



**ΣΦΕΕΟΠ**  
**HELLASVOLLEY.GR**

ΤΕΥΧΟΣ 21

σ. κ. α. π.

# ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΚΑΠ - ΙΟΥΛΙΟΣ '90

Α' ΜΕΡΟΣ



Ενημερωτικό Δελτίο

ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΑΘΗΝΑ 1990

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο  
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης  
Τεύχος 21

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1990

Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.

Υπεύθυνος Σύνταξης και Επιμέλειας:

Καμινάρης Βαγγέλης, Πλέσσα Χριστίνα

Συνεργάστηκαν:

Θηραίου Μαρία

Μαζαράκη Δάφνη

Πυθαρούλης Μιχάλης

Αντωνιάδης Νίκος

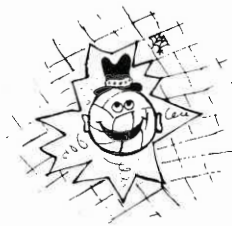
Κίνηση Φίλων Αθλητισμού

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο Σύλλογός μας .....	1
Επιστημονικά θέματα .....	2
Εν λευκώ .....	12
Πρακτικά Σεμιναρίου .....	13
ΣΚΑΠ '90 (1ο μέρος)	
Διεθνής Αρθρογραφία Νέα .....	18

Το εξώφυλλο φιλοτέχνησε η Σοφία Καλογεροπούλου

**Σημ.:** Στο τεύχος Νο 20 στο «ΕΝ ΛΕΥΚΩ» διορθώνουμε την τελευταία φράση με το σωστό «**Ίτε** Παῖδες Ἑλλήνων».



Παραγωγή ΠΑΛΜΟΣ Ο.Ε. Χαρ. Τρικούπη 88 1ος Όρ. τηλ. 36.43.762

ΦΩΤΟΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΣΙΑ - ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: LINE ART, ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ 49, ΤΗΛ. 36.42.451

---

# Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

---

Αγαπητοί Αναγνώστες

Το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας, είναι το 5ο και τελευταίο του 1990. Το περιεχόμενό του αποτελείται από δύο ενότητες. Στην 1η ενότητα περιέχεται η εργασία του συναδέλφου Πυθαρούλη Μιχάλη που μας την έχει καταθέσει εδώ και πάρα πολύ καιρό. Η καθυστερημένη δημοσίευσή της οφείλεται στο ότι τα περισσότερα τεύχη (3) της χρονιάς που τελειώνει, φιλοξένησαν στις σελίδες τους τα πρακτικά του Διεθνές Σεμιναρίου του 1989. Ενώ το 2ο τεύχος φιλοξένησε πιο παλιές εργασίες συναδέλφων.

Με την 1η ενότητα κάνουμε αρχή της δημοσίευσης των πρακτικών του Σεμιναρίου, που έγινε κατά τη διάρκεια των αρχαιρεσιών τον Ιούνιο του 1990 και περιέχει τη διάλεξη του συναδέλφου Λέκτορα ΤΕΦΑΑ Σερρών κ. Νίκου Αντωνιάδη.

Στο σεμινάριο αυτό, όπως γνωρίζετε, εκτός από τον κ. Αντωνιάδη, ο έτερος διδάσκων ήταν ο προσκεκλημένος καθηγητής του Πανεπιστημίου Μόσχας Όλεγκ Παύλοβιτς Τόπισεφ. Οι διαλέξεις του κ. Τόπισεφ, λόγω όγκου, θα δημοσιευθούν στο επόμενο τεύχος (22ο), τον Ιανουάριο του 1991. Επίσης ο ΣΚΑΠ κυκλοφόρησε και την **6η βιντεοκασέτα** του με τις πρακτικές διδασκαλίες του σεμιναρίου αυτού.

Στο σημείο αυτό θέλουμε να ευχαριστήσουμε τους συναδέλφους: Πόπη Βέττα και κ. Άκη, οι οποίοι προσεφέρθησαν αφιλοκερδώς να μεταφράσουν τις διαλέξεις του κ. Τόπισεφ. Επίσης να ευχαριστήσουμε για μια ακόμη φορά, την κ. Μαρία Θηραίου και την κ. Λίτσα Κράνια, που ανέλαβαν την καταγραφή και επεξεργασία των διαλέξεων καθώς και των πρακτικών του σεμιναρίου.

Με το σεμινάριο αυτό, του οποίου το περιεχόμενο (όπως και του Διεθνούς Σεμιναρίου '89) ήταν αφιερωμένο στην προπόνηση αθλητών μικρής ηλικίας, κλείσαμε ένα κύκλο γύρω από αυτό το θέμα και εξάγαμε αρκετά συμπεράσματα, συγκρίνοντας τις απόψεις των σχολών που κυριαρχούν στο Παγκόσμιο χώρο, με τις δικές μας.

Οι στόχοι μας στο εγγύς μέλλον, όσον αφορά τα σεμινάρια θα στραφούν προς το Βόλλεϋ υψηλού επιπέδου. Επ' αυτού θα θέλαμε και τη δική σας άποψη, στέλνοντας επιστολή προς το Σύλλογό μας.

Προσανατολιζόμαστε στην πραγματοποίηση ενός σεμιναρίου μέσα στην επόμενη χρονιά (1991) και ήδη έχουμε κάνει επαφές με τον προπονητή της Εθνικής Σουηδίας κ. Κρίστιανσον και τον προπονητή της Εθνικής ομάδας Γυναικών της Αλβανίας και προπονητή της Δευτεραθλήτριας του Κυπ. Κυπελλούχων Γυναικών Ευρώπης 89-90, Δυναμό Τίρανων, κ. Ταρτάρη Κρέζνικ.

Αγαπητοί Φίλοι, **σας ευχόμαστε ευτυχισμένο το 1991** και να σας υπενθυμίσουμε, ότι με την ευχετήρια αλληλογραφία σας στείλτε μας και την «ζωογόνο» συνδρομή σας.

Το Δ.Σ.

# ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

## ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ 1. ΜΠΟΥΝΤΕΣΛΙΓΚΑ ΣΤΟ ΒΟΛΛΕ·Υ·ΜΠΩΛ ΣΤΗ ΣΑΙΖΟΝ '86-'87

των Αθανασίου Παπαγεωργίου, καθηγητή στην Ανωτάτη Γερμανική Σχολή των Σπορ στην Κολωνία και Μιχάλη Πυθαρούλη, Πτυχιούχου Καθηγητή Φυσικής Αγωγής Κολωνίας.

Παρακολούθηση συμπεριφοράς προπονητή με:

- Video-λήψη
- Μικροφωνική λήψη
- Καρδιακοί παλμοί
- Συνεντεύξεις από προπονητή σε παίχτες
- ανάλυση φύλλων αγώνος 44 σετ σε 12 παιχνίδια
- Προφορική/μή προφορική επικοινωνία με την ομάδα.
- Εξωτερικεύσεις του προπονητή κατευθυνόμενες στην ομάδα.
- Όχι συγκεκριμένες και διάφορες άλλες εξωτερικεύσεις του προπονητή.

### 1. Τοποθέτηση προβληματισμών και στόχων

Αυτή η έρευνα είχε σα στόχο να καταπιαστεί με τη συμπεριφορά ενός προπονητή του βόλλεϋ και να συζητήσει πιθανές εξηγήσεις πάνω στη συμπεριφορά του.

Η παρακολούθηση της συμπεριφοράς του προπονητή έγινε με Βίντεο και λήψη από μικρόφωνο, μέτρηση των καρδιακών παλμών, συνεντεύξεις ανάμεσα στον προπονητή και τους παίχτες καθώς και από αναλύσεις φύλλων αγώνος.

Συνολικά η συμπεριφορά του προπονητή στο coaching αναλύθηκε από 12 πλήρες και ένα όχι πλήρες παιχνίδι σε συνολικά 44 σετ. Από τα παιχνίδια τα 9 ήταν εντός έδρας και τα 3 εκτός έδρας.

Η ομάδα είχε 10 παίχτες, 2 από τους οποίους στην προηγούμενη σαιζόν ήταν βασικοί και οι υπόλοιποι αναπληρωματικοί.

Για τον εξεταζόμενο προπονητή η χρονιά αυτή ήταν η πρώτη στη 1 Μπουντεσλίγκα.

Στόχος της ομάδας ήταν να κρατηθούν στην κατηγορία μια και έπρεπε να υποστούν την αποχώριση 4 βασικών παιχτών. Βλέποντας αυτή την κατάσταση ήταν κατανοητό το ενδιαφέρον που έδειχνε ο εξεταζόμενος προπονητής. Αυτός ήθελε με και κατά τη διάρκεια αυτής της έρευνας να

βελτιωθεί κάνοντας λιγότερα λάθη με τη βοήθεια ενδιάμεσων αποτελεσμάτων.

### 2. Μεθοδολογία

Από την επίσημη παρακολούθηση της συμπεριφοράς του προπονητή στο coaching μέσα στους αγώνες, δεν κατορθώσαμε να εξετάσουμε δυο θέματα.

- α. Οι σχέσεις ανάμεσα στους παίχτες και
  - β. ανάμεσα προπονητή και στους παίχτες.
- Η έρευνα απασχόλησε 4 κύριους τομείς/θεωρίες.

#### 2.1. Λήψη της συμπεριφοράς προπονητή με Videocamera

Γι' αυτό το σκοπό τοποθετήθηκε μια Videocamera στην απέναντι πλευρά στο ύψος της επιθετικής γραμμής περίπου 4m μακριά από την πλάγια γραμμή. Έτσι μπορούσε να γίνει μετωπική λήψη του προπονητή.

Στην αλλαγή πλευράς άλλαξε κατά όμοιο τρόπο παράλληλα και η κάμερα. Οι μορφασμοί και οι κινήσεις του προπονητή ήταν απαραίτητες για την έρευνα.

#### 2.2. Λήψη με μικρόφωνο της ομιλίας του προπονητή

Γι' αυτό το σκοπό χρησιμοποιήθηκε ένα SEHNHEISER Micro-Port, το οποίο συνδεόταν εξωτερικά με τη Videocamera. Χειροκροτήματα θεατών ακούγονταν ελάχιστα, ενώ όσα έλεγε ο προπονητής ακούγονταν καθαρά μέσα στις φάσεις της κάμερας.

#### 2.3 Η μέτρηση των καρδιακών παλμών

Η μέτρηση των καρδιακών παλμών έγινε στον προπονητή περίπου 15'-30' λεπτά πριν την έναρξη του παιχνιδιού. Το μηχάνημα ήταν μάρκας SPORT-TESTER 3000. Χαρακτηριστικά το μηχάνημα ήταν δεμένο στο ύψος της καρδιάς και πάνω απ' αυτήν ήταν κολλημένο ένα ηλεκτρόδιο. Έτσι δεν εμπόδιζε το άτομο. Το ηλεκτρόδιο έδινε τα στοιχεία μέσω ενός μικρού πομπού σ' ένα δέκτη, που είχε μορφή ρολογιού χεριού, που ήταν δεμένος στο χέρι του ατόμου

(προπονητή). Μ' αυτό τον τρόπο δεν εμπόδιζε το ρολόι σε καμία περίπτωση.

Ο δέκτης απομνημόνευε τα εισαγόμενα στοιχεία σε μέσους όρους. Το μηχανήμα είχε τη δυνατότητα να διαλέξει μεταξύ δύο διαφορετικών χρόνων (5'' ή 15'' δευτερόλεπτα). Λόγω της εκτεταμένης βιντεοσκόπησης, μέχρι και 4 ώρες, ο δυνατός χρόνος απομνημόνευσης ήταν 15'' δευτ/πτα. Για να μην ενοχληθεί ο προπονητής από το έργο του, του τοποθετήθηκε ο πομπός-μικρόφωνο έγκαιρα πριν το παιχνίδι. Οι μετρήσεις άρχιζαν 15' min πριν το ματς και τελείωναν μόλις 40' min μετά το παιχνίδι.

Τα απομνημονευμένα στοιχεία από τον δέκτη μεταφέρθηκαν με το χέρι σε ένα IBM-Computer. Ένα ειδικό εξελιγμένο πρόγραμμα μπορούσε να χαράζει γραφικές παραστάσεις σε συγκεκριμένες φάσεις (πριν το ματς, σετ 1-5, διαλλείματα στα σετ 1-4, φάσεις ξεκούρασης, μετά το τέλος παιχνιδιού σε 10' min διαχωρισμός και γενική εικόνα όσον αφορά μια ολοκληρωμένη μέτρηση για ένα παιχνίδι).

Στη συνέχεια με τη βοήθεια αυτού του προγράμματος μπορούσε να υπολογιστεί ο μέσος όρος μέσα στη ξεχωριστή φάση και να συμπεριληφθεί μέσα στις γραφικές παραστάσεις.

#### 2.4 Συνεντεύξεις με προπονητή και παίχτες.

Συνεντεύξεις με παίχτες και προπονητή δε θα σχολιαστούν τώρα, αλλά γενικά παίρνουν ιδιαίτερη θέση σ' αυτήν την εργασία για το λόγο ότι βοηθούν στην καλύτερη εξήγηση των αποτελεσμάτων.

#### 2.5 Αδυναμίες της εργασίας

Χαρακτηριστικά της εργασίας:

- εξετάστηκε μόνο ένας προπονητής και μια μόνο ομάδα.
- δεν παρακολούθησαν όλα τα παιχνίδια αυτής της ομάδας
- 10 από τα 13 παιχνίδια ήταν εντός έδρας, από τα οποία τα περισσότερα ήταν νικηφόρα. Αντίθεση δημιουργείτο ότι η ομάδα βρισκόταν στο τελευταίο τρίτο της βαθμολογίας
- από το 1ο και 3ο παιχνίδι δε μπορούσε να γίνει μέτρηση της καρδιακής συχνότητας.
- στο 4ο και 5ο παιχνίδι έγινε η παραπάνω μέτρηση μόνο στο 5ο σετ.

### 3. Παροσίαση των αποτελεσμάτων

#### 3.1 Σχόλια στη Βιντεοσκόπηση και στη Μικροφωνική λήψη

Για την ανάλυση της Βιντεοσκόπησης και λήψης με το μικρόφωνο διαλέχθηκαν, μετά από προηγούμενες έρευνες, τα ίδια κριτήρια διαχωρισμού.

Η πρώτη διαχώριση έγινε με βάση τη **προφορική και μη προφορική επικοινωνία** (επικοινωνία με χειρονομίες) ανάμεσα προπονητή και παίχτες.

