



ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΠΕΤΡΟΣ ΔΑΙΜΟΣ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ενημερωτικό δελτίο Σ.ΚΑ.Π.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ '91/τεύχος 24



ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
«ΒΟΛΛΕ·Υ·ΜΠΩΛ: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ»
ΟΛΥΜΠΙΑ 4-10/8/91
ΠΡΑΚΤΙΚΑ Α' ΜΕΡΟΣ

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης
Τεύχος 24

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 1991

Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.

Υπεύθυνος Σύνταξης:

Καμινάρης Βαγγέλης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο Σύλλογός μας	1
Ανάλυση του Παγκόσμιου Νέων 1990	2
Μακροχρόνια προετοιμασία των νέων παικτών	8
Μακροχρόνιο πρόγραμμα ανάπτυξης	8
Μέθοδοι και διδακτικές αρχές	19
Οργάνωση των προπονητικών ενοτήτων	20
Υποδειγματική διδασκαλία	23
Παιγνιώδεις ασκήσεις	25
Το ψυχολογικό προφίλ	26

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

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

«Επιστολή του Προέδρου του ΣΚΑΠ»

Κάτω από τον *Θεϊκό* ουρανό της Ολυμπίας στα πλευρά του Κρόνιου λόφου, από 4 έως 10 Αυγούστου, πραγματοποιήθηκε Διεθνές Σεμινάριο υπό την αιγίδα της Δ.Ο.Α. και την τεχνική ευθύνη της Διεθνούς Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης.

Το Σεμινάριο παρακολούθησαν 60 περίπου Έλληνες και 120 αλλοδαποί προπονητές από 50 χώρες, εκπροσώπωντας και τις 5 Ηπείρους. Οι Έλληνες προπονητές ήταν όλοι μέλη των Συνδέσμων προπονητών Βορρά και Νότου, ενώ οι περισσότεροι από αυτούς είναι και μέλη του ΣΚΑΠ.

Πέρα από την όποια προσφορά του Σεμιναρίου, στο οποίο δίδαξαν μεγάλα ονόματα από τον παγκόσμιο χώρο, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να νιώσουν, για μια ακόμη φορά, το δέος της Ολυμπιακής ιδέας. Είδαν να ξεπροβάλλει το πραγματικό νόημα του αθλητισμού, μέσα από το πλαίσιο του Ολυμπισμού. Κάτω από το αθλητικό πνεύμα, ο αθλητής εκπαιδεύεται στην *απόλυτη διοίκηση του σώματος από το πνεύμα και την υποταγή του λάθους από τη λογική*. Σώμα και λογική συμμετέχουν στην πραγματοποίηση του ΑΘΛΟΥ.

Μοναδικό κίνητρο αυτής της κορυφαίας ανθρώπινης δράσης είναι... *το τίποτα*. Είναι ο Δελφικός κότινος. Και για να γίνει αυτό είναι αναγκαία η Ειρήνη. Εδώ προκύπτει η έννοια της εκεχειρίας. Δηλαδή παύουν οι ανθρώπινοι πόλεμοι, ο πόλεμος των εθνών ή των κοινωνικών ομάδων που σκοπεύουν σε μια **υλική** κατάκτηση, ήτοι υλικά προνόμια.

Εκεχειρία (εκ του έχω τας χείρας, ήτοι τους κρατώ ανά ή μακράν των όπλων) σημαίνει σταματώ τις υλικές διεκδικήσεις και αγωνίζομαι μόνο για ένα κλαδί ελιάς, δηλαδή για το τίποτα. Αυτό το τίποτα είναι η υπέρτατη αξία. Η απάρνηση της ύλης σημαίνει προβολή του πνεύματος, εξιδανίκευση. Ο άνθρωπος πλησιάζει προς το θείο. Ο αθλητικός αγώνας υπάρχει όταν αντιπαλεύουν τουλάχιστον δύο άνθρωποι. Προσπαθούν ο ή οι μεν να νικήσουν τον ή τους δε. Προσπαθούν για τη νίκη, να κάνουν πιο έντονη την ύπαρξή τους. Ο νικητής υπάρχει μέσω του ή των αντιπάλων ηττημένων. Ο αγώνας υπάρχει μέσω της συνύπαρξης των αγωνιζομένων νικητών και ηττημένων. Ο πόλεμος αντιθέτως επιδιώκει μέσω της νίκης την εξόντωση του αντιπάλου και δεν απαιτεί την εθελοντική συμμετοχή. Επιδιώκεται η αφαίρεση της ανεκτίμητης ζωής για την απόκτηση της ύλης. Και εάν οι πόλεμοι έχουν χαρακτηριστήρα γοήτρου ή θρησκευτικού πάθους, πάλι επιδιώκουν την εξόντωση, που θεωρητικά είναι ένα, θα καταλήξουν στον αφανισμό του ανθρώπινου γένους.

Με την ευκαιρία των εργασιών του Σεμιναρίου έγινε συζήτηση καλής θέλησης μεταξύ των 60 περίπου μελών των τριών φορέων. Δεδομένου ότι παρευρίσκοντο οι πρόεδροι των, οι κύριοι Κώστα Χαρικωνίδης, Στέλιος Προυσαλίκας, ο υπογράφων καθώς και πολλά μέλη του ΔΣ των Συλλόγων που προαναφέραμε, η συζήτηση είχε αρκετά επίσημο χαρακτήρα.

Κύριο θέμα της συζήτησης ήταν η συγχώνευση των δύο Συλλόγων προπονητών Βορρά και Νότου σε έναν ενιαίο και Πανελλήνιο. Όλοι σχεδόν οι συμμετέχοντες στη συζήτηση συμφώνησαν για την ενοποίηση και οι εκπρόσωποι των συλλόγων δεσμεύτηκαν να προχωρήσουν στην τυπική διαδικασία της συνένωσης αυτής.

Παράλληλα δηλώνουμε για μια ακόμα φορά ότι ο ΣΚΑΠ δεν είναι συνδικαλιστικό όργανο, αλλά μορφωτικό και δεν έχει καμμία παρενοχλητική σχέση με την ύπαρξη των δύο συλλόγων Προπονητών. Απεναντίας παροτρύνει όλα τα μέλη του ΣΚΑΠ να εγγραφούν στον επικείμενο Πανελλήνιο Σύλλογο Προπονητών Πετοσφαίρισης και ταυτόχρονα χαιρετίζει κάθε προσπάθεια που θα συμβάλει στην ανάπτυξη του Βόλλεϋ.

Σχετικά με τη συμμετοχή των μελών στο σεμινάριο υπήρχε μεγάλος συνωστισμός αιτήσεων και προέκυψαν πολλά παράπονα από πολλούς που δεν έλαβαν μέρος. Το σεμινάριο έγινε υπό την αιγίδα της Δ.Ο.Ε., την οργανωτική ευθύνη της Διεθνούς Ομοσπονδίας Βόλλεϋ, της ΕΟΠΕ και του Συνδέσμου Προπονητών και γι' αυτό απευθυνόταν προς τους προπονητές των συλλόγων μελών της ΕΟΠΕ. Έτσι την ευθύνη της επιλογής για συμμετοχή είχαν οι Σύνδεσμοι Προπονητών και η ΕΟΠΕ. Πολλά από τα μέλη των συνδέσμων είναι και μέλη του ΣΚΑΠ. Έτσι ο σύλλογός μας δεν είχε περιθώρια (δεν είχε δικαίωμα) να διεκδικήσει συμμετοχή των μελών του.

Αντί αυτού ο σύλλογός μας εξασφάλισε την καταγραφή των πρακτικών με συμμετοχή μιας ομάδας συναδέλφων και ήδη ένα μεγάλο μέρος αυτών υπάρχει στο ανά χείρας τεύχος του περιοδικού μας. Στο σημείο αυτό πρέπει να ευχαριστήσουμε τους συναδέλφους μας που ανέλαβαν την καταγραφή και επιμέλεια των πρακτικών. Τις κυρίες Μαρία Θηραίου και Άννη Μαρμαροτούρη, οι οποίες κατέγραψαν και απομαγνητοφώνησαν μεγάλο μέρος των πρακτικών, επιμίσθησαν και όλες τις γραμματειακές ανάγκες του Σεμιναρίου. Τον κ. Βαγγέλη Καμινάρη που όπως πάντα τα δύο τελευταία χρόνια έχει τη συνολική επιμέλεια της έκδοσης του περιοδικού, ενώ στο παρών σεμινάριο βιντεοσκόπησε τα μαθήματα και συνέβαλε σημαντικά στην απομαγνητοφώνηση των διαλέξεων. Τον κ. Γιώργο Σιμόπουλος και τις κυρίες Καρολίνα Μπαρζούκα, Χριστίνα Νικολάου και Ευγενία Γκορτζίλα, επίσης για την προσφορά τους στην καταγραφή των πρακτικών.

Νίκος Μπεργιές

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΝΕΩΝ 1990 ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΓΙΑ ΥΨΗΛΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

MIROSLAV EJEM — TCH

Τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα είναι ο ακρογωνιαίος λίθος του Αθλητισμού και αποτελούν τον κορυφαίο στόχο των εθνικών ομάδων, που με την απόδοσή τους επηρεάζουν τον αθλητικό κόσμο και την δουλειά που κάνουν οι προπονητές σ' όλα τα επίπεδα, αρχίζοντας από το χαμηλότερο έως το υψηλότερο. Πράγματι θα μπορούσα να πω ότι, επαναστατικές αλλαγές δεν γίνονται πάρα πολύ συχνά και τα περισσότερα πρωταθλήματα εμφανίζουν τάσεις που είχαν εμφανιστεί και στο παρελθόν. Το ίδιο συνέβη και με το πρωτάθλημα του περασμένου χρόνου στην Κίνα (Γυναϊκών) και στη Βραζιλία (ανδρών).

Θα σας μιλήσω για ορισμένες από αυτές τις τάσεις, που εμφανίστηκαν στα πρωταθλήματα Ανδρών-Γυναϊκών. Οι προπονητές Νέων δεν πρέπει να χρησιμοποιούν κατά γράμμα, αυτές τις πληροφορίες τις οποίες θα δώσω, διότι εάν θα μου επιτρέψετε να χρησιμοποιήσω τον όρο: εργάζεστε με ένα αντικείμενο (άνθρωπο) για μια μεγάλη σειρά ετών και το εξελίσετε. Αυτό λοιπόν το οποίο είναι μια καινοτομία για σήμερα, ίσως να είναι κάτι το ξεπερασμένο σε δέκα χρόνια. Θα πρέπει λοιπόν να χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης στοιχεία και χαρακτηριστικά τα οποία έχουν τη δυνατότητα και πιθανότητες να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια ενός πρωταθλήματος και μετά την πάροδο μιας δεκαετίας. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να έχετε κατά νου, για όλη τη δουλειά σας.

