



**ΣΦΕΕΟΠ**  
**HELLASVOLLEY.GR**



ΤΕΥΧΟΣ 14

σ.κ.α.π.

---

# ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

---

ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

---



Ενημερωτικό Δελτίο

ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΑΘΗΝΑ 1989

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο  
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης  
Τεύχος 14  
Μάρτιος 1989  
Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.  
Υπεύθυνος Σύνταξης και Επιμέλειας:  
Δήμητρα Κατσανού, Άννυ Μαρμαροτούρη,  
Γιώργος Σιμόπουλος  
Συνεργάστηκαν:  
Ντουμπλές Αντίκαρφος  
Παπαγεωργίου Πέτρος  
Βασιλόπουλος Ευθύμης  
Μπεργελές Νίκος  
Μπακοδήμος Περικλής  
Γεωργοκώστας Γιάννης

Ο Συλλογός μας .....	1
Επιστημονικά θέματα .....	2
Τεχνικά θέματα .....	3
Εν λευκώ .....	7
Απ' τη σατιρική πλευρά του φιλέ .....	8
Σεμινάριο Σκαπ .....	10

---

# Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

---

Αγαπητοί φίλοι

Ο χρόνος που διανύουμε πιστεύουμε να είναι πολύ σημαντικός για το σύλλογό μας, αφού οι δραστηριότητες που έχουμε προγραμματίσει θα ξεπεράσουν όλες των προηγούμενων χρόνων.

Κάνοντας αρχή με το 14 τεύχος του καθιερωμένου πια περιοδικού μας, που το εντάσσουμε στο πρώτο του 1989, υποσχόμεθα ότι θα ακολουθήσουν άλλα τέσσερα μέσα στον ίδιο χρόνο.

Έχουμε προγραμματίσει δυο σεμινάρια, στην Αθήνα και Θεσσαλονίκη.

Πραγματοποιούμε την έκδοση του πρώτου βιβλίου «Mini Volley» του δόκτορα Horst Baake και θα ακολουθήσουν κι άλλες, αν βρούμε ανταπόκριση, εκδόσεις.

Διαθέτουμε πλέον συστηματικά εκπαιδευτικές βιντεοκασέτες.

Πραγματοποιήσαμε χορό για πρώτη φορά στις 5 Μαρτίου που είχε μεγάλη επιτυχία. Εκεί συγκεντρώθηκαν φίλοι του αγαπημένου μας αθλήματος, ανεξάρτητα επαγγελματικής ιδιότητας, ΚΦΑ προπονητές, φίλαθλοι, αθλητές μέσα σε μια νευρώδη ατμόσφαιρα. Ιδιαίτερα συγκινητική ήταν η συνάντηση παλαιών συμμαθητών, από την ΕΑΣΑ και το ΤΕΦΑΑ, στη γεμάτη ελπίδες φοιτητική εποχή.

Αλλά εκείνο που πιστεύουμε σαν μεγάλο επίτευγμα θα είναι το διεθνές συμπόσιο που επιδιώκουμε να γίνει στην Αθήνα 3-12/Σεπτεμβρίου, στη διάρκεια του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος νέων.

Ήδη έχουμε αρχίσει την αλληλογραφία με την ΕΟΠΕ και ΓΓΑ και περιμένουμε απάντηση για να προχωρήσουμε στις πάρα πέρα ενέργειες.

Το Δ.Σ.



# ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

## ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

### Συνέχεια από το τεύχος 13

Αντοχική δύναμη/αντοχή στη δύναμη

Καλείται έτσι: η ικανότητα ολόκληρου του οργανισμού να αντιστέκεται στην κούραση, κάτω από συνθήκες παρατεταμένης μυϊκής εργασίας και προσπάθειας.

Επομένως, χαρακτηρίζεται από μια σχετικά ψηλή ικανότητα να εκφράζει ο αθλητής δύναμη μαζί με εγκαρτέρηση.

Απόλυτη δύναμη

Καλείται έτσι: η μέγιστη δύναμη που ένας αθλητής μπορεί να εκφράσει, άσχετα με το σωματικό του βάρος.

Σε εκείνα τα αγωνίσματα όπου η **μέγιστη δύναμη** αποτελεί τον κυριότερο παράγοντα επιτυχίας, φαίνεται ότι ανάμεσα στο βάρος του εκτελεστή τους και αυτής της ίδιας της εκτέλεσής τους, υπάρχει άμεση σχέση.

Με άλλα λόγια, αθλητές με βαριά σώματα μπορούν να πετύχουν πιο μεγάλη ανάπτυξη δύναμης από άλλους με ελαφρά σώματα.

Σχετική δύναμη

Καλείται έτσι: η μέγιστη δύναμη που μπορεί να αναπτύξει ένας αθλητής σε σχέση προς το σωματικό του βάρος.

Η σημασία της είναι εμφανής, για τους αθλητές εκείνων των αγωνισμάτων που στη διάρκεια εκτέλεσής τους είναι υποχρεωμένοι να σηκώσουν το ίδιο τους το σώμα, εκτινασόμενοι στον αέρα, π.χ., στα άλματα, στους δρόμους ταχύτητας και με εμπόδια κ.λπ. Αλλά και για τους αθλητές της άρσης βαρών, της πάλης, της πυγμαχίας κ.α., αγωνισμάτων, στα οποία αγωνίζονται σε κατηγορίες, ανάλογα με το βάρος του σώματός τους.

Με άλλα λόγια, η **σχετική δύναμη** εκφράζει το πηλίκον που προκύπτει από τη διαίρεση της **μέγιστης δύναμης**, δια του βάρους του αθλητή.

Π.χ., η σχετική δύναμη ενός σφαιροβόλου που ζυγίζει 100 κιλά και σηκώνει με τα πόδια/πλάτη του 300 κιλά, είναι 3 κιλά για κάθε κιλό σωματικού του βάρους. Ενώ, η σχετική δύναμη ενός άλτη, που ζυγίζει 60 κιλά και σηκώνει με τον ίδιο τρόπο 200 κι-

του Πέτρου Παπαγεωργίου

λά, είναι 3,3 κιλά, περίπου, για κάθε κιλό σωματικού του βάρους.

Συμπέρασμα: Η απόλυτη δύναμη, στο είδος αυτό άρσης, ευνοεί το σφαιροβόλο. Όμως η σχετική δύναμη ευνοεί τον άλτη.

Είναι σαφές ότι η προπόνηση για ανάπτυξη της δύναμης, που αποβλέπει ιδιαίτερα στη βελτίωση των ελαστικών στοιχείων, όπου η **σχετική δύναμη** είναι το ζητούμενο (ο κρίσιμος παράγοντας), δεν θα πρέπει να συνοδεύεται με μυϊκή υπερτροφία και σε επέκταση, με αύξηση του σωματικού βάρους του προπονούμενου.

Σύμφωνα με απόψεις του BUHELE, η υπερτροφία είναι πιο μεγάλη, εκεί όπου οι επιβαρύνσεις, που αντιστοιχούν στο 65% - 80% της **μέγιστης δύναμης**, επαναλαμβάνονται 6-10 φορές, σε 3 σειρές, για κάθε συγκεκριμένη άσκηση.

Και, βέβαια, το είδος αυτό της προπόνησης, για την ανάπτυξη της δύναμης, δεν συνιστάται για αθλητές που χρειάζονται αυξημένη τη **σχετική δύναμή** τους.

Τέλος, σημειώνεται ότι, η μείωση του βάρους του σώματος θα αυξήσει, αναλογικά, τη σχετική δύναμη, εφόσον βέβαια η μέγιστη δύναμη παραμείνει σταθερή ή αναπτυχθεί ακόμα πιο πολύ.

Τελική δύναμη

Καλείται έτσι: το έσχατο όριο στο οποίο μπορεί να φτάσει η σωματική δύναμη του καθενός ατόμου. (Αλλά και όπως αυτή εκφράζεται, περιπτωσιακά, π.χ., κατά την τελική προσπάθεια ενός οποιουδήποτε αθλητή, σε συνδυασμό και με την ορμή του σώματός του).

Ρεζέρβα/εφεδρική δύναμη

Καλείται έτσι: ένα «υπόλοιπο» δύναμης που εκδηλώνεται/έρχεται στην επιφάνεια μόνο κάτω από ιδιαίτερα συγκινησιακές καταστάσεις και έξαψη.

Πέτρος Παπαγεωργίου  
γυμναστής-προπονητής

# ΤΕΧΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Συνέχεια από το τεύχος 13

του Ευθύμη Βασιλόπουλου

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

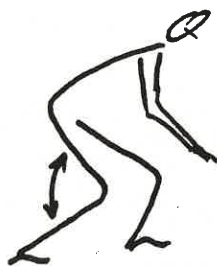
### Εμπνευσμένα από τον Ενιαίο Προγραμματισμό της Τσεχοσλοβάκικης σχολής

**Στόχος:** Η επίτευξη της χαμηλής στάσης κατά τις αποκρούσεις στην Άμυνα.

**Άσκηση:** Σε ζευγάρια (4-5μ απόσταση) αποκρούστε την μπάλλα, μετά την αναπήδησή της στο έδαφος, με δάκτυλα ή με μανσέτα. Πάντα από έντονη εμφατική στάση ετοιμότητας, με το ένα πόδι να προηγείται. Τα πόδια σε διάσταση στο άνοιγμα των ώμων.

Κατευθύνετε την προσοχή στο έντονο λύγισμα των γονάτων στη στάση ετοιμότητας.

Συνοδέψτε την απόκρουση με τη φράση: «Γόνατα» ή «Χαμηλά».



Σχ. 1

**Αυτοέλεγχος και έλεγχος συνασκούμενου:** Τα γόνατα να είναι πιο μπροστά από τις μύτες των ποδιών.

Μετά την επίτευξη της χαμηλής στάσης ετοιμότητας περάστε στην επόμενη διδακτική μονάδα.

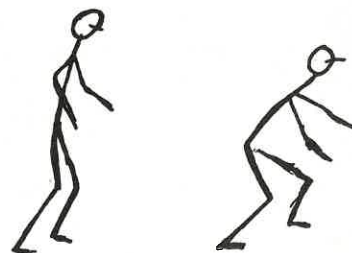
**Στόχος:** Η βελτίωση της κινητικότητας στη χαμηλή στάση ετοιμότητας.

**Άσκηση:** Σε ζευγάρια, ο ένας κάνει συνεχώς πάσες με δάκτυλα, με χαμηλή καμπύλη, ενώ ο ασκούμενος αποκρούει την μπάλλα με μανσέτα ή με δάκτυλα από χαμηλή στάση ετοιμότητας. Το βάρος του σώματος βρίσκεται στα δάκτυλα των ποδιών και μεταφέρεται εναλλάξ στο δεξί και αριστερό πόδι.

Αλλαγή μετά από 5 αποκρούσεις.

Κατευθύνετε την προσοχή στην εναλλάξ μεταφορά του βάρους στα δάκτυλα των ποδιών.

Συνοδέψτε την απόκρουση με την φράση: «Στα δάκτυλα».



Σχ. 2

**Αυτοέλεγχος:** Οι φτέρνες δεν ακουμπούν στο έδαφος.

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Εναλλάξ μεταφορά του βάρους στις μύτες των ποδιών.

Μετά την επίτευξη της κινητικότητας στη χαμηλή στάση ετοιμότητας με το βάρος του σώματος στα δάκτυλα των ποδιών περάστε στην επόμενη διδακτική μονάδα.

**Στόχος:** Η επίτευξη της σωστής στάσης για την απόκρουση της μπάλλας μετά από μετακίνηση.

**Άσκηση:** Σε ζευγάρια, ο ένας κάνει πάσες με δάκτυλα με διαφορετικές κάθε φορά τροχιές της μπάλλας, σε διαφορετικά σημεία (δίπλα από τον ασκούμενο), ενώ ο ασκούμενος αποκρούει τη μπάλλα με δάκτυλα ή με μανσέτα, μετά από όσο το δυνατό πιο γρήγορη μετακίνηση σε μετωπική στάση απέναντι από την μπάλλα και πιο σωστή θέση.

Αλλαγή μετά από 5 αποκρούσεις.

Κατευθύνετε την προσοχή σε χαλαρή χαμηλή στάση στα δάκτυλα των ποδιών και σε όσο το δυνατό πιο γρήγορη μετακίνηση σε μικρά βήματα.

Συνοδέψτε την απόκρουση με τη φράση: «Πόδια».

**Αυτοέλεγχος:** Η απόκρουση της μπάλλας με δάκτυλα να γίνεται πάνω και μπροστά από το κεφάλι

και με μανσέτα μπροστά από το σώμα και στο ύψος της λεκάνης.

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Γρήγορη μετακίνηση στη μπάλλα σε μετωπική στάση προς αυτή.

Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης περάστε στην επομένη διδακτική μονάδα.

**Στόχος:** Η επίτευξη της απόκρουσης της μπάλλας που κατευθύνεται χαμηλά και δίπλα από την παίκτη.

**Άσκηση:** Αποκρούστε τη μπάλλα (την οποία ρίχνει ο συνασκούμενος χαμηλά δεξιά - αριστερά) με μανσέτα, μετά από πλάγιο βήμα προς την αντίλογη μεριά. Μετά από αυτό ακολουθεί πλάγια πτώση και γρήγορη επαναφορά στη χαμηλή στάση ετοιμότητας. Όλες τις μπάλλες που φτάνετε με τα δύο χέρια αποκρούστε τις με μανσέτα. Αλλαγή μετά από 5 αποκρούσεις. Να ρίχνετε τη μπάλλα και στις δύο πλευρές.

Κατευθύνετε την προσοχή πρώτα στην απόκρουση της μπάλλας μπροστά σας με μανσέτα και μετά στην πτώση.

Συνοδέψτε την απόκρουση με τη φράση: «Πρέπει να κάνω μανσέτα».



Σχ. 3

**Αυτοέλεγχος:** Απόκρουση της μπάλλας μπροστά από το σώμα και πτώση όσο το δυνατό πιο «μαλακή».

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Απόκρουση της μπάλλας πάντα με μανσέτα όταν μπορείτε να τη φτάσετε με τα δύο χέρια.

Αν η πτώση δεν είναι ρολαριστή και συνεχόμενη κάντε την παρακάτω συμπληρωματική διδακτική μονάδα.

**Στόχος:** Η επίτευξη της πλάγιας πτώσης μετά από πλάγιο βήμα.

**Άσκηση:** Από χαμηλή στάση ετοιμότητας, κάντε πλάγιο βήμα και καθήστε όσο πιο κοντά στην φτέρνα. Πέστε στο πλάι ρολάροντας διαδοχικά στη γάμπα, στο μηρό, στο γλουτό και στην πλάτη. Ελάτε στην αρχική θέση με ρολάρισμα στην πλάτη.

Οι πτώσεις να γίνονται και στις δύο πλευρές.

Κατευθύνετε την προσοχή στο βαθύ κάθισμα με τον γλουτό στην φτέρνα και στην κατεύθυνση του σύστοιχου γονάτου προς την πλευρά της πτώσης όπως στη φωτογραφία.



Σχ. 4

**Αυτοέλεγχος και Έλεγχος συνασκούμενου:** Σωστή κατεύθυνση του γονάτου, ρολαριστό πέσιμο και επαναφορά στη στάση ετοιμότητας.

Μετά την επίτευξη της πλάγιας πτώσης συνεχίστε την εκμάθηση της 4ης διδακτικής μονάδας.

**Στόχος:** Η επίτευξη της απόκρουσης της μπάλλας που κατευθύνεται μπροστά από τον παίκτη.

**Άσκηση:** Αποκρούστε τη μπάλλα (την οποία ρίχνει ο συνασκούμενος χαμηλά και κοντά μπροστά του) με μανσέτα, μετά από όσο το δυνατό πιο γρήγορη μετατόπιση κάτω από τη μπάλλα ή με θωρακική πτώση. Μαλακώστε την πτώση με τα χέρια και τον κυματισμό του σώματος ή με το γλύστρημα.

Αλλαγή μετά από 5 αποκρούσεις.

Κατευθύνετε την προσοχή στη χαμηλή στάση ετοιμότητας με το βάρος του σώματος στα δάκτυλα των ποδιών και στην απόκρουση της μπάλλας με μανσέτα.

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Χέρια χαμηλά».



Θωρακική

Σχ. 5

**Αυτοέλεγχος:** Χαμηλή στάση ετοιμότητας και εξομάλυνση της πτώσης.

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Απόκρουση της μπάλλας με μανσέτα, όσο το δυνατό πιο χαμηλά πάνω από το έδαφος και από πολύ χαμηλή στάση. (Άσκηση για πολύ καλούς παίκτες και για πασαδόρους)



**Στόχος:** Η επίτευξη της απόκρουσης της μπάλλας μετά την επαναφορά της από το φιλέ.

**Άσκηση:** Αποκρούστε τη μπάλλα (την οποία ρίχνει ο συνασκούμενος στο φιλέ) με μανσέτα, από χαμηλή στάση, με την πλευρά στο φιλέ. Το ζευγάρι βρίσκεται από την ίδια μεριά του φιλέ και η απόκρουση γίνεται στο ίδιο γήπεδο.

Κατευθύνεται την προσοχή σε όσο το δυνατό πιο χαμηλή στάση και στη στάση του σώματος πλάγια προς το φιλέ.

Συνοδέψτε την απόκρουση με τη φράση: «Πλάγια κάτω από τη μπάλλα».

**Αυτοέλεγχος και έλεγχος συνασκούμενου:** Απόκρουση από χαμηλή στάση γυρισμένοι πλάγια στο φιλέ.

**Στόχος:** Βελτίωση της απόκρουσης της δυνατής μπαλλιάς (καρφί, δυνατό σερβίς κτλ).

**Άσκηση:** Αποκρούστε τη μπάλλα την οποία καρφώνει ή κάνει πλασέ ο συνασκούμενος μετά από αυτοπάσα. Πριν την απόκρουση της μπάλλας να βρίσκεστε σε χαλαρή χαμηλή στάση ετοιμότητας με το βάρος του σώματος στα δάκτυλα των ποδιών. Μετά την απόκρουση της μπάλλας ο συνασκούμενος κάνει αυτοπάσα και ξανακαρφώνει ή κάνει πλασέ.

Αλλαγή μετά από 5 αποκρούσεις.

Κατευθύνετε την προσοχή στη χαλαρή στάση των χεριών κτά την κινητική στάση ετοιμότητας και στην προσεχτική παρακολούθηση της μπάλλας.

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Χαλάρωσε τα χέρια».

**Αυτοέλεγχος:** Χαλαρά χέρια κατά τη στάση ετοιμότητας.

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Χαμηλή και κινητική στάση ετοιμότητας.

Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης περάστε στην επομένη διδακτική μονάδα.

(Άσκηση για καλούς παίκτες)

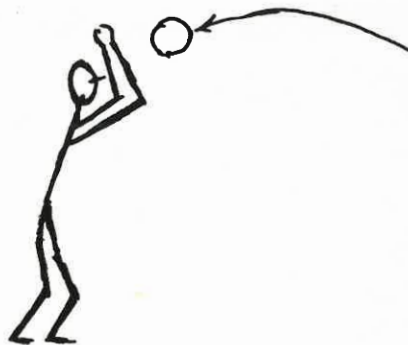
**Στόχος:** Η επίτευξη της απόκρουσης της δυνατής μπαλλιάς που κατευθύνεται πάνω από το κεφάλι.

