



**ΣΦΕΕΟΠ**  
**HELLASVOLLEY.GR**



ΤΕΥΧΟΣ 15

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 15  
ΜΑΪΟΣ 1989  
Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.  
Υπεύθυνος Σύνταξης και Επιμέλειας:  
Δήμητρα Κατσάνου, Άννυ Μαρμαροτούρη,  
Γιώργος Σιμόπουλος  
Συνεργάστηκαν:  
Ντουμπλές Αντίκαρφος  
Παπαγεωργίου Πέτρος  
Βασιλόπουλος Ευθύμης  
Μπεργελές Νίκος  
Πυθαρούλης Μιχάλης  
Παπαγεωργίου Αθανάσιος  
Κωβαίος Μάρκος  
Μαγείρου Μαρία

Ο Συλλογός μας .....	1
Επιστημονικά θέματα (Φυσιολογικά χαρακτηριστικά) .....	2
Τεχνικά θέματα .....	3
α) Βασιλόπουλος	
β) Εργασία Παπαγεωργίου-Πυθαρούλης	
Εν λευκώ .....	17
Το Βόλλεϋ στο σχολείο .....	18
Απ' τη σατιρική πλευρά του φιλέ .....	20
Διεθνής αρθρογραφία .....	11
α) Καρφί με το ένα πόδι (φωτογραφίες)	
β) Μορφές τακτικής Doug Beal	
Ανάλυση .....	25
Φωτογραφίες: Μίνι Βόλλεϋ .....	31

### ΕΞΩΦΥΛΛΟ:

### ΕΘΝΙΚΗ ΕΛΛΑΔΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΒΟΛΛΕΥ & ΚΥΠΕΛΛΟ ΑΝΟΙΞΕΩΣ '89 ΧΡΥΣΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ

---

# Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

---

Αγαπητοί φίλοι

Στην ίδια στήλη του προηγούμενου τεύχους είχαμε αναφέρει μια σειρά δραστηριοτήτων του συλλόγου μας, για το 1989. Ήδη στη Θεσσαλονίκη στις 2/4/89 έγινε το σεμινάριο που είχαμε προγραμματίσει. Στο σεμινάριο αυτό έγιναν οι εισηγήσεις των συναδέλφων Νίκου Μπεργελέ και Νίκου Αντωνιάδη αλλά όχι του Σπύρου Κέλλη ο οποίος αντιμετώπισε πρόβλημα και δεν συμμετείχε.

Στο σεμινάριο αυτό η συμμετοχή δεν ήταν μεγάλη. Ίσως γιατί η ενημέρωση έγινε μέσα από τις εφημερίδες. Δεν επιχειρήθηκε γνωστοποίηση με αλληλογραφία γιατί είχαν απεργία τα ταχυδρομεία και δεν είμαστε σίγουροι για την εξασφάλιση του παλαί.

Σχετικά με το περιεχόμενο των εισηγήσεων του σεμιναρίου για μεν την εισήγηση του Νίκου Μπεργελέ που είχε θέμα, «προπόνηση Stack μπλοκ» και «προπόνηση Μπλοκ με την πάσα του πασαδόρου ή βλέπω και αντιδρώ», μπορείτε να τις διαβάσετε στα τεύχη 10 και 14 του περιοδικού μας, η δε εισήγηση του Νίκου Αντωνιάδη θα γραφτεί στο τεύχος 16, από σημειώσεις που θα μας δώσει ο ίδιος.

Αυτού του τύπου τα σεμινάρια αποφασίσαμε να τα επεκτείνουμε στο εγγύς μέλλον και σε άλλες πόλεις.

Επίσης για το Συμπόσιο που θα γίνει κατά τη διάρκεια του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος 3-12/9/89 έχουμε προχωρήσει για την οργάνωσή του και σας κάνουμε γνωστό ότι: κατά πάσα πιθανότητα θα γίνει 8 έως 12 Σεπτεμβρίου. Η είσοδος στους αγώνες θα είναι ελεύθερη, η διαμονή θα γίνει στον Άγιο Κοσμά και τα έξοδα του σεμιναρίου ανέρχονται περίπου στις 6.000 δρχ., για κάθε έναν.

Για περισσότερες λεπτομέρειες θα ακολουθήσει αναλυτική ενημέρωση σε προσεχές τεύχος του περιοδικού μας και ανακοίνωση στον τύπο.

Το Δ.Σ.

# ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

## ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Συνέχεια από το 13ο τεύχος

του Πέτρου Παπαγεωργίου

η σημασία της δύναμης

— η δύναμη για τον αθλητισμό έχει την ίδια σημασία που έχει η αναπνοή για κάθε ζωντανό οργανισμό...

Για το λόγο αυτό, κάθε γυμναστής-προπονητής, πρέπει να ενημερώνεται διαρκώς, με ό,τι καινούργιο προκύπτει και αφορά,

στην **πηγή προέλευσης** της δύναμης, στους **κατάλληλους τρόπους** ανάπτυξής της, στις **αρχές** που βοηθούν στην πιο αποτελεσματική χρησιμοποίηση και εφαρμογή της.

Αν και όλες σχεδόν οι **σωματικές κινήσεις** εκτελούνται ενάντια μιας κάποιας **αντίστασης**, οι αθλητές στην πλειοψηφία τους είναι αναγκασμένοι, περιπτώσιακά ή χωρίς διάκριση, να **μεγιστοποιούν την ένταση των μυών τους**, σε κάθε τους αγωνιστική προσπάθεια.

Αν, πάλι, όλοι οι άλλοι **παράγοντες** που μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα μιας κίνησης/κινητικής πράξης, **παραμένουν σταθεροί**, σίγουρα ο πιο δυνατός εκτελεστής της θα έχει ένα σημαντικό πλεονέκτημα έναντι άλλου ή άλλων, λιγότερο δυνατών, αντιπάλων του.

Σε μερικά μάλιστα αγώνισματα, η **σωματική δύναμη** αποτελεί τον πιο σπουδαίο παράγοντα επιτυχίας.

Ακόμα, αυτή η ίδια η σωματική δύναμη είναι συστατικό στοιχείο άλλων φυσιολογικών χαρακτηριστικών, όπως:

της **ισχύος**, αφού:  $\text{ισχύς} = \text{δύναμη} \times \text{ταχύτητα}$

της **δρομικής ταχύτητας**, αφού: η δρομική ταχύτητα είναι συνάρτηση της δύναμης απώθησης από το έδαφος και της συχνότητας με την οποία επιτελούνται οι διασκελισμοί

της **αντοχής**, αφού: η αυξημένη δύναμη παρέχει στον κάτοχο της τη δυνατότητα να υπερνικά μια δεδομένη αντίσταση πιο εύκολα και επαναληπτικά, κατά τεκμήριο, πιο πολλές φορές

της **ευκινησίας**, αφού: η αυξημένη, πάλι, δύναμη δίνει στον κάτοχο της τη δυνατότητα να ελέγχει πιο αποτελεσματικά τη δύναμη αδράνειας του σώματός του και να «μανουβράρει», ανάλογα, τις επιμέρους κινήσεις των μελών του, στη διάρκεια αθλητικής του εκτέλεσης/προσπάθειας.

Τέλος, η **ενισχυμένη δύναμη μυών και αρθρώσεων**

περιορίζει τα ατυχήματα, αφού με αυτή, τη δύναμη, βελτιώνεται η ευκινησία και ο χρόνος αντίδρασης του κατόχου της και, γενικά, ο βαθμό αντίστασής τους στις μεγεθυμένες επιβαρύνσεις τους (μυών και αρθρώσεων).

πώς αναπτύσσεται η δύναμη;  
(γενικότητες)

**Για να αυξηθεί γρήγορα η σωματική δύναμη**, οι μύες πρέπει να συστέλλονται συστηματικά ενάντια σε μεγάλες αντιστάσεις που θα αυξάνουν, όσο θα αυξάνεται, με τον καιρό, και η δύναμή τους.

Με άλλα λόγια, οι **μύες πρέπει να υπερφορτώνονται / επιβαρύνονται / δοκιμάζονται** πέρα από τις συνηθισμένες και τυπικές για αυτούς, καθημερινές απαιτήσεις, με τον εξαναγκασμό τους σε κατανίκηση αντιστάσεων που προοδευτικά, ακολουθώντας τη δική τους ανάπτυξη/σταδιακή προσαρμογή, θα αυξάνουν όλο και πιο πολύ.

**Μέθοδοι ανάπτυξης της σωματικής δύναμης** υπάρχουν πολλές και διάφορες. Ενώ, κάθε τύπος άσκησης που χρησιμοποιεί πιο μεγάλη δύναμη από τη συνηθισμένη και τυπική, όπως κιάλας είπαμε, αντίσταση, συμβάλλει, σε κάποιο ποσοστό στην αύξησή της (της σωματικής δύναμης). Τα σχετικά **ερεθίσματα**, για την ανάπτυξη της σωματικής δύναμης μπορούν να παραχθούν,

- με σκληρή χειρονακτική εργασία ή με πολύ έντονες αθλητικές εκτελέσεις. (Με τη μέθοδο αυτή δεν πετυχαίνονται μεγάλα κέρδη, σέ ό,τι αφορά τη μέγιστη δύναμη, εξαιτίας της έλλειψης δυνατότητας για εφαρμογή μιας προοδευτικής επιβάρυνσης των μυών που μπαίνουν σε ενέργεια).
- με ειδικές ασκήσεις που εκτελούνται ενάντια στο ίδιο το σωματικό βάρος του εκτελεστή τους. (Το βάρος του σώματος μπορεί να αυξάνεται με την προσθήκη βάρους που προσαρμόζεται πάνω στο σώμα του εκτελεστή τους).
- με ασκήσεις που εκτελούνται ενάντια σε μικρές και μεγάλες αντιστάσεις, που μπορούν να μετακινούνται, όπως αυτό γίνεται στην άρση βαρών. (Η μέθοδος αυτή παρέχει την πιο μεγάλη δυνατότητα για κέρδη σε σωματική δύναμη επειδή, ακριβώς, η αντίσταση μπορεί να αυξάνεται προοδευτικά, κατά βούληση).
- με την έντεχνη ανάπτυξη της μυϊκής έντασης, σε

→  
(συνέχεια στη σελ. 30)



# ΤΕΧΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Συνέχεια από το 13ο τεύχος

του Ευθύμη Βασιλόπουλου  
ΚΦΑ προπονητή Βόλλεϋ Κλιμακίου Θεσσαλίας

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

*Εμπνευσμένα από το ενιαίο Προγραμματισμό της Τσεχοσλοβακικής Σχολής.*

**Στόχος:** Η ΕΜΠΕΔΩΣΗ ΤΗΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΤΑΓΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ.

**Άσκηση:** Ελάτε σε χαλαρή όρθια στάση. Τα πόδια είναι σε διάσταση στο άνοιγμα των ώμων, ενώ το αριστερό πόδι (για τους δεξιόχειρες) είναι λίγο πιο μπροστά. Κρατείστε τη μπάλλα με το αδύνατο χέρι ενώ το άλλο είναι έτοιμο για το χτύπημα. Πετάξτε τη μπάλλα 1μ πάνω από τον ώμο του δυνατού χεριού. Πιάστε τη μπάλλα μετά την αναπήδησή της στο έδαφος και μετά το δεύτερο πέταγμα χτυπήστε τη μπάλλα μαλακά με το δυνατό σας χέρι, στέλνοντάς την στο συνασκούμενο, ο οποίος επαναλαμβάνει το ίδιο.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΚΡΙΒΕΣ ΠΕΤΑΓΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ.**

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Λήψη της στάσης και πέταγμα της μπάλλας 1μ πάνω από τον ώμο του δυνατού χεριού.

**Αυτοέλεγχος:** Πριν το πέταγμα βλέπετε τη μπάλλα, μπροστά από το πίσω πόδι και δίπλα από το πόδι που προηγείται.

**Οργανωτικά:** Τα ζευγάρια βρίσκονται σε απόσταση 4-6μ.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΤΑΓΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος:** Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΟ ΤΡΑΒΗΓΜΑ ΠΙΣΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ.

**Άσκηση:** Συγχρόνως με το πέταγμα της μπάλλας, τραβήξτε πίσω το δυνατό σας χέρι, με στροφή του ώμου προς τα πίσω και μεταφορά του βάρους στο πίσω πόδι. Πετάξτε τη μπάλλα αφήστε την να αναπηδήσει και ξαναπιάστε την. Μετά από το δεύτερο πέταγμα χτυπήστε την μαλακά,

με το δυνατό σας χέρι, στον συνασκούμενο, ο οποίος επαναλαμβάνει το ίδιο.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΕ ΟΔΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΙΟ ΨΗΛΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΡΑΒΗΓΜΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΙΟ ΠΙΣΩ, ΣΤΗΝ ΕΥΘΕΙΑ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ.**

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Το τράβηγμα του χεριού πίσω να γίνεται στην ευθεία του χτυπήματος της μπάλλας και ο αγκώνας να βρίσκεται πάνω από το ύψος του αυτιού.

**Αυτοέλεγχος:** Συγχρονισμός στο πέταγμα της μπάλλας και στο τράβηγμα του χεριού πίσω.

**Οργανωτικά:** Τα ζευγάρια βρίσκονται σε απόσταση 4-6μ.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΠΕΤΑΓΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΡΑΒΗΓΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΠΙΣΩ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος:** Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΠΡΙΝ ΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ.

**Άσκηση:** Μετά από κάθε καλό πέταγμα της μπάλλας και τράβηγμα του χεριού πίσω, χτυπήστε τη μπάλλα όσο το δυνατό πιο ψηλά με μεταφορά του βάρους του σώματος στο μπροστινό πόδι και με έντονη συμμετοχή του πήχη μέχρι το τέντωμα του χεριού τη στιγμή του χτυπήματος. Αν δεν πετάξετε τη μπάλλα σωστά μην εκτελέσετε το σερβίς αλλά αφήστε τη μπάλλα να πέσει κάτω.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ.**

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Χτύπημα της μπάλλας με τετωμένο χέρι, σε ακροστασία του μπροστινού ποδιού.

Αυτοέλεγχος: Χτύπημα της μπάλλας όσο το δυνατό ψηλότερα.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΧΕΡΙ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.

\*

Στόχος: Η ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΣΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ.

Άσκηση: Εκτελέστε σερβίς από πάνω με κανονικό σφίξιμο της παλάμης και των δακτύλων τα οποία είναι ενωμένα.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΧΤΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΣΤΟ ΣΩΣΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΤΡΟΧΙΑ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ.

Αυτοέλεγχος: Αίσθηση καλής επαφής του χεριού με τη μπάλλα, τα δάχτυλα είναι ενωμένα και η τροχιά της μπάλλας είναι ανάλογη με την κατεύθυνση της κίνησης του χεριού.

Οργανωτικά: Σε ζευγάρια εκτελούν σερβίς με το φιλέ ανάμεσά τους.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ 2 ΣΩΣΤΩΝ ΣΕΡΒΙΣ ΠΕΡΑΣΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.

\*

Στόχος: Η ΕΜΠΕΔΩΣΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΚΑΤΑΛΗΞΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ.

Άσκηση: Εκτελέστε σερβίς από πάνω με τάση του χεριού μετά το χτύπημα, να συνεχίσει στην κατεύθυνση της μπάλλας. Αμέσως μετά το χτύπημα πάρτε στάση ετοιμότητας για άμυνα το λιγότερο 2μ μπροστά από το σημείο του σερβίς (της πίσω γραμμής).

ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΕ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΙΟ ΜΕΓΑΛΗ ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΤΡΟΧΙΑΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ.

Αυτοέλεγχος: Τάση του χεριού να συνεχίσει στην κατεύθυνση της μπάλλας, πράγμα που προκαλεί κατέβασμα του σώματος προς τα μπρος και λήψη της θέσης στην άμυνα.

Οργανωτικά: Σε ζευγάρια με το φιλέ ανάμεσά τους.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ 3 ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΩΝ ΣΕΡΒΙΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.

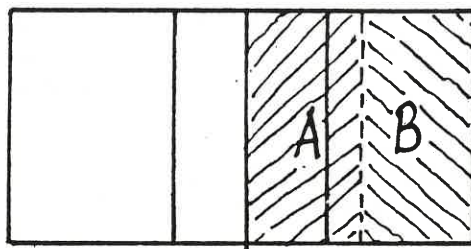
\*

(για κορίτσια)

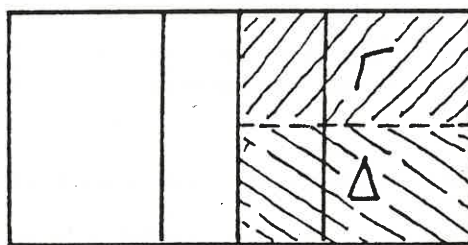
Στόχος: Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ.

Άσκηση: Κατευθύνετε το σερβίς εναλλάξ στα τμήματα Α-Β, τρεις φορές στο κάθε τμήμα (σχ. 1) και επαναλάβετε το ίδιο για τα τμήματα Γ-Δ (σχ. 2). Πάρτε στάση προς την κατεύθυνση κατάληξης του σερβίς. Αφού ολοκληρώσετε την άσκηση κάντε σερβίς διαδοχικά στα τμήματα Α, Β, Γ, Δ.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΚΡΙΝΟ ΚΑΙ ΚΟΝΤΙΝΟ ΣΕΡΒΙΣ.



Σχ. 1



Σχ. 2

Αυτοέλεγχος: Στάση του σώματος προς την κατεύθυνση κατάληξης του σερβίς, αλλαγή της δύναμης του χτυπήματος και προσεκτική παρακολούθηση της μπάλλας κατά το πέταγμά της.

Οργανωτικά: Σε ζευγάρια με το φιλέ ανάμεσά τους.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ 4 ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ ΔΙΑΔΟΧΙΚΕΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΕΡΒΙΣ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ Α-Β-Γ-Δ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.

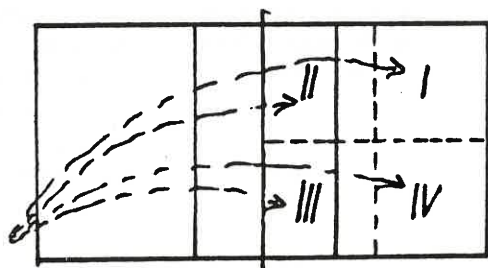
Αν υπάρχει ελεύθερος χρόνος εκτελέστε σερβίς σε μορφή διαγωνισμού.

\*  
(για αγόρια)

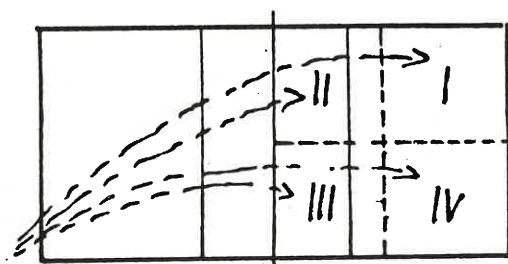
Στόχος: Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ.

Άσκηση: Κατευθύνετε το σερβίς εναλλάξ στα τμήματα II-I-IV, 3 φορές στο κάθε τμήμα και επαναλάβετε το ίδιο για τα τμήματα I-II (βλέπε σχ. 1). Πάρτε θέση προς την κατεύθυνση κατάληξης του σερβίς. Αφού ολοκληρώσετε την άσκηση, κάντε σερβίς διαδοχικά στο I-II-III-IV (βλέπε σχ. 2).

ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΚΡΙΝΟ ΚΑΙ ΚΟΝΤΙΝΟ ΣΕΡΒΙΣ.



Σχ. 1



Σχ. 2

Αυτοέλεγχος: Στάση του σώματος προς την κατεύθυνση κατάληξης του σερβίς, αλλαγή της δύναμης του χτυπήματος και προσεκτική παρακολούθηση της μπάλλας κατά το πέταγμά της.

Οργανωτικά: Σε ζευγάρια με το φιλέ ανάμεσά τους.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ 4 ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ ΔΙΑΔΟΧΙΚΕΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΕΡΒΙΣ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ I-II-III-IV, ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.

Αν υπάρχει ελεύθερος χρόνος εκτελέστε σερβίς σε μορφή διαγωνισμού.

\*

Στόχος: Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΤΡΟΧΙΑΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΜΕ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.

Άσκηση: Εκτελέστε σερβίς με έντονο λύγισμα του πίσω ποδιού (στο γόνατο), υπερέκταση του κορμού και στροφή του ώμου του δυνατού χεριού προς τα πίσω.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΕΝΤΟΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΠΙΣΩ ΠΟΔΙΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΠΙΣΩ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ.