Μια άλλη διαχώριση αφορούσε τις εξωτερικεύσεις του προπονητή **κατευθυνόμενες στην ομάδα** και **διάφορες** εξωτερικεύσεις όπως: εξωτερικεύσεις όχι συγκεκριμένες αυτές πάλι χωρίζονται σε **προφορικές** και **μη προφορικές**.

Οι **εξωτερικεύσεις του προπονητή κατευθυνόμενες στην ομάδα** χωρίστηκαν και διαφοροποιήθηκαν ως εξής:

- Α) μη προφορικές
- Β) μια μέχρι δυο λέξεις

— Γ) περισσότερες λέξεις μέχρι ολοκληρωμένες προτάσεις.

Οι εξωτερικεύσεις του προπονητή κατευθυνόμενες στην ομάδα χωρίστηκαν στη συνέχεια ως εξής:

- σε μεμονωμένους παίχτες / σε όλους (τους 6 παίχτες στο γήπεδο) / σε αυτόν που έκανε το σερβίς.
- σε παίχτες μπροστά στο φιλέ
- σε παίχτες πίσω.

Οι εξωτερικεύσεις του προπονητή στην ομάδα χωρίστηκαν και ως εξής:

- προπληροφορίες π.χ. «(για τους αντιπ.) πασαδ. μπροσ.»
- Ερωτήσεις «που βρίσκεσαι»
- Διαταγές «μπλοκ διαγώνια»
- Ενεργοποίηση «εμπρός άνδρες»
- Χαλάρωση «δε πειράζει»
- Έπαινος «ωραία έστω»
- Παρατήρηση «είπα διαγώνια»

Οι **όχι συγκεκριμένες και διάφορες άλλες εξωτερικεύσεις του προπονητή** ταξινομήθηκαν από προέρευνες με τα παρακάτω κριτήρια:

- επιφώνημα πανηγυρισμού π.χ. «Ναιαι...»
- επιφημία χειροκρότημα
- μιμική και απογοήτευση με χειρονομία (πέταγμα του στυλού στο πάτωμα)
- συνομιλίες στον πάγκο (συνήθως με το φυσιοθεραπευτή)
- συνομιλίες με διαιτητή
- συνομιλίες με αντίπαλους παίχτες και προπονητές
- μη κατανοητές συνομιλίες με μεμονωμένους παίχτες
- μη κατανοητές συνομιλίες με όλη την ομάδα
- δείχνοντας μπάλλες
- «Ωχ-Αχ» φωνές
- διάφορα.

Μ' αυτή την ταξινόμηση (σύγκρισε ταμπέλλα 1-3) έγινε δυνατή η λήψη της **συχνότητας** των εξωτερικεύσεων του προπονητή. Οι εξωτερικεύσεις αυτές χωρίστηκαν: ατομικά σε παίχτες ή σε περισσότερους παίχτες της ομάδας.

Έγινε επίσης **διαφοροποίηση** κατά **περιεχόμενο** των εξωτερικεύσεων του προπονητή όπως και ο τρόπος επικοινωνίας που χρησιμοποιήθηκε.

Η ανάλυση των σετ ή και των παιχνιδιών είχε σα σκοπό:

- 1: σύγκριση των σετ μεταξύ τους (για έναν παίχτη) και
- 2: σύγκριση διαφόρων παιχνιδιών μεταξύ τους.

Η ταμπέλλα 1 δείχνει (δε δόθηκε σημασία πόσο έπαιξε κάθε παίχτης: αυτό θα επεξεργαστεί στη συζήτηση των αποτελεσμάτων).

- γύρω στα 47,5% των εξωτερικεύσεων του προπονητή προς την ομάδα ήταν **«Διαταγές»**
- μόνο 0,4% περίπου των εξωτερικεύσεων ήταν **«Ερωτήσεις»**
- με 12,44% προσπάθησε ο προπονητής, γύρω στις 2,5 φορές δηλ. περισσότερο, να τους **«ενεργοποιήσει»**, απ' ό,τι προσπάθησε να τους **«ηρεμήσει»** (4,94%).
- Με 14,65% μίλησε στο πασαδόρο ατομικά σαν παίχτη, με μεγάλη διαφορά, διπλή σχεδόν απ' ό,τι ο δεύτερος παίχτης
- με 1,05% μίλησε ο προπονητής στον "Holger" τις λιγότερες φορές

**Tab. 1: Εξωτερικεύσεις προς την ομάδα: Ποσοστιαία κατανομή**

Παίκτης	Προπλ. (1)	Ερωτ.	Οδηγίες	Ενεργ/ση	Χαλάρ.	Επαν.	Παρατηρ.	Σύνολο (2)
Roland (πασσαδόρος)	3,71%	0,00%	68,44%	3,45%	1,86%	17,78%	4,78%	14,65
Paul (κέντρ. Μπλ. 1)	10,77%	0,00%	44,62%	8,21%	7,70%	24,10%	4,62%	7,58
Dirk (κέντρ. Μπλ. 2)	5,65%	0,81%	55,65%	11,29%	1,61%	22,58%	2,42%	4,82
Frank (Υποδοχή)	3,69%	0,41%	52,87%	13,52%	1,23%	23,36%	4,92%	9,48
Rune	1,35%	1,35%	45,95%	13,51%	8,11%	25,68%	4,05%	2,88
Andy R	4,23%	2,82%	45,07%	5,63%	5,63%	30,99%	5,63%	2,76
Elmar	5,00%	1,25%	43,75%	16,25%	11,25%	17,50%	5,00%	3,11
Udo	10,19%	0,00%	41,66%	18,52%	4,63%	24,07%	0,93%	4,20
Andy H	4,69%	1,56%	51,56%	21,88%	1,56%	7,81%	10,94%	2,49
Holger	0,00%	0,00%	77,78%	7,41%	0,00%	7,41%	7,41%	1,05
Όλοι	45,70%	0,20%	10,66%	28,89%	6,15%	6,15%	2,25%	18,97
Παίχ. μπρος	38,32%	0,36%	52,19%	4,38%	0,36%	2,91%	1,46%	10,65
Παίχ. πίσω	2,94%	0,00%	55,88%	8,82%	8,82%	17,65%	5,88%	1,32
Σερβίς	0,00%	0,00%	83,26%	3,00%	0,00%	12,45%	1,29%	9,05
<b>Total: (3)</b>	<b>16,13%</b>	<b>0,39%</b>	<b>47,49%</b>	<b>12,44%</b>	<b>4,94%</b>	<b>15,12%</b>	<b>3,58%</b>	<b>100%</b>

(1) = %- τιμές αφορούν τον παίκτη ατομικά (οριζόντια)

(2) = %- τιμές αφορούν το μέρος του κάθε παίκτη στο σύνολο (κάθετα)

(3) = %- τιμές της κατανομής των εξωτερικεύσεων του προπονητή πάνω στα διαχωριστικά κριτήρια (οριζόντια).

**Tab. 2: Συνοπτική Εικόνα στον τρόπο Επικοινωνίας**

Παίκτης	Απόλυτη Συχνότητα			Ποσοστιαία Συχνότητα		
	A	B	C	A	B	C
Roland (πασσαδόρος)	78	170	129	20,69%	45,09%	34,22%
Paul (κέντρο Μπλοκ 1)	29	83	83	14,87%	42,56%	42,56%
Dirk (κέντρο Μπλοκ 2)	13	64	47	10,48%	51,61%	37,90%
Frank (Υποδοχή)	25	141	78	10,25%	57,79%	31,97%
Rune	18	35	21	24,32%	47,30%	28,38%
Andy R	11	33	27	15,49%	46,48%	38,03%
Elmar	17	37	26	21,25%	46,25%	32,50%
Udo	9	63	36	8,33%	58,33%	33,33%
Andy H	9	23	32	14,06%	35,94%	50,00%
Holger	4	9	14	14,81%	33,33%	51,85%
Όλοι	22	376	90	4,51%	77,05%	18,44%
Παίχ. μπρος	8	135	131	2,92%	49,27%	47,81%
Παίχ. πίσω	2	25	7	5,88%	73,53%	20,59%
Σερβίς	15	49	169	6,44%	21,03%	72,53%
<b>Total:</b>	<b>324</b>	<b>1313</b>	<b>936</b>	<b>12,59%</b>	<b>51,03%</b>	<b>36,38%</b>

A = όχι προφορική επικοινωνία

B = 1-2 Λέξεις

C = Ολοκληρωμένες προτάσεις

- με 77,78% ο Holger έλαβε τις περισσότερες «διαταγές» (οδηγίες). Ο πασαδόρος δεύτερος με 68,44%, παρ' όλα αυτά ο απόλυτος αριθμός βρίσκεται πολύ χαμηλότερα (258 με 21).
  - Ο καλύτερος παίχτης και αρχηγός "Paul" έλαβε τις περισσότερες «προπληροφορίες» ατομικά σαν παίχτης με 10,77%.
  - Ο "Andy H" παρατηρήθηκε 10,94% απ' ότι επαινέθηκε με 7,81%.
  - Με 45,70% πήγαν οι περισσότερες πληροφορίες στην ομάδα.
  - Μόνο ο παίχτης Holger δεν έλαβε ατομικά σαν παίχτης καμία προπληροφορία.
- Η ταμπέλλα 2 δείχνει.
- Η πιο συχνή επικοινωνία ήταν αυτή των σύντομων προτάσεων, ποσοστό 51,03% (μια μέχρι δυο λέξεις)
  - ακολούθησε αυτή των ολοκληρωμένων προτάσεων ποσοστό 36,68% και τέλος της μη προφορικής επικοινωνίας (χειρονομίες) με 12,59%.
  - Ο πιο συνηθισμένος τρόπος ομιλίας της ομάδας ήταν σύντομες προτάσεις, ποσοστό 77,5%.
  - Ο παίχτης Rune, μοναδικός ξένος στην ομάδα ήταν αυτός με τον οποίο είχε συχνότερη ατομική επικοινωνία ο προπονητής, μη προφορική, ποσοστό 24,32%.
  - Οι παίχτες που πήγαιναν για Service, καθώς περνούσαν δίπλα από τον πάγκο του προπονητή, δέχονταν τις πιο μακροσκελές εξωτερικεύσεις του προπονητή, ένα ποσοστό 72,53%.
  - Οι παίχτες μπροστά ήταν αυτοί που δέχονταν τις αναλυτικότερες οδηγίες, 47,81% απ' ότι οι πίσω παίχτες 20,59%.
  - Με τους πίσω παίχτες επικοινωνούσε ο προπονητής περισσότερο με σύντομες προτάσεις, 73,53%, απ' ότι οι παίχτες μπροστά 49,27%.
  - Ο Frank και ο Udo οι δυο που έκαναν πρώτη μπαλιά δέχονταν τις περισσότερες οδηγίες με σύντομες προτάσεις, ατομικά σαν παίχτες με ποσοστό 57,79 και 58,33% αντίστοιχα.

Η ταμπέλλα 3 δείχνει τις όχι συγκεκριμένες και διάφορες άλλες εξωτερικεύσεις του προπονητή συνοπτικά για όλα τα παιχνίδια. Από την ταμπέλλα συμπεραίνουμε τα παρακάτω:

- Σε 44 αναλυμένα σετ έγιναν 2922 γεγονότα, τα οποία δίνουν ένα μέσο όρο από 66 όχι συγκεκριμένες εξωτερικεύσεις του προπονητή ανά σετ.
  - Στη στήλη κάτω δεξιά βρίσκεται η συχνότητα των όχι συγκεκριμένων και διάφορων άλλων εξωτερικεύσεων του προπονητή ανά (προς) τα σετ τα οποία παίχτηκαν στο παιχνίδι από τα οποία βγαίνει ένας αριθμός για σύγκριση στα παιχνίδια.
- Τα παιχνίδια 1/9/10 έχουν μέσο όρο 45 εξωτερικεύσεις ενώ στα παιχνίδια 4/5/7 ανεβαίνει η συχνότητα από 87 έως 128 όχι συγκεκριμένων διαφόρων άλλων εξωτερικεύσεων του προπονητή.
- Οι επευφημίες με 1187 είναι με διαφορά η πιο συχνή μορφή όχι συγκεκριμένων διαφόρων άλλων εξωτερικεύσεων του προπονητή, στον προπονητή που εξετάσαμε.
  - Οι συζητήσεις με αντιπάλους παίχτες και προπονητές

όπως και τα διάφορα γεγονότα δίνουν με τις 22 και 21 φορές σε 44 αναλυμένα σετ ένα πολύ σημαντικό ποσοστό.

Απεικονίσεις 1 και 2:

Απεικόνιση 1: δείχνει γενική εικόνα της συνοπτικής μέτρησης της καρδιακής συχνότητας από το παιχνίδι Νο. 7. Δείχνει μια τυπική εξέλιξη για την έρευνα.

- Φανερή είναι η άνοδος της καρδιακής συχνότητας πριν την έναρξη του παιχνιδιού (0' μέχρι το 15' λεπτό) με τιμές μέχρι πάνω από 130/χτύπους το λεπτό.
- Στο τέλος των σετ βρίσκονται οι υψηλότερες τιμές χτύπων στα λεπτά 45', 80', 110' περίπου και στο τέλος του παιχνιδιού στο 150' min περίπου εμφανίζονται οι μέγιστες τιμές που φτάνουν και στους 150 χτύπους το λεπτό.
- Μετά το τέλος του παιχνιδιού επέρχεται μια γρήγορη πτώση του σφυγμού παρ' όλα αυτά ο σφυγμός σε κατάσταση ηρεμίας του προπονητή (την ημέρα περίπου 75-85 χτ/λεπτό) δεν επέρχεται ακόμη και 30' λεπτά μετά το παιχνίδι.

Η απεικόνιση 2 δείχνει παραδειγματικά την παρουσίαση ενός σετ, εδώ το 5ο σετ του παιχνιδιού Νο. 5. Βλέπουμε:

- ο μ.ο. του σετ βρίσκεται στους 142 χτ/λεπτό
- ένα ελαφρύ κυματοειδή σχήμα της καρδ. συχνότητας με φανερή άνοδο στο τέλος του σετ.
- Η πιο μικρή τιμή των 90 χτ/λεπτό περίπου είναι μάλλον λάθος μέτρηση του μηχανήματος.
- Στο τέλος του παιχνιδιού βρέθηκε σ' αυτή την έρευνα η μέγιστη τιμή των 177 χτύπων το λεπτό.

Σκεφτόμενος κανείς ότι πριν από αυτό το σετ παίχτηκαν 4 «σκληρά» σετ με διάρκεια 120' λεπτών περίπου, τότε τοποθετείται η ψυχική επιβάρυνση του προπονητή σε υψηλά επίπεδα.