Οι σημερινές τάσεις λοιπόν είναι κάπως παράξενες. Τα παιδιά σήμερα δεν είναι μικροί ενήλικες. Θα πρέπει να λάβουμε υπ' όψη το πώς οι επιδόσεις μπορούν να αναπτυχθούν στο ανθρώπινο ον. Δεν μπορούμε λοιπόν απλώς και μόνο να κάνουμε μεταφορά του παιχνιδιού των ενηλίκων στα παιδιά, διότι τα παιδιά αναπτύσσονται. Αυτή είναι μια προϋπόθεση η οποία πρέπει να γίνεται ευθύς εξ' αρχής και ελπίζω ότι θα κατανοήσετε αυτά τα οποία λέγω και θα τα λάβετε υπ' όψη.

Ας επανέλθουμε στο πρωτάθλημα του προηγούμενου έτους. Αν είστε ένας τυχαίος παρατηρητής, ίσως να λέγατε ότι δεν μπορείτε, αν δείτε, τίποτε το τόσο καινοτομικό. Οι περισσότερες ομάδες, πλέον, προσπαθούν να παίξουν, κυρίως στις κατηγορίες ανδρών, όπως άρχισαν να παίζουν οι Η.Π.Α. εδώ και δέκα χρόνια. Σχεδόν όλες οι ομάδες, κυρίως στις κατηγορίες Ανδρών, παίζουν με το σύστημα 5-1 και προσπαθούν να αντιγράψουν και όχι πάντα επιτυχώς, όπως σας είπα, τον τρόπο που παίζανε οι Η.Π.Α. πριν 10 χρόνια.

Κατά την άποψή μου και κατά την άποψη και άλλων ειδικών, οι οποίοι ήταν παρόντες στο πρωτάθλημα, πρέπει να πω ότι, το επίπεδο του παιχνιδιού δεν ξεπέρασε το επίπεδο των προηγούμενων πρωταθλημάτων. Ποιός ήταν ο λόγος. Υπήρχαν ορισμένες στιγμές στις οποίες βλέπαμε ότι το παιχνίδι ήταν πάρα πολύ υψηλού επιπέδου και άλλες στιγμές, που βλέπαμε να γίνονται διαδοχικά λάθη από τις ομάδες και χρειάστηκε να βρούμε τον λόγο, για τον οποίο οι επιδόσεις ήταν τόσο άνισες. Δηλαδή ακολουθούσαν στιγμές επιτυχίας στιγμές αποτυχίας, το στρές, ψυχολογικοί λόγοι πολλές φορές.

Η Ιαπωνία, πρέπει να πω, είχε μια ομάδα που είχε πολύ νέους παίκτες. Αλλά πρέπει να πω ότι και οι Γυναίκες ήταν του ίδιου επιπέδου. Οι περισσότεροι ήταν παίκτες, οι οποίοι είχαν πάρει μέρος στο πρωτάθλημα που είχε γίνει στην Αθήνα (παγκόσμιο Νέων 1989) και οι παίκτες αυτοί άλλαζαν (οι 6) ώστε να δοθεί η δυνατότητα σε όλους να πάρουν μέρος σε τόσο σημαντικούς αγώνες. Οι Ιάπωνες παίκτες Νατζίμα και Ιζάμα, έπαιζαν το 98,6% και 96,7% του συνολικού χρόνου, ενώ οι Όρα, Σενσουνόου, Νίγκο έπαιζαν αντίστοιχα 75%, 50% και 46% του ολικού χρόνου, δηλαδή περίπου το μισό του χρόνου, πράγμα που σημαίνει ότι σχεδόν μόνο δύο παίκτες ήταν παρόντες σταθερά, ενώ οι άλλοι παίκτες εναλλάσσονταν. Από τους Ιταλούς μόνο 4 παίκτες έπαιζαν περισσότερο από το 85% του χρόνου και από την ομάδα των Κουβανών ο Valdez και ο Beltrand έπαιζαν 100% του χρόνου. Ο Santiago 95%, ο Despaigne 94% και ο εκτός της εξάδας 80%. Πρακτικά λοιπόν σ' όλες τις άλλες ομάδες πρέπει να πω ότι υπήρχαν 4 παίκτες που ήταν σταθερά πάντα εκεί και αποτέλεσαν τη βάση της ομάδας, ενώ ένας ή δύο παίκτες άλλαζαν. Οι περισσότερες ομάδες είχαν πάντα τον ίδιο πασαδόμο με την διαφορά των Ιαπώνων, που ήταν μια εξαίρεση. Επίσης και οι Ρώσοι ακολούθησαν αυτή την τακτική. Πρέπει να σας πω ότι η Σοβιετική ομάδα παρουσίασε αδύνατα σημεία, στην θέση του πασαδόρου, διότι άρχισαν το Πρωτάθλημα με τον ένα πασαδόμο και το τελείωσαν με τον άλλο.

Πρόκειται λοιπόν για ένα αδύνατο σημείο σε μια ομάδα, δεν πρόκειται, όμως για γενική τάση. Σ' αυτό το επίπεδο οι ομάδες θα πρέπει να έχουν 4-5 παίκτες, οι οποίοι να είναι σταθεροί και ίσως 2-3 άλλους που θα συμπληρώνουν τους πρώτους λαμβάνοντας υπ' όψη την αντίπαλη ομάδα, ή άλλα κριτήρια ή προϋποθέσεις που ισχύουν.

Μια άλλη γενική διαπίστωση είναι ότι κατά την διάρκεια του πρωταθλήματος είδαμε, ότι τα αποτελέσματα των περισσότερων παιχνιδιών ήταν 3-0. Υπήρχε λοιπόν μια ανισότητα μεταξύ των ομάδων. Αυτή είναι μια πρώτη σημαντική διαπίστωση. Επίσης πρέπει να λάβουμε υπ' όψη το γεγονός ότι οι ομάδες δεν έχουν αρκετή αυτοχή. Δεν αντέχουν στην ψυχολογική πίεση και όταν χάνουν 1-2 σετ, δεν είναι σε θέση να ξαναπάρουν τις δυνάμεις τους και να συνεχίσουν μέχρι να νικήσουν. Σε ορισμένες περιπτώσεις ίσως είναι και θέμα παράδοσης. Μην σας εκπλήσσει αυτό. Κατά την διάρκεια των 2 τελευταίων ετών η Ιταλία δεν έχασε παίζοντας με την Κούβα. Η Ιταλία ήταν πεπεισμένη ότι έπρεπε να νικήσει και έτσι αντιμετώπισαν το όλο παιχνίδι με εμπιστοσύνη, με αγωνιστικό πνεύμα κι αυτό είναι κάτι που τους έδωσε την υπεροχή και που τους βοήθησε να ξεπεράσουν τα σημεία στρες και την καταπίεση που αισθάνθηκαν κατά την διάρκεια του παιχνιδιού. Κάποιος μου είπε ότι στους ημιτελικούς έχαναν από την Ολλανδία και μόνο μια ομάδα, που είναι πεπεισμένη ότι μπορεί να νικήσει τελικά και βρίσκεται σε υψηλό επίπεδο και έχει μεγάλη βούληση μπορεί να αλλάξει τα αποτελέσματα και να νικήσει.

Πιστεύω ότι μια από τις σημαντικές τάσεις που εμφανίζονται στο Βόλλεϋ σε διεθνές επίπεδο σήμερα, άρχισε με το Βόλλεϋ Γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες του '88. Δηλ. να παίζεται ένα δυναμικό παιχνίδι, διαφορετικό από αυτό της δεκαετίας του '70 καθώς και του '60. Αυτό το Βόλλεϋ σήμερα βασίζεται σε ένα παιχνίδι πολύπλοκο, όπου η επίθεση του καθενός από τους παίκτες, (από 2-3 παίκτες) είναι δυνατή, αλλά συνήθως το τελικό κτύπημα δίνεται από τον πιο δυναμικό και ισχυρό παίκτη σε μια δεδομένη στιγμή. Σας μίλησα για την περίπτωση της Ιταλίας και της Κούβας στο τελευταίο σετ στη Βραζιλία. Η Ιταλία π.οηγείτο 11-6 και η Κούβα επετέθη κυρίως από τη δεύτερη γραμμή και κατόρθωσε να ισοφαρίσει 11-11. Αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή υπήρχαν περίπου 50% side-out ίσως και περισσότερα. Και από την μία πλευρά, από την πλευρά της Κούβας η πάσα πήγαινε στον Despraigne και από Ιταλικές πλευρές πήγαινε στον Zorzi. Αυτοί λοιπόν οι δύο παίκτες ανεξάρτητα αν ήταν στο εμπρόσθιο τμήμα του γηπέδου ή στο πίσω, ήταν ακριβώς το ίδιο. Έπαιρναν πάντα τη μπάλλα στην επίθεση. Αυτή τη συγκεκριμένη κρίσιμη στιγμή ήταν οι μοναδικοί που είχαν αποκτήσει την εμπιστοσύνη από τους πασαδόρους. Αυτή λοιπόν είναι μια τάση που ισχύει και στο Βόλλεϋ Γυναικών.

Το θέμα λοιπόν είναι κατά πόσον ο πασαδόρος έχει αποκτήσει την εμπιστοσύνη των άλλων παικτών, διότι ο πασαδόρος τελικά είναι το άτομο εκείνο, που κατανέμει τη μπάλλα μέσα στο σετ, ανεξάρτητα με το τι συνδυασμός παίζεται. Όμως πρέπει να πούμε ότι τελικά η επίθεση εξαρτάται και από το συνδυασμό. Ο συνδυασμός μπορεί να ξεκινά από πίσω και να αναπτύσσεται. Αυτή είναι η τάση που υπάρχει σήμερα να ξεκινά κανείς από πίσω και μετά δημιουργείται μια παραγωγικότητα, μία δημιουργικότητα μέσα στο παιχνίδι, την οποία επανέφερε η ομάδα των Η.Π.Α. Αυτή λοιπόν η τάση ξεκίνησε στις Γυναίκες στους Ο.Α. της Σεούλ. Θα θυμάστε ότι η Κίνα μπλοκαρίστηκε από τις ψηλές Ρωσίδες. Και εφόσον μίλησα για τις ψηλές Ρωσίδες, θα ήθελα να προσθέσω κι άλλο ένα σχόλιο. Δεν είναι αλήθεια ότι οι Ρώσοι είναι οι πιο ψηλοί, ούτε στους Άντρες, ούτε στις Γυναίκες. Στις Γυναίκες την υψηλότερη ομάδα (12άδα) είχε η Βραζιλία, μετά η Ανατ. Γερμανία (πρώην) και η Σοβ. Ένωση πήγε στη 10η θέση. Στην 1η θέση έχει η Ανατ. Γερμανία και η Σοβ. Ένωση είναι 2η. Αυτό όμως που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι ότι δεν υπάρχει καμία σχέση μεταξύ του ύψους και της θέσης στην τελική κατάταξη. Ο συντελεστής συσχέτισης για τη 12άδα είναι 0,27 και για την 6άδα είναι 0,39. Όμως τελικά και τα δύο αυτά στοιχεία είναι κάτω από το κρίσιμο επίπεδο που είναι 0,05 αξιοπιστίας. Άρα λοιπόν, εδώ τα στοιχεία (οι αριθμοί) δεν είναι σημαντικοί. Αυτή η τάση είναι γνωστή εδώ και αρκετό καιρό στους διεθνείς αγώνες του Βόλλεϋ. Οι παίκτες σίγουρα πρέπει να είναι ψηλοί, πρέπει να έχουμε μερικούς πολύ ψηλούς αλλά και παίκτες με μέτριο ύψος μπορούν να συμμετάσχουν και να διαδραματίσουν κάποιο ρόλο στην ομάδα τους. Τώρα όσον αφορά την άποψη ότι δήθεν παίζει ρόλο η δύναμη, προσπάθησα να κατατάξω τις ομάδες Ανδρών σύμφωνα με το κατά πόσο η ομάδα βασίζεται στον επιθετικό παίκτη ή κατά πόσο η ομάδα βασίζεται στο συνδυασμό, σ' έναν ευρύτερο συνδυασμό. Οι

