



ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΤΕΥΧΟΣ 18

σ. κ. α. π.

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

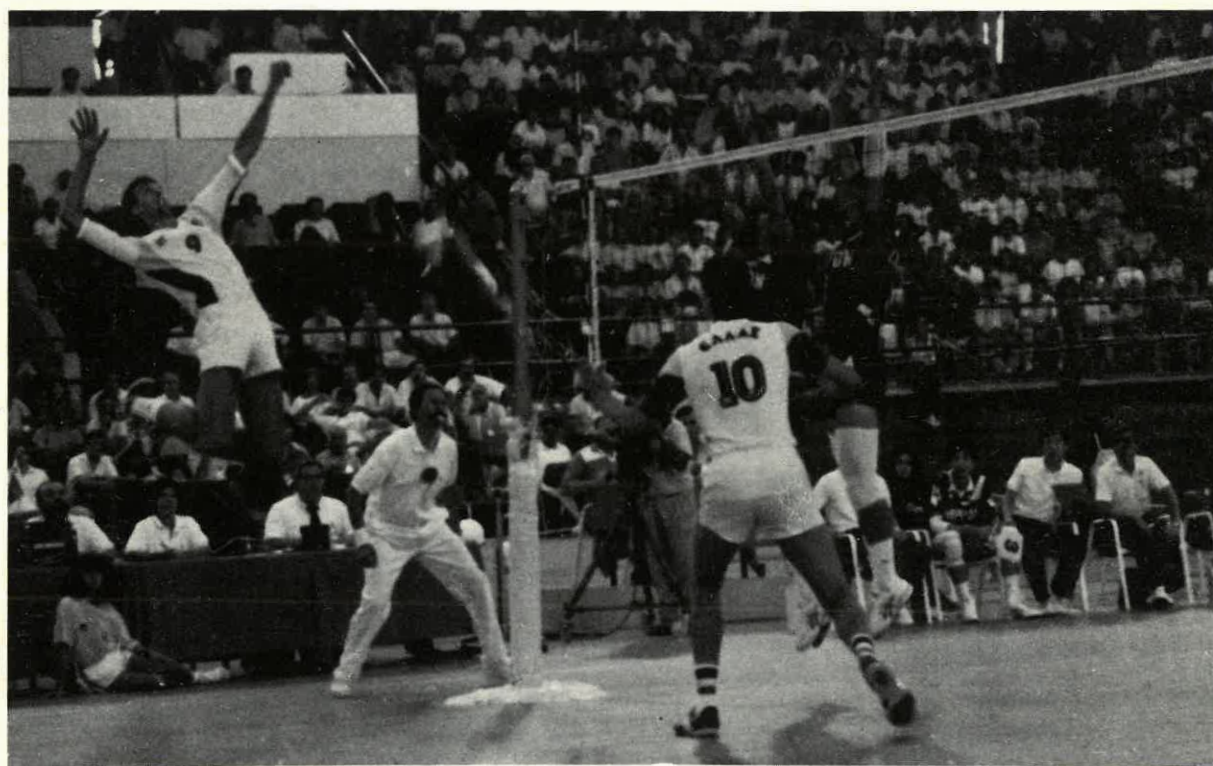
ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ
ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

ΒΟΛΛΕΪ ΜΠΩΛ

8-12 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1989

ΜΕΡΟΣ Β



Ενημερωτικό Δελτίο

ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΑΘΗΝΑ 1990

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο του Συλλόγου
Καθηγητών Πετοσφαίρισης

ΤΕΥΧΟΣ 18

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 1990

Υπεύθυνος Έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.

Υπεύθυνος Σύνταξης: Άννυ Μαρμαροτούρη.

Συνεργάστηκαν:

Μαρία Θηραίου

Δήμητρα Κατσανού

Ηρώ Μικρούδη

Παναγιώτα Παναγιωτίδου

Ειρήνη Κόσσυβα

Λίτσα Κράνια

Μαρίνα Μιχαηλίδου

Περικλής Μπακοδήμος

Βάσω Γκίκα

Αθηνά Καλατζή

Άννυ Μαρμαροτούρη

Χριστίνα Νικολάου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ταξινόμηση ασκήσεων - Επιλογή παικτών από
ηλικία 11-18 ετών

[Paolo Seneciuc] 1

Φυσική Προετοιμασία

[Paolo Seneciuc] 12

1η Πρακτική Διδασκαλία 23

2η Πρακτική Διδασκαλία 27

3η Πρακτική Διδασκαλία [Paolo Seneciuc] 29

ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΚΑΤΑ SEVCIUC 31

Ο παράγοντας «ανάπτυξης» σαν αιτία τραυματισμού
αθλητών-τριών στην εφηβική ηλικία

[Γεωργόκωστας] 33

**Στείλε μας την ετήσια συνδρομή σου στην
διεύθυνση: ΣΚΑΠ ΤΘ 77260
Τ.Κ. 175 10 Παλαιό Φάληρο**

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΑΙΚΤΩΝ ΑΠΟ ΗΛΙΚΙΑ 11 - 18 ΕΤΩΝ

του Paolo Sevcic

Θα αναφέρω μια εμπειρία προσωπική όχι καθαρά επιστημονική. Χρησιμοποιούμε ένα έντυπο για την επιλογή των παικτών. Είναι ένα μικρό έντυπο που μπορείτε να το χρησιμοποιείτε στα σχολεία, στον όμιλο, με το όνομα, την ηλικία, την ημερομηνία γεννήσεως, τη διεύθυνση, το ύψος, τον κωδικό, τηλέφωνο, το εκπαιδευτικό κέντρο, όνομα καθηγητή. Χρησιμοποιούμε αυτό το έντυπο για να συγκεντρώσουμε ορισμένες πληροφορίες για έρευνα όχι καθαρά επιστημονική. Το έντυπο αυτό μας βοηθά στην αξιολόγηση των παικτών. Σημειώνετε, ή εσείς ή ο βοηθός σας, στο έντυπο, όταν έρθει ο αθλητής, αφού μετρήσετε πρώτα, το ύψος του και γράφετε αν είναι παρα πολύ καλό, καλό, μέτριο, όχι καλό. Μετά σημειώνετε το βιοτύπο του, τους βάζετε να κάνουν ορισμένες κινήσεις, για σέρβις από κάτω, από πάνω. Ρωτάτε τον υποψήφιο παίκτη να σας πει τι καταλαβαίνει με τον όρο επίθεση, με τον όρο πάσα, πως βλέπει τις πάσες, τον ρωτάτε αν έχει ξαναπαίξει, πόσες φορές, που, αν έχει ήδη περάσει από μια διαδικασία τεχνικής επιλογής κλπ. Με βάση λοιπόν αυτό το έντυπο μπορείτε να κάνετε μια πρώτη επιλογή.

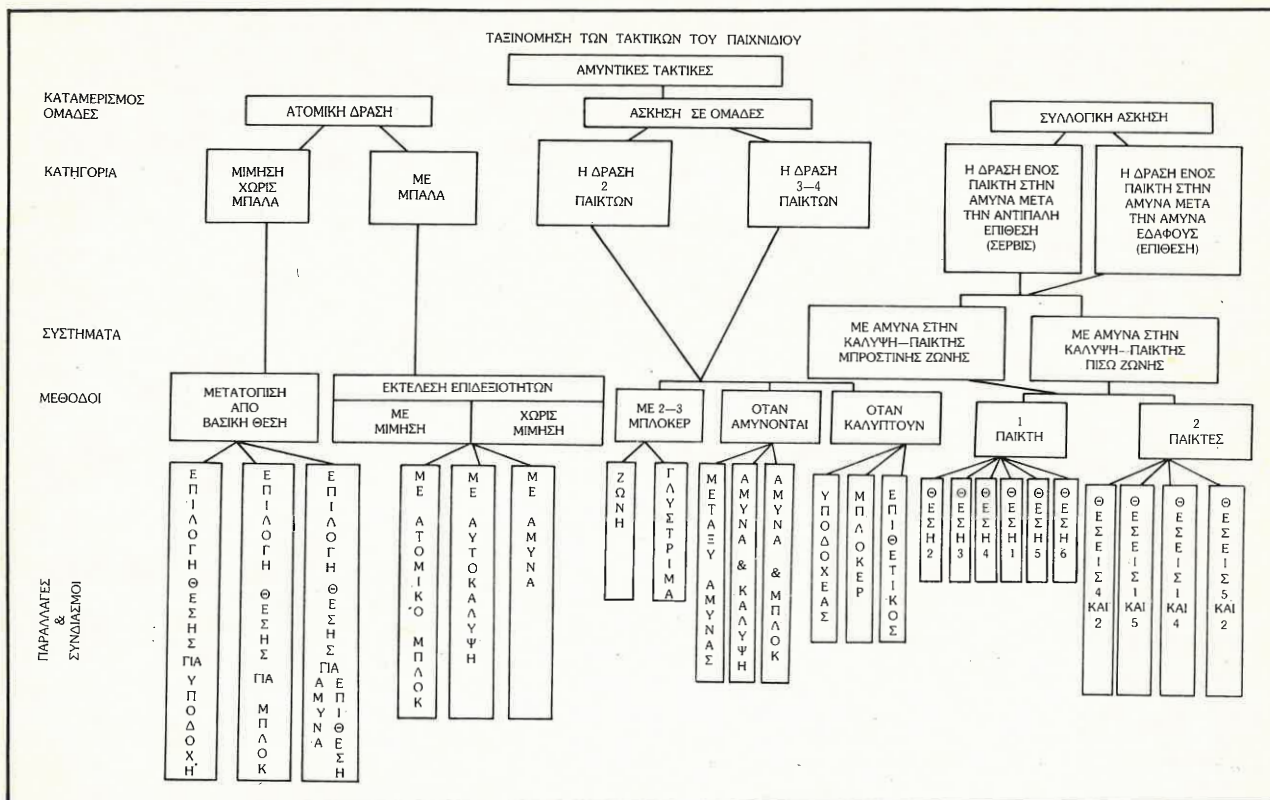
Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να γίνει η ταξινόμηση των ασκήσεων. Παρουσιάζω για ταξινόμηση της τακτικής που ακολουθούμε στο παιχνίδι. Γίνεται λόγος για ατομική, ομαδική, συλλογική προσπάθεια και κάνουμε ταξινόμηση των ασκήσεων χωρίς μπάλα ή με μπάλα. Αν παρακολουθήσουμε την ταξινόμηση θα δούμε:

Μετατόπιση από βασική θέση, επιλογή των παικτών που θα κάνουν υποδοχή ή άμυνα. Μετά, έχουμε ασκήσεις χωρίς μπάλα ή με μπάλα που μας επιτρέπουν να βελτιώσουμε τις δεξιότητες του παίκτη. Για όλα τα βασικά χαρακτηριστικά του παιχνιδιού σερβίς, υποδοχή, μπλοκ, πάσα κλπ. Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να γίνονται συνήθως με 2 ή με 3 παίκτες. Είναι καλύτερα. Με δυο ή με τρία αγγίγματα της μπάλλας. Σε επίθεση, θέση 3, 4, 5, 2. Μπορείτε επίσης να κάνετε και ομαδικές ασκήσεις για αντεπίθεση, υποδοχή με διείσδυση ή χωρίς διείσδυση, πάσες από τις θέσεις 3 ή 4, με διείσδυση ή και χωρίς διείσδυση. Την ίδια δουλειά μπορούμε να την κάνουμε και στην άμυνα. Πριν έγινε λόγος για την επίθεση, τώρα θα μιλήσουμε για την άμυνα. Έχουμε ασκήσεις ατομικές, ομαδικές και συλλογικές. Αρχίζετε με ασκήσεις χωρίς μπάλα, περνάτε κατόπιν στις ασκήσεις με μπάλα. Μετά περνάτε στις ομαδικές ασκήσεις με 2 ή 4 παίκτες, και κατόπιν περνάμε στη καθαρά ομαδική δουλειά.

Πίνακας 1

ΣΧΕΔΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ				
Test Volleyball				
ΟΝΟΜΑ:				
ΗΛΙΚΙΑ:	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:			
ΥΨΟΣ:				
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:				
TAX. ΚΩΔΙΚΑΣ:	ΤΗΛΕΦΩΝΟ:			
KENTPO EKΠAIΔEYΣHΣ:				
ΟΝΟΜΑ ΔΑΣΚΑΛΟΥ:				
	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ:			
	E: ΑΡΙΣΤΑ			
	G: ΚΑΛΑ			
	R: ΜΕΤΡΙΑ			
	W: ΑΣΧΗΜΑ			
1. Ύψος	E <input type="checkbox"/>	G <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>	W <input type="checkbox"/>
2. Βιότυπος	E <input type="checkbox"/>	G <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>	W <input type="checkbox"/>
3. Σέρβις από κάτω	E <input type="checkbox"/>	G <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>	W <input type="checkbox"/>
4. Σέρβις από πάνω	E <input type="checkbox"/>	G <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>	W <input type="checkbox"/>
5. Επίθεση	E <input type="checkbox"/>	G <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>	W <input type="checkbox"/>
6. Πρώτη μπαλλιά	E <input type="checkbox"/>	G <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>	W <input type="checkbox"/>
7. Πάσσα	E <input type="checkbox"/>	G <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>	W <input type="checkbox"/>
8. Μπλοκ	E <input type="checkbox"/>	G <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>	W <input type="checkbox"/>
9. Αγώνας	E <input type="checkbox"/>	G <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>	W <input type="checkbox"/>
10. Τεχνική Επιλογή	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>		
11. Συμμετοχή σε Αγώνες	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>		

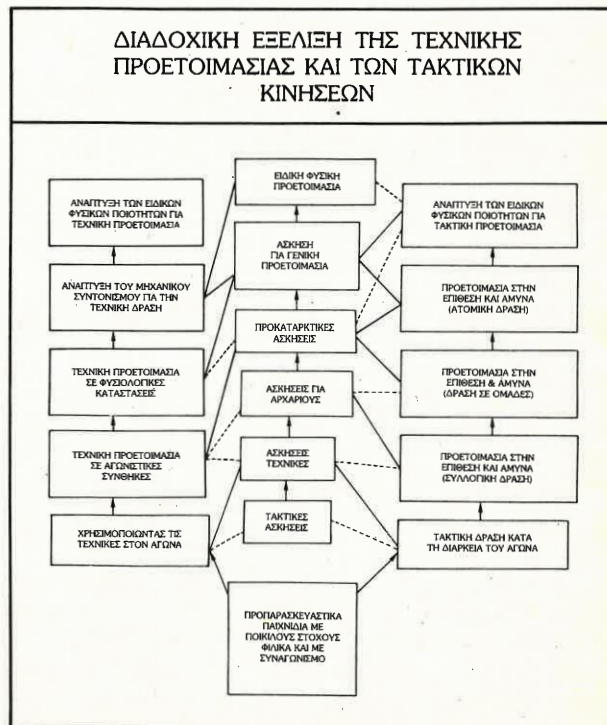
Πίνακας 2



Καταστρώνετε την αμυντική σας τακτική. Στην αμυντική τακτική πρέπει να δίνετε μεγαλύτερη προσοχή στη κάλυψη των μπροστινών και των πίσω παικτών. Έχουμε και πάλι τη μετατόπιση από τη βασική θέση, την εκτέλεση των διάφορων κινήσεων με μπάλα και χωρίς μπάλα, με δυο ή τρεις μπλοκέρ για παράδειγμα. Εδώ έχουμε άμυνα, κάλυψη με ένα ή δύο παίκτες. Οι αλλαγές σε αυτή την κατάταξη των ασκήσεων εξαρτάται από τις ικανότητες των παικτών και την απόδοσή τους.

Παραθέτω ένα διαγραμμα, που δείχνει πως θα ξεκινήσετε την ειδική φυσική προετοιμασία και περιγράφει ορισμένες γενικές ασκήσεις για το volley. Θα ήταν χρήσιμο, να καταστρώσετε πρώτου ξεκινήσετε, ένα διάγραμμα σαν και αυτό, ένα πρόγραμμα, διότι σας δείχνει όλα τα στοιχεία της φυσικής προετοιμασίας, της τεχνικής, τακτικής προετοιμασίας, γιατί όλα αυτά, όπως θα διαπιστώσετε και όπως θα ξέρετε φυσικά συσχετίζονται πολύ στενά μεταξύ τους. Ακόμα και στο mini volley χρειαζόμαστε τακτική προετοιμασία. Με όλα αυτά τα βοηθήματα που έχουμε τώρα στη διάθεσή μας, είναι πιο εύκολο πλέον για μας να διδάξουμε το volley διότι έχουμε video και τηλεόραση. Στη τηλεόραση προβάλλονται όλο και πιο πολλοί αγώνες volley. Η διαδικασία μάθησης για παιδάκια ηλικίας 10 - 12 ετών με τον τρόπο αυτό, γίνεται πιο εύκολα, διότι βλέπουν στην οθόνη της τους παίκτες εν δράσει και για το volley σήμερα όχι μόνο basket και ποδόσφαιρο όπως γίνονταν στο παρελθόν. Έρχονται τώρα οι παίκτες να σας βρουν στο σχολείο ή

Πίνακας 3



στον όμιλο και έχουν ήδη κάποιες βασικές τεχνικές γνώσεις του αθλήματος. Οποσδήποτε δεν θα κάνουν σωστά τις κινήσεις, τη πάσα με τα δάκτυλα, τη πάσα με άλμα, το καρφί, το σερβίς, αλλά έχουν μια βασική ιδέα των κινήσεων του πώς παίζεται δηλ. το παιχνίδι επειδή το έχουν δει στη τ.ν.

Πολλές χώρες προσπαθούν να ακολουθήσουν διαφορετικό σύστημα διδασκαλίας. Στη Βουλγαρία η βασική εκμάθηση των παικτών αρχίζει σε ηλικία 10 -12 ετών, μετά περνάμε σε μια β' ομάδα ηλικίας 13 - 14 ετών στην οποία ξεκινά η τεχνική εκμάθηση. Τρίτη ομάδα ηλικίας 15 - 16 ετών, συστηματική πλέον τεχνική εκμάθηση. Υπάρχει και μια ομάδα τέταρτη, ηλικίας 17 - 18 ετών που είναι έτοιμη πλέον να ξεκινήσει την αγωνιστική της καριέρα. Στη Βουλγαρία δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στην ευκινησία, στη ταχύτητα και στην ευκαμψία. Αυτές τις ικανότητες προσπαθούν να τις αναπτύξουν και να τις αξιοποιήσουν στις ομάδες α' και β' δηλ. σε παιδιά 13 - 16 ετών.

Στη Ρωσία αρχίζουν τα παιδιά να παίζουν volley σε ηλικία 10 ετών, παρόλο που ο κανόνας αυτός δεν είναι απαράβατος, υπάρχει κάποια ευελιξία. Στη Λετονία, Λιθουανία, Λεσθωνία, στο βόρειο τμήμα της Ρωσίας και στη Λευκο-Ρωσία τα παιδιά 10 ετών είναι ήδη δυνατά και ψηλά. Ενώ στις νότιες πρειοχές της χώρας, Αζαρμπατζάν, στην Αλμπανία, τα παιδάκια των 10 ετών είναι πολύ πιο κοντά από τα παιδιά στις βορειότερες δημοκρατίες γιατί και στο σύστημα υπάρχει ευελιξία. Η α' ομάδα ηλικίας 10 - 15 ετών παρακολουθεί πρόγραμμα ολικής προπόνησης και προετοιμασίας για την ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων. Η β' φάση του προγράμματος για παιδιά ηλικίας 16 - 19 ετών στα οποία ξεκινά η εξειδίκευση ανάλογα με τα προσόντα και τις ικανότητές τους. Τέλος έχουμε μια γ' φάση νέοι ηλικίας 20 ετών που αποκτούν πλέον εξειδίκευση για να γίνουν παίκτες υψηλών επιδόσεων. Είναι σημαντικό, να σημειώσουμε ότι την τελική εξειδίκευση την αρχίζουν για τους παίκτες τους οι Ρώσοι στην ηλικία των 20 ετών, όχι νωρίτερα.

Στη Βραζιλία αρχίζουμε στην ηλικία των 10 ετών αλλά και σε αυτό είμαστε ευέλικτοι, δεν είναι και στη δικιά μας χώρα απαράβατος αυτός ο κανόνας. Εξαρτάται από τη σωματική διάπλαση των παιδιών, 10 - 13 ετών. Στην περίοδο αυτή αναπτύσσουμε την κινητική ικανότητα και τις ειδικές ικανότητες που χρειάζονται για το volley. Στη β' φάση ηλικίας 14 - 16 ετών αρχίζει τότε η εξειδίκευση. Στη γ' φάση ηλικίας 17 - 20 ετών αρχίζει η εξειδίκευση και τελική προετοιμασία για τους επίλεκτους παίκτες. Αλλά σε όλες τις ηλικίες, αυτό είναι το κέντρο βάρους του προγράμματος προπόνησης που εφαρμόζουμε στη Βραζιλία, αποδίδουμε μεγάλη σημασία στη σφαιρική ανάπτυξη όλων των ικανοτήτων. Την εξειδίκευση, εμείς, τη ξεκινάμε σε νεαρή ηλικία, στη ηλικία των 14 - 16 ετών. Κυρίως για τις γυναικείες ομάδες διότι οι κοπέλες στη Βραζιλία αναπτύσσονται πολύ νωρίς. Δυο χρόνια νωρίτερα από ότι οι γυναίκες στη Ευρώπη ή στη Β. Αμερική. Αυτή η πρόωρη ανάπτυξη κατά κάποιο τρόπο έχει διαπιστωθεί και επιβεβαιωθεί με επιστημονικές έρευνες. Η έμμηνος ρύση έρχεται στις κοπέλες στη Βραζιλία 2 χρόνια πριν από ότι συμβαίνει στις κοπέλες στην Ευρώπη και στη Β. Αμερική. Έχουμε λοιπόν πολύ καλές ομάδες νεανίδων όπου οι παίκτριες είναι ηλικίας 14, 15, 16 ετών.

Έχουμε επίσης και αντρικές ομάδες όπου οι παίκτες είναι 15 - 16 ετών. Αυτό ισχύει κυρίως για τις νότιες περιοχές της χώρας όπου μεταξύ του πληθυσμού επικρατούν οι οικογένειες μεταναστών. Κάτι το ενδιαφέρον, δεν ξέρω αν παρακολουθήσατε τις ομάδες της Βραζιλίας τα τελευταία 10 περίπου χρόνια θα βλέπατε ότι η β' γενιά Πορτογάλων, Ισπανών, Ιταλών, Ρώσων, επικρατεί σε αυτές τις ομάδες. Τώρα, μόνο, αρχίζουν να εμφανίζονται αυτόχθονες, Βραζιλιάνοι μέχρι σήμερα οι ομάδες αποτελούντο από ένα κράμα όλων αυτών των εθνοτήτων. Στην Ευρώπη γενικά η προετοιμασία και η προπόνηση στηρίζεται στη τεχνική, φυσική και τακτική προετοιμασία. Όταν ξεκινά το πρόγραμμα αφιερώνουν πολύ χρόνο στη φυσική και στη τεχνική προετοιμασία και πολύ λίγο ποσοστό του χρόνου

Πίνακας 4

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ		
1ο Γκρουπ	10-12 χρόνων	Βασικά βήματα
2ο Γκρουπ	13-14 χρόνων	Αρχή τεχνικής εκμάθησης
3ο Γκρουπ	15-16 χρόνων	Συστηματική τεχνική εκμάθηση
4ο Γκρουπ	17-18 χρόνων	Αρχή εξέλιξης και συνθήκες για το υψηλό επίπεδο των παικτών
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΣΤΑ ΓΚΡΟΥΠ 2 και 3		

Πίνακας 5

URSS ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΑΠΟ 10 ΧΡΟΝΩΝ		
1ο Βήμα	10-15 χρόνων	Ανάπτυξη όλων των χαρακτηριστικών στη γενική προπόνηση
2ο Βήμα	16-19 χρόνων	Αρχή εξειδίκευσης σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά των παικτών
3ο Βήμα	20 χρόνων	Εξειδίκευση και συνθήκες για το υψηλό επίπεδο των παικτών

στη τακτική προετοιμασία (μόνο ένα 10%). Στη β' φάση του προγράμματος δηλαδή για παιδιά ηλικίας 15 - 16 ετών έχουν 40% φυσική, 40% τεχνική προετοιμασία και 20% τακτική προετοιμασία.

Στη γ' φάση του προγράμματος έχουμε 30% τακτική προετοιμασία. Αυτό το σχέδιο, αυτό το διάγραμμα χρησιμοποιείται και από ορισμένους Αμερικανούς προπονητές.

Σε όλες τις φάσεις ανάπτυξης των παικτών το 40% του προγράμματος καλύπτεται από τη τεχνική προετοιμασία.

Το ίδιο κάνουν και ορισμένοι Αμερικάνοι, δίνουν μεγαλύτερη έμφαση σε όλες τις φάσεις του προγράμματος ιδιαίτερα στη φυσική προετοιμασία. Αφιερώνουν στη αρχή πολύ λιγότερο ποσοστό του χρόνου και της προσπάθειας στη τακτική προετοιμασία, η οποία ενισχύεται μόνο στη γ' φάση του προγράμματος.

Αυτό είναι σημαντικό διότι το volley σήμερα εξαρτάται παρα πολύ από τη τακτική, αλλά η σωστή τακτική είναι αποτέλεσμα μιας ολοκληρωμένης και αποτελεσματικής φυσικής και τεχνικής προετοιμασίας. Υπάρχουν δυο βασικές θέσεις στον αγώνα. Οι θέσεις επίθεσης και οι θέσεις άμυνας. Το παιχνίδι συνεπάγεται δράση, απόφαση και εκτέλεση. Το σημείο αυτό της απόφασης πριν από το καρφί, πριν από τη διείσδυση, πριν από το μπλοκάρισμα, πριν από την υποδοχή του σερβίς, πριν από την άμυνα, είναι παρα πολύ σημαντικό στοιχείο σε οφίλες τις φάσεις προετοιμασίας για το volley. Δεν μπορούμε να διδάξουμε στους παίκτες πως θα παίρνουμε τις αποφάσεις. Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να τους δώσουμε όσο πιο πολλά στοιχεία γίνεται για να μπορούν με βάση αυτά τα στοι-

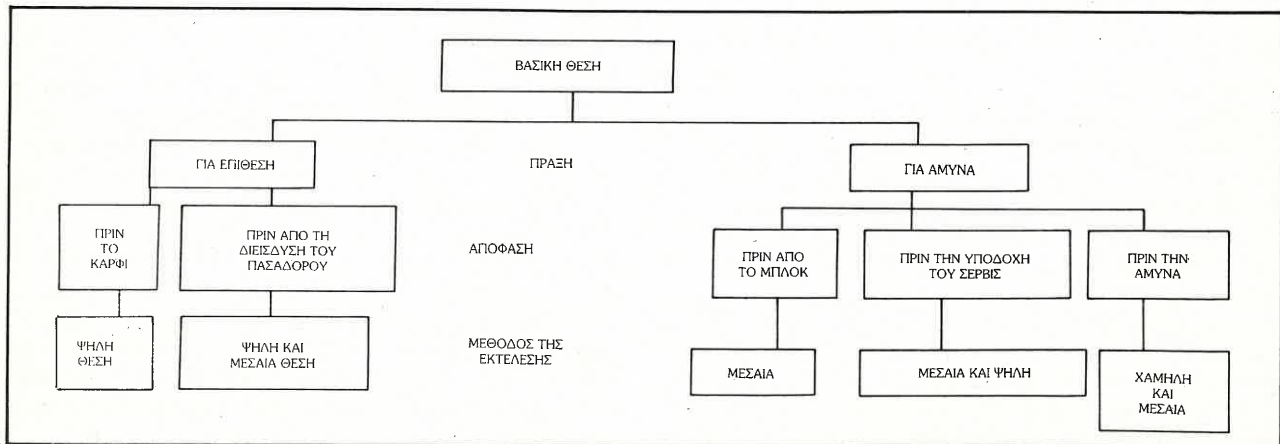
χεία να πάρουν τη σωστή απόφαση. Εκείνοι θα αποφασίσουν πού θα περάσουν στην επίθεση ή την άμυνα, εμείς του έχουμε δώσει ορισμένες υποδείξεις, ορισμένα στοιχεία, ορισμένους αριθμούς. Τους λέμε ότι αφού γίνει το καρφί θα περάσετε στην επίθεση ή μετά από αυτή τη κίνηση θα περάσετε στην άμυνα. Αλλά βεβαίως στη διάκριση του παιχνιδιού οι συνθήκες μπορεί να μην είναι ακριβώς όπως τις περιγράφουμε στην προετοιμασία και την προπόνηση, γιατί πρέπει να έχουν την ικανότητα μόνοι τους να παίρνουν τη σωστή απόφαση κάθε στιγμή. Οι κινήσεις, οι μετατοπίσεις από την αρχική θέση για άμυνα ή επίθεση, χρειάζονται και αυτές μια απόφαση. Πρέπει να αποφασίσει ο παίκτης που θα πάει, πως θα κινηθεί, πως θα ενεργήσει, πως θα εκτελέσει τη κίνησή του με ένα, με δυο, με τρία βήματα, πρέπει να το αποφασίσει αυτό μόνος του. Είναι πολύ σημαντικό να μπορεί ο παίκτης μόνος του να αποφασίζει πως θα κάνει τη επόμενη κίνηση, πως θα αλλάξει θέση μέσα στο γήπεδο. Διδάσκουμε βεβαίως το σερβίς, τις διάφορες φάσεις, πάσα με τα δάκτυλα, πάσα με άλμα, σερβίς από κάτω, όλα αυτά τα διδάσκουμε στη διάρκεια του προγράμματος. Επίσης το σερβίς όπως στο τένις, περιστρεφόμενο, κυματιστό, πλάγιο σερβίς. Όλα αυτά βεβαίως τα διδάσκουμε. Δεν υπάρχει πρόβλημα. Όταν έχετε ένα παίκτη 10 ετών, χρειάζεται ο παίκτης αυτός να διδαχθεί όλες αυτές τις διάφορες τεχνικές για το σερβίς.

