların və topa toxunuşun sayında məhdudiyyət yox idi.
6. Xal yalnız özünün vurduğu servisdən qazanılırdı.
7. Uğursuz servis təkrar olunurdu.
8. Hər bir set (**hissə**) 21 xala qədər oynanırdı.

Oyun qaydalarının inkişafı prosesində onun texnikası və taktikası daima təkmilləşirdi. Bu günümüzdə qədər gəlib çıxan əsas qaydaların bir hissəsi 1915-1925-ci illərdə formalaşmışdır. 1917-ci ildə hər bir set 15 xala qədər, kişilər üçün torun hündürlüyü də 243 sm oldu. 1918-ci ildə meydançadakı oyunçuların say tərkibinin 6 (altı) nəfərdən ibarət olması müəyyənləşdirildi. 1922-ci ildən bir komandanın topa üç dəfə toxunuşuna icazə verildi. 1925-ci ildə müasir voleybol meydançasının ölçüləri və topun çəkisi təsdiq oldu.

Amerika, Afrika və Avropa dövlətləri bu qaydalardan istifadə edərkən, 1960-cı illərin əvvəllərinə qədər Asiya dövlətləri öz qaydaları ilə yəni, 9 və ya 12 oyunçu ilə ölçüləri 11×22 m olan meydançada yerdəyişmə etmədən oynayırdılar.

1922-ci ildə Bruklin şəhərində 23 kişi komandasının iştirakı ilə ilk ümumxalq yarışları – Gənc Xristianlar Cəmiyyətinin çempionatı keçirilmişdir. 1924-cü ildə Avropada voleybol üzrə ilk qurum – Çexoslovakiyanın basketbol və voleybol ittifaqı yaradılmışdır. 1920-ci ilin ikinci yarısında Bolqarıstan, SSRİ, ABŞ və Yaponiyada milli voleybol federasiyaları yaradıldı. Həmin ərəfələrdə əsas texniki fəndlər olan servis, ötürmə, hücum zərbəsi və blok formalaşır. Bunların əsasında komandanın taktiki fəaliyyəti formalaşmağa başladı. 1930-cu illərdə kollektiv blok, mühafizə, hücum və aldadıcı zərbələrinin növbələşməsi meydana gəldi. 1936-cı ildə Stokholmda keçirilən həndbol üzrə beynəlxalq konqresdə Polşa heyəti voleybol üzrə texniki komitəni həndbol federasiyasının tərkibində bölmə kimi yaradılması təşəbbüsü ilə çıxış edir. 13 Avropa, 5 Amerika və 4 Asiya dövlətlərinin iştirakı ilə komissiya yaradıldı. Komissiya üzvləri Amerika qaydalarına bəzi dəyişikliklər etdilər:

- metr ölçü vahidinə keçmək qərara alındı;
- qurşaqdan yuxarı bədənə istənilən nahiyəsi ilə topa toxunmağa icazə verildi;
- oyunçulara blok qurduqdan sonra topa ikinci dəfə

toxunmağa icazə verildi;

-qadınlar üçün torun hündürlüyü–224 sm oldu;

-servis zonası məhdudlaşdırıldı.

İkinci dünya müharibəsindən sonra (1939-1945) beynəlxalq əlaqələr genişlənməyə başladı. 1947-ci ilin 18-20 aprelində Parisdə voleybol üzrə ilk beynəlxalq konqres keçirildi. Konqresdə 14 ölkə Belçika, Braziliya, Macarıstan, Misir, İtaliya, Hollandiya, Polşa, Portuqaliya, Rumıniya, ABŞ, Uruqvay, Fransa, Çexoslovakiya və Yuqoslaviya iştirak edirdi. Konqres beynəlxalq voleybol federasiyasının yaranmasını qərara aldı.

1947-ci ildə **Beynəlxalq Voleybol Federasiyası BVF (FİVB)** yaradıldı. Həmin ölkələr **FİVB**-nin ilk rəsmi üzvləri oldu. **FİVB**-nin ilk prezidenti fransalı Paul Libaud (Pol Libo) seçildi. **FİVB**-hal-hazırda İsveçrənin Lozanna şəhərində yerləşir. **FİVB** qlobal səviyyədə bütün voleybol növlərindən məsul olan rəhbər orqandır. **FİVB** Olimpiya Oyunlarının uğuruna töhfə verən Olimpiya Hərəkətinin bir hissəsidir. **FİVB**-222 üzvi olan milli federasiyalardan ibarətdir və 5 qitə konfederasiyalarına rəhbərlik edir. **AVC** (Asiya və Okeaniya-65), **CAVB** (Afrika-54), **CEV** (Avropa-56), **NORCECA** (Şimali və Mərkəzi Amerika-35) və **CSV** (Cənubi Amerika-12). **FİVB**-yə müxtəlif illərdə rəhbərlik etmişdilər:

**1947-1984 Paul Libaud (FRA),**

**1984-2008 Rubén Acosta (MEX),**

**2008-2012 Jizhong Wei (CHN),**

**2012- Dr Ary S.Graça (BRA)**

Kişilər arasında ilk dünya çempionatı 1949-cu ildə Çexoslovakiyanın paytaxtı Praqa şəhərində keçirilmişdir. SSRİ yığma komandası həmin yarışların qalibi olmuşdur. 1951-ci ildə Marsel konqresində **FİVB** beynəlxalq qaydalar, nizam-intizam, oyun qaydalarını təkmilləşdirmək və inkişaf etdirmək komissiyalarını təsdiq etmişdir. Kişi və qadın komandaları üçün oyun 5 setdən ibarət olmaqla hər bir setdə oyunçuların

əvəz edilməsinə və taym-autilara icazə verilmişdir.

Qadınlar arasında ilk dünya çempionati 1952-ci ildə SSRİ-nin paytaxtı Moskva şəhərində keçirilmişdir. SSRİ yığma komandası ilk dünya çempionu olmuşdur.

1957-ci ildə Beynəlxalq olimpiya komitəsinin 53-cü sessiyasında voleybol olimpiya idman növü elan edilmiş və 58-ci sessiyada Tokioda keçirilən XVIII Yay Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilməsi qərara alınmışdır.

Voleybol Yay Olimpiya Oyunlarının proqramına **1964-cü** ildə daxil edilmişdir. 1964-cü ildə Tokioda keçirilən XVIII Yay Olimpiya Oyunlarında 6 qadın və 10 kişi komandaları mübarizə aparmışdır. Qadınlar arasında ilk Olimpiya çempionu Yaponiya yığma komandası, kişilər arasında isə SSRİ yığma komandası olmuşdur.

Tokio Olimpiadasından sonra oyun qaydalarında bir sıra dəyişikliklər edilmişdir:

- blok quran oyunçulara əllərini torun üzərindən rəqibin oyun fəzasına keçirtməyə icazə verildi;

- blok qurduqdan sonra oyunçulara topa ikinci dəfə toxunmağa icazə verildi.

1970-ci ildə torun kənarlarına antenlər əlavə olundu. 1974-cü ildə sarı və qırmızı kartlardan istifadə meydana gəldi.

1984-cü ildə FİVB-nin prezidenti Pol Libonu Meksikalı Ruben Akosta əvəz etmişdi. Ruben Akostanın təşəbbüsü ilə oyun qaydalarında çoxsaylı islahatlar aparılmış, oyunların baxımlılığının artırılmasına yönəlmiş, telebaxımlılıq üçün bir sıra yeniliklər edilmişdi.

1988-ci ildə Seul Olimpiadasının sonunda FİVB-nin XXI konqresində beşinci həlledici set “ralli-point” və ya “tay-breyk” sistemi ilə oynanılması qərara alınmışdı. 1990-cı illərdə həmçinin ilk dörd set maksimum 17 xala qədər oynanırdı (yəni set rəqibin 1 xal üstünlüyü ilə məsələn, hesab 17:16 olduqda başa çatırdı).

1996-cı ildə topa bədənin istənilən hissəsi ilə hətta ayaqla



da toxunmağa icazə verildi, 1997-ci ildə FİVB yığma komandaların heyətlərinə Libero oyunçunu daxil etməyi təklif etdi.

1998-ci ilin oktyabrında FİVB-nin Tokio konqresində voleybolda “böyük çevriliş”ə bərabər inqilabi qərar qəbul edildi—**ralli-point**” sistemi ilə ilk dörd set 25, beşinci set isə 15 xala qədər oynanılması qərara alındı.

**Avropa Voleybol Konfederasiyası (CEV)** 21 oktyabr 1963-cü ildə yaradılmışdır. **CEV** Beynəlxalq Voleybol Federasiyasını (**FİVB**) Avropada təmsil edir. Avropa Voleybol Konfederasiyasının tərkibinə 56 Avropa ölkəsi daxildir. CEV–in mərkəzi qərargahı Lüksemburqda yerləşir. **CEV** voleybol, çimərlik voleybolu və qar voleybolu üzrə bütün Avropa yarışlarını təşkil etmək üçün səlahiyyət və məsuliyyət daşıyır. Kişilər arasında ilk Avropa çempionatı 1948-ci ildə İtaliyanın paytaxtı Roma şəhərində keçirilmişdir Çexoslovakiya yığma komandası ilk Avropa çempionu olmuşdur. Qadınlar arasında ilk Avropa çempionatı isə 1949-cu ildə Çexoslovakiyanın paytaxtı Praqa şəhərində keçirilmişdir. SSRİ yığma komandası qadınlar arasında ilk Avropa çempionu olmuşdur. Həm kişi həm də qadın komandaları arasında yarışlar 1958-ci ilə qədər açıq havada keçirilirdi. Yarışlar 1963-cü ildən başlayaraq zallarda keçirilməyə başlandı. İlk 5 çempionat müəyyən bir ardıcılıq olmadan keçirilmişdi. 1975-ci ildən etibarən Avropa çempionatı hər iki ildən bir keçirilir.

17 oktyabr 2015-ci ildən bu günə qədər CEV-in prezidenti serbiyalı Aleksandr Boriçiçdir. CEV-ə rəhbərlik etmiş prezidentlər:

**1973-1978 Giancarlo Giannozi (İTA);**

**1978-1979 Vahit Çolakoğlu (TUR);**

**1979-1983 Georges Boudry (FRA);**

**1983-1987 Dusan Prielozny (TCH);**

**1987-1993 Piet de Bruin (NED);**

**1993-1995 Miçalis Mastrandreas (GRE);**

**1995-2001 Rolf Andresen (GER);**

**2001-2015 Andre Meyer (LUX);**

**2015- Aleksandar Boricić (SRB).**

*Avropa Voleybol Konfederasiyasının (CEV) təşkil etdiyi turnirlər.*

### **MİLLİ KOMANDALAR ÜÇÜN**

- Kişilərarası Avropa çempionatı
- Qadınlarası Avropa çempionatı
- Kişilərarası Avropa liqası
- Qadınlarası Avropa liqası
- Gənc oğlanlararası Avropa çempionatı
- Gənc qızlararası Avropa çempionatı
- Yeniyetmə oğlanlararası Avropa çempionatı
- Yeniyetmə qızlararası Avropa çempionatı
- Kişilərarası Avropa Qızıl liqası
- Qadınlarası Avropa Qızıl liqası
- Kişilərarası Avropa Gümüş liqası
- Qadınlarası Avropa Gümüş liqası

### **KLUBLAR ÜÇÜN**

#### **Kişilər**

- Kişilər Çempionlar Liqası
- Kişilər CEV Kuboku
- Kişilər Çağırış Kuboku

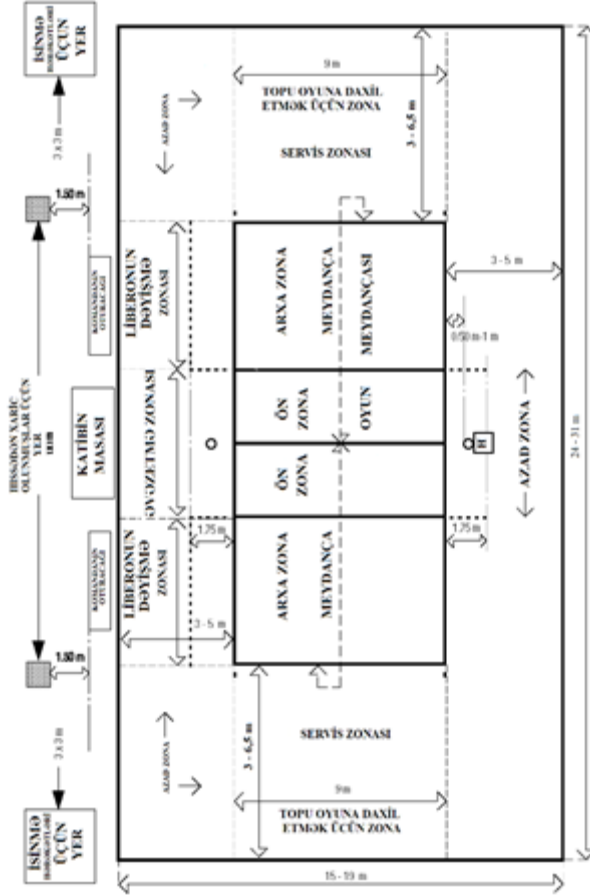
#### **Qadınlar**

- Qadınlar Çempionlar Liqası
- Qadınlar CEV Kuboku
- Qadınlar Çağırış Kuboku

## Müasir voleybol meydançası.



## Müasir voleybol meydançasının qrafik təsviri



## AZƏRBAYCANDA VOLEYBOL.

Azərbaycan voleybolunun şanlı bir tarixi var. Hələ SSRİ vaxtı Azərbaycan voleybolçuları öz texnikaları və yüksək nəticələri ilə fərqlənirdi.

Artıq bir neçə on illiklərdi ki voleybol Azərbaycanda ən populyar idman növlərindən sayılır.

İlk voleybol meydançası BDU-nin həyətində, "Kommunist" və "Rote Fane" mədəniyyət və istirahət parkında salınmışdı.

1930-cu ildə Azərbaycan voleybolu SSRİ-də tanınırdı. 1932-ci ildə ilk Bakı çempionatı keçirildi və dəmiryolçulardan ibarət qadın və kişi komandaları çempionatın qalibi oldular.

1950-ci illərdə Azərbaycanda voleybola maraq həddindən artıq artmışdır. Bu da respublikada çoxlu güclü voleybolçuların yetişməsinə köməklik etmişdir. Onlar SSRİ yığma komandasına dəvət alırdılar. Yığma komandanın heyətində dünya və Avropa çempionatlarında iştirak edirdilər.

Azərbaycan voleybolçusu Oktay Ağayev Parisdə kişilər arasında keçirilən Dünya çempionatının bürünc mükafatçısı olmuşdur.

1956-cı ildə Şamil Şamxalovun yetirmələri gənclər arasında SSRİ çempionu oldular. Üç ildən sonra Şamxalov məktəblilər arasında keçirilən SSRİ spartakiadasına yeniyetmələrdən ibarət oğlan və qız komandaları aparır və onlar Moskvadan çempion olaraq qayıdılar.

1957-ci ildə SSRİ-nin paytaxtı Moskva şəhərində SSRİ xalqlarının spartakiadasında Azərbaycanın kişilərdən ibarət yığma komandası spartakiadanın qalibi oldular. Yığma komandanı Azərbaycan voleybolunun tanınmış simaları Oktay Ağayev, Xəyyam Zülfüqarov Anatoliy Makaqonov, Roman Edeylman, Yaşar Abbasov, Fazil Rzayev, Gennadiy Rudnov, Həsən Ələkbərov və Tofiq Kazımov təmsil etmişlər.

1960-cı illərdə Azərbaycanda qadın voleybolunun

yüksəlməsində Şamil Şamxalov böyük rol oynamışdır.

1962-ci ildə 18 yaşlı azərbaycan voleybolçusu İna Rıskal SSRİ yığma komandasının tərkibində Dünya çempionatında iştirak etmişdir. SSRİ yığma komandası finalda yaponlara məğlub olub gümüş medal qazandılar. İna Rıskal 1970-ci ildə Bolqarıstanda keçirilən dünya çempionatının qızıl medalına, 1974-cü ildə Meksikada təşkil olunmuş dünya çempionatının isə gümüş medalına sahib olmuşdur.

SSRİ yığma komandasında əsas heyətin oyunçularından biri olaraq İna Rıskal dörd Olimpiya oyunlarında iştirak etmişdir və "Xəzər qasırğası" təxəllüsü ilə şöhrət qazanmışdır.

O, ikiqat Olimpiya çempionu 1968-1972-ci illərdə, Olimpiadanın ikiqat gümüş mükafatçısı 1964-1976-cı illərdə, 1973-cü ildə Dünya Kubokunun mükafatçısı və üçqat Avropa çempionu (1963, 1967 və 1971-ci illərdə) olmuşdur.

Voleybolun vətəni hesab edilən Xoliok (Massaçusets şartı) şəhərinin iclas zalında Voleybolda qazandığı uğurlara görə onun adı böyük fəxrlə çəkilmişdi. 15 il SSRİ yığmasının heyətində çıxış edən İna Rıskal idman nailiyyətlərinə görə Qırmızı Əmək Bayrağı ordeni ilə mükafatlandırılmışdır.

**2001-ci ildə FİVB tərəfindən İna Rıskala “Dünya voleybolunda göstərdiyi nailiyyətlərə görə” xüsusi mükafat təqdim edilmişdir.**

Azərbaycan voleybol məktəbinin digər yetirməsi Vera Lantratova İna Rıskalla birlikdə 1968-ci ildə SSRİ yığma komandasının tərkibində Olimpiya çempionu olmuşdur. O, 1967-ci ildə Avropa çempionu, 1970-ci ildə isə Dünya çempionu adını qazanmışdır.

60-cı illərin əvvəllərində qadınlar arasında SSRİ çempionatında respublikamızı “Neftyanik” və “Məhsul” komandaları təmsil edirdi. 1966-cı ildə “Neftyanik” komandası SSRİ çempionatının bürünc mükafatçısı oldu.

1960-70-ci illərdə “Neftyanik” (1972-ci ildən–Neftçi) ölkənin ən güclü komandalarından biri oldu. 1972-ci ildə

komanda təkrar SSRİ çempionatının bürünc medalını qazanır.

1967-ci ildə qadınlardan ibarət Azərbaycan yığma komandası İttifaq və SSRİ xalqlarının spartakiadasının **gümüş** medalına layiq görülmüşlər.

1980-cı ildə “Neftçi” komandasının adını dəyişib Bakı məişət kondisionerləri zavodu qoydular (BMKZ). 1986-cı ildə komandaya Faiq Qarayev rəhbərlik edirdi. Bir ildən sonra “BMKZ” SSRİ çempionatının güclülər dəstəsinə qayıdır. 1990-cı ildə komanda çempionatın **bürünc** mükafatçısı oldu.

1991-ci ildə Azərbaycan voleybol məktəbinin daha bir yetirməsi Vasif Talıbov SSRİ-nin gənclərdən ibarət yığma komandasının heyətində İspaniyada keçirilən dünya çempionatında iştirak edir.

1992-ci ildən başlayaraq Azərbaycan voleybolçuları Beynəlxalq turnirlərə öz bayrağı altında iştirak etməyə başlayırlar. İlk müvəffəqiyyət iki ilə özünü biruzə verir. 1993-cü ildə BMKZ-nin (qadınlar) komandası Avropa Kuboklar-Kuboku turnirinin final mərhələsinə çıxır.

F.Qarayevin rəhbərliyi altında Azərbaycanın qadınlardan ibarət yığma komandası 1994-cü ildə **ilk dəfə** Braziliyada keçirilən Dünya çempionatına vəsiqə qazanır və 9-cu yeri tutur.

2000-ci ildə MOK prezidenti İlham Əliyevin dəvəti ilə Faiq Qarayev vətənə qayıdır. AVF-nin prezidenti Ziya Məmmədov seçilir.

Müvəffəqiyyət özünü çox gözəl təminir. Əvvəlcə qadınlardan ibarət “Azərreyl” voleybol klubu 2002-ci ildə Avropa Top-Komandalar kubokunu qazanır.

2003-2004-cü illərdə qadınlardan ibarət yığma komanda Rusiyanın ilk prezidenti Boris Yeltsin Kubokunun III mükafatçısı olmuşdur.

Qadınlardan ibarət yığma komanda 2005-ci ildə Xorvatiyada keçirilən Avropa çempionatının final mərhələsində IV yeri tutur.

2005-ci ildə qadınlardan ibarət yığma komanda Quba

şəhərində keçirilən Dünya Qran-pri kubokunun Avropa təsnifat turnirinin qalibi olmuşdur.

Bundan əlavə 2007-ci ildə Belçikada, 2009-cu ildə Polşada keçirilən Avropa çempionatının final mərhələsində qadınlardan ibarət yığma komanda iştirak edir.

Qadınlardan ibarət yığma komanda görkəmli məşqçi Faiq Qarayevin rəhbərliyi altında *ikinci dəfə* 2006-cı ildə Yaponiyada keçirilən Dünya çempionatında iştirak edir.

2009-2010-cu il mövsümündə Azərbaycanı təmsil edən «Azərreyl» və «Lokomotiv» voleybol klubları Avropa Çağırış Kubokunun (**CEV Challenge Cup**) final mərhələsində görüşürlər və kubokun sahibi əməkdar məşqçi Vüqar Əliyevin rəhbərlik etdiyi «Azərreyl» voleybol klubu olur.

2011-2012-ci il mövsümündə tarix yenə də təkrarlanır Azərbaycanı təmsil edən “Lokomotiv” və “Bakı” voleybol klubları Avropa Çağırış Kubokunun (**CEV Challenge Cup**) final mərhələsində görüşürlər və bu dəfə kuboku başı üzərinə qaldıran “Lokomotiv” voleybol klubunun oyunçuları olur.

2012-ci ildə Rabitə voleybol klubu Qatarda klub komandaları arasında keçirilən dünya çempionatında bütün rəqiblərinə qalib gələrək dünya çempionu olurlar.

Azərbaycanın qadınlardan ibarət yığma komandası Dünya çempionatlarının final mərhələlərinə dörd dəfə 1994, 2006, 2014 və 2018-ci illərdə, Avropa çempionatlarının final mərhələlərinə isə cəmi 8 dəfə 2005, 2007, 2009, 2011, 2013, 2015, 2017 2019, 2021 və 2023-cü illərdə vəsiqə qazanmışdır. Ən yüksək nəticə dünya çempionatlarında 9-cu yer 1994-cü il Braziliyada, Avropada isə iki dəfə 4-cü yer 2005- ci il Xorvatiya və 2017- ci il Bakıda olmuşdur.

2015-ci ildə qadınlardan ibarət Azərbaycan yığma komandası 1-ci Avropa oyunlarında 4-cü yer, 2017-ci ildə isə IV İslam həmrəylik Oyunlarının qalibi olmuşdur.



## Dünya çempionatı-2006



Baş məşqçi:  
Faiq Qarayev



## Dünya çempionatı-2014



Baş məşqçi: Aleksandr Çervyakov



## Dünya çempionatı 2018



Baş məşqçi:  
Faiq Qarayev



### Azərbaycanın qadınlardan ibarət voleybol yığma komandasının Dünya və Avropa çempionatlarında iştirakı.

#### **Azərbaycan yığması - 2005 Voleybol üzrə Avropa Çempionatı (4-cü yer)**

Alla Həsənova (K), İlahə Ağayeva, İnessa Qorxmaz, İrina Siminyagina, Kseniya Poznyak, Nataliya Məmmədova, Natəvan Qasımova, Oksana Kurt, Oksana Məmmədyarova, **Valeriya Məmmədova(L)**, Yelena Parxomenko, Yelena Şabovta.

**Baş məşqçi: Faiq Qarayev.**

**Azərbaycan yığması - 2006 Voleybol üzrə Dünya  
Çempionatı (13-cü yer)**

Aynur Kərimova, İnessa Qorxmaz, İrina Siminyagina, Kseniya Poznyak, Nataliya Məmmədova, Natəvan Qasımova, **Oksana Kurt (K)**, Oksana Məmmədyarova, Səbinə Yarməmmədova, **Valeriya Məmmədova (L)**, Yelena Parxomenko, Yelena Şabovta.

**Baş məşqçi: Faiq Qarayev.**

**Azərbaycan yığması - 2007 Voleybol üzrə Avropa  
Çempionatı (12-ci yer)**

Aynur Kərimova, Darya Zamanova, İnessa Qorxmaz, İrina Siminyagina, Lada Maksimova, Nataliya Məmmədova, Natəvan Qasımova, **Oksana Kurt (K)**, Polina Rəhimova, Şəfəq Kərimova, **Valeriya Məmmədova (L)**, Yelena Parxomenko.

**Baş məşqçi: Faiq Qarayev.**

**Azərbaycan yığması - 2009 Voleybol üzrə Avropa  
Çempionatı (12-ci yer)**

Aynur Kərimova, Darya Zamanova, Kseniya Poznyak, Lidiya Maksimenko, Nataliya Məmmədova, Natəvan Qasımova, **Oksana Kurt (K)**, Oksana Məmmədyarova, Polina Rəhimova, Şəfəq Kərimova, **Valeriya Məmmədova (L)**, Yelena Parxomenko.

**Baş məşqçi: Faiq Qarayev.**

**Azərbaycan yığması - 2011 Voleybol üzrə Avropa  
Çempionatı (9-cu yer)**

Aynur Kərimova, Darya Zamanova, Kseniya Poznyak, Nataliya Məmmədova, Natəvan Qasımova, Odina Bayramova, Oksana Kiselyova, **Oksana Kurt (K)**, Oksana Məmmədyarova, Polina Rəhimova, **Valeriya Məmmədova (L)**, Yelena Parxomenko.

**Baş məşqçi: Faiq Qarayev.**

**Azərbaycan yığması - 2013 Voleybol üzrə Avropa  
Çempionatı (15-ci yer)**

Anastasiya Qurbanova, Aynur Kərimova, Ayşən

Abduləzimova, Kseniya Poznyak, **Nataliya Məmmədova (K)**, Natəvan Qasımova, Odina Bayramova, Oksana Kiselyova, Polina Rəhimova, Şəfaqət Həbibova, **Valeriya Məmmədova (L)**, Yelena Parxomenko.

**Baş məşqçi: Faiq Qarayev.**

**Azərbaycan yığması - 2014 Voleybol üzrə Dünya Çempionatı (15-ci yer)**

Aynur Kərimova, Ayşən Abduləzimova, Ceyran Əliyeva, Katerina Jidkova, Kristina Yaqubova, Kseniya Poznyak, **Odina Bayramova (K)**, Oksana Kiselyova. Olena Həsənova, Polina Rəhimova, Şəfaqət Həbibova, **Valeriya Məmmədova (L)**, Yana Kulan, Yelizaveta Səmədova.

**Baş məşqçi: Aleksandr Çervyakov.**

**Azərbaycan yığması - 2015 Avropa Oyunları (4-cü yer)**

Aynur Kərimova, Ayşən Abduləzimova, Katerina Jidkova, Kristina Yaqubova, Kseniya Poznyak, Marqarita Əzizova, Natəvan Qasımova, Odina Bayramova, Oksana Kiselyova, **Oksana Kurt (K)**, Polina Rəhimova, **Valeriya Məmmədova (L)**, Yana Ağayeva, Yelena Parxomenko.

**Baş məşqçi: Aleksandr Çervyakov.**

**Azərbaycan yığması - 2015 Voleybol üzrə Avropa Çempionatı (14-cü yer)**

Aynur Kərimova, Ayşən Abduləzimova, Ceyran Əliyeva, Katerina Jidkova, Kristina Yaqubova, Kseniya Poznyak, Marqarita Əzizova, Odina Bayramova, Oksana Kiselyova, **Oksana Kurt (K)**, Polina Rəhimova, **Valeriya Məmmədova (L)**.

**Baş məşqçi: Bülənt Karşloğlu.**

**Azərbaycan yığması - 2017 İslam Həmrəyliyi Oyunları (çempion)**

Aynur Kərimova, Ayşən Abduləzimova, Ceyran Əliyeva,

Katerina Jidkova, Kristina Yaqubova, Kseniya Poznyak, **Odina Bayramova (K)**, Oksana Kiselyova, Olena Həsənova, Polina Rəhimova, Şəfaqət Həbibova, **Valeriya Məmmədova (L)**, Yana Kulan, Yelizaveta Səmədova.

**Baş məşqçi: Faiq Qarayev.**

#### **Azərbaycan yığması - 2017 Voleybol üzrə Avropa Çempionatı (4-cü yer)**

Aynur Kərimova, Ayşən Abduləzimova, Ceyran Əliyeva, Katerina Jidkova, Kristina Yaqubova, Kseniya Poznyak, **Odina Bayramova (K)**, Oksana Kiselyova, Olena Həsənova, Polina Rəhimova. Şəfaqət Həbibova, **Valeriya Məmmədova (L)**, Yana Kulan, Yelizaveta Səmədova.

**Baş məşqçi: Faiq Qarayev.**

#### **Azərbaycan yığması - 2018 Voleybol üzrə Dünya Çempionatı (15-ci yer)**

Aynur Kərimova, Ayşən Abduləzimova, Ceyran Əliyeva, Katerina Jidkova, Kristina Yaqubova, Kseniya Poznyak, **Odina Bayramova (K)**, Oksana Kiselyova, Olena Həsənova, Polina Rəhimova, Şəfaqət Həbibova, **Valeriya Məmmədova (L)**, Yana Kulan, Yelizaveta Səmədova.

**Baş məşqçi: Faiq Qarayev**

#### **Azərbaycan yığması - 2019 Voleybol üzrə Avropa Çempionatı (12-ci yer)**

Aynur Kərimova, Ayşən Abduləzimova, Ceyran Əliyeva, Katerina Jidkova, Kristina Yaqubova, Kseniya Poznyak, **Odina Bayramova (K)**, Oksana Kiselyova, Olena Həsənova, Polina Rəhimova, Şəfaqət Həbibova, **Valeriya Məmmədova (L)**, Yana Kulan, Yelizaveta Səmədova.

**Baş məşqçi: Faiq Qarayev**

#### **Azərbaycan yığması - 2021 Voleybol üzrə Avropa**

### **Çempionatı (24-cü yer)**

Ayşən Abduləzimova (K), Olena Xarçenko, Kseniya Pavlenko, Yana Doroşenko, Kristina Besman, Şəfaqət Alışanova, Nilufər Ağazadə, Anastasiya Mertsarova, Mariya Kirilyuk, Marqarita Stepanenko, İlhamə Əliyeva, Bəyaz Alıyeva (L), Yuliya Kərimova (L), Anastasiya Bayduk

**Baş məşqçi: Vüqar Əliyev**

### **Azərbaycan yığması - 2023 Voleybol üzrə Avropa Çempionatı (17-ci yer)**

Ayşən Abduləzimova (K), Polina Rəhimova, Yelizaveta Ruban, Odina Əliyeva, Nikalina Başnakova, Marqarita Stepanenko, Olena Xarçenko, Aynur İmanova, Mariya Kirilyuk, Anastasiya Mertsalova, Kristina Besman, Yana Doroşenko, Bəyaz Alıyeva (L), Yuliya Kərimova (L).

**Baş məşqçi: Ataman Güneyligil**

## **AZƏRBAYCAN FİZİKİ TƏRBIYƏ SİSTEMİ.**

Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin ictimai hadisə kimi öz qanunauyğunluqları, təşəkkül tapmasının və inkişaf etməsinin xüsusiyyətləri vardır. Müasir tərbiyənin prinsiplərinə uyğun olaraq gənc nəslin fiziki tərbiyəsini həyata keçirmək üçün bunları bilmək zəruridir. Fiziki tərbiyəni mənimsəmək və müxtəlif yollarla nəsildən-nəsilə ötürmək üçün fiziki tərbiyə sistemi ictimai əsas rol oynayır. Fiziki tərbiyə sistemi ictimai və tarixi şəraitdən asılı olaraq bütövlükdə bədən tərbiyəni özündə əks etdirir. İctimai münasibətlərin təzahür etmə səbəblərdən biri olan fiziki tərbiyə sistemi ictimai həyatın bütün sahələrində özünü büruzə verir. Bu sistem konkret tarixi şəraitlə xarakterizə olunur. Müasir fiziki tərbiyə sisteminin ictimai hadisə kimi özünün qanunauyğun təşəkkül tapması və inkişafı, quruluş və fəaliyyət xüsusiyyətləri vardır.

### **FİZİKİ TƏRBIYƏ SİSTEMİNİN TARİXİ VƏ SİNİFİ XARAKTERİ.**

Giriş hissədə qeyd edildi ki, fiziki tərbiyə – bədən tərbiyəsini təşkil edilmiş pedoqoji proses kimi həyata keçirir. Fiziki tərbiyənin sosial əhəmiyyəti insanın inkişafı və bütövlükdə cəmiyyətin tərəqqisindən ibarətdir. Fiziki tərbiyə cəmiyyətin marağını təmin edən müəyyən sosial təşkilat çərçivəsində həyata keçirilir. Belə sosial təşkilat sistem adlanır. Fiziki tərbiyə sistemi bədən tərbiyə elementlərin məqsədli fəaliyyətlərinin vəhdətini təşkil edir. Digər sosial sistemlər kimi fiziki tərbiyə də bir neçə hissəyə ayrılır:

- 1) onun tərkibi və quruluşu;
- 2) funksiyaları;
- 3) cəmiyyətin digər sistemləri ilə təşkil etdiyi qarşılıqlı əlaqənin xarakteri;

Fiziki tərbiyə sisteminin tərkibinə bədən tərbiyənin fiziki

tərbiyəyə aid olan müxtəlif elementləri daxil ola bilər. İstənilən sistemin mövcud olması üçün əsas amil onun funksiyaları hesab olunur.

Fiziki tərbiyənin əsas funksiyası insanların fiziki cəhətcə təkmilləşdirilməsindən ibarətdir.

Fiziki tərbiyə sistemi cəmiyyətin digər sistemləri ilə (iqtisadi, siyasi, elmi, mədəni) sıx əlaqə təşkil edir. O, ictimai münasibətlərdən asılı olaraq dəyişir və inkişaf edir, yəni konkret tarixi xarakter daşıyır.

Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin ayrılmaz tərkib hissəsi hesab olunur. Məktəb dövründə fiziki tərbiyə dərsləri, sinifdən xaric və məktəbdən kənar formalarda həyata keçirilir.

## **FİZİKİ TƏRBIYƏNİN TƏŞƏKKÜL TAPMASI VƏ INKİŞAF ETMƏSİNİN SƏBƏBLƏRİ.**

Məlum olduğu kimi fiziki tərbiyə əmək fəaliyyətlərinin əsasında yaranmışdır. Əməyin ilkin formaları olan ov və balıqçılıq insanlardan yüksək fiziki qabiliyyət tələb edir. İctimai əmək insanlarda fiziki tərbiyəyə daha çox tələbat yaratdı. Tədrisən müharibələr meydana çıxdıqca fiziki tərbiyə sistemi istehsal qüvvələrindən və ictimai münasibətlərdən asılı olar, ilk sinfi cəmiyyət olan quldarlıqda fiziki tərbiyə tamamilə başqa xarakter daşıyırdı. Antik dövrdə Qədim Yunanıstanın Sparta və Afina dövlətlərində öz dövrünə görə yüksək səviyyəli hərbi-fiziki hazırlıq sistemi yaradılmışdı. Qədim Olimpiya oyunları məhz bu ölkələrdə yaranmışdır. Bu zaman tərbiyə praktikasının sosial təşkili və ideoloji əsasları bütövlükdə hakim sinfin mənafeyində xidmət edirdi. Bu xüsusiyyət növbəti formasiyalarda da davam etmişdir. Müasir fiziki tərbiyə sistemləri əsasən əhalinin bütün təbəqələrini əhatə edirlər.

Fiziki tərbiyə əmək alətlərinin yaranması ilə bir yerdə meydana gəlmişdir. Fiziki işin zəruriliyi və bu prosesdə



yanarmış bacarıq və vərdişlərin nəsildən-nəsilə keçməsi nəticəsində fiziki tərbiyə tədricən ictimai şüurun bir formasına çevirilirdi. Çoxillik əmək təcrübəsi nəticəsində insanlar belə bir nəticəyə gəlmişlər ki, hər hansı bir əmək fəaliyyətini yerinə yetirmək üçün əvvəlcədən müəyyən edilmiş hərəkətlər müsbət təsir edir. İctimai icma quruluşunda fiziki tərbiyənin əsasını əmək prosesləri təşkil edirdi. Bu cəmiyyətdə yaşından asılı olmayaraq hamı işləyirdi. Uşaqlar böyüklərin hərəkətlərini təqlid edərək fiziki cəhətcə təkmilləşir və beləliklə bu proses nəsildən-nəsilə ötürülürdü. Fiziki tərbiyənin inkişaf etməsinə müxtəlif oyun və rəqslərin də təsiri olurdu. Quldarlıq dövründə ictimai münasibətlərin əsasını müharibələr təşkil etdiyinə görə hərbi-fiziki tərbiyə birinci dərəcəli əhəmiyyətə malik idi. Feodalizm cəmiyyətində də hərbi-fiziki tərbiyə üstünlük təşkil edirdi, lakin bununla yanaşı oyun, rəqs və müxtəlif xarakterli hərəkətlərdən ibarət xalq kütlələrinin özlərinə məxsus olan fiziki tərbiyə sistemi mövcud idi. Kapitalizm mərhələsində maşınqayırma sənayesinin meydana gəlməsi ilə əlaqədar fəhlələrdən dəzgahları idarə etmək və xüsusi vərdişlərə yiyələnmək üçün müəyyən fiziki qabiliyyətlər tələb olunurdu. Lakin buna baxmayaraq fiziki tərbiyə məhdud xarakter daşıyır. Hazırda inkişaf etmiş kapitalist ölkələrində bədən tərbiyə və idmanın inkişaf səviyyəsi kifayət qədər yüksəkdir. Hal-hazırda hər bir dövlətin özünəməxsus fiziki tərbiyə sistemi var və bu da ictimai münasibətlərdən asılı olaraq dəyişir və inkişaf edir.

## **AZƏRBAYCAN FİZİKİ TƏRBIYƏ SİSTEMİNİN MƏQSƏD VƏ VƏZİFƏLƏRİ.**

Fiziki tərbiyənin ictimai sistem kimi əsas vəzifəsi cəmiyyət üçün fiziki cəhətcə kamil olan insanları yetişdirməkdən ibarətdir. Müasir fiziki tərbiyə sisteminin məqsədi ümumi tərbiyənin qanunauyğunluqlarından irəli gəlir.

Bu, özündə mənəvi zənginliyi, əxlaqi təmizliyi və fiziki kamilliyi ahəngdar qaydada uyğunlaşdıran yeni insanların formalaşdırılmasından ibarətdir. Fiziki kamillik tarixən dəyişən anlayışdır. Hər bir tarixi dövrün özünəməxsus fiziki cəhətcə mükəmməl olan insan idealı vardır. Yəni bu o deməkdir ki insanların iqtisadi və sosial həyat şəraiti, onların dünyagörüşü öz əksini bu idealda tapır. Fiziki kamillik insanların daha optimal əmək, ictimai və hərbi fəaliyyəti, habelə yaradıcılıq uzunömürlülüüyü tələblərinə cavab verən sağlamlıq dərəcəsi və hərtərəfli fiziki hazırlıq haqqında yaranmış təsəvvürdür.

Müasir fiziki tərbiyə sisteminin məqsədi uzunömürlü yaradıcı əməyə və fiziki cəhətcə vətəni müdafiə etməyə qadir olan insanların formalaşdırılmasıdır. İnsanların fiziki və mənəvi cəhətcə harmonik qaydada təkmilləşməsi ideyası əsrlər boyu hər bir dövrün mütəfəkkirlərini özünə cəlb etmişdir. Lakin bu ideyanın həyata keçirilməsi əsrlər boyu utopiya olaraq qalmışdır. Müasir fiziki tərbiyə sisteminin məqsədi qanunauyğun olaraq cəmiyyətin təlabatından irəli gəlir. Əmək fiziki tərbiyənin formalaşması üçün aparıcı amildir. İstehsalatın avtomatlaşması və mexanikləşməsi fiziki qüvvə və bacarıqların prinsipial dərəcədə fərqli inkişafını tələb edir. Hərbi texnikanın dayanmadan inkişaf etməsi ilə əlaqədar fiziki tərbiyənin məqsəd və məzmunu da dəyişir. Mədəniyyət, iqtisadiyyat və ictimai həyatın başqa sahələri ilə yanaşı fiziki tərbiyənin məzmunu da quruluşca dəyişir və genişlənir.

Fiziki tərbiyənin məqsədi ümumi vəzifələrində açıqlanır və konkretləşdirilir.

Fiziki tərbiyənin vəzifələri üç əsas istiqamətdə həyata keçirilir:

1. Sağlamlaşdırıcı vəzifələr – hərəki keyfiyyətlərin yaranmasını təmin etmək üçün orqanizmin forma və funksiyasının harmonik inkişafı, qamətin düzgün tərbiyə edilməsi və sağlamlığı möhkəmləndirməkdən ibarətdir.

2. Təhsil vəzifələri – hərəki bacarıq və vərdişlər sisteminin

formalaşması, fiziki tərbiyə vasitələrini əmək, məişət və hərbi fəaliyyətdə istifadə etmək üçün ən zəruri biliklərə yiyələnmək.

3. Tərbiyəvi vəzifələr – fiziki tərbiyənin vasitələrindən istifadə edərək yüksək iradi–mənəvi keyfiyyətlərin və əxlaq davranışı normalarını formalaşdırmaqla əmək, estetik və əqli tərbiyələrinə təsir göstərmək.

Real pedaqoji prosesdə hər üç vəzifə bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqə təşkil edir. Hər bir bədən tərbiyə dərsi faktiki olaraq bu üç vəzifəni yerinə yetirən prosesdir. Lakin fiziki tərbiyə prosesinin mərhələsindən asılı olaraq bu vəzifələrdən biri aparıcı ola bilər. Belə ki hərəkət fəaliyyətinin öyrənilməsinin ilkin mərhələsində aparıcı təhsil vəzifəsi olur, təkmilləşmə mərhələsində isə ön plana tərbiyə vəzifələri çəkilir. Sağlamlaşdırıcı vəzifələr insanın fiziki kamilliyi üçün maddi baza yaradır. Məlum olduğu kimi sağlamlıq olmadan orqanizm yüksək funksional imkanlara qadir ola bilməz. Məşğələ formasında aparılan fiziki hərəkətlər insan təbiətinə sistemli qaydada təsir göstərməklə onun fiziki inkişafını həyata keçirir. Fiziki inkişaf dedikdə həyat şəraitinin xüsusi ilə fiziki tərbiyənin təsiri ilə insan orqanizminin forma və funksiyasının dəyişib təkmilləşən qanunauyğun proses başa düşülür. Fiziki inkişafı dar və geniş mənada başa düşmək olar.

Dar mənada fiziki inkişaf bədənin xarici ölçülərinin dəyişməsi prosesidir. Geniş mənada isə orqanizmin fiziki tərbiyə prosesində forma ilə yanaşı funksiyalarının dəyişməsidir. Bir sözlə fiziki inkişaf həm kəmiyyət həm də keyfiyyət göstəriciləri ilə müəyyən edilir.

Fiziki təhsil təlim–tərbiyə vasitəsilə xüsusi bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnmə prosesidir. Hərəkət fəaliyyətinin öyrənilməsinin ilkin mərhələsində təlimin əsas mənbəyi müəllimin sözü və əyani vasitələrdir. Fiziki təhsil şəxsi təcrübə ilə qarşılıqlı əlaqə təşkil edir. Yəni hər kəs ilk növbədə öz orqanizminin xüsusiyyətini bilməlidir.

Hər kəs özünün təkən ayağının “nişan gözünü” və bədənin bu və ya digər hissəsinin maksimal hərəkət amplitudasını

bilməlidir.

## **MÜASİR FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİNİN ƏSAS İSTİQAMƏTLƏRİ.**

Müasir fiziki tərbiyə sistemində insanların fiziki tərbiyəsində əsasən üç istiqamətdən həyata keçirilir: Ümumi fiziki hazırlıq (**ÜFH**), Peşə tətbiqi fiziki hazırlıq (**PTFH**) və İdman hazırlığı (**İH**).

1. **ÜFH** – sağlamlığı möhkəmləndirməyə, mümkün qədər daha çox hərəkət keyfiyyətlərin inkişafına yönəldilmiş bir prosesdir. Bu prosesdə fiziki tərbiyənin bütün vasitələrindən istifadə olunur. ÜFH fiziki tərbiyə təliminin bütün mərhələlərində və ən çox məktəb və fərdi fiziki tərbiyədə istifadə olunur.

2. **PTFH** - əmək və hərbi fəaliyyətlərin konkret növünün hazırlığına istiqamətlənmiş xüsusi fiziki tərbiyə prosesidir. Burada əsasən peşəkar fəaliyyətə uyğun olan fiziki hərəkətlər tətbiq edilir. Bu hərəkətlərin köməyi ilə seçilmiş peşə fəaliyyəti vərdişlərinə daha tez yiyələnmək, əmək məhsuldarlığını artırmaq və ətraf mühitin əlverişsiz amillərinə qarşı orqanizmin müqavimət göstərmək qabiliyyətini gücləndirmək olur.

3. İdman hazırlığı – fiziki tərbiyədə xüsusi bir istiqamət təşkil edir. Onun vəzifələrinin əsasını seçilmiş idman növündə yüksək nailiyyətlərin əldə edilməsi təşkil edir.

Fiziki tərbiyənin daha bir spesifik istiqaməti müalicə bədən tərbiyəsidir. Onun vəzifəsi fiziki hərəkətlərin köməyi ilə itirilmiş funksiyaların bərpa edilməsidir.

## **FİZİKİ TƏRBİYƏ İLƏ DİGƏR TƏRBİYƏ SAHƏLƏRİ ARASINDA OLAN ƏLAQƏLƏR.**

Fiziki tərbiyə-aqli, əmək, əxlaq və estetik tərbiyələrlə qarşılıqlı əlaqə təşkil edir. Bu əlaqələr müasir fiziki tərbiyə

sisteminin ümumi qanunauyğunluqlarından irəli gəlir. Fiziki tərbiyə prosesində faktiki olaraq insan fəaliyyətinin bütün növlərindən istifadə olunur (əmək, ünsiyyət, mübarizə və s.). Fiziki tərbiyə prosesində eyni zamanda məşğul olanların əqli tərbiyəsi də həyata keçirilir. Tərbiyənin bu növləri arasında qarşılıqlı əlaqələr vardır: Fiziki tərbiyə prosesində tez-tez əqli gərginlik tələb edən vəziyyətlər meydana çıxır.

Fiziki tərbiyə prosesində şagirdlər pedoqogika , psixologiya və fiziologiya sahəsində yeni biliklərə yiyələnirlər. Məktəb bədən tərbiyə dərsləri zehni gərginliyi aradan qaldırmaq üçün ən yaxşı vasitələrdən biridir. Fiziki tərbiyə sağlamlığı möhkəmlədir və bu da əqli fəaliyyəti yerinə yetirmək üçün geniş imkanlar yaradır.

Fiziki tərbiyə prosesində şagirdlərdə əxlaq tərbiyəsi də həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə prosesində əxlaq tərbiyəsinin əsasını başqalarına qarşı xoş münasibət və sosial baxımdan dəyərli keyfiyyətlərin formalaşması təşkil edir. Əxlaq tərbiyəsi şəxsiyyət xarakterinin əsasını təşkil edir. Onun məzmunu cəmiyyətin aparıcı mənəvi normaları ilə müəyyən olunur. Fiziki tərbiyə prosesində əxlaq tərbiyəsinin inkişafı üçün ünsiyyətə geniş yer verilir. Bu prosesin düzgün təşkili bilavasitə müəllimdən asılıdır. Şagirdlər müəyyən olunmuş qaydalara uyğun hərəkət etməklə özlərində müəyyən intizam yaradır və beləliklə onlarda əxlaq normalarını yerinə yetirmək vərdişləri möhkəmlənir. Oyun və idman yarışlarında şagirdlərdə kollektiv davranış normaları formalaşır. Müəllimin rəhbərliyi ilə uşaqlarda kollektiv qarşısında məsuliyyət, qələbə ilə fərəhlənmə və s. zəruri əxlaq keyfiyyətləri formalaşır.

Əməyə hazırlıq – fiziki tərbiyənin əsas funksiyalarından biridir. Fiziki hərəkətlər məşğələsi prosesində sağlamlığın möhkəmlənməsi, orqanizmin funksional imkanlarının genişlənməsi, koordinasiya baxımından mürəkkəb hərəkətlərə vərdiş etmək və insanın əmək fəaliyyətinə tez alışmağına imkan verir. Fiziki tərbiyə prosesində uşaqlar əməyin sadə

formalarından istifadə edirlər: avadanlıqların quraşdırılması , alətlərin xırda təmiri və s.

Estetik tərbiyə fiziki tərbiyənin tərkib hissəsi kimi şagirdlərə sevinc və optimizm hissələri gətirir. Fiziki tərbiyədə estetika çətin hərəkətləri asanlaşdırmağa və maraqsız hərəkətləri cəzbedici etməyə kömək edir. Estetikanın müsbət təsirini ayrıca şəxs və bütövlükdə kollektiv hiss edə bilər. Uşaqları heç bir qüvvə birgə əxlaqi və estetik duyğular qədər güclü birləşdirmir. Bədən tərbiyə məktəblilərin estetik təcrübəsinin mühüm mənbəyidir. Oyunlar şagirdləri çeviklik göstərməyə zövq edir. Hərəkətlərin texniki cəhətcə düzgün yerinə yetirilməsi məktəblilərə estetik təəssürat gətirir.

## **AZƏRBAYCAN FİZİKİ TƏRBIYƏ SİSTEMİNİN PRİNSİPLƏRİ.**

Müasir fiziki tərbiyə sistemi üç əsas prinsiplərdən ibarətdir:

Şəxsiyyətin hərtərəfli və ahəngdar inkişafı prinsipi;

Fiziki tərbiyənin əmək və müdafiə təcrübəsi ilə əlaqəsi prinsipi;

Fiziki tərbiyənin sağlamlıq istiqamətli prinsipi.

1. Şəxsiyyətin hərtərəfli və ahəngdar inkişafı prinsipi – bütün tərbiyə sisteminin əsas istiqamətini təşkil edir. Məlum olduğu kimi heç bir pedoqoji sistem tərbiyənin ayrıca götürülmüş bir sahəsinə üstünlük vermir. Hərtərəfli inkişaf prinsipi tərbiyənin bütün sahələrinin qarşılıqlı əlaqədə inkişafına yönəldilir. Lakin bu prinsip heç də primitiv şəkildə olan süni bərabərləşməni qəbul etmir. Hərtərəfli inkişaf insanın normal fəaliyyəti üçün nəzərdə tutulur. Hər hansı bir sahədə qabiliyyəti olanlar üçün isə həmin sahə aparıcı olmalıdır.

2. Fiziki tərbiyənin əmək və müdafiə təcrübəsi ilə əlaqəsi prinsipi: bu prinsipin əsas funksiyası insanları əmək və hərbi fəaliyyətə hazırlamaqdır. Bu prinsip ictimai münasibətlərdən

asılı olaraq öz metod, forma və vəzifələrini dəyişir. Müasir hərbi işin yüksək səviyyədə inkişaf etməsi ilə əlaqədar olaraq hərbi qulluqçuların fiziki hazırlığına tələbat daha da artır. Bununla əlaqədar hərbi – tətbiqi fiziki hazırlıq daha çox aktualıq kəsb edir.

### 3. Fiziki tərbiyənin sağlamlıq istiqamətli prinsipi:

Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi fiziki tərbiyənin bütün formalarında mövcuddur. Fiziki hərəkətlərlə yanaşı təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələri və gigiyenik amillər orqanizmi möhkəmlədir və ətraf mühitin əlverişsiz təsirlərinə qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyətini formalaşdırır. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsini səmərəli sürətdə həyata keçirmək üçün ilk növbədə fiziki tərbiyənin elmi-metodik təminatı lazımdır. Belə ki işlə istirahətin növbələşdirilməsi, həkim-pedoqoji nəzarət və gigiyenik qaydalara əməl etməyin sağlamlaşdırıcı təsiri vardır.

## **AZƏRBAYCAN FİZİKİ TƏRBIYƏ SİSTEMİNİN ƏSASLARI.**

Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin məzmunu ideoloji, elmi-metodik, proqram – normativ və təşkilatı əsaslar üzərində qurulmuşdur.

Fiziki tərbiyə sisteminin ideoloji əsasları konkret dövlət quruluşundan və ictimai münasibətlərdən asılıdır. Fiziki tərbiyə elm, mədəniyyət, iqtisadiyyat, siyasət və ümumi ideologiyanın təsirlərinə daim məruz qalır. Müasir ideologiyanın əsasını yeniyetmə və gəncləri fiziki tərbiyəyə cəlb etmək və bu sahədə milli kadrların sayının artırılması təşkil edir.

Fiziki tərbiyə sistemi bilavasitə elmi nailiyyətlərə istinad edir. Onun elmi-metodiki əsasları bioloji, pedaqoji və ictimai elmlər üzərində qurulmuşdur. Fiziki tərbiyədən bəhs edən elmin metodoloji və nəzəri funksiyalarını Bədən Tərbiyəsinin Nəzəriyyəsi və Metodikası fənni yerinə yetirir.

Fiziki tərbiyə bədən tərbiyəsi və idman üzrə dövlət proqramlarının əsasında həyata keçirilir (məktəbəqədər müəssisələr, ümumtəhsil məktəblər, idman məktəbləri və digər təşkilatlar üçün proqramlar). Yaş dövrlərinə görə insanların fiziki hazırlığını müəyyən edən tələblər qoymaq üçün proqram-normativ əsasları fiziki tərbiyə sisteminin əsas nəticələrindən biridir. Respublikamızda mövcud olan fiziki tərbiyə sisteminin normativ tələblərinin əsasını vətənin müdafiəsinə hazıram (VMH) kompleksi təşkil edir. Beş pillədən ibarət olan bu kompleks bütün yaş qruplarına mənsub olan vətəndaşların fiziki tərbiyə vəzifələrinə tam cavab verir. Kompleks bütün tədris müəssisələrinə o cümlədən çağırışqədər gənclərin fiziki tərbiyə proqramı ilə sıx əlaqə təşkil edir. Proqram-normativ əsasları vahid idman təsnifatı ilə tamamlanır. Təsnifatın əsas təyinatı idmançıların hazırlığını normativ əsasında qiymətləndirməkdən ibarətdir.

Müasir fiziki tərbiyə sisteminin təşkilatı əsasını iki əsas rəhbərlik forması təşkil edir. Biri dövlət rəhbərliyi digəri isə ictimai fəaliyyət rəhbərliyi adlanır. Dövlət təşkilat forması və rəhbərliyi vahid proqram əsasında dövlət orqanları və idarələri tərəfindən həyata keçirilir. Bu bütün yaş qruplarından olan uşaqların və tələbə - gənclərin təlim- tərbiyəsinə, orduda qulluq edənlərə və aidiyyəti olan nazirliklərdə kütləvi bədən tərbiyəsi işlərinin aparılmasına yönəlmişdir. Bütün tədris müəssisələrində fiziki tərbiyə ciddi plan və sistemli məcburi məşğələlər əsasında qurulur. Məşğələlər müvafiq tədris planlarına və proqramlarına uyğun olur, maddi texniki və maliyyə vəsaiti ilə təmin edilir. Fiziki tərbiyəni həyata keçirmək üçün əsas dövlət qurumları bunlardır:

Gənclər və İdman nazirliyi, Təhsil Nazirliyi, Səhiyyə Nazirliyi, Milli Təhlükəsizlik Nazirliyi, Müdafiə Nazirliyi, Daxili İşlər Nazirliyi, Mədəniyyət Nazirliyi və s.

