



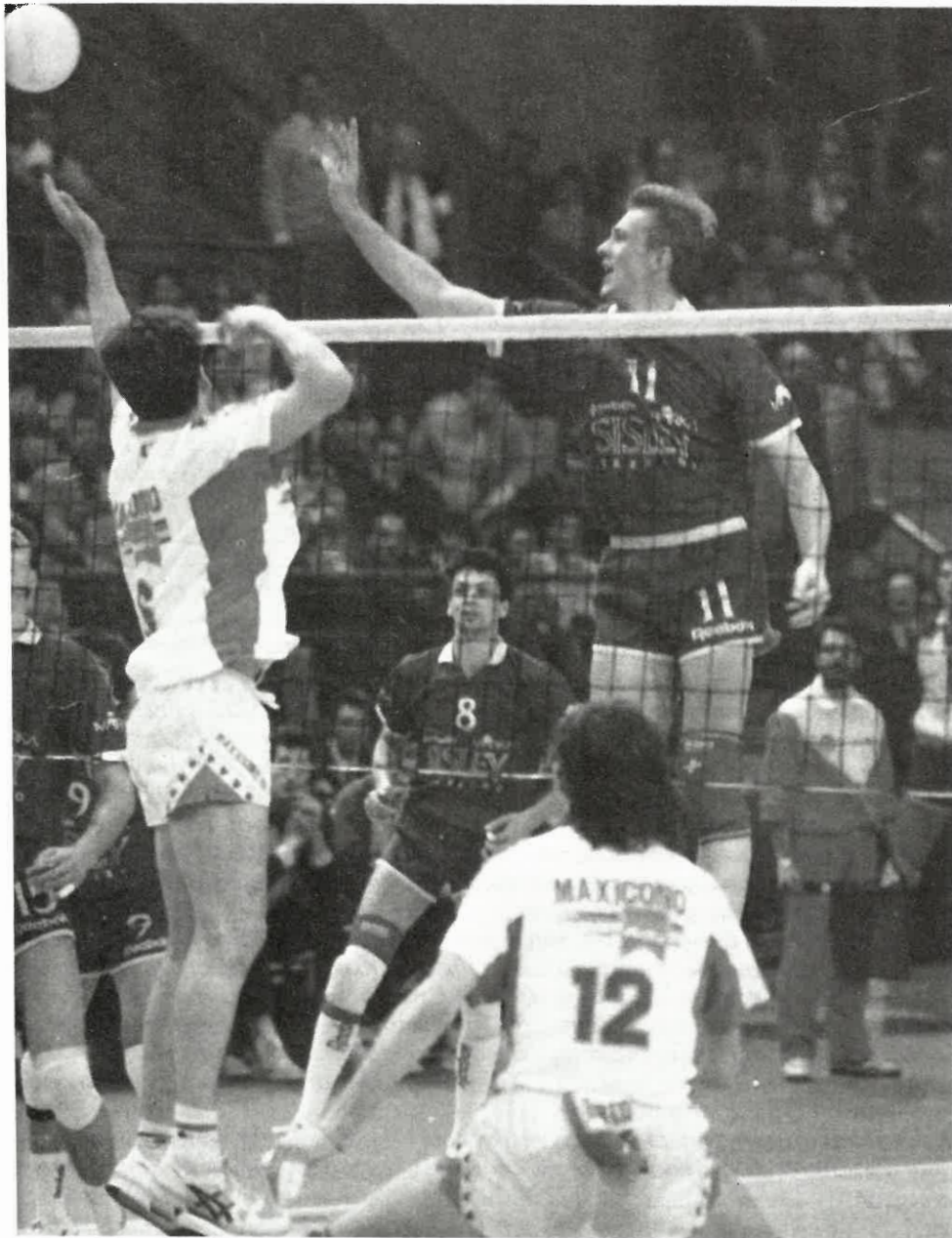
**ΣΦΕΕΟΠ**  
**HELLASVOLLEY.GR**

# ΠΕΤΡΕΛΑΙΙΚΗ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ενημερωτικό δελτίο Σ.ΚΑ.Π.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ '91/τεύχος 22



**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΚΑΠ - ΙΟΥΛΙΟΣ '90**  
**Β' ΜΕΡΟΣ**

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο  
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης  
Τεύχος 22

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1991

Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.

Συντακτική Επιτροπή:

Καμινάρης Βαγγέλης, Πλέσσα Χριστίνα,  
Μαρμαροτούρη Άννη

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρακτικά Σεμιναρίου ΣΚΑΠ '90 2ο Μέρος	
Βασική Τεχνική .....	1
Προπόνηση και ηλικία .....	7
Προγραμματισμός Προπόνησης .....	13
Ατομική Τακτική - Τεχνική .....	18
Ομαδική Τακτική .....	22
Πρακτικές Διδασκαλίας .....	27

## ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

Αγαπητοί Συνάδελφοι, Αναγνώστες

Όπως ήδη έχετε διαπιστώσει, το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας είναι διαφορετικό ως προς την εμφάνιση από τα προηγούμενα. Έχουμε ξεκινήσει μια προσπάθεια βελτίωσης του περιοδικού ΜΑΣ. Ήδη το 21ο τεύχος έκανε την αρχή με την καλύτερη ποιότητα χαρτιού. Όπως επίσης και η ανατύπωση εξαντληθέντων τευχών γίνεται με το νέο χαρτί. Το τεύχος που έχετε στα χέρια σας, που είναι και το πρώτο του 1991, έχει διαφορετικό εξώφυλλο και κάνει δειλά-δειλά εμφάνιση το πρώτο χρώμα. Απώτερος σκοπός μας είναι ένα έγχρωμο εξ' ολοκλήρου τεύχος, αλλά δεν ξέρουμε αν αυτό θα μπορέσουμε να το πετύχουμε, γιατί το κόστος του πλέον ανεβαίνει κατακόρυφα. Ένας άλλος στόχος μας είναι να κυκλοφορήσουν 6 τεύχη το χρόνο, που ήταν άλλωστε και από τους πρώτους στόχους μας, όταν πρωτοξεκίνησε ο ΣΚΑΠ.

Η Συντακτική Επιτροπή περιμένει από σας κριτικές και προτάσεις για να κάνουμε το περιοδικό ΜΑΣ ακόμα καλύτερο. Περιμένει επίσης εργασίες δικές σας προς δημοσίευση.

Σ' αυτό το τεύχος έχουμε τις διαλέξεις του κ. Τόπισεφ, που έγιναν στο Σεμινάριο του ΣΚΑΠ τον Ιούλη του '90. Θα παρατηρήσετε προχωρώντας στη μελέτη των διαλέξεων αυτών, ότι το ύφος τους είναι διαφορετικό σχετικά με ότι έχει δημοσιευθεί μέχρι τώρα. Θεωρήσαμε σκόπιμο να μην αλλάξουμε το ύφος των κειμένων που ακολουθούν. Έτσι αφήσαμε το κείμενο όπως ακριβώς λέχθηκε από τον κ. Τόπισεφ, δηλ. σε πρώτο πρόσωπο και σε μορφή διαλόγου. Αυτό έγινε για να μην καταστεί η ανάγνωσή του από εσάς κουραστική, αλλά με τον τρόπο αυτό να γίνει γλαφυρή και ζωντανή, σαν να παρακολουθήσατε όλοι τις διαλέξεις του κ. Τόπισεφ. Στο τέλος κάθε ενότητας έχουμε τις ερωτήσεις-απαντήσεις που έγιναν στο συγκεκριμένο θέμα της κάθε διάλεξης.

Σας θυμίζουμε ακόμα ότι οποιαδήποτε πρόταση για να υλοποιηθεί, χρειάζονται κάποια χρήματα, γι' αυτό μην καθυστερείτε να μας στείλετε την συνδρομή σας καθώς επίσης και κάθε αλλαγή διεύθυνσής σας, για να είστε σίγουροι ότι δεν θα χάσετε κανένα τεύχος.

Η  
Συντακτική Επιτροπή

# ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΚΑΠ - ΙΟΥΛΙΟΣ '90

**B' ΜΕΡΟΣ**

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΙΚΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

του Όλεγκ Παύλοβιτς Τόπισεφ  
Καθηγητή του Πανεπιστημίου Μόσχας

### ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

#### ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητοί φίλοι και φίλες

Εμείς αξιολογούμε την δουλειά του κάθε προπονητή από δύο πλευρές. Αρχικά πρέπει να είναι θεωρητικά μορφωμένος κι ακόμα θα πρέπει να εφαρμόζει αυτήν την γνώση στην πρακτική. Θα προσπαθήσω να παρουσιάσω μερικές θεωρητικές πλευρές μαζί με το γεγονός πως αυτή η θεωρία μπαίνει στην πρακτική. Πρώτα θα αρχίσω με την ανάλυση της Τεχνικής γιατί στο Βόλλεϋ είναι βασική. Σ' όλες τις χώρες δίνεται σημασία στην Τεχνική προετοιμασία. Στην Σοβιετική Ένωση γίνονται εργασίες και πειράματα πάνω στην τεχνική. Θα αναφερθώ στα αποτελέσματα αυτών των πειραμάτων και θα σταθώ πάνω σε λεπτομέρειες.

Υπάρχουν λοιπόν ορισμένα κινητικά στοιχεία όπως ήδη γνωρίζετε. Όλα όμως τα κινητικά στοιχεία έχουν ένα βασικό κανόνα. Τα χωρίζουμε σε 3 γενικά μέρη: 1 το προπαρασκευαστικό μέρος, που περιέχει οπωσδήποτε δύο ενέργειες (τρέξιμο προς την μπάλα και προετοιμασία για το χτύπημα), 2. το βασικό μέρος, όπου υπάρχει μόνο μια κίνηση και 3 η τελειοποίηση, που περιλαμβάνει το κλείσιμο της κίνησης και το πέρασμα σε μια άλλη.

Αυτό δεν είναι μόνο θεωρία· έχει μεγάλη πρακτική σημασία. Γιατί ο κάθε προπονητής θα πρέπει να δώσει σημασία σ' αυτά τα κομμάτια ξεχωριστά.

Υπάρχουν 3 ειδών τεχνικές. Η πρώτη τεχνική είναι η υποδειγματική. Η δεύτερη τεχνική είναι η ορθολογική, η σχολή πάνω στην οποία πατάμε και η τρίτη τεχνική είναι η εξατομικευμένη, δηλ. η εφαρμογή της παραπάνω τεχνικής, έχοντας πάντα υπ' όψη τις ατομικές ικανότητες του παίκτη.

Τώρα θα σας πω για όλα τα 5 κινητικά στοιχεία.

#### 1. ΣΕΡΒΙΣ

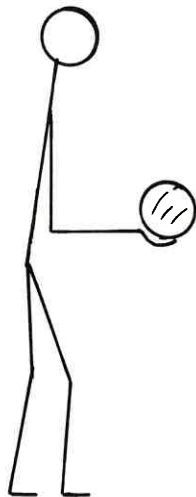
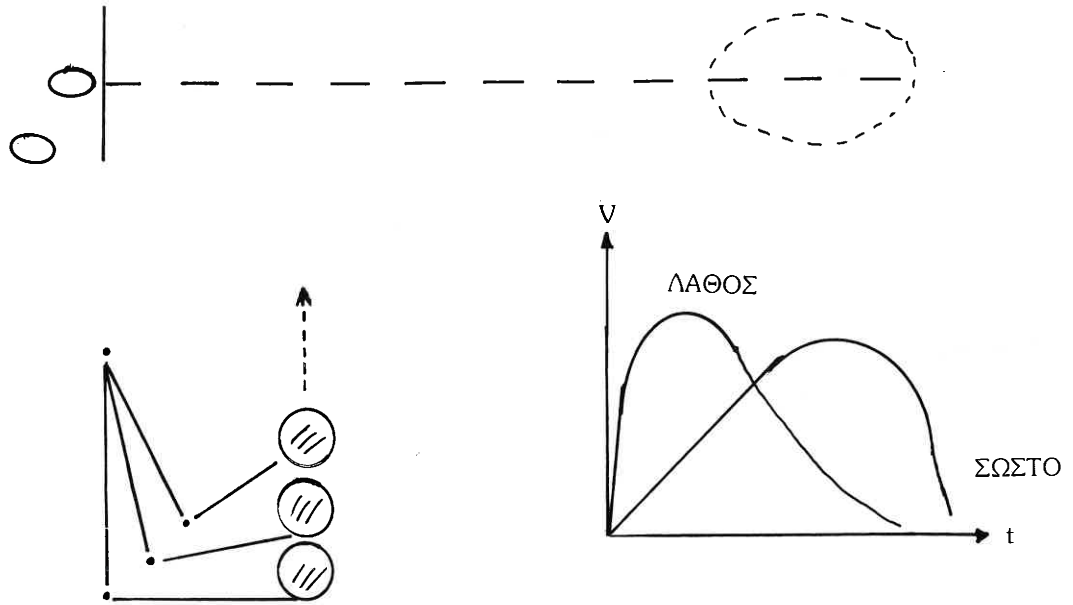
Πρώτα το σερβίς, με το οποίο αρχίζουμε την εκμάθηση στα παιδιά (βλ. σχήμα 1). Στο πρώτο σχήμα δείχνω πως πρέπει να στέκεται ο παίκτης στο σερβίς. Θα μιλήσω μόνο για τις ιδιαιτερότητες. Η πρώτη ιδιαιτερότητα είναι: όπως θα τοποθετήσουμε την μύτη του αριστερού ποδιού, εκεί θα πάει και το σερβίς. Έτσι αν θέλουμε να κατευθύνουμε την μπάλα, πρέπει να τοποθετήσουμε το αριστερό πόδι προς την κατεύθυνση που θέλουμε. Οποιοδήποτε σερβίς κι αν

κάνουμε. Υπάρχει βέβαια το λάθος των παικτών που ρίχνουν σερβίς σε άλλη κατεύθυνση από αυτή που δείχνει το πόδι. Αυτό συμβαίνει γιατί δεν έχουν τοποθετήσει σωστά το αριστερό τους πόδι. Η δεύτερη ιδιαιτερότητα, στην οποία γίνονται τα περισσότερα λάθη είναι πως θα ρίξουμε την μπάλα προς τα πάνω. Γι' αυτό υπάρχει συγκεκριμένη τεχνική. Συνήθως οι παίκτες ρίχνουν με την παλάμη λυγισμένη προς τα μέσα. Αυτό είναι και η αιτία των λαθών τους. Η παλάμη πρέπει να είναι πάντα παράλληλη με το έδαφος. Αυτό δείχνουμε στο σχήμα. Μια τρίτη ιδιαιτερότητα είναι το πως ρίχνουμε την μπάλα. Όχι προς τα πάνω απότομα αλλά απαλά. Ό,τι είναι με μαύρο στυλό είναι το απότομο πέταγμα της μπάλας.

Μέχρι τώρα είδαμε την προετοιμασία. Τώρα το κτύπημα της μπάλας γίνεται με μια συγκεκριμένη συνέχεια. Η πρώτη κίνηση είναι η στροφή του δεξιού ώμου προς τα πίσω. Η δεύτερη είναι το άνοιγμα του χεριού προς τα πίσω και η τρίτη κίνηση το κτύπημα του χεριού προς την μπάλα. Η συνέχεια μπορεί να είναι διαφορετική. Μπορούμε να ρίξουμε την μπάλα με διάφορους τρόπους και μετά να την κτυπήσουμε. Πάντα εξαρτάται ο συνδυασμός με το επίπεδο του παίκτη.

*Λάθη στο σερβίς:* Η μη σταθερότητα στο σερβίς, δηλαδή σε διάφορες πλευρές. Η αιτία είναι το άσχημο πέταγμα της μπάλας. Το άλλο λάθος που συναντάμε είναι να πάει η μπάλα πάνω στο φιλέ. Οι αιτίες είναι το ότι δεν έχει ο παίκτης τόση δύναμη, και γι' αυτό θα πρέπει να αναπτύξουμε την δύναμη του θωρακικού μυός και των μυών του χεριού και επίσης το ότι δεν είναι σωστή η κινητική συνέχεια των διαφορετικών κρίκων του σώματος. Πρέπει πρώτα να γίνεται η στροφή του σώματος και μετά το κτύπημα. Ένα άλλο λάθος είναι η λάθος θέση του σώματος. Ακόμη, συχνό λάθος όταν δεν πάει το σερβίς στον στόχο του. Αυτό γιατί δεν υπάρχει συνοδεία της κίνησης του χεριού προς την μπάλα. Το χέρι πρέπει να τεντώνει προς την κατεύθυνση.

Όσο αναφορά το κυματιστό σερβίς, δεν υπάρχουν αλλαγές στις προηγούμενες τεχνικές ιδιαιτερότητες, αλλά μόνο πάνω στο κτύπημα της μπάλας. Βέβαια, κατά το πέταγμα της μπάλας, σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να περιστρέφεται η μπάλα. Αυτό πρέπει να γίνει με τεντωμένη παλάμη, παράλληλη με το έδαφος και η επαφή του χεριού με την μπάλα να είναι απότομη. Σ' αυτή την περίπτωση η μπάλα θα πάει κυματιστά και θα πέσει απότομα.



1	2	3
ΠΕΤΑΓΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ	ΑΝΟΙΓΜΑ ΧΕΡΙΟΥ	ΧΤΥΠΗΜΑ
ΑΝΟΙΓΜΑ ΧΕΡΙΟΥ	ΠΕΤΑΓΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ	ΧΤΥΠΗΜΑ
ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΟ	ΧΤΥΠΗΜΑ	

Σχ. 1

Στο τέλος θα πρέπει να μιλήσουμε και για την αναπνοή. Η αναπνοή έχει βασικό ρόλο σ' όλα τα στοιχεία. Ο παίκτης θα πρέπει να κάνει εισπνοή, να κρατήσει την αναπνοή του, να κτηρήσει την μπάλα και να εισπνεύσει. Η αναπνοή επηρεάζει την ακρίβεια του σερβίς.

Το κατευθυνόμενο σερβίς θα πρέπει να γίνεται υπό ορι-

σμένες προϋποθέσεις. Η πρώτη προσπάθεια είναι να μην πετάμε ψηλά την μπάλα. Η δεύτερη προϋπόθεση είναι να ακολουθήσουμε με το χέρι την μπάλα. Δεν πρέπει να κατεβάσουμε το χέρι αλλά να συνοδέψουμε την μπάλα. Αυτή είναι η ιδέα σε οποιοδήποτε σερβίς, εκτός του κυματιστού.

## 2. ΠΑΣΣΑ

Το δεύτερο τεχνικό στοιχείο τώρα είναι η πάσα για το καρφί. Αποτελείται από ορισμένες κινητικές ενέργειες. Πρώτα το τρέξιμο προς την μπάλα. Όταν ο παίκτης πάει προς την μπάλα έχει να διανύσει κάποια απόσταση με συγκεκριμένη ταχύτητα. Και αυτό το τρέξιμο έχει τους κανόνες του. Πρέπει να γίνει γρήγορα και απότομα και σταθερά να ελαττώνεται η ταχύτητα όταν πλησιάζουμε προς την μπάλα. Στην αρχή δηλαδή γρήγορα και μετά σταθερά να σταματήσουμε κάτω από την μπάλα. Το λάθος στους παίκτες είναι ότι κάνουν ακριβώς το αντίθετο. Σήμερα λίγοι είναι οι καλοί παίκτες στην πάσα. Δικά μας πειράματα έδειξαν ότι το λάθος είναι στην όχι σωστή έξοδο-κίνηση προς την μπάλα.

Ο παίκτης τρέχει με λυγισμένα γόνατα.

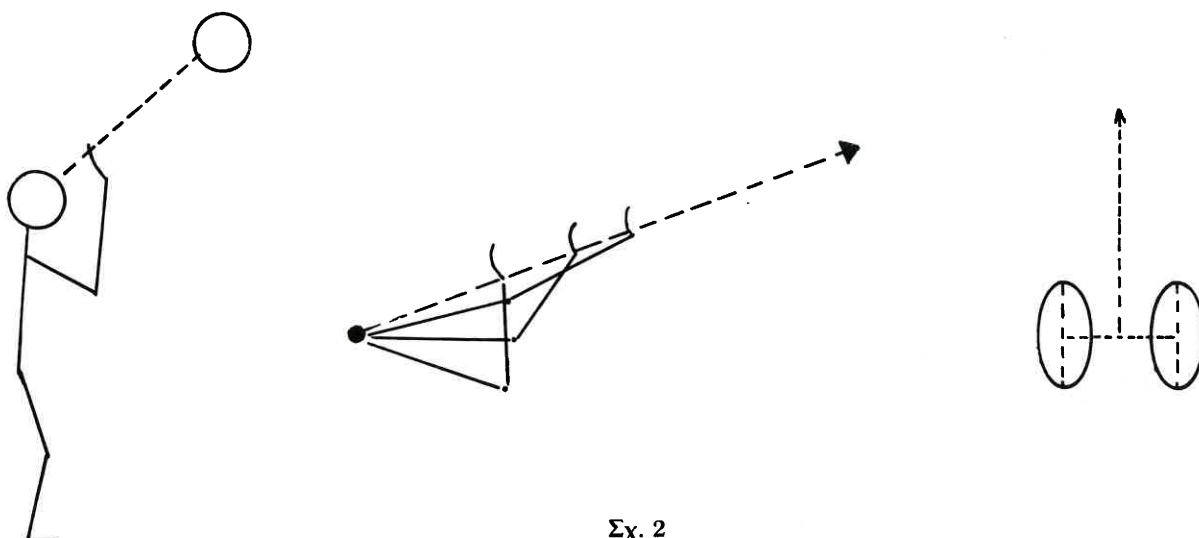
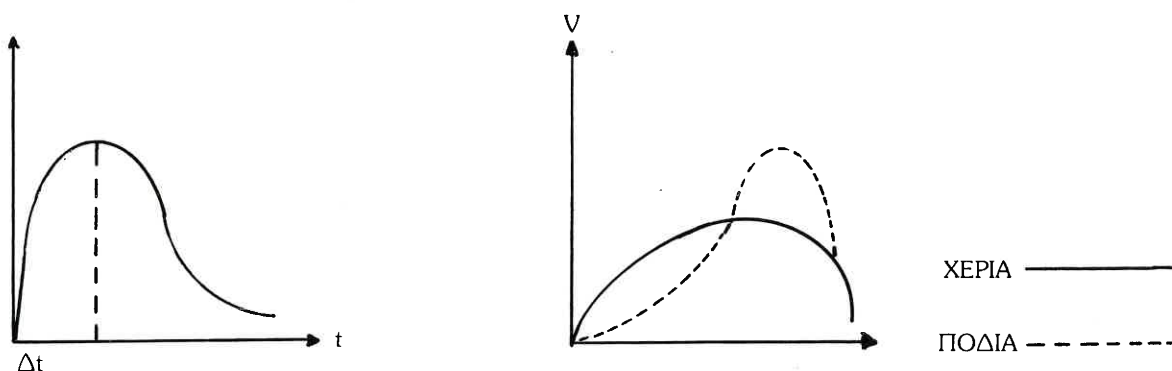
Το τελευταίο βήμα της εξόδου προς την μπάλα πρέπει να γίνει φρεναριστό για να σταματήσουμε απότομα. Συγχρόνως σηκώνουμε τα χέρια επάνω. Ύστερα από πειράματα πάνω στην μεθοδολογία και μαζί με τις εμπειρίες από όλες τις χώρες, μπορούμε να μιλήσουμε για την τοποθέτηση των χεριών. Τα χέρια σχηματίζουν ορθή γωνία. Ανοίγουμε τα δάκτυλα και εδώ θα πρέπει να είναι το τρίγωνο και βάζω τις παλάμες προς τα μέσα. Τα χέρια κοιτάνε μπροστά με τα μεγάλα δάκτυλα προς τα κάτω. Εδώ είναι η

μπάλα, και ο παίκτης κοιτάζει την μπάλα μέσα από το τρίγωνο. Πρέπει να δώσουμε μεγάλη σημασία στην τοποθέτηση των παλάμων.

Άλλη ιδιαιτερότητα είναι στα πόδια (σχ. 2). Τα πέλματα παράλληλα το ένα με το άλλο. Όχι το ένα πιο μπροστά από το άλλο γιατί η πάσα πάει στα πλάγια και όχι μπροστά. Το πολύ μισό πέλμα πιο μπροστά. Η συνέχεια των κρικών του σώματος: Τα πόδια είναι η βάση. Γι' αυτό στην πάσα πρώτα ξεκινάμε να δουλεύουν τα πόδια και μετά τα χέρια. Γι' αυτό το λόγο, τα πόδια δουλεύουν γρήγορα και τα χέρια αργά. Τα χέρια συνοδεύουν την μπάλα ψηλά. Δεν πρέπει να κάνουμε απότομες κινήσεις. Η κίνηση γίνεται σταδιακά, απαλά, μέχρι να τεντώσουν τα χέρια. Οι παλάμες κρατούν μια σταθερή θέση. Τα χέρια τεντώνουν μπροστά, οι παλάμες όμως μένουν στην ίδια σταθερή θέση. Ο παίκτης έχει την προσοχή του στην μπάλα. Πριν πάσα κάνει εισπνοή, κάνει την πάσα και μετά εκπνοή.

Τα λάθη που γίνονται στην πάσα:

Η μη ακρίβεια της πάσας. Οι αιτίες βρίσκονται στο ότι ο παίκτης δεν προσέχει την μπάλα, στην άσχημη αντίδραση, στην άσχημη μετακίνηση, στην μεγάλη ένταση στους μυς, στην όχι σωστή συνοχή στις κινήσεις, δεν συνοδεύει την μπάλα με τα χέρια του. Συναντιούνται όλ' αυτά σε διαφορετικό βαθμό σε κάθε παίκτη.



Σχ. 2

**ΕΡ.:** Όσο αφορά τα πέλματα που πρέπει να είναι παράλληλα. Εφόσον γίνεται κίνηση προς την πάσα, υπάρχει πρόβλημα ισορροπίας. Πώς θα αποσβέσουμε την ταχύτητα, πώς θα βάλω το σώμα μου κάτω από την μπάλα;

**ΑΠ.:** Όταν πρέπει να κάνω πάσα εμπρός, τότε τα πόδια πρέπει να είναι παράλληλα. Στην πάσα προς τα πίσω πάει το ένα πόδι εμπρός για να υπάρξει ισορροπία.

**ΕΡ.:** Δεν θα υπάρξει πρόβλημα στο σταμάτημα με τη φτέρνα και τα δυο πόδια παράλληλα;

**ΑΠ.:** Όχι. Σας διαβεβαιώ πως ό,τι θέτω είναι αποτέλεσμα ερευνών. Έχουμε στατιστικά αποδείξει ότι τα πόδια να είναι παράλληλα και στην ίδια ευθεία. Μπορεί να υπάρξει μια μικρή διαφορά μισού πέλματος. Αν όμως αυτή η διαφορά είναι παραπάνω, τότε θα έχουμε πρόβλημα στους ώμους.

Η μηχανική της κίνησης: Όταν ο άνθρωπος στηρίζεται, μπορεί να γυρίζει όπως θέλει, δεξιά και αριστερά. Αν τοποθετήσω το ένα πόδι μπροστά, μπορώ να γυρίσω την λεκάνη όπως θέλω. Θα πρέπει όμως να έχω την λεκάνη κάθετα στην τροχιά της μπάλας. Αν τοποθετήσω το πόδι εμπρός, η λεκάνη είναι εμπρός, επομένως η ευθεία της λεκάνης δεν θα είναι κάθετη προς την τροχιά της μπάλας αλλά με γωνία, πλάγια, και οι ώμοι γυρίζουν και αυτοί πλάγια. Γι' αυτό, έχει σημασία η θέση της λεκάνης που συνεπάγεται και την θέση των ποδιών. Αυτή η κίνηση μετρήθηκε με κομπιούτερ και έδειξε ότι το πέλμα πιο μπροστά αλλάζει την θέση της λεκάνης. Επομένως, ο προπονητής πρέπει να πει στον παίκτη να γυρίζει και τη λεκάνη προς την μπάλα.