Πολλοί ειδικοί της αθλητικής φυσιολογίας λένε ότι αν διδάξετε στους παίκτες σας από την ηλικία των 10 ετών ορισμένα πράγματα, τα αφομοιώνουν καλύτερα, τα αποστηθίζουν και ίσως να πρόκειται για δύσκολες ασκήσεις.

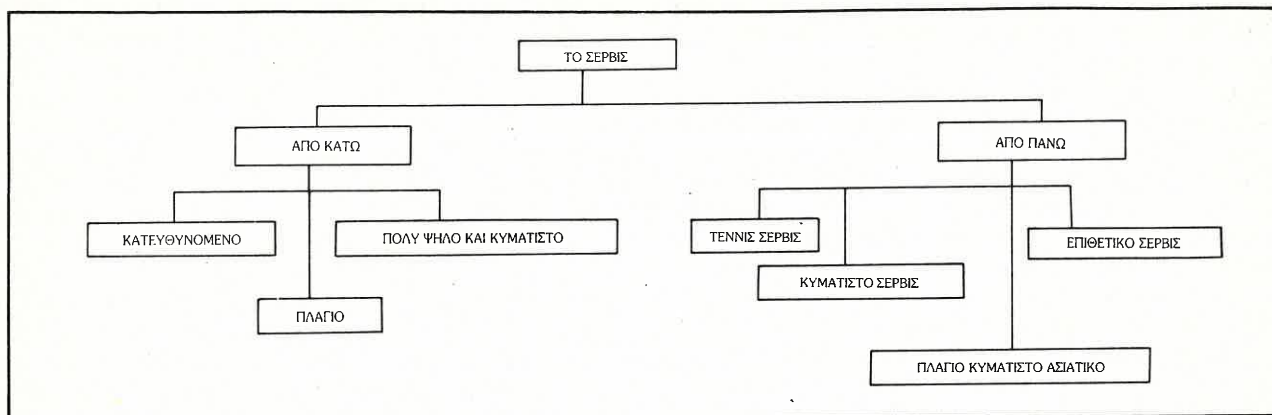
Πίνακας 6

Σχέδιο Προοπτικής (ΕΥΡΩΠΗ)			
ΒΗΜΑΤΑ	Φυσική Προετοιμασία	Τεχνική Προετοιμασία	Τακτική Προετοιμασία
1ο βήμα	50%	40%	10%
2ο βήμα	40%	40%	20%
3ο βήμα	30%	40%	30%

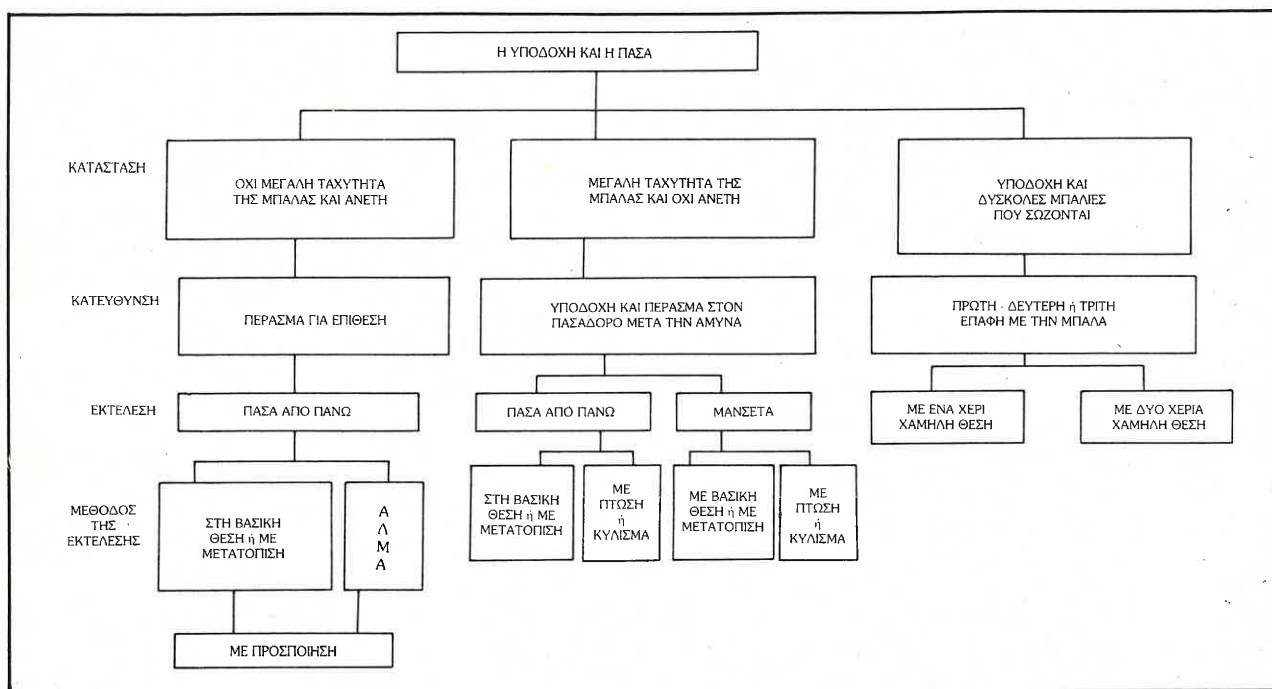
Πίνακας 7



Πίνακας 8



Πίνακας 9



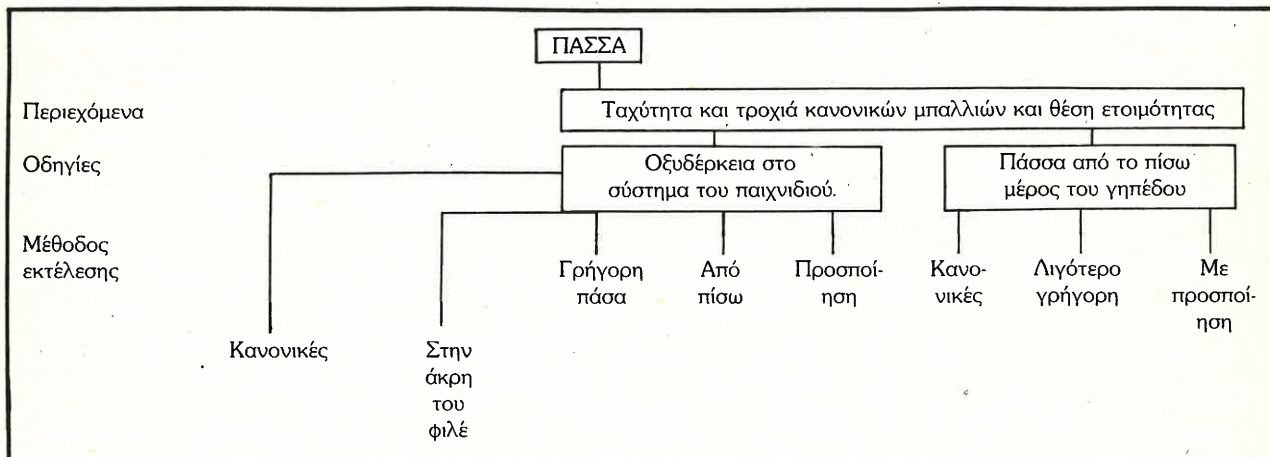
Γιαυτό το λόγο αν διδαχθούν από νωρίς τις διάφορες τεχνικές, τα διάφορα είδη σερβίς θα μπορέσουν αργότερα πιο εύκολα να μάθουν πιο σύνθετες κινήσεις, πιο σύνθετες ασκήσεις. Για την αρχική προετοιμασία του volley και την μετέπειτα ταξινόμηση των ασκήσεων, είναι σημαντικό να αποφασίσουμε με τι πρόγραμμα ασκήσεων θα ξεκινήσουμε, υποδοχή σερβίς, επίθεση, άμυνα, μπλοκ. Ή θα κάνουμε αυτό που κάνουν οι Ιάπωνες, κυλιόμενη άμυνα με πτώση, με κύλισμα, από κάτω σερβίς, πάσα με τα δάκτυλα και τελικά επίθεση με μπλοκ, ή θα αρχίσουμε με σφαιρική προετοιμασία. Θα διδάξουμε δηλαδή στα νέα παιδιά και τις 6 βασικές τεχνικές από την αρχή. Εάν θέλετε να δώσετε καλά κίνητρα, σωστά κίνητρα στους νέους παίκτες πρέπει

πρώτα να τους διδάξετε το σερβίς, μετά την υποδοχή και μετά τη πάσα. Έτσι με αυτά τα τρία βασικά πράγματα να μπορεί να παίξει volley και βεβαίως εμείς στη Βραζιλία είμαστε υπέρ της ολοκληρωμένης, της σφαιρικής προετοιμασίας. Πρέπει να ξέρουν ότι υπάρχει μπλοκ, πως θα κάνουμε το άλμα, πως θα κινηθούν από την αρχή. Στη Βραζιλία εφαρμόζουμε αυτή τη μέθοδο της ολοκληρωμένης αρχικής προετοιμασίας και μετά προοδεύουμε σε παιδιά ηλικίας 14 ετών διευρύνουμε το πρόγραμμα. Το σερβίς στην αρχή γίνεται μόνο από κάτω, κάθε παίκτης που περνάει στη θέση 3 πρέπει να κάνει πάσα. Με τον τρόπο αυτό εξασκούνται οι παίκτες από νωρίς. Βεβαίως δεν είμαστε απόλυτα βέβαιοι αν ήταν αρκετά ώριμοι οι νέοι παίκτες για

να αφομοιώσουν όλες αυτές τις κινήσεις από τόσο νωρίς. Διότι ο παίκτης πρέπει να έχει και τη δυνατότητα να σκέφτεται αυτά τα οποία θα κάνει, τις κινήσεις τις οποίες θα κάνει. Όταν έχουμε αγόρια και κορίτσια 14 ετών εφαρμόζουμε το σύστημα 4 : 2 χωρίς διείσδυση. Αυτό είναι ενδιαφέρον διότι όλοι οι παίκτες, κυρίως οι δυο πασαδόροι πρέπει πάντα να κάνουν πάσα και καρφί.

Εκεί που καταλήγουμε είναι ότι η προετοιμασία και η προπόνηση των αθλητών κάθε ηλικίας πρέπει να είναι ολοκληρωμένη, σφαιρική και να στηρίζεται σε όλα τα στοιχεία της αρχικής εκπαίδευσης, γιατί όταν έχουμε διδάξει ορισμένα βασικά πράγματα στους παίκτες, η εξειδίκευση θ' ακολουθήσει πολύ εύκολα. Μόλις ανακαλύψετε λοιπόν ότι έχει τελειώσει η βασική εκπαίδευση σε ηλικία 15

Πίνακας 10

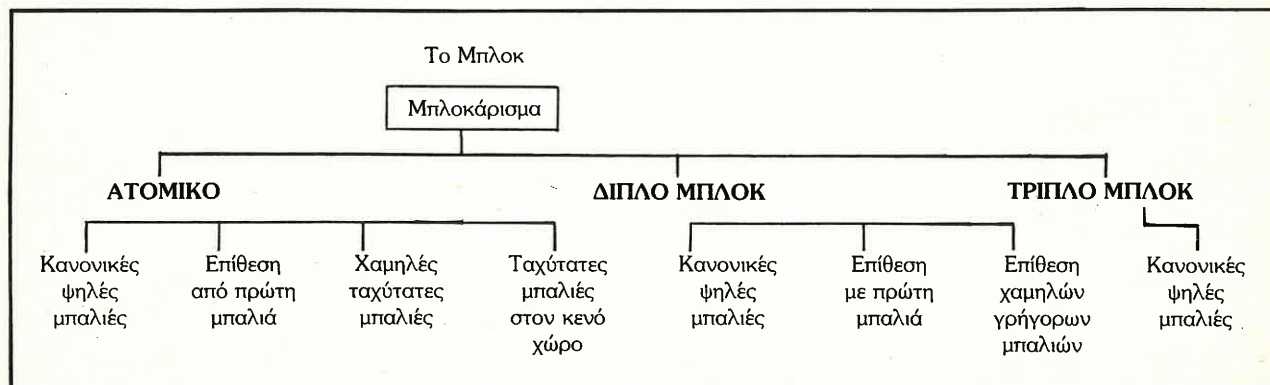


ετών. τότε μπορεί ν' αρχίσει χωρίς δυσκολία η εξειδίκευσή τους. Δεν χρειάζεται να περιμένετε μέχρι την ηλικία των 20 ετών. Μπορείτε ν' αρχίσετε την εξειδίκευση στην ηλικία των 15, αφού όμως έχετε ολοκληρώσει τη βασική εκπαίδευση.

Στη διαφάνεια αυτή υπάρχουν ορισμένες υποδείξεις για το πώς ν' αξιολογείτε τις διάφορες φάσεις του παιχνιδιού.

Παραδείγματος χάρη, πρέπει να λαμβάνετε υπόψη ορισμένες συνθήκες, την ταχύτητα τροχιάς της μπάλας. Αν παίζετε με διεισδυτικό σύστημα ή με μη διεισδυτικό σύστημα κι αυτό πρέπει να ληφθεί υπόψη. Επίσης ποιές είναι οι συνθήκες, ποια είναι η διαδικασία ή τα στοιχεία τεχνικής εκτέλεσης, με άλμα, χωρίς άλμα κ.λ.π.

Πίνακας 11



Το πιο σημαντικό είναι να διδάξετε από την αρχή στους παίκτες σας, ότι υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο μπλοκ του ενός και στο μπλοκ των δύο παικτών. Οι παίκτες μπορεί να μην αντιληφθούν από την αρχή τι εννοούμε διπλό μπλοκ και γι' αυτό στην αρχή κάνουν πολλά σφάλματα, καθώς πηδούν για διπλό μπλοκ ταυτόχρονα δύο μαζί, αλλά δεν κάνουν διπλό μπλοκ. Ο καθένας κάνει το δικό του μπλοκ, σφάλμα που κάνουν συχνά οι αρχάριοι.

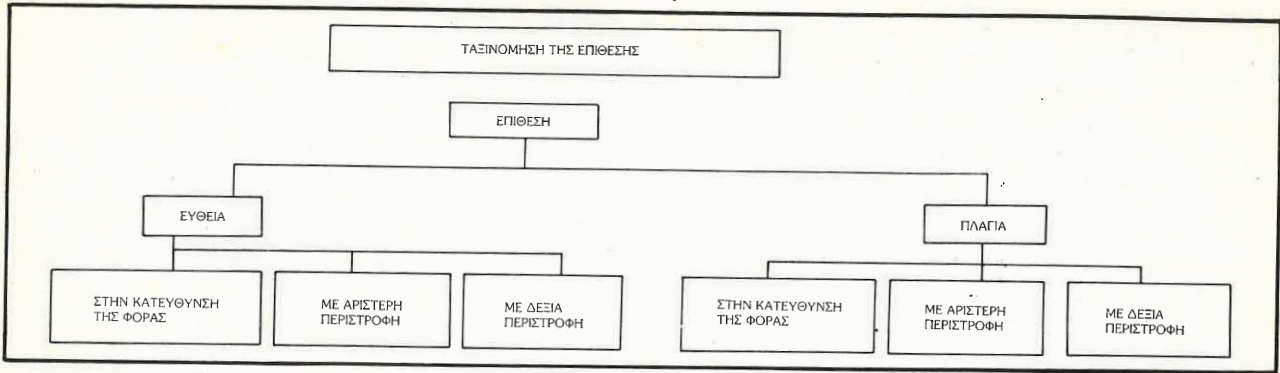
Τέλος η κατάταξη, η ταξινόμηση των διαφόρων τεχνικών επίθεσης. Το να γίνει η επίθεση προς τα μπροστά ή

πλάγια επίθεση και ανάλογα με τον τρόπο που γίνεται η κίνηση προς τα μπροστά ή πλάγια, η ερώτηση που απασχολεί είναι πόσα βήματα θα πούμε στον παίκτη να κάνει. Δύο, τρία, τέσσερα ή ένα μόνο για την επίθεση.

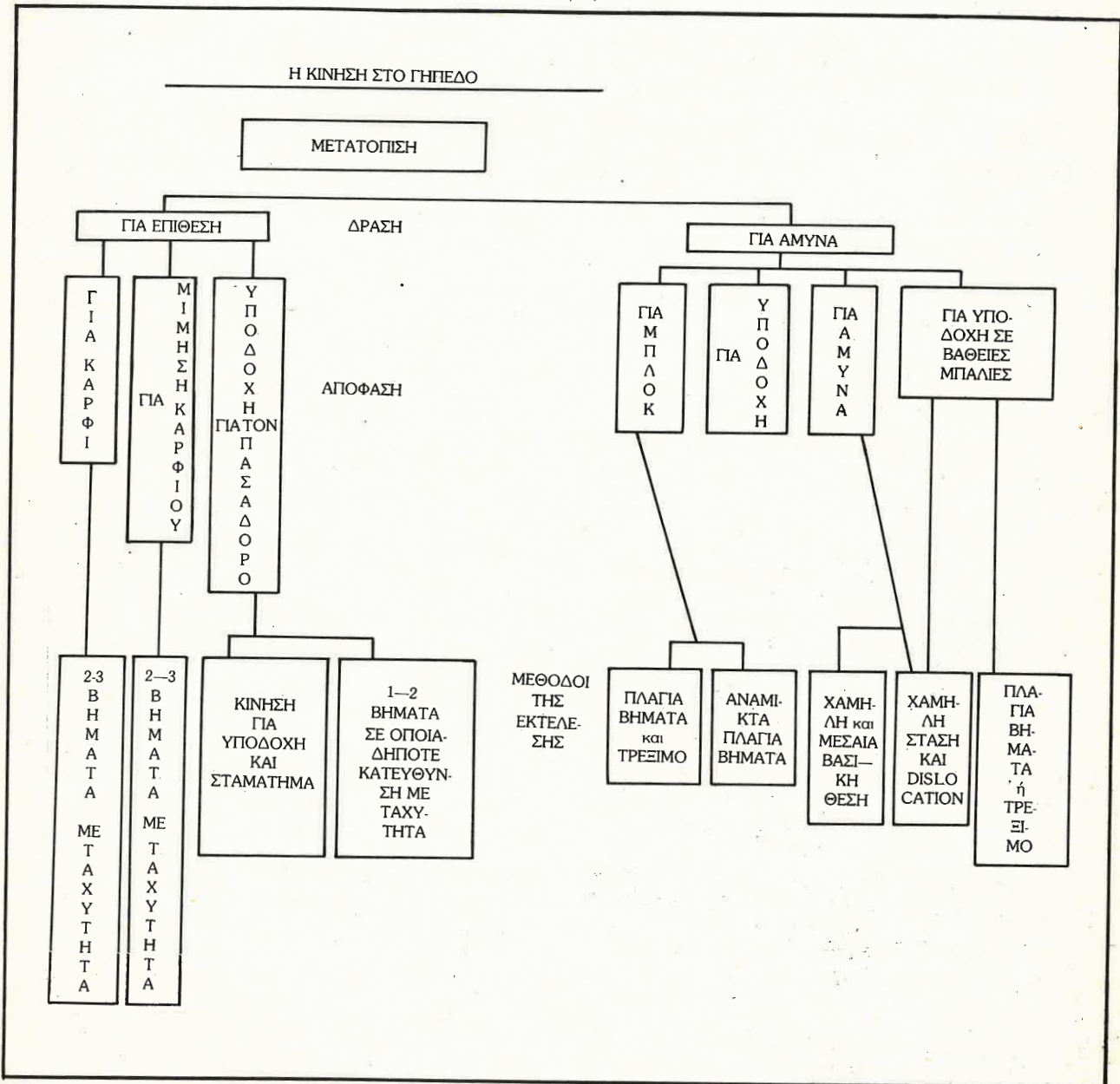
Στη αρχή, κατά την άποψή μου, θα πρέπει να διδάξουμε τα 3 βήματα, τα 2 βήματα, το 1 βήμα και τα 4 για κείνους που βρίσκονται στις πίσω θέσεις.

Τώρα από τη βασική εκμάθηση περνάμε στην εξειδίκευση.

Πίνακας 12



Πίνακας 13



Οι βασικές θέσεις για την υποδοχή και την άμυνα είναι δύο. Στην εκμάθηση, για όλες τις ηλικίες, μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει την κίνηση όπως την κάναμε παλιά, δηλαδή ο παίκτης να βρίσκεται σε πολύ χαμηλή θέση για την άμυνα ή για την υποδοχή. Αυτή η θέση ασφαλώς δεν είναι άνετη. Μπορείτε να βάλετε τον παίκτη σας, ανάλογα με την ανάπτυξη του σε ειδική γωνία και να προσαρμόζετε τη θέση αυτή σε κάθε παίκτη για όσο παίζει άμυνα ή υποδέχεται. Ειδική προσοχή πρέπει να δώσετε στη γωνία του σώματος. Αν η γωνία είναι πολύ χαμηλά, τότε η μπάλα πέφτει και αν η γωνία είναι πολύ οξεία, προς τα πάνω δηλαδή, τότε η μπάλα πάει προς τα πάνω.

Πολλοί παίκτες πριν από την υποδοχή περιμένουν για αρκετό χρονικό διάστημα με τα χέρια να στηρίζονται στα γόνατα. Κανείς δεν το έμαθε σ' αυτόν τον παίκτη. Αυτή λοιπόν είναι μία άνετη στάση.

Βέβαια στην εκμάθηση σε παιδιά 11 - 18 ετών τους μαθαίνουμε τα βήματα που πρέπει να κάνουν για την υποδοχή. Μπορεί να κινούνται πλάγια με πλάγια βήματα ή διασταυρώνοντας τα πόδια.

Η μία κίνηση είναι πλάγια κίνηση των ποδιών για υποδοχή και άμυνα και η άλλη είναι διασταύρωση των ποδιών. Αυτές τις δύο κινήσεις τις κάνουν και οι αρχάριοι και οι προχωρημένοι παίκτες. Η εκμάθηση της πάσας είναι μία φάση πολύ σημαντική για την ανάπτυξη του παίκτη σ' όλες τις ηλικίες.

Βλέπετε την άνετη στάση που έχουν για την υποδοχή στην ομάδα της Αργεντινής, που παίζει εναντίον της Ολλανδίας. Ούτε υπερβολικά χαμηλά, ούτε υπερβολικά ψηλά, όρθιοι δηλαδή. Βλέπετε, οι παίκτες που δεν είναι ιδιαίτερα ψηλοί πώς στέκονται για την υποδοχή, ή βλέπετε πώς μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα βήματα ακόμα και σε βόλλεμπωλ άμμου ή πώς μπορείτε, αν προσέξετε εδώ ακριβώς αυτόν τον παίκτη, να κανετε υποδοχή με άλμα. (Αναφορά σε σλάιτς). Δεν είναι λάθος αυτό που κάνει, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό, όταν διδάσκετε βόλλεμπωλ, να σέβαστε τα ατομικά χαρακτηριστικά των παικτών. Οι πιο γρήγοροι παίκτες του βόλλεμπωλ στη Βραζιλία δεν συμφωνούν με τα στοιχεία του κομπιούτερ που μας δίνει για τον ιδανικό παίκτη. Κι όμως είναι πάρα πολύ καλοί παίκτες. Δεν είναι καρμπόν του ιδανικού παίκτη κι όμως τ' αποτελέσματά τους είναι καλά.

Επειδή δεν έχουμε πολύ χρόνο, μπορώ να σας αναφέρω σύντομα τη γωνία προσέγγισης στη θέση για κάρφωμα, πώς δηλαδή κινείται ο παίκτης. Πώς συντονίζει τα άκρα για να πάρει τη θέση του για το κάρφωμα και περιστρέφει το σώμα του για να εκτελέσει το καρφί. Τρέχει συνεχώς, σταματά, κάνει το άλμα, κινεί τα χέρια και καρφώνει τη μπάλα. Στη συνέχεια προσγειώνεται.

Είναι πολύ σημαντικό, για όλες τις ηλικίες, να διαιρέσετε σε τμήματα αυτή την περίπλοκη άσκηση. Δηλαδή, να δώσετε περισσότερη σημασία στην ταχύτητα στην πρώτη φάση του τρεξίματος, εν συνεχεία να δώσετε σημασία στη στάση που θα έχουν τα πόδια πριν το άλμα, στη θέση των χεριών πριν γίνει το καρφί, όταν ο παίκτης βρίσκεται στον αέρα, στη θέση του σώματος όταν βρίσκεται ψηλά με το χέρια σηκωμένο κατά την εκτέλεση του καρφιού, στην επίθεση και στην προσγείωση.

Επίσης πολύ σημαντικό για τον μπλοκ είναι η επιλογή της σωστής θέσης για την αρχή του μπλοκ. Στους αρχάριους διδάσκουμε αυτή τη θέση 100; - 110; , 90; μοίρες κλίση για το τυπικό στάνταρ μπλοκ.

Όταν έχουν εξασκηθεί στο μπλοκ αυτή η γωνία των 90; αλλάζει βέβαια και έχουν περισσότερο την εκτεταμένη θέση, όπως είδαμε στη στάση των παικτών που έχουν στους αγώνες, την κανονική δηλαδή.

Πολύ σημαντικό είναι να διδάξουμε τη μετατόπιση. Πλάγια μετατόπιση ή πλάγια μετατόπιση με διασταύρωση των ποδιών. Για το μπλοκ, η μετατόπιση πρέπει να διδάσκεται σ' όλες τις ηλικίες. Εάν σε κάθε ομάδα ηλικίας μαθαίνουμε καλά τους τρόπους μετατόπισης του παίκτη, τότε μπορούν να διαλέξουν τον τρόπο που τους ταιριάζει καλύτερα. Πρέπει να διδάξουμε επίσης ορισμένες αρχές της τεχνικής σε όλες τις ηλικίες, για το πώς θ' αναπηδήσει η μπάλα μετά την επίθεση και σε ποιά γωνία πρέπει ο πασαδόρος να μετατοπιστεί για την επίθεση.

Και τέλος αυτό που είναι τώρα πολύ σημαντικό είναι η άμυνα με αλλαγή βημάτων, πλάγιως ή σταυρωτών, για την άμυνα.

Σ' αυτά τα σλάιτς προσπάθησα να σας δείξω ό,τι καλύτερο διδάσκεται στον κόσμο, στα μαθήματα τα οποία γίνονται σε αρχάριους ή σε κανονική προπόνηση ή σε ειδική προπόνηση.

Εδώ είναι ο μέσος όρος των στοιχείων που έχουμε, μετά από έρευνες που έχουν γίνει στις σοσιαλιστικές χώρες, τη Βουλγαρία, την Ανατολική Γερμανία, τη Σοβιετική Ένωση, και τη Βραζιλία. Από 13 χώρες συνολικά είναι τα συμπεράσματα της μελέτης και αφορούν την προπόνηση στο βόλλεμπωλ. Βασικά μεταξύ 10, 12 & 13 χρόνων έχουν θεωρητικά μαθήματα 460 ώρες, που περιλαμβάνουν γενική φυσική προετοιμασία. Βλέπετε τις ώρες σ' αυτή τη στήλη, ειδική φυσική προετοιμασία, τεχνική προετοιμασία, προετοιμασία τακτικής, αγώνες, δοκιμασίες και αξιολόγηση.

Η γενική φυσική προετοιμασία είναι υπερβολικά πολλή. Ο αριθμός δηλαδή των ωρών είναι μεγάλος. Επειδή στο Νότιο ημισφαίριο δεν έχουν σωστά μαθήματα γυμναστικής και φυσικής αγωγής στα σχολεία, ο προπονητής χάνει πάρα πολύ χρόνο για να μάθει βασικές κινήσεις στα παιδιά ή τους αθλητές.

Στην επόμενη τώρα ομάδα παιδιών που έχουν κανονική προπόνηση μετά από την ηλικία των 13 ετών, αυξάνεται ο συνολικός αριθμός ωρών της προπόνησης. Πάντοτε έχουμε 120 ώρες για προπόνηση τεχνικής και φτάνει ως 140, 170 και 235 ώρες. Πάντοτε δηλαδή δίνεται μεγάλο βάρος στην τεχνική προετοιμασία.

Στην ειδική προπόνηση τώρα σε νέους 16 - 20 ετών αφιερώνονται από 1200 - 1500 ώρες συνολικά. Οι περισσότεροι αριθμοί αυτοί δεν ισχύουν για τα κανονικά σχολεία αλλά για τα ειδικά αθλητικά σχολεία, που δίνουν θάρρος στον αθλητισμό.