Beləliklə Dövlət və ictimai əsaslarda fiziki tərbiyə formaları birbirini tamamlayır və hər ikisinin məqsədi xalqın



fiziki hazırlığını təmin etməkdən ibarətdir. Fiziki tərbiyənin idarə edilməsinin bütün formalarına gənclər və idman nazirliyinin rayon və şəhər şöbələri rəhbərlik edir.

## **AZƏRBAYCAN FİZİKİ TƏRBIYƏ SİSTEMİNDƏ VOLEYBOLUN YERİ.**

Fiziki tərbiyə, idman və turizm bizim həyatımıza geniş daxil olur, əmək fəaliyyətini yüksəldir, insanların səhhətini möhkəmləndirir. Fiziki tərbiyə sisteminin məqsədi insanların səhhətini möhkəmləndirmək, fiziki bacarıqları inkişaf etdirmək, hərəkəti vərdişlərini və bacarıqlarını təkmilləşdirmək, Vətən uğruna hər cür fədakarlığa hazır olma ruhunda tərbiyə etməkdir. Fiziki tərbiyə sistemində voleybol oyunu layiqli yer tutur. Taktiki əməliyyatların müxtəlifliyi, mübarizənin emosionallığı, kollektivçilik, məhz bu amillər müxtəlif yaşda və sənətdə olan insanları voleybol oyununda iştirak etməyə cəlb edir.

Müasir voleybol oyunu idmançılardan yüksək fiziki hazırlıq tələb edir. Oyun zamanı idmançıların qəbul etdikləri yük və intensivlik kifayət qədər yüksək olur. Ona görə ki, bəzən bir görüş 2 - 2,5 saat davam edir, bu da oyunçulardan ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın yüksək səviyyədə olmasını tələb edir. Oyun fəaliyyətinin və hərəkəti vərdişlərinin müxtəlifliyi insanın bütün fiziki keyfiyyətlərinin inkişafına səbəb olur. Oyun zamanı, tez-tez dəyişilən şəraitlərdə texniki fəndlərin ən yaxşısını seçmək, bir hərəkətdən digər hərəkətə tez keçmək bacarığı sinir sisteminin yüksək mütəhərrikkliyinə nail olmaq üçün şərait yaradır. Yarış və məşq yükünün böyük həcmi dözümlülük qabiliyyətinin inkişafını təmin edir. Voleybol oyunu məşğul olanlarda cəsarətlilik, inadkarlıq, qətiyyətlik, fədakarlıq, təşəbbüskarlıq və intizamlıq keyfiyyətlərinin inkişafına səbəb olur. Oyunda ümumi məqsədə doğru meyil göstərmə zamanı oyunçuları kollektivçiliyə, əməkdaşlığa və qarşılıqlı yardım göstərməyə alışdırır, yoldaşlıq və dostluq

keyfiyyətlərini tərbiyə edir. Voleybol oyununun insana estetik təsiri də böyükdür. Oyun zamanı taktiki əməliyyatların quruluşunda oyunçuların idman mübarizəsi və qələbə sevinci tamaşaçılara xüsusi zövq verir. Məhz buna görə də, voleybol oyunu yaşından və peşəsindən asılı olmayaraq bütün insanların marağını artırır və voleybolla məşğul olanların sayı durmadan artır. Hər bir tədris fənni kimi voleybolun da öz tarixi, nəzəriyyəsi, tədrisi metodikası və həmçinin məşq prosesini aparmaq üçün metod və vasitələr mövcuddur. Voleybolun nəzəriyyəsi oyun prosesinin məğzi ilə əlaqədə olan sualları işləyib hazırlayır, fiziki tərbiyə sistemində voleybolun yerini və əhəmiyyətini müəyyənləşdirir.

Voleybol nəzəriyyəsinin əsas vəzifələri aşağıdakılardır:

- Texniki fəndlərin və taktiki fəaliyyətin təsnifatı.
- Təlim məşq prosesinin planlaşdırılması.
- Məşq prosesində pedoqoji nəzarət problemləri.
- Voleybol üzrə yarışların təşkili və keçirilməsi.

Voleybolun tədris metodikası, digər idman-pedaqoji fənlərdə olduğu kimi voleybola xas olan idman məşqinin əsaslarını əhatə edir.

Voleybol oyunu-sadə və geniş yayılmış idman növlərindən biridir, cavanları və bütün insanları idmanla müntəzəm məşğul olmaq üçün cəlb edir, VMH-kompleks normativlərinin verilməsində və fəal istirahətin təşkilində əla bir vasitədir. Voleybol oyunu hərəkət aparatının inkişafına imkan yaradır, həyatda zəruri olan fiziki keyfiyyətlərin və vərdişlərin aşılmasında köməklik edir, tənəffüs, ürək-damar və əzələ sistemlərini möhkəmləndirir, əqli fəaliyyətin yorğunluğunu aradan qaldırır. Fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti vərdişlərin inkişafından, sağlamlığı möhkəmləndirməkdən başqa, voleybol oyunu təşviqat və tərbiyəvi işlərdə böyük əhəmiyyətə malikdir.

İdman mübarizəsi həm oyunçular, həm də tamaşaçılar üçün olduqca maraqlı olur. İdman mübarizəsi qüvvəli, çevik, cəsarətli olmaq, və öz fəaliyyətini komandanın maraqlarına

uyğun qurmaq bacarığını formalaşdırır. Fiziki tərbiyənin və idmanın bir mühüm vəzifəsi də ondan ibarətdir ki, insanların səhhətini möhkəmləndirir, əmək məhsuldarlığını yüksəldir, yaradıcılıq fəallığını uzadır, və Vətəni müdafiə etməyə həmişə hazır olma ruhunda tərbiyə edir. İdman yarışları idmançıları fiziki cəhətdən möhkəmləndirir, texniki fəndlərin icrasını təkmilləşdirir, takiki əməliyyatların qurulması üçün əlverişli imkanlar yaradır.

## HAZIRLIQ NÖVLƏRİNİN QISA XÜLASƏSİ

**Voleybolçuların fiziki hazırlığı** - hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafı, voleybolçunun funksionallıq səviyyəsinin yüksəldilməsi, dayaq-hərəkət aparatının gücləndirilməsi, zədələrin qarşısının alınması və reabilitasiyası deməkdir. Qüvvə, cəldlik, çeviklik, tullanma qabiliyyəti, əyilgənlik və dözümlülük, onların daim təkmilləşdirilməsi fiziki hazırlığın əsas vəzifəsidir.

**Voleybolçuların texniki hazırlığı** - voleybolçularda idman texnikası və bacarıqları haqqında lazımi anlayışın və konkret fikrin formalaşdırılmasını, voleybolun əsas texniki fəndlərinin mənimsənilməsini, texniki bacarıq və hərəkəti parametrlərin arsenalını genişləndirməyi, voleybolçunun müxtəlif növ aldadıcı amillərə davamlı texnikasını nəzərdə tutur. Nəhayət bu prosesin nəticəsi oyunçunun yüksək texniki hazırlığa nail olmasıdır ki, bu da texniki ustalıq adlanır.

**Voleybolçuların taktiki hazırlığına** taktiki hərəkətlərin öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsi, həmçinin onların yarış fəaliyyətində yüksək səviyyədə həyata keçirilməsi üçün qarşılıqlı əlaqədə olması daxildir. Qarşıdakı yarışlara ciddi hazırlıq: rəqibin oyun xüsusiyyətlərinin təhlili və konkret rəqibə qarşı oyunun taktikasının işlənilib hazırlanması. Bu istiqamətdə çox vaxt taktiki sxemlər işləyib hazırlamaqla, bu və ya digər vəziyyətdə optimal bir variant seçməklə, gələcək hadisələrin modelləşdirilməsindən istifadə olunur.

**Voleybolçuların psixoloji hazırlığı** - voleybolçuların məşq fəaliyyətinin uğurla başa çatdırılması, yarışlara hazırlığı və onlarda müvəffəqiyyətlə iştirakı üçün zəruri olan şəxsiyyət xüsusiyyətlərini və əqli keyfiyyətlərini formalaşdırmaq və təkmilləşdirmək üçün istifadə olunan psixoloji və pedaqoji təsirlər sistemidir.

Voleybolçuların hazırlığında psixoloji hazırlıq mühüm istiqamətlərdən biridir. Psixoloji hazırlıq olmadan təlimin bütün

digər komponentlərinin sifira enə bilməsi psixoloji modulu tamamilə zəruri edir. İlk növbədə, oyunçular fikirlərini cəmləşdirməyi və bütün oyun boyu emosiyalarını idarə etməyi bacarmalıdırlar.

Beləliklə, psixoloji hazırlıq voleybolçuya voleybol üçün xüsusi şəraitdə (diqqəti yayındıran amillər) və son nəticədə məşqdə və yarışda maksimum yükü yerinə yetirərkən bacarıqlarını maksimum dərəcədə artırmağa kömək etmək üçün nəzərdə tutulmuşdur.

**Voleybolçuların intellektual hazırlığı** voleybolun bütövlükdə və məşq, yarış, yarış qaydaları, avadanlıq və s. kimi peşəkar əhəmiyyətli detalların dərk edilməsi ilə bağlı hər şeyi əhatə edir. Voleybolla bağlı xüsusi biliklər böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu biliklərə daxildir:

- voleybolun əsasları: oyunun texnikası və taktikasının əsasları, məşqin məqsədləri, vəzifələri və şərtləri, davranış normaları (kollektivçilik, əsas etik normalar);

- təlim metodologiyasının əsasları: məqsədlər, vasitə və üsullar, yüklər və bərpa haqqında məlumat, insan orqanizmi və özünüidarə haqqında biliklər;

- yarış fəaliyyətinin əsasları: yarışın qaydaları, avadanlığı, oyunçunun hüquq və vəzifələri, “ədalətli oyun” anlayışı.

**Voleybolçuların inteqral hazırlığı** fiziki, texniki, taktiki, psixoloji və intellektual hazırlığın məşq və yarış fəaliyyətinin bütövlükdə səmərəliliyinə məşq təsirinin inteqrasiyasına yönəldilmiş pedaqoji prosesdir.

**Yarış hazırlığı** - ilin əsas yarışlarına hərtərəfli hazırlığa və iştiraka ehtiva edən qeyri-rəsmi və rəsmi yarışlar silsiləsidir (və ya turnirləri).

Komandanın əsas yarışda uğurlu çıxışı üçün komandanın xüsusi yarış hazırlığına malik olması vacibdir. Bir məşq hazırlığı, necə olursa olsun, komandanın uğurlu çıxışı üçün kifayət etmir.

Birbaşa yarış hazırlığı komandanın müxtəlif turnirlərdə,

müxtəlif oyun üslublu və hazırlıq səviyyəli komandalarla və müxtəlif şəhərlərdə əlavə və məcburi yarışlarda iştirakından ibarətdir. Bu, ilin əsas yarışında çıxışın nəticəsinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edən ciddi psixoloji amildir, çünki voleybolçular dəyişən mühitə (tanımadığı zal, azarkeşlərin, rəqiblərin və iştirakı və digər diqqəti yayındıran amillər) uyğunlaşmağı öyrənməlidirlər.

Bu tədbirlərin keçirilməsi voleybolçular arasında yarış üçün önəmli olan hazırlığın əldə edilməsi və təkmilləşdirilməsi üçün ilkin şərtidir.

## İDMAN MƏŞQİ

İdman hazırlığı idmanın fəaliyyət hissəsidir və məşqçinin rəhbərliyi altında təşkil edilmiş məşğələlər çərçivəsində baş verən ixtisaslaşmış pedaqoji proses kimi idman hazırlığında olan istiqamətlərdən biridir. İdman hazırlığı, bir tərəfdən, idman fəaliyyətinin məqsədyönlü istiqamətini ehtiva edir, digər tərəfdən, bədən tərbiyəsinin bütün qanunlarına tabe olur.

İdman hazırlığı təlim sisteminin ən minimum tamamlanan struktur komponentləridir, bu komponentlər birləşərkən və müəyyən bir ardıcılıqla, bütün digər daha vaxt aparan təlim mikro-mezosikllərini və mərhələlərini formalaşdırır.

Hər bir məşq aşağıdakı aspektləri əks etdirir: təşkilat, vəzifələr və yük səviyyəsi.

Məşqlər komanda, qrup və fərdi formada təşkil edilə bilər.

Beləliklə, **idman məşqi** voleybolçuların əsas hazırlıq formasıdır ki, bu da voleybolçuların yarışlarda uğurlu çıxışları üçün xüsusi bacarıqların inkişafına və təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş, məşqlər sistemi üzərində qurulmuş planlı xüsüsüləşdirilmiş təlim prosesidir.

Buna görə də "idman hazırlığı" və "idman təlimi" anlayışlarını eyniləşdirməklə, onları sinonim hesab etmək

olmaz. Əslində hər şey başqa cürdür, yəni ikinci anlayış birincinin tərkib hissəsidir.

## **İDMAN MƏŞQİNİN MƏQSƏD VƏ VƏZİFƏLƏRİ**

İstənilən idman təliminin məqsədi eynidir: elə məşq etmək lazımdır ki, təlim keçmiş voleybolçular idman hazırlığının mümkün olan ən yüksək səviyyəsinə çatmış olsunlar. Voleybolçuların idman hazırlığı prosesində aşağıdakı vəzifələr həll olunur:

1. Voleybolun texnika və taktikasını mənimsəmək və təkmilləşdirmək;

2. Hərəkəti keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi və orqanizmin texniki-taktiki fəaliyyətinin müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsini və qarşıya qoyulmuş nəticənin əldə edilməsini təmin edən funksional sistemlərin imkanlarının artırılması;

3. Əxlaqi və iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsi;

4. Xüsusi psixoloji hazırlığın tələb olunan səviyyəsinə nail olmaq;

5. Uğurlu təlim və yarış fəaliyyəti üçün lazım olan nəzəri biliklərin və praktiki bacarıqların mənimsənilməsi;

6. Yarış fəaliyyətində əldə edilmiş idman hazırlığı səviyyəsinin həyata keçirilməsi üçün voleybolçuların bacarıqlarının kompleks şəkildə təkmilləşdirilməsi.

**Kondision hazırlığı** (fiziki hazırlıq) ümumi və xüsusi hazırlığın yüksək səviyyəsini, fiziki keyfiyyətlərin inkişafını, habelə voleybolçuların yarış fəaliyyəti şəraitində fiziki keyfiyyətləri təzahür etdirmək qabiliyyətini təmin edən funksional sistemlərin imkanlarının səviyyəsinin artırılmasına həsr edilmişdir.

**Texniki hazırlıq** çox diqqət tələb edir. Bu iş məşqçinin nəzarəti altında olmalıdır. Bu məşğələlərdə voleybolun idman texnikası haqqında lazımi fikir formalaşır, oyunun texniki fəndlərinə yiyələnməyə baş verir, məşq və yarış fəaliyyətində

texniki hərəkətlərin dəyişkənliyini təmin edən dinamik və kinematik parametrləri dəyişməklə idman texnikası təkmilləşir.

**Texniki-taktiki və taktiki hazırlıq** əsas etibarını ilə, yeni taktiki bacarıqların əldə edilməsinə fərdi, qrup və komanda taktikasının təkmilləşdirilməsinə yönəlib. Eyni zamanda, müxtəlif dəyişən oyun vəziyyətlərində texniki fəndlərin yerinə yetirilməsinin taktiki icrasını xüsusi oyunçular üçün daim təkmilləşdirmək lazımdır. Həmçinin yaranan oyun vəziyyətlərindən asılı olaraq qrup və komanda qarşılıqlı əlaqələrinin dəyişkənliyini təmin etmək lazımdır.

Taktiki məşqləri qismən nəzəri və intellektual hazırlığın bir hissəsi olaraq sinifdə keçirmək olar. Lakin bu iş zalda, nəzəriyyə ilə praktika birləşdirildiyi halda daha səmərəli olur.

**Yoxlama məşqləri**, əsas etibarilə, voleybolçuların xüsusi fiziki keyfiyyətlərinin və texniki hazırlıqlarının inkişaf səviyyəsini xüsusi seçilmiş testlərdən: tullanmanın hündürlüyünün təyini, yerdəyişmə cəldliyi, sürət dözümlülüyü, tullanma dözümlülüyü və s. istifadə etməklə qiymətləndirmək üçün nəzərdə tutulub. Texniki hazırlığa görə: ayrı-ayrı texniki fəndlərin yerinə yetirilmə texnikasının biomexaniki təhlili, texniki fəndlərin dəqiqliklə yerinə yetirilməsi və s.

Nəzarət məşqləri maksimum konsentrasiya ilə süni yaradılmış şəraitdə həyata keçirilə bilər. Bu məşqlər voleybolçudan maksimum zəhmət tələb etdiyi üçün onlar diqqətlə təşkil edilməli, müvafiq avadanlıq və ləvazimatlarla təmin edilməlidir.

Test yalnız idman zalında, bədən yaxşı istiləşdikdən sonra, eyni vaxtda və eyni məşqçi tərəfindən aparılmalıdır.

**İnteqral təlim** fiziki, texniki, taktiki, psixoloji və intellektual qabiliyyətləri səmərəli yarış fəaliyyətini təmin edən sistemdə birləşdirmək üçün nəzərdə tutulmuş təlim təsirləri sistemidir. İnteqral təlimin əsas üsulları:

- əlaqədar təsirlər;
- oyun;



- yarış.

İdman hazırlığı problemlərinin həllinin kompleks nəticələri “təlim keçmiş”, “hazırlıq” və “idman forması” anlayışları ilə ifadə olunur.

Voleybolçunun hərtərəfli hazırlığı, müntəzəm fiziki hərəkətlər nəticəsində yaranan məşq yüklərinə orqanizmin funksional uyğunlaşma dərəcəsi ilə xarakterizə olunur və iş qabiliyyətinin artmasına kömək edir. Təlim həmişə voleybolçunun hərəkəti fəaliyyətində müəyyən bir funksiyasına yönəldilir və onun bədəninin funksional imkanlarının artan səviyyəsində, spesifik və ümumi iş qabiliyyətində, idman bacarıq və vərdişlərin əldə edilmiş mükəmməllik dərəcəsində ifadə olunur.

Təlim ümumi və xüsusi təlimə ayırılmalıdır.

Ümumi hazırlıq, ilk növbədə, voleybolçunun orqan və sistemlərinin funksionallığını artıran və sağlamlığını gücləndirən ümumi inkişaf xarakterli hərəkətlərin təsiri altında formalaşır.

Xüsusi təlim voleybolda müəyyən növ əzələ fəaliyyətinin həyata keçirilməsi nəticəsində əldə edilir.

Voleybolçunun hərtərəfli hazırlığı fiziki hazırlığın (fiziki keyfiyyətlərin inkişaf dərəcəsi), texniki hazırlığın (hərəkəti bacarıqların təkmilləşmə səviyyəsi), taktiki hazırlığın (taktiki tərəkürün və tərəkdaşlarla qarşılıqlı əlaqənin inkişaf dərəcəsi), psixoloji hazırlığın (mənəvi və iradi keyfiyyətlərin təkmilləşmə, məşq və yarış yüklərinə uyğunlaşma dərəcəsi və s.) kompleks nəticəsidir.

İdman forması (hazırlıq səviyyəsi) voleybolçunun yarış fəaliyyətində hazırlığın müxtəlif aspektlərində (fiziki, texniki-taktiki, psixoloji və s.) eyni vaxtda həyata keçirmək qabiliyyətini xarakterizə edən ən yüksək hazırlıq dərəcəsidir.

Belə bir bölgü voleybolçuların idman ustalığı haqqında düzgün fikir yaradır, onların təkmilləşməsi vasitələri və üsullarını müəyyən dərəcədə sistemləşdirməyə, idmanın hazırlığı

prosesinə nəzarəti və idarə olunmasını təşkil etməyə imkan verir.

Effektiv məşq və yarış fəaliyyətini, habelə əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini müəyyən edən orqanizmin funksional sistemlərinin imkanları ilə xarakterizə olunan voleybolçunun fiziki hazırlığı xüsusi yer tutur.

## **İDMAN MƏŞQİNİN VASİTƏLƏRİ**

İdman hazırlığının əsas vasitəsi fiziki hərəkətlərdir. Bu hərəkətlərin tərkibi müəyyən dərəcədə voleybolun xüsusiyyətlərinə uyğun ixtisaslaşdırılır. İdman məşq vasitələrini aşağıdakı qrup hərəkətlərinə görə bölmək olar:

- yarış;
- ixtisaslaşmış;
- ümumi hazırlıq;
- xüsusi hazırlıq.

Yarış təmrinləri (sırf yarışa aid olan hərəkətlər) - oyun vasitəsi olan və yarışın qaydalarına uyğun olaraq yerinə yetirilən vahid motor hərəkətləridir (və ya motor hərəkətləri məcmusu). Onlar müxtəlif şəraitlərdə bütün texniki fəndlərin istifadəsi ilə əsas fiziki keyfiyyətlərin kompleks təzahürü ilə xarakterizə olunur. Forma baxımından yarış məşqlərə aşağıdakılar daxildir: ayrı-ayrı texniki fəndlərin, taktiki hərəkətlərin və qarşılıqlı təsirlərin yerinə yetirilməsi, ikitərəfli oyunlar, azsaylı tərkibdə oyunlar, yoldaşlıq, nəzarət və rəsmi oyunlar.

İxtisaslaşma - məşq hərəkətlərinin yarış hərəkətlərinə müvafiqlik dərəcəsi və ya hər hansı məşq vasitəsinin yarış hərəkətlərinə oxşarlıq ölçüsüdür. Xüsusi hərəkətlərdən texnika və taktikanın daha effektiv mənimsənilməsi və təkmilləşdirilməsi üçün istifadə olunur.

Xüsusi hazırlayıcı təmrinlər - voleybol texnikasının ayrı-ayrı elementlərini, həmçinin voleybolçunun xüsusi fiziki keyfiyyətlərini (qüvvə, cəldlik, çeviklik, dözümlülük və

əyilgənlik qabiliyyəti) inkişaf etdirməyə və təkmilləşdirməyə yönəldilmiş məşqlərdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, yalnız voleybolun texniki fəndləri ilə mahiyyətcə ortaq cəhəti olan hərəkətlər xüsusi hazırlanmış hesab edilə bilər, yəni bunlar texniki fəndlərin elementləri, eləcə də forma, quruluş və xaraktercə onlara yaxın olan motor hərəkətləridir.

**Ümuminkişafedirici hərəkətlər**, əsas etibarilə, voleybolçunun ümumi fiziki hazırlığının vasitələridir. Belə hərəkətlər qismində müxtəlif hərəkətlər - həm xüsusi hazırlığa öz təsir xüsusiyyətinə görə yaxın, həm də onlardan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən hərəkətlər istifadə oluna bilər.

Ümumi inkişaf hərəkətlərini seçərkən, adətən, aşağıdakı tələblərə əməl olunur:

1. İdman fəaliyyətinin ilkin mərhələlərində voleybolçunun ümumi fiziki hazırlığına hərtərəfli fiziki inkişaf problemlərini səmərəli həll etməyə imkan verən vasitələr daxil edilməlidir;

2. Dərin ixtisaslaşma və idmanın təkmilləşdirilməsi mərhələlərində voleybolda idman nəticələrini müəyyən edən yarış bacarıqlarının və fiziki qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi üçün əsas olmalıdır.

## **İDMAN MƏŞQİNİN PRİNSİPLƏRİ**

İdman hazırlığının prinsipləri məşq prosesinin rəşional qurulmasının ən mühüm pədaqoji qaydalarıdır, burada elmi məlumatlar və məşqçi işinin qabaqcıl praktiki təcrübəsi sintez olunur.

Voleybolçuların idman hazırlığı iki qrup prinsipə əsaslanır:

1. Didaktik prinsiplər və onların idman hazırlığında istifadəsi.

2. İdman hazırlığının spesifik prinsipləri.

## İDMAN MƏŞQİNİN BİOLOJİ ƏSASLARI

Voleybolçuların müxtəlif fiziki keyfiyyətləri və hərəkəti bacarıqlarını inkişaf etdirən bioloji mexanizmlər son dərəcə mürəkkəb və müxtəlifdir. Bununla belə, onları əsas bioloji qanunauyğunluğu əks etdirən amillər (yük, yorğunluq, bərpa və adaptasiya) kimi müəyyən etmək olar.

### VOLEYBOLDA TƏTBİQ EDİLƏN FİZİKİ YÜKLƏR

Yük - fiziki hərəkətlərin voleybolçuların orqanizminə təsiridir, onların funksional sistemlərinin aktiv reaksiyasına səbəb olur.

Yüklər voleybolçuların hazırlığında ən vacib komponent hesab olunur, bu anlayış məşq prosesində oyunçulara məşq təsirinin kəmiyyətə ölçüsünü əks etdirir.

İdman təcrübəsində yüklər aşağıdakı meyarlara görə bölünür:

- xarakterinə görə: məşq və yarış, spesifik və qeyri-spesifik;
- ölçüsünə görə - kiçik, orta, əhəmiyyətli (son həddə yaxın) və böyük (son hədd);
- istiqamət baxımından – inkişaf edən ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlər (sürət, güc və s.), ayrı-ayrı hərəkivə ümumi texniki-taktiki bacarıqlar;
- psixoloji gərginliyə görə.

**Voleybolda məşq yükü** fiziki, texniki, taktiki və digər məşq növlərinə sərf olunan vaxtın və fiziki hərəkətlərin təkrarlanma sayının (həcmnin) qeydinə əsaslanır.

İntensivliyə gəlincə, onu hərəkətlərin yerinə yetirilmə intensivliyinə və məşqin intensivliyinə bölmək məsləhətdir.

**Yarış yükü** – yarış fəaliyyətilə bağlı, intensive, əksər hallarda maksimal iş yüküdür.

Yarıqlar, xüsusən də (Olimpiya Oyunları, Dünya

Çempionatları, Avropa Çempionatları və Kubokları, Rusiya Çempionatları) təkcə həddindən artıq fiziki yüklə deyil, həm də əlavə ekstremal şərtlərin olması ilə - sərt rəqabət, artan məsuliyyət, qeyri-adi yaşayış şəraiti, iqlim və hava şəraiti, azarkeşlərin davranışı və s. bağlıdır.

Müasir voleybolçunun yarış yükü digər ekstremal amillərlə müşayiət olunur ki, onların da yüksək ixtisaslı voleybolçuların orqanizminə təsiri nisbətən müntəzəm xarakter almışdır.

Söhbət çox vaxt 7-8 saatlıq və ya daha uzaq məsafəli uçuşlardan gedir.

Bütün bu şərtlər məşq və yarış fəaliyyətlərinin məzmununda əhəmiyyətli iz buraxır, lazımı adaptasiya reaksiyalarının spektrini əhəmiyyətli dərəcədə genişləndirir və voleybolçuların hazırlığının təşkili prosesini çətinləşdirir.

**Spesifik yüklər** onların hərəkətlərin koordinasiya strukturunun əsas göstəricilərinə və voleybolda yarış fəaliyyətində orqanizmin funksional sistemlərinin reaksiyasının xüsusiyyətlərinə uyğunluğu ilə müəyyən edilir.

Spesifik yük, yarış və xüsusi hazırlıq hərəkətlərindən istifadənin nəticəsidir.

Məsələn, hücum zərbəsi yerinə yetirərkən tullanma, tullanmada ötürmələr, blok və bu üsulların təqlidi.

Qısa məsafələrə qaçış (3,6,9 m) və s.

Qeyri-spesifik yüklərdə, əsasən, ümumi hazırlıq hərəkətlərindən istifadə olunur.

Məsələn, tullanma hərəkətləri (çoxsaylı tullanmalar, obyektlərin üzərindən tullanmaq, obyektlərin üzərinə tullanmaq, uzunluğa dəfələrlə tullanmalar və s.).

30-dan 50 m-ə qədər qaçış məsafələri və s.

Voleybolçuların məşqi zamanı psixoloji yük iradi və mənəvi gərginlik, məşq tapşırıqlarının emosionallığı (xüsusilə yarış və oyun metodundan istifadə zamanı), sensor gərginlik və s.

Voleybolçu əldə edilmiş fiziki, texniki, taktiki hazırlıq səviyyəsini yalnız bədənin mühüm psixofiziki funksiyaları səfərbər edərkən uğurla həyata keçirə bilər.

Yüklər həm də təlim prosesinin bu və ya digər struktur formalaşmasına aid olması ilə seçilir. Xüsusilə, ayrı-ayrı məşq və yarış hərəkətlərinin və ya komplekslərin yüklərini, məşğələlərin yükləri, günlər, mikro və mezosikllərin ümumi yükləri, hazırlıq dövrləri və mərhələləri, makrosikllər və təlim ili arasında fərq qoyulmalıdır.

Məşq və yarış yüklərinin həcmi "xarici" və "daxili" tərəfdən xarakterizə edilə bilər.

**Yükün xarici tərəfi** - ən ümumi formada ümumi iş həcminin göstəriciləri ilə müəyyən oluna bilər. Onların arasında: işin saatla ümumi həcmi (illik sikldə, mezosikl və mikrosikllərdə); hazırlıq növlərinə vaxt nisbəti (fiziki, texniki, taktiki və inteqral); məşğələlərin sayı; müxtəlif istiqamətli təlim tapşırıqlarının sayı (oyunun texniki fəndlərinin təkrarlarının sayı, taktiki qarşılıqlı təsir; təkrarların həcmi, sayı və yüklərlə yerinə yetirilmə xüsusiyyəti, qaçış məsafələrinin uzunluğu və qaçış sürəti, tullanmaların sayı və s.; ümumi həcmdə intensiv işin payı (faizlə) və s.

Məşq yükünün "xarici" tərəfini tam xarakterizə etmək üçün, artan intensivliklə yerinə yetirilən və ya hazırlığın ayrı-ayrı tərəflərinin təkmilləşməsinə kömək edən işlərin ümumi həcmdə planlaşdırılmasını əks etdirən xüsusi yük həcmi ayırd edilir. Bunun üçün, məsələn, ümumi həcmdə intensiv işin faizini, texniki fəndlərin və taktiki qarşılıqlı təsirlərin, inteqral və yarış hazırlığına və s., fiziki keyfiyyət və qabiliyyətlərin inkişafına, eləcə də ümumi və xüsusi hazırlıq vasitələrinə yönəlmiş işin nisbəti müəyyən edilir.

**Daxili tərəf** məşq yükünü, yəni orqanizmin görülən işə reaksiyasını ən tam şəkildə xarakterizə edir.

Voleybolçuların məşq zamanı yükünün daxili (fizioloji) tərəfi iş zamanı və ya onun dayandırılması zamanı yerinə

yetirilən işə orqanizmin reaksiyasının göstəriciləri ilə xarakterizə olunur. Yükün istiqamətindən asılı olaraq belə göstəricilər voleybolçuların orqanizminin funksional sistemlərinin vəziyyətinin müxtəlif fizioloji və biokimyəvi parametrləri ola bilər (ürək döyüntülərinin tezliyi, qan təzyiqi, sistolik həcm, tənəffüs dərəcəsi, oksigen istehlakı, oksigen borcu, qanda laktatın yığılma sürəti və miqdarı və s.).

Yükün "xarici" və "daxili" xüsusiyyətləri bir-biri ilə sıx bağlıdır: məşq işinin həcminin və intensivliyinin artması sistemlərin və orqanların funksional vəziyyətində dəyişikliklərin artmasına, yorğunluq proseslərinin yaranmasına və dərinləşməsinə, bərpanın ləngiməsinə səbəb olur.

## VOLEYBOLÇULARIN FİZİKİ HAZIRLIĞI

Fiziki hazırlıq voleybolçunun orqanizminin inkişafına, hərəkəti keyfiyyətlərinin təkmilləşməsinə, oyun fəaliyyəti üçün funksional bazanın yaradılmasına yönəldilmişdir. Yaşdan, idmançının hazırlıq səviyyəsindən, məşğələlərin vəzifəsindən və mərhələlərindən asılı olaraq fiziki hazırlıq dəyişilir. Fiziki hazırlıq hər bir voleybolçu üçün yeni öyrənməyə başlayandan yüksək dərəcəli ustayadək zəruridir. Voleybolçunun fiziki hazırlığının yüksəldilməsinə yönəldilmiş daha effektiv məşq vasitələrinin və metodlarının seçilməsi yarış təqviminin tələblərinə əsasdır. Məşqi düzgün təşkil etmək üçün məşq prosesinin ardıcılığını təmin etmək lazımdır.

Hərəkəti keyfiyyətlərin tərbiyəsi bilavasitə fiziki hazırlıq prosesində həyata keçirilir. Voleybolçuların hərəkət texnikasının yüksək və taktiki fəaliyyətlərinin səmərəli olması da məhz fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Yarış proseslərində fiziki hazırlığın əhəmiyyəti daha qabarıq formada özünü büruzə verir. Voleybolçuların idman nailiyyətləri birbaşa onların fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır.

Fiziki hazırlıq–tədris–məşq prosesinin vacib bölmələrindəndir. Fiziki hazırlıq fiziki bacarığın inkişaf etdirilməsi prosesi olub, orqanizmin ümumi funksional səviyyəsini artırılması, hərtərəfli fiziki inkişafı sağlamlığın möhkəmləndirilməsidir. Fiziki hazırlıq ümumi və xüsusi hazırlığa bölünür. Təlim–məşq prosesində ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın məqsədləri ümumi vəhdət təşkil edirlər. Voleybolçunun ümumi fiziki hazırlığı fiziki bacarığın hərtərəfli inkişaf etdirilməsi, ümumi işgörmə qabiliyyətinin artırılması məqsədlərinə xidmət edir. Burada əsas vasitə kimi ümumi inkişaf etdirici hərəkətlər və müxtəlif idman növlərindən (gimnastika, akrobatika, atletika, üzgüçülük, idman və mütəhərrik oyunlar) olan hərəkətlər tətbiq edilir. Bunlar da məşğul olanların orqanizminə ümumi təsir göstərir. Bu halda



əzələ-bağ aparatının inkişafı və möhkəmlənməsinə daxili orqan və sistemlərin funksiyalarının təkmilləşdirilməsinə, hərəkət koordinasiyasının yaxşılaşdırılmasına və hərəkət bacarıqlarının inkişaf səviyyələrinin ümumi artımına nail olunur. Ümumi fiziki hazırlığı inkişaf etdirmək məqsədi ilə tətbiq edilən əksər hərəkətlər orqanizmə hərtərəfli təsir göstərir. Eyni zamanda onların hər biri bu və ya digər keyfiyyətin üstünlüklə inkişaf etdirilməsinə yönəldilir. Belə ki, enişli-yoxuşlu yerdə uzun müddətli qaçış əsasən dözümlüyü inkişaf etdirir. Qısa məsafələrə sürəti tədricən artırmaqla qaçış sürəti, gimnastika və akrobatik hərəkətləri isə çevikliyi artırır. Bu hərəkətlər məşğələlərə əsas amil kimi daxil edilir, lakin bəzi hərəkətlər səhər məşğələlərində keçirilir.

Voleybolçunun fəaliyyəti, icra edilən hərəkətlərin intensivliyinin daim dəyişdirilməsi ilə xarakterizə olunur. Əzələ fəaliyyətinin intensiv işi aşağı fəallılıq və nisbi istirahət müddəti ilə növbələşir. Sürəti tədricən artırmaq, sürətli qaçış, tullanmalar, bərabər sürətli qaçış yerislə növbələşir və hərəkətin istiqamətini, ritmini, tempini dəyişməklə icra edilir. Belə fəaliyyət müəyyən fiziki yükün icrası ilə bağlıdır və vegetativ proseslərin axıcılığında və ilk növbədə maddələr mübadiləsində, tənəffüs və qan dövranında müəyyən dərəcədə funksional inkişaf nəticələndir. Fiziki hazırlıq məşğələlərində hər şeydən əvvəl təkrar, interval, dəyişən, oyun və yarış metodları tətbiq edilir. İllik məşq mərhələsində əvvəlcə ümumi fiziki hazırlığın inkişaf etdirilməsi məsləhət görülür. Çoxillik voleybol məşğələlərinin keçirilməsi prosesində ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın nisbəti eləcə də onun konkret məzmunu idman ustalığının artması səviyyəsi ilə əlaqədar olaraq tədricən xüsusi fiziki hazırlığının həcmının artması istiqamətində dəyişməlidir. Voleybolçunun ümumi fiziki hazırlığında əsas rol qüvvə, cəldlik (sürət), dözümlülük, çeviklik, və əyilgənlik oynayır. Bu fiziki keyfiyyətlər voleybolçunun hərəkət imkanlarının səviyyəsini əks etdirir. Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi

məşq prosesinin vahid ayrılmaz hissəsidir. Ümumi fiziki hazırlığın vasitələri olan gimnastika, akrobatika voleybolçuların orqanizminin bütün orqan və əzələlərinin inkişafına müsbət təsir etməklə yanaşı onlarda cəldlik və çeviklik keyfiyyətlərinin inkişafına, atletika ümumi dözümlülüğün sürətli inkişafına, üzgüçülük orqanizmin ümumi inkişafı və stereometriyanın artması və inkişafına, idman və mütəhərrik oyunlar bütün orqanizmin tamlıqda ahəngdar inkişafına müsbət təsir göstərməklə kompleks keyfiyyətlərin inkişafına müsbət təsir edir. Bunlara dözümlülük, cəldlik, çeviklik və s. əsas keyfiyyətləri göstərmək olar. Voleybolçuda hərəkət növlərinin məzmunu nə qədər zəngin olarsa onun voleybolun texnikasını daha tez və dolğun mənimsəməsi üçün əlverişli imkan yaradar. Yuxarıda qeyd edilən hərəkətlərdən əlavə voleybolçuların ümumi fiziki hazırlığında ağırlıqqaldırma hərəkətlərindən də istifadə olunur. Bütün bunlar voleybolçuların ümumi fiziki hazırlığının möhkəm bünövrə yaradılması üçün əsas vasitələr kimi xarakterizə edilir. Ümumi fiziki hazırlıq voleybolçuların ilkin başlanğıc hazırlığının təməli olub, onların gələcək idman ustalıqlarının artmasının əsasını təşkil edir.

Müasir voleybolda nəticə əldə etmək üçün ilk növbədə oyunçuların ümumi və xüsusi fiziki hazırlıqlarının yüksək səviyyədə olması tələb olunur. Bu, oyun qaydalarının dəyişməsi, oyunçuların yerinə yetirdikləri funksiyaların diferensiallaşdırılması, həcm və intensivliyin, emosional gərginliklərin artmasından irəli gəlir. Ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq prosesində ən müxtəlif vəzifələr həll edilir. Bunlardan ən önəmlisi orqanizmin funksional imkanlarının yüksəldilməsi və fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi hesab olunur. Voleybolçuların idmançı kimi formalaşması bilavasitə ümumi və xüsusi fiziki hazırlıqların əsasında həyata keçirilir. Yəni bu o deməkdir ki, ümumi fiziki hazırlıq idmançı orqanizminin işgörmə qabiliyyətini artırmaqla xüsusi fiziki hazırlıq üçün əsaslı bünövrə yaradır.

Beləliklə ümumi fiziki hazırlıq insanın hərtərəfli, harmonik inkişafı və fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi istiqamətinə yönəldilmiş prosesdir. O, voleybolçuların ümumi iş qabiliyyətini və orqanizmin funksional imkanlarını artırmaqla yüksək nəticələrin əldə edilməsi üçün zəmin yaradır. Ümumi fiziki hazırlıq prosesində bir neçə əsas vəzifə həll edilir:

-əzələlərin harmonik şəkildə inkişaf etdirilməsi;

-ümumi dözümlüyn tərbiyə edilməsi;

-ümumi sürət qabiliyyətlərinin yüksəldilməsi;

-oynaqlarda mütəhərrikiyin və əzələlərdə elastikliyin artırılması;

-sadə və mürəkkəb hərəkətləri tənzimləməklə müxtəlif vəziyyətlərə uyğun olaraq çevikliyin inkişaf etdirilməsi;

-releksiya (sütləşmə) bacarağına yiyələnməklə hərəkətlərin əlavə gərginlik olmadan yerinə yetirilməsinin öyrənilməsi və eyni zamanda;

hərtərəfli fiziki hazırlığın inkişafı:

sağlamlığın möhkəmləndirilməsi:

orqanizmin funksional bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi:

bütün fiziki keyfiyyətlərin inkişafı:

işgörmə qabiliyyətinin artırılması

V.M.Zatsiorskiy qeyd edirdi ki, fəaliyyət sahəsindən asılı olmayaraq insanın normal həyat fəaliyyətini tənzimləyən əsas əzələ qrupları yaxşı inkişaf etməlidir. Bu əzələ qruplarına aiddir: onurğa sütunu düzəldən əzələlər, ayaqları bükən əzələlər; qolları açan əzələlər və böyük döş əzələsi. İlk növbədə qarın qurşağı və bel əzələlərinin inkişaf etdirilməsi daha məqsədəuyğundur.

## **ÜMUMİ FİZİKİ HAZIRLIQ. VOLEYBOL MƏŞQİNİN QÜVVƏ ASPEKTİ.**

Ümumi fiziki hazırlıq hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafı və ümumi iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi üçün əsas şərt hesab olunur. Ümumi fiziki hazırlıq bütün idman növləri üçün demək olar ki, eyni əhəmiyyət kəsb edir. Yəni, fiziki hazırlıq istənilən hərəkət texnikasına malik olmaq üçün zəruri baza yaradır.

Ümumi fiziki hazırlığın əsas vasitələri fiziki hərəkətlər, təbiətin qüvvə mənbələri və gigiyena mənbələri hesab olunur.

Voleybolçuların idman ustalığının yüksək olması ilk növbədə onların fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Voleybolçuların fiziki hazırlığı əsasən əzələ qüvvəsinin inkişaf səviyyəsi, hərəkət tezliyi və dözümlüklə müəyyən edilir. Ümumiyyətlə voleybolda idmançının hazırlıq səviyyəsinə daxil olan göstəricilərə fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq və eləcə də texniki-taktiki fəaliyyət aid edilir.

**1. Qüvvə-** insanın əzələ təqəllüsü (gərilməsi) hesabına xarici təsirlərə müqavimət göstərmək və ya onları aradan qaldırmaq qabiliyyətidir. Qüvvə dinamik və statik formada təzahür edir: Dinamik forma fəal hərəkət zamanı təzahür olunan qüvvədir. Məs, voleybolçunun və ya futbolçunun topa zərbə endirməsi. Bu dinamik qüvvədir və dinamik qüvvə fəal hərəkət prosesində təzahür edir.

Statik qüvvə isə sükunət vəziyyətində təzahür edir. Məsələn; ştanqın təcricən qaldırılması, turnikdə təcricən dartınma və ya qolların döşəmədə bükülüb açılması və yaxud yüklə təcricən oturub-durma. Dinamik qüvvə partlayış qüvvəsi kimi xarakterizə edilir, statik qüvvə isə məxsusi qüvvə bacarığı hesab olunur.

Bundan başqa nisbi və mütləq qüvvə anlayışı mövcuddur. Mütləq qüvvə- bədənin çəkisi nəzərə alınmadan insanın maksimal imkanlarını əks etdirən hər hansı bir yükün qaldırılması və ya dinamometr göstəriciləri ilə müəyyən olunur.

Voleybol oyununda istənilən hərəkət fəaliyyəti bilavasitə qüvvə qabiliyyətlərinin iştirakı ilə təzahür olunur. Oyun prosesində təzahür olunan qüvvə ilk növbədə əzələlərin iş rejimindən və sürətlə qüvvənin qarşılıqlı əlaqəsindən asılıdır. Yəni hərəkətin sürəti artdıqca təzahür olunan qüvvə azalır. Voleybolçunun maksimal sürətlə yerinə yetirdiyi hər hansı bir hərəkətdə qüvvə minimal olur. Yəni bu o deməkdir ki, qüvvənin artımı sürəti aşağı salır və əksinə.

Qüvvənin təzahür olunması üçün əsas amil əzələ təqəllüsü olsa da bədən kütləsinin də müəyyən rolu vardır. Lakin bədən kütləsinin təsiri ilə təzahür olunan qüvvə voleybol üçün xarakterik deyil. Bədən çəkili müxtəlif olan idmançıların qüvvələrini müqayisə etmək üçün “mütləq qüvvə” və “nisbi qüvvə” anlayışları mövcuddur. Voleybol oyununda əsasən nisbi qüvvə tətbiq edilir. Çünki mütləq qüvvə ilə bağlı hərəkətlər voleybolçu üçün zəruri olan cəldlik və çevikliyin təzahür etməsini məhdudlaşdırır. Yəni bu o deməkdir ki, insanın çəkisi artdıqca mütləq qüvvə artır, nisbi qüvvə isə azalır. Ona görə də voleybolçuların fiziki hazırlıq prosesində nisbi qüvvənin tərbiyə olunmasına daha çox diqqət yetirilir.

Voleybolçuların qüvvə qabiliyyətlərini tərbiyə etmək üçün əsasən xüsusi qüvvə hərəkətlərindən istifadə edilir. Voleybolda qüvvə hərəkətləri ancaq dinamik rejimdə yerinə yetirilir. Lakin müəyyən vəzifələrin həll edilməsi üçün bəzən statik rejimli hərəkətlər də tətbiq edilə bilər. Məsələn, ayaq əzələlərini inkişaf etdirmək üçün yüklə oturub-durma və ya trenajordan istifadə etməklə müəyyən statik rejimli hərəkətləri də yerinə yetirmək olar. Qüvvə hazırlığında vasitələrin seçilməsi həll olunacaq konkret vəzifələrin əsasında aparılır. Həll ediləcək vəzifələrin əsasında eyni zamanda istifadə olunan metodikalar da müəyyən edilir.

Voleybol məşğələlərində qüvvənin tərbiyə edilməsi üçün istifadə edilən metodları şərti olaraq dörd əsas istiqamətə yönəltmək olar. Bu metodiki istiqamətlərin hər birinin

özünəməxsus əlamətləri vardır. Məsələn, orta hədli yükləmə metodu ilə qüvvəni tərbiyə etmək üçün maksimum yükün 75-80 faizədək istifadə etməklə hərəkət son həddə qədər təkrarlanır. Bu metodun müəyyən üstün cəhətləri vardır. Hər şeydən əvvəl bu metodla aparılan məşğələlər zamanı zədələnmə halları az olur. Çünki burada gərginlik maksimal həddə çatdırılmır. Orta hədli yüklənmə metodu ilə yerinə yetirilən texnikaya nəzarət etmək asanlaşır. Bu qüvvə hərəkətlərinin mənimsənilməsi üçün vacibdir.

Voleybolçu özünün və topun çəkisinin müqavimətinin dəf edilməsi ilə fəaliyyət göstərir. Bununla əlaqədar olaraq voleybolçu öz qüvvəsini əsasən özünün bədəninin və topun ətaləti müqavimətinin dəf edilməsi üçün istifadə edir. Hərəkətin istiqamətini dəyişmək, tullanmaq, topa zərbə bu hərəkətlərin icrasında voleyboçuların qüvvəsinin inkişaf səviyyəsi müşahidə edilir. Göründüyü kimi bütün hallarda qüvvənin tətbiqi dinamiki xarakter daşıyır. Beləliklə onun fəaliyyətinin xarakteri, oyunda qüvvənin təzahür xüsusiyyətinin və onun inkişaf səviyyəsini müəyyən edir. Bütün əzələlər özlüyündə morfoloji cəhətdən bir sıra yumaqdan ibarət olan kompleksdir. Onlardan hər biri böyük miqdarda lifləri özündə birləşdirir. Hər bir lif şaxəsi ilə sinir çıxıntısını—aksiyonu, sinirləndirərək belə deyilən hərəkət vahidini (HV) təşkil edir. Əzələnin təqəllüsünün belə morfoloji xüsusiyyətlərinə görə əzələ təqəllüsünü həm tamlıqda, həm qismən ayrı-ayrı lif qruplarına görə icra etmək olar. Əzələnin qeyri-tamlıqda təqəllüsünün imkanı təqəllüsün ancaq bir neçə miqdarda HV hesabına edilməsi hərəkət koordinasiyası üçün əzələ sisteminin vacib xassəsidir.

### **Qüvvəni tərbiyə etdirməyin vasitələri.**

Qüvvəni tərbiyə etdirmək üçün əsas vasitə yüksək müqavimətli fiziki hərəkətlər hesab olunur. Bu vasitələr şərti olaraq iki yerə ayrılır: əsas və əlavə.

Əsas vasitələr.

1. Müxtəlif çəkili alətlərlə hərəkətlər: qantellər, girlər,

doldurulmuş toplar, tərəf müqabilinin çəkisi və s.

2. Bədən çəkisinin ağırlığı ilə yerinə yetirilən hərəkətlər:

- Bədənin çəkisi hesabına əzələ gərginliyi yaradan hərəkətlər (sallanmış vəziyyətində qolların bükülüb açılması);

- Şəxsi çəkini müxtəlif alətlərlə ağırlaşdırmaqla yerinə yetirilən hərəkətlər (məsələn, xüsusi qurşaqlar, majetlər);

3. Trenajorlarda yerinə yetirilən hərəkətlər.

4. İzometrik rejimli statik hərəkətlər.

Əlavə vasitələr.

1. Xarici mühitdən istifadə etməklə yerinə yetirilən hərəkətlər (yumşaq qum üzərində qaçış və tullanmalar, yoxuşa doğru qaçış və tullanmalar küləyə qarşı qaçış və s.).

2. Elastik alətlərin müqavimətindən istifadə edilən hərəkətlər (espanderlər, rezin juqutlar və s.).

3. Tərəf müqabilinin qarşılıdırması ilə yerinə yetirilən hərəkətlər.

Qüvvə hərəkətləri onun tərbiyə olunma vəzifələrinin xarakteri əsasında seçilir. Məsələn, üzgüçülük xüsusi qüvvə hazırlığı üçün ağırlıq qaldırma hərəkətləri ilə müqayisədə elastik alətlərdən istifadə etmək daha məqsədyönlüdür.

Dərsin əsas vəzifəsi qüvvə hazırlığı olarsa o zaman əsas hissə bütövlükdə qüvvə hərəkətlərindən ibarət ola bilər. Digər hallarda qüvvə hərəkətləri dərsin əsas hissəsinin sonunda yerinə yetirilir. Lakin dözümlülüyü inkişaf etdirən hərəkətlərdən sonra qüvvə hərəkətlərinin verilməsi məqsədəuyğun deyil. Qüvvə hərəkətləri dartınma və boşalma hərəkətləri ilə daha yaxşı uzlaşırlar.

Qüvvənin tərbiyə edilməsi ilə bağlı məşğələlər həftədə üç dəfəyə qədər keçirilə bilər. Qüvvə hərəkətlərinin gündəlik tətbiq edilməsi ancaq ayrı-ayrı əzələ qruplarını əhatə edə bilər.

Qüvvə hərəkətlərini tətbiq edərkən yükün dozası qaldırılan ağırlığın həcmi və ya təkrarların sayı ilə tənzimlənir. Təkrarların sayı şərti olaraq “təkrar maksimum” (TM) termini ilə ifadə olunur.

Birinci halda qaldırılan çəki məşğul olanların hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq maksimum həddin 60 – 90 % qədər ola bilər.

Qüvvənin inkişafı üçün müxtəlif hərəkətlərdən istifadə edirlər.

Əlavə yüklə hərəkətlər:

1. 25-35 kq. ağırlığında ştanqı qaldırmaq (4-5 seriya, hər seriyada 8-10 dəfə, istirahət intervalı 1,5 – 2 dəqiqə).
2. 15-20 kq. ağırlığında ştanqı birbaşa qaldırmaq (4-5 seriya, hər seriyada 5-6 dəfə).
3. 10-20 kq. ştanqla birlikdə əyilmələr.
4. 30-45 kq. ştanqla çiyinlərdə dərin oturub, qalxmaq (4-5 seriya, hər seriyada 6-8 dəfə).
5. Ağır əşyalar (daş, yadro, doldurulmuş top və s.) atmaq, itələmək.
6. Müxtəlif çəkili idman daşları ilə hərəkətlər.
7. Ştanq lövhəsi ilə müxtəlif hərəkətlər (irəliyə, arxaya, yanlara əyilmələr, bədəni sağa, sola dolandırmaqla və s.)

İlkin mərhələdə əlavə yüklə hərəkətləri yavaş tempdə, sonralar isə daha cəld yerinə yetirmək məsləhət görülür. Qüvvənin inkişaf etdirmək üçün əlavə yüklə yerinə yetirilən tullanma hərəkətləri yüksüz icra edilən hərəkətlərdən daha effektivdir.

## **ÜMUMİ QÜVVƏNİ İNKİŞAF ETDİRMƏK ÜÇÜN İSTİFADƏ EDİLƏN METODLAR.**

1. “İmtinaya” qədər metod. Hərəkətlər müxtəlif ağırlıqlı əşyalarla nisbətən yavaş tempdə dəfələrlə son həddə qədər yerinə yetirilir.

2. “Böyük səylər” metodu. Hərəkətlər idmançının qaldıra bildiyi maksimal ağırlığın 80-90% təşkil edən yüklə yerinə



yetirilir.

3. “Təkrarlama” metodu. Son həddə çatmayan müqaviməti sürətlə bir-birinin ardınca dəf etmək.

Məsələn: 15-20 kq. ağırlığında ştanqı qaldırmaq. Təkrarlama sayı 15-20 dəfə, dincəlmələrin intervalı 2-4 dəqiqə olmaqla 6-8 seriya.

4. “Dairəvi məşq” metodu. “Stansiyaları” ardıcıl keçirilməsi ilə xarakterikdir (səciyyəvidir) ki, bu zaman müəyyən hərəkətlər yerinə yetirilir.

Məsələn: birinci “stansiyada” çiyin nahiyəsinin əzələləri, 2-ci “stansiyada” belin və gövdənin əzələləri, 3-də qıçların əzələləri inkişaf etdirilir, 4-də.və s.

Bu metodla hərəkətlərin yerinə yetirilməsi vaxtla məhdudlaşdırılır. Hərəkətlərin seçilməsi və “stansiyaların” miqdarı məşqçinin mülahizəsi ilə müəyyən edilir.

Qüvvəni inkişaf etdirən hərəkətləri gərginliyi azaldan (əzələləri boşaltma) hərəkətlərlə növbələşdirmək, böyük zəhmət tələb edən hərəkətləri isə bir, yaxud iki-üç gün interval verməklə təbiiq etmək lazımdır.

## **CƏLDLİK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI.**

**2. Cəldlik (sürət)**-müəyyən hərəkət fəaliyyətini daha tez yerinə yetirmək qabiliyyətidir. Cəldliyin əsas 3 komponenti var: 1). Hərəkətin latent (gizli) dövrü start vəziyyətindən hərəkəti başlayana qədər olan vaxt, 2). tək hərəkətin tezliyi (addımı tez atmaq və ya zərbəni tez vurmaq), 3). Məsafə boyu hərəkət (atletikanı əhatə edir), bu komponentlər bir-birindən asılı deyil yəni bunlardan biri yüksək digəri aşağı səviyyədə ola bilər. Oyun ərzində fəal olmaq və ya yüksək intensivliyin saxlanması. Bəzi mütəxəssislər bu keyfiyyətə **sürət** deyirlər.