**Άσκηση:** Αποκρούστε τη μπάλλα, την οποία καρφώνει (στην αρχή ελαφρά και αργότερα πιο γερά) ο συνασκούμενος. Η απόκρουση της μπάλλας να γίνεται με τα χέρια ενωμένα, σε ανάποδη μανσέτα, όπως στη φωτογραφία.

Αλλαγή μετά από 5 αποκρούσεις.

Κατευθύνετε την προσοχή στην ένωση των χεριών και διακρίνετε τις δυνατότητες απόκρουσης με

δάκτυλα ή με τα χέρια ενωμένα σε ανάποδη μανσέτα.



Σχ. 6

**Αυτοέλεγχος:** Ενωμένα χέρια πάνω από το κεφάλι και χρησιμοποίηση της ανάποδης μανσέτας μόνο σε ειδικές περιπτώσεις.

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Ενωμένα χέρια πάνω από το κεφάλι και χρησιμοποίηση της ανάποδης μανσέτας μόνο σε ειδικές περιπτώσεις.

**Στόχος:** Η βελτίωση των προϋποθέσεων για απόκρουση των καρφιών.

**Άσκηση:** Αποκρούστε την μπάλλα την οποία κάρφωσε ο συνασκούμενος πάνω από το φιλέ σε προκαθορισμένο μέρος. Κινηθείτε σε ψηλή στάση ετοιμότητας, αντιληφθείτε την επίθεση ανάλογα με την πάσα, την πρόθεση του πασαδόρου και τη φορά του παίκτη που θα καρφώσει. Κατά τη στιγμή του άλματος κινηθείτε σε χαλαρή, χαμηλή στάση ετοιμότητας και ρίξτε το βάρος του σώματος στα δάκτυλα των ποδιών. Κατά τη στιγμή του χτυπήματος της μπάλλας κινηθείτε επί τόπου.

Κατευθύνετε την προσοχή στη χαμηλή στάση ετοιμότητας κατά τη στιγμή του άλματος του παίκτη που καρφώνει και στην επί τόπου κίνηση στα δάκτυλα των ποδιών.

Συνοδέψτε την απόκρουση με τη φράση: «Κίνηση επί τόπου».



Σχ. 7

**Αυτοέλεγχος:** Τη στιγμή του άλματος του παίκτη που καρφώνει κάντε γρήγορη μεταφορά του βάρους



ρους του σώματος στα δάκτυλα των ποδιών.

*Μετά την επίτευξη της κίνησης στα δάκτυλα περάστε στην επομένη διδακτική μονάδα.*

**Στόχος:** Η ακρίβεια στην απόκρουση του καρφιού.

**Άσκηση:** Αποκρούστε τη μπάλλα που καρφώνει ο συνασκούμενος πάνω από το φιλέ σε προκαθορισμένο σημείο. Αντιληφθείτε την πρόθεση του παίκτη που καρφώνει με την προσεκτική παρακολούθηση της μπάλλας και του χεριού του, για πιο γρήγορη αντίδραση και πιο αποτελεσματική απόκρουση της μπάλλας.

Αλλαγή μετά από 10 καρφιά.

Κατευθύνετε την προσοχή στο χέρι που καρφώνει και στην προσεκτική παρακολούθηση όλης της τροχιάς της μπάλλας μέχρι τη στιγμή της απόκρουσης.

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Κοίτα το χέρι».

**Αυτοέλεγχος:** Παρακολούθηση του χεριού που καρφώνει και οπτικός έλεγχος της μπάλλας μέχρι τη στιγμή της απόκρουσης.

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Ταχύτητα της αντίδρασης για την απόκρουση και αριθμός επιτυχημένων αποκρούσεων.

*Μετά την επίτευξη της σωστής απόκρουσης περάστε στην επομένη διδακτική μονάδα.*

**Στόχος:** Η δημιουργία προϋποθέσεων για πιο αποτελεσματική απόκρουση της μπάλλας στην άμυνα.

**Άσκηση:** Κατά την προπόνηση και το παιχνίδι κατευθύνετε τη σκέψη και τη δραστηριότητα σύμφωνα με τους παρακάτω κανόνες.

1. Όσο το δυνατό πιο γρήγορα πάρτε της δικιά σας θέση στην άμυνα και αναλύστε τις δυνατότητες του αντιπάλου στην επίθεση.
2. Κινηθείτε σε ψηλή στάση ετοιμότητας και παρακολουθείτε τη δραστηριότητα του πασαδόρου, των καρφιών και κυρίως παρακολουθείτε τη μπάλλα.
3. Ανάλογα με την πάσα και την κίνηση του μπλοκ, δώστε όσο το δυνατό μεγαλύτερη ακρίβεια στη στάση που θα πάρετε.
4. Να είστε έτοιμοι να αποκρούσετε κάθε εύκολη μπαλλιά με δάκτυλα και κάθε δύσκολη με μανσέτα.
5. Τη στιγμή που ο επιθετικός κάνει άλμα για καρφί πάρτε χαμηλή στάση ετοιμότητας με εναλλάξ μεταφορά του βάρους στα δάκτυλα των ποδιών, και κινηθείτε επί τόπου με τη μεγαλύτερη αυτοσυγκέντρωση.
6. Παρακολουθείτε προσεκτικά το χέρι του επιθετικού και τη μπάλλα με τη σιγουριά ότι κάθε μπάλλα του δικού σας τμήματος θα αποκρουστεί.
7. Πάντα να αντιλαμβάνεστε τον πιο δύσκολο και πιο αποτελεσματικό τρόπο της επίθεσης.
8. Να δίνετε προτεραιότητα πρώτα στην απόκρουση και μετά στην πτώση.
9. Μετά την απόκρουση της μπάλλας πάρτε όσο το δυνατό πιο γρήγορα την ανάλογη θέση για την κατάσταση που επικρατεί στο παιχνίδι.

**Αυτοέλεγχος και Έλεγχος συνασκούμενου:** Κίνηση σε ετοιμότητα με μεγάλη αυτοσυγκέντρωση για την απόκρουση της μπάλλας.

Ευθύμης Βασιλόπουλος  
Κ.Φ.Α. Προπονητής Βόλλευ  
κλιμακίου Θεσσαλίας

## «ΕΝ ΛΕΥΚΩ»

### ΨΕΜΑ.....;

Σύμφωνα με όσα γράφουν τα ειδικά Λεξικά, η λέξη ψέμα προέρχεται από το ψεύδομαι και σημαίνει: ό,τι δεν είναι αληθινό, το όχι αληθές, ψεύδος, ψευτιά/λογικό σφάλμα κ.α. σχετικά...

Αυτά, σαν πρόλογο του σημερινού σημειώματός μου.

Και τώρα, στο κύριο θέμα μου, που θα το διατυπώσω με δυο απλές μόνο ερωτήσεις.

1. Πόσο Ελληνική, Γαλλική, Ιταλική κ.λ.π., μπορεί να είναι μια σωματειακή ομάδα καλαθοσφαίρισης, όταν στους πέντε (5) που παίζουν σε έναν αγώνα, οι δυο (2) από αυτούς είναι, οπωσδήποτε, ξένοι (συνήθως Αμερικανοί), ενώ ενδέχεται ακόμα ένας ή και περισσότεροι να έχουν διπλή και τριπλή εθνικότητα..., και, όχι σπάνια, ξένος να είναι και ο προπονητής της και ο βοηθός του...;

(Στο σημείο αυτό ανοίγω παρένθεση, για να μεταφέρω ένα σχετικό διάλογο, ανάμεσα σε κάποιο φίλο μου και στο γιό του. Στιγμιότυπο: Ο πατέρας παρακολουθεί στην τηλεόραση ένα αγώνα καλαθοσφαίρισης με αντίπαλες δυο δυτικο-ευρωπαϊκές ομάδες. Σε κάποια στιγμή, τον πλησιάζει ο γιός του και τον ρωτάει. Ποιοί νικάνε πατέρα; Και ο πατέρας του, με κάθε φυσικότητα, του απαντάει. 'Ό,τι βλέπεις, βλέπω... Οι ομάδες είναι πολυεθνικές και οι Αμερικανοί πρωταγωνιστές...)

2. Όταν ένας πρότανης Πανεπιστημίου ή Πολυτεχνείου (δηλαδή, ο πρώτος ανάμεσα στους καθηγητές τους...), παίρνει μισθό το μήνα, γύρω στις 180.000 δραχμές, τότε κάθε προκλητικά ψηλόμισθος προπονητής, που παίρνει 5, 10 ή και 15 φορές περισσότερα, θα πρέπει αναλογικά να είναι το ολιγότερο μάγος-θαυματοποιός...

Αν, ΝΑΙ, δηλαδή, είναι μάγος-θαυματοποιός, τότε ας κάνει το θαύμα του στην ομάδα που προπονεί...

Αν, ΟΧΙ, τότε αυτός και οι όμοιοί του, τι πουλάνε τόσο ακριβά και σε ποιούς το πουλάνε...;

Πέτρος Παπαγεωργίου  
γυμναστής-προπονητής



## ‘Η’ Αληθινή ‘Ιστορία του Βόλλεϋ

### Κεφάλαιον Γ’

Τήν ‘Αθληματάρα μας ὄμως τήνε γουστάρανε κι οἱ ἀρχαῖοι θεοί, ὅπου ‘χανε σκαρώσει μια δωδεκάδα ‘Επιλέχτων: τήν κοσμοζάκουστη «Σάντα Ντουζίνα» (αἰολιστί: «Δωδεκάθεο») καί μοιράζανε τή σφαλιάρα ἀφορολόγητη σ’ ὅποιο φουκαριάτικο Σωματεῖάκι τόλμασε νά πάρει τ’ ἀπάνου του... (Λογουχάρη: ‘Ο’ Ορειβατικός «Σίσυφος Πετρουπόλεως», ἢ Α.Ε. «Τάνταλος Κρουονερίου» καί ἡ περιπτωσάρα: ὁ Α. Ο. «Προμηθέας ‘Αγίας Λαύρας», που μπαγλαρώθηκε συμπούρδουλος στ’ ἀποδυτήρια καί ξαποστάθηκε πεσκέσι στά ὄρνια τῆς Ε.Φ.Ι... κι αὐτά πολύ πού σκωπιστήκανε!...).

Ψυχὴ τῆς ὁμάδας καί γκράν κατεβαδόρος: ὁ κάπταιν Ζεϋς, πού τότε ζήταγε ‘πίμονα ἢ ‘Ίντερ τῶν ‘Ετρούσκων νά τονε πάρει πρῶτο παίχτη (λατινιστί: «Πρίμους ‘Ίντερ Πάρες»!!). ‘Κεῖνος ὄμως τούς ἔκανε τό βαρὺ πεπόνι, (ὄχι σαν κάτι μουστακαλῆδες ἀρουραῖους πού μπαρκάρανε για τό ‘Αμπελλίνουμ καί θαφήκανε διά παντός...). Τήν ἄραζε πού λέτε στο Χιονοδρομικὸ τοῦ ‘Ολυμπος — μάουντεν κι ἐκεῖς ἀπάνου στα ψηλῶματα ἔκανε ἀτομικιά προπὸνησις καρφώνοντας τά μπαλάκια του με πρεμούρα. ‘Ετσιδὰς νά σὰς χαρῶ ξεφύτρωσεν ἢ παραμύθα για τ’ ἀστροπελέκια.

‘Ο λεγάμενος τό λοιπόν, ἀντίς για φιλεδάκι, χρησιμοποίαγε τά σύγνεφα· κι ὁσάκις τάβρισκε νᾶναι μπόσικα κι ἔπαιρνε τή μανιβέλα νά τά τεζάρει μονάχος (καί τάβρισκε πάντοτες μπόσικα, γιατί σε τούτη τῆ ‘βλογημένη χώρα ἢ λούφα τῶν ἐπιστάτηδων εἶναι θεότητα πιο πανάρχαιη κι ἀπ’ τῆ μάσα!), τότενες ὀνομαζόντανε: «Ζεϋς νεφεληγερέτης!» (αἰολιστί: «Το σύννεφο ἔφερε βροχὴ κι ἔχουμε μείνει μοναχοί»)...

— «Ἀμάν ρέ μάστορα... Μᾶς φλόμωσες στήν κρυάδα!»

— «Μὴ μοῦ κολλᾶτε μάγκες... ‘Αφόσον σὰς ξήγησα πὼς βρισκούμαστε σε Χιονοδρομικὸ Μαγαζί!!!»

Τ’ ἀστροπέλεκα τοῦ Ζευός στό φινάλε, πού δέν ἦτονε καρφιά ἀλλά ταβανόπροκες, κανένας μουστερῆς δέν κόταγε νά τα κοντράρει. ‘Ο ‘Ηφαιστος μάλιστα, που κοκκορευόντανε για τήν πῖο μαγκιῶρα ἄμυνα, κάποτες πού ρίσκαρε μῖαν ἀπόκρουσις ἔβγαλε ἄγαρμπα τό κανί του καί ἔκτοτες κουτσάθηκε διά βίου! (Γι’ αὐτό δά ἀπό τότες, ἄμανε κάποιος παιχταρᾶς δέν κατεβαίνει στίς προπὸνησες τῆς ὁμάδας του, γράφουν οἱ Φυλλάδες πὼς εἶναι χλωμμένος!!).

‘Ο Ποσειδῶνας πάλε, (ἀμυντικὸ τεφαρίκι καί τοῦ λόγου του μέ μάνικια προῦπερεσία στά πλουζόνια καί τίς μακροβοῦτες), ἐνώπιον τῆς βαρβατίλας τοῦ Ζευός ψάρωνε, κάνοντας το παρκέ μουσικίδι. ‘Υστερις, για νά θολώσει τα νερά, ἔκοβε κανονικά λάσπη κι ὄλο ζήταγε νᾶμπει μέσα ἢ πατσαβούρα, γιατί τάχατες δέ μπόραγε ν’ ἀποδώσει σε βρεγμένο τερραῖνι... Τέτοιοι μαθές θαλασσολύκοι τοῦ γλυκοῦ νεροῦ κάνουνε τίς πῖο στεγανές ἄμυνες να μπάζουνε ἀπό πανταχόθεν, σκυλοπνίγουνε τους συμπαῖχται τους και ἐξ ὑπαιτιότης τους ἢ ὁμάδα τά θαλασσώνει καί πνίγεται σέ μιά κουταλιά νερό! Οὕτω πως μάγκες μέ πρόσταγμα τοῦ κάπταιν Δία μπήκε τέρμα στή ρευστότητος κι ὁ λεγάμενος νερόβραστος ψάρακας «ἐξέθηκεν λέπια ἐπὶ ἀνακλίντρου» (αἰολιστί: «γυάλισε πάγκο καί τῶν γονέων...»), ὅ ἐστὶ μεθερμηνευόμενον: «Φᾶτε μάτια ψάρια και κοιλιὰ περίδρομο»!

Κι ἐρχούμαστε λεβεντιές μου στὸν Πλούτωνα, τό γκιουλέκα τοῦ Κάτου Κόσμου. ‘Ακουσον - ἄκουσον τί σύνβηκε μέ τοῦ ἐλόγου του καί δῶστε περικαλῶ τήν πρέπον προσηλῶσις, διότι σὰς ‘διαφέρνει κάργα. ‘Ο Πλούτο τό λοιπόν, κούφια ἢ ὦρα πού τ’ ἀκούει, μπλέχτηκε μέ τό προπονητηλίκι... ‘Ε... θέλει και ρώτημα;... Τόν ἔφαγε τό σκοτάδι!

‘Αλλος ξυλοκόπος τῆς Δωδεκαδὸς ἦτονε ὁ ‘Αρης, τ’ ἀφεντικὸ τῆς ὄχθηρης καί τῆς ἀμάχης. ‘Ετοῦτος ὁ βλάμης, ἂν καί τῶπαιζε ἀρχινταῆς μέ



πολεμικούς Μεγαλόσταυροι καί κάτι χεροῦκλες: ὁ Δίας νά βάνει τό χέρι του..., ὑτέραγε σέ ἠθικό καί ἀγωνιστικότητα, γιατί, ὅτι τσαγανό κι ἄν ἔβαζε στά κολπάκια του, παντάπαντες λέγανε πώς μπροστά στο Γκάλη δέ φτουράει πεντάρα τσακιστή!

Ἔπαρξε ὅμως καί μιά φράζια ἀπό θεάντζες, πού δέν τό πηγαίνανε τό κακόμοιρο τό Βολεάκι μας μέ τίποτες... Γι' αὐτοῦνο ἐπακριβῶς τούς εἶχε ὁ Δίας ἀναπληρωματικούς, νά προξεσταίνονται στίς ἄκρες μέχρις νά ζεματιστοῦνε!

Ἐπί παραδειγμάτου: ὁ Διόνυσος, πού τῷτσουζε μέ τό μεροδούλι καί ὡς ἐξαιτούνου αὐτοῦ ὑτέραγε ἀπολιπτικά στήν πρώτη μπαλιά, γιατί δέ μπόραγε ὄντας βαρυσουρωμένος, ἀπ' τό ντουέτο τίς μπάλες πού ἀριβάρανε, νά καλοξεχωρίσει ποιά μαθές ἦτονε ἢ πραγματικά!

Ὁ Πάνας τό ἐπίσης ὁ μπαστούνόβλαχος, πού ἦτονε βουκόλος θεός «αἶξ ὀφίτσιο», (αἰολιστί: «τῆς Κλαδικιάς τῶν κερατάδων»), εἶχε ξεροσταλιάσει στο «περίμενε» καί ποτές δέν τονε βάζανε νά παίξει. Χρώσταγε βλέπεις νά ξεπλερώσει βαριά καμπάνα, ἐπειδῆς, μιά δόση πού 'σκυψε νά κάνει ντουμπλάζ, σούγκλισε μέ τα κέρατά του τά τράγια τό βουκῶλο τοῦ Κάπτειν! καί τότες... ποιός εἶδε τό Δία καί δέν τόν φοβήθηκε!...

Στήν παλιοπαρέα ἄνηκε κι ὁ Ἑρμῆς, θεός τοκιστής καί σουλατσαδόρος, ἀρχινουνός στή Μαφία καί τήν Κόζα-Νόστρα (αἰολιστί: «FIVB»!), πού στ' ὄνομά του πίνανε νερό σαράφηδες, γυρολόγοι, πολιτικάντηδες, ἀρπακολλητζήδες καί γιά νά μήν τά πολυλογάμε· ἀπαξάπαντα ἐν γένει τά μικρομεσαία κλεφτρόνια τοῦ Γιαραμπῆ. (Γράφω μάγκες «μικρομεσαία», γιατί τά «μεγαλομεγάλα» δέ λέγονται κλεφτρόνια, ἀλλά: «Ἐξοχότατο», «Σεβασμιότατο», «Τζεντλεμανότατο» καί ἄλλα φανταχτερώδη καθωσπρεπούμενα... Ἐπειτας συμβαίνει καί κατιτίς ἄλλο: Ἐκεῖ πάνου ἀψηλά στό ρετιρέ κανένας λόγος δέν τοῦ πέφτει τοῦ κλεφτοκοτᾶ τοῦ Ἑρμέως, γιατί τέτοια προσώπατα δέν ἔχουνε τό θεό τους!).