Αυτοέλεγχος: Έντονο λύγισμα του πίσω ποδιού, υπερέκταση και στροφή του κορμού.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.

\*

Στόχος: Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΤΡΟΧΙΑΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΜΕ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ.

Άσκηση: Εκτελέστε σερβίς με έντονο τράβηγμα του χεριού πίσω, λύγισμα του χεριού στον αγκώνα, με την παλάμη όσο το δυνατό πιο κάτω και εκμετάλλευση της κίνησης του χεριού στον καρπό. Τη στιγμή του χτυπήματος σφίξτε την παλάμη.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΙΟ ΠΙΣΩ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΦΙΞΙΜΟ ΤΗΣ ΠΑΛΑΜΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ.

Αυτοέλεγχος: Σφίξιμο της παλάμης κατά τη στιγμή του χτυπήματος της μπάλλας. Τα δάκτυλα είναι ενωμένα και σφιγμένα. Ελέγξτε το χτύπημα και ακουστικά.

Η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΟΤΑΝ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ 4 ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΑ ΣΕΡΒΙΣ.

Ευθύμης Βασιλόπουλος

συνεχίζεται



## ΘΕΜΑ: Θεωρητικοί υπολογισμοί στην Αντοχή για το Βόλλεϋ

των Αθανασίου Παπαγεωργίου, Καθηγητή στην Ανώτατη Γερμανική Σχολή των Σπορ στην Κολωνία, και Μιχάλη Πυθαρούλη, Διπλωματούχου Καθηγητή των Σπορ.

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ:

Τα τελευταία χρόνια δημιουργήθηκε το ερώτημα, για το αν και πόσο είναι η αντοχή στο Βόλλεϋ απαραίτητη. Ο προβληματισμός μεταφέρθηκε και εξετάστηκε από διάφορες πλευρές όπως: από την άποψη της φυσιολογίας, της αθλητρικής, της προπονητικής και από τη μεριά αθλημάτων που δεν έχουν σχέση με το Βόλλεϋ καθώς και ειδικά από την πλευρά του Βόλλεϋ.

Το επιστημονικό έδαφος της Ανώτατης Γερμανικής Σχολής των Σπορ στην Κολωνία ήταν πρόσφορο να διεξαχθεί μια έρευνα με ερωτήσεις σε επιστήμονες της Σχολής από διάφορους Κλάδους, όπως: Φυσιολογία, Αθλητική, Προπονητική, όπως και από διάφορους προπονητές αλλά και θεωρητικούς που ασχολούνται με το άθλημα του Βόλλεϋ.

Καθένας απ' αυτούς προσπάθησε να δικαιολογήσει με επιχειρήματα τη θετική ή αρνητική του θέση στο ερώτημα: «αν η Αντοχή είναι απαραίτητη ή όχι στο άθλημα του Βόλλεϋ».

**Λέξεις κλειδιά:** Αντοχή, Βόλλεϋ

### 1.1. Άποψη από εργοφυσιολογικής πλευράς.

Με προπόνηση στην Αντοχή επέρχονται πολύπλευρες επιθυμητές προσαρμογές. Στην περιφέρεια καλυτερεύει η ρύθμιση του κυκλοφοριακού όπως και μηχανισμός τροφοδότησης. Μια καινούργια παραγωγή αγγείων αμφισβητείται από κάποιους συγγραφείς. Ο όγκος της καρδιάς σε ανάλογη ένταση και ανάλογη ποσότητα σε μια προπόνηση αντοχής από περίπου 600-800 ml σε 900-1300 ml. Ο όγκος αίματος της καρδιάς το λεπτό μπορεί ν' ανέβει σε προπονημένους μέχρι τα 40 c/min.

Ο όγκος του αίματος ανεβαίνει κατά 1-2l. Η σχετική συγκέντρωση σε ερυθρά αιμοσφαίρια και αιμογλομίνη παραμένει σταθερή.

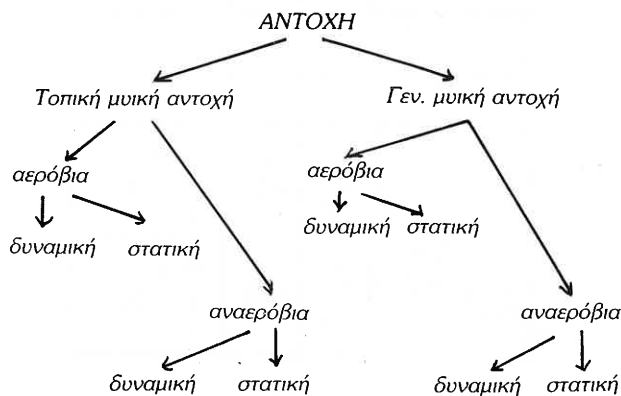
Στα χαρακτηριστικά ενός καλά προπονημένου αθλητή αντοχής ανήκει ο χαμηλός σφυγμός σε ήρεμη κατάσταση. Σε απροπόνητους μετριούνται περίπου 70-80 σφ./min αντίθετα σε υψηλά προπονημένους αθλητές στην αντοχή μετριούνται 35 σφυγμοί το λεπτό.

Κατά την προπόνηση αντοχής επακολουθούν αλλοιώσεις σε κυτταρικό επίπεδο όσον αφορά τη χωρητικότητα αποθήκευσης της ενεργοποίησης ενζύμων και ρυθμιστικών παραγόντων. Με επιβαρύνσεις στην αντοχή ξεπερνιέται το αρχικό επίπεδο της χωρητικότητας αποθήκευσης με την εναλλαγή από εκκένωση και επαναπλήρωση, έτσι ώστε να αυξηθεί πρωταρχικά η αποθήκευση ενέργειας. Με τη βελτίωση της προπονητικής κατάστασης αυξάνεται

η ικανότητα να καίγονται ελεύθερα λιπαρά οξέα σε υψηλές εντάσεις. Παράλληλα αυξάνεται η ενεργοποίηση των ενζύμων. Σε αερόβιες επιβαρύνσεις διαφοροποιείται η συγκέντρωση των ενζύμων στον κύκλο του Krebs. Επί πλέον πολλαπλασιάζονται και μεγαλώνουν τα μιτοχόνδρια. Με συγκεκριμένη προπόνηση ορμονικοί παράγοντες μπορούν να ενεργοποιήσουν τον μεταβολισμό.

### 1.2. Άποψη από αθλητρικής πλευράς.

Ως αντοχή χαρακτηρίζεται η ικανότητα του οργανισμού να αντέξει μια συγκεκριμένη επίδοση σ' όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Έτσι η αντοχή ταυτίζεται με την ικανότητα αντίστασης του οργανισμού στην κούραση. (Hollmann/Hettinger 1980, 303). Λαμβάνοντας υπ' όψη την ποσότητα των ενεργοποιημένων μυών, τους παράγοντες μεταφοράς ενέργειας και τις φυσικές θεωρίες της επιβάρυνσης (στατικά, δυναμικά), προκύπτει το παρακάτω σχήμα με τις διάφορες μορφές της αντοχής.



Σχ.1 Σχήμα των διάφορων μορφών της αντοχής. (από, Hollmann/Hettinger 1980, 304)

Έχοντας υπ' όψη το μέγεθος συμμετοχής των μυών ιδιαίτερο ενδιαφέρον λαμβάνει η Γενική δυναμική Αντοχή (πάνω από το 1/7 μέχρι 1/6 της σκελετικής μυϊκής μάζας), στον τομέα των αθλοπαιδών.

Σ' αυτή μεγάλη σημασία παίζει η Αερόβια Δυναμική Αντοχή, όταν οι προσαρμογές τείνουν στο καρδιο-πνευμονικό και στον τομέα του μεταβολισμού.

Η Γενική αερόβια βραχεία σε χρονική διάρκεια αντοχή (3-10 min), η Γενική αερόβια μέση σε χρονική διάρκεια

αντοχή (10-30 min) και η Γενική αερόβια μακρά σε χρονική διάρκεια αντοχή (πάνω από 30 min) έχουν διαφορετικούς περιοριστικούς παράγοντες.

Η προσαρμογή του κυττάρου σε συγκεκριμένη προπόνηση αντοχής οδηγεί αναμφισβήτητα σε περιφερειακές και κεντρικές προσαρμογές του οργανισμού, οι οποίες κατά τους Hollmann/Hettinger (1980) χωρίζονται σε δυο μέρη. Το πρώτο μέρος της προσαρμογής αφορά το νευρικό σύστημα, στην αιμοδυναμική και τη χωρητικότητα της κυτταρικής μεταβολής.

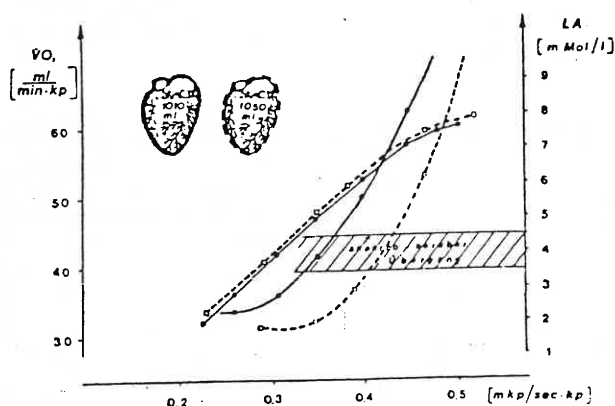
Το δεύτερο μέρος, που μόνο στην εντατική προπόνηση επίδοσης μπορεί να προσεγγιστεί αναφέρεται σε καρδιο-πνευμονικές και άλλες διάφορες διαστάσεις οργάνων.

Τα τελευταία χρόνια μεταφέρθηκε το επίκεντρο του αθλητικού ενδιαφέροντος από την έρευνα της αύξησης του όγκου της καρδιάς στην έρευνα ανταλλαγής αερίων κατά κάποια επιβάρυνση. Από αθλητές αναφέρεται ότι βελτιώθηκαν στην αερόβια ικανότητα· αυτή η βελτίωση δε συνοδεύτηκε με την αναμενόμενη αύξηση του όγκου της καρδιάς.

Αυτές οι παρατηρήσεις γίνονται μόνο σε μεταβολικές προσαρμογές μέσα στα κύτταρα των μυών του σκελετού έτσι ώστε ο σχηματισμός Γαλακτικού οξέος να επέρχεται μετά από υψηλές επιβαρύνσεις.

Μετά από προπόνηση αντοχής διάρκειας 6 εβδομάδων το μέγεθος της καρδιάς και η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου παρέμειναν αμετάβλητα.

Έτσι διαπιστώθηκε ότι μετά από βελτίωση της αντοχής η καμπύλη του Γαλακτικού Οξέος μετακινείται προς τα δεξιά. (Mader of al 1976).



Σχήμα 2. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων 6-εβδομάδων προπόνησης αντοχής με ένταση στην αερόβια-αναερόβια μετάθεση στο μέγεθος της καρδιάς στη  $VO_2$  και στο αερόβιο-αναερόβιο κατώφλι.

Αυτές όμως οι θεωρίες είναι για το επίπεδο επίδοσης ασαφής. Μόνο από την καρδιακή συχνότητα είναι αδύνατη μια ακριβή και ιδανική κατεύθυνση της προπόνησης.

Η καρδιακή συχνότητα μπορεί να εισαχθεί στην προπόνηση ωφέλιμα όταν μπορούν να τοποθετηθούν συγκρι-

τικές ατομικές διαγνώσεις από Γαλακτικό οξύ, ώστε να βρεθεί η καρδιακή συχνότητα στα διάφορα «κατώφλια» δηλ. στις κατηγορίες ανάμεσα σε 2 και 4 mmol/l γαλακτικού οξέος στο αίμα, βρίσκονται οι καρδιακές συχνότητες που δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την κατεύθυνση της προπόνησης.

Από θεωρητική άποψη η παραπάνω μέθοδος είναι οπωσδήποτε συστήσιμη. Στην πρακτική όμως διεξαγωγή, υπάρχουν αρκετές δυσκολίες. Ο Hech et al (1986) απέδειξε ξεκάθαρα τα παραπάνω μετά από έρευνες. Οι έρευνες έδειξαν π.χ. ότι σε μέτρηση 10sec ήταν κατά ένα (1) παλμό ανακριβής και η διαφορά γαλακτικού οξέος μπορεί να είναι μεγαλύτερη από 2 mmol/l, το οποίο διαφοροποιεί μια «εντατική» ή μια «επεκταμένη» προπόνηση αντοχής. Σε άλλες έρευνες διαπιστώθηκε μια συγκριτική επιρροή του καιρού στην παλμική συχνότητα.

### Συχνότητα Αναπνοής.

Μια απλή δυνατότητα κατεύθυνσης στην ένταση της επιβάρυνσης στο τρέξιμο και τη διαπίστωση της ικανότητας επίδοσης προσφέρεται από τη συχνότητα αναπνοής.

Αυτή η δυνατότητα προσφέρεται από τη σύγκριση της συμπεριφοράς της συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος στο αίμα και από τον όγκο της αναπνοής το λεπτό στην περίοδο του Steady-State. Έτσι ο 4/χρονος ρυθμός τρεξίματος πρέπει να προωθηθεί, δηλ. 4 βήματα τρέξιμο, 1 φορά αναπνοή και στα επόμενα 4 βήματα μια φορά εκπνοή.

Σε έρευνα με συμμετέχοντες άνδρες σε 4-χρονο ρυθμό τρεξίματος, παρατηρήθηκε συγκέντρωση γαλακτικού οξέος  $3,1 \pm 0,8$  mmol/l.

Σε έρευνα με γυναίκες με τον ίδιο ρυθμό αντιστοιχούσε  $4,1 \pm 1,9$  mmol/l, γαλακτικό οξύ στο αίμα, περίπου δηλ. στην αερόβια-αναερόβια ικανότητα. Ο έλεγχος της ταχύτητας στο τρέξιμο κατά τη συχνότητα αναπνοής είναι αυτή τη στιγμή η πιο σίγουρη μέθοδος να κατευθυνθεί μια προπόνηση αντοχής χωρίς μέτρηση γαλακτικού οξέος (Jablonskiet al 1985).

### 1.3. Άποψη από προπονητικής πλευράς.

Ορισμός και κατηγορίες της Αντοχής.

Κατά τον Harre (1986) κάτω από τον όρο «Αντοχή» καταλαβαίνουμε την ικανότητα αντίστασης του οργανισμού του αθλητή απέναντι στην κόπωση.

Σε κυκλικά αθλήματα αντοχής ξεχωρίζουν 5 κατηγορίες αντοχής.

- i) Αντοχή μικρής (βραχείας) χρονικής διάρκειας (από 45'' - 2')
- ii) Αντοχή μέσης χρονικής διάρκειας (από 2' - 11')
- iii) Αντοχή μεγάλης (μακράς) χρονικής διάρκειας (από 11' - ...)
- iv) Αντοχή στη Δύναμη
- v) Αντοχή στην Ταχύτητα

Η βασική αντοχή θέτει τη βάση για την ειδική αντοχή στον αγώνα. Η προπόνηση της βασικής αντοχής στοχεύει

σε μια άνοδο της αερόβιας ικανότητας.

— Παράγοντες για τη μορφή της επιβάρυνσης.

Η κατεύθυνση της εξωτερικής επιβάρυνσης επιτυγχάνεται κάτω από ορισμένους παράγοντες. Αυτοί είναι η ποσότητα, η ένταση, η διάρκεια και η πυκνότητα της κίνησης. Η ποσότητα, η ένταση, η διάρκεια και η πυκνότητα της κίνησης. Η ποσότητα της επιβάρυνσης ορίζεται στην προπόνηση αντοχής, από την απόσταση της διαδρομής ή στην προπόνηση με βάρη με τον αριθμό των επαναλήψεων.

Η ποσότητα είναι το κατευθυνόμενο μέγεθος για την «ένταση», η οποία δείχνει το βαθμό της εξάντλησης.

«Η διάρκεια της επιβάρυνσης» ορίζεται από το χρόνο. Η ποσότητα της επιβάρυνσης ορίζεται από τη σχέση ανάμεσα στην «επιβάρυνση» και την «αποκατάσταση».

Με την εντατική προπόνηση σαν σύνθεση επιβάρυνσης ορίζεται η άρθρωση των προπονητικών ερεθισμάτων.

— Μέθοδοι προπόνησης.

Οι μέθοδοι προπόνησης αντοχής χωρίζονται κατά τον Harre (1986) σε 4 μέρη:

*Μέθοδοι Διάρκειας:*

Σ' αυτές τις μεθόδους έχουμε τη συνεχόμενη μέθοδο, τη μέθοδο με εναλλαγή έντασης και το Fahrtleck.

Αυτές οι μέθοδοι χρησιμοποιούνται σε αθλήματα αντοχής: όπως μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σαν προπόνηση βασικής αντοχής σε άλλα αθλήματα.

Σε σύγκριση με το Harre (1986) ο οποίος προωθεί όλο και πιο συχνά τη χρησιμοποίηση του γαλακτικού οξέος, ο Martin (1985) δίνει τομείς του γαλακτικού οξέος για την ακριβή κατεύθυνση της έντασης.

Ο Weinech (1987) προτείνει τη μέτρηση ταυτόχρονα από γαλακτικό οξύ και τις σχετικές καρδιακές συχνότητες.

Η εντατική μέθοδος Διάρκειας η οποία βελτιώνει την ανταλλαγή υδατανθράκων, πρέπει να χρησιμοποιείται στο επίπεδο της αναερόβιας ικανότητας. Μια τέτοιου είδους προπόνηση πρέπει να γίνεται μόνο 2 το πολύ 3 φορές τη βδομάδα, για να υπάρχει χρόνος αρκετός για την επαναφορά του γλυκογόνου, το οποίο πρέπει να είναι στη διάθεσή μας.

Μια τέτοιου είδους εντατική προπόνηση μπορεί να διαρκέσει από 45-60 λεπτά. Μια μέτρια μορφή προπόνησης αντοχής χρησιμοποιείται στο επίπεδο της αερόβιας ικανότητας, βελτιώνοντας την καύση λιπιδίων. Μπορεί όμως να χρησιμοποιηθεί και σαν τρόπος επαναφοράς του οργανισμού.

### Διαλειμματικές μέθοδοι (intervall)

Κάτω από τον όρο της Διαλειμματικής μεθόδου καταλαβαίνουμε τη μέθοδο κατά την οποία υπάρχει μια προγραμματισμένη εναλλαγή από επιβάρυνση και αποκατάσταση (Harre 1986, 166).

Οι διαλειμματικές μέθοδοι (intervalle) χωρίζονται από

τη μία κατά τη διάρκεια της επιβάρυνσης και από την άλλη κατά την ταχύτητα.

Στην κατάταξη της «διάρκειας της επιβάρυνσης» ξεχωρίζουμε:

— Διαλειμματική μέθοδος μικρού χρόνου.

Διάρκεια της επιβάρυνσης κειμένεται ανάμεσα στα 15' και 2' min.

— Διαλειμματική μέθοδος μέσου χρόνου.

Διάρκεια της επιβάρυνσης κειμένεται ανάμεσα στα 2' και 8'.

— Διαλειμματική μέθοδος μακρού χρόνου.

Διάρκεια της επιβάρυνσης κειμένεται ανάμεσα στα 8' και 15' min.

Αντίθετα η ταχύτητα προσαρμόζεται αντιστρόφως ανάλογα στη διάρκεια επιβάρυνσης.

Στην κατάταξη της «ταχύτητας» ξεχωρίζουμε:

— εκτεταμένη διαλειμματική μέθοδο (extensive).

Η ταχύτητα είναι μικρή ως μέση.

— εντατική διαλειμματική μέθοδο (intensive).

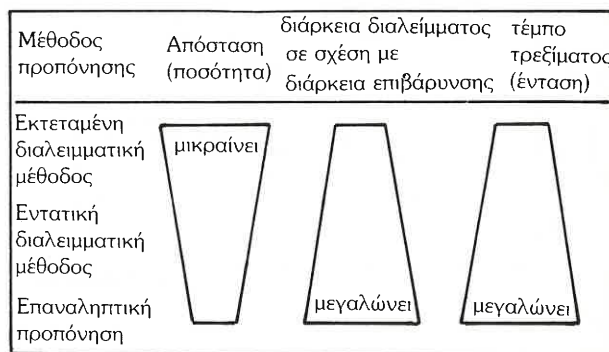
Η ταχύτητα είναι σχετικά υψηλή.

Η ταχύτητα λοιπόν εναλλάσσεται ανεξάρτητα από τη διάρκεια επιβάρυνσης.