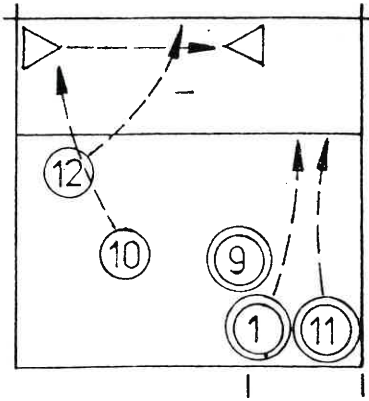
πρώτες 3 ομάδες Ιταλία, Κούβα και Σ. Ένωση και μετά η 5η και 7η, Βουλγαρία και Ολλανδία, είναι εκπρόσωποι του δυνατού Βόλλεϋ, όμως από την άλλη πλευρά η Βραζιλία που ήταν 4η ομάδα, η Αργεντινή (6η) και η Γαλλία 8η ομάδα, στο τελευταίο πρωτάθλημα, αυτές οι ομάδες θα μπορούσαν να αποκαλεστούν εκπρόσωποι του παιχνιδιού με βάση το συνδυασμό και όχι τη δύναμη. Αυτές οι τελευταίες ομάδες δεν έχουν κάποιο ατού στο συνδυασμό και όχι τόσο στη μεγάλη δύναμη.

Θα ήθελα να αναφέρω και άλλη μια φάση. Είναι αλήθεια ότι δεν ισχύει πια αυτό που λέγαμε παλιά, όπου μιλάγαμε για έναν παίκτη και λέγαμε ότι αυτός ο παίκτης είναι Universal, δηλαδή είναι ο παίκτης που τοποθετείται διαγώνια του πασαδόρου και που έχει καθήκον σε περίπτωση που ο πασαδόρος κάνει άμυνα, να βγάλει αυτός πάσα.

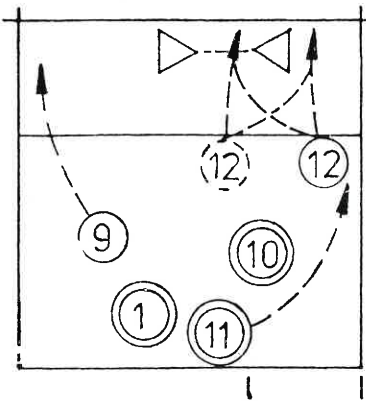
Ο παίκτης λοιπόν που τοποθετείται διαγώνια του πασαδόρου κατά κανόνα σήμερα, αν δεν είναι ο καλύτερος, σίγουρα είναι, ένας από τους καλύτερους επιθετικούς της ομάδας. Και αυτή είναι μια τάση που επικράτησε τα τελευταία χρόνια στους κορυφαίους διεθνείς αγώνες. Σε γενικές γραμμές λοιπόν θα ήθελα κλείνοντας να πω το εξής. Οι ομάδες ουσιαστικά χρησιμοποιούν δύο υποδοχείς, έναν πασαδόρο και τελικά προσπαθούν να χρησιμοποιήσουν, πολλαπλούς αποτελεσματικούς συνδυασμούς. Αυτό που έχει σημασία είναι το εξής: Ο αριθμός των συνδυασμών, όπου το χτύπημα έρχεται από πίσω, αυξάνεται. Το χτύπημα από πίσω ουσιαστικά ήταν και είναι αναπόσπαστο τμήμα του συνδυασμού. Το χτύπημα αυτό δεν γίνεται από ψηλά. Η καθαρή άμυνα των ομάδων έχει βελτιωθεί τόσο πολύ, ώστε στην περίπτωση που το καρφί από πίσω, δεν συμπεριλαμβάνεται σ' ένα καλό συνδυασμό, να μπλοκάρεται από τους μπλοκέρ, πολύ εύκολα. Στις ομάδες Γυναικών χρησιμοποιήθηκε αυτή η τεχνική, καθώς επίσης και στις Νεάνιδες. Όλες λοιπόν οι ομάδες χρησιμοποιούν το καρφί από πίσω, απ' όλα τα μέρη του γηπέδου. Και όλες οι ομάδες προετοιμάζουν μια τέτοια κατάσταση, όπου το καρφί από πίσω, να γίνεται από κάποιον ειδικό θα λέγαμε αυτής της ζώνης.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι σε κατάσταση στρές (πίεσης), οι πασαδόροι θέλουν να βασίζονται και να μπορούν να βασίζονται σε ένα σταθερό και πραγματικό καλό καρφί —καλό επιθετικό παίκτη, που να είναι σίγουροι ότι αυτός θα κτυπήσει τη μπάλλα στο έδαφος. Θα ήθελα να προσθέσω και ορισμένες άλλες πληροφορίες. Σας είπα ότι σχεδόν όλες οι ομάδες των Ανδρών χρησιμοποιούν ουσιαστικά δύο σχηματισμούς για να υποδεχθούν τη μπάλλα. Στο τελευταίο πρωτάθλημα ήταν σαφές ότι έγιναν δύο προσθήκες σ' αυτή την τάση. Η πρώτη προσθήκη ήταν η εξής: Όλες οι ομάδες αναγκάστηκαν να προετοιμάσουν την υποδοχή τους, για την περίπτωση, που ο αντίπαλος θα χρησιμοποιούσε επιθετικό σερβίς. Και στην περίπτωση αυτή οι δύο παίκτες που υποδέχονται τη μπάλλα, δεν είναι αποτελεσματική περίπτωση. Έτσι έχουμε την ενσωμάτωση ενός ακόμη παίκτη. Δεν είναι απαραίτητο η υποδοχή να γίνεται από δύο άτομα, αλλά ανάλογα με τον τύπο του σερβίς, να γίνεται και η ανάλογη προετοιμασία. Παλαιότερα οι προπονητές μπορούσαν να πούνε σε μεγάλο βαθμό, ότι αν τα καταφέρουμε με το δικό μας σερβίς, να αλλάξουμε την υποδοχή από δύο σε τρία