### 3.2 Ανάλυση των Φύλλων Αγώνων

#### 3.2.1. Ανάλυση στις αλλαγές παιχτών και στο χρόνο που αγωνίστηκε κάθε παίχτης

Για να αναλυθούν οι «εξωτερικεύσεις του προπονητή προς την ομάδα» διασαφηνίστηκε ο χρόνος αγωνιστικής πράξης του κάθε παίχτη ως εξής:

Οι πόντοι σε κάθε σετ των δυο ομάδων μέτρησαν ποσοστό 100% και από εκεί βγήκε ανάλογα η συμμετοχή στο παιχνίδι του κάθε παίχτη. Μπήκε και βγήκε παίχτης στο σετ χωρίς να κερδίσει πόντο η ομάδα του κρίθηκε να πάρει συμμετοχή για το σετ 0,5%. Ο άλλος παίχτης πήρε ποσοστό 99,5%. Μ' αυτό τον υπολογισμό μπορούσε να διαπιστωθεί η συμμετοχή κάθε παίχτη στην έρευνα και επίσης να αναλυθεί ο τρόπος της συμμετοχής τους.

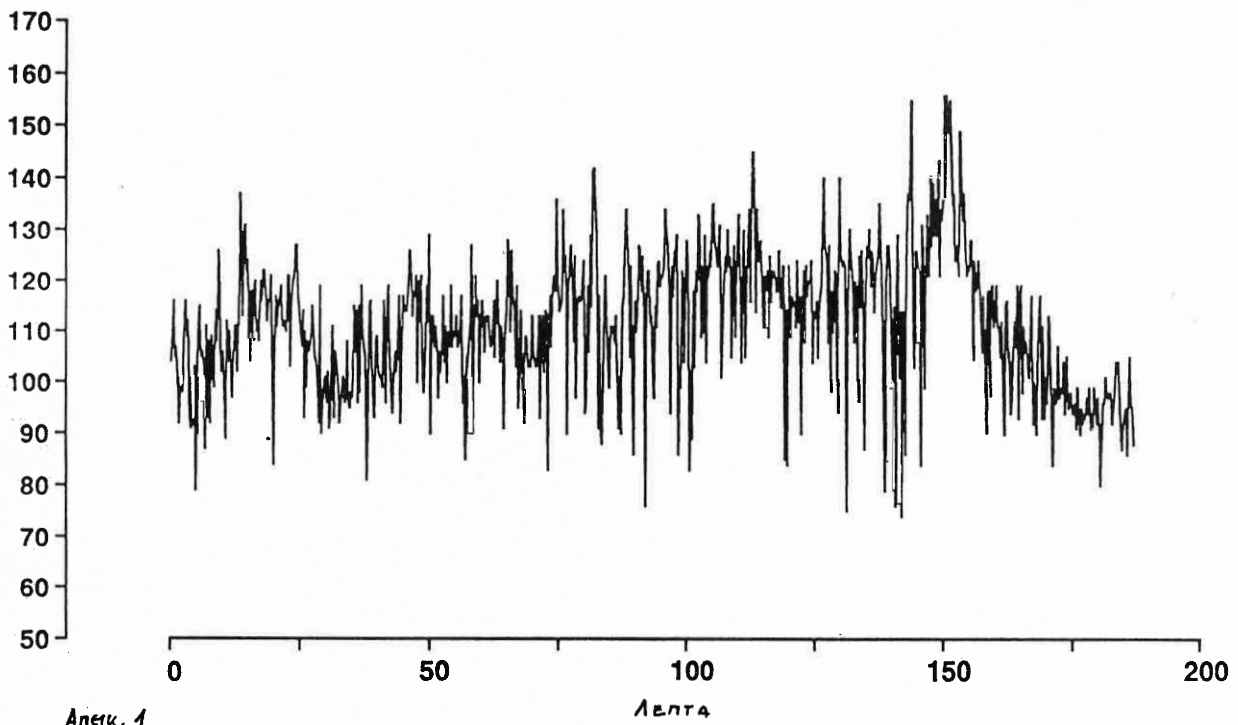
#### 3.2.2 Ανάλυση των "Time Out"

Από τα φύλλα αγώνων διαπιστώθηκε η συχνότητα των Time out. Για να δημιουργηθεί μια συσχέτιση διαιρέθηκαν όλα τα Time out σ' ένα παιχνίδι με τον συνολικό αριθμό των σετ.



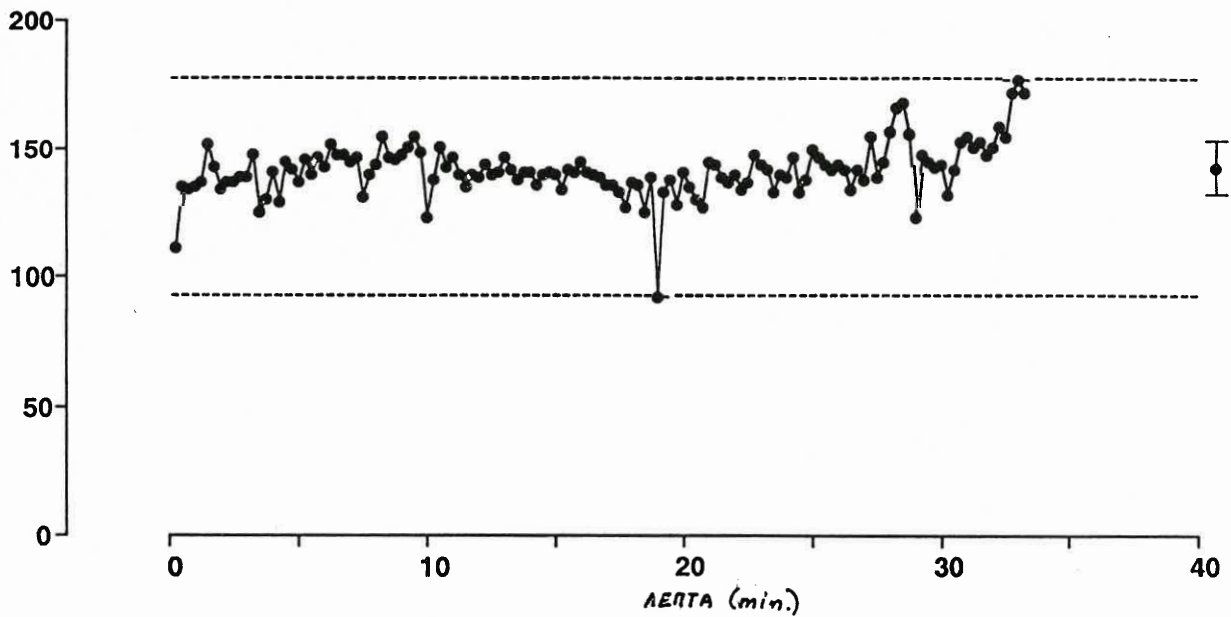
1/min

ΠΑΙΧΝΙΔΙ  
Nr.07



1/min

05.5



Tab. 3a: Όχι συγκεκριμένες και διάφορες εξωτερικές

Παιχνίδι Ντ.	Πανηγυρισμοί	χειροκρ.	Μιμική	Δείχ. Μπαλ.	«Αχ-Ωχ»	στον Αντίπ.	Διάφορα
1) (0:3)	43	31	7	16	—	—	—
2) (3:1)	101	6	33	18	—	3	10
3) (0:3)	65	—	25	10	12	2	—
4) (3:2)	217	—	24	29	41	—	—
μόνο 4 & 5 Σετ 5) (3:2)	95	5	33	26	13	—	—
6) (0:3)	61	—	14	18	5	1	—
7) (3:1)	168	1	28	49	22	1	—
8) (3:1)	85	26	44	30	13	4	—
9) (0:3)	65	1	15	3	12	—	—
10) (0:3)	26	1	22	5	—	—	—
11) (3:0)	99	—	11	15	13	6	11
12) (0:3)	80	—	15	11	14	2	—
13) (1:3)	82	—	40	19	6	3	—
<b>Total:</b>	<b>1187</b>	<b>71</b>	<b>311</b>	<b>249</b>	<b>151</b>	<b>22</b>	<b>21</b>

#### 4. Συζήτηση των αποτελεσμάτων

Παρακάτω θα συζητηθούν πιθανές συσχετίσεις με τον προπονητή που εξετάσαμε. Στη συζήτηση των αποτελεσμάτων θα συμπεριληφθούν και ταμπέλλες αλλά και γραφικές παραστάσεις οι οποίες δεν εμφανίζονται λόγω χώρου.

1) «Εξωτερικές του προπονητή προς την ομάδα» έναντι των «όχι συγκεκριμένων και διάφορων άλλων εξωτερικών».

Υπήρχε κάποια συσχέτιση ανάμεσα στα παραπάνω δυο είδη εξωτερικών του προπονητή; Σύγκρινε τάμπ. 5.

— Και οι δυο τρόποι «εξωτερικών» συσχετίζονται στενά μεταξύ τους σε σχέση με τη συχνότητα.

Σημαντικό και ίσως «τυπικό» για τον προπονητή που ερευνούσαμε ήταν ότι ο αριθμός των «όχι συγκεκριμένων και διάφορων άλλων εξωτερικών» υπερτερούσαν πάντοτε των «εξωτερικών του προπονητή προς την ομάδα» εκτός από 3 παιχνίδια.

Σαν γνώστες της τότε κατάστασης και μετά από συζητήσεις με τον προπονητή μπορούμε να πούμε τα εξής: Επρόκειτο για 3 παιχνίδια τα οποία ο προπονητής τα είχε σχεδόν χαμένα από πριν. Παιχνίδι Νρ. 9 και Νρ. 10 εναντίον

της Βόννης —μέχρι εκείνη τη στιγμή πρωτοπόρος στην Bundesliga.

Παιχνίδι Νρ. 13 στα Play-off. Εδώ κατά τη γνώμη του προπονητή ήταν ο αντίπαλος καλύτερος έχοντας κιάλας τη σκέψη του στα παιχνίδια κατάταξης για τον υποβιβασμό αλλά και κυρίως στον κύριο υποδοχέα που ήταν τραυματισμένος και ήθελε να τον προστατεύσει.

από την ταμπ. 3 βγαίνει το συμπέρασμα ότι η συχνότητα των «όχι συγκεκριμένων εξωτερικών» συνέχεια μεταβαλλόταν από παιχνίδι σε παιχνίδι.

2) Διαχωρισμός των «εξωτερικών του προπονητή προς την ομάδα» (σύγκρ. ταμπ. 1 και 2).

Ποιά είναι τα κριτήρια κατάταξης των εξωτερικών του προπονητή προς την ομάδα και ποιο τρόπο επικοινωνίας προωθούσε ο προπονητής;

— Ο συγκεκριμένος προπονητής έδωσε ποσοστιαία 3 φορές περισσότερες **οδηγίες** από **προπληροφορίες**. Συγκριτικά **επαινούσε** περίπου 4 φορές περισσότερο απ' ότι έκανε **παρατηρήσεις** και προσπάθησε να **ενεργοποιήσει** την ομάδα γύρω στις 2,5 φορές περισσότερο απ' ότι να τη **χαλαρώσει** ή να την **ησυχάσει**. Με διαφορά **πιο συχνές** ήταν οι **οδηγίες** που έδινε ο συγκεκριμένος προπονητής.

— Το 0,39% από τον τρόπο επικοινωνίας ήταν **χωρίς**

Tab. 3b: Όχι συγκεκριμένες και διάφορες εξωτερικές

	Μη κατανητές συνομιλίες στην Ομάδα	Μεμον. Παίχ.	τον Πάγκο	Συνομιλίες με τον Διαιτητή	Total/Σετ
1) (0:3)	1	12	7	7	124: 3= 41,33
2) (3:1)	9	19	6	23	228: 4= 57,00
3) (0:3)	3	19	26	9	171: 3= 57,00
4) (3:2)	13	28	29	55	436: 5= 87,20
μόνο 4 & 5 Σετ					
5) (3:2)	9	27	14	34	256: 2=128,00
6) (0:3)	5	14	11	18	147: 3= 49,00
7) (3:1)	13	56	60	58	456: 4=114,00
8) (3:1)	9	19	15	30	275: 4= 68,75
9) (0:3)	3	11	22	3	135: 3= 45,00
10) (0:3)	2	6	23	5	90: 3= 30,00
11) (3:0)	1	33	16	23	228: 3= 76,00
12) (0:3)	5	19	11	12	169: 3= 56,33
13) (1:3)	4	13	18	22	207: 3= 51,75
<b>Total:</b>	<b>77</b>	<b>276</b>	<b>258</b>	<b>299</b>	<b>2922:44= 66,41</b>

**σημασία** κατά τη διάρκεια του coaching.

— Στη διάρκεια του coaching υπερτερούν οι σύντομες προτάσεις (1-2 λέξεις) με 51,03% από τις ολοκληρωμένες εξωτερικές ποσοστό 36,38%. Η μη προφορική επικοινωνία ανάμεσα σε προπονητή και παίκτες ήταν ποσοστιαία πολύ μικρή 12,59%.

Από τα παραπάνω φαίνεται πόσο εκμεταλλήθηκε ο συγκεκριμένος προπονητής το δικαίωμα που του δόθηκε, από τον πρώτο του χρόνο κιάλας, να μιλάει στους παίκτες του. Παρακολουθώντας υποκειμενικά άλλους προπονητές της 1 Bundesliga την περίοδο της έρευνας, διαπιστώθηκε ότι αυτοί επικοινωνούσαν πολύ λιγότερο με την ομάδα τους μέσα στο παιχνίδι.

3) Προπληροφορίες απέναντι στις οδηγίες.

Ποια σχέση είχαν οι προπληροφορίες και οι οδηγίες του προπονητή μεταξύ τους; Εξαρτώνται αυτές από τα σετ ή από το παιχνίδι;

— Μια σταθερή συμπεριφορά δεν παρατηρήθηκε, τουλάχιστον όσον αφορούσε την απόλυτη συχνότητα αυτών των δυο κριτηρίων. Σε μια σύγκριση φάνηκε, ότι οι προπληροφορίες από σετ σε σετ μειώνονταν και οι οδηγίες αντίθετα από σετ σε σετ γίνονταν περισσότερες.

Αυτή η σχέση υπήρχε τόσο σε νικηφόρα όσο και σε χαμένα σετ και παιχνίδια. Παρατηρώντας την συχνότητα

διαπιστώνουμε ότι από παιχνίδι σε παιχνίδι μεταβαλλόταν. Αυτό θα μπορούσε να εξηγηθεί ως εξής: ότι ο προπονητής είχε για μερικές ομάδες ακριβής πληροφορία ή ότι η ομάδα είχε προετοιμαστεί κατάλληλα πάνω στον αντίπαλο, έτσι ώστε δεν ήταν απαραίτητη η ενισχυμένη προπληροφοροδότηση προς την ομάδα.