### Επαναληπτικές μέθοδοι:

Εδώ επαναλαμβάνονται πολλαπλές επιβαρύνσεις οι οποίες αντιπροσωπεύουν το επίκαιρο επίπεδο απόδοσης. Πρέπει τουλάχιστο να εκπροσωπούν εν μέρει τις απαιτήσεις του αγώνα. Τα διαλείμματα πρέπει να προσφέρουν μια ολοκληρωμένη αποκατάσταση του οργανισμού (Harre, 1986).

Ο Martin (1985) δίνει τις εναλλαγές των επιβαρύνσεων στις διαλειμματικές και επαναληπτικές μεθόδους όπως δείχνει το σχέδιο 3.



Σχήμα 3. Διαφοροποιήσεις στους παράγοντες επιβάρυνσης στην εκτεταμένη και εντατική διαλειμματική μέθοδο όπως και στην προπόνηση με επαναλήψεις (Martin 1985, 11).

### Αγωνιστική μέθοδος και μέθοδοι ελέγχου.

Αυτή η μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάπτυξη της αγωνιστικής αντοχής, αν ληφθούν υπ' όψη οι ειδικές αγωνιστικές περιστάσεις.



Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται σαν προετοιμασία για τους πιο σπουδαίους αγώνες της σεζόν.

Για έναν αθλητή ο οποίος βρίσκεται σε κάποιο ψηλό επίπεδο προπόνησης, αυτή η επιπλέον επιβάρυνση σημαίνει μια ακόμη διαταραχή της ομοιόστασης και με τα γνωστά αποτελέσματα του υπερσυμφηψισμού. Αυτοί οι αγώνες πρέπει να είναι περιστασιακοί και να μη γίνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα γιατί διατρέχει τον κίνδυνο ο αθλητής να σταθεροποιηθεί σ' αυτές τις επιβαρύνσεις κάτι που δεν είναι επιθυμητό.

### **Προπόνηση στη βασική αντοχή και στην ειδική αγωνιστική αντοχή.**

Η προπόνηση βασικής αντοχής και η ειδική αγωνιστική προπόνηση αντοχής είναι οι δυο κύριοι τομείς επιβάρυνσης για να αναπτυχθεί η επίδοση στην αντοχή.

#### *α) Προπόνηση βασικής αντοχής.*

Η βασική αντοχή είναι η βάση για την ειδική αντοχή. Η προπόνηση της βασικής αντοχής έχει σαν στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, η οποία οδηγεί στην οικονομία έργου του καρδιο-πνευμονικού συστήματος, όπως και τις μεταβολικές διεργασίες.

Σ' αυτή τη φάση της προπόνησης ο αθλητής πρέπει ν' αναπτύξει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως: σταθερότητα, θεληματικότητα, αυτοπειθαρχία, αυτοπεποίθηση, ανθεκτικότητα κ.λ.π. (Harre 1986, 162).

Η προπόνηση καταρτίζεται κατά τέτοιο τρόπο έτσι ώστε η ποσότητα της επιβάρυνσης να ανεβαίνει σταδιακά. Η ένταση είναι έτσι διαλεγμένη, ώστε η παραγωγή ενέργειας να γίνεται αερόβια. Σαν μέθοδοι διαλέγονται οι μέθοδοι διάρκειας και η διαλειμματική μέθοδος μακρού χρόνου.

#### *β) Ειδική αγωνιστική προπόνηση αντοχής.*

Η ειδική αγωνιστική προπόνηση αντοχής πρέπει να πλησιάζει τις ειδικές απαιτήσεις και όρους του αθλήματος έτσι ώστε να υπάρχει άμεση εξέλιξη της αθλητικής επίδοσης (Harre 1986).

— *Ιδιαιτερότητες της προπόνησης αντοχής σε ακυκλικά αθλήματα.*

Σπουδαία σημασία παίζει η αντοχή και σε αθλήματα που έχουν ακυκλικό χαρακτήρα. Οι τυπικές επιβαρύνσεις διαλειμματικού τύπου αυτών των αθλημάτων πρέπει να ληφθούν στην οργάνωση της προπόνησης αντοχής υπ' όψη.

Αυτοί οι αγώνες απαιτούν όχι μόνο αερόβια παραγωγή ενέργειας αλλά και ανερόβια.

Σε τέτοιου είδους περιπτώσεις οι αθλητές πρέπει στην προπόνηση της βασικής αντοχής να διαλέγουν έτσι τις ασκήσεις ώστε να έχουν κυκλικό χαρακτήρα αλλά να έχουν υπ' όψη τους και ασκήσεις που η μορφή τους να έχει συγγενική σχέση με το άθλημά τους π.χ. πόλο/κολύμπι, χόκεϋ στον πάγο/παγοδρομίες (Harre 1986, 172).

Στη διαλογή μιας μεθόδου πρέπει οι αθλητές να

στραφούν στη μέθοδο εναλλαγής, το Fahrleck όπως και στη διαλειμματική προπόνηση. Αυτές συνήθως προτείνονται.

Η κυκλική προπόνηση, σε καλά υπολογισμένους συνδυασμούς και σωστές δόσεις διαφόρων ασκήσεων, είναι από πολλές πλευρές ωφέλιμη.

Η αντοχή πρέπει να αναπτύσσεται σ' αυτά τα αθλήματα επιπρόσθετα στις διαδικασίες που αναφέρθηκαν παραπάνω, με ειδικά μέσα για κάθε αγώνισμα και στενά συνδεδεμένα με την επίλυση των θεμάτων τεχνικής και στρατηγικής.

### **1.4. Άποψη από την πλευρά αθλημάτων που δεν έχουν σχέση με το Βόλλεϋ.**

Στη βιβλιογραφία των αθλοπαιδιών υπάρχει η άποψη ότι η γενική αερόβια αντοχή προηγείται σε σημασία.

Σύμφωνα με τα επιστημονικά προπονητικά αξιώματα η γενική αερόβια αντοχή είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την προπόνηση της ειδικής αγωνιστικής αντοχής στην περίοδο της προετοιμασίας. Έτσι επικρατεί η εκτεταμένη (extensive) μέθοδος αντοχής που οδηγεί σε καλύτερη καύση των λιπιδίων. Μετά από μερικές βδομάδες (περιπ. 3-4) έχουμε τη μετάβαση στην προπόνηση για την ειδική αγωνιστική αντοχή.

Σ' αυτό το σημείο παίρνει μεγάλη σημασία το "Fahrleck" το οποίο είναι προσαρμοσμένο ειδικά σε κάθε συγκεκριμένο άθλημα.

Εξαιρετικά αποτελέσματα αποκομίστηκαν μετά από έρευνες στο ποδόσφαιρο (Liesen), Χόκεϋ (Hillmann και Liesen) και το τένις (Weber).

Στην αγωνιστική περίοδο «η προπόνηση επαναφοράς» στο αερόβιο κατώφλι, φαίνεται να παίρνει μια σταθερή θέση τόσο πριν όσο και μετά τον αγώνα.

Επίσης όλο και περισσότερη αξία αποκτά η αποθεραπεία αμέσως μετά τον αγώνα. Ακόμα και μετά την προπόνηση η αποθεραπεία φαίνεται να βοηθά στη γρήγορη επαναφορά του οργανισμού.

Η εφαρμογή της προπόνησης αντοχής διαφέρει τόσο σε διαφορετικά αθλήματα, όσο και σε κοινά αθλήματα.

Γι' αυτό στην οργάνωση του προπονητικού προγράμματος λαμβάνονται αρκετά σοβαρά υπ' όψη οι ιδιομορφίες της παραγωγής ενέργειας στον οργανισμό, σε κάθε άθλημα.

Μια υπερβολική άνοδος του Γαλακτικού οξέος, πρέπει με κάθε τρόπο να αποφευχθεί. Η κατεύθυνση της έντασης επέρχεται από βιοχημικούς παράμετρους.

Η καρδιακή συχνότητα που αναφέρεται στη βιβλιογραφία των αθλοπαιδιών σαν καρδιοπνευμονικός παράγοντας, μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάτω από ορισμένες συνθήκες.

Τα αθλιατρικά ευρήματα παρουσιάζουν πάντα περισσότερους τρόπους διάγνωσης για την ικανότητα στην αντοχή και για την κατεύθυνση της προπόνησης. Μ' αυτό τον τρόπο γίνεται η προσπάθεια να διαγνωστεί η ειδική στο κάθε άθλημα επίδοση της αντοχής.

Η εύρεση της ειδικής στο άθλημα αντοχής είναι δυνατή μόνο με ειδικούς στο άθλημα τρόπους επιβάρυνσης.

Μια θαυμάσια έρευνα σ' αυτό τον προβληματισμό έχει γίνει από τον Weber στο τέννις. Μεταξύ άλλων αποδείχτηκε ότι η ακρίβεια στις μπαλιές παικτών του τέννις με καλύτερα προπονημένη αντοχή ήταν καλύτερη από άλλους με χαμηλή επιπέδου αντοχής. Όμοια αποτελέσματα βρέθηκαν στο Χόκεϊ.

### 1.5. Άποψη από πλευράς Βόλλεϊ-μπωλ.

Μερικοί συγγραφείς (π.χ. Dürrwächter, Krietes, Beutelstaht) πιστεύουν ότι η αντοχή δεν έχει μεγάλη σημασία. Οι περισσότεροι συγγραφείς δίνουν μεγάλο βάρος στις έρευνες για την αντοχή από την προπονητική και την αθλιατρική. Μια εξαίρεση δημιουργεί το βιβλίο "Volleyball literatur" (βιβλιογραφία του βόλλεϊ) από τους Herzog/Voigt/Westphal. Εδώ ορίζεται η Αντοχή σαν ένας συνδυασμός από αντοχή στην ταχύτητα (κεντρικονευρική αντοχή στη συναρμογή και αντοχή στη γρήγορη δύναμη) και αντοχή στη συγκέντρωση σαν ακυκλική αντοχή (= αντοχή στο παιχνίδι).

Το συγγραφικό τρίο δίνει μεγάλη βάση στην αερόβια αντοχή, η οποία σχηματίζει τη βάση για την ειδική αγωνιστική αντοχή. Κατά παρόμοιο τρόπο επισημαίνει ο Voight και ο de Marées (1985) τη σημασία της αντοχής. Οι θεωρίες των Herzog/Westphal/Voight (1985) στην προπόνηση αντοχής π.χ. στην προετοιμασία, δεν καλύπτονται με άλλες αθλιατρικές έρευνες.

Weber/Hollmann (1984) μπόρεσαν να παρατηρήσουν, μετά από 3 βδομάδες στις οποίες γινόταν 3 φορές τη βδομάδα προπόνηση αντοχής για μισή ώρα κάθε φορά, μια φανερή άνοδο στην αερόβια ικανότητα.

Αντιθέτως το συγγραφικό τρίο υποστηρίζει ότι κάθε προπονητική μονάδα στην προετοιμασία διάρκειας το λιγότερο 30 λεπτά, θα ήταν χρήσιμη για τη βελτίωση της γενικής δυναμικής αερόβιας αντοχής (Herzog et al 1985). «Σε διάστημα δυο μηνών υπολογίζονται οι πρώτες φυσιο-

λογικές προσαρμογές όσον αφορά τη βελτίωση της ικανότητας αντοχής» (Herzog et al, 1985).

Οι προτάσεις για την διάγνωση της ικανότητας στην αντοχή από τον Herzog et al (1985) όπως και από Voigt/de Marées χρησιμοποιούνται μόνο μερικώς.

Ο Herzog et al (1985) συστήνουν για την εξέταση της αερόβιας ικανότητας, όσο το δυνατό πιο ειδικά για άθλημα, αθλιατρικά test, π.χ. το δαπεδοεργόμετρο. Γι' αυτό η μέθοδος εξακρίβωσης της αντοχής σε παίχτες του Βόλλεϊ μέσω του δαπεδοεργόμετρου είναι όχι μόνο μη ικανοποιητική αλλά αντίθετα όχι ειδική μέθοδος για το άθλημα. Για την οργάνωση μιας προπόνησης αντοχής, είναι σημαντικό να βρεθεί πρώτα θεωρητικά μια διαγνωστική μέθοδος ειδικά για την αντοχή του Βόλλεϊ, αλλά αυτή η θεωρητική μέθοδος διάγνωσης να είναι ικανή να μεταφερθεί και στην πράξη.

2. Θέσεις από γιατρούς, επιστήμονες των σπορ και καθηγητές Φυσικής Αγωγής της Ανώτατης Σχολής των Σπορ της Δυτ. Γερμανίας στην Κολωνία για την προπόνηση Αντοχής στο Βόλλεϊ.

Στην αρχή του ιντέρβιου ο ερωτώμενος ενημερωνόταν για το είδος της επιβάρυνσης και την παραγωγή ενέργειας που χρησιμοποιούνται στο Βόλλεϊ. Ταυτόχρονα αναφέρονταν μέσοι όροι και τα ανώτατα όρια διαφόρων τιμών στηριγμένα στους Voigt/de Marées 1985/ και Herzog/Westphal (1985).

Μετά από αυτή την πληροφόρηση ακολούθησε η ερώτηση για το αν είναι μια συγκεκριμένη προπόνηση αντοχής απαραίτητη. Οι ερωτήσεις που ακολούθησαν βγήκαν από τη θετική ή αρνητική απάντηση. Οι ακόλουθες ερωτήσεις μετά από θετική απάντηση βασίζονταν στην οργάνωση της προπόνησης αντοχής στην περίοδο της προετοιμασίας (18 βδομάδες) και την αγωνιστική περίοδο (Οκτώβριος - τέλος Μαρτίου) υπολογίζοντας τη συχνότητα προπόνησης κάθε βδομάδα, τη χρονική ποσότητα σε κάθε προπονητική μονάδα, την ένταση και πια μέθοδο θα διάλεγαν.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΕΡΩΤΗΣΗ: Είναι απαραίτητη η προπόνηση αντοχής στο Volley ball;

Στοιχεία του ερωτώμενου

Αιτιολογία και προτάσεις προπόνησης.

Cötsch

Καθηγ. Φυσ. Αγωγής.

Καθηγ. στο Ινστιτούτο για αθλοπαιδιές (Volley ball) προπονητής αρκετά χρόνια σε διάφορες κατηγορίες.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΑΙ

### Περίοδος προετοιμασίας.

Συχνότητα: 3φ

Ποσότητα: 1/3 του χρόνου προπόνησης.

Ένταση: στο αερ. κατώφλι.

Fahrtleck

Εκτεταμένη διαλειμματική μέθοδος.

### αγωνιστική περίοδος

προπόνηση αντοχής με μπάλλα.

Hergenhan  
Καθ. Φυσ. Αγωγής.  
Καθηγ. στο Ινστιτούτο για αθλοπαιδιές (Volley ball) 6  
χρόνια προπονητής σε Α' κατηγορία στο Βέλγιο, 1 χρόνο  
βοηθός προπονητή στην εθνική ομάδα νεανίδων του  
Βελγίου.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΑΙ

Μειώνονται οι πιθανότητες τραυματισμού.  
— λιγότερα επιφανειακά λάθη στο παιχνίδι.  
— ικανότητα συγκέντρωσης στο παιχνίδι.  
— επαναφορά του οργανισμού.

**Περίοδος προετοιμασίας (6 βδομάδες).**

- Συχνότητα: Καθημερινά ή το λιγότερο κάθε 2η μέρα.
- Ποσότητα: 60 λεπτά.
- Ένταση: Καθαρά αερόβια.
- Μέθοδος: μέθοδος διαρκείας.

**αγωνιστική περίοδος**

για φορά με μπάλλα 20' το πολύ 30' min.

Hollmann, Prf. Dr. Med. Dor. h.c.  
Δ/ντής στο Ινστιτούτο για έρευνες στο κυκλοφοριακό και  
την Αθλιατρική.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΑΙ, ΟΧΙ

Κατά μέρος η προπόνηση αντοχής επιδρά θετικά στην  
διάθεση και στην καλύτερη ψυχολογία (τα κίνητρα).

**Σύσταση:** Συχνότητα 3-4 X ή καθημερινά το λιγότερο 15  
λεπτά, καλύτερα 30'-40' λεπτ.

**Ένταση:** 3-4 mmol, Γαλακτικό οξύ.

**Μέθοδος:** Ειδικευμένο Fahrtleck στο Βόλεϊ.

Το τρέξιμο διαρκείας δεν είναι για τους παίχτες του Βό-  
λεϊ ιδανικό, λόγω της γρήγορης προσαρμογής των πρω-  
τεϊνών και της ενεργοποίησης των ενζύμων.

Από πλευράς Βιοχημικής, η γενική αερόβια αντοχή δεν  
έχει καμιά σημασία.

Μια ειδική διδασκαλία δεν είναι απαραίτητη, αν η αερό-  
βια ικανότητα βρίσκεται σε φυσιολογικά επίπεδα (3,3  
ml/sec).

Συμπτώματα κόπωσης δεν παρουσιάζονται με σιγουριά  
στο καρδιοπνευμονικό σύστημα: αλλά ίσως στη χρήση  
της αποθηκευμένης φωσφοκρεατίνης και την νευρική με-  
ταφορά, όπως και στην επιρροή της μεταφορές Καλίου  
και Ασβεστίου στα Tubulis (κοντά στις συνοπτικές σχι-  
σμές) αλλά και για τις σπουδαιότερες κινήσεις των παι-  
κτών του Βόλεϊ: συναρμογή, ευκινησία, ταχύτητα.

Künstlinger, Dr. Med.  
Καθ. στο Ινστιτούτο για φυσιολογία.  
Βολλεϊμπωλίστρια με Α' εθνικής εμπειρίες.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΑΙ

- Η οξύδωση των λιπαρών οξέων ανεβαίνει.
- Η ανταλλαγή των λιπιδων μπαίνει σε ενέργεια πιο  
γρήγορα σε προπονημένους αθλητές αντοχής.
- Ο προπονημένος σε αντοχή, έχει υψηλότερη συγκέ-  
ντρωση Καλλίου.
- Μετά από προπόνηση αντοχής, μπορούν να ανέβουν  
οι εντάσεις στην προπόνηση.

**Περίοδος προετοιμασίας**

Συχνότητα: 1φ τη βδομάδα

Ποσότητα: 20'-30' min.

Ένταση: 3-4 mmol.

Μέθοδος: Διαρκείας

**Αγωνιστική Περίοδος**

Σε 3-4 φορές προπόνηση δεν είναι απαραίτητη μια επι πλέ-  
ον προπονητική μονάδα.



Laperström, Dr. των αθλητικών επιστημών Ινστιτούτο για έρευνες στο κυκλοφοριακό και στην αθλιατρική.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΑΙ

- Θετικές ψυχικές επιδράσεις.
- Τα συμπτώματα κόπωσης ελαττώνονται.
- Απαραίτητη για μεγάλες ποσότητες προπόνησης.
- Καλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης.

#### Περίοδος προετοιμασίας

Συχνότητα: 2-3 φορές τη βδομάδα σαν εργασία στο σπίτι.

Ποσότητα: 30-45 min.

Ένταση: 2,5-3 mmol.

Μέθοδος: Διαρκείας.

#### Αγωνιστική Περίοδος

2-3 φορές την βδομάδα σαν έξτρα προπόνηση για το σπίτι σε στύλ προπόνηση επαναφοράς και συντήρησης.

Μετά από κάθε παιχνίδι θα πρέπει οι παίκτες να κάνουν το λιγότερο 15 λ. αποθεραπεία και Stretching για να βοηθήσουν στην πιο γρήγορη επαναφορά.

Mester, Prof. Dr.

Διευθυντής στο Ινστιτούτο για προπονητική.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΑΙ

- Καλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης.
- Βελτίωση της επαναφοράς.

#### Περίοδος προετοιμασίας

Συχνότητα: 2-3 φορές

Ποσότητα: μέχρι 25' -30' min.

Ένταση: 2-2,5 mmol.

Μέθοδος: Διαρκείας

Ειδικά στο Βόλεϋ Fahrtleck.

#### Αγωνιστική περίοδος

2φ σε στύλ προπόνησης για συντήρηση.

Από μία ταχύτητα στο κατώφλι περίπου 3,3 m/s - 3,5 m/s κι έπειτα αρχίζει να ξεχωρίζει η προπόνηση βασικής αντοχής από την προπόνηση αντοχής για επαναφορά.

Parageorgiou

Διπλ. Καθηγ. Φυσικής Αγωγής.