### 3. Η ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Είναι ένα βασικό τεχνικό στοιχείο στο Παγκόσμιο Βόλλεϋ. Εδώ, το ένα πόδι θα πρέπει να βρίσκεται μπροστά από το άλλο, ποτέ παράλληλα γιατί πρέπει να έχω μεγάλο σημείο στήριξης.

**Η πρώτη ιδιαιτερότητα** είναι ότι η μπάλα πρέπει να πέσει στα χέρια κάθετα, 90°, δηλαδή πάμε στην μπάλα έτσι ώστε αυτή να πέσει κάθετα στα χέρια μας.

**Η δεύτερη ιδιαιτερότητα.** Το Βόλλεϋ είναι οπωσδήποτε παιχνίδι που παίζεται με τα πόδια. Τα πόδια πρέπει να τευντώσουν γρήγορα και τα χέρια αργά, στο τέρμα της κίνησης των χεριών. Η κατεύθυνση της τροχιάς της μπάλας δίνεται όχι με τα χέρια αλλά με τον κορμό. Όταν θέλουμε να δώσουμε την μπάλα εμπρός θα πρέπει οι ώμοι μας να πάνε προς τα εμπρός. Αν θέλουμε προς τα πάνω, τότε οι ώμοι μας θα πάνω προς τα πάνω, αν θέλουμε πάσα πίσω, τότε κι οι ώμοι προς τα πίσω. Η κατεύθυνση δίνεται όχι από τα χέρια αλλά από τους ώμους. Αν η μπάλα έρχεται προς τα αριστερά μας, θα πρέπει να κάνουμε άνοιγμα του ποδιού αριστερά και να γυρίσουμε. Το ίδιο και από την άλλη πλευρά. Πρέπει πάντα, πρώτα να τοποθετήσουμε τα πόδια κάτω από την μπάλα και μετά τα χέρια. Αν η μπάλα έρχεται κατευθείαν στο στήθος του παίκτη, τότε κάνω ένα βήμα μακριά από την μπάλα.

**Η αναπνοή.** Θα πρέπει πρώτα ο παίκτης να κάνει εισπνοή, να υποδεχτεί την μπάλα και μετά εκπνοή.

Αναφέρθηκα σε μερικές ιδιαιτερότητες της υποδοχής. Πιστεύω ότι τα υπόλοιπα τα γνωρίζετε. Αυτό που θα πρέ-

πει να προσέξουμε είναι ότι τα χέρια θα πρέπει πάντα να είναι ευθεία, τευντωμένα και ποτέ να μην λυγίζουν στους αγκώνες

**ΕΡ.:** Όταν γίνεται μετακίνηση, τα πέλματα παίζουν ρόλο;

**ΑΠ.:** Δεν παίζει ρόλο η τοποθέτηση των πελμάτων. Άμα θέλω να δώσω την μπάλα μπροστά ή δεξιά, θα πρέπει να έχω το ένα πόδι οπωσδήποτε μπροστά. Αν θέλω μπροστά και αριστερά, τότε καλό είναι να βάλω δεξιά πόδι μπροστά. Αυτή είναι η δική μου άποψη. Υπάρχουν τέσσερις κατευθύνσεις προς τις οποίες κινείται ο παίκτης δεξιά, αριστερά, εμπρός και πίσω. Το πιο εύκολο είναι η κίνηση εμπρός και αμέσως μετά η κίνηση προς τα δεξιά, αν είναι δεξιόχειρας, και λίγο χειρότερα η κίνηση αριστερά και βέβαια το πιο δύσκολο η προς τα πίσω κίνηση. Ο παίκτης κινείται δυο φορές χειρότερα πίσω, απ' ό,τι μπροστά. Γι' αυτό ο προπονητής τοποθετεί τον παίκτη του πίσω, έτσι ώστε να κινηθεί μπροστά, που είναι πιο εύκολο. Αν ο παίκτης φύγει μπροστά και η μπάλα έρχεται προς τα πίσω, τότε θα πρέπει να γυρίσει με την πλάτη και να ρίξει την μπάλα.

Στην Σοβιετική Ένωση παίζουν πολλά εκατομμύρια παίκτες Βόλλεϋ. Αξιόλογοι είναι μόνο 150 παίκτες. Κι αυτό γιατί δεν έχουν τεχνική κατάρτιση. Σε κάποιο επίπεδο παίζουν φυσικά και χωρίς να μάθουν. Ο παίκτης πρέπει να μάθει από την μικρή ηλικία. Και την τεχνική δεν πρέπει να την μάθει από μόνος του.

### 4. ΚΑΡΦΙ

Στο καρφί έχουμε 3 βασικά μέρη, τα οποία ο προπονητής πρέπει να τα ξέρει πολύ καλά και αντίστοιχα να τα προπονεί. **Η φορά και το άλμα, το κτύπημα στην μπάλα και η προσγείωση του παίκτη.** Όπως έχουν δείξει μέχρι τώρα οι έρευνες, η φορά πρέπει να αποτελείται από 3 βήματα. Και τα 3 αυτά βήματα δεν εξαρτώνται από την απόσταση που έχει ο παίκτης από την μπάλα, αλλά προετοιμάζουν τον παίκτη για να κάνει το άλμα, συγχρονιζόμενος με την μπάλα. Τα 2 πρώτα βήματα είναι μικρότερα από το 3ο και τελευταίο, το οποίο επιτρέπει στον παίκτη να πατήσει σχεδόν ταυτόχρονα με τα δυο του πόδια για την πραγματοποίηση του άλματος. Στο 3ο βήμα τα χέρια πάνε πίσω τευντωμένα για να δώσουν επιτάχυνση στο σώμα κατά το άλμα, ερχόμενα με δύναμη μπροστά και πάνω.

Κατόπιν γίνεται το άλμα, με το σώμα να σχηματίζει ένα μικρό τόξο, μεταξύ του ώμου που τραβιέται πίσω, της γραμμής της οπίσθιας πλευράς του καρπού και των ποδιών που έρχονται προς τα πίσω, για λόγους ισορροπίας κατά την πτώση.

**Πρώτη τοποθέτηση:** Το δεξί χέρι συνεχίζει την πορεία του προς τα πάνω και πίσω. Μ' αυτό τον τρόπο γίνεται διάταση των μυϊκών ομάδων του πρόσθιου μέρους του κορμού (θωρακικοί - κοιλιακοί) αποθηκεύοντας ελαστική ενέργεια για να χρησιμοποιηθεί για τη φάση του κτυπήματος.

Εδώ, ο αγκώνας πρέπει να βρίσκεται πάντοτε ψηλότερα από τον ώμο.

**Δεύτερη τοποθέτηση:** ο αγκώνας δεν πρέπει να κοιτάει

ούτε μπροστά ούτε στα πλάγια. Πρέπει να έχει μια μέση τοποθέτηση. Αυτό εξαρτάται από τα ατομικά χαρακτηριστικά του παίκτη. Ο προπονητής δεν πρέπει σ' αυτό να επιμένει.

**Η τρίτη τοποθέτηση:** Η γωνία που σχηματίζεται στον αγκώνα δεν πρέπει να είναι ποτέ και σε καμία περίπτωση μικρότερη από 90°. Περισσότερο μπορεί.

Και τελευταία, η παλάμη πρέπει να κοιτάει προς τα πάνω και προς την εξωτερική μεριά. Αυτές είναι οι γενικές νομοτέλειες που πρέπει ο προπονητής να τις μεταδώσει στον παίκτη.

Και τώρα θα δούμε τι γίνεται με το αριστερό χέρι την στιγμή που το δεξί έχει πάρει ήδη την πίσω θέση για το κτύπημα. Αν σας ρωτήσω όλους σας, θα πάρω και διαφορετικές απόψεις. Γιατί φυσικά συνήθως ποτέ δεν δίνουμε προσοχή στο αριστερό χέρι. Το αριστερό χέρι έχει μεγάλη σημασία. Αν κάνουμε το άλμα με το δεξί χέρι και αφήσουμε το αριστερό να πέσει κάτω θα δημιουργηθεί «σταυρός». Χάνω από το ύψος για το κτύπημα της μπάλας περίπου 10 εκ. Χτυπάω δηλ. πιο χαμηλά την μπάλα. Δηλαδή το αριστερό χέρι δουλεύει με τον παρακάτω τρόπο και πρέπει να δώσουμε σ' αυτό σημασία. Τα δυο χέρια ανεβαίνουν προς τα πάνω, το δεξί χέρι ανοίγει προς τα πίσω, το αριστερό χέρι πηγαίνει προς τα πλάγια. Μερικοί παίκτες το ανεβάζουν κι αυτό. Μερικοί το κρατάνε απλώς στο πλάι. Εδώ η νομοτέλεια είναι μια. Δεν επιτρέπεται ο αγκώνας να είναι χαμηλότερος από τον ώμο. Όταν θα αφήσουμε τον αγκώνα να κατέβει κάτω από τον ώμο αμέσως χαλαρώνουμε την αριστερή πτέρυγα του σώματός μας. Και θα έχουμε σαν αποτέλεσμα να σταυρώσει. Το κεφάλι θα πρέπει να κοιτάει μπροστά και ο παίκτης να έχει το πηγούνι του σηκωμένο. Γενικά, η θέση του κεφαλιού στον αθλητισμό παίζει πολύ μεγάλο ρόλο.

Υπάρχουν στο λαιμό τα νεύρα τα οποία δίνουν τον τόνο στο σώμα. Εάν αφήσουμε το κεφάλι να πέσει μπροστά τότε συσπάται το μπροστινό μέρος του σώματος. Αν κάνουμε την κίνηση προς τα πίσω τότε συσπάται το πίσω μέρος του σώματος. Και αντίστοιχα από τα δεξιά το δεξί και από αριστερά το αριστερό μέρος του σώματος. Γι' αυτό όταν κάνουμε την κίνηση για το καρφί και ήδη το χέρι βρίσκεται προς τα πίσω για να γίνει το κτύπημα της μπάλας, χρειαζόμαστε πάρα πολύ δυνατούς μυς της πλάτης. Γι' αυτό πρέπει να χρησιμοποιήσουμε επιπλέον αυτά τα νεύρα. Δηλ. το κεφάλι να είναι προς τα πίσω λίγο. Αυτή είναι η τελική κίνηση του ανοίγματος του χεριού. Εδώ πρέπει να σημειώσουμε κάτι ακόμη. Τα πόδια την στιγμή του ανοίγματος του χεριού πρέπει να πάνε προς τα πίσω. Αυτή είναι μια επιπλέον κίνηση για να βοηθήσει το κέντρο βάρους του σώματος και να μη μας ρίξει προς τα μπροστά. Για να έχει σταθερότητα το Κ.Β. Και σαν τελικό αποτέλεσμα έχουμε το κτύπημα της μπάλας.

**Το κτύπημα της μπάλας** έχει 3 συστατικά μέρη, τα οποία δεν είναι ενιαία. Αυτά πρέπει να τα προπονήσουμε ξεχωριστά το καθένα. Εμείς κάναμε το εξής πείραμα: Δώσαμε στον αρχάριο μια μπάλα. Του είπαμε χωρίς άλμα να πετάξει την μπάλα και να την κτυπήσει. Και το μαγνητοσκοπήσαμε.

Αυτό έκανε την κίνηση που δείχνω. Δηλαδή το χέρι από την θέση που βρίσκεται στο άνοιγμα πάει μπροστά και

κτυπάει την μπάλα. Αυτό είναι λάθος. Ξεκινώντας για το κτύπημα της μπάλας, πρέπει κατά πρώτον το χέρι να πάει προς τα πίσω και πάνω, όπου και να είναι η μπάλα. Οπωσδήποτε και πρέπει να γίνει η κίνηση προς τα πάνω και μετά να κατέβει το χέρι στην μπάλα. Αν θέλετε να προσδιορίσετε το επίπεδο του παίκτη κοιτάξτε μόνο πως αυτός κάνει το κτύπημα της μπάλας και αμέσως θα καταλάβετε ποια είναι η κατηγορία του. Δηλαδή: 1ο μέρος: το χέρι πρέπει να έρθει προς τα πάνω. 2ο μέρος: το χέρι πάνω από την μπάλα και 3ο μέρος: συνοδεία της μπάλας με το χέρι. Στο σχήμα 3 φαίνονται και τα 3 αυτά μέρη. Εδώ, πρέπει να δούμε ένα πολύ λεπτό σημείο, πως δουλεύει ο καρπός του χεριού. Υπάρχουν μηχανήματα που προσδιορίζουν την σχέση του καρπού προς την μπάλα. Μ' αυτό τον τρόπο προσδιορίσαμε αυτή την σχέση και στους παίκτες χαμηλού επιπέδου και εθνικής ομάδας. Ο παίκτης χαμηλής κλάσεως κτυπάει την μπάλα με πολύ σφιγμένο καρπό. Αυτός πραγματικά κτυπάει την μπάλα. Και πράγματι όποιον κτυπάνε, τότε αυτός δεν αγαπάει αυτόν που τον κτυπάει. Δεν τον αγαπάει δηλαδή η μπάλα. Το κτύπημα πρέπει να γίνεται με πάρα πολύ χαλαρό καρπό. Στην πραγματικότητα δεν είναι κτύπημα της μπάλας, αλλά σπρώξιμο προς την κατεύθυνση που θέλουμε, και συγχρόνως κλείσιμο του καρπού προς τα κάτω. Από αυτό πάλι μπορούμε να προσδιορίσουμε την κατηγορία του παίκτη.

Τι κάνει το αριστερό χέρι αυτή τη στιγμή; Είχαμε πει ότι είναι στα πλάγια και το δεξί κάνει το κτύπημα. Τη στιγμή που γίνεται το κτύπημα, αφήνουμε το αριστερό χέρι να πέσει προς τα κάτω. Δηλαδή το αριστερό χέρι ποτέ δεν το αφήνουμε να πέσει πριν από το κτύπημα. Το αφήνουμε μόνο όταν το δεξί χέρι βρίσκεται πάνω από την μπάλα.

Τώρα πρέπει να δούμε πού ακριβώς πρέπει να κτυπήσουμε την μπάλα. Υπάρχουν ζώνες για το κτύπημα της μπάλας. Αν φέρουμε μια ευθεία από την μύτη μας και άλλη μια από το πλάι του κεφαλιού, παίρνουμε την ζώνη που πρέπει να γίνει το κτύπημα της μπάλας. Δηλαδή, στην θέση που είναι το δεξί μας μάτι. Αν η μπάλα βγαίνει από το πεδίο όρασής μας, δεξιά ή αριστερά, τότε δεν κτυπάμε ευθεία αλλά με στροφή δεξιά ή αριστερά. Μετά το κτύπημα, το χέρι πέφτει προς τα κάτω και ακολουθεί το σώμα. Πρέπει οπωσδήποτε να ακολουθεί την κίνηση ο ώμος.

Και τελευταίο ζήτημα είναι η αναπνοή. Ο παίκτης που κάνει το άλμα, κάνει εισπνοή, κρατά την αναπνοή του και συγχρόνως με το κτύπημα γίνει και εκπνοή.

Είχα ευκαιρία να δω προπόνηση στην Ιαπωνία. Ο προπονητής στην γυναικεία ομάδα έκανε τις εξής προπαρασκευαστικές ασκήσεις: Τοποθέτησε το καπό ενός αυτοκινήτου στο πάτωμα και έδωσε από ένα σφυρί σε κάθε παίκτη της ομάδας του. Την ώρα που σηκώσανε το σφυρί εισπνέανε και χτυπώντας το καπό με το σφυρί εκπνέανε «φωνάζοντας» δυνατά. Μ' αυτόν τον τρόπο τους μάθαινε τη σειρά της αναπνοής.

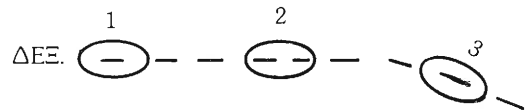
Αυτά είναι που είχα να πω για το καρφί. Δεν σας είπα τίποτα για τα πλασέ, για τα κτυπήματα με στροφή καρπού κ.λπ.

**ΕΡ.:** Θα ήθελα να μου επαναλάβετε ολοκληρωμένα την κίνηση του αριστερού χεριού στο καρφί.

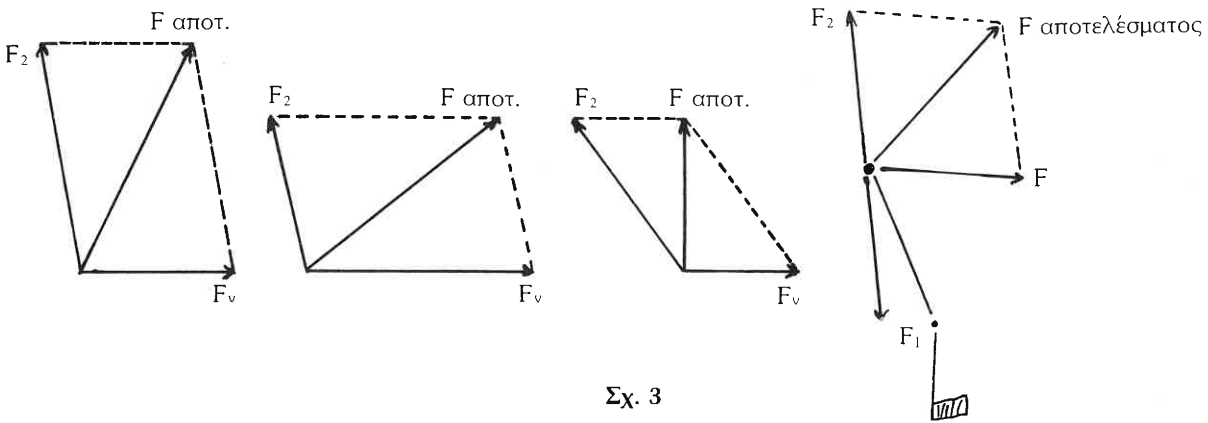
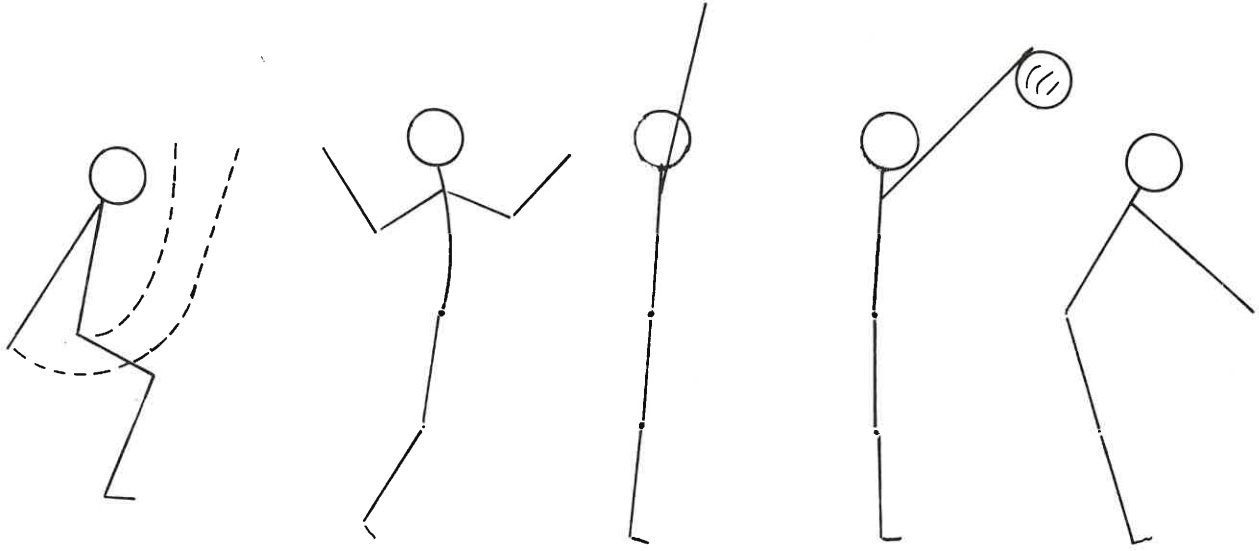
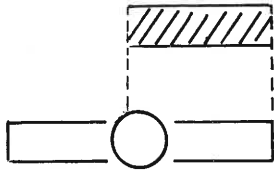
**ΑΠ.:** Άλλη μια φορά επαναλαμβάνω ποια είναι η κίνη-



ΜΗΚΟΣ ΒΗΜΑΤΟΣ	L	$L_1 < L_2 < L_3$
ΧΡΟΝΟΣ ΒΗΜΑΤΟΣ	T	$T_1 > T_2 > T_3$
ΤΑΧΥΤΗΤΑ	V	$V_1 < V_2 < V_3$



Κέντρ. Βάρ. -----



Σχ. 3

ση του αριστερού χεριού. Ο παίκτης τρέχει. Γίνονται σταυρωτές κινήσεις. Κάνει το τελευταίο βήμα. Τα δυο χέρια πάνε προς τα πίσω. Γίνεται η κίνηση για την επάνοδο των χεριών. Και τα δυο χέρια βρίσκονται στο επίπεδο του κεφαλιού. Κίνηση του ανοίγματος του δεξιού χεριού. Το αριστερό χέρι πηγαίνει στο πλάι και ο αγκώνας δεν πέφτει. Το κτύπημα. Το αριστερό χέρι αρχίζει να πέφτει. Το δεξί κάνει το κτύπημα. Δηλαδή, ακριβώς μόλις κτυπήσει τη μπάλα, τότε αρχίζει και κατεβαίνει το αριστερό χέρι. Ο αγκώνας του αριστερού χεριού είναι στο ύψος του ώμου, όχι ψηλότερα.

**ΕΡ.:** Το άλμα γίνεται και με τα δυο πόδια συγχρόνως;

**ΑΠ.:** Και τα δυο πόδια μαζί συγχρόνως ξεκολάνε από το έδαφος. Δηλαδή, έβαλα το δεξί πόδι, κόλλησα το δεύτερο, και μετά συγχρόνως και τα δύο σηκώνονται.

Προσέχτε πως παίζουν οι παίκτριες της Κίνας. Στο τρίγωνο είναι η πασαδόρος. Ο παίκτης σ' αυτή την ζώνη πηγαίνει να παίξει πίσω από τον πασαδόρο και κάνει το κτύπημα. Και αυτό το κτύπημα είναι 1ου χρόνου. Η τεχνική τους είναι λίγο ασυνήθιστη. Η παίκτρια τρέχει συνήθως μ' αυτή την κατεύθυνση, δεν κάνει όμως το τελευταίο βήμα. Κάνει το πήδημα όπως γίνεται στο άλμα σε ύψος. Πηδώντας στο αριστερό πόδι βάζει το αριστερό πόδι, κάνει το τελευταίο βήμα και σηκώνοντας το δεξί πόδι κάνει το άλ-

μα. Ήδη, αφού έχει κάνει το άλμα, στρίβει και παίρνει την τελική φόρμα όπως στο κανονικό κτύπημα. Όμως, δεν έγινε το άλμα με τα δυο πόδια αλλά μόνο με το ένα, το αριστερό. Αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σε μια περίπτωση. Όταν ο παίκτης πηγαίνει προς την δεξιά πλευρά του πασαδόρου. Στα αριστερά δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή την τεχνική, γιατί στον δεξιόχειρα το δυνατό του πόδι είναι το αριστερό. Στις υπόλοιπες περιπτώσεις το άλμα γίνεται με τα δύο πόδια.

## 5. ΜΠΛΟΚ

Συνεχίζω με το 5ο τεχνικό στοιχείο, που είναι το μπλοκ.

Θα σας πω σύντομα τα πιο βασικά, κατά την άποψή μου ζητήματα, χωρίς να σταματήσω σε λεπτομέρειες. Πρώτη και βασική προϋπόθεση για το μπλοκ είναι η θέση. Στην αρχική του θέση ο παίκτης πρέπει να είναι έτοιμος με τα χέρια για το μπλοκ. Αυτό πρέπει να του το μάθουμε από την παιδική ηλικία. Η καθυστέρηση είτε στο άλμα, είτε στην μετακίνηση έχει σχέση με την θέση των χεριών. Δεύτερη βασική προϋπόθεση είναι πως μετακινείται προς την μπάλα. Εδώ υπάρχει ο εξής νόμος: Αν η επίθεση γίνεται στην δικιά του ζώνη ή στην διπλανή ζώνη, η μετακίνηση γίνεται με πλάγια βήματα. Όχι όμως με σταυρωτά βήματα. Αν το μπλοκ πρέπει να γίνει στην παραπέρα ζώνη, δηλ. σε 3-4 μέτρα, παίκτης πρέπει να γυρίσει, να τρέξει, να ξαναγυρίσει και να πηδήξει στο μπλοκ. Και η τεχνική του μπλοκ έχει τους δικούς της νόμους. Αν ο παίκτης μετακινείται με πλάγια βήματα, τότε το τελευταίο βήμα πρέπει να γίνεται με τη φτέρνα.

Κατά το μπλοκ όμως, πρέπει το φρεναριστό βήμα να γίνεται με το εσωτερικό μέρος του πέλματος. Αυτή είναι βασική νομοτέλεια. Τα χέρια, επίσης, δεν πρέπει να είναι τετωμένα. Πρέπει πάντοτε να υπάρχει γωνία μεταξύ του πήχου και του βραχίονα. Αυτό σχετίζεται με το ότι όταν γίνεται η επαφή με την μπάλα, πρέπει τα χέρια να σπρώξουν την μπάλα προς τα μπροστά. Αν έχουμε τα χέρια μας ευθυγραμμισμένα δεν μπορούμε να σπρώξουμε την μπάλα, μπορούμε μόνο να αφήσουμε τους καρπούς να κάνουν αυτή την κίνηση. Αν έχουμε λυγισμένους τους αγκώνες, τότε μπορούμε να κάνουμε και την κίνηση μπροστά και να σπρώξουμε την μπάλα προς τα κάτω.

Η τεχνική είναι απλή. Υπάρχουν στο μπλοκ δυο βασικά ζητήματα και έχουν σχέση με την προσωπική τακτική. Ο

παίκτης πρέπει να λύσει πού πρέπει να πηδήξει και σε ποιό χρόνο. Είναι το πιο δύσκολο ζήτημα. Απαντάμε στο πρώτο. Πού πρέπει να γίνει το άλμα. Έχουμε κάνει μια ολόκληρη σειρά από πειράματα, παρακολούθησεις, πως ο παίκτης στέκεται στο μπλοκ, σε ομάδες διαφορετικών κατηγοριών. Και έχουμε το εξής αποτέλεσμα: Ο παίκτης τοποθετείται, βλέποντας την μπάλα, ακριβώς απέναντί της. Ο προπονητής δεν πρέπει να μάθει στον παίκτη να βάζει ακριβώς απέναντι από την μπάλα τα χέρια. Αυτό είναι λάθος. Θα πρέπει ο παίκτης να μην στέκεται απέναντι από την μπάλα, αλλά ακριβώς απέναντι από τον επιθετικό. Ο παίκτης πρέπει να είναι ακριβώς απέναντι από την φορά του επιθετικού. Ο επιθετικός δηλαδή τρέχει και εγώ στέκομαι σαν να του κλείνω τον δρόμο. Τότε έτσι πραγματικά θα έχω σκεπάσει την μπάλα. Δηλαδή όλη η προσοχή μας όχι στην μπάλα αλλά στον παίκτη που επιτίθεται.