4) Κατανομή των εξωτερικών σετ του προπονητή προς την ομάδα σε συγκεκριμένους παίκτες.

— Σύγκρισε ταμπ. 5: Στήλη των «εξωτερικών σετ του προπονητή».

5) Κατανομή των «όχι συγκεκριμένων και διάφορων εξωτερικών σετ του προπονητή».

— Σύγκρισε ταμπ. 5: Στήλη «των εξωτερικών σετ του προπονητή».

6) Πανηγυρισμοί σε σχέση με το αποτέλεσμα του σετ ή του παιχνιδιού.

Πώς συμπεριφέρεται η συχνότητα των πανηγυρισμών απέναντι σε νικηφόρα ή χαμένα σετ και παιχνίδια;

— Οι πανηγυρισμοί αυξάνονται κατά κανόνα από σετ σε σετ. Μια άμεση συσχέτιση με το αποτέλεσμα ενός σετ ή παιχνιδιού δε μπόρεσε να βρεθεί.

7) Time out και αλλαγή παιχτών (σύγκρ. ταμπ. 3)

**Tab.: 4 Σειρά κατάταξης των εξωτερικεύσεων του προπονητή**

**A) × όχι συγκεκριμένες και διάφορες άλλες εξωτερικεύσεις του προπονητή**

1. =επιφωνήματα - πανηγυρισμοί	= 1187×	= 40,62%
2. =μιμική και απογοήτευση με χειρονομία	= 311×	= 10,64%
3. =συνομιλίες με διαιτητή	= 299×	= 10,23%
4. =Μη κατανοητές συνομιλίες με μεμονωμένους παίκτες	= 276×	= 9,45%
5. =Συνομιλίες στον πάγκο	= 258×	= 8,83%
6. =δείχνοντας μπάλλες	= 249×	= 8,52%
7. =«Ωχ-Αχ» φωνές	= 151×	= 5,17%
8. =μη κατανοητές συνομιλίες με την ομάδα	= 77×	= 2,64%
9. =επευφημία (χειροκρότημα)	= 71×	= 2,43%
10. =συζητήσεις με αντίπαλους παίκτες & προπονητές	= 22×	= 0,75%
11. =Διάφορα	= 21×	= 0,72%
	<b>Σύνολο</b>	<b>=2922×44 σετ=66,41%</b>

**B) Εξωτερικεύσεις του προπονητή προς την ομάδα**

1. Προς όλους (συνολικά στην ομάδα)	= 488×	= 18,97%
2. Παίκτες μπροστά	= 388×	= 15,08%
3. Roland (πασαδόρος)	= 377×	= 14,65%
4. Frank (υποδοχή)	= 244×	= 9,48%
5. παίκτες που πάνε για σερβίς	= 233×	= 9,05%
6. Paul (κεντρ. μπλοκ 1)	= 195×	= 7,58%
7. Dirk (κεντρ. μπλοκ 2)	= 124×	= 4,82%
8. Udo	= 108×	= 4,20%
9. Παίκτες πίσω	= 100×	= 3,89%
10. Elmar	= 80×	= 3,11%
11. Rune	= 74×	= 2,88%
12. Andy R.	= 71×	= 2,76%
13. Andy H.	= 64×	= 2,49%
14. Holger	= 27×	= 1,05%
	<b>Σύνολο:</b>	<b>2573×44 σετ=58,48%</b>

**Αποτελέσματα (στρογγυλοποίηση ανά σετ)**

Όχι συγκεκριμένες και διαφ. άλλες εξωτ. προπον.	Εξωτερικεύσ. προπ. προς την ομάδα
66,4	58,5

Τρόπος επικοινωνίας	ΣΥΝΟΛΟ/ΣΕΤ
A B C	
7 29 22	124,9

Υπήρξε σχέση ανάμεσα στη συχνότητα των Time out του προπονητή με τις αλλαγές παιχτών;

Δεν υπάρχουν σταθεροί λόγοι οι οποίοι να δείχνουν κάποια σχέση των δύο παραγόντων, Time και αλλαγές παιχτών, με τα σετ και το παιχνίδι.

Περισσότερο φαίνεται απ' τους πόντους αυτούς ότι ο προπονητής ενήργησε ανάλογα με την κατάσταση και ανάλογα με τους αντιπάλους.

Συγκεκριμένα σ' αυτή τη συσχέτιση: παιχνίδι Νο 6 (Lev:Moers: 0-3). Σ' αυτό το παιχνίδι οι προς την ομάδα και οι όχι συγκεκριμένες εξωτερικεύσεις του προπονητή ήταν συνολικά πολύ λίγες, αντίθετα χρησιμοποιήθηκαν όλα τα Time out σε κάθε σετ και παρατηρήθηκε η μέγιστη αλλαγή παιχτών (σύγκρ. ταμπ. 5).

Κάτι στη μέτρηση της καρδιακής συχνότητας (περιγραφή δίχως γραφικές παραστάσεις).

8) Τυπική και μη τυπική συμπεριφορά της καρδ. συχνότητας  
— Μια καθαρή άνοδος του σφυγμού σχεδόν σ' όλα τα

παιχνίδια περίπου 5' λεπτά πριν την έναρξη του παιχνιδιού.

- Παιχνίδια με μέσο όρο χαμηλό δείκτη σφυγμών.
- Παιχνίδια με μέσο όρο υψηλό δείκτη σφυγμών.
- Σετ με ανοδική τάση σφυγμών.
- Σετ με καθοδική τάση σφυγμών.
- Σε με κυματοειδή τάση σφυγμών.
- Η όχι πάντα γρήγορη «επαναφορά» μετά το παιχνίδι.

9) Τιμές των παλμών στη σαιζόν

- Διαπιστώσαμε ότι οι μέσοι όροι στο κάθε παιχνίδι είχαν μια τάση ανόδου προς στο τέλος της σαιζόν. Αυτό βέβαια συσχετίζεται και με την προσπάθεια της εξεταζόμενης ομάδας ενάντια στον υποβιβασμό.

Η αλήθεια είναι πως ο σφυγμός εξαρτώνταν πάρα πολύ από τις προσδοκίες του προπονητή πριν το παιχνίδι με την απόδοση της ομάδας εκείνη τη στιγμή. Ενδιαφέρον ήταν η συσχέτιση του απόλυτου ύψους των σφυγμών. Πολύ συχνά μετρήθηκαν τιμές πάνω από 150 σφ./λεπτό. Η απόλυτη υψηλότερη τιμή βρέθηκε στους 177 σφ./λεπτό.

Tab. 5: Γενική εικόνα σ' όλα τα παιχνίδια

Παιχνίδι	Εξωτ. στοχ. ομάδα*	Διάφορα **	Σύνολο	Σύνολο/ Σετ	Time out/ Σετ	Αλλ. παίκτη/ Σετ	Σφυγμός/ παιχνίδι
1 92 (0:3) Moes:Lev	124	216	72,0	1,33	3,0	—	
2 (3:1) Lev:Gießen	225	228	453	113,25	1,25	2,0	92
3 (0:3) Lev:Bonn	153	171	324	108,0	1,0	3,0	—
4 (3:2) Lev:Ottobr	385	436	821	164,2	1,4	3,2	107
5*** (3:2) Lev:Dachau	174	256	430	215,0	1,6	3,2	135
6 (0:3) Lev:Moers	117	147	264	88,0	2,0	4,33	104
7 (3:1) Lev:Berlin	327	456	783	195,75	1,75	3,25	114
8 (3:1) Lev:Paderb	248	275	523	130,75	1,0	1,0	120
9 (0:3) Lev:Bonn (Pokal)	160	135	295	98,33	1,66	1,0	99
10 (0:3) Bonn:Lev	163	90	253	84,33	2,0	3,33	99
11 (3:0) Lev:München	151	228	379	126,33	1,33	1,0	138
12 (0:3) Gießen:Lev (P.o.)	141	169	310	103,33	2,0	2,0	112
13 (1:3) Lev:Ottobr (P.o.)	237	207	444	111,0	1,5	4,0	132
<b>Total:</b>	<b>2573</b>	<b>2922</b>	<b>5495</b>	<b>124,89</b>	<b>1,51</b>	<b>2,70</b>	<b>114</b>
	<b>(44 αναλυμένα Σετ) (47 αναλυμένα Σετ) (31 Σετ)</b>						

στρογγυλοποιημένα:

$$59 / 66 = 125 // 1,51 / 2,70 / 114$$

ανά Σετ / ανά παιχνίδι

\*=εξωτερικές του προπονητή προς την ομάδα

\*\*=όχι συγκεκριμένες και διάφορες εξωτερικές του προπονητή

\*\*\*=Μόνο 2 από τα 5 σετ αναλύθηκαν (4ο και 5ο Σετ).

(P.o.)=πλάι οφ.

10) Σφυγμός σε σχέση με το αποτέλεσμα του σετ ή παιχνιδιού  
Πώς συμπεριφερόταν ο σφυγμός στο σετ που παιζόταν (σετ 1-5) και το αποτέλεσμα του παιχνιδιού;

— Αντίθετα με ότι πιστεύαμε στην αρχή η μέση τιμή στους σφυγμούς σε κάθε σετ μίκραινε. Μια άμεση σχέση με το αποτέλεσμα του σετ δεν παρατηρήθηκε.

11) Τιμές σφυγμών σε σχέση με τις «φωνές-πανηγυρισμούς»

Μεταξύ αυτών των δύο δεν παρατηρήθηκε κάποια σχέση στον προπονητή που εξετάσαμε.

12) Τιμές σφυγμών σε σχέση με τις «συνομιλίες» (στον πάγκο.

Μήπως αντιδρούσε ο προπονητής διαφορετικά μετά από συνομιλίες με άλλους στον πάγκο;

Μια άμεση σχέση δεν παρατηρήθηκε με τα παραπάνω.

## 5. Συλλογισμοί για μελλοντικές Έρευνες

Αν σκεφτεί κανείς ότι επρόκειτο για ατομική έρευνα (μόνο ένας προπονητής και μια ομάδα εξετάστηκαν) βγαίνουν οι παραπάνω συλλογισμοί:

- Πώς κατανέμονται οι εξωτερικεύσεις των προπονητών και ποια σειρά παίρνουν σε άλλους προπονητές;
- Ποια είναι η συχνότητα των εξωτερικεύσεων των προπονητών σε κάθε σετ (σύγκρ. ταμπ. 5). Εδώ θα μπορούσαμε ίσως να συμπεριελάβουμε και την **νοοτροπία-ιδιοσυγκρασία** του προπονητή από την οποία θα μπορούσαμε να βγάλουμε συγκριτικά στοιχεία.
- Μια εργασία θα πορούσε να ασχοληθεί με τη σχέση προπονητή-παιχτών, όπως σ' αυτή την εργασία, αλλά ενισχυμένη από τα «παρασκήνια» που προκαλούν αυτή τη σχέση.
- Πώς είναι οι τιμές των σφυγμών σε άλλους προπονητές και τι συμπέρασμα βγάζουμε; Βρίσκονται αυτές οι τιμές ίσως και σε επικίνδυνα επίπεδα για την υγεία;

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adam, K., u.a.: *Psychologie in Training und Wettkampf*. Bartels & Wernitz, Berlin 1975.
- Alexejew, A.w., u.a.: *Psychologie in Training und Wettkampf*. Sportverlag Berlin 1982.
- Dimitrov, K.: *Die Psychologie des Trainers*. In: Feige, K. (Red.), u.a.: *3. Europäischer Kongress für Sportpsychologie*, 1972.
- Drexel, G. / Hildenbrand, E.: *Verbalinstruktionen als Lehrkompetenz im Sportunterricht*. In: ADL (Hrsg.): *Sport lehren und lernen* Hofmann, Schordorf 1976.
- Eberstadt, G.: *Untersuchungen zu Spielerwechselstrategien von Bastetballtrainern*. Diplomarbeit, DSHS Köln 1980.
- Hagedorn, G.: *Der Spielewechsel im Basketball*. In: *Leistungssport* 1972/2.
- Hollmann, W., u.a.: *Über das Herzfrequenzverhalten bei Fußballtrainern der Bundesliga während eines Punktspiels*. Sonderdruck aus "Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin."
- Hollmann, W./Hettinger, Th.: *Sportmedizin — Arbeits- und Trainingsgrundlagen*. Schattauer, Stuttgart 1980 (2. Auflage).
- Karstner, K./Heck, H., u.a.: *Pulsfrequenzregistrierungen bei Sportlern verschiedener Disziplinen*. In: Demling, L., Bachmann, K. (Hrsg.): *Biotelemetrie*. Thiele, Stuttgart (1979).
- Klotzbücher, E./Freitag, G.: *Die Aussgefähigkeit verschiedener Pulgrößen übner das individuelle Pulsverhalten bei geistiger Arbeit*. *Int. Arch. Gewerbepath., Gewerbehygiene* 25, 307 (1969).
- Nitsch, J.R./Udris, I. (Hrsg.): *Beanspruchungen im Sport*. Limbert, Bad Homburg 1976.
- Steinbach, M.: *Medizinisch-psychologische Betrachtungen zum Vorstartzustand*. *Sportarzt und Sportmedizin* 4, 82 (1970).

# «ΕΝ ΛΕΥΚΩ»

## ΚΙΝΗΣΗ ΦΙΛΑΘΛΩΝ για την εξυγίανση του Αθλητισμού

Φίλες και φίλοι,

ως φίλαθλοι, με βαθιά πίστη στην κοινωνική αποστολή του αθλητισμού, επισημαίνουμε για μια ακόμα φορά την κρίση που περνάει ο οικουμενικός αυτός θεσμός, ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια...

Κρίση που είχε ως αποτέλεσμα και την τύχη της Ελληνικής υποψηφιότητας, για τη Χρυσή Ολυμπιάδα, πέρα απ' όλες τις άλλες δυσμενείς επιπτώσεις της στο **Ολυμπιακό Κίνημα...**

Γεγονός που ενισχύει την άποψή μας ότι,

- ★ είναι χωρίς νόημα και ουσία η, μέσα από καλά «χρυσωμένες» διεθνείς αθλητικές(;) επιτυχίες, πολιτική, κοινωνική και κάθε άλλου είδους κοσμοθεωρητική αντιπαράθεση, ανάμεσα σε κόμματα, κράτη, λαούς και έθνη..., και ότι,
- ★ θα πρέπει να γίνει αντιληπτό απ' **ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ**, ότι η χώρα μας δεν έχει κανέναν λόγο να συνεχίσει να στηρίζει, άμεσα ή έμμεσα, τους απανταχού της γης **εμπόρους του σύγχρονου αθλητισμού(;)...**

Αντίθετα, έχει υποχρέωση, απέναντι στην ιστορία της, στα προβλήματα της κοινωνίας μας, ιδιαίτερα των **ΝΕΩΝ ΜΑΣ** και στην πανανθρώπινη προσδοκία για ειρήνη, φιλία και συνεργασία, ανάμεσα στους λαούς του κόσμου... να πρωταγωνιστήσει σε μια προσπάθεια εξυγίανσής του...