Cəldlik çoxlu rəngarəng hərəkət vərdişlərini, bacarıqlarını öyrənmə və mənimsəmə prosesində əldə edilir. Bu fiziki keyfiyyəti aşılarkən sadə hərəkətlərdən daha mürəkkəb

hərəkətlərə keçmək, məşğul olanların qoşa və qrup hərəkətlərində qarşılıqlı müqaviməti gücləndirmək lazımdır. Cəldliyi aşılamaq üçün cürbəcür hərəkətlərdən istifadə edirlər ki, bu hərəkətləri yerinə yetirərkən idmançı bacarıqlı və tez icra edilən cəhdlərin köməyi ilə gözlənilmədən yaranmış vəziyyətdən çıxıb bilsin. Cəldlik müəyyən dərəcədə əzələlərin gücündən asılıdır. Buna görə də bu keyfiyyətlər (qüvvə və cəldlik) paralel tərbiyə etdirilir. Cəldliyin tərbiyə edilməsi üçün başqa idman növlərindən olan hərəkətlərin istifadə edilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Məsələn: kiçik meydançalarda futbol, basketbol, həndbol oyunlarını oynamaq, qısa məsafələrə qaçış, qaçış elementləri olan mütəhərrik oyunlar, müxtəlif startlardan sürətlənmələr, akrobatik tullanmalar və aşmalar, batut alətində tullanmalar, müxtəlif yıxılmalar və s.

Voleybolçunun cəldliyi voleybol meydançasında daim dəyişən vəziyyətlərdə hər şeydən əvvəl topla və topsuz təzahür edilir. Cəldlik qabiliyyətinin təkmilləşməsində böyük miqdarlı yeni hərəkətləri mənimsəməli və məlum vərdişlər əsasında yeniləri asanlıqla formalaşır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, cəldliyin keçiciliyi məhduddur, çünki bu keyfiyyət spesifikdir. İdmançının hərəkəti görüb və icra etmək qabiliyyəti nə qədər yüksəkdirsə onlar yeni vərdişləri bir o qədər yaxşı mənimsəyirlər.

Cəldliyi inkişaf etdirən hərəkətləri yorğun vəziyyətdə icra etmək olmaz, ona görə ki, hərəkətin koordinasiyası (uyğunlaşdırma) kəskin sürətdə pozulur və onları cəld yerinə yetirmə bacarığının səviyyəsi ağırlaşır. Buna görə də cəldliyi inkişaf etdirən hərəkətləri məşqin birinci hissəsində və kiçik həcmdə tətbiq etmək məsləhət görülür.

**Sürət qabiliyyəti** - kompleks hərəkət qabiliyyəti kimi: a) hərəkət reaksiyasının tezliyi (hərəkət reaksiyasının latent dövrü də adlandırılır); b) tək hərəkətin icra sürəti; c) hərəkət tezliyindən ibarət olub, hərəkətin mümkün qədər tez (qısa vaxt ərzində) icra olunmasını ifadə edir. Sürət qabiliyyətinin tərkib elementləri

başqa hərəkət qabiliyyətlərə, xüsusilə də çeviklik qabiliyyətinə daxildir. Hərəkət reaksiyasının tezliyi hərəkətə başlamaq üçün verilən siqnaldan hərəkətin icrasına başlanma anına kimi olan vaxt ölçüsü ilə təyin olunur. Hərəkət reaksiyasının tezliyi orqanizmin sezici, hissedici reaksiyasıdır. Bu reaksiya sadə və mürəkkəb ola bilər. Sadə reaksiya əvvəlcədən gözlənilən siqnala və ya komandaya müəyyən hərəkətin icrası ilə cavabdır. Məsələn, startdan siqnal ilə qaçış. Mürəkkəb reaksiya isə iki hissədən - seçməyə reaksiya və hərəkət edən obyektə reaksiyadan ibarətdir.

Sürət qabiliyyətinin təzahürü, ilk növbədə, hərəkətin icrasını təmin edən fizioloji proseslərin mürəkkəbliyindən və digər hərəkət qabiliyyətlərlə bir vəhdətdə (sürət-güc, qüvvə, çeviklik) olmasından asılıdır. Hərəkətin hansı dərəcədə sürətlə icrası sinir proseslərinin mütəhərriqliyi, əzələlərin mərkəzi sinir sistemi tərəfindən koordinasiyası, əzələ liflərinin quruluşu və təqəllüs etmə xüsusiyyətləri ilə təyin olunur. Təcrübi olaraq bu qabiliyyət maksimal sürət və sürət dözümlülüyü kimi təzahür edir.

**Cəld hərəkət reaksiyası** – bu xüsusiyyətin inkişafı üçün səs siqnalı ilə müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start hərəkətlərini dəfələrlə təkrar etmək məsləhət görülür. Burada məşğul olanın diqqətini yalnız bir obyektə, səs siqnalına cəmləşdirmək bacarığı çox böyük əhəmiyyət daşıyır. Dəfələrlə təkrarlanan belə hərəkətlər start reaksiyasının yaxşılaşması ilə yanaşı, psixoloji prosesləri idarə etmək bacarığının formalaşmasına imkan verir. Hərəkət reaksiyasının yaxşılaşdırılmasına yönəlmiş oyunların, estafetlərin, xüsusi hərəkətlərin kiçik komanda və cütlüklərlə yarış formasında aparılması daha məqsədəuyğun hesab edilir.

**Maksimal sürətin** inkişafı üçün ən əlverişli vasitə mailliyi olan qaçış yolunda sürətlə kiçik məsafələrin qət edilməsi, estafetlər və rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən start, qaçış hərəkətləridir. Maksimal qaçış sürətinin inkişafına sürət-qüvvə, qüvvə hazırlığı səviyyəsi birbaşa təsir göstərir. Sürət

qabiliyyətinin inkişafı üçün “təkrar” , “təkrar-seriyalı”, “yarış”, nəzarət” metodlardan istifadə olunur.

## **CƏLDLİYİ İNKİŞAF ETDİRMƏK ÜÇÜN İSTİFADƏ OLUNAN METODLAR.**

1. “Təkrar” metodu. Müxtəlif hərəkətlər 10-15 saniyə ərzində maksimal tezlikdə yerinə yetirilir. Təkrərlənmələr arasında istirahət intervalı 30 saniyədən 1 dəqiqəyə qədərdir. İstirahət intervalı yerinə yetirilən hərəkətin mürəkkəbliyindən və onu icra edən idmançının vəziyyətindən asılıdır.

2. “Uzlaşma” metodu-hər hansı bir hərəkət əlavə yüklə (idman jileti, kəməri və s.) yerinə yetirilir.

3. “Dairəvi məşq” metodu. Qüvvəni, cəldliyi və çevikliyi tərbiyə edən hərəkətləri müxtəlif uyğunlaşdırmalarla ardıcılıqla yerinə yetirmək.

4. “Oyun” metodu. Xüsusi estafetlərdə və mütəhərrik oyunlarda hərəkətlər tam sürətlə yerinə yetirilir. Hərəkətləri yerinə yetirmə vaxt ilə qiymətləndirilir.

5. “Yarış” metodu. Yarış şəraitində qarşılıqlı fəaliyyətlərin icrası, cürbəcür yerdəyişmələr və müxtəlif təmrinlər (tapşırıqlar) maksimal sürətlə yerinə yetirilir (10-15 seriya, seriyalar arası istirahət intervalı 1 dəqiqə).

## **DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI.**

**3. Dözümlülük** –dedikdə insanın uzun müddət intensivlik aşağı düşmədən hər hansı bir fiziki işi yerinə yetirmək qabiliyyətidir.

Dözümlülük- intensivlik aşağı düşmədən hər hansı bir hərəkət fəaliyyətini uzun müddət yerinə yetirmək qabiliyyətidir. Dözümlülük iki variantda təzahür edir 1) ümumi dözümlülük, 2) xüsusi dözümlülük.

Ümumi dözümlülük orta intensivli işin uzun müddət yerinə yetirilməsidir. Ümumi dözümlülük xüsusi dözümlülük üçün baza yaratmaqla yanaşı həm də böyük sağlamlaşdırıcı əhəmiyyətə malikdir.

Xüsusi dözümlülük müəyyən hərəkət fəaliyyətinə aid dözümlülük qabiliyyətidir. Xüsusi dözümlülük yerinə yetirilən hərəkətlərin əlamətlərinə görə təsnifatlandırılır. Məsələn tullanma dözümlülüüyü, oyun dözümlülüüyü, qüvvə dözümlülüüyü, sürət dözümlülüüyü, koordinasiya dözümlülüüyü. Xüsusi dözümlülük əzələ-sinir aparatının imkanlarından, hərəkət texnikası və digər fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır.

Müxtəlif dözümlülük növləri bir-birindən asılı deyillər. Məsələn bir insanda sürət dözümlülüüyü yüksək, qüvvə dözümlülüüyü isə aşağı səviyyədə ola bilər.

Dözümlülüüyün inkişaf səviyyəsi hər şeydən əvvəl ürək-damar, tənəffüs və sinir sistemlərinin funksional imkanları ilə, eləcə də maddələr mübadiləsinin səviyyəsi, habelə müxtəlif orqanların və sistemlərin fəaliyyətinin koordinasiyası ilə müəyyən edilir.

Voleybolçuya ümumi və xüsusi dözümlülük təlim-məşq prosesində, yaxud yarışlarda sürətli fiziki yükə və yorğunluğa üstün gəlmə bacarığı kimi zəruridir.

## **DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI ÜÇÜN İSTİFADƏ EDİLƏN METODLAR.**

1. Bərabər tərzli məşq metodu. Bu o deməkdir ki, uzun müddət davam edən fiziki yük bərabər, sakit rejimdə verilir. Buna kross qaçışları, üzgüçülük, avarçəkmə və s. aiddir.
2. Təkrar-dəyişən məşq metodu. Bu metod hərəkətlərin yerinə yetirilmə sürətinə uyğun dəyişməklə səciyyələnir. Məsələn: 2 km. məsafəyə qaçış (hər 300 m. sonra 30-50 m. sürətlənmələr).

Divara sürətli ötürmələri baş üzərində hündür ötürmələrlə növbələşdirmək.

3. Dairəvi məşq metodu. Bu metodla qüvvə, cəldliyi, çevikliyi inkişaf etdirməyə yönəldilmiş hərəkətlər ardıcıl surətdə müxtəlif uzlaşmalarla arasıkəsilməz şəkildə yerinə yetirilir.

4. İnterval metodu. Bu metodla oyunçular 2 hissədən ibarət ikitərəfli oyunu yüksək intensivlikdə keçirmək üçün cəhd göstərilir. Əvvəlcə hissə arası istirahət intervalı böyük olur. Sonra isə həmin interval ixtisara salınır.

5. Yarış metodu. Oyunlar azaldılmış hey'ətlə keçirilir (4x4, 4x3, 3x5 və s.). Qısa fasilə ilə hücumda və müdafiədə qruppalı qarşılıqlı əlaqələrin təkmilləşdirilməsi dözümlüünün inkişafı üçün kömək göstərir.

## ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI.

4. Çeviklik deyəndə koordinasiya qabiliyyətlərinin vəhdəti nəzərdə tutulur. Bu qabiliyyətin əsas göstəriciləri yeni hərəkətin tez mənimsənilməsi və dəyişən vəziyyətlərin tələblərinə uyğun olaraq hərəkət fəaliyyətinin yenidən qurulmasıdır.

Çevikliyin əsas göstəricilərindən biri də hərəkətlərin fəza, qüvvə və vaxt parametrlərinə görə dəqiq icra edilməsidir. Lakin bu amillər bir-birindən asılı deyillər.

**Çeviklik** kifayət qədər mürəkkəb olan kompleks hərəkət keyfiyyətdir və onun inkişafı bir çox amillərlə müəyyən edilir. Çevikliyin təzahür edilməsi üçün başlıca şərt əzələ hissiyatı və sinir proseslərinin plastikliyi hesab olunur. İnsanda olan ən mürəkkəb fiziki keyfiyyətlərdən biridə çeviklik hesab olunur. Lakin onun mahiyyəti hələlik tam tədqiq edilmədiyinə görə mütəxəssislərin böyük əksəriyyəti son zamanlar bu termini "**koordinasiya qabiliyyətləri**" adlandırırlar.

Çevikliyin qiymətləndirilməsi kifayət qədər çətin və

mürəkkəb prosesdir.

Bu qabiliyyət bir neçə fiziki keyfiyyəti özündə birləşdirən kompleks qabiliyyətdir.

Koordinasiya sözünün mənası latınca –uzlaşma, uyğunlaşma, qaydaya salma deməkdir. Fiziki tərbiyədə koordinasiya hərəkət fəaliyyətindəki elementlərin bir-biri ilə “**uzlaşması**” kimi başa düşülür Çevikliyin əsasını koordinasiya qabiliyyətləri təşkil edir.

Koordinasiya qabiliyyətləri hərəkəti vəzifəni dəqiq, tez, qənaətlə və daha təkmil formada yerinə yetirilməsi kimi başa düşülür.

Bu keyfiyyəti inkişaf etdirəndə sadə hərəkətlərdən mürəkkəb hərəkətlərin icrasına keçmək, hərəkətləri sağ və sol tərəflərə yerinə yetirmək, qruppalı təmrinlərlə məşğul olanların bir-birinə müqavimətini gücləndirmək lazımdır. Çevikliyin inkişafına yönəlmiş təmrinlər idmançıdan diqqətliyi, dəqiqliyi və hərəkətlərin tez yerinə yetirilməsini tələb edir. Buna görə də belə hərəkətləri məşqin əsas hissəsinin əvvəlində, nə qədər ki, məşğul olanlar hələ yorulmayıblar və fikrini kifayət qədər toplayıb hərəkətləri dəqiq yerinə yetirə bilirlər.

Voleybolçu oyun zamanı qəflətən baş vermiş vəziyyəti tez və düzgün həll etməli və yaranmış şəraitdən məharətlə istifadə etməlidir. Belə tələblərə daha çox idman və mütəhərrik oyunlar, gimnastika alətlərində hərəkətlər, akrobatika və atletikanın ayrı-ayrı növləri (maneələrlə qaçış) cavab verir.

## **ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI ÜÇÜN İSTİFADƏ EDİLƏN METODLAR.**

1. Mənimsənilmiş hərəkətlərin yerinə yetirilməsini çətinləşdirmək (ilkin vəziyyətini dəyişmək, əlavə hərəkətləri daxil etmək).

2. Hərəkətlərin yerinə yetirilmə bacarığının müxtəlif

tərəflərə, texniki fəndlərin icrasının sağ və sol qollarla mənimsənilməsi.

3. Cüt və qruppalı hərəkətlərdə əks təsir müqavimətli təmrinləri artırmaq.

4. Oyun fəzasının ölçülərinin dəyişməsi ilə ikitərəfli oyunun keçirilməsi.

5. Hərəkətin intensivliyini, yaxud sürətini dəyişməklə onun icrası.

6. Öyrənilmiş hərəkətlərin müxtəlif uzlaşdırmalarla yerinə yetirilməsi.

7. Bir hərəkətdən digər hərəkətə dərhal keçilməsi. Məsələn: oyunçu blok qurur və döşəməyə endikdən sonra tez dolanır və mühafizədə topu sinə üstə yığılaraq qəbul edir, daha sonra tora tərəf irəliləyir və hücum zərbəsini yerinə yetirir.



## BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI

**5. Əyilgənlik. Bədənin əyilmə qabiliyyəti** – hərəki fəaliyyəti zəruri amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət iki amildən - oynaqların mütəhərriqliyindən və əzələ-bağ aparatının elastikliyindən asılıdır. Axırını isə əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri (dartılmaya qarşı müqavimət) və hərəki fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması ilə tənzimləyir. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin kifayət qədər olmaması hərəkət koordinasiyasını çətinləşdirir, bədənin yerdəyişməsi sərbəstliyini azaldır. Bu qabiliyyət fəal və qeyri-fəal ola bilər. Qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti xarici qüvvənin (müəllimin və ya yoldaşının köməyi ilə) təsiri altında yerinə yetirilən hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyən olunur. Fəal əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı oynağı əhatə edən əzələlərin təqəllüsünün yaratdığı qüvvə hesabına icra olunan hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Qeyri-fəal əyilmə həmişə fəal əyilmədən böyükdür. Yorulmanın təsiri ilə fəal əyilmə qabiliyyəti azalır (əzələlərin təqəllüsdən sonra tam boşalma qabiliyyəti azaldığı üçün), qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti isə (əzələlərin dartılmaya müqaviməti azaldığına görə) artır. Fiziki tərbiyə prosesində ümumi və xüsusi əyilmə qabiliyyəti dayaq-hərəkət aparatının nisbətən iri oynaqlarında hərəkətin maksimal amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Xüsusi əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı hərəki fəaliyyətin icra üsulunun müvafiq amplitudada yerinə yetirilməsi ilə təyin olunur.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. Oynaqların mütəhərriqliyindən
2. Əzələnin süstləşmə qabiliyyətindən;
3. Günün vaxtından (səhər saatlarında BƏQ xeyli aşağı olur);
4. Yaş və cinsi mənsubiyyətindən;

5. Dayaq-hərəkət aparatının genetik xüsusiyyətindən;
6. Əzələ və bağların elastikliyindən;
7. Ətraf mühitin hərərətindən və s.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti 6-11 yaşlı uşaqlarda intensiv olaraq artır. Qızlarda bədənin əyilmə qabiliyyəti oğlanlara nisbətən 20-30% çoxdur. Əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün əsas vasitə əzələlərin dartılmasına təsir göstərən geniş amplitudalı dinamik (çoxsaylı qolaylandırma hərəkətləri, yayvari hərəkətlər və s.) və statik (müxtəlif vəziyyətlərin maksimal amplitudasının saxlanması) hərəkətlərdir. Bədənin əyilmə qabiliyyəti “təkrar” və “təkrar-seriyalı” metodların köməyi ilə inkişaf etdirilir. Bu zaman əzələlərin dartılmasına yönəlmiş hərəkətlər çoxsaylı təkrarlar və seriyalarla icra edilir. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün yerinə yetiriləcək hərəkətlər diferensasiya olunur. Bu zaman aşağıdakı tövsiyələrin nəzərə alınması didaktik cəhətdən əhəmiyyətli hesab edilir.

- əzələlərin dartılması üçün verilən hərəkətlər bədənin “isinməsinə” yönəldilmiş hərəkətlərdən sonra icra olunur və bu da zədələnmələrin baş verməsinin qarşısını alır;

- bədənin əyilmə qabiliyyətinin əsas göstəricilərindən olan oynaqların mütəhərrikliliyi birinci növbədə bədənin iri oynaqlarında (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir, icra amplitudası tədricən artırılır;

- hərəkətlərin icra seriyaları arasında əzələlərin boşalmasına yönəlmiş hərəkətlər yerinə yetirilir.

Fəal və qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti paralel olaraq inkişaf etdirilir. Dinamik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini orta hesabla 19-20%, qeyri-fəal əyilmə qabiliyyətini isə 10-11% inkişaf etdirir. Eyni zamanda statik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini 10-13%, qeyri-fəal əyilməni isə 20% artırma bilər. Hesab olunur ki, bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərin 40%-i dinamik, 20%-i isə statik hərəkətlərdən ibarət olduqda

daha səmərəli olur.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin səviyyəsi hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icrası üçün lazım olan maksimum amplituda göstəricisindən yüksək olmalıdır. Bununla da, sanki bədənin əyilmə qabiliyyətinin ehtiyatı yaranır. Əldə olunmuş əyilmə qabiliyyəti göstəricisinin saxlanması üçün geniş amplitudalı hərəkətlərin sistemli təkrarlanması zəruridir. Son zamanlar mütəxəssislər tərəfindən aparılan tədqiqatların nəticələri bədənin əyilmə qabiliyyətinin orqanizmin sağlamlıq göstəricilərindən biri olduğunu müəyyənləşdirmişdir.

- oynaqlarda mütəhərrikiyin (aşağı, yuxarı, ətraflar, gövdə) inkişaf etdirilməsi;
- əzələ və bağların elastikliyinə inkişaf etdirilməsi;
- bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi kimi planlaşdırılmışdır.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün vasitələr çoxdur. Yüksək nəticələrə nail olmaq üçün bu vasitələrdən yuxarıdakı tövsiyələri nəzərə almaqla istifadə etmək daha əhəmiyyətlidir.

## XÜSUSİ FİZİKİ HAZIRLIQ.

**Xüsusi fiziki hazırlıq** dedikdə, lazımi vərdişlərin mənimsənilməsi və voleybolun texnikasını qavramaq məqsədi ilə voleybolçunun xüsusi keyfiyyətlərini inkişaf etdirməklə yüksək səviyyədə idman nəticələrinin əldə edilməsi başa düşülür.

Xüsusi fiziki hazırlığın əsas vasitəsi-xüsusi seçilmiş hərəkətlərdir. Bu vasitələrin əsas vəzifələri voleybol oyununa xas olan fiziki keyfiyyətlərin və bacarıqların inkişaf etdirilməsidir. Bura aşağıdakılar daxildir:

- hərəkəti reaksiyanın tez yerinə yetirilməsi;
- Müşahidə qabiliyyəti və cavab hərəkətlərinin cəldliyi;
- yerdəyişmələrin tez yerinə yetirilməsi (ayaqların iş görmə qabiliyyəti);
- tullanma və səmtləşmə qabiliyyətləri;
- əllərin qüvvəsi və mütəhərrikliliyi;
- statik vəziyyətdən hərəkətə cəld keçmə bacarığı;
- cəld yerdəyişmələrdən sonra kəskin dayanma bacarığı;
- texniki fəndlərin yerinə yetirilməsində iştirak edən əzələlərin qüvvəsi və tez yığılma bacarığı;
- voleybol oyununun texnikasına mükəmməl yiyələnmək üçün zəruri olan çeviklik və əyilgənlik qabiliyyətləri.

Voleybolçunun xüsusi fiziki hazırlığı dedikdə oyun və yarış proseslərində yüksək nəticələr göstərmək üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlərin və funksional sistemlərin optimal inkişaf səviyyəsi nəzərdə tutulur.

Xüsusi fiziki hazırlığın əsasını voleybolçunun yüksək funksional imkanlara malik olması təşkil edir. Bura əsasən voleybolçunun məşq və yarış yüklərinə tab gətirə bilməsi daxildir. Xüsusi fiziki hazırlığın əsas vasitələri konkret idman növünün yarış fəaliyyətlərinə uyğun olan hərəkətlər hesab olunur.

Xüsusi fiziki hazırlıq voleybolçuların yarış fəaliyyətində

olan spesifik tələbələrə uyğun fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönəldilən prosesdir. Burada ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlərin təzahür edilməsinin miqdarı çoxdur. Ona görə də onların hər birinin təkmilləşdirilməsi üçün diferensiallaşdırılmış metodikalar tələb edilir. Məsələn, sürət qabiliyyətlərini təkmilləşdirən zaman silsiləvi hərəkətlərə daha çox yer verilir.

Xüsusi fiziki hazırlıq voleybol oyunu üçün vacib olan vərdişlərin artırılmasına şərait yaradır. Xüsusi fiziki hazırlığın əsas vasitələrinə yarış hərəkətləri, habelə özünün hərəkəti strukturuna görə voleybol oyununun hərəkətlərinə məxsus xüsusi fəaliyyətlər daxildir. Belə hərəkətlərin köməyi ilə texniki fəndlər təkmilləşdirilir və xüsusi fiziki keyfiyyətlər aşılır.

Xüsusi fiziki hazırlıq dedikdə, lazımi vərdişlərin mənimsənilməsi və voleybolun texnikasını qavramaq məqsədilə voleybolçunun xüsusi keyfiyyətlərini inkişaf etdirməklə yüksək səviyyədə idman nəticələrinin əldə edilməsi başa düşülür.

Xüsusi fiziki hazırlığın əsas vasitəsi–xüsusi seçilmiş hərəkətlərdir. Bu vasitələrin əsas vəzifələri–məşğul olanlarda voleybol oyununa xas olan fiziki bacarıqların inkişaf etdirilməsidir. Bura aşağıdakılar daxildir:

- hərəkəti reaksiyanın tez yerinə yetirilməsi;
  - müşahidə qabiliyyəti və cavab hərəkətlərinin cəldliyi;
  - yerdəyişmələrin tez yerinə yetirilməsi (ayaqların işgörmə qabiliyyəti);
  - tullanma və səmtləşmə qabiliyyətləri;
  - əllərin qüvvəsi və mütəhərriqliyi;
  - statik vəziyyətdən hərəkətə tez keçmə bacarığı;
  - cəld yerdəyişmələrdən sonra kəskin dayanma bacarığı;
  - texniki fəndlərin yerinə yetirilməsində iştirak edən əzələlərin qüvvəsi və tez yığılma bacarığı;
  - səmərəli voleybol oyununun texnikasına yiyələnmək üçün zəruri olan çeviklik və elastiklik keyfiyyətləri.
- Hazırlayıcı təmrinlərin yerinə yetirmə üsulları əşyalarla və

aşyasız olur. Əşyalar tibbibol, basketbol və tennis topları, tullanma ipi, rezin amortizatorları və qantellərdir. Məşğələlərdə xüsusi seçilmiş mütəhərrik oyunların və estafetlərin tətbiqi böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Gənc voleybolçuların xüsusi fiziki hazırlığında güc-sürət hazırlığı xüsusi yer tutur. Qüvvənin və sürətin hərəki vərdişlərinin birgə inkişafı xüsusi fiziki hazırlığın əsas vəzifələrindən biridir. Bundan başqa, səmtləşmə bacarığını da daxil etmək zəruridir. Ona görə ki, hər-hansı bir texniki fəndi yerinə yetirmək üçün, oyunçu əvvəlcə onun yerinə yetirilmə yerini seçir, sonra isə o yerə vaxtında və dəqiq çıxmasını müəyyən edir.

Adətən, fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirdikcə, biz orqanizmin funksiyalarını da təkmilləşdiririk və müəyyən hərəki vərdişləri mənimsəyirik. Bu vahid və bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olan prosesdir.

İdman nailiyyətlərinin müasir səviyyəsi həddindən artıq yüksəkdir. Bu səviyyəyə malik olmaq, hətta onu ötüb keçmək olduqca çətindir. İdmançının yarışlarda yüksək səviyyədə, müvəffəqiyyətlə çıxış etməsi üçün məşqçilərdən və idmançılardan məqsədyönlü və çoxillik, inadlı, birgə aparılan məşqlər tələb edilir.

Bu səbəbdən, uşaqları bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinə cəlb edilməsi vacibdir. Belə məşğələlərdə, uşaqların ümumi fiziki hazırlığının əsasında ixtisas üzrə məşğələləri tədricən tətbiq etmək məqsədəuyğundur.

Məşğələləri təşkil edərkən unutmamalıyıq ki, birinci növbədə uşaqları ümumi fiziki hazırlıqla təmin etmək lazımdır, sonar isə tədricən ixtisaslaşma prosesini daxil etmək olar. Belə məşğələlər daha düzgün qurulmuş hesab edilir. Hərtərəflilik prinsipi istər gənclərlə və istərsə də yaşlılarla, öz əhəmiyyətini heç vaxt itirmir. Bu prinsip məşqin əsas prinsiplərindən biri kimi olaraq qalır, ancaq ümumi və xüsusi hazırlıqların nisbəti xüsusi hazırlıq tərəfə bir qədər artması ilə dəyişilir. İxtisaslaşma prosesi

isə ümumi fiziki hazırlığın əsasında keçirilir.

## **XÜSUSİ QÜVVƏNİN İNKİŞAFI.**

Voleybolda texniki fəndlərin əksəriyyəti xüsusi Qüvvənin göstərməsini tələb edir. Belə ki, hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün əllərin, çiyin nahiyəsinin, gövdə və qıç əzələlərinin qüvvənin kompleks formada inkişaf etdirmək lazımdır. Oyunda texniki fəndləri effektivlə tətbiq etmək üçün voleybolçuya obrazlı ifadə ilə desək “partlayan güc” lazımdır ki, bu da sinir-əzələ sisteminin yüksək sürətdə baş verən əzələ yığılması ilə müqaviməti dəf etmək deməkdir. Buna görə də xüsusi güc məşğələləri hər şeydən əvvəl idmançının sürət-güc qabiliyyətinin tərbiyə edilməsinə yönəldilməlidir.

## **BİLƏK ƏZƏLƏLƏRİNİN İNKİŞAFI ÜÇÜN TƏQRİBİ HƏRƏKƏTLƏR.**

1. Əllərlə (1-3 kq qantellərlə) bilək nahiyəsində dairəvi hərəkətlər.
2. Basketbol topunu müxtəlif üsullarla atıb-tutmaq (oyundaşla birgə).
3. Kəndirin (oyunçu yoldaşla birgə) bir ucundan (10-15 kq) yük asılır, digər ucu isə vala bağlanır. Valı əllərlə fırladırlar və qaytanı vala dolamaqla yükü qaldırırlar.

## **ÇIYIN NAHIYYƏSİ ƏZƏLƏLƏRİNİN İNKİŞAFI ÜÇÜN TƏQRİBİ HƏRƏKƏTLƏR.**

1. Basketbol topunu bir-iki əllə cürbəcür çıxış vəziyyətlərindən müxtəlif məsafələrə atmaq.
2. Döşəmədə uzanaraq əllər üstə dayaq vəziyyətini almaq. Əllərlə və ayaqlarla döşəmədən təkan verərək irəliləmək.
3. Həmin hərəkət təkrar edilir. Lakin bu dəfə oyunçu yoldaş dayaq edən oyunçunun ayaqlarından (baldırla pəncə

nahiyyədən) tutur.

4. Döşəmədə uzanaraq əllər üstə dayaq vəziyyətini almaq. Qollarla (dirsək nahiyyəsində) büküb-açma hərəkətini yerinə yetirmək.

5. Rezin bintin köməyi ilə sağ və sol qollarla növbə ilə qolaylanma hərəkətini yerinə yetirmək.

6. Oyunçu yoldaşla birgə basketbol topunu maksimal tempdə bir-birinə atıb-tutmaq.

7. Oyunçu yoldaşla üzbəüz dayanaraq (əllər qovuşuq halda) qolları oyunçu yoldaşa müqavimət göstərməklə büküb-açmaq.

## **YUXARIYA TULLANMA QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI.**

Voleybolçunun tullanma bacarığı–hücum zərbəsini vurmaq, blok qurmaq və ikinci ötürməni yerinə yetirmək üçün optimal həddə qədər hündürə tullanmaq qabiliyyətidir. Bunun üçün “partlayan” qüvvə lazımdır. Tullanmanın inkişaf etdirilməsinə əzələ qüvvəsinin artırılmasından başlayırlar. Sonradan əzələlərin yığılma qüvvəsini və sürətini paralel inkişaf etdirmək məsləhətdir.

## **ƏZƏLƏLƏRİN QÜVVƏSİNİNÜ İNKİŞAF ETDİRMƏK ÜÇÜN TƏQRİBİ HƏRƏKƏTLƏR.**

1. İdmançı öz çəkisinin 50-70% qədər ağırlığında olan ştanqı çiyinlərə qoyaraq oturub-durmalar.

2. İdmançı öz çəkisinin 35-40% qədər ağırlığında olan ştanqı çiyinlərə qoyaraq yarımçömbəlmə hərəkətini edib tez qalxmaq.

3. İki gimnastik skamyaların arasında döşəmədə olan idman daşını (16-24 kq.) çömbəlmə vəziyyətindən tullanıb



qaldırmaq.

4. İdmançı ayaqlarında 1-3 kq ağırlığında əlavə yüklə döşəmədə arxası üstə uzanır. Ayaqlarla (qaldıraraq) müxtəlif hərəkətlər.

5. İdmançı öz çəkisinin 35-40% qədər ağırlığında olan ştanqı çiyinlərə qoyaraq yerində və hərəkətdə tullanma hərəkətləri.

6. Oyunçu yoldaşı çiyinlərə götürüb oturub-durma hərəkətləri.

Əlavə yüklə yerinə yetirilən hərəkətləri yorğunluq hissi duyulana qədər təkrar edirlər. İstirahət intervalının müddəti isə iş görmə qabiliyyətinin bərpa olunmasına qədərdir. Təkrarlamaların miqdarını müntəzəm olaraq artırmaq lazımdır. Məşğələlərdə fiziki yükün miqdarı hər bir idmançı üçün fərdi olaraq müəyyən edilməlidir.

## OYUN TEXNİKASI.

**Oyun texnikası** - bu oyunda uğurla çıxış etmək üçün voleybolçuya zəruri olan xüsusi fəndlərin şəraitə müvafiq olaraq icrası üçün tətbiq edilən vasitə və üsullardır.

**Texnika**-hərəkət fəaliyyətini daha məqsədyönlü və effektiv həll etmək üçün konkret fiziki hərəkətin yerinə yetirilməsi üsuludur.

**Texnika**-oyunda yaranan vəzifələri uğurla həll etmək və voleybolçunun fəaliyyəti üçün zəruri olan xüsusi hərəkətlər kompleksidir.

Oyun texnikası öz inkişafının hər bir mərhələsində müxtəlif oyun şəraitlərində, oyunçuya taktiki əməliyyatlarının həlli üçün qəbul olunmuş qaydalar çərçivəsində idman mübarizəsinin aparılmasının vasitəsidir.

Tez-tez dəyişilən oyun şəraitlərində müvəffəqiyyət qazanmaq üçün voleybolçu bütün texniki fəndlərə və üsullara yaxşı yiyələnəli və oyunda onlardan səmərəli istifadə etməlidir. Bu da öz növbəsində onun "texniki ustalığının" anlayışını müəyyənləşdirir.

### **Texniki ustalığın meyarları aşağıdakılardır;**

- Hərtərəflilik-voleybolçu oyunda bütün texniki fəndləri bacarıqla tətbiq edir;

- Effektivlik- bütün texniki fəndlərdən səmərəli istifadə etmək deməkdir;

- Sabitlik-oyun zamanı cürbəcür maneələrə üstün gəlmə bacarığı və yüksək nəticələri daima əldə etməklə səciyyələnir;

Oyunçunun texniki ustalığı o zaman özünü büruzə verir ki, konkret oyun şəraitində voleybolçu öz imkanlarından istifadə edərək texniki fəndləri yüksək səviyyədə icra edir, taktiki əməliyyatlar düzgün qurulur və komanda uğur qazanır.

Voleybolun inkişafı prosesində texniki fəndlərin icrası və onların meyar dəyəri aşağıdakılardan asılı olaraq təkmilləşdirilir:

- Hücum və müdafiənin inkişaf səviyyəsinin nisbəti;
- Oyunçuların fiziki hazırlıqlarının səviyyəsi;
- Hücumda və müdafiədə yeni taktiki əməliyyatların və onun sistemlərinin işlənilib hazırlanması.

Belə ki, oyunçuların fiziki hazırlığının yüksəlməsi ilə əlaqədar və hücumda yeni əməliyyatların təşkili qısa, sürətli və sürətlənmiş ötürmələrdən hücum zərbələrinin geniş tətbiq edilməsinə gətirib çıxardır. Komandaların hücumda fəaliyyətinin artması və hücumun fəallığı, oyun qaydalarının dəyişilməsinə (blok quran zamanı əllərin rəqib tərəfə keçirilməsi) gətirib çıxardı və bu da, öz növbəsində komandaların müdafiədə oyunlarının yüksəlməsi ilə nəticələndi. Elmi axtarışların məhsuldar, yekdil və səmərəli nəticəsi hücum və müdafiə texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün yeni yolların təşkilinə zəmin yaratdı.

### **Oyun texnikası iki bölməyə ayrılır:**

#### ***1. Hücum texnikası***

#### ***2. Müdafiə texnikası***

**Hər bir bölmə isə öz növbəsində iki qrupdan ibarətdir;**

#### ***1. Yerdəyişmə texnikası***

#### ***2. Topa yiyələnmə texnikası***

Hər bir bölmə isə bir sıra texniki fəndlərdən ibarətdir:

- Yer dəyişmə texnikası (start duruşları, yerləş, qaçış və sıçrayış).
- Hücum texnikası (topu oyuna daxil etmə, hücum zərbəsi və ötürmələr).
- Müdafiə texnikası (topun qəbulu, blok) .

## **Hücum texnikası.**

Hər hansı bir texniki fəndi yerinə yetirmək üçün oyunçu meydançada yerdəyişmə hərəkətini edir. Belə yerdəyişmələrin məqsədi-texniki fəndin icrası üçün yer seçməkdir. Yerdəyişmə texnikası start duruşlarını və müxtəlif üsullarla yerdəyişmə hərəkətinin yerinə yetirilməsini təşkil edir.

**Start duruşları.** Start duruşlarının məqsədi-yerdəyişmə hərəkətlərini yerinə yetirmək üçün hazırlığı maksimal sürətdə icra etməkdir. Bu da o hallara imkan yaradır ki, oyunçu hərəkəti asanlıqla yerinə yetirmək üçün dayanıqsız duruşu qəbul edir. Start duruşunu qəbul etməkdən ötrü, dayaq üçün kiçik sahə və qıçların dizlərdən bir qədər bükülməsi kifayət edir. Hərəkətə başlamazdan əvvəl, oyunçu ayaqla döşəmədən təkan verir və hər hansı bir tərəfə böyük cəhd göstərmədən yerdəyişmə hərəkətinə başlayır.

### **Start duruşları üç cür olur:**

- Dayaqlı duruş - vuran qola əks ayaq bir qədər irəliddə, qıçlar dizlərdən azca bükülür və əllər sinə qarşısında saxlanılır.

- Əsas duruş-hər iki ayaq bir səviyyədə, bir-birinə paralel və bir-birindən 20-30 sm aralı qoyulur. Qıçlar dizlərdən bir qədər bükülür, bədən irəliyə əyilir, qollar isə dirsək nahiyəsindən bükülür və sinə qarşısında saxlanılırlar.

- “Dayaqsız duruş” (pəncələr üzərində duruş)-hər iki ayaq əsas duruşa bənzər bir səviyyədə qoyulur, ayaqlar dizlərdən bir qədər, qollar isə dirsəklərdən bükülür və sinə qarşısında saxlanılır. Oyunçu pəncələr üstə dayanır və bədənin ağırlığını dayanmadan bir ayaqdan o biri ayağa salır. Bu da öz növbəsində ayaqların əzələ aparatının fəaliyyətini fəallaşdırır və yerdəyişmə hərəkətinə daha tez keçmək üçün imkan yaradır. Dayanıqsız duruşda oyunçu pəncələr üstə dayanır və dayanmadan bir pəncədən o biri pəncəyə hərəkət edir, sonra kəskin sürətdə döşəmədən təkan verərək texniki fəndin icrası üçün lazımı olan mövqeyə keçib müəyyənləşdirilmiş start duruşunu qəbul edir.

Müxtəlif oyun şəraitlərində bütün texniki fəndlərin yerinə yetirilməsində start duruşlarının hamısından istifadə etmək lazımdır.

**Yerdəyişmələr:** Oyunçu meydançada yerdəyişmə hərəkətini yerişlə, qaçışla və sıçrayışla yerinə yetirir.

Yeriş-oyunçu meydançada azca əyilmiş addımla hərəkət edir. Adı addımdan fərqlənərək, oyunçu irəliyə qoyulan ayağını diz nahiyəsində azca bükür. Bu da öz növbəsində texniki fəndin yerinə yetirilməsində tez və düzgün çıxış vəziyyətini almaq üçün yaxşı şərait yaradır. Bu addımdan başqa yerdəyişmə hərəkətini bitirdirici və çarpaz addımlarla həyata keçirirlər.

Qaçış-start sürətlənmələri ilə yerdəyişmə məsafəsinin azlığı ilə, istiqaməti kəskin sürətdə dəyişməklə duruşlarla səciyyələnir. Qaçış irəliyə çıxarılmış ayağın dizdən azca bükülmüş (yerişdəki kimi) addımla həyata keçirilir. Bu da öz növbəsində kiçik məsafədə yüksək sürəti saxlamaq üçün imkan yaradır. Qaçışın sonuncu addımı böyük olmalı və irəliyə çıxarılmış ayaqla durdurucu hərəkətlə tamamlanır. Bu da yerdəyişmə hərəkətindən sonra tez dayanmaq və yaxud istiqaməti kəskin sürətdə dəyişmək üçün şərait yaradır.

Sıçrayış-bu hərəkət geniş addımla həyata keçirilir. Bir qayda olaraq sıçrayış yerişlə ya da ki qaçışla uyğunlaşdırılır. Yerdəyişmə daha tez sıçrayışla tamamlanır.

### **Topa yiyələnmə texnikası.**

Servis texniki fəndi ilə oyun başlanır. Servisin üsullarının fərqlənməsinə baxmayaraq onların hərəkətlərində bir sıra qanunauyğunluq müşahidə olunur. Belə ki, servisi yerinə yetirməmişdən əvvəl oyunçu dayaqlı duruşu qəbul edir, vuran qola əks ayağını bir qədər irəliyə qoyur. Ayaqlar dizlərdən bir qədər bükülür və təxminən çiyin bərabərliyində qoyulur. Bununla belə, oyunçunun bədəni orta ox ətrafında 45 dərəcə döndür, sol çiyin sağdan irəlində olur və bu da öz növbəsində sonrakı zərbə hərəkətində böyük əhəmiyyət kəsb edir. Servisi

aşağıdan düzünə daxil edən zaman, oyunçunun bədəni bir qədər irəliyə əyilir, ancaq servisi yuxarıdan düzünə daxil edəndə şaquli vəziyyətdə olur. Oyunçu bədənin ağırlığını hər iki ayağa bərabər bölüşdürür. Bu texniki fəndin mühüm vəzifəsindən biri də topun azacıq yuxarıya atılmasıdır. Topun yuxarıya atılması zamanı və atma sürətini tədricən artması ilə yerinə yetirilir. Sonra vuran qol qolaylanır və bədənin ağırlığı arxada olan ayağın üstünə salınır. Qarşılıqlı zərbə hərəkəti bədənin orta ox ətrafında dolanmağı ilə başlanır. Sağ çiyin irəliyə çıxarılır, ayaqlar dizlərdən açılır və oyunçu pəncələr üstə dayanır. Sonra vuran qolun açılması ilə bədənin ağırlığını qabaqda dayanan ayağın üstünə salır. Topu gərgin əllə elə istiqamətləndirirlər ki, zərbənin vasitəsi ilə top həm yuxarı, həm də irəliyə, daha uzağa getsin. Topu yuxarıya atma, qolun qolaylanması və zərbə hərəkətləri üç variant üzrə uyğunlaşdırılır:

Birinci variant-oyunçu topu yuxarıya atır, sonra vuran qolunu qolaylayır və topa zərbə endirir. Hərəkətlərin bu cür uyğunlaşması ibtidai hazırlıq qruplarında müşahidə olunur.

İkinci variant-oyunçu qolaylama hərəkətini yerinə yetirir, sonra topu yuxarıya atır və zərbəni yerinə yetirir. Hərəkətlərin bu cür uyğunlaşması topu dəqiq, müəyənləşdirilmiş zonaya yönəldilməsi ilə səciyyələnir.

Üçüncü variant-topun yuxarıya atılması və vuran qolun qolaylanması bir vaxtda yerinə yetirilir və sonra topa zərbə endirilir. Yüksək dərəcəli voleybolçular hərəkətlərin bu cür uyğunlaşdırılmasından daha çox istifadə edirlər.

### **Servis (topun oyuna daxil edilməsi).**

Bu texniki fəndlə oyunu başlayırlar. Yüksək texniki hazırlığa malik olan voleybolçu servis texniki fəndindən bir hücum üsulu kimi istifadə edir. Bu texniki fəndin icrası aşağıdakı fazalarla həyata keçirilir: çıxış vəziyyətin alınması, topun yuxarıya atılması, vuran qolun qolaylanması, zərbə hərəkəti və oyunçunun meydançaya daxil olması. Bu texniki

fəndin icrası yeddi üsulla həyata keçirilir. Müasir voleybolda servisin üç üsulundan daha çox istifadə edilir:

1. Servisin istiqamətini və sürətini (**ing.float**) dəyişən uçuşla yerinə yetirilməsi (**Flot servis**),

2. Servisin tullanaraq istiqamətini və sürətini (**ing.camp float**) dəyişən uçuşla yerinə yetirilməsi (**tullanaraq flot servis**),

3. Servisin tullanaraq qüvvətli zərbə ilə daxil edilməsi.

### **1. Servisin aşağıdan düzünə üsulu ilə yerinə yetirilməsi.**

Bu, servisin ən sadə üsuludur ki, bundan ilkin hazırlıq qruplarında istifadə edilir. Servisi yerinə yetirənin çıxış vəziyyəti belədir: vuran qola əks ayaq bir qədər qarşıda olur, bədən isə irəliyə əyilir. Oyunçu topu ovucunda, aşağıda və qarşısında tutur. Sonra vuran qolunu geriyyə aparır, bədənin bütün ağırlığını qismən vuran qola əks ayağının üzərinə salır və topu yüngülcə yuxarıya atır. Zərbə topu aşağıdan-irəliyə-yuxarıya istiqamətləndirərək vuran qolun hərəkəti ilə həyata keçirilir (**şəkil 1**).



**Şəkil 1.**

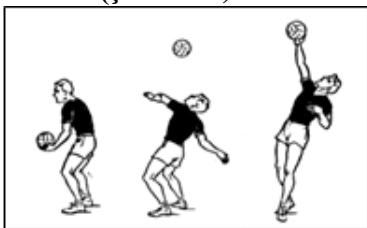
### **2. Servisin aşağıdan yanakı üsulu ilə yerinə yetirilməsi.**

Topu bu üsulla daxil edən oyunçunun çıxış vəziyyəti belə olur: oyunçu tora tərəf yanakı dayanır, qıçlar dizlərdən azca bükülür, pəncələr bir qədər aralı tora paralel qoyulur, top aşağıda bir əlin ovucunda tutulur. Oyunçu vuran qolunu aşağı - yanagəriyyə aparır, sonra topu yüngülcə yuxarıya atır və enən topa qurşaq səviyyəsində, aşağıdan-yandan zərbə endirir (**şəkil 2**).

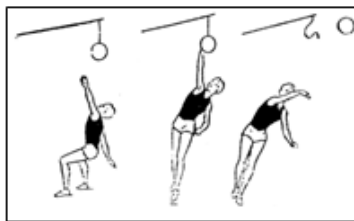




qədər irəliddə zərbə endirir. Servisin yuxarıdan yanakı oyuna daxil etmə üsulu çətin və mürəkkəb üsullardan biridir. Məhz buna görə də, bu üsulla topun oyuna daxil edilməsini öyrətmə zamanı xüsusi trenajordan (asılmış top) istifadə etmək məsləhət görülür. Müasir voleybolda demək olar ki, bu üsuldən istifadə edilmir (şəkil 4-5).



Şəkil 4.



Şəkil 5.

### 5. Servisin “flot” üsulu ilə yerinə yetirilməsi.

Servisin “flot” uçuşla (istiqlamətini və sürətini dəyişən) yerinə yetirilmə üsulunda onun icrası servisin yuxarıdan düzünə üsulu kimi yerinə yetirilir. Bu, əvvəlki texniki üsullardan qolaylanmanın məhdudluğu və topa əllə toxunmanın qısa müddəti ilə fərqlənir. Top uçan zaman fırlanmamalıdır və məhz bu əlamətə görə də “flot” uçuş effekti yaranır. Beləliklə top müəyyən nöqtədə sürətini və uçuş trayektoriyasını (xəttini) dəyişir ki, bu da onun qəbulunu çətinləşdirir.

### 6. Servisin tullanaraq flot üsulu ilə yerinə yetirilməsi. (Tullanaraq flot servis).

Servisin tullanaraq istiqamətini və sürətini dəyişən (flot) üsulunda qaçış bir qayda olaraq qüvvətli servisdən fərqli olaraq qısa (2-3 addım) və tədricən yerinə yetirilir. Bu zaman top arxa xəttə perpendikulyar olaraq yuxarı atılır və oyunçu tullanmanı optimal hündürlükdə yerinə yetirir. “Flot” trayektoriyasının alınması üçün zərbə topun mərkəzindən endirilməlidir və əl topu müşayiət etməməlidir. Top uçan zaman fırlanmamalıdır və məhz bu əlamətə görə də “flot” uçuş effekti yaranır. Beləliklə top

müəyyən nöqtədə sürətini və uçuş trayektoriyasını (xəttini) dəyişir ki, bu da onun qəbulunu çətinləşdirir.

“Flot” uçuş effekti o zaman yaranmır ki, zərbə topun mərkəzindən deyil, yandan və yaxud aşağıdan vurulur (**şəkil 6**).



**Şəkil 6**

### **7. Servisin tullanaraq qüvvətli zərbə ilə yerinə yetirilməsi.**

Oyunçu arxa xətdən 2.5-5.5 m aralı, üzü tora tərəf dayanır. Top oyunçunun qarşısında iki yaxud bir əllə tutulur. Oyunçu topu öz qarşısında irəliyə - yuxarıya atır, sonra yüyürür, hər iki ayaqla təkən verərək yuxarıya tullanır və qolaylanma hərəkətini etdikdən sonra topa güclü zərbə vurur. Bu zərbənin icrası düzünə vurulan hücum zərbəsinin icrası ilə eynidir (**şəkil 7-8**).



Şəkil 7



Şəkil 8

**Servisin yerinə yetirilmə texnikasının həyata keçirilməsinin taktiki xüsusiyyətləri.**

Müasir voleybol oyununda servisdən fəal hücum vasitəsi kimi istifadə edirlər. Onun taktiki vəzifəsi xal qazanmaq, topun

qəbulunu və ya rəqibin düşündüyü taktiki əməliyyatının təşkilini çətinləşdirməkdir. Bunun üçün topu oyuna dəqiq, sürətli, istiqamətini və sürətini dəyişən uçuşla daxil etmə üsullarından daha geniş istifadə edirlər.

Topun oyuna dəqiq daxil edilməsini uğurla yerinə yetirmək üçün aşağıdakı şərtləri nəzərə almaq vacibdir:

- Qolaylanma hərəkətini azaltmaq (topu yuxarıya atıb, eyni zamanda qolaylama hərəkətini etmək).

- Biləyin yönəldici hərəkətindən istifadə etmək zəruridir.

Servisi yuxarıdan düzünə, sürətli daxil etmə zamanı aşağıdakı variantlardan istifadə edirlər:

- Yerindən və yaxud 3-4 m addım qaçışdan sonra servisin yuxarıdan düzünə qüvvətli zərbə ilə daxil edilməsi.

- Servisin yuxarıdan yanakı daxil edilməsini bir və yaxud bir - neçə addımla ilkin yerdəyişmə hərəkətindən sonra icra etmək olar. Bu cür yerdəyişmə hərəkətinin məqsədi - zərbə gücünü və topun uçuş sürətini artırmaqdır.

## **Ötürmələr.**

Ötürmə texniki fəndini yerinə yetirərək oyunçunun topla qarşılıqlı hərəkəti aşağıdakılardır:

- Topun qəbulu, bunun vəzifəsi topu oyunda saxlamaqdır.

- Topun ötürülməsi, bunda məqsəd istənilən nəticəyə nail olmaq (xal qazanmaq) üçün müəyyən yerə və yaxud hər hansı bir oyunçuya topu yönəltməkdir.

Bu cür qarşılıqlı fəaliyyətdə müəyyən qədər tam texniki fənd kimi də baxmaq olar. Lakin təlim məşq prosesində topun qəbulu və ötürülməsi ayrı-ayrı texniki fəndlər kimi öyrədilir və sonra təkmilləşdirilir. Topun yuxarıdan ötürülməsi iki üsulla həyata keçirilir:

- İki əllə yuxarıdan;

- Bir əllə yuxarıdan; (tullanmada).

### Topun iki əllə yuxarıdan ötürülməsi.

Oyunçunun çıxış vəziyyəti belə olur - vuran qola əks ayaq bir qədər irəlidedə, ayaqlar dizlərdən azca bükülür, qollar isə dirsək nahiyəsindən bükülür və üz səviyyəsində saxlanılır. Hər iki əlin baş və şəhadət barmaqları üçbucaq formasını təşkil edir və oyunçu onların arasından yaxınlaşan topu müşahidə edir. Əllər isə üz səviyyəsində “kasa”ya bənzər formanı alır. Topun qəbulunda birinci hərəkəti ayaqlar başlayır - onlar diz nahiyəsindən açılır, sonra hərəkətə qollar qoşulurlar. Qollar dirsək nahiyəsindən açılır və topu lazımi istiqamətə yönəldirlər. Ötürmədə əllər topun uçuş trayektoriyasını (xəttini) tənzimləyirlər. Topu ötürəndən sonra qollar və ayaqlar açılma hərəkətini davam etdirirlər və topu tam açılana qədər sanki müşayiət edirlər (şəkil 9-10, 11-12, 13).



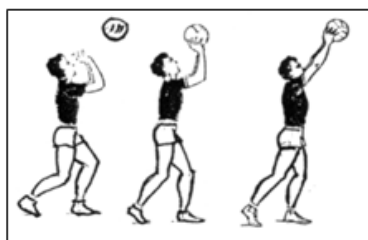
Şəkil 9



Şəkil 10



Şəkil 11



Şəkil 12



**Şəkil 13**

### **Topun bir əllə yuxarıdan (tullanmada) ötürülməsi.**

Bu cür ötürməni ancaq tullanmada (yuxarı) və qısdılmış variantda yerinə yetirirlər. Oyunçu tullanır sağ və ya sol əlini başına uzadır. Əl ovucu başının üzərində, barmaqlar azacıq bükülmüş və gərgin vəziyyətdə saxlanılır. Topla barmaqların təmas hərəkəti müşayiətsiz qısa bir anda baş verməlidir (**şəkil 14**).



**Şəkil 14**

### **Ötürmənin variantları.**

Müasir voleybol oyununda ötürmə texniki fəndi hücumun vacib üsuludur (elementidir), və bilavasitə hücumla müdafiə fəaliyyətini əlaqələndirir. Burada əsas məqsəd - hücumu yerinə yetirən oyunçuya əlverişli şərait yaratmaq və bununla bərabər aldadıcı hərəkətlərin vasitəsi ilə dəqiq, sürətli, yavaş, qısa,

hündür, ötürmələri növbələşdirmək vacibdir. Topun uçuş sürətinə görə ötürmələr yavaş, sürətlənmiş və sürətli olurlar. Topun sürətini artırmaq üçün aşağıdakılardan istifadə edirlər:

- Çıxış vəziyyətində hündür duruşdan istifadə edirlər, ayaqların dizlərdən bükülməsi azaldılır və əllər üz səviyyəsindən bir qədər aşağıda yerləşirlər. Topun ötürülməsi əllərin və ayaqların birgə hərəkəti ilə fəal yerinə yetirilir. Burada topu müşayiət etmə hərəkəti müşahidə olunmur. Ancaq dəqiq ötürmələrin yerinə yetirilməsində yavaş yönəldilmiş ötürmələrdən istifadə edirlər. Belə ötürmələrin yerinə yetirilməsi aşağıdakı şərtlərdən asılıdır:

- Topun altına düzgün çıxmasından;
- Ayaqların fəal hərəkəti, əllərin nisbətən yavaş açılma şərtindən;
- Topun uçuş istiqamətində müşayiət hərəkətini fəal yerinə yetirilməsindən;

Ötürülmələri lazımi istiqamətdə və uzunluğda növbələşdirilməsi, torun bütün oyun sahəsini istifadə etmək üçün imkan yaradır.