Το δεύτερο ζήτημα είναι πότε πρέπει να κάνει το άλμα. Ο προπονητής πρέπει να πει στον παίκτη που πρέπει να δώσει προσοχή. Αν η πάσα είναι ψηλή και κοντά στο δίχτυ, τότε ο μπλοκέρ πρέπει να κοιτάξει το χέρι του επιθετικού. Όταν ο επιθετικός που έχει τραβήξει προς τα πίσω το χέρι του, έχει περάσει το χέρι μπροστά από το κεφάλι. τότε αυτή τη στιγμή πρέπει να κάνει το άλμα ο μπλοκέρ. Αν η πάσα είναι μακριά από το δίχτυ, τότε και σ' αυτή την περίπτωση πρέπει να κοιτάξει το χέρι του επιθετικού. Όμως, όταν ο επιθετικός έχει κάνει ήδη το άνοιγμα του χεριού, και ήδη ξεκινά να κινεί το χέρι του για το κτύπημα αυτή τη στιγμή πρέπει να κάνει και το άλμα ο μπλοκέρ. Όταν η πάσα είναι χαμηλή, επίσης πρέπει να κοιτάξει το χέρι του επιθετικού. Όταν ο επιθετικός έχει ήδη ανεβάσει τα χέρια του προς τα πάνω και τα δύο, όμως, βρίσκεται ακόμη στο έδαφος, τότε αυτή την στιγμή πρέπει να κάνει και ο μπλοκέρ το άλμα του. Αυτές είναι γενικές συμβουλές που μπορεί να έχουν ατομικές και προσωπικές παρεκλίσεις. Όταν όμως εμείς μαθαίνουμε τον παίκτη, τότε πρέπει να του πούμε γιατί και σε τι πρέπει να δίνει την προσοχή του.

**ΕΡ.:** Ανάλυση των κάτω άκρων κατά το σταυρωτό βήμα. Πότε γίνεται στροφή του σώματος;

**ΑΠ.:** Όταν ο παίκτης φτάσει στην θέση που πρέπει να κάνει το μπλοκ, βάζει το αριστερό του πόδι, δηλαδή το κοντινό του πόδι, και σ' αυτό το πόδι κάνει την περιστροφή και συγχρόνως βάζοντας το δεξί του πόδι δίπλα στο αριστερό αρχίζει το άλμα του. Δηλαδή η κίνηση της στροφής και άλματος γίνεται συγχρόνως.

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ

### 1. ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Θα ήθελα να σας πω πως κάνουμε τις προπονήσεις σε διαφορετικές ηλικίες στην Σοβιετική Ένωση. Όπως σας έχω πει ήδη ήμουν σε πάρα πολλές χώρες και σε κάθε χώρα έχουν τους δικούς τους κανόνες. Γι' αυτό το λόγο, ότι θα σας πω αφορά την Σοβιετική Σχολή του Βόλλεϋ. Ασφαλώς αυτά δεν σας τα προτείνουμε απόλυτα, μπορεί κάποιος από σας άνετα να σκεφτεί να τα εφαρμόσει διαφορε-

τικά, αλλά η σχολή μας έχει πείρα πολλών χρόνων και βασίζεται πάνω σε επιστημονικά δεδομένα.

Αρχίζουμε λοιπόν. Το πρώτο μας θέμα είναι ο διαχωρισμός ανάλογα με την ηλικία στο Βόλλεϋ. Έγιναν επιστημονικές έρευνες πάνω στην ανατομία, ψυχολογία, και στα χαρακτηριστικά των παιδιών στις διάφορες ηλικίες. Ασφαλώς εδώ δεν θα μπορέσω να σας πω όλα αυτά τα χαρακτηριστικά γιατί είναι πάρα πολλά. Θα τα αφήσουμε στην άκρη αυτή την στιγμή και πιστεύω να έχω την ευκαιρία να τα γράψω και να τα στείλω. Με βάση αυτά τα χαρα-

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ	ΕΤΟΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ	ΗΛΙΚΙΑ											
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ΑΡΧΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ	1	X	X	X	X								
	1		X	X	X	X							
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	1			X	X	X	X						
	2				X	X	X	X					
	3					X	X	X	X				
	4						X	X	X	X			
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗΣ	1							X	X	X	X		
	2								X	X	X	X	
	3									X	X	X	X

Πιν. 4

κτηριστικά έγιναν οι ομάδες ανάλογα με την ηλικία στο Βόλλεϋ.

Υπολογίσαμε ότι στην αρχική προετοιμασία των παικτών υπάρχουν 3 στάδια. Είναι στο αριστερό μέρος του πίνακα 4. Είναι το στάδιο της αρχικής προετοιμασίας. Σ' αυτό το στάδιο γίνονται 2 χρόνια προετοιμασίας. Στον πρώτο χρόνο προετοιμασίας είναι τα παιδιά 10-13 χρόνων. Στο δεύτερο χρόνο είναι τα παιδιά από 11-14 χρόνων. Σ' αυτή την περίοδο, από τα 10 έως τα 14 χρόνια, μπαίνουν οι βάσεις της φυσικής ανάπτυξης, δίνονται οι βάσεις για την τεχνική του παιχνιδιού, μόνο οι βασικές έννοιες της τεχνικής και λίγο τακτική. Στην Σοβιετική Ένωση, τα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν συμμετέχουν σε αγώνες. Αυτό είναι το στάδιο της φυσικής προετοιμασίας.

Στο δεύτερο στάδιο είναι οι παιδικοπροπονητικές ομάδες. Εδώ, η προετοιμασία γίνεται 4 χρόνια. Σ' αυτό το στάδιο συμμετέχουν παιδιά από 13-18 χρόνων. Όπως θα προσέξετε, κάθε χρόνο η μικρή ηλικία, πάει στη μεγαλύτερη. Στον 1ο χρόνο φεύγει η ηλικία των 12 ετών, στο δεύτερο χρόνο των 13 κ.λπ. Ο σκοπός αυτού του σταδίου προετοιμασίας, είναι να φτιάξουμε το παιδί που έρχεται, παίκτη του Βόλλεϋ. Αναπτύσσονται όλες οι φυσικές ικανότητες και ιδιαίτερη σημασία δίνουμε στην ταχύδυναμη. Αφομοιώνονται όλα τα στοιχεία της τεχνικής και τα ίδια τα τεχνικά στοιχεία και οι παραλλαγές τους. Όλοι οι προπονητές, ακόμα και οι προπονητές ομάδων υψηλού επιπέδου, master όπως λέγονται στη Σοβιετική Ένωση, ήδη αξιολογούν τον παίκτη στα 18 του χρόνια πώς έχει προετοιμαστεί. Αν δηλαδή, μέχρι τα 18 του χρόνια ο παίκτης δεν έχει αφομοιώσει όλο αυτό τον πλούτο των τεχνικών στοιχείων, ήδη θα ξέρει ότι αυτός ο παίκτης δεν θα γίνει παίκτης υψηλού επιπέδου.

Και τέλος το τρίτο στάδιο που κλείνει μέσα του 3 χρόνια και λέγεται στάδιο αθλητικής τελειοποίησης. Αυτό το στάδιο έχει βασικό σκοπό να αφομοιώσουν την τακτική του παιχνιδιού, όλο τον πλούτο των τακτικών στοιχείων και να συμμετέχουν σε διάφορες αγώνες. Συνήθως σ' αυτό το στάδιο πάνε τα παιδιά που είναι ταλέντα γιατί το ταλέντο του παίκτη ο προπονητής θα πρέπει να το δει στο δεύτερο στάδιο. Όπως θα είδατε, όλο το στάδιο προετοιμασίας του παίκτη του Βόλλεϋ στην Σοβιετική Ένωση πάνει 11 χρόνια. Τώρα έχει φανεί μια τάση και στην Σοβιετ. Ένωση

που παίρνουν τα παιδιά ήδη από 9 χρόνων, αλλά όμως στα 9 τους χρόνια δεν διδάσκουν στα παιδιά Βόλλεϋ, αλλά τους δίνουν βασική φυσική προετοιμασία και διάφορα κινητικά παιχνίδια.

Το δεύτερο ζήτημα που θα ήθελα να δούμε σήμερα είναι το περιεχόμενο της ίδιας προετοιμασίας. Η πρώτη πλευρά είναι η φυσική προετοιμασία του παίκτη του Βόλλεϋ. Μια σειρά από έρευνες που έχουμε κάνει, μας δείχνουν ότι με τη φυσική προετοιμασία πρέπει να καταπιαστούμε ήδη από την πρώτη στιγμή. Αλλά όμως η ανάπτυξη μερικών συγκεκριμένων φυσ. ικανοτήτων θα πρέπει να είναι σε εξάρτηση με την ηλικία του παιδιού.

Στον πίνακα 5 φαίνεται πότε θα πρέπει να αναπτύξουμε συγκεκριμένες φυσικές ικανότητες σε ποια ηλικία. Αυτός ο πίνακας που βλέπετε είναι αποτέλεσμα πολλών εργασιών, από φυσιολόγους, ψυχολόγους και δεν είναι μόνο αποτέλεσμα από την Σοβ. Ένωση.

Θα προσπαθήσω τώρα να σας εξηγήσω. Εδώ που σας δείχνω είναι η ονομασία των φυσικών ικανοτήτων. Αυτό είναι ηλικία. Από 10-16 χρόνων. Αυτή είναι η ηλικία των κοριτσιών. Μετά τα 16 δεν έγιναν έρευνες αυτού του είδους και γι' αυτό δεν έχω να σας δώσω στοιχεία. Η πρώτη φυσική ικανότητα είναι η δύναμη. Όπως ξέρετε, η δύναμη αναπτύσσεται με διάφορων ειδών επιβαρύνσεις. Και εδώ ρωτάμε. Πότε θα πρέπει να την αναπτύξουμε και τι ακριβώς επιβάρυνση θα πρέπει να δώσουμε. Λοιπόν, για τις κοπέλες η στατική δύναμη θα πρέπει να δοθεί στα 16 της χρόνια. Στα αγόρια από τα 15 χρόνια. Η ταχύδυναμη μπορεί να αναπτυχθεί για τα κορίτσια στα 12 και 13 χρόνια, η πιο καλή ηλικία είναι 14-15 χρόνων, αυτό δηλ. που φαίνεται με κύκλο. Για τα αγόρια είναι το ίδιο, στα 11-15 χρόνια. Έτσι λοιπόν, όπως βλέπετε, αναπτύσσουμε την δύναμη ανάλογα με την ηλικία. Αν αρχίσουμε πιο πριν απλά θα δώσουμε άσχημα αποτελέσματα. Βέβαια, αν αρχίσουμε αργότερα, αυτό θα σημαίνει ότι αργήσαμε, και πάλι δεν θα έχουμε θετικά αποτελέσματα.

Τώρα, τα χαρακτηριστικά της ταχύτητας. Για τον παίκτη, όπως ξέρετε, είναι πολύ βασική η ταχύτητα. Η ικανότητα της ταχύτητας έχει 3 συστατικά μέρη: η ταχύτητα της αντίδρασης, η ταχύτητα της κίνησης π.χ. το κτύπημα, και η ταχ. μετακίνησης. Την ταχύτητα αντίδρασης θα πρέπει να την αναπτύξουμε στα 11 χρόνια και στα αγόρια και στα

κορίτσια. Εδώ φαίνονται με κύκλο. Αυτή είναι η πιο καλή περίοδος για την αντίδραση. Γι' αυτό λοιπόν στην προπόνηση θα πρέπει να έχουμε τέτοιες ασκήσεις. Για παράδειγμα: οι παίκτες τρέχουν γύρω από το γήπεδο, ο προπονητής σφυρίζει, οι παίκτες σταματάνε ή αλλάζουν κατεύθυνση. Τέτοιες ασκήσεις που έχουν να κάνουν με την αλλαγή κατεύθυνσης ή το απότομο σταμάτημα αναπτύσσουν την ταχύτητα αντίδρασης. Η επόμενη ταχύτητα είναι η ταχύτητα μιας κίνησης. Οι έρευνες μας έδειξαν ότι γι' αυτή την ταχύτητα καλό είναι να αρχίσουμε ένα χρόνο αργότερα, δηλ. από τα 12 χρόνια. Ενώ την ταχύτητα μετακίνησης θα πρέπει να την αναπτύξουμε από την αρχή. Μόλις δηλαδή πήραμε τον παίκτη θα πρέπει να του μάθουμε πως να μετακινείται γρήγορα.

Μάλλον δεν θα πρέπει να σας τα περιγράψω όλα, αφού ο πίνακας αυτός θα σας δοθεί. Θα μείνω μόνο στην κινητική ικανότητα της επιδεξιότητας. Ασφαλώς, ο παίκτης του Βόλλεϋ θα πρέπει να είναι πολύ επιδέξιος. Τι είναι αυτό όμως που περιέχεται μέσα σ' αυτήν την κινητική ικανότητα που ονομάζουμε επιδεξιότητα. Εμείς βρήκαμε 3 βασικές θέσεις που περιέχονται μέσα στην επιδεξιότητα. Είναι το χαρακτηριστικό του συντονισμού των κινήσεων και της ισορροπίας. Ισορροπία είναι να συνδυάζουμε καλά την δουλειά διαφόρων κρίκων του σώματος. Π.χ. στο βάδι-

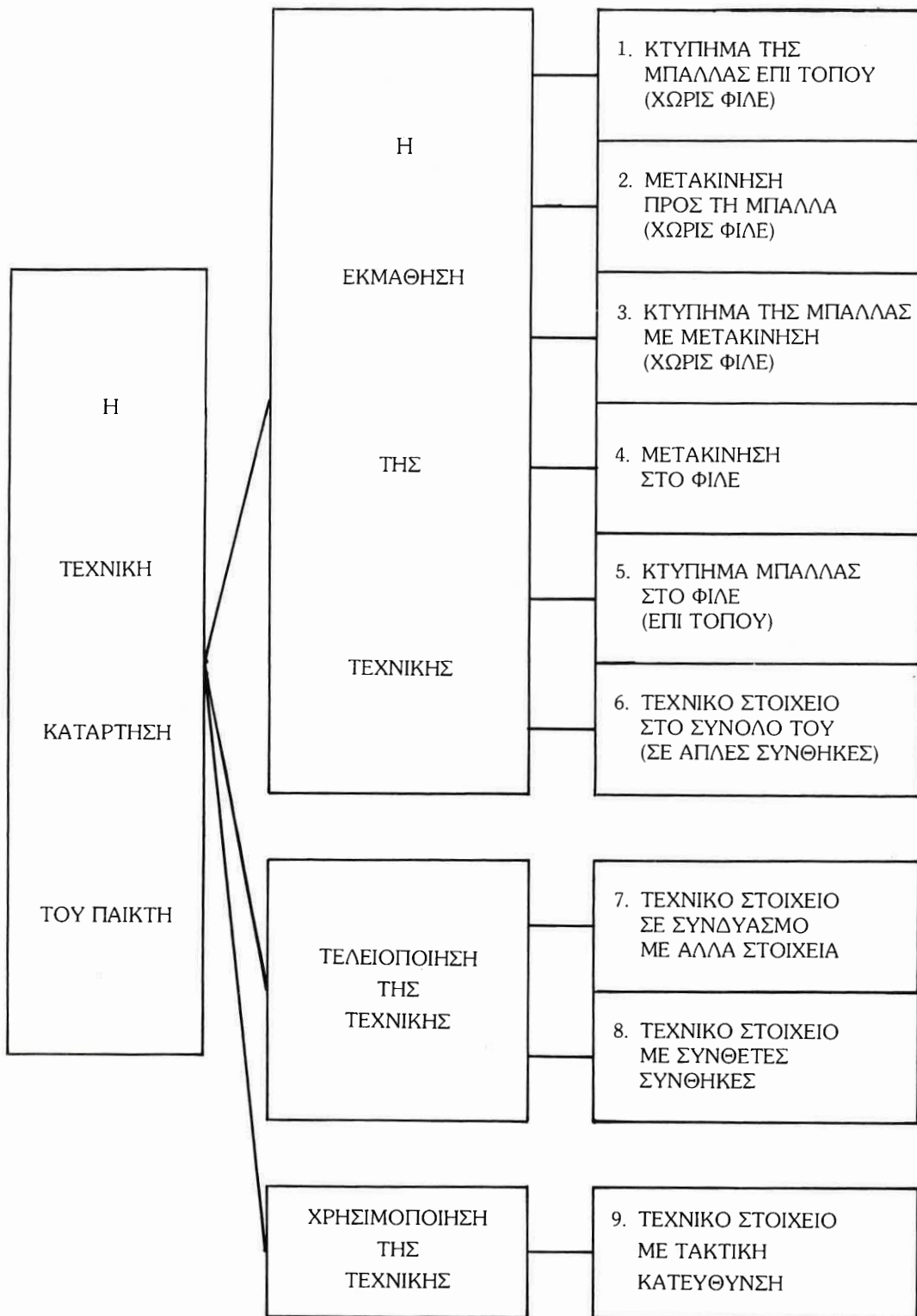
σμα. Αριστερό χέρι μπροστά και δεξί πόδι πίσω και το αντίθετο. Υπάρχουν όμως και άνθρωποι ή ακόμη και παίκτες, που η ισορροπία του δεν είναι καλή. Βαδίζουν δηλ. με δεξί πόδι και χέρι μπροστά. Βασικό στον προπονητή είναι να διαπαιδαγωγήσει τον παίκτη για να έχει καλή ισορροπία στα διάφορα κινητικά στοιχεία. Να λοιπόν, την ισορροπία ο προπονητής θα πρέπει να την αναπτύξει ήδη από τα πρώτα χρόνια και στις κοπέλες και στα αγόρια. Δηλαδή, θα πρέπει να εισάγει ειδικές ασκήσεις γι' αυτό. Ιδιαίτερα αυτό συνδέεται με το καρφί. Π.χ. όταν το δεξί χέρι κάνει το άνοιγμα για το κτύπημα και το αριστερό χέρι πάει στο πλάι. Αυτή η κίνηση είναι κίνηση ιδιαίτερης ισορροπίας. Για παράδειγμα, είδα μια άσκηση που ένας προπονητής σκέφτηκε για την ισορροπία: Με το δεξί χέρι κτυπάμε το κεφάλι μας και με το αριστερό χαϊδεύουμε την κοιλιά μας. Δοκιμάστε!

Το επόμενο που συνδέεται με την επιδεξιότητα είναι η ταχύτητα και η ακρίβεια της ενέργειας. Για παράδειγμα, να ακουμπήσω με το δάκτυλό μου εκείνο το σημείο. Αν το κάνω αργά θα το πετύχω. Αν όμως το κάνω γρήγορα θα ξεφύγω από το σημείο. Σκοπός μας όμως είναι να κάνουμε γρήγορα και με ακρίβεια. Αυτό ιδιαίτερα έχει να κάνει με την τροχιά της μπάλας. Συνήθως τα παιδιά κάνουν κινήσεις γρήγορα αλλά χωρίς ακρίβεια. Ο πιο σωστός χρόνος

ΗΛΙΚΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ							ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	ΗΛΙΚΙΑ ΑΓΟΡΙΩΝ						
16	15	14	13	12	11	10		10	11	12	13	14	15	16
+							<b>ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΑΤΙΚΗ</b>						+	+
+	+	+					<b>ΔΥΝΑΜΙΚΗ</b>				+	+	+	+
+	+	+	+	+			<b>ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ (ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ)</b>					+	+	+
+	+	+	+	+	+		<b>ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ</b>		+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+			<b>ΤΗΣ ΜΙΑΣ ΚΙΝΗΣΗΣ</b>			+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	<b>ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ</b>	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	<b>ΑΝΤΟΧΗ ΓΕΝΙΚΗ</b>	+	+	+	+	+	+	+
+	+						<b>ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ</b>						+	+
+	+	+					<b>ΣΤΑ ΑΛΜΑΤΑ</b>					+	+	+
	+	+	+	+	+		<b>ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ</b>		+	+	+			
+	+	+	+				<b>ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΤΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ</b>				+	+	+	+
			+	+	+	+	<b>ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ</b>	+	+	+	+			
+	+	+	+	+	+	+	<b>ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΤΩΝ ΑΡ- ΘΡΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΟΔΙΩΝ</b>	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	<b>ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ</b>	+	+	+	+	+	+	+

Πιν. 5

## Ο ΤΡΟΠΟΣ ΑΦΟΜΟΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ



Πιν. 6

για την ανάπτυξη αυτής της φυσικής ικανότητας είναι τα 13 χρόνια.

Και τέλος η ικανότητα της ευκαμψίας, ευλυγισίας. Εδώ φαίνεται ότι η ευλυγισία θα πρέπει να την αναπτύξουμε από την αρχή. Οι αρθρώσεις όλες στην ανάπτυξη τους έχουν μια νομοτέλεια. Αν δηλαδή δεν αναπτύξουμε την κινητικότητα σ' αυτές τις αρθρώσεις, τότε ο αρθρικός θύλακας δεν θα έχει καλή κινητικότητα, γιατί οι μυς που περιβάλλουν την άρθρωση θα έχουν άσχημη ανάπτυξη.

Λοιπόν, αν τα συγκεντρώσω όλα αυτά μπορώ να σας πω συνοπτικά ότι τις φυσικές ικανότητες είναι απαραίτητο να τις αναπτύξουμε στις διάφορες ηλικίες. Αλλά όμως αυτό πρέπει να γίνει με προσοχή. Αυτές τις φυσικές ικανότητες πρέπει να τις αναπτύξουμε κάτω από συγκεκριμένους κανόνες που ήδη σας ανέφερα.

## 2. ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Το δεύτερο μέρος με το οποίο ασχολούμαστε είναι η τεχνική προετοιμασία (Πίνακας 6). Εδώ έχουμε 3 στάδια, με τα οποία αφομοιώνεται η τεχνική. Το πρώτο στάδιο είναι η εκμάθηση της τεχνικής, στο οποίο μπαίνουν οι βάσεις της τεχνικής. Το δεύτερο στάδιο είναι η τελειοποίηση της τεχνικής. Και το τρίτο στάδιο είναι η χρησιμοποίηση της τεχνικής. Αυτή είναι η συνέχεια που χρησιμοποιεί η Σοβιετική Σχολή για την αφομοίωση της τεχνικής.

Το πρώτο που αρχίζουμε είναι η εκμάθηση του τεχνικού στοιχείου, οποιουδήποτε κτυπήματος της μπάλας, χωρίς μετακίνηση και χωρίς φιλέ. Για παράδειγμα, στο κτύπημα για το καρφί θα πρέπει να αρχίσουμε το κτύπημα χωρίς συμπαίκτη, χωρίς φιλέ, απλώς στον τοίχο, στεκόμενοι στο ίδιο μέρος.

Το δεύτερο μέρος, όπως βλέπουμε στον πίνακα, είναι η εκμάθηση της μετακίνησης. Εδώ δηλαδή, θα πρέπει να μάθουμε στο παιδί ξέχωρα από το κτύπημα, μόνο την μετακίνηση. Στο παράδειγμά μας, δηλαδή, μόνο την φορά του καρφιού. Και αφού έχουμε μάθει και κτύπημα και την μετακίνηση, θα περάσουμε στο τρίτο μέρος και θα ενώσουμε αυτά τα δύο μέρη. Έτσι θα έχουμε κτύπημα με μετακίνηση αλλά πάντα χωρίς φιλέ. Στο τέταρτο μέρος μαθαίνουμε ξεχωριστά την μετακίνηση στο γήπεδο. Αυτό σημαίνει ότι μαθαίνουμε στον παίκτη την μετακίνηση, την φορά στο παράδειγμά μας, πάνω στο φιλέ. Στο πέμπτο μέρος μαθαίνουμε το κτύπημα στο γήπεδο. Στο παράδειγμα, κατεβάζουμε το φιλέ έτσι ώστε να είναι στο ύψος του τεντωμένου χεριού και ο παίκτης μαθαίνει το κτύπημα του καρφιού, στεκόμενος στην ίδια θέση και κτυπώντας την μπάλα πάνω από το φιλέ. Και στο τέλος, στο έκτο μέρος, πραγματοποιείται συνολικά το τεχνικό στοιχείο.

Είχα την ευκαιρία να είμαι σε πολλά αθλητικά σχολεία στη Σοβιετική Ένωση και δυστυχώς και οι δικοί μας προπονητές δεν τα γνωρίζουν όλα αυτά. Συνήθως ο προπονητής μαθαίνει στα παιδιά ό,τι του μάθαιναν και εκείνου, όταν ήταν παίκτης. Εδώ όμως θα πρέπει να τονίσουμε ότι για να αναπτυχθεί αυτή η συγκεκριμένη ικανότητα, θα πρέπει να ακολουθηθεί η διαδικασία που ανέφερα πριν.

Το επόμενο στάδιο είναι η τελειοποίηση της τεχνικής. Εδώ υπάρχουν δύο μέρη. Σ' αυτό το στάδιο έχουμε το τεχνικό στοιχείο σε σχέση με τα άλλα τεχνικά στοιχεία. Δη-

λαδή για παράδειγμα εδώ θα πρέπει να μάθουμε κτύπημα με πάσα, κτύπημα με μπλοκ κ.λπ. Όταν αυτά θα τα αφομειώσουμε, προχωράμε στο επόμενο μέρος. Δηλαδή, αρχίζουμε και μαθαίνουμε στο παιδί και να τελειοποιούμε το τεχνικό στοιχείο σε δύσκολες συνθήκες. Για παράδειγμα, εισάγουμε ένα νοητό αντίπαλο, μπλοκ, πρώτη μπαλιά ή άσχημη δεύτερη μπαλιά, κ.λπ. Και εδώ τελειώνει το στάδιο τελειοποίησης οποιουδήποτε τεχνικού στοιχείου.

Και τέλος, η χρησιμοποίηση της τεχνικής, να μπορεί δηλαδή ο παίκτης να χρησιμοποιήσει το συγκεκριμένο τεχνικό στοιχείο σε τακτική βάση. Για παράδειγμα, ο παίκτης δεν θα καρφώσει απλά στο άλλο μέρος του γηπέδου, αλλά σε συγκεκριμένο παίκτη ή έξω από το μπλοκ κ.λπ.

Αυτή λοιπόν η συνέχεια εκμάθησης έχει 9 μέρη (σχ. 7).

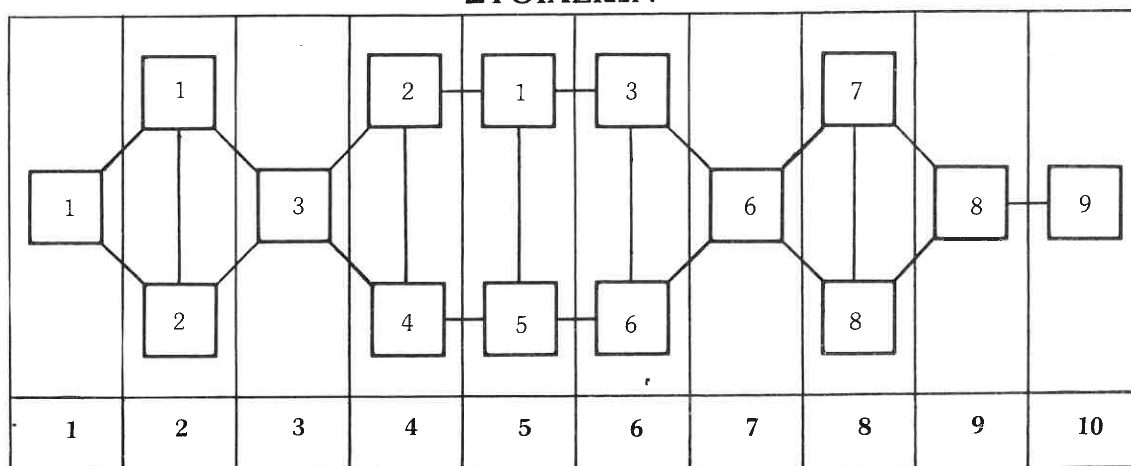
Βέβαια αυτά δεν χρησιμοποιούνται ξεχωριστά το κάθε ένα στην πρακτική, αλλά χρησιμοποιούνται σε ζευγάρια. Σας δείχνω το μοντέλο που φτιάχνουμε μια προπόνηση για την τεχνική προετοιμασία στα αθλητικά σχολεία για τους μελλοντικούς Ολυμπιακούς Αγώνες. Αυτά τα σχολεία προετοιμάζουν παίκτες του πιο υψηλού επιπέδου. Τέτοια σχολεία σ' ολόκληρη την Σοβιετική Ένωση είναι 15. Εκεί τα παιδιά προπονούνται 2 φορές την ημέρα μαζί με τα μαθήματα συγχρόνως, και ζουν μέσα στο σχολείο. Το πρώτο που κάνουμε είναι να μαθαίνουμε το κτύπημα χωρίς το φιλέ. Στο δεύτερο μαθαίνουμε το κτύπημα χωρίς φιλέ και συγχρόνως μετακίνηση προς τη μπάλα. Εδώ τελειώνει ο 2ος κύκλος. Ο 3ος κύκλος είναι να μαθαίνουμε το κτύπημα της μπάλας με μετακίνηση πλέον, κ.λπ. Δηλαδή, όπως βλέπετε, όλη η διαδικασία φτιάχνεται με δικτυωτή αρχή. Όπως καταλαβαίνετε, αυτός ο κύκλος προετοιμασίας είναι για επαγγελματίες παίκτες, και όπως γνωρίζω οι περισσότεροι από σας δεν προετοιμάζετε επαγγελματίες, γι' αυτό και δεν θα ενδιαφέρει την πλειοψηφία του ακροατηρίου.