Ὁ μπαγάσας ὁ Ἑρμῆς τό λοιπόν, παρότις εἶχε στα κανιά του σάλτα φτερωτά καί θά μπόραγε νά μεσουρανεῖ στο κέντρο τοῦ φιλέ σάν «τό 3 τό καλό», καταπῶς λέγανε οἱ σπεσιαλίστες τῆς ταλεντομάζωξης· μολοντοῦτο νά 'οὔμ', δέν τό πολυσυμπάθαγε τό τσίφτικο τό Πετόμπαλο, ἐπειδῆς, ὅπως 'ξομολογίότανε, εἶναι σπόρ ἀπρόσφορο γιά 'κονομησιά... (αἰολιστί: «ἀνοικονόμητο»!).

Ἄφηκα τελευταῖονε τόν Ἄπόλλωνα τόν κουλτουριαραῖο...

Αὐτοῦνος ὁ κανάγιας πού λέτε, παρότις ἦτονε ὀλίγον ψιλαδερφή, τριγύρναγε στα κεφαλοχώρια τοῦ Παρνασσέως καί νταραβεριζόντανε μ' ἓνα σωρό ἀρραβωνιάρες ( τῆ Μέλλω, τό Καλλιποάκι, τῆ Ράνια, τήν Πόλυ, τήν Τέρψη, κου,...του...λου...) καί ἐπειδῆς σ' ὄλες τους πούλαγε τό μούσι χοντρό, ὅτι τάχατες θά τίς στεφανωθεῖ ὀνοματιστήκανε: «Μοῦσαι»!

Μά τῆ Στύγα τῆ λεβεντοπνίχτρα! πῶ ἀσορτί θεός γιά τήν Ψωροκώσταινα δέ ματαγένηκε... Ὅχι μονάχα ἐπειδῆς τό: «Ἄπόλλων» βγαίνει φῶς-φανάρι ἀπέ τό: «ἀπ' ὄλα ἔχει ὁ μπαχτσές!», ἀλλά καί γιατί οἱ ἀφεντιές μας ἄνευ ἐξαίρεσις, — προφέσορες στή μουργιέλα καί τήν ἀντίστασις, ξορκίζουμε τά ξουράφια μέ τόν ἀπήγανο καί βοηθοῦντος καί τῆς μεγάλης μας λαχταρός γιά κλασικά μόνρφωσις, κατανητήσαμε οὔλοι μας «μουσοτραφεῖς»!... Ἄπ' ἐκεῖ καί πέρα, τί τά βάζεις κύριος μέ το Μελινάκι, τό Ἄλικάκι καί τίς λοιπαῖ ἀγναί χωριατοπούλαι τρυφερᾶς ἡλικιός;; (πού αἰολιστί, ἀντίς γιά «Μοῦσαι», ἐκαλοῦντο «Μουσίτσαι»)! Ἄφῶσον τίς ἀπαράτηξεν ὁ Ἄπόλλωνας στό ράφι, δέν θά σκαρφιστοῦνε χίλιες μηχανές νά τόν 'γδικηθοῦνε; καί δέ θά ξεμενταλώσουνε τά πορτοπαράθυρα στόν πρῶτο τυχόντα περαστικό λυγούρη;... Ἄφεριμ!

Το Ἄπολλωνάκι τό λοιπόν, ἔβλεπε τόπι κι ἔβγαζε ὄρωτσιλα... Ἄκουγε γιά «στέφανο δάφνης» κι ο νοῦς του σαλτάριζε στο κουνέλι σπιφάδο... Τοῦ ἔλεγε ὁ Δίας νά κάνει σέρβις κι αὐτό ἀπαράταγε τό γήπεδο καί πάγαινε γιά γαργάρες στήν Κασταλία, θαρώντας πώς θά τοῦ ζητάγανε νά πεί καντάδες... Πότε - πότε τήν ἄραζε κάτου ἀπό ἓνα σκιερό Ὁρεγον — Πάϊν, (αἰολιστί: Πεῦκο ἐξαγωγῆς γιά ὑπανάπτυχτες χῶρες πού δε διαθέτουνε πεῦκα...), 'κειδά στά «Πύθια» (δηλαδή: στό «Σπρίνγκ-Κάπ» τῆς Ἐποχῆς) κι ὅσο κιᾶν ἔξυνε τήν κούτρα του μέ κίντυνο νά τοῦ πέσει τό περουκίνο, δέ μπόραε νά χωνέψει τό πῶς διάολο τόνε μπλέξανε μέ Ἄθλητισμούς καί Σφαιροπαιδιές... Γι αὐτό δά καί ὄσες ὀμάδες φέρνουνε τό ὄνομά του, τραβᾶνε ντουγγού γιά τόν Ἰποβιβασμό, μέ τήν ἴδια κι ἀπαράλλαχτη μοιραία ἀπορία!

Ἄντίκαρφος Ντουμπλές  
(ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ)

# ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΚΑΠ

Την 23-12-88 πραγματοποιήθηκε σεμινάριο που διοργάνωσε ο σύλλογός μας.

Στο σεμινάριο αυτό που έγινε στο στάδιο Καραϊσκάκη και διήρκεσε 5 ώρες αναλύθηκαν τρία θέματα.

1. «Η ατροφία του υπακανθίου μυός» με ομιλητή τον ιατρό χειρουργο-ορθοπεδικό Γιάννη Γεωργοκόστα.
2. «Η τεχνική του σύγχρονου βόλλεϋ και μεθοδική εκμάθησή του» από τον ΚΦΑ-Προπονητή Περικλή Μπακοδήμο. Στην εισήγηση αυτή έγινε και προβολή βιντεοκασέτας πάνω στο ίδιο θέμα.
3. «Προπόνηση μπλοκ για ομάδες υψηλού επιπέδου» όπου ο Κ.Φ.Α.-Προπονητής Νίκος Μπεργελές παρουσίασε ένα τρόπο εκμάθησης-προπόνησης, με τα παιδιά του κλιμακίου Αττικής, δύο συστήματα μπλοκ «stack» και «μπλοκ με την πάσα του πασαδόρου» ή αλλιώς «βλέπω και αντιδρώ».

Το σεμινάριο παρακολούθησαν 60 περίπου άτομα, προπονητές και ΚΦΑ. Περιμένουμε μεγαλύτερη συμμετοχή. Συγχαίρουμε όσα μέλη μας ήλθαν από άλλες πόλεις εκτός Αττικής, καθώς και όλους όσους παρευρέθησαν.

## Πρόλογος της Διάλεξης από το μέλος του Δ.Σ. Π. Μπακοδήμο

Αγαπητά μέλη του ΣΚΑΠ, αγαπητοί φίλοι, σας καλωσορίζουμε σ' αυτή την πρώτη διάλεξη του συλλόγου μας και ελπίζουμε να μείνετε ικανοποιημένοι.

Πριν προχωρήσουμε σ' οτιδήποτε θέμα θα πρέπει να ξαναεπαναλάβουμε το ποιος είναι ο ΣΚΑΠ και τον ρόλο του γιατί τώρα τελευταία πολλές συγχύσεις γίνονται εσκεμμένα ή όχι. Ο ΣΚΑΠ ξεκίνησε σαν ιδέα από την ειδικότητα, 83-84 (ΤΕΦΑΑ Αθήνας), και υλοποιήθηκε από τους καθηγητές και την ειδικότητα 84-85.

Ο ΣΚΑΠ έγινε για να ενώσει και επιμορφώσει όλους τους συνάδελφους γυμναστές που τελείωσαν την παλιά Ε.Α.Σ.Α. ή τα ΤΕΦΑΑ με ή χωρίς ειδικότητα βόλλεϋ που όμως θέλουν να ασχοληθούν με το βόλλεϋ. Εδώ όμως βρίσκεται η σύγχυση. Όλοι νομίζουν ότι αυτή η ενασχόληση σημαίνει προπονητική διαδικασία. Λάθος μεγάλο όμως να νομίζετε ότι τα 550 μέλη του ΣΚΑΠ είναι όλοι προπονητές βόλλεϋ.

Στο 1ο (πρώτο) μας περιοδικό είχαμε γράψει ότι επειδή φεύγοντας απ' τη σχολή πολλοί ξεχνούν να ανανεώσουν τη γνώση τους, έρχεται ο ΣΚΑΠ με το περιοδικό ή με διαλέξεις σαν τη σημερινή που πιστεύουμε δεν θα είναι η τελευταία και ξαναδίνει ενδιαφέρον.

Και στο κάτω κάτω ποιος μπορεί να απαγορέψει την επικοινωνία με τον οποιοδήποτε συνάδελφο Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

Και ποιος μας δίνει το δικαίωμα του να μην βοηθήσουμε κάποιον γυμναστή που θέλει σε κάποιο

σχολείο να διδάξει βόλλεϋ και δεν ξέρει. Βέβαια κάπου ο σύλλογος είχε αδρανοποιηθεί. Τώρα ξεκινάμε μια νέα προσπάθεια που πιστεύουμε πως θα την υλοποιήσουμε με τη βοήθειά σας. Ηθική και ας μη κρυβόμαστε και υλική. Ηθική γράφοντας όλοι μια εργασία για δημοσίευση ή και γενικά βοήθεια οποιασδήποτε μορφής. Υλική με τη συνδρομή και να μην φτάνουμε να βγάζουμε το περιοδικό με δανειακά χρήματα.

Τέλος ο Σύλλογος Καθηγητών Πετοσφαίρισης και όχι ο Σύλλογος Καθηγητών-Προπονητών, όπως μας αποκάλεσαν, ξανατονίζει πως όποιος ασχολείται προπονητικά και θέλει να συνδικαλιστεί, υπάρχει ο Σ.Ε.Π.Π.Ε. που μέσα από τις τάξεις του μπορεί να δράσει ο οποιοσδήποτε Έλληνας προπονητής.

Τέλος μέχρι τώρα έχουν εκδοθεί 12 περιοδικά μέσα στο Γενάρη θα σταλλεί και το 13ο όπως επίσης μέσα στο Γενάρη ελπίζουμε σε μια παρόμοια διάλεξη και σε μια έκθεση βιβλίου με θέμα το βόλλεϋ και κάτι παρόμοιο θέλουμε να γίνει για τα μέλη μας στη Θεσσαλονίκη. Μπορείτε να επικοινωνείτε μαζί μας στη διεύθυνση ΣΚΑΠ Τ.Θ. 77260 Τ.Κ. 17510 Π. Φάληρο.

Σας ευχόμαστε καλές γιορτές, κάθε επιτυχία και ευτυχία για το 1989 και μακάρι να δούμε το βόλλεϋ εκεί που του αξίζει να βρίσκεται.

Το Δ.Σ. του Σ.Κ.Α.Π.

Κατόπιν έγινε ένας σύντομος χαιρετισμός από τον κ. Ηλιόπουλο, μέλος του Δ.Σ. του Σ.Ε.Π.Π.Ε.

### Η ατροφία του υπακανθίου μυός

Το κύριο θέμα της ομιλίας μας αφορά την ατροφία του υπακανθίου μυός, δηλ. την τρύπα που λέμε στην πλάτη μερικών αθλητών του βόλλεϋ μπωλ. Θα ήθελα πριν να σας ενημερώσω, το θεωρώ απαραίτητο, για μερικές αποφάσεις που πήρε η υγειονομική πανευρωπαϊκή επιτροπή του βόλλεϋ μπωλ στην τελευταία σύνοδο που είχε στη Σουηδία. Νομίζω ότι αυτή η ενημέρωση δεν πρέπει να γίνεται για να ισχύουν αυτά τα δεδομένα μόνο στους επίσημους αγώνες των εθνικών ομάδων, αλλά και σ' όλους τους υπόλοιπους είτε αυτοί είναι σωματιακοί είτε είναι σχολικοί.

Θα ξεκινήσω πρώτα μ' ό,τι αφορά τη διατροφή των αθλητών που παίζουν βόλλεϋ, στους επίσημους αγώνες.

Αποφασίστηκε λοιπόν ότι περίπου οι θερμίδες τις οποίες πρέπει να καταναλώνει ένας αθλητής εί-

ναι γύρω στις 4.500 με 5.000 θερμίδες την ημέρα: Λέω πάντα για ένα αθλητή του βόλλεϋ άνδρα, ο οποίος το πρωί και το απόγευμα κάνει προπόνηση ή το πρωί προπόνηση και το απόγευμα αγώνα ή και το αντίθετο.

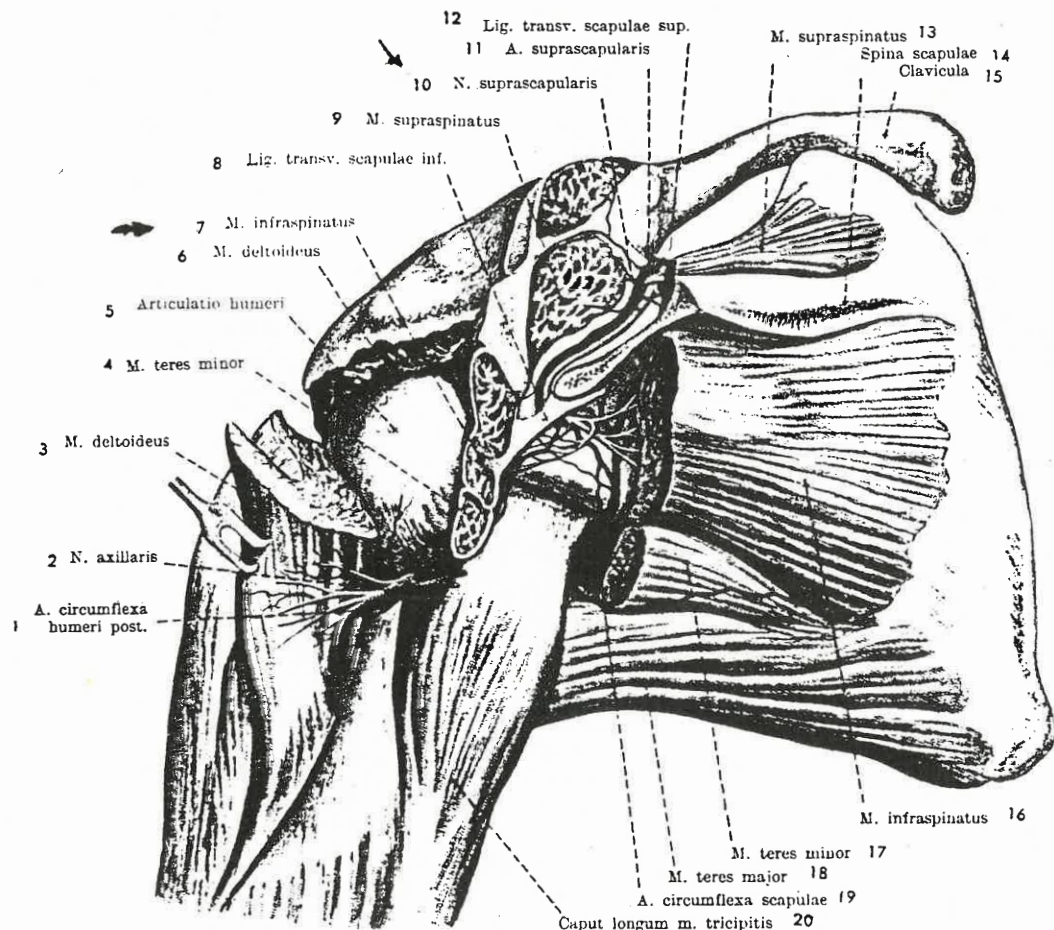
Η αντιστοιχία στις γυναίκες είναι 3.700-4.200.

Αυτές εάν υποθέσουμε ότι ο αθλητής παίρνει 3 γεύματα την ημέρα κατανομονται ως εξής:

20% στο πρωινό, 40% στο γεύμα και 40% στο δείπνο. Αν υποθέσουμε ότι θα πάρει 4 γεύματα την ημέρα είναι: 15% πρωινό, 35% γεύμα, 15% σάντουιτς κλπ., 35% στο δείπνο.

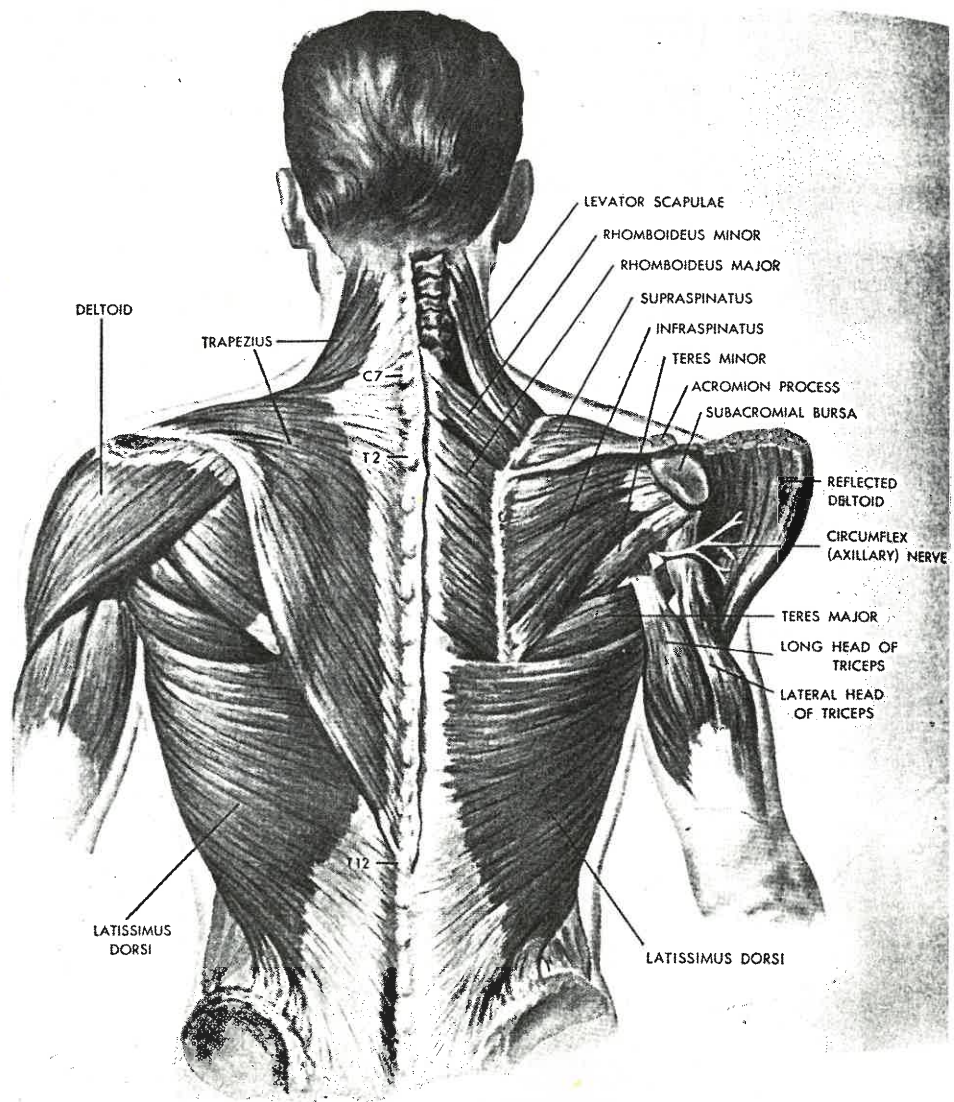
Τώρα όσον αφορά πώς κατανομονται σε υδατάνθρακες πρωτεΐνες και λιπαρές ουσίες και λίπη, η αναλογία είναι: 15%-18% πρωτεΐνες, 60%-65% υδατάνθρακες και 18%-20% λίπη.