### **Arxaya yönələn ötürmələr.**

Oyunçunun çıxış vəziyyəti - vuran ələ əks ayaq bir qədər irəliddə, əllər baş üzərində, ayaqlar dizlərdən bükülmüş vəziyyətdə qoyulur. Eyni zamanda oyunçu bel nahiyəsindən arxaya əyilir (sinəni irəliyə verir). Topu ötürəndə, oyunçu qollarını tam açır və topa lazımi istiqamət verərək ötürməni yerinə yetirir.

### **Aldadıcı hərəkətlə ötürmələr.**

Ötürməni yerinə yetirən oyunçu, rəqib oyunçularını çaşdırmaq üçün aldadıcı hərəkətlərdən istifadə edir. Belə ki, oyunçu yüyürür, təkən verir, tullanır və vuran qolunu qolaylayır, bütün hərəkətləri ilə rəqib oyunçularına göstərir ki, hücum zərbəsini yerinə yetirəcək. Rəqib oyunçuları görürlər ki, oyunçu

hücum zərbəsini yerinə yetirəcək, ona blok qururlar. Ancaq oyunçu son hərəkətdə sol qolunu qaldırır və yaxında olan oyundaşına qısaldılmış ötürməni yönəldir.

### **Hündür, orta və alçaq ötürmələr:**

Alçaq ötürmə-top torun üst zolağından maksimum bir metr yuxarıda ola bilər. Orta ötürmələr - 2 metrə qədər. Hündür ötürmələr isə 2-m hündür yönəlmiş ötürmələrdir. Oyunun konkret şəraitindən və hücum edən oyunçuların mahirliyindən asılı olaraq, əlaqəçi oyunçu rəqibə qarşı qurulan əməliyyatda bütün bu ötürmələrdən bacarıqla istifadə etməlidir.

### **Uzun, qısa və qısadılmış ötürmələr:**

İkinci zonadan dördüncü zonaya, beşinci zonadan ikinci zonaya, birinci zonadan dördüncü zonaya yönəlmiş toplara uzun ötürmələr deyilir. Üçüncü zonadan dördüncü, yaxud ikinci zonaya yönəlmiş toplara qısadılmış ötürmələr deyilir. Qısa ötürmələri əlaqəçi oyunçunun arxasında, yaxud qarşısında yerinə yetirirlər. Hücum fəaliyyətinin gözlənilməz effektivinə nail olmaqdan ötrü ötürmələrin hündürlüyünü növbələşdirmək və aldadıcı hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır.

### **Hücum zərbələri.**

Hücum zərbəsi-bu xal və servis hüququnu qazanmaq üçün taktiki əməliyyatların başa çatdırılması zamanı istifadə olunan hücum texnikasına aid olan texniki fəndidir. Hücum zərbəsi iki üsulla yerinə yetirilir : düzünə və yanakı.

Düzünə yerinə yetirilən hücum zərbəsi:

Bu texniki fəndi yerinə yetirmək üçün oyunçunun çıxış vəziyyəti ötürmədə tətbiq olunan çıxış vəziyyətinə uyğundur. Hazırlıq mərhələsi qaçış, tullanma və qolun qolaylanmasından ibarətdir. Qaçış lazımı sürətə nail olmaq və ondan tullanma hərəkəti üçün maksimum istifadə etməyə xidmət edir. Qaçış iki-üç addımla məhdudlaşdırılır. Birinci addımın nisbətən balaca



olmasına baxmayaraq hərəkətin sürəti də aşağı olur. Bu hərəkət qaçışın ümumi istiqamətinin seçilməsini müəyyən edir. Həmçinin birinci addımı kəşviyyat addımıdır. Belə ki, hücum edən oyunçu topun uçuş istiqamətini, hündürlüyünü və sürətini diqqətlə müşahidə edir və təkan vermə yerini müəyyənləşdirir. İkinci addım qaçış istiqamətinə düzəliş verir. Bu zaman addımın uzunluğu çoxalır, vaxt az sərf olunur və hərəkətin sürəti də artır. Üçüncü addımda qaçışın sürəti tullanmanı şaquli istiqamətə çevirir. Sonuncu hərəkətdə oyunçu dabanlarla dayaq verərək iki ayaqla təkan verib yuxarı tullanır. Təkan vurmada ilk növbədə qollar arxadan-irəliyə-yuxarı qövs şəklində hərəkət edir, sonra qıçlar bütün oynaqlardan açılır. Tullanmanın hündürlüyü qolların yellənmə hərəkətindən və qaçışın sonunda dizlərdən bükülmə səviyyəsindən asılıdır. Ancaq qıçların dizlərdən bükülmə bucağı 90 -dərəcədən çox olmamalıdır.

Döşəmədən ayrılandan sonra hücum edən oyunçunun bədəni yuxarıya və bir qədər irəliyə hərəkət edir. Tullanmada yerdən ayrılandan sonra, oyunçu vuran qolla yuxarı-arxaya qolaylama hərəkətini yerinə yetirir. Onun o biri qolu isə sinə qarşısında saxlanılır. Qolaylama hərəkətini yerinə yetirən zaman, oyunçu bazu önünü baş arxasına aparır və vuran əlin ovucunu yuxarıya döndərir.

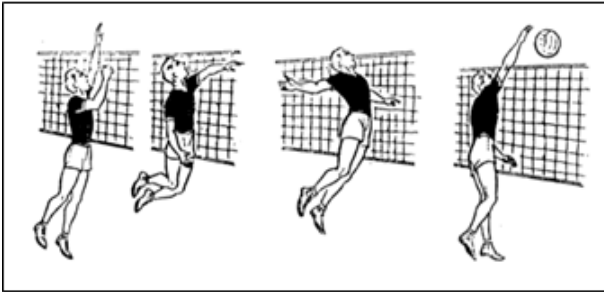
Zərbə hərəkəti bədənin şaquli ox ətrafında dönməsi ilə başlanır. Oyunçu vuran qolunu dirsək nahiyəsindən düzəldir, bir qədər yuxarıya və irəli aparmaqla topa zərbə endirmək üçün kifayət qədər hündürlüyü təmin edir. Vuran əlin ovuc hissəsi ilə topa zərbə vurulur. Bu zaman çiyin xeyli irəli verilir, vuran qol topu irəli-aşağı hərəkət etdirir və bilək oynaqının vasitəsi ilə rəqib meydançasına yönəldir. Zərbəni yerinə yetirdikdən sonra oyunçu döşəməyə enir. Bu zaman oyunçu hökmən qıçlarını dizlərdən azca bükməlidir (**şəkil 15**).



**Şəkil 15**

### **Yanakı vurulan hücum zərbəsi.**

Təəssüf ki, müasir voleybol oyununda yanakı hücum zərbəsindən çox nadir hallarda istifadə edirlər. Bu texniki fəndin yüyürüşü düzünə vurulan hücum zərbəsinin yüyürüşü ilə prinsipcə eynidir. Ancaq yüyürüş tora nisbətən daha iti bucaqla yerinə yetirilir. Zərbə hərəkəti servis yuxarıdan yanakı üsuluna uyğun hərəkətlə icra edilir. Zərbə hərəkəti bədənin şaquli ox ətrafında dönməsi ilə başlanır. Eyni zamanda sağ çiyin irəliyə çıxarılır və vuran qol aşağıdan, arxadan yuxarıya-irəli qolaylanma hərəkətini yerinə yetirir. Topa zərbə əlin ovucu ilə yuxarıdan - aşağıya (rəqib meydançasına) yönəltməklə yerinə yetirilir (**şəkil 16**).



**Şəkil 16.**

### **Bədəni döndərməklə vurulan hücum zərbəsi.**

Bu cür hücum zərbəsi üç mərhələ ilə həyata keçirilir:



komanda xal və servis hüququnu qazanır. Belə hallarda ümumi taktiki vasitə-dəqiq və sürətli ötürmələrlə yerinə yetirilən hücum zərbələrinin vasitəsi ilə müvəffəqiyyət qazanmaqdır.

Topun uçuş istiqamətindən asılı olaraq hücum zərbələrini aşağıdakı variantlara bölürlər:

-Əsas istiqamətdə vurulan hücum zərbəsi (hücum edən oyunçunun qaçış istiqaməti vurulan topun uçuş istiqaməti ilə eynidir).

-Əllə sağa yaxud sola yönəltməklə vurulan hücum zərbəsi.

-Bədəni döndərməklə vurulan hücum zərbələri (vurulan topun uçuş istiqaməti, qaçış istiqaməti ilə eyni deyil).

Qabaqcadan nəzərdə tutulmuş meydançanın hər hansı bir zonasına yönəldilmiş hücum zərbəsi-dəqiq hücum zərbəsi adlandırılır. Dəqiq hücum zərbələri üçün sürətləndirilmiş ötürmələrdən istifadə edilməsini məsləhət görürük. Ona görə ki, hər hansı bir üsulla vurulan hücum zərbəsinə qarşı rəqib komanda blokqurma texniki fəndindən istifadə edərək müdafiəni təşkil edir. Etiraf etmək lazımdır ki, hücumun müvəffəqiyyəti savadlı taktiki əməliyyatın quruluşundan asılıdır. Belə ki, əgər hücumu yerinə yetirən oyunçu bir blokla mübarizə apararsa, onda onun müvəffəqiyyəti üçün yaxşı şərait yaranmış olur. Əgər hücumçu qruppalı (iki və daha artıq) bloka qarşı hücum zərbəsini yerinə yetirirsə onda onun uğuru şübhə altında qalır. Deməli bir blokla mübarizə aparmaq daha asan və əlverişlidir. Məhz buna görə də sürətli və sürətləndirilmiş ötürmələrdən istifadə edərək hücumu təşkil etmək lazımdır. Belə hallarda ikinci blokquran oyunçu (daha çox hallarda 3-cü zonanın oyunçusu) komanda yoldaşı ilə blok qurmağa imkan tapmır və yaxud blok qurmağa gecikir.

### **Bədəni döndərməklə vurulan hücum zərbəsi.**

Bədəni döndərməklə vurulan hücum zərbəsinin yerinə yetirilməsi üç mərhələyə bölünür:

-Hazırlıq fəaliyyəti (qaçış, tullanma, qolaylama). Hücum

edən oyunçu topu sağa yönəldəndə elə tullanır ki, top onun sağ tərəfində olsun (topu azca özündən sağa buraxır). Əgər hücum zərbəsini sol tərəfə yönəldəcəksə onda oyunçu topu azca özündən sola buraxır.

-Bədənin (havada) sağa yaxud sola dönməsi.

-Düzünə vurulan hücum zərbəsi (topun uçuş istiqaməti, qaçış istiqaməti ilə eynidir).

### **Topun müəyyənləşdirilmiş zonaya yönəldilməsi.**

Hazırlıq fəaliyyəti düzünə vurulan hücum zərbəsindəki kimi eynidir. Sağa yönələn zərbəni topa sol tərəfdən vururlar. Ancaq zərbəni sol tərəfə yönəldəndə hücum edən oyunçunun əli topun sağ tərəfində olmalıdır.

Bəzən oyunda topu tora yaxın yönəltmək lazım olur, bəzən blokquran oyunçuların arxasına, ya da ki, mühafizə olmayan zonaya. Topu blokun üstündən yönəltmə zamanı düzünə vurulan yavaş hücum zərbəsindən istifadə edirlər. Bütün hazırlıq fəaliyyəti; (qaçış, tullanma, qolaylama) adı hücum zərbəsindəki kimi yerinə yetirilir. Blokun yanından aldadıcı zərbəni yerinə yetirəndə yavaş vurulan düzünə hücum zərbəsindən istifadə edirlər.

### **Müdafiə texnikası.**

Yerdəyişmə texnikası: Müdafiədə yerdəyişmə texnikası hücumdakı yerdəyişmə texnikası ilə eynidir.

Əks fəaliyyət texnikası.

Topun qəbulu. Bu, rəqibin hücumundan sonra topun oyunda saxlanılmasına imkan verən müdafiə texnikasının texniki fəndidir. Bu texniki fənd üç üsulla həyata keçirilir:

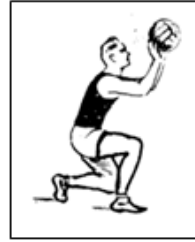
- Yuxarıdan iki əllə.
- Aşağıdan iki əllə.
- Aşağıdan bir əllə.

### **Topun yuxarıdan iki əllə qəbul edilməsi.**

Topu qəbul edən oyunçu, topu yuxarıdan iki əllə qəbul etmək üçün müxtəlif yerdəyişmə hərəkətləri ilə topu qarşılamaq üçün yerini seçib müəyyənləşdirir. Sonra vuran qola əks ayağını azca irəliyə qoyur, qıçları dizlərdən bir qədər bükür, qolları gərgin vəziyyətdə irəliyə çıxarır, bədənini irəliyə əyir. Topun qəbulu üz səviyyəsində barmaqların topa toxunması ilə başlanır. Barmaqların gərginliyi hücum zərbəsinin gücündən asılıdır. Bu zaman qıçların işi xüsusi ilə böyük əhəmiyyət kəsb edir. Qıçların diz oynaqlarından açılması topun yumuşaq qəbuluna imkan yaradır (**şəkil 18-19**).



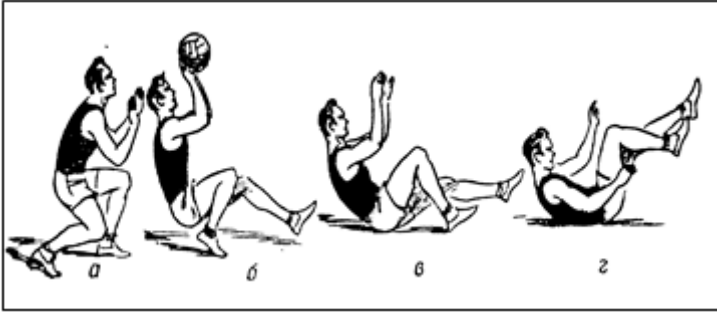
**şəkil 18**



**şəkil 19**

### **Arxası üstə yığılaraq topun yuxarıdan iki əllə qəbul edilməsi.**

Bu texniki fəndi yerinə yetirmək üçün oyunçu yerini dəyişdikdən sonra, çömbəlmə vəziyyətini alır və ayağının birini yüngülcə irəliyə çıxarır. Qollar üz səviyyəsində yerləşir. Oyunçu topu qəbul edəndən sonra çiyinlərini arxaya əyir, dabanları üzərində çömbələrek arxası üstə yığılır (**şəkil 20**).



**Şəkil 20**

**Yan üstə yıxılaraq topun yuxarıdan iki əllə qəbul edilməsi.**

Bu texniki fəndi yerinə yetirərkən oyunçu yerdəyişmə hərəkətinin sonuncu addımında ayaqlarını dizlərdən bükərək yan üstə yıxılaraq topu yuxarıdan iki əllə qəbul edir. Ancaq qollar dirsək oynaqlarından bükülmüş, üz səviyyəsində, ayaqların biri yan tərəfə dizdən əyilmiş vəziyyətdə olur. Topun qəbulu əvvəllər təsvir etdiklərimiz qaydalara uyğun icra edilir. Topu qəbul edəndən sonra oyunçu bədəninə əyilmiş qıçə tərəf döndərir və tədricən döşəməyə yaxınlaşdırmaqla yan üstə yıxılır.

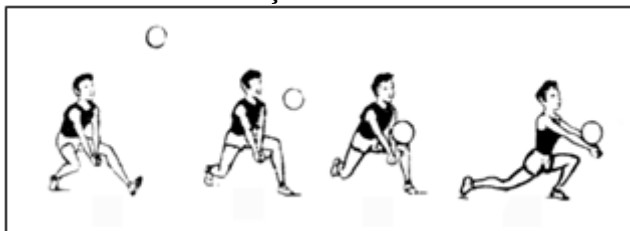
**Topun aşağıdan iki əllə qəbul edilməsi.**

Müasir voleybol oyununda bu texniki fənd topun qəbul edilməsinin əsas üsuludur. Topun qəbul edilməsi üçün yerdəyişmə hərəkətini yerinə yetirdikdən sonra axırıncı dayandırıcı addımda oyunçu qollarını açır və gərilmiş vəziyyətdə irəliyə çıxarır, əllər qovuşuq halda, qıçlar dizlərdən bükülmüş, ayaqlarının birini digərinin qarşısına qoyur, bədəni isə bir qədər irəliyə əyilir. Topun qəbulu qıçların fəal açılması ilə başlanır. Qıçların açılması zərbənin gücünü amortizasiya edir və bu da topun qəbulunda böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bir qədər sonra isə işə qollar dirsək nahiyəsində yaxınlaşdırılmış halda qoşulur. Qolların topla təmas vaxtı çox azdır və məhz buna görə topun sonrakı uçuş istiqamətinə nəzarət etmək üçün qolların müşayiət etmə hərəkəti vacibdir. Topu qolların bilək nahiyəsi

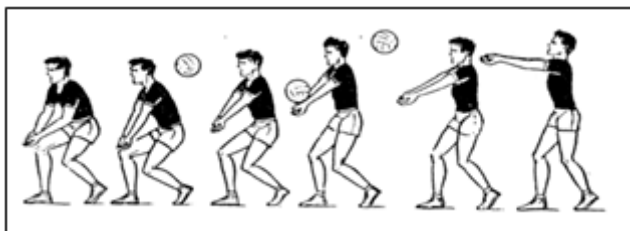
ilə qəbul edirlər. Axrındı hərəkdə oyundu qollarını irəliyə çıxarır, qıçları isə dizlərdən düzəldir (şəkil 21, 22, 23).



Şəkil 21



Şəkil 22



Şəkil 23



### **Topun aşağıdan bir əllə döşəməyə sinəsi üstə yığılaraq qəbul edilməsi.**

Bu texniki fənd, top oyunçudan xeyli aralı uçarkən icra olunur. Bu texniki fəndi yerinə yetirərkən oyunçu irəliyə həmlə addımını icra edir qollarını irəliyə çıxarır, bir ayaqla təkən verib bədənini kəskin surətdə aşağı - irəli yönəldir. Topu adətən əlin arxa tərəfi ilə qəbul edirlər.

Topun qəbulundan sonra , oyunçu qollarını çiyinlərdən bir qədər geniş yanlara açır, bədən döş və bel hissələrindən əyilir, başını bir qədər yuxarı qaldırıdıqdan sonra döş əzələlərini üzərinə döşəməyə enir (**şəkil 24**).



**Şəkil 24**

### **Taktiki vəzifələrin həyata keçirilməsi zamanı topu qəbul etmə texnikasının xüsusiyyətləri.**

Topun qəbulu komandanın müdafiə fəaliyyətinin əsasını təşkil edir. Bunun əsas məğzi rəqibin oyuna daxil etdiyi topları qəbul etməkdir. Qəbul edən komandanın əsas vəzifələri aşağıdakılardır:

- Topu qəbul etmək və onu oyunda saxlamaq;
- Topu qəbul edərək əks hücum fəaliyyətini inkişaf etdirmək;
- Topu qəbul edərək əlaqəçi oyunçuya dəqiq çatdırmaq.

Rəqibin hücum zərbəsindən sonra topu qəbul etmək, onu "qaldırmaq" və oyunda saxlamaq lazımdır. Əgər şərait imkan yaradırsa, oyunçu çalışmalıdır ki, komandanın taktiki planını həyata keçirmək üçün topu əlaqəçi oyunçuya dəqiq yönəltsin.

## **Blok.**

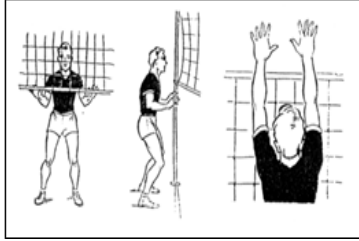
Blok-müdafiə fəaliyyətinin texniki fəndi olub, rəqibin hücum zərbəsinin yolunu kəsir. Blokquran oyunçu aşağıdakı çıxış vəziyyətini alır: qıçlar bir qədər aralı, dizlərdən bükülmüş, əllər sinə qarşısında saxlanılır. Blok qurmaq üçün yerdəyişmə hərəkəti aşağıdakı üsullarla yerinə yetirilir: sıçrayışla, qaçışla, bitişdirici yaxud çarpaz addımlarla. Yerdəyişmə hərəkətini yerinə yetirərək oyunçu tullanır və əllərini tordan yuxarı qaldırır. Bu zaman əllər tora paralel saxlanılır, barmaqlar açıq və gərilmiş vəziyyətdə olmalıdır. Topa zərbə vurulan zaman əllər topun zərbəsinə amortizasiya etmək və onu rəqib tərəfə aşağı-irəli yönəltmək üçün bilək oynaqlarından əyilir. Hücum zərbəsinin qarşısını almaq üçün, blokqurmanın əsas elementlərinə yer seçmək, tullanmaq üçün vaxt, əllərin tordan yuxarı qoyulması aiddir. Qrup halında blokqurma o vaxt həyata keçirilir ki, torun üzərindən vurulan hücum zərbəsinin yolunu kəsmək mümkün olsun. Bu zaman blokquran oyunçu hücumçunun zərbə istiqamətini müəyyən edib özünə yer seçsin. İkinci blokquran oyunçu da bu işdə ona qoşulur. Sonra blokquran oyunçular eyni vaxtda tullanaraq blok qururlar. Blokqurmada hücum zərbəsi zamanı topun bloka dəyib oyundan çıxmasına imkan verməmək çox vacibdir. Bunun üçün ikinci zonanın blokquran oyunçusu blokqurma zamanı sağ əlini bucaq altında rəqib meydançasına döndərir, dördüncü zonanın blokquran oyunçusu isə ona müvafiq olaraq sol əlini həmin qayda ilə yerinə yetirir.

Müasir voleybol oyununda hücum zərbələrinin yerinə yetirilməsinin texnikası çox yüksək səviyyədədir. Məhz buna görə də yüksək dərəcəli oyunçuların hərəkətini diqqətlə izləməlidirlər. Blok qurmaq üçün yer seçildikdən sonra oyunçu hücumçunun hərəkətlərini müşayiət edir və bu da hücum zərbəsinin hara yönəldəcəyini qismən müəyyən edir.

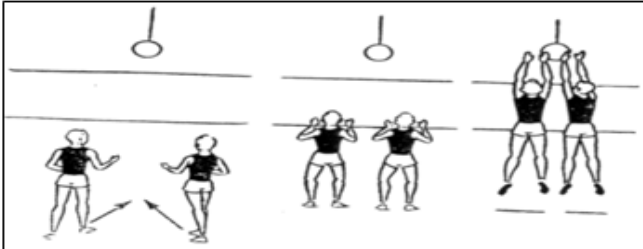
Blokqurmanın uğurlu tətbiqi müdafiə fəaliyyətində ən vacib texniki fəndlərdən biri olub, komandanın oyun effektivini tam surətdə təmin edir. Onun taktiki vəzifəsi rəqibin hücum

zərbələrini zərərsizləşdirməkdir. Aşağıdakılar taktiki vəzifələrin həllində müəyyən qədər kömək edir:

- komandanın ən zəif zonasının müdafiəsi;
- ikinci ötürməni icra edən oyunçunun zonasının müdafiəsi,
- meydançanın boş qalan hissələrinin müdafiəsi;
- rəqibin hücum zərbələrinin qarşısının alınması və beləliklə bütün meydançanın müdafiəsi (**şəkil 25-26**).



**şəkil 25**



**şəkil 26**

### **Mütəhərrik blokqurma.**

Bu texniki fənd də adi blokqurmada olduğu kimi yerinə yetirilir. Hücum zərbəsinin qarşısının alınması üçün topun uçuş istiqamətindən asılı olaraq blokquran oyunçu qollarını torun üzərinə qaldırıdıqdan sonra əllərinin yerlərini istənilən tərəfə dəyişir və bununla da meydançaya vurulan topun yolunu kəsir (**şəkil 27**).



Şekil 27

## **OYUN TAKTİKASI.**

### **Əsas anlayışlar.**

Oyun taktikası komanda, qrup və fərdi cəhdlərin köməyi ilə idman mübarizəsinin təşkilidir. Taktikanın başlıca vəzifəsi müəyyən rəqibə qarşı konkret şəraitdə oyunun aparılmasının vasitələrini, üsullarını və formalarını təyin etməkdir. Oyun taktikası voleybolçuların texniki hazırlığından asılıdır.

**Taktika**-rəqib üzərində qələbə qazanmaq üçün voleybolçunun oyun fəndlərindən istifadə etməklə yarış fəaliyyətinin təşkil edilmə formasıdır.

**Oyunun aparılması üçün vasitələr-texniki fəndlər və onların üsulları.**

**Oyunun aparılması üçün üsullar**-oyunçuların rəqibə qarşı tətbiq etdiyi fərdi, qrup və komanda cəhdləri.

**Fərdi cəhdlər**-konkret oyun şəraitində fərdi, taktiki vəzifələri həll etmək üçün texniki fəndlərdən istifadə etmək bacarığıdır.

**Qrup cəhdləri**-iki, yaxud bir neçə oyunçuların qarşılıqlı oyun cəhdləridir.

**Komanda cəhdləri**-idman mübarizəsi zamanı optimal üsulların seçilməsində komandanın bütün oyunçularının göstərdikləri qarşılıqlı fəaliyyətidir.

**Oyun sistemi**-komanda cəhdlərinin təşkilindən oyunçuların vəzifələrinə (funksiyalarına) əsaslanan və onların meydançadakı düzülüşdən ibarətdir.

**Taktiki əməliyyatlar (kombinasiyalar)**-bu hücumu müvəffəqiyyətlə başa çatdırmaq üçün onun optimal həllinin tapılması və bir oyunçuya hücumu bitirmək üçün komandanın bütün oyunçularının qarşılıqlı cəhdləridir.

**Oyunu idarə etmək üçün quruluş**-bu komandanın oyununun müəyyən tempdə və tərzdə aparılmasında, oyun intizamına əməl olunmasında, fəal mübarizə göstərilməsində özünü bürüzə verir.

**Oyun intizamı**-bu hər bir oyunçunun fərdi qabiliyyətini

komandanın ümumi vəzifəsinin həllinə tabe etmək, bütün oyun ərzində taktiki vəzifələri dəqiq yerinə yetirməyə çalışmaq, oyun tapşırıqlarına müvafiq olaraq özünü son dərəcə cəmləşdirmək və oyunda bir hərəkətdən başqasına keçmək bacarığını saxlamaqdan ibarətdir.

Müasir voleybolda komandanın taktiki fəaliyyətini müəyyənləşdirən yeni terminlər (peşə sözləri) meydana çıxıb.

1. "**Sadəcə**"-bu o deməkdir ki, əməliyyatı qurmaq üçün imkan olmayan mürəkkəb şəraitdə əlaqəçi oyunçu topu hündür ötürmə ilə ona yaxın olan hücumçuya yönəldir. Belə şəraitlər o zaman baş verir ki, hücumçular müxtəlif hallarda taktiki əməliyyatın quruluşunda iştirak edə bilmirlər, yaxud əlaqəçi oyunçu özü çox çətin vəziyyətdədir, və yaxud da ki, servis qəbul olunub, ancaq müəyyənləşdirilmiş zonaya (əlaqəçi oyunçu çıxdığı zonaya) çatdırılmayıb və belə hallarda əməliyyatın quruluşu pozulur.

2. "**Birinci templə**"-bu o deməkdir ki, hücum edən oyunçu əməliyyatın icrasına birinci başlayır. Birinci templə oynayan oyunçu qısa ötürmədən hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün cəld əlaqəçi oyunçunun qarşısına hərəkət edir. Qalan oyunçular isə sonra əməliyyatın quruluşuna qoşulurlar. Hər kəs öz zonasında yaxud komanda yoldaşının zonasında hər hansı bir ötürmədən (əlaqəçi oyunçu ilə qabaqcadan müəyyənləşdirilmiş) hücum zərbəsinin icrasına hazırdır. Adətən belə hücumçu qısa ötürmələrdən hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün hazırlıq görür.

3. "**İkinci temp**"- oyunçu hərtərəfli fiziki, texniki, taktiki hazırlığa, tez səmtləşmə bacarığına, iti taktiki təfəkkürə, bir sözlə universal hazırlığa malik olmalıdır. Blokqurma zamanı ikinci templə oynayan oyunçu kənar blokquran oyunçu funksiyasını yerinə yetirir. İkinci templə oynayan oyunçular hücumda bütün zonalardan zərbələrinin müxtəlifliyi və cəld oyunu ilə fərqlənilirlər. Çətin və mürəkkəb taktiki əməliyyatların həllində ikinci templə oynayan oyunçular ən fəal oyunçulardır.

4. **"Bir templə"**-belə hallarda bir, iki yaxud üç hücumçu müxtəlif zonalarda bir vaxtda hücumu yerinə yetirmək üçün hərəkət edirlər.

5. **"Zona"**-bu o deməkdir ki, bir zonada iki nəfər hücumçu hücumu yerinə yetirə bilər.

6. **"Qalxan topa zərbə"**-hücum edən oyunçu əlaqəçi oyunçunun qarşısından təkən verib tullanır və bir qədər sonra əlaqəçi oyunçu topu ona ötürür. Hücumçu qalxan topa zərbə endirir.

7. **"Sürətli"**-bu o deməkdir ki, ötürmə alçaq trayektoriyada tor boyunca müəyyən zonaya sürətlə ötürülür.

8. **"Sürətlənmiş"**-bu o deməkdir ki, top tor boyunca orta trayektoriyada (torun üst zolağından təxminən 40-50 sm hündürlükdə) sürətlənmiş halda ötürülür.

9. **"Dalğa"**-iki hücumçu bir zonadan hücum zərbəsini yerinə yetirməyə hazırdır.

10. **"Qatar"**-bu taktiki əməliyyat iki nəfər hücumçu ilə bir zonadan yerinə yetirilir, ancaq hücumçular bir-birinin ardınca hərəkət edirlər. Belə halda elə bir vəziyyət yaranır ki, birinci hücumçu ikinci hücumçu üçün "sipər" yaradır və bu da öz növbəsində rəqibin blokquran oyunçularını çaşdırır.

11. **"Xaç"**-bu əməliyyatda hücumçuların zərbə üçün yerdəyişmə yolları kəsişir.

12. **"Düzünə xaç"**-bu əməliyyatda əlaqəçi oyunçunun qarşısında dayanan oyunçu birinci olaraq hücumu yerinə yetirmək üçün hərəkət edir. Sonra zərbəni icra etmək üçün ikinci oyunçu birinci oyunçunun arxasında orta ötürmədən əməliyyatı başa çatdırmağa hazırlıq görür.

13. **Əksinə yerinə yetirilən "Xaç" əməliyyatı"**-bu halda hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün birinci əlaqəçi oyunçunun arxasında dayanan oyunçu hərəkət edir. Onun arxasında isə orta ötürmədən əlaqəçi oyunçunun qarşısında yerləşən oyunçu hərəkət edir. Düzünə və əksinə "Xaç" əməliyyatını əlaqəçi oyunçunun həm qarşısında, həm də

arxasında yerinə yetirmək olar.

**14. Kiçik "Xaç"**-bu əməliyyatda ikinci və üçüncü zonaların oyunçuları iştirak edirlər.

**15. Böyük "Xaç"**-bu əməliyyatda isə dördüncü zonanın oyunçusu da əməliyyata qoşulur.

**16. "Morita"**-bu əməliyyatı 1969-cu ildə Dünya kuboku uğrunda yarışlarda birinci olaraq yapon oyunçusu Morita yerinə yetirdi. Əməliyyatın icrası bu qaydada yerinə yetirilir: hücum edən oyunçu, yüyürür yarım çömbəlmə vəziyyətini alır, qollarını arxaya aparır və qalxan topa zərbə vurmaq üçün tullanma hərəkətini təqlid edir (yamsılayır). Şübhəsiz ki, rəqib tərəfdə onunla üzbəüz oynayan oyunçu bu hərəkətləri görür və hücum zərbəsinin qarşısını almaq üçün tullanaraq blok qurur. Hücum edən oyunçu isə son məqamda hərəkəti saxlayır və əlaqəçi oyunçunun ötürdüyü orta ötürmədən (təqribən 1m) tullanaraq hücumu başa çatdırır. Bu əməliyyatın məqsədi - rəqib komandanın blokquran oyunçunu aldaraq bloku tez qurmaq üçün məcbur etməkdir. Belə vəziyyətdə blokquran oyunçu döşəməyə enməyə başlayır hücum edən oyunçu isə yuxarı şaquli vəziyyətdə tullanır və topa bloksuz zərbəni asanlıqla vurur.

**17. "Geri qayıtma"**-bu əməliyyatda hücum edən oyunçu əlaqəçi oyunçunun qarşısında yerləşir, ancaq hücumu əlaqəçi oyunçunun arxasında topa zərbə vurmağa hazırlıq görür. Sonra hərəkətə başlayır və dərhal, kəskin sürətlə istiqamətini dəyişir və əlaqəçi oyunçunun qarşısından hücum zərbəsinə yerinə yetirir. Burada əsas məqsəd rəqib tərəfdə blokquran oyunçunu çaşdırmaqdır.

### **Oyunçuların funksiyaları (vəzifələri).**

Komandanın fəaliyyətini yaxşı təşkil etmək üçün oyunçular arasında vəzifələri bölüşdürmək lazımdır. Hər bir oyunçunun formalaşması iki istiqamətdə gedir:

-Oyun vərdişlərini təkmilləşdirmək.

-Müəyyən funksiyaların vərdişlərini (ona xas olan) təkmilləşdirmək. Bu vərdişlər bir-biri ilə sıx əlaqədədir.



Müasir komandalarda funksiyalar aşağıda göstərilən kimi həyata keçir.

1. Birinci tempə oynayan hücumçu (orta oyunçu və ya blokçu).

2. İkinci tempə oynayan hücumçu (**diaqonal-çarpaz və doiqrovşik-kənar hücumçu**)

3. Əlaqəçi oyunçu.

4. Çarpaz oyunçu (diaqonalşik).

5. Kənar hücumçu (doiqrovşik)

6. "Liberо" - sırf müdafiəçi oyunçu

**Orta oyunçu** (I temp hücumçu)-Bir qayda olaraq onlar ən uca boylu oyunçular arasından seçilir. Əsas funksiyaları-rəqibin hücum zərbələrinin qarşısını blokla almaq, eləcədə onlar 3-cü zonadan orta sürətli ötürmələrdən hücumu təşkil edirlər.

Uca boylu və cəld yerdəyişmə bacarıqlarının olması hesabına peşəkar oyunçular çox zaman rəqibin hücum zərbəsinin qarşısını alarkən dərhal ikili blok qura bilirlər: (əvvəlcə 3-cü zonadan birinci temp oyunçunun yerinə yetirdiyi hücum qarşı, sonra 2-ci və 4-cü zonalarda ikinci temp oyunçulara qarşı ikili blok qururlar). Bir qayda olaraq bu funksiyanı yerinə yetirən oyunçular imkan daxilində top qəbulunda iştirak etmirlər. Arxa zonada olarkən orta oyunçuları Liberо oyunçu dəyişir. Birinci tempə oynayan oyunçuya (**orta oyunçu**)-mərkəzi blokquran oyunçunun funksiyası həvalə edilir. Fərdi blokqurmada birinci tempə oynayan oyunçu tapşırıqla konkret oyunçuya qarşı fəaliyyət göstərir.

**Kənar hücumçu**-("Doiqrovşik", bəzən bu oyunçulara **4 nömrə oyunçular da deyilir**). Əsas funksiyasına aiddir:- rəqibin servisinin qəbul edilməsi, bir çox hallarda öz komandasının müdafiə fəaliyyətindən sonra oyun prosesində çətin və mürəkkəb ötürmələr zamanı rəqibin qurduğu bloku keçmək üçün hücum zərbəsini yerinə yetirmək. Əsasən 4-cü zonadan hücum edir, arxa zonada olduqda "**payp**" ötürməsi ilə hücum qoşulur, Liberо ilə birlikdə topun qəbulunda iştirak

edirlər. Belə oyunçulara misal olaraq Gibanı, Françesko Piçininini, Yelana Qodinanı, Sergey Tityuxini, Alla Həsənovanı, Vüqar Bayramovu göstərmək olar.

Müasir peşəkar voleybolda əsas müəyyənədicisi keyfiyyət topun qəbul edilməsidir. Yəni topun düzgün qəbul edilməsi əlaqəçi oyunçuya sürətli hücumun qurulması üçün əlverişli şərait yaradır. Rəqib servisi yerinə yetirən zaman oyunçular meydançada elə yerləşməlidilər ki, servisi həmişə **iki kənar hücumçu (doiqrovşik) və Libero** qəbul etsin. Digər oyunçular meydançada elə yerləşməlidilər ki, əlaqəçi oyunçunun çıxışına düzülüş qaydalarını pozmadan əlverişli şərait yaratsınlar.

**Kənar hücumçu - (“Doiqrovşik”).** İkinci temple oynayan oyunçudur. Adətən yaxşı fiziki keyfiyyətlərə malik olan və hücumda sabit oynayan oyunçudur. Belə hücumçu müxtəlif ötürmələrdən, hər hansı bir zonadan, hətta arxa zonada olarkən, hücumu uğurla başa çatdırmaq üçün həmişə hazır vəziyyətdədir və çox vaxt 6-cı zonada olarkən həmin zonadan hücumla **“payp”** ötürməsi ilə qoşulur.

**Kənar hücumçu- (“Doiqrovşik”)** bu voleybolçu hərtərəfli fiziki, texniki, taktiki hazırlığa, tez yiyələnmə bacarığına, iti taktiki təfəkkürə, bir sözlə universal hazırlığa malik olmalıdır. Blokqurma zamanı ikinci temple oynayan oyunçu kənar blokquran oyunçu funksiyasını yerinə yetirir. İkinci temple oynayan oyunçular hücumda bütün zonalardan zərbələrinin müxtəlifliyi və cəld oyunu ilə fərqlənirlər. Çətin və mürəkkəb taktiki əməliyyatların həllində ikinci temple oynayan oyunçular ən fəal oyunçulardır. İkinci temple oynayan oyunçuların hücumda və müdafiədə oyun fəaliyyətlərini təkmilləşdirdikdən sonra onların funksiyaları genişlənir.

**“Diaqonal” (çarpaz)** oyunçu-komandanın ən hündür, ən güclü və yüksək tullanma qabiliyyəti olan oyunçusudur. Ön və arxa zonalardan hücumu yerinə yetirir. Adətən arxa zonada olduqda 1-ci zonadan, ön zonada olduqda isə 2-ci zonadan hücum edir. Əksər hallarda top qəbulunda iştirak etmir və

bununla da həmişə hücum etməyə hazır olur. Bir qayda olaraq müasir voleybol da əsas yük hücumda diaqonal oyunçunun üzərinə düşür. Oyunun gedişində hücum zamanı komandaya ən çox xalı onlar qazandırırırlar.

**“Diaqonal”** oyunçu-onun hərtərəfli hazırlığının səviyyəsi bütün zonalardan hücumda fəal oynamaq üçün imkan yaradır. Oyunun ən çətin məqamlarında hücumu başa çatdırmaq üçün **diaqonal** oyunçuya həvalə olunur.

İvan Milkoviç, Rosir Kalderon, Maksim Mixaylov, Ekaterina Qamova, Neslihan Dəmir, Nataliya Məmmədova, Polina Rəhimova və Pərviz Səmədov belə funksiyalı oyunçulardı.

**“Əlaqəçi”** oyunçu komandanın oyununu təşkil etməyə, ələxüsus hücumda, texniki cəhətdən hərtərəfli hazırlığa, müxtəlif oyun şəraitlərində ikinci ötürmələri yüksək səviyyədə yerinə yetirməyə qadir olmalıdır. Düşüncəli, sakit, diqqətli, periferik görmə qabiliyyətlərinə, oyun şəraitində tez səmtləşmə bacarığına malik olan əlaqəçi oyunçu görüş zamanı komandanı müxtəlif əməliyyatlarla təmin etməlidir.

Topu ötürməklə yanaşı komanda yoldaşlarının oyununu və hücum variantlarını müəyyən edirlər. Nadir hallarda ötürmə əvəzinə gözlənilmədən hücum zərbələrini yerinə yetirirlər. Adətən ötürmələri 3-cü zonadan və ya 2-ci və 3-cü zonaların arasından yerinə yetirirlər.

Müasir peşəkar voleybolda daha geniş yayılmış 5-1 taktiki sxemində əlaqəçi oyunçu meydançada yerdəyişmə hərəkətlərini daha çox yerinə yetirir. Komandasının bütün hücumlarını qurmaq üçün əvvəlcə tora tərəf qaçır (arxa zonada olduqda) və sonra öz əvvəlki mövqeyinə qayıdır. Belə funksiyalı oyunçulara Nikola Qrbiç, Vyaçeslav Zayçsev, İrina Kirillova, Oksana Parxomenko, Şəfaqət Həbibovanı, Aleksandr Çervyakovu və Tural Həsənlini misal olaraq göstərmək olar.

Əlaqəçi oyunçunun oyununda əsas vəzifəsi aşağıdakılardır:

- Sadə və mürəkkəb taktiki əməliyyatları təşkil etmək;
- Ötürməni dəqiq və lazımi ünvana yönəltmək;
- Hər bir hücumçu oyunçusunun səciyyəvi xüsusiyyətlərini nəzərə almaq;
- Əks hücumu təşkil etmək;
- Yaxşı hücum etmə bacarığına malik olmaq;
- Oyunda təşəbbüs göstərmək;
- Taktiki əməliyyatların təşkilində rəqib tərəfdə blokquran oyunçuların yerləşmələrini ciddi nəzərə almaq;
- Müdafiədə fərdi və qruppalı blokqurma bacarığına malik olmaq;
- Mühafizədə və hücum zərbələrinin qəbulunda tez lazımi mövqe seçib əlverişli şərait yaratmaq;
- Meydançanın çox hissəsini öz öhdəsinə götürmək;
- Müdafiədə dəqiq oynamaqla komandanın qələbə ruhunu yüksəltmək.

Oyunçuların funksiyalarını daima təkmilləşdirilməsi, birinci növbədə, onlardan hərtərəfli hazırlığının yüksək səviyyədə olmasını tələb edir.

**“Liberо”** oyunçu-sırf müdafiəçidir və hər bir komandaya 12 nəfər (**FİVB-Böyükələr üçün 14 nəfər**) oyunçuların arasından iki nəfər xüsusi "Liberо" oyunçusunu təyin etməyə icazə verir. Görüşdən əvvəl "Liberо" oyunçular protokolda xüsusi sütunda qeyd olunmalıdır. "Liberо" oyunçunun forması heç olmasa idman köynəyi (yaxud xüsusi jilet və ya önlük yenidən qeydə alınmış "Liberо" üçün) komanda oyunçularının köynəklərindən kəskin sürətdə seçilməlidir. "Liberо" oyunçunun formasının xarici görünüşü komandanın formasından seçilə bilər, lakin komandanın formasına oxşar və nömrələnmiş olmalıdır.

Liberо topu əsasən qəbul edən müdafiəçidir. Qaydalara əsasən hər bir komandanın tərkibində maksimum iki Liberо oyunçu olmalıdır. Bəzən yerinə yetirdikləri funksiyalara görə onlar ixtisaslaşırlar. Onlardan biri rəqibin yerinə yetirdiyi servisi

qəbul etmək üçün, digəri isə (öz komandasının yerinə yetirdiyi servis zamanı) rəqibin hücum zərbələrini qəbul etmək üçün meydançaya çıxır.

Oyun zamanı "Liberо" oyunçu arxa zonanın hər hansı bir oyunçusunu dəyişə bilər. Ona servisi yerinə yetirmək, blok qurmaq, hətta blok qurmaq üçün cəhd göstərməyə də icazə verilmir. Onun oyunu arxa zonanın oyunçusuna oxşar olaraq məhdudlaşdırılır və hər hansı bir yerdən (oyun meydançasını və azad zonanı daxil etməklə) ona yekunlaşdırıcı hücum zərbəsini vurmağa icazə verilmir, əgər bu zaman topa toxunma zamanı top torun yuxarı hissəsindən hündür olarsa. Əgər "Liberо" oyunçu öz hücum zonasından topu iki əllə yuxarıdan komanda yoldaşına hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün ötürərsə və bu zaman top torun üst zolağından tamamilə hündür olarsa onda hücum edən oyunçuya topa hücum zərbəsi vurmağa icazə verilmir. Əgər "Liberо" oyunçu topu həmin üsulla hücumçuya ön zonadan kənarında ötürərsə onda hücum edən oyunçu hücum zərbəsini yerinə yetirə bilər. "Liberо" oyunçu ilə yerinə yetirilən dəyişmələrin sayı məhdudlaşdırılmır. "Liberо" ancaq onunla dəyişilmiş oyunçu ilə dəyişilə bilər. Dəyişilmələr ancaq servis üçün verilən fətdən əvvəl yerinə yetirilə bilər.

Təsadüfi hallar istisna olmaqla Liberо oyunçu heç vaxt xal qazana bilmir.

Kəşistov İqnaçak, Yekatirina Ulanova, Aleksey Verbov, Valeriya Məmmədova və Ceyran Əliyeva kimi tanınmış voleybolçular belə funksiyalı oyunçular olublar.

### **Komandanın komplektləşdirilməsi.**

Oyunçular, onların fərdi qabiliyyətləri nəzərə alınmaqla seçilir və onlar meydançada yerinə yetirdikləri funksiyalarının səmərəliyinə müvafiq olaraq I və II temp oyunçulara bölünürlər. Komandanı komplektləşdirəndə nəinki əsas heyətin tərkibi, hətta ehtiyatda olan bacarıqlı, əsas heyətin oyunçularını əvəz edə bilən oyunçular da müəyyənləşdirilir.

Voleybol oyununda komandanın komplektləşdirilməsi iki

yolla həyata keçirilir:

- D rd hücumçu və iki  laq ci (** akil 1**);

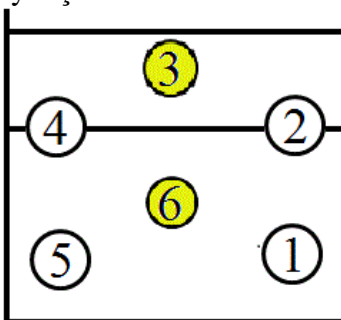
- Beş hücumçu və bir  laq ci (müasir voleybol-** akil 2**).

D rd hücumçu və iki  laq ci variantı-iki əsas, iki k m k ci hücumçu və iki  laq ci oyun lardır 4-2 taktiki sxemi (** akil 1**).

1-4- sas hücumçular.

2-5-k m k ci hücumçular.

3-6- laq ci oyunçular.



 akil 1

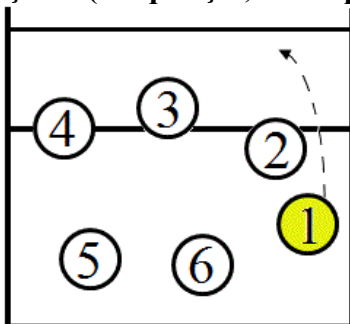
**Beş hücumçu və bir  laq ci 5-1 taktiki sxemi (müasir voleybol- akil 2)**

**1- laq ci oyunçu.**

**4-Çarpaz hücumçu (diaqonal);**

**3-6-orta oyunçular (I temp hücumçular, midl b kker);**

**2-5-kənar hücumçular (doiqrovşik, II temp hücumçular).**



 akil 2.

Beş hücumçu və bir əlaqəçi variantı-2, 3, 4, 5, 6 - cı zonaların oyunçuları hücumçulardır və 1-ci zonanın oyunçusu əlaqəçidir (**şəkil 2**). Əlaqəçi oyunçu birinci zonadan çıxış edir. Müasir voleybol oyununda demək olar ki, komandalar beş hücumçu və bir əlaqəçi variantından daha çox istifadə edirlər. Buna görə də 4-cü zonanın oyunçusu diaqonal oyunçudur və oyun ərzində həmişə əlaqəçi oyunçuyla çarpaz oynayırlar. Yəni bu da o deməkdir ki, əlaqəçi oyunçuyla diaqonal oyunçu heç vaxt bir zonada yerləşmirlər.

### **Taktikanın təsnifatı. Hücum taktikası**

Oyun taktikası hücum və müdafiə taktikasına ayrılır. Hücum və müdafiə taktikası bir-biri ilə sıx əlaqədədir. Məsələn: müdafiədə hər hansı bir topun qəbulu əks hücumun başlanılması deməkdir. Hücum fəaliyyətinin əsas məqsədi: top rəqib meydançasına toxunsun, yaxud rəqib komandanın oyunçularından hər hansı biri texniki səhvə yol versin. Fəal hücum hərəkətləri ilə komanda mənəvi cəhətdən üstünlük təşkil edir, təşəbbüsə malik olur və rəqibi öz planını qəbul etməyə məcbur edir.

### **Hücumda fərdi hərəkətlər.**

**Oyunçunun topsuz hərəkətləri.** Bura servisi, ikinci ötürmələri və hücum zərbələrini qəbul etmək üçün yerin seçilməsi daxildir. Belə hərəkətlər görüşün sonuna qədər davam etdirilir.

İkinci ötürməni yerinə yetirmək üçün seçilən yer aşağıdakı qaydalarla həyata keçirilir:

-Ön zonada əlaqəçi oyunçu yaxşı mövqe seçmək üçün sadəcə olaraq hücum zonasında yerdəyişmə hərəkətini edir;

-Arxa zonada olan əlaqəçi oyunçu ön zona oyunçusunun arxasından nəzərdə tutulmuş mövqeyə çıxması;

-Oyun zamanı əks-hücumu təşkil edərkən əlaqəçi oyunçunun arxa zonadan çıxması. Belə çıxışlardan rəqib servisi

və yaxud rəqibin hücum zərbəsi səmərəli olmadıqda istifadə edirlər.

İkinci ötürmələri yerinə yetirmək üçün mövqe seçərkən əlaqəçi oyunçu aşağıdakıları yadda saxlamalıdır:

-Ötürməni icra edən oyunçu 2-ci zonada, tordan 1-1,5 m, 3-cü zonada isə 1 m aralı olmalıdır;

-Arxa zonadan irəli çıxan əlaqəçi oyunçu topun qəbulunda bacardığı qədər iştirak etməməlidir və komanda yoldaşlarına maneə törətməməlidir;

-İkinci ötürməni icra edən əlaqəçi oyunçu topun trayektoriyasını və istiqamətini təyin etməmiş kəskin yerdəyişmə hərəkətlərindən istifadə etməməlidir.

Hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün yer seçərkən oyunçunun topsuz etdiyi hərəkət cəhdləri aşağıdakı vəziyyətlərlə müəyyən edilir:

-İlkin vəziyyət, çıxış mövqeyi tutmaq, qabaqcadan yerdəyişmə hərəkətlərini yerinə yetirmək və zərbəyə doğru çıxmaq.

İlkin mövqe seçərkən hər bir oyunçu nəzərdə tutulmuş taktiki əməliyyatdan asılı olaraq özü üçün daha əlverişli yer seçməlidir. Məsələn: 4-cü zonada-hücum xəttin arxasında, yaxud qarşısında yan xəttə yaxın durur. Hücum zərbəsini daha yaxşı yerinə yetirmək üçün hücumçu əvvəlcədən azca arxaya və sol tərəfə yerdəyişmə hərəkətini icra edir.

Zərbəyə doğru çıxış üç istiqamətdə yerinə yetirilir: torun ortasına doğru-3-cü zonaya, 3-cü və 4-cü zonaların arasına və torun kənarına tərəf antenadan təqribən 0,25-0,5 m meydançaya tərəf.

2-ci zonada hücum edən oyunçu yan xətdən meydançaya tərəf və arxaya (hücum xəttindən) bir az çox çəkilir. Hücum zərbəsinə doğru istiqamət-3-cü zona, 3 - cü və 2-ci zonaların arasına və torun kənarlarına doğru antenadan təqribən 0,25-0,5 m meydançaya tərəf

3-cü zonada hücumçu aşağıda göstərilən kimi mövqe



tutmalıdır;

- Hücum xəttinin arasında hər iki yan xətlərdən bərabər məsafədə;

- Hücum xəttin arxasında, azca meydançada sağ tərəfə çəkilir;

- Hücum xəttin arxasında, azca meydançada sol tərəfə çəkilir;

- Üçüncü zonada, 1-1,5 m tordan aralı hücum xəttinə tərəf dayanır.

Əlaqəçi oyunçu 5-ci zonada olarkən 4-cü zonanın oyunçusu tora yaxın dayanır buna uyğun olaraq əlaqəçi oyunçu 4-cü zonanın oyunçusunun arxasında ön zonada mövqə tutur. 3-cü zonanın oyunçusu isə əlaqəçi oyunçudan arxada, 4-çü zonanın oyunçusunu yan xəttə nəzərən keçməmək şərti ilə 4-çü zonada yerləşir. Əks hücum təşkil etmək üçün servis yerinə yetirilən kimi əlaqəçi oyunçu 3-cü və 2-ci zonaların arasına, 4-cü zonanın oyunçusu 3-cü zonaya qaçır, 3-cü zonanın oyunçusu isə 4-cü zonada hücum hazırlıq görür. Zərbəyə doğru çıxma zamanı oyunçular bir sıra vəziyyətlərə riayət etməlidirlər;

-Rəqib oyunçularına hücum təhlükəsinin gerçəkliyini yaratmaq;

-Yanlış yerdəyişmə hərəkətləri ilə rəqib tərəfdəki blok quran oyunçuların fikrini yayındırmaq;

-Hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün daima hazır olmaq;

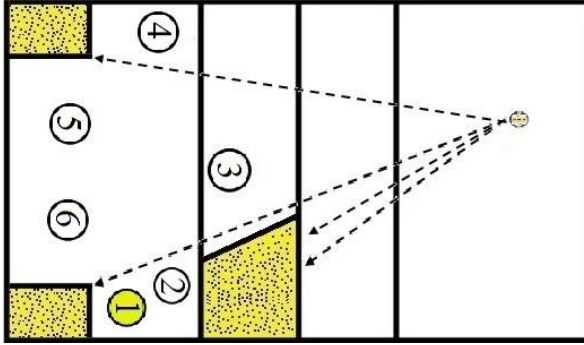
-Oyunda, komanda müəyyən taktiki əməliyyatı təşkil edəndə, oyunçu tempi və öz vəzifəsini dəqiq yerinə yetirməlidir.