Δηλαδή, στην απαλλαγή του από τα εκφυλιστικά στίγματα της «επαγγελματοποίησης», της «εμπορευματοποίησης» και της κάθε λογής «εκμετάλλευσής» του, για σκοπούς που είναι αντίθετοι με το αθλητικό πνεύμα...

Ώστε και πάλι, ο άδολος και ανιδιοτελής σωματικός αγώνας, να καταστεί ιδεώδες μέσο έκφρασης μια ανώτερης ψυχοπνευματικής λειτουργίας, που θα ενώνει εκείνου που άμεσα ή έμμεσα θα παίρνουν μέρος σ' αυτόν...

Νομοτέλεια που επιβάλλει την αποφασιστική του διάκριση από τις κάθε λογής «αγωνιστικές παραστάσεις» ή «επιδείξεις», που κάθε τόσο οργανώνονται προς τέρψη, ποικιλότητα εκμετάλλευση, αποπροσανατολισμό, οπαδοποίηση ακόμα και απαχάυνωση του φιλοθεάμονος κοινού που, «ζωντανά ή από τηλεοράσεως», τις παρακολουθεί...

Και όχι βέβαια απλά και επιπόλαια σε ψευδεπίγραφο «ερασιτεχνικό» και «επαγγελματικό» αθλητισμό(;) αφού, για μας το αθλούμαι δεν είναι συνώνυμο του εργάζομαι και συνεπώς μας είναι αδιανόητο ν' αθλείται κάποιος επ' αμοιβή. Κοντολογίς, **να πληρώνεται για να δοξαστεί και να μας δοξάσει...**

Φίλες και φίλοι,

Ο **ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΣ**, ως πρόταση για άθληση και ζωή δεν είναι **ουτοπία** ούτε **ρομαντισμός**, όπως οι «από συμφέρον ή άγνοια υποστηρίζουν», είναι για πολλούς λόγους **επίκαιρος** και **αναγκαίος...**

Έτσι, με την ελπίδα ότι οι απόψεις μας αυτές θα βρουν ανταπόκριση στα φίλαθλα αισθήματά σας, **ΣΑΣ ΚΑΛΟΥΜΕ** ν' αγωνιστούμε μαζί τον αγώνα του Ωραίου, του Μεγάλου και του Αληθινού, ο καθένας με τις δυνάμεις του, υπερασπιζόμενοι τις αρχές του **ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΥ**

**Σημείωση Συντακτικής επιτροπής.** Η επιστολή αυτή εστάλει ενυπόγραφη από ένα μεγάλο αριθμό επωνύμων παλαιών πρωταθλητών, καθηγητών Φυσικής Αγωγής και προπονητών διαφόρων αθλημάτων, προς όλες τις Αθηναϊκές εφημερίδες. Καμιά εφημερίδα δεν ανταποκρίθηκε δημοσιεύοντας έστω και μέρος ή περίληψη αυτής ή έστω, κάνοντας κάποιο θετικό ή αρνητικό σχόλιο. Επειδή ο «Εν Λευκώ» χώρος του περιοδικού μας διατίθεται πάντα για κείμενα που διέπονται από πνεύμα **αξιών**, θεωρήσαμε σκόπιμο να τη δημοσιεύσουμε.

# ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΚΑΠ - ΙΟΥΛΙΟΣ '90

## Α' ΜΕΡΟΣ

του Νίκου Αντωνιάδη  
Λέκτορα ΤΕΦΑΑ Σερρών

Θα ήθελα να σας πω ότι σ' αυτό το στάδιο πέρασα ίσως ένα πολύ μεγάλο μέρος της ζωής μου. Ανεξάρτητα απ' αυτό όμως, θα πρέπει γρήγορα να μπω στο θέμα για να σας πω ότι αυτό για το οποίο θα μιλήσω τώρα είναι ένα θέμα το οποίο είναι περισσότερο πρόταση και δεν είναι ένα απλό στοιχείο μόνο, αλλά μια ανακοίνωση περισσότερο παρά ένα σεμινάριο ή κάτι άλλο. Πάντως είναι μια πρόταση, μια ενημέρωση, και θέλω να σας πω ότι είναι μέρος από μια εργασία που κάνω και η οποία έχει σχέση με το κοουτσάρισμα και την καθοδήγηση στο Βόλλεϋ. Αυτό είναι ένα κομμάτι απ' αυτή την εργασία και έχει σχέση με μ' ένα συγκεκριμένο θέμα που είναι η διαχείριση και η αξιοποίηση των νεκρών χρόνων, των διακοπών, κατά την διάρκεια ενός αγώνα. Δηλαδή μέσα στον αγώνα τα τάιμ-άουτ και ορισμένες άλλες διακοπές, πώς θα μπορέσουμε να τις αξιοποιήσουμε με αποτελεσματικότητα για την ομάδα μας. Από την μια οι μακροχρόνιες εμπειρίες μου με βοήθησαν να φτάσω σ' αυτή την παρατήρηση τόσο σαν παίκτης όσο και σαν προπονητής στην Ελλάδα και στο Εξωτερικό. Από την άλλη πλευρά οι σπουδές μας και η αγάπη μας για τις ανθρώπινες επιστήμες, που είναι η ψυχολογία και η κοινωνιολογία μας βοήθησαν να εμβαθύνουμε σ' αυτούς τους προβληματισμούς μέσα από πρακτικές και μελέτες και παρατηρήσεις για τις φάσεις που κατά την άποψή μας παίζουν αποφασιστικό ρόλο στην εξέλιξη μιας αθλητικής αναμέτρησης.

Επίσης, η μαρτυρία και ομολογία άλλων συναδέλφων μας, όλων σχεδόν, σε κάποια σημεία αναφοράς ως προς την διατήρηση αυτών των φάσεων στηριζόμενοι ουσιαστικά στην εμπειρία τους και μόνο σ' αυτήν.

Σκοπός λοιπόν αυτής της ομιλίας μας είναι να παρουσιάσουμε και να προτείνουμε έναν καινούργιο τρόπο, ένα μοντέλο **διαχείρισης** και **αξιοποίησης** των νεκρών αυτών χρόνων (παύσεων) στο άθλημά μας.

Είναι πλέον κοινά διαπιστωμένο, κατά την διάρκεια ενός αγώνα, μεταξύ δύο ομάδων, μετά από μια διακοπή-παύση: ότι

- Η δυναμικότητα μεταβάλλεται.
  - Η ισορροπία των δυνάμεων αντιστρέφεται.
  - Το σκορ, μεταβάλλεται στις επόμενες στιγμές, που ακολουθούν την διακοπή.
- Επίσης, ότι:
- Ο τάδε παίκτης που δεν τα πήγαινε καλά στο 1ο σετ αναλαμβάνει και είναι αγνώριστος στο επόμενο.
  - Η τάδε ομάδα φανταστική και ασυγκράτητη στο 1ο ημίχρονο, διαλύεται με την επιστροφή της από τα αποδυτήρια.

Τι μεσολάβησε; γιατί αυτή η μεταμόρφωση;

Διάφορες δικαιολογίες-εξηγήσεις ξεπερασμένες, ευκαιριακές υπάρχουν.

Γεγονός είναι πάντως, ότι παραγματοποιούνται **«αναστάσεις»** κυριολεκτικά θεαματικές ή αντίθετα εντυπωσιακές **«πτώσεις»** κατά την διάρκεια ενός αγώνα. Καταστάσεις **«ευφορίας»** που οφείλονται σε κάποια ψυχολογική άνοδο, **«καταλύονται»** όταν σταματά η δράση.

Είναι προτιμότερο να ελέγχουμε αυτές τις **ψυχολογικές δυνάμεις** από το να τις υπομένουμε. Γι' αυτό, επιβάλλεται μια ειδική μεταχείριση αυτού του χρόνου — της διακοπής— για να **«ρεγουλάρουμε»** τις βιωμένες συγκινήσεις και να προλάβουμε, μια ενδεχόμενη **«κινητική αποδιοργάνωση»**, αποτέλεσμα συσσωρευμένων εντυπώσεων και συγκινησιακών επιβαρύνσεων. Είναι αναπόφευκτη η αταξία και η αποδιοργάνωση (πανικός) όταν λείπει η ισορροπία κατά την διάρκεια των παύσεων.

Επίσης είναι γνωστό, ότι κατά την διάρκεια αυτών των παύσεων, καλλιεργείται και επιβεβαιώνεται η ανάλυση της **τακτικής**. Εάν δεν υπάρχει ηρεμία, **το πλάνο του αγώνα** και η **στρατηγική που επιλέχθηκε**, λησμονούνται και καταστρέφονται:

Ο αληθής θα πρέπει να γνωρίζει πως θα επωφεληθεί από αυτά τα χρονικά διαλλείμματα, για να εναρμονίσει την ψυχολογική του κατάσταση και να αναθεωρήσει τα τακτικά του σχέδια.

Δυο λοιπόν θα πρέπει να παραμένουν οι στόχοι:

- α) Συγκινησιακή ισορροπία
- β) Διευκρίνηση (έλεγχος) της τακτικής.

Μια ταξινόμηση αυτών των παύσεων, θα μας επιτρέψει να προσδιορίσουμε με ακρίβεια, την φύση τους (προέλευση) όπως επίσης ν' αποδείξουμε ότι η διάρκειά τους και ο τρόπος της ανάπτυξής τους μεταβάλλεται αισθητά.

Έτσι μπορούμε να ξεχωρίσουμε:

### A. Τις θεσμοθετημένες παύσεις:

Τις προβλέπουν οι κανονισμοί. Η διάρκειά τους είναι καθορισμένη (τύπος ημίχρονου, μεταξύ δύο σετ...).

Η αξιοποίηση αυτού του χρόνου, θα μπορούσε να προβλεφθεί από πριν, όπως επίσης τα μέσα και οι στρατηγικές που να ευνοούν την χαλάρωση της έντασης, την υπενθύμιση της τακτικής που καταστρώθηκε.

### B. Τις ζητούμενες παύσεις

Προκαλούνται με πρωτοβουλία του προπονητού ή του αρχηγού της ομάδας, σε ορισμένα σκορ.

Το γεγονός ότι προκαλούνται βεβαιώνει τις «στρατηγικές προθέσεις» που εξυπηρετούν.



### Σε τι χρησιμεύουν τα TIME-ΑΟΥΤ;

Είναι πράξεις, κατά τις οποίες, ο αγώνας σταματάει. Χρησιμεύουν στους Κώουτς και τους αθλητές, όχι μόνον για να κόψουν τον ρυθμό του αντιπάλου, ή να τοποθετήσουν μια καινούργια δομή στην ομάδα, αλλά επίσης να ικανοποιήσουν τις οργανικές (φυσιολογικές) ανάγκες και να εκτονώσουν τις ψυχολογικές εντάσεις.

Τα Τ.Α. είναι αμυντικές πράξεις (ενέργειες) και αυτό επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι ζητούνται από τους κώουτς, χωρίς εξαίρεση, όταν το σερβίς είναι στην κατοχή του αντιπάλου.

### Σε τι χρησιμεύουν οι αλλαγές παικτών;

Μέσα από τις αλλαγές επιβεβαιώνεται ουσιαστικά η εξειδικευμένη τελειοποίηση των αναπληρωματικών στον ρόλο τους.

Π.χ. εδαφική άμυνα... Μπλοκέρ κεντρικός...

Οι αλλαγές των παικτών, πραγματοποιούνται σε σχέση με διάφορες ανάγκες.

- Ανάγκη (Φυσιολογική) Οργανική (διάρκεια αγώνων του V.B).
- Ανάγκη τεχνικότακτη: Ένας παίκτης δεν πληρεί το ρόλο ή τους ρόλους που του αποδόθηκαν. Δεν εφαρμόζει τις τακτικές οδηγίες. Έχει ανάγκη από διευκρινίσεις (εξηγήσεις).
- Ανάγκη Ψυχολογική: Ένας παίκτης της υποδοχής «σπάει». Ένας άλλος είναι εκνευρισμένος με την διαιτησία, ή «κριτικάρει» τους συμπαίκτες του.
- Διάφορες ανάγκες: Αλλαγές με στρατηγική σκοπιμότητας (άμυνα - κέντρο). (Αλλαγές θυσίας) σπασίμο ρυθμού, «σερί» του αντιπάλου κ.λπ.

Από την αρχή ως το τέλος του σετ (20'-40') ο προπονητής-κώουτς έχει ένα «μάξιμουμ» από 8 κινήσεις, δηλαδή «άμεσες πράξεις» που δικαιούται να χρησιμοποιήσει:

- 6 αλλαγές παικτών
- 2 τσίμ-άουτ.

Ο χρόνος λοιπόν που διαθέτει ένας κώουτς, για να «βελτιώσει» (παρεμβαίνοντας) την απόδοση της ομάδας του, σε έναν αγώνα, που διαρκεί 5 σετ, είναι 30 λεπτά, που αναλύονται με τον εξής τρόπο:

- 10 τσίμ-άουτ  $\times 30'' = 5$  λεπτά  $\times 2 = 10'$  λεπτά.
- 30 αλλαγές παικτών  $\times 8'' = 4$  λεπτά  $\times 2 = 8'$  λεπτά.

Θα πρέπει να προσθέσουμε σ' αυτόν τον χρόνο και τις αλλαγές γηπέδων (τερραίν) μεταξύ των σετ:

$$\text{ήτοι: } 3 \times 3 \times 3 \times 3 = 12 \text{ λεπτά}$$

Θεωρητικά, ο κώουτς, στο Volley-ball, μπορεί να παρεμβαίνει το 1/4 περίπου, του χρόνου, που διαρκεί όλος ο αγώνας (2 ώρες περίπου).

Μια αναμέτρηση, λοιπόν, στο Volley-ball, προσφέροντας πολλαπλές δυνατότητες αλλαγής παικτών και διαχείρισης νεκρών χρόνων (παύσεων) μέσα από άμεσες παρεμβάσεις, επιτρέπει στον κώουτς να επεμβαίνει συμπληρωματικά. (Αφού εδώ και αρκετά χρόνια, ο κώουτς μπορεί να επικοινωνεί με τους παίκτες που παίζουν, από τον πάγκο.