Και τέλος, αυτό που ήθελα να σας δείξω πάνω στην τεχνική προετοιμασία είναι η σειρά που ακολουθούμε για την εκμάθηση των τεχνικών στοιχείων (σχ. 8). Το πρώτο που φαίνεται είναι το σερβίς. Θα πρέπει να υπάρχει μια συγκεκριμένη συνέχεια στην εκμάθηση των τεχνικών στοιχείων. Το πρώτο σερβίς που μαθαίνουμε είναι το από κάτω μετωπικό. Το δεύτερο είναι το πλάγιο από κάτω. Το τρίτο είναι το πάνω μετωπικό, το τέταρτο το πλάγιο, το πέμπτο οποιουδήποτε σερβίς αλλά με ακρίβεια, το επόμενο το κυματιστό και τέλος το σερβίς με άλμα, το επιθετικό. Όπως θα ξέρετε στο Παγκόσμιο Βόλλεϋ χρησιμοποιείται πλέον το σερβίς με άλμα, ακόμα και στις γυναίκες. Μπορούμε να αφήσουμε, να παραλείψουμε κάποιο σερβίς, αλλά δεν συμβουλεύω σε καμιά περίπτωση να χαλάσουμε αυτή την σειρά, γιατί έτσι θα χαλάσουμε την κίνηση που θέλουμε να έχει ο παίκτης, την ικανότητα δηλαδή.

Όσο αφορά την πάσα. Ξεκινάμε με την μετωπική, δεύτερον με την πάσα-κοντρόλ, τρίτον την πίσω πάσα, τέταρτο με άλμα, μετά με διαφορετική απόσταση, μακρινή - κοντινή, με διαφορετική ταχύτητα και ύψος, αργή - γρήγορη και τέλος πάσα με το ένα χέρι.

Το επόμενο είναι το καρφί. Αρχίζουμε με καρφί στην κατεύθυνση της φοράς, από την ζώνη 4, μετά από την ζώνη 2 και μετά από την ζώνη 3. Μετά θα πρέπει να αρχίζουμε να μαθαίνουμε καρφί με στροφή του χεριού. Αφού μάθει ο παίκτης να κτυπάει δεξιά και αριστερά, θα πρέπει να μάθει

## ΔΙΚΤΥΩΤΗ ΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΑΦΟΜΟΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ



Σχ. 7

### Η ΣΕΙΡΑ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ) ΑΦΟΜΟΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝ. ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

ΣΕΡΒΙΣ	ΠΑΣΕΣ	ΚΑΡΦΙ	ΥΠΟΔΟΧΗ	ΜΠΛΟΚ
1. Κάτω μετωπικό	1. Πάσα μπροστά	1. Μετωπικό στην κατεύθυνση της φοράς	1. Με τα 2 χέρια από κάτω χωρίς στόχο	1. Ατομικό σταθερό επιτόπιο
2. Κάτω πλάγιο	2. Πάσα-κοντρόλ	2. Μετωπικό με στροφή προς τ' αριστερά	2. Με τα 2 χέρια από κάτω με κατεύθυνση	2. Ατομικό στη δίπλα ζώνη
3. Πάνω μετωπικό	3. Πίσω πάσα	3. Πλάγιο, ζώνες 4, 3	3. Με ένα χέρι κάτω	3. Ατομικό με κίνηση των χεριών στον αέρα
4. Πάνω πλάγιο	4. Με άλμα	4. Με το αδύνατο χέρι	4. Με πτώση στο πλάι	
5. Με στόχο	5. Μακρινή-κοντινή	5. Μετωπικό με στροφή προς τα δεξιά	5. Με πτώση στο στήθος	
6. Κυματιστό	6. Αργή-γρήγορη	6. Καρπικό με στροφή	6. Από πάνω με δύο χέρια	
7. Με άλμα	7. Με ένα χέρι	7. Από την πίσω γραμμή		
		8. Από γρήγορες πάσες		

Σχ. 8

να κτυπάει και με το αδύναμο χέρι του. Ασφαλώς ο παίκτης στο παιχνίδι δεν χρησιμοποιεί το αδύναμο χέρι του. Αλλά, όπως μας έδειξαν οι έρευνες, γίνεται μετακίνηση της ικανότητας που έχει ο παίκτης, από το αριστερό χέρι στο δεξί. Γι' αυτό αν μάθουμε τον παίκτη να κτυπάει και με το αριστερό, αδύναμο χέρι είναι σαν να τον βοηθάμε να κτυπάει καλύτερα με το δεξί χέρι. Το επόμενο στάδιο είναι το καρπικό καρφί και τέλος μαθαίνουμε κτυπήματα από χαμηλές μπαλιές και καρφιά από την πίσω γραμμή. Αν ακολουθήσετε αυτήν την συνέχεια και αυτούς τους κανόνες, σας λέω σίγουρα ότι το αποτέλεσμα θα είναι ένας καλός παίκτης που θα μπορεί να καρφώνει πολύ καλά.

Η υποδοχή της μπάλας είναι από τα πιο βασικά τεχνικά

στοιχεία είτε υποδοχή από σερβίς είτε άμυνα. Ξεκινάμε απλά με τα δύο χέρια χωρίς να δίνουμε σημασία που θα πάει η μπάλα. Στο δεύτερο στάδιο όμως μαθαίνουμε με ακρίβεια που θα στείλει την μπάλα. Μετά απ' όλα αυτά μαθαίνουμε όλα τα τεχνικά στοιχεία με πτώση είτε πλάγια, είτε στο στήθος. Τώρα, όμως, υπάρχει μια τάση στο Παγκόσμιο Βόλλεϋ ώστε να μειώσουμε τις πτώσεις όσο γίνεται περισσότερο. Οπωσδήποτε, όμως, πρέπει να μάθουμε τις πτώσεις στα παιδιά γιατί ειδικά στην παιδική ηλικία, ο παίκτης δεν μπορεί να αξιολογήσει που θα πάει η μπάλα με αποτέλεσμα να πέφτει πολλές φορές.

Και τέλος, το τελευταίο τεχνικό στοιχείο, το μπλοκ. Εδώ η συνέχεια είναι πολύ απλή. Στην αρχή στην δική του ζώνη

ο καθένας, μετά μετακίνηση στην διπλανή ζώνη και τέλος σε οποιαδήποτε απόσταση με κίνηση των χεριών στον αέρα.

Αγαπητοί συνάδελφοι, αν χρησιμοποιήσετε αυτές τις επιστημονικές γνώσεις είμαι βαθιά πεπεισμένος ότι σε κάποιο χρον. διάστημα η ομάδα που έχετε θα παίζει σαν ομάδα υψηλού επιπέδου και η εθνική ομάδα της Ελλάδας θα γίνει Παγκόσμια Πρωταθλήτρια.

Ευχαριστώ πολύ.

**ΕΡ.:** Υπάρχει ενιαίος προγραμματισμός στην Σοβιετική Ένωση ή κάθε Δημοκρατία έχει την δική της σχολή;

**ΑΠ.:** Ως συνήθως τις εθνικές ιδιαιτερότητες δεν τις παίρνουμε υπόψη, γιατί εμείς σαν αφετηρία έχουμε όχι τα χαρακτηριστικά που έχει ο κάθε άνθρωπος που ζει σε διαφορετικό μέρος της γης, αλλά τις δικές του ανατομικοφυσιολογικές και ψυχολογικές ιδιαιτερότητες που έχει. Και το μοναδικό που μπορούμε να δούμε είναι οι εξειδικευμένες ικανότητες που έχει ο κάθε παίκτης, και την ταχύτητα αφομοίωσης του υλικού που του δίνουμε, δηλαδή τις ικανότητές του. Φυσικά είναι ενιαίος ο προγραμματισμός στην χώρα μας και συνέχεια αναπτύσσεται.

**ΕΡ.:** Όπως διαπιστώσαμε, το Σοβιετικό Βόλλεϋ χάνει την Παγκόσμια κυριαρχία του. Σε ποιούς τομείς έχουν στρέψει την προσοχή τους για να αποτρέψουν κάτι τέτοιο.

**ΑΠ.:** Στον κόσμο υπάρχει αυτό που λέμε σταδιακή ανάπτυξη οποιουδήποτε γεγονότος. Για παράδειγμα, οποιοδήποτε κράτος στην αρχή αναπτύσσεται, μετά βρίσκεται σε ένα υψηλό επίπεδο, μετά η ανάπτυξη τελειώνει και κάπου πέφτει. Αυτός είναι ο κανόνας των μεγάλων δημιουργικών αριθμών. Και ο αθλητισμός επηρεάζεται από αυτόν τον γενικό κανόνα. Στην αρχή, το Σοβιετικό Βόλλεϋ αναπτύχθηκε απότομα, μετά έμεινε σ' αυτό το επίπεδο για κάποιο μεγάλο χρονικό διάστημα, αργότερα όμως έπεσε. Και πιστεύω πως και στο Ελληνικό Βόλλεϋ το ίδιο θα συμβεί. Εμείς ξέρουμε πως θα περάσουμε σίγουρα από ένα στάδιο όπου θα υπάρξει κάμψη στο Βόλλεϋ. Αυτό συνδέεται βέβαια με το γεγονός ότι οι κορυφαίοι παίκτες έφυγαν και μια σειρά χώρες βρήκαν καινούργιες μεθόδους με καλύτερες προοπτικές. Για παράδειγμα, συζητούσαμε μια φορά με τον Αμερικάνο Προπονητή της Γυναικείας ομάδας Ντάτβιτ. Αυτοί φτιάχνουν το παιχνίδι με βάση τον προγραμματισμό στο κομπιούτερ με μια συγκεκριμένη ομάδα και μ' αυτό το στοιχείο «κινήγησαν» το Σοβιετικό Βόλλεϋ. Εμείς κάνουμε βέβαια τα πάντα τώρα ώστε αυτό που μας επηρέασε αρνητικά να το ξεπεράσουμε. Για παράδειγμα, το Γυ-

ναικείο Βόλλεϋ ήδη το ανεβάσαμε λίγο. Ακόμη, ήδη εξοπλίσαμε τον Πλατόνοφ με τα αποτελέσματα των νέων επιστημονικών μας ερευνών και πιστεύω ότι θα ανεβάσουμε το Βόλλεϋ γιατί έχουμε αυτές τις προϋποθέσεις. Συγκεκριμένα στοχεύουμε σε καλύτερη οργάνωση του ίδιου του παιχνιδιού. Το παιχνίδι από ό,τι ξέρετε φτιάχνεται από 3 στοιχεία: από το επίπεδο της τεχνικής, στο οποίο βρισκόμαστε στο ίδιο επίπεδο σ' όλο τον κόσμο, της τακτικής, δηλαδή τα σχήματα του παιχνιδιού, τα οποία επίσης είναι ίδια περίπου σ' όλο τον κόσμο και της οργάνωσης του παιχνιδιού, η οποία προσδιορίζει την επιτυχία στο παιχνίδι και διαφέρει σ' όλες τις ομάδες. Η πιο οργανωμένη ομάδα φαίνεται τα τελευταία χρόνια να είναι Κινέζικη Γυναικεία ομάδα. Δίνουμε προσοχή στον συνδυασμό πάνω στο παιχνίδι, στην οργάνωση του παιχνιδιού, στο μπλοκ σε πρώτη φάση και στην πίσω άμυνα και αυτά είναι τα στοιχεία που πιστεύουμε ότι θα ανεβάσουν και θα κρατήσουν ψηλά το Σοβιετικό Βόλλεϋ.

**ΕΡ.:** Τι μέσα χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης;

**ΑΠ.:** Μέσα για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης είναι οι ασκήσεις με επιβαρύνσεις, με βάρη δηλαδή. Για παράδειγμα, παίρνουμε έναν παίκτη και του λέμε να σηκώσει όσο μπορεί βάρος π.χ. σήκωσε 40 κιλά. Εδώ θα πρέπει να μετρήσουμε το βάρος σε αναλογία με την ηλικία του. Θα πρέπει να είναι 10-15% το μέγιστο θα πρέπει δηλαδή να του δώσω βάρος 4-6 κιλά, σε ζώνη ή σε τσουβαλάκια με άμμο ή σε βαράκια, ό,τι έχουμε και να πραγματοποιήσουμε τις ασκήσεις μ' αυτά τα βάρη και με την ίδια ταχύτητα πάντα. Αυτές οι ασκήσεις αναπτύσσω την ταχυδύναμη, την εκρηκτικότητα. Στο δικό μας Βόλλεϋ που είναι επαγγελματικό ένας άντρας σηκώνει συνήθως 80 κιλά. Του δίνουμε επιβάρυνση 20% μέγιστο, δηλαδή 16 κιλά. Σ' όλη την προπόνηση δουλεύει μ' αυτό το βάρος. Μετά απ' αυτό αυξάνεται η ταχύτητά του περίπου 10%.

**ΕΡ.:** Πότε αρχίζουμε το σερβίς με άλμα.

**ΑΠ.:** Πριν πάμε σ' αυτό τον τύπο του σερβίς πρέπει ο παίκτης να έχει αφομοιώσει καλά την τεχνική του καρφιού. Μετά πρέπει να έχει αφομοιώσει καλά την επίθεση από την β' γραμμή. Κι όταν ήδη θα έχει αφομοιώσει όλ' αυτά, μπορούμε να του μάθουμε το σερβίς με άλμα. Υπάρχουν βέβαια ταλαντούχοι προπονητές που μαθαίνουν στα παιδιά αυτό το σερβίς στα 16 τους χρόνια. Αυτό δεν εξαρτάται τόσο από την ηλικία, όσο από την ικανότητα του παίκτη και από την αφομοίωση των τεχνικών στοιχείων.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

### 1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

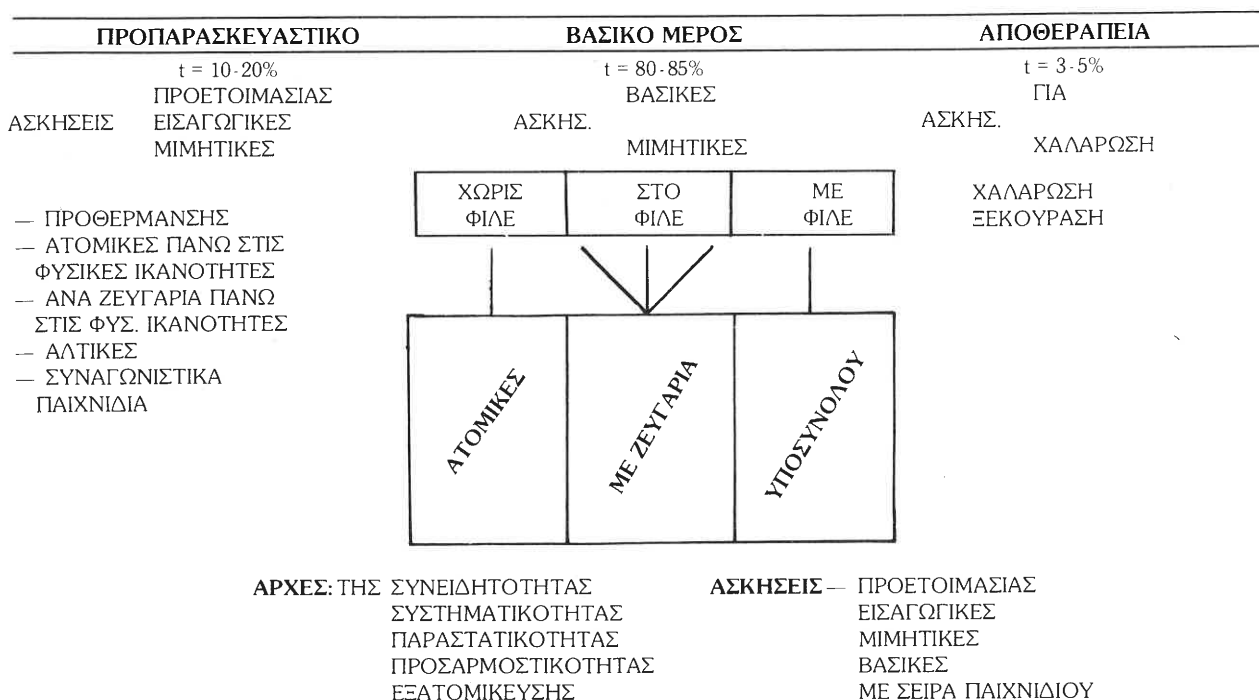
Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας την πείρα και το σχεδιασμό των προπονητικών μαθημάτων στα αθλητικά σχολεία της Σοβιετικής Ένωσης. Η κύρια δουλειά του προπονητή στηρίζεται σε ορισμένους βασικούς κανόνες. Αυτούς τους κανόνες εμείς τους ονομάζουμε αρχές. Αυτές οι αρ-

χές φαίνονται στον πίνακα 9.

Η πρώτη αρχή είναι η **συνειδητότητα**. Ο προπονητής δεν πρέπει μόνο να προετοιμάζει την δουλειά του με βάση τους φυσικούς κανόνες, αλλά να δίνει και θεωρητικά στοιχεία, έτσι ώστε να καταλαβαίνει ο παίκτης με τί ασχολείται. Δηλαδή ο προπονητής πρέπει όλη την ώρα να εξηγεί στον παίκτη τις ασκήσεις. Παράδειγμα: Οι παίκτες σε ζευγάρια. Ο ένας κάνει επίθεση και ο άλλος άμυνα. Ο προπο-



## ΤΑ ΜΕΡΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ



**Πιν. 9**

νητής δεν πρέπει να πει στους παίκτες «εσύ κάνεις επίθεση και εσύ άμυνα», αλλά επίσης να τους δώσει πληροφορίες που πρέπει να κάνει το καρφί, πώς πρέπει να καρφώσει και πού πρέπει να βγάλει άμυνα και πώς να το κάνει αυτό. Έτσι, όταν ο παίκτης ξέρει συνειδητά πώς και γιατί κάνει κάποια συγκεκριμένη άσκηση θα έχει και καλύτερο αποτέλεσμα.

Η δεύτερη αρχή είναι η **συστηματικότητα**. Πρέπει δηλαδή συστηματικά και με τη σειρά να περνάμε από το ένα στάδιο στο άλλο. Πρέπει να υπάρχει σύστημα για την κατανόηση των διάφορων τεχνικών στοιχείων. Γι' αυτό το σύστημα σας έχω μιλήσει.

Η επόμενη αρχή είναι η **παραστατικότητα**. Ειδικότερα στην παιδική ηλικία ο παίκτης αντικατοπτρίζει και επαναλαμβάνει τον προπονητή. Γι' αυτούς ο προπονητής είναι ο πιο μεγάλος, ο πιο καλός στην ειδικότητά του και τον κοιτάμε με μεγάλη προσοχή. Γι' αυτό, ο προπονητής όταν θέλει να μάθει κάτι στους παίκτες του πρέπει πάντα να το δείχνει. Η παράσταση είναι το βασικό στοιχείο αυτής της αρχής. Σε παιδιά ηλικίας 11-14 ετών χρειάζεται περισσότερο να δείχνεις από το να εξηγείς.

Η επόμενη αρχή είναι η **προσαρμοστικότητα**. Θα πρέπει να δίνουμε πάντα ασκήσεις ανάλογες με τις δυνατότητες των παιδιών. Στην σημερινή μας προπόνηση παραμελήσαμε λίγο αυτή την αρχή. Έδωσα σύνθετες ασκήσεις, τις οποίες στην αρχή δεν μπόρεσαν να κάνουν μερικοί από εσάς. Πάντα πρέπει να λαμβάνουμε υπ' όψη αυτή την αρχή για να έχουμε σωστό αποτέλεσμα.

Τέλος έχουμε την αρχή της **εξατομίκευσης**. Πρέπει κάθε φορά να υπολογίζουμε τις ιδιαιτερότητες του παίκτη, ανατομικές (ύψος, βάρος), βιολογικές (πώς τρέχεις, ταχύτητα,

αντίδραση) και ψυχολογικές (προσοχή, ικανότητα επίλυσης καταστάσεων) κ.λπ.

Αυτές τις 5 αρχές πρέπει πάντα να τις προσέχουμε όταν δουλεύουμε με τα παιδιά. Γι' αυτό όταν στην Σοβιετική Ένωση ελέγχουμε τους προπονητές, αν κάνουν σωστά την δουλειά τους, βασιζόμαστε σ' αυτές τις αρχές.

Το επόμενο θέμα μας είναι οι ασκήσεις που χρησιμοποιούμε στην προπόνηση. Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες σ' όλο τον κόσμο. Θα σας πω αυτές που χρησιμοποιούμε εμείς στην προπόνηση και είναι οι πιο πρακτικές σύμφωνα με την διεθνή πείρα.

Το πρώτο είδος ασκήσεων είναι οι **προπαρασκευαστικές**. Αυτές απευθύνονται στις φυσικές ικανότητες του αθλητή, δύναμη, ταχύτητα, ευλιγισία κ.λπ. για τις οποίες σας μίλησα. Σε κάθε μάθημα, σε κάθε προπόνηση θα πρέπει να υπάρχουν προπαρασκευαστικές ασκήσεις.

Επόμενο είδος ασκήσεων είναι οι **εισαγωγικές**. Κι αυτές οι ασκήσεις είναι για την φυσική προετοιμασία του αθλητή. Όμως αυτές οι ασκήσεις πρέπει οπωσδήποτε να περικλείουν τις ιδιαιτερότητες του τεχνικού στοιχείου που θέλουμε να δουλέψουμε στο συγκεκριμένο μάθημα. Παράδειγμα: Μαθαίνουμε το καρφί. Δίνουμε στον παίκτη μπαλάκι του τένις και του λέμε να κάνει την φορά, το άλμα και να ρίξει την μπάλα πάνω από το δίχτυ. Αυτή η άσκηση δεν έχει καμιά σχέση με τις μπάλες του βόλλεϋ. Είναι για την φυσική προετοιμασία του αθλητή, όμως η κίνηση είναι για την τεχνική του καρφιού. Ή κάνουμε πέταγμα με ορθοπαιδικές μπάλες, με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι. Κι αυτή η κίνηση θυμίζει την κίνηση του καρφιού. Γι' αυτό ο καλός προπονητής πρέπει να έχει μεγάλη συλλογή από τέτοιες ασκήσεις. Γιατί εδώ λύνονται δύο προβλήματα. Από

την μια πλευρά η φυσική προετοιμασία και από την άλλη η τεχνική του παιχνιδιού.

Τρίτο είδος ασκήσεων είναι οι *μιμητικές*. Είναι οι ασκήσεις που δείχνουν το τεχνικό στοιχείο. Είναι βασικό αυτές οι ασκήσεις να γίνονται στην αρχή της εκμάθησης. Στις ομάδες υψηλής κατηγορίας οι ασκήσεις αυτές γίνονται στην τακτική. Παράδειγμα: Προπονείται η εθνική ομάδα Σοβιετικής Ένωσης και δουλεύουν την κομπίνα διασταύρωσης. Στην αρχή δουλεύουν χωρίς μπάλα μέχρι που να φτάσουν στο επιθυμητό στάδιο συγχρονισμού. Οι μιμητικές ασκήσεις χρησιμοποιούνται σ' όλες τις ηλικίες, για τεχνική και για τακτική και για την οργάνωση του παιχνιδιού. Υπάρχει ένα είδος ασκήσεων μιμητικών όπως το λέμε «παιχνίδι στο τραπέζι». Οι παίκτες στέκονται πίσω από το τραπέζι και ο καθένας μετακινεί το δικό του πόνι, που πρέπει να πάει, μετά από ποιοι πρέπει να πάει, προς ποιά κατεύθυνση πρέπει να γυρίσει. Τέτοιες ασκήσεις χρησιμοποιούνται πολύ στις ομάδες υψηλού επιπέδου.

Και τέλος οι *βασικές* ασκήσεις. Αυτές τις ασκήσεις περιλαμβάνουν ό,τι έχει σχέση με την τεχνική και την τακτική. Όλες οι ενέργειες γίνονται με την μπάλα. Αυτές ονομάζονται ασκήσεις παιχνιδιού, παιχνίδι εκμάθησης. Τέτοια συλλογή από ασκήσεις κλείνει όλα τα είδη της προετοιμασίας.

## 2. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Το επόμενο θέμα μας είναι πώς φτιάχνουμε την προπόνηση για τα παιδιά. Είμαι σίγουρος πως όλοι ξέρετε και όλοι έχετε πείρα από τις προπονήσεις με παιδιά. Κάθε προπόνηση την χωρίζουμε σε τρία τμήματα. Το προπαρασκευαστικό, το βασικό και το τελικό μέρος. Ο χρόνος που αφιερώνουμε στο προπαρασκευαστικό μέρος είναι 10-20% του συνολικού χρόνου. Αν είναι 2 ώρες η προπόνηση, τότε έχουμε 20 λεπτά περίπου. Στο βασικό μέρος είναι περίπου 80% και στο τελικό γύρω στο 3-5%. Ο χωρισμός σ' αυτά τα τρία βασικά μέρη παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στην προπόνηση. Η επιβάρυνση βασίζεται σ' αυτά τα τρία στοιχεία. Αυτό σημαίνει ότι στην αρχή του μαθήματος η επιβάρυνση δεν είναι πάρα πολύ μεγάλη και μετά ανεβαίνει παίρνει σταθερά αρχίζει να πέφτει. Η επιβάρυνση αποτελείται από 2 τμήματα, τον όγκο, δηλαδή τον αριθμό επαναλήψεων και από την ένταση, δηλαδή την ταχύτητα που επαναλαμβάνουμε αυτές τις ασκήσεις. Η ένταση στην αρχή έχει την μεγαλύτερη τιμή της και μετά περιοδικά μικραίνει. Γι' αυτό πρέπει αυτούς τους δύο παράγοντες να τους ρυθμίζουμε. Τι ποσότητα και με ποια ταχύτητα κάνουμε την άσκηση.

Αυτό δεν είναι αξίωμα. Υπάρχουν κι άλλοι τρόποι χρησιμοποίησης. Πρέπει όμως πάντοτε να ρυθμίζουμε αυτούς τους δυο παράγοντες: τον όγκο και την ένταση. Κι αυτό είναι ολόκληρη επιστήμη.

Στο προπαρασκευαστικό μέρος του μαθήματος, χρησιμοποιούμε ασκήσεις προετοιμασίας, εισαγωγής και μιμητικές. Προσπάθησα να σας το δείξω κατά τα πρακτικά μαθήματα.