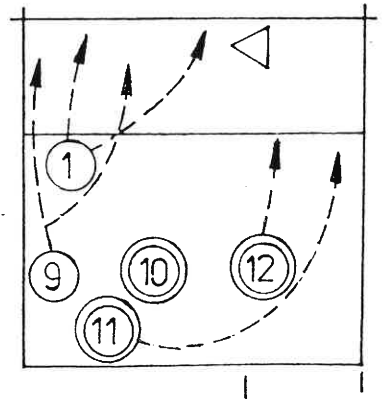
ITALY



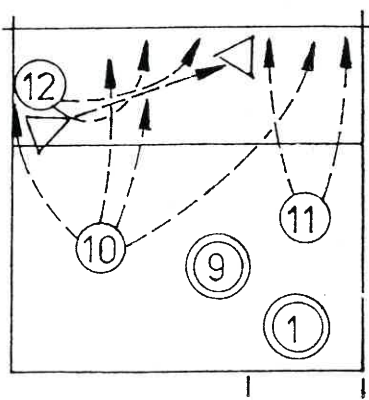
5	12	10
9	1	11



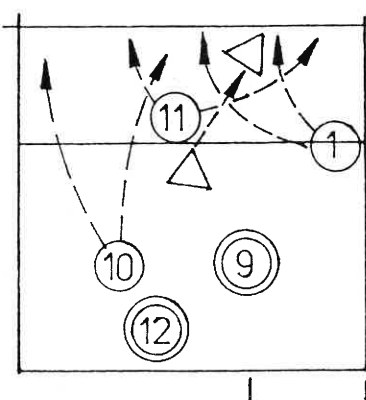
9	5	12
1	11	10



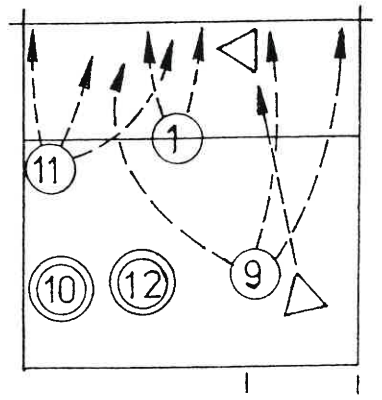
9	1	5
11	10	12



12	10	11
5	9	1

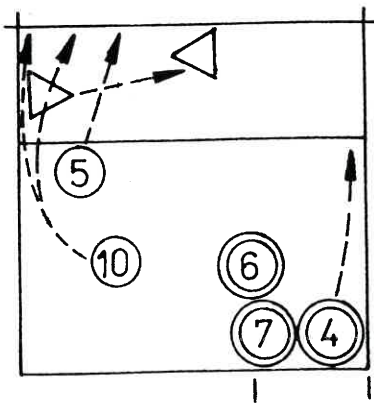


10	11	1
12	5	9

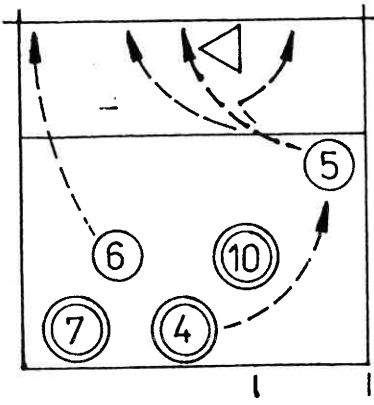


11	1	9
10	12	5

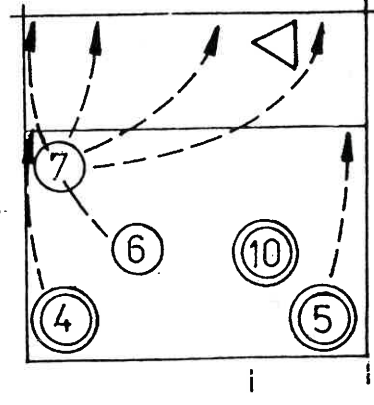
CUBA



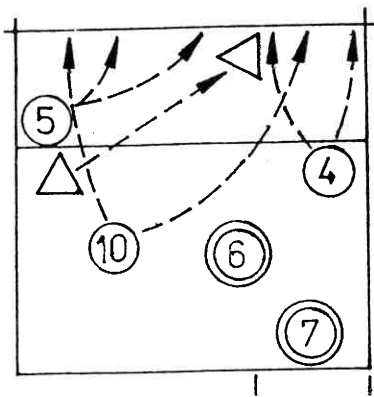
9	5	10
6	7	4



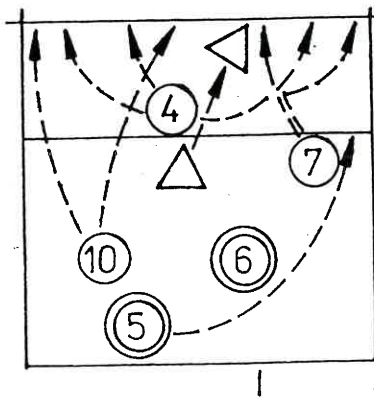
6	9	5
7	4	10



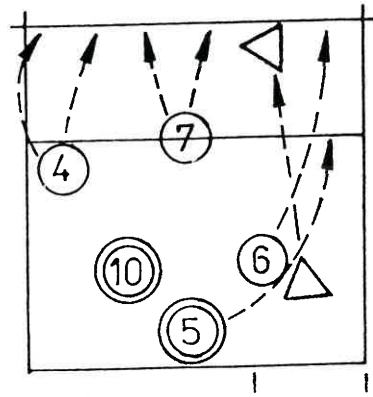
7	6	9
4	10	5



5	10	4
9	6	7

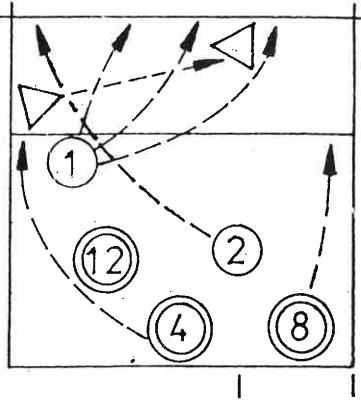


10	4	7
5	9	6

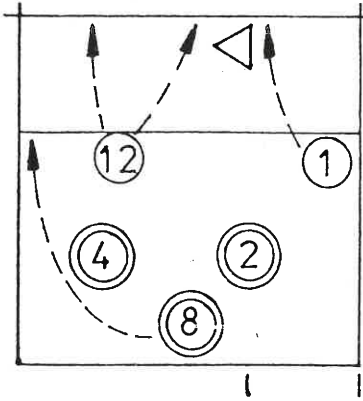


4	7	6
10	5	9

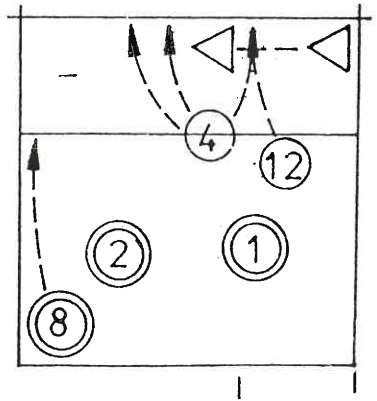
USSR



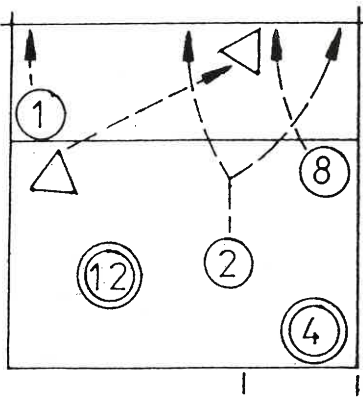
6	1	2
12	4	8



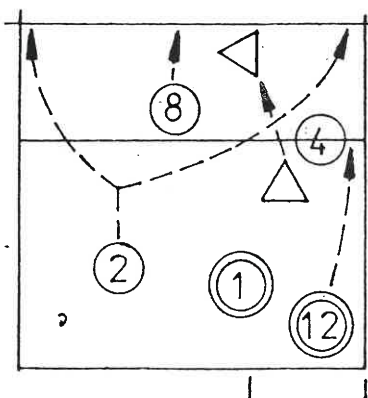
12	6	1
4	8	2



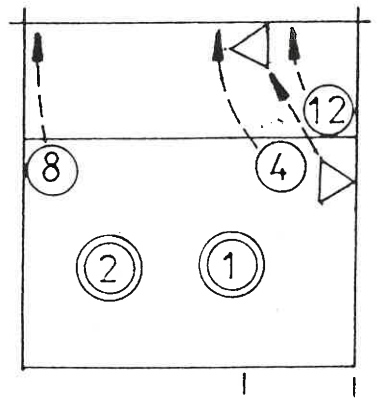
4	12	6
8	2	1



1	2	8
6	12	4

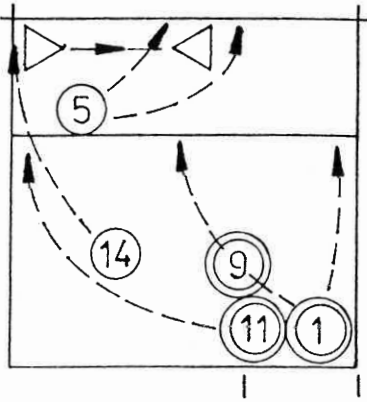


2	8	4
1	6	12

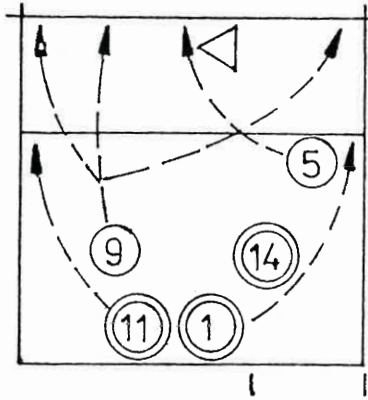


8	4	12
2	1	6

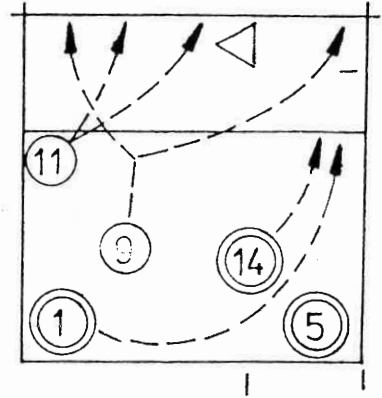
BRAZIL



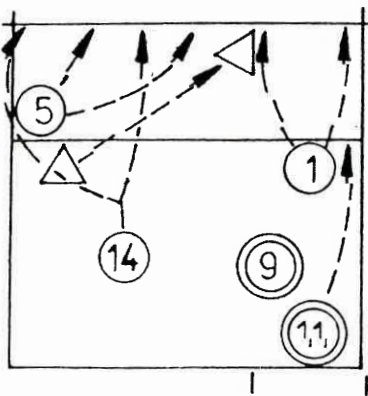
6	5	14
9	11	1



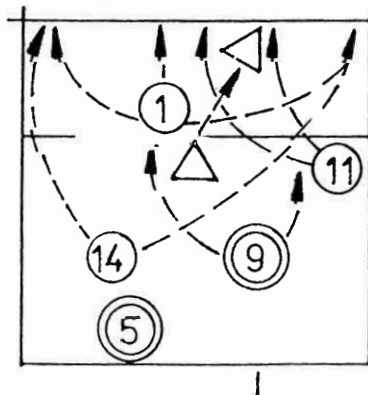
9	6	5
11	1	14



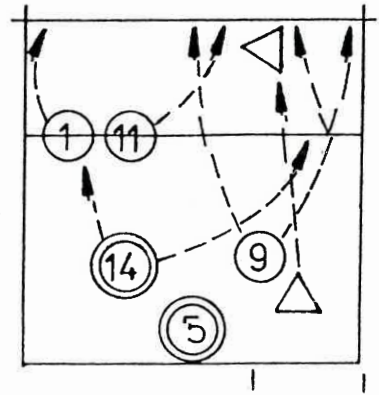
11	9	6
1	14	5



5	14	1
6	9	11



14	1	11
5	6	9



1	11	9
14	5	6

άτομα, αυτό θα ήταν μεγάλη επιτυχία. Όμως αυτό δεν ισχύει σήμερα. Διότι πολλές φορές δημιουργείται συνδυασμός τριών υποδοχών και ο αντίπαλος κάνει πολύ δυνατό σερβίς, αυτοί οι τρεις είναι απαραίτητοι, διότι αλλιώς οι δύο δεν θα ήταν σε θέση να αποκρούσουν. Οι παίκτες εκείνοι που δεν είναι υποδοχείς, είναι αρκετά ελεύθεροι και ευέλικτοι στη θέση που θα πάρουν στο γήπεδο. Δεν ισχύουν πλέον, στο κορυφαίο επίπεδο, οι κλασικές παρατάξεις υποδοχής όπως σε σχήμα W, μισοφέγγαρου κ.λπ. Η παράταξη υποδοχής μπορεί να γίνει και σκόπιμα, για να μπερδέψει τους διαιτητές. Η θέση στο συνδυασμό υποδοχής είναι περισσότερο προς τη μέση ή περισσότερο προς την παράλληλη γραμμή και αυτό είναι ένα σινιάλο για τον πασαδόρο για το πού θα κάνει την πάσα και τι είδος πάσας.

Στο συνδυασμό υποδοχής των Γυναικών βλέπουμε τρεις παίκτριες ή ακόμα και τέσσερις. Κατά τον Πλατόνωφ και άλλους Σοβιετικούς προπονητές πρέπει να υπάρχουν οι δύο υποδοχείς, να μην είναι όμως σταθεροί σ' όλο το παιχνίδι. Να υπάρχουν και άλλοι οι οποίοι θα βοηθούν και θα καλύπτουν τους δύο. Ο Πλατόνωφ πιστεύει κατηγορηματικά ότι αυτή η διάταξη είναι πολύ καλύτερη για λόγους ψυχολογικούς και πίεσης που ασκείται στους παίκτες. Έτσι ώστε οι παίκτες να μην έχουν τόσο μεγάλη ευθύνη και να μπορούν να συγκεντρωθούν περισσότερο στις επόμενες ενέργειές τους.