Θα επιμείνω λιγάκι στις πρωτεΐνες οι οποίες το



1. Οπισθία περισπωμένη του βραχίονος αρτ.
2. Μασχαλιαίον ν.
3. Δελτοειδής μ.
4. Ελάσσων στρογγύλος μ.
5. Κατ' ώμον διάθρωσις.
6. Δελτοειδής μ.
7. Υπακάνθιος μ.
8. Κάτω εγκάρσιος σύνδ. ωμοπλάτης.
9. Υπερακάνθιος μ.
10. Υπερπλάτιον ν.
11. Ωμοπλασία αρτ.
12. Άνω εγκάρσιος σύνδ. της ωμοπλάτης.
13. Υπερακάνθιος μ.
14. Ωμοπλασία άκανθα.
15. Κλεις.
16. Υπακάνθιος μ.
17. Ελάσσων στρογγύλος μ.
18. Μείζων στρογγύλος μ.
19. Περισπωμένη ωμοπλασία αρτ.
20. Μακρά κεφαλή του τρικεφάλου μ.





65% πρέπει να είναι ζωικής προέλευσης και εννοούμε από κρέας, και τα 35% φυτοπρωτεΐνες π.χ. μπανάνες κ.λ.π.

Και σε αντιστοιχία με το βάρος του σώματος ημερήσιες ανάγκες σε πρωτεΐνες είναι περίπου 1,5 gr. κατά χιλιόγραμμο βάρους σώματος την ημέρα.

Όσον αφορά τώρα τα υγρά πρέπει περίπου να υπολογίσουμε χονδρικά, ότι ο κάθε αθλητής μ' αυτή τη δραστηριότητα που προαναφέραμε πρέπει να καταναλώνει 1lt νερού για 1.000 θερμίδες.

Έτσι ένας άνδρας πρέπει να παίρνει γύρω στα 4,5-5 lt νερό την ημέρα ή υγρά γενικότερα, δεν είναι απαραίτητο να είναι νερό, και 4 lt νερό οι γυναίκες την ημέρα περίπου.

Αυτά όσον αφορά την διατροφή. Αυτά θα είναι τα ισχύοντα στους επίσημους πανευρωπαϊκούς και παγκόσμιους αγώνες.

Αλλά δεν έχει κανείς καμμία αμφιβολία ότι όταν διοργανώνονται πανευρωπαϊκοί και παγκόσμιοι αγώνες, πρωταθλήματα δηλαδή, η διατροφή είναι πλήρης και καλή. Το θέμα είναι τι γίνεται η διατροφή των αθλητών όταν προπονούνται στα σωματεία τους ή πριν αυτούς τους επίσημους αγώνες αν είναι σωστή.

Το δεύτερο θέμα που θάθελα να αναφέρω που αποφασίστηκε σ' αυτή τη σύνοδο της υγειονομικής πανευρωπαϊκής επιτροπής είναι ό,τι αφορά το AIDS και τους αθλητές του βόλλευ.

Ένας αθλητής του βόλλευ έχει πάρα πολύ μικρές πιθανότητες να μεταδώσει, αν είναι φορέας του AIDS, και να το κολλήσει κάποιος άλλος.

Και η μόνη περίπτωση είναι στο να τραυματιστεί, να γίνει μια αμυχή, μια πληγή, το αίμα αυτό να μεταβιβαστεί στη μπάλλα, και με τη μπάλλα να έρθει σ' επαφή ο άλλος παίκτης ο οποίος και αυτός θα έχει κάποια αμυχή και να κολλήσει.

Γι' αυτό σας λέω οι πιθανότητες είναι πάρα πολύ μικρές. Ανεξάρτητα από αυτό στους επίσημους αγώνες όταν ο διαιτητής βλέπει ότι κάποιος παίκτης αιμοραγεί και η μπάλλα είναι ματωμένη αμέσως σταματάει τον αγώνα: Ο αθλητής αντικαθίσταται μέχρι να του δοθούν οι πρώτες βοήθειες και να κλείσει το τραύμα και η μπάλλα αμέσως αλλάζει.

Αυτά θα ισχύσουν σ' όλους τους επίσημους αγώνες αλλά καλό θα είναι να ισχύουν σ' όλους τους αγώνες γιατί όλοι κινδυνεύουμε από την μάλιστα της εποχής.

Άλλη μια απόφαση που πήρε η πανευρωπαϊκή Επιτροπή είναι ό,τι έχει σχέση με την προστασία της ποδοκνημικής κατά τη διάρκεια των αγώνων και των προπονήσεων.

Αυτή τη στιγμή κυκλοφορούν γύρω στους 20-25 τύπους επιστραγαλίδων οι οποίες προσφέρουν κάποια προστασία στην ποδοκνημική.

Αυτές μπορούμε να τις χωρίσουμε σε 2 μεγάλες κατηγορίες, αυτές που είναι υφασμάτινες, ελαστικές, και σ' αυτές που είναι πλαστικές.

Οι μεν προστατεύουν βέβαια τις πλάγιες κινήσεις της ποδοκνημικής αλλά επιτρέπουν την κάμψη, έκταση, και οι ελαστικές κατά κάποιο τρόπο, ελάχιστα προστατεύουν όπως ξέρουμε και βέβαια μπορούν να προφυλάξουν μια ποδοκνημική από κακώσεις, διαστρέμματα 1ου βαθμού. Όσον αφορά τις άλλες, δηλ. τα προστατευτικά καλύμματα των ποδοκνημικών αρθρώσεων και οι Σουηδοί έχουν να μας δείξουν μια πολλή καλή τέτοια επιστραγαλίδα, η οποία βέβαια βρήκε αντίθετη την πανευρωπαϊκή επιτροπή στο εξής:

Ναι μεν προστατεύουμε την ποδοκνημική αλλά για σκεφτείτε: όταν ένας αθλητής χάσει ας πούμε την ισορροπία του και ο πρώτος μηχανισμός που θα επέλθει στην αντίσταση είναι να γυρίσει το πόδι του κάτω. Από τη στιγμή που δεν γυρίζει το πόδι και είναι καλά προστατευμένο, δεν γυρίζει η ποδοκνημική, όλα αυτά τα αξονικά φορτία κι όλες αυτές οι δυνάμεις, μεταβιβάζονται στο γόνατο.

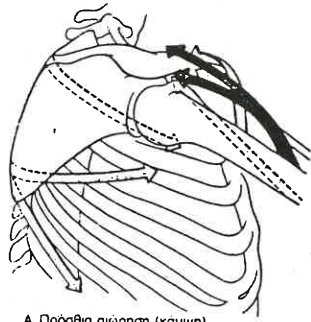
Μ' αποτέλεσμα να έχουμε πιθανή συνδεσμική κάκωση στο γόνατο. Κι η φιλοσοφία μας είναι. Χίλιες φορές καλύτερα ένα διάστρεμμα ποδοκνημικής, παρά μια ρήξη πλαγίων ή χιαστών συνδέσμων του γόνατος. Γι' αυτό είπαμε ότι ναι μεν οι αθλητές μπορούν να δένουν τα πόδια τους ή να βάζουν αυτές τις επιστραγαλίδες, τις ελαστικές ας πούμε, αλλά τα υπόλοιπα είναι επικίνδυνα και για το γόνατο και, αν θέλετε να προχωρήσουμε και για τους συνδέσμους των αρθρώσεων, των σπονδυλικών αρθρώσεων, της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

Κάτι άλλο που θα ήθελα να προσθέσω λίγο δύσκολο βέβαια για τα ελληνικά δεδομένα για τα γήπεδα που υπάρχουν, είναι ότι η θερμοκρασία στους επίσημους αγώνες θα πρέπει να είναι 24-25 βαθμούς στο γήπεδο που γίνεται ο αγώνας και η σχετική υγρασία στο 60%.

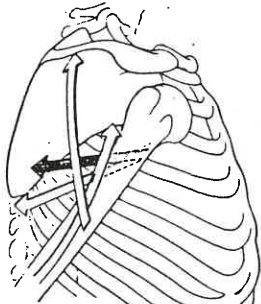
Αυτά είχα να σας πω, όσον αφορά το τι αποφασίστηκε για τους επίσημους αγώνες, και ήταν καλό να γίνει μια ενημέρωση και κάτι να αποκομίσετε στα θέματα της διατροφής και στα θέματα του AIDS των αθλητών, όσο μπορούμε να προφυλάξουμε τους αθλητές μας και όσον αφορά το θέμα της προστασίας της ποδοκνημικής από τις διάφορες επι-



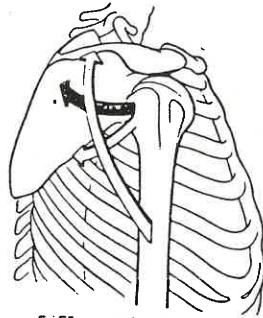
## Ενέργεια των Μυών της Ωμικής Ζώνης



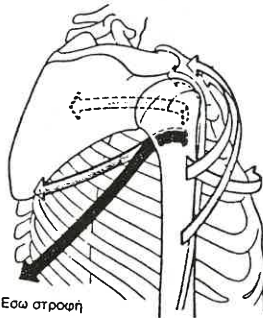
A Προσθια αιώρηση (καμψη)



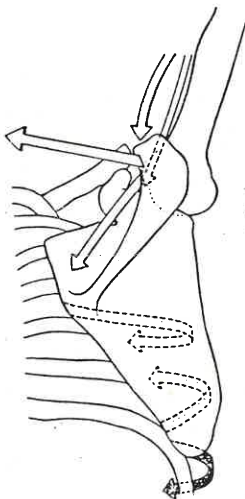
B Οπισθια αιώρηση (έκταση)



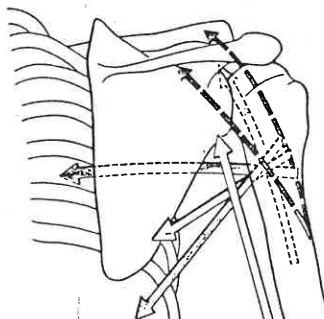
Γ Έξω στροφή



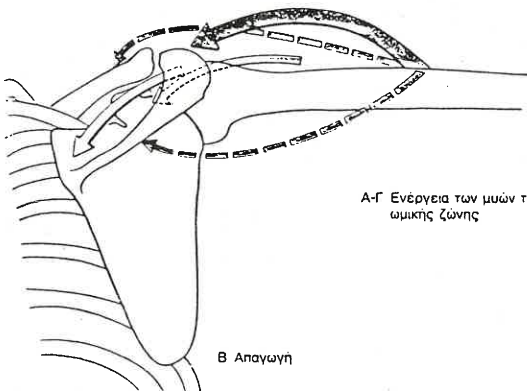
Δ Έσω στροφή



Γ Ανύψωση



Α Προσαγωγή



Α-Γ Ενέργεια των μυών της ωμικής ζώνης

B Απαγωγή

στραγαλίδες το οποίο είναι μπούμεραγκ καμμιά φορά.

Π.χ. όλη η Εθνική Σουηδίας φορούσε αυτές τις επιστραγαλίδες εκτός από τον κ. Γκούσταβσον.

Όταν ρωτήσαμε γιατί, γιατί μας το πλάσαρνε το θέμα, ο κ. Γκούσταβσον δεν φοράει μας απαντήσανε γιατί δεν θέλει.

Αλλά όταν είχαμε προσωπική επικοινωνία με αυτόν μας είπε δεν φοράει γιατί έχει πρόβλημα με το γόνατό του. Καταλαβαίνετε λοιπόν...

Όσον αφορά τώρα την ατροφία του Υπακανθίου μύος ή την «τρύπα» στην πλάτη των αθλητών μας στο βόλλευ μπωλ.

Αυτή είναι μια προκαταρκτική εργασία, που έχω κάνει ο ίδιος, η οποία θα ανακοινωθεί επίσημα στο ιατρικό ορθοπαιδικό συνέδριο και νομίζω θα σας λύσει αρκετές απορίες όσον αφορά το θέμα «τρύπας» στην πλάτη των αθλητών μας. Όλοι ξέρετε ότι οι οπίσθιοι μύς της ωμοπλάτης είναι ο **υπερακάνθιος**, ο **υπακάνθιος**, ο **μείζωνας** και **έλασσος στρογγύλος**, ενώ από τους πρόσθιους αναφέρουμε τον **υποπλάτιο**.

Για μεν τον υπερακάνθιο κάνει την απαγωγή από τις 90° και πάνω, μέχρι εκεί μας πάει ο δελτοειδής, ο υπακάνθιος είναι αποκλειστικά έξω στροφέας, ο μείζων στρογγύλος κάνει προσαγωγή και έσω στροφή, ο έλασσος στρογγύλος κάνει έξω στροφή, αυτός πιο μικρός και πιο αδύνατος, και ο υποπλάτιος κάνει κι αυτός έξω στροφή.

Δηλ. έχουμε 3 μύς δύο οπίσθιους και ένα πρόσθιο που κάνουν έξω στροφή στον ώμο, στον βραχίονα, γιατί όπως ξέρετε ο ώμος είναι εσωτερική άρθρωση.

Εξετάσαμε λοιπόν 56 παίκτες των εθνικών ομάδων του βόλλευ από το 1987 μέχρι σήμερα και βρήκαμε 14 παίκτες, 12 άντρες και 2 γυναίκες με ασυμπτωματική παράλυση του υπακανθίου μύος τη στιγμή που παραλύει έχει ατροφίσει, από τη μεριά βέβαια του κατ' εξοχήν χρησιμοποιούμενου χεριού.

Τρεις παίκτες τους ελέγξαμε με ηλεκτρομυογράφημα. Αυτή είναι μια ειδική εξέταση, για όσους δεν γνωρίζουν, η οποία δείχνει την καλή λειτουργία ενός νεύρου και αισθητικά και κινητικά και τα αποτελέσματα έδειξαν απονεύρωση, δηλ. βλάβη του υπερπλάτιου νεύρου και σ' ένα ποσοστό 22% απώλεια της δύναμης μόνο στην έξω στροφή στο προσβεβλημένο άνω άκρο.

Αυτά τα ευρήματα τα αποδόσαμε σε επαναλαμ-



βανόμενο στρες που υφίσταται το νεύρο κατά τη διάρκεια που ο παίκτης επιχειρεί καρφί και σερβίς.

Σήμερα οι κακώσεις στο υπερπλάτιο νεύρο θεωρούνται σπάνιες ακόμη και για τους αθλητές.

Διεθνώς βιβλιογραφικά αναφέρονται ελάχιστες περιπτώσεις και σε ελάχιστα περιοδικά έχουν αναφερθεί τέτοια περιστατικά είναι μοντέρνα πάθηση.

Αυτές οι βλάβες απεδόθησαν κατ' αρχάς, από τον δόκτορα Φερέτι, τον ομοσπονδιακό γιατρό της Ιταλίας και μέλος της παγκόσμιας επιτροπής του βόλλευ, στην παγίδευση του νεύρου από το πέρασμα του από το κορακοειδές βοθρίο που υφίσταται επανειλημμένα στρες με τις απότομες κινήσεις της ωμοπλάτης. Η βλάβη εάν γίνει σ' αυτό το σημείο του νεύρου, δηλ. την ώρα που περνάει το νεύρο από το βοθρίο αυτό, θα πρέπει να συνοδεύεται με σοβαρή ατροφία του υποκιανθίου, του υπερακανθίου και με μεγάλο ποσοστό πόνου, γιατί ακόμα δεν έχει δώσει κλάδο στο υπακρωμιακό ωρογόνο θύλακα.

Κατά την εξέταση όμως των δικών μας υψηλής απόδοσης παικτών του βόλλευ, βρήκαμε ότι δεν υπάρχει καθόλου πόνος, καθόλου ατροφία του υπερακανθίου ούτε μείωση της δύναμης του ώμου, μόνο κατά την έξω στροφή, με συνυπάρχουσα την ατροφία του υπακανθίου μυός, είπαμε ότι είναι αδύνατο να συμβαίνει εκεί πέρα η βλάβη, κάπου αλλού θα συμβαίνει. Κι αυτό ψάξαμε.

Αυτή η πάθηση οφείλεται μάλλον σε κάκωση μόνο του τελικού κλάδου του νεύρου του υπερπλάτιου, όπως απεδείχθη και ηλεκτρομυογραφικώς.

Ελέγξαμε 56 παίκτες και παίκτριες εθνικών ομάδων αντρών, γυναικών, εφήβων νεανίδων και βρήκαμε 14 παίκτες με τη βλάβη αυτή: 12 άντρες, 2 γυναίκες, 8 δεξιόχειρες με τη βλάβη δεξιά και 4 αριστερόχειρες με τη βλάβη αριστερά.

Σ' όλους αυτούς το μόνο σύμπτωμα ήταν η απώλεια ενός μέρους της δύναμης κατά την έξω στροφή του ώμου. Με βαθμολόγηση δε με μύογραμμα από 1-5 ήταν όλοι στο 3+ με 4. Όταν λέμε βαθμολογούμε την δύναμη ενός μυός αρχίζουμε από 1 στην πολύ μικρή, πάμε στο 1+ με πιο μεγάλη, 2, 2+, 3, 3+ -5 που είναι το μάξιμουμ.

Δύο αθλητές από την εθνική εφήβων διαπίστωσαν ότι υπήρχε κάποια βλάβη μόνο μετά την εξέταση που τους κάναμε εμείς. Δεν είχαν υπόψη τους ότι είχαν αυτή την τρύπα πίσω. Πράγμα που σημαίνει ότι παίζουν και με σωματεία και στην Εθνική χωρίς τίποτα να τους ανησυχεί ή να τους προβληματίζει.

Σε κανένα δεν υπήρχε ιστορικό κάκωσης που να

μας πει ότι έπεσα κάτω ή χτύπησα ή αισθάνθηκα ένα έντονο πόνο και από εκείνη την ώρα άρχισε αυτό στην πλάτη μου.

Στις υπόλοιπες κινήσεις του ώμου, προσαγωγή, έσω στροφή, απαγωγή δεν υπήρχε σ' αυτές καμμία παρέκλιση από τα φυσιολογικά επίπεδα.

Οι 3 παίκτες που ελέγχθηκαν ηλεκτρομυογραφικώς έδειξαν μειωμένα δυναμικά στις αυτόματες απαγωγές του υπακανθίου μυός και στο Sibex μια απώλεια της έξω στροφής της τάξεως από 15%-37% με μέσο όρο 22%. Γι' αυτό σας ανέφερα πρώτα ποι-οί μς είναι συναγωνιστές για την έξω στροφή του ώμου και βέβαια, αν ήταν μόνο ο υπακάνθιος που έκανε την έξω στροφή, θα είχαμε μια πλήρη απώλεια της δύναμης στην έξω στροφή. Έχουμε όμως τον έλλασο στρογγύλο, από τους οπίσθιους και τον υποπλάτιο που κάνουν κι αυτοί έξω στροφή για αυτό η μείωση είναι της τάξης του 22%.