### **Oyunçunun topla hərəkəti.**

Bu hücum üsulunun seçilməsi və onu vaxtında effektivlə tətbiq edilməsi deməkdir. Servisin üsullarını tez-tez dəyişməklə və müxtəlif zonalara yönəltməklə , hücumda müxtəlif zərbələri (aldadıcı, güclü, zəif və dəqiq) tətbiq etməklə rəqib oyunçularının ümumi oyunun gedişinə mənfi təsir göstərir. Düzgün və taktiki cəhətdən məntiqlə vurulan servislər, rəqib

oyunçularının topun dəqiq qəbulunu pozur və əks əməliyyatın quruluşuna mənfi təsir göstərir. Servisin taktikası rəqib komandanın oyun xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla tətbiq edilir. Bir neçə konkret misalları təhlil edərək:

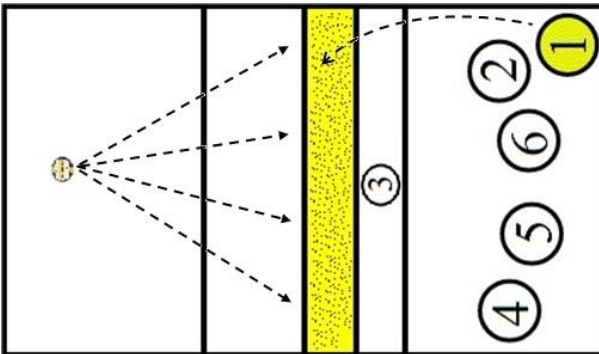
**Birinci:**



**Şəkil 3**

Rəqib komandada arxa zonanın oyunçusu ikinci ötürməni yerinə yetirmək üçün ön zonaya ikinci və üçüncü zonaların arasına çıxış edir. Ona görə də, servisi ikinci ötürməni icra etmək üçün arxa zonanadan çıxan oyunçunun zonasına, yaxud ön zonaya, ya da ki, 4-cü zona oyunçusunun arxasına yönəltmək məqsədəuyğundur (şəkil 3).

**İkinci.**



**Şəkil 4**

Qüvvətli zərbə ilə vurulan servisi qəbul edərkən oyunçular bir qədər arxaya çəkirlər. Belə hallarda servisin güclü zərbə ilə vurulmasını dəqiq (hücum zonasına) daxil etmə üsulu ilə növbələşdirilməsi məsləhət görülür (**şəkil 4**).

### **Üçüncü.**

Rəqib komandada topu zəif qəbul edən oyunçu var. Buna görə də topu daima onun zonasına yönəltmək lazımdır.

### **Dördüncü.**

Rəqib birinci ötürmələrdən hücum zərbəsini yerinə yetirir. Belə hallarda servisin qəbulunu çətinləşdirmək lazımdır. Belə ki, güclü və yaxud arxa xəttə doğru servisi yönəltmək zəruridir.

### **Beşinci.**

Yay zamanı, açıq havada oynayarkən, havanın hərərətini nəzərə almaqla, rəqib oyunçularına topun qəbul edilməsini imkan dairəsində çətinləşdirmək lazımdır.

Servisin qəbulunda, rəqib tərəfdə oyunçuların müxtəlif yerdəyişmə hərəkətlərinin yerinə yetirilməsində, ələlxüsus bir zonadan o biri zonaya keçəndə, servisi dəqiq müəyyənləşdirilmiş zonaya əsasən hücumçuların üstünə yaxud əlaqəçi oyunçunun çıxdığı zonaya yönəltmək məqsədəuyğundur.

Oyun şəraitini ancaq düzgün qiymətləndirəndə ikinci ötürməni uğurla yerinə yetirmək mümkündür. Bu da əlaqəçi oyunçunun taktiki təfəkküründən, onun fərasətindən, bacarığından və hücum edən oyunçunun ustalığından çox asılıdır.

Əlaqəçi oyunçunun vəzifəsi-ikinci ötürməni lazımı zonaya ancaq çatdırmaq deyil, hətta o çalışmalıdır ki, rəqib tərəfdə blokquran oyunçuları çaşdırmaq və hücumu uğurla başa çatdırmaq üçün əlverişli əməliyyatın təşkil etməkdir.

Oyun taktikasının düzgün həlli üçün, əlaqəçi oyunçu bir sıra amilləri nəzərə almalıdır:

1. Tətbiq olunan bütün müxtəlif ötürmələrin icrasına yüksək səviyyədə malik olmalıdır.

2. Oynanılan görüşdə hər bir hücumçunun göstərdiyi nəticəni bilməlidir.

3. Rəqib tərəfdə blokquran oyunçularının meydançada yerləşmələrini, ələlxüsus zəriflərini bilməlidir.

4. Hücumçulardan kim daha əlverişli vəziyyətdədir və ona hansı ötürməni yönəltmək lazımdır.

5. Hücum edən oyunçu ilə əlaqəçi oyunçunun arasında olan məsafəni.

6. Ötürmə necə yerinə yetirilir (tor boyunca, birinci zonadan dördüncü zonaya).

7. Əlaqəçi oyunçu əsas qanunu unutmamalıdır-çətin oyun şəraitində topu ona yaxın və əlverişli şəraitdə olan hücumçuya yönəltmək lazımdır.

8. Bir hücumçu ilə daima oynamaq olmaz.

9. Hücumçuların konkret oyunlarını nəzərə almalıdır.

10. Ağıllı riskdən qorxmalıdır.

11. Oyunun tempini daima duymalıdır.

12. Öz oyununu çətinləşdirmək lazım deyil, məsələn, topu tullanmadan ötürmək mümkün olanda, tullanmaq lazım deyil.

Bu amillərin hamısını birinci ötürmədən hücumu təşkil edən zamanı da nəzərə almaq lazımdır. Adətən, birinci ötürmədən hücumu əks-hücum təşkil edəndə istifadə edirlər.

**Aldadıcı**-ötürmə, aşağıda göstərilən kimi yerinə yetirir:

Oyunçu qaçır, təkan verib tullanır, vuran qolunu qolaylayır və bütün görünüşü ilə hücum zərbəsini yerinə yetirməyi təqlid edir. Sonra son məqamda qəflətən topu onun yanında olan hücumçuya (bir metr hündürlükdə) ötürür.

**Aldadıcı ötürmənin məqsədi**-hücum edən oyunçunu bir, yaxud yaxşı təşkil olunmamış bloka qarşı və hücumu gözlənilmədən yerinə yetirmək mümkün olsun. Aldadıcı ötürmə ilə yaxşı nəticə o vaxt alınır ki, əgər zərbəni vurmaq üçün təqlid inandırıcı şəkildə yerinə yetirib və ötürmə son məqamda hücumçuya dəqiq çatdırılıb.

Əlaqəçi oyunçunun fərdi taktiki fəaliyyəti çəşdirici və

gizli hərəkətlərlə ikinci ötürmələrin təşkilidir. Məsələn: əlaqəçi oyunçu ilkin hərəkətlərlə rəqib oyunçularına göstərir ki, ikinci ötürməni dördüncü zonaya yönəldəcək, ancaq son məqamda topu əks tərəfə ikinci zonaya yönəldir, yaxud bütün hərəkətləri ilə göstərir ki, ötürməni üçüncü zonaya yönəldir, ancaq qəflətən dördüncü zonaya sürətlənmiş ötürməni yerinə yetirir. Hücüm zərbələri yerinə yetirərkən fərdi taktiki fəaliyyət o məqamda vacibdir ki, hücum edən oyunçu blokquran oyunçu ilə təkbətək qalır və yaxud da ki, hücumu uğurla başa çatdırmaq üçün bacardığı vasitələrdən birini seçib həyata keçirir. Hücum zərbəsinin uğurla başa çatdırılması, hücum edən oyunçunun texniki ustalığından, rəqib və öz komandasının bütün fəaliyyətini bir anda həll etmək bacarığından və periferik görmə qabiliyyətindən asılıdır. Rəqib oyunçuların blokunun yanından keçmə bacarığı da böyük əhəmiyyət kəsb edir. Məsələn: blokquran oyunçular müəyyən zonanı bağlayanda hücumçu bunu duyur və zərbəni blokun yanından o biri zonaya yönəldir. Belə hallarda, adətən, müxtəlif və çəpinə (diaqonala) vurulan zərbələrdən istifadə edirlər. Rəqib komandanın oyununa pozğunluq salmaq üçün hücumçu güclü, yavaş və aldadıcı zərbələrdən uğurla istifadə etməyi bacarmalıdır. Bundan başqa güclü zərbəni bloka elə yönəldir ki, top blokdan sıçrayıb meydançadan kənara çıxsın. Hər bir hücumçu müxtəlif ötürmələrdən (hündür, orta, alçaq, sürətlənmiş, sürətli, cüzi və s.) zərbələri tətbiq etməyi mahirliklə bacarmalıdır. Rəqib tərəfdən, təsadüfən keçən topu vurmaq üçün düzgün qərarın qəbulu böyük əhəmiyyət kəsb edir. Əgər rəqib blokun təşkilini etmirsə, onda zərbəni tez yerinə yetirmək lazımdır, ona görə ki, rəqib oyunçuları müdafiədə oynamaq üçün hələ hazır deyirlər. Əgər rəqib bloku təşkil edirsə, onda topu yaxındakı komanda yoldaşına ötürmək məqsədəuyğundur. Hücum zərbəsinə yerinə yetirərkən oyunun bütün həlledici məqamlarında düşüncəli riskin tətbiq edilməsi hissənin və yaxud da bütün görüşün nəticəsinə təsir göstərə bilər.

### **Hücumda qruppalı hərəkətlər.**

Komandanın qarşısına qoyulan vəzifələrin bir hissəsini həll edən iki yaxud üç oyunçuların qarşılıqlı əlaqələri-qruppalı fəaliyyət deməkdir. Komandanın oyunçularını meydançada yerləşmə zamanı arxa və ön zona oyunçularına bölüşdürürlər. Bu oyunçuların qarşılıqlı əlaqələri zonalar daxilində və zonalar arası müşahidə olunur. Onların qarşılıqlı əlaqələri aşağıda göstərilən kimi həyata keçirilir:

1. Topu qəbul edən oyunçu topu ön zonada yerləşən əlaqəçi oyunçuya yönəldir. Əlaqəçi oyunçu isə öz növbəsində müəyyən ötürmə üsulu ilə topu hücum edən oyunçuya ötürür. Belə qarşılıqlı əlaqə topu qəbul edən və ikinci ötürməni yerinə yetirən ön zona oyunçu ilə həyata keçirilir.

2. Komandanın hər hansı bir oyunçusu qəbul edilmiş topu ön zonada ikinci ötürməni icra etmək üçün arxa zonadan çıxış edən oyunçuya yönəldir. Bu da, topu qəbul edən və ikinci ötürməni yerinə yetirən, arxa zonadan çıxış edən oyunçu ilə qarşılıqlı əlaqələridir.

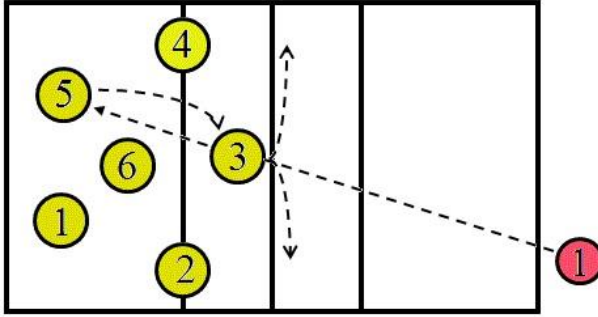
3. Topu, hücumu yerinə yetirən oyunçuya yönəldən oyunçu (əlaqəçi) hücumçu ilə qarşılıqlı əlaqələridir

4. Hücumu yerinə yetirən oyunçular öz zonalarında bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədədirlər. Bütün bu qarşılıqlı əlaqələr müəyyən taktiki əməliyyatlarda baş verir. Taktiki əməliyyatlar isə məşq prosesində qabaqcadan öyrənilir, sonra təkmilləşdirilir və daha sonra yarışlarda tətbiq edilir.

Bir neçə sadə variantları təhlil edək:

1. Rəqib servisi yerinə yetirir 5-ci zonanın oyunçusu topu qəbul edərək 3-cü zonaya

əlaqəçi oyunçuya yönəldir. Üçüncü zonada yerləşən əlaqəçi oyunçu isə topu ya 4-cü, yaxud da ki, 2-ci zonaya hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün ötürür.



**Şəkil 5**

2. Rəqibin yerinə yetirdiyi servisi 1-ci zonanın oyunçusu qəbul edərək 3-cü zonaya əlaqəçi oyunçuya yönəldir. Əlaqəçi oyunçu isə topu qəbul edir və 2-ci yaxud da ki, 4-cü zonaya hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün müxtəlif ötürmə üsulu ilə göndərir.

Birinci ötürmədən hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün taktiki əməliyyatlar aşağıdakılardan asılı olaraq həyata keçirilir:

Hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün ötürmənin dəqiqliyindən. Birinci ötürmədən hücumu yerinə yetirmə və arxaya aldadıcı ötürmə ilə uyğunlaşdırma bacarığından. Arxaya yaxud irəliyə aldadıcı ötürməni hər hansı bir zonadan istənilən istiqamətdə yerinə yetirmə bacarığından.

Yerindən və ya qaçaraq hücum zərbəsini yerinə yetirmə bacarığından.

Belə əməliyyatlar iki-üç oyunçuların qarşılıqlı əlaqələri ilə həyata keçirilir. Burada əsas məqsəd-hücum zərbəsini gözlənilmədən yerinə yetirməkdir. Bir misal gətirək:

Birinci ötürmə hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün 4-cü zonaya yönəldilir. Əgər ötürmə yaxşıdırsa və rəqib tərəfdən blok qurulmayıbsa, onda 4-cü zonanın oyunçusu hücum zərbəsini yerinə yetirir. Əgər rəqib blok qurursa, onda 4-cü zonanın oyunçusu hücumu başa çatdırmaq üçün topu aldadıcı ötürmə ilə 3-cü zonaya yönəldir. Oxşar əməliyyatları hücumu başa çatdırmaq üçün birinci ötürmə hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün 2-ci zonaya ötürüləndə də təşkil edirlər:

1. Birinci ötürmə hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün ikinci zonaya ötürülür. 2-ci zonanın oyunçu tullanır və bütün görünüşü ilə rəqib oyunçularına göstərir ki, hücum zərbəsini vuracaq, ancaq son anda topu aldadıcı ötürmə ilə onun arxasına keçən 3-cü zonanın oyunçusuna ötürür.

2. 3-cü zonanın oyunçusu torun yanında öz zonasında dayanır. Birinci ötürmə hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün onun zonasına ötürülür. 3-cü zonasının oyunçusu hücum zərbəsini yerinə yetirir, yaxud aldadıcı ötürmə ilə topu ikinci zonaya ötürür.

Arxa zonadan çıxış edən əlaqəçi oyunçu ilə ikinci ötürmənin vasitəsi ilə taktiki əməliyyatların quruluşu. Onu da qeyd edək ki, əlaqəçi oyunçu 1, 5 və 6-cı zonalardan çıxışı yerinə yetirə bilər.

Əlaqəçi oyunçunun arxa zonadan çıxması iki üsulla həyata keçirilir: servis rəqib komandada olduqda əsasən 1-ci və 5-ci zonalardan komanda yoldaşının arxa tərəfindən və servis öz komandasında olduqda həmişə 1-ci zonadan. Oyunçunun arxa tərəfindən çıxış edəndə, əlaqəçi oyunçu topun qəbulunda iştirak etməməlidir, ancaq öz zonadan çıxış edəndə oyunun gedişinin şəraitindən asılı olaraq fəaliyyət göstərir. Əgər top onun üstünə gəlsə, əlaqəçi oyunçu onu qəbul edir və (əgər meydançadadırsa) Libero oyunçuya yaxud da ki, 4-cü və 2-ci zonalarda yerləşən oyunçulara ötürür. Onlarda öz növbəsində birinci ötürmədən hücum zərbəsini yerinə yetirirlər, yaxud da ki, yaxındakı hücumçuya ötürürlər. Hər hansı bir taktiki əməliyyatların quruluşu demək olar ki, bir sxemlə həyata keçirilir. Məsələn: əlaqəçi oyunçu birinci zonadan çıxış edir. Əməliyyatın xüsusiyyəti ikinci ötürmələrin müxtəlifliyindən, hansı zonaya ötürülməsindən və tempindən asılıdır. Oyun hündür və orta, 3-cü zonada qısa və metrlik, 4-cü zonada sürətlənmiş və sürətli ötürmələrdən qurula bilər. Odur ki, oyunu uğurla başa çatdırılması əlaqəçi oyunçunun əməliyyatı ustalıqla qurmasından asılıdır. Hər hansı bir əməliyyatda hücumu başa



çatdırmaq üçün bir oyunçuya şərait yaradılır. Taktiki əməliyyatları həyata keçirilməsində və oyunçuların qarşılıqlı əlaqələrinin təkmilləşdirilməsində müəyyən prinsiplərə riayət etmək lazımdır:

Komanda oyunçuları üçün taktiki cəhətdən yerinə yetirə bilməyən və məşğələlərdə öyrənilməyən əməliyyatları yarışlarda tətbiq etmək olmaz. Hər bir taktiki əməliyyat konkret oyun şəraitinə əsaslanmalıdır.

### **Hücumda komanda fəaliyyəti.**

Hücumun uğuru ancaq oyunçuların fərdi texniki və taktiki hazırlıqlarının yüksək səviyyədə olmasından deyil, o hətta bütün komanda oyunçularının ümumi fəaliyyətinin uyğunluğundan və vahidliyindən çox asılıdır.

Əgər hücum ön zona oyunçusunun ötürməsindən təşkil olunursa, onda oyunçuların ilkin yerləşməsi və hücumun sonrakı inkişafı topun hansı zonadan ötürülməsinin asılılığı ilə müəyyənləşdirilir. Əgər oyun birinci ötürmədən və yaxud aldadıcı ötürmədən aparılırsa, onda hücumun müxtəlifliyi birinci ötürmənin istiqamətindən müəyyənləşdirilir. Qeyd etmək lazımdır ki, müasir voleybolda birinci ötürmədən hücumun təşkili çox nadir hallarda həyata keçirilir. Arxa zonadan ön zonaya çıxış edən əlaqəçi oyunçunun vasitəsi ilə əməliyyatın quruluşu və hücumun sonrakı inkişafı əlaqəçi oyunçunun çıxdığı zonadan asılıdır. Ön zonada oynayan əlaqəçi oyunçunun ikinci ötürməsindən hücumun təşkili ən sadə və əlverişli üsullardan biridir. Ancaq hücumu başa çatdırmaq üçün ön zonada iki nəfər oyunçu qalır. Bu da öz növbəsində komandanın hücum fəaliyyətinin effektivini aşağı salır. Ona görə ki, əməliyyatın quruluşu ixtisara salınır və rəqibin blokqurması, o cümlədən də meydançada müdafiə fəaliyyəti yüngülləşdirilir. Burada əməliyyatların variantlarını tətbiq etmək mümkündür. Məsələn: əlaqəçi oyunçu ikinci zonada yerləşir. Dördüncü və üçüncü zonaların oyunçuları hücumda oynamaq üçün hazırlıq görürlər.

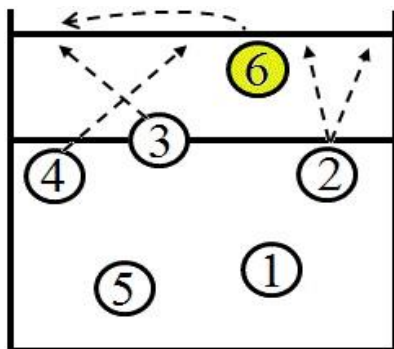
Birinci ötürmə ikinci zonaya yönəldilir. Üçüncü zonanın hücumçusu alçaq ötürmədən öz zonasında hücumu yerinə yetirmək üçün kəskin sürətdə irəliləyir. Əlaqəçi oyunçu görür ki, rəqib tərəfdə ona qarşı ikili blok qurmağa oyunçular hazırlıq görürlər. Məhz buna görə də, əlaqəçi oyunçu son məqamda topu dördüncü zonaya sürətlənmiş yaxud sürətli ötürmə ilə hücumçuya yönəldir. Birinci yaxud da ki, ön zona oyunçusunun aldadıcı ötürməsindən yerinə yetirilən hücum ən gözlənilməz üsullardan biridir. Məhz buna görə də, oyun prosesində oyunçuların aldadıcı ötürmələrdən hücumu başa çatdırmaq üçün topun ötürülməsindən bacardıqca daha çox istifadə etmələri məqsədəmüvafiqdir. Amma bu üsulu çox nadir hallarda tətbiq etmək mümkün olur, ona görə ki, topu birinci ötürmədən hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün hücumçuya ötürmək həmişə mümkün olmur. Belə ötürmə hündür və tora çox yaxın olmamalıdır. Birinci ötürmədən təhlükəni həm dördüncü, həm də ikinci zonalardan yaratmaq lazımdır. Belə ötürmələrdən hücumu adi qaçışdan və yerindən yerinə yetirmək olar. Bir addımdan, yaxud yerindən bədəni döndərməklə birinci ötürmədən yerinə yetirilən hücum zərbələri rəqib komandanın əhval-ruhiyyəsinə mənfi təsiri göstərir. Bəzən hücum zərbəsi iki aldadıcı ötürmədən sonra yerinə yetirilir. Məsələn: birinci ötürmə ikinci zonanın oyunçusuna hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün yönəlir. İkinci zonanın oyunçusu tullanır və hücumun yerinə yetirilməsini təqlid edir. Sonra isə topu aldadıcı ötürmə ilə yaxında dayanan hücumçuya ötürür. Aldadıcı ötürməni ikinci, üçüncü, hətta dördüncü zonanın da yerinə yetirmək mümkündür. Bu üsulla oyunda baş verən şəraitə araşdıraq: top torun üzərindən, rəqib tərəfdən ikinci zona oyunçusunun üstünə keçir. Üçüncü zonanın oyunçusu tez bir addım geriyyə çəkilir. İkinci zonanın oyunçusu qısa ötürmə ilə topu üçüncü zonanın oyunçusuna yönəldir. Üçüncü zonanın oyunçusu tullanır, vuran qolunu qolaylayır və hücum zərbəsinin yerinə yetirilməsini yamsılayır. Ancaq görür ki, rəqib oyunçuları

ona blok qoymağa hazırdılar. Belə vəziyyətdə üçüncü zonanın oyunçusu son məqamda topu baş arxasına, dördüncü zonaya ötürür. Dördüncü zonanın hücumçusu isə əməliyyatı başa çatdırır.

### **Servisin sadə üsulla yerinə yetirilməsinin qəbulu.**

Üçüncü zonanın hücumçusu tordan bir metr hücum xəttinə tərəf çəkilir, sanki ikinci ötürməni yerinə yetirəcək. Onun oyundaşı sadə daxil edilmiş topu yuxarıdan iki əllə qəbul edir və tordan azca yuxarı yönəlməklə üçüncü zonaya ötürür. Üçüncü zonanın hücumçusu tullanaraq, ikinci ötürmənin yerinə yetirilməsini yamsılayır. Son məqamda, qəflətən topa hücum zərbəsini endirir. Arxa zonadan əlaqəçi oyunçunun ön zonada ikinci ötürməni yerinə yetirmək üçün çıxışı ən əlverişli və demək olar ki, daima uğurla nəticələn üsuldur. Ona görə ki, bu üsul üç, bəzən dörd və hətta beş hücumçuların istifadəsinə imkan yaradır. Bu üsulla əlaqəçi oyunçunun yaradıcı təfəkkürü inkişaf edir və cürbəcür taktiki əməliyyatların tətbiq edilməsi üçün yaxşı fürsət yaranır. Yaxşı nəticəni o zaman əldə etmək olar ki, hücumçular nəinki müxtəlif ötürmələrdən öz zonalarından hücumu başa çatdırırlar, hətta yerdəyişmə üsulu ilə digər zonalardan hücumu uğurla yerinə yetirə bilirlər. Əlaqəçi oyunçu rəqib tərəfdə blokquran oyunçuların imkanlarını nəzərə almaqla əməliyyatın quruluşunu təşkil etməlidir. Aşağıda bu sistemlə qurulan bəzi taktiki əməliyyatlarının tətbiq edilməsinə nəzər salaq:

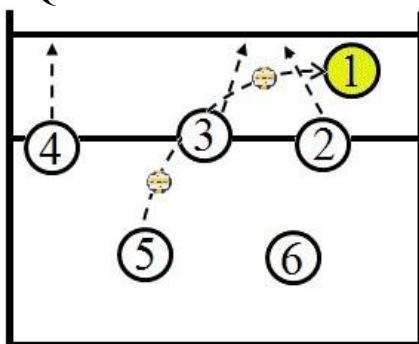
-Top beşinci zonada qəbul olunub və 3-cü zonaya arxa zonadan çıxış edən (6-cı zonadan) əlaqəçi oyunçuya ötürülüb. 4-cü və 2-ci zonaların oyunçuları hücumu qısa ötürmədən yerinə yetirmək üçün hərəkət edirlər. Əlaqəçi oyunçu görür ki, həm 4-cü, həm də 2-ci zonaların hücumçularına qruppalı blokun qurulması təşkil edilir, son məqamda ötürməni (sürətlənmiş) 4-cü zonaya yönəldir. Orada isə 3-cü zonanın hücumçusu hücumu başa çatdırır (**şəkil 6**).



Şəkil 6

### "Qatar" əməliyyatı.

Servis 5-ci zonada qəbul olunur və 2-ci zonaya, 1-ci zonadan çıxış edən əlaqəçi oyunçunun üstünə yönəldilir. 2-ci zonanın hücumçusu əlaqəçi oyunçunun qabağından qısa ötürmədən hücumu yerinə yetirmək üçün hərəkət edir. 4-cü zonanın hücumçusu öz zonasında sürətlənmiş ötürmədən hücum zərbəsini vurmaq üçün hazırlıq görür. 3-cü zonanın hücumçusu isə öz zonasında, ancaq 2-ci zona hücumçusunun arxasında orta ötürmədən hücumu başa çatdırmaq üçün hazırlaşır. Bu əməliyyatın adı "Qatar"dır.



Şəkil 7

### **Müdafiə taktikası.**

Müdafiə taktikasının məqsədi rəqib komandanın hücumunu neytrallaşdırmaqdır. Burada əsas məsələ ondan ibarətdir ki, top öz meydançamıza düşməsin və oyunçular tərəfindən texniki səhvə yol verən olmasın. Bununla birgə komanda aşağıdakı vəzifələri həll edir:

-Rəqib komandaya servisdən xal verməmək;

-Rəqib tərəfdən vurulan hücum zərbəsinə maneə törətmək;

-Topun öz meydançamıza düşməyə qoymamaq və əks-hücumun təşkilinə imkan yaratmaq;

-Blokda, mühafizədə və bilavasitə müdafiədə mütəmadi olaraq fəallıq göstərmək və rəqibin hücumunu pozmaq. Komandanın müdafiədə fəal oyunu rəqib komandanın hücumunun uğurlu olmasını pozur. Rəqib komandanın taktiki xüsusiyyətlərdən və öz oyunçularımızın hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq, komandanın müdafiədə oyununun sxemini əvvəlcədən planlaşdırmaq, məşğələlərdə dəfələrlə təkrar etmək və sonradan isə yarışlarda onu tətbiq etmək məqsədəuyğundur. Müdafiə taktikası-fərdi, qruppalı və ümumi komandanın hərəkətlərindən ibarətdir.

### **Müdafiədə fərdi fəaliyyət.**

Müdafiədə oyunçunun fəaliyyəti hazırlıq görməsindən, sonrakı hərəkətlər üçün yerin seçilməsindən və bilavasitə, servis qəbulu üçün yer seçmək, həmçinin blokqurmaq və hücum zərbələrini qəbul etmək aiddir.

### **Servisin qəbulunda oyunçunun topsuz hərəkəti.**

**Servisin** qəbulunda oyunçu komanda yoldaşlarının yerləşməsinə nəzərə almaqla özü üçün əlverişli mövqeni seçməlidir. Onun oyunu, sağında, solunda dayanan oyunçulara maneə törətməməlidir. Topu qəbul edən oyunçu topun istiqamətini və uçuş trayektoriyasını tez müəyyənləşdirməlidir. Ona görə ki, yerdəyişmə ilə bağlı sonrakı hərəkətlərdə və topun

qəbulunda tez səmtləşmək lazımdır.

Topun qəbulu üçün mövqe seçərkən oyunçu oyun şəraitinə uyğun fəaliyyət göstərməlidir. Məsələn: rəqib servisi torun yanına, yəni hücum zonasına yönəldir. Belə şəraitdə uyğun olaraq arxa zonanın oyunçuları əlaqəçidən başqa irəliyə, ön zonaya bir qədər yaxın yer seçməlidir.

### **Blokun qurulması üçün yer seçməkdə oyunçuların topsuz hərəkətləri.**

Belə hərəkətlər aşağıdakılardan asılıdır:

- Oyunçunun taktiki savadlılığının səviyyəsindən;
- Əks tərəfdə rəqib hücumçunu nəzarətdə saxlayaraq, özünün ilkin vəziyyətindən;
- Rəqib oyununun taktiki əməliyyatların variantlarını müəyyən etdikdən sonra blokqurmaq üçün yerin seçilməsindən;
- Rəqib tərəfdə birinci ötürmənin hansı zonaya yönəldilməsindən;
- Hücum başa çatdırmaq üçün topun hansı zonaya ötürülməsindən;
- Rəqib hücumçusunun hansı zonada yerləşməsindən və onun yerdəyişmə hərəkətinin mümkünlüyündən;
- Hücum üçün yönələn topun uçuş istiqamətindən;
- Hücum zərbəsinin hansı zonaya vurulmasının ehtimal edilməsindən;
- Hücum edən rəqib oyunçunun fərdi xüsusiyyətlərinin məlumatlarından;

Bunların hamısını nəzərə alaraq 4-cü zonada yerləşən oyunçu düzünə vurulan hücum zərbələrinin qarşısını almaqdan ötrü, torun əks tərəfində hücumu yerinə yetirən oyunçu ilə üzbəüz dayanmalıdır və bloku quranda əllərini topdan azca sol tərəfə saxlamalıdır. 2-ci zonadan isə hücumu yerinə yetirəndə əllərini topdan azca sağ tərəfdə saxlamalıdır. Ona görə ki, rəqib oyunçu topu blokquran oyunçunun əlinə vurub **“blok-aut”** edə bilməsin. Yəni top blok quran oyunçunun əlinə dəyib

meydançadan kənara düşməsin.

### **Müdafiədə hücum zərbələrinin qəbulu üçün yerin seçilməsində oyunçunun topsuz hərəkətləri.**

Müdafiədə oynayan oyunçularda xüsusilə duyma qabiliyyəti yüksək səviyyədə olmalıdır. Ona görə ki, oyunçu hər hansı bir zonada müdafiədə fəaliyyət göstərərəkən hücum zərbələrinin qəbulu üçün yerin seçilməsini bacarıqla həyata keçirməlidir. Müdafiədə oynayan oyunçu hücum edən oyunçunun fərdi xüsusiyyətlərinə bələd olmalı və zərbənin güman edilən istiqamətini duyaraq lazımı mövqeyi tutmalıdır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, müdafiədə oynayan oyunçu daima hərəkətdə olmalıdır. Oyunçu zərbənin qəbulu üçün yerdəyişmə hərəkətini qabaqcadan görməli və yerin seçilməsini düzgün yerinə yetirməlidir. Buna da nail olmaqdan ötrü müdafiəçi oyun şəraitini dəqiq qiymətləndirməlidir. Müdafiədə yerin seçilməsində oyunçunun fərdi taktiki hərəkətləri oyun təcrübəsinin əldə edilməsi ilə təkmilləşdirilir.

### **Müdafiədə topla fəaliyyət.**

Müdafiədə topla hərəkətlər aşağıdakılardır:

-Blokqurma (fərdi və qruppalı), özünü mühafizə etmə, blokdan sıçrayan topun, servisin və hücum zərbələrin qəbul edilməsidir. Blokqurma texniki fənd müdafiənin ən əlverişli üsuludur. Fərdi blokqurma mürəkkəb, sürətli taktiki əməliyyatların quruluşunda və rəqib tərəfdən üç oyunçu ilə hücumu başa çatdırmaq üçün hazırlıq görəndə tətbiq edilir. Belə ki:

- Rəqib birinci ötürmədən hücumu təşkil edəndə;
- Aldadıcı ötürmələrdən istifadə edəndə;
- Hücumu gözlənilmədən, qəflətən yerinə yetirəndə. İki üsulla yerinə yetirilən blokqurma texniki fəndini nəzərdən keçirək:

1. Zonalı blokqurma.

## 2. Mütəhərrik (tutucu) blokqurma.

Zonalı blokqurmada oyunçu ona tapşırılan zonanı bağlayır. Mütəhərrik blokqurma isə hücumu yerinə yetirən oyunçunun hərəkətlərindən və topu hansı zonadan hücumu yerinə yetirmək üçün yönəlmiş ötürmədən asılıdır.

Vaxtında yerinə yetirilən tullanma hərəkəti blokqurmanın keyfiyyətinə böyük təsir göstərir. Orta və hündür ötürmələrdən hücumu yerinə yetirəndə blokquran oyunçu tullanma hərəkətini hücum edən oyunçunun tullanma hərəkətindən sonra yerinə yetirir. Qısa və sürətlənmiş ötürmələrdə isə blokquran oyunçu hücum edən oyunçu ilə eyni vaxtda tullanır. Topdan uzaq olan ötürmələrdən hücumu yerinə yetirəndə blokquran oyunçu tullanma hərəkətini adətən bir qədər gecikdirir. Tullanma hərəkətini həmişə var gücü ilə yerinə yetirmək lazım deyil. Bu da aşağıdakılardan asılıdır:

- Blokquran oyunçunun boyundan;
- Hücum edən oyunçunun tullanma qabiliyyətindən;
- Topun tornan (uzaq, yaxın) olan məsafədən;
- Ötürmənin hündürlüyündən;
- Hücum edən oyunçu ilə vurulan zərbələrin istiqamətindən (düzünə, yaxud sağa, sola döndərməklə);
- Blokquran oyunçunun tullanma qabiliyyətindən.

Bəzən elə bir şərait yaranır ki, blokquran oyunçu blokqurmanı iki dəfə (dalbadal) yerinə yetirir.

Məsələn: rəqib hücumu birinci yaxud aldadıcı ötürmədən yerinə yetirir. Belə vəziyyətdə blokquran oyunçu birinci dəfə qəfildən vurulan zərbəyə blok qurur, sonra isə rəqib aldadıcı üsuldən istifadə edir və blokquran oyunçu əlüstü ikinci dəfə tullanır. Bloku qurmaq üçün blokquran oyunçu qollarını yuxarıya yönəldir, ancaq əllərin vəziyyəti topun tordan olan məsafəsindən asılıdır. Belə ki, əgər top tora yaxın ötürülübse, onda qolları rəqib tərəfə daha çox aparmaq lazımdır. Əgər top tordan 1-1,5m aralıdırsa, onda qolları maksimal sürətdə torun yanında yuxarıya yönəltmək lazımdır. Qolların və əllərin torun



üzərində vəziyyəti zərbənin uçuş istiqamətindən asılıdır. Düzünə vurulan hücum zərbələrinin qarşısını almaqdan ötrü əllər topla üzbəüz qoyulur. Əgər hücum zərbəsi 4-cü zonadan (4-5 arasına) vurulursa, onda blokquran oyunçu əllərini topdan azca solda yerləşdirir və sol əlini sol tərəfə döndərir. Həmçinin, əgər zərbə sağa vurulursa, onda blokquran oyunçu sol əlini topla üzbəüz saxlayır, sağ əlini isə onun yanında sağa döndərməklə yerləşdirilir. Rəqib komandada servisin qəbulunun keyfiyyətinə görə blokquran oyunçu rəqib tərəfdən zərbə haradan vurulacağını səhvsiz müəyyənləşdirir. Hücum zərbəsi yerinə yetirən oyunçunun fəaliyyətini diqqətlə müşahidə edərək təcrübəli blokquran oyunçu zərbənin istiqamətini müəyyənləşdirə bilir. Bu da, çox vacib məsələdir. Beləliklə, blokquran oyunçunun taktiki ustalığı, hücum zərbəsini istiqamətini müəyyənləşdirmək, hücum edən oyunçunun fərdi xüsusiyyətlərini, və öz imkanlarını nəzərə almaqla oyun şəraitinə müvafiq fəaliyyət göstərməkdir. Müdafiədə fərdi taktiki hərəkətlərə özünü mühafizə etmək də aiddir. Əgər blokdan qayıdan top blokquran oyunçuya yaxındırsa onda blokquran oyunçu özünü mühafizə edir.

Servisin yaxud hücum zərbələrinin qəbulu üçün yerin seçilməsi, qəbul olunmuş topun hansı zonaya göndərilməsi və lazımı zonaya əlaqəçi oyunçuya əməliyyatı qurmaq üçün dəqiq çatdırılması texniki cəhətdən çox mühüm məsələlərdən biridir.

### **Hücum zərbələrinin qəbulu üçün topsuz yerinə yetirilən hərəkətlər.**

Oyunçularda duyma qabiliyyətini xüsusilə inkişaf etdirmək vacibdir. Hücum zərbələrin qəbulu üçün meydançanın hər hansı bir zonasında olarkən yerin seçilməsini bacarıqla yerinə yetirmək lazımdır.

Müdafiədə oynayan oyunçu daima hərəkətdə olmalıdır. Yerdəyişmə hərəkətləri, topun qəbulu üçün yerin seçilməsi müdafiəçinin çıxış vəziyyətindən və rəqib tərəfdən vurulan

hücum zərbəsinin istiqamətinin duyulmasından asılıdır. Buna da nail olmaqdan ötrü oyun şəraitini düzgün qiymətləndirmək zəruridir. Yerin seçilməsində fərdi taktiki fəaliyyət müdafiədə oyun təcrübəsini əldə etməklə təkmilləşdirilir. Bu da aşağıdakılarla müəyyənləşdirilir:

- Oyun təcrübəsinin toplanmasından;
- Müxtəlif hücumçularla yerinə yetirilən hücum zərbəsinin təhlili;
- Konkret oyun şəraitində rəqibin imkanlarını bilmək;
- Hücum yerinə yetirmək üçün ötürmənin keyfiyyətini tez müəyyənləşdirmək bacarığı.

### **Müdafiədə qruppalı fəaliyyət.**

Müxtəlif oyun şəraitlərində oyunçuların bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqələri müdafiədə qruppalı taktiki fəaliyyət deməkdir. Müdafiədə üç xəttin təyin edilməsi ilə əlaqədar olaraq, oyunçuları blokquranlara mühafizəçilərə və müdafiəçilərə bölüşdürürlər. Buna baxmayaraq bir oyunçu iki taktiki vəzifəsini yerinə yetirə bilər. Oyunçuların qarşılıqlı əlaqələri qruppalı blokqurmada, müxtəlif hücum zərbələrinin qəbulunda və mühafizədə özünü göstərir. Oyunçular müxtəlif vəzifələri həll edərkən onların arasında qarşılıqlı əlaqələrin təkmilləşdirilməsində əsas rol blokquran oyunçular görür. Blokquran oyunçuların oyunundan asılı olaraq mühafizədə və müdafiədə oynayan oyunçular öz oyun fəaliyyətlərini təşkil edirlər. Taktiki cəhətdən blokqurmanın əsasını-ikili blokqurma təşkil edir. Üçlü blokqurma nadir hallarda tətbiq olunur. Fərdi blokqurmanın əsası-zonalı və mütəhərrik blokqurmadır. Belə fəaliyyət qruppalı blokun qurulmasına da aiddir.

Blokquran oyunçuları şərti olaraq əsas və köməkçi blokquranlara bölüşdürürlər. Əgər blokquran oyunçu qıraqdadırsa onda o köməkçidir, əgər ortadadırsa onda o əsas blokquran oyunçu hesab olunur. Çox hallarda, taktiki baxımından yaxşı blokquran oyunçu ortada oynayır. Bu da ona

görə baş verir ki, əsas blokquran oyunçu həm 2-ci, həm də 4-cü zonada bloku qurmaq üçün özünü çatdırmağa bilsin. Əsas blokquran oyunçu blokun qurulmasında təşkilatçı kimi özünü göstərir. Müasir voleybol oyununda hücumda çoxlu taktiki əməliyyatlar tətbiq edilir. Məhz buna görə də blokda yaxşı oynayan oyunçuları torun kənarında saxlamaq məqsəduyğundur. Bəzən belə hərəkət fərdi olaraq müəyyən rəqib hücumçuya qarşı tətbiq edilir. Belə hallarda əsas məsuliyyət qıraqda oynayan oyunçunun üzərinə düşür. Blokqurmada ən yaxşı oynayan oyunçu şərti olaraq hücum zərbəsinin təhlükəli istiqamətini bağlayır, o biri blokquranlar isə ona kömək göstərirlər. Məhz buna görə də hərəkətləri cəld yerinə yetirən oyunçunu ortada istifadə etmək lazımdır. Hərəkətlərdə uyğunluq və sərt intizama riayət etmə qruppalı blokqurmanın əsasıdır. Bu, bilavasitə yerin seçilməsinə, meydançada yerdəyişmə hərəkətlərinə, bloka tullanma və əllərin torun üzərində qoyulmasına aiddir. Qaldı ki, kim-kimə yaxınlaşıb blokda kömək etməlidir, zərbə vurulan məqamda topun yerləşməsindən, zərbənin istiqamətindən və blokquran oyunçuların yerləşməsindən asılıdır. Əgər hücum zərbəsi sağ tərəfə yönəldilibsə, onda soldakı blokquran oyunçu sağdakına köməklik edir və əksinə. İki və üçlü blokqurmada qolların və əllərin torun üzərində qoyulması zərbənin istiqamətindən və blokquran oyunçuların göstərdikləri fəaliyyət zonasından asılıdır:

Düzünə vurulan hücum zərbəsinə qarşı blok quranda oyunçuların əlləri bir-birinə toxunur və topu sanki əhatə edirlər.

Dördüncü zonadan hücum edən oyunçu zərbəni 4-cü və 5-ci zonalar arasına yönəldir. Buna müvafiq olaraq qıraqdakı blokquran oyunçu (2-ci zonanın) əllərini topla üzbəüz qoyur. Əsas blokquran (3-cü zonanın) oyunçusu isə əllərini qıraqdakı blokquran oyunçuya yaxınlaşdırır, sol əlini topa tərəf döndərir və bacardığı qədər əllərini rəqib tərəfə keçirir.

Rəqib tərəfdən 4-cü zonadan sola vurulan hücum zərbəsinə qarşı 2-ci zonanın oyunçusu topdan bir qədər sağ

tərəfdə blok qurur və sağ əlini topa tərəf döndərir.. Sağ əlinin topa tərəf döndərməsinin səbəbi odur ki, hücum edən oyunçu topu vurub blok-aut edə bilməsin. Əsas blokquran oyunçu isə əllərini kənardakı blokquran oyunçunun əllərinə yaxınlaşdırıb qoyur.

Üçlü blokqurma zamanı kənardakı oyunçular əllərini əsas blokquran oyunçunun əllərinə yaxınlaşdırıb qoyurlar. Adətən üçlü blok torun orta hissəsində qoyulur və ola bilər ki, bir qədər 2-ci və 4-cü zonalara yaxın qoyulsun.

### **Güzəştli blok.**

Blokquran oyunçulardan biri torun yanında o biri isə tordan bir qədər aralı yerləşirlər. Bu da ona görə edilir ki, tordan bir qədər aralı yerləşən oyunçu torun yanında yerləşən oyunçuya yerdəyişmə hərəkətlərini yerinə yetirmək üçün maneə törətməsin. Adətən torun yanında yerləşən oyunçu rəqib tərəfdən birinci tempə vurulan hücum zərbəsinə blok qurur. Bu da, ondan cəld yerdəyişmə hərəkətlərinin icrasını tələb edir.

### **Qruppalı blokun variantları**

Rəqib tərəfdə ikinci ötürməni 2-ci zonanın oyunçusu yerinə yetirir. Rəqibin ən yaxşı hücumçusu 3-cü zonada yerləşir. Həm də nəzərə almaq lazımdır ki, bu zonada həmin oyunçunun hücumu demək olar ki çox hallarda uğurla nəticələnir. Kənardakı blokquran oyunçular 3-cü zonaya tərəfə çəkilirlər. 2-ci zonanın blokquran oyunçusu yarı yoldadır, ona görə ki, rəqib tərəfdən 4-cü zonanın oyunçusu təhlükə yaradır. Oyunçular üçqat blokun qurulmasına hazırlıq görürlər. Ancaq ikinci ötürmə 4-cü zona oyunçusuna ötürülərsə, onda 2-ci və 3-cü zonanın blokquran oyunçuları 2-ci zonaya tez keçib bloku təşkil etməlidirlər.

Birinci zonanın əlaqəçi oyunçusu tora tərəf çıxış edir. Rəqib mürəkkəb əməliyyatın quruluşuna hazırlaşır. Belə ki, rəqibin torun kənar tərəfinə, antenə doğru sürətlənmiş

ötürmələrdən, ortada qısa ötürmələrdən və əlaqəçi oyunçunun arxa tərəfindən orta və qısa ötürmələrdən hücum etməyə imkan vardır. Hər blokquran oyunçu hücumu yerinə yetirən rəqiblə üzbəüz dayanır və əməliyyatın niyyətini aşkar edəndən sonra blokquran oyunçular ikili blok qura bilirlər.

### **Hücum zərbələrini qəbul edəndə qruppalı fəaliyyət.**

Belə fəaliyyət aşağıda göstərilən kimi qarşılıqlı əlaqələr yaradır:

- Müdafiəçilərin arasında;
- Müdafiəçilərlə mühafizəçilərin arasında;
- Müdafiəçilərlə blokquranların arasında;
- Mühafizəçilərlə blokquranların arasında;
- Mühafizəçilərin arasında.

Müdafiəçilərin, hücum zərbələrini qəbul etmək üçün yerin seçilməsində müəyyən qaydaları əldə rəhbər tuturlar: öz zonanı qoru və komanda yoldaşına kömək etməyə hazır ol. Müdafiəçilərin arasında olan qarşılıqlı əlaqələr hücum zərbələrinin əsas istiqamətini qabaqcadan müəyyənləşdirməyə imkan verir. Məhz buna görə də müdafiəçilər güman edilən fəaliyyəti ehtimal edirlər. Həm də nəzərə almaq lazımdır ki, onların zonaları qeyri-bərabər bölünə bilər. Bu da, oyunçuların müdafiədə fəaliyyəti onların mahirliyindən asılıdır. Müdafiəçilərin arasında vəzifələr cürbəcür bölüşdürülə bilər: biri meydançanın mərkəzinə cavab verir, o biri isə arxa xəttə və i.a.

Oyunun gedişində oyunçular zonaları dəyişə bilirlər. Müdafiəçilərlə mühafizəçilərin qarşılıqlı əlaqələri konkret oyun şəraitində aralarındakı hərəkətlərlə özünü büruzə verir və bunlar aşağıdakılardan asılıdır:

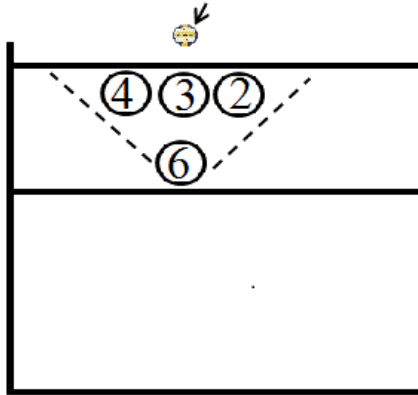
- Mühafizədə oynayan oyunçunun meydançada yerləşməsindən və mühafizə etdiyi zonadan;
- Mühafizəçilərin sayından;
- Mühafizəçilərin yerləşməsindən;

Mühafizəçilərin yerdəyişmə hərəkətinin mümkünlüyündən;

Müdafiəçilərlə mühafizəçilərin razılaşmasından. Müdafiəçilərlə mühafizəçilərin qarşılıqlı əlaqələri dəqiq olmalıdır. Topun itirilməsi o məqamda baş verə bilər ki, mühafizəçi öz mövqeyinə vaxtında keçmir, yerdəyişmə hərəkətləri ilə müdafiəçilərə maneə törədir, öz toplarını oynamır, özgülərin toplarına “girişir”. Müdafiədə oyunun nəticəsi blokquran və müdafiəçi oyunçuların qarşılıqlı əlaqələrindən asılıdır. Müdafiəçilərlə blokquran oyunçuların razılaşması müxtəlif ola bilər. Məsələn: blokquran oyunçuları yan xəttə tərəf yönəldilmiş topların qarşısını alaraq, yaxud meydançanın mərkəzini, onda müdafiəçilər də onlara müvafiq öz oyunlarını qururlar. Blokquran oyunçuların və mühafizəçilərin qarşılıqlı əlaqələri blokun hansı zonada qurulmasından və mühafizəçilərin yerləşməsindən asılıdır.

**Birinci variant:**

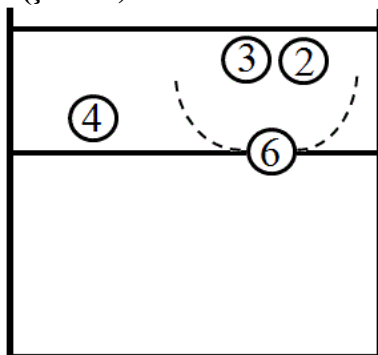
1). 6-cı zonanın oyunçusu üçlü blokquran oyunçularını mühafizə edir. Üçlü blok qurulanda mühafizəçi oyunçu ortada yerləşir, (8-ci şəkil) və ondan sağa, sola düşən topları mühafizə edir.



**Şəkil 8**

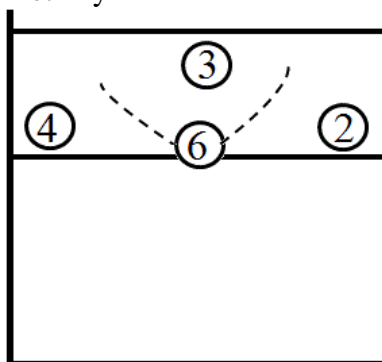
2). 6-cı zonanın oyunçusu ikili blokquran oyunçularını

mühafizə edir. Belə hallarda onun fəaliyyət zonası azalır, ona görə ki, blokda iştirak etməyən 4-cü zonanın oyunçusu ona köməklik göstərir (**şəkil 9**).



**Şəkil 9**

3). 6-cı zonanın oyunçusu fərdi bloku mühafizə edir. Belə hallarda (10-cu şəkilə bax) ona iki nəfər 4-cü və 2-ci zonanın oyunçuları kömək etməyə hazırdırlar.

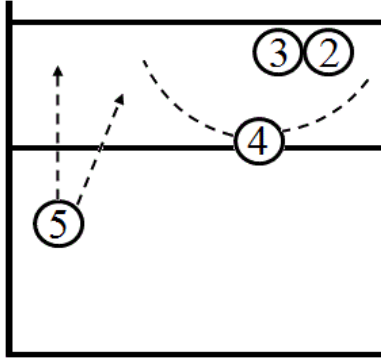


**Şəkil 10**

**İkinci variant.**

Blokda iştirak etməyən 4-cü zonanın oyunçusu ikili bloku mühafizə edir. Belə hallarda mühafizə edən oyunçunun oyunu mürəkkəbləşir. Ona görə ki, o bütün ön zonanın mühafizəsini yerinə yetirilməlidir. Bu da çox mühüm və çətin məsələdir. Burada 4-cü zona oyunçusuna 5-ci zonanın oyunçusu köməklik

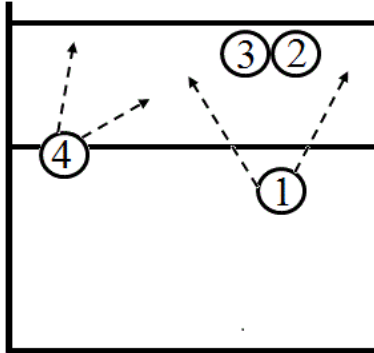
göstərir (şəkil 11).



Şəkil 11

### Üçüncü variant.

1-ci və 5-ci zonaların oyunçuları mühafizədə iştirak edirlər. Belə hallarda blokda iştirak etməyən oyunçu mühafizə edən oyunçulara kömək etməlidir. 3-cü və 2-ci zonaların oyunçuları 2-ci zonada blok qururlar (şəkil 12).



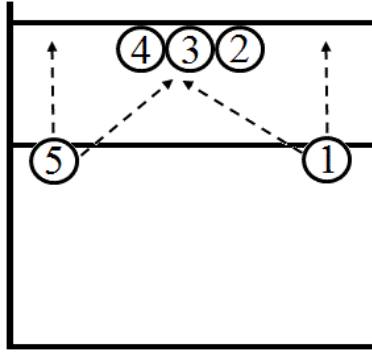
Şəkil 12

Birinci zonanın oyunçusu mühafizəni yerinə yetirmək üçün bir qədər irəliyə (bloka tərəf) hərəkət edir. Lakin o mühafizəni yerinə yetirmək üçün mühafizə mövqeyinə son məqamda hərəkət edir. Zərurət qarşısında ona 4-cü zonanın oyunçusu köməklik göstərməlidir.

Rəqib oyunçu 3-cü zonadan hücum zərbəsini yerinə



yetirir. 4-cü, 3-cü və 2-ci zonaların oyunçuları ona üçlü blok qururlar. 1-ci və 5-ci zonaların oyunçuları hücum xəttə doğru çəkilərək, blokquran oyunçuları mühafizə etməlidirlər (şəkil 13).



Şəkil 13

### Servisin qəbulunda iştirak edən oyunçuların mühafizəsi.

Burada iki variantda qarşılıqlı əlaqələrin mümkünlüyü vardır:

1. Əgər meydançada fəaliyyət göstərən oyunçuların biri topun qəbulunda çətinlik çəkir, onda qalan beş nəfər oyunçu onu mühafizə etməlidirlər. Əgər topun qəbulunda çətinlik çəkən oyunçu ön zonadadır və hücumda iştirak edəcək, onda onu topun qəbulunda mühafizə etmək daha zəruridir.

2. Topun qəbulunda komanda yoldaşını mühafizə edərkən hər bir oyunçu həmin tərəfə qəflətən yönəlmiş topu yaxud keyfiyyətsiz qəbul olunmuş topun ötürülməsini lazımi zonaya yerinə yetirilməsinə hazır olmalıdır.

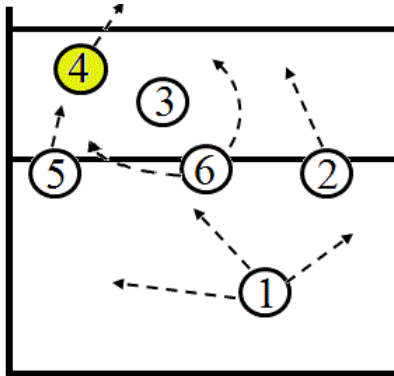
Hücum zərbəsini qəbul edən oyunçunu mühafizə edən zamanı yaxındakı oyunçular müdafiəçidən sıçrayan topları qəbul etmək üçün daima hazır olmalıdırlar. Məsələn: Əgər top 5-ci zonanın oyunçusundan meydançadan kənara çıxırsa (1-ci zonanın ətrafında) onda birinci zonanın oyunçusu tez yerdəyişmə hərəkətlə topa tərəf irəliləyir və onu meydançaya qaytarır. Belə hallarda 6-cı və 2-ci zonaların oyunçuları həmin

istiqlamətdə yerlərini dəyişirlər və üçüncü toxunma ilə topu rəqib meydançasına göndəririlər.