Τα καλύτερα καρφιά τόσο στους Άνδρες, όσο και στις Γυναίκες, παλιά είχαν ένα «τεχνικό ρεπερτόριο». Κι αυτό είναι κάτι το οποίο τα τελευταία χρόνια φαίνεται να ξεχάστηκε λίγο, επειδή οι σύνθετοι επιθετικοί συνδυασμοί έφεραν σε πολύ πλεονεκτική θέση τους επιθετικούς. Αυτό όμως δεν ισχύει σήμερα. Οι ομάδες έχουν αναπτύξει αμυντικούς συνδυασμούς και μπλοκάρουν με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε, να μπορούν να χρησιμοποιούν τουλάχιστον μόνο μπλοκ. Και αν δεν υπάρχει ένα ελεύθερο παραθυράκι στο δίχτυ θα πρέπει να ανακαλυφθούν νέες τεχνικές έτσι ώστε να μην επιστρέψει η μπάλλα στο κεφάλι μας χτυπώντας στο μπλοκ. Πέρυσι κατεβλήθησαν περισσότερες προσπάθειες να χρησιμοποιούνται καρφιά υψηλότερου επιπέδου, όπως π.χ. καρφί με γύρισμα του σώματος ακόμα και από πολύ υψηλούς επιθετικούς που χτυπούν τη μπάλα μακριά από το δίχτυ και οι μπλοκέρ μπορεί σχεδόν μόνο να αγγίξουν τη μπάλα με το χέρι τους. Μεγάλη σημασία πρέπει να δοθεί στο μονό μπλόκ! Το μονό μπλόκ απέναντι σε παιχνίδι συνδυασμού, γίνεται σήμερα αποφασιστικής σημασίας αμυντικό στοιχείο. Οι ομάδες υψηλού επιπέδου μοιάζουν μεταξύ τους και ένας-δύο πολύ καλοί μπλοκέρ ή ένα-δύο καλά μπλοκαρίσματα μπορούν να κρίνουν όλο το παιχνίδι. Όσον αφορά τους συνδυασμούς ίσως να μη μπορεί κανείς να μπλοκάρει με διπλό μπλόκ. Πρέπει λοιπόν να εξαρτάται κανείς από την καλή τοποθέτηση του ενός μπλοκέρ, της καλής συνεργασίας του μπλοκέρ και του αντίστοιχου αμυντικού παίκτη, την τέλεια τοποθέτηση αυτών των δύο παικτών και βεβαίως την ταχύτητα αντίδρασης, την καλή τεχνική στην άμυνα κ.ο.κ.

Παράλληλα στο Βόλλεϋ των Ανδρών δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι πρέπει να χρησιμοποιείται το τριπλό μπλόκ, εάν έχουμε ψηλή πάσα στη ζώνη 4 και στην

περίπτωση αυτή και οι τρεις μπροστινοί παίκτες προσπαθούν να μπλοκάρουν και να επιβραδύνουν την ταχύτητα των σκληρών δυνατών καρφιών. Το διπλό μπλόκ έχει μειωθεί σημαντικά σε σχέση με το ατομικό και το τριπλό.

Σήμερα η ταχύτητα του καρφιού είναι τόσο μεγάλη, ώστε αν ένας παίκτης δεν είναι στη σωστή θέση, εκεί που κατευθύνεται η μπάλλα δεν είναι σε θέση να την αποκρούσει. Από αναλύσεις σε Άνδρες και Γυναίκες βρέθηκε ότι τα χτυπήματα γίνονται περίπου στο ύψος 3.07 μ. και η μπάλα μετά το κτύπημα έχει ταχύτητα 108 km/h. Στις Γυναίκες το χτύπημα γίνεται περίπου στο 2.87 μ. και η ταχύτητα είναι 89 km/h. Σήμερα στους Άνδρες έχουμε πολλούς διαφορετικούς τρόπους στο μπλοκάρισμα. Οι μπλοκέρ χρησιμοποιούν το Stack-Block. Ένας μπλοκέρ κάθετα πιο μακριά καί παίρνει θέση ανάλογα με την κατάσταση που διαμορφώνεται κοντά στο δίχτυ. Στο σημερινό Βόλλεϋ το ύψος που περνάει η μπάλλα πάνω από το δίχτυ είναι μεγαλύτερο από παλιά και οι ομάδες χωρίζονται σε καλές και κακές μεταξύ των επιθετικών και αμυντικών. Και οι καλές ομάδες είναι σε θέση να κρατούν πιο πολύ τη μπάλλα στη δική τους περιοχή. Αυτές είναι λοιπόν οι νέες τάξεις που παρουσιάστηκαν στα δύο τελευταία Παγκόσμια Πρωταθλήματα.

ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΤΟΥ ΒΟΛΛΕΥ ΜΕ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ ΤΗΝ ΥΨΗΛΗ ΕΠΙΔΟΣΗ

Η αρχική φάση αφορά παιδιά 10-12 ετών, η επόμενη φάση 12(13)-15 και τέλος ακολουθεί η ηλικία 15-18 ετών. Νομίζω ότι αυτές οι ηλικίες είναι κατάλληλες για την κεντρική Ευρώπη, αλλά πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί, όταν μιλάμε για τις ίδιες ηλικίες, για άτομα που ζούνε σε τροπικά κλίματα, που η φάση ωρίμανσης είναι πολύ πιο γρήγορη. Όπου ένα παιδί της κεντρικής Ευρώπης είναι 10 ετών, στα τροπικά κλίματα είναι 7-8 ετών (ωριμάζει πιο γρήγορα).

Έτσι λοιπόν, γενικότερα, θα μιλήσουμε για τρεις φάσεις και όχι για τρεις περιόδους ηλικίας λόγω των διαφορών αυτών.

Α' Περίοδος: Ποιοί είναι οι γενικοί στόχοι της πρώτης αυτής ηλικίας. Κατ' αρχήν πρέπει να δώσουμε στα παιδιά μια **βάση γενικής κίνησης**, που σημαίνει το εξής: Π.χ. Να ρίχνει - να πιάνει τη μπάλα, κάποιες γενικές κινήσεις. Κατόπιν πρέπει τη διαδικασία προπόνησης να την κατευθύνουμε με τέτοιο τρόπο, ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν ορισμένες βασικές ικανότητες.

Εδώ πρόκειται για μια διαδικασία επιλογής παικτών.

Είναι συνεχής αυτή η διαδικασία, που σημαίνει ότι οι δικές μου δραστηριότητες, του προπονητή, ουσιαστικά έχουν διπλό νόημα. Αφ' ενός προσπαθώ να χρησιμοποιώ ένα τρόπο, μια μέθοδο, για να δω πως συμπεριφέρονται οι παίκτες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, να διαπιστώσω την αντιμετώπισή τους απέναντι στο παιχνίδι, και μετά από αυτά τα δύο χρόνια θα μπορέσω να κάνω την αρχική επιλογή για το βόλλεϋ. Για εκείνους τους παίκτες που θα επιλέξουμε πρέπει να υπάρχει συγκεκριμένη γραμμή. Πρέπει δηλ. να υπάρχουν κάποια κέντρα, κά-

ποια σχολεία, κάποιοι όμιλοι, όπου τα παιδιά αυτά θα έχουν κάθε δυνατότητα αργότερα να εκπαιδευτούν. Από την άλλη μεριά πρέπει να υπάρχουν κάποιοι όμιλοι, ομάδες, σχολεία κ.ο.κ., που δεν πρέπει να εκπαιδεύουν οπωσδήποτε τους πλέον ταλαντούχους παίκτες του Βόλλεϋ, αλλά να θέλουν έτσι απλά να εξελίσσουν το Βόλλεϋ. Αυτό είναι εξίσου σημαντικό καθήκον. Δεν μπορούμε να κάνουμε κοινωνικό διαχωρισμό ανάμεσα σ' αυτά τα δύο τμήματα. Πρέπει να εκτιμούμε και εκείνους που θέλουν να δουλέψουν και να τους βάζουμε με εκείνους που δεν είναι και τόσο ταλαντούχοι και που θέλουν να είναι και κάτι άλλο παράλληλα και όχι μόνο παίκτες του Βόλλεϋ.

Από πλευράς προσανατολισμού στόχων της δουλειάς, συνηθίζουμε να μοιράζουμε την προπόνηση σε τρία στοιχεία: Στη Φυσική κατάσταση, στην τεχνική, στην ψυχολογική προετοιμασία - στην βιολογική προετοιμασία.

Με την Φυσική Κατάσταση εννοούμε πάντα κάποια προώθηση-εξέλιξη των κινητικών ικανοτήτων, όπως είναι η ταχύτητα, η δύναμη, η ευελιξία κ.λ.π. Όσον αφορά την τεχνική και τακτική προετοιμασία εννοούμε την άμεση διαδικασία διδασκαλίας και εκμάθησης συνδυασμών και ομαδικών συστημάτων. Και τέλος με την Ψυχ. Προετοιμασία εννοούμε την προσαρμογή στο στρές, στην καταπόνηση του παίκτη, που προκαλείται από την μακροχρόνια συμμετοχή στην προπόνηση αφ' ενός και αφ' ετέρου από την συμμετοχή σε αγώνες και τουρνουά. Σίγουρα θα ξέρετε παίκτες που είναι πολύ καλοί στην προπόνηση, κάνουν ότι τους πει ο προπονητής, δεν δημιουργούν κανένα πρόβλημα, αλλά αποτυγχάνουν στον αγώνα, διότι δεν είναι σε θέση να ανταπεξέλθουν κάτω από την επίδραση του στρες. Από την άλλη πλευρά έχουμε παίκτες, οι οποίοι είναι σε θέση να προσφέρουν ότι καλύτερο μπορούν και αυτό μόνο σε κατάσταση στρες. Έτσι λοιπόν η Ψυχ. Προετοιμασία προσπαθεί να βοηθήσει για να προετοιμαστούν οι παίκτες, με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορούν κι αυτοί να προσφέρουν ότι καλύτερο έχουν, σε μια κατάσταση που είναι σημαντική για ένα αγώνα.

Τώρα βρισκόμαστε στην αρχική φάση και στη φάση της Φυσικής Κατάστασης. Εδώ αποδίδουμε μεγάλη σημασία στην εξέλιξη της ευκινησίας και της ταχύτητας, επίσης στο συνδυασμό της κίνησης και ευελιξίας. Αυτά είναι σημαντικά στοιχεία —προϋποθέσεις— για την αποτελεσματική εκμάθηση του Βόλλεϋ. Η μυϊκή ισχύς των παικτών είναι πολύ σημαντική γιατί το Βόλλεϋ προκαλεί μια διαταραχή, μια ειδική ανισορροπία, της μυϊκής δύναμης των παικτών.