Εμείς πιστεύουμε ότι η κάκωση του υπερπλάτιου νεύρου δεν συμβαίνει στην μέχρι τώρα αναφερόμενη περιοχή δηλ. στο κορακοειδές βοθρίο.

Κι αυτό το αποδεικνύουμε με τη λογική, ότι έχουμε πλήρη απουσία του πόνου, καθόλου ατροφία του υπερακανθίου ή μείωση της απαγωγής και της έσω στροφής. Διότι ο υπερακάνθιος είναι απαγωγή, ο μείζον στρογγύλος έσω στροφέας, οπότε θα είχαμε μείωση στη δύναμη σ' αυτούς τους μς και μείωση στην απαγωγή δηλ. το χέρι θα πήγαινε μέχρι το δελτοειδή αλλά από κει και πάνω αν δεν το ανεβάζαμε δεν γινόταν τίποτα.

Αντιθέτως εμείς πιστεύουμε ότι η βλάβη συμβαίνει όταν το υπερπλάτιο νεύρο εισέρχεται στο υπακάνθιο βοθρίο και γωνιώνεται.

Πριν φτάσει λοιπόν σ' αυτό το σημείο το υπερπλάτιο νεύρο έχει δώσει ήδη κινητικές ίνες στον υπερακάνθιο και αισθητικές ίνες στον υπακρωμιακό ορογόνο θύλακα. Γι' αυτό και δεν έχουμε πόνο, δηλαδή η μοίρα η οποία παθαίνει τη βλάβη είναι καθαρά κινητική.

Η θέση της προσβολής εξηγεί την πλήρη απουσία του πόνου. Όσο τώρα αφορά την παθογένεση, από πού προέρχεται η βλάβη, μπορεί να αποδοθεί σε δύο ασύμμετρες και πολύ δυνατές κινήσεις που είναι τυπικές για ένα παίκτη του βόλλευ από το σερβίς και το καρφί.

Από άποψη βιομηχανικής το σερβίς και το καρφί μοιάζουν σε χοντρές γραμμές με μια ρίψη.

Μπορούμε, επίσης, ν' αναλύσουμε την κίνηση σε 3 επιμέρους τμήματα: α) στην ανόρθωση, β) επιτάχυνση, γ) τροχιά. Εν τούτοις στο βόλλευ ο παίκτης που εκτελεί το σερβίς δεν αναπτύσσει ταχύτη-

τα όπως στις ρίψεις αλλά προσπαθεί να δώσει στη μπάλα μια ευθεία τροχιά και για να το πετύχει αυτό πρέπει να χτυπήσει τη μπάλα σ' ένα νεκρό σημείο με πολύ δύναμη.

Αυτό απαιτεί την ώρα που χτυπάει, να σταματάει και να κάνει ένα είδος φρεναρίσματος στον ώμο, που γίνεται (αυτό το φρενάρισμα) από τους οπίσθιους μυς της ωμοπλάτης.

Κατά τη διάρκεια της ανόρθωσης στο σερβίς το άνω άκρο έρχεται σε μεγάλη έξω στροφή σε περίπου 180° απαγωγή και σε 20° υπερέκταση.

Κατά τη διάρκεια τώρα της έξω στροφής οι τελικοί κλάδοι του νεύρου μέσα στον υπακάνθιο μυ στην γαστέρα του, μετακινούνται προς τα έξω από την σύσπαση του μυός.

Αυτή η κίνηση δημιουργεί τάση στο νεύρο στην έξω γωνία στην άκανθα της ωμοπλάτης και κατά την τελική φάση του σερβίς το μεγαλύτερο στρες το υφίσταται ο κορμός, ο άξονας ο κινητικός του νεύρου. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης η ωμοποάτη μετακινείται επί τα εκτός της μέσης γραμμής του σώματος: Η ωμοπλάτη κινείται επί τα έξω, ο μυς συσπάται επί τα εντός οπότε ο κλαδίσκος ο οποίος έρχεται από κάτω από την άκανθα πιέζεται και δημιουργεί τη βλάβη.

Πάντα λοιπόν έχουμε αυτή την έκκεντρη σύσπαση του υπακανθίου μυός. Εν τούτοις είναι δύσκολο να αποδείξουμε ότι η διάταση, η κάκωση του νεύρου και η ατροφία του υπακανθίου που συνεπάγεται από αυτή τη βλάβη, οφείλεται απλά και μόνο σ' επανειλημμένες έκκεντρες συσπάσεις του υπακανθίου μυός, οι οποίες σε τελική ανάλυση δεν δικαιολογούν το ότι δεν το έχουν όλοι οι αθλητές του βόλλευ.

Είναι λοιπόν πιθανόν η ατροφία αυτή να παρουσιάζεται σ' ορισμένους παίκτες επειδή σ' αυτά τα άτομα υπάρχει μια παραλλαγή στην πορεία του υπερπλάτιου νεύρου στους τελικούς κλάδους αυτού και αυτό το είδαμε και ανατομικώς.

Όπως έχουν δείξει και πριν από μας, όπως π.χ. ο ανατόμος Mestang, Γερμανός, το νεύρο βρίσκεται σε μεγαλύτερο κίνδυνο, το υποπλάτιο δηλ., σε παίκτες που αφού το νεύρο ακολουθήσει μια πορεία κατά μήκος της κάτω γωνίας της άκανθας της ωμοπλάτης, διαιρείται σε 3 τελικούς κλάδους αντί σε πλέγμα που υπάρχει στα υπόλοιπα άτομα.

Αυτή η παραλλαγή υπάρχει στα 30% των ανθρώπων και όταν υπάρχει αυτή γενικά το

νεύρο σχηματίζει μια οξεία γωνία κάτω από την άκανθα της ωμοπλάτης. Μ' αποτέλεσμα αυτό το νεύρο, όταν κάνει αυτή την οξεία γωνία όχι αμβλεία, είναι πιο εύκολο να στρεσαριστεί στην άκανθα της ωμοπλάτης στην πτέρυγα αυτή της ωμοπλάτης. Εκείνο επίσης που ανακαλύψαμε, πλην από αυτή την ανατομική βλάβη, είναι ότι υπάρχει σ' ένα 50% των ατόμων ένας σύνδεσμος ο οποίος λέγεται ακανθομνηοειδής δηλ. ξεκινάει από την ωμογλήνη και καταφύεται στην άκανθα της ωμοπλάτης. Από κάτω δε από αυτόν περνάνε οι κινητικοί κλάδοι του υπακανθίου μυός. Αν αυτός ο σύνδεσμος είναι υπερτροφικός μπορεί να ασκήσει πίεση στο υπερπλάτιο νεύρο κατά την πορεία του μεταξύ του υπερακανθίου και του υπακανθίου μυός. Τελικά έχουμε να πούμε ότι η μεμονωμένη παράλυση των τελικών κλάδων του υπερπλάτιου νεύρου δημιουργεί μια πολύ μικρή απώλεια της λειτουργικότητας του ώμου.

Όλοι οι παίκτες που εξετάστηκαν δήλωσαν ότι δεν τους δημιουργεί κανένα ιδιαίτερο πρόβλημα στην κινητικότητα ή τη δύναμη.

Κανένας δε δεν αναφέρει πόνο και όλοι συνεχίζουν να παίζουν βόλλευ σ' επίπεδο πρωταθλητισμού.

Υπάρχει παίκτης ο οποίος είναι τώρα 30 χρόνων το έχει από 23 χρόνων, ακόμα παίζει και θα παίζει. Η μόνη κλινικώς αδυναμία είναι αυτή που ανιχνεύσαμε στη μείωση της δύναμης της έξω στροφής κατά 22%.

Όσον αφορά τώρα τη θεραπεία είναι πιθανόν όταν ανακαλυφθεί σύντομα αυτό και ξεκουράσουμε τον παίκτη, με φαρμακευτική αγωγή τις **γαλλουοσίδες** είναι καινούριο φάρμακο που δίνει καλή διατροφή στο νεύρο, επιτρέψτε μου τον όρο, μπορεί να επανέλθει. Αλλά διερωτάται κανείς αν αξίζει τον κόπο να σταματήσει ένας αθλητής υψηλών επιδόσεων να προπονείται και να αγωνίζεται τη στιγμή κατά την οποία αυτή καθεαυτή η βλάβη δεν πρόκειται να του παρουσιάσει κανένα πρόβλημα στην καριέρα του σαν αθλητή του βόλλευ αφενός, και στην υπόλοιπη ζωή του αφετέρου όταν κάποτε σταματήσει να παίζει βόλλευ.

### **Ερωτήσεις**

**Ερ.** Αν η υπερφόρτιση της ποδοκνημικής μας δημιουργεί προδιάθεση ανάλογα με την ηλικία. Αν δηλ. γυμνάζονται παιδιά μικρά, κι αν η πλατυποδία ή οποιαδήποτε ανωμα-



λία προδιαθέτει σε διαστρέμματα κλπ.

**Απ.** Επειδή έχω ασχοληθεί ιδιαίτερα με παιδιά θα σας πω κάτι.

Στα παιδιά στις νεαρές ηλικίες δηλ. συγκεκριμένα μέχρι τα 16 μισό στις γυναίκες και 17 μισό για τους άντρες που κλείνουν οι συζευκτικοί χόνδροι, από κεί που μεγαλώνουν δηλ. τα κόκκαλα οι επιφύσεις δηλ. των οστών, έχουμε πολύ σπανιότερες σε μεγάλο ποσοστό συνδεσμικές κακώσεις από ό,τι έχουμε σε ενήλικες.

Δηλ. εκεί που έχουν κλείσει οι συζευκτικοί χόνδροι έχουμε περισσότερο τις λεγόμενες επιθηλιοσιλοισθήσεις δηλ. μικρό γλύστρημα. Όχι ότι δεν μπορούμε να έχουμε συνδεσμικές κακώσεις αλλά είναι σε πολύ μικρότερο ποσοστό από τους ενήλικες.

Πολύ περισσότερα διαστρέμματα έχουμε στους ενήλικες παρά στα παιδιά.

**Ερ.** *Αν ενδείκνυται η προστασία της άρθρωσης της ποδοκνημικής, επειδή οπωσδήποτε έχουμε και τεχνικές εφαρμογές, γιατί όταν έχουμε μια καλή άρθρωση ελεύθερη άρθρωση έχουμε κινητικότητα, καλύτερη του αθλητή και εύκολα αλλάζει θέση και τοποθετήσεις.*

**Απ.** Εγώ δεν είπα να μη χρησιμοποιούμε αυτές τις προστασίες αλλά μίλησα για κάτι πιο εύχρηστο με το οποίο και μπορεί να μετακινείται ο αθλητής αλλά και να μην τον έχεις σαν σιδερόφραχτο ιππότη.

Διότι υπάρχουν αν έχετε δει κάτι τέτοιες επιστραγαλίδες που είναι απ' όλες τις μεριές και πιάνουν με ιμάντες οπότε και δυσκολεύεται στην κίνηση ο αθλητής μέσα στο γήπεδο αλλά και αν πάει να γυρίσει το πόδι του επειδή το κρατάει σταθερό στις πλάγιες κινήσεις, εκείνο που θα γυρίσει θα είναι το γόνατό του.

**Ερ.** *Θέλω να ρωτήσω για το υπερπλάτιο νεύρο. Αν έχουμε υπερφόρτιση προπονητική-αγωνιστική μήπως επηρεάζει την κινητικότητα του νεύρου με αποτέλεσμα να έχουμε αυτή την μυϊκή παράλυση.*

**Απ.** Όλη η ιστορία είναι: την έκκεντρη θέση προς τα έξω που πάει να πάρει η ωμοπλάτη, τη σύσπασση που κάνει ο υπερακάνθιος προς τα μέσα, με αποτέλεσμα το νεύρο που περνάει από

εκεί να τραυματίζεται στη διαδρομή του κι αυτό είναι το συνεπόμενο.

Αλλά αυτό δεν εξηγεί απόλυτα γιατί δεν έχουμε σ' όλους τους παίκτες το ίδιο πράγμα.

Γι' αυτό λέμε ότι σ' ορισμένους μόνο που υπάρχει μια ανώμαλη πορεία του νεύρου αφ' ενός και υπάρχει κι αυτός ο σύνδεσμος που σας λέω ο οποίος από τις κινήσεις τις πολλές και τις μικρορρήξεις που δημιουργούνται δημιουργεί πάχυνση, ινώδη συνδετικό ιστό, πιέζει το νεύρο περισσότερο και το κάνει να ατροφήσει. Βεβαίως είναι από όλο αυτό το στρες στο οποίο υπόκειται.

**Ερ.** *Δηλαδή είναι κάτι που δεν μπορεί να επέμβει η προπονητική;*

**Απ.** Όχι, δεν μπορεί να επέμβει αλλά εκείνο που πρέπει να μεταδώσετε στους παίκτες σας είναι ότι δεν συμβαίνει τίποτα το άσχημο.

Διότι και οι γονείς που θα το δούνε σε πιο μικρές ηλικίες και οι αθλητές σκέψου να κοιτάξεις στον καθρέπτη και να βλέπεις πίσω μια λακούβα ενώ στον άλλο ώμο είναι ο μυς μ' όλη του την κυρτότητα, σίγουρα δεν είναι ωραίο, εδώ ο Καζάζης έφτασε μέχρι Αμερική για αυτό.

**Ερ.** *Γύρω στο '79 οι πρώτοι αθλητές που το παρουσίασαν αυτό το κενό στην πλάτη ήταν ο Μαλουσάρης και ο Καζάζης. Εμείς υποθέσαμε ότι ο πόνος ήταν σ' αυτούς τους παίκτες που κάνουν επίθεση από τα 3 μέτρα.*

**Απ.** Τώρα δεν πονάει ο Καζάζης έχει καμιά φορά πρόβλημα και με τον υπερακάνθιο και ίσως πονάει αυτό, αλλά αυτό δεν αποκλείει ότι σε μερικούς παίκτες το νεύρο τραυματίζεται λίγο πιο ψηλά. Δεν το έχω ελέγξει αυτό σ' αυτούς που καρφώνουν από τα 3 μέτρα. Αυτό που θα ήθελα να ρωτήσω σε τι κατάσταση βρίσκονται παίκτες που έχουν σταματήσει το βόλλευ, να τους δούμε μήπως τυχόν λιγάκι έχει επανέλθει αυτό το πράγμα.

**Ερ.** *Το φαινόμενο αυτό παρουσιάστηκε από τότε που άρχισε να αλλάζει η τεχνική, η σκέψη των παικτών που βλέπουν τελευταία στιγμή κάποιο διάδρομο και αλλάζουν τη φορά του χτυπήματος.*

**Απ.** Αυτό είναι μία πολύ σωστή παρατήρηση που εγώ δεν την έχω ελέγξει ούτε μπορώ να την ελέγξω γιατί δε βρίσκομαι μέσα στο γήπεδο



παρά μόνο σ' ορισμένους αγώνες της Εθνικής, ούτε ξέρω τόσο καλό βόλλευ.

**Ερ.** Μπορούμε να πούμε ότι ο Τεχνικός παίκτης που προσπαθεί να δώσει λύση στο πρόβλημα σε χρόνο μηδέν, εκεί βλέπουμε το πρόβλημα στους Τεχνίτες.

**Απ.** Βεβαίως ο παίκτης που δεν είναι μονοκόματος μπορεί να δημιουργήσει αυτό το πρόβλημα.

**Ερ.** Για το δέσιμο ποδιών.

**Απ.** Δεν χρειάζεται να δένετε τα πόδια για δυο λόγους:

α) Ή θα το δέσεις πολύ σφιχτά και θα έχεις και ατροφία μυών και κακή κυκλοφορία και καθόλου προστασία, διότι τι να σε προστατεύσει ένα δέσιμο για μια κάκωση 1ου βαθμού; Ένα διάστρεμμα 1ου βαθμού της ποδοκνημικής θα κρατήσει 24 ή 48 ώρες. Για 2ου και 3ου βαθμού δεν προστατεύει αυτό είναι γνωστό.

β) Ατροφούν οι μυς. Γι' αυτό για μένα δεν είναι το δέσιμο απαραίτητο γιατί έχω θεραπεύσει πάρα πολλά διαστρέμματα και 1ου και 2ου και 3ου βαθμού. Ένα διάστρεμμα 1ου βαθμού μέσα σε 2 μέρες είναι καλά. Διάστρεμμα 2ου βαθμού θέλει 7-10 μέρες και ένα 3ου βαθμού 3 εβδομάδες. Και η πλήρης ρήξη όλων των συνδέσμων θέλει εγχείριση.

**Ερ.** Αν η συγκεκριμένη προπόνηση έχει πολλή επιβάρυνση με άλμα εκεί τα δένουμε;

**Απ.** Όχι αυτό. Γιατί αυξάνοντας τη διάρκεια της προπόνησης μειώνεται λίγο η ένταση για να αποφύγετε τους πολλούς τραυματισμούς. Όταν ένας αθλητής πάθει διάστρεμμα 2ου βαθμού που είναι τα πιο συνηθισμένα, καλό θα είναι μετά τη θεραπεία για ένα διάστημα 10-15 ημερών να δένει τα πόδια του για να προστατεύσει την ποδοκνημική.

**Ερ.** Πότε τραυματίζεται ο μυς στην πλάτη.

**Απ.** Όταν χτυπάει και τραβάει πίσω. Τότε γίνονται αυτές οι έκκεντρες δηλ. φεύγει η ωμοπλάτη προς τα έξω και ο μυς αναγκαστικά συσπάται προς τα μέσα και σε συνεργασία μ' αυτές τις ανατομικές ανωμαλίες καιπιθανόν με την διαφορετική τεχνική που αναφέρατε. Αυτή η διαφορετική τεχνική που αυξάνει το εύρος της κίνησης μπορεί να είναι η απόλυτα υπεύθυνη και να μην οφείλεται στην ανατομική ανωμαλία και μόνο. Μια πολλή σωστή ιδέα που δεν μπορούμε αυτή τη στιγμή να πούμε αν αυτό είναι ή όχι.

Επιμέλεια: Μαρία Βάλβη  
Κ.Φ.Α.

---

## Γενική θεώρηση των τεχνικών χαρακτηριστικών του Βόλλευ του Περικλή Μπακοδήμου προπονητή Βόλλευ

---

Άθλημα συναρπαστικό, όπου απαιτεί νοητικές και φυσικές ικανότητες όπως δυναμικότητα, ταχύτητα, αντοχή, αλτικότητα με μια μεγάλη ιδιαιτερότητα ότι όλα αυτά πρέπει να λειτουργήσουν σε ελάχιστο χώρο και χρόνο

Ιδιαίτερος λόγος πρέπει να γίνει στην ιδιαίτερη ψυχολογία του αθλήματος μια και πρώτος αντίπαλος είναι ο εαυτός του αθλητή και κατόπιν η αντίπαλη ομάδα με την οποία δεν υπάρχει άμμεση επαφή.

Offensive - defensive.

Δύο καταστάσεις όταν έχουμε στην κατοχή μας τη μπάλλα και όταν αμυνόμεθα.