Και τέλος εδώ βλέπετε τον αριθμό των αγώνων που έχουμε διαπιστώσει ότι χρειάζεται να παίξει κανείς για να γίνει καλός παίκτης και για να αξιολογήσουμε αν ο παίκτης είναι καλός ή όχι. Στην πρώτη ομάδα ηλικίας 12 - 14 ετών πρέπει να παίζουν τουλάχιστον σε ένα χρόνο 24

Πίνακας 14

ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΩΡΩΝ ΓΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ VOLLEYBALL (ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΕΣ ΩΡΕΣ)									
ΟΜΑΔΕΣ ΗΛΙΚΙΩΝ	ΑΡΧΑΡΙΟΙ		ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ				ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ		
	10-12 1	11-13 2	12-14 1	13-15 2	14-16 3	15-17 4	16-18 1	17-19 2	18-20 3
1. Θεωρία	8	18	26	34	38	46	52	60	64
2. Γενική φυσική προετοιμασία	131	126	121	140	139	92	120	120	149
3. Ειδική φυσική προετοιμασία	76	65	89	103	126	141	163	163	190
4. Τεχνική προετοιμασία	107	100	120	141	171	235	272	265	347
5. Τακτική προετοιμασία	38	53	60	85	116	164	271	262	338
6. Ολική προετοιμασία(περιεχόμενο αγώνων)	38	34	69	81	136	198	298	302	387
7. Αναφορά και πρακτικές οδηγίες	-	-	11	16	24	30	36	40	46
8. Τεστ υπολογισμού και διαγωνισμού	18	20	24	24	30	30	36	36	36
Σύνολο ωρών	416	416	520	624	780	936	1248	1248	1560

Πίνακας 15

(ΓΙΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΙΑ)								
Περιεχόμενα	ΗΛΙΚΙΑ 11-12 χρόνων		ΗΛΙΚΙΑ 13-14 χρόνων		ΗΛΙΚΙΑ 15-16 χρόνων		ΗΛΙΚΙΑ 14-18 χρόνων	
	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΣΧΟΛΕΙΟ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΣΧΟΛΕΙΟ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΣΧΟΛΕΙΟ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΣΧΟΛΕΙΟ
Θεωρητική τάξη	4	1	6	1	7	1	8	1
Ειδική και γενική φυσική προετοιμασία	68	58	75	50	57	30	43	25
Τεχνική και τακτική μαθητεία	52	39	87	47	112	67	125	72
Τεστς	6	2	6	2	6	2	6	2
Ολικές πρακτικές ώρες	126	99	168	99	175	99	172	99
Συμφωνημένα παιχνίδια στο ημερολόγιο								
Γενικό σύνολο ωρών	130	100	174	100	182	100	182	100

αγώνες. Εάν οι αγώνες είναι επίσημοι, εντάσσονται σε κάποιο επίσημο πρωτάθλημα είναι ακόμα καλύτερα, γιατί αισθάνονται και τον συναγωνισμό. Τα παιδιά των 14 ετών πρέπει να παίζουν τουλάχιστον 34 αγώνες τον χρόνο, 14 - 16 ετών 44 αγώνες τουλάχιστον, οι 20 από τους οποίους να είναι επίσημοι, 15 - 17 ετών 50 αγώνες το χρόνο και 26 επίσημοι. Δεν είναι απλό αυτό, αλλά στην Βραζιλία διαπιστώσαμε ότι οι παίκτες παίζουν ακόμα περισσότερους αγώνες λαμβάνοντας υπόψη τα σχολικά πρωταθλήματα, τους αγώνες ομίλων, αναφυκής, φιλικούς. Τέλος η ομάδα υψηλού επιπέδου που ειδικεύεται, μεταξύ 16 - 18 ετών πρέπει

να παίζει τουλάχιστον 60 αγώνες από τους οποίους οι 32 να είναι επίσημοι, 17 - 19 ετών 65 αγώνες, 18 - 20 ετών 70 αγώνες και τουλάχιστον 40 επίσημοι. Αυτό είναι μεγάλο πρόβλημα σε πολλές χώρες, στις ΗΠΑ για παράδειγμα δεν διοργανώνουν αρκετούς αγώνες για έφηβους μέσα στη χώρα.

Είναι πολύ σημαντικό, σ' όλη τη εκπαιδευτική διαδικασία για την ειδικευση στο βόλλεμπωλ, να χρησιμοποιείτε ορισμένα ειδικά εξαρτήματα, όργανα για την παρακίνηση των αθλητών, όπως μπάρες πάνω από το δίχτυ, καλάθια του μπάσκετ για τις πάσες, ακόμα και ρακέτες για την αρ-

Πίνακας 16

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ (ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΑΓΩΝΩΝ ΓΙΑ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ)		
Γκρουπς ηλικιών	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΑΓΩΝΩΝ ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ	
ΑΡΧΑΡΙΟΙ	ΣΥΝΟΛΟ ΑΓΩΝΩΝ	ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
12-14 — 1 ΧΡΟΝΟ	24	12
13-15 — 2 ΧΡΟΝΙΑ	34	16
14-16 — 3 ΧΡΟΝΙΑ	44	20
15-17 — 4 ΧΡΟΝΙΑ	50	26
ΓΚΡΟΥΠΙ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ		
16-18 — 1 ΧΡΟΝΟ	60	32
17-19 — 2 ΧΡΟΝΙΑ	65	36
18-20 — 3 ΧΡΟΝΙΑ	70	40

χή όταν διδάσκει το τένις σέρβις, μπάλες με ελαστικές ταινίες και άλλο τέτοιο εξοπλισμό.

Εδώ βλέπετε ορισμένες πάσες με άλμα. Ειδικά γι' αυτή τη φάση θέλω να σας πώ κάτι. Είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας το ρυθμό και το συντονισμό του παίκτη με τον παίκτη που παίζει μαζί. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, να παίζουν σε ζευγάρια, κυρίως οι αρχάριοι, να οργανώνονται ασκήσεις με συνδυασμό παικτών, που παίζουν ανά ζεύγη. Να οργανώσετε ορισμένες ασκήσεις συντονισμένες, ένα συνδυασμό λοιπόν ασκήσεων για 2 παίκτες και να τους αναγκάσετε να χρησιμοποιήσουν τη λογική τους σκέψη κατά το παιχνίδι.

Ένα άλλο σημείο που είναι πολύ σημαντικό για τους παίκτες 13 - 18 ετών είναι η θέση του μπλοκ και η διδασκαλία της. Εδώ δεν είναι φυσιολογική η θέση. Είναι ίσως μία θέση που δεν διδάσκουμε ποτέ. Αλλά βλέπουμε κι εδώ στο πρωτάθλημα εφήβων ότι οι περισσότεροι παίκτες σε κεντρικό μπλοκ κάνουν άλμα και εν συνεχεία τρέχουν με άλμα για να κάνουν μπλοκ. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για τη διδασκαλία του βόλλεϋ μπωλ, δηλαδή μία όχι τόσο κανονική κίνηση με άλμα.

Η όλη προπόνηση για το βόλλεϋμπωλ, από αρχάριους μέχρι εικοσαετείς, είναι η πιο καθοριστική φάση για την καριέρα των μεγάλων παικτών και θα πρέπει να ζοριστούν επάνω στη βασική εκμάθηση των αρχών του παιχνιδιού, διότι στην πρώτη φάση της βασικής εκπαίδευσης μπορούμε να επηρεάσουμε την εξέλιξη του παίκτη. Αναρωτήθηκαν πότε αρχίζω να διδάσκω επίθεση, θα απαντούσα λοιπόν, από την πρώτη μέρα. Γιατί; Διότι είναι εντυπωσιακή. Η επίθεση είναι σαν το γκολ του ποδοσφαίρου, σαν το καλάθι στο μπάσκετ και ορισμένοι προπονητές και καθηγητές στη χώρα μου, στο Νότο, έχουν καλές ιδέες για το πώς θα διδάξουν την άμυνα και την επίθεση. Χρησιμοποιούν το τέρμα του ποδοσφαίρου αντί για το φιλέ του βόλλεϋμπωλ και βάζουν τους παίκτες να παίζουν εναντίον του ποδοσφαιρικού τέρματος και να προσπαθούν να κάνουν πάνω απ' αυτό καρφιά. Χρησιμοποιούν δηλαδή ποδοσφαιρικά μέσα και ήδη από την πρώτη εβδομάδα διδάσκουν την

άμυνα και την επίθεση, χωρίς τεχνική βεβαίως, αλλά είναι σημαντικό μ' αυτόν τον τρόπο να δώσεις κίνητρα στον παίκτη και να του παρακινήσεις το ενδιαφέρον.

Στο Πανεπιστήμιο του Σάο Πάολο έχω κάνει έρευνα μαζί με τους φοιτητές μου πάνω σε δύο θέματα. Πρώτον, γιατί οι παίκτες, τα παιδιά, σταματούν να παίζουν βόλλεϋμπωλ και δεύτερον, γιατί συνεχίζουν να παίζουν βόλλεϋμπωλ και δεύτερον, γιατί συνεχίζουν να παίζουν βόλλεϋμπωλ. Έχουμε υποβάλλει πάνω από 1000 ερωτήσεις σε αγόρια και κορίτσια από 12 - 17 ετών, και έχουμε τις απαντήσεις. Ο πρώτος λόγος που σταματούν το βόλλεϋμπωλ είναι ο προπονητής, β) ότι δεν ενδιαφέρονται για το βόλλεϋμπωλ, γ) ότι το βρίσκουν πολύ δύσκολο. Στην ερώτηση γιατί συνεχίζουν να παίζουν βόλλεϋμπωλ η απάντηση και πάλι ήταν α) ότι οφείλεται στον προπονητή β) διότι το βόλλεϋμπωλ είναι περίπλοκο γ) επειδή το βόλλεϋμπωλ έχει μία καλή ηγεσία.

Κατά τη γνώμη μου λοιπόν οι ασκήσεις για παίκτες από 12 - 18 ετών και 20, πρέπει να έχουν σαν στόχο τη σωστή παρότρυνση, παρακίνηση του παίκτη. Να είναι επινοητικές, δημιουργικές και η επανάληψή τους να γίνεται με ευχαρίστηση. Αυτό το θέμα όμως δεν εξαντλείται σε τόσο λίγο χρονικό διάστημα, προσπάθησα όμως να παρουσιάσω τη μικρή δική μου εμπειρία στη δουλειά που έχω κάνει με όλες τις ηλικίες. Θα τελειώσω ρωτώντας σας αν έχετε καμία ερώτηση.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Μας είπατε ότι στην Ευρώπη αρχίζουμε με μία βασική προετοιμασία, ύστερα περνάμε σε μια προεισαγωγή στην εξειδίκευση και τέλος αρχίζουν οι αγώνες για εξειδίκευση.....

Απ' ό,τι έχω υπ' όψη μου, ο εργοφυσιολόγος του εργομετρικού κέντρου της Πολωνίας, ύστερα από εργομετρικές έρευνες μας λέει ότι η απόλυτη εξειδίκευση σε πολύ μικρές ηλικίες, όταν δηλαδή δεν υπάρχει μία λειτουργική τελειοποίηση των εσωτερικών οργάνων του παιδιού, έχει καταστροφικές συνέπειες για την υγεία του παιδιού. Απ' ό,τι ξέρω, στις ΗΠΑ, απ' ό,τι έχει πει τουλάχιστον ο Duck Bill, σε προηγούμενο σεμινάριό του, υπάρχει μία πρόωρη

εξειδίκευση. Συγκεκριμένα στην ηλικία των 9 - 10 ετών, στο μπάσκετ τουλάχιστον, γιατί εκεί υπάρχουν οι περισσότερες έρευνες. Παρόλ' αυτά ξέρουμε ότι τ' αποτελέσματα των αμερικανικών ομάδων και στο μπάσκετ και στο ποδόσφαιρο είναι καταπληκτικά. Θέλω να μου πείτε την άποψή σας γι' αυτό πρώτον και δεύτερον, για την ομάδα των ΗΠΑ στο βόλλεμπωλ. Η ομάδα των ΗΠΑ παρουσιάζει μία ιδιорυθμία. Απ' ότι ξέρουμε οι παίκτες αυτοί δεν ήταν παίκτες που ξεκίνησαν από μικρό το βόλλεμπωλ. Ήταν σουπεραθλητές σε διάφορα αθλήματα. Κι όμως, σε σύντομο χρονικό διάστημα κατόρθωσαν τα τελευταία 4 χρόνια να κυριαρχούν σε παγκόσμιο επίπεδο. Μήπως το βόλλεμπωλ κατά την άποψή σας είναι άθλημα ταχύρυθμης εξέλιξης και πρέπει τους πρωταθλητές να τους αναζητήσουμε αλλού;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Ευχαριστώ για την ερώτηση. Υπάρχουν πολλές απόψεις. Στη χώρα μου για παράδειγμα στο βόλλεμπωλ γυναικών, οι γυναικείες ομάδες μόλις τώρα άρχισαν να έχουν καλά αποτελέσματα, επειδή το πρόγραμμα εξειδίκευσης σε μας ξεκινά με κάποια καθυστέρηση σε σχέση με άλλες χώρες. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι υστερούμε από πλευράς φυσικής ή τεχνικής προετοιμασίας, αλλά μόνο και μόνο επειδή αντιμετωπίζουμε οικονομικά προβλήματα είμαστε υποχρεωμένοι να καθυστερούμε την έναρξη του προγράμματος εξειδίκευσης. Έχουμε λοιπόν παίκτες ηλικίας 16 ετών, οι οποίοι παίζουν στην εθνική ομάδα. Έχουμε παίκτες κάτω των 20 και άνω των 16 ετών που παίζουν στην εθνική ομάδα ή σε ομάδες ανδρών. Όταν ωριμάσουν από βιολογική άποψη οι νέοι σε ηλικία 24 ή 25 ετών για τις γυναίκες ή οι παίκτριες θα σταματήσουν να παίζουν βόλλεμπωλ. Όταν ολοκληρωθεί η βιολογική τους ωρίμανση τότε θα έχουν πια κουραστεί από τόσα πολλά χρόνια προετοιμασίας, προπόνησης, συμμετοχής σε αγώνες. Αν σήμερα οργανωθούν Ολυμπιακοί Αγώνες για νέους κάτω των 15 ετών, είμαι βέβαιος ότι η Βραζιλία θα νικήσει τους πάντες. Ο Τσαονόκωφ από τη Ρωσία ο Τοσοούκα από την Ιαπωνία, ο Τοκρούλ από τη Βουλγαρία και ο Τοσκουλέσκου από τη Ρουμανία, όλοι αυτοί έχουν έρθει στη Βραζιλία και έχουν δει τους νέους Βραζιλιάνους ηλικίας 13-14 ετών να παίζουν βόλλεμπωλ και εντυπωσιάστηκαν, ακόμα και οι Ιάπωνες ειδικοί, εντυπωσιάστηκαν, από το μεγάλο αριθμό παικτών του βόλλεμπωλ που έχουμε στη χώρα μας σ' αυτή τη νεαρά ηλικία. Υπάρχουν και ομάδες κοριτσιών με κορίτσια ηλικίας 14 ετών, που παίζουν ακόμα και με το σύστημα 5:1. Ο λόγος που έχουν αλλάξει ορισμένοι κανονισμοί παραδείγματος χάρη για το σέρβις από κάτω γι' αυτές τις ηλικίες, είναι ότι σε πάρα πολλές ανδρικές ομάδες κάτω των 14 ετών υπάρχουν αγόρια ψηλά, δυνατά που μπορούν να κάνουν πολύ καλό σέρβις. Κάνουν επιθετικό σέρβις με πάρα πολύ καλή απόδοση. Κανένας δεν τα έχει διδάξει αυτά στους παίκτες. Η Βραζιλία το 1981 έχασε την υπεροχή της στη φόρμουλα ένα και στο ποδόσφαιρο. Έχασε την υπεροχή της στο μπάσκετ και στους ιππικούς αγώνες, έχασε την υπεροχή της σε όλα αυτά τ' αθλήματα και το μόνο που της έμεινε ήταν το βόλλεμπωλ. Και το βόλλεμπωλ επικράτησε επειδή πια η τηλεόραση δεν ενδιαφέρεται να δείξει άλλα αθλήματα, δείχνει μόνο βόλλεμπωλ.

Για να περάσω λοιπόν στην ερώτησή σας, θα ήθελα να σας πω ότι αυτή η πρόωγη εξειδίκευση δεν οφείλεται στους προπονητές. Οφείλεται στα μέσα ενημέρωσης κατά 70%. Στις ΗΠΑ δεν τους ενδιαφέρει τόσο πολύ η σφαιρική προετοιμασία των παικτών του βόλλεμπωλ στην ηλικία των 14 ετών και φυσικά υπάρχουν και άλλα αθλήματα στις ΗΠΑ, όχι μόνο το μπάσκετ, αλλά και η γυμναστική και η άρση βαρών. Η εξειδίκευση λοιπόν αρχίζει όχι μόνο στο βόλλεμπωλ αλλά και στα άλλα αθλήματα, όπως η γυμναστική, από πάρα πολύ νεαρή ηλικία 7-8 ετών. Στην κολύμβηση αρχίζουν επίσης την εξειδίκευση στην ηλικία των 8 ετών, αλλά όχι για άλλο λόγο, αλλά εξαιτίας της προβολής που δίνουν τα μέσα της ενημέρωσης στους αθλητές και λόγο αυτής της μεγάλης προβολής, ο προπονητής διευκολύνεται να διδάξει σ' έναν παίκτη νεαρής ηλικίας 10 ετών, μόνο που ο παίκτης είναι ήδη ενημερωμένος για το άθλημα από τα μέσα ενημέρωσης, κυρίως από την τηλεόραση. Έχουμε και το τένις στις ΗΠΑ, που έχει αποδειχθεί με επιστημονική έρευνα ότι αν ένα αγοράκι 10 ετών χάσει ένα παιχνίδι, χρειάζεται μετά τουλάχιστον 3 νίκες για να ξεχάσει αυτή την απογοήτευση της ήττας. Αλλιώς το παιδί αυτό θ' αντιμετωπίσει σοβαρό ψυχολογικό πρόβλημα και θα εγκαταλείψει τον αθλητισμό, το τένις και οποιοδήποτε άλλο άθλημα, όταν φτάσει σε ηλικία 17-18 ετών. Θα έχει πάθει ψυχολογικό σοκ. Εγώ έχω συνομιλήσει με τον Duck και σε διάφορα σεμινάρια και συμπόσια που παρακολούθησαμε και για το πρόβλημα της πρόωρης εξειδίκευσης και η δική μου άποψη είναι ότι το βόλλεμπωλ το αμερικάνικο δεν αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση για τους αρχάριους, για κείνους που ξεκινούν το άθλημα. Το καλύτερο παράδειγμα για το βόλλεμπωλ είναι ο Καναδάς και όχι οι ΗΠΑ. Γιατί το βόλλεμπωλ στις ΗΠΑ τώρα μόλις ξεκινάει. Έχουν φτάσει στην πρώτη θέση του βόλλεμπωλ, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι το βόλλεμπωλ έχει αναπτυχθεί σωστά σαν άθλημα. Η Ιαπωνία έχει 6 εκατομμύρια παίκτες, στη Σοβιετική Ένωση έχουν καταχωρηθεί 7 ή 8 εκατομμύρια παίκτες. Στην Βραζιλία επίσημα έχουμε 3 εκατομμύρια καταχωρημένους παίκτες. Αυτά είναι στοιχεία που έχουν περαστεί στον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Στις ΗΠΑ υπάρχει ένα μόνο περιοδικό που κυκλοφορεί για το βόλλεμπωλ. Στο τελευταίο τεύχος του υπάρχει ένα διάγραμμα που δείχνει ότι τώρα υπάρχουν μόνο 12.000 παίκτες στις ΗΠΑ. 12.000 νεαρά αγόρια που ξεκινούν να παίζουν βόλλεμπωλ.

Η πρόωγη λοιπόν εξειδίκευση κατά την άποψή μου μπορεί ν' αποτελέσει πρόβλημα. Αν αναγκάσετε τα παιδιά να κάνουν πολύπλοκες σύνθετες ασκήσεις, χωρίς να υπάρχει προηγούμενη σωστή και ολοκληρωμένη φυσική και τεχνική προετοιμασία, φοβάμαι ότι θ' απογοητευτούν και θα εγκαταλείψουν το άθλημα. Η εθνική ομάδα της Βραζιλίας άρχισε να συμμετέχει σε πρωτάθλημα εφήβων, όπως το τωρινό πρωτάθλημα, το 1977 για πρώτη φορά. Και είχαμε 7 απ' αυτούς τους παίκτες που προχώρησαν στην εθνική ανδρών. Οι 5 έχουν παίξει στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Από αυτούς τους παίκτες οι 3 ήταν ηλικίας 16 ετών και τώρα έχουν φτάσει στην ηλικία των 27, 28, 29 ανάλογα και εξακολουθούν να παίζουν με πολύ καλά αποτελέσματα και νομίζω ότι αυτό είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα.

ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

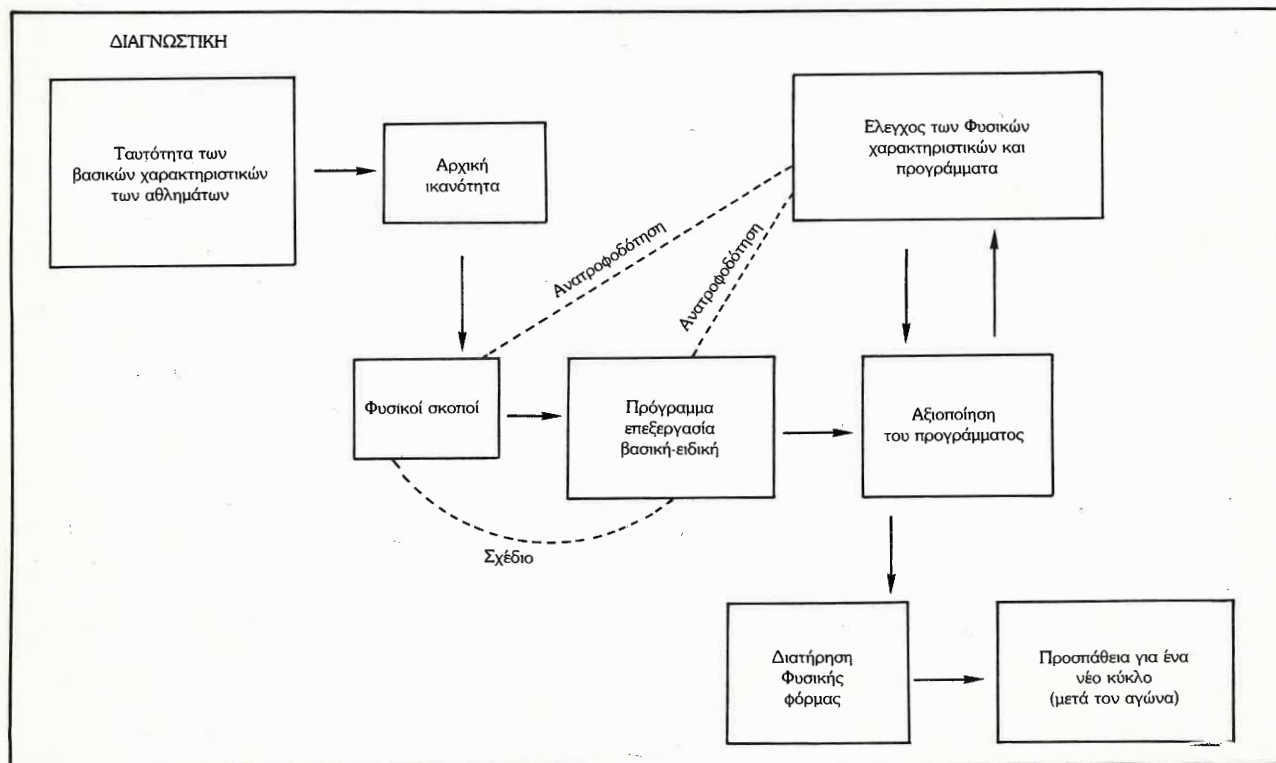
του Paolo Sevcic

Η φυσική προετοιμασία είναι το πιο σημαντικό στοιχείο για τη προώθηση του πολύ υψηλού επιπέδου αλλά και για τους αρχάριους.

Σε όλα τα προγράμματα περιλαμβάνεται ασφαλώς η φυσική προετοιμασία και η τεχνική προετοιμασία. Πρώτα πρέπει απαραίτητως να έχουμε ένα πρόγραμμα, ένα σχέδιο προετοιμασίας. Δεν μπορούμε βέβαια να ισχυριστούμε ότι ο αθλητής είναι κομπιούτερ. Κατ'αρχάς πρέπει να επισημάνουμε ποιές είναι οι φυσικές ιδιότητες του αθλήματος μας. Στη χώρα μου, τη Βραζιλία, κάνουμε μια αρχική αξιολόγηση του αθλήματος και αναπτύσσουμε ένα πρόγραμμα το οποίο περιλαμβάνει τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης, της σωματικής κατάστασης και άλλα θέματα. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να έχετε όλο το χρόνο συνεχώς ένα πρόγραμμα αξιολόγησης. Στο πρόγραμμα αυτό να περιλαμβάνετε ο έλεγχος των σωματικών ιδιοτήτων, των σημαντικών φυσικών χαρακτηριστικών. Για παράδειγμα αν κάνετε προπόνηση ταχύτητας, κάνετε ένα πλάνο, ένα πρόγραμμα με ποιο μέρος του μυϊκού συστήματος θα δουλέψετε, ποιο θα τονίσετε, θα αναπτύξετε, θα δυναμώσετε.

Αν θέλετε λοιπόν οι ασκήσεις σας να προσαρμόζονται ειδικά στα Volley θα πρέπει αυτές τις ειδικές ασκήσεις να τις επαναλαμβάνετε τουλάχιστον κάθε 3 εβδομάδες, και μετά να τσεκάρετε αν πραγματικά αποδίδει το πρόγραμμα αυτό ή όχι. Βέβαια τη φυσική προετοιμασία δεν τη παραλήπουμε ποτέ καθόλη τη διάρκεια του έτους. Θα πρέπει να χωρίσουμε το ετήσιο ή το τετραετές πρόγραμμα σε τριμηνιαίες περιόδους. Στη βασική περίοδο, στην ειδική και στη περίοδο αγώνων. Έχουμε όμως και στις τρεις αυτές περιόδους συμπεριλάβει οπωσδήποτε τη φυσική προετοιμασία. Βεβαίως στη βασική περίοδο δουλεύεις περισσότερο τη φυσική προετοιμασία για να αναπτυχθούν όλες οι ιδιότητες, και την τονίζεις ιδιαίτερα στο α' τρίμηνο. Κατά την προπαρασκευαστική περίοδο προετοιμασίας αυξάνεις το επίπεδο της γενικής, της σφαιρικής προετοιμασίας και δημιουργείς έτσι τις βάσεις για την βέλτιστη ανάπτυξη. Το β' τρίμηνο περιλαμβάνει την ειδική περίοδο προετοιμασίας. Στην ειδική λοιπόν προετοιμασία στο β' τρίμηνο και προς το β' διάστημα, επιδιώκει ο αθλητής να έχει τη σωστή φόρμα. Όχι μόνο φυσική προετοιμασία αλλά εδώ αρχίζει

Πίνακας 1



και η συνεργασία με την ομάδα για να φθάσει ο αθλητής στην απαιτούμενη φόρμα, στη απαιτούμενη βέλτιστη κατάσταση. Ορισμένα σημαντικά στοιχεία, όταν δουλεύει κανείς με νέους αθλητές, όπως αθλητική φόρμα και φυσική κατάσταση, δεν πρέπει να τα συγχέει. Σε πολλές χώρες υπάρχει μια ορολογία, μια ερμηνεία του τι σημαίνει φυσική προετοιμασία, σωματική προετοιμασία, φυσική κατάσταση κλπ. Τώρα η αθλητική φόρμα και η φυσική κατάσταση είναι κάτι διαφορετικά. Εγώ εννοώ το εξής: όταν λέμε αθλητική φόρμα, εννοούμε τη δύναμη του αθλητή, το γενικό του σύστημα, πως είναι ανεπτυγμένο, το ύψος του. Όταν μιλάμε όμως για φυσική κατάσταση του αθλητή εννοούμε ένα στάδιο, ένα επίπεδο παραπάνω, όταν θα έχει αναπτύξει ο αθλητής τις ιδιότητες του, όταν θα έχει την ταχύτητα τάδε ή τη γενική δύναμη τάδε κλπ. Όλα αυτά είναι σημαντικά και πρέπει να τα θυμόμαστε.