Καθ. στο Ινστιτούτο για αθλοπαιδιές (volley ball) προπονητής της ομάδας Α' εθνικής Levenkusen.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΑΙ

- Καλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης.
- Καλύτερη ικανότητα επαναφοράς. (φυσική και ψυχική).
- Προπονημένοι στην αντοχή δείχνουν στην προπόνηση και στο παιχνίδι καλύτερες επιδόσεις.

#### Περίοδος προετοιμασίας.

Συχνότητα: 2-3 φορές, ανάλογα με την προπόνηση.

Ποσότητα: 20' -40' Min.

Ένταση: 3-4 mmol

2-3 mmol σε προπόνηση επαναφοράς.

Τρέξιμο με σπριντ και ασκήσεις με άλματα (με ή χωρίς μπάλλα).

Μέθοδος: Fahrtleck με περιεχόμενο: ταχύτητες ή δύναμη.

Σε πλαίσια ενός προγράμματος διακοπών διάρκειας 3-4 βδομάδων μπορεί η χρονική διάρκεια του Fahrtleck να διαταθεί στα 45' -60' Min.

#### Αγωνιστική περίοδος

Προπόνηση συντήρησης

Αποθεραπεία 15' min.

Ταχύτητα στο κατώφλι 3,5 m/s.

Spitzley  
Διπλ. καθηγ. Σωμ. Αγωγής.  
Καθηγ. στο Ινστιτούτο για αθλοπαιδιές (Volley ball) προ-  
πονητής για πολλά χρόνια σε διάφορες κατηγορίες.  
ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΑΙ

Προπόνηση εξισορρόπησης  
**Περίοδος προετοιμασίας**  
Συχνότητα: 2-3 φορές σαν σπιτική εργασία.  
Ποσότητα: 30' Min.  
Ένταση: Καθαρά αερόβια.  
Μέθοδος: Fahrtleck  
Διαλειμματική μέθοδος, μέσου χρόνου.  
**Αγωνιστική περίοδος**  
Προπόνηση συντήρησης

Völker, Dr. Med.  
Καθηγ. στο Ινστιτούτο για έρευνες στο κυκλοφοριακό και  
αθλιατρική.  
ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΑΙ

— Καλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης  
— Ο χρόνος επαναφοράς είναι πιο μικρός  
**Περίοδος προετοιμασίας**  
Συχνότητα: 2-3 προπονητικές μονάδες αντοχής (καλύ-  
τερα 3).  
Ποσότητα: στην αρχή 15' min και όχι πάνω από 30'  
min.  
Μετά από εντατική προπονητική μονάδα  
επαναφοράς.  
Ένταση: Προπόνηση επαναφοράς: 2-3 mmol  
Προπόνηση αντοχής 3-4 mmol.  
Μέθοδος: Fahrtleck.  
**Αγωνιστική περίοδος**  
Συχνότητα: 2 προπονητικές μονάδες αντοχής σαν  
προπόνηση συντήρησης.  
Ποσότητα: 2 X 30' Min μερικώς με μπάλλα.  
1η μονάδα: εκτεταμένη  
2η μονάδα: εντατική  
μετά από δύσκολο παιχνίδι τουλάχιστον  
15' min αποθεραπεία.  
Ένταση: όπως πιο πάνω.  
Μέθοδος: Fahrtleck - επιταγχύνσεις πάνω από 15-20  
m αλλαγή με μεγάλες σταδιακές περιό-  
δου για ενεργοποίηση της αποθηκευμέ-  
νης φωσφοκρεατίνης σαν αποτέλεσμα  
την προπόνηση της αναερόβιας - αγαλα-  
κτικής παροχής ενέργειας και της ικανό-  
τητας επαναφοράς.

Weber, Dr. med.  
Διευθυντής στο Ινστιτούτο για αθλοπαιδιές (τένις).  
ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΑΙ

— Η προπόνηση αντοχής σε συνδυασμό με ασκήσεις  
συγκέντρωσης μπορεί να οδηγήσει σε κάποια βελτί-  
ωση της ικανότητας συγκέντρωσης.  
**Περίοδος προετοιμασίας**  
Συχνότητα: Το λιγότερο 2 φορές τη βδομάδα.  
Ποσότητα: Προπαρασκευαστικά σε 60' min.  
Ένταση: 2-3,5 mmol.  
Μέθοδος: Fahrtleck, μέθοδος διαρκείας. 3-4 βδομά-  
δες βασική προπόνηση αντοχής.  
υπόλοιπος χρόνος: 1 φορά βασική προπό-  
νηση αντοχής ή προπόνηση επαναφοράς.  
1 φορά ειδική αγωνιστική προπόνηση  
αντοχής.

	<p><b>Αγωνιστική περίοδος</b> 1 φορά 60' Min εκτεταμένη (extensive) με ασκήσεις ειδικές για βόλεϋ.</p>
<p>Baum, Dr. των αθλητ. επιστημών, καθηγ. στο Ινστιτούτο της Φυσιολογίας τέως παίχτης του Βόλεϋ Β' εθνικής. Essfeld, Dr. med. καθηγ. στο Ινστιτούτο της Φυσιολογίας.</p> <p><b>ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΟΧΙ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Η προπόνηση αντοχής από φυσιολογικής πλευράς δεν είναι απαραίτητη.</li> <li>— Η παραγωγή ενέργειας προέρχεται από τη φωσφοκρεατίνη.</li> <li>— Μέχρι 50-60% της κατανάλωσης της φωσφοκρεατίνης η γλυκόλυση δεν παίζει κανένα ρόλο. Αυτό σημαίνει ότι η παραγωγή Γαλακτικού οξέος είναι ελάχιστη.</li> </ul> <p><b>Προτάσεις για την πρακτική στην προπόνηση.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Προπόνηση με βάρη.</li> <li>— Προπόνηση της συναρμογής.</li> <li>— Οι ψηλές εντάσεις στην προπόνηση πρέπει να αποφεύγονται.</li> <li>— Όπως επίσης και η παραγωγή Γαλακτικού οξέος.</li> </ul>
<p>Mader, Dr. med. καθηγ. στο Ινστιτούτο για έρευνες στο κυκλοφοριακό και την αθλητική. (τομέας έρευνας: Βιοχημεία, Αθλητισμός υψηλών επιδόσεων).</p> <p>Μεταξύ άλλων προπονητής μιας ομάδας Βόλεϋ.</p> <p><b>ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΟΧΙ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Μια επί πλέον προπόνηση αντοχής δεν είναι απαραίτητη, η κανονική προπόνηση είναι αρκετή.</li> <li>— Η αντοχή δεν αποτελεί κάποιο άμεσο πρόβλημα γιατί σε διαφορετικές περιπτώσεις έπρεπε να παράγονται μεγαλύτερα ποσά γαλακτικού οξέος.</li> <li>— Σε γρήγορους παίχτες μια προπόνηση αντοχής μπορεί να επιδράσει αρνητικά.</li> <li>— Η επαναφορά των αποθηκών ενέργειας του φωσφόρου είναι εξασφαλισμένη.</li> <li>— Ανάμεσα στην ικανότητα επίδοσης στην αντοχή και στην ικανότητα συγκέντρωσης δεν υπάρχει κανένα κοινό σημείο.</li> <li>— Στην προπόνηση πρέπει να αποφευχθούν πιθανές οξειδώσεις του αίματος.</li> </ul>

### 3. Προτάσεις για την προπόνηση στην πράξη.

Για την διεξαγωγή μιας προπόνησης αντοχής υπάρχουν τα ακόλουθα επιχειρήματα, ακόμα και αν διάφοροι φυσιολόγοι και αθλητριοι έχουν τις δικές τους αμφισβητήσεις: Η ανάπτυξη των ελεύθερων λιπαρών οξέων στο βόλεϋ δίνει την αρχή για την μεταβολή των λιπιδίων.

Η μεγαλύτερη συγκέντρωση Καλλίου σε προπονημένους στην αντοχή, είναι επίσης ένα θετικό σημείο.

Μέσω μιας προπόνησης αντοχής εμφανίζεται στον εγκέφαλο μια άνεση που μπορεί ν' ανεβάσει τα κίνητα της επίδοσης.

Ο παίκτης του Βόλεϋ απαιτεί μια καλή ειδική αγωνιστική αντοχή, για να μπορεί (σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού) να ανταποκριθεί σε κάθε επιβάρυνση. Οι παρακάτω προτάσεις δίνονται για την περίοδο της προετοιμασίας και την αγωνιστική περίοδο.

### Περίοδος προετοιμασίας:

Η προπόνηση αντοχής πρέπει να διαρκεί περίπου 8 βδομάδες. Την προπαρασκευαστική περίοδο ακολουθεί η υπόλοιπη περίοδος προετοιμασίας, η οποία χαρακτηρίζεται και σαν προπόνηση συντήρησης. Τη διάρκεια της «προπαρασκευής» γίνεται το λιγότερο 3-4 φορές προπόνηση και κατά τη διάρκεια του υπόλοιπου χρόνου 2 φορές εβδομαδιαίως.

### Προπαρασκευαστική περίοδος:

Σε αερόβια ικανότητα 3,3 m/s - 3,5 m/s που υπάρχει, ήδη αρχίζει κατευθείαν η προπόνηση με Fahrtleck ειδικά για Βόλεϋ. Το Fahrtleck έχει για 3-4 βδομάδες κάποιο εκτεταμένο (extensive) χαρακτήρα.

Η συγκέντρωση γαλακτικού οξέος θα πρέπει να κειμνεται γύρω στα 2,5-3 mmol/lit. Οι ποσότητες (διάρκεια)



προπόνησης πρέπει ν' ανεβαίνουν σταδιακά από 30' -40' λ. σε 60' -70' ή 90' λεπτά.

Μετά την εκτεταμένη προπόνηση ακολουθούν 3-4 βδομάδες με εντατικό *Fahrtleck*. Η ένταση πρέπει να κειμένεται σε μια συγκέντρωση γαλακτικού οξέος ανάμεσα σε 3 και 5 mmol/lit. Η ποσότητα προπόνησης δεν πρέπει να είναι μικρότερη από 55' -60' λεπτά.

Τα πιο σπουδαία *Fahrtleck* είναι τρία. Ένα *Fahrtleck* με κινήσεις ταχύτητας, ένα με δύναμη και ένα ανάμεικτο *Fahrtleck* με άλματα και με σπριντ. Στο εκτεταμένο *Fahrtleck* πρέπει ο βασικός ρυθμός τρεξίματος να ελαττωθεί και οι απαιτούμενες επιβαρύνσεις ταχύτητας και/ή οι ενδιάμεσες δυναμικές επιβαρύνσεις να περιοριστούν αριθμητικά όμως να ελαττωθούν όσον αφορά την απόσταση της διαδρομής. Οι αποστάσεις οι οποίες καλύπτονται με κάποιο σταθερό ρυθμό πρέπει να γίνονται μεγαλύτερες. Σε ένα *Fahrtleck* με χαρακτήρα επαναφοράς πρέπει η συγκέντρωση του Γαλακτικού Οξέος να κειμένεται στα 2 mmol/lit.

Το εκτεταμένο *Fahrtleck* θα αντικατασταθεί από μια καθαρά βασική προπόνηση αντοχής, όταν η αερόβια ικανότητα βρίσκεται κάτω από την απαραίτητη ελάχιστη ταχύτητα κατωφλιού των 3,3-3,5 m/s.

Η ποσότητα της προπόνησης (διάρκεια), λόγω της αρχικής αδυναμίας, θα ξεκινήσει από 20' και θα φθάσει «μόνο» σε 50' το πολύ 60'.

Η ένταση είναι περίπου ταυτόσημη με τις προτάσεις που έγιναν για το *Fahrtleck*. Η διάρκεια του *Fahrtleck*, ειδικευμένου στο Βόλλεϋ, που ακολουθεί θα πρέπει να φθάσει τα 60'.

### Περίοδος συντήρησης

Για την συντήρηση της αντοχής στον υπόλοιπο χρόνο της προετοιμασίας προτείνεται προπόνηση 2 φορές τη βδομάδα. Τη μία ένα εκτεταμένο ή *Fahrtleck* επαναφοράς και τη δεύτερη ένα εντατικό *Fahrtleck*.

Σαν εναλλακτική λύση μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια προπόνηση αντοχής με μπάλλα. Η διάρκεια θα πρέπει να κειμένεται στα 50' -60' λεπτά. Παράλληλα θα έπρεπε οι παίχτες μετά από κάθε άλλη προπόνηση να κάνουν 15' λ. αποθεραπεία με ελαφρά άλματα και σπριντ. Το επίπεδο της έντασης θα πρέπει να βρίσκεται στα 2-2,5 mmol γαλακτικό οξύ στο αίμα.

### Αγωνιστική περίοδος

Στην αγωνιστική περίοδο θα πρέπει οι παίχτες, μετά από κάθε προπόνηση και παιχνίδι να κάνουν 15' -20' min, ίσως και παραπάνω, αποθεραπεία με μορφή ελαφρών αλμάτων και σπριντ με μια ένταση 2-2,5 mmol/l.

Η αποθεραπεία μπορεί να διεξαχθεί και με μπάλλα. Την τελευταία μέρα προπόνησης προ του Σαββατοκύριου χωρίς αγώνα είναι επιθυμητή μια προπόνηση εντατι-

κής μορφής για αντοχή με μπάλλα διάρκειας 60' -90'. Τέτοιου είδους επιβαρύνσεις αντοχής κινητοποιούν κατά ειδικό τρόπο την παραγωγή ενέργειας που είναι ειδική για το Βόλλεϋ.

Αμέσως μετά το τελευταίο παιχνίδι της σαιζόν συνιστάται μια προπόνηση επαναφοράς που να διαρκεί το λιγότερο μια βδομάδα. Η διεξαγωγή αυτής της προπόνησης μπορεί να έχει εναλλακτικό περιεχόμενο όπως χαλάρωση και γυμναστική με διατάσεις (*stretching*), Σάουνα, Μασάζ και ασκήσεις χαλάρωσης.

Το εκτεταμένο *Fahrtleck* και το *Fahrtleck* με χαρακτήρα επαναφοράς καθορίζει πρωταρχικά την προπόνηση της μεταβολής των λιπιδίων.

Ο εδώ απαιτούμενος όγκος αναπνοής το λεπτό δίνει τη δυνατότητα για μια συζήτηση την ώρα του τρεξίματος.

Ανάλογα με την ένταση συνιστάται: 10 βήματα μέσα σε ένα κύκλο αναπνοής και εκπνοής.

Το εντατικό *Fahrtleck* εξελίσσει την ικανότητα για αλλαγή από καύση λιπιδίων σε καύση υδατανθράκων ή από υδατάνθρακες σε καύση λιπιδίων, όπως και για τη συνεχή επαναπλήρωση των ενεργειακών πηγών φωσφόρου.

Μια βασική προπόνηση αντοχής όπως περιγράφηκε οδηγεί σε μια φανερή άνοδο της γενικής αερόβιας ικανότητας. Έχει λοιπόν σαν στόχο να προφυλάσσει το αποθηκευμένο γλυκογόνο και να προωθεί τη μεταβολή των λιπιδίων.

Η αποθεραπεία «τρέξιμο χωρίς καταπίεση της αναπνοής» μετά από προπόνηση και αγώνα, επιδρά θετικά στη γενική επαναφορά.

Το *Fahrtleck* επαναφοράς μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μια σταθεροποίηση της ψυχικής κατάστασης. Ταυτόχρονα εμφανίζεται σπουδαίο για μας η διαπίστωση της προόδου του αθλητή στον τομέα της επιβάρυνσης με συχνές μετρήσεις Γαλακτικού οξέος, για να μπορεί και εκτός της ελεγχόμενης προπόνησης π.χ. να δοθεί στις διακοπές ένα πρόγραμμα προπόνησης αντοχής, σαν εργασία στο σπίτι, η οποία θα πρέπει να διεξαχθεί στα επιθυμητά πλαίσια έντασης.

Η οργάνωση της προπόνησης αντοχής, από πλευράς της βασικής αντοχής και από τρόπους προπόνησης αντοχής ειδικά για το Βόλλεϋ και οι συνδεδόμενοι μέθοδοι διαφέρουν από παίχτη σε παίχτη και από ομάδα σε ομάδα.

Η γενική αερόβια αντοχή σχηματίζει πάντα τη βάση για προπόνηση μιας ειδικής αγωνιστικής αντοχής και γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να βρίσκεται στα φυσιολογικά επίπεδα της αερόβιας ικανότητας.

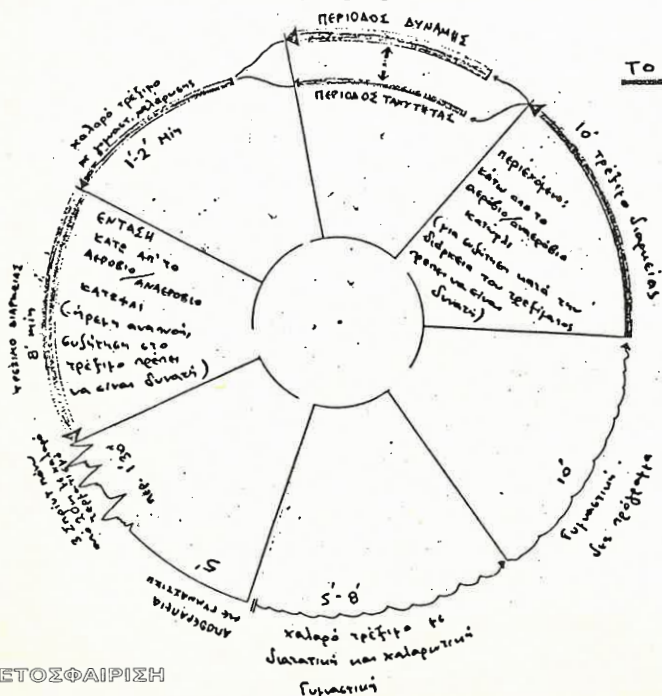
Πάντως θα πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα «το πόσο πολύ και το πόσο λίγο» χρειάζεται για να μπορέσει να εξισορροπηθεί το σύμπλεγμα των ειδικών ικανοτήτων στο Βόλλεϋ, στα πλαίσια μιας προπόνησης όσον αφορά τη διάρκεια και την έντασή της.

**Βιβλιογραφία:**

- Befor, F. Broun, R., Sattler, B. Stollenmoier, V. zum Konditionstraining von Mannschaften mittleren Zeistungs-niveaus in DVZ, Lehre und Praxis, 4/84.
- Föhrenbach, R/Mader, A/Hollmann, W. Umfang und Intensität im Dauerlauftraining von Mittelstrecken-Läuferineu des DLV und Mapnahmen zur individuellen Trainings - und Wettkampfoptimierung in Leistungssport 6/81.
- Grosser, M/Starischka/Zimmermann, E Konditionstraining, BLV München 1983.
- Grosser, M/Zimmermaun, E Aspekte der biologischen Adaptation/in Leistungssport 4/81.
- Heck, H/Mader, A/Müller, R/Hollmann, W: Laktat schwellen und Trainingssteuerung in Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin Jahrgang 37, Sonderheft '86.
- Hollmann, W/Hettinger, Th. Sportmedizin - Arbeits und Trainingsgrundlagen in Schattauer Verl. Stuttgart - New York.
- Jablonski, D/Liesen, H/Krous, I/Mödder, H Intensitätssteuerung und Zeistungsbewertung beim Jopping in Fortschritte der Medizin 4/1985.
- Keul, J/Berg, A: Energüstoffwechsel und Körperliche Leistung in Zeutralle Themeu der Sportmedizin. Hollmann, W (Hr-gs. Springer Verl. '77)
- Künstlinger, U/Luckwig, H-G/Stegemann, J Energiestoffwechsel, Elektrolyte und hormonelle Steuerung bei Volleyball-Meisterschaftspieleu.
- Liesen, H/: Training Konditioneller Fähigkeiten in der Vorbereitungsperiode/? in Fupboultraining 1/83.
- Liesen, H/Hillmann, W: Neue Wege zu besserem Hokeytraining - Allgemeine sportmeclizinische Aspekte/DHZ Souderthema Teil 3,38 jahrgang 1985.