Επειδή η κασέτα αναφέρεται κυρίως σε γυναικίους αγώνες τονίζει ότι οι ουσιαστικές διαφορές μεταξύ γυναικείου και ανδρικού είναι μηδαμινές και αναφέρεται στο ότι αυτές είναι κυρίως οι υπάρχουσες βιολογικές διαφορές. Γνώμη μου είναι πως η

απόφαση του να κατέβει ο φιλές στο 2.24 και να προσαρμοστεί στις δυνατότητες τις φυσικές της γυναίκας, δίνει αυτόματα ένα προβάδισμα ως προς την τελειοποίηση και υπεροχή έναντι του γυναικείου μπάσκετ για παράδειγμα που το καλάθι παραμένει στο ίδιο ύψος.

### Σερβίς

Θεωρείται κάτι σαν το τζάμπολ στο μπάσκετ ή την σέντρα στο ποδόσφαιρο. Με μοναδική όμως και ουσιώδη διαφορά ότι αυτός που σερβίρει είναι και ο μόνος που μπορεί να κερδίσει πόντο.

Είναι η αρχή της επίθεσης μιας ομάδος με στόχο ή τον άμεσο πόντο, ή την δημιουργία δύσκολων καταστάσεων στον αντίπαλο για να εκμεταλλευτούμε την αντεπίθεση μας, ή σε τελευταία ανάλυση την μη δημιουργία από τον αντίπαλο επιθετικών συνδυασμών.

Είδη σερβίς έχουμε πολλά όπως το από κάτω χρησιμοποιούμενο κυρίως στο μίνι βόλλεϋ το περιστερόμενο, το πιο διαδεδομένο, το κυματιστό και το Jump-servis.

Αναλύοντας το πιο διαδεδομένο το κυματιστό θα δούμε ότι το χτύπημα γίνεται στο πίσω και επάνω μέρος της μπάλλας, πάντα το σημείο κρούσης είναι πιο ψηλά από το μέτωπο και το κτύπημα είναι ακαριαίο με πολύ σφιχτό καρπό.

Σκοπός μας είναι η δύναμη κρούσης να οδηγήσει τη μπάλλα στο να περάσει το φιλέ και να υπερσχύσει της βαρύτητας και περνώντας το φιλέ ή φτάνοντας στο σημείο που εμείς στοχεύουμε η βαρύτητα να υπερισχύει της δύναμης κρούσης και να βλέπουμε την απότομη πτώση, που ενισχύεται και από την επενέργεια των μαζών αέρα που προσπαθεί να διασχίσει η μπάλλα. Προσοχή όμως για να γίνει κυματισμός πρέπει η μπάλλα να μην περιστρέφεται για να δέχεται τις επιδράσεις των μαζών αέρα που αυτές πλέον κανονίζουν την πορεία τους.

Αναλύοντας περισσότερο την τεχνική μπορούμε να πούμε ότι: ο κορμός είναι στητός με μέτωπο στο δίχτυ και το αντίθετο πόδι από χέρι κτυπήματος ελαφρά πιο μπροστά. Το άλλο χέρι του κτυπήματος κρατά την μπάλλα στα δάχτυλα με ελαφρά λυγισμένο αγκώνα. Το δεξί χέρι είναι μεταξύ προσώπου και μπάλλας. Ακολουθεί το πέταγμα της μπάλλας που πρέπει να είναι σε ύψος τόσο όσο το δεξί χέρι να έλθει πίσω στο κεφάλι (πλαϊνό μέρος), να σπλίσσει λυγισμένο (90° περίπου) και να κτυπήσει τεντωμένο πριν η μπάλλα αρχίσει την καθοδική της πορεία.

Επίσης σ' όλες τις ενέργειες πέταγμα, κτύπημα λειτουργούν κυρίως μόνο τα χέρια και ώμος στο κτύπημα και όχι κορμός και πόδια.

Προσοχή ακόμη στο αριστερό χέρι που ο ρόλος του είναι ισορροπιστικός καθαρά.

Στο τέλος της συζήτησης θα ακουστούν γνώμες για την σημαντικότητα του jump servis.

Τέλος δε να αναφέρουμε πως κύριος σκοπός του κοντινού σέρβις είναι η γρήγορη είσοδος στο αντίπαλο γήπεδο με σκοπό την όχι καλή αντίδραση των υποδεχόμενων αλλά και η καλύτερη στόχευση των αδύνατων σημείων.

Του δε μακρινού οι δυνατοί και έντονοι κυματισμοί καθ' ότι διαπερνά μάζες αέρα και κατά συνέπεια δέχεται και μεγάλες επιδράσεις.

### **Υποδοχή**

Κατά πολλούς είναι ο κύριος εκφραστής της αμυντικής, αλλά και επιθετικής τακτικής μιας ομάδας.

Αμυντικής γιατί κάθε ομάδα που υποδέχεται κινδυνεύει να δεχτεί άμεσα πόντο μια και το σέρβις αυτό το σκοπό έχει πλέον και επιθετικής γιατί είναι η αφετηρία για την αρχή μιας επίθεσης απλής ή συνδυασμένης.

Μπορούμε στη συνέχεια να χωρίσουμε το κεφάλαιο υποδοχή σε 2 τομείς:

- 1) την ατομική τακτική
- 2) την ομαδική τακτική.

α) Σαν ατομική τακτική θα αναλύσουμε όλα εκείνα τα στοιχεία που πληρούν ένα καλό υποδοχέα. Όλοι γνωρίζουμε τη σημασία που έχει για τον κάθε προπονητή ένας καλός υποδοχέας και πως προτιμάται να παίζει από κάποιον που έχει καλύτερα επιθετικά προσόντα. Παράγοντες που πρέπει να είναι σε υψηλά επίπεδα είναι η ψυχολογία, η καλή τεχνική και η φυσική κατάσταση.

Λέγοντας ψυχολογίας εννοούμε απόρριψη κάθε έννοιας φόβου και αντίθετα αυξημένο αίσθημα ευθύνης, αυτοπεποίθησης και πρωτοβουλίας μια και πλέον ο αριθμός των υποδοχέων μικραίνει 2-3 και συνεπώς αντίστροφα οι ευθύνες μεγαλώνουν.

Λέγοντας καλή τεχνική εννοώ γρήγορη και σωστή τοποθέτηση που σημαίνει τέλεια αίσθηση χώρου και χρόνου. Και εδώ θέλω να τονίσω τη σημασία όχι μόνο του να στείλεις μια καλή υποδοχή αλλά του να αφήσεις ένα σέρβις να βγει έξω και να πάρεις την αλλαγή αμέσως, κάτι που απαιτεί καλή χωροχρονική αντίληψη.

Σε καταστάσεις απλές που δεν θα χρειαστεί πτώση, ή ημιγονάτιση, η μανσέττα να γίνει πίσω από το σώμα πρέπει.

α) Πάντα το σώμα πίσω από τα χέρια.

β) Τεντωμένα χέρια και η κατεύθυνση των ώμων προς το σημείο που πρέπει να στείλουμε την υποδοχή.

γ) Αν βρίσκεται προς την αριστερή πλευρά το αντίστοιχο πόδι πιο μπροστά και το ίδιο αν βρίσκεται προς τα δεξιά. Έτσι βασιζόμενοι στο νόμο της μηχανικής περί κρούσης - αντίκρουσης αποκλείουμε την περίπτωση να βγει η μπάλλα χτυπώντας στα χέρια μας out και παράλληλα της δίνουμε κατεύθυνση.

δ) Τέλος δε και σημαντικότερο την ώρα που υποδεχόμαστε πρέπει να είμαστε χαλαροί, ήρεμοι και καθόλου σφιχτοί. Αν είμαστε χαλαροί, όλη η ενέργεια που έχει δεχτεί η μπάλλα είτε από το χτύπημα είτε από την επιβάρυνση είτε από τις αερομάζες πνίγεται μέσα στο σώμα μας και από

κει και πέρα η μπάλλα σαν άβουλο ον ωθείται από μας προς την πάσσα.

Αντίθετα αν είμαστε σφιχτοί θα είναι σαν η μπάλλα να χτυπά σ' ένα τοίχο και να εξοστρακίζεται.

Τέλος λέγοντας φυσική κατάσταση εννοούμε:

- α) Γενικό επίπεδο Φ.Κ. καλό
  - β) Ταχύτητα αντίδρασης μεγάλη
  - γ) Γυμνασμένα πόδια μια και η μεσαία στάση που κατά λόγο απαιτεί η υποδοχή, θέλει τα πόδια λυγισμένα και σε ετοιμότητα.
- 2) Περνώντας τώρα στον τομέα ομαδική τακτική, μπορούμε να πούμε ότι οι διάφορες τακτικές υποδοχής έγιναν για τους εξής λόγους:
- α) κάλυψη πασσαδόρου ανά πάσα στιγμή και από όπου διεισδύει.
  - β) Κάλυψη και απόκρυψη πολλές φορές παικτών με υποχοχή
  - γ) Ανάθεση πρωτοβουλίας και ευθύνης όμως παράλληλα σε 2, 3, 4 άτομα με ανεπτυγμένο το στοιχείο υποδοχής.
  - δ) Απελευθέρωση των επιθετικών μας από πρόσθετα καθήκοντα.
  - ε) Τέλος είναι πιο εύκολο να τελειοποιήσεις 2 άτομα από ότι 10 ή 12 ακόμη και 4.

Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι υποδοχής είναι με 4 παίκτες, 3 παίκτες και αποκορύφωμα τους 2 παίκτες με πλήρη εξειδίκευση στο τομέα υποδοχή όπως ακόμη ειδίκευση μπορούμε να έχουμε και χώρου δηλαδή από μπροστά ή πίσω μέρος του γηπέδου, στο δεξιό ή αριστερό μέρος, ή ακόμη προσαρμογή της υποδοχής για να καλύπτει ένα συγκεκριμένο χώρο που κυρίως ο αντίπαλος σερβίρει (Εθνική γυναικών στο Νο 6).

Τώρα πλέον μπαίνει η ευθύνη του προπονητή το ποιοί θα απαρτίζουν τη δυάδα ή τριάδα ή τετράδα, 2 τεσσάρια και ο διαγώνιος απλώς 2 τεσσάρια, ή θα συμμετέχει κάποιος κεντρικός. Αυτό αποτελεί και το θέμα μας μετά το τέλος της ομιλίας μου για μια μίνι συζήτηση.

### Πάσσα

Είναι ίσως το πιο διαδεδομένο στοιχείο του βόλλευ και ίσως το πιο δημοφιλές μια και είναι το πιο προσιτό. Όλοι βλέπουμε τα μικρά παιδιά το πρώτο που κάνουν σε σχέση με το βόλλευ να είναι τα δάχτυλα ή ακόμη και στις παραλίες όλοι να παίζουν δάχτυλα στην άμμο ή στη θάλασσα.

Όσο εύκολο και προσιτό όμως κι αν φαίνεται άλλη τόσο μεγάλη είναι η σημασία του.

Την πάσσα με δάχτυλα ακόμα μπορούμε να την χαρακτηρίσουμε σαν την αποκορύφωση της τεχνικής του βόλλευ μια και το μέρος του σώματος που εκτελεί (δηλ. τα δάχτυλα) μόνο λεπτές κινήσεις μπορούν να κάνουν.

Βασικός εκφραστής της έννοιας πάσσα με δάχτυλα ο πασσαδόρος κάθε ομάδος που έχει την αποκλειστικότητα της δεύτερης μπαλλιάς και της τελικής επιλογής του επιθετικού.

Τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν την πάσσα με τα δάχτυλα είναι:

- α) η ακρίβεια της τροφοδοσίας (λόγω της ικανότητας των δαχτύλων, αλλά και λόγω του ότι τα δάχτυλα γίνονται πάντα πάνω από το κεφάλι έχουμε καθαρό οπτικό πεδίο και δεν χάνουμε τον προσανατολισμό). Γι' αυτό και η μπαλλιά της αντεπίθεσης απαιτείται να είναι πάντα με δάχτυλα.
- β) Η εξοικονόμηση χρόνου λόγω του ότι η θέση για δάχτυλα είναι συνήθως η ψηλή.
- γ) Απόκρυψη του που θα πάει η πάσσα μπρος ή πίσω αλλά και του πότε 1ος χρόνος, 2ος χρόνος κλπ.
- δ) Ικανότητα να στείλουμε τη μπάλλα όπου θέλουμε λόγω της μεγάλης κινητικότητας των άνω άκρων.

Παρατηρείται βέβαια το φαινόμενο ότι ενώ οι καλοί επιθετικοί αφθονούν (κι αυτό γιατί παρά τη δυσκολία του καρφιού, πρώτο ρόλο παίζουν οι φυσικές δυνάμεις και οι ανατομικές κατασκευές).

Οι πασσαδόροι (οι καλοί) είναι δυσεύρετοι, γιατί πέρα από φυσικές δυνάμεις, απαιτείται ανεπτυγμένος δείκτης νοημοσύνης που να αγγίζει ένα επιστήμονα ή διανοούμενο, ηγετικές ικανότητες που άλλοτε να αγγίζουν τα όρια της δημοκρατίας και άλλοτε της δικτατορίας και τέλος λεπτότητα κινήσεως σχεδόν καλλιτεχνική.

Σκέψεις που πρέπει να κάνει ένας πασσαδόρος πριν την τελική του ενέργεια είναι:

- α) γρήγορη τοποθέτηση στο προκαθορισμένο σημείο υποδοχής,
- β) έλεγχος των απέναντι μπλοκέρ εκ των προτέρων ή αν υπάρξουν κάποιες αλλαγές κατά τη διάρκεια της υποδοχής με την περιφερειακή του όραση. Εννοούμε βέβαια να γνωρίζει την ικανότητα του κάθε αντιπάλου μπλοκέρ.
- γ) γνώση των πλεονεκτημάτων αλλά και μειονεκτημάτων των δικών του επιθετικών αλλά και πότε εμφανίζονται αυτά (σε ποιο σημείο του παιχνιδιού),



- δ) γνώση ή παρατήρηση του αμυντικού συστήματος έτσι ώστε με την πάσσα του να καθοδηγήσει τον επιθετικό προς την μειονεκτικότερη πλευρά της αντίπαλης άμυνας,
- ε) όσο το δυνατό να αποκρύψει το χρόνο και το χώρο που θα εκτελέσει την πάσσα.

Πλεονεκτήματα της πάσσας από το σημείο 3-2.

- 1) Είναι μια θέση που περιφερειακά μπορεί να ελέγχει τους τρεις απέναντι μπλοκέρ.
- 2) Στατιστικά αποδείχθηκε ότι δύσκολα απειλείται το συγκεκριμένο σημείο από το σερβίς.
- 3) Έχει μπροστά του πάντα 2 επιθετικούς έτσι ώστε σε οποιαδήποτε δύσκολη στιγμή μπορεί ενεργώντας απλά να τους τροφοδοτήσει αν μάλιστα ως συνήθως είναι δεξιόχειρας ευνοούνται από την δεξιά τους τροφοδοσία.
- 4) Τραβώντας τον επιθετικό πρώτου χρόνου προς το 3-2 τον απομακρύνει κυρίως από την ακραία ζώνη 4 απ' όπου και εκδηλώνονται τα περισσότερα επιθετικά χτυπήματα.

Τέλος κάνοντας μια αναφορά στα αμυντικά καθήκοντα του πασσαδόρου θα πούμε πως πρώτο του καθήκον είναι η άμυνα και κατόπιν η διείσδυση, εκτός κι αν η αντίπαλη ομάδα δεν απειλεί επιθετικά.

#### **A) φάση τοποθέτησης**

- α) τα πόδια βρίσκονται το ένα πιο μπροστά από το άλλο (μικρός βηματισμός).
- β) ελαφρά κάμψη στα γόνατα και την ποδοκνημική,
- γ) κορμός όρθιος με ελαφρά τάση προς τα εμπρός,
- δ) τα δάχτυλα μπροστά και πάνω από το κεφάλι δημιουργώντας μια νοητά σφαιρική κοιλότητα όπου θα δεχθούν τη μπάλλα,
- ε) Άνοιγμα αγκώνων ελαφρά μεγαλύτερο από των ώμων,
- στ) γωνία βραχιόνων και κορμού περίπου ορθή όπως και αγκώνων — πήχυ περίπου ορθή,
- ζ) οι καρποί σε ένταση,
- η) οι αντίχειρες σε απόσταση περίπου 5εκ. και με κατεύθυνση προς το πρόσωπο,
- θ) οπτική επαφή της μπάλλας μέσα από το άνοιγμα των παλαμών,
- ι) το βάρος του σώματος πέφτει στο μπροστά σημείο των πελμάτων.

Ακολουθεί η φάση της επαφής με τη μπάλλα όπου παρατηρούμε την ώρα που η μπάλλα τείνει να αγγίξει τα δάχτυλα μια αρμονική κίνηση όλου του σώματος προς τα επάνω.

Βασικοί υποστηρικτές της κίνησης είναι τα κάτω άκρα που παράλληλα δίνουν και την απαιτούμενη αρμονία και ισορροπία στην όλη εκτέλεση.

Κύρια επαφή της μπάλλας γίνεται στις φάλαγγες των αντίχειρων, δεικτών, μέσω ενώ τα υπόλοιπα παρακολουθούν τη κίνηση άλλοτε ενεργητικά και άλλοτε παθητικά ανάλογα την απόσταση που θέλουμε να στείλουμε τη μπάλλα ή την ταχύτητα που θέλουμε να της προσδώσουμε.

Οι ωστικές κατά κάποιο τρόπο δυνάμεις που ξεκινούν από τα κάτω άκρα αλληλοδιαδέχονται η μια την άλλη με τελικό αποδέκτη την μπάλλα. Η επαφή των δακτύλων με την μπάλλα δεν είναι ακριβώς στιγμιαία αλλά διαρκεί τόσο όσο η δύναμη να μετατραπεί σε κατεύθυνση και ταχύτητα.

Από τα δάχτυλα οι μεν αντίχειρες καθορίζουν το ύψος, οι δείκτες ωθούν και οι μέσοι ισορροπούν.

#### **Καρφί**

Θα το χαρακτηρίζαμε σαν τον ακρογωνιαίο λίθο του όλου οικοδομήματος του βόλλευ.

Σαφώς το πιο θεαματικό (για παίκτες και θεατές) αν και μόνο μ' αυτό δεν μπορείς να παίξεις βόλλευ, αλλά σαφώς και ο κύριος εκφραστής της ειδικής δύναμης του αθλήματος που εμφανίζεται στο κτύπημα ορμή - ταχύτητα - δύναμη) και στο άλμα. Πέρα όμως από τις καθαρά φυσικές ικανότητες απαιτεί και νοητικές ικανότητες για την καλύτερη αξιοποίηση των φυσικών (που και πως θα γίνει το κτύπημα).

Η τεχνική του καρφιού παρουσιάζεται σαν μια ενιαία μορφή κίνησης που όμως αποτελείται στην ουσία από πολλές επιμέρους κινήσεις όπως η μεταφορά του σώματος, το άλμα, το κτύπημα.

Ανατομικά και εργοφυσιολογικά μπορούμε να πούμε ότι η μεταφορά του σώματος εξαρτάται από την κινητική ταχύτητα, το άλμα από την εκτατική μυολογία των κάτω άκρων και το κτύπημα στην περιστροφική κίνηση των χεριών στην άρθρωση του ώμου και του κορμού στην κατ' ισχύον άρθρωση. Κατά την απογείωση την ευθύγραμμη κίνηση σε κατακόρυφη αιώρηση.