Πίνακας 2

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ		
Περίοδος Προετοιμασίας		Περίοδος Αγωνιστική
Βασική περίοδος	ειδική περίοδος	
Ανάπτυξη της φόρμας	Λήψη της φόρμας	Διατήρηση της φόρμας

Προπαρασκευαστική περίοδος	
Βασικός Τύπος	Ειδικός τύπος
1. Αυξάνουμε το επίπεδο της γενικής προετοιμασίας	1. Αλλαγή του επιπέδου της προετοιμασίας. Προετοιμασία για ψηλότερο επίπεδο της ειδικής προετοιμασίας
2. Βάση για εμφανή ανάπτυξη της ειδικής περιόδου	2. Τοποθέτηση τους αθλητές στη «κορυφή»

Αυτό πρέπει να το παρατηρούμε και βεβαίως πρέπει να δίνουμε σημασία στη σωματική, φυσική αποκατάσταση μετά τη κόπωση. Ίσως στα σχολεία σας διδάσκουν ορισμένα θέματα που περιλαμβάνουν τις σωματικές, τις φυσικές ιδιότητες που πρέπει να έχουν οι αθλητές. Για παράδειγμα στο θέμα της ταχύτητας. Έχουμε διαφόρους τύπους στη δεξιά στήλη. Στο (1) έχω την ταχύτητα αντίδρασης, (2) ταχύτητα μετατόπισης, ταχύτητα κίνησης, (3) τη ταχύτητα των μελών, η ταχύτητα που κινούνται τα μέλη. Στο θέμα της δύναμης τώρα, που διακρίνουμε τη δυναμική, τη στατική ισχύ και τη εκρηκτική δύναμη. Βέβαια η στατική δύναμη δεν μας ενδιαφέρει αυτή τη στιγμή. Σε θέματα ισορροπίας έχουμε δυναμική, στατική και ισορροπία αποκατάστασης ιδιαίτερα στην επίθεση στο μπλόκ και στην άμυνα. Στο συντονισμό, στο ρυθμό και στη ευελιξία που είναι ιδιότητες δεν έχουμε τιμή. Στην αντίσταση έχουμε τη αερόβια, αναερόβια και την τοπική μυική. Άλλες ιδιότητες είναι η ευελιξία, το στρέτσινγκ. Επίσης στη χαλάρωση έχουμε δύο τύπους, την ολοκληρωτική, τη πλήρη και τη διαφοροποιημένη. Ειδικά στο Volley τώρα, τι πρέπει να περιλαμβάνει η

Πίνακας 3

ΦΥΣΙΚΕΣ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟΙ ΤΟΥΣ	
Χαρακτηριστικά	Τύπος
Ταχύτητα	1. ταχύτητα αντίδρασης 2. ταχύτητα αντικατάστασης 3. ταχύτητα μελών
Δύναμη	1. Δυναμική δύναμη 2. Στατική δύναμη 3. Εκρηκτική δύναμη
Ισορροπία	1. Δυναμική 2. Στατική 3. Ανάκτηση
Συντονισμός	—
Ρυθμός	—
Ευκινησία	—
Αντοχή	1. Αερόβια 2. Αναερόβια 3. Τοπική μυική
Ευλυγισία	—
Συστολή	1. Ολική 2. Διαφοροποιημένη

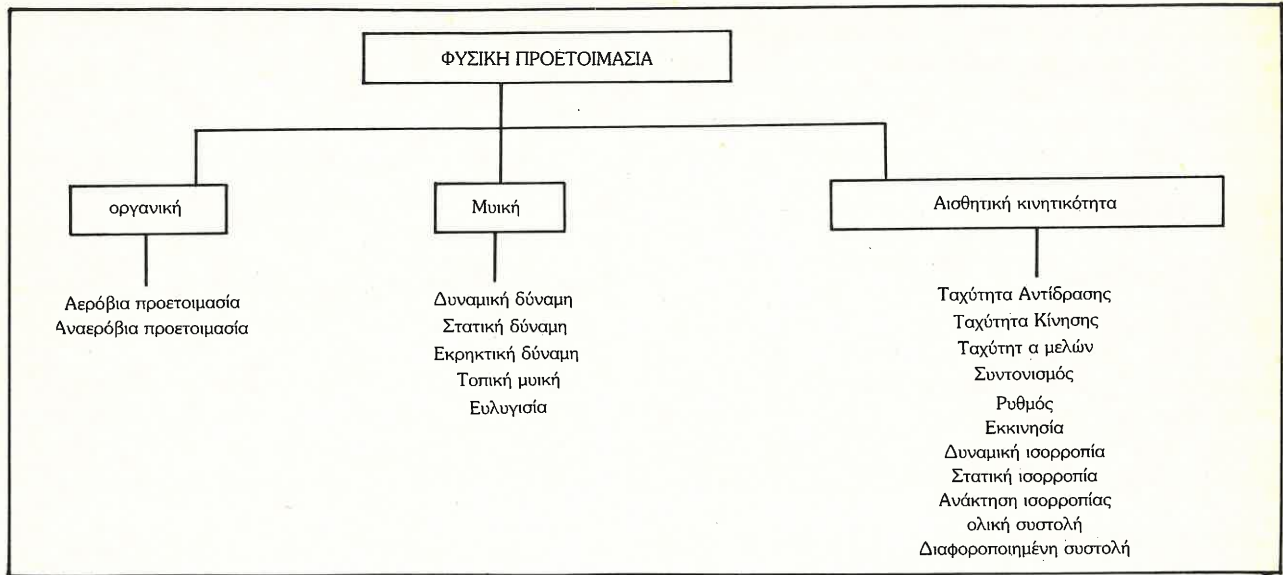
Πίνακας 4

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΑΙΚΤΕΣ ΤΟΥ ΒΟΛΛΕΥ-ΜΠΩΛ
1. Ταχύτητα αντίδρασης
2. Ταχύτητα μετατόπισης — κίνησης
3. Δύναμη (πόδια-χέρια-συνολική)
4. Εκρηκτική δύναμη (χεριών- ποδιών- συνολική)
5. Συντονισμός
6. Ρυθμός
7. Ευκινησία
8. Αερόβια αντίσταση
9. Αναερόβια αντίσταση
10. Τοπική μυική αντίσταση συγκεκριμένα για το Βόλλευμπωλ
11. Ευλυγισία
12. Χαλάρωση
13. Ανάπαυση

προπόνηση ενός παίκτη του Volley; Ποιά είναι τα πιο σημαντικά σημεία του παίκτη, Βεβαίως μπορούμε να κατατάξουμε με διαφορετικούς τρόπους τα σημαντικά σημεία. Αλλά για μένα το πρώτο αρχικό στοιχείο είναι η ταχύτητα της αντίδρασης. Φυσικά η σειρά των σημαντικών χαρακτηριστικών του παίκτη δεν μπορεί να αλλάξει από το 1 στο 14 αλλά το 1 για μένα θα είναι πάντοτε η ταχύτητα. Στη συνέχεια έχω τη δύναμη των άκρων (των χεριών και των ποδιών), εκρηκτική δύναμη, συντονισμός, ρυθμός, ευκινησία αερόβια αντίσταση, αναερόβια αντίσταση, τοπική μυική αντίσταση ειδικά στο volleyball, ευελιξία, χαλάρωση, ανάπαυση.

Μπορούμε, επίσης, να διαιρέσουμε τη φυσική προετοιμασία σε τρεις διαφορετικές φάσεις, οργανική, αερόβια,

Πίνακας 5



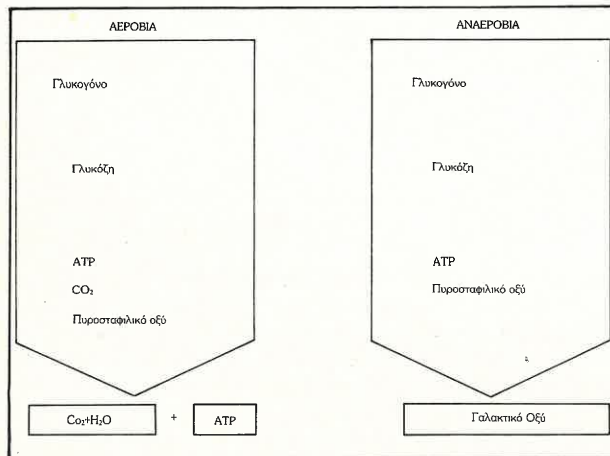
αναερόβια ικανότητα, μυική, δυναμική ισχύ, εκρηκτική, στατική, τοπική μυική ικανότητα και ευελιξία, και η 3η φάση είναι η κινητική δηλ. εδώ περιλαμβάνεται η ταχύτητα αντίδρασης, ταχύτητα κίνησης, ταχύτητα κίνησης των μελών των άκρων, συντονισμός, ρυθμός ευκινησία, δυναμική ισορροπία, ισορροπία αποκατάστασης, ολική και μερική χαλάρωση τη στατική ισορροπία τη χρειαζόμαστε όταν γίνεται ένα απλό μπλοκ του ενός τότε πρέπει να υπάρχει, δεδομένου ότι θα πρέπει να περιμένει και δεν χρειάζεται να κινείται, πρέπει για το ατομικό μπλοκ ο παίκτης να έχει ικανότητες στατικής ισορροπίας.

Πολλοί μιλάμε συχνά για αερόβια και αναερόβια ικανότητα. Πότε η προπόνηση είναι αερόβια και πότε κάνουμε αναερόβια προπόνηση; Πως γίνεται αυτό;

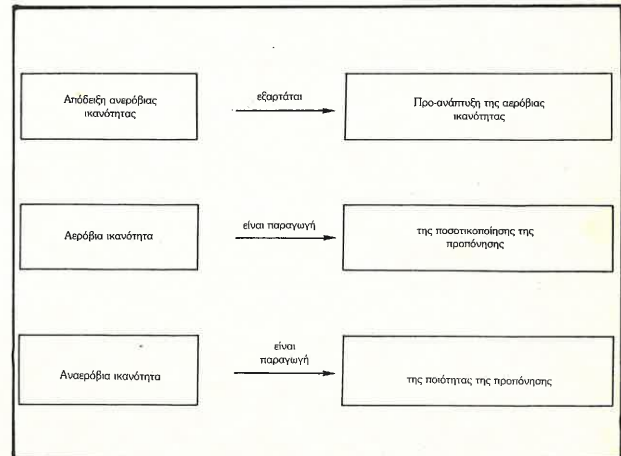
Θα πρέπει στο σημείο αυτό να αναφέρουμε ότι στη αερόβια προπόνηση εργαζόμαστε με το γλυκογόνο το οποίο μεταβάλλεται σε γλυκόζη και μαζί με τη παροχή O_2 λαμβάνουμε πυροσταφιλικό οξύ, CO_2 , CO_2 και ATP. Στη αερόβια προπόνηση πάλι εργαζόμαστε με το γλυκογόνο που

μετατρέπεται σε γλυκόζη και συνεχίζει ATP, πυροσταφιλικό οξύ αλλά χωρίς τη παροχή O_2 και έτσι προκαλείται στο τέλος το γαλακτικό οξύ. Αυτοί είναι οι δύο τύποι της αερόβιας και αναερόβιας προπόνησης ή αντίστασης όπως το λέω εγώ. Πως μπορούμε να πετύχουμε όμως την αερόβια ή αναερόβια ικανότητα; Μπορείτε να κάνετε προπόνηση με πολλά διαστήματα ανάπαυσης ή προπόνηση με διαφορετικά διαστήματα ανάπαυσης. Είναι δύο διαφορετικοί τρόποι εργασίας για τη φυσική προετοιμασία. Δεν έχει σημασία εάν προπονείτε τώρα παιδιά 12, 14, 16 ετών ή ενήλικες 25 ετών. Το θέμα είναι η δύση, τα χρονικά διαστήματα και ο προγραμματισμός των ασκήσεων σου, πώς θα το ρυθμίσεις σαν προπονητής. Πότε αρχίζει κανείς να δουλεύει, να ενισχύσει περισσότερο τις σωματικές ιδιότητες, τις φυσικές ιδιότητες των παιδιών; Με τι μπορούμε να ενισχύσουμε αυτές τις ιδιότητες. Ασφαλώς μπορεί κανείς να βελτιωθεί αλλά δεν μπορεί κανείς να κάνει παρά πολύ αναερόβια προπόνηση με παιδιά 10, 12 ετών. Πως δουλεύουμε με τους παίκτες μας για να αποκτήσουν ειδικές αναερόβιες

Πίνακας 6



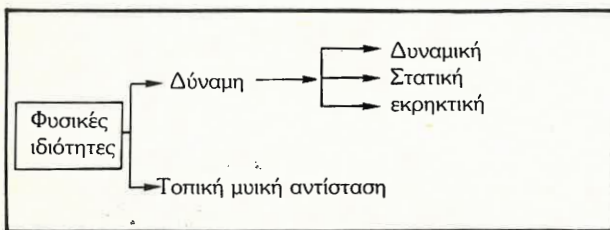
Πίνακας 7



και αερόβιες ικανότητες; Για να βελτιώσουμε τις αναερόβιες ικανότητες θα πρέπει να βασιστούμε στη προετοιμασία της αερόβιας ικανότητας. Εάν δεν αναπτυχθεί προπαρασκευαστικά η αερόβιος ικανότητα. Η αερόβιος ικανότητα είναι ένα προϊόν που προκύπτει από τη ποσοτικοποίηση της προπόνησης. Εάν κάνεις για προπόνηση ισχύος 3' έως 5' δηλ. πως ποσοτικοποιείς τα διαστήματα των ασκήσεων. Η αναερόβια ικανότητα είναι ένα προϊόν του ποιοτικού στοιχείου της προπόνησης. Η αερόβιος ικανότητα είναι αποτέλεσμα του ποσοτικού προγραμματισμού της προπόνησης ενώ η αναερόβιος ικανότητα είναι αποτέλεσμα του ποιοτικού προγραμματισμού της προπόνησης.

Στη συνέχεια θα γίνει λόγος για το μυικό σύστημα στους μυς για προπόνηση ισχύος, με βάρη, με τη χρήση νέων μηχανημάτων. Αν δεν έχεις μια σωστή προετοιμασία στη βασική περίοδο, στη προπόνηση αυτή πάλι μπορούμε να το βύσσουμε τη δυναμική, τη στατική την εκρηκτική δύναμη.

Πίνακας 8

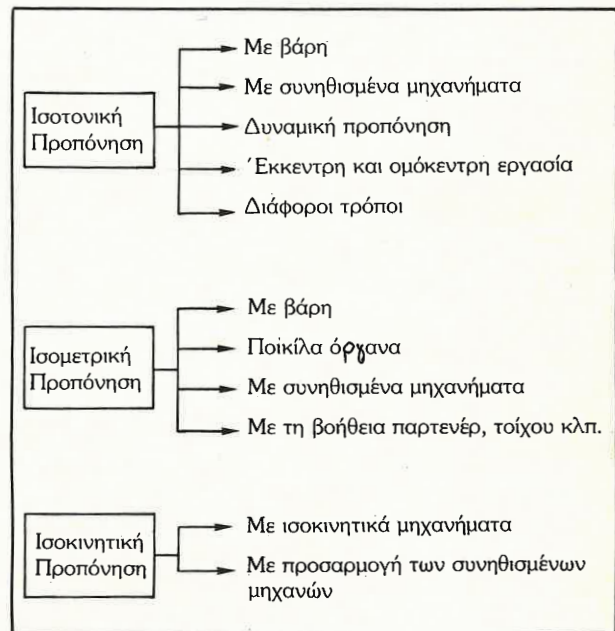


Στο volley όμως δεν μας ενδιαφέρει η ανάπτυξη της στατικής δύναμης πρέπει επίσης να αυξήσουμε την τοπική αντίσταση και αντοχή των μυων. Με βάση τις αρχές της επιβάρυνσης, εάν δεν αλλάξετε τα κατάλληλα βάρη και το σωστό αριθμό επαναλήψεων των ασκήσεων, θα έχετε απλώς αύξηση της στατικής δύναμης, δεν θα κάνετε αξιοποίηση της δυναμικής ή της εκρηκτικής δύναμης. Έχουμε την πίεση που ασκείται στο μυικό σύστημα χωρίς κίνηση. Αυτή η ισομετρική δύναμη, όπως ονομάζετε, χρησιμοποιείται στο Volleyγια την ανάληψη ορισμένων παικτών. Κυρίως όταν έχουν κάποιο τραυματισμό στο γόνατο κάνουν ασκήσεις χωρίς να κινούνται ή μέσα στο νερό. Αυτές ονομάζονται ισομετρικές συσπάσεις των μυών. Από την άλλη έχουμε τη δυναμική ισχύ, τη δυναμική επιβάρυνση, όταν δουλεύετε με το μηχάνημα ή κάνετε άρση βαρών, αυτές είναι δυναμικές κινήσεις και έχουμε και γ' κατηγορία που είναι η ισοκινητική επιβάρυνση. Δηλαδή ειδικά μηχανήματα τα οποία εξασφαλίζουν επιβάρυνση ισομερή όλων των ομάδων των μυών. Με τα ισοκινητικά μηχανήματα έχετε την ίδια επιβάρυνση, αν έχετε δηλ. 10 κιλά αυτό το βάρος παραμένει στο ύψος των 10 κιλών μέχρι το τέλος της κίνησης σε οποιοδήποτε γωνία βρίσκεται το μυικό σύστημα δέχεται επιβάρυνση 10 κιλών. Μόνο 3-4 χώρες χρησιμοποιούν αυτό το μηχάνημα γιατί είναι πάρα πολύ ακριβό. Δεν είναι εύκολο να αποκτήσει κανείς και δεν είναι και καθόλου εύκολο στη συντήρησή του. Ένα άλλο διάγραμμα σας δείχνει πως θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την προπόνηση ισχύος. Μπορούμε να έχουμε ισομετρική, ισοκινητική, ισοτονική προπόνηση. Η ισοκινητική γίνεται με αυτό το ειδικό μηχάνημα, ή με συμβατικά μηχανήματα και

όργανα τα οποία έχουν υποστεί κάποια προσαρμογή, αλλά με τα συμβατικά αυτά όργανα και μηχανήματα δεν πετυχαίνουμε ακριβώς το ίδιο αποτέλεσμα. Για παράδειγμα αν πάρουμε το Sybex ή το Ναυτίλος, τα μηχανήματα που χρησιμοποιούν. Αμερικανοί ποδοσφαιριστές, που είναι πολύ καλά μηχανήματα και κάνουμε κάποια προσαρμογή μπορεί να μπορούμε να εφαρμόσουμε τις τεχνικές ισοκινητικής προπόνησης αλλά όχι με ιδανικά αποτελέσματα. Η ισομετρική προπόνηση γίνεται με βάρη και με άλλα μηχανήματα ή με κάποιο συναθλητή. Και η ιστορική προπόνηση πάλι γίνεται με βάρη, με συμβατικά όργανα και μηχανές.

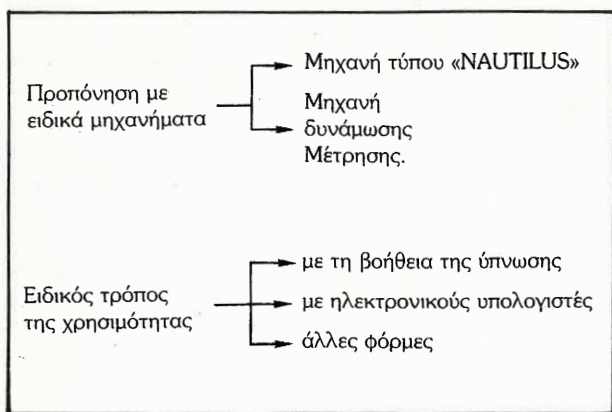
Πως θα κάνουμε προπόνηση ισχύος; πως θα αυξήσουμε την ταχύτητα αντιδράσεων; πως θα οργανώσουμε τις ισοκινητικές ασκήσεις. Υπάρχει το μηχάνημα που ονομάζετε Ναυτίλος ή κάποιο ανάλογο μηχάνημα ή υπάρχουν άλλα μηχανήματα, τα οποία μοιάζουν μ' αυτό και λειτουργούν ως εξής: Αν έχουμε 10 κιλά η επιβάρυνση διατηρείται ισομερώς ανεξάρτητα από τη γωνία του άκρου. Υπάρχουν ειδικά συστήματα προπόνησης όπως αυτά που είμαι σίγουρος ότι χρησιμοποιούν οι Ρώσοι, αν και δεν πρέπει να είμαστε απόλυτα βέβαιοι, αλλά και ενδεχομένως στη Πολωνία και Βουλγαρία.

Πίνακας 9



Για τα συστήματα αυτά τα ειδικά της προπόνησης όπως π.χ. τον υπνωτισμό, κληρική διέγερση, ηλεκτρικά ερεθίσματα, έχω δει. Ανατολικογερμανούς και Ιταλούς να κάνουν ορισμένες έρευνες χρησιμοποιώντας την ηλεκτρική διέγερση των κοιλιακών μυών. Ο αθλητής ξαπλώνει και του βάζουν πάνω στη κοιλιακή χώρα κάτι ηλεκτρόδια σε δύο σημεία της κοιλιακής χώρας, και με τον ηλεκτρισμό κοινούνται οι μυς και δούλευαν με παρα πολύ ένταση ή και ο δικέφαλος μπορεί να ασκηθεί με την ηλεκτρική διέγερση να κάνει παρα πολύ έντονες συσπάσεις χωρίς να χρειάζεται να κάνει τίποτα ο αθλητής. Αυτή είναι για σημαντική μορφή προπόνησης κυρίως για την ανάληψη παικτών οι

Πίνακας 10



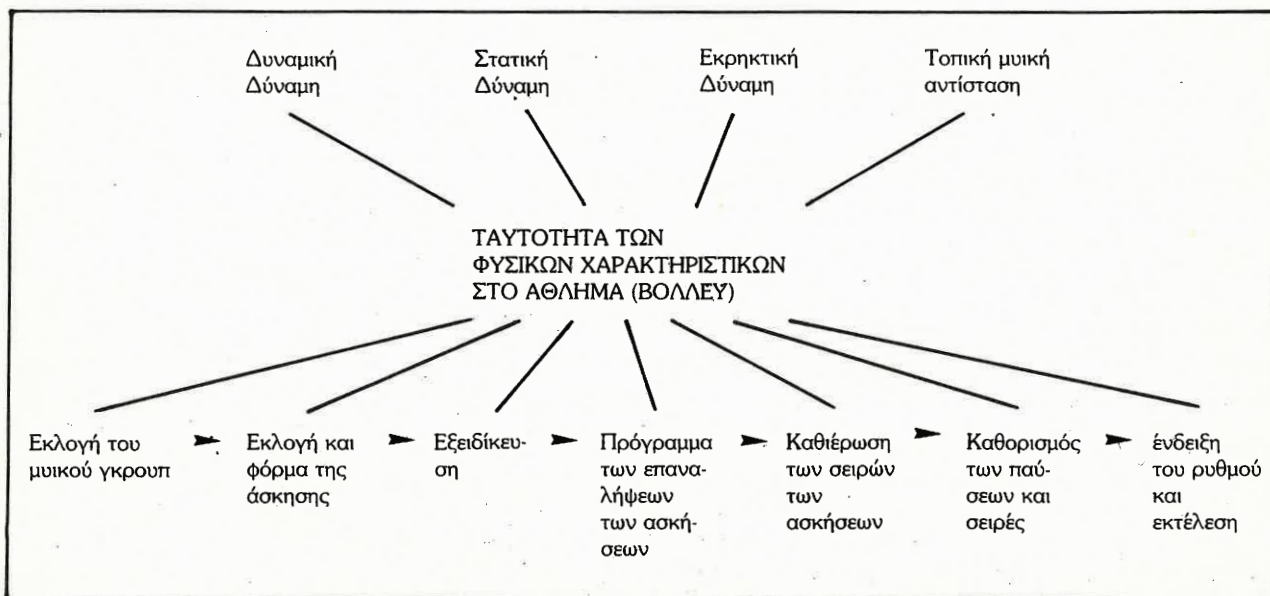
οποίοι έχουν περάσει από κάποιο τραυματισμό. Λέμε βεβαίως και άλλα ειδικά συστήματα προπόνησης. Εννών με αυτό τη χρήση φαρμακευτικών ουσιών. Πολλοί δυστυχώς χρησιμοποιούν φαρμακευτικές ουσίες. Άλλοι με σωστό τρόπο, χορηγώντας πρωτεΐνες και αμινοξέα στους αθλητές. Αλλά υπάρχουν και πάρα πολλοί δυστυχώς που χρησιμοποιούν ορμόνες και άλλες ουσίες που στην ουσία είναι doping. Δεν ξέρουμε τώρα τι γίνεται,θα τα ανακαλύψουμε τα αποτελέσματα αυτής της χρήσης μέσα από 10 ή 50 χρόνια. Το πρώτο αναβολικό στεροειδές χρησιμοποιήθηκε το 1959 και ανακαλύφθηκε για πρώτη φορά 14 χρόνια αργότερα το '72 στους Ολυμπιακούς του Μονάχου. Είναι λοιπόν πάρα πολύ πιθανόν ότι πολλοί αθλητές και πολλοί προπονητές χρησιμοποιούν σήμερα ορισμένες ουσίες που θα ανακαλυφθούν μετά από 15-20 χρόνια και παραπάνω. Αλλά υπάρχει και η σωστή προετοιμασία που στηρίζεται στη σωστή διατροφή, στη ισορροπημένη λήψη πρωτεϊνών βιταμινών κλπ, υπό επιστημονική παρακολούθηση. Αυτή

είναι μια σωστή προετοιμασία δεν είναι doping Το πιο σημαντικό για τη φυσική, τη σωματική προετοιμασία είναι αυτό που αναφέρεται στο παρακάτω πίνακα. Πρέπει πρώτα από όλα να δούμε πιο είναι το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Θέλουμε να αυξήσουμε την ικανότητα των μυών των ποδιών; Ποιά άλλη ομάδα μυών μας ενδιαφέρει για το volley; Αφού προσδιορίσουμε τις ομάδες, αποφασίζουμε τι πρόγραμμα θα ακολουθήσουμε και επιλέγουμε μια ομάδα για να ξεκινήσει η δουλειά. Αποφασίζουμε κάποιον τι ασκήσεις θα εφαρμόσουμε άλματα, αντίσταση με το ένα χέρι, με τα δύο χέρια, με το ένα πόδι, με τα δύο πόδια. Επίσης προσδιορίζουμε το είδος της επιβάρυνσης. Κατόπιν αποφασίζουμε πόσες φορές θα πρέπει να επαναλαμβάνετε η κάθε άσκηση. Μετά πόσες φορές θα γίνουν ορισμένες ομάδες ασκήσεων. Κατόπιν προσδιορίζουμε το χρονικό διάστημα ανάπαυσης ανάμεσα σε κάθε επανάληψη των ασκήσεων. Όλα αυτά είναι σημαντικά, αλλά ορισμένα είναι σημαντικότερα από τα άλλα. Όπως η σωστή επιλογή των ασκήσεων, της επανάληψης των ασκήσεων, τι ομάδες ασκήσεων θα κάνουμε; και ποιός θα είναι ο χρόνος ανάπαυσης ανάμεσα σε κάθε περίοδο άσκησης;

Όσο αφορά τον αριθμό των ασκήσεων, θα μπορούμε να πούμε διαφορετικές γνώμες, όταν μιλάμε μαζί Βραζιλιάνοι, Αμερικανοί Ιταλοί, Ρώσοι, Γερμανοί.

Θέλω να τονίσω ότι τα τελευταία 6 ή 8 περίπου χρόνια ίσως και λίγο παραπάνω, οι περισσότερες διεθνείς ομάδες δεν κάνουν χρήση της μέγιστης επιβάρυνσης για τη προπόνησή τους. Κάνουν ασκήσεις και επανάληψη ασκήσεων, ώστε να θυμίζει αυτό το πρόγραμματων ασκήσεων όσο γίνεται πιο πολύ τις συνθήκες που αντιμετωπίζουν οι αθλητές όταν βρίσκονται στο γήπεδο και συμμετέχουν στον αγώνα (στα 5 set). Για παράδειγμα αν πρόκειται να κάνουν 60 άλματα στη διάρκεια των 5 set αυτά είναι: τα 40 για την επίθεση και 20 για το μπλοκ.

Πίνακας 11



Όταν λαμβάνουμε υπόψη το τρέξιμο και το άλμα που θα κάνουν για ένα καρφί ή το στατικό άλμα την ώρα που το κάνουν, παίρνουμε όλο αυτό το σύνολο και κάνουμε στη περίοδο των ασκήσεων 60 φορές επαναληπτικά άλματα.

Για τη προπόνηση επιβάρυνσης με 6 σειρές 10 ασκήσεων κάθε φορά, εκτελούνται δε με μεγάλη ταχύτητα, για να θυμίζουν ακριβώς τις συνθήκες του αγώνα.

Προσπαθούμε δε πάντοτε στη διάρκεια των ασκήσεων αυτών η ταχύτητα να είναι όσο γίνεται υψηλότερη και οι περισσότερες διεθνείς ομάδες κάνουν τώρα προπόνηση ταχύτητας κατά κύριο λόγο.

Επίσης, συχνά γίνεται λόγος ότι μπορώ να κάνω χρήση της εκρηκτικής δυνάμεως, αν δεν χρησιμοποιώ τη μέγιστη επιβάρυνση. Το πιο σημαντικό όμως είναι να γίνει η σωστή επιλογή των ασκήσεων και των κινήσεων. Σε αυτό νομίζω συμφωνούν οι περισσότερες χώρες σήμερα, ότι πρέπει να γίνονται ασκήσεις με παρα πολλές επαναλήψεις, οι ίδιες ασκήσεις με πολλές επαναλήψεις. Υπάρχουν ορισμένες χώρες που κάνουν μόνο 10 επαναλήψεις της άσκησης με μέγιστη επιβάρυνση. Μπορείτε να βρείτε τη μέγιστη επιβάρυνση όταν κάνετε την άσκηση μία έως δύο φορές και όταν η άσκηση γίνεται με αργό ρυθμό, τότε μπορούμε να μιλάμε για μέγιστη επιβάρυνση. Το σύστημα αυτό φέρνει καλά αποτελέσματα, δεν το αμφισβητώ.