Και κυρίως στους νέους παίκτες αν δεν αναπτύξουμε την μυϊκή τους δύναμη, οι παίκτες αυτοί δεν θα διατηρήσουν τη βασική στάση του σώματος και αργότερα θα έχουμε προβλήματα κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Γι' αυτό λοιπόν πρέπει να αναπτύξουμε τη μυϊκή ισχύ των κοιλιακών μυών, επίσης των παραλλήλων μυών της σπονδυλικής στήλης, διότι οι μύς αυτοί αποτελούν τη βάση, για να μην τραυματιστούν οι παίκτες σε τυχόν πτώση τους, κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Τεχνική - Τακτική προετοιμασία: Το στάδιο αυτό το αντιμετωπίζουμε σαν ένα ενιαίο στάδιο. Κατ' αρχήν λοιπόν, το πρώτο μας καθήκον είναι να έχουμε μια γενική προετοιμασία απέναντι στη μπάλλα. Οποιοδήποτε παι-

χνίδι με μπάλλες: το πάσιμο, το ρίξιμο, το κλώτσημα και οποιοδήποτε επιπρόσθετες κινήσεις και με διάφορες μπάλλες. Αυτό είναι κάτι που δίνει στα παιδιά την αίσθηση της μπάλλας και τους δίνει μια από τις βασικές προϋποθέσεις, που είναι η ικανότητά τους να προβλέπουν την τροχιά της μπάλλας, τη ταχύτητά της, τη θέση που θα καταλήξει. Αυτό είναι το πρώτο τμήμα οποιασδήποτε διδασκαλίας ικανοτήτων για το Βόλλεϋ. Παράλληλα πρέπει να προκαλέσουμε στα παιδιά την φυσική τους συμπεριφορά απέναντι στο παιχνίδι - αγώνα, έτσι ώστε και πριν τους διδάξουμε, τις ικανότητες χειρισμού της μπάλλας, να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν μερικές καταστάσεις αγώνα, όχι ειδικά αγώνα Βόλλεϋ, αλλά κατάσταση όπου ο παίκτης προσπαθεί να νικήσει τον αντίπαλό του, όπου οι παίκτες αρχίζουν να αντιμετωπίζουν κάποιο στρές και έρχεται η επιθυμία της νίκης. Μπορούμε λοιπόν να χρησιμοποιήσουμε όλους τους τρόπους επαφής με τη μπάλα και να παίξουμε μ' αυτά τα παιδιά.

Αμέσως μετά περνάμε στο επόμενο τμήμα, που είναι η ικανότητα χειρισμού της μπάλλας ιδιαίτερα, όσον αφορά την πάσα με τα δάχτυλα και τη μανσέττα. Προσπαθούμε να εντάξουμε αυτές τις ικανότητες στους αγώνες. Έχουμε πολύ καλή εμπειρία και στο παιχνίδι 1:1. Μπορούμε λοιπόν να επιλέξουμε πάρα πολλές δυνατότητες για τη διοργάνωση παιχνιδιού, όταν υπάρχει λίγος χώρος ή μεγάλος χώρος. Με ένα άγγιγμα μόνο ή με δύο-τρία άγγιγματα. Με 1-2 ή περισσότερα είδη τεχνικής. Ποτέ όμως μην προσπαθήσετε να παίξετε χωρίς κίνηση, αυτό είναι αφύσικο. Επίσης οι παίκτες πρέπει να μπορούν να προσαρμόζονται τη θέση τους λόγω της τροχιάς της μπάλλας.

Το πρώτο τμήμα της ατομικής τακτικής που πρέπει να διδάξουμε είναι η επιλογή της σωστής τοποθέτησης του σώματος σε σχέση με τη τροχιά της μπάλλας και επίσης η επιλογή του σωστού χειρισμού της μπάλλας. Μπορούμε από την πρώτη στιγμή που θα διδάξουμε τεχνική στά παιδιά να τους διδάξουμε και ορισμένα στοιχεία τακτικής, διότι αυτό είναι επίσης ένα τμήμα των ικανοτήτων τους. Όσον αφορά την υποδοχή, εφ' όσον έχουμε διδάξει την πάσα με τα δάχτυλα, τη μανσέττα κ.ά., ξεκινάμε με την παράταξη υποδοχής σε σχήμα W. Πρέπει να τους εξηγήσουμε επίσης και μερικούς κανόνες του παιχνιδιού.

Β' Περίοδος: Στο στάδιο αυτό δίνουμε τις βάσεις για σχετικά μεγάλες (μέγιστες) επιδόσεις. Οι γενικοί στόχοι είναι κι εδώ σχετικά ίδιοι. Δεν μπορούμε να προβλέψουμε την εξέλιξη των παικτών, έχοντας σαν βάση μόνο το πρώτο στάδιο. Είναι αρκετά παρακινδυνευμένο. Δεν ξέρουμε πως θα εξελιχθεί σωματικά το νεαρό παιδί. Γι' αυτό στο δεύτερο αυτό στάδιο βάζουμε τις βάσεις για πραγματικά μεγάλους παίκτες. Η ταχύτητα κίνησης και η ταχύτητα αντίδρασης ιδιαίτερος, είναι πάρα πολύ σημαντική για το σημερινό Βόλλεϋ. Δίνουμε μεγάλη προσοχή στην ευελιξία των κινήσεων. Σ' αυτό το στάδιο προσπαθούμε να διδάξουμε στους παίκτες όσες περισσότερες κινήσεις μπορούμε, με τη γυμναστική, με άλλα αθλήματα κ.λ.π. ώστε να προκαλέσουμε μια δημιουργική αντίδραση εκ μέρους των παικτών, επιτυγχάνοντας μια εμπειρία κινήσεων, κάτι το οποίο είναι πολύ σημαντικό για τη βασική προπόνηση των παικτών μας. Επίσης πρέπει να παρακολουθούμε πολύ καλά την εξέλιξη των μυών, διότι τα παι-

ΓΕΝΙΚΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ	ΜΗ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ
10-12		<ul style="list-style-type: none"> — γενικές βάσεις της κίνησης — απόκτηση των επιλεγμένων βασικών επιδεξιοτήτων· κύρια τεχνική — επιλογή και πειθώ των ταλέντων για μακροχρόνια προπόνηση.
12 (13) -15	— δημιουργία βάσεων για σχετικά υψηλή απόδοση στο Βόλλει	
(14) 15-18	φθάσιμο σε αντίστοιχη υψηλή απόδοση ως βάση για μεγαλύτερη βελτίωση στο μέλλον και συμμετοχή σε παγκόσμιους και ηπειρωτικούς αγώνες.	φθάσιμο της σχετικά υψηλής απόδοσης

ΜΕΡΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ - ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΙ	ΜΗ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΙ
10-12		Γενική ανάπτυξη της: <ul style="list-style-type: none"> — ταχύτητας και ευκινησίας — ευκαμψίας και ευκινησίας των αρθρώσεων — στατικής δύναμης των μυών
12 (13) -15	<ul style="list-style-type: none"> — ανάπτυξη ταχύτητας: ιδιαίτερα ταχύτητα αντίδρασης — ανάπτυξη ευκινησίας: — καινούργιες κινήσεις <li style="padding-left: 20px;">— ικανότητα στο φθάσιμο αιφνίδιων στόχων — δύναμη (εκρηκτική δύναμη) των αγωνιστών και ανταγωνιστικών μυών — στατική δύναμη των μυών 	
	<ul style="list-style-type: none"> — μεγαλύτερη ανάπτυξη ταχύτητας (στόχος κυρίως στις ειδικές κινήσεις: π.χ. κλείσιμο μπλοκ, κλπ.) — μεγαλύτερη ανάπτυξη της δύναμης των μελών του σώματος — μεγαλύτερη ανάπτυξη της ευκινησίας, ευκαμψίας και της στατικής δύναμης — ειδική αντοχή στην αλτικότητα 	το ίδιο εκτός από την αντοχή στην αλτικότητα

διά βρίσκονται στην εφηβία και μερικές φορές αναπτύσσονται πάρα πολύ γρήγορα, πολλές φορές ψηλώνουν και 20 εκατοστά σ' ένα χρόνο!!

Αυτά τα παιδιά έχουν αδύναμους τους μυς της σπονδυλικής στήλης και θα πρέπει να επιμείνουμε στην ενίσχυση αυτών των μυών. Θα πρέπει επίσης να αναπτύξουμε τη στατική τους δύναμη, να δυναμώσουμε τους μυς που στηρίζουν τον κορμό, ο οποίος πρέπει να είναι το πιο δυνατό μέρος του σώματος, διαφορετικά δεν θα μπορέσει να βοηθήσει το χέρι να κάνει μια γρήγορη κίνηση. Δεν πρέπει να παραβλέψουμε την φυσιολογική ανάπτυξη των μυών των άνω και κάτω άκρων.

Σήμερα μιλάμε για πολλά είδη Βόλλεϋ και για λάθη που κάνουν. Πρέπει λοιπόν σ' αυτό το αρχικό στάδιο να τους μάθουμε σωστά ορισμένες κινήσεις. Βεβαίως την Υποδοχή και πρέπει να μάθουμε σ' ορισμένους παίκτες να κάνουν τις πρώτες *πάσες με άλμα*. Από την παιδική ηλικία πρέπει να μάθουμε στους παίκτες τις διαφορές στο συγχρονισμό ανάμεσα στην *πάσα με άλμα* και στις άλλες *πάσες*.

Όλες αυτές οι βασικές δεξιότητες πρέπει να περιλαμβάνονται στους συνδυασμούς για την άμυνα, όπου αρχίζουμε με τις *πάσες των κεντρικών (μεσαίων) παικτών* και ακολουθούμε με την αλλαγή του πασαδόρου (διείσδυση), ο οποίος περνάει στην πρώτη γραμμή. Ακολουθούμε με την Υποδοχή που γίνεται με 4 ή 5 παίκτες και τους μαθαί-

νουμε να κάνουν συνδυασμούς, για την υποδοχή με 2 ή 3 παίκτες και συνδυασμούς για την άμυνα χωρίς να κάνουν μπλόκ. Διότι σ' αυτή την ηλικία θέλουμε, να είναι τα παιδιά σε θέση να εκτιμήσουν τις δυνατότητες επίθεσης των αντιπάλων. Πρόκειται λοιπόν για ένα πολύπλευρο στόχο και για μία πολύ καλή προσέγγιση. Σ' αυτό το στάδιο διδάσκουμε στους παίκτες να χρησιμοποιούν 2 συστήματα.

Γ' Περίοδος: Η τελευταία ομάδα, ηλικίας 15-18. Μέχρι τώρα συνιστούσαμε να βασίζεται κανείς στην γενική ανάπτυξη με τις ασκήσεις και να μην χρησιμοποιεί εξειδικευμένα τεχνικά μέσα, για την ανάπτυξη της ταχύτητας. Λαμβάνουμε υπ' όψη όλες τις κινήσεις του μπλόκ, τις ειδικές κινήσεις που πρέπει να κάνει καθένας παίκτης στο τερρέν κ.λ.π. Επίσης παρακολουθούμε και την ανάπτυξη των μυών.

Η αντοχή στο άλμα είναι ένα ειδικό χαρακτηριστικό για το Βόλλεϋ. Σε σύγκριση παικτών του Βόλλεϋ με τους άλλους, οι πρώτοι υπερτερούν, κάνοντας έργο με επιβάρυνση, μειώνοντας την απόδοσή τους για λίγα εκατοστά σε σχέση με τους άλλους που έχουν κατακόρυφη πτώση.