Λίγο πριν αλλά και κατά τη διάρκεια του κτυπήματος οι μύες που επενεργούν για το κτύπημα είναι α) κοιλιακοί για την κίνηση του κορμού σε εγκάρσιο άξονα μείζων θωρακικός πριστροφική κίνηση ώμου στον άξονα των ώμων, μυσ της ωμικής ζώνης — δελτοειδής — δικέφαλος για ανύψωση και κάμψη (όπλισμα χεριού) μύες του πήχεως για την περιστροφική κίνηση του πήχου στον άξονα του αγκώνα οι καμπήρες μυσ του πήχεως για τις περιστροφικές

κινήσεις αλλά και τις κάμψεις της άκρας χείρας και τέλος τρικέφαλος και αγκωνιαίος για την κάμψη που είναι και η τελική κίνηση του βραχίονα.

30-35% του συνόλου των επαφών του παίκτη με τη μπάλλα είναι τα επιθετικά κτυπήματα.

Ανάλυση των επιμέρους κινήσεων του καρφιού:

**Φορά:** Είναι ο πρόλογος του επιθετικού κτυπήματος με στόχο να μεταφέρουμε το σώμα από την αρχική θέση στον αέρα. Αυτό θα το πετύχουμε επιταχύνοντας την κίνηση σε περιορισμένο χώρο και χρόνο και μετατρέποντας την προς τα εμπρός κίνηση σε κάθετο άλμα. Το πρώτο βήμα είναι στην ουσία ο οδηγός της κίνησης και τα χέρια εδώ δεν συμμετέχουν ενεργητικά.

Το δεύτερο είναι: α) μεγαλύτερο και για να ριζούμε πίσω το κέντρο βάρους και να μετατρέψουμε την προς τα μπρός κίνηση και β) ταχύτερο για να φτάσει η επιτάχυνση στο maximum. Εδώ πρέπει να τονίσουμε ότι η κατεύθυνση των βημάτων, η ταχύτητα εκτέλεσης αλλά και η χρονική διάρκεια τηςφοράς είναι απόλυτα εξαρτώμενες από την πάσσα.

**Άλμα:** Αφήσαμε το τελευταίο βήμα να το αναλύσουμε μαζί με το άλμα γιατί από πλευράς χρόνου το τελευταίο βήμα και η απογείωση είναι σχεδόν ταυτόσημες. Από άποψη δυναμικότητας του άλματος είναι ο κύριος παράγοντας. Ο σκοπός του τελευταίου βήματος είναι πολλαπλός. Πρώτα απ' όλα από την τελική τοποθέτησή τους εξαρτάται και η θέση της λεκάνης και κατ' επέκταση των ώμων και κατ' επέκταση το αν θα υπάρξουν ευνοϊκές συνθήκες κτυπήματος.

Παράλληλα είναι και σημαντικότερος παράγοντας του πόσο υψηλό θα είναι το άλμα.

Παρατηρούμε τέλος πως έχουμε στη τελική τοποθέτηση των πελμάτων 2 περιπτώσεις την μονοχρονική (ταυτόχρονη και τα 2 πέλματα) και τη διχρονική (διαφορετική χρονικά τοποθέτηση). Ειδικά όμως στη διχρονική τοποθέτηση το ίδιο πόδι με το αντίστοιχο του χτυπήματος πρέπει να είναι πιο πίσω για να διευκολυνθεί το χέρι να έρθει πίσω να οπλίσει.

Το πάτημα τέλος ξεκινάει από τις φτέρνες για λόγους στήριξης και μεταφέρεται σ' όλο το πέλμα. Παράλληλα έχουμε κάμψη στις βασικές αρθρώσεις ποδοκνημική, κατά γόνυ, κατ' ισχίον. Ειδικά η κάμψη στις αρθρώσεις των γονάτων δεν πρέπει να είναι πάνω από 120; γιατί έτσι και καθυστερούμε να σηκωθούμε και η ταχύτητα μειώνεται και περισσότερη δύναμη θα χρειαστούμε. Κατόπιν αρχίζει η εκτατική κίνηση, όλες οι αρθρώσεις εκτείνονται

ταυτόχρονα και το κέντρο βάρους ανεβαίνει και ακολουθεί κάθετη προς τα πάνω πορεία. Τα χέρια από πίσω και κάτω κινούνται προς τα μπρος και πάνω. Σαν τελικό επιστέγασμα μπορούμε να πούμε ότι με την κάμψη των αρθρώσεων έχουμε συστολή των μυϊκών ομάδων που τις περιβάλλουν και παράλληλη συσώρευση δύναμης που η απελευθέρωσή της έχει αποτέλεσμα την απογείωση. Στη φάση που το σώμα βρίσκεται στον αέρα τα χέρια συνεχίζουν την προς τα εμπρός και πάνω κίνηση. Το μεν αριστερό σταματάει στο ύψος των ώμων και λειτουργεί καθαρά ισοροποιστικά, ενώ το δεξί συνεχίζει την προς τα πίσω πλέον κίνηση δίπλα από το κεφάλι. Εκεί έχουμε κάμψη του αγκώνα, ελαφρό τράβηγμα του αντίστοιχου ώμου προς τα πίσω, η δε γωνία βραχίονα να είναι από 90; έως 100;.

Γενικότερα παρατηρούμε μια ελαφρά κάμψη όλου του κορμού προς τα πίσω.

Αυτόματα ο αγκώνας αρχίζει τη προς τα εμπρός κίνηση προηγούμενος χρονικά ελάχιστα από τον πήχυ και τον καρπό. Το ίδιο και ο ώμος και η κορμός κινούνται προς τα εμπρός και σχεδόν επάλληλα αρχίζει και το τέντωμα του αγκώνα για να κτυπηθεί η μπάλλα στο ψηλότερο σημείο. Η μπάλλα πρέπει να κτυπηθεί πάντα σε πιο ψηλό και πιο μπροστά σημείο από το σώμα και το σημείο πρόσκρουσης πρέπει να είναι μεγάλο. Το κτύπημα οδηγεί τη μπάλλα από πάνω προς τα κάτω και τις περισσότερες φορές την κάνει να κινείται γύρω από τον οριζόντιο άξονά της.

### **Μπλόκ**

Χαρακτηρίζεται σαν το προκεχωρημένο φυλάκιο της άμυνας, αν και παρατηρούμε τα τελευταία χρόνια μια προσπάθεια να πάρει μια μορφή πιο επιθετική.

Έχουμε διάφορες μορφές μπλοκ ανάλογα με τον αριθμό συμμετεχόντων παικτών (μονό - διπλό - τριπλό), αλλά και ανάλογα με τον τρόπο τοποθέτησης των χεριών παθητικο-ενεργητικό. Πιο πρακτικά έχει αποδειχτεί πως για να γίνει 100% ενεργητικό μπλοκ πέρα από την τοποθέτηση πρέπει για μεν τους άντρες να είναι τα χέρια πάνω από 3.00 μέτρα και για τις γυναίκες πάνω από 2.60. Εδώ βέβαια παίζουν ρόλο και το ύψος επιτιθέμενου μπλοκέρ, αλτικότητα, τρόπος κτυπήματος κ.λπ.

Μπορούμε να χωρίσουμε το μπλοκ σε ορισμένες φάσεις όπως: θέση προπαρασκευής, κίνηση, άλμα, επαφή με μπάλλα, προσγείωση.

### **α) Θέμα προπαρασκευής:**

Μέτωπο το φιλέ, πόδια (πέλματα παράλληλα)

και σε απόσταση 30-40 εκ. από φιλέ και γραμμή γηπέδου (εξαρτάται από το ύψος του καθενός, αγκώνες σε κάμψη στο ύψος των ώμων με τον πήχυ και τις παλάμες στο ύψος του προσώπου.

#### **β) Άλμα:**

Εδώ έχουμε ελαφρά κάμψη των ποδιών (γόνατα) για να επακολουθήσει η έκταση των ποδιών με αποτέλεσμα το άλμα. Η γωνία κάμψης έχει σχέση από το ύψος της μπάλλας και την κίνηση του αντιπάλου. Μεγαλύτερη γωνία κάμψης μπορεί να σημαίνει κέρδος σε ύψος, αλλά αυτή την πολυτέλεια μόνο οι μπλοκέρ των ακραίων ζωνών την έχουν. Το άλμα εκτελείται κάθετα για την αποφυγή του φιλέ, γι' αυτό και τα πόδια εκτείνονται στον αέρα μπροστά έτσι ώστε όλη η μορφή του σώματος και παρουσιάζεται σαν τοξοειδής.

#### **γ) Επαφή με μπάλλα:**

Εδώ τα χέρια εισχωρούν στο αντίπαλο τερέν τελείως σφιχτά στους καρπούς έτσι ώστε να δημιουργήσουν, ο πήχυς με το καρπό μια γωνία με το δίκτυ και έτσι να γίνει βάσει μηχανικής κρούση και αντίκρουση. Πρέπει να τονίσουμε το τέντωμα των δαχτύλων για να μεγαλώσει το πεδίο δράσης του μπλοκ.

#### **δ) Προσγείωση:**

Έχει μεγάλη σημασία γιατί πρώτα πρέπει να τραβηχτούν ενεργητικά τα χέρια για να αποφευχθεί ο φιλές και παράλληλα πρέπει να είναι έτοιμο το σώμα για μια νέα ενέργεια (μπλοκ, άμυνα, επίθεση).

Ένα άλλο σημείο που πρέπει να τονίσουμε είναι η μετακίνηση του κεντρικού μπλοκέρ για διπλό μπλοκ σε ακραία ζώνη. Όταν η απόσταση που θέλουμε να διανύσουμε είναι μεγάλη τότε έχουμε

το σταυρωτό βήμα. Δηλαδή αν η μετακίνηση είναι προς τα δεξιά έχουμε ένα παράλληλο προς τη κεντρική γραμμή βηματισμό, κατόπιν το αριστερό περνάει μπροστά από το δεξί (διασταύρωση) και ένα τελευταίο επίμηκες άλμα με μικρή χρονική διαφορά του ενός πέλματος από το άλλο ως προς τη προσγείωση. Ο τρόπος τοποθέτησης των πελμάτων κάθετα ή παράλληλα προς το δίκτυ έχει άμεση σχέση με τη στροφή του κορμού προς τον αντίπαλο επιθετικό.

Τα τελευταία χρόνια η τοποθέτησή του μπλοκ από πλευράς τακτικής μέσα στο παιχνίδι όλο και εξελίσσεται έτσι ώστε βλέπουμε τρομερές αλλαγές στη τακτική μιας ομάδας για να πετύχουμε αποτελεσματικό μπλοκ στους αντίπαλους καλούς επιθετικούς.

Τέλος έγινε αναφορά για το πως μπορεί κάποιος να συμμετάσχει στο Σεμινάριο της Τσεχοσλοβακίας. Αναφέρουμε τη διεύθυνση της ομοσπονδίας Βόλλεϋ της Τσεχοσλοβακίας για απευθείας επαφή σε Αγγλική ή Γαλλική γλώσσα:

CHECHOSLOVAK  
VOLLEYBALL — FEDERATION  
INTRNATIONAL VOLLEYBALL  
COACHES COURSE  
NA PORICI 12  
115 30 PRAHA 1  
NOVE MESTO  
CHECHOSLOVAKIA

Περικλής Μπακοδήμος  
Τελειόφοιτος ΤΕΦΑΑ — Προπονητής  
Πτυχιούχος Παιδαγωγικής Ακαδημίας

---

## **Πρακτική διδασκαλία από το Νίκο Μπεργελέ**

### **Θέμα: Σύστημα μπλοκ «Stack»**

---

#### **1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Το σύστημα Stack Block εφαρμόστηκε εδώ και πολλά χρόνια (περίπου αρχές του '80 από τους Σοβιετικούς αθλητές) και έχει καθιερωθεί με την αμερικανική ορολογία. Ο όρος προκύπτει από την ενέργεια του μπλοκέρ 2ου χρόνου, που αντιμετωπίζει κυρίως τον δεύτερο επιθετικό της κομπίνας. Στην ουσία ο μπλοκέρ αυτός κινείται πίσω από την

πλάτη του μπλοκέρ του 1ου χρόνου. Πιθανώς να είναι γνωστό και σαν «σκακίερα» από την ιταλική ορολογία. Ας μου επιτραπεί όμως να εκφράσω την άποψή μου επί του όρου που πρέπει να αποδίδει την ουσία.

Stack θα πει συσσώρευση και δεν αποδίδει την ουσία γιατί συσσώρευση μπορεί να προκύψει και σαν αποτέλεσμα άλλου συστήματος. Σκακίερα επίσης δεν αποδίδει την ουσία της κίνησης. Γι' αυτό προτείνω την έκφραση Poke που σημαίνει την ταυ-



τόχρονη κίνηση του βασιλιά με τον πύργο του, που αλλάζουν θέση όπως ακριβώς ο Α μπλοκέρ αλλάζει θέση με τον Β στο σκάκι.

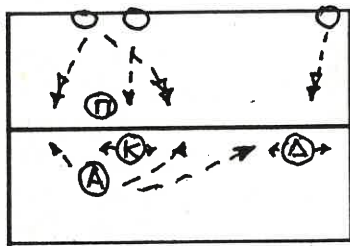
Το σύστημα αυτό είναι κατάλληλο να χρησιμοποιηθεί εναντίον σύνθετων συνδυασμών με πολύ καλούς επιθετικούς 1ου χρόνου, ακόμη και από πολύ κοντύτερους αθλητές από τους επιτιθέμενους.

## 2. ΕΙΔΗ STACK

Ανάλογα με τον αριθμό των επιθετικών που συμμετέχουν στο συνδυασμό καθώς και τον τομέα του φιλέ όπου εκτελείται (Αριστερά, κέντρο, Δεξιά) δημιουργείται μια σειρά περιπτώσεων συγγενών μεταξύ τους.

Εμείς στην παρούσα εργασία θα αναφέρουμε όλες τις περιπτώσεις αλλά θα αναλύσουμε μόνο την πρώτη, που είναι και συνηθέστερη.

**Περίπτωση 1η:**  
**Σύστημα Stack στον αριστερό τομέα του φιλέ (αριστερό Stack)**



Σχ. 1

Εναντίον 3 επιθετικών.

— Η επίθεση 1ου χρόνου γίνεται μπροστά στον πασαδόρο.

— Ο αντίπαλος επιθετικός που συμμετέχει στην κομπίνα κινείται για διασταύρωση ή επιστρέφει στη ζώνη 2.

— Ο τρίτος (ζώνη 3) επιθετικός επιτίθεται σε 2ο χρόνο από το άκρο δεξιό, για τους μπλοκέρ, τομέα του φιλέ (σχήμα 1).

Οι ρόλοι των παικτών του μπλοκ

— **Ο (Κ) αντιμετωπίζει** τον οποιοδήποτε επιθετικό 1ου χρόνου, στην προκειμένη περίπτωση αντιμετωπίζει τον επιθετικό της ζώνης 3, με τεχνική μπλοκ 1ου χρόνου και

— εάν προσγειωθεί γρήγορα και δεν έχει τροφοδοτηθεί ο επιθετικός του 1ου χρόνου, τότε επιχειρεί με μικρή μετακίνηση να μπλοκάρει τον επιθετικό 2ου χρόνου μαζί με τον Stack (Α) μπλοκέρ, συμπληρώνονται με τα χέρια του στα χέρια του Stack.

— Εάν δεν γίνει και αυτό αλλά τροφοδοτηθεί ο ελεύθερος ακραίος της ζώνης 4, τότε αρχίζει να σκέφτεται για την εδαφική κάλυψη.

— Πάντως είναι εντεταλμένος να απογειωθεί μαζί με τον επιθετικό 1ου χρόνου χωρίς πρόβλεψη και μετά να επιχειρήσει τα πιθανά επόμενα καθήκοντα.

**Ο Stack μπλοκέρ (Α)** πρέπει να είναι πολύ γρήγορος και τεχνίτης παίκτης, στέκεται πίσω από τον αριστερό ώμο του (Κ) τον οποίον και αγγίζει με το δεξί του χέρι, για να καταλαβαίνει, ο δεύτερος, τις προθέσεις του.

Έχει την ευθύνη να εκτελέσει ένα από τα τέσσερα επόμενα καθήκοντα με σειρά προτεραιότητας, ανάλογα με τον χρόνο.

1. Να μπλοκάρει τον επιθετικό 2ου χρόνου της κομπίνας δεξιά ή αριστερά από τον μπλοκέρ 1ου χρόνου.
2. Να μπλοκάρει μαζί με τον δεξιό μπλοκέρ το ΔΒ τον επιθετικό της ζώνης 4.
3. Να απομακρυνθεί από το φιλέ για το πλάσέ του αντιπάλου επιθετικού των δεύτερων χρόνων ή του 1ου χρόνου του κεντρικού.

**Πώς προσπαθεί να ενεργήσει** όταν τελικά φθάσει σε θέση μπλοκ:

- Εάν φθάσει έγκαιρα απέναντι από τον οποιοδήποτε επιθετικό επιχειρεί ενεργητικό μπλοκ.
- Εάν φθάσει καθυστερημένα τοποθετεί παθητικά τα χέρια του μετακινώντας τα στον αέρα.
- Εάν ακόμη πιο καθυστερημένα μπλοκάρει μόνο με το ένα χέρι.

### Τι παρατηρεί ο Stack Μπλόκερ

Αρχικά παρατηρεί την τροχιά της πρώτης μπαλιάς, μετά τον πασαδόρο. Μόλις φύγει η μπάλα από τον πασαδόρο κινείται προς την κατεύθυνσή της.

### Πώς κινείται ο Stack

- Εάν κινηθεί αριστερά από το (ΚΒ) χρησιμοποιεί δύο βήματα με τη διαδοχή δεξιό-αριστερό.
- Εάν κινηθεί δεξιά του (ΚΒ) τότε χρησιμοποιεί δύο βήματα με αριστερό-δεξιό.
- Εάν κινηθεί προς τη ζώνη 2, τότε κάνει τέσσερα βήματα αριστερό-δεξιό-αριστερό-δεξί και άλμα.

**Ο (Δ) μπλοκέρ** στέκεται αρχικά δύο μέτρα μέσα από την πλάγια γραμμή. Έχει να ενεργήσει ως εξής:

- Να μπλοκάρει τον απέναντί του επιθετικό της ζώνης 4.
- Να συμπληρώσει στο μπλοκ του Stack όταν ο αντίπαλος επιτεθεί από την ζώνη 3 με διασταύρωση.
- Να απομακρυνθεί από το δίχτυ όταν η επίθεση γίνει από τη ζώνη 2.
- Να βοηθήσει στο πλασέ όταν η επίθεση γίνει από τη ζώνη 3 αν δεν προλάβει να μπλοκάρει με τον Stack μπλοκέρ.