Για τους νέους παίκτες το πιο σημαντικό δεν είναι η μέγιστη επιβάρυνση, αλλά αυτό που έχει σημασία για τους νέους παίκτες είναι να κάνουν πολλές φορές την ίδια άσκηση, η επανάληψη έχει σημασία. Ορισμένες πρακτικές εφαρμογές. Εάν η προπόνηση είναι συνεχής μπορείτε να έχετε σαν κριτήριο τον όγκο ή την ένταση, την ποιότητα ή την ποσότητα. Για παράδειγμα αν θέλετε να βελτιώσετε την ευελιξία, θα συγκεντρώσετε τη προσοχή σας στη ποσότητα των ασκήσεων, εάν θέλετε απλώς να βελτιώσετε τη ποιότητα της ευελιξίας τότε θα μειώσετε το χρόνο των ασκήσεων χωρίς να μειώσετε τον αριθμό τους. Εάν θέλετε στη μυϊκή προπόνηση ποσότητα, εάν το επιδεικνόμενο αποτέλεσμα είναι η ποσότητα θα επαναλάβετε πιο πολλές φορές τις ασκήσεις, θα κάνετε πιο πολλές ομάδες ασκήσεων.

Εάν το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα είναι η ποιότητα και όχι η ποσότητα τότε θα αυξήσετε τα κιλά στην άσκηση θα μειώσετε το χρόνο ανάληψης ανάμεσα στις δύο ασκήσεις, θα μειώσετε και τον αριθμό των επαναλήψεων των ασκήσεων.

Νομίζω πως αντιλαμβάνεστε ότι μπορείτε να προγραμματίσετε και να οργανώσετε τη φυσική προπόνηση με βάση είτε τη ποιότητα, είτε τη ποσότητα. Κατά την άποψή μου, την οποία συμμερίζονται πολλοί καθηγητές, λέμε ότι η σωματική, φυσική προετοιμασία στο παρελθόν δεν είχε

Πίνακας 12

ΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΟΓΚΟΣ (ΠΟΣΟΤΗΤΑ)	ΕΝΤΑΣΗ (ΠΟΙΟΤΗΤΑ)
ΣΥΝΕΧΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	α. Αύξηση της τροχιάς β. Αύξηση του χρόνου εργασίας	α. Αύξηση ταχύτητας σε μέρος της τροχιάς β. Μεγαλύτερη αύξηση του ρυθμού
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	α. Μεγαλύτερη αύξηση της διέγερσης β. Αύξηση της τροχιάς της διέγερσης	α. Μεγαλύτερη αύξηση ταχύτητας στη διέγερση β. Μείωση διαλειμμάτων μεταξύ των διεγέρσεων
ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	α. Μεγαλύτερος αριθμός των σταδίων β. Μεγαλύτερος αριθμός των επαναλήψεων στα στάδια	α. Μεγαλύτερη ταχύτητα στην εκτέλεση β. Μείωση διαλειμμάτων μεταξύ των επαναλήψεων των σταδίων
ΜΥΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	α. Μεγαλύτερος αριθμός των επαναλήψεων των ασκήσεων β. Περισσότεροι αριθμοί σειρών των ασκήσεων	α. Μεγαλύτερη αύξηση των κιλών στις ασκήσεις β. Λιγότερος χρόνος για επαναφορά μεταξύ των ασκήσεων & επαναλήψεων
ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ & ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	α. Μεγαλύτερος αριθμός των ασκήσεων	α. Μείωση του χρόνου των τμημάτων χωρίς μείωση του αριθμού των ασκήσεων
ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	α. Μεγαλύτερη αύξηση των επαναλήψεων των συγκεκριμένων κινήσεων (ολόκληρες ή μερικές)	α. Αύξηση ταχύτητας της εκτέλεσης των συγκεκριμένων κινήσεων β. Μείωση του διαλείμματος της επαναφοράς μεταξύ των σταδίων των τεχνικών ασκήσεων

Πίνακας 13



ανάγκες του βόλλευ. Σήμερα όμως έχουμε αλλάξει φιλοσοφία, έχουμε συγκεντρώσει τη προσοχή μας στην ποιότητα των ασκήσεων ώστε οι ασκήσεις που εφαρμόζουμε να θυμίζουν όσο γίνεται πιο πολύ τις πραγματικές συνθήκες ενός αγώνα βόλλεϋ. Για παράδειγμα με τη διαλειμματική προπόνηση, στο παρελθόν όταν είχαμε νέους παίκτες, τρέχαν στο στίβο, κάνουν 400 m κάνουν 400m ξανά και πάλι και πάλι με μικρά διαλλήματα και εάν εσείς κάνετε το ίδιο πράγμα και στα 91m του τράιν του βόλεϋ με τις μπάλλες, με μετακινήσεις, με μπλόκ, με άλματα, τότε μπορείτε να έχετε το ίδιο αποτέλεσμα όσο αφορά την αερόβια και αναερόβια ικανότητα, δεν χρειάζεται δηλαδή να κάνετε συνεχώς 400άρια. Ορισμένες προτάσεις όταν κάνετε μια προπόνηση με επιβάρυνση. Όσο αφορά τον όγκο, περισσότερη προπόνηση, περισσότερες τροχιές διάρκειας εργασίας,

Πίνακας 14

Εισήγηση για φορτωμένη προπόνηση	
Σε όγκο (ποσότητα)	Σε ένταση (ποσότητα)
Περισσότερη τροχιά Περισσότεροι αριθμοί των τμημάτων Περισσότεροι αριθμοί επαναλήψεων Περισσότερη διάρκεια εργασίας Περισσότεροι αριθμοί σειρών και ασκήσεων	Περισσότερες επαναλήψεις με τον ίδιο όγκο Λιγότερη διάρκεια διαστημάτων ανάμεσα στα κίνητρα Λιγότεροι αριθμοί των διαστημάτων ανάμεσα στα κίνητρα Αύξηση του ρυθμού στο μέρος της τροχιάς

Πίνακας 15

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Αντίδραση των παικτών βόλλεϋμπωλ στον συναγωνισμό (Μόρφωση - ηλικία - ωριμότητα -αθλητική εμπειρία - προσωπικότητα). 2. Πώς ξεκινά η παρακίνηση για συναγωνισμό (συνεργασία με τους άλλους παίκτες και με τον εαυτό του). 3. Ωριμότητα στον αθλητισμό, στα σπορ (εμπειρία στο συναγωνισμό). 4. Ψυχολογική προσαρμογή (καλή φυσική κατάσταση - τεχνική προετοιμασία - κορυφαία απόδοση). 5. «Ατσάλινα νεύρα» (να γίνει κανείς σκληρός - γερός) (αντιδράσεις στην κατάσταση ταλαιπωρίας). 6. Επάρκεια για την ανησυχία των αθλητών (ελάχιστη - μέγιστη αυτοσυγκέντρωση σε ολη των ψυχολογική διαδικασία, κατά τη διάρκεια όλων των περιόδων της αγωνιστικής προετοιμασίας).

καμία σχέση με τις πραγματικές συνθήκες του αγώνα, ενώ σήμερα προσπαθούμε όλο και περισσότερο να αναπαραγάγουμε στη φάση της προετοιμασίας και της προπόνησης, τις πραγματικές και τεχνικές συνθήκες του αγώνα. Η φιλοσοφία της ολοκληρωμένης προπόνησης, του interval training κλπ ήταν μια φιλοσοφία που επικράτησε μετά το πόλεμο. Τότε δεν υπήρχαν τεχνολογικά και επιστημονικά μέσα, όπως αυτά που διαθέτουμε σήμερα. Δεν υπήρχε τηλεόραση, βίντεο για την επικοινωνία. Είχαμε τότε παίκτης του Volley τους οποίους βάζαμε να τρέχουν 12km, να κολυμπάνε αποστάσεις να κάνουν σκι, στίβο. Μπορεί από πλευράς γενικότερης σφαιρικότερης προετοιμασίας όλα αυτά να είναι καλά αλλά δεν έχουν καμία σχέση με τις

επαναλήψεις, περισσότερες σειρές ασκήσεων και τα επαναλαμβάνω.

Όσο αφορά τη ποιοτική διάσταση της προπόνησης με επιβάρυνση μεγάλη, κάνουμε μεγαλύτερες επαναλήψεις με τον ίδιο όγκο λιγότερη διάρκεια διαλλειμάτων μεταξύ-

Πίνακας 16

A) ΑΤΣΑΛΙΝΑ ΝΕΥΡΑ = αντίσταση στο πόνο
B) ΑΤΣΑΛΙΝΑ ΝΕΥΡΑ = αντίσταση στη κούραση
Γ) ΑΤΣΑΛΙΝΑ ΝΕΥΡΑ = αντίσταση στην ταλαιπωρία

των ερεθισμάτων, λιγότερο ρυθμό διαλλημάτων μεταξύ πάλι των ερεθισμάτων και αυξάνουμε το ρυθμό στη μια τροχιά της μπάλας την οποία επαναλαμβάνουμε συνέχεια, θα αναφερθούμε σε ένα σημαντικό σημείο: όταν προπονεείτε νέους παίκτες αλλά ακόμη και ενήλικες, έχουμε προβλήματα ψυχικού και σωματικού στρες συχνά, με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να εργαστούμε σωστά. Άρα πρέπει να εκπαιδεύσουμε τους νέους να έχουν ατσάλινα νεύρα, να έχουν στυλ, το λένε οι Αμερικάνοι αυτό.

Τι εννοούμε λοιπόν όταν λέμε να

έχουν ατσάλινα νεύρα; Καταρχάς να έχουν μεγάλη αντίσταση στο πόνο, δεύτερον, να έχουν μεγάλη αντίσταση στη κόπωση και ζον μεγάλη αντίσταση στις ενοχλήσεις. Θα πρέπει και τα τρία αυτά στοιχεία να τα αντέχουν σε μεγάλο βαθμό.

Πίνακας 17

ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΘΗΚΟΝΤΩΝ		
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΠΕΡΙΟΔΟΣ		
Μεταβατική περίοδος	70%	30%
Περίοδος Προπόνησης	60%	40%
Περίοδος Τελειοποίησης	30%	70%
Περίοδος Αγωνιστική	30%	70%

Πίνακας 18

ΚΑΘΕΤΟ ΑΛΜΑ (ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ)										
	ΠΟΛΥ ΑΣΧΗΜΑ		ΑΣΧΗΜΑ		ΚΑΝΟΝΙΚΑ		ΚΑΛΑ		ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ	
	A	K	A	K	A	K	A	K	A	K
8 »	15	13	15-19	13-17	20-25	18-22	26-30	23-27	31 +	28 +
9 »	18	16	18-21	16-20	22-27	21-25	28-31	26-30	32 »	31 »
10 »	19	18	19-23	18-22	24-29	23-27	30-34	28-32	35 »	33 »
11 »	20	19	21-24	19-23	25-30	24-28	31-35	29 »	36 »	
13 »	26	19	26-30	19-24	31-36	25-31	37-41	32-37	42 »	38 »
14 »	27	22	27-32	22-26	33-39	27-32	40-45	33-37	46 »	38 »
15 »	30	21	30-36	21-26	37-44	27-31	45-51	32-36	52 »	37 »
16 »	34	23	34-39	23-27	40-46	28-33	47-52	34-38	53 »	39 »
17 »	34	23	34-41	23-27	42-50	28-32	51-58	33-37	59 »	38 »
18 »	37	22	37-43	22-26	44-50	37-31	51-57	32-36	58 »	37 »

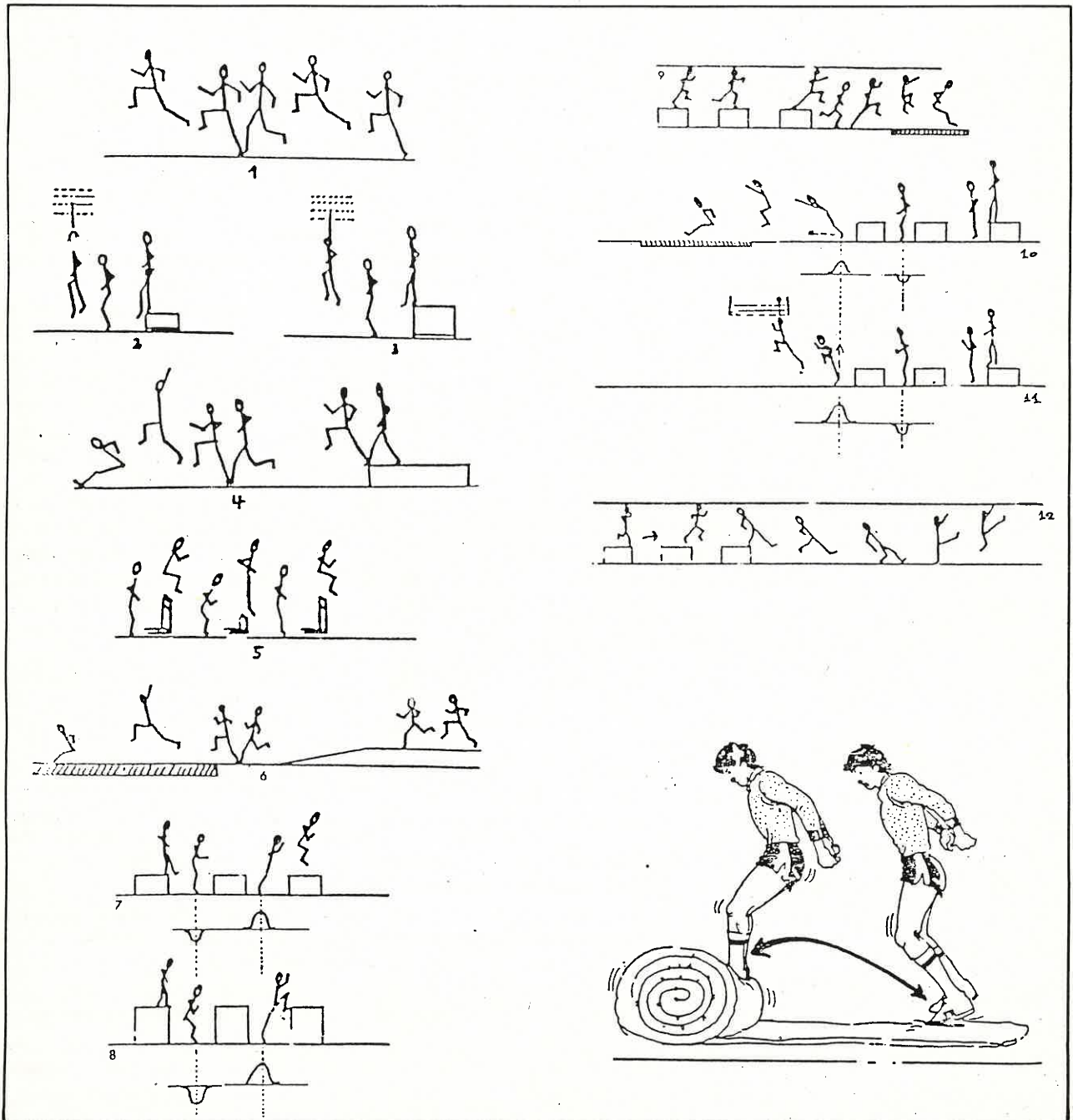
Ανάλυση του κάθετου άλματος: Συμφωνία ηλικίας, φύλου και φυσικής άσκησης.

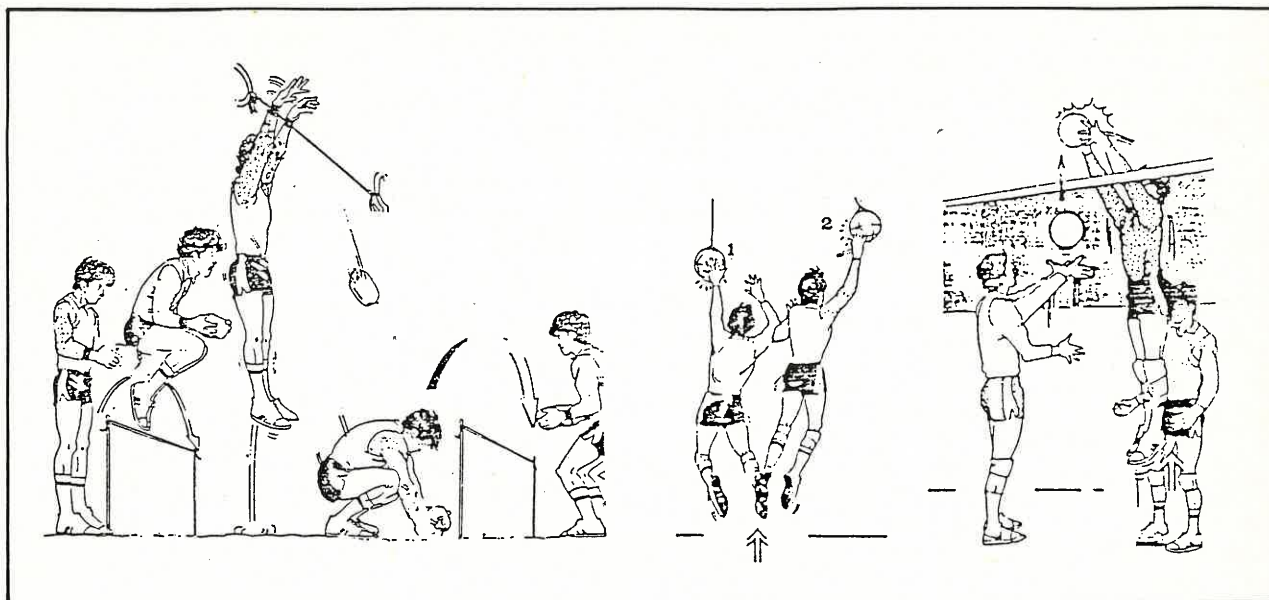
Το πρόγραμμα σας, που πρέπει να το έχετε από την αρχή, εάν το διατρέξετε σε περιόδους προπονήσεως, σε περιόδους αγώνων, σε μεταβατική περίοδο κλπ., στη φυσική προετοιμασία πάντοτε εργάζεστε με αυτά τα ποσοστά 75%, 60% κλπ. Ποτέ δεν χρησιμοποιείτε μικρότερα ποσοστά δηλαδή ποτέ δεν εγκαταλείπετε σε ένα ποσοστό αρκετά μεγάλο τη φυσική προετοιμασία των αθλητών. Εάν τώρα στο πρόγραμμά σας, έχετε ως πούμε 2 ώρες, μπορείτε να εφαρμόσετε τα εξής: Μεταβατική περίοδο μεταξύ αγώνων, 8 πεντάλεπτα φυσικής προετοιμασίας, 70' προπόνησης, 35' και 35' αντίστοιχα. Σε 3 ώρες προπόνησης κάνετε 125' φυσική προετοιμασία, 130' προπόνηση, 55' και 35' αντίστοιχα. Αυτό ισχύει για όλους τους αγώνες για όλα τα επίπεδα. Είναι πολύ σημαντικό να ξέρετε ορισμένα στοιχεία τα οποία εφαρμόζουν οι Ρώσοι. Εδώ βλέπετε τη ηλικία στην α' στήλη 8, 9, 10 ετών μέχρι 18 ετών. Στον πίνακα αυτό έχουμε την ανάλυση του κατακόρυφου άλματος και την βαθμολόγηση του άλματος (κακό, πολύ κακό, κανονικό, καλό και παρα πολύ καλό). Αυτή η μελέτη έγινε στη Ρωσία το '78 (η ανάλυση του κατακόρυφου άλματος

χωρίς φορά, στατικού άλματος), και επαναλήφθηκε το '86, και οι διαφορές δεν ήταν πολύ μεγάλες. Ας πάρουμε τώρα ένα παιδί 14 ετών και όταν το άλμα που είναι 27 πόντους είναι παρα πολύ καλό (β' στήλη), 27 cm για τα αγόρια, 22 cm για τα κορίτσια. Εάν τώρα το άλμα του είναι 33 πόντους για αγόρια και 32 για τα κορίτσια είναι κανονικό. Είναι αρκετά σημαντική αυτή η ανάλυση. Σε μια έρευνα όπου έγινε σε σχολεία μεταξύ παιδιών 8 - 18 ετών βρήκαμε ότι τα παιδιά 8 - 10 ετών και όχι μόνο στο Volley, στις κανονικές τους επιδόσεις έχουν προοπτικές. Εάν όμως σε αυτή την ηλικία 8 - 10 ετών έχουν χαμηλά άλματα δεν έχουν προοπτικές, ήδη από πολύ νωρίς. Το σημείο αυτό είναι σημαντικό διότι το άλμα είναι ένα από τα βασικά θέματα που απασχολούν το προπονητή. Παραθέτονται σε στίκια ορισμένες ασκήσεις για το πως μπορείτε να αυξήσετε την αλτική ικανότητα των παικτών και σε δύναμη. Απλό τρέξιμο με άλμα, άλμα πάνω από πάγκο, άλμα και εμπόδια, πλάγιο άλμα, άλμα με στόχο να πιάσει κανείς αντικείμενα που βρίσκονται ψηλά δηλ. άλμα με έκταση, εμπόδια χαμηλά ή ψηλότερα. Πάντοτε όμως πρέπει να

υπάρχει διαφορά στο ύψος των εμποδίων. Μπορεί κανείς να κάνει και πιο απλές ασκήσεις. Όλα αυτά είναι προπόνηση άλματος με απλά μέσα δηλ. άλμα σε εμπόδιο με ένα ελαστικό αντικείμενο αν δεν υπάρχει πραγματική μπάλα, επίσης άλμα με κράτημα της μπάλας με τα δυο χέρια, κράτημα με το ένα χέρι, άλμα και ρίψη της μπάλας πάνω από ένα σχοινί, διάφορα απλά πράγματα. Κατά τη φυσική προπόνηση μπορούμε να κάνουμε και πρακτικές ασκήσεις για την ευελιξία. Σε ορισμένες χώρες προηγούνται οι ασκήσεις ευελιξίας, από το τρέξιμο, ενώ σε άλλες χώρες γίνεται πρώτα τρέξιμο, μετά ασκήσεις ευελιξίας, και αυτό εξαρτάται ανάλογα με τις ικανότητες του αθλητή.

Δίδονται τώρα ασκήσεις για αρχαρίους. Όπως ασκήσεις προφυλάξεως, για το τετρακέφαλο μυ για παράδειγμα όπου είναι μια άσκηση για να ξέρουμε τι αντιδράσεις θα έχει στο μέλλον η προπόνηση. Χρησιμοποιούμε τον απλό αλτήρα για ορισμένα άλματα, άλλα γυμναστικά όργανα τα οποία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για την εξάσκηση στα άλματα (μικρά βάρη, ελαφριά βάρη, κάθισμα, σήκωμα για το δυνάμωμα της πλάτης, ασκήσεις για το δικέφαλο μυ), Χρησιμοποιούμε επίσης το σκρινεξ, ασκήσεις με άλματα και διάφορα εμπόδια με συχνές επαναλήψεις, 50 εως 60 άλματα πάντοτε μετά την προπόνηση (επιπλέον επιβάρυνση).





Επίσης για να συμπληρώσουμε τη σωματική, φυσική προπόνηση περιλαμβάνουμε και το κολύμπι. Συνήθως όταν επισκέπτομαι μια χώρα βλέπω ότι πολλοί από τους ακροατές ενδιαφέρονται να τους δοθεί μια συνταγή δηλ. θα παίρνεις αυτό και αυτό, θα κάνεις αυτό και αυτό και όλα θα πάνε περίφημα. Δεν νομίζω όμως ότι μπορούμε να δώσουμε συνταγές, δεν είναι σωστό, πιστεύω όμως ότι ο καθένας θα πρέπει να πιάσει τα σωστά στοιχεία στη φυσική προετοιμασία, να καταλάβει, να επιλέξει, να διαλέξει τις ασκήσεις του, να διαλέξει σωστά τον αριθμό των επαναλήψεων στις ασκήσεις, και το είδος των ασκήσεων. Να ξέρει τι στόχους έχει, πως μπορεί να δουλέψει καλύτερα για να αναπτύξει την εκρηκτική δύναμη, πως μπορεί καλύτερα να αναπτύξει την ευελιξία, να βοηθήσει στη βελτίωση της ταχύτητας, της ευκινήσιας, και πως θα κάνει ένα συνολικό ετήσιο πρόγραμμα, ένα βραχείας ή ένα μακράς διάρκειας πρόγραμμα. Πώς να χρησιμοποιήσει σωστά τον εξοπλισμό, τις γνώσεις της φυσιολογίας, της σωστής διατροφής που χρειάζεται, της σωστής ανάληψης που χρειά-

ζονται οι παίκτες. Είναι σημαντικά στοιχεία, τα παραπάνω, και οι ασκήσεις αυτές γίνονται στην αίθουσα των οργάνων ασκήσεων, βασικά ασκήσεις δυνάμειας.

Εμείς στη Βραζιλία χρησιμοποιούμε αυτά τα όργανα και μηχανήματα. Επίσης και ο Dr Baake τα χρησιμοποιεί, αλλά τα χρησιμοποιούμε κυκλικά δηλαδή με σειρά. Και ο Dr Baake και εγώ κάνουμε 10 φορές μία άσκηση αλλά ο Dr Baake για να βοηθήσει τον παίκτη σε ένα στοιχείο, ενώ εγώ εν συνεχεία κάνω την ίδια προπόνηση με το μηχάνημα για κάτι άλλο, για άλλο στοιχείο στον αθλητή, από 10 φορές την άσκηση, και φυσικά στη συνέχεια διαθέτουμε και οι δυο 3' για ασκήσεις ευελιξίας. Κάνουμε μια κυκλική σειρά των ασκήσεων. Μετά παίρνουμε δυο διαφορετικές ασκήσεις, που στοχεύουν σε διαφορετικά σημεία του σώματος. Μια άσκηση ο ένας, μια άσκηση ο άλλος από 10 φορές και πάλι μετά 3' άσκηση ευελιξίας. Αυτό το πρόγραμμα είναι καλό, πρώτον, διότι συνεργάζεσαι με το συναδελφό σου, και δεν χάνεις καθόλου χρόνο.

Μετά τη προθέρμανση, το λιγότερο χρειάζεται 25' με

Πίνακας 19

ΣΧΕΔΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

Μεταβατική περίοδο: Είναι η περίοδος στη διάρκεια της οποίας γίνεται η μετατόπιση από τον παλιό κύκλο στο νέο κύκλο που παίρνει μέρος. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου θα μπορούσε να γίνει ανασκόπηση της περασμένης πρακτικής στη φυσική δύναμη, πνευματική δύναμη, στις τεχνικές, στη ομαδική δουλειά και λαμβάνοντας υπόψη όλα αυτά εργαζόμαστε πάνω στο νέο μας σχέδιο.

Περίοδος Προπόνησης: Είναι η περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας, οι παίκτες πρέπει να αξιοποιήσουν τη φυσική δύναμη που χρειάζονται για να παίξουν volleyball όσο το δυνατό καλύτερα. Παράλληλα πρέπει να σπουδάσουν βασικές τεχνικές, προσπαθώντας να φτιάξουν τη δική τους τέλεια προσωπική ικανότητα.

Περίοδος τελειοποίησης: Είναι η περίοδος κατά τη διάρκεια της οποίας οι παίκτες ασχολούνται με πρακτικά παιχνίδια σε πραγματικές συνθήκες και πάντοτε προσπαθώντας να διατηρήσουν τη φυσική τους δύναμη σε καλή κατάσταση.

Αγωνιστική περίοδος: Το πιο σημαντικό θέμα στη περίοδο αυτή είναι να διατηρούνται σε πολύ καλή φυσική κατάσταση οι παίκτες, αλλά και σε καλή πνευματική κατάσταση έτσι ώστε να παρουσιάσουν τις καλύτερες τεχνικές και τακτικές σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες.

30' για μία σειρά 10 ασκήσεων με αυτό το σύστημα. Και αυτό ακριβώς κάνουμε διότι δεν έχουμε πολύ καιρό, ιδιαίτερα στους ομίλους των νέων για να κάνουμε τη δουλειά αυτή.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Προηγουμένως ο κ. Sencius μας παρέθεσε μια σειρά ασκήσεων για την ανάπτυξη της αλτικής ικανότητας που επιδίδεται σε συμπληρωματική άσκηση με επαναλαμβανόμενα άλματα και η ερώτηση είναι πως μπορούμε να καθορίσουμε την επιβάρυνση, τι σχέση έχει με την ηλικία και πως μπορούμε να συγκεκριμενοποιήσουμε την ηλικία πάνω στην οποία θα δεχθεί τις επιβαρύνσεις;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Έδειξα ορισμένες ασκήσεις για την αλτική ικανότητα σε οποιαδήποτε ηλικία και ασφαλώς αποκλείω το mini bolley 8, 9, 10, 11 ετών, δεν αναφέρομαι στις ηλικίες όπου γίνεται η εκμάθηση των ικανοτήτων. Ανάλογα με το τι γίνεται σε κάθε χώρα η αναλογία με τη φυσική κατάσταση των αθλητών, μπορώ να καθορίσω την επιβάρυνση των παικτών. Στη Βραζιλία έχουμε μια κατηγορία παικτών με παιδιά 13 εως 15 ετών και γίνεται και ένα πρωτάθλημα. Γίνεται σε 5 set. Η διαφορά μεταξύ των επίσημων κανόνων και των κανόνων αυτού του πρωταθλήματος είναι ότι όλοι οι παίκτες πρέπει να παίξουν ένα τουλάχιστον set. Στον πάγκο βρίσκονται πάντοτε τρεις παίκτες, το μίνιμουμ. Σε κάθε ομάδα είναι εννέα παίκτες, τρεις στο πάγκο και έξι παίζουν. Οι καλύτεροι παίκτες στα 4 set δεν κάνουν παραπάνω από 45 - 46 άλματα. Προσπαθούμε λοιπόν να προσαρμόσουμε την προπόνησή μας σε αυτά τα στοιχεία. Ορισμένα παιδιά 13 - 14 ετών κάνουν την επανάληψη των ασκήσεων με μεγάλη ευκολία. Για άλλα παιδιά η ίδια επανάληψη είναι πολύ δύσκολη. Για τους πασαδόρους το μέγιστο ύψος των αλμάτων είναι 35 έως 38 cm. Τους κάνουμε λοιπόν προπόνηση με 80% επιβάρυνση δηλ. κάνουμε 40 επαναλήψεις με εμπόδια ύψους 30 cm. Ορισμένα παιδιά κάνουν άλματα 60 - 70 cm. Έχουμε στη Βραζιλία ένα παίκτη 14 ετών, που κάνει άλματα 70 cm και του κάνουμε προπόνηση επιβάρυνσης με εμπόδια 50 cm, 40 φορές.