Οι αθλητές λοιπόν και ο κώουτς, οφείλουν να επωφεληθούν από τις παύσεις ή να τις χρησιμοποιήσουν για να μπορέσουν να ελέγξουν και να εναρμονίσουν την συναισθηματική (συγκινησιακή) τους κατάσταση.

Επίσης να διευκρινίσουν την στρατηγική τους και να

πραγματοποιήσουν όσο το δυνατόν καλύτερα το αρχικό τους σχέδιο.

### Γ. Τις Φυσικές παύσεις

Αυτές περιέχονται στην «εσωτερική λογική» του αγώνα, όπως:

- Προετοιμασία για το σερβίς.
- Παιξιμο από έξω μετά από καλάθι.
- Επ'αναφορά της μπάλλας στον αγωνιστικό χώρο (κτύπημα αράουτ).
- Προετοιμασία για εκτέλεση κάποιας ποινής...

Σημασία έχει πως, η δράση διακόπτεται για κάποιες στιγμές δίνοντας την δυνατότητα στον αθλητή να πάρει μια μικρή «ανάσα».

Αλλά και τέτοιες παύσεις υπάρχουν και ένας παίκτης μπορεί «ν' ανασαίνει» λίγο, όταν κάποια προσπάθεια που γίνεται σε κάποια απόσταση απ' αυτόν δεν τον αφορά άμεσα. Το διάστημα, αυτό θα μπορούσε να χαλαρώσει την ένταση της προσοχής και να ξαναβρεί μια αυξημένη διανοητική διαθεσιμότητα.

### Δ. Τις παύσεις αντιπερισπασμού (παρὰπλανητικές)

Πρόκειται για παύσεις που προκαλούνται για να διακόψουν (καθυστερήσουν) τον αγώνα, χωρίς να έλθουν σε σύγκρουση με τους κανόνες.

Εμπνεύσεις των παικτών αλλά και των κώουτς, αυτές οι μορφές παύσεις εξαρτώνται από τον χώρο, τον ρυθμό και το άμεσο περιβάλλον του παιγνιδιού (Volley-ball - κορδόνι - γυαλιά - πατσαβούρα).

Αν προσφύγουμε και σ' άλλα κριτήρια θα μπορούσαμε να προτείνουμε και άλλες ταξινομήσεις και να δημιουργήσουμε και άλλες ξεχωριστές στρατηγικές.

Γενικά οι παύσεις θεωρούνται αμυντικές πράξεις (B & Δ). Τα temps-morts χρησιμοποιούνται από τους κώουτς, σαν στρατηγική άμυνας μάλλον, έχοντας σαν στόχο την τοποθέτηση μιας καινούργιας δομής στην ομάδα ή στο επίπεδο σχέσεων ή στο επίπεδο τακτικής δίνοντας την ευκαιρία σε μια ομάδα που βρίσκεται σε δύσκολη θέση να ξαναβρεί τον ρυθμό της.

### Παραδοσιακή Διαχείριση των παύσεων

Μετά από κάποια ενέργεια, από κάποιον αθλητή (φάση 1) ακολουθεί πάντοτε μια συγκινησιακή εκδήλωση (λύπη-χαρά) (Φάση 2). Αυτή εξωτερικεύεται ή όχι, ανάλογα με τον χαρακτήρα του παίκτη. Αλλά όμως αυτή η συγκινησιακή εκδήλωση είναι υπαρκτή και εκφράζεται σε σχέση: είτε με το αποτέλεσμα που είχε η ενέργειά του, είτε με την εσωτερική ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια (μη ικανοποίηση) του αθλητή.

Αυτήν την στιγμή λοιπόν, μέσα του εκδηλώνεται η επιθυμία για ικανοποίηση των οργανικών του αναγκών (φάση 3). Αυτή συνήθως εκφράζεται με κάποιες βαθιές εισπνοές και εκπνοές και ζητάει να ξεδιψάσει και να σκουπίσει τον ιδρώτα του.

Τέλος ο προπονητής-κώουτς, παρεμβαίνει (φάση 4) και δίνει τις οδηγίες του, που αφορούν κάποιες περασμένες ενέργειες ή για την συνέχεια του αγώνα.

Η παρατήρηση των διαφόρων αγώνων, δείχνει με αρκετή διαφάνεια τα κατωτέρω γεγονότα:

- Όλοι οι αγώνες (ομαδικά σπορ), στηρίζονται πάνω σε μια εναλλαγή από περιόδους κυριαρχίας και υποταγής.

- Ο προπονητής διατάζει συχνά ν' αντικαταστήσει έναν παίκτη. Έχει την τάση να τον αφήνει μέσα στον αγωνιστικό χώρο, πιο μεγάλο χρονικό διάστημα απ' όσο πρέπει, δηλ. μέχρι το σημείο να πέσει πλήρως η αποτελεσματικότητά του, ή μέχρι ότου συνέλθει.

Επί πλέον ο κώουτς δεν γνωρίζει, αν ο αντικαταστάτης θα φέρει την λύση. Θα τολμούσαμε να πούμε ότι το «ρίχνει στην τύχη» λίγο.

- Όσο για τον παίκτη, αυτός αντιλαμβάνεται την αντικατάστασή του, σαν μια τιμωρία, που τον μειώνει. Διακατέχεται από ένα αίσθημα κατωτερότητας.

### Διαχείριση των παύσεων που προτείνουμε

Απ' όσο γνωρίζουμε, καμιά έρευνα δεν είδε το φως, μέχρι σήμερα και δεν βελτίωσε αυτήν την «ρουτινιάρικη διαδικασία». Ούτε βέβαια νέες ιδέες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν, την έστω και προσωρινή αντιμετώπιση των δυσκολιών, που συναντάμε.

Πριν ακόμη, όμως προχωρήσουμε, θα πρέπει να πούμε ότι η ποικιλία των παύσεων που αναφέραμε πιο πάνω (δηλαδή για την προέλευση των παύσεων που τις χωρίσαμε σε 4 κατηγορίες: θεσμοθετημένες, ζητούμενες φυσικές και παραπλανητικές), δεν μας εμποδίζει την οργάνωση της διαχείρισής των, αν τοποθετήσουμε κάποιες **ΚΟΙΝΕΣ ΑΡΧΕΣ**

### Αρχές διαχείρισης των νεκρών χρόνων

**Θα αναφέρουμε κυρίως, τρεις αρχές:**

#### 1. Εξάσκηση του αθλητή:

Το σύνολο των ενεργειών, θα πρέπει να έχει σαν στόχο την εξάσκηση του αθλητή, παρέχοντας άμεσες εικόνες, ανάλογες μ' αυτές του αγώνα. Αυτός θα τις χρησιμοποιήσει σε σχέση με τις ανάγκες που θα του παρουσιαστούν κατά την διάρκεια του αγώνα.

Ο αθλητής, αυτός μόνος, που βρίσκεται μέσα στην καρδιά της δράσης, θα μπορούσε πριν από κάθε άλλον, να προσαρμοσθεί έξυπνα, στην συγκινησιακή ρευστότητα και την τακτική του αγώνα. Μέσα από αυτό το πρίσμα, ο προπονητής θα του εμπιστευθεί προοδευτικά ορισμένα προνόμια, όπως:

- Καλλιέργεια και αφομοίωση των στρατηγικών επιλογών.
- Πρωτοβουλίες, όσον αφορά τις ζητούμενες και άλλες παύσεις.

Μια τέτοια μεταβίβαση ευθυνών από τον προπονητή στον παίκτη θα σήμαινε: ενίσχυση της υπευθυνότητας και της αυτονομίας του.

**2. Ο συγκινησιακός κατευνασμός** θα πρέπει να προηγείται, πάντα των τεχνικο-τακτικών διευκρινίσεων. (Είναι γνωστό, από διάφορες έρευνες, ότι οι αθλητές δεν συγκρατούν πολλά, από τις οδηγίες των προπονητών, κατά την διάρκεια των Times-outs).

Αυτή η ιεράρχηση των περιορισμών επιβάλλεται διότι:

Ένας αθλητής, στρεσοσαρισμένος, ταραγμένος και ανήσυχος, δεν μπορεί ν' ακούσει μια εντολή που να περιέχει τεχνικο-τακτικές οδηγίες ή να βάλει σε λειτουργία, τις δικές του προσωπικές ικανότητες ανάλυσης. Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν, θα πρέπει να διευκολύνουν την επαναφορά στην ηρεμία και στο προηγούμενο επίπεδο έντασης.

Μετά την αρχική αυτή φάση, το μήνυμα που πρόκειται να δοθεί, θα πρέπει να είναι, προσιτό, ξεκάθαρο, απλουστευμένο.

- **χειροπιαστό** ως προς το στυλ

- **Λακωνικό** ως προς την έκφραση.

Ακόμη κι μετά την επαναφορά στην ηρεμία, το επίπεδο της προσοχής και της συγκέντρωσης —την στιγμή αυτή— δεν διατίθεται για μακροσκελείς αναλύσεις.

**3. Οι μεθοδοι που προτείνουμε, για την καλύτερη δυνατή διαχείριση, των παύσεων αυτών, θα πρέπει να πάρουν υπ' όψη, την ατομική ψυχολογική διάθεση και να συμφωνούν, με τις συνθήκες και αντιδράσεις της κάθε προσωπικότητας.**

Δεν θα πρέπει να εξασκείται πίεση. Οι τεχνικές που προτείνονται θα πρέπει να είναι πλατειές, να ταιριάζουν σ' όλους.

Στηριζόμενοι λοιπόν, πάνω στις 3 αυτές βασικές αρχές θα προσπαθήσουμε να προτείνουμε, μια διαχείριση μια αξιοποίηση που θα βελτιώσει και θα βοηθήσει την αντιμετώπιση δυσκολιών που συναντάμε.

Αυτός λοιπόν θα είναι ο στόχος μας, μέσα από τις παρακάτω προτάσεις:

Την διαφορετική διαχείριση των νεκρών χρόνων (παύσεων) σύμφωνα με τις τρεις αρχές που αναπτύξαμε πιο πάνω, και οι οποίες θα μας επιτρέψουν να **διαρθρώσουμε**, όλες τις παύσεις, σύμφωνα με την κάτωθι αρχιτεκτονική:

Μετά από ενέργεια του αγώνα, που γίνεται από κάποιον αθλητή (ΦΑΣΗ 1), ακολουθεί πάντα μια συγκινησιακή εκδήλωση. Αυτή εξωτερικεύεται ή όχι, ανάλογα με την προσωπικότητα του αθλητή και ζητά την διακοπή ή την διοχέτευση μέσα από την ικανοποίηση τόσο των Οργανικών (φυσιολογικών) αναγκών (όπως δίψα-ξεκούραση...) (ΦΑΣΗ 3) όσο και των ψυχολογικών ηρεμία-συγκινησιακός κατευνασμός) (ΦΑΣΗ 4).

Αφού περάσουμε από τις ΦΑΣΕΙΣ αυτές, και όλες οι ανάγκες (Α' μέρος) ικανοποιήθηκαν, ο αθλητής προετοιμάζεται για την επόμενη προσπάθεια (να ξαναμπει στον αγώνα) (ΦΑΣΗ 5).

Τέλος ο (προπονητής) κώουτς, επεμβαίνει (ΦΑΣΗ 6) δίνοντας οδηγίες για την συνέχεια του αγώνα.

Μ' άλλα λόγια οι προτάσεις αυτές, οδηγούν στα εξής συμπεράσματα:

**1.** Επανέρχεται πάντοτε η ίδια διάρθρωση που τοποθετήθηκε από την αρχή. Μια **ταυτόσημη** διάρθρωση υπάρχει, μεταξύ της περιόδου που χωρίζει δύο αγώνες, και το διάλειμα που συνδέει δύο ενέργειες (αγωνιστικές πράξεις ενός αγώνα).

**2.** Ο αντικειμενικός χρόνος και χώρος δεν είναι ασφαλή κριτήρια, για την διαχείριση των χρόνων (νεκρών χρόνων).

**Ως προς τον χρόνο.** Αυτή η διαχείριση που προτείνουμε μπορεί να εφαρμοσθεί κατά την διάρκεια ενός ημιχρόνου (ποδόσφαιρο, Χαντ μπολ...) 15', μιας αλλαγής γηπέδου (Volley-ball) 2' (θεσμοθετημένες παύσεις) ή κατά την διάρκεια ενός Temps-mort, ή μιας αλλαγής παίκτη (ζητούμενες παύσεις)... όπως επίσης κατά την διάρκεια μιας προσπάθειας, όταν ένας αθλητής (ομαδικό σπορ) δεν εξαρτάται, ούτε επηρεάζει άμεσα μια ενέργεια, (φυσικές παύσεις) και τέλος όταν σταματήσει το παιχνίδι για να σκουπισθεί το γήπεδο ή από κάποια άλλη αιτία (παραπλα-

νητικές παύσεις, **αντιπερισπασμοί**).

**Ως προς τον χώρο.** Αυτή η διαχείριση, μπορεί να εφαρμοσθεί μέσα σ' έναν κλειστό χώρο (αποδυτήρια) μέσα, δηλαδή, στην μυστικότητα της ομάδας που προετοιμάζεται (θεσμοθετημένη παύση - ημίχρονο) ή δίπλα από το γήπεδο, κοντά στους θεατές, ακόμα και μέσα σε μια «ηλεκτρισμένη σάλα», όπου οι πρώτες κερκίδες, είναι κυριολεκτικά μέσα στον αγώνα. Αντικειμενικός χώρος και χρόνος λοιπόν δεν κάνουν τίποτε άλλο από το να ποικίλουν την ένταση της ικανοποίησης των αναγκών της προετοιμασίας.

Η προετοιμασία πριν από την προσπάθεια για την **επόμενη προσπάθεια** και η προετοιμασία **πριν από τον αγώνα** για τον αγώνα είναι **ΤΑΥΤΟΣΗΜΕΣ**, ως προς την δομή τους, και δεν διαφέρουν παρά μόνον από τον όγκο τους.