- Liesen, H: Nerue Wege zu besserem Honeutaining zum Training der Hokeyspezifischen "Fitness" DHS, Sonderthema, Teil 4, 38 Jahrgang 1985.
- Lieseu/Kleiter/Budinger, H/: Neue Wege zu bessereu Hoheytraining. Die Hockey spezifische Ausclauerleistungs - und Regenerations fähigkeit DHZ, Sonderthema, Teil 5, 38, Jahrgang 1985.
- Liesen, H/Kleiter/Budinger, H/: Neue Wege zu besserem Hochey training. Das Fahrtspiel DHZ, Sonderthema, Teil 6, 38 Jahrgang 1985.
- Lieseu, H=Mader, A/Heck, H/Hollmann, W: Die Ausdauerleistung fähigkeit bei verschiedenen Sportarten unter besouclerer Berüdisichtigung des Metabolismus: zur Ermittlung der optimalen Belastungsintensität in Training in Beiheft Leistungssport 9/1977.
- Voigt, H-F: Über die Besonderheiten und Probleme der Energiebereitstellung in Volleyball in DVZ. Lehre und Praxis Teil 1/, 1/83 und Teil 2, 3/83.
- Weber, K/Hollmann, W: Der Einfluß eines 3 bzw 6 Wöchigen Ausdauerprogramms auf Herzfrequenz, Milchsäuer und Koordinations fähigkeit, bei einem tennisspezifischen Test in Decker, W/Lämmer, M (Hrsg) Kölner Beiträge zur Sportwiss 13, Jahrbuch der DSHS Köln 1984, St. Augustin 1984.
- Weber, K: Ausdauertraining in Zeistungstennis, 1985.
- Westphal, G: Ausdauer-schulung in der Vorbereitungsperiode in DVZ Lehre und Praxis 4/86.
- Westphal, G: Volleyball-Kartotheck Ausdauer-schulung mit Ball.

Αθανάσιος Παπαγεωργίου  
Μιχάλης Πυθαρούλης



ΤΟ (ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΔΙΑΚΟΜΗΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ



# «ΕΝ ΛΕΥΚΩ»

ΠΛΗΡΩΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ... ΔΟΞΑΣΤΟΥΝ!

Η **ομορφιά**, η **δόξα** και το **μεγαλείο** αυτών που κιάλας έχουν καταξιωθεί στη συνείδηση κάθε λαού ως ανθρωπιστές, λαϊκοί και εθνικοί αγωνιστές συνίσταται το ότι, οι διακεκριμένοι αυτοί πολίτες ό,τι έκαναν το έκαναν, απλά και μόνο, επειδή διαπνέονταν από ανάλογα αισθήματα αλτρουϊσμού, πατριωτισμού και εθνικισμού..., όντας περισσότερο «ευαίσθητοι» από τους άλλους στα «προβλήματα» των συνανθρώπων τους, των ομοθρήσκων τους, των ομοϊδεατών τους, των ομοεθνών τους...

Και, βέβαια, κάτι τέτοιο θα έπρεπε να συμβαίνει και στον αθλητισμό...

Όμως, εκεί, κατά πως λένε, τα πράγματα έχουν εξελιχθεί...

Μια και **συνεπαρμένοι οι περισσότεροι** από έναν έντεχνα καλλιεργούμενο, από τους κάθε λογής κερδοσκόπους του, **φανατισμό**, που έντεχνα πάλι και περιπτωσιακά μετουσιώνεται σε αχαλίνωτο «τοπικισμό» και «σωβινισμό», φτάσαμε στον αντίποδα...

Έτσι, στο χώρο του, οι από πρωτύτερα «συμφωνίες κυρίων», με τη μορφή αθών δήθεν «κινήτρων», χρηματικών δώρων και πρίμ, ανάμεσα σε μικρομεγαλοπαράγοντες και αθλούμενους (;), για την επιβράβευση των μελλοντικών τους κατορθωμάτων, έχουν πια για τὰ καλά εδραιωθεί και αποτελούν, θα λέγαμε, «καθεστώς»...

Με αποτέλεσμα, στην πλειοψηφία τους, οι διακρινόμενοι αθλητές-αθλήτριες (;) να είναι πλέον, **όχι ανιδιοτελείς αγωνιστές** «για την τιμή και τη δόξα του αθλητισμού...», αλλά **ψηλά αμοιβόμενοι** για τη δουλειά που κάνουν, πραγματικοί μισθοφόροι, που διεκδικούν, όχι πια **στεφανίτη**, αλλά **χρηματίτη**...

Κοντολογίς, πληρώνονται για να δοξαστούν..., αλλά και, υστερόβουλα, για να δοξάσουν και αυτούς που τους πληρώνουν...

**Μα είναι αθλητισμός αυτός...;**

Πέτρος Παπαγεωργίου  
γυμναστής-προπονητής



# ΤΟ ΒΟΛΛΕΥ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

συνέχεια από το τεύχος (13)

Του Νίκου Μπεργελέ

## Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

**Στόχος 1ος (19ος):** Πάσα πίσω από το κεφάλι.

**Ορισμός:** Είναι η ενέργεια με την οποία ο παίκτης μεταβιβάζει τη μπάλα με τα δάχτυλα των δύο χεριών του πάνω από το κεφάλι με διεύθυνση πίσω από το κεφάλι του.

### Η σωστή τεχνική:

- Τοποθέτηση κάτω από τη μπάλα όπως στη μετωπική πάσα.
- Τα χέρια έρχονται σε επαφή με τη μπάλα ακριβώς πάνω από το κεφάλι όπως στην μετωπική πάσα.
- Οι καρποί σπάζουν προς τα πίσω έτσι που οι αντίχειρες ωθούν την μπάλα από κάτω προς τα πίσω.
- Το κεφάλι εκτείνεται προς τα πίσω παρακολουθώντας για λίγο την πορεία της μπάλας.
- Τα πόδια προ της επαφής κάμπτονται μετά την επαφή εκτείνονται.

### Πιθανά λάθη:

- Ως προς τη θέση κάτω από τη μπάλα ισχύουν όλα τα λάθη της μετωπικής πάσας.
- Δεν κάμπτονται οι καρποί προς τα πίσω και αντι αυτού γέρνει ο κορμός προς τα πίσω.
- Η μπάλα συναντιέται πολύ πίσω από το κεφάλι.

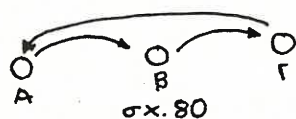
### Η σωστή τακτική:

Κρίνεται σκόπιμο ότι εδώ πρέπει να αναφερθούν ορισμένα στοιχεία ατομικής τακτικής συμπληρωματικά στα υπόλοιπα στοιχεία που έχουν προαναφερθεί.

Τροφοδοσία πίσω από το κεφάλι πρέπει να γίνεται:

- όταν υπάρχει καλή πρώτη μπαλιά
- όταν κατέχεται η τεχνική σε ικανοποιητικό βαθμό
- όταν ο παίκτης στο μέτωπο του πασαδόρου δεν είναι έτοιμος να δράσει.
- για παραπλάνηση του αντίπαλου μπλοκ.
- εκμετάλλευση του αδύνατου μπλοκ.

Άσκηση 99: Οι παίκτες ανά 3 έχουν 1 μπάλα. Ο Α κάνει μετωπική πάσα στον Β. Ο Β πάσα πίσω στον Γ και γυρίζει μέτωπο στον Γ. Ο Γ ξανακάνει πάσα στον Β κ.κ.ο. (Σχ. 80)



## Στόχος 2ος 20ος

### Παιχνίδι 6 εναντίον 6 με ειδικέυση

Από την μέχρι σήμερα δραστηριότητα των παιδιών στο βόλλεϋ διαπιστώνουμε την ιδιαίτερη ικανότητα μερικών στην μεταβίβαση.

Με βάση αυτό δημιουργούμε δύο ειδικότητες παικτών: πασαδόρος και επιθετικός.

Με τον τρόπο αυτό δημιουργούμε ευνοϊκότερες προϋποθέσεις για ένα καλύτερο παιχνίδι μεταξύ των μαθητών.

### Η σύνθεση των ομάδων

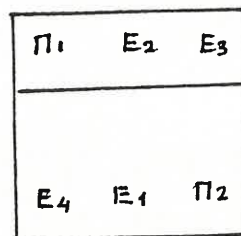
Για να υπάρχει ισορροπία στο παιχνίδι μιας ομάδας πρέπει οι παίκτες να τοποθετηθούν ως εξής:

Οι μαθητές του τμήματος πρέπει να χωριστούν σε εξάδες τόσες όσες επιτρέπει ο αριθμός των. Για παράδειγμα αν οι μαθητές ενός τμήματος είναι 36 οι ομάδες χωρίζονται σε 6 εξάδες. Αν είναι 29 τότε θα χωριστούν σε 4 εξάδες και θα προστεθεί ακόμα ένας μαθητής σε κάθε εξάδα σαν αναπληρωματικός. Ο 29ος που περισσεύει μπορεί να καλύπτει πάντα το κενό κάποιου ασθενή ή κάθε φορά θα είναι διαφορετικός που θα μένει έξω από την αγωνιστική δραστηριότητα και θα αναλαμβάνει χρέη «βοηθού» δασκάλου.

Κάθε εξάδα ή επτάδα μαθητών πρέπει να είναι μόνιμη για να διευκολύνεται η οργάνωση των αγώνων και να αποκτάται σύμπνοια μεταξύ των παικτών. Με την πάροδο του χρόνου πρέπει να γίνονται μερικές εσωτερικές «μεταγραφές» μεταξύ των εξάδων των ομάδων για να επέλθει ισορροπία στο δυναμικό των ομάδων.

Κάθε εξάδα πρέπει να έχει 2 πασαδόρους και 4 επιθετικούς. Εάν υπάρχει έβδομος παίκτης θα χρησιμοποιηθεί και αυτός σαν πασαδόρος ή επιθετικός ανάλογα με την ικανότητά του.

Στη σύνθεση των ομάδων για να είναι ισορροπημένα διαιμοιρασμένο το δυναμικό των παικτών της, πρέπει να τοποθετηθούν οι παίκτες ως εξής:



(σχ. 81)

Οι δύο πασαδόροι τοποθετούνται διαγώνια στη ζώνη 4 και ζώνη 1 ( $\Pi^1$ ,  $\Pi^2$ ).

Κατά προσέγγιση οι δύο καλύτεροι επιθετικοί και εάν είναι καλοί στην υποδοχή του σέρβις τοποθετούνται διαγώνια, ζώνη 3 =  $E^2$  και ζώνη 6 =  $E^1$  και άλλοι δύο επιθετικοί οι  $E^3$  και  $E^4$  στις ζώνες 2 και 5 αντίστοιχα.

Το γράμμα E σημαίνει επιθετικός.

Ο αριθμός που είναι δίπλα π.χ. στο  $\Pi^1$ ,  $\Pi^2$  σημαίνει μια αξιολόγηση των παικτών.

Ομοίως  $E^1$ ,  $E^2$ ,  $E^3$ ,  $E^4$  σημαίνει ιεράρχηση αξιολογική των παικτών σε σχέση με την πρώτη μπαλιά τους.

Η σύνθεση που περιγράψαμε ονομάζεται 4-0-2 δηλ: 4 επιθετικοί, κανένασ πολυσύνθετος και 2 πασαδόροι.

Στο σύστημα άμυνας δεν έχουμε να προσθέσουμε καμμία αλλαγή παρά μόνο να τελειοποιήσουμε τις ενέργειες των παικτών με βάση αυτά που διδάχτηκαν στην Β' Γυμνασίου.

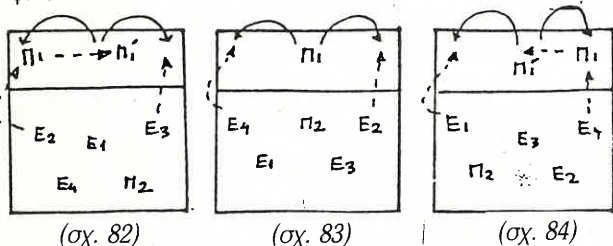
Στο επιθετικό όμως σύστημα που μορφολογικά έχει ελάχιστες διαφορές αλλά υπάρχουν διαφορές σημαντικές στο ρόλο των παικτών πρέπει να σημειώσουμε τα εξής:

— Στην υποδοχή του σερβίς 5 παίκτες σε σχήμα W και στις 6 περιστροφές.

— Στη δεύτερη πάσα την διεκπεραιώνουν οι δύο διαγώνιοι πασαδόροι 3 φορές ο ένας και 3 φορές ο άλλος.

— Εξ αυτού του λόγου προκύπτει σε 4 περιπτώσεις (2 για κάθε πασαδόρο) οριζόντια αλλαγή μεταξύ του κάθε πασαδόρου με τον γειτονικό του επιθετικό (σχήματα 82, 83, 84).

Σε κάθε περίπτωση ο πασαδόρος θα περάσει στο κέντρο για να παραλάβει τη δεύτερη μπαλιά στο κέντρο του φιλέ και θα πραγματοποιήσει πάσα προς τα άκρα του φιλέ.



— Ένα στοιχείο πρόσθετο στην επίθεση είναι ότι οι πασαδόροι μας μπορούν να κάνουν πάσα πίσω από το κεφάλι τους.

### Στόχος 3ος (21ος)

#### Ομαδικό Μπλόκ

**Ορισμός:** Είναι η ενέργεια με την οποία δύο ή τρεις παίκτες προσπαθούν, τοποθετώντας ταυτόχρονα τα χέρια ο ένας δίπλα στον άλλον πάνω από το φιλέ, να ανακόψουν το καρφί του αντίπαλου επιτιθέμενου.

**Η σωστή τεχνική:** Κάνουμε αναφορά στην ατομική τεχνική τόσο του άλματος όσο και της μετακίνησης.

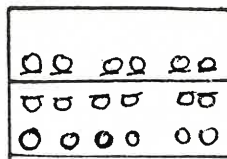
— Προσθέτουμε ότι ο ακραίος μπλοκέρ είναι υπεύθυνος για το σημείο που θα πηδήξει όταν πρόκειται για

επίθεση από την άκρη και ο κεντρικός μπλοκέρ είναι υποχρεωμένος να πηδήξει ακριβώς δίπλα από τον ακραίο τοποθετώντας τα χέρια του ακριβώς δίπλα από τα χέρια του ακραίου προσπαθώντας να μην αφήσει κενό μεταξύ των χεριών του και του συμπαίκτη του.

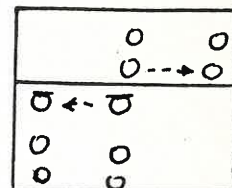
— Το αντίθετο συμβαίνει όταν γίνεται καρφί από το κέντρο όπου υπεύθυνος είναι ο κεντρικός.

#### Μεθοδολογία:

Άσκηση 100: 2 παίκτες στέκονται δίπλα κοντά στο φιλέ (η μεταξύ τους απόσταση είναι 0.50 εκ.) και πηδούν για μπλοκ (Σχήμα 85).



(σχ. 85)

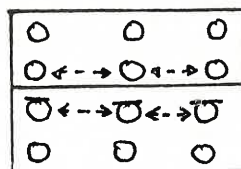


(σχ. 86)

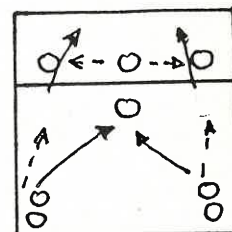
Άσκηση 101: 2 παίκτες, ένας στη ζώνη 3 και ένας στη ζώνη 4. Ο παίκτης της ζώνης 3 μετακινείται πατάει δίπλα στο 4 και πηδούν μαζί για μπλοκ. Το ίδιο γίνεται και μεταξύ ζώνης 3 και 2 (Σχήμα 86).

Άσκηση 102: 3 παίκτες σε κάθε ζώνη επίθεσης, ο κεντρικός παίκτης κάνει μπλοκ μια φορά στο 2 επιστρέφει στο 3 και από κει στο 4 (Σχήμα 87).

Άσκηση 103: Οι παίκτες τοποθετημένοι στις 3 ζώνες κάνουν μπλοκ σε επιθέσεις με μπάλα από το άλλο γήπεδο (Σχήμα 88).



(σχ. 87)



(σχ. 88)

Άσκηση 104: Ομαδική τακτική άμυνας με τη μέθοδο «παιχνίδι στο ένα μέρος» και σχολικό παιχνίδι με θέμα το «Ομαδικό μπλοκ» στην ομαδική άμυνα.

Δίδεται έμφαση στην πειθαρχία του μπλοκ, στην κάλυψη του και στο πέρασμα στην επίθεση αμέσως μετά την προσπάθεια του μπλοκ.

### Στόχος 4ος (22ο)

#### Παιχνίδι 6 X 6 με ομαδικό μπλόκ.

Ν. Μπεργελές

Τ Ε Λ Ο Σ

# ΑΠ' ΤΗ ΣΑΤΙΡΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΦΙΛΕ

συνέχεια από το 14ο τεύχος



## ‘Η’ Αληθινή ‘Ιστορία του Βόλλεϋ

### Κεφάλαιον Γ’

‘Ομως ή Βολεϋμπωλάρα μας μάγκες δέν ήτονε καου-μποϋλίκι μοναχά τών σερνικών θεών τής «Σάντας-Ντου-ζίνας»· μέ τήν ἴδια κι ἀπαράλλαχτη καψούρα ὑπερετιό-ντανε κι ἀπ’ τη φεμινιστικιά κομπανία τοῦ «’Ολυμπος-μά-ουυντεν», πού ἔτσιδás διατήραγε σέ φόρμα τίς ἀτέλειωτες κορμάρες τών θεομάνουλων πού τη συναποτελάγανε. Κι ὅπως οἱ θεατές, παίζοντας πετόμπαλο, χαζοπηδολογάγα-νε ἀπό βραχάκι σε βραχάκι σάν ἀγριοκάτσικα, τούς βγί-κε τό παρατσούκλι: ΕΓΕΣ!

‘Η’ Ἡρα, παραδείγματος χάριν, (πρώτη βεντένα τής ‘Ομαδάρας ἔνεκεν «ὑψηλῶν γνωριμιῶν»), μοβόρα και ἴδισητικιά ἔπαιζε μόνο στήν ἐπίθεσις κι ἤθελε μιά μπάλα μόνη της... ‘Η’ κακορίζικια ή πασυδόρα ή Ἴριδα, (θεά-ντζα Β’ διαλογής, ἀνοιχτομάτισσα, μέ τήν ἴριδα νά μπιρ-μπιλáει πρὸς πᾶσα κατεϋθυσσις), ἀπ’ τὰ βρισίδια πού-τρωγε ἀλληθώριζε μπουχτάν και καθώς ή «μεγάλη», πα-ρεχτός τών ἄλλων, βαρυότανε να πηδήξει και στό μπλόκ, ή «κολλητή» της ή Ἄθηνά φόραγε πάντοτες κράνος, ἐπειδής ἔπαιζε τό «6 μπροστά»!! Κι ἂν πείς για τήν Ἄρτε-μις, (ἀνώμαλον, πού το κλίνουμε ὅπως τή Χάρις Ἄλεξι-ου), ὀνοματίστηκε «θεά τοῦ κυνηγιού», γιατί πάντοτες ή τσαπερδονίτσα κυνήγαγε τὰ χέρια για «μπλόκ-ἄουτ».. Κά-ποτες μάλιστα ἔσχε τό θράσος νά πουλήσει βαρβάτο τσαμπουκαλήκι και στήν κάπτταιν-Ἡρα για ἓνα: «ἔπιασε-δέν ἔπιασε» κι ἀπό τότενες τήνε στείλανε διά παντός στόν Κορυδαλλό!...

Ἄλλά, νά ὀϋμ’, κι ή Περσεφόνη, (ή γνωστή και ή ἔξαιρετέα Κόρη πού τούς ἔφερνε ὀλνούς ἄνω-κάτω), ἤτο-νε κι αὐτή ἔριστικιά μέχρι τὰ μπουνία... Τᾶβανε πάντοτες ἀμέτι-μουχαμέτι μέ τή διαιτησία κι ἔτσι, νά σᾶς χαρῶ, τὰ κατάφερνε σέ κάθε ἀγωνιστικιά σαιζόν νά τρώει τήν κα-μπάνα σύννεφο και νά τη βγάξει 6 μήνους στήν «ἀπέ-ξω»... “Ομως ή πίο μπίγκ ἔστία ταραχῶν ἤτονε ή Ἐστία (αἰολιστί: «ὄπου καπνός και φωτιά»), γι’ αὐτοῦνο τή με-ταβαφτίσανε «Ἐστία Φιλίας», μπάς και φιλοτιμηθεῖ και στρώσει κομμάτι... “Οσο για τη Δήμητρα, πού νά σᾶς τὰ ἴστοράω... Τήν ἄραξε ή ἀφιλότιμη για τὰ καλά σι’ Ἄποδυτήρια κι αὐτοῦδά ἔκλεισε σάν παίκτρια!...