Βλέπετε λοιπόν ότι ανάλογα με την ηλικία των παικτών αυτού του συγκεκριμένου ομίλου, προσαρμόσαμε και τις ασκήσεις. Πρέπει εσείς καταρχάς να σεβαστείτε τη φυσική ανάπτυξη του σώματος του αθλητή, αν έχετε δηλαδή παιδιά 13 ετών, μικροκαμωμένα και αδύνατα ή ψηλά παιδιά και σωματώδη, θα πρέπει να ξέρετε τί είδους παιχνίδι παίζουν, 3 - 4 set ή 1 set, πως γίνεται ο τρόπος που γίνεται το πρωτάθλημα, τι κανόνες ισχύουν κλπ. Μετά αφού ξέρετε αυτά καθορίζεται την επιβάρυνση, των ασκήσεων. Αυτό το σύστημα εφαρμόζουμε. Στη χώρα μου, επίσης, υπάρχουν ορισμένες αμφιβολίες για το πότε θα πρέπει να αρχίσει η προπόνηση με άρση βαρών. Ορισμένοι παίκτες 14, 15 ετών αρχίζουν ήδη με άρση βαρών ενώ άλλα παιδιά όχι. Η απόφαση εξαρτάται από τη φυσική του κατάσταση. Εάν διαβάσουμε όλα τα βιβλία της φυσιολογίας λένε ότι η καλύτερη ηλικία, για να αρχίσουμε τις ασκήσεις με τα αντίστοιχα μηχανήματα είναι 15, 16 ετών, για άσκηση δηλαδή δύναμης, ισχύος. Ειδικά για τα άλματα κατά τη γνώμη μου, χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη τη προπόνηση τεχνικής, τακτικής, φυσικών ικανοτήτων κλπ, προσαρμόζω την προπόνηση του ανάλογα με τις ανάγκες μας, α' η ικανότητα αντίστασης και β' η εκρηκτική δύναμη. Στη δική μου προπόνηση όταν κάνω αυτά τα 40 άλματα κάνω άλματα

Πίνακας 20

ΣΧΕΔΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΜΕΣΟΥ ΧΡΟΝΟΥ		
Περίοδος	Μήνες	εβδομάδες
Προπαρασκευαστική Περίοδος	Μάρτιο 1	Από 1η εως 4
Περίοδος προπόνησης	Απρίλιο 2	Από 5η εως 13η
Περίοδος Τελειοποίησης	Μάιος/Ιούνιος 3	Από 14η εως 17η
Αγωνιστική Περίοδος	Αύγουστος 4	Από 18η εως 22η
Μεταβατική περίοδος		
Σεπτέμβριο 1	Από 1η εως 9η	
Περίοδος προπόνησης	Οκτώβριο 2	Από 10η εως 17η
Περίοδος τελειοποίησης	Νοέμβριο 3	Από 18η εως 25η
Αγωνιστική περίοδος	Δεκέμβριος 4	Από 26η εως 30η

Όταν οι αγώνες γίνονται συχνά, τότε αποδεχόμαστε ένα σχέδιο πρακτικής μικρότερου κύκλου.

με καρφί, τρία εμπόδια — άλμα, τρία εμπόδια — άλμα, τρία εμπόδια, άλμα. Δηλαδή κάνω σωματική, φυσική και τεχνική εξάσκηση μαζί.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Είδα ότι χρησιμοποιείται τη μεντεσιν μπωλ των 5 κιλών θα ήθελα να ξέρω σε ποιά ηλικία αρχίζουν οι παίκτες να χρησιμοποιούν αυτή τη μπάλα των 5 κιλών; Ακόμα δίνεται στους παίκτες σας ορισμένες ασκήσεις να τις κάνουν στο σπίτι μόνοι τους και σε τι επιβάρυνση αντιστοιχούν αυτές οι ασκήσεις; Τους ζητάτε να κάνουν ορισμένα άλματα στο σπίτι, να τρέχουνε βαστώντας κάποιο βάρος στα χέρια τους, κλπ.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Η μπάλα των 5 κιλών χρησιμοποιείται για τους έφηβους όταν είναι περίπου 17 - 18 ετών, όχι νωρίτερα γιατί όπως σας είπα προσπαθούμε να αναπαραγάγουμε στη άσκηση, στην προπόνηση αυτά που συμβαίνουν στον αγώνα. Πόσες πάσες γίνονται σε ένα αγώνα; Ας πούμε 25 πάσες. Αν λοιπόν κάνουν ασκήσεις με μπάλα των 5 κιλών 25 φορές και αν πολλαπλασιάσω το 25 X 5 κιλά μας δίνει αυτό παραπολύ μεγάλη επιβάρυνση. Μόνο με μία άσκηση. Δεν χρησιμοποιώ την μεντεσιν μπωλ των 5 κιλών για νεότερα παιδιά 13 - 14 ετών. Θα χρησιμοποιήσουμε άλλες ενός ή δυο κιλών το πολύ της μεντεσιν μπωλ των 5 κιλών τις χρησιμοποιούμε σε μεγαλύτερες ηλικίες και ενήλικες. Η εθνική ομάδα της Βραζιλίας δουλεύει πολύ με τη μεντεσιν μπωλ. Θα σας δείξω τώρα μια άσκηση που έχει ως εξής: Εδώ είναι το φιλέ, το γήπεδο. Οι παίκτες κινούνται προς δυο κατευθύνσεις σε δυο χωριστές ομάδες και φτάνουν μέχρι το φιλέ με πλάγιες πάσες και με διασταυρώσεις.

Κάνουν διαλλειματική προπόνηση με μεγάλη ταχύτητα κατόπιν. Μένουν πίσω από το φιλέ, έχουν μπάλα 5 κιλών στο χέρι, πηδάνε πάνω από το φιλέ και πετάνε τη μπάλα από τη άλλη πλευρά σε απόσταση 2 cm, δηλ. 3 X 10 X 15 κιλά και αυτή είναι η επιβάρυνση της άσκησης. Επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση αλλά κάνουν και 2 ή 3 βηματάκια, δηλ. 3 X 10 X 15 κιλά και αυτή είναι η επιβάρυνση της άσκησης. Επαναλαμβάνω την ίδια άσκηση αλλά κάνουν και 2 ή 3 βηματάκια, δηλ. 3 X 10 X 5 κιλά η επιβάρυνση. Στη συνέχεια έρχονται σαν να πρόκειται να κάνουν επίθεση, 3 X 10 X 5 κιλά. Αυτή είναι η άσκηση που χρησιμοποιούν οι έφηβοι για άσκηση με πολύ μεγάλη επιβάρυνση. Πρόκειται όμως για ακραίο παράδειγμα. Συνήθως δεν

χρησιμοποιούμε δεικτικά τη μπάλα των 5 κιλών και σε ορισμένες περιπτώσεις, έχει χρησιμοποιηθεί για ορισμένους παίκτες μικρότερης ηλικίας από 16 ετών που ανήκουν στη εθνική ομάδα. Κανονικά αρχίζουμε αργότερα με τα 5 κιλά, ξεκινάμε πρώτα με το 1 κιλό, μετά 2, μετά 3, 4 κιλά και προοδευτικά φτάνουμε στα 5 κιλά. Ποτέ δε θα αρχίσουμε απευθείας με τα 5 κιλά. Τώρα η β' ερώτηση ήταν αν ζητάμε από τους παίκτες να κάνουν και ασκήσεις στο σπίτι. Εάν οι αθλητές κατοικούν κυρίως σε ένα διαμέρισμα είναι δύσκολο να κάνουν σωστά τις ασκήσεις. Οι Ρώσοι (έζησα στη Ρωσία 10 χρόνια και ξέρω), ζητάνε από τους παίκτες τους κάθε μέρα να αυξήσουν την άσκηση με 10 επιπλέον άλματα. Να πάνε στο μπάνιο δηλαδή και να κάνουν 110, 120 κλπ και όταν φθάσουν στα 2.000 άλματα την ημέρα, είναι η εντάξει.

Είναι παρα πολύ δύσκολο να μετρήσουμε σωστά τις ασκήσεις που κάνει ο αθλητής στο σπίτι, αλλά πάντως καλό είναι να του λέμε να κάνει κατι στο σπίτι. Οι Ρώσοι

εφαρμόζουν, για τις ασκήσεις αυτές, το σύστημα που ακολουθούν πολλοί για να μάθουνε μιά ξένη γλώσσα. Μαθαίνουν 2 - 3 λέξεις κάθε μέρα και μετά αυξάνουν προοδευτικά τον αριθμό των λέξεων που μαθαίνουν ως να φθάσουν στις 3.000 λέξεις ώστε να μπορούν να συνηθισθούν. Εγώ είμαι σίγουρος πως, ότι αν μείνω στη Ελλάδα για δυο μήνες θα έχω αρχίσει να συνηθισθώ στη γλώσσα σας μαθαίνοντας κάθε μέρα και περισσότερες λέξεις. Είναι ένας τρόπος αυτός. Μπορείτε να ζητήσετε από τους παίκτες να κάνουν τα άλματα στο μπάνιο ή να κάνουν ορισμένες ασκήσεις για τους κοιλιακούς μυς ή να κάνουν πουςάπς. Υπάρχουν παρα πολλές ασκήσεις που μπορούν να τις κάνουν στο σπίτι. Βεβαίως αν ζουν σε μια μεγάλη μονοκατοικία με κήπο μπορούν να κάνουν πολλά περισσότερα πράγματα. Αλλά στη χώρα μου έχει διαπιστωθεί ότι να μην είναι όλα αυτά ωραία, θεωρητικά όμως, γιατί οι παίκτες δεν δέχονται τελικά να κάνουν ασκήσεις στο σπίτι, και έστω αν τους πείτε να τις κάνουν δεν θα τις κάνουν τελικά.

1η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

του Paolo Sevcic

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Προθέρμανση

- Τρέξιμο γύρω από το γήπεδο προωθητική ντρίπλα του μπάσκετ.
- Παραλλαγές:
 - Πλάγια βήματα και ντρίπλα με τα δύο χέρια.
 - Πλάγια βήματα και ντρίπλα με το ένα και το άλλο χέρι (σταυρωτή).
 - Πίσω βήματα και ντρίπλα.
- Τρέξιμο με πλάγια βήματα, άλμα και ταυτόχρονα μεταφορά της μπάλας πάνω από το κεφάλι με τα χέρια (Προάσκηση για πάσα με άλμα).
- Κάνουμε μερικά βήματα με ντρίπλα μπάσκετ, και πιάνουμε την μπάλα με άλμα μετά από πέταγμα της ψηλά.

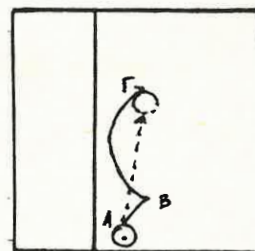
Παραλλαγή της προηγούμενης:

Βρίσκουμε τη μπάλα με το κεφάλι. Οι άλλες κινήσεις μένουν όπως είναι.

Παράλληλα στο φιλέ:

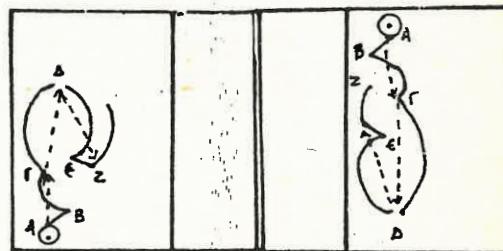
- Ασκήσεις με ένα άτομο.
 - Ελαφρό τρεξιματάκι και αυτοπάσα (κοντρόλ) με το ένα ή το άλλο χέρι.
 - Αφητηριακή θέση του παίκτη κοντά στην πλάγια γραμμή. Κάνει χτύπημα της μπάλας για να ανασηδύσει και μπαίνει κάτω από τη μπάλα κάνοντας αυτοπά-

σα με μανσέτα. Ο παίκτης κινείται στα σημεία Α,Γ ενώ η μπάλα περνάει από τα Α,Β,Γ. (σχ. 1)



Σχ. 1

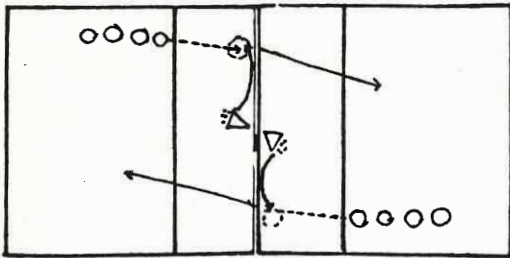
- Αφητηριακή θέση μπάλας σημείο Α. Κάνει χτύπημα της μπάλας για ν' ανασηδύσει και μπαίνοντας από κάτω κάνει πάσα με μανσέτα στο σημείο Γ. Τρέχοντας κάνει στο σημείο Δ πάσα πίσω. Αφού κάνει η μπάλα στο σημείο Ε ένα γκελ, μπαίνει ξανά κάτω από τη μπάλα, έχοντας μέτωπο προς το αφητηριακό σημείο και κάνει πίσω πάσα. (σχ. 2)



Σχ. 2

Ασκήσεις με άλμα κοντά στο φιλέ.

- Γίνεται πιαστή πάσα από τον προπονητή που βρίσκεται στη θέση 3. Οι παίκτες ξεκινώντας από τη θέση 4 στη γραμμή των 3 μέτρων περνάνε τη μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο με κεφαλιά και άλμα. Η άσκηση αυτή γίνεται για να γίνει αισθητή και μεγαλύτερη η κίνηση της λεκάνης. (σχ. 3)



Σχ. 3

- Πέταγμα της μπάλας από τον προπονητή που βρίσκεται κοντά στο φιλέ. Οι παίκτες που βρίσκονται στο αντίπαλο γήπεδο κάνουν άλμα και πίνουν τη μπάλα που βρίσκεται στο αντίπαλο γήπεδο χωρίς να πιάσουν το φιλέ.

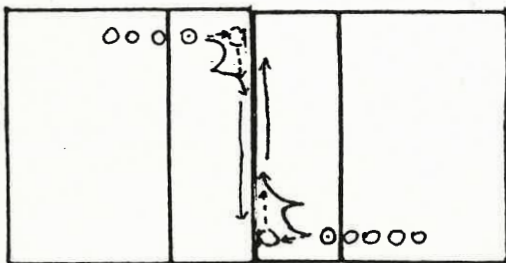
Παραλλαγή της άσκησης:

Στο πιάσιμο της μπάλας και κατά την διάρκεια του άλματος γίνεται μια σύντομη κίνηση πίσω και πέταγμα αυτής στο αντίπαλο γήπεδο.

Κύριο Μέρος

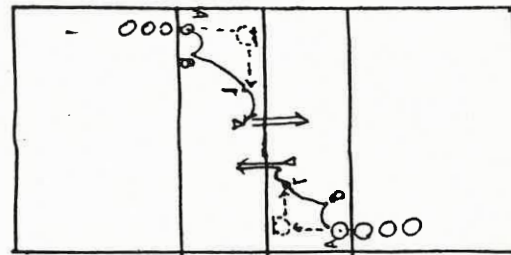
Ασκήσεις αλλαγής σημείων στήριξης και επιδεξιότητας.

- Αυτοπάσες (κοντρόλ) με τα δάκτυλα αλλάζοντας τα σημεία στήριξης. Από όρθια θέση στην ημιγονάτιση και από εκεί στην εδραία. Για να σηκωθούμε στην όρθια στάση από εκεί, κάνουμε αυτοπάσα αρκετά ψηλά.
- Σε ύπτια θέση τώρα αυτοπάσες. Με μάζεμα των ποδιών ώστε ν' ακουμπήσουν οι μηροί στο στήθος και σε διάσταση, κάνουμε και πάλι αυτοπάσες. Η άσκηση συνεχίζεται με εναλλαγές από την μία και την άλλη θέση.
- Ο αθλητής βρίσκεται σε ύπτια θέση και κάνει αυτοπάσες (κοντρόλ). Στη συνέχεια πετώντας τη μπάλα ψηλά και προς την κατεύθυνση που θα πάει, πραγματοποιεί μια στροφή γύρω από τον εαυτό του και βρίσκει τη μπάλα στην νέα του θέση.



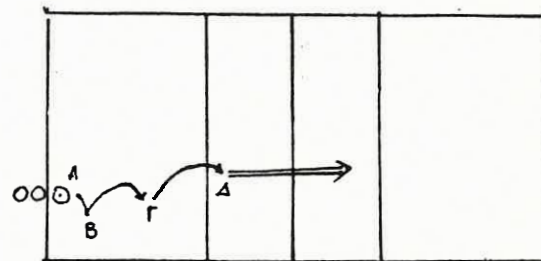
Σχ. 4

- Ο παίκτης ξεκινώντας από τη θέση 4 χτυπάει τη μπάλα για να αναπηδήσει, κάνει ένα μπλοκ και αμέσως μετά μπαίνει κάτω από τη μπάλα και κάνει πάσα. (σχ. 4)
- Μια παραλλαγή της προηγούμενης. Μόνο που ο παίκτης τώρα αντί να κάνει πάσα, κάνει αυτοπάσα και επίθεση πάνω από το φιλέ. (σχ. 5)

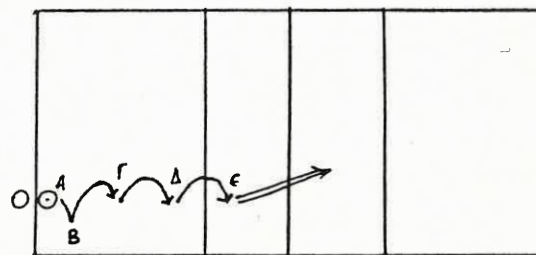


Σχ. 5

- Ο παίκτης ξεκινώντας από την αμυντική περιοχή, χτυπάει την μπάλα για ν' αναπηδήσει, στο σημείο Γ κάνει πάσα και στο σημείο Δ κάνει επίθεση με άλμα. (σχ. 6)
- Πρόσθεση στοιχείων για αύξηση της δυσκολίας. Μετά την πάσα που έγινε στο σημείο Γ κάνουμε πάσα με άλμα στο σημείο Δ και επίθεση. (σχ. 7)



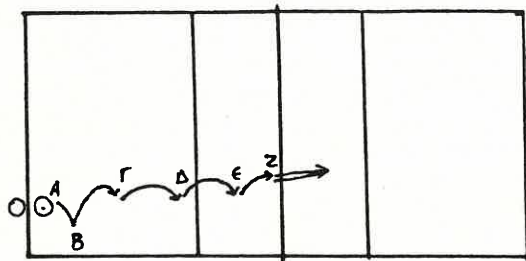
Σχ. 6



Σχ. 7

- Μπορεί επίσης στο σημείο Δ να κάνει ο αθλητής μια πίσω πάσα με στροφή (μέτωπο προς την τελική γραμμή και μετά επίθεση).
- Στην άσκηση αυτή προσθέτουμε στο σημείο Δ πάσα

με άλμα και στο σημείο E πάλι πάσα με άλμα μόνο που σ' αυτή την περίπτωση θα πρέπει η μπάλα να χτυπηθεί στην ίδια τροχιά και κατά την διάρκεια του ίδιου άλματος που θα γίνει για την πάσα. Η άσκηση είναι πολύ σημαντική για του 1ου χρόνου επίθεση. (σχ. 8)



Σχ. 8

Παράλληλα στο φιλέ σε ζευγάρια

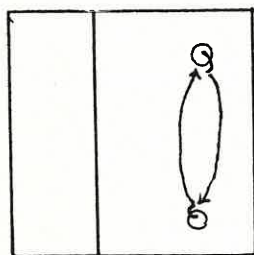
- Θα πρέπει ο αθλητής να κάνει μια αυτοπάσα κατακόρυφα και στον κενό χρόνο να πραγματοποιήσει τρεις κινήσεις με το σώμα του (κινήσεις χεριών, ποδιών κ.α.)

Παραλλαγές: για αύξηση δυσκολίας αλλάζουμε τα σημεία στήριξης.

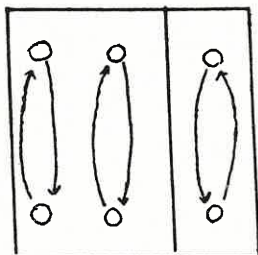
- Αυτοπάσα, κάθισμα στην εδραία, ξανά στην όρθια θέση και πάσα απέναντι.
- Αυτοπάσα, κάθισμα στην πρηνή θέση (κάμψη των χεριών, σήκωμα στην όρθια και μανσέτα απέναντι.
- Αυτοπάσα στροφή γύρω από τον οριζόντιο άξονα και πάσα με άλμα απέναντι.

- Δύο αθλητές κάνουν πάσες συνεχόμενες με δύο μπάλες και με ένα κοντρόλ ενδιάμεσα.
- Το ίδιο μπορούμε να το κάνουμε με μανσέτα. (σχ. 9)

- Συνεχόμενες μανσέτες με 2 μπάλες.
Αύξηση δυσκολίας: στο κενό χρόνο ο αθλητής πιάνει το πάτωμα. (σχ. 10)



Σχ. 9



Σχ. 10

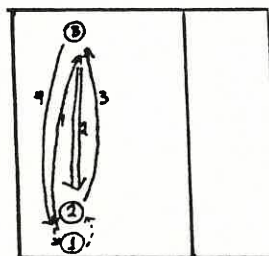
Ασκήσεις 3 παικτών με 1 μπάλα.

- Οι αφηρητικές θέσεις των παικτών είναι: Ο 2 βρίσκεται σε πρηνή θέση μπροστά από τον 1 και ο 3 στην απέναντι πλευρά. Κάνει πάσα ο 1 στο 3. Μόλις η μπάλα φύγει από τον 1, ο 2 σηκώνεται και αντι-

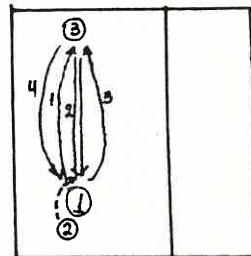
μετωπίζει την επίθεση που του κάνει ο 3 ενώ ταυτόχρονα αλλάζουν θέση με τον 1 ο οποίος παίρνει την πρηνή θέση μπροστά από τον 2. Ακολουθούν 2 συνεχόμενες πάσες και ξανά επίθεση. (σχ. 11)

- Παραλλαγή της προηγούμενης.

Ο παίκτης 2 βρίσκεται πίσω από τα πόδια του 1. Όταν η μπάλα φύγει από τα χέρια του 1, βγαίνει μπροστά του για να αντιμετωπίσει την επίθεση ενώ με τον 2 αλλάζουν θέσεις. (σχ. 12)



Σχ. 11



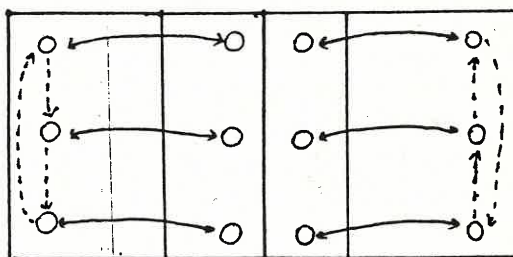
Σχ. 12

- Το ίδιο με την προηγούμενη άσκηση μόνο που τώρα ο παίκτης 2, ενώ βρίσκεται πίσω από τον 1 περνάει κάτω από τα ανοιχτά σε διάσταση πόδια του 1 για να αντιμετωπίσει την επίθεση.

- Και άλλη παραλλαγή της άσκησης. Ο 2 περνάει μπροστά ενώ περνάει πάνω από τον παίκτη 1 που βρίσκεται σε δίπλωση στην όρθια θέση.

- Μια άσκηση που εκτελείται από 6 παίκτες και 3 μπάλες. Οι παίκτες που βρίσκονται στην επιθετική ζώνη μένουν σταθεροί ενώ αυτοί που βρίσκονται στην αμυντική ζώνη αλλάζουν από το 5 στο 6, από το 6 στο 1 και από το 1 στο 5, αλλάζοντας πάσες με τους αντίστοιχους επιθετικούς. Οι πάσες γίνονται με δάκτυλα σε ψηλή τροχιά.

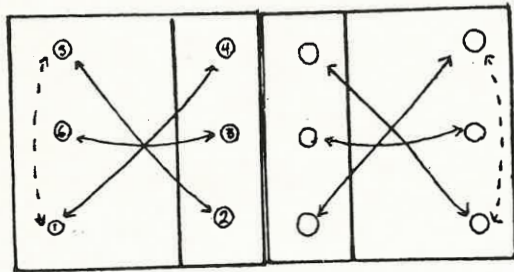
Αυξάνουμε τη δυσκολία με πλασέ που γίνεται από την επιθετική ζώνη και μείωση του ύψους της μπάλας. Μπορούμε να δυσκολέψουμε την άσκηση κάνοντας επίθεση. (σχ. 13)



Σχ. 13

- Στη ίδια παράταξη οι παίκτες. Ο 3 με τον 6 κάνουν επαναλαμβανόμενες πάσες με σταθερές θέσεις. Ο 5

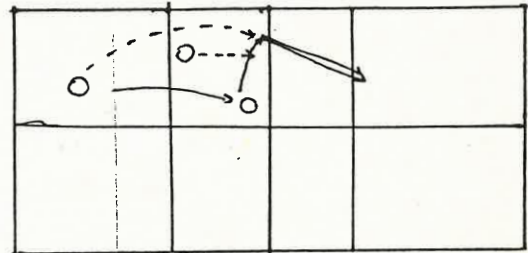
με τον 1 παίζουν διαγώνιες πάσες με τους 2 και 4, αλλάζοντας μεταξύ τους θέση. Αν θέλουμε να αυξήσουμε τη δυσκολία βάζουμε τον 4 και τον 2 να κάνουν πλασέ ή επίθεση με μια αυτοπάσα ενδιάμεσα. (σχ. 14)



Σχ. 14

επίθεση ενώ ο άλλος επιθετικός κινείται για 1ου χρόνου επίθεση.

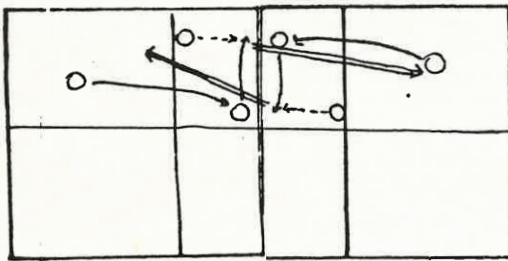
Σ' αυτό το σημείο θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι όποιος παίκτης υποδέχεται κινείται σε 2ο χρόνο ενώ ο άλλος σε πρώτο. (σχ. 16)



Σχ. 16

Ομαδικές ασκήσεις 6 παικτών με μία μπάλα.

- Χωρίζουμε το γήπεδο σε δύο μέρη και βάζουμε τους παίκτες να παίξουν τρεις εναντίον τριών. Ο 5 κάνει πάσα στον 3 και ο 3 στον 4 για να περάσει την μπάλα με επίθεση (καρφί). Το ίδιο γίνεται και στην αντίπαλη ομάδα. (σχ. 15)
- Παραλλαγή της προηγούμενης. Ο παίκτης που υποδέχεται την μπάλα κινείται σε 2ο χρόνο για να κάνει

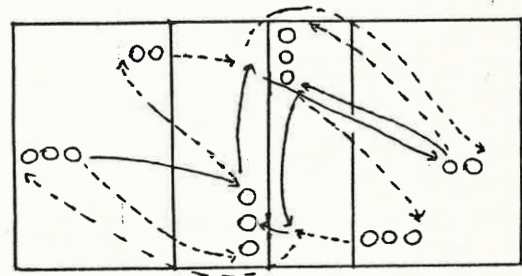


Σχ. 15

- Ομαδική άσκηση που μπορούν να συμμετέχουν 15 παίκτες (μπάλες 2).

Οι μπαλες ξεκινούν ταυτόχρονα από τα σημεία 6 και πάσα στο 3. Από το 3 στο 4 και πέραςμα στο αντίπαλο 6. Οι μεταβιβάσεις γίνονται με από πάνω πάσα. Η κίνηση των παικτών είναι «όπου δίνω πηγαίνω».