Ο ίδιος ορθολογισμός εφαρμόζεται στον χώρο που ακολουθεί **την προσπάθεια ενός αγώνα και τον ίδιο τον αγώνα.**

### **Μέσα Εφαρμογής (πώς θα τα εφαρμόσουμε)**

Μετά από έρευνες\* και εμπειρίες\* που έγιναν σε διάφορα Ομαδικά και ατομικά σπορ, στο εργαστήριο της ψυχολογίας του L.N.S.E.P. (Εθνικό Ινστιτούτο Φυσικής Αγωγής και αθλητισμού) από τους Mr. Maxc Levescque και Fernandez Luis) βγήκαν τα εξής συμπεράσματα:

Μόλις ο αγώνας διακοπή (παύση), ο αθλητής στρέφεται προς τον «δικό του εσωτερικό κόσμο», προς ό,τι γίνεται μέσα στο σώμα του. Για να το πετύχει, συνειδητοποιεί την αναπνοή του και προσπαθεί να ηρεμήσει ή εφαρμόζει μια μέθοδο **χαλαρωτική ή σωφρονιστική.**

Με την εφαρμογή μιας χαλαρωτικής μεθόδου, ο αθλητής επιτυγχάνει, να μειώσει το επίπεδο της υπερέντασης, που βρίσκεται.

Ο σφυγμός χαμηλώνει, η αναπνοή του γίνεται πιο φυσιολογική, μειώνεται η κατανάλωση Οξυγόνου, οι μύες του προσώπου και του σώματός του χαλαρώνουν. Επίσης αποσπάται η προσοχή του από αυτό που προκάλεσε την ένταση, και εστιάζεται σε διαφορετικά πράγματα και χώρους, όπως π.χ. στον ρυθμό της αμπανοής, στην κίνηση του θώρακα, στην απαλή μουσική που ακούγεται εκείνη την στιγμή στην σάλα, στην αναπώληση αισθητικών εμπειριών, αγαπημένων προσώπων, ή ακόμα και στην ίδια την αίσθηση της χαλάρωσης, μετατοπίζοντας μ' αυτό τον τρόπο τον φόβο της αποτυχίας και των τρομακτικών συνεπειών της.

Οι αθλητές που γνωρίζουν τον εσωτερικό τους κόσμο, αποκτούν μεγαλύτερες δυνατότητες προσαρμογής στο εξωτερικό περιβάλλον.

### **Ικανοποίηση των φυσιολογικών (οργανικών) αναγκών**

Η διάρκεια αυτή της «εσωτερικής αφοσίωσης» ποικίλει μεταξύ 20'' και 3'-4'. Αφού ο αθλητής «ρεγουλάρει» όλες τις λειτουργίες του οργανισμού, που κινητοποιήθηκαν από την προσπάθεια δηλ. (ασθμαίνουσα αναπνοή, επιταχυνόμενος καρδιακός ρυθμός, μύες που δοκιμάστηκαν σκληρά κ.λπ. εφαρμόζει ασκήσεις **αυτογενούς προπόνησης.**

Όταν χρησιμοποιούμε τον όρο **αυτογενής προπόνηση** εννοούμε μια σειρά σωματικών λειτουργιών όπως των μυών, της καρδιάς (κυκλοφορίας του αίματος), της αναπνοής, τις οποίες επηρεάζει ο αθλητής. Αναπτύχθηκε

από τον Γερμανό SCHULTZ. Στηρίχθηκε σε διάφορες υπνωτιστικές τεχνικές, χωρίς το άτομο να διευθύνεται από άλλους, όπως συμβαίνει με την ύπνωση. Αντίθετα μάλιστα, η αυτογενής προπόνηση αναπτύσσει τον **αυτοέλεγχο.**

Γνωρίζοντας καλά, αυτές τις τέσσερες διαδικασίες (μυϊκή, κυκλοφοριακή, καρδιακή, αναπνευστική χαλάρωση), τις χρησιμοποιεί ανάλογα με τις ανάγκες του και βέβαια πάντοτε σε σχέση με τον χρόνο που διαθέτει, χωρίς να επηρεάζεται από εξωτερικούς παράγοντες, οπουδήποτε και αν βρίσκεται (στ' αποδυτήρια, μέσα στον ίδιο τον αγώνα...).

### **Ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών**

Μόλις ικανοποιηθούν αυτές οι (οργανικές) ανάγκες, ο αθλητής συγκεντρώνει την προσοχή του στις ψυχολογικές ανάγκες... Σ' αυτήν την περίοδο, ο αθλητής διαθέτει τεχνικές που τις χρησιμοποιεί όπως του ταιριάζει, σε συνάρτηση βέβαια πάντα με τον διαθέσιμο χρόνο.

#### **Θα αναφέρουμε μερικές:**

#### **1. Διανοητική διόρθωση των λαθών που διέπραξε:**

Ο αθλητής θα πρέπει να δει αυτήν την διόρθωση, μέσα από έναν αυτουπολογισμό (έλεγχο).

Θα πρέπει, δηλαδή, να ξανακοιτάξει την προσπάθεια που πέρασε, αλλά σαν να την πέτυχε (θετικά), ξεχνώντας το/τα λάθος που διέπραξε. Θα πρέπει να λειτουργήσει, σαν μια «πετυχημένη ανοικοδόμηση», στο σενάριο της προσπάθειας που πέρασε.

Οι ωφέλειες από αυτήν την διαδικασία είναι πολλαπλές:

Αυτή η οπτικοκινητική επανάληψη μιας ενέργειας κάτω από συνθήκες αγωνιστικού άγχους, επιτρέπει μια **συνεχή επανατροφοδότηση**, που αυξάνει την δύναμη της συνήθειας κάτω από τις συγκεκριμένες συνθήκες.

Επίσης δίνεται η δυνατότητα στον αθλητή, ν' αποφύγει να πέσει, σε μια σειρά από διαδοχικά λάθη, προστατεύοντάς τον από την αμφιβολία, που μπορεί να τον κατακυριεύσει, και να προλάβει τα «απανωτά» λάθη που οφείλονται στην διαταραγμένη του συγκίνηση.

#### **2. Επίκληση ενός θετικού αντικειμένου**

Αυτή η επίκληση συνίσταται στο να βλέπει, διανοητικά (ο αθλητής) ένα (φυσικό) αντικείμενο, το οποίο ο αθλητής μαθαίνει να επικαλείται σε διάφορες στιγμές της αθλητικής αλλά και της ιδιωτικής της ζωής.

Έτσι κατά την διάρκεια του αγώνα, μπορεί να επικαλεσθεί την εφαρμογή του και ν' αποφύγει δυσάρεστες καταστάσεις, διώχνοντας την αμφιβολία που έρχεται. Όταν ο αθλητής αμφιβάλει, διάφορες σκέψεις τον απασχολούν (πανικός) και δεν γνωρίζει από πού να «πιασθεί» για να ξαναβρεί την ισορροπία που κλονίστηκε. Συνηθίζοντας να επικαλείται ένα θετικό αντικείμενο ή μια φυσική εικόνα (που του δίνει ηρεμία) κάτι σαν ένα σημείο διανοητικού αγκυροβολήματος σ' ένα ασφαλές λιμάνι

#### **Ας το απεικονίσουμε:**

Είμαι στην έρημο ή σε μια βαλτώδη περιοχή. Βαδίζω πάνω σε κινητή άμμο ή σε βάλτο. Ψάχνω ένα μέρος στερεό βήμα-βήμα, για να πιασθώ και να πατήσω σταθερά (ξεκουράζομαι και συνεχίζω).

Τα παιδικά δωμάτια, είναι εφοδιασμένα μ' ένα σωρό τέτοια αντικείμενο ή εικόνες.

Ο γυιός μου π.χ. Έχει ένα λαγουδάκι που το αγκαλιάζει

για να κοιμηθεί. Επίσης η μουσική που ακούγεται από το μικρό κουκλάκι του τοίχου, του δημιουργεί ένα αίσθημα ασφάλειας, και τον ηρεμεί. Έτσι κοιμάται πιο ήσυχα.

Πιστεύω πως ο καθένας μας έχει και (χρησιμοποιεί) επικαλείται ένα αντικείμενο, μια εικόνα που τον ηρεμεί και τον ασφαλίζει, όταν δεν αισθάνεται αρκετά ήρεμος (σε στιγμές δυσκολίας).

### 3. Εναρμόνιση με τον χώρο:

Το σώμα του ανθρώπου, γνωρίζουμε όλοι μας, ότι έχει κάποια όρια. Η συνείδηση όμως είναι απεριόριστη. Και όπως λέγει ο καθηγητής του 8ου πανεπιστημίου (Saint-Denis) του Παρισιού GUY-BERGER, «Αυτή η συνείδηση επιτρέπει στον άνθρωπο, να εναρμονίζεται με το σύμπαν (συστημική ανάλυση).

- Ποια σχέση μπορεί να έχει με την αθλητική πρακτική;
- Πώς μπορεί να εφαρμοσθεί στον αθλητισμό

Ο περιβαντολογικός χώρος, μιας αναμέτρησης, ιδιαίτερα στο Volley-ball, παίζει έναν πολύ σπουδαίο ρόλο.

Υπάρχει ήδη, ένα σπουδαίο **avantage**, αν γνωρίζεται το γήπεδο (έστω και αν το χρησιμοποιήσετε μία μόνον φορά) σε σχέση με κάποιον που δεν το χρησιμοποιήσει ποτέ.

Η άποψη του περιβάλλοντος, δεν είναι ίδια για όλα τα αθλήματα. Οι αναμετρήσεις στα «κλειστά γυμναστήρια», επηρεάζονται από την **Φύση του δαπέδου, τον φωτισμό, τον περιβαντολογικό χώρο, το ύψος της οροφής, τα ρεύματα του αέρα**, και την **θερμοκρασία** (βλέπε ελληνικά γυμναστήρια).

Στον **εξωτερικό χώρο**, οι συνθήκες του αγώνα ποικίλουν ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες, την κατάσταση του εδάφους και του ίδιου του χώρου.

Υπάρχουν και άλλοι φορείς, ξένοι προς την ίδια την δομή των αναμετρήσεων που επηρεάζουν την συγκέντρωση του αθλητή και οι οποίες, πρέπει να ληφθούν υπ' όψη: π.χ. από τους θεατές και τους επισήμους κ.λπ.

Η **εναρμόνιση με τον χώρο**, θα επιτρέψει στον αθλητή να μπορεί να «αισθάνεται» άνετα μέσα στο περιβάλλον, που θα αγωνισθεί.

Έτσι ζητάμε δηλ. από τον αθλητή, να **ιδιοποιηθεί διανοητικά** τον χώρο που πρόκειται να αγωνισθεί, ώστε να αισθάνεται ότι αγωνίζεται σ' ένα «**γνωρίμο**», φιλικό γι' αυτόν **περιβάλλον**» και να αποδώσει, όπως εάν έπαιζε στην **έδρα του**.

Ένας προπονητής, θα μπορούσε να δημιουργήσει παρόμοιες συνθήκες κατά την διάρκεια των προπονήσεων. Με «σκηνοθετημένες» προπονήσεις, διευθετημένες στάσεις και αντιδράσεις, μαθαίνονται τόσο ευκολα, όσο και οι τεχνικές δεξιότητες.

Η ωφέλεια, από την «σκηνοθεσία αυτή» είναι διπλή:

- Εξακρίβωση από την μια, του τρόπου αντίδρασης.
- Βελτίωση, από την άλλη, των ίδιων των τεχνικών.

**Παραδείγματα:** Κάποιες εποχές, οι Σοβιετικές ομάδες, ήταν τόσο αντιδημοφιλής στις δυτικές χώρες, που οι προπονητές τους, οργάνωναν προπονητικούς αγώνες με megάφωνα, που μετέδιδαν, **μαγνητοφωνημένο θόρυβο**, από πλήθος αποδοκιμασιών. Μ' αυτόν τον τρόπο, οι αθλητές συνήθιζαν αυτήν την ατμόσφαιρα, πριν ακόμα την ζήσουν στην πραγματικότητα.

### 4. Προετοιμασία για να ξαναπέι στον αγώνα

Η διανοητική στόχευση, αποτελεί βασικό εργαλείο, στην διαδικασία της συγκέντρωσης. Ορισμένοι αθλητές, δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν διανοητικά στον στόχο τους. Θα πρέπει να κατευθύνουν την προσοχή τους στα αντικείμενα που πρέπει, στον σωστό χρόνο.

Προτείνουμε δηλ. στον αθλητή, να προσπαθήσει να **απεικονίσει νοερά** τον εαυτό του **νικητή** και να νοιώσει αυτή την **υπεροχή**. Να **αισθανθεί** όλη εκείνη την **εσωτερική ηδονή** της επιτυχημένης προσπάθειας, της **επιτυχημένης κίνησης**. Να παράγει τις σωστές κινήσεις, μιας επιτυχημένης προσπάθειας (που οδηγούν στον πόντο).

Ξαναμαπαινώντας στον αγώνα, χρειάζεται **επαναδραστηριοποίηση**. Αυτή επιτυγχάνεται είτε με αναπνευστικές ασκήσεις, (Μεταξύ των συσπάσεων, ανεβαζει ακόμα πιο πολύ την δυναμικότητά του), είτε επαναλαμβάνοντας στον εαυτό του, προσωπικές, οικίες φράσεις (λέξεις κλειδιά) από την περίοδο της προετοιμασίας του.

Τέλος μπορεί να οδηγήσει την προσοχή του προς τον έξω κόσμο, τελευταίο τμήμα της διαδικασίας του ελέγχου της ισορροπίας (ρεγουλάρια), εντατικοποιώντας τα άκρα πρώτα και ακολούθως ολόκληρο το σώμα. Θα πρέπει να υπάρξει ισορροπία μεταξύ της χαλάρωσης και της ενεργοποίησης, για να μη φθάσουμε στην υπερενεργοποίηση, για να κρατηθεί η ψυχική ένταση σε υποφερτά επίπεδα και να πετύχουμε **οικονομία ενέργειας**.

Αυτή η διαχείριση των παύσεων (νεκρών χρόνων) δεν είναι εύκολη υπόθεση. Απαιτεί μια οργάνωση (υλική) προηγουμένως και είναι χρονοβόρα. Για να μη σπαταληθεί ο αντικειμενικός χρόνος, που είναι ελάχιστος όπως είδαμε προηγουμένως, χρειάζεται υπομονή και επιμονή.

Προϋποθέτει ιδιαίτερα, γνώσεις ειδικές από τους πρωταγωνιστές προπονητάς-κώουτς. Γνώσεις ιδιαίτερα ψυχολογίας. Γι' αυτό συνήθως καταφεύγουμε σε συνεργασία με ψυχολόγους (αθλητικούς).

Στις προηγμένες χώρες (αθλητικά) η παρουσία του ψυχολόγου σε μια ομάδα ή σ' έναν αθλητή, κρίνεται απαραίτητη. Η εθνική μας ομάδα χρησιμοποίησε (δεν γνωρίζω σε ποιούς τομείς) ψυχολόγο στην τελευταία πανευρωπαϊκή αναμέτρηση (μη βιάζεστε να χαμογελάσετε) όπως επίσης και διάφορες άλλες ελληνικές ομοσπονδίες.