Ἄφηκα ἀπό σκοποῦ τελευταία τή μεγάλη ντίβα τής θηλυκιάς πετοσφαιρός: τήν Ἄφροδίτη, πού, καταπώς λέ-νε τα κόζια, ἀκόμη και σήμερας κατικοεδρεῦει σι’ ἀθλη-τικό γκεζί διαφεντεύοντας οὔλο τό πᾶν και δέ συμμαζεῦε-

ται... Τό Ἄφροδιτάκι τό λοιπόν ἤτονε γυναικάκι σουπερ μπάνικο, μέ τὰ σεά του και τὰ μέα του, μέ σεβνταλίδικες πλάγιες γραμμές, μέ στυλοβάτες τερνευτούς, με φιλεδάκι τρανσπαράν, μέ γαλαρίες καργαρισμένες ἀφρολέξ κι ἂν πούμε για τό Κυλικεῖο, σκέτος μωρωδάτος χυμός... Ὡ συμπαθάτε μου τό Τάιμ-ἄουτ... Μπέρδεψα τόν ἐξοπλισμό τοῦ γηπέδου μ’ ἐκείονα τής θεᾶς, πού ὅταν ξεμπουκάρι-ζε ἀπ’ τήν Καταπακτὴ γινόντανε τό «ἔλα νά δεις» και τό-τες ὀνομαζότανε: Ἄφροδίτη ἀναδυομένη!..

Κι ὅπως ἤδη θά τό ἔχετε ἀνθιστεῖ μάγκες, σάν ἀθλή-τρια ή λεγάμενη δέ μέτραγε και πολλά πράμματα... Ἦτονε σέ μόνιμη βᾶσις ἄλλοπαρμένη κι οὔλο βλεφάρια-ζε κατά φιλάθλους μεριά, ὥσπου ἠνάγκασε κάποτες τόν προπονητή της τόν Ἄδωνη, — μέ τό δίκιο του ὁ καφε-ρός, νά τήνε προγκίξει ἄγαρμπα ὄξω ἀπ’ τό ἔρκος τών ὀδόντων του: «— Μήν ξαναχάσεις σερβίς μωρή, για θά σου τὰ κόψω τὰ ξερά» κι αὐτοῦνο αὐτοῦ ἔξηγáει ἔν μερει τό γιατί στό Κλειστό τοῦ Λούβρου ή κυρία μωστράει κουλέγκω!...

Ἄμανε τώρα καρντάσια μου γουστάρετε περισσότερο για τίς Ὀλύμπιες παιχταροῦδες, κοπιᾶστε νά ριζούμε μιά σβέλητ ματιά στό Τεφτέρι τοῦ μπαρμπα-Ἡσίοδου, ἐνοῦ ξακουστοῦ ρεπόρτερ κείνης τής Ἐποχῆς, πού, —σάν κά-τι σημερνά τσογλάνια ὄνομα και μή χωριό, ἔπιασε βούρ-τσα τόν Ὀμοσπονδιακό σίς Κοράσιδες και πῆρε τό «ἐλευθεράς» νά τρουπώνει σι’ ἀποδυτήρια ταχαμοῦτε για νά συντρέξει τήν ὀμάδα, μά, για νά λέμε και τοῦ στραβοῦ τό δίκιο... μέ πραγματικά βλῆψη νά τσιτώσει τό μάτι γαρί-δα, μπάς και τοῦ φέρξει και μπανιστηρέψει στη ζούλα κα-να θεϊκό κρεατάκι ἄνευ σκελέας και περιθωρακίου...

Ἐτσιδás, μήν προκάνω και κουνηθῶ, μ’ αὐτοῦνη τή σαλιάρια μέθοδος τὰ κατάφερε ὁ μπαγάσας ὁ μπάρμπα-Ἡσίοδος νά χῶσει μούρη στά ντεσσοῦ τών θεαινῶνε και νά τή στήσει στή γωνία (αἰολιστί: «Θεογωνία»!), φακελώ-νοντας τίς προκομένες σου σ’ ἓνα κομμάτι πάπυρο (αἰο-λιστί: «Παπ-Τέστ»!).. Τόλμηξε πού λέτε ὁ θεομπαίχτης ἔτοῦτος νά διαπρέψει ὄχι μοναχά στό μάτι, ἀλλά μαθῆς και σι’ αὐτί! και πρῶτ ος-πρῶτος ἀπ’ οὔλους τούς καλα-μαράδες τοῦ ντουνιαῖ, —πού λίγα νᾶναι τὰ Ἐργατα και οἱ Ἡμέρες του, νά βγάλει στά φόρα ὁ μπαμπέσης τὰ μύρια ὄσα κρυφάκουσε στά θεϊκά Ἄδυτα τών Ἄδύτωνε...

Για τό χατήρι σας και μόνο τό λοιπόν, θά σᾶς ἔξηγη-



θῶ αὐτολεξῶς ἀπ' τό ἐν λόγῳ Τεφτέρι πού διαθέτω κατ' ἀποκλειστικότητα, οὐλα ὅσα ξεμπρόστιασε τό ἀκουστήρι τοῦ μπαρμπα-Ἡσίοδου καί πάρτε τίς ἀποστάσεις σας...:

« — Ἐστία μᾶς φλόμωσες, ὄχι καί νά καπνίζεις καί σπ' Ἄποδυτήρια!» .....

« — Γιατί χρυσή μου δέ βγάξεις τήν περικεφαλαία σου;

« — Ἐ.. Δέν καταλαβαίνεις τώρα...»

« — Τί μοῦ λές;... Λούσου μέ Οὐλτρεξ καί θά μέ θυμηθεῖς!» .....

« — Τα Δελτία... Χαθήκαμε!.. Τί γίνανε τά Δελτία;»

« — Ἄ, μή χολοσκᾶς... Τά πήρε ἡ Ἡρά γιά νά πληροφορηθεῖ τίς ηλικίες μας!»

« — Μή σκύβεις μωρή μέ τό τόξο στόν ὦμο, γιά θά μοῦ βγάλεις τό μάτι...»

« — Καλύτερα Ἄφρό μου νά σοῦ βγεῖ τό μάτι παρά τ' ὄνομα...»

« — Καλά σοῦ λέει βρέ ξετσιπίωτη πού δέ σέβεσαι τίποτα...»

« — Ἐσὺ ἀσκημομούρα μήν ἀνακατεύεσαι. Ἄλλά ξέρω... Σέ πονάει ἀκόμα τό μῆλο τοῦ Πάρη...»

« — Σιγά τά λάχανα.. Νά πρακτόρευα ἐγώ τήν Ἐλένη καί σοῦ ἴλεγα ἄν θά τήν ἔβγαζα μόνο μέ μῆλα...»

« — Κορίτσια, ποιά μοῦ πήρε τά Τάϊγκερ;»

« — Κάτι σκυλιά τῆς Ἄρτεμης τά τραβαγανε!» .....

« — Μά τί ἔκανε ἐπιτέλους κι ὄλο τό γήπεδο τῆς φωνάζει; (Ἡρα.. — Ἡρα..);»

« — Δέν τῶμαθες;.. Κάλεσε τόν Χατζηπαναγιῆ!»

« — Φοβερή γυναίκα.. Τόν καυμένο τόν ἄντρα της τόν ἔχει Ζεύσει γιά τά καλά...»

« — Πραγματικά... Τόν ἔχει σέ διαζύγιο...»

« — Μά τί λές;.. Ἄφου αὐτή εἶναι ἡ προστάτις τοῦ γάμου...»

« — Δέν κατάλαβες χρυσήμου.. Σέ Δία-ζύγιο ἐννοῶ!..»

« — Τώρα τό αἰ-λαίνερ τί τό θές;

« — Γιατί;.. ἔχεις δεῖ βολεῦμπωλίστρια νά παίξει ἄβαφη;» .....

« — Τάκαρφιά μου.. ἔχασα τά καρφιά μου...»

« — Ποιά καρφιά ρέ Ἄθηνᾶ; Ὁ ἀγώνας δέν ἄρχισε ἀκόμα...»

« — Ὅχι αὐτά βρέ βλῆμα.. Λέω γιά τ' ἄλλα, πού βάζω στήν πανοπλία μου!

« — Περσεφόνη μου γιατί κατέβασες μούτρα, τί σοῦ συμβαίνει;»

« — Μέ φώναξε ἡ ἄρχηγίνα καί μέ τακτοποίησε καλά...»

« — Τί ἔγινε δηλαδή;»

« — Ἄμα ξαναχάσουμε, λέει, καλύτερα ν' ἀνοίξει ἡ γῆ καί νά μέ καταπιεῖ!»

« — Ἡβῆ, σταμάτα νά σπᾶς τά σπυράκια σου, μ' ἔχεις ἐκνευρίσει!..»

« — Κορίτσια, ἅμα καρφίωσω θά μέ ντρομπλάρετε;»

« — Γιατί;.. Εἶναι ἐπικίνδυνος ὁ ρόλος;..»

« — Τά μάθατε;.. Ἡ Ἄθηνᾶ παραπονιέται ὅτι ζαλίζεται».

« — Βρέ μπάς καί εἶναι ἔγκυος καί δέν τό ξέρεи!»

« — Κάνε μου τή χάρη βρέ κόρη μου καί πές στήν Κόρη μου νά βάλει στά μάγουλά της λίγο ρούζ, νά πάψει νά θυμίζει τόν ἄντρα της τό Χάρο!»

« — Ἄφρό μου, παραεῖσαι κομπή σήμερα...»

« — Ἄς ὄψεται ὁ κυρ-Ἡφαιστος, πού μοῦ παράγινε στενός κορσές!..»

« — Αὐτό τό βρωμόπουλο πού μοῦ τρώει τά στάχια ποιός τό ἐκόμισε δῶ μέσα;»

« — Εἶναι ἡ γλαῦξ, ἡ μασκώτ τῆς Ἄθηνᾶς...»

« — Μᾶς σκότισε ἡ γεροντοκόρη, ἰθεμά τή μάνα πού τή γένναγε..»

« — Ἄρτεμις, ἦρθε πάλι ἐκεῖνος ὁ διαφημιστής τῆς Ρέι-ντζ -Ρόβερ!» .....

« — Εἶπα στήν Ἰριδα ὅτι ἡ Μήτση παίζει καλύτερα ἀπ' αὐτήν!..»

« — Καί πῶς τό πήρε;..»

« — Ἐ, δέν καταλαβαίνεις;.. Ἄλλαξε 7 χρώματα!..»

« — Αἴντε παλληκαροῦδες μου.. Κάντε τό σταυρό σας, βγαίνουμε.. Τέρμα οἱ γκρίνιες..

Ἐλελεῦ καί τούς φάγαμε!!.....»

ΑΝΤΙΚΑΡΦΟΣ ΝΤΟΥΜΠΛΕΣ  
(Συνεχίζεται)

# ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ ΝΕΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

## ΚΑΡΦΙ ΜΕ ΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ

Dr. Gerhard, Dürrwächter

Η επιθετική τεχνική η οποία ήταν συνηθισμένη στην δεκαετία του '50, δηλαδή το καρφί με το ένα πόδι κατά την απογείωση, γίνεται πάλι ουσιαστική (αποκτά την πρέπουσα σημασία).

Το καρφί με το ένα πόδι θ' αρχίσει να γίνεται σταδιακά σημαντικό, ιδιαίτερα για τους επιθετικούς συνδυασμούς και για τις επιθέσεις πίσω από τον πασσαδόρο, ίσως ακόμα και για τα επιθετικά σερβίς.

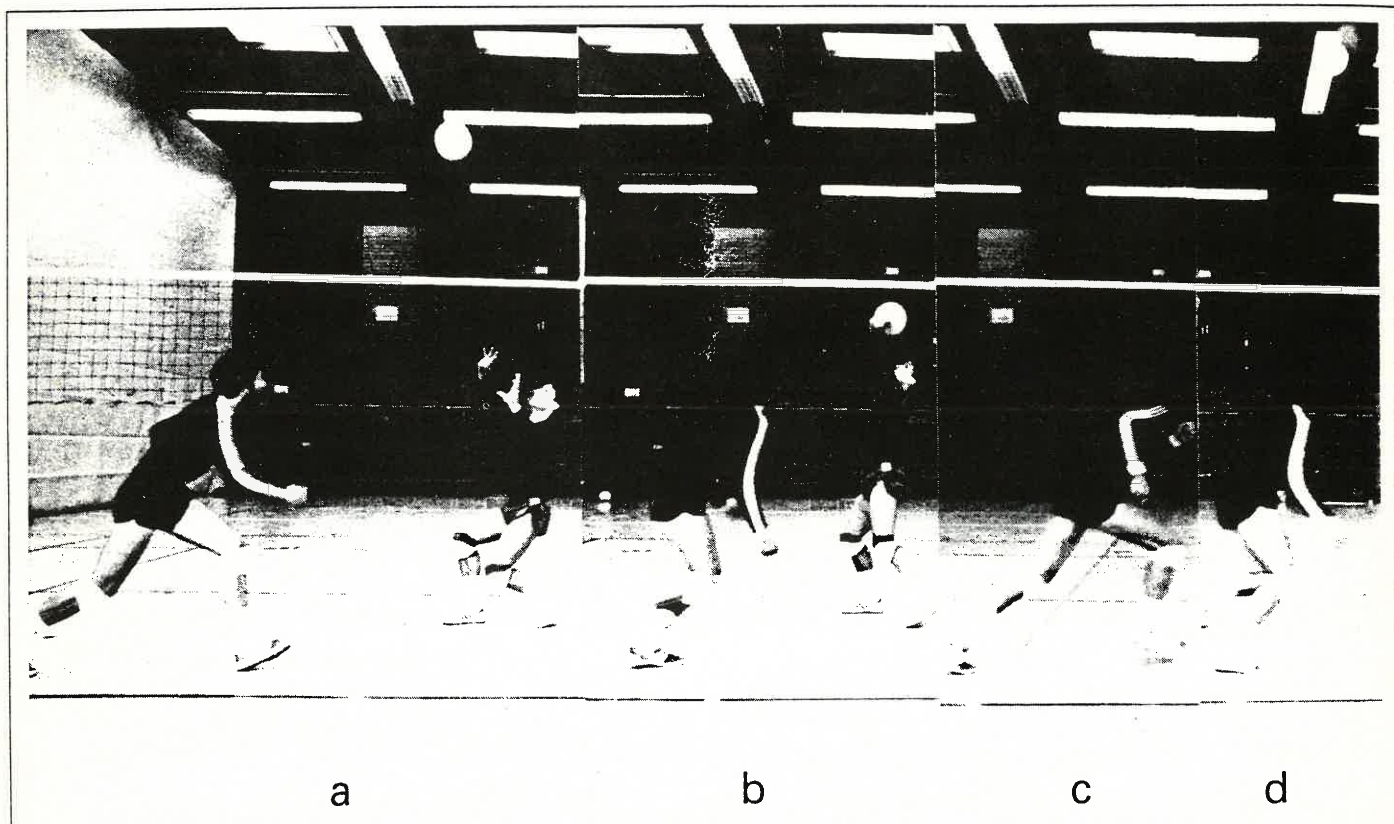
Ο δεξιόχειρας παίκτης ξεκινάει από το κοντινό (στο φιλέ) μέσο του γηπέδου ή από το αριστερό τριτημόριο του γηπέδου και κάνει τρία βήματα (αριστερό, δεξι, αριστερό), σταδιακά αυξανόμενου μήκους και ταχύτητας προς τη θέση 2. Ο επιθετικός απογειώνεται από το έδαφος με το αριστερό πόδι. Η ορμή του δεξιού ποδιού και των δύο χεριών προσθέτουν στην απογείωση ενέργεια

και δύναμη. Κατά την διάρκεια που ο παίκτης είναι στον αέρα, γυρίζει προς τ' αριστερά σε μία ποικίλη έκταση που εξαρτάται από το που σκοπεύει να καρφώσει την μπάλλα π.χ. διαγώνια ή ευθεία.

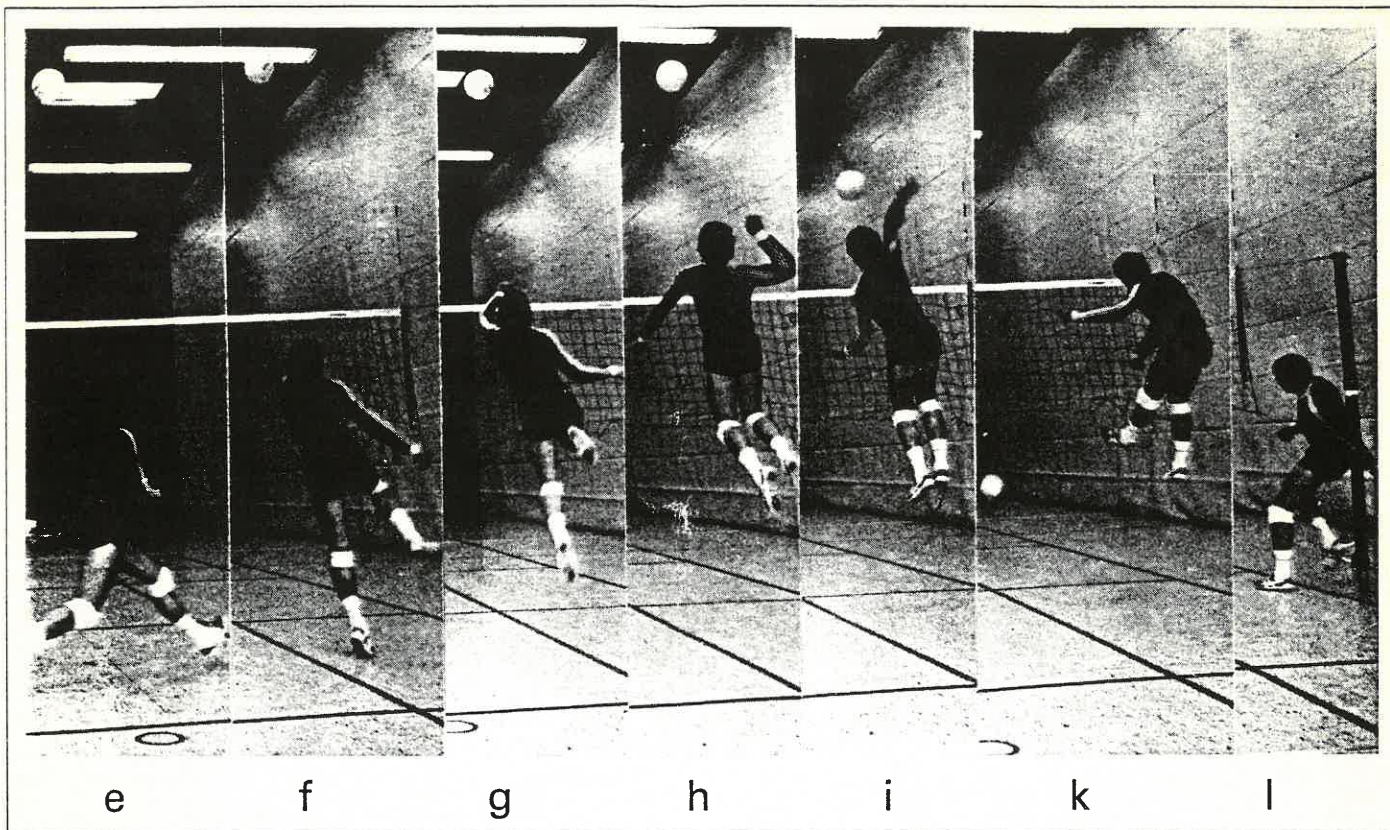
Η συνέχεια του καρφιού είναι ακριβώς η ίδια με την τεχνική του καρφιού με τα δύο πόδια. Στο τέλος προσγειώνεται με τα δύο πόδια ή με το αριστερό πόδι (πόδι της απογείωσης) αντικρύζοντας το δίχτυ (απογείωση - προσγείωση στροφή 180°).

Η προσέγγιση (στο δίχτυ) καθώς και η απογείωση είναι πολύ διαφορετικές από τις τεχνικές και τα επιτόπια άλματα που χρησιμοποιούν οι ομάδες του handball και υπόκεινται πάντα σε εφαρμοσμένους βιομηχανικούς νόμους. Η προσέγγιση και το άλμα ξεχωριστά γίνονται γρήγορα και καλύπτουν μια μεγάλη απόσταση. Συγκρινόμενη με την απογείωση στα δύο πόδια, η απογείωση στο ένα πόδι παράγει μία καμπύλη ισοϋψή (ίσου ύψους) ή ακόμα και μεγαλύτερους ύψους, αλλά ακόμη και μεγαλύτερου μήκους.