Στο βασικό μέρος έχουμε ασκήσεις μίμησης και βασικές και στο τελικό έχουμε ασκήσεις χαλάρωσης. Ήδη έχω μιλήσει για την σημασία της χαλάρωσης. Θέλω άλλη μια

φορά να επαναλάβω ότι είναι πολύ βασικό. Παράδειγμα, έστω ότι βρισκόμαστε σ' ένα αθλητικό σχολείο στην Σοβιετική Ένωση, έκαναν τα καρφιά τους, μετά παίζανε, τέλειωσε η προπόνηση και οι παίκτες φύγανε. Και ρωτάω; Πού είναι το τελικό στάδιο; Γιατί δεν γίνεται; Κάναμε την εξής έρευνα. Παρακολούθησαμε την δυνατότητα για εργασία την επόμενη μέρα σ' αυτούς που φύγανε χωρίς να κάνουν αποθεραπεία και σ' αυτούς που έκαναν αποθεραπεία. Βέβαια δώσαμε ασκήσεις χαλάρωσης όχι για 3-5 λεπτά αλλά περίπου για 10 λεπτά. Και είδαμε πως η ικανότητα εργασίας επανήλθε πιο γρήγορα σ' αυτούς που δώσαμε ασκήσεις χαλάρωσης. Γι' αυτό σας συμβουλεύω πάντοτε να κάνετε αποθεραπεία.

Και τώρα η σειρά ενός προπονητικού μαθήματος. Πρώτες ασκήσεις είναι οι διεγερτικές: τρέξιμο, διάφορα παιχνίδια. Δεύτερον οι εξατομικευμένες: ασκήσεις διάφορες, γυμναστικής προσωπικού χαρακτήρα. Τρίτον ασκήσεις σε ζευγάρια: με ή χωρίς μπάλα, με ράβδους κ.λπ. Τέταρτον ασκήσεις αλτικές. Το βόλλεϋ είναι παιχνίδια ποδιών. Γι' αυτό τα πόδια πρέπει να είναι γρήγορα και δυνατά. Έτσι πρέπει πάντα να έχουμε αλτικές ασκήσεις. Στην πρακτική δεν μπόρεσα να δώσω τέτοιες ασκήσεις, αλλά στην γυναίκα ομάδα που δουλεύω χρησιμοποιώ πολύ αυτές τις ασκήσεις, ατομικές και ομαδικές με σχοινάκι που ποτέ δεν τις βαριέται ο παίκτης. Θα πρέπει βέβαια πάντοτε να τις αλλάζουμε. Και οι τελευταίες ασκήσεις είναι οι συναγωνιστικές. Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να είναι ανάλογες με το κύριο θέμα. Παράδειγμα: Κάνουμε μάθημα για την ευλιγισία και επιδεξιότητα στο καρφί. Έχουμε χωρίσει την ομάδα σε δύο γκρουπ στην 1 και 5 ζώνη. Έχουμε τοποθετήσει μπροστά τους 3 μπάλες. Ο παίκτης πρέπει να πάρει και τις 3 μπάλες μαζί, να τρέξει μέχρι το φιλέ, να αφήσει τις μπάλες και να γυρίσει. Ο επόμενος παίρνει τις 3 μπάλες και τις φέρνει πίσω. Αν δώσετε 2 μπάλες μπορούν εύκολα να τις χρησιμοποιήσουν, ενώ με τις 3 είναι δύσκολο. Εδώ διαπαιδαγωγούμε την επιδεξιότητα και τον προσανατολισμό στον παίκτη. Τέτοιες συναγωνιστικές ασκήσεις υπάρχουν πολλές.

Μετά πάμε στο βασικό μέρος της προπόνησης. Εδώ έχουμε τις εξής δυνατότητες. Ασκήσεις χωρίς το φιλέ, ασκήσεις στο φιλέ, ασκήσεις ανάμεσα στο φιλέ. Αυτές είναι μια ομάδα ασκήσεων. Δεύτερη ομάδα ασκήσεων είναι οι εξατομικευμένες, προσωπικές ασκήσεις: ασκήσεις σε ζευγάρια, ατομικές ασκήσεις στον καθένα και ομαδικές ασκήσεις. Εμείς δουλεύουμε ως εξής: Δίνουμε στην αρχή προσωπικές ασκήσεις χωρίς φιλέ π.χ. καρφί στον τοίχο. Η επόμενη άσκηση είναι σε ζευγάρια χωρίς φιλέ. Μετά προχωράμε με ασκήσεις σε ζευγάρια στο φιλέ. Π.χ. ο ένας παίκτης με την πλάτη στο φιλέ, ο άλλος στην πίσω ζώνη. Εδώ εισάγουμε στόχο για τον αμυνόμενο. Και τέλος φτάνουμε στις ομαδικές ασκήσεις με διάφορους στόχους. Και βέβαια μετά έχουμε τις ασκήσεις χαλάρωσης.

Τέτοιο σύστημα σχεδιασμού μιας προπόνησης χρησιμοποιείται στην Σοβιετική Ένωση.

**ΕΡ.:** Χρησιμοποιείται διατακτικές ασκήσεις;

**ΑΠ.:** Δεν γνωρίζουμε και δεν χρησιμοποιούμε διατακτικές ασκήσεις.

**ΕΡ.:** Κατά πόσο ο προπονητής πρέπει να επεμβαίνει στην προπόνηση παιδιών μικρής ηλικίας;

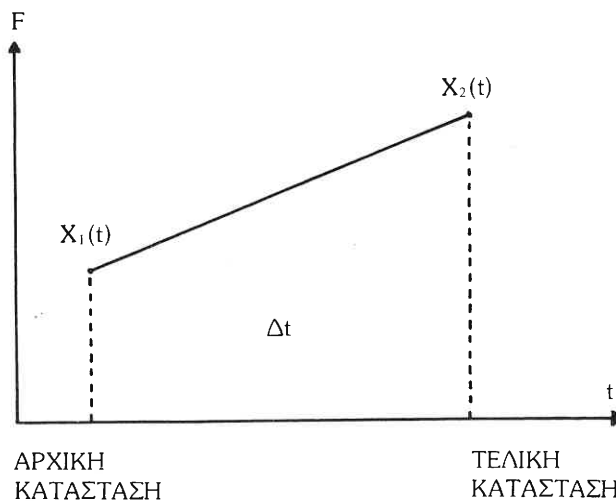
**ΑΠ.:** Τι πρέπει να κάνει ο προπονητής όταν μαζεύει παιδιά; Το πρώτο που πρέπει να κάνει είναι να προετοιμάσει την προπόνηση, να διαλέξει τις ασκήσεις. Δεύτερο, θα πρέπει να δώσει μεγάλη προσοχή στην συνέχεια των ασκήσεων. Ασκήσεις υπάρχουν πάρα πολλές. Ο προπονητής δεν πρέπει απλώς να δίνει τις ασκήσεις αλλά προσπαθώντας για το καλύτερο αποτέλεσμα. Γι' αυτό είναι πολύ αναγκαία η σειρά των ασκήσεων. Και τρίτο, θα πρέπει να κάνει το σχέδιο της προπόνησης. Αυτό μπορεί να έχει οποιαδήποτε φόρμα. Πρέπει πάντα να κρατάει σημειώσεις στο τί πρέπει να κάνει με την ομάδα. Αν ο προπονητής δουλεύει επαγγελματικά, πρέπει πάντα να προετοιμάζεται για την προπόνηση και να έχει μαζί του σημειώσεις. Πρέπει να ξέρει σε κάθε λεπτό τι πρέπει να κάνει. Ακόμη ο προπονητής θα πρέπει σε κάθε άσκηση να δίνει επιμέρους άλλες ασκήσεις. Παράδειγμα: Ο ένας παίκτης κάνει επίθεση και ο άλλος άμυνα. Λέει την άσκηση ο προπονητής και φεύγει. Και ξεκινάνε οι παίκτες κτυπώντας όπως θέλουν την μπάλα. Έτσι γίνεται όχι προπόνηση αλλά απλώς περνάμε την ώρα μας. Γι' αυτό είναι πολύ βασικό κάθε παίκτη να ξέρει ακριβώς τί πρέπει να κάνει. Επίσης, ο προπονητής θα πρέπει να φτάνει μέχρι το τέλος κάθε άσκηση που δίνει. Πρέπει να πετύχει την ακριβή πραγματοποίηση της άσκησης. Όταν αρχίζουμε κάποια άσκηση. Είναι φυσικό να έχουμε πάρα πολλά λάθη. Γι' αυτό ο προπονητής πρέπει κάθε φορά να έχει την προσοχή του σε κάθε παίκτη. Να βλέπει αυτά τα λάθη, να τα διορθώνει και να τους δίνει οδηγίες. Και σ' αυτό το διάστημα να κρατάει υψηλό ρυθμό, στο μάθημα, ώστε να μην υπάρχουν κενά. Έτσι, πρέπει ο προπονητής να βρίσκεται συνέχεια στο γήπεδο και να δουλεύει με την ομάδα του. Πρέπει να πάρει την μπάλα και να κάνει καρφιά στον παίκτη. Πρέπει να συμμετέχει στο παιχνίδι όχι μόνο με τα λόγια αλλά και με την δική του προσωπική αξία. Είχα την ευκαιρία να πάω στην Ιαπωνία και να δω την προπόνηση της Ιαπωνικής ομάδας. Ο προπονητής συνέχεια έκανε καρφιά στον παίκτη. Δίπλα στον παίκτη υπήρχε ο βοηθός που συνέχεια τον παρότρυνε να κάνει πιο γρήγορα. Γι' αυτό μετά την προπόνηση δεν ήξερα ποιός ήταν πιο πολύ ιδρωμένος, οι παίκτες ή ο προπονητής. Πάνω σ' αυτή την αρχή βάζουμε και εμείς τους προπονητές μας. Θέλουμε οι προπονητές να δουλεύουν. Δηλαδή, η θέση του προπονητή δεν είναι δίπλα στο γήπεδο αλλά μέσα το γήπεδο.

**ΕΡ.:** Αν τα παιδιά ηλικίας 10-13 χρονών και παίζουν Βόλλεϋ μπορούν να συμμετέχουν και σ' άλλα αθλήματα και σε ποια;

**ΑΠ.:** Οι παίκτες του Βόλλεϋ μπορούν να ασχοληθούν και με άλλα είδη αθλημάτων. Αλλά, υπάρχουν είδη τα οποία απαγορεύονται να τα ενώσουμε με το Βόλλεϋ. Παράδειγμα: η άρση βαρών μεγαλώνει τον όγκο των μυών στα χέρια, σταθεροποιεί τις αρθρώσεις και χάνεται η ευκινησία, η κωπηλασία δυναμώνει μόνο μια ομάδα μυών και δεν αναπτύσσονται αρμονικά οι μύες. Μπορεί να ασχοληθεί με οποιοδήποτε παιχνίδι, τένις, μπάσκετ, κ.λπ. Απαγορεύεται να ασχοληθεί με την πτώση με αλεξίπτωτο γιατί μπορεί να πέσει και να σκοτωθεί.

### 3. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΘΛΗΤΩΝ

Το επόμενο θέμα μας είναι πώς μπορούμε να αξιολογήσουμε το επίπεδο των παικτών μας. Αυτό συσχετίζεται με την καθοδήγηση της προπόνησης. Ήδη το έχω πει μια φορά και θα το ξαναπώ. Είμαι σίγουρος ότι το ακροατήριο γνωρίζει από Φυσική και Μηχανική. Γι' αυτό θα σας δώσω ορισμένα στοιχεία που έχουν σχέση μ' αυτές τις επιστήμες. Σ' αυτό το σχεδιάγραμμα (Σχ. 10) ορίζοντας τα εξής στοι-



ΣΤΑΔΙΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ: ΜΟΝΤΕΛΟ  
ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ  
ΕΛΕΓΧΟΥ

Σχ. 10

χεία. Στον ένα άξονα (x) έχουμε τον χρόνο (t) με οποιοδήποτε μέτρο π.χ. μέρα, χρόνο, μήνα κ.λπ. Στον άλλο άξονα (y) βάζουμε οποιοδήποτε άλλο δείκτη. Για παράδειγμα παίρνουμε το ύψος άλματος. Πήραμε έναν παίκτη και μετρήσαμε το άλμα του. Έστω ότι πήδηξε 20 εκ. Αυτό το σημειώνουμε στον άξονα και το ονομάζουμε αρχική κατάσταση (x<sub>1</sub>t). Και αρχίζουμε την προετοιμασία του. Πόσο πρέπει να πηδήξει ο παίκτης; Έστω 50-60 εκ. Δηλαδή φτιάχνουμε το εξής μοντέλο: θέλουμε ο παίκτης μας να πηδάει 50-60 εκ. μετά από ένα χρόνο. Σημειώνουμε τα 60 εκ. και το ονομάζουμε τελική κατάσταση (x<sub>2</sub>t). Το διάστημα του χρόνου στην Μηχανική το ονομάζουμε συνέχεια. Ποια προβλήματα τώρα δημιουργούνται με βάση αυτό; Πρώτον: Να μετρήσουμε τί μπορεί να κάνει ο παίκτης στην αρχή της εκμάθησης. Δεύτερον: να φτιάξουμε το μοντέλο. Το πρώτο το μετρήσαμε, το δεύτερο είναι πρωτοβουλία του προπονητή. Πρέπει να κοιτάξει ποια είναι η τάση ανάπτυξης στο σύγχρονο Βόλλεϋ, ποιές είναι οι ιδιαιτερότητες του συγκεκριμένου παίκτη, πού θέλουμε να φτάσουμε αυτόν τον παίκτη; Όλα αυτά τα στοιχεία δίνουν την δυνατότητα στον προπονητή να φτιάξει το μοντέλο όχι μόνο στο άλμα, αλλά σ' όλα τα είδη φυσικής προετοιμασίας και τεχνικής.

Αυτό το με το οποίο μετράμε είναι το ονομαζόμενο «τεστ». Το κάθε τεστ πρέπει να έχει 3 θέσεις. Πρώτο στοιχείο είναι ότι οι ασκήσεις που χρησιμοποιούμε πρέπει να είναι παρόμοιες με τους παιχνιδιού. Το δεύτερο στοιχείο είναι ότι

**ΑΡΧΙΚΑ ΚΑΙ ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΑ (ΜΟΝΤΕΛΙΚΑ)  
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ 10-13 ΕΤΩΝ**

N	ΤΕΣΤ	ΝΟΡΜΕΣ			
		1ο ΕΤΟΣ		2ο ΕΤΟΣ	
		ΑΡΧΗ	ΤΕΛΟΣ	ΑΡΧΗ	ΤΕΛΟΣ
1	ΠΑΣΑ ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΝΗ 3 ΣΤΗ ΖΩΝΗ 4	0	3	3	4
2	ΠΑΣΑ ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΑΠΟ ΑΛΜΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΦΙΛΕ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΝΗ 4 ΣΤΗ ΖΩΝΗ 6	—	—	0	2
3	ΠΑΣΑ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ Ή ΚΑΘΙΣΤΗ (ΕΝΑΛΛΑΞ)	—	—	0	3
4	ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΜΕΤΩΠΙΚΟ ΜΕ ΣΤΟΧΟ	0	3	3	4
5	ΜΑΝΣΕΤΑ (ΥΠΟΔΟΧΗ) ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΝΗ 6 ΣΤΗ ΖΩΝΗ 3 (ΑΠΟΣΤΑΣΗ 6 ΜΕΤΡΑ)	0	3	3	4

**Σχ. 11**

πρέπει να διαλέξουμε ασκήσεις, τις οποίες να μπορέσουμε να μετρήσουμε.

Παράδειγμα: Θέλουμε να μετρήσουμε την απόδοση του παίκτη στο σεβρίς. Ο παίκτης δεν πρέπει απλώς να κάνει σερβίς αλλά να μπορεί να κατευθύνει την μπάλα με ακρίβεια σε κάποια ζώνη π.χ. ο παίκτης κάνει 10 σερβίς και μετράμε πόσες φορές από τις 10 έστειλε την μπάλα στη ζητούμενη ζώνη. Το τρίτο στοιχείο είναι ότι πρέπει να υπάρχει κάποιο μοντέλο, υπόδειγμα. Αυτό το ονομάζουμε νόρμα. Παράδειγμα: έχουμε βάλει ως νόρμα ότι ο παίκτης μας πρέπει να πηδήξει 60 εκ. Μετά από ένα χρόνο μετρήσαμε ότι αντί για 60 εκ. πήδηξε 40 εκ. Ο παίκτης μας βέβαια βελτιώθηκε, όχι όμως όσο χρειαζόταν. Δηλαδή είναι λάθος του προπονητή, αφού δεν μπόρεσε να φτάσει το παίκτη στο σημείο, που ο ίδιος είχε τοποθετήσει. Γι' αυτό αυτό το σχέδιο μπορεί να είναι συμπερασματικό στο τέλος της χρονιάς, αλλά μπορεί βέβαια και ενδιάμεσα. Δηλαδή ο προπονητής μπορεί ενδιάμεσα να μετρήσει τον ρυθμό ανάπτυξης. Αυτή είναι η δουλειά του. Και τέτοιες νόρμες στην Σοβιετική Ένωση έχουν επεξεργαστεί για όλες τις ηλικίες.

Για παράδειγμα, στις ηλικίες 10-13 χρονών. Κοιτάτε ποιές είναι οι νόρμες (σχ. 11). Πάσα με ακρίβεια από τη ζώνη 3 στην ζώνη 4. Μετρήσαμε τον παίκτη στο τέλος της πρώτης χρονιάς. Αυτός θα πρέπει να έχει 3 ακριβείς πάσες από τις 5. Στο τέλος της δεύτερης χρονιάς θα πρέπει να έχει 4 ακριβείς πάσες από τις 5. Και συνεχίζουμε με πάσα, με άλμα, με ακρίβεια από την ζώνη 4 στην αντίθετη ζώνη 6. Ο παίκτης πετάει την μπάλα πάνω και κάνει πάσα με άλμα σε συγκεκριμένο στόχο (π.χ. στεφάνι) στην θέση 6. Στο τέλος της δεύτερης χρονιάς πρέπει να πετύχει ακριβώς τουλάχιστον 2 πάσες από τις 5. Στην τρίτη νόρμα έ-

χουμε πάσα στον τοίχο από όρθια και καθιστή θέση εναλλάξ, το οποίο μετράμε ως 1 προσπάθεια. Στο τέλος της δεύτερης χρονιάς πρέπει να κάνει σωστές τουλάχιστον 3 από τις 5 προσπάθειες. Στην τέταρτη νόρμα, έχουμε σερβίς από κάτω μετωπικό. Στο τέλος της 1ης χρονιάς, πρέπει να πετύχει 3 σερβίς στο στόχο από τα 5, ενώ στο τέλος της δεύτερης χρονιάς 4 σερβίς από τα 5. Στην τελευταία νόρμα, έχουμε μανσέτα από την ζώνη 6, ενώ 3 με ακρίβεια. Στον πρώτο χρόνο 3 από τις 5, στο δεύτερο χρόνο 4 από τις 5.

Δηλαδή, στο τέλος κάθε χρονιάς υπάρχουν αυτές οι νόρμες, οι οποίες μας δείχνουν πώς γίνεται η προετοιμασία κάθε παίκτη. Ο προπονητής πρέπει να γνωρίζει τέτοιες νόρμες και πάντα να τις χρησιμοποιεί. Εμείς έχουμε κάποια τεστ για όλες τις ηλικίες, που υπάρχουν σ' αυτό το βιβλίο. Θα το αφήσω και εσείς θα μπορέσετε να προσθέσετε τα δικά σας. Δεν σημαίνει ότι θα πάρετε αυτά τα τεστ και θα τα χρησιμοποιήσετε σε σας. Πρέπει να γνωρίζετε απλώς την γενική ιδέα. Το καλύτερο θα ήταν να υπήρχαν δουλεμένα τεστ σ' ολόκληρη την Ελλάδα. Αυτό θα σας βοηθήσει να έχετε ένα επίπεδο ανάπτυξης του παίκτη και ίδιους βαθμούς αξιολόγησης όλων, γιατί οι προπονητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν διαφορετικούς δείκτες αξιολόγησης και έτσι δεν μπορούν να συγκριθούν τα αποτελέσματα. Τέτοιο σύστημα αξιολόγησης θα αποτελεί έλεγχο της δουλειάς σας.

**ΕΡ.:** Ποιος τύπος προπονητή νομίζετε ότι είναι καλύτερος.

**ΑΠ.:** Είναι αρχή της προπόνησης, όσο και αρχή της αλληλοσχέσης προπονητή και παικτών. Υπάρχουν διάφορα

είδη προπονητών: ο αυταρχικός, δηλαδή, ό,τι λέει να γίνεται σαν στρατηγός προς φαντάρους, ο δημοκρατικός δηλαδή πλησιάζει τον παίκτη και τον παρακαλεί να κάνει την άσκηση και ο προπονητής που βρίσκεται ανάμεσα στους δύο τύπους και χρησιμοποιεί ανάλογο τύπο την ανάλογη στιγμή. Αυτός είναι και ο πιο καλός τύπος προπονητή. Ο προπονητής πρέπει να είναι δίκαιος και να μην ξεχωρίζει τους παίκτες. Γιατί αν το κάνει αυτό, θα χωρίσει την ομάδα σε δύο μέρη. Κάτι ανάλογο συνέβη στην αντρική μας ομάδα. Ο προπονητής είχε έναν αγαπημένο παίκτη και έτσι χώρισε σε δύο ομάδες την μία.

**ΕΡ.:** *Αν ο παίκτης δεν φτάσει στο σημείο που όρισε ο προπονητής, μας είπατε ότι θα είναι δικό του λάθος. Αυτό γιατί δεν αξιολόγησε σωστά τον παίκτη, έτσι ώστε να βάλει ρεαλιστικούς σκοπούς ή πρέπει να υπάρχουν ορισμένα στάνταρ που να γνωρίζει ο προπονητής για το ποιος πρέπει να είναι ο σκοπός του;*

**ΑΠ.:** Στο παράδειγμα που ανέφερα προηγουμένως, πήραμε τον παίκτη που πηδούσε 20 εκ. και βάλουμε σκοπό να

πηδήξει 60 εκ. σ' ένα χρόνο. Τί πρέπει να κάνει ο προπονητής; Από τα 20 έως τα 60 έχουμε 40 εκ. Ύστερα από 3 μήνες, πρέπει να μετρήσει το ύψος του άλματος, το οποίο πρέπει να είναι 30 εκ. Αν ο παίκτης έχει φτάσει εκεί, τότε όλα πάνε καλά. Αν όχι, τότε ο προπονητής πρέπει να επαναξετάσει την προπόνηση. Πρέπει να δυναμώσει τις ασκήσεις, τις επαναλήψεις, την ταχύτητα. Μετά από 3 μήνες ξαναμετράμε και θα πρέπει να έχει φτάσει στα 40 εκ. Αν ο παίκτης πηδήσει 40 εκ., ύστερα από την αλλαγή στην προπόνηση, τότε σημαίνει ότι όλα είναι εντάξει. Αν δεν φτάσει τα 40 εκ., τότε μπορούμε να πούμε ότι αυτός ο παίκτης δεν είναι τόσο ικανός γι' αυτό που προβλέψαμε.

**ΕΡ.:** *Ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για την μέτρηση του άλματος;*

**ΑΠ.:** Υπάρχουν διάφοροι τρόποι μέτρησης άλματος, τους οποίους γνωρίζετε. Τους χρησιμοποιούμε όλους. Στο παράδειγμα που ανέφερα ο παίκτης κάνει 3 προσπάθειες σε συγκεκριμένο τεστ και διαλέγουμε την καλύτερη.

## ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ

Αγαπητοί κύριοι και κυρίες

Στο σύγχρονο Βόλλεϋ η τεχνική είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ατομική τακτική. Στο σχήμα 12 είναι σημειωμένες οι διάφορες ενέργειες του παίκτη π.χ. σερβίς, άμυνα κ.λπ. Η κάθε ενέργεια αποτελείται από την τεχνική του παίκτη και την ατομική τακτική. Ως ατομική τακτική εννοούμε την χρησιμοποίηση της τεχνικής σε συνθήκες παιχνιδιού, έτσι ώστε να υπάρξει καλύτερο αποτέλεσμα για τον ίδιο τον παίκτη. Στην προπόνηση θα πρέπει να μάθουμε να ξεχωρίζουμε πότε δουλεύουμε πάνω στην τεχνική και πότε πάνω στην τακτική. Αυτά είναι δύο διαφορετικά πράγματα.

Αρχίζουμε λοιπόν με πρώτο στοιχείο το σερβίς. Η ατομική τακτική του σερβίς στοχεύει προς τρεις κατευθύνσεις. Η πρώτη κατεύθυνση είναι το σερβίς με ακρίβεια πάνω σε συγκεκριμένο σημείο. Όταν λέμε σερβίς ακρίβειας πρέπει να έχουμε υπόψη που ακριβώς στέλνει ο παίκτης την μπάλα. Υπάρχουν σημεία όπως στον πιο αδύνατο παίκτη της αντίπαλης ομάδας, σε κενά σημεία που δεν υπάρχει παίκτης, στον πασαδόρο που κάνει διένεση και σε σημεία που λέει ο προπονητής. Αυτή η ατομική τακτική του σερβίς έχει τις ιδιαιτερότητές της και στην τεχνική. Τέτοια σερβίς, ως συνήθως, δεν γίνονται με δύναμη, η μπάλα δεν έχει μεγάλη ταχύτητα και ο παίκτης πρέπει για κάποιο χρονικό διάστημα να συνοδεύει την μπάλα με το χέρι του. Σερβίς με ακρίβεια χρησιμοποιούμε σε ομάδες μέσου επιπέδου. Χρησιμοποιούνται πολύ λίγο σε ομάδες παγκόσμιας κλίμακας.

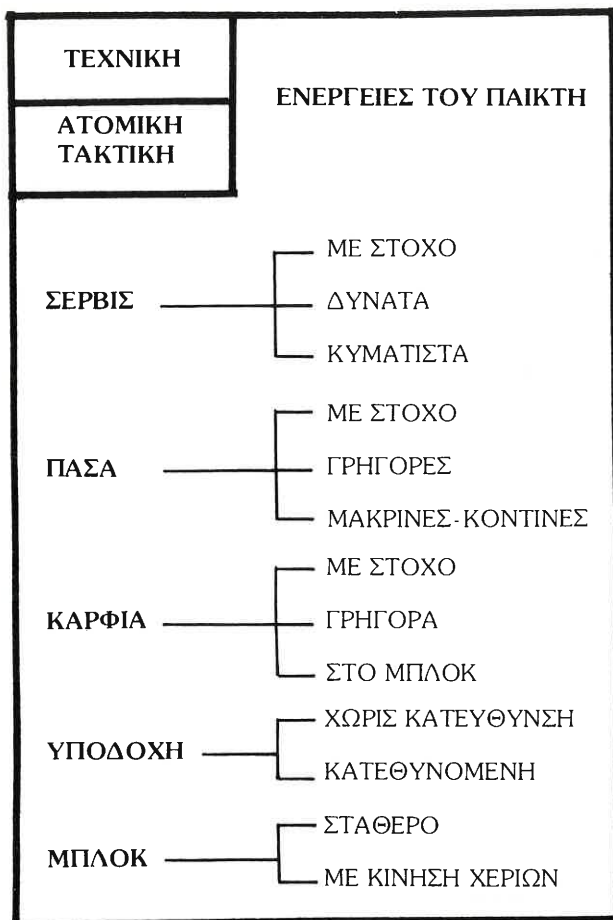
Ο επόμενος τύπος σερβίς είναι τα δυνατά σερβίς με μεγάλη ταχύτητα. Εδώ δεν υπάρχει κανένας σκοπός. Ο παίκτης κάνει σερβίς σε οποιοδήποτε μέρος του γηπέδου, γιατί για να πέσει αυτό το σερβίς σε συγκεκριμένο σημείο είναι πολύ δύσκολο. Τα πιο χαρακτηριστικά σερβίς αυτού του είδους είναι τα επιθετικά, τα οποία πραγματοποιούνται

όπως τα καρφιά. Οι ιδιαιτερότητές του είναι ότι ο παίκτης δεν κατεβάζει το χέρι του, όπως στο καρφί, αλλά το αφήνει μέχρι το ύψος του φιλέ περίπου. Στο σύγχρονο Βόλλεϋ, τα επιθετικά σερβίς χρησιμοποιούνται γύρω στο 30%. Το πιο ενδιαφέρον είναι ότι και οι γυναικείες ομάδες σήμερα, άρχισαν να χρησιμοποιούν αυτό το είδος, όπως η ομάδα της Βραζιλίας, Κορέας, Σοβιετ. Ένωσης. Έτσι λοιπόν η τάση ανάπτυξης του Παγκόσμιου Βόλλεϋ κατευθύνεται στο να χρησιμοποιούνται περισσότερο γρήγορα και δυνατά σερβίς.