### **Hücum edən oyunçuların mühafizəsi.**

#### **Konkret oyun şəraitinin birinci variantı:**

Hücum zərbəsini 4-cü zonanın oyunçusu yerinə yetirir. Ona yaxın olan 3-cü, 6-cı və 5-ci zonaların oyunçuları ona tərəf çəkilirlər (14-cü şəkilə bax). Bundan başqa 2-ci və 1-ci zonaların oyunçuları da blokdan meydançaya sıçrayan topu mühafizə etmək üçün hazırlıq görürlər. Hər hansı bir oyun şəraitində bir nəfər mühafizəçi arxada 6-cı zonada mühafizədə oynamaq üçün hazırlaşır. Hazırkı şəraitdə 1-ci zonanın oyunçusu 6-cı zona tərəfə-sola çəkilərək blokdan sıçrayan topları mühafizə etmək üçün hazırlaşır. Əgər 2-ci zonanın oyunçusu hücumu yerinə yetirirsə onda ona yaxın 3-cü, 6-cı və 1-ci zonalarda oynayan oyunçular ona tərəf çəkilirlər və mühafizəni yerinə yetirirlər. Arxada isə 5-ci zonanın oyunçusu bir qədər sağa, yəni 6-cı zona tərəfə çəkilərək, blokdan sıçrayan topları qəbul etməyə hazırlaşır (şəkil 14).



**Şəkil 14**

#### **İkinci variant:**

Altıncı zonanın oyunçusu arxada öz zonasında fəaliyyət göstərir. 4-cü zonanın oyunçusu isə hücum zərbəsini yerinə

yetirir. Onu mühafizə etmək üçün yaxınlığında 3-cü və 5-ci zonaların oyunçuları ona tərəf çəkirlər və mühafizəni yerinə yetirirlər. Bundan başqa 2-ci və 1-ci zonaların oyunçuları mühafizədə oynamaq üçün hazırdırlar. 6-cı zonanın oyunçusu isə arxaya blokdan sıçrayan topları qəbul etmək üçün hazırlıq görür. Əgər 2-ci zonanın oyunçusu hücum zərbəsini yerinə yetirirsə, onda onun yaxınlığında olan 3-cü və 1-ci zonaların oyunçuları, həm də 4-cü və 5-ci zonaların müdafiəçiləri isə arxada oynamaq üçün hazırlıq görürlər. Əgər hücum edən oyunçu 3-cü zonadan zərbəni yerinə yetirirsə, onda 2-ci, 4-cü, 1-ci və 5-ci zonaların oyunçuları onu mühafizə edirlər. 6-cı zonanın müdafiəçisi isə arxaya blokdan sıçrayan topları qəbul etməyə hazırlaşır. Əgər arxa zonadan çıxış edən əlaqəçi oyunçunun ikinci ötürməsindən taktiki əməliyyatlar təşkil edilirsə, onda mühafizə edən oyunçuların vəzifələri dəyişilmir və əsas məqsəd topu oyunda saxlamaqdır. Məsələn: ikinci ötürməni yerinə yetirmək üçün 1-ci zonanın əlaqəçi oyunçusu taktiki əməliyyatın quruluşu üçün tora tərəf çıxış edir. Hücum zərbəsini isə qısa ötürmədən 3-cü zonanın oyunçusu yerinə yetirir. Belə hallarda onu 1-ci zonanın əlaqəçi oyunçusu, onun yaxınlığında olan 2-ci və 4-cü zonaların oyunçuları, həmçinin 5-ci zonanın oyunçusu mühafizə edirlər. 6-cı zonanın oyunçusu isə, arxaya blokdan meydançaya sıçrayan topları oyunda saxlamaq üçün hazırlıq görür. Hücumda fəaliyyət göstərən oyunçunu mühafizə edərkən aşağıdakıları yadda saxlamaq lazımdır:

1. Mühafizə edənlərin meydançada yerləşmələri: hücum edən oyunçuya yaxın olan oyunçular birinci xətt, sonra bir yaxud iki oyunçudan ibarət ikinci xətt və arxa zonada blokdan sıçrayan topları oynayan oyunçu-üçüncü xətt deməkdir.

2. Bütün oyunçular hücum edən oyunçunu mühafizə etməlidirlər.

3. Hücum edən oyunçunun arxasında mühafizədə oynayan oyunçu, dərin oturmada və qolları irəliyə uzadılmış vəziyyətdə

olmalıdır.

### **Servisi qəbul edən zaman mühafizədə komandanın fəaliyyəti.**

Rəqib servisi yerinə yetirəndə, yaxud hücumu və əks hücumu təşkil etmə zamanı, oyunçuların meydançada yerləşmələri və bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqələrin araşdırılması;

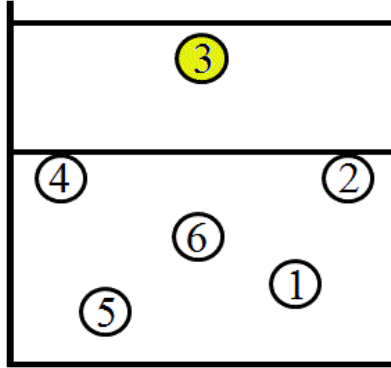
Rəqibin servisinin taktikasından asılı olaraq topu qəbul edən komandanın oyunçuları iki variantdan istifadə edirlər:

1. Xətt üzrə meydançada yerləşmək.
2. Zonalar üzrə yerləşmək.

Xətt üzrə yerləşərkən, oyunçular demək olar ki, bir xətdə meydançada yerləşirlər. Ancaq burada diqqətli olmaq lazımdır ki, meydançada yerləşmə-düzülüş qaydasını pozmasınlar. Hər bir oyunçu öz zonasında müəyyən məsafədə yerləşir və bir-birinin qabağını kəsməmək şərti ilə meydançada dayanırlar. Müasir voleybol oyununda komandalar zonalı yerləşmədən daha çox istifadə edirlər.

### **Ön zona oyunçusunun ötürməsindən hücumu təşkil edən zaman servisin qəbulunda komanda oyunçularının meydançada yerləşmələri.**

3-cü zonanın oyunçusu topun qəbulunda iştirak etmir. Qalan oyunçular isə öz mövqelərində rəqib tərəfdən servisi yerinə yetirən oyunçu ilə üzbəüz dayanırlar (15-ci şəkilə bax). 4-cü zonanın oyunçusu hücum xəttinin arxasında, yan xətdən təqribən 1m aralı dayanır. Həmçinin, 2-ci zonanın oyunçusu meydançanın sağ tərəfində eyni mövqeyi tutur. 5-ci və 1-ci zonaların oyunçuları 4-cü və 6-cı zona oyunçuların aralarında dayanırlar (**şəkil 15**).

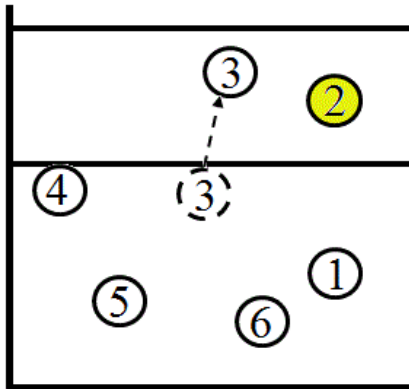


Şəkil 15

### İkinci variant.

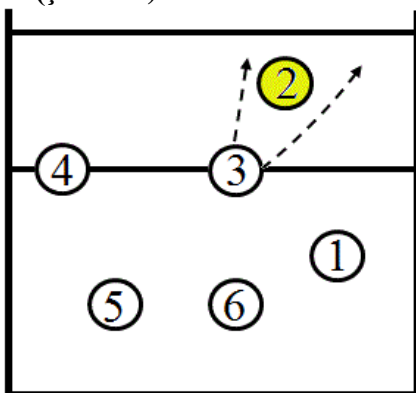
İkinci zonanın oyunçusu torun yanında, öz zonasında yerləşir və topun qəbulunda iştirak etmir (**şəkil 16**)

3-cü zonanın hücumçusu hücum xəttində yerləşir. Qalan oyunçular isə 16-cı şəkildəki kimi meydançada yerləşirlər. 1-ci zonanın oyunçusu həm öz zonasında, həm də 2-ci zonada qismən topu qəbul etmək üçün hazırlıq görür. Ona görə ki, 2-ci zonanın oyunçusu tora tərəf çəkilir və ikinci ötürməni yerinə yetirmək üçün hazırlaşır. 6-cı zonanın oyunçusu isə bir qədər 1-ci zonaya tərəfə çəkilir və topun qəbulunda iştirak etməyə hazırlaşır. Beləliklə oyunçular meydançada bərabər qayda ilə yerləşirlər.



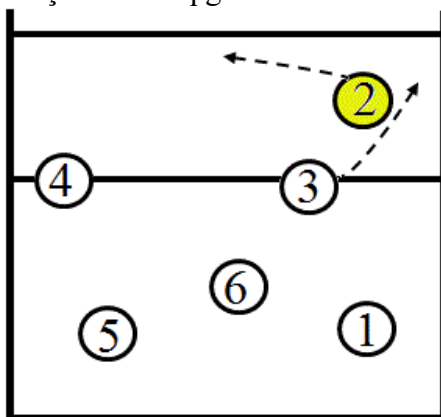
Şəkil 16

Belə şəraitdə oyunçuların meydançada yerləşmələri müxtəlif ola bilər (şəkil 17).



Şəkil 17

Məsələn: 3-cü zonanın oyunçusu qismən sağ tərəfə çəkilir və hücumda əlaqəçi oyunçunun ön, yaxud arxa tərəfindən hücumu yerinə yetirməyə hazırdır. 4-cü zonanın hücumçusu isə öz zonasında sürətlənmiş və yaxud sürətli ötürmələrdən hücumu yerinə yetirmək üçün hazırlıq görür.



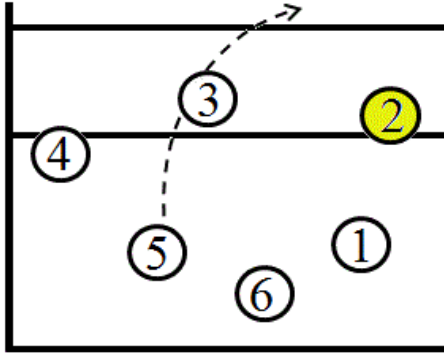
Şəkil 18

18 nömrəli şəkildə oyunçuların meydançada yerləşmələrinin daha bir variantına nəzər salaq. 3-cü zonanın

oyunçusu sağa tərəf çox çəkilir və hücum zərbəsini 2-ci zonada oynamaq üçün hazırlaşır (**şəkil 18**). 2-ci zonanın əlaqəçi oyunçusu isə 3-cü zonaya tərəfə çəkilir və əməliyyatı təşkil etmək üçün həm 4-cü, həm də 2-ci zonaların hücumçularından istifadə edir. Belə hallarda topu qəbul edən oyunçular topu üçüncü zonaya yönəldirlər.

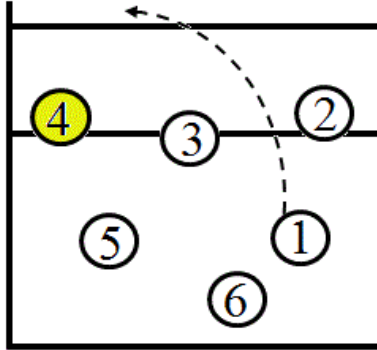
**Birinci ötürmədən yaxud ön zona oyunçusunun "aldadıcı" ötürməsindən hücumu təşkil edən zamanı oyunçuların meydançada yerləşmələri.**

19 nömrəli şəkildə görürük ki, beşinci zonanın oyunçusu topu qəbul edir və ikinci zona oyunçusuna birbaşa hücum zərbəsini vurmaq üçün yönəldir. Oyunçuların meydançada yerləşmələri isə 19 nömrəli şəkildəki kimi olmalıdır.



**Şəkil 19**

Eyni vəziyyəti 20 nömrəli şəkildə də görürük. Ancaq burada top dördüncü zona oyunçusuna yönəldilir. Oyunçuların yerləşmələri isə 20 nömrəli



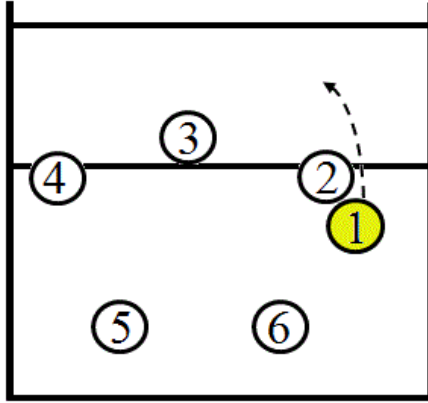
**Şəkil 20**

şəkildəki kimi olmalıdır. 19 nömrəli şəkildə ikinci zonanın oyunçusu qaçır və hücum zərbəsini vurmağa hazırlaşır. İkinci zonanın oyunçusu təkən verib yuxarıya tullanma zamanı görür ki, ona rəqib tərəfdə iki nəfər oyunçu blok qurmağa hazırlıq görürlər. İkinci zonanın oyunçusu bütün xarici görünüşü ilə göstərir ki, hücumu başa çatdıracaq və buna da müvafiq olaraq rəqib tərəfdəki oyunçular bloku təşkil edirlər. İkinci zonanın oyunçusu isə son məqamda topu "Aldadıcı" ötürmə ilə üçüncü zonadakı hücumçusuna yönəldir. Beləliklə əməliyyatın quruluşu uğurla başa çatdırılır.

**Servisin qəbulunda komandanın oyunçularının meydançada yerləşmələri və arxa zonada olan əlaqəçi oyunçunun ötürülməsindən hücumun təşkili.**

Ötürməni icra etməkdən ötrü , arxa zonada birinci zonanın oyunçusu çıxış edir. Dördüncü zonanın hücumçusu öz zonasında hücum xəttinin arxasında dayanır. Üçüncü zonanın oyunçusu hücum xəttində öz zonasında yerləşir. İkinci zonanın oyunçusu yan xətdən 2 m aralı, hücum xəttində yerləşir. İkinci ötürməni yerinə yetirən birinci zonanın oyunçusu isə, yerləşmə qaydasını pozmadan ikinci zona oyunçusunun arxasında dayanır (**şəkil 21**).



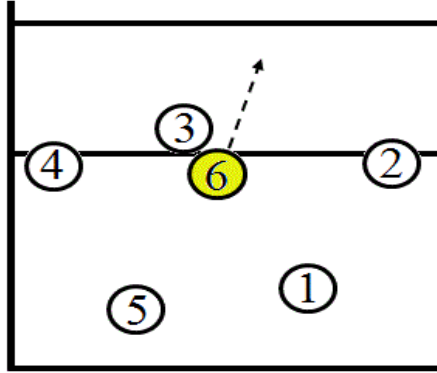


**Şəkil 21**

Hətta ola bilər ki, sol əlini ikinci zona oyunçusunun çiyninə qoysun. Əgər top yaxşı qəbul olunubsa və lazımı yerə yönəlibsə, onda üçüncü zonanın hücumçusu öz zonasında qısa ötürmədən hücum zərbəsini yerinə yetirməyə hazırlaşır. İkinci zonanın hücumçusu isə öz zonasında orta ötürmədən, yaxud üçüncü zona hücumçusunun arxasında hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün hazırlıq görür. Dördüncü zonanın hücumçusu öz zonasında sürətlənmiş ötürmədən hücumu başa çatdırmaq üçün hazırlaşır.

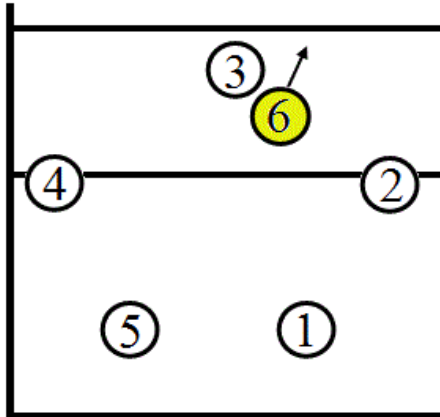
**İkinci variant.**

Arxa zonada altıncı zonanın oyunçusu ikinci ötürməni icra etmək üçün çıxış edir. Dördüncü zonanın hücumçusu öz zonasında hücum xəttinin arxasında, yan xəttən 1,5 m aralı dayanır. Üçüncü zonanın oyunçusu isə öz zonasında hücum xəttindən azca irəlidə yerləşir. Arxa zonada, altıncı zonanın oyunçusu meydançada yerləşmə qaydasını pozmadan üçüncü zona oyunçusunun arxa tərəfində dayanır. İkinci zonanın hücumçusu isə öz zonasında hücum xəttində yerləşir. Beşinci zonanın



Şəkil 22

oyunçusu arxada dördüncü və üçüncü zona oyunçularının arasında mövqe tutur. Həmçinin birinci zonanın oyunçusu ikinci və beşinci zona oyunçularının arasında yerləşir (şəkil 22). Oyunçuların meydançada belə yerləşmələri ələlxüsus üçüncü və altıncı zona oyunçularının tutduğu mövqeləri topun qəbulunda bir qədər çətinlik yaradır. Məhz buna görə də oyunçuların meydançada yerləşmələri əksər hallarda 23 nömrəli şəkildəki kimi həyata keçirilir (şəkil 23).

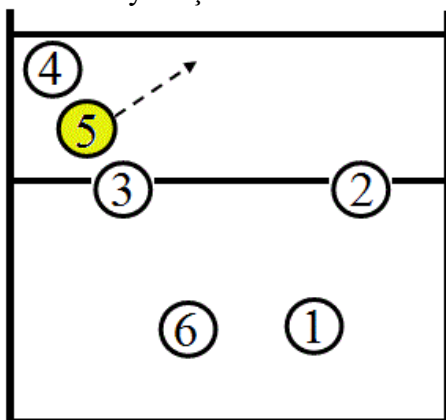


Şəkil 23

Oyunçuların bu cür meydançada yerləşmələri servisin qəbulu üçün daha əlverişli olur.

Arxa zonada beşinci zonanın oyunçusu ikinci ötürməni

icra etmək üçün çıxış edən zamanı komandanın meydançada yerləşməsi 24 nömrəli şəkildəki kimi həyata keçirilir. Dördüncü zonanın hücumçusu öz zonasında torun yanında dayanır. Beşinci zonada olan əlaqəçi oyunçu onun arxa tərəfində yerləşir. Üçüncü zonanın oyunçusu meydançada yerləşmə qaydasını pozmadan beşinci zona oyunçusunun arxasında, bir qədər sağda dayanır. İkinci zonanın oyunçusu isə öz zonasında, yan xətdən 1,5 m və hücum xəttin arxasında yerləşir.



Şəkil 24

### Müdafiədə oyun sistemləri.

Voleybol oyununda müdafiə üç komponentdən ibarətdir: blokqurmaq, blokquran oyunçuları mühafizə etmək, və meydançada müdafiədə fəaliyyət göstərmək. Müdafiədə komandanın fəaliyyəti oyunçuların meydançada yerləşməsindən, blok quranların və müdafiədə oynayan oyunçuların qarşılıqlı əlaqələrindən asılıdır. Müasir voleybol oyununda müəyyən oyun sistemləri mövcuddur:

- Ön zona oyunçusu mühafizədə iştirak edəndə;
- Arxa zona oyunçusu mühafizədə iştirak edəndə;
- Hər iki zona oyunçuları mühafizə iştirak edəndə.

Mühafizə sistemi aşağıda göstərilən kimi həyata keçirilir:

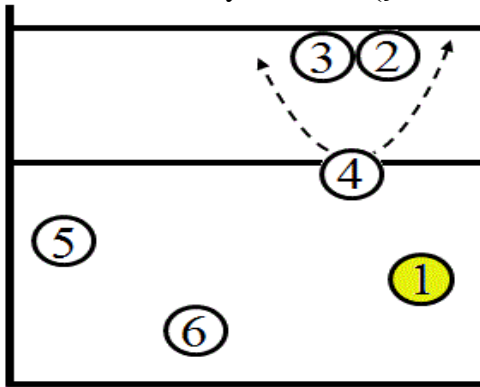
- Blokda iştirak etməyən oyunçu ilə;

-Kənardakı, yaxud mərkəzdə oynayan oyunçu ilə;

-Hər iki oyunçu ilə birgə. Hər hansı bir sistemi ilə oynayanda blokda iştirak etməyən oyunçular mühafizədə mütləq iştirak etməlidir. Hər bir sistemin tələbatına görə oyunçuların meydançada yerləşmə variantları var. Bu da rəqib tərəfdən hücum hansı zonadan yerinə yetirilməsindən blokda neçə nəfər iştirakından və hansı zonanın oyunçusu mühafizəni yerinə yetirməsindən asılıdır.

### **Ön zona oyunçusu mühafizədə oynayarkən müdafiədə oyun fəaliyyəti.**

Rəqib tərəfdən, dördüncü zonadan hücumun qarşısını almaqdan ötrü ikinci və üçüncü zonaların oyunçuları ikili bloku təşkil edirlər. Dördüncü zonanın oyunçusu onları mühafizə edir. Beşinci zonanın oyunçusu irəliyə çəkilir və həm müdafiədə, həm də 4-cü zonanı mühafizə etməyə hazırdır (**şəkil 25**).



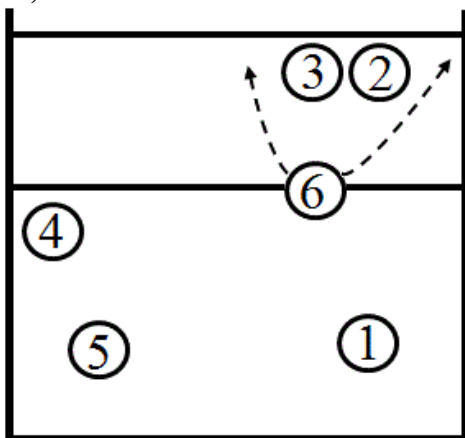
**Şəkil 25**

Altıncı zonanın oyunçusu bir qədər sola çəkilir və arxada blokdan sıçrayan topların qəbuluna hazırlaşır. Birinci zonanın oyunçusu isə öz zonasında müdafiədə oynamaq üçün hazırlıq görür.

### **Arxa zona oyunçusu mühafizədə oynayarkən müdafiədə oyun fəaliyyəti.**

Müdafiədə oynayan oyunçuların meydançada yerləşmələrinin variantlarına nəzər salmaq.

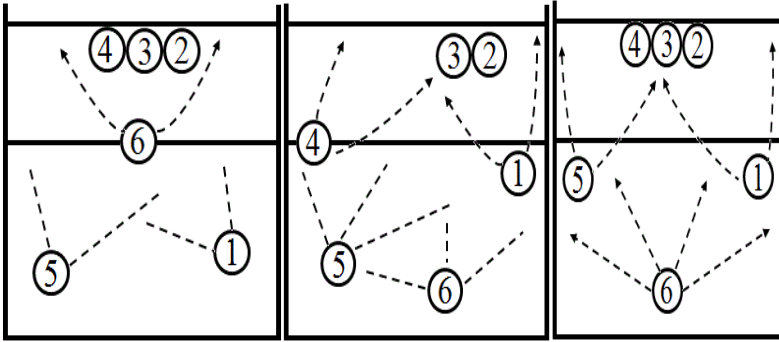
Rəqib dördüncü zonadan hücumu təşkil edir. Üçüncü və ikinci zonaların oyunçuları əsas istiqamətdə vurulan hücum zərbəsini qarşısını almaqdan ötrü ikili bloku təşkil edirlər. Dördüncü zonanın oyunçusu yan xəttə doğru çəkilir və hücum xəttinin arxasında yerləşir. Dördüncü zonanın oyunçusu güclü, çəpinə vurulan zərbələri müdafiədə oynamaq üçün hazırlaşır. Beşinci zonanın oyunçusu diaqonalla vurulan topların (blokun arasından) qəbuluna hazırlıq görür və blokdan sıçrayan topları müdafiədə oyunda saxlamaq üçün fəaliyyət göstərir. Birinci zonanın oyunçusu düzünə vurulan hücum zərbəsinin qəbuluna hazırlıq görür. Altıncı zonanın oyunçusu isə blokquran oyunçuların arxasında mühafizədə fəaliyyət göstərməyə hazır olmalıdır (şəkil 26).



**Şəkil 26**

Rəqib tərəfdən ikinci zonadan hücumu təşkil edəndə bloku dördüncü və üçüncü zonaların oyunçuları təşkil edirlər. Oyunçuların meydançada yerləşmələri 26 nömrəli şəkilə bənzər həyata keçirilir. Əgər rəqib dördüncü zonadan hücum zərbəsini yan xətt üzrə düzünə yerinə yetirirsə, onda üçüncü və ikinci zonaların oyunçuları çalışırlar ki, həmin zərbənin qarşısını almaqdan ötrü bloku torun qırağında qursunlar və bununla da həmin istiqamətdə vurulan topun qarşısını alsınlar. Arxa zonada

altıncı zonanın oyunçusu blok quran oyunçuları mühafizə edir. Beşinci zonanın oyunçusu öz zonasında blokdan sıçrayan topları oyunda saxlamaq üçün hazırlıq görür. Birinci zonanın oyunçusu öz zonasında hücum zərbələrini qəbul etmək üçün hazırlaşır. Rəqib üçüncü zonadan hücumu təşkil edəndə ona qarşı üçüncü zonada üçlü blok qurulur. Altıncı zonanın oyunçusu mühafizəni hücum xətti boyunca yerinə yetirir. Beşinci və birinci zonaların oyunçuları arxada blokdan sıçrayan topları, yaxud arxa xəttə vurulan aldadıcı zərbələrin müdafiədə oynamaq üçün hazırlıq görürlər (27-28-29 nömrəli şəkillər).



Şəkil 27

Şəkil 28

Şəkil 29

Müasir voleybolda kənar müdafiəçilərlə mühafizənin oyununa daha çox rast gəlmək olur. Rəqib hücumu dördüncü zonadan təşkil edir. İkinci və üçüncü zonaların oyunçuları ikili blok qururlar. Birinci zonanın oyunçusu bir qədər irəliyə hücum xəttinə doğru çəkilir. Onun vəzifəsi hücum zərbəsini qəbul etmək və yaxud blokquran oyunçuların arxa tərəfini mühafizə etməkdir. Üçüncü zonada üçlü blok qurarkən beşinci və birinci zonaların oyunçuları irəliyə hücum xəttinə doğru çəkilirlər və blokun arxasında olan bütün məsafəyə cavab verirlər. Altıncı zonanın oyunçusu isə arxada blokdan sıçrayan topları qəbul etməyə hazırlıq görür.

## TEXNİKİ HAZIRLIQ.

**Texniki hazırlıq**-idman mübarizəsini yüksək səviyyədə aparmaq üçün bir vasitə olan və texniki fəndlərin düzgün yerinə yetirilməsini öyrədən və təkmilləşdirən prosesdir. Yüksək idman nəticələrinə yalnız voleybolçuların hərtərəfli texniki hazırlığı əsasında nail olmaq mümkündür. Bundan ötrü aşağıdakı amillər nəzərə alınmalıdır:

1. Bütün texniki fəndlərə mükəmməl yiyələnmək.
2. Komandada müəyyən funksiyaları yerinə yetirməklə əlaqədar, oyunda tez - tez istifadə edilən texniki fəndlərin işlədilmə üsullarına yüksək səviyyədə yiyələnmək və onlardan konkret oyun şəraitində istifadə etmək.
3. Rəqib fəal müqavimət göstərəkən texniki fəndləri sabit tərzdə yerinə yetirilmək. Texnikanın öyrədilməsi və onun təkmilləşdirilməsi çoxillik prosesidir. Bu proses üç mərhələyə bölünür: -ibtidai təlim, dərinləşdirilmiş öyrənmə və təkmilləşdirmə mərhələləri.

### **İbtidai təlim mərhələsi (ilkin öyrənilmə mərhələsi).**

Bu mərhələlənin məqsədi voleybolçuda öyrənilən hərəkətin texnikasını formalaşdırmaqla onun yerinə yetirilməsindən ibarətdir.

Əsas vəzifələr:

1. Hərəkətin yerinə yetirilməsi haqda təsəvvürün formalaşdırılması.
2. Hərəkətin yüngül formada yerinə yetirilməsi.
3. Hərəkət texnikasındakı səhvlərin aradan götürülməsi.

Bu vəzifələrin həll edilməsi növbə ilə həyata keçirilir. Əvvəlcə hərəkət fəaliyyəti haqda ümumi məlumat verilir. Bu mərhələdə hərəkətlərin videoyazı şəklində izah edilməsi daha məqsədyönlüdür. Bu zaman fiziki tərbiyə təliminin bütün metodlarından istifadə edilir (söz, əyani, praktik).

Voleybolçunun texniki ustalığının bünövrəsi məhz bu mərhələdə qoyulur. Bu mərhələdəki əsas vəzifə texnikanın

ümumi ritminə yiyələnmək, lüzumsuz hərəkətləri və artıq əzələ gərginliyini aradan qaldırmaqdır. İbtidai təlim mərhələsində voleybol texnikasının əsas fəndlərinin yerinə yetirilmə vərdişləri öyrənilir və bunların oyunda istifadə edilməsi formalaşır.

Bu mərhələdə texniki fənd əvvəlcə ayrılıqda, sonra isə digər fəndlərlə birgə öyrənilir. Hər bir fəndin öyrədilməsi göstərmə, izah etmə və təkrarlama metodlarından başlayır. Təlim yerdəyişmə texnikasından başlanılır, sonra sadə şəraitlərdə topla oynama texnikasına keçirlər. Bu zaman əsas diqqət düzgün çıxış vəziyyətinə, texniki fəndin fazaları üzrə hərəkətlərin quruluşuna və onların bütöv bir hərəkətdə birləşdirilməsinə yönəldir. Təlim davam etdikdə şərait çətinləşdirilir, məşğul olanların tədricən öyrənilmiş fəndlərə ən sadə oyunlarda yiyələnilirlər.

### **Dərinləşdirilmiş (dərindən) öyrənmə mərhələsi.**

Bu mərhələdə əsas məqsəd hərəki bacarığın tam şəkildə formalaşmasıdır.

#### **Əsas vəzifələr:**

1. Əsas istisnad nöqtələrinin fəaliyyətinin dəqiqləşdirilməsi.
2. Şüurlu nəzarət əsasında hərəkət fəaliyyətinin tam yerinə yetirilməsinə nail olmaq.
3. Hərəkət texnikasında olan xırda səhvlərin aradan götürülməsi.

Bu vəzifələr paralel qaydada, yəni, eyni vaxtda yerinə yetirilə bilər. Bu mərhələdə təlimin səmərəli olması əsasən metod və vasitələrin düzgün seçilməsindən asılıdır.

Bu zaman müxtəlif vasitələr komplekslərindən istifadə olunur.

1. Öyrənilən hərəkət fəaliyyətinin xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla əzələ sistemini və bütün orqanizmi möhkəmləndirmək üçün xüsusi hərəkətlər tətbiq edilir.
2. Əsas hərəkətlərin mənimsənilməsi üçün əlaqələndirici



hərəkətlərdən istifadə edilir. Əlaqələndirici hərəkətlər adətən bir neçə hərəkəti birləşdirən element rolunu oynayırlar.

3. Əlaqələndirici hərəkətlərin istifadə edilməsinə sərf edilən vaxt öyrənilən hərəkətin mürəkkəblik dərəcəsi və məşğul olanların hazırlıq səviyyəsi ilə asılıdır.

**Mərhələnin vəzifəsi**-voleybolun üsul və variantlarının yerinə yetirilmə vərdişlərini genişləndirmək və möhkəmləndirmək, texniki fəndlərin üsul və variantlarını dərinlən öyrənmək və təkmilləşdirməkdən ibarətdir.

Bundan ötrü aşağıdakıları etmək lazımdır:

1. Texniki fəndlər yerinə yetirilərkən hərəkətlərin quruluşu ən münasib sürətdə olmalıdır.

2. Texniki fəndlər yerinə yetirilərkən nəticəsinin dəqiqliyi artırılmalıdır.

Texniki fəndlərin bu mərhələdə mənimsənilməsi mürəkkəb şəraitdə keçir:

- Texniki fənd digər texniki fəndlərlə birləşdirilərkən yerinə yetirilir;

- Fəndin özünün yerinə yetirilmə çətinliyi dəyişdirilir;

- Fəndin yerinə yetirilməsinin keyfiyyətinə və effektivliyinə olmasına tələblər artırılır;

- Elə oyun vəziyyəti yaradılır ki, bu zaman fəndin yerinə yetirilmə vaxtı məhdudlaşdırılır;

- Çətdirici amillər tətbiq edilir.

### **Təkmilləşmə (bacarıqların möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi) mərhələsi.**

Bu mərhələdə əsas məqsəd bacarıqların vərdiş halına gətirilməsidir.

Əsas vəzifələr:

1. Hərəkət fəaliyyətinin avtomatlaşdırılması.

2. Hərəkət texnikasının lazım olan səviyyəyə çatdırılması.

3. Hərəkət fəaliyyətinin onun praktiki tətbiq edilmə

səviyyəsinə uyğun yerinə yetirilməsi.

4. Konkret vəziyyətdən asılı olaraq hərəkətlərin variativ formada istifadə edilməsinin təmin olunması.

Bu mərhələdə hərəkətlər adət edilməyən şəraitlərdə təkrar edilir ki, vərdişlər mütəhərrik olsun. Hərəkətləri təkmilləşdirmək məqsədi ilə müxtəlif metodiki pryomlardan istifadə edilir. Bu pryomlarda əsasən hərəkətlər çətinləşdirilir.

### **Bu mərhələdə aşağıdakı vəzifələr həll edilir:**

1. Öyrənilmiş fəndlərin yerinə yetirilmə vərdişlərini və texnikanı oyunçunun fərdi xüsusiyyətlərinə maksimal uyğunlaşdırmaq.

2. Texniki fəndlərin variantlarının sayının genişləndirilməsini və bir variantdan başqasına sərbəst keçmə bacarıqını təkmilləşdirmək.

3. Komandada müəyyən funksiyaları yerinə yetirmək üçün spesifik fəndlərin texnikasına yiyələnmək.

4. Rəqib fəal müqavimət göstərdikdə texniki fəndləri sabit və dəqiq yerinə yetirmək.

5. Yorğunluq və böyük psixi gərginlik şəraitində texniki fəndləri yüksək effektivlə yerinə yetirmək.

Texnikanın təkmilləşdirilməsi oyuna yaxınlaşdırılmış şəraitdə keçməlidir. Texnikanı təkmilləşdirmə zamanı müxtəlif hərəkət və təmrinlərin tətbiqi, onları müəyyən ardıcılıqla növbələşdirilməsi və dəyişilən oyun şəraitində fəndlərin uyğunlaşdırılması böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bundan başqa mütəhərrik və təlim oyunlarından, yoldaşlıq görüşlərindən geniş istifadə edirlər. Müxtəlif metod və vasitələrdən istifadə edilməsi texnikanın təkmilləşdirilməsi üçün yaxşı imkanlar yaradır.

### **Texnikanın öyrədilməsi və təkmilləşdirilməsi.**

**Yerdəyişmə texnikası:** Yerdəyişmə texnikasının öyrədilməsinə adi qaçışdan başlayırlar. Qaçış addımının texnikasını mənimsəmək üçün yardım göstərən hərəkətlər

seçilməsidir: yerində qaçışdan sonra düzünə qaçışa keçmək, səpgili qaçışdan adi qaçışa keçmək, budları yuxarı qaldırmaqla qaçış, tullanmalarla qaçış, bir ayağdan o biri ayağa tullanaraq irəliləmək və s. Sonra bitişdirici addımlarla qaçış öyrədilir. Daha sonra isə getdikcə sürəti artıran qaçış texnikasının öyrədilməsinə keçirlər. Növbəti mərhələdə geriyyə və irəliyyə qaçışın mənimsənilməsidir. Yerdəyişmə texnikasını təkmilləşdirərək hərəkətlərin sürət, cəldlik keyfiyyətlərinin və istiqaməti dəyişmək bacarığını formalaşdırmaq lazımdır. Vərdişlərin formalaşması, qaçışdan sonra cəld dayanıb və müəyyən texniki fəndin icrasına uyğun çıxış vəziyyətini almaq üçün aşağıdakı təqribi hərəkətlərdən istifadə edirlər:

1. Start duruşunu qəbul etməklə yavaş qaçış.
2. Bərabər sürətli qaçış, məşqçinin işarəsi ilə dayanmaq və müəyyən texniki fəndi icra etmək üçün çıxış vəziyyətini almaq.
3. Qəflətən verilən işarə üzrə dayanmaq və tapşırıq üzrə bir texniki fəndi yamsılamaq.
4. Adi qaçışı sürətli qaçışla növbələşdirmək.
5. Məşqçinin işarəsi ilə yerinə yetirilən sürət artırımları.

### **Sıçrayış.**

**Sıçrayışı** öyrədərkən aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə edirlər:

- Addımla, qaçışla, yerdəyişmədən sonra irəliyyə, yaxud irəliyyə-yana sıçramaq;
- Sıçramadan sonra hər hansı bir texniki fəndi yamsılamaq;
- Sürətli qaçışdan sonra sıçramaq və hər hansı bir texniki fəndi yamsılamaq.

Məşğul olanların diqqətini qıçların diz nahiyəsində bükülməsinə xüsusilə cəlb etmək lazımdır. Texniki vərdişlərin təkmilləşdirilməsi üçün kompleks tapşırıqlardan istifadə edirlər. Tapşırıqlarda müxtəlif yerdəyişmələr və texniki fəndlər əlaqələndirilir.

### **Təqribi hərəkətlər:**

-Məşğul olanlar bir-birindən 2-3 m aralı dairə üzrə düzülürlər. Hamı qaçaraq dairə ətrafında hərəkət edir. Məşqçinin işarəsi ilə axırıncı oyunçu sürətini artıraraq özündən qabaqda qaçan oyunçuya toxunur və hamını ötərək dairədə birinci dayanıb qaçışı davam etdirir;

-Məşğul olanlar sıraya düzülüb qaçırılar və məşqçinin işarəsi ilə müəyyən yerdəyişmə hərəkətini yerinə yetirirlər;

-Məşğul olanlar arxa xəttə cərgəyə düzülərək meydançanın qarşısındakı xəttə doğru qaçırılar;

-Müəyyən işarə verildikdə məşğul olanlar yuxarı tullanırlar və sonra meydançanın axırına qədər qaçırılar.

### **Texniki fəndin təlimi.**

**Servis:** Bu texniki fəndi aşağıdan düzünə və yanakı, yuxarıdan düzünə və yanakı, tullanaraq güclü zərbə ilə, flot uçuşla və tullanaraq flot uçuşla yerinə yetirirlər. Servisin yerinə yetirilmə üsullarını izah edib göstərdikdən sonra fəndi hissələrə bölmə metodu ilə öyrətməyə başlayırlar. Qeyd etmək lazımdır ki, hərəkətlərin dəqiqliyinə, onlara nəzarət etmək bacarığına, habelə diqqəti məqsəddən və əksinə yönəltmək bacarığına nail olmaq lazımdır.

Servis texniki fəndinin öyrədilməsinin əvvəlində hərəkətlər sadələşdirilmiş şəraitdə yerinə yetirilir. Bunu mənimsəmək üçün təqribi hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır:

1. Məşğul olanlar torun hər iki tərəfində, ondan 5-6 m aralı, iki-iki dayanırlar. Oyunçu topu öyrənilmiş üsulla torun o biri tərəfində dayanan oyunçu yoldaşının üstünə yönəldir. Topun oyuna seçilmiş yerdən daxil edilməsini mənimsəyərkən, arxa xətdən tora qədər məsafəni tədricən artırmaq lazımdır.

2. Oyunçular növbə ilə topu öyrənilmiş üsulla oyuna daxil edirlər. Bu zaman vəzifə əvvəlcə topun torun üstündən keçirilmək, sonra isə topu meydançanın sol yaxud sağ hissəsinə vurmaqdır. Hərəkətlərin quruluşuna yiyələndikdən sonra topun

oyuna daxil edilməsinin əsas üsullarını yerinə yetirərkən onların təkmilləşdirilməsinə keçmək lazımdır. Təkmilləşmə zamanı topun oyuna daxil edilməsinə tədricən onu çətinləşdirən hərəkətlər və tapşırıqlar əlavə edir.

### **Təqribi hərəkətlər.**

1. Topu ön və arxa zonanın müəyyən yerlərinə daxil etmək. Oyunçulara topu müxtəlif üsullarla yeni bir zonaya yönəltməsinə nail olmaq lazımdır.

2. Topun yüksək sürətlə uçmasına və hədəfə (dairə, stul və s.) düşməsinə nail olmaq lazımdır. Servisin yerinə yetirilməsini və qəbul olunmasını birlikdə təkmilləşdirmək məqsəduyğundur.

### **Ötürmələr.**

Ötürmələri yerinə yetirərkən məşğul olanlar ilk növbədə çıxış vəziyyətini, həmçinin qolların və əllərin harada və necə saxlanılmasını mənimsəməlidirlər. Bunun üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə edirlər:

-Məşğul olanlar çıxış vəziyyətini qəbul edirlər. Məşqçi onların ayaqların qoyuluşuna, qıçların dizlərdən bükülmə dərəcəsinə, bədənin və qolların vəziyyətinə xüsusi diqqət yetirilməlidir;

-Məşğul olanlar müxtəlif istiqamətlərdə addımla yerdəyişmə hərəkətlərindən sonra topu ötürmək üçün çıxış vəziyyətini alırlar;

-Məşğul olanlar iki - iki dayanırlar. Onlardan biri topu yuxarı tullayır, o biri isə çıxış vəziyyətini alır və topu üz səviyyəsində iki əllə tutur. Bu hərəkətləri mənimsədikdən sonra topu yuxarıdan iki əllə ötürmənin öyrədilməsinə keçirlər.

Məsələn:

-Məşğul olanlar topu baş üzərinə atırlar, sonra çıxış vəziyyətini alaraq topu iki əllə yuxarıdan oyunçu yoldaşına ötürməni yerinə yetirirlər;

-Məşğul olanların biri topu çıxış vəziyyətini olan yoldaşına atır. Oyunçu yoldaşı isə ötürməni iki əllə yuxarıdan

yerinə yetirir;

-Oyunçu yoldaş topu bir qədər irəliyə yoldaşına atır. Topu qəbul edən oyunçu isə irəliyə addım atır və çıxış vəziyyətini alaraq ötürməni iki əllə yuxarıdan yerinə yetirir. Topun istiqamətini və atılma hündürlüyünü dəyişməklə ötürmələrin şəraitini müxtəlifləşdirmək olar. Ötürmə zamanı məşğul olanlar səhvlərə yol verəcəklər. Həmin səhvləri hər bir oyunçuda fərdi yolla aradan qaldırmaq lazımdır. Bundan ötrü məşqçi təkrar göstərmələrdən, izah etməkdən və köməkçi hərəkətlərdən istifadə etməlidir.

### **Ötürmələrin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər.**

1. Məşğul olanlar 5-9 m məsafədə üzbəüz dayanırlar. Onlardan biri topu döşəməyə vurur, digəri isə top yuxarı qalxandan sonra onun altına keçir və iki əllə yuxarıdan ötürməni yerinə yetirir.

2. Məşğul olanlar üzbəüz dayanırlar və ikilikdə topu müxtəlif məsafələrə, hündürlüyü və uçuş sürətini dəyişməklə bir-birinə ötürürlər. Məşğul olanlar ötürmələrin yerinə yetirilməsində bir-birinə süni çətinlik yaradırlar.

3. Məşğul olanlar üç-üç dayanırlar: onlardan biri arxa xətdə, ikinci hücum xəttində və üçüncü oyunçu torun yanında dayanır. Arxa xətt oyunçusu topu hücum xəttində dayanan oyunçuya ötürür. O isə topu geriyə, onun arxasında dayanan üçüncü oyunçuya ötürür, o da öz növbəsində topu uzun ötürmə ilə arxa xətdə dayanan oyunçuya qaytarır.

4. Məşğul olanlar 6-cı, 3-cü və 2-ci zonalarda dayanırlar. Top 6-cı zonadan 3-cü zonaya ötürülür. Sonra 3-cü zonadan 3-ci zonaya və 2-ci zonadan 6-cı zonaya qaytarılır. Ötürməni yerinə yetirən oyunçular ötürmə istiqaməti ilə yerlərini dəyişirlər.

5. Məşğul olanlar hər iki meydançada 6-cı, 3-cü və 4-cü zonalarda yerləşmələr. Top 6-cı zonadan 3-cü zonaya, 3-cü zonadan 4-cü zonaya və 4-cü zonadan dayanan oyunçu isə topu

torun üstündən o biri meydançaya, 6-cı zonaya ötürür. Əks tərəfdə dayanan oyunçular da həmin hərəkətləri yerinə yetirirlər. Bu təmrin iki topla yetirilir.

### **Topun qəbulu.**

Topun qəbul olunmasını mənimsəmək üçün təqribi hərəkətlər:

1. Məşğul olanlar iki-iki, bir-birindən 3-4 m aralı qarşı-qarşıya dayanırlar. Oyunçuların biri topu oyunçu yoldaşına atır, o biri isə topu iki əllə yuxarıdan, yaxud aşağıdan qəbul edir və oyunçu hündürlüyünü və istiqamətini dəyişməklə onu qəbul edən oyunçu üçün daha çətin şərait yaratmaq olar.

2. Məşğul olanlar bütün meydança boyu hərəkət edərək topu yuxarıdan və aşağıdan öz başı üzərinə ötürmələri yerinə yetirirlər. Bu hərəkəti mümkün qədər çox etmək lazımdır.

3. Məşğul olanlar divardan 2-3 m aralı dayanaraq ötürməni yerinə yetirirlər. Məqsəd, topu itirmədən daha çox ötürmələri yerinə yetirməkdir.

### **Topun aşağıdan iki əllə qəbulunu təkmilləşdirmək üçün hərəkətlər.**

1. Oyunçu özü topu 2-3 m hündürlüyə atır və aşağıdan iki əllə qəbul edir. Topun hündürlüyünü və uçuş istiqamətini dəyişməklə hərəkəti çətinləşdirirlər.

2. Məşğul olanlar topu döşəməyə vurur, top yuxarı qalxdıqdan iki əllə qəbul edirlər.

3. Topun divarın yanında aşağıdan iki əllə qəbul edilməsi və ötürülməsi. Divara qədər məsafəni və zərbənin gücünü dəyişməklə hərəkəti asanlaşdırmaq, yaxud çətinləşdirmək olar.

### **Bel üstə aşmanı və bud - kürək üstə yığılmanı mənimsəmək və təkmilləşdirmək üçün hərəkətlər.**

1. Alçaq çıxış vəziyyətindən arxası üstə aşmalar yaxud bud-ürək üstə yığılmalar.

2. Sağa yaxud sola hücum addımı etmək və arxası üstə aşmaq, yaxud bud-kürək üstə yığılmalar.

3. Dairəvi qaçışda müəllimin işarəsi ilə arxası üstə, yaxud

bud - kürək üstə yıxılmalar. Həmin hərəkət qıç üzərinə çökdükdən, yaxud yerdəyişmədən sonra yerinə yetirilir.

4. Məşğul olanlar iki-iki, üzbəüz dayanırlar. Birinci dayanan oyunçu topu atır, ikinci isə arxası üstə, yaxud bud - kürək üstə yxılaraq topu tutur.

5. Oyunçular eyni qaydada dayanırlar. Onlardan biri çıxış vəziyyətini alır, o biri isə topu onun üstünə atır. Topun hündürlüyünü və uçuş istiqamətini dəyişməklə hərəkətin yerinə yetirilmə şəraitini çətinləşdirilir ki, bununla da arxaya yxılaraq topu iki əllə yuxarıdan qəbulunu təkmilləşdirirlər.

**Sinəsi üstə yxılaraq topu qəbul etməyin hissələrə ayırma metodu ilə öyrədilməsi üçün hərəkətlər.**

1. Məşğul olanlar sinəsi üstə döşəmədə uzanırlar. Sonra bədənin döş və bel hissələrindən qatlanaraq qolları yanlara çıxarırlar. Dizlərdən bükülmüş qıçlar geriye aparılır və oyunçu sinə üzərində yellənmə hərəkətini yerinə yetirir.

2. Oyunçu döşəmədə uzanaraq əllər üstə dayaq vəziyyətini alır. Oyunçu yoldaşı onun baldırıla pəncəni birləşdirən nahiyəsindən tutur. Oyunçu qollarını yanlara açır və qıçlarını dizlərdən bükərək sinəsi üstə uzanır. Oyunçu yoldaşı isə onu eyni zamanda yüngülcə irəliyə itəliyərk sinəsi üstə sürüşməni təmin edir.

3. Oyunçu bir addım irəliyə atıb tək ayaqla təkən verir və sinəsi üstə sürüşməni yerinə yetirir.

4. Məşğul olanlar bir-birindən 3-4 m aralı, üzbəüz dayanırlar. Birisi topu atır, o biri isə əlinin arxası ilə topu vuraraq sinəsi üstə döşəməyə yxılır. Oyunçu yoldaşı topu atarkən onun uçuş istiqamətini dəyişir. Oyunçu isə topa qarşı çıxır və sinəsi üstə yxılaraq topu qəbul edir.

**Topun qəbulunu və ötürməsini təkmilləşdirmək üçün hərəkətlər.**

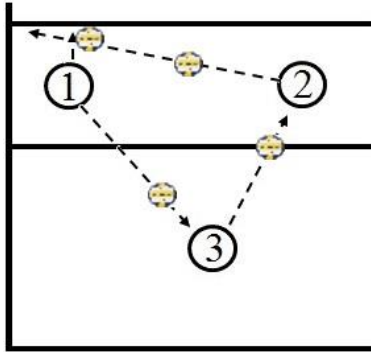
1. Oyunçu topu döşəməyə vurur və döşəmədən sıçrayan topu aşağıdan yaxud yuxarıdan iki əllə qəbul edir və ötürməni yerinə yetirir. Daha çətinləşdirilmiş variant: topu yuxarıdan iki



əllə qəbul edib dəqiq hədəfə yönəldir.

2. İki oyunçu arxa xətdə dayanırlar. Oyunçuların biri topu döşəməyə vurur, sonra topa doğru irəliləyir və topu aşağıdan iki əllə başı üzərinə qaldırır. O biri oyunçu isə yerdəyişmə hərəkətini etdikdən sonra topu iki əllə yuxarıdan qəbul edir və 4-cü zonaya ötürür.

3. Oyunçular üç-üç dayanırlar. 1-ci və 2-ci oyunçular torun yanında, 3-cü oyunçu isə 6-cı zonada yerləşir (**şəkil 30**).



**Şəkil 30**

1-nömrəli oyunçu topu 3-nömrəli oyunçunun üstünə vurur. 3 nömrəli oyunçu topu yuxarıdan yaxud aşağıdan iki əllə qəbul edir və 2 nömrəli oyunçuya yönəldir. 2 nömrəli oyunçu isə topu qəbul edir və 1 nömrəli oyunçuya hündür ötürmə üsulu ilə hücumu yerinə yetirmək üçün ötürür. Bu təmrində hər bir oyunçu öz funksiyasını (vəzifəsini) icra edir. Beləliklə 1 nömrəli oyunçu hücumçudur, 2 nömrəli oyunçu-əlaqəçidir və 3 nömrəli oyunçu-müdafiəçidir. Sonra məşqçinin işarəsi ilə oyunçular yerlərini və funksiyalarını dəyişərək təmrini təkrar edirlər.

### **Hücum zərbəsi.**

Təlim birbaşa düzünə hücum zərbəsindən başlanır. Sonra topu sağa, sola çevirməklə hücum zərbəsinin öyrədilməsinə keçirlər. Təlim hissələrə bölmə metodu ilə aparılır. Qaçış və tullanma texnikasının öyrədilməsinin əvvəlində sıçrayışdan sonra iki ayaqla təkən verilməsinə ciddi fikir vermək lazımdır.

Yüksək tullanışa isə qolların fəal qolaylanması imkan yaradır. Yerə endikdən sonra oyunçu qıçlarını dizlərdən azacıq bükməlidir ki, bu da növbəti oyun səyinə hazır olmasını təmin edir. Bundan sonra hücum zərbəsinin sadələşdirilmiş şəraitdə yerinə yetirilməsinə keçirlər. Bu məqsədlə aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə edilməsi məsləhət görülür:

1. Yuxarı uzadılmış qol hündürlüyündə asılmış topa hücum zərbəsinə yerinə yetirirlər. Bu zaman zərbəni yetirən qola ciddi fikir verilməlidir. Zərbəni yerinə yetirən qol dirsək nahiyəsindən tam düzəlməli və yuxarı uzadılmalıdır.

2. Məşğul olanlar iki - iki dayanırlar. Biri topu yuxarı atır və oyunçu yoldaşına doğru hücum zərbəsinə vurur, o biri oyunçu isə vurulan topu iki əllə yuxarıdan, yaxud aşağıdan qəbul edir. Bir neçə dəfə təmrini təkrar edəndən sonra oyunçular rollarını dəyişirlər.

3. Döşəmədən divara dəyib geriye sıçrayan topa fasiləsiz hücum zərbəsinə yerinə yetirmək. Hücum zərbəsi hissə - hissə mənimsənildikdən sonra məşğul olanlar onu sadələşdirilmiş şəraitdə bütövlükdə yerinə yetirirlər. Bunun üçün aşağıdakılardakı təmrinlərdən istifadə edirlər:

1. Məşğul olanlar 4-cü, 3-cü və 2-ci zonalarda sıra ilə bir-birinin ardınca yerləşirlər. Məşqçinin işarəsi ilə onlar yüyürür, tullanır və düzünə hücum zərbəsinə təqlid etməklə tennis topunu torun üzərindən atırlar.

2. Torun üzərində asılmış topa hücum zərbəsi vurulur.

3. Oyunçunun biri hücum edən oyunçu yoldaşının zərbə vuran qolunun tərəfində dayanaraq topu yuxarı atır. Hücum edən oyunçu isə yüyürür, tullanır və düzünə hücum zərbəsinə yerinə yetirir.

4. Oyunçular 4-cü və 3-cü zonalarda dayanırlar. 4-cü zonanın oyunçusu topu 3-cü zonaya ötürür. 3-cü zonanın oyunçusu hücum zərbəsinə icra etmək üçün topu hündür ötürmə ilə 4-cü zonaya yönəldir. 4-cü zonanın oyunçusu düzünə vurulan hücum zərbəsinə yerinə yetirir. Hücum zərbəsinə 4-cü zonanın

yerinə yetirməyi mənimsədikdən sonra zərbəni 3-cü və 2-ci zonalardan yerinə yetirmək olar. Bundan sonra daha mürəkkəb variantları mənimsəməklə, şəraiti tədricən çətinləşdirib hücum zərbəsinin təkmilləşdirilməsinə keçirlər.

### **Tövsiyə olunan təmrinlər.**

1. Oyunçu müxtəlif zonalardan özü atdığı toplara müxtəlif istiqamətlərdə hücum zərbəsinə yerinə yetirir.

2. 4-cü zonanın oyunçusu 2-ci zonadan ötürülən hündür ötürmələrdən hücum zərbəsinə yerinə yetirir.