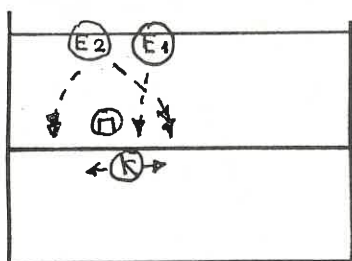
### 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ STACK ΜΠΛΟΚ

1. Προετοιμασία του οργανισμού (ζέσταμα) για επίθεση και επιθέσεις 1ου χρόνου.
2. Επιθέσεις 2ου χρόνου με διασταύρωση ή προσποίηση και επίθεση από τη ζώνη 2.
3. Μπλοκ ατομικό εναντίον επίθεση 1ου χρόνου

Δίδεται έμφαση ώστε το άλμα του μπλοκέρ να γίνεται ταυτόχρονα με του επιτιθέμενου.

4. Ο μπλοκέρ 1ου χρόνου εναντίον δύο επιθετικών του 1ου και του 2ου χρόνου.

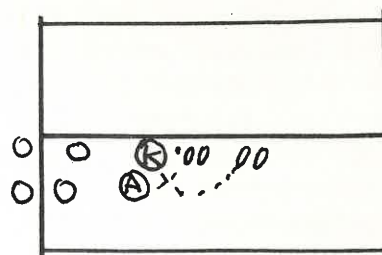
Οι E1 και E2 επιτίθενται σε 1ο και 2ο χρόνο αντίστοιχα. Ο (K) πηδά στον 1ο χρόνο με μικρό άλμα, κάνει σύντομη προσγείωση και ξαναπηδά στον επιθετικό 2ου χρόνου με μετακίνηση καθώς και με κίνηση των χεριών στον αέρα (σχήμα 1α).



σχ. 1α

5. Μπλοκ του Stack (AB). Η κίνηση του μπλοκέρ.

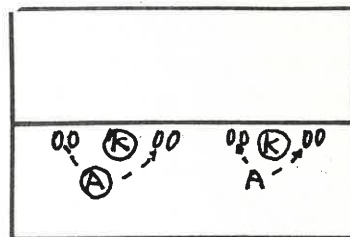
Οι παίκτες χωρίζονται σε ζευγάρια (σχήμα 2). Ο A (Stack) μετακινείται δεξιά του (KB) με αριστερό δεξιό βήμα χωρίς να γίνει μπλοκ. Στη συνέχεια ο (KB) γίνεται Stack και ο Stack (K) αλλάζοντας ρόλους προχωρώντας κατά μήκος του φιλέ μέχρι να περάσουν όλα τα ζευγάρια.



Σχ. 2

6. Συνδυασμός κίνησης του Stack μπλοκέρ δεξιά και αριστερά του Μπλοκέρ 1ου χρόνου.

Οι παίκτες τοποθετούνται όπως στο σχήμα



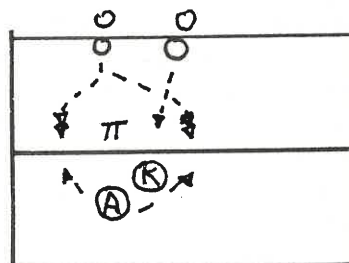
Σχ. 3

3. Ο A κινείται εναλλάξ μια φορά δεξιά, επανέρχεται στην αφητηριακή θέση και μια φορά αριστερά από τον K. Μετά από μερικές επαναλήψεις αλλάζουν ρόλους.

7. Κίνηση και άλμα

Οι παίκτες μας τοποθετούνται όπως στο σχήμα 2 της άσκησης 5. Κινούνται και πηδούν.

8. Κίνηση και μπλοκ δεξιά-αριστερά του KB σε συνδυασμό με άλμα. Βλέπε σχήμα 3.
9. Συνδυασμός 1ου χρόνου και Stack  
Οι παίκτες τοποθετούνται όπως στο σχήμα 2. Ο (KB) κάνει άλμα για μπλοκ 1ου χρόνου. Ταυτόχρονα ο (AB) κάνει βηματισμό για μπλοκ 2ου χρόνου.
10. Συνδυασμός μπλοκ 1ου χρόνου και 2ου χρόνου από τον KB με το μπλοκ 2ου χρόνου του Stack (AB) όπως στο σχήμα 3.
11. Stack μπλοκ εναντίον πραγματικής επίθεσης.



Σχ. 4

Δίδεται έμφαση στην τεχνική και στην ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ του Stack μπλοκέρ προς τον πασαδόρο και την διεύθυνση που θα δώσει στη μεταβίβασή του. Ο μπλοκέρ θα κινηθεί με τη μπαλιά του πασαδόρου χωρίς πρόβλεψη.

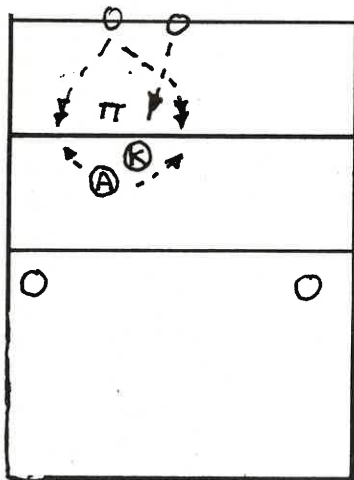
Οι επιθετικοί σε δύο σειρές επιτίθενται εναντίον των δύο μπλοκέρ Κ και Α (σχήμα 4).

Η άσκηση στην ίδια μορφή εκτελείται με τους εξής τρόπους:

- Μπλοκ σε καθορισμένη ζώνη (για την τεχνική)
- Μπλοκ σε καθορισμένη ζώνη με συμμετοχή του (Κ) στην επίθεση 1ου και 2ου χρόνου (για την τεχνική).
- Μπλοκ με συμμετοχή και των 2 μπλοκέρ χωρίς καθορισμένη ζώνη (για την παρατήρηση και ταχύτητα αντίδρασης).

### 12. Συνδυασμοί Stack μπλοκ και άμυνας εδάφους.

Το σύστημα του μπλοκ δεν αφήνει αδιάφορους τους αμυντικούς του εδάφους και το σύστημα γενικά της άμυνας. Έτσι προστίθενται αμυντικοί έως την πλήρη τοποθέτηση της δάδας. Οι επιθετικοί σε δύο σειρές κάνουν επιθέσεις με συνδυασμούς. Οι μπλοκέρ και δύο αμυντικοί τον αντιμετωπίζουν (σχήμα 5).



Σχ. 5

### 13. Κίνηση και μπλοκ του Stack μπλοκέρ στη ζώνη 2

Ο Stack μπλοκέρ πραγματοποιεί τέσσερα βήματα από την αφετηριακή του θέση και έρχεται σε θέση μπλοκ.

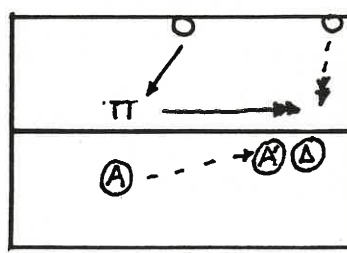
τρόπος α) Αριστερό-δεξι-αριστερό-δεξι πόδι και άλμα

τρόπος β) Δεξι-αριστερό-δεξι-αριστερό-δεξι και άλμα.

Στη συνέχεια συνδυάζεται με τον ελεύθερο μπλοκέρ της ζώνης 2.

### 14. Κίνηση και μπλοκ του Stack μπλοκέρ στην ζώνη 2 σε πραγματική επίθεση

Μια σειρά επιθετικών στο ένα γήπεδο στη ζώνη 4. Ο Stack μπλοκέρ (Α) και ο ελεύθερος μπλοκέρ (Δ) στο άλλο (σχήμα 6).



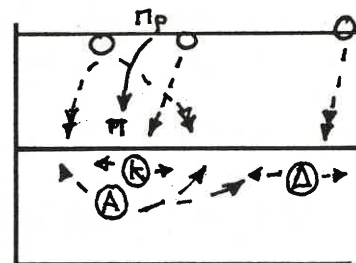
Σχ. 6

Ο Α κινείται προς τη ζώνη 4 αφού φύγει η μπάλα από τον πασαδόρο. Εκεί μπλοκάρει μαζί με τον Δ. Δες και θεωρία στην αρχή της εργασίας.

### 15. Εξάσκηση σε πλήρη ανάπτυξη του συστήματος Stack

Στο ένα γήπεδο τοποθετούνται 3 σειρές επιθετικών και στο άλλο τρεις μπλοκέρ (σχήμα 7).

Οι επιθετικοί συννενοούνται με τον πασαδόρο χωρίς να δείχνουν τις προθέσεις τους στους μπλοκέρ.



Σχ. 7

Η πρώτη μπαλιά μπορεί να προέρχεται:

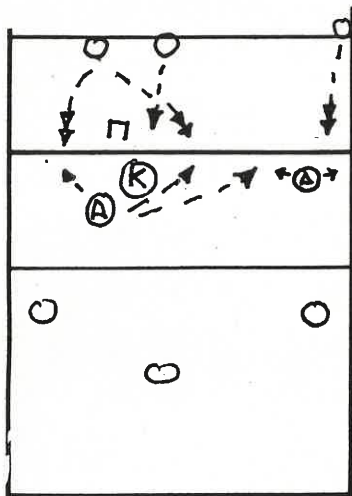
- από ένα παίκτη του συνδυασμού
- από τον προπονητή
- από υποδοχή ελεύθερης μπάλλας
- από υποδοχή σερβίς.

### 16. Συνδυασμός Stack μπλοκ και αμυντικού συστήματος (σχήμα 8)

Συνήθως ένα τέτοιο σύστημα μπλοκ συνδυάζεται με αμυντικό σύστημα όπου η κάλυψη του χώρου επίθεσης γίνεται από τους παίκτες της πρώτης γραμμής που δεν συμμετέχουν στο μπλοκ.

Επίσης ο ελεύθερος μπλοκέρ προσπαθεί να





Σχ. 8

μπλοκάρει και την επίθεση 2ου χρόνου στη ζώνη 3 (δες κεφάλαιο 2 της παρούσης εργασίας).

**17. Ακολουθεί ομαδική άσκηση με παιχνίδι στο ένα μέρος**

Η μια εξάδα στην υποδοχή και την επίθεση. Η άλλη στην άμυνα.

**18. Αντεπίθεση από Stack σύστημα μπλοκ.**

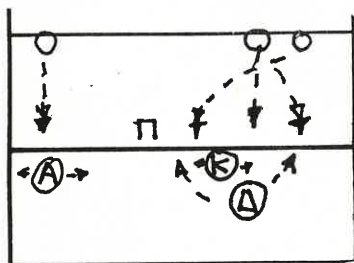
Θα αναλυθεί σε άλλο τεύχος.

**19. Stack σύστημα στις άλλες ζώνες**

Παραθέτουμε περιληπτικά τις άλλες περιπτώσεις Stack μπλοκ.

**Περίπτωση 2η**

Όταν οι συνδυασμοί γίνονται στη ζώνη 4 η τοποθέτηση του σχήματος 9 είναι η κατάλληλη. Stack μπλοκέρ είναι ο δεξιός (Δ).

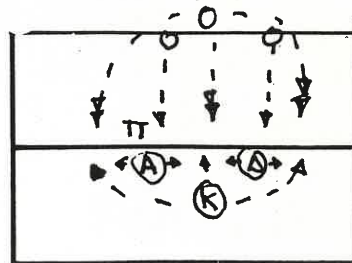


Σχ. 9

Η μεθοδολογία είναι όμοια με το Stack του αριστερού μπλοκέρ.

**Περίπτωση 3η**

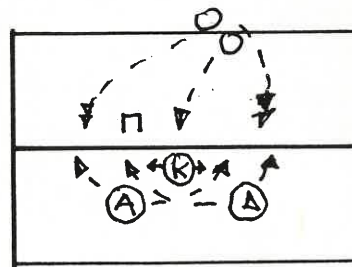
Όταν ο αντίπαλος επιτίθεται με δύο πρώτους χρόνους κοντά στη ζώνη 3 ο Stack μπλοκέρ τοποθετείται στο κέντρο μεταξύ των ακραίων οι οποίοι αναλαμβάνουν την ευθύνη των δύο επιθετικών 1ου χρόνου (σχήμα 10). Λέγεται κεντρικό Stack.



Σχ. 10

**Περίπτωση 4η**

Όταν οι αντίπαλοι επιτίθενται με δύο επιθετικούς και ο επιθετικός 2ου χρόνου έχει την δυνατότητα να επιτίθεται σε όλο το μήκος του φιλέ τότε μπορούν να χρησιμοποιηθούν 2 μπλοκέρ για Stack και ένας εναντον του 1ου χρόνου (σχήμα 11).



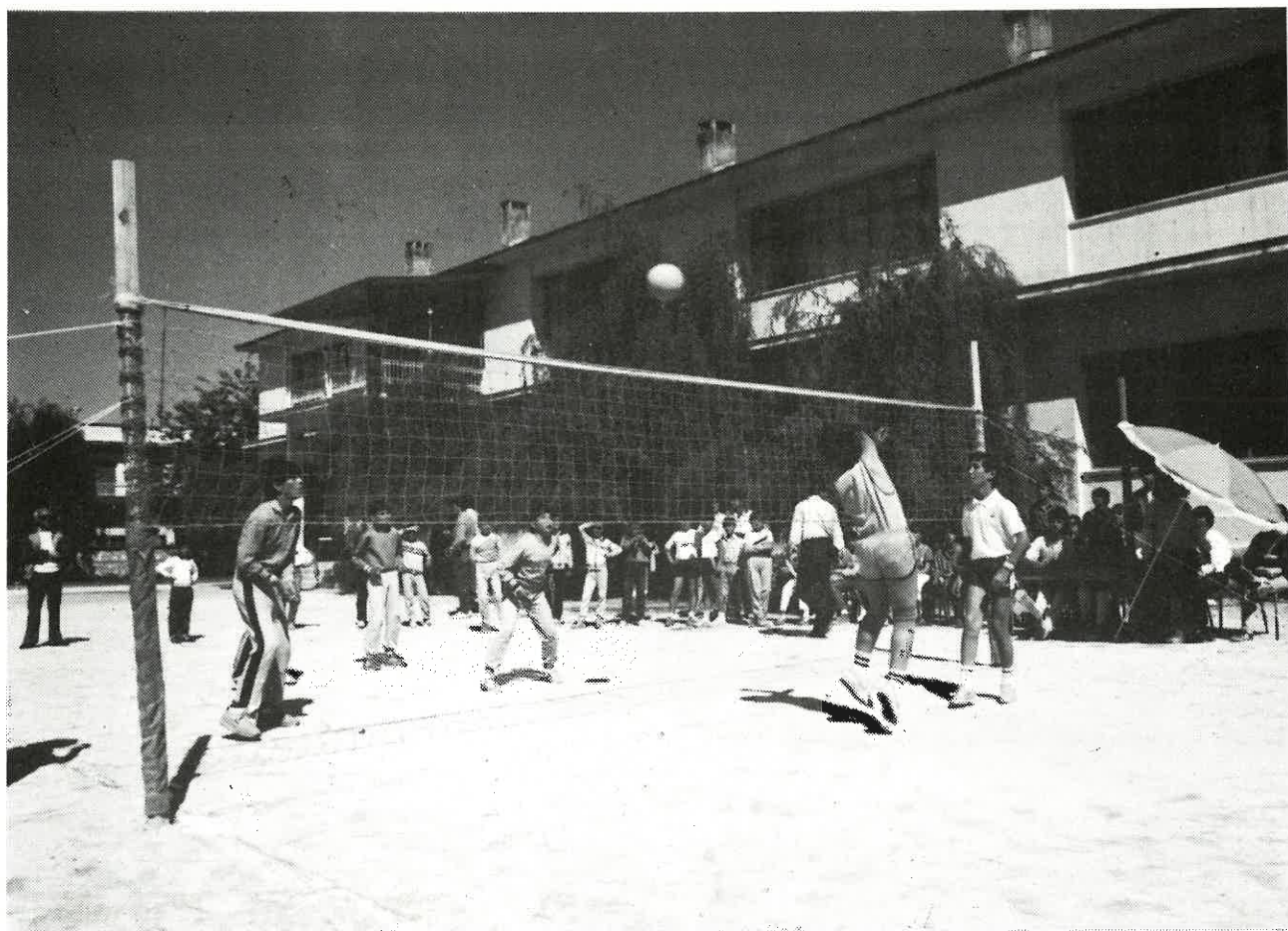
Σχ. 11

Νίκος Μπεργελές





ΜΙΝΙ ΒΟΛΛΕΪ ΣΤΗΝ ΧΡΥΣΟΥΠΟΛΗ





## Κασέτες που υπάρχουν

1. «Η μεθοδολογία της Βασικής τεχνικής». Είναι δίωρη κασέτα με Ιάπωνες παίκτες και προπονητές. (Έχει ξαναδιατεθεί στο παρελθόν).
2. «Μεθοδολογία της ομαδικής τακτικής». Είναι δίωρη κασέτα με Ιάπωνες παίκτες και προπονητές. (Στο παρελθόν έχει ξαναδιατεθεί).
3. α) Μεθοδολογία Ιταλικής σχολής: Από τη βασική τεχνική έως το παιχνίδι «6 εναντίον 6». β) Τεχνική των κορυφαίων παικτών της Ολυμπιάδας του Λος Άντζελες (3ωρη).
4. α) Το Βόλλεϋ: ένα παιχνίδι και άθλημα για όλους τους χώρους και τα επίπεδα. β) Μεθοδολογία Μίνι-Βόλλεϋ.

Κάθε κασέτα στοιχίζει (μαζί με την ταχυδρόμηση με αντικαταβολή) από 1000 έως 2500 (ανάλογα με τον αριθμό που πρόκειται να παραγγείλουμε στο Στούντιο).

Για να τις προμηθευτείτε στείλτε μας ένα ποσό 1.500 δρχ. για κάθε μία και εμείς θα σας τις στείλουμε.

### ΒΙΒΛΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΣΚΑΠ

«MINI ΒΟΛΛΕΪ» Διακεκριμένου γερμανού προπονητή H.B. Τιμή για τα μέλη του Συλλόγου: 500 δρχ. συν έξοδα αποστολής.

## Συνδρομητές που άλλαξαν διεύθυνση

Παύλου Ιωάννης, Χάσγιαρος Αχιλλέας, Πάικου Κων/να, Πολυχρόνης Ανδρέας, Μιχάλη Παναγιώτα, Σπυροπούλου Αφροδίτη, Βικεντίου Αθηνά, Χατζηλιάδου Χρύσα, Φραγκούλη Μαρία, Γιώργος Φύτας, Γκουντενάκης Αντώνης, Μωραϊτίδης Θεόδωρος, Κυριακοπούλου Ντίνα, Κατσαντώνη Αλεξία, Χριστοδούλου Θεόνη, Τσαγκράκης Φραγκίσκος, Μανουσάκης Ιωάννης, Παησής Γιάννης, Λιακάκης Γιάννης, Βατατζή Μαρία, Παπαδοπούλου Σοφία, Διγγελίδης Νικ., Μαγκούτης Δημήτριος, Αθανασιάδου Μαρία, Παναγιωτάκη Παρασκευή, Δήμητρα Αικατερίνη, Στέργου Δέσποινα, Σχοιναράκη Ευαγγελία, Αλεξούδης Καλούδης, Γιατράκος Νικόλαος, Γεροβάσις Νικόλαος, Κωνσταντινίδου Ξανθή, Κυροδήμος Ηρακλής.

Για όσους γνωρίζουν τους παραπάνω συναδέλφους ας τους ενημερώσουν σχετικά για να μας στείλουν τη νέα διεύθυνση.