Ένας παίκτης που θέλει να καρφώσει κοντά στο δίχτυ







πρέπει να πλησιάσει παράλληλα με το δίχτυ προς την κεντρική γραμμή ή σε μια γωνία.

#### Πλεονεκτήματα

1. Είναι τεχνικά και τακτικά εύκολο ν' αλλάξεις το σημείο της επίθεσης γρήγορα και αιφνιδιαστικά.
2. Η διαφορά στο στήσιμο και το κάρφωμα μεταξύ των δύο τεχνικών κάνει την άμυνα πολύ πιο δύσκολη.
3. Ένας μπλοκέρ που κινείται με το πλάι δεν μπορεί να μείνει στον αέρα μαζί με τον επιτιθέμενο ο οποίος τρέχει επάνω του καρφωτά.
4. Η ίδια τεχνική για την προσέγγιση και απογείωση έχει τα ίδια πλεονεκτήματα αν χρησιμοποιηθεί για επιθέσεις πίσω από την επιθετική γραμμή και για τα επιθετικά σερβίς.

#### Μειονεκτήματα

1. Στο να μάθουν αυτή την εναλλακτική λύση, πολλοί παίκτες συναντούν δυσκολίες.

2. Ένας δεξιόχειρας παίκτης μπορεί να τρέξει μόνο από τη δεξιά πλευρά και να πατήσει το αριστερό πόδι (το αντίστροφο για τους αριστερούς).
3. Είναι πιο δύσκολο (για τον επιθετικό) ν' αλλάξει την κατεύθυνση του καρφιού συγκρινόμενο με την άλλη τεχνική.
4. Η προσγείωση είναι δυσκολότερη μετά από μακρινά γυριστά άλματα (καταπόνηση αστραγάλων στην περίπτωση που έχουμε 90° γωνία προσγείωσης στην κατεύθυνση του άλματος).
5. Είναι δυσκολότερο να παρατηρείς τους αντίπαλους μπλοκέρ.

Μετάφραση  
ΜΑΓΕΙΡΟΥ ΜΑΡΙΑ  
Προπονήτρια Βόλλεϋ

## ΜΟΝΤΕΡΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ

Του Doug Beal

Μοντέρνες τάσεις: Το volley είναι ένα άθλημα σχετικά καινούργιο χωρίς μεγάλες παραδόσεις και συνήθειες. Τα προβλήματα είναι:

1. Μη ισορροπία ανάμεσα στην επίθεση και στην άμυνα. Πολύ εύκολο να βγείς εκτός θέσης, πολύ δύσκολο να σημειώσεις πόντο.
2. Η μπάλλα δεν διασχίζει το φιλέ πολύ συχνά.
3. Διάρκεια του μάτς - πολύ απρόβλεπτη μέσα στο χρόνο.

Να κρατήσεις την μπάλλα στο παιχνίδι για πολύ χρόνο.



— Πιθανές λύσεις:

- α) επιθέσεις πιο απομακρυσμένες από το φιλέ με σκοπό ν' αλλάξει η δυνατή γωνία της μπάλλας που φτάνει μέσα στην πίσω ζώνη από:
  - γραμμές μέσα στο γήπεδο — ιδιαίτερα τη γραμμή των 3 μέτρων και την κεντρική γραμμή
  - 2 δίχτυα (παράλληλα)
  - να επιτραπεί στο μπλοκ να κάνει επίθεση στη δεύτερη μπάλλα.
- β) να υψωθεί το δίχτυ
- γ) να μικρύνει το γήπεδο
- δ) να επιβραδυνθεί η μπάλλα αλλάζοντας τα χαρακτηριστικά της με τον ένα τρόπο ή τον άλλο.
- ε) ν' αλλάζουν οι κανονισμοί για τους παίκτες της πίσω ζώνης με:
  - το να επιτρέπεται το διπλό άγγιγμα κτλ.
  - ένας παίκτης διαρκείας μέσα στην πίσω ζώνη (χωρίς περιστροφή είτε ένας ειδικευμένος της πίσω ζώνης)
  - έβδομος παίκτης που δεν θα παίζει παρά μόνο στην πίσω ζώνη (χωρίς περιστροφή)
  - όχι περιστροφή.

Τι γίνεται όσον αφορά την Τακτική στο Βόλλεϋ;

### 1. Σερβίς

- α) Επιθετικό σερβίς το πιο σημαντικό τώρα για τις γυναίκες παρά για τους άνδρες που το έχουν συνηθίσει.
  - Σερβίς πιο κοντά στην τελική γραμμή.
  - Πιθανή αλλαγή του κανονισμού για να σερβίρεις από οποιοδήποτε σημείο της τελικής γραμμής χωρίς λάθος μετακίνηση.

### 2. Υποδοχή του Σερβίς

Περισσότερη ειδίκευση. Οι περισσότερες ανδρικές ομάδες υποδέχονται την μπάλλα με 3 παίκτες το πολύ. Αυτό επιτρέπει περισσότερες κινήσεις και δημιουργικότητα στην επίθεση.

### 3. Επίθεση

α. Κεντρικοί επιθετικοί που διεξάγουν κινήσεις ατομικών επιθέσεων: Προσποίηση, σταμάτημα, συνεχής κίνηση κτλ.

β. Λιγότερες διασταυρώσεις επιθετικών, περισσότερες ατομικές κινήσεις.

γ. Επιθέσεις απ' την πίσω γραμμή, μια γενικότητα στους άντρες που γίνεται όλο και πιο συχνή στις γυναίκες — πιθανότητα ν' αλλάξει τους κανόνες — υποχρέωση για προσέγγιση πίσω από την ζώνη επίθεσης για τους άνδρες.

δ. Η άμυνα είναι προετοιμασμένη για τις επιθέσεις της

μπροστινής γραμμής, τόσο καλά που η πλειονότητα των επιθέσεων από πίσω αποτυγχάνουν. Περισσότερες κινήσεις στους συνδυασμούς της επίθεσης με μετακίνηση προς τα δεξιά για να επιτεθεί στ' αριστερά και το αντίστροφο.

### 4. Κατασκευές (συνδυασμοί;)

- α) Περισσότεροι πασσαδόροι ικανοί να επιτεθούν.
- β) Όχι πολλές προετοιμασμένες κατασκευές.

### 5. Μπλόκ

α) για τα παιχνίδια, σχηματισμοί μπλοκ βασισμένοι πάνω σε μία ανάλυση του αντίπαλου παιχνιδιού. Όχι πολλοί καθαροί κεντρικοί δεξιοί ή αριστεροί μπλοκέρ αλλά προετοιμασμένοι εναντίον των ιδιαίτερων επιθετικών.

### 6. Άμυνα

α) Οι πρόσφατες αλλαγές των κανονισμών είναι ιδιαίτερα καλές για τους άντρες.

β) Ανάγκη καινούριων αλλαγών των κανονισμών για να αξιοποιηθεί η επίθεση σε συνδυασμό με την άμυνα.

γ) Οι περισσότερες ομάδες παίζουν 5-1 με τον επιθετικό της πίσω ζώνης πίσω από τον πασσαδόρο.

### 7. Διεθνής

Ανάπτυξη στις χώρες όπου το άθλημα είναι κυρίαρχο. Ομάδες υψηλού επιπέδου μπορούν να δημιουργηθούν σε λίγα χρόνια.

Οι ασιατικές ομάδες δεν είναι τόσο καλές όσο ήταν στα ανδρικά παιχνίδια. Η Ιαπωνία δεν άλλαξε την φιλοσοφία της όταν ήταν στην κορυφή και άλλες χώρες την ξεπέρασαν.

Οι Ανατολικοί Ευρωπαίοι δεν είναι τόσο καλοί όσο ήταν επειδή περιόρισαν περισσότερο τους πόρους του αθλήματος για την εξέλιξη τους στο σπορ. Το ανταγωνιστικό πνεύμα είναι πολύ περιορισμένο σε μερικές ομάδες. Η Κούβα γίνεται όλο και πιο δυνατή. Η Βραζιλία δεν έχει κάνει αρκετές αλλαγές στο σχήμα και δεν έχει πρόοδο.

### 8. Σκορ και κανόνες

Πιθανή αλλαγή για επιτάχυνση πιθανότητας να σημειώνονται πόντοι σε κάθε αλλαγή. Πιθανή εισαγωγή ενός διαλείμματος ανάμεσα στο 2 και 3 σετ ενός παιχνιδιού με 5 σετ.

Κατάργηση της διακοπής των 5 λεπτών μεταξύ των 4 και 5 σετ. Άμεση συνέχεια.

Μετάφραση  
ΜΑΓΕΙΡΟΥ ΜΑΡΙΑ

Η τακτική της ομάδας του *Παναθηναϊκού* στον νικηφόρο αγώνα της με την ομάδα του Ολυμπιακού για τον δεύτερο γύρο του πρωταθλήματος της Α1 κατηγορίας 1988-89 (ΠΑΟ-ΟΣΦΠ 3-2)

Του Μάρκου Κωβαίου

Τελειοφίτου ειδικότητας Βόλλεϋ ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Αθηνών.

# ΑΝΑΛΥΣΗ

Η σύνθεση της ομάδας

Νο ΟΝΟΜΑ

12 ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΣ πασσαδόρος (κάνει σερβίς κυματιστό και σερβίς επιθετικό)

11 ΓΟΝΤΙΚΑΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ - υποδοχέας (σερβίς επιθετικό)

—2 ΚΑΖΑΖΗΣ ΣΤ. ΑΚΡΑΙΟΣ - υποδοχέας (σερβίς κυματιστό ή επιθετικό)

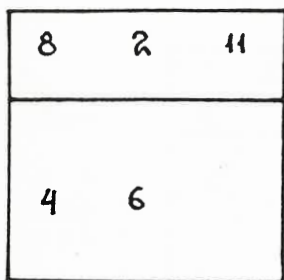
8 ΤΕΝΤΖΕΡΗΣ ΑΚΡΑΙΟΣ (Διαγώνιος με τον πασσαδόρο) - υποδοχέας (κάνει σερβίς επιθετικό αλλά και κυματιστό)

4 ΚΟΛΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ (κάνει σερβίς κυματιστό)

6 ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΑΚΡΑΙΟΣ (κάνει σερβίς κυματιστό) - υποδοχέας

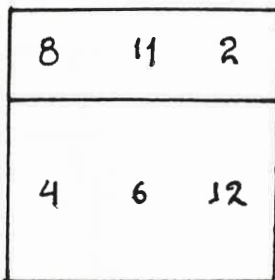
1η Περιστροφή

Σερβίς

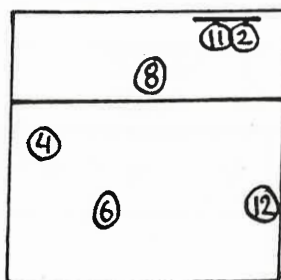
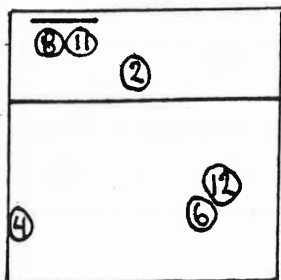


12

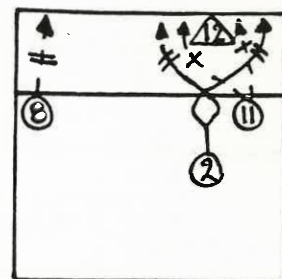
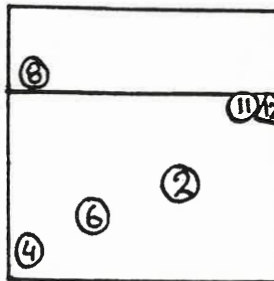
Αλλαγές



Μπλοκ στις ζώνες 2 και 4 και διάταξη άμυνας



ΥΠΟΔΟΧΗ



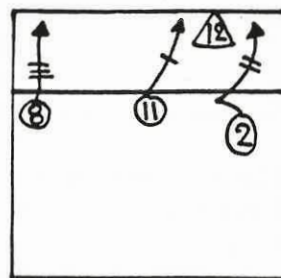
— Στην διάταξη άμυνας από το 2 και το 4 το μπλοκ φαίνεται να αφήνει την ευθεία στον αμυντικό Νο 4 ή Νο 12 αντίστοιχα. Το 6 παίζει στα 7,5m ενώ αυτός που δεν κάνει μπλοκ κατεβαίνει για το πλασέ. (Εδώ το Νο 8 μερικές φορές ξεχνιότανε και έμενε στο 4 μέσα στα 3m).

Υποδοχή παίρνουν ο Νο 2 και ο Νο 6 (το Νο 2 ήταν στόχος στο κυματιστό σερβίς του Μουστακίδη).

Στην επίθεση έχουμε μεταξύ του 11 που παίζει γρήγορα μπρος ή πίσω από το κεφάλι του 12 με τον 2 που παίζει δεύτερο χρόνο (3-2) μπροστά ή πίσω από τον πασσαδόρο αντίστοιχα.

Το Νο 8 συνήθως καρφώνει τις πάσες έξω από τα τρία μέτρα σε επίθεση 3ου χρόνου ή 2ου χρόνου όταν η πρώτη μπάλλα είναι κοντά στο φιλέ (οπότε έχει να αντιμετωπίσει το μονό μπλοκ του Γκούσταφσον Νο 11 γιατί ο Θεοδωρίδης Νο 14 δεν προλαβαίνει να τοποθετηθεί πάντα). (Ο Νο 2 περνάει από το σημείο εξαφάνισης).

ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ

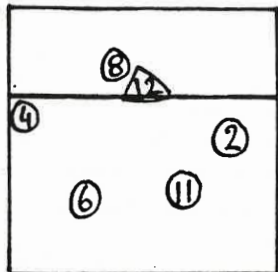


Στην αντεπίθεση δεν γίνεται συνδιασμός. Έτσι το Νο 11 καρφώνει σε πρώτο χρόνο μπροστά από το κεφάλι του Νο 12, ενώ πιο συχνές ήταν οι επιθέσεις του Νο 2 δεύτερου χρόνου από το 2 και του Νο 8 3ου χρόνου από το 4. Το Νο 2 περνάει από το σημείο εξαφάνισης.

### 2η Περιστροφή

Θέσεις			Αλλαγές		
4	8	2	8	4	2
6	12	11	6	11	12

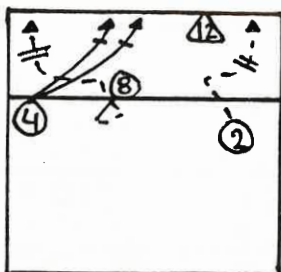
#### ΥΠΟΔΟΧΗ



Στην υποδοχή στο κυματιστό σερβίς του Τερζάκη Νο 1 έχουμε τριμελή υποδοχή από τους Νο 6, Νο 11 και Νο 2. Μερικές φορές που η μπάλα κατευθυνόταν στο Νο 2 υποδοχή έκανε το Νο 11, θέλοντας να ξεκουράσει τον Καζάζη για την επίθεση.

Και σε αυτήν την περίπτωση το Νο 2 υπήρξε στόχος του Τερζάκη στο σερβίς με αποτέλεσμα της περισσότερες υποδοχές να τις κάνει ο Νο 11 και μετά ο Νο 2.

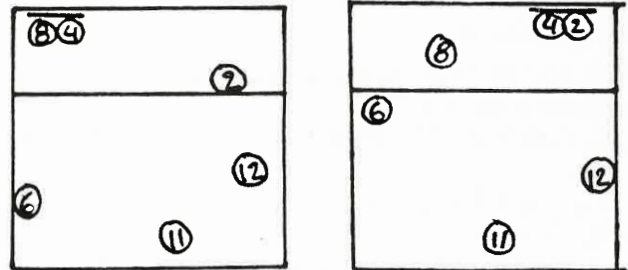
#### ΕΠΙΘΕΣΗ



Στην επίθεση αξίζει να σημειωθεί η προσπάθεια του Κολλιόπουλου Νο 4 να εκτελεί επιτυχημένες προσπάθειες με επιθέσεις πρώτου χρόνου 3m και 2m μπροστά από τον πασσαδόρο και με αντίπαλο τον Θεοδωρίδη Νο 14. Το

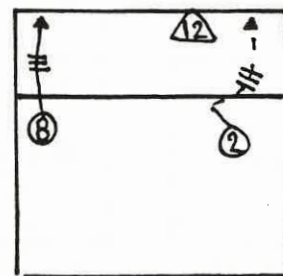
Νο 2 καρφώνει σε δεύτερο χρόνο από το 2 έχοντας να αντιμετωπίσει το ισχυρό μπλοκ του Θεοδωρίδη Νο 14 Τριανταφυλλίδη Νο 12 με μεγάλη επιτυχία. Αντίθετα όχι το ίδιο καλά το Νο 8 αντιμετώπισε με επίθεση 2ου και σπάνια 3ου χρόνου το μπλοκ του Νο 11 Γκούσταφσον (1ο σετ) Νο 1 Τερζάκη (στα άλλα set) και του Θεοδωρίδη Νο 14. (Ο Νο 2 περνάει από το σημείο εξαφάνισης).

Διάταξη άμυνας με μπλοκ στις ζώνες 2 και 4



Σ' αυτήν την περίπτωση που το μπλοκ έχει να αντιμετωπίσει επιθέσεις των Νο 1 και Νο 11 οι αμυντικοί παίζουν πίσω έχοντας να αντιμετωπίσουν ψηλά κτυπήματα. Στο μπλοκ από τη ζώνη 2 είναι πιο συνηθισμένο το ατομικό μπλοκ με το Νο 2 οπότε οι αμυντικοί κατεβαίνουν πιο κάτω και προς το εσωτερικό του γηπέδου όπως και στην περίπτωση ατομικού μπλοκ στο κέντρο από το Νο 4.

#### ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ



Στην αντεπίθεση που γίνεται με δυσκολία καρφώνουν οι Νο 2 από το 2 και ο Νο 8 από το 4 σε τρίτο χρόνο. Το Νο 2 περνάει από το σημείο εξαφάνισης.

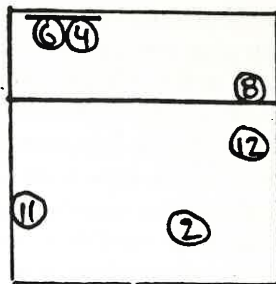
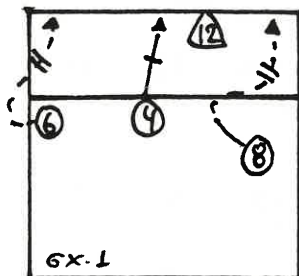
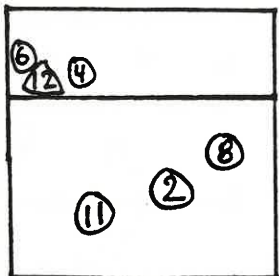
### 3η Περιστροφή

ΘΕΣΕΙΣ			ΑΛΛΑΓΕΣ		
6	4	8	6	4	8
12	11	2	11	2	12



ΥΠΟΔΟΧΗ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ

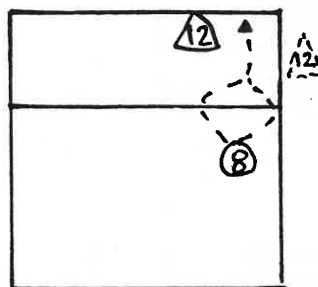


Το μπλοκ από τη θέση 2 συνήθως ήταν μόνο με το Νο 8 και πιο σπάνια διπλό με το Νο 4 και Νο 8.

Το μπλοκ από τη θέση 3 ήτανε μόνο με το Νο 4 αλλά και πολλές φορές διπλό με το Νο 4 και το Νο 6 χωρίς όμως να είναι κλειστό, έτσι οι αμυντικοί Νο 2, Νο 11 και Νο 12 παρέμεναν στον χώρο που καλύπτει το μπλοκ και το Νο 8 στο χώρο του πλάσε.

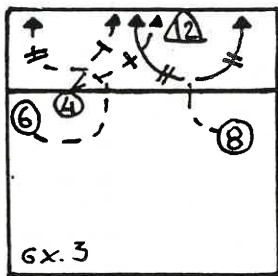
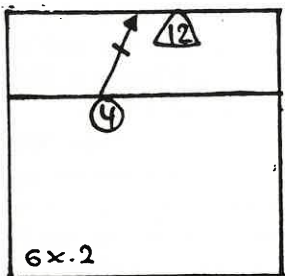
Στην υποδοχή οι Νο 11, Νο 2 και Νο 8 από κυματιστό σερβίς του Θεοδωρίδη Νο 14 ο οποίος σημάδευε τον Νο 11 Γόντικα φέρνοντάς τον σε δύσκολη θέση πράγμα που έγινε πολλές φορές. Έτσι στο σχ. 1 βλέπουμε ότι ο Παναθηναϊκός δεν έκανε επιθετικούς συνδιασμούς και τις φορές που η πρώτη μπαλιά ήταν πολύ άσχημη ο Νο 8 κάρφωνε από το 2 σε τρίτο χρόνο. Όταν υποδοχή έκανε ο Νο 2 αλλά χωρίς ακρίβεια ο Νο 4 κάρφωνε σε πρώτο χρόνο ένα μέτρο μπροστά από τον πασσαδόρο (σχ. 2).

ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ



Στην αντεπίθεση που δύσκολα εκδηλωνόταν με επιθετική ενέργεια ο Νο 8 κάρφωνε σε τρίτο χρόνο από το 2, ενώ όταν η μπαλιά (κόντρα) ήταν πάνω στο φιλέ το Νο 8 περνούσε και από το σημείο εξαφάνισης.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ

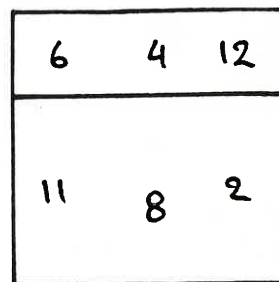
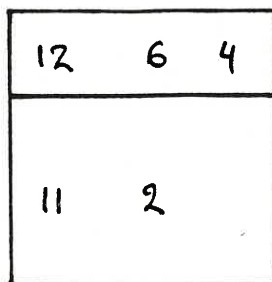


Στο σχ. 3 βλέπουμε τους συνδιασμούς που επιτεύχθηκαν ύστερα από καλή πρώτη μπάλλα. Εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι ο Νο 8 παίζει δεύτερο χρόνο στο 3 όταν ο Νο 4 πάει πάνω στον πασσαδόρο ενώ ο Νο 6 παίζει δεύτερο χρόνο στο 4 εκμεταλλευόμενος την πορεία του Νο 4 για να κρύψει τις προθέσεις του (Ο Νο 8 περνάει από το σημείο εξαφάνισης).

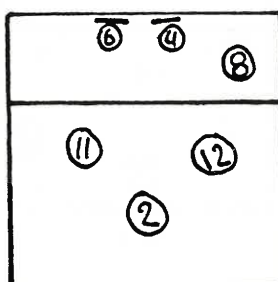
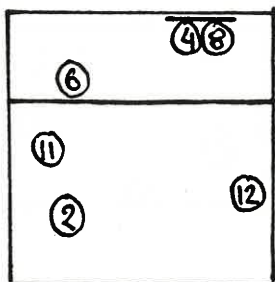
4η Περιστροφή

ΘΕΣΕΙΣ

ΑΛΛΑΓΕΣ

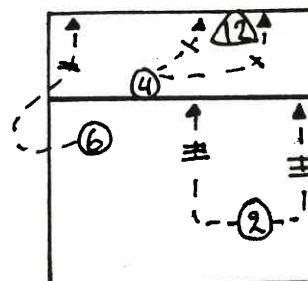
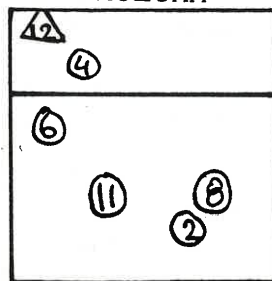


ΜΠΛΟΚ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΠΟ ΤΟ 2-3-4



ΥΠΟΔΟΧΗ

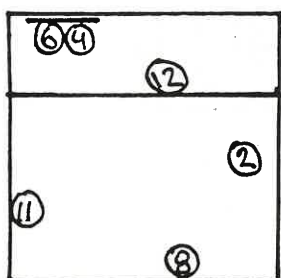
ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ



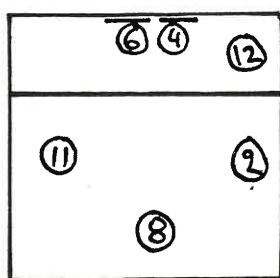
Σ' αυτή την περιστροφή ο πασσαδόρος No 12 παίζει στο 4, έτσι έχοντας δύο μόνο επιθετικούς στην μπροστινή ζώνη, αξιοποιεί και την επιθετική ικανότητα του Καζάζη No 2 από την πίσω ζώνη. Το σύστημα υποδοχής με τους No 11, No 8 και No 2 στηρίζεται στις ικανότητες υποδοχής των No 11 και No 8 κυρίως αφού ο No 2 αποφεύγει την υποδοχή για να μπορέσει πιο εύκολα να κάνει επίθεση.

Έτσι οι No 11 ή No 1 του Ολυμπιακού που έκαναν servis προσπαθούσαν να σημαδέψουν τον Καζάζη No 2 χωρίς όμως να τα καταφέρουν αφού πάντοτε ο No 8 έπαιρνε την υποδοχή με μεγάλη επιτυχία. Αφού ο No 4 βρισκόταν πάντα σε απειλητική θέση με επίθεση πρώτου χρόνου προς ή πίσω από τον πασσαδόρο και ο No 2 σε επιθέσεις τρίτου χρόνου από την πίσω γραμμή από το 1 ή το 6 αντίστοιχα. (Αξίζει να σημειωθεί ότι ο No 2 από το 6 είχε πάντοτε άριστα αποτελέσματα).

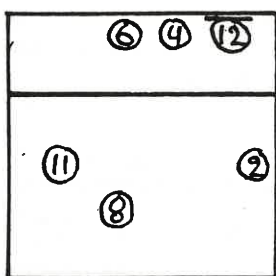
Όλες οι περιπτώσεις αμυντικής τακτικής



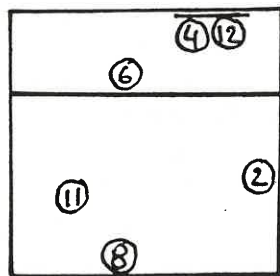
σχ. 1



σχ. 2



σχ. 3



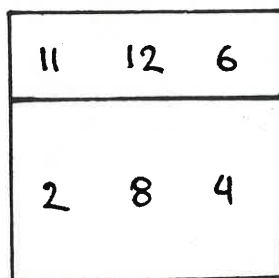
σχ. 4

Στο σχ. 1 έχουμε την περίπτωση αμυντικής τακτικής με μπλοκ στο 4 όπου το No 8 παίζει μέσα στο μπλοκ και πίσω για να μαζεύει τις μπαλλιές που γίνονται μπλοκ out και είναι εκτός γηπέδου.

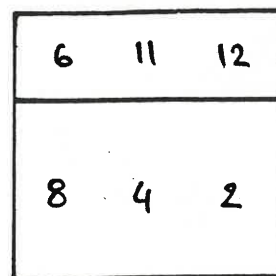
Στο σχ. 2 ο No 6 κλείνει στο μπλοκ με το No 4 που πηδάει πιο καθυστερημένα στις κομπίνες του αντίπαλου δυαριού (No 1 ή No 11) ενώ όταν η επίθεση δεν γίνεται από το κέντρο αλλά από το αντίπαλο 4 έχουμε το No 12 να κάνει μόνο μπλοκ (σχ. 3) και διπλό με το No 4 σε σπάνιες περιπτώσεις (σχ. 4).

## 5η Περιστροφή

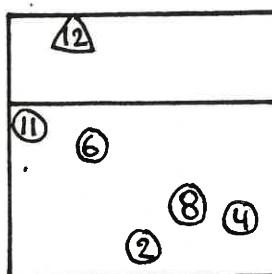
### ΘΕΣΕΙΣ



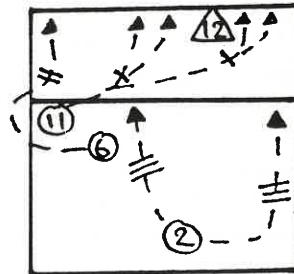
### ΑΛΛΑΓΕΣ



### ΥΠΟΔΟΧΗ



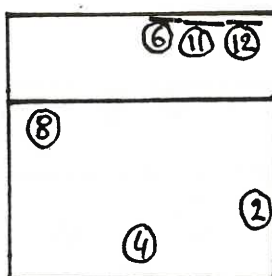
### ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ



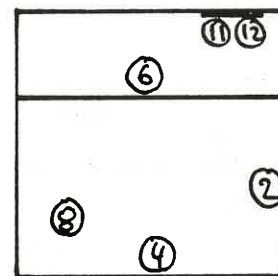
Η υποδοχή γίνεται από τους No 6, No 8 και από το No 2 μόνο όταν δέχεται επιθετικό servis πάνω του από τον Τριανταφυλλίδη No 12. Σε άλλη περίπτωση ο No 8 παίρνει όλες τις υποδοχές και πιο σπάνια ο No 6.

Ο No 11 έχει τέσσερις επιλογές επιθετικά. Όταν παίζει 2m μπροστά από τον πασσαδόρο με επίθεση πρώτου χρόνου ο No 2 παίζει από το 6 με επίθεση τρίτου χρόνου και σπάνια δεύτερου, εκμεταλλευόμενος την πορεία του Γόντικα για να κρύψει τις προθέσεις του. Στις άλλες περιπτώσεις όπου ο No 11 παίζει 1m μπρος ή πίσω από το No 12 (ή πίσω ακριβώς από το κεφάλι του) ο No 2 επιτίθεται σε τρίτο χρόνο από το 1 και ο No 6 σε δεύτερο χρόνο από το No 4 έχοντας να αντιμετωπίσει μόνο μπλοκ από το No 5 Μουστακίδη ή διπλό από το No 5 και No 10 (Φάκα).

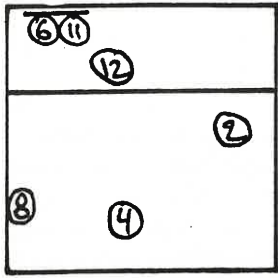
### ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



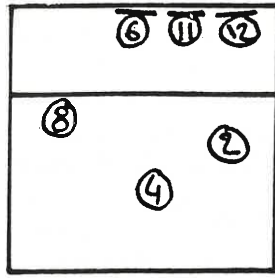
σχ. 1



σχ. 2



σχ. 3

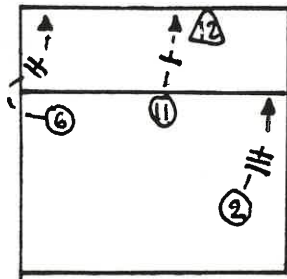


σχ. 4

Στην αμυντική τακτική (σχ.1, σχ.2) βλέπουμε το Νο 6 να προσέρχεται στο διπλό μπλοκ των Νο 11 και Νο 12 (σχ. 1) ή να πηγαίνει για το πλασέ (σχ. 2). Και στο σχ. 3 να κάνει διπλό μπλοκ μαζί με τον Νο 11 σε επίθεση του αντιπάλου από την πίσω γραμμή.

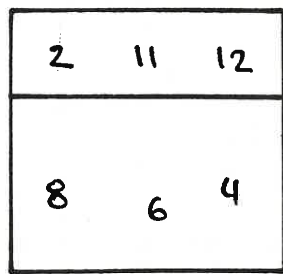
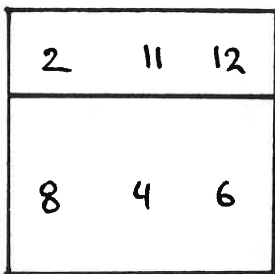
Ενώ στο σχ. 4 συμμετέχει και στην γρήγορη επίθεση του αντιπάλου Νο 10 όπως και ο πασσαδόρος Νο 12. Δηλαδή σ' αυτήν την περιστροφή ο Νο 6 συμμετέχει σ' όλες τις φάσεις της αμυντικής τακτικής στο μπλοκ.

**ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ**

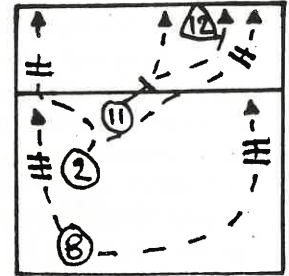
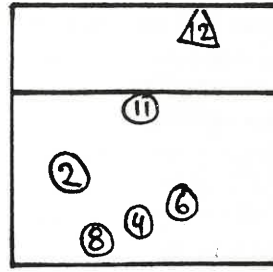


Στην αντεπίθεση δεν γίνεται επιθετικός συνδιασμός.  
\* (Το Νο 6 (ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ) όταν καρφώνει από το 4 βγαίνει πάντα έξω από το γήπεδο και πατάει διαγώνια προς το φιλέ έχοντας σαν πρώτη επιλογή του επίθεση στο μικρό διαγώνιο).

**6η περιστροφή**



**ΥΠΟΔΟΧΗ**



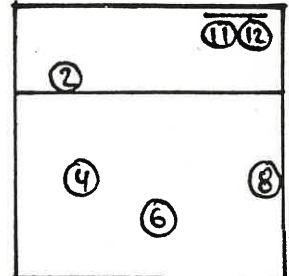
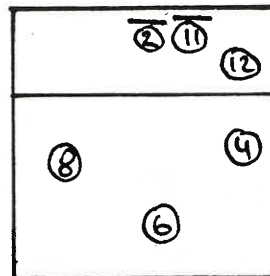
Σε αυτήν την περίπτωση υποδοχή κάνει το Νο 6 και το Νο 2 που «κρύβει» τους Νο 4 και Νο 8 (ο οποίος κάνει επίθεση από πίσω).

Ο Νο 11 παίζει γρήγορα μπρος ή πίσω από το κεφάλι του Νο 12.

Ο Νο 2 ακολουθεί τον Νο 11 και «κόβει» για επίθεση δεύτερου χρόνου από το 4 ή για επίθεση δεύτερου χρόνου από το 2.

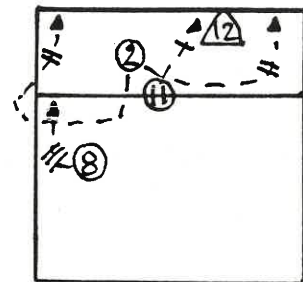
Όταν ο Νο 2 πάει για επίθεση στο 4 τότε το Νο 8 Τεντζέρης πάει στο 1 για επίθεση τρίτου χρόνου από την πίσω ζώνη. Ενώ όταν ο Νο 2 πάει στο 2 τότε ο Νο 8 πάει στο 5 για επίθεση τρίτου χρόνου.

**ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ**



Και στις δύο περιπτώσεις ήταν συχνά τα ατομικά μπλοκ του Νο 11 στην πρώτη και του Νο 12 στη δεύτερη. Στην πρώτη περίπτωση δεν υπήρξε η ικανότητα μπλοκ στις επιθέσεις του Τριανταφυλλίδη Νο 12 από το αντίπαλο 1.

**ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ**



Στην αντεπίθεση το Νο 2 καρφώνει από το 4 όταν ο Ολυμπιακός δεν κάνει δυνατή επίθεση. Ενώ όταν δεν γίνεται αυτό το Νο 2 καρφώνει σε δεύτερο χρόνο από το 2 και το Νο 8 επιτίθεται σε τρίτο χρόνο από το 5.



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η υποδοχή του Παναθηναϊκού είναι διμελής ή τριμελής. Σε πέντε περιπτώσεις εκτός από την πρώτη περιστροφή έχουμε τρία άτομα που κάνουν υποδοχή και στην πρώτη περιστροφή δύο άτομα (No 6 και No 2). Σε αυτές τις πέντε περιπτώσεις ο παίχτης που θα κάνει επίθεση από την πίσω ζώνη (No 2 και No 8) προτιμούν να μην κάνει υποδοχή εάν αυτό είναι δυνατό. (Εκτός από την τρίτη περιστροφή που υποδέχονται και οι τρεις No 11, No 2, No 8).  
Ο No 4 δεν υποδέχεται ποτέ. Οι No 11 και No 6 (σε δεύτερο λόγο) υποδέχονται μόνο όταν βρίσκονται στην πίσω ζώνη. Ο No 8 κάνει υποδοχή σε τέσσερις περιπτώσεις εκ των οποίων στην 6η περιστροφή την αποφεύγει (εάν γίνεται). Ο No 2 είναι το κλειδί της υποδοχής του Παναθηναϊκού. Υποδέχεται όλες τις φορές έχοντας ιδιαίτερη πρωτοβουλία όταν βρίσκεται μπροστά, ενώ όταν βρίσκεται πίσω δύο φορές καλύπτεται για να εκτελέσει επίθεση από την πίσω ζώνη χωρίς όμως να συναντάει δυσκολίες στην εκτέλεση και των δύο πράξεων ταυτόχρονα!
- Το σερβίς του Παναθηναϊκού δυσκόλεψε τον Ολυμπιακό και είχε επιτυχία. Τέσσερις από τους έξι παίκτες εκτέλεσαν επιθετικό και κυματιστό σερβίς,

(εκτός από τον Γόντικα που έκανε μόνο επιθετικό), ανάλογα με τις περιστάσεις του αγώνα, που σε όλες τις περιπτώσεις ήταν κατευθυνόμενο!

- Στο μπλοκ οι παίκτες του Παναθηναϊκού έχοντας να αντιμετωπίσουν τις έξυπνες ενέργειες του Μουστακίδη παρουσίασαν πολλές φορές μόνο μπλοκ κυρίως στο 2, παίζοντας με το σύστημα βλέπω και αντιδρώ.
- Επιθετικά παρουσίασαν γρήγορο παιχνίδι σχετικά αφού ο Κολλιόπουλος (βρισκόμενος σε πολλή καλή κατάσταση) και ο Γόντικας απειλούσαν συνέχεια από το κέντρο. Ο Δημητριάδης ήταν ο μόνος παίκτης που δεν συμμετείχε σε συνδυασμούς.
- Στην άμυνα οι παίκτες του ΠΑΟ υπήρξαν σε μερικά σημεία του αγώνα θεαματικοί έχοντας συνήθως έναν παίκτη (βαρι) μέσα στο μπλοκ και πίσω, και τον παίκτη που δεν έκανε μπλοκ να καλύπτει πίσω απ' αυτό για τα πλασέ.
- Ο πασσαδόρος Ανδρέοπουλος No 12 μοίρασε το παιχνίδι έξυπνα χωρίς υπερβολές. Έκανε πέντε επιθετικές ενέργειες εκ των οποίων οι τέσσερις τελείωσαν την φάση.

Μάρκος Κωβαίος

(συνέχεια από σελ. 2)

έσχατα επίπεδα, καθώς ασκείται δύναμη ή καταβάλλεται προσπάθεια ενάντια σε αντιστάσεις που δεν μπορούν να μετακινηθούν. (Η μέθοδος αυτή, πέρα από μερικές επιφυλάξεις, έχει αποδειχθεί ότι είναι αρκετά αποτελεσματική).

Οι τρεις πρώτες μέθοδοι καταλήγουν σε ισοτονικές (δυναμικές) μυϊκές συστολές. Που σημαίνει ότι οι μύες αλλάζουν μήκος και έτσι σημειώνεται κίνηση του μέλους ή των

μελών του σώματος στο οποίο ανήκουν.

Η τελευταία μέθοδος καταλήγει σε ισομετρικές (στατικές) μυϊκές συστολές. Που σημαίνει ότι οι μύες αναπτύσσουν ένταση και ασκούν δύναμη χωρίς να σημειώνεται κίνηση μέλους ή μελών του σώματος στο οποίο ανήκουν.

Πέτρος Παπαγεωργίου  
γυμναστής - προπονητής



## 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

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

ΔΙΑΘΕΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ:

VOLLEYBALL: ΤΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΣΕΡΒΙΣ

ΤΣΑΤΣΗ ΠΑΥΛΟΥ

Καθ. Βόλλεϋ ΤΕΦΑΑ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

TAX. ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ 4B

ΣΑΛΑΜΙΝΑ

T.K. 54643

ΤΗΛ: 84.46.11 (031)

## Συνδρομητές που άλλαξαν διεύθυνση

Χάσγιαρος Αχιλλέας, Παΐκου 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, Πασηής Γιάννης, Λιακάκης Γιάννης, Βατατζή Μαρία, Διγγελίδης Νικ., Μαγκούτης Δημήτριος, Παναγιωτάκη Παρασκευή, Δήμητρα Αικατερίνη, Στέργου Δέσποινα, Σχοιναράκη Ευαγγελία, Αλεξούδης Καλούδης, Γιατράκος Νικόλαος, Γεροβάιος Νικόλαος, Κωνσταντινίδου Ξανθή, Πανταζή Εύη, Γιαννακάκη Αικατερίνη, Μαστορίδου Αικατερίνη, Ιωαννίδου Ράνια, Φλώρος Δημήτρης, Πάτσης Ιωάννης, Μπαχράμης Δημήτρης.