Για αύξηση της δυσκολίας μπορούμε να πούμε το πέραςμα της μπάλας από το 4 να γίνει με επίθεση. (σχ. 17)



Σχ. 17

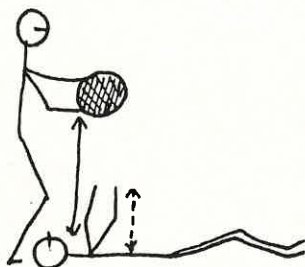
2η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

του Paolo Sevcic

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΜΕΝΤΕΣΙΝ ΜΠΩΛ

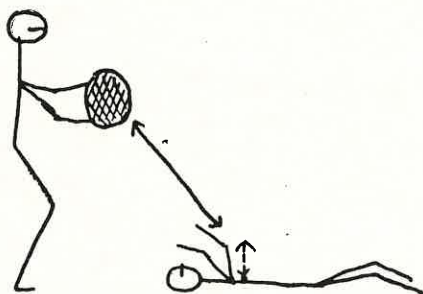
Συνασκήσεις

- Ο ένας βρίσκεται σε ύπτια θέση και ο άλλος παίκτης σε όρθια θέση πάνω από το κεφάλι του πρώτου, του πετάει την μέντεσιν μπωλ. Ο δεύτερος την υποδέχεται λυγίζοντας χέρια και την ξαναπετάει ψηλά. (Σχ. 1)



Σχ. 1

- Παραλλαγή της προηγούμενης. Ο βοηθός τοποθετείται πιο μακριά από τον ασκούμενο. (Σχ. 2)



Σχ. 2

- Σε πρηνή θέση και οι δύο αθλητές, μεταβιβάζουν την μέντεσιν μπωλ μεταξύ τους σπρώχνοντάς την. (Σχ. 3)
Στην ίδια θέση μπορούμε να κάνουμε συνεχόμενες πάσες με δάκτυλα, με τη μπάλα του βόλλεϋ (Σχ. 4), ανασηκώνοντας τον κορμό.

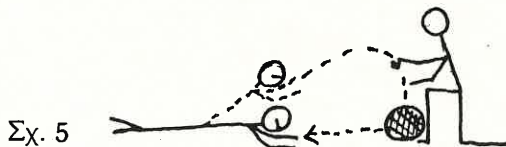


Σχ. 3



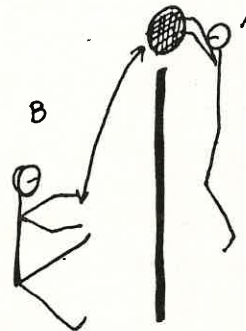
Σχ. 4

- Ο ασκούμενος σηκώνοντας τον κορμό πετάει τη μπάλα στον βοηθό ο οποίος του την σπρώχνει πάλι προς το μέρος του από το έδαφος. (Σχ. 5)



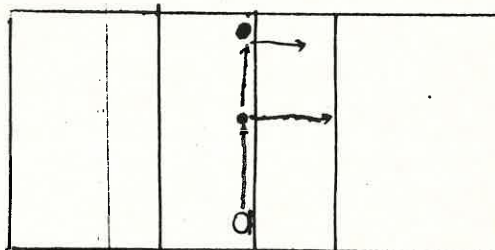
Σχ. 5

- Κοντά στο φιλέ, από τη μία πλευρά, ο ένας ασκούμενος κάθετα σε εδραία θέση και ο άλλος από την άλλη μεριά σε όρθια θέση. Ο παίκτης Α κάνει άλμα και πετάει τη μπάλα πάνω από το φιλέ. Ο παίκτης Β από την εδραία προσπαθεί να πετάξει τη μπάλα απάνω από το φιλέ (Σχ. 6)



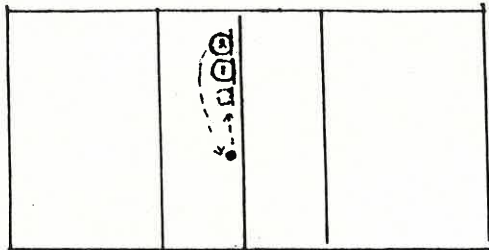
Σχ. 6

- Μόνος του τώρα ο παίκτης πετάει τη μπάλα πάνω από το φιλέ ώστε να έχει κατακόρυφη τροχιά. Μπορεί να κάνει άλμα επιτόπιο ή με φόρα.
- Ο παίκτης κάνει μπλοκ στη θέση 2. Με μετακίνηση αριστερά πάει στη θέση 3, παίρνει την μέντεσιν μπωλ από κάτω και με άλμα την πετάει με κατακόρυφη τροχιά στο αντίπαλο γήπεδο.
Μπορούμε να τοποθετήσουμε και στη θέση 4 μπάλα. (Σχ. 7)



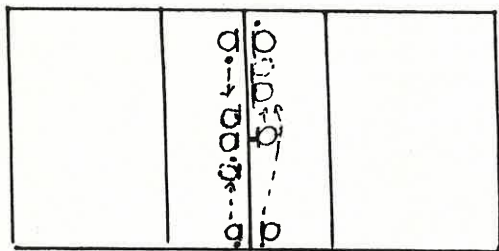
Σχ. 7

- Αρχική θέση η θέση 4. Ο παίκτης 1 και 2 κάνουν μπλοκ. Ο παίκτης 1 έχει συνεχώς τη μέντεσιν στα χέρια του και κάνει μπλοκ. Ο 2 στην αρχική θέση δεν έχει μπάλα αλλά κάνει μετακίνηση δεξιά παίρνει μπάλα πάει αριστερά και κάνει μπλοκ με μπάλα δίπλα από τον 1. (Σχ. 8)



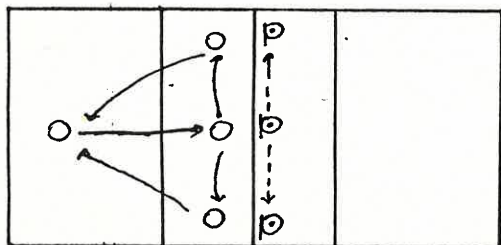
Σχ. 8

- Τρεις παίκτες είναι αντίστοιχα στα σημεία 2, 3, 4 και έχουν στα πόδια τους από μία μπάλα μέντεσιν. Κάνουν ατομικό μπλοκ χωρίς μπάλες, στη συνέχεια παίρνουν μπάλες και σχηματίζουν τριπολό μπλοκ σε μια από τις θέσεις 4, 3, 2. Γυρίζουν στις θέσεις τους αφήνουν μπάλες κάτω και κάνουν ατομικό μπλοκ, επαναλαμβάνοντας στη συνέχεια τις ίδιες κινήσεις. (Σχ. 9)



Σχ. 9

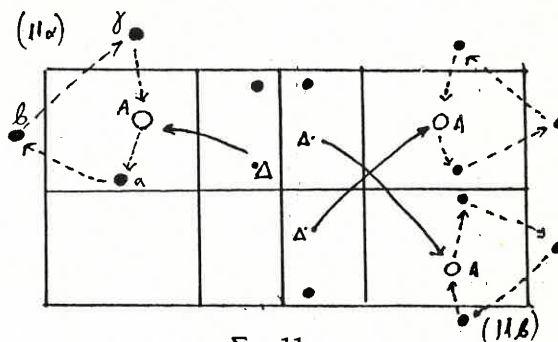
- Στη μια πλευρά του γηπέδου έχουμε τρεις παίκτες στις θέσεις 2, 3, 4 με μπάλες μέντεσιν. Στην άλλη πλευρά έχουμε έναν παίκτη στο 6 στο 3, στο 4 και στο 2. Αρχική θέση μπάλας το 6, πέταγμα στο 3 και μοίρασμα στο 4 ή 2. Όπου πάει η μπάλα σχηματίζονται διπλό μπλοκ από τους άλλους παίκτες δηλ. κινείται ο μπλοκέρ 3. (Σχ. 10)



Σχ. 10

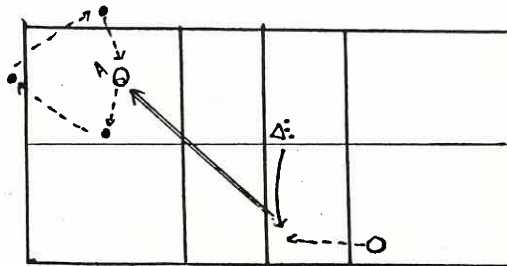
Ασκήσεις για υποδοχή

- Αρχική θέση παίκτη η θέση Α. Ο παίκτης πιάνει πρώτα το σημείο (σημάδι - μέντεσιν - μπωλ) α, στην συνέχεια τα σημεία β και γ και ξαναγυρίζει στο αρχικό σημείο Α όπου δέχεται επίθεση από τον προπονητή. Στην αρχή γίνεται πλασέ και στη συνέχεια πιο δυνατές επιθέσεις. (Σχ.11α).



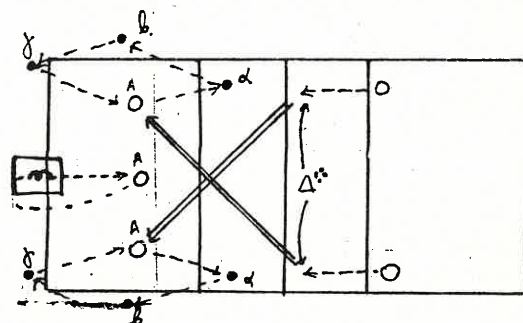
Σχ. 11

- Στον ίδιο σχηματισμό μπορεί να γίνει διαγώνια επίθεση από τον προπονητή (σχ. 11β) ή μπορεί να γίνει διαγώνια επίθεση από το άλλο μέρος του γηπέδου μετά από πάσα. (Σχ. 12)



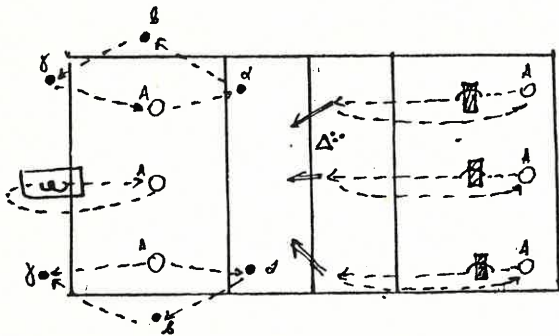
Σχ. 12

- Τοποθετούμε σημάδια α,β,γ στο γηπέδο και ένα στρώμα στο πίσω μέρος του γηπέδου. Οι δύο ακραίοι παίκτες πιάνουν διαδοχικά τα σημεία α,β,γ, ο κεντρικός κάνει κυβίστηση στο στρώμα. Και οι τρεις γυρίζουν στα σημεία Α όπου δέχονται διαγώνια επίθεση από το 4 ή 2. (Σχ. 13)



Σχ. 13

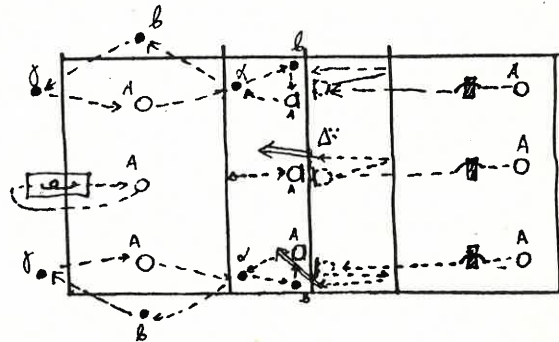
— Στον ίδιο σχηματισμό προσθέτουμε άλμα των επιθετικών πάνω στο εμπόδιο ταυτόχρονα με τους αμυντικούς που κάνουν τις μετακινήσεις τους. (Σχ. 14)



Σχ. 14

— Στον ίδιο σχηματισμό προσθέτουμε ένα μπλοκ των επιθετικών πριν την επίθεση και μετά τα εμπόδια.

Επίσης προσθέτουμε και 3 μπλοκέρ από τη μεριά της άμυνας οι οποίοι πιάνουν και αυτοί τα σημεία (σημάδια) α και β. Ο κεντρικός μπλοκέρ κάνει κίνηση μπρος - πίσω. (Σχ. 15)



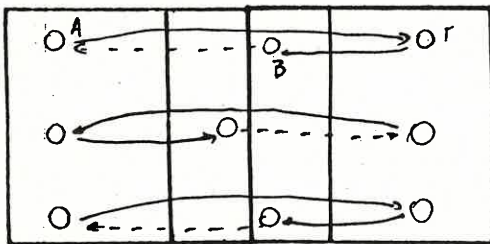
Σχ. 15

3η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

του Paolo Sevcic

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

— Θέσεις παικτών όπως στο σχήμα 1. Η άσκηση γίνεται με 2 μπάλες. Αρχική θέση της μίας μπάλας το σημείο A και της άλλης το σημείο B. Ο παίκτης A κάνει σερβίς και ο Γ υποδοχή. Η μπάλα στέλνεται στον παίκτη του φιλέ ο οποίος κατά την διάρκεια του σερβίς στέλνει τη δεύτερη μπάλα στον A. (σχ. 6)



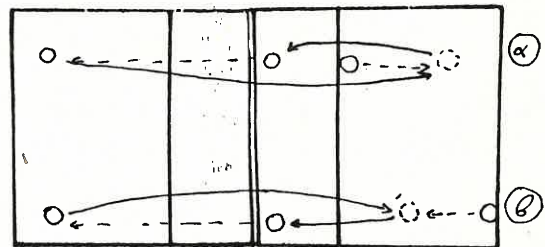
Σχ. 1

Παραλλαγές:

Τοποθετούμε τον παίκτη που θα κάνει υποδοχή στην γραμμή των τριών μέτρων ώστε να κάνει πίσω κίνηση για να υποδεχτεί τη μπάλα. (σχ. 2α)

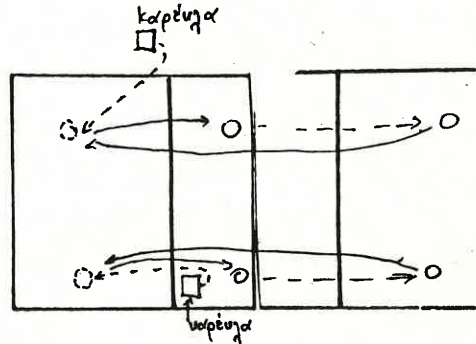
Τοποθετούμε τον παίκτη υποδοχής στην τελική γραμμή των 9m ώστε να κάνει μπρος κίνηση (σχ. 2β). Στα 9 m μπορούμε να βάλουμε τον αθλητή σε εδραία ή πρηνή θέση. Για να δυσκολέψουμε την άσκηση βάλουμε

και επιθετικό σερβίς μέσα από τα 9m (μέσα από το γήπεδο).



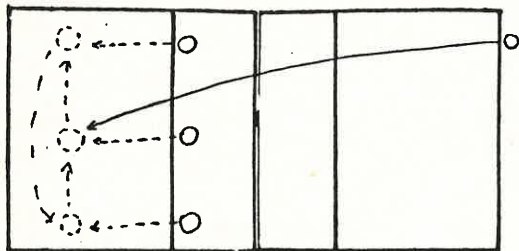
Σχ. 2

— Τοποθετούμε μία καρέκλα στα 3m του γηπέδου ή έξω από το γήπεδο όπου ο αθλητής κάθεται πάνω. Την ώρα που εκτελεί το σερβίς από τον συνασκούμενο φεύγει για τη θέση που θα υποδεχτεί τη μπάλα (σχ. 3)



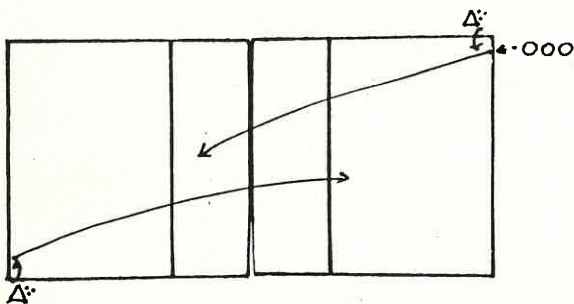
Σχ. 3

- Άσκηση 3 παικτών για υποδοχή. Σύμφωνα με το σχήμα 4 οι παίκτες που βρίσκονται στη γραμμή των 3 μ κάνουν κίνηση πίσω για υποδοχή σερβίς. Το σερβίς μπορεί να είναι επιθετικό. Μετά την υποδοχή αλλάζουν θέση από το 1 στο 6, από το 6 στο 5 και από το 5 στο 1. (σχ. 4)

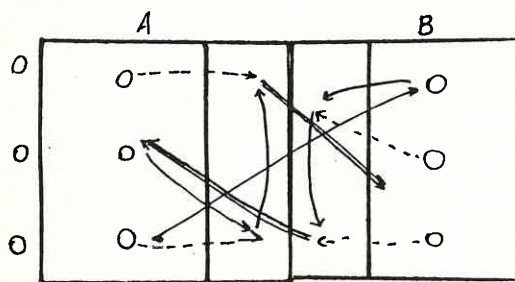


Σχ. 4

- Άσκηση για τεχνική σερβίς και καρφί. Ο προπονητής πετά τη μπάλα ψηλά και ο αθλητής κάνει επιθετικό σερβίς από τη γραμμή του σερβίς. Το ίδιο μπορεί να γίνει με αυτοπάσα από τον ίδιο τον αθλητή (σχ. 5)
- Ομάδες των τριών παικτών. Η μία ομάδα βρίσκεται στο γήπεδο Α, η άλλη στο Β και η τρίτη έξω. Οι ομάδες Α και Β παίζουν κανονικά μεταξύ τους. Όποια ομάδα κάνει λάθος αντικαθίστανται από αυτήν που είναι έξω (σχ. 6). Αν χάσει, η ομάδα Β έρχεται η Α στη



Σχ. 5



Σχ. 6

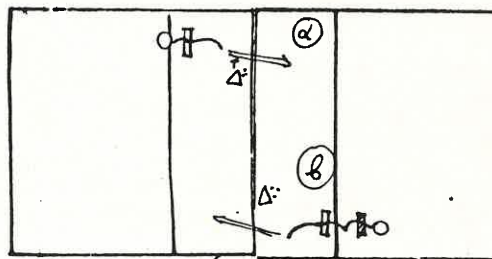
θέση της και μπαίνει η ομάδα που είναι έξω στο γήπεδο Α.

Ασκήσεις ατομικής τεχνικής για καρφί.

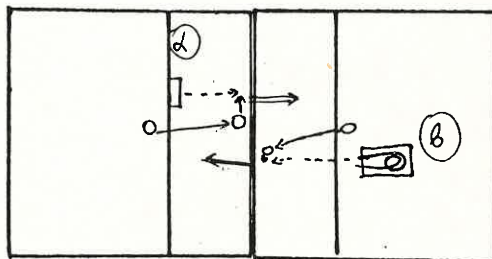
- Τοποθετούμε ένα πάγκο στη γραμμή των 3 μ. Ο αθλητής κάνει άλμα, ανεβαίνει στο πάγκο, κατέβασμα με

τα δύο πόδια ταυτόχρονα, ένα βήμα και καρφί σε 2ο χρόνο μετά από βοηθητική πάσα του προπονητή (σχ. 7α). Για αύξηση δυσκολίας προσθέτουμε ένα άλμα πάνω από εμπόδιο, πριν το ανέβασμα σε πάγκο (7β). Μπορούμε επίσης, μετά το κατέβασμα από το πάγκο να ζητήσουμε απευθείας άλμα για καρφί, αφού φέρουμε το πάγκο πιο κοντά στο φιλέ. Επίσης μπορούμε να ζητήσουμε προσποίηση για καρφί 1ου χρόνου και μετατόπιση δεξιά για καρφί πρώτου χρόνου. Ο προπονητής μετακινείται δεξιά την ώρα που ο αθλητής είναι έτοιμος για το άλμα.

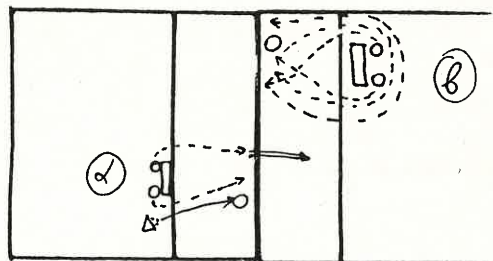
- Ο αθλητής κάθετα σε πάγκο στα 3μ με μέτωπο στο φιλέ. Ο προπονητής κάνει βοηθητική πάσα σε 2ο χρόνο και ο αθλητής καρφώνει. Το ίδιο μπορεί να γίνει με πασαδόρο που παίρνει μπάλα από τα 3μ. (σχ. 8α) Το ίδιο μπορεί να γίνει σε στρώμα. (σχ. 8β)



Σχ. 7



Σχ. 8



Σχ. 9

- Δύο παίκτες τοποθετημένοι με μέτωπο προς την τελική γραμμή του γηπέδου. Μόλις η μπάλα φύγει από τον προπονητή φεύγουν για επίθεση μπροστά από τον πασαδόρο σε 2ο χρόνο (σχ. 9α)
- Στις ίδιες αρχικές θέσεις με την προηγούμενη άσκηση. Τώρα οι επιθετικοί φεύγουν για την κομπίνια 12 και αφού περάσουν πάλι πίσω από το πάγκο φεύγουν για επίθεση ο ένας μπροστά και ο άλλος πίσω από τον πασαδόρο. (σχ. 9β)

Συνέχεια απ' το προηγούμενο τεύχος

ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΚΑΤΑ ΣΕΝΣΙΟΥΣ

ΜΑΛΑΚΟ ΚΑΡΦΙ: Ένα ελεγχόμενο καρφί, το οποίο μπορεί να εκτελεστεί στον αέρα σαν αλλαγή βηματισμού ή από το έδαφος σαν τρόπος επίθεσης σε μία άσχημη πάσα.

ΚΑΡΦΙ ΣΤΗ ΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ: Ένα καρφί στο οποίο η πάσα έχει γίνει από την ίδια πλευρά με το χέρι του επιθετικού που εκτελεί την επίθεση

ΚΑΡΦΙ ΣΤΗΝ ΑΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ: Ένα καρφί στο οποίο η πάσα έχει γίνει από την πλευρά του σώματος του επιθετικού αντίθετα από το χέρι που καρφώνει π.χ. η μπάλα πρέπει να περάσει μπροστά από το σώμα του επιθετικού πριν να μπορέσει να έρθει σ' επαφή μπροστά από τον ώμο του χεριού που καρφώνει.

ΠΛΑΣΣΕ: Μία επίθεση με 1 ή 2 χέρια στην οποία η μπάλα περνά με ακρίβεια πάνω από το μπλοκ μέσα στην αδύνατη περιοχή του γηπέδου της αμυνόμενης ομάδας.

ΑΠΙΑΣΤΟ ΚΑΡΦΙ: Μία επίθεση, την οποία η αμυνόμενη ομάδα δεν μπορεί να την επιστρέψει.

ΜΠΛΟΚ: Μία βασική επιδεξιότητα του βόλλεϋμπωλ στην οποία ένας ή περισσότεροι αμυντικοί της μπροστινής ζώνης επιχειρούν να σταματήσουν μία επίθεση των αντιπάλων πάνω από το φιλέ πριν εισέλθει στο γήπεδο της αμυνόμενης ομάδας. Εξ' αιτίας της αμεσότητάς της στην πρόελευση του πόντου της επίθεσης συχνά παραπέμπεται σαν άμυνα της πρώτης γραμμής.

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΜΠΛΟΚ: Ένα μπλοκ στο οποίο οι μπλοκέρ φτάνουν πάνω από το φιλέ και επιχειρούν να εμποδίσουν την αντίπαλη επίθεση πριν αυτή περάσει και να την επιστρέψουν στο αντίπαλο γήπεδο.

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΜΠΛΟΚ: Ένα μπλοκ στο οποίο οι μπλοκέρ επιχειρούν να επιστρέψουν την αντίπαλη επίθεση ψηλά μέσα στο δικό τους γήπεδο.

ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΠΛΟΚ: Ένα μπλοκ στο οποίο συμμετέχει μόνο ένας αμυντικός παίκτης.

ΔΙΠΛΟ ΜΠΛΟΚ: Ένα μπλοκ στο οποίο συμμετέχουν δύο αμυντικοί παίκτες.

ΤΡΙΠΛΟ ΜΠΛΟΚ: Ένα μπλοκ στο οποίο συμμετέχουν τρεις αμυντικοί παίκτες.

ΜΠΛΟΚ ΓΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ: Ένα μπλοκ στο οποίο οι μπλοκέρ προσπαθούν να εμποδίσουν τον αντίπαλο να επιτεθεί σε μια συγκεκριμένη περιοχή του γηπέδου της αμυνόμενης ομάδας.

ΜΠΛΟΚ ΣΤΗΝ ΕΥΘΕΙΑ: Ένα μπλοκ στο οποίο οι μπλοκέρ επιχειρούν να εμποδίσουν τον αντίπαλο να επιτεθεί στην ευθεία.

ΜΠΛΟΚ ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΓΩΝΙΟ: Ένα μπλοκ στο οποίο οι μπλοκέρ επιχειρούν να εμποδίσουν τον αντίπαλο να επιτεθεί στη μεγάλη διαγώνιο.

ΜΠΛΟΚ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ: Ένα μπλοκ στο οποίο οι μπλοκέρ αμύνονται ενάντια σε κάθε επιθετικό, που επιτίθεται πιο αποτελεσματικά. Όταν η αντίπαλη ομάδα χρησιμοποιεί 3 επιθετικούς και μια γρήγορη επίθεση, σε κάθε μπλοκέρ ανατίθεται η άμυνα ενάντια σ' ένα συγκεκριμένο επιθετικό.

Ε. ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΑΛΛΑΓΗ ΘΕΣΗΣ: Μία αλλαγή της θέσης του παίκτη στη σειρά περιστροφής μετά το σέρβις.

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: Η μεγιστοποίηση της απόδοσης των παικτών σαν άτομα, επωφελούμενοι από τις δυνάμεις και τις ικανότητες που χαρακτηρίζουν ένα παίκτη π.χ. ειδικός της πίσω ζώνης - στο σέρβις - και στη χαμηλή άμυνα.

ΥΠΟΔΟΧΗ: Ένας αμυντικός σχηματισμός που χρησιμοποιείται για την άμυνα ενάντια στο σέρβις των αντιπάλων και για να προετοιμάζει τουλάχιστον μερικώς για την επίθεση που ακολουθεί.

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ W: Ένας σχηματισμός υποδοχής με 5 παίκτες στον οποίο οι αμυντικοί παίκτες παρατάσσονται στο σχηματισμό έτσι ώστε μοιάζουν με το γράμμα W.

ΗΜΙΚΥΚΛΙΚΗ (4 παικτών) ΥΠΟΔΟΧΗ: Ένας σχηματισμός υποδοχής του σέρβις με 4 παίκτες, στον οποίο οι αμυντικοί παίκτες παρατάσσονται σε ημικύκλιο ή τόξο.

ΠΡΟΠΕΤΑΣΜΑ: Μία παράνομη τακτική που χρησιμοποιείται από τα μέλη της ομάδας που σερβίρει, για να εμποδίσουν τους αντιπάλους να βλέπουν τον συμπαίκτη τους που σερβίρει. Είναι παράνομο να κρατούν οι παίκτες τα χέρια τους ψηλότερα από το ύψος του κεφαλιού προηγούμενοι του σέρβις ή να σχηματίζουν ομάδες που οι παίκτες απέχουν μεταξύ τους λιγότερο από 1 μέτρο.

ΚΑΛΥΨΗ ΤΟΥ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥ: Οι παίκτες που δεν έχουν το σέρβις, πίσω από τον πασαδόρο, γυρίζουν για να βλέπουν τον πασαδόρο καθώς η μπάλα έχει έρθει σ' επαφή.

ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΕ 2 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ: Το υπόδειγμα ενός παιχνιδιού ομαδικού που περιλαμβάνει 2 παίκτες της μπροστινής ζώνης που δρουν σαν επιθετικοί.

ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΕ 3 ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ: Το υπόδειγμα ομαδικού παιχνιδιού που περιλαμβάνει και τους 3 παίκτες της μπροστινής ζώνης που δρουν σαν επιθετικοί και έναν παίκτη της πίσω ζώνης που δρα σαν πασαδόρος.

ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΕΠΙΘΕΣΗ: Ένα σύστημα επίθεσης στο οποίο 1 - 2 ή 3 επιθετικοί αναλαμβάνουν να επιτίθονται σε μια συγκεκριμένη πάσα που προηγείται της επαφής του πασαδόρου με τη μπάλα. Ο σκοπός αυτού είναι να δώσει τη δυνατότητα στους επιθετικούς να χτυπήσουν απέναντι σε ατομικό μπλοκ.

4 - 2: Ένα σύστημα ομαδικού παιχνιδιού το οποίο χρησιμοποιεί 4 παίκτες, των οποίων η πρωταρχική ευθύνη είναι να επιτίθονται και 2 παίκτες διαγώνια απέναντι ο ένας με τον άλλο στις θέσεις περιστροφής, των οποίων πρωταρχική ευθύνη είναι να κάνουν πάσα.

6 - 0: Ένα σύστημα ομαδικού παιχνιδιού, στο οποίο οι παίκτες παίζουν κάθε θέση στη σειρά περιστροφής. Δεν γίνονται αλλαγές θέσεων. Σ' αυτό το σύστημα, οι παίκτες αναλαμβάνουν τις συγκεκριμένες ευθύνες σε κάθε θέση. Επομένως οι παίκτες πρέπει να μπορούν να έχουν επιδόσεις σ' όλες τις επιδεξιότητες.

6 - 2: Ένα σύστημα ομαδικού παιχνιδιού, που χρησιμοποιεί 3 επιθετικούς όσο το δυνατόν συχνότερα. Απαιτεί 6 παίκτες που μπορούν να επιτίθονται και 2 απ' αυτούς τους παίκτες έχουν οριστεί πασαδόροι εξαιτίας της ανώτερης ικανότητας χειρισμού της μπάλας.

5 - 1: Ένα σύστημα ομαδικού παιχνιδιού που χρησιμοποιεί 5 επιθετικούς και ένα πασαδόρο. Όταν ο πασαδόρος βρίσκεται στην πίσω ζώνη χρησιμοποιείται μία επίθεση τριών επιθετικών και όταν ο πασαδόρος είναι στη μπροστινή ζώνη μία επίθεση 2 επιθετικών.

ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΠΙΣΩ ΖΩΝΗ: Μία επίθεση από ένα παίκτη της πίσω ζώνης πάνω από το ύψος του φιλέ. Αυτό το παιχνίδι είναι νόμιμο μόνο αν η τελευταία επαφή του επιτιθέμενου παίκτη με το έδαφος έχει γίνει πίσω από τη γραμμή επίθεσης.

ΠΡΟΒΛΕΨΗ: Η παρατήρηση της επίθεσης σε μία προσπάθεια για να προβλέψουμε τη μέθοδο τους, την προέλευση και την κατεύθυνση της επίθεσης.

ΑΜΥΝΑ ΜΕ ΤΟ 6 ΜΠΡΟΣΤΑ: Ένα αμυντικός σχηματισμός στον οποίο το Νο 6 (κεντρικός πίσω) είναι τοποθετημένος κοντά και ακριβώς πίσω από το μπλοκ.

ΑΜΥΝΑ ΜΕ ΤΟ 6 ΠΙΣΩ: Ένας αμυντικός σχηματισμός στον οποίο το Νο 6 (κεντρικός πίσω) είναι τοποθετημένος πίσω και κοντά στην τελική γραμμή.

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΜΠΑΛΙΑ: Μία αδύνατη επίθεση.

ΟΛΟΙ ΠΙΣΩ: Ένας αμυντικός σχηματισμός στον οποίο όλοι οι παίκτες της μπροστινής ζώνης λιγοστεύουν την άμυνα στο δίχτυ.

Ο ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ» ΣΑΝ ΑΙΤΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Του ορθοπεδικού - χειρουργού κ. Γεωργοκόστα

Σε μια παλαιότερη εργασία μου είχα αναφερθεί στους παράγοντες εκείνους που προδιαθέταν σε ευκολότερους τραυματισμούς νέων αθλητών ηλικίας έως 17 1/2 ετών. Απλώς τους υπενθυμίζω και είναι οι εξής:

- 1ος Σφάλματα στο σχεδιασμό και στην προπόνηση
- 2ος Ανατομικές ανωμαλίες κάτω άκρων
- 3ος Τενοντομυϊκή ανισορροπία
- 4ος Ακατάλληλα παπούτσια
- 5ος Ακατάλληλο Γήπεδο προπόνησης
- 6ος Συνοδές μυοσκελετικές παθήσεις ή οργανικές
- 7ος Παράγοντας ανάπτυξη κυρίως κατά την εποχή της ταχείας ανάπτυξης

Ο τελευταίος παράγοντας τραυματισμού όπως είδαμε είναι η ανάπτυξη και έχει σχέση με τις επιβαρύνσεις που υφίσταται το Μυοσκελετικό σύστημα των νεαρών αθλητών -ριων κατά κατά την διάρκεια εντατικής και μακράς σε διάρκεια προπόνησης.

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΙ ΧΟΝΔΡΟΙ

Αυτοί βρίσκονται σε τρεις περιοχές στα οστά των παιδιών (Διαφ. 1+2). Στην επιφυσιική πλάκα, β) Στην επιφάνεια των αρθρώσεων και γ) Στις καταφύγεις μεγάλων τενοντομυϊκών μονάδων (αποφύσεις).

Μικρό κακώσεις στην επιφυσιική πλάκα (συζευκτικό χόνδρο από επαναλαμβανόμενους μικρό τραυματισμούς από αθλητικές δραστηριότητες έχουν ενοχοποιηθεί για την ανάπτυξη της πρωτοπαθούς Αρθρίτιδος του ισχίου κυρίως σαν αποτέλεσμα μικρής επιφυσιολίστεσης επί μηριαίας κεφαλής στην παιδική ηλικία (STULBERG + TLARRIS). Πρόσφατα ο (CHANTRAINE) αναφέρει μετά από εμπειροστατωμένες μελέτες - μακροχρόνιες ότι η οστεοαρθρίτις των γονάτων και η ραιβογονία των ποδοσφαιριστών οφείλεται σε μικρούς επαναλαμβανόμενους τραυματισμούς του συζευκτικού χόνδρου ειδικά του έσω διαμερίσματος με αποτέλεσμα την πρώιμη σύγκλιση αυτών ετεροπλευρως, την εμφάνιση ραιβογονίας - εσφαλμένη κατανομή του βάρους (δηλ. Μετατόπιση του άξονα φορτίσεως) - ανάπτυξη. Πρώιμης οστεοαρθρίτιδας γονάτων συγκριτικά με την μελέτη άλλων ομάδων πληθυσμού (Διαφ. 3-4α-4β).

Στα άνω άκρα μη παρεκτοπισμένα αλλά επώδυνα μικροκτατάγματα της άνω επιφυσιικής πλάκας του βραχιονίου οστού δύσκολα φαίνονται σε ακτινογραφίες μετά από συνεχείς μικροτραυματισμούς σε ρίπτες ή σε αθλητές του volley.

Ο χόνδρος της αρθρικής επιφάνειας είναι η δεύτερη περιοχή τραυματισμού από συνεχείς μικροκακώσεις που ωφείλονται στην έντονη προπόνηση στους μικρούς αθλητές (Διαφ. 5) ιδιαίτερα στην περιοχή του αγκώνα του γόνατος και της ποδαινημικής. Συνεχείς μικροτραυματισμοί εμφανίζονται να είναι υπεύθυνοι για πολλές περιπτώσεις «Διαχωριστικής Οστεοχονδρίτιδος» ιδιαίτερα σε παιδιά που ασχολούνται με ρίψεις στην περιοχή του αγκώνα κυρίως δε στον κόνδυλο αυτού (Διαφ. 6α-6β). Επίσης η διαχωριστική οστεοχονδρίτιδα του γόνατος του άνω πέρατος του μηριαίου και του αστραγάλου είναι πολύ πιθανότερες σε νεαρούς αθλητές κυρίως δρομείς μακρινών αποστάσεων. (Διαφ. 7).

Η τρίτη περιοχή αναπτυξιακού χόνδρου ή έκφυση ή η κατάφυση τενόντων είναι ευαίδητη σε κακώσεις από επίπονη προσπάθεια στην προπόνηση. Η πιο γνωστή απ' αυτές είναι η Αποφυσίτις του κνημιαίου κυρτώματος (OSGOD-SCHLATTER) (Διαφ. 8) Συχνή πάθηση στους νεαρούς παίκτες του volley. Αν και στο παρελθόν οι παθήσεις αυτές κατατάσσονται στην κατηγορία των οστεοχονδρίτιδων σήμερα πιστεύουμε όλο και περισσότερο, ότι αυτές είναι μικροομοσπαστικά κατάγματα και η προσπάθεια του οργανισμού να επουλώσει αυτά. Βέβαια αυτές οι καταστάσεις συμβαίνουν σε παιδιά με σφιχτές τενοντομυϊκές μονάδες πιο σπάνια ίδιες περιπτώσεις εμφανίζονται στη λεκάνη.

Στην έκφυση του ορθού μηριαίου ή στην έκφυση του ραπτικού μυός. Συνήθως σαν αποτέλεσμα υπερπροπόνησης σε νεαρούς αθλητές της ενόργανης γυμναστικής.

ΠΟΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Ας δούμε τώρα την ανάπτυξη απο μια άλλη σκοπιά. Και πιο συγκεκριμένα ας δούμε, τι επίδραση έχει αυτή στους συνδέσμους και στις τενοντομυϊκές ομάδες των νέων αθλητών που επιβαρύνονται και με την προπόνηση.

Ως γνωστό την κατά μήκος αύξηση των οστών που είναι μεγαλύτερη στα μακρά αυλοειδή οστά και στο σώμα των Σπονδύλων ακολουθεί και η επιμήκυνση των τενόντων, μύων, και συνδέσμων. Κατά την διάρκεια περιόδων ταχείας ανάπτυξης και κυρίως κατά την «αυξητική έκρηξη» αυτές οι μονάδες μαλακών μορίων ίσως δεν ακολουθούν την ανάπτυξη αυτή επακριβώς με αποτέλεσμα να έχουμε σφιχτές τενοντομυϊκές ομάδες γύρω από τις αρθρώσεις με ταυτόχρονη απώλεια της ευκαμψίας και έτσι αύξηση του

ποσοστού των τραυματισμών μετά από εντατικές προπονήσεις...

Αυτή η δυσκαμψία και τα επακόλουθα της σε ορισμένες αρθρώσεις είναι γνωστή εδώ και 30 χρόνια σαν οι λεγόμενοι «πόννοι της ανάπτυξης» και είναι αυτή ακριβώς η δυσσαμονία στο μυοσκελετικό σύστημα αυτή η αποτυχία να επιμηκυνθούν εγκαίρως οι τένοντες μυς και σύνδεσμοι κι έτσι προκαλούνται τα περίφημα άλγη της ανάπτυξης.

Στην εποχή μας, βλέπουμε μία μεγαλύτερη αναπτυξιακή έκρηξη (79-89) κι ακόμη οι νέες γενιές είναι και δυνατότερες και ψηλότερες κι αυτό σε συνδυασμό με τη θέληση όλο και περισσότερων παιδιών να προποούνται σε διάφορα αθλήματα τα κάνει να εκτίθενται σε μεγαλύτερο κίνδυνο τραυματισμών από εντατικές προπονήσεις.

Στο παρελθόν γνωρίζατε ότι ο συσχετισμός των παιδιών και εφήβων που ασχολούνται με τα σπορ οι κακώσεις τις οποίες πάθαιναν ήταν του τύπου των καταγμάτων επιφυσιολιωθίσεων ή αποσπαστικών καταγμάτων των οστικών αποφύσεων (Διαφ. 9) πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι παρ' όλο που αυτός ο τύπος κακώσεων παραμένει σαν νοσολογική οντότητα ιδιαίτερα στα σπορ που οι παίκτες έρχονται σε σωματική επαφή αυξάνονται συνεχώς οι κακώσεις που προκαλούνται από εντατική προπόνηση και έχουν σχέση με την εξέλιξη της ανάπτυξης κυρίως δε στις ηλικίες της αναπτυξιακής έκρηξης. Στην κλινική πράξη νομίζω ότι πρέπει να αναφερθούμε σε δύο κατηγορίες κακώσεων που έχουν άμεση σχέση με τραυματισμούς οι οποίοι προκαλούνται κατ' αυτό το τρόπο 1ον: σ' αυτούς της ΟΜΣΣ και 2ον: σ' εκείνους των γονάτων.

1ον) ΟΜΣΣ Η συχνότης των κακώσεων της ΟΜΣΣ σε συνδυασμό με την αύξηση του αριθμού των παιδιών που ασχολούνται με σπορ αυξάνεται κατακόρυφα. Τα τελευταία χρόνια και πολλές από αυτές είναι αποτέλεσμα επαναλαμβανόμενων μικροτραυματισμών οι οποίοι συμβαίνουν κατά την εποχή της ταχείας ανάπτυξης όπου ο κίνδυνος είναι συγκριτικά ηυξημένος.

Ας δούμε λοιπόν τι γίνεται στην ΟΜΣΣ κατά την ταχεία ανάπτυξη. Αυτή εμφανίζει την τάση να δημιουργήσει λόρδωση. Αυτό δε ωφείλεται στην μεγάλη αύξηση στο πρόσθιο τμήμα της ΣΣ, δηλ. των σπονδυλικών σωματιών αφ' ενός και στην σφιχτή οσφυοραχιαία περιτονία που κρατά καθηλωμένο το οπίσθιο τμήμα της ΟΜΣΣ, αφ' ετέρου. (Οπίσθια καθήλωση με μικρότερη αύξηση πίσω - μεγαλύτερη αύξηση πρόσθιο τμήματος = οσφυϊκή Λόρδωση).

Έχουμε παρατηρήσει ότι στα νέα άτομα που εμφανίζεται αυτή η λόρδωση συνοδεύεται ακόμη με ελαφρά σύσπαση σε κάμψη των ισχίων με σφιχτούς οπίσθιους μηριαίους, και επειδή φυσιολογική προς τα εμπρός διαφρομή της ΟΜΣΣ είναι περιορισμένη εμφανίζεται μια τάση προσθίας γωνίωσης στην συμβολή της Θωρ. με την ΟΜΣΣ (Διαφ. 10-11).

Από τη στιγμή κατά την οποία αυτή η στατική ανωμαλία θα αναπτυχθεί επαναλαμβανόμενες εντατικές αθλητικές δραστηριότητες που απαιτούν κάμψη - έκταση - και στροφικές κινήσεις της ΣΣ θα οδηγήσουν σε τραυματικές κακώσεις το νέο αθλητή. Όπως προκύπτει από τη βιομηχανική της ΟΜΣΣ έχει αποδειχθεί ότι αυτός ο λόρδωτικός μηχανισμός επιφέρει ανεπάρκεια στις μικρές οπίσθιες

σπονδυλική αρθρώσεις καθώς και στο μεσοσπονδύλιο δίσκο.

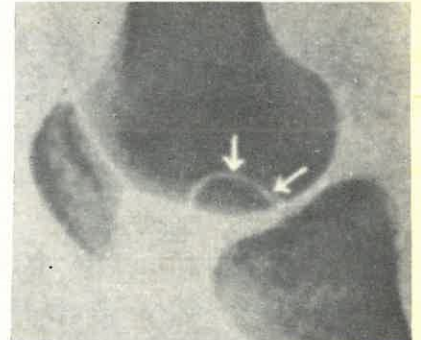
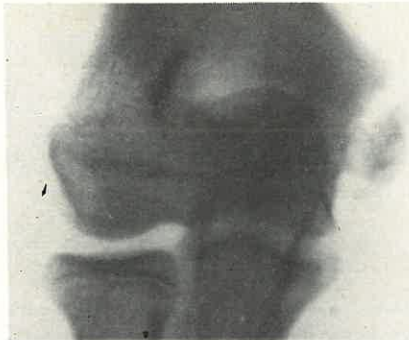
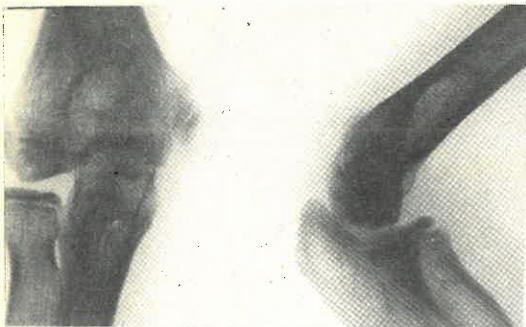
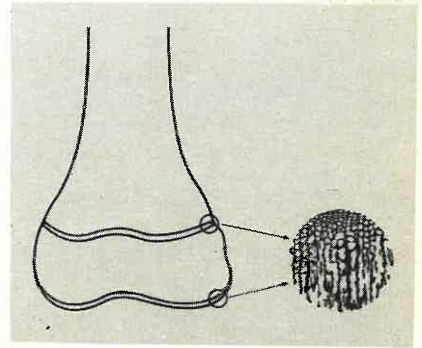
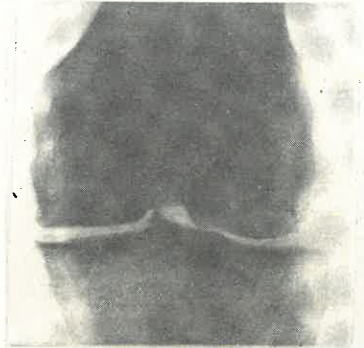
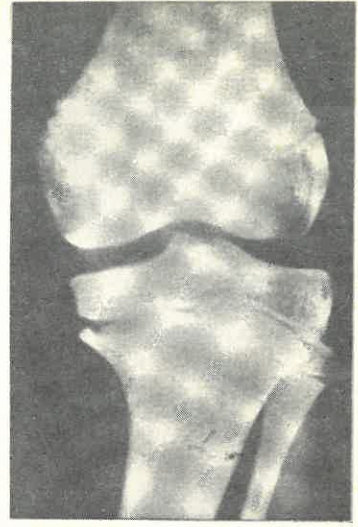
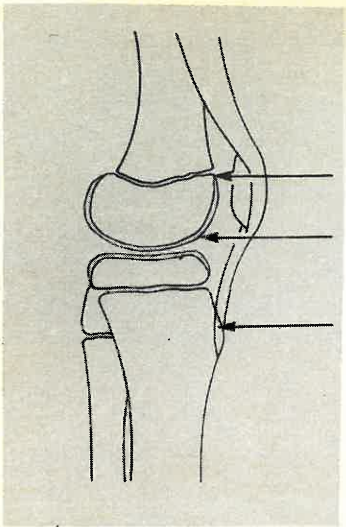
Όπως τώρα προκύπτει από κλινικές μελέτες καθώς και οι παθήσεις που μπορεί να προκύψουν είναι 1ον Σπονδύλωση (Διαφ. 12-13), 2ον) Κήλη μεσοσπονδύλιου Δίσκου, 3ον) χαμηλή οσφυαλγία από δύσκαμπτη Λόρδωση ΟΜΣΣ, 4ον) Δοκιδώδη μικροκατάγματα στο Θ12 με προσθία γωνίωση αυτού. Όλα αυτά με σωστό πρόγραμμα έγκαιρης αντιλอร์ดωτικής θεραπείας που περιλαμβάνει ασκήσεις κοιλιακών - ιερωνωτιαίων, καθώς και διατάσεις των οπίσθιων μηριαίων μπορεί να προλάβουν περαιτέρω καταστάσεις. Σε σπάνιες περιπτώσεις χρησιμοποιούμε ορθοπεδικούς κηδεμόνες ειδικούς για τη Λόρδωση και μετά συνεχίζουμε με ασκήσεις. Από το 1987 μέχρι και το 1988 δηλ. 2 χρόνια αντιμετωπίσαμε στο ιατρείο του Σ.Ε.Φ. 25 αθλητές ηλικίας από 10-17 ετ. με μοναδικό πρόβλημα οσφυαλγία συνέπεια λόρδωσης ΟΜΣΣ τα 16 ήταν κορίτσια. 74% και τα 9 αγόρια 26%. Από αυτά υπεβλήθησαν σε θεραπεία από εμάς τα 17 (11 κορ. και 6 αγορία) εκ των οποίων τα 13 δεν έχουν κανένα απολύτως πρόβλημα σήμερα. Από τα υπόλοιπα 4 τα 2 δεν επανεξετάστηκαν το 1 σταμάτησε τον αθλητισμό και μία κοπέλα σε αξονική τομογραφία παρουσίασε μικρή κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου Ο₄ Ο₅.

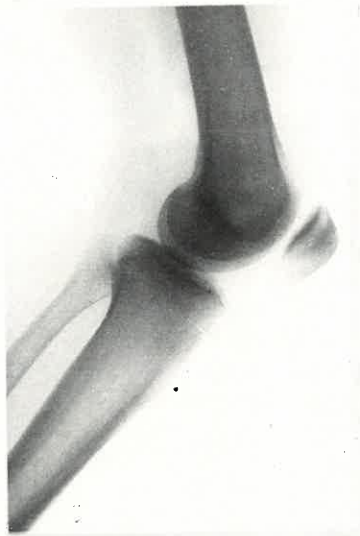
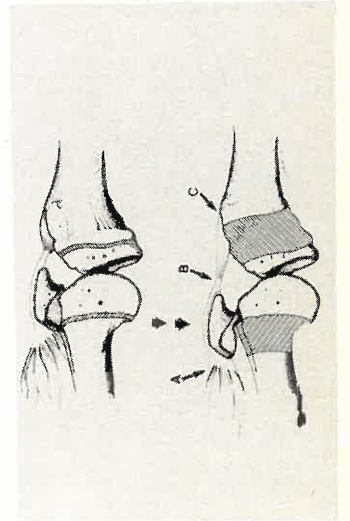
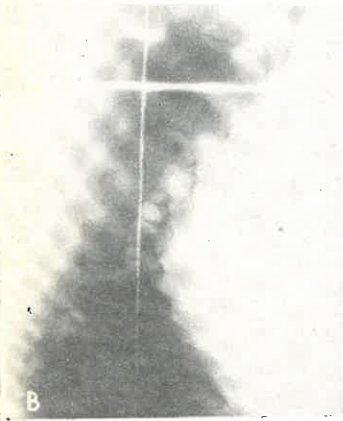
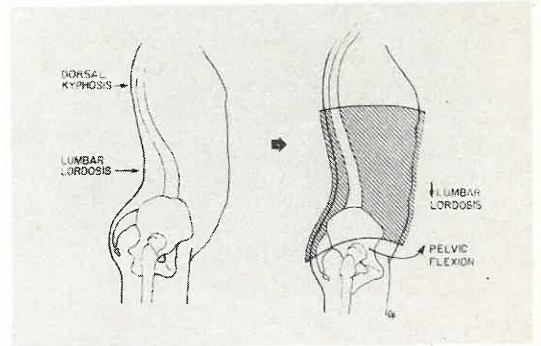
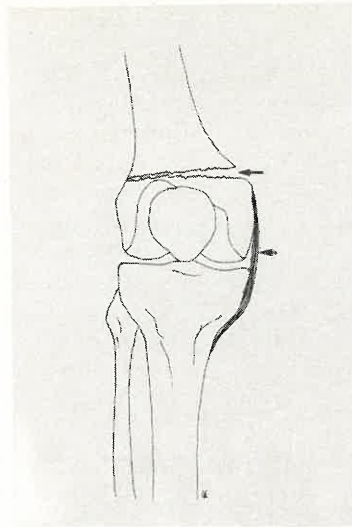
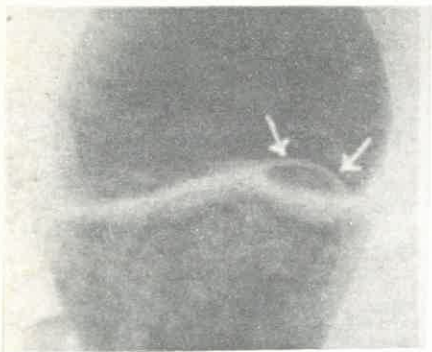
ΓΟΝΑΤΟ

Εδώ αναφερόμεθα σε μια άρθρωση η οποία υπόκειται στο μεγαλύτερο ποσοστό τραυματισμών στους αθλητές τόσο σε επίπεδο «Μακρό» όσο και σε επίπεδο «μικρο» τραυματισμών. (Μάκρο = Κατάγματα - επιφυσιολιωθίσεις - Βλάβες μηνίσκων. Μικρο = Βλάβη του εκτατικού μηχανισμού) (ποσοστό 82%).

Με την ανάπτυξη ιδιαίτερα την «αυξητική έκρηξη» οι μυς που συγκρατούν το γόνατο πρέπει να παρακολουθήσουν την κατά μήκος αύξηση των περισσότερο αναπτυσσόμενων μακρών οστών του σώματος δηλ. τον μηρό και την κνήμη. Η ύπαρξη τώρα της «σφιχτής» πλατιάιας περιτονίας στην έξω πλευρά εν αντιθέσει με την ύπαρξη πιο χαλαρών ιστών στην έσω πλευρά, έχει σαν αποτέλεσμα όχι μόνο την κατά μήκος έλξη αλλά και την έξω απόκλιση του γόνατος αλλά ιδιαίτερα του εκτατικού μηχανισμού δηλ. κατάφυση τετρακεφάλου - επιγονατίδα - επιγονατιδικός τένοντας.

Σαν η τάση κατά μήκος του άξονος του εκτατικού μηχανισμού είναι πολύ ισχυρή ταυτόχρονα μπορεί να έχουμε και πλάγια παρέκλιση προς τα έξω με αποτέλεσμα υπεξάρθρωμα ή ακόμη και εξάρθρωμα επιγονατίδας. Αυτό δε συμβαίνει σε επανειλημμένα stress κατά την προπόνηση. Μικρότερος βαθμός αυτής της λειτουργικής παραμόρφωσης μπορεί να προκαλέσει πόνους στο γόνατο που επιδεινώνονται όταν ανεβαίνει κανείς σκαλοπάτια ή κάθεται για πολλή ώρα καθιστός σε ένα κάθισμα χωρίς να κινείται (Σημείο Θεάτρου). Οι πόνοι αυτοί αρχίζουν συνήθως μετά από εντατικές προπονήσεις ιδιαίτερα σε ακατάλληλο δάπεδο για ψινικούς κυρίως λόγους εμείς χαρακτηρίζουμε την κατάσταση αυτή σαν «επιγονατιδομηριαίο σύνδρομο» και βέβαια αυτό είναι κυρίως υπεύθυνο για την χονδρομαλάκυνση της επιγονατίδος — το Symper Knel. κ.τ.λ.





Υπάρχουν επίσης πρόσφατες εργασίες που ισχυρίζονται ότι παραμορφώσεις στο σχήμα της επιγονατίδας οφείλονται σ' αυτή την κατά μήκος και έξω παρέκλιση του εκτακτικού μηχανισμού κατά την πορεία της ανάπτυξης. Μια έγκαιρη διάγνωση κι ένα σωστό πρόγραμμα ασκήσεων μπορεί να εμποδίσει τέτοιο αποτέλεσμα με τις επακόλουθες επιπλοκές του στο μέλλον.

Βασιζόμενοι λοιπόν σ' αυτή την υπόθεση της παθολογικής του επιγονατιδομηριαίου σύνδρομου πρόσφατα εφαρμόζουμε την εξής λογική θεραπευτική αντιμετώπιση. Ενισχύουμε τους μυς του έσω διαμερίσματος του μηρού προσαγωγούς - τετρακέφαλο (έσω πλατύ) (γόνατο τεντωμένο) ενώ ευθαρρύνουμε για διαστάσεις τους μυς του έξω διαμερίσματος δηλ. τείνοντα την πλατιά περιτονία και τους οπισ. - Μηριαίους.

Επίσης η νόσος του (OSG. SHATTER) ή αποφυσίτις του κνημιαίου κυρτώματος έχει επίσης σχέση με το επιγονατιδομηριαίο σύνδρομο όπως σας έδειξα προηγουμένως. (Διαφ. 14-15-16-17).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η εργασία αυτή έχει σαν σκοπό της να προστατεύσει τους νέους αθλητές και -ριες από την συνεχή μάλιστα των μικρών και γιατί όχι και των μεγάλων τραυματισμών που σε συνδυασμό με τη μη επαρκή αποθεραπεία μπορεί να δημιουργήσει αφ' ενός μεγαλύτερο πρόβλημα αφ' ετέρου να χρονίσει το ήδη μικρό υπάρχον με μόνιμες επιβαρυντι-

κές συνέπειες στην καριέρα του μικρού αθλητή αλλά και στην υπόλοιπη ζωή του αργότερα.

Καθήκον των μικρών αθλητών είναι να είναι συνεπείς στις υποχρεώσεις τους. Υποχρέωση δική μας να τους προστατεύσουμε όσο μπορούμε να βοηθήσουμε τα μικρά ταλέντα να γίνουν μεγάλα και να μην επιτρέψουμε να καταστραφούν - να χαθούν. Σ' αυτό το σημείο είναι καθοριστικός ο δικός σας ρόλος... Το πώς θα το πετύχετε νομίζω ότι το μήνυμα είναι σαφές.

Ιον' Οχι υπερπροσπάθεια στις προπονήσεις.

2ον Κατάλληλη θεραπεία σε περίπτωση μικροτραυματισμού.

Κυρίες και κύριοι όσο αφορά την ένταση και την διάρκεια της προπόνησης, κυρίως κατά την εποχή της ταχείας ανάπτυξης.

Χρειάζονται προσεκτικές και μακροχρόνιες έρευνες για να καθορισθεί το μέγιστο και το ελάχιστο επίπεδο μεταξύ των οποίων θα κινηθεί ένας προπονητής και θα προσαρμόσει την προπόνηση του για να διασφαλίσει τους αθλητές -ριες του (' Αλογα - Χορευτές) όσο τώρα αφορά το δεύτερο έχω προσωπική πείρα - ελάχιστοι είναι οι προπονητές που προσέχουν να αποθεραπευτούν πρώτα οι αθλητές του και κατόπιν να συνεχίσουν να γυμνάζονται και να προπονούνται.

Αλλά και τα ίδια τα παιδιά από φόβο μή χάσουν τη θέση τους ή ακόμη κι από κακώς εννοούμενο φιλότιμο διακυδνεύουν και αποκρύπτουν τραυματισμούς, με τις γνωστές συνέπειες.

Κασέτες που υπάρχουν

No 1. «Η μεθοδολογία της Βασικής τεχνικής». Είναι δίωρη κασέτα με Ιάπωνες παίκτες και προπονητές. (Έχει ξαναδιατεθεί στο παρελθόν).

No 2. «Μεθοδολογία της ομαδικής τακτικής». Είναι δίωρη κασέτα με Ιάπωνες παίκτες και προπονητές. (Στο παρελθόν έχει ξαναδιατεθεί).

No 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).

No 4. α) Το Βόλλεϋ: ένα παιχνίδι και άθλημα για όλους τους χώρους και τα επίπεδα. β) Μεθοδολογία Μίνι-Βόλλεϋ.

No 5. Οι πρακτικές διδασκαλίες του διεθνούς σεμιναρίου.

Βιβλία που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

No 1. «Μίνι Βόλλεϋ» Διακεκριμένου Γερμανού προπονητού Χ. Μπάακε.

No 2. «Προπόνηση Φυσικών Ιδιοτήτων και ανάπτυξη του άλματος» του Π. Μπόσκο.

Σημ.: Κάθε κασέτα στοιχίζει 1.500 δρχ. συν τα ταχυδρομικά

Για κάθε βιβλίο δεχόμαστε προσφορά 500 δρχ. συν τα ταχυδρομικά

Για την προμήθεια των πάρα πάνω γράψτε μας στη διεύθυνση του συλλόγου μας και εμείς θα σας τα στείλουμε με αντικαταβολή.