Το επόμενο σερβίς είναι το κυματιστό. Η ιδιαιτερότητα αυτού του σερβίς είναι στο ότι η μπάλα δεν πρέπει να περιτρέφεται. Ο παίκτης κτυπά την μπάλα απότομα και η μπάλα πηγαίνει κυματιστά και πέφτει απότομα, δυσκολεύοντας έτσι την υποδοχή της μπάλας. Τέτοια σερβίς σήμερα χρησιμοποιούνται γύρω στο 60%, δηλαδή έχουν την πρώτη θέση.

Ας προσέξουμε την τάση ανάπτυξης του Παγκόσμιου Βόλλεϋ θα δούμε ότι η ανάπτυξη του σερβίς ακολουθεί την εξής κατεύθυνση: χρησιμοποίηση δυνατών σερβίς με άλμα (επιθετικά) και με ακρίβεια, με στόχο. Προς αυτή την κατεύθυνση δουλεύουν πολλές ομάδες. Είχα την ευκαιρία να δω την Σουηδική ομάδα που νίκησε στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα. Βλέπω πως πολλοί παίκτες χρησιμοποιούν δυνατά σερβίς με στόχο, είναι δηλαδή το όπλο τους.

Και τώρα η πάσα για το καρφί. Όπως ξέρετε σήμερα στο Παγκόσμιο Βόλλεϋ υπάρχει έλλειψη από πασαδόρους. Γιατί άραγε δεν μπορούμε να ετοιμάσουμε παίκτες πασαδόρους; Κάνουμε συγκεκριμένες έρευνες πάνω σ' αυτό το ζήτημα, στις οποίες συμμετείχαν Σοβιετικοί επιστήμονες, Γερμανοί, ένας Ιταλός κ.ά. Αποδείχθηκε ότι όλη η δυσκολία κλείνεται στην ατομική τακτική. Έτσι λοιπόν πάσες για καρφί υπάρχουν 3 είδη. Οι πάσες με στόχο προς τον συγκεκριμένο παίκτη. Προσέξαμε πως παίζουν τις κομπι-



Σχ. 12

νες μερικές ομάδες. Παίζουν για παράδειγμα, μια κομπίνα με δύο χρόνους. Βγαίνει ο ένας παίκτης και μετά ο επόμενος και η κομπίνα μπορεί να μην πετύχει. Αποδείχθηκε ότι σ' αυτή την περίπτωση ο πασαδόρος δίνει πάσα χωρίς ακρίβεια, δηλ. λίγο προς αριστερά ή δεξιά. Γι' αυτό τον λόγο συχνά δεν έχουν επιτυχία οι πολύ καλές κομπίνες. Ο παίκτης-πασαδόρος θα πρέπει να κάνει πάσα στο καλάθι του μπάσκετ από απόσταση 6 μ.-10 μ. και να πετύχει τουλάχιστον τις 9 από τις 10 πάσες. Εμείς αυτήν την νόρμα βρήκαμε για τους παίκτες. Ρίχνουμε από τα πλάγια την μπάλα στον πασαδόρο, αυτός τρέχει, σταματάει και κάνει την πάσα. Δυστυχώς, οι δικοί μας πασαδόροι δεν πετυχαίνουν τον αριθμό. Έτσι λοιπόν ο πρώτος μας σκοπός είναι να μάθουμε στον παίκτη να δίνει πάσες με ακρίβεια.

Ο δεύτερος στόχος μας είναι οι γρήγορες πάσες. Ξέρετε ότι τα κτυπήματα από χαμηλές πάσες δεν έχουν μεγάλη επιτυχία, και αυτό ακριβώς οφείλεται στον πασαδόρο. Είναι ολόκληρη τέχνη να πετύχει ο πασαδόρος τον ρυθμό του επιθετικού και να δώσει στα χέρια του την μπάλα. Θα ήθελα να λάβετε υπόψη ότι υπάρχουν δύο είδη κτυπημάτων από χαμηλές πάσες: οι χαμηλές πάσες γύρω στο 1 μ. και οι γρήγορες πάσες ύψους 0,50 μ. Στην πρώτη περίπτωση, ο αρχηγός στο ζευγάρι πασαδόρος-επιθετικός είναι ο πασαδόρος. Δίνει πάσα και ο επιθετικός πρέπει να προσαρμοστεί σ' αυτή. Στην δεύτερη περίπτωση αρχηγός είναι ο ίδιος ο επιθετικός. Δηλαδή τρέχει, κάνει άλμα και σηκώνει

το χέρι του. Ο πασαδόρος πρέπει να δώσει πάσα ακριβώς πάνω στο χέρι του και να προσαρμοστεί σ' αυτό που κάνει ο επιθετικός. Όλες οι κομπίνες σε αντρικές ομάδες επιπέδου παίζονται με τον δεύτερο τρόπο που σας είπα, ενώ οι γυναικίες με τον πρώτο τρόπο. Έτσι λοιπόν πρέπει να μάθουμε τον πασαδόρο να δίνει πάσες με διαφορετική ταχύτητα και ύψος. Αυτό πλέον δεν είναι τεχνική, αλλά ατομική τακτική.

Και τέλος ο τρίτος τύπος της πάσας είναι ανάλογα με την απόσταση. Κάναμε το εξής: πήραμε 10 παίκτες πασαδόρους. Τοποθετήσαμε στην 4 ζώνη ένα στεφάνι με διάμετρο 1 μ. και τους είπαμε να κάνουν πάσα από την ζώνη 2, μετά από πρώτη μπαλιά, με ακρίβεια στο στεφάνι. Η αποτελεσματικότητα έπεσε κάθετα, περίπου 30%. Βρήκαμε ότι μόνο ένας πασαδόρος και μια πασαδόρος κράτησαν την αποτελεσματικότητά τους. Αυτοί πετύχαιναν όπου και αν τοποθετήσουμε το στεφάνι. Ο Ζάετσεφ και η Πάρχαματσουκ. Δύο άνθρωποι μόνο. Δηλαδή άλλους πασαδόρους δεν έχουμε.

Και τώρα πώς θα καταφέρουμε τον πασαδόρο να κάνει όλο το παιχνίδι της ομάδας μας, αφού ήδη έμαθε όλες τις παραπάνω πάσες; Αποδείχθηκε, λοιπόν, ότι είναι πολύ βασικό για τον πασαδόρο να βλέπει τι κάνει και η δική του ομάδα και η αντίπαλη. Είναι πολύ σημαντική η περιφερειακή όραση. Ο συνηθισμένος παίκτης έχει περίπου 50° ορατότητα. Ο Ζάετσεφ έχει 85° ορατότητα, δηλαδή βλέπει σχεδόν σε ορθή γωνία. Γι' αυτό είναι πολύ βασικό να αναπτύξουμε την περιφερειακή όραση. Πώς θα γίνει αυτό; Π.χ. ο πασαδόρος κάνει πάσες και ο προπονητής που στέκεται δίπλα, δείχνει με τα δάχτυλά του συγχρόνως και ο πασαδόρος λέει τον αριθμό. Μπορούμε να τοποθετήσουμε παίκτες ή ο συμπαίκτης να μετακινείται προς διάφορες κατευθύνσεις. Μ' αυτό τον τρόπο διαπαιδαγωγείται η ικανότητα στον πασαδόρο να παρατηρεί. Αυτή είναι η πρώτη αιτία που δεν έχουμε πασαδόρους. Η δεύτερη αιτία είναι ότι ο πασαδόρος θα πρέπει να λύνει γρήγορα κάποιο πρόβλημα, θα πρέπει, δηλαδή, να αξιολογεί τις θέσεις της αντίπαλης ομάδας και της δικής του. Δηλαδή στο πεδίο ορατότητας θα πρέπει να έχει και τα δύο γήπεδα και αυτόματα να λύνει το ζήτημα πώς θα πρέπει να αντιδράσει. Παρατηρήσαμε μια ομάδα master (υψηλού επιπέδου). Αναθέσαμε σε ορισμένους παίκτες να κάνουν την κομπίνα της διασαύρωσης και από την άλλη πλευρά τοποθετήσαμε τρεις παίκτες μπλοκέρ και πίσω από τους μπλοκέρ έναν ακόμη παίκτη. Δηλαδή όταν γινόταν η πρώτη μπαλιά έβγαινε μπροστά ο πίσω παίκτης, και έτσι είχαμε 4 μπλοκέρ. Έτσι λοιπόν ο πασαδόρος δεν έβλεπε που έτρεχε ο πίσω παίκτης για να κάνει μπλοκ και έπαιζε όπως είχε συνηθίσει, όπως είχαν προσχεδιάσει. Δηλαδή ο πασαδόρος δεν μπόρεσε να λύσει το πρόβλημα που του παρουσιάστηκε εκείνη την στιγμή.

Πώς ο προπονητής θα μπορέσει να το μάθει; Δίνω παράδειγμα μια άσκηση. Τρεις παίκτες είναι μπλοκέρ και από την άλλη πλευρά του φιλέ ο πασαδόρος. Γίνεται η πρώτη μπαλιά. Εγώ βγαίνω στη ζώνη 3 και κάνω διπλό μπλοκ. Δηλαδή ο πασαδόρος θα πρέπει να κάνει πάσα στην ζώνη 4. Τέτοιες ασκήσεις υπάρχουν πάρα πολλές και εμείς, και γενικά το Παγκόσμιο Βόλλεϋ, ακολουθεί αυτή την πορεία.

Και τώρα το καρφί. Η ατομική τακτική του καρφιού αποτελείται από 3 κατευθύνσεις. Η πρώτη είναι να γνωρίζει πολύ καλά ο παίκτης να καρφώνει σε οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου θέλει. Για την ομάδα master, ο παίκτης πρέπει να έχει 100% περίπου επιτυχία, δηλαδή από τις 18 προσπάθειες να αποτύχει μόνο σε μια και να μην καρφώσει στο στόχο. Για παράδειγμα είμαι Σοβιετικός παίκτης master. Δίπλα μου στέκεται ο προπονητής. Μου δίνουν πάσα, κάνω το άλμα και ο προπονητής φωνάζει κάποια ζώνη και εκεί πρέπει να κατευθύνω το καρφί.

Η δεύτερη κατεύθυνση είναι η πραγματοποίηση δυνατών επιθέσεων. Προηγουμένως είδα στο μπλουζάκι κάποιου από σας ένα σχέδιο με τον επιθετικό να κρατά ένα σφυρί. Ας πούμε ότι είμαστε σ' ένα γήπεδο, που το ύψος της οροφής απέχει περίπου 8 μ. Η μπάλα από το καρφί θα πρέπει να κτυπήσει πάνω στην οροφή και να επιστρέψει. Αυτό βέβαια δεν είναι νόρμα, όμως σαν αρχή θα πρέπει να έχει ο παίκτης τα πολύ δυνατά κτυπήματα.

Και η τελευταία κατεύθυνση είναι να γνωρίζει πολύ καλά ο παίκτης να παίζει με το μπλοκ. Εδώ υπάρχει πολύ δουλειά για τον προπονητή. Ο παίκτης θα πρέπει να μάθει να κτυπάει την μπάλα μπλοκ-άουτ, δηλαδή όχι κατευθείαν αλλά με γωνία, να κάνει επίθεση, μέσα στο μπλοκ, δηλαδή με γύρισμα του χεριού και να μπορεί να ξεφύγει συνέχεια από το μπλοκ θα πρέπει να κτυπάει πάνω από το μπλοκ και τέλος θα πρέπει να μάθει να πλασέ πίσω από το μπλοκ. Δηλαδή έχουμε 4 θέσεις: το μπλοκ-άουτ, κοντά στο μπλοκ, πάνω από το μπλοκ και πίσω από το μπλοκ. Αυτό δεν είναι τεχνική, είναι πλέον ατομική τακτική, που πρέπει συνέχεια να τον μαθαίνουμε, γιατί ο παίκτης που γνωρίζει πολύ καλά να κτυπά την μπάλα αλλά δεν ξέρει τα παραπάνω, τότε δεν μπορεί και να το εφαρμόσει στο παιχνίδι.

Το επόμενο στοιχείο είναι η άμυνα, που περικλείει και την υποδοχή του σερβίς. Εδώ η ατομική τακτική είναι πολύ απλή. Αν η μπάλα είναι πολύ δυνατή μετά από καρφί, τότε πρέπει μόνο να την σηκώσουμε την μπάλα. Δηλαδή ο ατομικός στόχος είναι να μην πέσει η μπάλα πάνω στο πάτωμα. Αν όμως η μπάλα δεν είναι πολύ δυνατή, όπως από το σερβίς, θα πρέπει να προπονήσουμε την κατευθυνόμενη πάσα, δηλαδή πάσα ακριβείας ή σε συγκεκριμένη ζώνη ή σε συγκεκριμένο παίκτη. Αυτό το τεχνικό στοιχείο στην πιο απλή τακτική έχει πολύ μεγάλη σημασία. Από το γεγονός πως θα υποδεχτεί ο παίκτης την μπάλα, που θα την κατευθύνει, θα εξαρτηθεί η επόμενη επιθετική ενέργεια. Παρακολουθήσαμε αυτό το γεγονός στους αγώνες Καλής Θέλησης, που είχαν γίνει πριν 3 χρόνια στη Μόσχα. Συμμετείχαν 8 ομάδες, από τις καλύτερες αντρικές ομάδες στον κόσμο. Και προσέξαμε τις κομπίνες που πραγματοποιούσε η κάθε ομάδα και την αποτελεσματικότητά τους. Με ένα συγκεκριμένο τρόπο, τα καταγράψαμε και τα βάλουμε στο κομπιούτερ, προσπαθώντας να δούμε γιατί στην μια περίπτωση ήταν αποτελεσματική κάποια κομπίνα και σε άλλη περίπτωση δεν ήταν. Ποια ακριβώς ήταν η αιτία; Αποδείχθηκε ότι η αιτία της αποτυχίας είναι η πρώτη μπαλιά, περίπου στο 60,5%. Στα υπόλοιπα 25% περίπου είναι η δεύτερη μπαλιά, η πάσα και μόνο 5-10% έφταγε ο επιθετικός. Έτσι λοιπόν ο κύριος υπεύθυνος ήταν ο υποδοχέας. Από αυτό συμπεραίνουμε ότι θα πρέπει να δώσουμε πολύ μεγάλη σημασία στην υποδοχή της μπάλας.

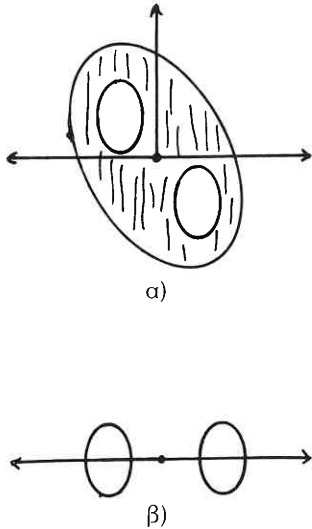
Και το τελευταίο είναι το μπλοκ. Η κάθε ομάδα έχει το δικό της συγκεκριμένο όπλο, π.χ. την επίθεση όπως η Σοβιετική ομάδα ή την άμυνα, όπως οι Ασιατικές ομάδες ή το μπλοκ, στο οποίο πριν ήταν πολύ καλοί οι Σοβιετικοί, ενώ τώρα είναι σχεδόν όλες οι ομάδες. Και εδώ έχουμε δύο συγκεκριμένους στόχους: σε ποιο μέρος θα πρέπει να τοποθετήσουμε το μπλοκ και πότε θα πρέπει να γίνει το άλμα. Αυτά ήδη σας τα έχω πει. Οι δύο γενικότεροι στόχοι μας είναι: το σταθερό μπλοκ, όπου ο παίκτης τοποθετεί σταθερά τα χέρια του και κλείνει συγκεκριμένη ζώνη, έτσι ώστε δεν υπάρχει άλλος παίκτης της χαμηλής άμυνας μέσα σ' αυτή, και το κινητικό μπλοκ, όπου ο παίκτης μετακινεί τα χέρια του και δεν αφήνει την μπάλα να περάσει από πουθενά. Ύστερα από παρατηρήσεις που έγιναν, σε παγκόσμια κλίμακα χρησιμοποιούνται περισσότερο τα σταθερά μπλοκ γιατί αυτό το είδος του μπλοκ βοηθά στην καλύτερη οργάνωση της χαμηλής άμυνας. Το κινητικό μπλοκ το χρησιμοποιούμε μόνο σε μια περίπτωση, όταν έχουμε καρφί πρώτου χρόνου. Αυτό βέβαια αναφέρεται για τους άντρες παίκτες και αυτούς με πολύ καλό άλμα.

Ανακεφαλαιώνοντας για την ατομική τακτική σας τονίζω πως ο προπονητής θα πρέπει στην αρχή να ασχοληθεί με την εκμάθηση της τεχνικής, δηλαδή τις βάσεις της. Μετά θα πρέπει να σχεδιάσει την προπόνησή του έτσι ώστε να ασχολείται πάντα με την ατομική τακτική. Για παράδειγμα: Μαθαίνουμε το σερβίς. Στην αρχή μαθαίνουμε στον παίκτη απλά μόνο το κτύπημα. Μετά αρχίζουμε να βάζουμε στόχους ακρίβειας. Δηλαδή όχι απλά να περάσει την μπάλα πάνω από το φιλέ, αλλά να πέσει και σε συγκεκριμένη ζώνη. Μετά βάζουμε έναν άλλο στόχο, π.χ. το κυματιστό σερβίς.

Επαναλαμβάνω ότι η ιδέα είναι η εξής: Η Σοβιετική Σχολή του Βόλλεϋ προτείνει την εκμάθηση της τεχνικής, μετά την καλή αφομοίωση της ατομικής τακτικής, μετά την σύνδεση των προηγούμενων και μετά την παράλληλη δουλειά αυτών των δύο, δηλαδή τεχνική και τακτική. Βέβαια εσείς στην δουλειά σας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε άλλη μέθοδο.

**ΕΡ.:** *Μιλήσατε για την τοποθέτηση των ποδιών στην υποδοχή και μας το εξηγήσατε εργοφυσιολογικά. Υπάρχει ανάλογη έρευνα για την άμυνα, πώς, δηλαδή, πρέπει ο αθλητής της πίσω ζώνης να στέκεται σε σχέση με το μπλοκ; Υπάρχουν κάποια στατιστικά στοιχεία και ποσοστά επιτυχίας;*

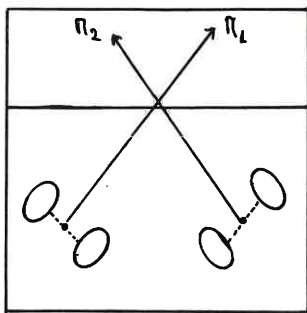
**ΑΠ.:** Όταν υποδεχόμαστε την μπάλα από το σερβίς, καλύτερα να έχουμε το ένα το πόδι μπροστά. Γιατί αυτό; Ο κύκλος είναι το επίπεδο στήριξης και η τελεία το Κέντρο Βάρους του σώματος (α). Έτσι μπορούμε να κινούμαστε καλύτερα σε οποιαδήποτε κατεύθυνση, πλάγια, μπροστά κ.λπ. Πολύ μεγάλο λάθος είναι να βάζουμε τα πόδια παράλληλα (β). Σ' αυτή την περίπτωση ο παίκτης μπορεί να κινηθεί δεξιά και αριστερά αλλά όχι μπροστά. Μπορείτε να το δοκιμάσετε προσωπικά. Γι' αυτό, έστω και λίγο, πρέπει να τοποθετήσουμε το ένα μας πόδι, αριστερό ή δεξί, λίγο μπροστά. Αυτό βοηθάει στην μετακίνηση μπροστά. Όσο για την άμυνα επίθεσης ισχύει ακριβώς η ίδια τεχνική με μια επιπλέον παρατήρηση. Κατά την ώρα του σερβίς μπορείς να στέκεσαι χωρίς να κινείσαι, όμως την ώρα του



καρφιού θα πρέπει συνεχώς να μετακινείσαι από το ένα πόδι στο άλλο. Σύμφωνα με τους νόμους της Μηχανικής με την μετακίνηση αυτή του κέντρου βάρους, αυξάνουμε κατά 15% την κίνησή μας σε οποιαδήποτε πλευρά, όπως μας έδειξε μια έρευνα που κάναμε.

**ΕΡ.:** Προτείνετε συγκεκριμένο πόδι που βγαίνει μπροστά, ανάλογα με την ζώνη που βρίσκεται ο παίκτης.

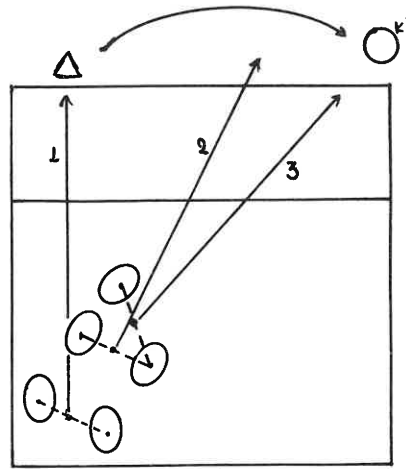
**ΑΠ.:** Βεβαίως. Κατά την υποδοχή της μπάλας όταν ο παίκτης είναι στην αριστερή πλευρά του γηπέδου και ο πασαδόρος στο Π<sub>1</sub>, τότε καλό είναι να είναι μπροστά το αριστερό πόδι. Όταν ο πασαδόρος είναι στο Π<sub>2</sub> και ο παί-



κτης στην δεξιά πλευρά του γηπέδου τότε το αριστερό πόδι μπροστά, αντίθετα δηλαδή. Ο παίκτης μπορεί να στέκεται όχι μόνο έχοντας το ένα πόδι μπροστά, αλλά μπορεί και να ξαπλώνει. Το βασικό είναι να υποδεχτεί σωστά την μπάλα και να την κατευθύνει.

**ΕΡ.:** Μπορείτε να μας εξηγήσετε την μεταβολή της τεχνικής των κάτω άκρων του αμυντικού χαμηλής άμυνας κατά την πτήση της β' πάσας μέχρι το κτύπημα, όπου και αντιλαμβάνεται την τελική κατεύθυνση της μπάλας.

**ΑΠ.:** Πώς δουλεύει ο παίκτης στην χαμηλή άμυνα. Τεχνική και τακτική της υποδοχής της μπάλας στην άμυνα. Για παράδειγμα ο παίκτης της ζώνης 5. Υπάρχουν τρία σημεία που πρέπει να προσέξει κατά σειρά προτεραιότητας. Πρώτον, ο πασαδόρος, κοιτάζει δηλαδή που θα πάει ο πασαδόρος. Τα πόδια του είναι τοποθετημένα όπως δεί-



χνω στο σχήμα στην θέση 1. Δεύτερον, η πάσα. Στέκεται επιτόπου. Τρίτον, η φορά του επιθετικού. Δηλαδή, βγαίνει και τοποθετεί τα πόδια του παράλληλα, δηλαδή προσέχει που θα πάει η μπάλα. Και τέλος, όταν προσδιορίζει και προσέχει το χέρι του επιθετικού, τοποθετεί το ένα του πόδι μπροστά. Δηλαδή, πάντοτε αλλάζει την τοποθέτησή του, δεν περιμένει ποτέ θα κτυπήσει ο επιθετικός, αλλά πάντοτε βλέπει στο γήπεδο τον αντίπαλο πασαδόρο και μετά τον επιθετικό. Ο παίκτης αρχίζει να δουλεύει με τα πόδια πρώτα. Γιατί άλλωστε λέμε ότι το Βόλλεϋ είναι παιχνίδι ποδιών;

**ΕΡ.:** Πόσο είναι το άνοιγμα των ποδιών;

**ΑΠ.:** Το άνοιγμα των ποδιών είναι περίπου ίσο με το άνοιγμα των ώμων.

**ΕΡ.:** Την στιγμή που ο παίκτης διαπιστώνει ότι γίνεται κτύπημα δυνατό και η μπάλα κατευθύνεται στην ζώνη του, τότε τα πόδια του εξακολουθούν να είναι στο άνοιγμα των ώμων;

**ΑΠ.:** Ναι, πάντοτε. Αν πάλι η μπάλα έρθει προς τα πλάγια, τότε κάνει άνοιγμα του αντίστοιχου ποδιού. Δηλαδή πριν ο παίκτης κτυπήσει την μπάλα, πρέπει να τοποθετήσει κάτω από την μπάλα το πόδι του. Όταν έκανα τα πρακτικά μαθήματα σας το έλεγα συνέχεια. Δεν πρέπει να δουλεύετε με τα χέρια, αλλά αντίθετα με τα πόδια. Μόνο στην περίπτωση που δεν προλαβαίνει ο παίκτης να πάει κάτω από την μπάλα, τοποθετεί τα χέρια του κάτω από αυτή, αλλά πάντοτε αρχίζουμε την κίνηση με τα πόδια.

Θα σας επαναλάβω ακόμη μια φορά ότι, ο κάθε προπονητής έχει το δικό του τρόπο σκέψης. Αυτό είναι σαν αποτέλεσμα από την πείρα που έχει ο καθένας από το παιχνίδι σαν παίκτης και από το πώς διδάχτηκε. Βέβαια, δεν είναι σωστό να διδάσκουμε ό,τι είχαμε μάθει πριν από χρόνια.

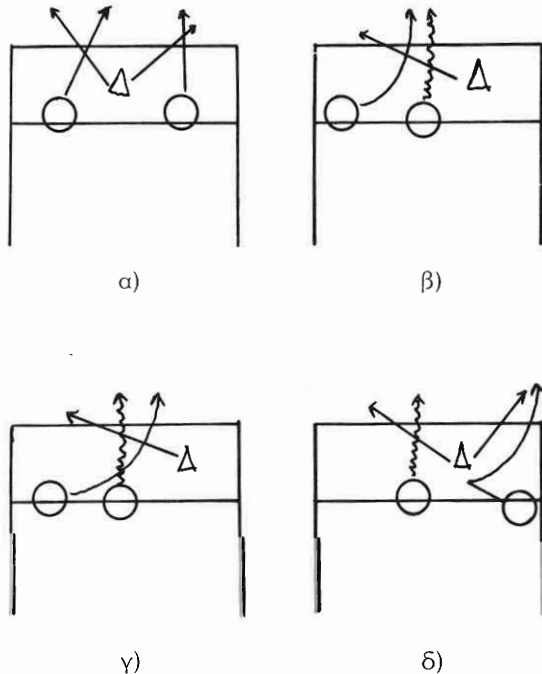
Γι' αυτό, αυτά που σας λέω, δεν είναι από την δική μου πείρα μόνο, αλλά αποτέλεσμα επιστημονικών εργασιών. Υπάρχουν ομάδες ανθρώπων, που εργάζονται πάνω στην Μηχανική της κίνησης. Έγιναν τρεις διδακτορικές εργασίες που βασίστηκαν ακριβώς σ' αυτό το θέμα. Και αυτό που σας λέω είναι αποτέλεσμα πείρας και Μηχανικής. Αυτό βέβαια δεν αποκλείει αντιφατικές απόψεις.



## ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

Οι ατομικές τακτικές ενέργειες από μόνες τους δεν σημαίνουν τίποτα, αν αυτές δεν συνδυάζονται με τις ενέργειες του συμπαίκτη μας. Για τον προπονητή είναι άμεσα απαραίτητο, οι χρονικές ενέργειες του ενός παίκτη να είναι σε συνδυασμό με τον συμπαίκτη ίδιου επιπέδου προετοιμασίας, για τέτοιες ομάδες που μπορούν να επιδράσουν, είτε στην άμυνα, είτε στην επίθεση.

Είμαι βέβαιος ότι πολλά από αυτά τα γνωρίζετε. Θα προσπαθήσω να παρουσιάσω τις απόψεις των Σοβιετικών, να συστηματοποιήσω αυτό που είπα πιο πριν. Στον πίνακα 13 φαίνονται οι ενέργειες τριών παικτών που συναντάμε πιο συχνά στην τακτική. Στο πρώτο σχήμα είναι ο πιο απλός συνδυασμός και είμαι σίγουρος πως σας είναι ήδη γνωστό. Πάσα από τον πασαδόρο στην ζώνη 4 ή στην ζώνη 2. Αυτό γίνεται πιο συχνά στις παιδικές ομάδες. Στο δεύτερο σχήμα έχουμε μια τυπική περίπτωση. Ο ένας παίκτης πάει σε πρώτο χρόνο και ο δεύτερος παίκτης σε δεύτερο χρόνο. Αυτή η κομπίνα στην Σοβιετική Ένωση ονομάζεται «κύμα» και οι παραλλαγές της είναι πάρα πολλές. Όμως η αρχή της είναι μια και παραμένει. Οι δύο παίκτες δεν διασταυρώνονται στον δρόμο τους προς τον φιλέ. Οποιαδήποτε κομπίνα, όπου οι παίκτες πάνε παράλληλα προς τον φιλέ, την ονομάζουμε «κύμα» και είναι αρκετά αποτελεσματική και πολύ συχνά χρησιμοποιείται από ομάδες υψηλού επιπέδου. Προσέχτε. Εδώ έχουμε τρεις παίκτες και τρεις ατομικές τακτικές. Είναι ο πασαδόρος αυτός που πρέπει να αποφασίσει σε ποιον από τους δύο επιθετικούς διαφορετικού χρόνου ο καθένας, θα δώσει πάσα. Όπως απέδειξαν οι μελέτες διαφόρων επιστημών, την τακτική του

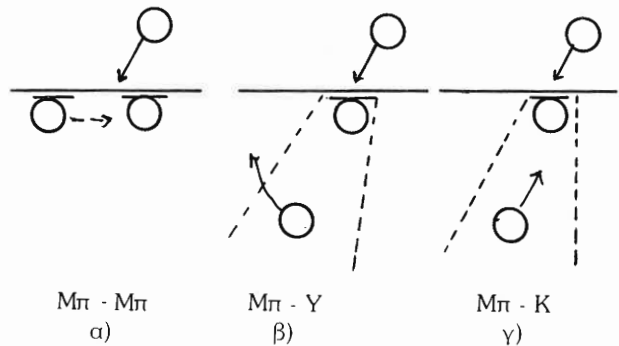


Σχ. 13

παιχνιδιού πρέπει να την δουλέψουμε με ζευγάρια: ο πασαδόρος με τον παίκτη του 1ου χρόνου και ο πασαδόρος με τον παίκτη του 2ου χρόνου. Αυτοί πρέπει να προποούνται πάντα σε ζευγάρια. Όταν, δηλαδή, θα δουλέψει αρκετά το ένα ζευγάρι και το άλλο, μόνο τότε θα προσαρμοστούν σε τριάδα. Η επόμενη κομπίνα είναι τύπος «σταυρού», όπως λέμε. Και αυτή η κομπίνα έχει πολλές παραλλαγές. Συγκεκριμένα, μπορώ να δείξω 10 περίπου παραλλαγές διασταύρωσης ή και μόνοι σας μπορείτε να τις σκεφτείτε. Εδώ η φορά των επιθετικών διασταύρωσης ή και μόνοι σας μπορείτε να τις σκεφτείτε. Εδώ η φορά των επιθετικών διασταυρώνεται. Όλα εδώ προγραμματίζονται, έτσι ώστε να παραπλανήσουν τον αντίπαλο μπλοκέρ. Ο πασαδόρος με τον παίκτη του 1ου χρόνου και ο πασαδόρος με τον παίκτη του 2ου χρόνου. Ο τελευταίος τύπος της κομπίνας (13 δ) είναι η προσποίηση. Ο ένας παίκτης πάει σε 1ο χρόνο και ο άλλος παίκτης προσποιείται ότι πηγαίνει σε άλλη ζώνη και μετά γυρίζει στην ζώνη του. Η κεντρική ιδέα είναι μία: το παιχνίδι της ομάδας αποτελείται από την ατομική τακτική του κάθε παίκτη. Αυτή την τακτική πρέπει να την συνδυάσουμε πάντα ανά ζευγάρια.

### ΑΜΥΝΑ

Στην Άμυνα έχουμε τρεις ενέργειες (σχ. 14): το μπλοκ, την υποδοχή της μπάλας και την κάλυψη. Πώς ένας παίκτης θα παίξει στην άμυνα, αυτό εξαρτάται από τον προπονητή. Πώς δηλ. θα οργανώσει το παιχνίδι ο ίδιος. Ας πούμε ότι παίζουν δύο παίκτες στην άμυνα. Τί ακριβώς μπορούν να κάνουν; (βλ. σχήμα). Αυτοί μπορούν να κά-



2 ΠΑΙΚΤΕΣ Mπ - Mπ  
Mπ - K  
Mπ - Y

3 ΠΑΙΚΤΕΣ Mπ - Mπ - Mπ  
Mπ - Mπ - K  
Mπ - Mπ - Y  
Mπ - K - K  
Mπ - Y - K

Σχ. 14

1) οι δύο μπλοκ (Μπ - Μπ), 2) μπλοκ και κάλυψη (Μπ - Κ), 3) μπλοκ και υποδοχή (Μπ - Υ). Ο προπονητής πρέπει να ξέρει ποιες επιδράσεις θα δεχτεί η άμυνα, έτσι ώστε να την προπονήσει. Στο σχήμα 14α φαίνονται δύο μπλοκέρ. Από αυτούς τους παίκτες επιλέγεται ο ένας βασικός. Αυτός είναι ο αρχηγός στο σύνολο. Αυτός μπορεί να είναι ο βασικός παίκτης και κλείνει προς τη φορά του επιθετικού. Ονομάζεται βασικός γιατί τα κτυπήματα κατά την φάρα αποτελούν περίπου το 80% στο παιχνίδι, σ' όλες τις ομάδες υψηλού επιπέδου. Ο δεύτερος παίκτης είναι ο βοηθητικός. Αυτός κλείνει τις πλάγιες μπαλιές με μετακινήσεις των χεριών. Όταν θα υπάρχει αυτό το ζευγάρι, αρχηγός θα είναι ο βασικός μπλοκέρ. Αυτός κοιτάζει τον επιθετικό, ενώ ο βοηθητικός μπλοκέρ δεν πρέπει να κοιτάζει καθόλου προς τον επιθετικό. Πρέπει να κοιτάζει προς τον δικό του βασικό μπλοκέρ. Όταν ο βασικός μπλοκέρ κάνει το άλμα, λίγο αργότερα κάνει το άλμα του και ο βοηθητικός.

Μετρήσαμε την αποτελεσματικότητα του ομαδικού μπλοκ σε ομάδες υψηλού επιπέδου στην Σοβιετική Ένωση. Η αποτελεσματικότητα αυτή δεν μας φάνηκε πολύ υψηλή, και προσπαθήσαμε να δούμε, αν και οι παίκτες μας ήταν πολύ ψηλοί, γιατί υπήρχε αυτή η χαμηλή απόδοση. Είδαμε ότι, το κύριο λάθος βρίσκεται στο ότι ο κάθε ένας από αυτούς τους μπλοκέρ είναι και βασικός. Ο κάθε ένας, δηλαδή, προσπαθεί να κλείσει τον δρόμο του επιθετικού, κοιτάζει δηλαδή, το επιθετικό. Και το αποτέλεσμα είναι να παρουσιάζονται τρύπες στο μπλοκ. Τα χέρια δεν στέκονται στη σωστή θέση ή ο παίκτης δεν σηκώνεται στο σωστό χρόνο. Και όλα αυτά γιατί ο βοηθητικός μπλοκέρ, δεν προσέχει πολύ καλά.

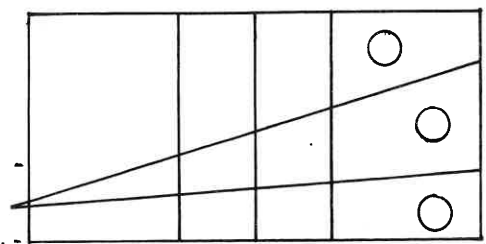
Η επίδραση των μπλοκέρ και του παίκτη της χαμηλής άμυνας. Ο μπλοκέρ κλείνει μια ορισμένη ζώνη στο σταθερό μπλοκ. Τί πρέπει να κάνει ο παίκτης της άμυνας εδάφους. Θα πρέπει να βγει από την ζώνη που κλείνει ο μπλοκέρ, έτσι ώστε να βλέπει πάντοτε τον επιθετικό παίκτη και ιδιαίτερα το χέρι του. Ενώ ο παίκτης της κάλυψης αντίθετα θα πρέπει να πάει στην ζώνη που έκλεισε ο μπλοκέρ και να υποδεχτεί όλα τα πλασέ πίσω από το μπλοκ (σχ. 14 β, γ). Αυτές είναι μερικές αλληλεπιδράσεις δύο παικτών στην άμυνα.

Τώρα, τρεις παίκτες στην άμυνα. Τί σημαίνει αυτό; Σημαίνει ότι έχουμε δύο ζευγάρια. Στους τρεις μπλοκέρ, ο ένας είναι ο βασικός και οι δύο βοηθητικοί. Όταν έχουμε δύο παίκτες στο μπλοκ και έναν στην κάλυψη, τότε το ένα ζευγάρι είναι οι δύο μπλοκέρ, ο ένας βασικός και ο άλλος βοηθητικός και το δεύτερο ζευγάρι είναι ο ένας μπλοκέρ και ο παίκτης της κάλυψης. Στην επόμενη περίπτωση, έχουμε δύο μπλοκέρ και έναν στην υποδοχή της μπάλας. Και εδώ έχουμε δύο ζευγάρια. Οι δύο μπλοκέρ είναι το ένα ζευγάρι και το άλλο είναι ο ένας μπλοκέρ και ο αμυντικός. Στην άλλη αλληλεπίδραση έχουμε έναν στον μπλοκ και δύο στην κάλυψη. Και εδώ έχουμε τα δύο ζευγάρια. Όπως βλέπουμε, στην ζωή όλα φτιάχνονται με ζευγάρια, και στην οικογένεια και στο Βόλλεϋ. Ο μπλοκέρ και ο ένας παίκτης της κάλυψης και ο μπλοκέρ με τον άλλο παίκτη της κάλυψης. Και τέλος, έχουμε έναν μπλοκέρ, με έναν αμυντικό και με έναν παίκτη στην κάλυψη. Πάλι το ίδιο, σχηματίζονται ζευγάρια.

Έτσι λοιπόν, όπως κι αν τοποθετήσουμε μέσα στο γή-

πεδο τους παίκτες, πάντοτε υπάρχει ένας συγκεκριμένος αριθμός ζευγαριών. Ο σκοπός του προπονητή είναι να σχηματίσει αυτά τα ζευγάρια, να τους προπονήσει, να ανεβάσει το επίπεδο απόδοσής τους και να επιδιώξει να αυτοματοποιήσει τις κινήσεις τους. Τότε έτσι θα έχετε μια καλή ομάδα. Ξέρετε, η παγκόσμια τακτική δείχνει ότι κάθε παίκτης μπορεί να βρει το ζευγάρι του μέσα από κομπιούτερ. Αυτό τον ρόλο του κομπιούτερ στο Βόλλεϋ θα πρέπει να έχει ο προπονητής. Από το πώς θα τοποθετηθεί αυτά τα ζευγάρια και θα παίξουν μαζί, θα εξαρτηθεί η επιτυχία της ομάδας του.

**ΕΡ.:** Σε γυναικείες ομάδες, ποιο σύστημα υποδοχής σερβίς είναι πιο αποτελεσματικό;



**ΑΠ.:** Στην υποδοχή του σερβίς, σε κάθε ηλικία, καλύτερο απ' όλα θα ήταν η τριμελής υποδοχή. Καλύτερα, να μην τοποθετούμε μεγάλο αριθμό παικτών στην υποδοχή. Αυτό γίνεται με τον εξής τρόπο (βλ. σχήμα): Οι ζώνες στο γήπεδο χωρίζονται άνισα. Χωρίζονται όχι κάθετα, αλλά διαγώνια του σερβίς. Και σ' αυτό τοποθετούνται τρεις παίκτες. Έτσι κάνουν όλες οι ομάδες στον κόσμο. Γι' αυτό, καλύτερα να τους μάθουμε να αντιδρούν στην δικιά τους ζώνη. Στο παιχνίδι καλό είναι να χρησιμοποιήσετε αυτή την αρχή, ενώ στην προπόνηση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και άλλα άτομα στην υποδοχή. Αυτή άποψη βέβαια δεν αποκλείει άλλες και είναι στην πρωτοβουλία κάθε προπονητή.

**ΕΡ.:** Ποιος είναι ο σωστότερος τρόπος να διορθώσουμε την πάσα από πάνω στην μικρή ηλικία.

**ΑΠ.:** Το ζήτημα για την διόρθωση των λαθών. Το πρώτο βήμα του προπονητή είναι να εξακριβώσει σε τί οφείλεται το λάθος. Όπως μας δείχνουν οι έρευνες, η καλύτερη θέση των χεριών στην πάσα είναι αυτή που δείχνω. Αυτό είναι συνδεδεμένο με την ίδια την βιομηχανική της κίνησης. Όλα τα λάθη που συναντάμε στην κίνηση είναι αποτέλεσμα του ότι δεν στέκονται σωστά τα χέρια. Ή είναι πολύ χαμηλά, ή είναι πολύ ψηλά. Πώς θα διορθώσουμε ένα τέτοιο λάθος; Αν ο παίκτης έχει πολύ χαμηλά τα χέρια του, θα πρέπει να τον βάλουμε να πραγματοποιεί πέταγμα με βαριές μπάλες (μέντισιν) πάνω από τον εαυτό του, ή στο καλάθι του μπάσκετ, στεκόμενος κάτω ακριβώς από αυτό. Έτσι, η κίνηση των χεριών θα γίνεται προς τα πάνω. Αυτό στην μεθοδολογία ονομάζεται «μέθοδος της αντίθετης επίδρασης». Αν τώρα ο παίκτης έχει πολύ ψηλά τα χέρια του και πίσω, μπορούμε να του δώσουμε την εξής άσκηση: Μία πάσα-κοντρόλ, που θα κάνει πολύ καλά, και δεύτερον μια πάσα μπροστά, που θα τον αναγκάσει να χαμηλώσει τα χέρια του και να τα φέρει πιο μπροστά. Μετά, θα πρέπει να του πούμε να προσπαθήσει να κάνει πέταγμα της μπά-

λας από το στήθος. Και αυτό μπορεί να βοηθήσει. Όπως μας έχουν δείξει πειράματα πάνω στην μεθοδολογία, τα πετάγματα με διάφορους τρόπους της μπάλας, βοηθούν πολύ θετικά στην τεχνική. Επίσης τα άλματα. Όσο μπορείτε περισσότερα άλματα. Αυτό επιδρά θετικά στην ταχύτητα των ποδιών. Το επόμενο λάθος που συνήθως συναντάμε στην πάσα είναι να δουλεύει ο παίκτης μόνο με τα χέρια του. Θα πρέπει να του δώσουμε μια μεγάλη ιατρική μπάλα, που λόγω του βάρους, θα αναγκαστεί ο παίκτης να σπρώξει και με τα πόδια του να πετάξει την μπάλα. Για να συνδυάσουμε κίνηση ποδιών και χεριών, μπορούμε να σταθούμε πιο ψηλά από τον παίκτη, και σπρώχνοντάς τον με τα χέρια μας να του υποχρεώσουμε να χρησιμοποιήσει και χέρια και πόδια. Μπορώ να του δώσω και μια ράβδο και να κάνει το ίδιο. Είναι πολύ βασικό να δουλεύουν τα πόδια, γι' αυτό πρέπει να μάθουμε στον παίκτη να δίνει προσοχή στην κίνηση των ποδιών. Εδώ μπορούμε να κάνουμε ασκήσεις, όπως πέταγμα της μπάλας μόνο με τα πόδια, χωρίς λύγισμα χεριών. Επίσης είναι πολύ βασικό ο παίκτης να μάθει να πηγαίνει κάτω από την μπάλα. Δηλαδή, θα πρέπει να μάθει να μπορεί να κτυπά την μπάλα με το κεφάλι. Έτσι, συνηθίζει ο παίκτης να πηγαίνει κάτω από την μπάλα. Ένα άλλο λάθος είναι ο παίκτης να μην τεντώνει τα χέρια του, δηλαδή την κτυπάει την μπάλα και την μπάλα δεν πρέπει να την κτυπάμε. Πρέπει να την χαιδεύουμε και να την δίνουμε γλυκά. Δηλαδή σαν να την πιάνουμε την μπάλα και να την συνοδεύουμε, έτσι ώστε να τεντώνουν τα χέρια και τέλος, άλλο λάθος είναι ότι έχουμε πολύ σκληρά δάκτυλα. Θα πρέπει εδώ η κίνηση να γίνεται από το εσωτερικό μέρος των δακτύλων θα πάρουμε μια μπάλα, μπάσκει θα βάλουμε τον παίκτη απέναντι από έναν τοίχο και θα κάνει αυτή την κίνηση. Μετά το ίδιο με μετακίνηση. Κι όταν τα χέρια του και οι παλάμες του μάθουν να δουλεύουν σωστά μπορούμε να τον βάλουμε να κάνει πάσες στο καλάθι του μπάσκει.

**ΕΡ.:** α) Πόσα παιχνίδια θα πρέπει να κάνουν τον χρόνο οι αθλητές κατά κατηγορία. β) Αν μετά την λήξη των πρωταθλημάτων προπονούνται και τί κάνουν στην μεταβατική περίοδο, δουλεύουν τεχνική;

**ΑΠ.:** α) Έγινε μια έρευνα για το πόσο θα πρέπει να είναι το μίνιμουμ των παιχνιδιών για να μπορέσει ο παίκτης να αποκτήσει εμπειρία παιχνιδιού. Στην πρώτη κατηγορία θα πρέπει να υπάρχει οπωσδήποτε παιχνίδι σε κάθε προπονητικό σκοπό. Θα πρέπει επίσης να υπάρχουν παιχνίδια ελέγχου πριν τους αγώνες. Το μίνιμουμ παιχνιδιών πριν τους αγώνες θα πρέπει να είναι τουλάχιστον οκτώ.

Στην πιο νεαρή ηλικία, δηλ. 13-16 χρόνων, τέτοια παιχνίδια πρέπει να είναι τόσα όσα τα χρόνια του κάθε παίκτη. Δηλαδή, 13 χρόνων το παιδί, 13 παιχνίδια ως μίνιμουμ. Για να αποκτήσουν όμως περισσότερη εμπειρία, αυξάνουμε αυτό τον αριθμό κατά μιάμισυ φορά περισσότερο. Τα δικά μας αθλητικά σχολεία έχουν κάθε χρόνο από 15-20 παιχνίδια επίσημα. Ενώ τα σχολεία που προετοιμάζουν παίκτες για Ολυμπιακούς αγώνες, επαγγελματίες, έχουν κάθε χρόνο 35 παιχνίδια. Αυτά τα παιχνίδια μπορεί να γίνουν όλα σε κάθε τουρνουά ή δύο ή τρία.

Σε ηλικία 16 χρονών και άνω, στην ομάδα μάστερ, έχουν 80 παιχνίδια κάθε χρόνο.

β) Η μεταβατική περίοδος διαρκεί 4 εβδομάδες. Οι μαθητές τελειώνουν Ιούνιο, και αμέσως πηγαίνουν σε αθλητικές κατασκηνώσεις. Εκεί κάνουν προπόνηση έως τον Αύγουστο. Από το πρώτο δεκαήμερο του Αυγούστου έως το τέλος ξεκουράζονται. Σ' αυτές τις 4 εβδομάδες δεν χρησιμοποιούμε τεχνική. Στόχος μας είναι η φυσική προετοιμασία με ατομικές ασκήσεις. Πριν αφήσουμε τα παιδιά για ξεκούραση τον Αύγουστο, τους περνάμε από test: κυπαρίσσι, τρέξιμο 3-6 μ., πέταγμα της μπάλας κ.λπ. Ο προπονητής τους δίνει ασκήσεις, έτσι ώστε να μην ελαττώσουν αλλά να αυξήσουν την απόδοση. Δηλαδή, δουλεύουμε 4 εβδομάδες την φυσική προετοιμασία. Μπορεί να παίζουν βέβαια απλά για ξεκούραση, αλλά όχι ειδικά μαθήματα στο Βόλλεϋ. Από την 1η Σεπτέμβρη μετράμε πάλι με test και αμέσως φαίνεται αν δούλεψε μόνος του κατά την ξεκούραση.

**ΕΡ.:** Πότε τελικά τους μαθαίνετε Βόλλεϋ;

**ΑΠ.:** Το σύστημα διαφέρει από το δικό σας. Η αγωνιστική περίοδος αρχίζει τον Δεκέμβρη, γι' αυτό από τον Σεπτέμβρη μέχρι τον Δεκέμβρη γίνεται η προετοιμασία και ασχολούμαστε με την τεχνική. Αρχίζουμε τους αγώνες μέσα Δεκέμβρη έως Μάιο. Σας δίνω ένα συνοπτικό πίνακα.

	Περίοδος προετοιμασίας			Αγωνιστική	Μεταβατική
	1	2	3		
Φυσική Προετοιμασία	60%	30%	20%	30%	100%
Τεχνική	30%	50%	30%	70%	—
Τακτική	10%	20%	50%	70%	—

Η φυσική προετοιμασία χωρίζεται για το 1ο μέρος σε γενική 40% και ειδική 20%. Η περίοδος προετοιμασίας διαρκεί 20 εβδομάδες.

Το πλάνο αυτό αναφέρεται σε 4 προπονήσεις την εβδομάδα με διάρκεια 2 ωρών η κάθε μια. Δηλαδή 8 ώρες την εβδομάδα. Αφαιρώντας τις 4 εβδομάδες ξεκούρασης, έχουμε 48 εβδομάδες, δηλαδή  $48 \times 8 = 372$  ώρες.

Σ' όλα τα στάδια χρησιμοποιούμε επιβάρυνση 15% του βάρους του αθλητή, με στόχο την εκρηκτικότητα, εκτός στο 1ο στάδιο που χρησιμοποιούμε έως 50-60%.

**ΕΡ.:** Πότε θεωρείται ένα άλμα ενεργητικό;

**ΑΠ.:** Όταν εισάγω τα άλματα έχω υπόψη μου όχι μόνο την ανάπτυξη της αλτικής ικανότητας αλλά και την ανάπτυξη της ταχυδύναμης των μυών των ποδιών.

Αν δηλαδή κάνω άλματα και υποχρεούμαι να κάνω και ταχυδύναμη ποδιών τότε άλμα και μετακίνηση συνδέονται.

Έγιναν μια σειρά έρευνες και πειράματα που έδειξαν το εξής: Πήρα δύο ομάδες. Η α' ομάδα αναπτύσσει την ταχύτητα μετακίνησης μόνο με ασκήσεις τρεξίματος. Η β' ομάδα ασχολείται με τις ίδιες ασκήσεις, αλλά εισάγουμε και 50% ασκήσεις με άλματα. Η έρευνα έδειξε ότι στη β' ομάδα έχουμε καλύτερο αποτέλεσμα όσο αφορά τη μετακίνηση. Έτσι λοιπόν οι αλτικές ασκήσεις δεν έχουν σκοπό μόνο τη βελτίωση της αλτικής ικανότητας, αλλά και την βελτίωση της ταχύτητας. Ο οργανισμός είναι ένα ενιαίο σύνολο. Αν εμείς του δίνουμε συνέχεια άλματα, κλείνουμε το

νευρικό σύστημα και του μαθαίνουμε κάτι συγκεκριμένο.

Γι' αυτό σας συμβουλεύω, για να αυξηθεί η αλτικότητα πρέπει να εισάγω ειδικές ασκήσεις. Αυτό το πετυχαίνω με βοηθητικά όργανα, όπως για π.χ. δύο σκαμνάκια, όπου ο παίκτης πηδάει πάνω από το ένα και κάνει αμέσως άλλα στο άλλο.

Επίσης μπορεί να χρησιμοποιήσω μια σκάλα, ένα σχοινάκι κ.λπ.

**ΕΡ.:** Πότε γίνεται η εξειδίκευση των παικτών στην χώρα σας και τί λαμβάνεται υπόψη σας (οι προπονητές) γι' αυτό;

**ΑΠ.:** Κάναμε μια έρευνα. Πρέπει να σας πω συγκεκριμένους αριθμούς και ηλικίες αλλά θα προσπαθήσω. Πήραμε λοιπόν δύο επιθετικούς παίκτες και καταγράψαμε την αποτελεσματικότητα της προσπάθειάς τους στο παιχνίδι σε χαμηλές και ψηλές πάσες. Ξεχωρίσαμε 3 κατηγορίες.

Ο 1ος τύπος από ψηλές πάσες 40%, από χαμηλές 20%.

Ο 2ος τύπος από ψηλές πάσες 20%, από χαμηλές 40%.

Ο 3ος τύπος από ψηλές πάσες 30%, από χαμηλές 30%.

Υπενθυμίζω ότι η αρχή αυτή είναι στο περίπου γιατί δεν θυμάμαι ακριβώς.

Ο α' τύπος ανήκει σε παίκτη 2ου χρόνου γιατί παίζει λιγότερο 1ο χρόνο.

Ο β' τύπος είναι καλύτερος παίκτης 1ου χρόνου.

Ο γ' τύπος ανήκει σε σύνθετο παίκτη γιατί παίζει το ίδιο 2ο χρόνο και 1ο χρόνο.

Ο πολυσύνθετος παίκτης παίζει από ψηλά χειρότερα από ότι ο 2ου χρόνου και από χαμηλά χειρότερα από του 1ου χρόνου.