Όλα τα 17χρονα αγόρια και κορίτσια από τεχνικής και τακτικής άποψης πρέπει να είναι σχεδόν ανεπτυγμένοι παίκτες αν θέλουν να αποτελέσουν μέρος, δύο χρόνια αργότερα, των καλύτερων ομάδων.

Η προπόνηση γενικής ανάπτυξης πρέπει να σταματήσει σ' αυτήν την ηλικία.

ΜΕΡΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ - ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΙ	ΜΗ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΙ
10-12		<p>γενική προετοιμασία με μπάλα (πέταγμα, πιάσιμο, κ.λπ.) φυσική συμπεριφορά παιχιδού κάτω από καταστάσεις προπαρασκευαστικών παιχνιδιών (κυρίως με μειωμένο αριθμό παικτών) χειρισμός της μπάλας πάνω από το κεφάλι με ένα ή και τα δύο χέρια χειρισμός της μπάλας από κάτω με ένα ή και τα δύο χέρια</p> <p>όλα τα παραπάνω στοχεύουν στην μελλοντική πρακτική των αντίστοιχων βασικών επιδεξιοτήτων</p> <p>άλμα και με τα δύο πόδια σύστημα υποδοχής το «W» πασαδόρος ο εκάστοτε κεντρικός μπροστινός παίκτης βασικοί κανονισμοί του παιχνιδιού</p>

1. Όλες οι βασικές επιδεξιότητες:

σερβίς: από κάτω και «τένις»

υποδοχή: από κάτω με δύο χέρια
(μανσέτα)

πάσα: — ψηλή μπροστά και πίσω
— γρήγορη μπροστά

επιθετικό κτύπημα: — μετά από ψηλή
πάσα και πρώτου χρόνου πάσα
— ευθεία και διαγώνια
— με ψηλή πάσα σε μονό ή
διπλό μπλοκ

μπλοκ: μονό και διπλό

η άμυνα συμπεριλαμβάνει τεχνικές των πίσω και πλάγιων πτώσεων και βουτιών

1.

Το ίδιο εκτός από την τοποθέτηση του καρφιού και την επίθεση με διπλό μπλοκ

12 (13)

-15

2. Συνδυασμοί - σχηματισμοί:

α) Στην επίθεση:

με τον πασαδόρο μπροστά στις ζώνες 3 και 4

με τον πασαδόρο να διεισδύει μπροστά με γρήγορες και χαμηλές πάσες υποδοχή σερβίς με 5 (W) ή 4 παίκτες

β) Στην άμυνα:

1-1-4: ο μπροστινός κεντρικός ή δυο παίκτες καλύπτουν το μπλοκ

2-1-3: το 6 μπροστά ή/και ο αντίστοιχος κεντρικός πίσω παίκτης καλύπτει το μπλοκ

(1)-3-2: χωρίς μπλοκ σε «W» σχηματισμό κάλυψη επιθετικού από 2 παίκτες

2.

Το ίδιο με την περίπτωση των επιλεγμένων παικτών εκτός από: τον επιθετικό συνδυασμό με διείσδυση πασαδόρου

την υποδοχή του σερβίς με 4 παίκτες

2-1-3, μόνο με το 6 μπροστά

3. Ομαδικά συστήματα:

3-3: με τρεις πασαδόρους

2-2-2: με δύο πασαδόρους και 2 πασαδόρους / επιθετικούς

4-2: με διείσδυση από το 1 και 6 και μπροστά από το 2 (ή πηγαίνοντας στο 3)

3.

Το ίδιο εκτός από το «2-2-2» σύστημα

1. Βασικές επιδεξιότητες

Τελειοποίηση των διαφορών όλων των βασικών επιδεξιοτήτων από την προηγούμενη ηλικία και μετά:

σερβίς: — κυματιστό
— δυνατό-γυριστό (ανεμόμυλος)
— τένις-γυριστό
— επιθετικό

πάσα: — άλμα
— με την πλάτη του πασαδόρου στο φιλέ

1.

Το ίδιο εκτός από: επιθετικό σερβίς γυριστό τένις σερβίς χαμηλή πάσα από τον πασαδόρο και επίθεση πάσες σε πάγιες θέσεις επίθεση πάνω από το μπλοκ τριπλό μπλοκ στις άκρες

- επίθεση:** — από πάσα από το πίσω μέρος του γηπέδου
— με χαμηλή πάσα στο 2
— με το σώμα να γυρίζει στο κέντρο του φιλέ
— διάφορα πλασέ
— με πάτημα στο ένα πόδι
— έξω και πάνω από το μπλοκ

τριπλό μπλοκ στις ζώνες 3 και 2

2. Συνδυασμοί - σχηματισμοί

α) Στην επίθεση:

(14) 15
-18

Τελειοποίηση όλων των συνδυασμών με διείσδυση πασαδόρου, συμπεριλαμβανοντας διείσδυση από το 5

Επιθετικοί συνδυασμοί με επίθεση από πάσα από το πίσω μέρος του γηπέδου
Συνδυασμοί με έναν επιθετικό 1ου χρόνου πίσω από τον πασαδόρο ή με 2 επιθετικούς 1ου χρόνου ταυτόχρονα
Διάφοροι συνδυασμοί με διασταύρωση και κλιμάκωση.
Συνδυασμοί με επίθεση από την ζώνη 1.

2.
Επιλογή του προπονητή από το πρόγραμμα για τους επιλεγμένους παίκτες

πιο προσεγμένη επιλογή.

β) Στην άμυνα:

2-1-3 με κάλυψη του μπλοκ από 2-1-3 παίκτη της μπροστινής ζώνης
2-0-4 με κάλυψη του μπλοκ με πρόβλεψη
3-2-1 για κεντρικό και
3-0-3 για ακραίο τριπλό μπλοκ κάλυψη από 1 ή 3 παίκτες

3. Ομαδικά συστήματα:

5-1
4-2 («6-2») με οξύτητα από όλες τις πίσω ζώνες
με σαφή ειδικευση για την χαμηλή άμυνα.

3.
Το ίδιο όπως των επιλεγμένων παικτών, προσαρμοσμένο στις ικανότητες των παικτών

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΟΓΚΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ

Ηλικ. Χρόν.	Αριθμός προπον. & αγών.	Συνολικ. χρόνος (ώρες)	Η δομή της προπόνησης								Σχόλια- Παρατηρήσεις
			Φυσ. Κατα/ση		Τεχνικ.-Τακτ. προετοιμασία		Αγώνες		Επιπλέον τεστ		
			ώρες	%	ώρες	%	ώρες	%	ώρες	%	
10-11	100-120	200-240	70-85	35	50-60	25	50-60	25	30-35	15	προπ. μονάδ.: 2× την βδομ. (χ.π.μ. 120')
11-12	120-160	240-320	85-110	35	60-80	25	70-95	30	25-35	10	προπ. μονάδ.: 3× την βδομ. (90-120')
12-13	160-180	320-360	95-110	35	115-125	35	80-90	25	30-35	10	προπ. μονάδ.: 3× την βδομ. (120') 1 αθ. κατ/ση+30 προπ. αγών.
13-15	180-210	360-420	90-105	25	125-150	35	110-125	30	35-40	10	προπ. μον.: 3-4× την βδομ. (120') 1 αθ. κατ/ση+40 προπ. αγών.
15-18	200-250	400-500	100-125	25	120-150	30	160-200	40	20-25	5	προπ. μον.: 3-4× την βδομ. 70 προπον. αγώνες
14-15	250-300	500-700	150-210	30	150-210	30	150-210	30	50-70	10	προπ. μον.: 4-5× την βδομ. 2 αθ. κατ/ση+80 προπ. αγών.
15-16	300-350	700-750	175-190	25	210-225	30	210-225	30	70-75 35-40	10 + 5	προπ. μον.: 5-6× την βδομ. (150') 3 αθλητ. κατασκ. 100-110 προπ. αγών.
16-17	350-410	700-850	175-210	25	175-215	25	210-300	35	70-75 35-40	10 + 5	προπ. μον.: 5-6× την βδομ. (150') 2 αθ. κατ/ση+110 προπ. αγ.
17-18	410-450	850-1000	170-220	20	255-300	30	300-250	35	85-100	10 + 5	προπ. μον.: 6 1/2× την βδ. (120-150') 3-4 αθλητ. κατασκ. 110-130 προπον. αγών.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΤΟΥ ΒΟΛΛΕΥ.