3. Meydançanın mərkəzindən ötürülən topa 4-cü və 2-ci zonalardan hücum zərbəsinə yerinə yetirmək.

4. Sürətlənmiş ötürmələrdən hücum zərbəsinə yerinə yetirmək.

5. 4 - cü zonadan əsas istiqamətlə vurulan hücum zərbəsinə 1-ci zonaya yönəltməklə növbələşdirmək.

6. Maksimal cəldlikdə yerinə yetirilən hücum zərbələri (qısaca, qısa).

7. Tək və qrup halında bloka qarşı hücum zərbələri.

### **Blok.**

Blokun öyrədilməsinə hərəkətsiz (qeyri-mütəhərrik) blokdan başlayırlar. Sonra mütəhərrik blokqurmanın öyrədilməsinə keçirlər. Blokquranlara hücumçunun hərəkət səylərini diqqətlə izləmək vərdişlərini aşılamaq lazımdır. Bundan başqa oyunçular yer və bloka tullanmaq üçün vaxt seçmək haqqında dəqiq təsəvvürə malik olmalıdırlar.

### **Blokqurmanın öyrədilməsi üçün hərəkətlər.**

1. Torun yanında yerindən tullanmaqla blokun yamsılanması.

2. Torun hər iki tərəfində iki oyunçu üzbəüz dayanırlar. Məşqçinin işarəsi ilə oyunçu tullanır və torun üstündə əllərini biri-birinə vururlar.

3. Tordan uzaq və birinci ötürmədən dərhal vurulan hücum zərbəsinə blok qurmaq.

### **Texniki hazırlığın səviyyəsinə nəzarət.**

Aşağıdakı qəbul edilmiş pedaqoji nəzarətin formalarından istifadə edirlər:

1. Texniki fəndlərin yerinə yetirməsinin düzgünlüyünü yoxlamaq.

2. Yoxlama normativlərinin və hərəkətlərinin köməyi ilə texniki hazırlığın səviyyəsini yoxlamaq. Bu normativlərdən məşqin müxtəlif mərhələlərində istifadə etmək lazımdır. Texniki hazırlığın səmərəliliyinin normativ qiyməti kimi aşağıdakı hərəkətlər seçilmişdir:

- Servisin yerinə yetirilməsi, müxtəlif zonalardan dəqiq vurulan zərbələri, topun aşağıdan iki əllə dəqiq ötürülməsi. Yoxlama hərəkətlərinin hər birində məşğul olanların hazırlıq dərəcəsinə uyğun gələn müəyyən normativlər vardır.

## TAKTİKİ HAZIRLIQ.

**Taktiki hazırlığın məqsədi**-məşğul olanlara idman mübarizəsinin şəraitinə uyğun olaraq texniki fəndlərin düzgün və dəqiq yerinə yetirilməsini öyrətməkdir. Müxtəlif oyun şəraitində taktiki əməliyyatları tətbiq edə bilməyən komanda yarışlarda çox zəif çıxış edəcəkdir.

Voleybolçuların taktiki hazırlığına taktiki hərəkətlərin öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsi, həmçinin onların yarış fəaliyyətində yüksək səviyyədə həyata keçirilməsi üçün qarşılıqlı əlaqədə olması daxildir.

Qarşıdakı yarışlara ciddi hazırlıq, rəqibin oyun xüsusiyyətlərinin təhlili və konkret rəqibə qarşı oyunun taktikasının işlənilib hazırlanmasıdır. Bu istiqamətdə çox vaxt taktiki sxemlər işləyib hazırlamaqla, bu və ya digər vəziyyətdə optimal bir variant seçməklə, gələcək hadisələrin modelləşdirilməsindən istifadə olunur.

Taktiki hazırlıqda bir-biri ilə əlaqədar dörd metodiki məsələlər həll olunur:

1. Oyunçularda bacarıq, taktiki təfəkkür, meydançada səmtləşmə və yaradıcılıq keyfiyyətlərini inkişaf etdirməkdir;
2. Məşğul olanlara hücumda və müdafiədə fərdi və komandalı taktiki əməliyyatların quruluşu və oyunçuların funksiyalarının məhdudlaşdırılması öyrədilir;
3. Rəqibin oyun xüsusiyyətlərindən asılı olaraq oyunçularda texniki fəndlərdən və taktiki bacarıqlardan effektiv istifadə etmək bacarığı aşılanır;
4. Konkret oyun şəraitindən asılı olaraq oyunçularda bir hərəkətdən başqasına tez keçmək bacarığı inkişaf etdirilir.

### **Servisin taktikası.**

Servisi təkmilləşdirmək üçün aşağıdakı təmrinlər tövsiyə edilir:

1. Servisi hücum zonasına yönəltmək. Topun 2-ci və 4-cü zonalara torun yanına yönəldilməsini dəfələrlə yerinə yetirmək

lazımdır. Ona görə ki, adətən bu zonaların oyunçuları topu qəbul etmək üçün hücum xəttinin arxasında yerləşirlər. Əgər rəqib komandanın hücumçusu topun qəbul olunmasında bilə-bilə iştirak etmirsə, onda topu onun zonasına yönəltmək lazımdır.

2. Servisi arxa xəttə doğru yönəltmək. Bu üsulla servisin qəbul edilməsinin çətinliyi ondan ibarətdir ki, topu qəbul edən oyunçu ilə ikinci ötürməni icra edən oyunçunun arasında məsafə artır. Bu da servisin qəbulunun dəqiqliyinə təsir göstərir.

3. Servisin hücum zonasına və arxa xəttə daxil edilməsinin növbələşdirilməsi. Bu cür taktika topu qəbul edərkən oyunçuların yerləşməsini pozur və onlara diqqəti cəmləşdirməyə mane olur.

4. Servisin qüvvətli zərbə ilə daxil edilməsi. Bu üsulla yerinə yetirilən servisi qəbul edən oyunçular bir qədər arxaya çəkirlər. Buna görə də, topun hücum zonasına dəqiq daxil edilməsini bu üsulla növbələşdirmək məqsədəuyğundur.

5. Servisi müəyyənləşdirilmiş oyunçunun üstünə yönəltmək:

-Zəif qəbul edən oyunçunun üstünə;

-Hücumda iştirak edən ən güclü hücumçunun üstünə (onun hücumda iştirakı çətinləşdirilir);

-İkinci ötürməni icra etmək üçün arxa zonadan çıxış edən oyunçunun üstünə;

-Əvəzetmə ediləndən sonra oyuna təzə çıxan oyunçunun üstünə;

-Bundan əvvəl səhvə yol verən oyunçunun üstünə.

6. Servisi iki oyunçunun arasına yönəltmək (1-ci və 6-cı və yaxud 6-cı və 5-ci zonaların arasına)

7. Servisi meydançanın rəqib üçün əlverişsiz olan nöqtələrinə yönəltmək:

-Yan xətt boyunca;

-Beşinci zonaya;

-Birinci zonaya;

-Meydançanın küncələrinə.

## Ötürmələrin taktikası.

Məşğul olanlar ötürmələrin daha məqsədəuyğun istiqamətini, topun uçuş trayektoriyasını, sürətini və tordan uzaqlığını dəqiq müəyyən etməyi öyrənməlidirlər. Təqribi hərəkətlər:

1. Oyunçular bir-birindən 4-5 m məsafədə iki-iki qarşı-qarşıya dayanırlar. Biri ötürməni öz başı üzərində icra edir və müxtəlif istiqamətlərdə hərəkət edən oyunçu yoldaşını izləyir. Bu hərəkət oyunçularda rəqibin cəhdlərini izləmək bacarığını aşılamağa köməklik göstərir.

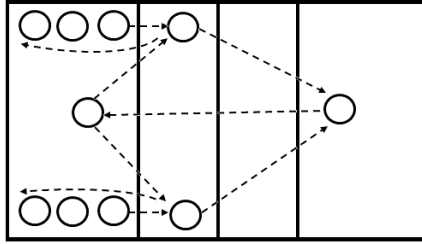
2. Oyunçu yoldaşının oyun cəhdərindən asılı olaraq müxtəlif hündürlükdə və istiqamətdə ötürmələri yerinə yetirir. Belə ki, oyunçu topu öz başı üzərinə qaldırıdıqdan sonra, komanda yoldaşının vəziyyətini təyin etməli və ondan asılı olaraq ötürməni yerinə yetirməlidir.

3. İki oyunçu 4-cü və 2-ci zonalarda, bir oyunçu 3-cü zonada, digər bir oyunçu isə 6-cı zonada yerləşirlər. Meydançanın əks tərəfində 3-cü zonada dayanan oyunçu blokqurma hərəkətini yamsılayır. 6-cı zonanın oyunçusu topu 3-cü zonaya ötürür. Blokquran oyunçunun hərəkətindən asılı olaraq top 3-cü zonadan 4-cü, yaxud 2-ci zonaya yönəldir.

4. Hərəkətdə ötürmələr. Belə ötürmələr müxtəlif yerdəyişmələrdə və istiqamətdə yerinə yetirir. İki oyunçu 1-ci zonada, bir oyunçu 5-ci zonada dayanır. 1-ci zonalı oyunçulardan biri topu 5-ci zonaya (ondan 1,5-2m irəliyə) yönəldir və arxadan 5-ci zonalı oyunçunun ətrafına qaçıb dolanaraq ötürmə istiqamətində hərəkət edir.

Eyni zamanda 1-ci zonanın ikinci oyunçusu yan xətt boyunca hərəkət etməyə başlayır. 5-ci zonanın oyunçusu topu 1-ci zonanın ikinci oyunçusuna ötürür və onun arxasına keçir. Təmrin bütün meydança boyu hərəkət etməklə yerinə yetirilir.

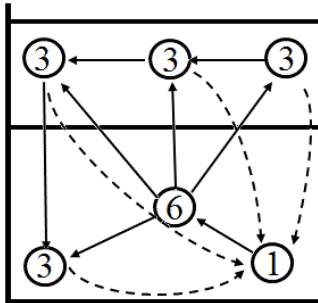
5. Bu və ya digər oyunçunun yerdəyişməsindən asılı olaraq müxtəlif istiqamətlərdə ötürmələr. 6-cı zonanın oyunçusu meydançanın ortasında dayanır (**şəkil 31**).



**Şəkil 31**

Tordan 3-4m aralı 4-cü və 2-ci zonalarda beş-altı oyunçu dayanır. Bir oyunçu əks tərəfdə hücum xəttin arxasında (ortada) dayanır. Həmin oyunçu topu torun üstündən əks tərəfə 6-cı zonada dayanan oyunçuya yüngül hücum zərbəsi ilə yönəldir. 4-cü və 2-ci zonalarda oyunçuları tora tərəf irəliləyir. 6-cı zonanın oyunçusu topu 4-cü yaxud 2-ci zonaya ötürməlidir. 4-cü və 2-ci zonalarda oyunçuları əvvəlcə növbə ilə hücum zərbəsini yerinə yetirirlər. Sonra növbəni pozaraq bununla da 6-cı zonanın oyunçusunu daha diqqətli olmağa və ötürməni hansı zonaya yönəltməsinin həllini çətinləşdirirlər.

6. Oyunçunun yerdəyişməsindən asılı olaraq topu müxtəlif istiqamətlərdə ona ötürmək. Bir oyunçu 6-cı zonada dayanır (şəkil 32).



**Şəkil 32**

Birinci zonanın oyunçusu topla öz zonasında dayanır. 3 nömrəli oyunçu isə yerdəyişmə hərəkəti ilə 2, 3, 4, və 5 ci zonalarda daima hərəkət edir. 1-ci zonanın oyunçusu topu 6- cı zonaya ötürür. O da öz növbəsində topu qəbul edir və 3-nömrəli



oyunçuya ötürür. 3 nömrəli oyunçu topu qəbul edir və uzun ötürmə üsulu ilə onu 1-ci zonada dayanan oyunçuya qaytarır.

### **Hücum zərbəsinin taktikası.**

Hücum zərbəsinin taktikasına yiyələnmə prosesi adətən iki mərhələ üzrə həyata keçirilir:

-Hücum zərbələrinin taktikası müqavimət tətbiq edilmədən öyrənilir və sonra təkmilləşdirilir;

-Hücum zərbələrinin taktikası blok quranların fəal müqaviməti ilə təkmilləşdirilir.

Taktiki vəzifə əvvəlcədən, yaxud hücum zərbəsi yerinə yetirilən zamanı (dayaqsız vəziyyətdə olarkən) məşqçi hücumçuya tapşırıq verir (zərbəni hansı zonaya və hansı üsulla yerinə yetirmək lazımdır). Bütün bu hərəkətləri hər bir hücum zonasından yerinə yetirmək lazımdır.

1. Hücum zərbələri müəyyən edilmiş zonaya ciddi tapşırıq üzrə yerinə yetirilir. Oyunçu 4-cü zonadan hücum zərbəsini yerinə yetirir. Oyunçu topu özü baş üzərinə atır və zərbəni 5-ci, 1-ci zonalara növbə ilə yönəldir. Sonra hücumu 2-ci zonadan yerinə yetirirlər.

2. Hücum zərbəsi hədəfə yönəlir. Meydançada diametri 0,5 m olan müxtəlif rənglə boyanmış dairelər, yaxud xüsusi hədəflər qoyulur. Hər bir oyunçu 4-cü və 2-ci zonalardan növbə ilə tapşırılmış hədəfi hücum zərbəsi ilə vurmağa çalışır.

Tərmini aşağıda göstərilən kimi çətinləşdirirlər:

-Oyunçu yalnız tullanma anında tapşırıq alır;

-Oyunçu zərbəni müəyyən hədəfə (qabaqcadan) vurmaq üçün tapşırıq alır, lakin tullanma anında ona başqa tapşırıq verilir.

3. Rəqib komandanın oyunçularının oyun cəhdlərindən asılı olaraq hücumu yerinə yetirən hücumçu zərbənin istiqamətini qəflətən dəyişir. Meydançanın əks tərəfində arxa zonada bir oyunçu dayanır. 4-cü zonada dayanan oyunçu ona hündür ötürmə üsulu ilə yönəldilmiş topa hücum zərbəsini

yerinə yetirmək üçün hazırlıq görür. Top 2-ci zonadan 4-cü zonaya hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün ötürülən an əks tərəfdəki arxa zonada dayanan oyunçu yerini dəyişir. Hücumu yerinə yetirən oyunçu bu hərəkəti görməli və zərbəni yerini dəyişən oyunçunun üstünə vurmaldır.

4. Arxa zonada 1-ci və 5-ci zonaların hər birində bir oyunçu dayanır və əks tərəfdə hücum edən oyunçuya topu ötürən anda arxa zona oyunçuları yerlərini dəyişirlər. Hər bir oyunçu zərbəni müəyyən bir oyunçuya yönəltmək haqqında tapşırıq alır. Arxa zonanın oyunçuları yerlərində də qala bilərlər. Beləliklə bu təmrində hücumçularda rəqib tərəfdəki oyun vəziyyətini dəqiq qiymətləndirmək bacarığı təkmilləşdirilir.

5. Hücumçular 1-ci zonaya qüvvətli zərbə vururlar. Hücumçu topa zərbəni endirmək üçün tullanan anda məşqçinin işarəsi ilə zərbəni 5-ci zonaya yönəldir.

6. Hücum zərbələrini aldadıcı zərbələrlə uzlaşdırılması.

7. Zona blokuna qarşı hücum zərbələri. Hücumçular 4-cü zonadan hücum zərbələrini icra edirlər. Meydançanın əks tərəfində 3-cü və 4-cü zonaların oyunçuları blok quraraq 6-cı zonanın qarşısını kəsirlər. Hücumu yerinə yetirən oyunçular zərbəni 1-ci və 5-ci zonalara vurmaldırlar.

8. Hücum zərbəsi birinci, yaxud yayındırıcı ötürmədən yerinə yetirilir (blokquran oyunçuların cəhdlərindən asılı olaraq).

### **Topun qəbul edilməsinin taktikası.**

**1. Servisin qəbul edilməsi və müəyyən zonaya yönəldilməsi.** Oyunçular meydançada iki-iki dayanırlar. Oyunçuların biri məşqçinin tapşırığı ilə arxa zonada dayanır, o biri isə servisi qəbul edərək oyunçu yoldaşına dəqiq ötürür. Oyunçu servisin qəbul etmə üsulunu onun mürəkkəbliyindən asılı olaraq özü seçir. Sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.

**2. Topun qəbulu və əlaqəçi oyunçuya dəqiq yönəldilməsi.** Topu qəbul edən oyunçular 1-ci və 5-ci zonalarda yerləşirlər. Əlaqəçi oyunçu isə 2-ci və 3-cü zonalar arasında

dayanır. Oyunçular topu qəbul edib nəinki müəyyən edilmiş zonaya, hətta ikinci ötürməni yerinə yetirən oyunçunun üstünə dəqiq yönəltməlidirlər.

**3. Topun qəbulu və ikinci ötürməni yerinə yetirən arxa zona oyunçusunun çıxdığı mövqeyə dəqiq yönəldilməsi.** Oyunçular 1-ci və 5-ci zonalarda dayanaraq servisi qəbul edirlər. Əgər servisi 5-ci zonanın oyunçusu qəbul edirsə onda ikinci ötürməni icra etmək üçün 1-ci zonanın oyunçusu çıxış edir. Əgər topu 1-ci zonanın oyunçusu qəbul edirsə onda ikinci ötürməni icra etmək üçün 5-ci zonanın oyunçusu çıxış edir.

### **Hücumda qrup və komanda fəaliyyətləri.**

Fərdi taktiki hazırlıq komanda yoldaşı ilə qarşılıqlı fəaliyyət bacarığına yiyələnmə zamanı əsas sayılır. Bu keyfiyyət qrup və komanda taktiki hərəkətlərini yerinə yetirdikdə tərbiyə olunur. Bundan başqa eyni zamanda hücum və müdafiə taktikasının təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş bir sıra təmrinlər mövcuddur. Belə təmrinlər oyun şəraitinə daha çox yaxınlaşdırılmış olurlar.

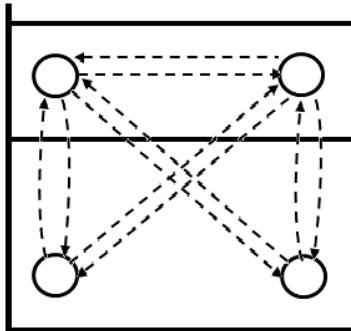
Əvvəlcə oyunçular arasında qarşılıqlı fəaliyyəti ancaq topu qəbul edib ötürmə təmrinləri ilə öyrədilir. Belə hallarda oyunçuların durduqları yerləri və ötürmələrin istiqamətini ardıcıl sürətdə dəyişmək lazımdır. Bu cür qarşılıqlı fəaliyyətdə oyunçuların sayını tədricən çoxaldırlar. Təkmilləşmənin ilkin mərhələsində şübhəsiz ki, sadə ötürmələrdən istifadə etmək əlverişlidir. Sonralar isə alçaq uçuş trayektoriyalı və sürətli ötürmələrə daha çox fikir vermək lazımdır. Gələcəkdə elə şərait yaratmaq lazımdır ki, oyunçular hərəkəti bütün zonalarda (2, 3, və 4) yerinə yetirsinlər, ön və arxa zona oyunçuları arasında əlaqə yaratsınlar. Hücum zərbələrinin təkmilləşdirilməsinin müəyyən mərhələsində blokquranların müqaviməti tətbiq edilməlidir. Tədricən çətinləşdirilmiş tapşırıqlar, onların icra olunmasının üsulları oyun şəraitinə yaxınlaşdırırlar. Sonralar oyunçular arasında qarşılıqlı əlaqələr (müəyyən olunmuş

oyunçuların meydançada yerləşməsindən asılı olaraq) oyuna yaxınlaşdırılmış şəraitdə təkmilləşdirilir.

### **Ötürmələr zamanı oyunçuların qarşılıqlı fəaliyyətləri.**

1. Oyunçular üç-üç meydançada dayanırlar. İki nəfər oyunçu əllərində top torun yanında 2-ci və 4-cü zonalarda, üçüncü isə arxa zonada dayanır. 2-ci və 4-cü zona oyunçuları növbə ilə topu 6-cı zonaya yönəldirlər. 6-cı zonada dayanan oyunçu tez topa tərəf çıxır və onu qəbul edərək aldığı zonaya qaytarır. 2-ci və 4-cü zonaların ötürmələrinin istiqamətini dəyişməklə təmrini çətinləşdirirlər. Bir neçə təkrarlamaqdan sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər. Təmrin iki topla yerinə yetirilir. Bu da öz növbəsində perferik görmə qabiliyyətini inkişaf etdirir və səmtləşmə bacarığının artması üçün yaxşı imkan yaradır.

2. 1-ci, 2-ci, 4-cü və 5-ci zonaların hər birində bir oyunçu dayanır. Topu 5-ci zonadan 2- ci zonaya ötürürlər. Sonra topu ötürən oyunçu 4-cü zonaya keçir. Ötürmə ikinci zonadan 4-cü zonaya icra olunur. Oyunçu isə 5-ci zonaya keçir. Top 1-ci zonadan 4-cü zonaya qaytarılır. Oyunçu isə 2-ci zonaya keçir (**şəkil 33**).



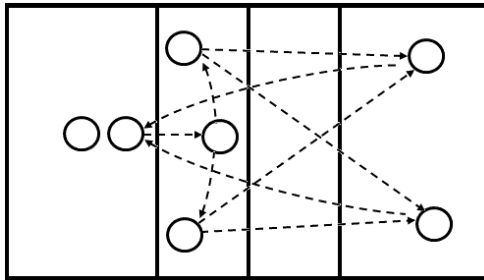
**Şəkil 33**

Top 4-cü zonadan 2-ci zonaya yönəldilir. Oyunçu isə 1-ci zonaya keçir. Bu təmrinin xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki,

oyunçuların yerdəyişmə istiqaməti ötürmənin istiqaməti ilə uyğun gəlmir. Bundan başqa oyunçular dioqanal üzrə ötürmələri tor boyu ötürmələrlə növbələşdirməli olurlar.

3. 5-ci zonada 2 oyunçu və 1-ci, 2-ci, 3-cü, 4-cü zonaların hər birində bir oyunçu dayanır. Top 5-ci zonadan 3-cü zonaya ötürülür. Sonra 4-cü zonaya, ordan 1-ci zonaya ötürülür və 1-ci zonadan 3-cü zonaya qaytarılır. Daha sonra top 2-ci zonaya, ordan 5-ci zonaya ötürülür. Oyunçuların yerlərini məşqçi öz mülahizəsinə görə dəyişir.

4. İki oyunçu 6-cı zonada meydançanın mərkəzində, 3-cü, 4-cü, 2-ci zonaların hər birində bir oyunçu və meydançanın digər tərəfində 5-ci və 1-ci zonalarda bir oyunçu dayanır. 6-cı zonanın oyunçusu topu 3-cü zona oyunçusuna ötürür. 3-cü zonanın oyunçusu isə topu 4-cü və yaxud 2-ci zonaya yönəldir. Eyni zamanda 4-cü və 2-ci zonaların oyunçuları tullanaraq topu iki əllə torun üzərindən 5-ci, yaxud 1-ci zonaların oyunçularına ötürürlər. Meydançanın digər tərəfindəki 5-ci və 1-ci zonaların oyunçuları topu torun üstündən 6-cı zonanın oyunçusuna qaytarırlar. Oyunçuların yerlərini məşqçi öz mülahizəsinə görə dəyişir (**şəkil 34**).

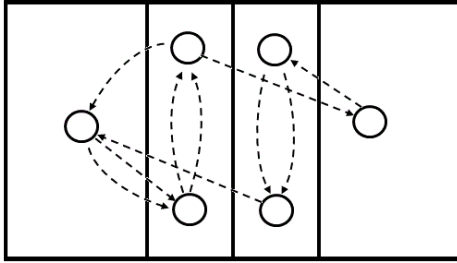


**Şəkil 34**

5. Oyunçular meydançanın hər iki tərəfində 6-cı, 2-ci və 4-cü zonalarda bir-bir yerləşirlər. Top 6-cı zonadan 2-ci zonaya ötürülür. Sonra top 2-ci zonadan 4-cü zonaya uzun və ya hündür ötürmə üsulu ilə ötürülür. 4-cü zonanın oyunçusu tullanır və topu torun üstündən iki əllə yuxarıdan meydançanın əks

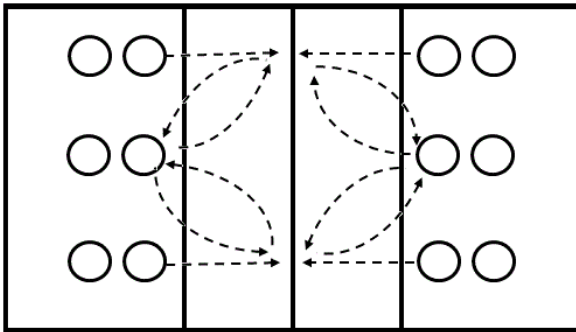
tərəfindəki 6-cı zonanın oyunçusuna ötürür. Oyunçular öz meydançalarında topun ötürülmə istiqaməti görə yerlərini dəyişirlər. Təmrini iki topla yerinə yetirilir.

2-ci variant: Həmin təmrini əks istiqamətdə də yerinə yetirmək məqsəduyğundur. Top 6-cı zonadan 2-ci zonaya yox 4-cü zonaya ötürülür. 4-cü zonadan 2-ci zonaya və 2-ci zonadan isə əks tərəfə 6-cı zonaya ötürülür (**şəkil 35**).



**Şəkil 35**

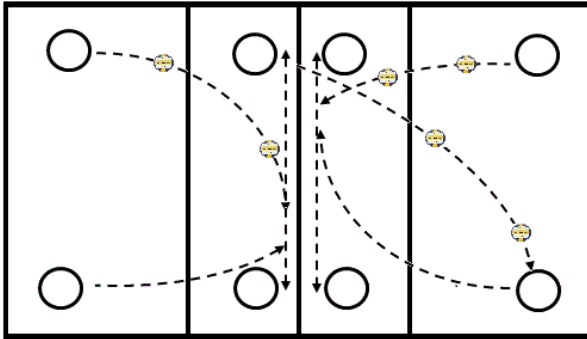
6. Birinci ötürmədən dərhal hücumu təşkil etmək üçün oyunçuların qarşılıqlı əlaqələri. Oyunçular iki-iki 3-cü, 4-cü və 2-ci zonalarda meydançanın hər iki tərəfində hücum xəttin arxasında cərgə ilə yerləşirlər. Top 3-cü zonadan hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün 4-cü zonaya ötürülür. 4-cü zonanın oyunçusu tullanaraq topu torun üstündən əks tərəfə 3-cü zonaya yönəldir (**şəkil 36**).



**Şəkil 36**

3-cü zonanın oyunçusu topu qəbul edir və 4-cü zonaya hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün ötürür. 4-cü zonanın oyunçusu tullanır və topu torun üstündən 3-cü zonaya yönəldir. 3-cü zonanın oyunçusu topu qəbul edir və 2-ci zonaya hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün ötürür. İkinci zonanın oyunçusu tullanır və topu torun üzərindən 3-cü zonaya yönəldir. Beləliklə 4-cü və 2-ci zonalardan hücumu təşkil etmək üçün ötürmələri növbələşdirirlər. Oyunçuların yerlərini məşqçi öz mülahizəsinə görə dəyişir.

7. Meydançanın hər iki tərəfində 5-ci, 1-ci, 4-cü, və 2-ci zonaların hər birində iki-üç oyunçu dayanır. 5-ci zonanın oyunçusu topu tora tərəf 2-ci və 3-cü zonaların aralarına ötürür (şəkil 37).



Şəkil 37

1-ci zonanın oyunçusu 2-ci zona oyunçusunun arxasından yaxud qarşısından irəli çıxır və ikinci ötürməni hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün 4-cü yaxud ikinci zonaların oyunçularına ötürür. Hücumçular topu torun üzərindən əks meydançaya 5-ci zona oyunçusuna yönəldirlər.

Həmin təmrini iki topdan istifadə etməklə və hərəkətə eyni vaxtda başlamaqla çətinləşdirirlər. Bu da öz növbəsində ətrafı yaxşı görməni (pəreferik görmə qabiliyyətini) və meydançanın əks tərəfdəki oyunçuların oyun cəhdlərini izləmək bacarığını inkişaf etdirmək üçün əlverişli imkan yaradır.

## **Hücum zərbələrini yerinə yetirdikdə oyunçuların qarşılıqlı əlaqələri.**

Hücum zərbələrini yerinə yetirən zaman aşağıdakıları nəzərə almaq lazımdır:

-Hündür ötürmələrdən hücum zərbəsini icra edərkən hücumçu ona ötürülən topun istiqamətini və topun uçuş trayektoriyasını müəyyən edəndən sonra hərəkətə başlayır. Deməli birinci addım kəşfiyyat addımıdır, sonra isə sürətli sıçrayaraq-tullanma hərəkəti yerinə yetirilir.

-Orta ötürmələrdən hücum zərbəsini icra edərkən hücumçu qaçışı sürətlənmiş halda və sıçrayaraq-tullanma hərəkətlərini cəld yerinə yetirməlidir.

-Alçaq ötürmələrdən hücum zərbəsini yerinə yetirərkən hücumçu hərəkətə top əlaqəçi oyunçuya çatdığı halda başlamalıdır. Başqa sözlə desək qaçış və sıçrayaraq-tullanma hərəkəti cəld yerinə yetirilməlidir.

Bir sözlə hücumçu topa və əlaqəçi oyunçuya qədər məsafəni, bütün oyun şəraitini, rəqib tərəfindən ona blokquran oyunçuların xüsusiyyətlərini nəzərə almalıdır.

Öyrətmə zamanı aşağıdakı təmrinlər tövsiyə edilir:

1. Əlaqəçi oyunçu ilə hücumçunun qarşılıqlı əlaqələri. Hücumçular əllərində top 4-cü və 2-ci zonalarda hücum xəttində dayanırlar. Əlaqəçi oyunçu isə 3-cü zonada yerləşir. Top 3-cü zonaya əlaqəçi oyunçuya yönəldilir. Əlaqəçi oyunçu hücum zərbəsini icra etmək üçün topu 4-cü, yaxud 2-ci zonaya ötürür. Ötürmənin hansı tərzdə yerinə yetilməsini hücumçular qabaqcadan əlaqəçi oyunçu ilə razılaşdırırlar. Təmrin meydançanın hər iki tərəfdən yerinə yetirilir.

2. Dörd nəfər oyunçu topla 6-cı zonada arxa xəttin yanında yerləşirlər. Hücum edən oyunçular 4-cü və 2-ci zonalarda, əlaqəçi oyunçu isə 3-cü və 2-ci zonaların aralarında dayanır. Top 6-cı zonadan əlaqəçi oyunçuya ötürülür. Əlaqəçi oyunçu üzü 4-cü zonaya tərəf dayanır və topu hündür ötürmə ilə 4-cü zonaya, yaxud orta ötürmə ilə arxaya, 2-ci zonaya yönəldir, hər bir



hücum zərbəsindən sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər. Belə ki, 4-cü zonanın oyunçusu hücum zərbəsini yerinə yetirəndən sonra keçir 6-cı zonaya. 6-cı zonanın bir oyunçusu isə keçir onun yerinə. Həmin dəyişməni 2-ci zonanın oyunçusu zərbəni vurandan sonra da yerinə yetirirlər. İkinci variant: top əks tərəfdəki meydançadan torun üstündən məşqçi tərəfindən 6-cı zonaya yönəldilir. 6-cı zonada birinci dayanan oyunçu topu qəbul edir və əlaqəçi oyunçuya ötürür. Təmrini çətinləşdirirlər. Məsələn: məşqçi topu 6-cı zonaya dəqiq yönəltmir, qəbul edən oyunçudan bir az sağa, yaxud sola, yaxud topu çatdırmır, yaxud topu torun üzərindən yüngül zərbə ilə göndərir və s.a.

3. Hücum edən oyunçu 3-cü zonada, əlaqəçi oyunçu isə 2-ci zonada yerləşir. Bu tərmində oyunçuların qarşılıqlı əlaqələri prinsipə əvvəlki tərmində təsvir edilən kimidir. 2-ci zonanın əlaqəçi oyunçusunun 3-cü zonadakı hücumçu ilə qarşılıqlı əlaqəsi ondan ibarətdir ki, hücum edən oyunçu hücum zərbəsini həm 3-cü zonadan, əlaqəçi oyunçunun qarşısından, həm də 2-ci zonadan, əlaqəçi oyunçunun arxasından orta ötürmələrdən yerinə yetirilir.

4. Hücum zərbəsini yerinə yetirən oyunçular 4-cü və 2-ci zonalarda yerləşirlər. 1-ci zonanın oyunçusu ikinci ötürməni yerinə yetirmək üçün tora doğru irəli çıxış edir. Birinci ötürmə 6-cı, yaxud 5-ci zonadan əlaqəçi oyunçuya ötürülür. 4-cü zonanın hücumçusu hücum zərbəsini 4-cü və 3-cü zonalardan yerinə yetirə bilər, 2-ci zonanın oyunçusu isə hücum zərbəsini əlaqəçi oyunçunun həm qarşısından, həm də arxasından yerinə yetirə bilər.

Bu tərmində hücumçular arasında qarşılıqlı əlaqələr yaradılır. Məsələn: əgər 2-ci zonanın oyunçusu hücum zərbəsini əlaqəçi oyunçunun qarşısından yerinə yetirirsə, onda 4-cü zonanın oyunçusu sürətlənmiş ötürmədən hücum zərbəsini öz zonasında yerinə yetirir. Əgər 4-cü zonanın hücumçusu 3-cü zonadan qısa ötürmə ilə zərbəni yerinə yetirirsə, onda 2-ci zonanın oyunçusu zərbəni orta ötürmədən əlaqəçi oyunçunun

arxasından yerinə yetirir.

5. 3-cü və 2-ci zonaların oyunçuları hücum zərbəsini həm öz zonalarından, həm də komanda yoldaşının zonasından yerinə yetirə bilirlər. Bəzi hallarda hər iki hücumçular bir zonadan hücum zərbəsini yerinə yetirirlər. Məsələn: 2-ci zonanın oyunçusu hücum zərbəsini qısa ötürmədən 3-cü zonadan əlaqəçi oyunçunun qarşısından yerinə yetirir. 3-cü zonanın oyunçusu isə həmin zonadan 2-ci zona oyunçusunun arxasından orta ötürmədən zərbəni yerinə yetirir (**xaç əməliyyatı**).

6. Oyunçular topla meydançanın mərkəzində 6-cı zonada yerləşirlər. İki oyunçu isə 4-cü zonada dayanır. Oyunçular topu hündür ötürmə üsulu ilə 6-cı zonadan 4-cü zonaya dərhal hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün ötürürlər. 4-cü zonada birinci dayanan oyunçu hücum zərbəsini yerinə yetirir və 6-cı zonada dayanan oyunçuların arxasına keçir. 6-cı zonanın oyunçusu isə keçir 4-cü zonaya. Təmrini bir blok qurmaqla və məşqçinin işarəsi ilə zərbəni müxtəlif zonalara yönəltməklə çətinləşdirirlər.

7. Oyunçular topla 3-cü zonada hücum xəttinin yanında yerləşirlər. İki oyunçu isə 2-ci zonada dayanır. 3-cü zonanın oyunçusu topu hücum zərbəsini icra etmək üçün 2-ci zonaya yönəldir. 2-ci zonanın oyunçusu qaçır, tullanır, qolaylama hərəkətini yerinə yetirir və bütün görünüşü ilə göstərir ki, hücum zərbəsini yerinə yetirəcək. Sonra lazım olan anda topu 3-cü zonaya orta ötürmə üsulu ilə ötürülür. Daha sonra 2-ci zonanın oyunçusu keçir 3-cü zonaya, üçüncü isə 2-ci zonaya.

Bu təmrində 2-ci zonanın oyunçusu ötürməni tullanmadan sonra yerinə yetirilməlidir, yəni hücum zərbəsinin icrasını dəqiq yamsılmalıdır. Ötürməni tora tərəf yanakı vəziyyətdə yerinə yetirirlər. 2-ci variant: ötürmə 3-cü zonaya yox, 2-ci zonaya əlaqəçi oyunçunun arxa tərəfinə yönəldilir. Təmrini blok qurmaqla çətinləşdirirlər.

### **Hücumda komandanın taktiki fəaliyyəti.**

Hücumda komandanın taktiki fəaliyyəti bu ardıcılıqla öyrədilir:

1. Ön zona oyunçusunun vasitəsilə.

2. Arxa zonadan çıxış edən oyunçunun vasitəsilə. Bu üsulla oyunun aparılması sadələşdirilmiş şəraitdə öyrənilir. Sonra komandanın taktiki fəaliyyəti oyuna yaxınlaşdırılmış şəraitdə təkmilləşdirilir.

1. Servisin qəbulunda komandanın beş oyunçusu iştirak edir. 3-cü zonanın oyunçusu torun yanında ikinci ötürməni yerinə yetirmək üçün dayanır. Qəbul olunmuş topu 3-cü zonaya yönəldirlər. 3-cü zonanın oyunçusu hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün topu 4-cü, yaxud 2-ci zonaya ötürür.

2. Servisin qəbulunda 1-ci, 3-cü, 4-cü, 5-ci və 6-cı zona oyunçuları iştirak edirlər. 2-ci zonanın oyunçusu öz zonasında torun yanında ikinci ötürməni icra etmək üçün dayanır və topun qəbulunda iştirak etmir. Oyunçular topu qəbul edərək 2-ci zonaya yönəldirlər. 2-ci zonanın oyunçusu hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün topu 4-cü, yaxud 3-cü zonaya ötürür.

3. Meydançanın əks tərəfindən topu oyuna daxil edirlər. İkinci ötürməni icra etmək üçün arxa zona oyunçusu (1-ci zonanın) tora doğru çıxış edir. Oyunçular topu qəbul edərək 1-ci zonadan çıxış edən oyunçunun mövqeyinə dəqiq ötürürlər. 1-ci zonanın oyunçusu topu hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün 4-cü, 3-cü, yaxud 2-ci zonanın oyunçularına ötürür. Həmin tərmın təkrar olunur, ancaq çıxışı 6-cı və yaxud 5-ci zonalardan yerinə yetirirlər.

4. Oyunçular topu qəbul edərək hündür ötürmə üsulu ilə onu 4-cü, yaxud 2-ci zonalara yönəldirlər. 2-ci və 4-cü zonaların oyunçuları isə öz növbəsində topa dərhal hücum zərbəsini endirirlər. Bu təmrində hücum zərbəsi birinci ötürmədən yerinə yetirilir. Təsvir edilmiş təmrinlərin icrası ardıcılıqla çətinləşdirilir. Məsələn: hücum zərbəsinin qarşısını almaqdan ötrü hücum edən oyunçulara fəal blokqurma hərəkəti ilə

müqavimət göstərilir. Blokqurma fərdi və qruppalı ola bilər. Məşqçinin tapşırığı ilə taktiki cəhdlərin düzgün yerinə yetirilməsini sınaq oyunlarında, yaxud yoldaşlıq görüşlərində yoxlamaq olar.

### **Blokqurmanın taktikası.**

Hərəkətlərin öyrədilmə metodikası aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Hücum edən oyunçunun hərəkətlərindən asılı olaraq blokun qurulması. Meydançanın hər iki tərəfində iki oyunçu dayanır. Oyunçulardan biri qaçaraq hücum zərbəsinin yerinə yetirilməsini yamsılayır. O biri oyunçu isə hücum zərbəsinin istiqamətini müəyyənləşdirərək hücumçunun hərəkətlərinə qarşı müvafiq olaraq blok qurur. Müəyyən təkrarlamalardan sonra oyunçular rollarını dəyişirlər.

2. Oyunçu (özü) yuxarı atdığı topa hücum zərbəsini yerinə yetirir, yaxud aldadıcı hərəkətlə topu rəqib meydançasına yönəldir. Blokquran oyunçu hücumun qarşısını almaq üçün blok qurmalı və özü-özünü mühafizə etmək üçün hazır olmalıdır.

3. 3-cü zonada ikinci ötürməni icra edən oyunçu dayanır. 4-cü və 2-ci zonalarda hücum edən oyunçular yerləşirlər. İkinci ötürməni icra edən oyunçunun hərəkətlərini və ötürmənin istiqamətini duyaraq blokquran oyunçu müvafiq zonaya keçməli və blok qurmalıdır.

4. Əlaqəçi oyunçu 3-cü və 2-ci zonaların aralarında dayanır. Hücumu yerinə yetirən oyunçular isə 4-cü və 3-cü zonalarda yerləşirlər 3-cü zonadakı hücumçu alçaq, 4-cü zonadakı oyunçu isə sürətlənmiş ötürmələrdən hücum zərbəsini yerinə yetirirlər. Blokquran oyunçu əlaqəçi oyunçunun və 3-cü zonadakı hücumçunun hərəkətlərindən asılı olaraq hücum zonasını müəyyənləşdirməli və onun qarşısını almaq üçün blok qurmalıdır. Eyni zamanda özü-özünü mühafizə etmək üçün hazır olmalıdır.

## **Müdafiədə hücum zərbələrini qəbul etmək üçün taktika.**

Müdafiədə uğurla oynamaq üçün müdafiəçi rəqib hücumçuların, xüsusən də əlaqəçi oyunçunun hərəkətlərindən asılı olaraq onların niyyətini duymalı və hücum zərbəsinin hansı zonadan yerinə yetirilməsini qabaqcadan bilməlidir.

1. Hücumçunun hərəkətindən asılı olaraq müdafiəçinin fəaliyyəti: Hücumçular torun yanında 4-cü, 3-cü və 2-ci zonalarda topla dayanırlar. Müdafiəçilər isə meydançanın əks tərəfində 1-ci, 6-cı və 5-ci zonalarda yerləşirlər. Hücumçular topu baş üzərinə ataraq hücum zərbəsini yerinə yetirirlər. Belə ki, 4-cü zonanın hücumçusu topu 1-ci zonaya, 3-cü zonanın hücumçusu 6-cı zonaya və 2-ci zonanın hücumçusu 5-ci zonaya yönəldir. Müdafiəçilər topu qəbul edərək onu hücum zonasına yönəltməlidirlər. Topun qəbul üsulunu müdafiəçi özü seçməlidir. 10-15 təkrarlamalardan sonra oyunçular rollarını dəyişirlər.

2. Yuxarıda göstərilən təmrini təkrar edirlər, ancaq 4-cü zonanın hücumçusu 5-ci zonaya və 2-ci zonanın hücumçusu 1-ci zonaya topu yönəldirlər. Topun hansı zonadan hansı zonaya yönəldilməsi məşqçi tərəfindən həll edilir. Müəyyən təkrarlamalardan sonra müdafiəçilər yerlərini dəyişirlər. Bu təmrində müdafiəçilərin bütün zonalarda müdafiədə oyun bacarığı təkmilləşdirilir. Həmçinin hücumçular da müəyyən təkrarlamalardan sonra yerlərini dəyişirlər və zərbələri müxtəlif zonalara yönəldirlər.

3. Oyunçuların yerləşməsi eyni şəkildə qalır. Ancaq hücumçu zərbəni ya arxa xəttə, ya da aldadıcı hərəkətlə hücum zonasına yönəldir. Belə hallarda müdafiəçi hücumçunun hərəkətini qabaqcadan duymalı və topun döşəməyə düşməsinə yol verməlidir. Bu təmrində oyunçuda bir hərəkətdən dərhal digər hərəkətə keçmə bacarığı inkişaf etdirilir.

4. Əlaqəçi oyunçu 3-cü zonada dayanır. Hücumçular isə 4-cü və 2-ci zonalarda yerləşirlər. Meydançanın əks tərəfində 1-ci

zonada müdafiəçi yerləşir. 4-cü zonanın hücumçusu topu güclü zərbə ilə 1-ci zonaya, yaxud aldadıcı hərəkətlə 2-ci zonaya yönəldir. 2-ci zonanın hücumçusu zərbəni 1-ci və 2-ci zonaların arasına yönəldir. Müdafiəçinin taktiki cəhdləri ondan ibarətdir ki, əlaqəçi oyunçunun niyyətini vaxtında duysun və hücum zərbəsini yerinə yetirən hücumçunun hərəkətlərini müəyyənləşdirsin.

### **Blokquran oyunçuların qarşılıqlı fəaliyyətləri.**

1. Blokquran oyunçular 4-cü, 3-cü, və 2-ci zonalarda yerləşirlər. Mərkəzi blokquran oyunçu ikili blok qurmaq üçün növbə ilə 2-ci və 4-cü zona oyunçularının yanına keçir. Oyunçular blokquran zamanı məşqçi onların əllərin düzgün qoyulmasına və tullanmanın eyni vaxtda yerinə yetirilməsinə ciddi fikir verməlidir. Müəyyən təkrarlamalardan sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər. Mərkəzi blokquran oyunçu yerdəyişmə hərəkətini düzgün və cəld yerinə yetirməlidir.

2. Oyunçular tor boyunca iki-iki hərəkət edərək 4-cü, 3-cü və 2-ci zonalarda ikili blok qururlar. Bir neçə təklamalardan sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.

3. Oyunçular 4-cü, 3-cü və 2-ci zonalarda dayanırlar. Kənar blokquran (2-ci və 4-cü zonaların) oyunçular mərkəzdəki blokquran oyunçuya yaxınlaşıb, birlikdə üçlü blok qururlar.

4. İki nəfər blokquran oyunçu 2-ci və 3-cü zonalarda dayanırlar. Meydançanın digər tərəfindən, 4-cü zonadan hücum zərbəsi yerinə yetirilir. Blokquran oyunçuların vəzifəsi ondan ibarətdir ki, vaxtında yerdəyişmə hərəkətini yerinə yetirsin və blokun yerini dəqiq müəyyənləşdirərək ikili bloku düzgün təşkil etsin. Tullanma yerinin seçilməsi hücum zərbəsini yerinə yetirmək üçün ötürülən topun torun qırağına, yaxud ortaya yaxın yönəldilməsindən asılıdır.

5. Blokquran oyunçular 4-cü, 3-cü və 2-ci zonalarda dayanırlar. Meydançanın əks tərəfindən, 4-cü və 2-ci zonadan ön zona oyunçusunun ötürmələrindən növbə ilə hücum

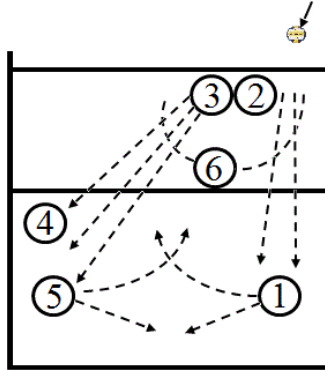
zərbələrini yerinə yetirilir. Blokquran oyunçuların vəzifələri ondan ibarətdir ki, hücum zərbəsinin hansı zonadan icrasını qabaqcadan hiss etmək və ikili blokla onun əsas istiqamətini bağlamaq. Əlaqəçi oyunçunun hərəkətini diqqətlə müşahidə edərək blokquran oyunçular topu hansı zonaya yönəldilməsini hiss etməlidirlər.

6. Blokquran oyunçular 4-cü, 3-cü və 2 - ci zonalarda dayanırlar. Meydançanın əks tərəfindən arxa zonadan çıxış edən əlaqəçi oyunçunun ötürümlərindən 4-cü, 3-cü və 2-ci zonalardan hücum zərbəsini yerinə yetirilir. Blokquran oyunçular ikili blokla hər hansı zonadan vurulan zərbələrin qarşısını kəsməlidirlər. Bu təmrin oyun şəraitinə yaxınlaşdırılmış məşğələlərdə yerinə yetirilir.

### **Oyun zamanı müdafiəçilərin qarşılıqlı fəaliyyəti.**

1. Müdafiəçilər 1-ci, 6-cı və 5-ci zonalarda yerləşirlər. Meydançanın əks tərəfindən hücumçular topu arxa zonanın istənilən zonasına vururlar. Zərbələr tordan bir qədər aralı ötürmələrdən yerinə yetirilir. Müdafiəçilərin funksiyalarını yerinə yetirən oyunçuları çaşdırmaq üçün hücumçular qüvvəli zərbələri aldadıcı zərbələrlə növbələşdirirlər.

2. 4-cü və 2-ci zonalarda hücumçuları 1-ci, 5-ci, 2-ci və 4-cü zonalara hücum zərbələrini vururlar. 4-cü zonadan zərbə vurularkən 1-ci zonanın müdafiəçisi öz zonasında qalır və xətt boyunca düzünə vurulan zərbələri qəbul etməyə hazırlaşır. Blokquran oyunçular isə 6-cı zonanı bağlayırlar. Bundan əlavə 1-ci zonanın müdafiəçisi 6-cı zonanı mühafizə etmək üçün hazırlaşirlar (**şəkil 38**).



**Şəkil 38**

4-cü zonanın oyunçusu çəpəki vurulan zərbələri öz zonasında qəbul etməyə hazırlaşır.

5-ci zonanın müdafiəçisi çarpaza vurulan güclü zərbələri qəbul etməyə hazırlaşır və eyni zamanda 6-cı zonanı mühafizə etmək üçün hazırdır. 6-cı zonanın müdafiəçisi isə irəliyə çəkilərək blokun arxasında mühafizədə oynamaq üçün hazırlaşır. Bir neçə təkrarlamalardan sonra müdafiəçilər yerlərini dəyişirlər. Voleybolda istənilən hər hansı vəziyyətdən hücumu və əksinə, hücumdan müdafiəyə keçmə hərəkəti bir anda baş verir. Hərəkətin əhəmiyyətinə ondan ibarətdir ki, hücumda və müdafiədə qarşılıqlı cəhd göstərmənin yaranması ilə yanaşı həmin hərəkətlərin sayəsində oyunçuların bir hərəkətdən başqasına cəld keçmə bacarığı təkmilləşir. Hərəkətlərin yerinə yetirilmə şəraitini oyun vəziyyətinə maksimal yaxınlaşdırmaq lazımdır.



## VOLEYBOLÇULARIN PSIXOLOJİ HAZIRLIĞI

**Voleybolçuların psixoloji hazırlığı** - voleybolçuların məşq fəaliyyətinin uğurla başa çatdırılması, yarışlara hazırlığı və onlarda müvəffəqiyyətlə iştirakı üçün zəruri olan şəxsiyyət xüsusiyyətlərini və əqli keyfiyyətlərini formalaşdırmaq və təkmilləşdirmək üçün istifadə olunan psixoloji və pedaqoji təsirlər sistemidir.

Voleybolçuların hazırlığında psixoloji hazırlıq mühüm istiqamətlərdən biridir. Psixoloji hazırlıq olmadan təlimin bütün digər komponentlərinin sifirə enə bilməsi psixoloji modulu tamamilə zəruri edir. İlk növbədə, oyunçular fikirlərini cəmləşdirməyi və bütün oyun boyu emosiyalarını idarə etməyi bacarmalıdırlar.

Beləliklə, psixoloji hazırlıq voleybolçuya voleybol üçün xüsusi şəraitdə (diqqəti yayındıran amillər) və son nəticədə məşqdə və yarışda maksimum yükü yerinə yetirərkən bacarıqlarını maksimum dərəcədə artırmağa kömək etmək üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Müasir idman psixologiyasında idmançıların psixoloji hazırlığına mürəkkəb şərti reflektor prosesi kimi baxılır və bu baxımdan həmin proses iki mərhələyə ayrılır:

ümumi psixoloji hazırlıq;

konkret yarışlara (oyunlara) yönəlmiş psixoloji hazırlıq.

Bunlardan hər biri özünün qəti müəyyənləşdirilmiş hazırlıq vəzifələrini həll edir, lakin eyni zamanda onlar bir-biri ilə qarşılıqlı surətdə əlaqəlidir.

Oyun zamanı mərkəzi sinir sistemi və psixikanın hərtərəfli fəaliyyəti – duyğular, qavrayış, diqqət, təsəvvür, təxəyyül, hafizə, təfəkkür, hiss-emosiyalar, şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətləri həlledici əhəmiyyət kəsb edir. Buna görə də voleybolçuların psixoloji hazırlığının da çox mühüm əhəmiyyəti var.

Hər bir idmançının psixoloji hazırlığı pedaqoji proses

olmaqla bu sahədəki nailiyyətlər bir sıra ümumpedaqoji prinsiplərə əməl edilməklə qazanıla bilər. Həmin prinsipləri nəzərdən keçirək: təlimin tərbiyəvi prinsipi, şüurluluq, fəallılıq, müntəzəmlik və ardıcılıq, əhatəlilik və sarsılmazlıq.

**Təlimin tərbiyəvi prinsipi** idmançı şəxsiyyətinin tərbiyə olunmasını və təşəkkül tapmasını təmin edir və təlim-məşq prosesinin məzmunu, metodu və təşkili ilə əlaqədardır, eyni zamanda məşqçi şəxsiyyəti və kollektivin təsiri ilə formalaşır.

**Şüurluluq və fəallılıq prinsipi** pedaqoji idarəetmənin müstəqillik, şüurluluq, fəallılıq və idmançının yaradıcı fəaliyyəti ilə optimal münasibətləri nəzərdə tutur. Bu prinsip idmançılar üçün müəyyən psixoloji biliklərin həcmi, nailiyyətləri qazanmaqda psixoloji funksiya və keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsini, özünütərbiyə və özünənəzarəti, idman təkmilləşməsində maneə və çətinliklərin aradan qaldırılmasını zəruri edir. Psixi xassələrin təkmilləşməsində məqsədyönlülyün formalaşmasını, psixi vəziyyətlərin optimallaşdırılmasını, sarsılmaz maraqları, məşqlərin, yarışlarda özünütərbiyədə ictimai motivlərin anlamağını da bu prinsip vacib məsələ kimi irəli sürür.

**Müntəzəmlik və ardıcılıq prinsiplərinə** bütün idman fəaliyyəti prosesində əməl olunmalıdır. Psixoloji təsir o zaman səmərəli olur ki, təlim-məşq prosesinin bütün dövrlərində biliklərin toplanması, bacarıq və vərdişlərin formalaşması, qavrayış, diqqət, təfəkkür və s. təkmilləşməsi ciddi ardıcılıqla aparılsın.

**Əhatəlilik və sarsılmazlıq prinsipi** tələb edir ki, psixoloji hazırlığın məhsuldarlığını təmin etmək üçün fiziki, texniki və taktiki hazırlıqlar digər hazırlıq növləri ilə sıx əlaqədə aparılsın.

Psixoloji təsiretmə idman fəaliyyətinin etibarlı və təkmil icrasını təmin edən bütün təzahür vasitələrini – şəxsiyyətin xassələrini, dərk etmə və psixoloji prosesləri, psixi vəziyyətləri əhatə etməlidir. Zəif vərdişlər, qavrayış və diqqətin tam olmayan inkişafı, solğun təsəvvürlər və s. yarışlarda müvəffəqiyyətli

çıxışları təmin edə bilməz.

Qeyd edilən prinsiplər bir-biri ilə qarşılıqlı surətdə əlaqəlidir, biri digəri üçün şərtidir. Bunlardan birinin pozulması başqalarının həllini çətinləşdirir. Yalnız bütün prinsiplərin birgə fəaliyyəti, psixi hazırlığın yüksək səviyyədə təmin olunmasına şərait yaradır.