Μη βιαστείτε λοιπόν επίσης να πείτε, ότι είναι πολυτέλεια, διότι από ότι γνωρίζω παρά πολλοί ήδη προπονητές χρησιμοποιούν, ειδικούς σε ορισμένες κατηγορίες προπόνησης.

Δεν μένει, σε κάθε προπονητή παρά να τις ενσωματώσει στην δική του (αθλητική ειδικότητα) ομάδα, εφαρμόζοντας τις αρχές διαχείρισης που προτείνουμε.

# ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ ΝΕΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

## Συγκίνηση χωρίς διακοπή

Silva Costa  
Περουβιανή εταιρεία  
Ραδιομεταδόσεων

Μετάφραση: Δάφνη Μαζαράκη

Το βόλλεϋ, είναι ένα σπορ εις το οποίο κάθε ομάδα αναπτύσσεται σ' ένα χώρο πολύ μικρό και που οι παίκτες απασχολούν ένα σημείο αποκλειστικό, εκτός από ελαφρές αλλαγές ανάλογα με την πορεία και τις μεταβολές κατά την διάρκεια του παιχνιδιού.

Στο βόλλεϋμπωλ δεν υπάρχουν αυθαίρετα τρεξίματα, ούτε επαφές ανάμεσα στους αντίπαλους παίκτες. Αντιθέτως το βόλλεϋ έχει δύναμη και ένα ρυθμό που ξεκινά από το γρήγορο πέρασμα της μπάλας μεταξύ των παικτών, και την αναγκαστική τρίτη επαφή προς το αντίπαλο γήπεδο πάνω από το φιλέ.

Η μάχη για την απόκτηση του κάθε πόντου και η κατάκτηση του σερβίς είναι σταθερές. Το βόλλεϋ θα μπορούσε να έχει περισσότερα και καλύτερα τηλεοπτικά χαρακτηριστικά, ίσως μπορούσε να πει κανείς, εάν εξελίσσετο σε τρία ή τέσσερα σετ των 15 ή 20 λεπτών έκαστον, ανεξάρτητα από τους πόντους των ομάδων και κατά δεύτερον λόγον εάν δεν είχε διαλείμματα που να ξεπερνούν τα 3 ή 4 λεπτά. Μ' αυτόν τον τρόπο τα παιχνίδια θα είχαν μια διάρκεια αναλλοίωτη και μια αρχή και ένα τέλος προκαθορισμένο. Να προβλεφθεί επίσης, η δυνατότης να περιέχεται ένα διάστημα περιορισμένο ανάμεσα σε κάθε σετ, για μια εκπομπή εμπορικών αγγελιών ή επίσης δημοσιογραφικά σχόλια που θα ενδυναμώνουν τον ενδιαφέρον του τηλεθεατή.

Ένεκα του ότι η Διεθνής Ομοσπονδία ασχολείται με το να συνάξει νέους κανόνες, για την έρευνα των καλλιτέρων τρόπων μεταδόσεως αυτού του σπορ, θα επέτρεπα στον εαυτόμου να συντελέσει με τον ένα τρόπο ή τον άλλο, στην μελέτη των καινούργιων αυτών κανόνων, που θα επιτρέψουν να γίνει το βόλλεϋ ένα σπορ που θα μπορούσε να ανταγωνιστεί με τα σπορ που έλκουν την προσοχή των μεσολαβητών σήμερα. Για την τηλεόραση, το σπορ θα εξακολουθεί να παίζει ένα σπουδαίο ρόλο στον προγραμματισμό της, με τον όρο ότι το κόστος παραγωγής του, όπως επίσης και κάθε άλλα στοιχεία, να μην είναι απαγορευτικά. Ας μου επιτραπεί να υπογραμμίσω πάνω σ' αυτή την άποψη, η οποία είναι συνδεδεμένη σφικτά με την μετάδοση του σπορ από την τηλεόραση.

Τα έξοδα μιας αθλητικής μετάδοσης περιλαμβάνουν τρεις παράγοντες, τους οποίους πρέπει να λογαριάσουμε. Πρώτον, τα δικαιώματα της εκπομπής που θα πληρωθούν σε μια οργάνωση ή σε μια Ομοσπονδία. Δεύτερον, το

ουσιαστικό κόστος της παραγωγής και την απαραίτητη ομάδα για την παραγωγή των εικόνων και των συναφών ήχων, που αναλογούν στο κανάλι των γεγονότων και τρίτο την μεταβίβαση του παραγομένου σήματος μέσω μικροκυμάτων ή σατελλίτου, από την στιγμή εκκίνησης ως την άφιξη στον προορισμό του.

Είναι το σύνολο των τριών αυτών παραγόντων, τα οποία λαμβάνονται υπ' όψη για τον καθορισμό του συνολικού κόστους των αθλητικών εκπομπών, που μεταδίδονται από την τηλεόραση. Εάν ταυτόχρονα και από κοινού οι οργανωτές και αυτοί που κάνουν τις εκπομπές δεν προσπαθήσουν να αφομοιώσουν αυτά τα προβλήματα, θα βρεθούν σε μια τέτοια κατάσταση, που τα στρατοσφαιρικά νούμερα θα υποχρεώσουν τα τηλεοπτικά κανάλια να διαλέξουν στο να επενδύσουν σε άλλες μορφές προγραμμάτων. Παραδείγματος χάριν, σε προγράμματα μουσικής, θεάτρου ή κινηματογράφου που στοιχίζουν πολύ πιο φτηνά και είναι πολύ πιο δημοφιλή σ' ένα μεγάλο ακροατήριο.

Ως προς τις ημέρες μας, υπάρχουν πολύ λίγα σπορ που είναι ικανά να ελκύσουν σ' ένα βαθμό ένα ακροατήριο, όπως ένα τηλερομάντζο ή μια επανάληψη εκπομπής ενός κινηματογραφικού φιλμ μεγάλου ενδιαφέροντος. Εάν ευχόμεσθε να μπει το Σπορ στο βεληνεκές των μεγάλων ακροαμάτων, θα πρέπει η Τηλεόραση και οι σχετικές Ομοσπονδίες να αποδυθούν σε ένα συντονισμό των ενεργειών τους.

Σε αυτή την κατέβουση, οι σπόρτσμαν και οι γυναίκες δεν θ' αργήσουν να γίνουν είδωλα του λαού και το ενδιαφέρον για το Σπορ τους θα μπορέσει να μεγαλώνει συνεχώς.

Η επιτυχία ενός μεγάλου αθλητικού γεγονότος, απαιτεί επομένως την εκτέλεση κοινών προσπάθειών στην τηλεόραση και στους διοικούντες το Σπορ και ο καθορισμός πρέπει να γίνει με μεγάλη πρόβλεψη, σωστά και πριν την ημερομηνία του γεγονότος. Υπάρχει μεγάλη απόσταση από τον καιρό που αρκούσε μια απλή συμφωνία για «πώληση και αγορά».

Σήμερα πρέπει να κάνουμε έκκληση σέ αναφορά για αμοιβαία συμμετοχή. Όταν αντιμετωπίζουν την τηλεόραση, και καλύτερα ακόμη, τη στιγμή που παίρνονται οι μεγάλες αποφάσεις, πρέπει πρώτον να προσδιορίσουν τον τόπο του γεγονότος και να εξετάσουν εάν η προτεινόμενη χώρα διαθέτει εγκαταστάσεις, καλές συνθήκες μετάδοσης τηλεόρασης και τηλεπικοινωνίας, ικανές και για την καλή

μετάδοση στο εσωτερικό της χώρας έδρας, ως επίσης κι έξω.

Υπό διαφορετικούς όρους, είναι δυνατόν να οργανώσει κανείς μια εκπομπή διεθνούς επιπέδου συμπεριλαμβανομένης και αυτής των ραδιοφωνικών εκπομπών. Τρίτον, πρέπει να ερωτηθεί εάν και τα ημερολόγια και τα ωράρια των σπουδαιότερων γεγονότων έγιναν γνωστά όχι μόνο στον τοπικό πληθυσμό αλλά επίσης στους τηλεθεατές και τους ακροατές του εξωτερικού.

Τέταρτον, μένει το ζήτημα της ημερομηνίας του γεγονότος που οργανώνουμε, για να μην συγκρουσθούν με την ημερομηνία και την ώρα ενός άλλου σπουδαίου γεγονότος μεγάλης ακροαματικότητας. Πέμπτον, μπορούμε άραγε να προσδιορίσουμε την ημερομηνία, το πρόγραμμα και τους συμμετέχοντες με αρκετή πρόβλεψη και χωρίς απρόβλεπτες τροποποιήσεις, σε τρόπο ώστε να μπορούμε να ετοιμάσουμε το marketing;

Και για να τελειώνουμε, πώς θα μπορέσουμε να κάνουμε έτσι, ώστε τα πρόσωπα που πατρυνάρουν έναν αγώνα να πάρουν επαφή με αυτούς που εκπέμπουν τον αγώνα και να γίνει έτσι ώστε και τα δυο μέρη να έχουν τα αυτά οφέλη.

Στις μέρες μας η τηλεόραση είναι ένα μέσο αδιαφιλιγκητής ακμής, σε τέτοιο σημείο που ένα σπορ που συμβάλλεται μαζί της να εξασφαλίζει την προβολή του, την εκπομπή του και την δημοτικότητά του, χωρίς να αναφέρουμε τα εισοδήματα.

Εισοδήματα, που προέρχονται από την πώληση των

δικαιωμάτων του σταθμού, αλλά και από την πλευρά των παραγόντων στους οποίους οι πρωταγωνιστές στηρίζουν την ασφάλεια της καλής ποιότητας της μετάδοσης.

Στο Περού, το βόλλεϋ διαθέτει μια παράδοση και μια ιστορία. Ιδίως τα τελευταία 20 χρόνια κατά τα οποία η μέθοδος διδασκαλίας έχει φθάσει σε υψηλά επίπεδα απόδοσης, χάρις στους διευθυντές αυτής της ειδικότητας, στους προπονητές και στους συμμετέχοντες. Εντούτοις, δεν είναι παρά από την εποχή του Πρωταθλήματος Γυναικών του 1982, που το βόλλεϋ άρχισε να μεταδίδεται από την Περουβιανή τηλεόραση, σαν ένα σπορ μεγάλης δημοτικότητας.

Μ' αυτό το πνεύμα και οι εκπομπές του Πρωταθλήματος του 1986 στην Τσεχοσλοβακία, πέτυχαν μια ανταπόκριση πολύ υψηλού επιπέδου, κρίνοντας από το ενδιαφέρον που επέδειξαν οι τηλεθεατές κατά την διάρκεια των καθημερινών εκπομπών.

Αυτά είναι που αύξησαν επίσης την δημοτικότητα αυτού του σπορ και που θα το κάνουν δημοφιλές σιγά-σιγά με την αύξηση μεταδόσεων των εθνικών και διεθνών συναντήσεων.

Χωρίς αμφιβολία, το βόλλεϋ έφθασε σήμερα σ' ένα αθλητικό και θεαματικό επίπεδο, που ευχόμαστε να είναι διαρκές. Η συνεργασία της τηλεόρασης και του σπορ, στην περίπτωση μας του βολλεϋμπάλ, είναι απαραίτητη εάν επιθυμούμε να επωφεληθούμε από την δημοτικότητά του και την επιτυχία του.

## MINI ΒΟΛΛΕ·Υ· ΣΕΡΡΩΝ

Το ΤΕΦΑΑ Σερρών διοργάνωσε το 1ο ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΜΙΝΙ VOLLEY Δημοτικών Σχολείων της πόλης των Σερρών.

Στις 2-6-1990 πήραν μέρος (14) Σχολεία με **Κορίτσια**, όπου την πρώτη θέση πήρε το Δημοτικό του **Σκουτάρεως**, ενώ στις 3-6-1990 πήραν μέρος (16) Σχολεία με **Αγόρια**, όπου την πρώτη θέση πήρε το **19ο** Δημοτικό Σχολείο με τους εξής μαθητές:

Ριζόπουλος Λάκης, Τσατσιμάκης Γιώργος, Συμεωνίδης Οδυσσέας, Μπιτσιώνας Αντώνης.

**Σημ.:** Την όλη Διοργάνωση βοήθησαν οι τελειόφοιτοι φοιτητές της ειδικότητας βόλλεϋ: Κουφότολης Νίκος, Γασπαρίδου Ζουμπουλιά, Κερεμετζόγλου Μαριάννα.

**Σημ.:** Στο γήπεδο του ΕΑΚ τοποθετήθηκαν 6 γήπεδα Mini Volley.



## Κασέτες που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

**No 1:** «Η μεθοδολογία της Βασικής Τεχνικής». Είναι 2ωρη κασέτα με Ιάπωνες παίκτες και προπονητές. (Έχει ξαναδιατεθεί στο παρελθόν).

**No 2:** «Μεθοδολογία της ομαδικής τακτικής». Είναι 2ωρη κασέτα με Ιάπωνες παίκτες και προπονητές. (Έχει ξαναδιατεθεί στο παρελθόν).

**No 3:** α) «Μεθοδολογία Ιταλικής σχολής: Από τη βασική τεχνική έως το παιχνίδι «6 εναντίον 6». β) Τεχνική των κορυφαίων παικτών της Ολυμπιάδας του Λ.Α. (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 διδασκαλίας του διεθνούς σεμιναρίου.

**No 6:** «Οι πρακτικές διδασκαλίες του Σεμιναρίου του ΣΚΑΠ '90». (Μόλις κυκλοφόρησε).

## Βιβλία που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

**No 1:** «Μίνι-Βόλλεϋ», του διακεκριμένου γερμανού προπονητή Χ. Μπάακε.

**No 2:** «Προπόνηση Φυσ. Ιδιοτήτων και ανάπτυξη του άλματος», του Κ. Μπόσκο.

**No 3:** «300 ασκήσεις και ιδέες για το Βόλλεϋ Μπωλλ», του Ρ. Μπράτον.

**Σημ.:** Κάθε κασέτα στοιχίζει 1500 δρχ. συν τα ταχυδρομικά. Για κάθε βιβλίο δεχόμαστε προσφορά 500 δρχ. συν τα ταχυδρομικά. Για την προμήθεια των παραπάνω γράφτε μας στην διεύθυνση του συλλόγου μας και εμείς θα σας τα στείλουμε με αντικαταβολή.



Στείλε μας την ετήσια  
συνδρομή σου στη διεύθυνση:  
ΣΚΑΠ Τ.Θ. 77260  
Τ.Κ. 175 10 Παλαιό Φάληρο