Γι' αυτό υπάρχει το ερώτημα: Πρέπει να δώσουμε αρχικά στους παίκτες μια σύνθετη βάση και στη συνέχεια να γίνει η εξειδίκευση;

Το επίπεδο του σημερινού βόλλεϋ θέλει τους παίκτες ξεχωριστά να πραγματοποιούν όμοιες ή και τις ίδιες κομπίνες. Για π.χ. αν έχω έναν πασαδόρο και δύο επιθετικούς. Σε μια κομπίνια ο πασαδόρος τυχάνει να «παίζει» τον ίδιο παίκτη συνέχεια 1ο χρόνο. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι και ειδικευμένος στον 1ο χρόνο. Επομένως η πολυσυνθετότητα χρειάζεται. Και αυτή προβάλλουμε μέχρι 14-16 χρόνων. Από 16 χρόνων όταν αρχίζει η εκμάθηση της τακτικής και έχει ήδη μαθευτεί η πολυσυνθετότητα, τότε αρχίζει η λειτουργικότητα του παίκτη

**ΕΡ.:** Στην περίοδο προετοιμασίας, Σεπτέμβριο έως Δεκέμβριο, πείτε μας πως κατανέμεται εσείς, τις φυσική τεχνική και τακτική προετοιμασία σε ποσοστά ανά εβδομάδα και μήνα. Πότε τέλος χρησιμοποιείτε τα βάρη;

**ΑΠ.:** Έχουμε 4 προπονήσεις την εβδομάδα από 2h την ημέρα. Δηλαδή έχουμε 8h προπόνηση την εβδομάδα. Οι εβδομάδες που πέρνουμε είναι 48 επί 8h μας δίνουν 378h προπόνηση. Αυτός είναι και ο χρόνος που προπονεύει η ομάδα. Πώς θα κατανεμηθεί; Έχουμε φυσική προετοιμασία, τεχνική και τακτική. Εδώ φαίνεται ο ετήσιος κύκλος.

Η προπαρασκευαστική περίοδος χωρίζεται σε 3 στάδια. Το διάστημα από 1η Σεπτεμβρίου έως 1η Ιανουαρίου περιλαμβάνει 20 εβδομάδες.

Στο α' στάδιο έχω φυσική προετ. 60%, τεχνική 30% και τακτική 10%.

Στο β' στάδιο έχω φυσική προετ. 30%, τεχνική 50%, τακτική 20%. Στάδιο τεχνικής προετοιμασίας όπου πραγματοποιείται εκμάθηση και τελειοποίηση τεχνικής.

Στο γ' στάδιο έχω φυσική προετ. 20%, τεχνική 30% και τακτική 50%. Είναι το στάδιο της τακτικής προετοιμασίας της προαγωνιστικής περιόδου.

Στην αγωνιστική περίοδο έχω φυσική προετοιμασία 30% και τεχνική και τακτική προετοιμασία μαζί 70% σε 4 εβδομάδες.

Στη Μεταβατική περίοδο έχω 100% φυσική προετοιμασία. Κάτι τέτοιο φυσικά δεν αποτελεί αξίωμα.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι κατανομής, αλλά η κεντρική ιδέα πρέπει να διατηρηθεί.

Οι ασκήσεις με βάρη μέχρι 15% του βάρους, γίνονται σε όλα τα στάδια. Όμως στο α' στάδιο της γενικής προετοιμασίας κάνω βάρη μέχρι 40%.

**ΕΡ.:** Όταν μαθευτούν τα βασικά τεχνικά στοιχεία, πάσα και επίθεση, τί πληροφορίες πρέπει να δώσει ο προπονητής για να ξεχωρίσουν οι παίκτες τους επιθετικούς χρόνους;

**ΑΠ.:** Εδώ δεν μπορεί να υπάρξει πληροφορία. Εμείς δημιουργούμε την εμπειρία για καρφί από ψηλά, από κοντινές πάσες. Όλοι πρέπει να μπορούν να κάνουν αυτά τα καρφιά. Όταν δει ότι κάποιος παίκτης πάει καλύτερα στις κοντινές πάσες, τότε τον εξειδικεύει και τον προτρέπει να συνεχίσει. Δηλαδή ο προπονητής μόνος του διαλέγει τους παίκτες από τα test.

**ΕΡ.:** Πότε ο παίκτης θα πρέπει να ξεκινήσει σε επίθεση 1ου και 2ου χρόνου;

**ΑΠ.:** Ο επιθετικός πάντα κοιτάει τον πασαδόρο στα χέρια και τί κάνει με αυτά. Στο 1ο χρόνο μόλις δίνει την πάσα στον πασαδόρο αρχίζει να κάνει το 1ο βήμα. Όταν πάει ήδη στον πασαδόρο κάνει το 2ο βήμα.

Η αρχή της κίνησης για το 2ο χρόνο είναι το πότε θα αρχίσει κίνηση ο πασαδόρος.

**ΕΡ.:** Πόσο απομακρύνεται σταδιακά το πέταγμα της μπάλας από τον προπονητή, όταν ο παίκτης φτάνει στο κτύπημα της μπάλας (πόσο κοντά, πόσο ψηλά). Σύντομη μεθοδολογία.

**ΑΠ.:** Θα πρέπει να τον τοποθετήσω δύο βήματα περίπου (βήματα παίκτη). Ένα μεγάλο και ένα μικρό. Τα χέρια στο κέντρο του παίκτη. Το ύψος πάνω από το φιλέ, όχι περισσότερο από 1 1/2 μ. Αυτό εξαρτάται από την ταχύτητα του παίκτη και της μπάλας. Λαμβάνουμε φυσικά υπόψη μας τις ατομικές ικανότητες του παίκτη αλλά η νόρμα είναι συνήθως αυτή. Όσο αφορά το πλάτος, στην αρχή είμαστε ακριβώς μπροστά από τον παίκτη, από τη διπλανή ζώνη στην άλλη ζώνη. Περίπου 2 έως 1 1/2 για να προλαβαίνει ο παίκτης. Αυτό είναι μόνο ο 2ο χρόνο. Αρχίζουμε να δουλεύουμε πρώτα το 2ο χρόνο και μετά το 1ο χρόνο.

**ΕΡ.:** Τί βαρύτητα δίνεται στη ψυχολογική προετοιμασία του παίκτη και ιδιαίτερα μεταξύ 13 έως 18 χρόνων.

**ΑΠ.:** Η ψυχολογική προετοιμασία πραγματοποιείται σε όλη την προπόνηση. Μόνο σε υψηλού επιπέδου ομάδες υπάρχει ειδικευμένη ψυχολόγος.

Σε αυτή την ηλικία υπάρχουν οι εξής στόχοι: 1) διαφο-

ρετικής μορφή προσοχή, 2) ικανότητες σύνθετης σκέψης, 3) ικανότητες να ξεπερνάμε δυσκολίες, 4) σταθερότητα σε εξωτερικούς παράγοντες.

**Παράδειγμα:** Άσκηση για μούρασμα της προσοχής. Έχω 2 παίκτες και ένα 3ο παίκτη που μετακινείται ανάλογα και θα πρέπει να του δώσουν αμέσως μπάλα.

Για τη θέση 3 ο επιθετικός παίκτης κάνει καρφί σε δύο μπλοκέρ. Οι μπλοκέρ βρίσκονται πάνω σε σκαμπό. Ο παίκτης έχει στόχο να περάσει τη μπάλα με οποιοδήποτε τρόπο. Όταν χάσει, κάνει κάτι για τιμωρία. Για τη θέση 4 έχω δύο παίκτες και απέναντί τους άλλους δύο. Μόλις οι δύο παίκτες χάνουν, έχουν τιμωρία ή αρχίζουν από κάποιο συγκεκριμένο σκορ. Π.χ. 0-10. Τέτοιες ασκήσεις βοηθούν στη ψυχολογική προετοιμασία της ομάδας.

**ΕΡ.:** Σε υψηλού επιπέδου ομάδες της πατρίδας σας, την κομπίνα που θα ακολουθήσει, την λέει ο πασαδόρος, ο επιθετικός ή αλλάζουν;

**ΑΠ.:** Ο οργανωτής του παιχνιδιού είναι ο πασαδόρος. Είναι ο παίκτης με τη σύνθετη σκέψη. Πρέπει να αξιολογήσει τον αντίπαλο και να συμβουλευτεί την ομάδα του. Τις οδηγίες τις δείχνει στους συμπαίκτες του με τα δάκτυλα. Έτσι ο οποιοσδήποτε δει το σινιάλο ξέρει τι θα κάνει.

Σε ξεχωριστές συνθήκες και όταν το επιτρέπουν αυτές, αν ο επιθετικός αισθάνεται ότι θα κάνει κάτι καλό, τότε μπορεί να ζητήσει από τον πασαδόρο να του δώσει πάσα.

Αλλά στην κομπίνα, με συμμετοχή και αυτού του επιθετικού, μιλά ο πασαδόρος. Είναι νόμος διεύθυνσης του παιχνιδιού. Φυσικά δεν αποκλείεται και το ενδεχόμενο να μιλά, ένας επιθετικός αντί για τον πασαδόρο.

**ΕΡ.:** Τί χρησιμοποιούν πασαδόροι και επιθετικός για συνεννόηση;

**ΑΠ.:** Συννεοούνται με τα δάκτυλα ή με λόγια. Δεν χρησιμοποιούν ζώνες ή σημεία γηπέδου. Μόνο στο μπλοκ από το κέντρο, ο κεντρικός μπλοκέρ χρησιμοποιεί για σινιάλο τη φωνή του, γιατί δεν χρειάζεται τίποτα να κρύψει.

**ΕΡ.:** Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, πόσο πρέπει να είναι τολμηρός ο προπονητής, όταν η ομάδα του χάνει;

**ΑΠ.:** Ο προπονητής διευθύνει το παιχνίδι. Έχει την βοήθεια, τα time out και τις αλλαγές παικτών. Time out παίρνω όταν η ομάδα χάνει. Έχω προσέξει προπονητές ότι αρχίζουν να τσακώνονται με παίκτες στο time out. Ωστόσο όταν σταματάει το παιχνίδι πρέπει να δώσει ορισμένα δευτερόλεπτα για να επανέλθουν οι παίκτες. Έγινε μια έρευνα για αυτό. Είπαμε σε παίκτη πριν το παιχνίδι πόσο είναι

το αποτέλεσμα αν πολ/σω, το 12 με το 12. Κατά το παιχνίδι τον ξαναρωτάμε και έκπληκτος δεν μπορεί να απαντήσει. Γι' αυτό πολλοί προπονητές χρησιμοποιούν τη μέθοδο «να τσακώνονται» για να επαναφέρουν τους παίκτες τους. Μπορεί να χρειάζεται, αλλά ο στόχος μας είναι μιλήσουμε για το παιχνίδι. Δεν είναι σωστό, πρώτα να τσακώνεται και μετά να μιλά για το παιχνίδι. Επίσης αν συνεχίσει να τσακώνεται τότε γεννάται το ερώτημα, γιατί πήρε το time out; Στο time out μπορεί να αλλάξει κάποιο παίκτη. Η ιδέα είναι η εξής: πρέπει να δυναμώσει και να οργανώσει το παιχνίδι. Οι αλλαγές που θα γίνουν θα πρέπει να είναι προγραμματισμένες. Κανένας παίκτης δεν θα πρέπει να είναι αναντικατάστατος. Όσο για το ρίσκο στην ομάδα θα πρέπει τα πάντα να είναι καλά υπολογισμένα και αλλαγές να έχουν γίνει ήδη στην προπόνηση.

**ΕΡ.:** Αισθανθήκατε ποτέ την ανάγκη να ζητήσετε συγνώμη, για λάθος επιλογή και αποτέλεσμα, από τους παίκτες σας, και πώς εκτιμήθηκε;

**ΑΠ.:** Πιστεύω ότι μεταξύ προπονητή και παικτών υπάρχουν επίσημες και φιλικές σχέσεις. Ανεξάρτητα από ηλικία, αν ο προπονητής αισθάνθηκε ότι δεν είναι σωστός, δεν θα είναι άσχημα να παραδεχθεί ότι κάτι δεν έγινε σωστά. Οι παίκτες που γνωρίζουν και τον προπονητή και τις συνθήκες θα καταλάβουν, θα αισθανθούν ότι είναι σωστός και δίκαιος. Εγώ προσωπικά έχω ζητήσει συγνώμη από παίκτες μου.

**ΕΡ.:** Σε ηλικία 13 χρόνων, ποια είναι η σειρά των ασκήσεων φυσικής κατάστασης και τεχνικής κατάρτισης.

**ΑΠ.:** Το προπονητικό μάθημα φτιάχνεται με την εξής σειρά: Προετοιμασία - φυσική κατάσταση - ταχύτητα - επιδεξιότητα - δύναμη - και τέλος αντοχή. Η σειρά του βασικού μέρους: τεχνική - ατομική ή ομαδική τακτική - και τέλος παιχνίδι.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Είχα την δυνατότητα να συναντηθώ με πολλούς, από διάφορες χώρες. Είδα μια καλή διάθεση από μερικούς ή και μια ανοιχτά εχθρική στάση από άλλους. Εδώ, πήρα μεγάλη ευχαρίστηση που δούλεψα με τέτοια ευχάριστη και ανοικτή ομάδα. Πιστεύω ότι θα πάρω μαζί μου όχι μόνο την ζεστασιά του ήλιου σας, αλλά την ζεστασιά της δικιάς σας ανοικτής καρδιάς. Ευχαριστώ όχι για μένα, αλλά και για την χώρα μου.

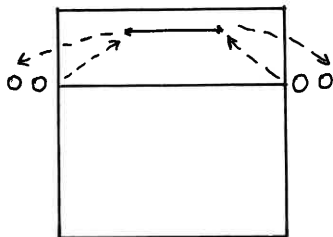
# ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

**Θέμα:** Πέρασμα από την πρώτη μπαλιά στην δεύτερη μπαλιά (πάσα για επίθεση).

Άτομα: 8

## Στάδιο προετοιμασίας

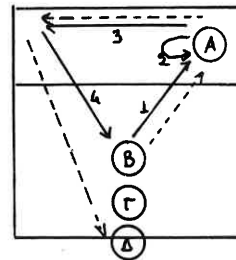
- Κάθε παίκτη μία μπαλιά. Περιπατώντας, γύρισμα της μπαλάς γύρω από την μέση, από το ένα πόδι, με προβολή του ποδιού και πέρασμα της μπαλάς, κτύπημα της μπαλάς κάτω με ένα χέρι εναλλάξ.
- Ξεκινώντας από την ζώνη του σερβίς, κύλισμα της μπαλάς και πιάσιμο με χαλαρό τρέξιμο (2 φορές), πέταγμα της μπαλάς ψηλά, παίξιμο της μπαλάς με το κεφάλι.
- Αντιμέτωποι σε ζευγάρια θάρια κάτω από τα πόδια, κάμψεις με την μπαλά στο ύψος του κεφαλιού.
- Αντιμέτωποι σε ζευγάρια χωρίς μπαλά. Κοντράρισμα με τις παλάμες, σήκωμα και πέσιμο μπροστά με στήριξη στα χέρια.
- Ζευγάρια σε πλάτη. Βαθύ κάθισμα, στροφές με αλματάκια δεξιά και αριστερά. Όρθιοι και ο ένας παίρνει στην πλάτη του τον άλλο.
- Με την μπαλά: Βαθύ κάθισμα, πλάτη με πλάτη και η μπαλά ανάμεσα χωρίς να πέσει.
- Ζευγάρια με μια μπαλά στα 6 μ. απόσταση. Πέταγμα απλό. Τα χέρια τεντώνουν.
- Το ίδιο σε μεγαλύτερη απόσταση.
- Πέταγμα πάνω από το κεφάλι.
- Πέταγμα πάνω από το κεφάλι με άλμα.
- Ο ένας με την πλάτη στον άλλο, γυρνάει με άλμα και πετά την μπαλά πάνω από το κεφάλι.
- Σκυταλοδρομία: τρέξιμο μέχρι το φιλέ χτυπώντας την μπαλά κάτω. Γύρισμα και πέταμα της μπαλάς πάνω από το φιλέ στον επόμενο (2 φορές).
- Ζέσταμα καρπών.
- Πάσα από πάνω στα 9 μ. Τα χέρια μένουν τεντωμένα προς τα πάνω μετά την πάσα.
- Ο ένας πάσα, ο άλλος μανσέτα και αλλαγή. Στην μανσέτα το σώμα συνοδεύει την μπαλά και δεν την κτυπά με απλώς με τα χέρια.
- Αλματάκια γύρω από τον εαυτό μας.
- Ο ένας μαλακό κτύπημα, ο άλλος υποδοχή και αλλαγή. Στην υποδοχή, βάζω το πόδι κάτω από την μπαλά (προβολή ποδιού).
- Μαλακό κτύπημα της μπαλάς (1) ο Α  
Υποδοχή - κοντρόλ (2) ο Β  
Αυτοπάσα (3) και  
Μαλακό κτύπημα στον Α (4) και συνέχεια.



— 8 παίκτες - μία μπαλά. Ξεκινούν από τα 3 μ., πηγαίνουν προς τον φιλέ - πάσα απέναντι στον συμπαίκτη.

— 4 άτομα - 1 μπαλά.

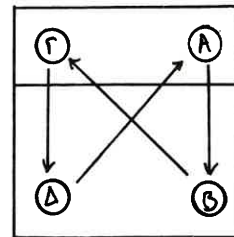
Ο Β πάσα (1) στον Α και φεύγει στη ζώνη 2. Ο Α πάσα κοντρόλ (2) και φεύγει για την ζώνη 4. Ο Β πάσα (3) στον Α και συνεχίζεται.



— 4 άτομα - 1 μπαλά.

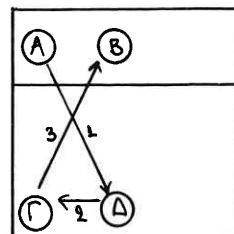
Ο Α πάσα δάκτυλα (1) στον Β, ο Β μανσέτα (2) στον Γ, ο Γ πάσα δάκτυλα (3) στον Δ και ο Δ μανσέτα (4) στον Α.

— Η ίδια άσκηση, αλλά αντί για πάσα - δάκτυλα, μαλακό καρφί.



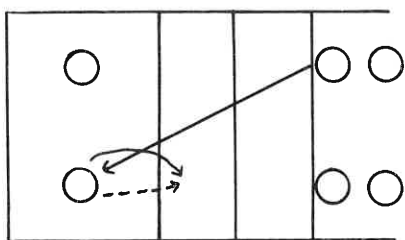
— 4 άτομα - 2 μπαλάς.

Μαλακό κτύπημα (1) ο Α στον Δ. Ο Δ υποδοχή (2) στον Γ. Ο Γ, μαλακό καρφί (3) στον Β. Και συνεχίζεται.

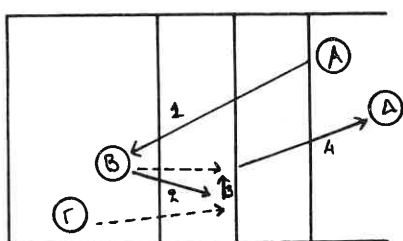


— 4 άτομα - 3 μπαλάς και πλέον.

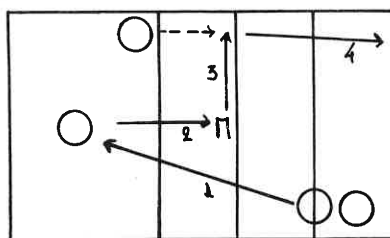
Διαγώνιο καρφί με άλμα. Υποδοχή της μπαλάς κοντρόλ. Ο παίκτης που κάνει άμυνα πιάνει την μπαλά και την δίνει κάτω από το φιλέ. Αλλαγή μετά από 10 άμυνες.



- 4 άτομα - 2 μπάλες και πλέον.  
Ο Α καρφώνει στον Β (1). Ο Β υποδοχή στην ζώνη 2 στον Γ που κάνει διείσδυση (2). Ο Γ υψώνει στον Β (3). Ο Β καρφώνει στον Δ (4), που πιάνει την μπάλα και αρχίζει πάλι η άσκηση με τον Δ.
- Αλλαγή ρόλων.



- Οι παίκτες σε σειρά στην ζώνη 4, καρφώνουν μαλακά προς την ζώνη 6. Υποδοχή προς την ζώνη 3, στον πασαδόρο, ύψωμα της μπάλας και καρφί. Συγχρόνως αλλαγή θέσεων εκτός του πασαδόρου.



- Παιχνίδι 2 x 2 στο μισό γήπεδο.
- Χαλαρό τρέξιμο σ' όλο το γήπεδο, ο ένας πίσω από τον άλλο.
- Κάτω στο έδαφος με τα πόδια στον τοίχο και τα χέρια πίσω από το κεφάλι (1').

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ

Σκοπός του σημερινού μαθήματος ήταν το πέρασμα από την υποδοχή της μπάλας στην πάσα για επίθεση. Δεν έδειξα μια προπόνηση, αλλά την κινητική μεθοδολογία που χρησιμοποιεί η Σοβιετική σχολή. Κεντρική ιδέα είναι ότι πάμε από το απλό στο σύνθετο και από αυτό που ήδη γνωρίζει ο παίκτης σε κάτι που δεν ξέρει. Ένα τέτοιο μάθημα μπορεί να παραταθεί σε 8-10 προπονήσεις με κεντρική ιδέα την ίδια. Το πρώτο μέρος είναι η προθέρμανση που έγινε με ατομικές ασκήσεις και με ζευγάρια. Σκοπός: επίδραση στην φυσική προετοιμασία του παίκτη. Η επόμενη ομάδα

ασκήσεων ήταν προπαρασκευαστικές με στόχο την επίδραση στην κίνηση του παίκτη.

Στο κύριο μέρος έχουμε σαν βασική αρχή να ξεκινάμε πάντα με ατομικές ασκήσεις. Μπορεί να υπήρχε άσκηση με ζευγάρια, που όμως ο ένας έπαιζε βοηθητικό ρόλο.

Στην β' ομάδα ασκήσεων είχα ως στόχο την αλληλοεπίδραση του ενός στον άλλο και την ικανότητα να περνάς από το ένα στοιχείο στο άλλο.

Τελευταία ήταν αγωνιστικές ασκήσεις, γιατί κάθε προπόνηση πρέπει να τελειώνει με παιχνίδι (20' έως 30').

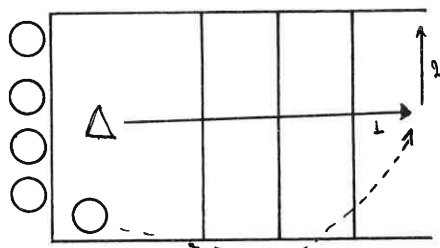
Τέλος, ασκήσεις για χαλάρωση.

## Θέμα: Μπλοκ και ατομική τακτική

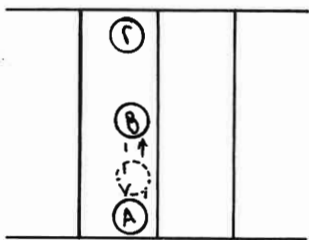
Άτομα: 8

### Προπαρασκευαστικό μέρος

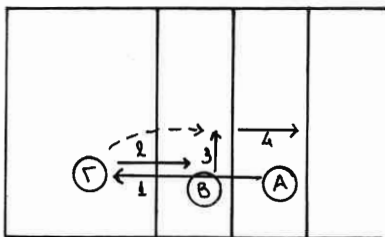
- Τρέξιμο γύρω από το γήπεδο με μια μπάλα ο καθένας, τρέξιμο με κτύπημα της μπάλας κάτω, σε ζευγάρια αλλάζοντας τις μπάλες τους.
- Πέταγμα από τον προπονητή της μπάλας πάνω από το φιλέ. Τρέξιμο και μανσέτα προς τον τοίχο.



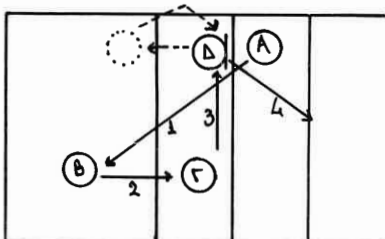
- Μπάσκετ γύρω από το σώμα, κάτω από τα πόδια.
- Ζευγάρια. Άλματα με κίνηση χεριών μπλοκ.
- Συγχρονισμένο μπλοκ και κτύπημα με τις παλάμες.
- Άσκηση - καθρέπτης σε γρήγορο ρυθμό.
- Ζευγάρια με μια μπάλα. Παιχνίδι: ποιός θα πάρει την μπάλα.
- Άλμα, αλλάζοντας την μπάλα στον αέρα.
- Πλάτη με πλάτη. Γυρίζοντας, αλλάζουν την μπάλα στον αέρα.
- Ζευγάρια στα 9 μ. με μια μπάλα:
- Ακριβείς πάσες από πάνω.
- Το ίδιο με μια αυτοπάσα.
- Το ίδιο με μανσέτες.
- Το ίδιο με αυτοπάσα.
- Πέταγμα της μπάλας από πάνω με άλμα. Τεντωμένα τα χέρια ψηλά.
- Ζευγάρια και ανάμεσα ο φιλέ. Κοντά στον φιλέ. Ο ένας πετά και ο άλλος κάνει μπλοκ.
- Ζευγάρια στα 9 μ. Ελεύθερο παίξιμο (όχι καρφί). Ο προπονητής κρατώντας μια ράβδο:
- Άλμα πάνω από την ράβδο.
- Το ίδιο σε ζευγάρια.
- Σε τριάδες.
- Στο φιλέ Μπλοκ στο 2-3-4 με την σειρά.
- Ο Β κάνει μπλοκ στην ζώνη 3 και μετά πηγαίνει στον Α, ζώνη 2. Κάνουν διπλό μπλοκ και μετά και οι δύο πάνε στην ζώνη 3.



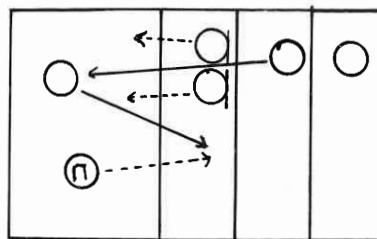
- Ελεύθερο παίξιμο, σε ζευγάρια.
- Ο ένας καρφώνει. Ο άλλος άμυνα-κοντρόλ. Αλλαγή θέσεων γρήγορα.
- Τριάδες. Άμυνα - Επίθεση.
- Ο κάθε παίκτης με την μπάλα του. Καρφί από την ζώνη 4.
- Ζευγάρια ανάμεσα ο φίλες. Καρφί ακριβώς στα χέρια του συμπαίκτη που κάνει μπλοκ.
- 3 άτομα.  
Ο Α ξεκινά με καρφί προς τον Γ όταν ο Β δεν κάνει μπλοκ, ή πλασέ όταν ο Β κάνει μπλοκ (1). Ο Γ υποδοχή (2). Ο Β πάσα (3). Ο Γ καρφί (4).



- Μπλοκ πρώτα και μετά επίθεση. Αλλαγή θέσεων.



- 4 παίκτες στο μισό γήπεδο.  
Διπλό μπλοκ. Αν κάνουν μπλοκ, τότε γίνεται πλασέ από τους βοηθούς. Αν δεν κάνουν μπλοκ τότε καρφί. Ο πίσω παίκτης άμυνα. Ο πασαδόρος διείσδυση και επίθεση και από τους δύο επιθετικούς.



- Παιχνίδι 4 × 4 στο μισό γήπεδο. Όταν δεν γίνεται μπλοκ πρέπει οπωσδήποτε να καρφώσουν. Ένας από τους δύο πίσω παίκτες, ο πασαδόρος.
- Χαλαρό τρέξιμο σ' όλο το γήπεδο.

### ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ

Σκοπός ήταν να αφομοιώσουμε την τεχνική του μπλοκ και την ατομική τακτική και να μπορέσουμε να περνάμε από την επίθεση στην άμυνα. Επαναλαμβάνω ότι παιχνίδι σημαίνει πέρασμα από την άμυνα στην επίθεση ή το αντίθετο. Γι' αυτό το λόγο, μαζί με την καθαρή άμυνα που μαθαίνουμε πρέπει να μάθουμε και το πέρασμα από την επίθεση στην άμυνα. Σ' αυτό το σκοπό ήταν αφιερωμένο το μάθημα. Όπως είδαμε, οι ασκήσεις που επιλέχθηκαν ήταν ασκήσεις μπλοκ και άμυνας. Αυτά τα δύο τεχνικά στοιχεία τα δουλεύουμε συγχρόνως.

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