İdmançıların psixoloji hazırlığı, onların fiziki, texniki və taktiki hazırlıqları ilə birgə bütün idman təkmilləşməsi müddətində sistemli şəkildə aparılmalıdır. O, yalnız yarışqabağı deyil, idmançı hazırlığının kompleks problemlərindən biri kimi nəzərdə tutulur. Voleybolçuların ümumi psixoloji hazırlığına aşağıdakılar daxil edilir: idmançı şəxsiyyətinin mənəvi keyfiyyətləri və şəxsi xüsusiyyətlərinin tərbiyə olunması, qavrayış proseslərinin, habelə ixtisaslaşmış qavrayış növlərinin – “top hissi”, “tor hissi”, “meydança hissi”, “vaxt hissi” təşəkkülü və təkmilləşdirilməsi, diqqətin, xüsusilə onun həcmi, intensivliyi, davamlılığı paylanması və keçirilməsinin inkişaf etdirilməsi, taktiki təfəkkürün, hafizənin, təsəvvür və təxəyyülün, oyun şəraitini sürətli və düzgün qiymətləndirmək qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi, səmərəli qərarlar qəbul etmək və hərəkətlərinə nəzarət, yarışlara hazırlıq prosesi və yarışların özündə emosiyalarını idarə etmək qabiliyyətinin inkişafı, iradi keyfiyyətlərin inkişafı və s.

Təlim-məşq prosesində yalnız fiziki, texniki və taktiki keyfiyyətləri inkişaf etdirməklə yüksək ixtisaslı idmançının hazırlığı ilə deyil, mənəvi keyfiyyətlərin, demokratik ideyaların, kollektivçilik və humanizmin, rəngarəng maraqların, idmana həvəs və düzgün münasibətin formalaşdırılması da diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Şəxsiyyətin formalaşmasında çox güclü amil olan özünütərbiyə daim məşqçi tərəfindən istiqamətləndirilməlidir. Özünütərbiyənin, özünüdərkətmə, özünütəhlil proseslərindən başlanması idmançılara izah edilməlidir. Məşqçilərin özü də yadda saxlamalıdır ki, özünütərbiyə yoxdursa, ümumiyyətlə tərbiyə prosesinin özü

yoxdur.

Voleybolçularda mənəvi xüsusiyyətlərin və şəxsi keyfiyyətlərin tərbiyə olunması voleybol idman növünün özünün spesifikası ilə, kollektiv xarakteri ilə sıx əlaqədardır. Bu bərədə A.S.Makarenko yazırdı ki, əsil tərbiyə kollektivdə, kollektiv vasitəsi ilə və kollektiv üçün aparılan tərbiyədir. İdmançının şəxsi keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsinə kollektiv müsbət təsir edir. Lakin kollektivin tərkibinin nəzərə alınması vacib şərt hesab edilməlidir, onun ənənələri, qarşılıqlı münasibətlər və ünsiyyətləri (vasitələri və mahiyyəti) nəzərə alınmalıdır. O, yerdə ki, idmançıların tərbiyəsinə ciddi diqqət yetirilmir, orada oyun vərdişlərinə yüksək səviyyədə yiyələnilsə də idmançılar mənəviyyat baxımından sabitqədəm olurlar. Bu da özlüyündə kollektivə mənfi təsir göstərir, qeyri sağlam ənənələr yaradır ki, bu da həm idman fəaliyyətinə, həm də əxlaqi keyfiyyətlərin formalaşmasına mane olur. Unutmaq lazım deyil ki, voleybol komandalarının mənəvi vəziyyəti həm oyunların xarakterindən, həm də komanda daxili qarşılıqlı, şəxsi münasibətlərlə bir başa əlaqədardır. Kollektivçilik hissi, yoldaşlıq münasibətləri və qayğı, idmançıların bir-biri ilə səmimiyyəti və s. komandaya daxil olmağın zəruri şərtləri hesab edilir. Ona görə də komandanı təsis edərkən şəxsiyyətlərarası münasibətlər xüsusi yer tutmalıdır. Məşqçi öz oyunçularının tərbiyəsi ilə ciddi, həm də onlarla ayrı-ayrılıqda fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla məşğul olmalıdır.

Voleybolçulara görmə qavrayışının inkişaf etdirilməsinə xüsusi qayğı göstərməlidir. Voleybolçuların hamısı oyunun dəyişən vəziyyətlərini, topun fasiləsiz hərəkətini görməli, mürəkkəb oyun vəziyyətlərində öz hərəkətini müəyyənləşdirməyi bacarmalıdırlar. Bu qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi birinci növbədə, görmə qavrayışının xüsusiyyətləri ilə bağlıdır. Voleybolçuların oyun fəaliyyəti tələb edir ki, onlarda yüksək səviyyədə inkişaf etmiş periferik (görmə sahəsinin genişliyi) görmə olsun. Ona görə ki, periferik

görmənin yaxşı inkişaf etməməsi, voleybolçunun taktiki fəaliyyətini məhdudlaşdırır və onu əhatəlilikdən məhrum edir. Belə ki, o qərarı da (bununla da müxtəlif fəndlərdən istifadəni də) yalnız qarşısındakı idmançıya münasibətdə müəyyənləşdirir. Görmə sahəsinin həcm etibarı ilə məhdud olması idmançıya hücum məqsədi ilə əlverişli şəraitlərdən istifadə etməyə imkan vermir, düzgün olmayan qərarlar qəbul edir ki, bu da rəqiblərin müvəffəqiyyətli fəaliyyəti üçün şərait yaradır. Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, müntəzəm məşqlər nəticəsində görmə sahəsinin hüdudları genişlənir, hətta başqa idman növləri ilə müqayisədə xeyli üstünlük təşkil edir. Lakin tədqiqatçıların fikrincə periferik görməni inkişaf etdirmək məqsədi ilə tədbirlərin keçirilməsi, ilkin dövrlərdə voleybolçuların hərəkət və müvazinət duyğularını zəiflədir, əlaqələr pozulur, əlavə əzələ səyinə ehtiyac yaranır, bir hərəkətdən başqasına keçmə sürəti zəifləyir, gözlə təxmini ölçmə pozulur.

Texniki fəndlərin vaxtında icra edilməsi, oyunçularla top arasındakı məsafənin dəqiq müəyyənləşdirilməsindən çox asılıdır. Yalnız bu zaman idmançı topa düzgün çıxış tapır, onun istiqamətini və trayektoriyasını aydın görür. Bu da gözlə dəqiq ölçmə, yaxud dərin görmə adlanır.

Voleybol gözlə təxmini ölçmə qabiliyyətini xeyli inkişaf etdirir. Müqayisə nəticəsində qeyd etmək mümkündür ki, voleybolçuların dəqiq dərin görməsi, digər idmançılara-gimnastlara, üzgüçülərə, güləşçilərə nisbətən 2-2,5 dəfə yaxşı olur. Voleybolçular arasında da gözlə təxmini ölçmə baxımından müəyyən fərqlərin olduğu məlumdur. Xüsusi ilə əlaqəçi voleybolçularda dərin görmə dəqiqliyi daha yüksək olur. Gözlə təxmini ölçmə periferik görmə kimi bilavasitə məşq etmə vəziyyətindən asılıdır. İdman formasında olan voleybolçularda gözlə təxmini ölçmə dəqiqliyi məşq etməyənlərlə müqayisədə orta hesabla 43,23%-dən çox olur. Məşğələlərə 2-3 həftə fasilə verdikdə, gözlə ölçmə dəqiqliyi 20-30%-ə qədər azalır. Buradan da məlum olur ki, zəif oyun göstərən idmançıların əsas səbəbi

məşğələlərə müntəzəm gəlməmək, məşqetmə proqramlarına əməl etməməkdir. Ona görə də həm periferik görmə, həm də gözlə təxmini ölçmə qabiliyyətlərinin məşqlər prosesi ilə bağlılığını nəzərə alaraq elə xüsusi tapşırıqlar müəyyənləşdirmək lazımdır ki, onların inkişafı təmin edilsin. Oyunlara ümid bəsləmək olmaz.

Məşqçi çalışır ki, təlim-məşq prosesləri normal tərzdə işıqlandırılmış şəraitdə aparılsın. Işıq zəif olduqda, yaxud həddən artıq güclü olduqda gözlərin əzələ imkanlarını gərginləşdirir. Nəticədə gözün kolbacıqları deformasiyaya uğrayır və müddətli forma kəsb edir ki, bu da görmə sahəsinin həcmi məhdudlaşdırır, təxmini görmənin dəqiqliyi zəifləyir. Burada rənglərin də əhəmiyyətindən ayrıca bəhs edilməlidir. Ona görə ki, insan psixikasına böyük təsir göstərir. Rənglərin psixofizioloji funksiyası ondan ibarətdir ki, görmə qavrayışı üçün əlverişli şərait yaradır, yorğunluğu alır, oyuna tərəvət gətirir. Müxtəlif rəngləri gözlər müxtəlif tərzdə qavrayır və görmə qavrayışı da bununla əlaqədar olaraq dəyişir. Ən yaxşı qavranan ağ rəngdir, sonra sarı və yaşıl rənglər qavranılır. Qırmızı, bənövşəyi, göy rənglər tünd olduğundan dərhal yorğunluq gətirir.

Rənglər istilik və soyuqluq haqqında illüziyalar yaradır, yarış yerinin uzunluğunu, enini və hündürlüyünü, əşyaların çəkisini dəyişmiş kimi göstərir. Rənglərə diqqət yetirmək, emosiya təsirləri ilə də əlaqədardır və insanın əsəb sisteminə də təsir göstərir. Çəhrayı rəng həmişə gümrəhlik gətirir. Ciddi diqqət tələb edən iş icra olunduqda sakitləşdirici rəng olan ağ-yaşıldan istifadə etmək olar. Əmək psixologiyasında da sübut olunmuşdur ki, istehsal yerlərinin rənglənməsində münasib normativlərə əməl etmək, məhsuldarlığı 15-20%-ə qədər artırır. Təbiidir ki, bu imkanlardan voleybol üzrə təlim-məşq prosesləri üçün də istifadə olunmalıdır.

Gözlə təxmini ölçmənin dəqiqliyini, “məsafə hissi” nin məşqini necə inkişaf etdirmək olar? Ən başlıcası məşqlər

zamanı, ötürmələrdə, müxtəlif atmalarda, zərbələrdə və s. məsafəni tez-tez dəyişmək məsləhətdir. Məsələn, ötürmələri müxtəlif sürət və trayektoriyalarla, müxtəlif məsafələrə etmək, idmançıların bir-birinə yaxınlaşması və uzaqlaşması ilə top atmaları, məşqçinin işarəsi ilə hücumçu zərbələrinin meydançanın müxtəlif yerlərinə endirilməsi və s. İdmançı daim məsafənin ən kiçik dəyişmələrini sezmə qabiliyyətini özündə tərbiyə etməlidir. Əlavə tapşırıqlar kimi tennis, futbol və basketboldan da istifadə edilə bilər.

Periferik görmə, servisin yerinə yetirilməsi, tullama, topu tutma kimi tapşırıqların köməyi ilə müvəffəqiyyətlə təkmilləşdirilir. Lakin, məşqçi məsafə dəyişkənliyi və görmə nəzarətinin müxtəlifliyini əks etdirən başqa tapşırıqlar da müəyyənləşdirə bilər.

Hərəkətlərin qavranılmasına gəldikdə isə elə etmək lazımdır ki, belə hərəkətlər ya tam olsun, ya da hadisələrlə əks olunsun. Onların ayrı-ayrı xüsusiyyətləri və xassələri – xarakteri, forması, istiqaməti, müddətliliyi, sürəti və tezliyi qavrama prosesində öz əksini tapır. Hərəkəti fəaliyyətin rəngarəngliyi baxımından voleybol mürəkkəb idman növləri qrupuna daxil edilir. İstər voleybolda, istərsə də digər idman növlərində hər hansı bir texniki fənd müntəzəm olaraq şüurun nəzarəti altında aparılır.

Voleybolçuların hərəkəti qavrayışlarının əlamətdar xüsusiyyətlərindən biri ondan ibarətdir ki, idmançı bu və ya digər fəndi tənzimləyərkən (məsələn, topun ötürülməsi) özünün hərəkətlərini və əzələ səyini oyunçular arasındakı məsafəyə uyğun tənzim etməlidir. Bu, görmə-hərəkəti, icra edilən hərəkətlərin məkan, zaman qavrayışının dəqiq və differensial əlaqəliliyini tələb edir. Voleybolçuların texniki fəndləri yerinə yetirməsində müvafiq idman növü üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edən əzələ-hərəkət duyğularının incə differansiyası böyük əhəmiyyətə malikdir. Əsas texniki fəndlərin icrasında, həlledici rol oynayan əl barmaqlarının əzələ səyi üzərində aparılan

müşahidələr göstərmişdir ki, oyundakı dəqiqlik yalnız məşqetmə vəziyyətindən asılı olaraq dəyişə bilər. Belə ki, formada olan idmançıların əzələ-hərəkət səyi dəqiqliyinin göstəriciləri 2,5 dəfə artdığı halda, məşq etməyən idmançılarda həmin göstəricilər xeyli aşağı olur. Əlaqəçi oyunçularda isə həmin dəqiqlik hücumçulara nisbətən 3 dəfə yüksək olur. Belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, hücumçu voleybolçuların əzələ-hərəkət duyğularının inkişafına xüsusi diqqət yetirilməlidir. Buna görə də daxilində əzələ səyinin differensiyası ilə əlaqədar daha çox tapşırıqların məşqetmə proqramına daxil edilməsi məqsədəuyğundur. Məsələn, üçlükdə, dördlükdə iki topla - bir voleybol topu, o birisi basketbol, təmrinlər keçirmək.

Voleybol idman növü tələb edir ki, hər bir idmançı öz münasibətini tez bildirməyi, reaksiya verməyi bacarsın. Ona görə ki, voleybolçunun fəaliyyəti, kəskin vaxt azlığı şəraitində cavab hərəkəti göstərməyə hazır olması ilə əlaqədardır. Onun bütün hərəkətləri, seçmənin mürəkkəb reaksiya mexanizmi üzrə istiqamətlənir və yüksək tezliklə, dəqiqliklə, vaxtında qavramağı, cavab hərəkəti göstərməyi bacarması ilə xarakterizə olunur. Voleybolçularda mürəkkəb reaksiyanın vaxtı məşqlərlə əlaqəli olaraq qeyri-sabit olur. Məşqlər səmərəli olduqda reaksiyanın vaxtı nəinki ixtisar olunmur, hətta olduqca vacib olan sabitlik kəsb edir. Lakin, qeyd etmək lazımdır ki, reaksiya vaxtının dəyişməsi, periferik qıcıqlandırıcılarla daha çox bağlı olur. Burada əlaqəçi oyunçuların əldə etdikləri nəticələr yüksək olur. Yəqin ki, onların daşdığı funksiyalar həmin keyfiyyətlərin vacibliyini daha da reallaşdırır. Ümumiyyətlə, reaksiya tezliyini inkişaf etdirmək üçün təlim-məşq prosesində böyük sayda sürətlilik tələb edən, diqqətin çevik keçirilməsini və paylanması tələb edən, gözlənilməz vəziyyətlərin meydana gəlməsini nəzərdə tutan təmrinlərin daxil edilməsi zəruri sayılmalıdır. Müxtəlif tapşırıqların icrasında məsafənin qısaldılması, sürətinə artırılması tövsiyə edilir.

Topun ötürülməsi, sürətli yerdiyişmələr, tullanmalar,



hərəkət istiqamətlərinin gözlənilmədən dəyişməsi, kəskin atılmalar, yıxılmaq, başın sürətlə yanlara çevrilməsi - bütün bunlar müvazinət aparatının bütün şöbələrində əhəmiyyətli qıcıqların yaranmasına səbəb olur. Ona görə də yüksək nəticələrin əldə edilməsi, idmançıların adət etmədikləri vəziyyətlər və yerdəyişmələr şəraitinə uyğunlaşması imkanları ilə sıx əlaqədar olur, yəni vestibulyar aparatla bağlanır. Digər tərəfdən vestibulyar analizator, əzələ-hərəkət və görmə duyğuları ilə qarşılıqlı təsirlərə malik olurlar ki, bu da özlüyündə psixomotor və sensor proseslərə təsir göstərir. Vestibulyar aparatın qıcıqlandırılması əllərin və ayaqların hərəkətlərinə ləngidici təsir göstərir, hərəkətlərin əlaqəliliyini və dəqiqliyini pozur, görmə qavrayışını zəiflədir (30%-dən də çox) diqqətin mütəşəkkilliyi, onun bölüşdürülməsi və keçirilməsi zəifləyir ki, bütün bunlar çoxsaylı səhvlərin meydana gəlməsinə səbəb olur. Aparılan tədqiqatlar göstərib ki, vestibulyar aparata azacıq belə olsun, təsir edildikdə, reaksiyanın müddəti 20%-ə qədər, ayrı-ayrı hallarda isə 70 %-ə qədər arta bilər. Bütün bunlar bir daha göstərir ki, voleybolçuların səmərəli oyunlarının təmin olunmasında vestibulyar aparatın, ümumi tələblərdən əlavə, xüsusi tapşırıqların köməyi ilə möhkəmləndirilməsi xeyli əhəmiyyətlidir. Təlim-məşq prosesində isə vestibulyar sabitliyin təmin olunması proseslərində isə vestibulyar sabitliyin təmin olunmasına xüsusi vaxt ayrılmalıdır. Texniki fəndlərlə əlaqəli icralar verilməlidir. Məsələn, fırlanmaqla sürət götürmək və s.

Voleybolçuların fəaliyyətinə məxsus olan xüsusiyyətlər duyğuların bəzi cəhətlərinin inkişaf etdirilməsinə imkan verir. Bu da nəticə etibarilə yüksək dərəcədə inkişaf etmiş ixtisaslaşmış qavrayışın meydana gəlməsinə şərait yaradır. Həmin ixtisaslaşmış qavrayışın əsasında ayrı-ayrı qıcıqlandırıcılar mühafizə olunmaqdadır ki, onlar da müxtəlif analizatorlara daxil olur. Burada əzələ-hərəkət, görmə vestibulyar və eşitmə duyğularının rolu xüsusi ilə əhəmiyyətlidir. Voleybolda yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi

aşağıdakı xüsusiləşmiş qavrayışlar vardır: “top hissi”, “tor hissi”, “meydança hissi”, “zaman hissi”. Bu qəbildən olan xüsusiləşmiş qavrayışlar hələ kifayət dərəcədə öyrənilməmişdir. Lakin voleybolla bağlı qeyd olunanlar həmin idman növündə texniki hazırlığın, idman formasında olmağın ən yaxşı təzahürləri olmaqla uzun müddətli müntəzəm məşqlərin nəticəsində yaranır.

Voleybol idman növü ilə əsaslı tanışlıq göstərir ki, idmançıların, texniki və taktiki nailiyyətlər qazanmasında diqqət, onun həcmi, mütəşəkkilliyi, sabitliyi, paylanması və keçirilməsinin yüksək səviyyədə inkişafı ciddi rol oynayır. Oyun zamanı eyni vaxtda bir neçə obyektə qavramaq, (məsələn, səkkizə qədər), lazım gəlir. Həm də belə obyektlər ümumi tərzdə deyil, ünsürlərdə, ən xırda hissələrinə kimi qavranılır. Rəqibin ayrı-ayrı hərəkətləri, onun baxışları, işarələri və s. kimi, voleybolla məşğul olmağın özü istər-istəməz bu keyfiyyətləri zəruri hesab edir, onların inkişafına şərait yaradır. Voleybolçuların diqqət həcmi, başqa növ idmançılara – gimnastlar, güləşçilər, üzgüçülərə nisbətən 25-31 % yüksək olur.

Voleybol başqa idman növləri kimi dinamikdir. Bütövlükdə icra prosesləri gərgin intensivlik tələb edir. Ona görə də idmançının enerji səyi yüksək olur. Taktikanın dəyişməsi, oyunun uzanması diqqətin davamlılığını zəruri edir, onun başqa sahələrə yönəlməsinin qarşısını almaq tələb olunur. Voleybolçu topu qəbul etdikdə, öz diqqətini bir sıra vəziyyətlərə yönəltməli olur. Rəqib oyunçuya və topa qədərki məsafəni müəyyənləşdirir, oyunçuların yerdəyişməsinə izləyir, topu ötürmək üçün vasitələr axtarır və s. Bunların sayı qeyri-müəyyən ola bilər. Burada diqqətin bölüşdürülməsi əsas rol oynayır. Bundan başqa onun diqqətini yönəltdiyi obyektin özü də tez-tez dəyişir. Topu hücumçuya ötürdümü, tez digər vəziyyətlərə hazırlıq görkəmi alır, baş verəcək variantları da dəyərləndirir. Yalnız bir saniyə müddətində onun diqqəti növbəli şəkildə altıya qədər obyektin üzərinə keçir. Lakin,

idmançıların hamısı eyni diqqət xassələrinə malik olurlar. Məsələn, hücumçu oyunçuların diqqət həcmi əlaqəçiyə nisbətən 15 %-ə qədər az olur, fasilə verildikdə isə bu 25%-ə qədər qalxa bilər.

Diqqətin inkişafını aşağıdakı şəkildə təşkil etmək olar. Hər şeydən əvvəl cəhd göstərmək lazımdır ki, hər hansı bir fəaliyyətin icrasında, ən müxtəlif şəraitlərdə diqqətli olasan. Burada ümumi fiziki hazırlığın böyük əhəmiyyəti vardır. Ona görə ki, fiziki hazırlıq tələb edilən səviyyədə olmadıqda, orqanizm tez yorulur, yorğunluq isə diqqətin zəifliyinə səbəb olur. Əlbəttə, diqqətin inkişafı deyildikdə, onun ayrı-ayrı xassələrinin inkişafı nəzərdə tutulur. Diqqətin həcmi ən müxtəlif şəraitlərdə məşq etdirmək mümkündür. Məsələn, mağazanın vitrininə baxmaqla oradakı əşyaları təsvir etmək və yaxud eyni vaxtda, dayanan və hərəkət edən bir neçə obyektə qavramağı tapşırmaq olar. Diqqətin intensivlik və möhkəmliyinin inkişaf etdirilməsi, müəyyən dərəcədə iradi keyfiyyətlərin inkişafı ilə əlaqədardır. İnsan özünü elə tərbiyə etməlidir ki, bütün vəziyyətlərdə öz hərəkətlərinin sahibi olsun.

Voleybolçuların taktiki fəaliyyətlərində onların yaradıcı təfəkkürü, hafizəsi, təsəvvür və təxəyyülləri fəallıq göstərir. Voleybolda qabaqcadan müəyyənləşdirilmiş standart xətt üzrə hərəkət etmək olmaz, rəqib komandanın fəaliyyətini nəzərə almaqla taktiki addımlar atmalı, emosional vəziyyətləri tənzim etməyi, ciddi vaxt limitinə əməl edilməlidir.

Qələbəyə nail olmaq üçün idmançılar məqsədyönlü metodlardan istifadə etməyi bacarmalı, daha səmərəli vasitə və fəndlər işlətməli, gözlənilməz vəziyyətlər yaratmalı, rəqibi çaşdırmalı, öz komandası üçün əlverişli, əksinə, rəqib komanda üçün süni çətinliklər yaratmalıdır. Bütün bunlar voleybolçuların taktiki ustalığına daxil olan amillərdir. Voleybolçuların taktiki ustalığını artırmaq üçün aşağıdakı qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi zəruri hesab edilir:

a) **Müşahidəçilik**, yəni yarış mübarizəsinin vacib hesab

edilən anlarının təxirəsalınmadan və düzgün qeyd olunması, mürəkkəb oyun şəraitindən dəqiq baş çıxarmaq;

b) **Zirəklik**, yəni yaranmış şəraiti düzgün qiymətləndirmək, nəticələri qabaqcadan görmək;

c) **Təşəbbüskarlıq**, yəni səmərəli taktiki hərəkətləri müstəqil tətbiq etmək bacarığı;

ç) **Qabağı görmək**, rəqibin taktiki fikirlərini anlamaq həm özü üçün, həm də rəqib üçün əhəmiyyətini dərk etmək.

Oyunçuların yüksək hərəkəti fəallığı, oyun şəraitinin sürətlə dəyişməsi, qələbə ilə məğlubiyyətin bir-birini əvəz etməsi, tamaşaçı münasibətləri, idmançılara emosional yanaşma və s. voleybolçuların idman növləri içərisində ən yüksək emosional fəaliyyətlərindən biridir.

Voleybolçuların emosionallığını yalnız oyun xarakterinin müsbət və ya mənfi emosiya səciyyəsi ilə izah etmək düzgün olmazdı. Burada keçirilən həyəcanların intensivliyi nailiyyətlərin dəyişkən olması və kəskin yerdəyişmə də nəzərə alınmalıdır. Digər tərəfdən emosional vəziyyətlərin intensivliyi, oyunun əhəmiyyəti və məsuliyyətindən də asılıdır. Oyunun əhəmiyyəti artdıqca onun emosionallığı da artır. Kəskin vəziyyətlər oyunun məsuliyyətli anlarında, sonluğunda daha da artır.

Emosional vəziyyətlərin xarakter və məzmunu həm təlim-məşq prosesində, həm də səmərəli oyun vəziyyətlərində voleybolçuların fəallığına güclü təsir göstərir. Özünü ələ almağı bacarmaq, emosiya sabitliyi, idmançının əlavə həyəcanlardan uzaqlaşmasına, hərəkətlərin dəqiqliyi və tələb olunan əlaqəliyinin qorunmasına əsaslı kömək edir, texniki fəndlərin icrasında və taktiki fiziki fikrin aydınlığında həlledici rol oynayır.

İdman psixologiyasında (P.Rudik, S.Puni, A.Melnikov, D.Plaxtiyenko və s.) artıq emosiyaların aradan qaldırılması məqsədi ilə xüsusi vəsaitlər hazırlamışlar. Bunların köməyi ilə əsəb yorğunluğu, gərginlik, yuxusuzluq, ümumiyyətlə təlim-

məşq və yarış proseslərinə mənfi təsir edən bütün hallar müvəffəqiyyətlə aradan qaldırılır. Əlbəttə, voleybolçuların özünütənzim vasitələrinə alışdırılması ən azı 2-3 ay tələb edir. Yalnız bu vasitələrə tam yiyələndikdən sonra onlardan səmərəli istifadə mümkündür.

İdmanın bütün növləri kimi voleybolda da onun ciddi tələblərinin icrası ilə bağlı olaraq iradi səyin yüksək səviyyədə sərf olunması tələb olunur. Ona görə də iradi keyfiyyətlərin tərbiyə olunması yüksək ixtisaslı idmançılar qarşısında duran vacib məsələlərdən biri hesab olunur. Hər hansı bir iradi keyfiyyətin inkişaf etdirilməsi üçün birinci növbədə idmançının qarşılaşdığı konkret çətinliklərdən başlamaq lazımdır. Həmin çətinlikləri iki qrupa bölmək olar: obyektiv və subyektiv. Obyektiv çətinliklər idman növünün öz xüsusiyyətləri, daxili qanunauyğunluqları ilə subyektiv çətinliklər isə idmançının şəxsi keyfiyyətləri ilə bağlıdır.

İradi keyfiyyətlərin asanlıqla və az vaxt müddətində formalaşmağına ümid bəsləmək əbəs olardı. Onun başlıca şərtlərindən biri, iradi səyin göstərilməsini tələb edən tapşırıqların təlim-məşq prosesində müntəzəm sürətdə yerinə yetirilməsidir. İradi keyfiyyətlərin bütün növləri voleybolçular üçün məqbul sayılır. Lakin məqsədyönlülük və təkidlilik, təmkin və özünüləalma, qətiyyətlilik və mərdlik, təşəbbüskarlıq və intizamlılıq daha çox üstünlük təşkil edir.

**Məqsədyönlülük və təkidlik**, voleybolçular qarşısında duran məqsəd və vəzifələrin aydın dərk edilməsi ilə, onların idman ustalığını artırmaq üçün yorulmadan çalışmaları və əməksevərlikləri ilə bağlıdır. Həmin keyfiyyətlərin tərbiyə olunması üçün idmançılarda oyun texnikasına, taktikaya yiyələnməkdə şüurlu münasibətin yaradılması, idman növünə marağın inkişaf etdirilməsi tələb olunur. Hər bir konkret vəzifənin müddəti müəyyənləşdirilir və bütün çətinliklərə və uğursuzluqlara baxmayaraq icranın nəticəsi tələb olunur.

Məşğələlərdə tapşırıqlar müəyyənləşdirilərkən onların

mürəkkəblik və çətinlik dərəcələrinin müxtəlifliyi nəzərə alınmalı, onların yerinə yetirilməsinə nəzarət edilməli, məşğələlər istənilən şəraitdə aparılmalıdır.

**Təmkinlik və özünüələalma**, mənfi, xoşagəlməz emosional vəziyyətlərin aradan qaldırılmasında yorğunluq hallarında həlledici əhəmiyyət kəsb edir. İdmançı hər hansı bir tapşırığı dəqiq və axıra qədər icra etməyi çətin və gözlənilməz vəziyyətlərdə özünü ələalmaq keyfiyyətinə yiyələnməyi, öz hərəkətlərini idarə etməyi, təmkinli olmağı və mənfi emosiyalardan uzaqlaşmaq kimi halları bacarmalıdır. Şübhəsiz dözümlülüyün də tərbiyə olunması vacib məsələlərdən hesab olunur. Bunun üçün məşqlərin daha mürəkkəb şəraitlərdə aparılması məsləhət görülür.

İdmançılarda dostluq və yoldaşlıq hissələrinin tərbiyə olunması, şəxsi maraqların kollektivin marağına tabe edilməsi də xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Kollektivin qüvvəsinə inam, onun şərəfi üçün məsuliyyət hissənin tərbiyə olunması zəruridir. Yalnız belə olduqda, voleybolçuda belə bir möhkəm inam yarana bilər ki, çətin vəziyyətlərdə belə yoldaşları onu köməksiz qoymayacaqlar.

**Qətiyyətlik və mərdlik**, oyun prosesinin ən çətin anlarında lazımı vasitələrin vaxtında tapılması və məsul anlarda düşünülmüş qərarların qəbul edilməsi ilə ifadə olunur və tərəddüd etmədən icrasına başlanılır. İdmançı məsuliyyəti öz üzərinə götürməkdən çəkinmir, təkbətək mübarizəyə girir, məsul və təhlükəli vəziyyətlərdə məqsədə nail olmaq üçün fəal mübarizə aparır.

Qeyd olunan keyfiyyətlərin tərbiyə olunması, müəyyən mənada risklə, qorxu, tərəddüd hissələrinin aradan qaldırılması ilə bilavasitə bağlıdır. Başqa idman növlərindən, məsələn, atçapma, basketbol, alpinizm, suya tullanma və s. bəzi idman növlərinin təlim-məşq proseslərinə daxil edilməsi məqsədəuyğundur.

**Təşəbbüskarlıq və intizamlılıq**, oyuna yaradıcı münasibət

formalaşdırır, başqalarının təsirinə qapılmağın qarşısını alır. Təşəbbüskar oyunçu təşkilatçı olur, komandanı öz arxasınca aparmağı bacarır. İntizamlı oyunçu öz fəaliyyətini kollektivin vəzifələrinə, onun fəaliyyət planına tabe etməyi bacarır.

Voleybolçuların təşəbbüskarlığı, yaxşı texniki və taktiki hazırlıq şəraitlərində mümkündür. Bu keyfiyyət, yalnız qarşıya qoyulan vəzifələrin müstəqil həlli zamanı mümkündür. Qəyyumçuluq təşəbbüskarlığı məhv edir, ən sadə məsələlərin həllində oyunçunu məşqçidən asılı vəziyyətdə saxlayır. İntizamlı idmançı yaxşı icraçılıq, təşkilatçılıq xüsusiyyətlərinə malik olur.

İntizamlı idmançada bütün iradi keyfiyyətlər öz əksini tapır. İntizamlılığın tərbiyəsi, bütövlükdə təlim və məşq proseslərinin təşkili prosesində öz əksini tapır. Burada qəbul olunmuş rejimə əməl etməyin xüsusi əhəmiyyəti vardır. İdmançının yerinə yetirdiyi tapşırıqlar yalnız şüurlu və müntəzəm əhəmiyyət kəsb etməlidir. Ona görə də hər tapşırıq məqsədyönlü olmalı və yaxşı əsaslandırılmalıdır. Burada məşqçidən xüsusi bacarıqlar tələb olunur. O, intizam və təşkilatçılıq baxımından nümunə olmalıdır.

Qeyd olunan iradi keyfiyyətlər bir-birini tamamlamaqla özlərinə sıx bağlı olurlar. Onların inkişafı kortəbii gedə bilməz. İradi keyfiyyətlərin inkişafı məşq prosesində tərbiyəvi işlərin yüksək səviyyədə təşkil edilməsindən çox asılıdır.

**OLİMPİYA OYUNLARININ MÜKAFATÇILARI  
(KİŞİLƏR).**

<i>İL</i>	<i>Ev Sahibi</i>	<i>QIZIL</i>	<i>GÜMÜŞ</i>	<i>BÜRÜNC</i>
1964	Yaponiya	SSRİ	Çexoslovakiya	Yaponiya
1968	Meksika	SSRİ	Yaponiya	Çexoslovakiya
1972	Almaniya	Yaponiya	ADR	SSRİ
1976	Kanada	Polşa	SSRİ	Kuba
1980	SSRİ	SSRİ	Bolqarıstan	Rumıniya
1984	ABŞ	ABŞ	Braziliya	İtaliya
1988	Cənubi Koreya	ABŞ	SSRİ	Argentina
1992	İspaniya	Braziliya	Hollandiya	ABŞ
1996	ABŞ	Hollandiya	İtaliya	Yuqoslaviya
2000	Avstraliya	Hollandiya	Rusiya	İtaliya
2004	Yunanıstan	Braziliya	İtaliya	Rusiya
2008	Çin	ABŞ	Kuba	SSRİ
2012	Yaponiya	ABŞ	Braziliya	Rusiya
2016	Braziliya	Braziliya	İtaliya	ABŞ
2020	Yaponiya	Fransa	<b>ROK</b> /Rusiya	Argentina



**OLİMPİYA OYUNLARININ MÜKAFATÇILARI  
(QADINLAR).**

<i>İL</i>	<i>Ev Sahibi</i>	<i>QIZIL</i>	<i>GÜMÜŞ</i>	<i>BÜRÜNC</i>
<b>1964</b>	<b>Yaponiya</b>	<b>Yaponiya</b>	<b>SSRİ</b>	<b>Polşa</b>
<b>1968</b>	<b>Meksika</b>	<b>SSRİ</b>	<b>Yaponiya</b>	<b>Polşa</b>
<b>1972</b>	<b>Almaniya</b>	<b>SSRİ</b>	<b>Yaponiya</b>	<b>Şimali Koreya</b>
<b>1976</b>	<b>Kanada</b>	<b>Yaponiya</b>	<b>SSRİ</b>	<b>Cənubi Koreya</b>
<b>1980</b>	<b>SSRİ</b>	<b>SSRİ</b>	<b>ADR</b>	<b>Bolqarıstan</b>
<b>1984</b>	<b>ABŞ</b>	<b>Çin</b>	<b>ABŞ</b>	<b>Yaponiya</b>
<b>1988</b>	<b>Cənubi Koreya</b>	<b>SSRİ</b>	<b>Peru</b>	<b>Çin</b>
<b>1992</b>	<b>İspaniya</b>	<b>Kuba</b>	<b>MDB (keçmiş SSRİ)</b>	<b>ABŞ</b>
<b>1996</b>	<b>ABŞ</b>	<b>Kuba</b>	<b>Çin</b>	<b>Braziliya</b>
<b>2000</b>	<b>Avstraliya</b>	<b>Kuba</b>	<b>Rusiya</b>	<b>Braziliya</b>
<b>2004</b>	<b>Yunanıstan</b>	<b>Çin</b>	<b>Rusiya</b>	<b>Kuba</b>
<b>2008</b>	<b>Çin</b>	<b>Braziliya</b>	<b>ABŞ</b>	<b>Çin</b>
<b>2012</b>	<b>İngiltərə</b>	<b>Braziliya</b>	<b>ABŞ</b>	<b>Yaponiya</b>
<b>2016</b>	<b>Braziliya</b>	<b>Çin</b>	<b>Serbiya</b>	<b>ABŞ</b>
<b>2020</b>	<b>Yaponiya</b>	<b>ABŞ</b>	<b>Braziliya</b>	<b>Serbiya</b>

**DÜNYA ÇEMPİONATLARININ MÜKAFATÇILARI**  
**(KİŞİLƏR).**

<b>İL</b>	<b>Ev Sahibi</b>	<b>QIZIL</b>	<b>GÜMÜŞ</b>	<b>BÜRÜNC</b>
1949	Çexoslovakiya	SSRİ	Çexoslovakiya	Bolqarıstan
1952	SSRİ	SSRİ	Çexoslovakiya	Bolqarıstan
1956	Fransa	Çexoslovakiya	Rumıniya	SSRİ
1960	Braziliya	SSRİ	Çexoslovakiya	Rumıniya
1962	SSRİ	SSRİ	Çexoslovakiya	Rumıniya
1966	Çexoslovakiya	Çexoslovakiya	Rumıniya	SSRİ
1970	Bolqarıstan	ADR	Bolqarıstan	Yaponiya
1974	Meksika	Polşa	SSRİ	Yaponiya
1978	İtaliya	SSRİ	İtaliya	Kuba
1982	Argentina	SSRİ	Braziliya	Argentina
1986	Fransa	ABŞ	SSRİ	Bolqarıstan
1990	Braziliya	İtaliya	Kuba	SSRİ
1994	Yunanıstan	İtaliya	Hollandiya	ABŞ
1998	Yaponiya	İtaliya	Yuqoslaviya	Kuba
2002	Argentina	Braziliya	Rusiya	Fransa
2006	Yaponiya	Braziliya	Polşa	Bolqarıstan
2010	İtaliya	Braziliya	Kuba	Serbiya
2014	Polşa	Polşa	Braziliya	Almaniya
2018	İtaliya	Polşa	Braziliya	ABŞ
	və Bolqarıstan			
2022	Polşa, Sloveniya	İtaliya	Polşa	Braziliya

**DÜNYA ÇEMPİONATLARININ MÜKAFATÇILARI  
(QADINLAR).**

<i>İL</i>	<i>Ev Sahibi</i>	<i>QIZIL</i>	<i>GÜMÜŞ</i>	<i>BÜRÜNC</i>
1952	SSRİ	SSRİ	Polşa	Çexoslovakiya
1956	Fransa	SSRİ	Rumıniya	Polşa
1960	Braziliya	SSRİ	Yaponiya	Çexoslovakiya
1962	SSRİ	Yaponiya	SSRİ	Polşa
1967	Yaponiya	Yaponiya	ABŞ	Cənubi Koreya
1970	Bolqarıstan	SSRİ	Yaponiya	Şimali Koreya
1974	Meksika	Yaponiya	SSRİ	Cənubi Koreya
1978	SSRİ	Kuba	Yaponiya	SSRİ
1982	Peru	Çin	Peru	ABŞ
1986	Çexoslovakiya	Çin	Kuba	Peru
1990	Çin	SSRİ	Çin	ABŞ
1994	Braziliya	Kuba	Braziliya	Rusiya
1998	Yaponiya	Kuba	Çin	Rusiya
2002	Almaniya	İtaliya	ABŞ	Rusiya
2006	Yaponiya	Rusiya	Braziliya	Serbiya və Çernoqoriya
2010	Yaponiya	Rusiya	Braziliya	Yaponiya
2014	İtaliya	ABŞ	Çin	Braziliya
2018	Yaponiya	Serbiya	İtaliya	Çin
2022	Polşa və Hollandiya	Serbiya	Braziliya	İtaliya

## AVROPA ÇEMPİONATLARININ MÜKAFATÇILARI (KİŞİLƏR).

<i>İL</i>	<i>Ev Sahibi</i>	<i>QIZIL</i>	<i>GÜMÜŞ</i>	<i>BÜRÜNC</i>
1948	Cexoslovakiya	Cexoslovakiya	Fransa	İtaliya
1950	Bolqarıstan	SSRİ	Çexoslovakiya	Macarıstan
1951	Fransa	SSRİ	Bolqarıstan	Fransa
1955	Rumıniya	Çexoslovakiya	Rumıniya	Bolqarıstan
1958	Çexoslovakiya	Çexoslovakiya	Rumıniya	SSRİ
1963	Rumıniya	Rumıniya	Macarıstan	SSRİ
1967	Türkiyə	SSRİ	Çexoslovakiya	Polşa
1971	İtaliya	SSRİ	Çexoslovakiya	Rumıniya
1975	Yuqoslaviya	SSRİ	Polşa	Yuqoslaviya
1977	Finlandiya	SSRİ	Polşa	Rumıniya
1979	Fransa	SSRİ	Polşa	Yuqoslaviya
1981	Bolqarıstan	SSRİ	Polşa	Bolqarıstan
1983	ADR	SSRİ	Polşa	Bolqarıstan
1985	Hollandiya	SSRİ	Çexoslovakiya	Fransa
1987	Belçika	SSRİ	Fransa	Yunanıstan
1989	İsveç	İtaliya	İsveç	Hollandiya
1991	Almaniya	SSRİ	İtaliya	Hollandiya
1993	Finlandiya	İtaliya	Hollandiya	Rusiya
1995	Yunanıstan	İtaliya	Hollandiya	Yuqoslaviya
1997	Hollandiya	Hollandiya	Yuqoslaviya	İtaliya
1999	Avstriya	İtaliya	Rusiya	Yuqoslaviya
2001	Çexiya	Yuqoslaviya	İtaliya	Rusiya
2003	Almaniya	İtaliya	Fransa	Rusiya
2005	İtaliya	İtaliya	Rusiya	Serbiya və Çernoqoriya
2007	Rusiya	İspaniya	Rusiya	Serbiya
2009	Türkiyə	Polşa	Fransa	Bolqarıstan
2011	Avstriya, Çexiya	Serbiya	İtaliya	Polşa
2013	Danimarka, Polşa	Rusiya	İtaliya	Serbiya
2015	Bolqarıstan, İtaliya	Fransa	Sloveniya	İtaliya
2017	Polşa	Rusiya	Almaniya	Serbiya
2019	Fransa, Belçika, Hollandiya, Sloveniya	Serbiya	Sloveniya	Polşa
2021	Polşa, Çexiya, Estoniya, Finlandiya	İtaliya	Sloveniya	Polşa
2023	İtaliya, Bolqarıstan, Şimali Makidoniya, İsrail	Polşa	İtaliya	Sloveniya

**AVROPA ÇEMPIONATLARININ MÜKAFATÇILARI  
(QADINLAR).**

<i>İL</i>	<i>Ev Sahibi</i>	<i>QIZIL</i>	<i>GÜMÜŞ</i>	<i>BÜRÜNC</i>
1949	Çexoslovakiya	SSRİ	Çexoslovakiya	Polşa
1950	Bolqarıstan	SSRİ	Polşa	Çexoslovakiya
1951	Fransa	SSRİ	Polşa	Yuqoslaviya
1955	Rumıniya	Çexoslovakiya	SSRİ	Polşa
1958	Çexoslovakiya	SSRİ	Polşa	Çexoslovakiya
1963	Rumıniya	SSRİ	Polşa	Rumıniya
1967	Türkiyə	SSRİ	Polşa	Çexoslovakiya
1971	İtaliya	SSRİ	Çexoslovakiya	Polşa
1975	Yuqoslaviya	SSRİ	Macarıstan	ADR
1977	Finlandiya	SSRİ	ADR	Macarıstan
1979	Fransa	SSRİ	ADR	Bolqarıstan
1981	Bolqarıstan	Bolqarıstan	SSRİ	Macarıstan
1983	ADR	ADR	SSRİ	Macarıstan
1985	Hollandiya	SSRİ	ADR	Hollandiya
1987	Belçika	ADR	SSRİ	Çexoslovakiya
1989	AFR	SSRİ	ADR	İtaliya
1991	İtaliya	SSRİ	Hollandiya	Almaniya
1993	Çexiya	Rusiya	Çexiya və Slovakiya	Ukrayna
1995	Hollandiya	Hollandiya	Xorvatiya	Rusiya
1997	Çexiya	Rusiya	Xorvatiya	Çexiya
1999	İtaliya	Rusiya	Xorvatiya	İtaliya
2001	Bolqarıstan	Rusiya	İtaliya	Bolqarıstan
2003	Türkiyə	Polşa	Türkiyə	Almaniya
2005	Xorvatiya	Polşa	İtaliya	Rusiya
2007	Belçika, Lüksemburq	İtaliya	Serbiya	Rusiya
2009	Polşa	İtaliya	Hollandiya	Polşa
2011	Serbiya, İtaliya	Serbiya	Almaniya	Türkiyə
2013	Almaniya, İsveçrə	Rusiya	Almaniya	Belçika
2015	Hollandiya, Belçika	Rusiya	Hollandiya	Serbiya
2017	Azərbaycan, Gürcüstan	Serbiya	Hollandiya	Türkiyə
2019	Türkiyə, Polşa,	Serbiya	Türkiyə	İtaliya

	<b>Macarıstan, Slovakıya</b>			
<b>2021</b>	<b>Serbiya, Yunanıstan, Bolqarıstan, Rumıniya</b>	<b>İtaliya</b>	<b>Serbiya</b>	<b>Türkiyə</b>
<b>2023</b>	<b>Belçika, İtaliya, Estoniya, Almaniya</b>	<b>Türkiyə</b>	<b>Serbiya</b>	<b>Hollandiya</b>

## İSTİFADƏ OLUNAN ƏDƏBİYYAT:

1. Ağayev O., Qədəşov E. “Voleybol” dərslik, Bakı. 2003.
2. Ağayev O. və b. Voleybol (oyun qaydaları, yarışların təşkili və keçirilməsi) dərs vəsaiti . Bakı. 2013
3. Ağayev O., İsmayılov T. “Voleybolçuların psixoloji hazırlığı”. Metodiki vəsait. Bakı, 2014.
4. Bağırov R.K., Əliyev İ.S. Futbol Ali məktəb tələbələri üçün dərslik. Bakı 2012.
5. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. “Liberonun hazırlığı”. Metodiki vəsait. Bakı, 2019.
6. Hüseynov F.A. Atletika. Bakı: Müəllim, 2005, 539 s.
7. Hüseynov F.A. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində fiziki tərbiyə. Bakı: Müəllim, 2012, 170 s.
8. Hüseynov F.A. Fiziki tərbiyə. Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: XXIYNE, 2012, 127 s.
9. Hüseynov F.A. Fiziki tərbiyə. Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: XXIYNE, 2015, 86 s.
10. Hüseynov F.A. Fiziki tərbiyə. Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: XXIYNE, 2014, 90 s.
11. Hüseynov F.A. Fiziki tərbiyə. Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: XXIYNE, 2013, 88 s.
12. Həsənova E.B., Quliyev P.N. Basketbolçuların texniki-taktiki hazırlığını inkişaf etdirmək üçün xüsusi hərəkətlər. Dərs vəsaiti. Bakı 2017
13. İbrahimova N., Həsənova E. Basketbol dərslik. Bakı 2018.
14. Qədəşov E.N. Gənc voleybolçuların ilkin hazırlığı. Bakı 2000.
15. Qədəşov E.N və b. Voleybol (ibtidai hazırlıq qrupları üçün) Bakı 2008.
16. Məcidov N.B Bədən tərbiyyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası. Dərslik Bakı 2018
17. Rzayeva Z və Cəfərov Q. Bədən tərbiyyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Dərslik. Bakı 2004

18. Зулфугаров.Х.К. “Теоритические основы тактики в спортивных играх” Баку, 1992.
19. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. —Минск: МЕТ, 2007. — 329 с.
20. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. — М.: Спорт АкадемПресс, 2002. — 368 с.
21. Беляев.А.В. “Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости”. М-1978.
22. Гераскин.А.А. “Методика развития быстроты и точности игровых действий квалифицированный волейболистов”. М. “ФИС” 1984
23. Железняк.Ю.Д. “Юный волейболист”. М. “ФИС” 1988.
24. Железняк.Ю.Д. “Волейбол: У истоков мастерства”. М. “ФАИР-ПРЕСС” 1988.
25. Железняк.Ю.Д. “Волейбол в школе”. М. “Просвещение” 1989.
26. Железняк.Ю.Д. “Массовый волейбол”. Ташкент, 1994.
27. Беляев.А.В. “Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование”. М. “ФИС” 1995.
28. Железняк.Ю.Д., Ивойлов.А.В. “Волейбол”. М. “ФИС” 1991.
29. Железняк.Ю.Д., Совин.В.П. “Спортивные игры”. М. “ФИС” 2001.
30. Железняк Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. — М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. — 112 с.
31. Клещев.Ю.Н. “Тактические действия волейболистов в защите и нападений”. М. “ФИС” 1986.
32. Клещев.Ю.Н. “Спортивные игры”. М. “ФИС” 1986.
33. Клещев.Ю.Н. “Волейбол”. М. “ФИС” 2005.
34. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. — Иркутск, 2000.



35. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока), (методическое пособие) Выпуск №9 — М: ВФВ, 2012.
36. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Теория и методика тренировки. — М.;Ф и С 2007.
37. Марков К.К. Методика обучения защитным действиям в волейболе. —Иркутск: ИрГТУ, 1996.
38. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. — Иркутск, 2000.
39. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. — М: СпортАкадем-Пресе,2006.
40. Беляев А.В. Обучение технике игре в волейбол и её совершенствование – Москва, 2009.
41. Т.Ю. Каратаева Волейбол: техника и тактика игры: методические ре-комендации– Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016.
42. Фомин.Е.В. “Специальная физическая подготовка волейболистов”. М. “ФИС” 1986.
43. Фомин.Е.В. “Теоритические основы силовой подготовки волейболистов”. М. “ФИС” 1985.
44. Фурманов.А.Г. “Подготовка волейболистов”. Минск. МЕТ.2007.
45. Холодов.Ж.К., Кузнецов.В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”. М. “Академия” 2008.
46. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. Техничко–тактическая подготовка волейболистов. Москва, 2018 (методическое пособие).
47. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Москва. 2009

## MÜNDƏRİCAT

Giriş.....	3
İXTİSASA GİRİŞ.....	9
FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİNİN TARİXİ VƏ SİNİFİ XARAKTERİ.....	30
FİZİKİ TƏRBİYƏNİN TƏŞƏKKÜL TAPMASI VƏ İNKİŞAF ETMƏSİNİN SƏBƏBLƏRİ.....	31
AZƏRBAYCAN FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİNİN MƏQSƏD VƏ VƏZİFƏLƏRİ.....	32
MÜASİR FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİNİN ƏSAS İSTİQAMƏTLƏRİ.....	35
FİZİKİ TƏRBİYƏ İLƏ DİGƏR TƏRBİYƏ SAHƏLƏRİ ARASINDA OLAN ƏLAQƏLƏR.....	35
AZƏRBAYCAN FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİNİN PRİNSİPLƏRİ.....	37
AZƏRBAYCAN FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİNİN ƏSASLARI.....	38
AZƏRBAYCAN FİZİKİ TƏRBİYƏ SİSTEMİNDƏ VOLEYBOLUN YERİ.....	40
HAZIRLIQ NÖVLƏRİNİN QISA XÜLASƏSİ.....	43
İDMAN MƏŞQİ.....	45
İDMAN MƏŞQİNİN MƏQSƏD VƏ VƏZİFƏLƏRİ.....	46

İDMAN MƏŞQİNİN VASİTƏLƏRİ.....	49
İDMAN MƏŞQİNİN PRİNSİPLƏRİ .....	50
İDMAN MƏŞQİNİN BİOLOJİ ƏSASLARI .....	51
VOLEYBOLDA TƏTBİQ EDİLƏN FİZİKİ YÜKLƏR .....	51
VOLEYBOLÇULARIN FİZİKİ HAZIRLIĞI .....	55
ÜMUMİ FİZİKİ HAZIRLIQ.....	59
VOLEYBOL MƏŞQİNİN QÜVVƏ ASPEKTİ.....	59
ÜMUMİ QÜVVƏNİ İNKİŞAF ETDİRMƏK ÜÇÜN İSTİFADƏ ..	63
EDİLƏN METODLAR.....	63
CƏLDLİK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI.....	64
CƏLDLİYİ İNKİŞAF ETDİRMƏK ÜÇÜN .....	67
İSTİFADƏ OLUNAN METODLAR.....	67
DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI.....	67
DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI.....	68
ÜÇÜN İSTİFADƏ EDİLƏN METODLAR.....	68
ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI.....	69
ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI ÜÇÜN İSTİFADƏ EDİLƏN METODLAR.....	70
BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI.....	72
XÜSUSİ FİZİKİ HAZIRLIQ.....	75

XÜSUSİ QÜVVƏNİN İNKİŞAFI. ....	78
BİLƏK ƏZƏLƏLƏRİNİN İNKİŞAFI ÜÇÜN.....	78
TƏQRİBİ HƏRƏKƏTLƏR. ....	78
ÇİYİN NAHİYYƏSİ ƏZƏLƏLƏRİNİN İNKİŞAFI.....	78
ÜÇÜN TƏQRİBİ HƏRƏKƏTLƏR. ....	78
YUXARIYA TULLANMA QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI. ....	79
ƏZƏLƏLƏRİN QÜVVƏSİNİNÜ İNKİŞAF ETDİRMƏK.....	79
ÜÇÜN TƏQRİBİ HƏRƏKƏTLƏR. ....	79
OYUN TEXNİKASI. ....	81
TAKTİKİ HAZIRLIQ. ....	172
VOLEYBOLÇULARIN PSİXOLOJİ HAZIRLIĞI.....	192
İSTİFADƏ OLUNAN ƏDƏBİYYAT: .....	214

**Zaur Hacıyev**

**VOLEYBOLÇU HAZIRLIĞININ  
ÜMUMİ ƏSASLARI  
Dərs vəsaiti**

Naşir: Ceyhun Əliyev  
Operator: Mələhət Əliyeva

Çapa imzalanmışdır: 07.10.2023  
Format: 60x84, 1/16, ş.ç.v. 5, tiraj 200  
“EcoPrint” mətbəəsində çap olunmuşdur.  
Tel.: +994 55 216 09 91



Hacıyev Zaur Cəlil oğlu 1972-ci ildə Ağsu rayonunun Qaraqoyunlu kəndində anadan olmuşdu. 1979-1989-cu illərdə Ağsu şəhər 5 nömrəli orta məktəbdə təhsil almışdır. ADBTİA-nın bakalavr və magistr pilləsini fərqlənmə diplomu ilə bitirmişdir. 2012-ci ildə voleybol üzrə Beynəlxalq dərəcəli hakim adını layiq görülmüşdü. 2017-ci ildə Ali Attestasiya Komissiyasının qərarı ilə pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru alimlik dərəcəsini almışdır. ADBTİA-nın “İdmanın oyun növləri” kafedrasının müəllimi və Azərbaycan Voleybol Federasiyası Hakimlər kollegiyası sədrinin müavini. Hal-hazırda pedaqoji elmlər doktoru, professor Fərahim Sadıqovun rəhbərliyi altında “Yeniyyətə voleybolçuların təlim məşqlərinə və yarış prosesinə hazırlanması işinin təkmilləşdirilməsi yolları” adlı elmlər doktoru proqramı üzrə (5806.01- Fiziki tərbiyənin, idman təliminin nəzəriyyəsi və metodikası) dissertasiyası üzərində işləyir.