ΗΛΙΚΙΑ	(ΘΕΜΑΤΑ) ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ	ΝΑ ΔΙΔΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΥΝΘΗΚΕΣ	ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΜΕΣΑ
I.	<p>Να χτίσεις κάθε αναγκαίο τμήμα από κάθε βασικό στοιχείο τεχνικής.</p> <p>Να αναπτύξεις πνευματικές ικανότητες χρήσιμες για τον υπολογισμό απλών καταστάσεων. Να αναπτύξεις μηχανικές ικανότητες, ικανές-αναγκαίες για την παρουσίαση της τεχνικής.</p>	<p>Σχετικοί τρόποι πετάγματος της μπάλας. Επιλογή κατάλληλου τρόπου επαφής της μπάλας ανάλογα με την τροχιά της.</p>	<p>Απλή και εύκολη. Δεν χρειάζονται καταστάσεις που έχουν τον χαρακτήρα παιχνιδιού.</p>	<p>Ειδικών προπαρασκευαστικών ασκήσεων. Καθοδηγητικά παιχνίδια.</p>
II.	<p>Να χτίσεις και αναπτύξεις μεμονωμένες βασικές δεξιότητες σαν σύνολο. Π.χ. μαζί τεχνικές και τακτικές όψεις.</p> <p>Να χτίσεις και αναπτύξεις μεμονωμένα συστήματα παιχνιδιού σαν σύνολο.</p> <p>Να αναπτύξεις πνευματικά χαρίσματα και μηχανικές ικανότητες στο επίπεδο που είναι δυνατόν να παρουσιάσεις ολοκληρωμένα δεξιότητες και συστήματα.</p>	<p>Πάντα μια βασική δεξιότητα μόνο και από την εκ των προτέρων προκαθορισμένη τεχνική. Το προηγούμενο σε σχέση με μια ειδική θέση του γηπέδου. Το προηγούμενο σε σχέση με μια παραλλαγή συγκεκριμένη ενός συστήματος παιχνιδιού. Πάντα 1 σύστημα παιχνιδιού (σχηματισμός) με τα προκαθορισμένα τεχνικά στοιχεία και την εκτέλεση των χρησιμοποιούμενων βασικών δεξιοτήτων. 2 ή περισσότερες βασικές δεξιότητες που παρουσιάζονται σε αλληλοεπιδράσεις και με τις προηγούμενες τελεσιουργούμενες τεχνικές. Πάντα 1 σύστημα παιχνιδιού (σχηματισμός) με τα προκαθορισμένα τεχνικά στοιχεία και την εκτέλεση των χρησιμοποιούμενων βασικών δεξιοτήτων.</p>	<p>Μια τυπική κατάσταση από το παιχνίδι με όχι ποικίλες συνθήκες (περιλαμβανοντας συνθήκες διαφόρων τροχιών της μπάλας).</p> <p>Σε ένα δύο ή περισσότερων αγωνιστικών καταστάσεων αντίστοιχων σε μια ειδική θέση του γηπέδου.</p>	<p>Ασκήσεις παιχνιδιού χωρίς ποικίλες καταστάσεις.</p> <p>Οργάνωση ανταγωνισμού στις προκαθορισμένες παραπάνω ασκήσεις παιχνιδιού.</p>
III.	<p>Να τελειοποιήσεις βασικές δεξιότητες - συστήματα - σχηματισμούς κάτω από διάφορες συνθήκες όμοιες με τις συνθήκες παιχνιδιού.</p> <p>Να αναπτύξεις πιο πλατιά μηχανικές ικανότητες και πνευματικά χαρίσματα ώστε να επαυξηθεί η λειτουργία των απαιτούμενων θεμάτων (στόχων).</p>	<p>Να λύσεις δοθείσες συνθήκες παιχνιδιού με: — Επιλογή του κατάλληλου τρόπου πιασίματος της μπάλας και του τόπου πραγματοποίησης για μια βασική δεξιότητα. — Επιλογή μεταξύ 2 ή 3 πιθανών δεξιοτήτων και των τεχνικών τους. — Να λύσεις μια σειρά επιτυχημένων συνθηκών παιχνιδιού επιλέγοντας κατάλληλες δεξιότητες και τον δικό τους τρόπο πραγματοποίησής τους (π.χ. τόπος, πιάσιμο). — Εξάσκηση των παραπάνω επιλογών σε ένα εξειδικευμένο σύστημα. — Να διεκπιερώσεις μια στιγμή του παιχνιδιού διαλέγοντας μεταξύ 2 ή περισσότερων συστημάτων, πραγματοποιώντας τα με τις ανάλογες δεξιότητες και τον τρόπο εκτέλεσής τους.</p>	<p>Τυπική αγωνιστική κατάσταση με διάφορες συνθήκες: — Είτε επίτηδες προετοιμασμένες από πριν. — Είτε εμφανιζόμενες ξαφνικά.</p> <p>Τυπική αλυσίδα επιτυχημένων αγωνιστικών καταστάσεων διαφόρων συνθηκών εμφανιζόμενων σε πιθανή ειδική ζώνη (π.χ. ζώνη 4) από τους παίκτες ή επιλεγμένες από τη συγκεκριμένη φάση του παιχνιδιού.</p>	<p>Ασκήσεις παιχνιδιού με ποικίλες καταστάσεις.</p> <p>Προπαρασκευαστικά (καθοδηγητικά) παιχνίδια.</p>
IV.	<p>Να μαθευτούν τέλεια τεχνικές - συστήματα και σχήματα κάτω από το στρες που δίνεται σε καταστάσεις πραγματικού παιχνιδιού.</p>	<p>Συνηθισμένη χρήση των ήδη διδαχθέντων επιλογών και τεχνικών. — Να αντιμετωπίσεις νέες και απρόβλεπτες καταστάσεις.</p>	<p>Ανάλογα με την πορεία ενός συνηθισμένου παιχνιδιού. Εξασκώντας ανάλογες στιγμές μιας φάσης.</p>	<p>Προπαρασκευαστικά παιχνίδια. Ασκήσεις παιχνιδιού με ολοκληρωμένες φάσεις. Όλα τα είδη παιχνιδιού.</p>

ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΒΟΛΛΕ·Υ· ΣΤΗΝ ΟΛΛΑΝΔΙΑ

TOON GERBRANDS — HOL

Κατ' αρχάς θα πρέπει να αναπτυχθεί και να βελτιωθεί ο μαζικός λαϊκός αθλητισμός σε κάθε γωνιά. Να βρεθούν τα ταλέντα. Να υπάρξει υλικοτεχνική υποδομή, γήπεδα και ώρες για παιχνίδι σε κάθε ηλικία.

ΤΟ ΣΤΥΛ ΤΟΥ ΒΟΛΛΕ·Υ·

- ★ κου' τούρα της χώρας
- ★ φυσικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά
- ★ επιστημονική έρευνα
- ★ όχι αντιγραφή ενός στυλ
- ★ υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί και σωστοί τρόποι να προπονήσεις μια ομάδα.

Η προπόνηση μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους. Εξαρτάται από τον πολιτισμό μιας χώρας, τα σωματικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά των παιχτών και από την έρευνα που είναι πολύ σημαντική.

Δεν υπάρχει μόνο ένας τύπος προπόνησης. Ποικίλλουν. Παίρνοντας στοιχεία από κάθε χώρα φτιάχνετε την δική σας προπόνηση.

ΟΛΛΑΝΔΟΣ ΠΑΙΧΤΗΣ (χαρακτηριστικά)

- + φυσική δύναμη
- + ικανότητες ανάπτυξης
- + εγκεφαλικότητα
- + αίσθημα δικαιοσύνης
- μη ανταγωνισμός στην καθημερινή ζωή
- μη τελειομανία

Τα θετικά στοιχεία, που βρίσκουμε στους Ολλανδούς παίχτες είναι η φυσική δύναμη δηλ. το ύψος, η δύναμη. Τα σωματικά προσόντα είναι πολύ ανεπτυγμένα και υπάρχει δυνατότητα βελτίωσης. Επίσης βρίσκουμε εγκεφαλικές ικανότητες και μεγάλο αίσθημα δικαιοσύνης δηλ. ότι κανένας δεν αδικείται.

Τα αρνητικά στοιχεία είναι το αίσθημα του ανταγωνισμού που δεν υπάρχει στην καθημερινή ζωή π.χ. όταν υπάρχει λόγος για να μην δουλέψει κάποιος, η πολιτεία πληρώνει κι έτσι αυτός αναπαύεται. Επίσης δεν υπάρχει το αίσθημα της τελειότητας και δεν γίνεται αγώνας για να φτάσει κάποιος στο τέλειο σημείο των δυνατοτήτων του. Αυτό είναι πολύ μειονεκτικό στον αθλητισμό.

Θα πρέπει λοιπόν να βρούμε τα μειονεκτήματα και μετά τρόπο να τα βελτιώσουμε, ώστε να φτάσουμε στην κορυφή.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΟΛΛΑΝΔΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

NEVOBO
24 ΠΕΡΙΟΧΕΣ

1 2 3 4 5 6 ...

↓ ↓ ↓
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΤΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ (ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ)
(ΚΛΙΜΑΚΙΑ)

↓
ΕΘΝΙΚΗ ΟΛΛΑΝΔΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΝΕΩΝ

Η Ολλανδία χωρίζεται σε 24 περιοχές. Υπάρχουν 10.000 αθλητές μίνι-βόλλεϋ, 15.000 νέοι - νεάνιδες (12-16 χρ.) και 125.000 ενήλικες.

Οι αθλητές (μίνι) ξεκινούν κάνοντας προπόνηση σε ομάδες της περιοχής τους. Οι καλύτεροι από αυτούς κάνουν μαζί προπόνηση στην περιφέρεια. Από 15 χρ. και πάνω γίνεται η επιλογή για την εθνική ομάδα.

Έτσι υπάρχουν τρεις δυνατότητες επιλογής για κάθε παίχτη της κάθε περιοχής.

1ον στο επίπεδο της περιοχής.

2ον στο επίπεδο της περιφέρειας.

3ον στο επίπεδο της χώρας.

Στην εθνική ομάδα οι νέοι τα δύο πρώτα χρόνια μαθαίνουν και βελτιώνουν στο έπακρο τις βασικές τεχνικές. Τον τρίτο χρόνο γίνεται εξειδικευμένη προπόνηση και εκμάθηση τακτικών και εφαρμογής συστημάτων.

ΩΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΠΕΡΙΟΧ.	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ	ΧΩΡΑ
8	80			
9	80			
10	80			
11	100			
12	120			
13	150	40	35	
14	150	40	35	
15	180	40	35	150
16	180	40	35	150*
17	200			150*
18	200			150*
	1500	160	140	

* οι παίχτες είναι μέλη της εθνικής ομάδας.

Έχοντας αυτό το πλάνο, ανάλογα τις ώρες προπόνησης φτιάχνουμε την προπόνηση να είναι αποδοτική στις λίγες ώρες προπόνησης. Σε σχέση με την Ασία είναι λίγες οι ώρες. Ενώ εμείς έχουμε σύνολο 1500 ώρες, εκεί έχουν 6.000.

ΜΟΝΤΕΛΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΜΟΝΤΕΛΟ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

- ★ προπόνηση σε σύλλογο
- ★ επιπλέον προπόνηση από Απρίλιο μέχρι Οκτώβριο

ΜΟΝΤΕΛΟ ΓΙΑ ΑΝΔΡΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

- ★ καθημερινή προπόνηση (6 ώρες)
- ★ παίχτες δεν ανήκουν σε συλλόγους
- ★ προπόνηση όλο τον χρόνο.

Στην Ολλανδία έχουν δύο μοντέλα προπόνησης για τις εθνικές ομάδες, που είναι διαφορετικά, μεταξύ τους. Ένα για γυναίκες και ένα για άντρες. Αυτό προκύπτει από την επιτυχία της ομάδας των γυναικών το 1985 στα Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα.

Στις γυναίκες η προπόνηση γίνεται στους συλλόγους

και μόνο Απρίλιο με Οκτώβριο προπονούνται μαζί στην εθνική. Μετά επιστρέφουν στους συλλόγους.

Στους άνδρες τα πράγματα είναι διαφορετικά. Ο Άρι Σέλλιγκερ εισήγαγε αυτό το μοντέλο. Ξεκίνησε με 3 ώρες καθημερινή προπόνηση και αύξησε σε 6 και σε επίπεδο εθνικής ομάδας όλο το χρόνο. Το σύστημα αυτό είναι παρεμφερές με των Ηνωμένων Πολιτειών.

Υπάρχει μια διαφορά. Τα κορίτσια μπορούν και είναι έτοιμα να μπουν στην γυναικεία ομάδα Ολλανδίας από 18 χρονών. Όμως τα αγόρια δεν μπορούν γιατί το επίπεδο είναι πολύ πιο ανεπτυγμένο.

ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΝΕΩΝ

- ★ παράδειγμα προς μίμηση στους συλλόγους
- ★ βελτίωση ποιότητας
- ★ βελτίωση ποσότητας
- ★ προώθηση - προβολή
- ★ προετοιμασία για το κορυφαίο επίπεδο.

Όπως είπαμε το πρόγραμμα για νέους - νεάνιδες δεν περιλαμβάνει πολλές ώρες προπόνησης. Έτσι καθορίσαμε πέντε στόχους, που θέλαμε να πραγματοποιήσουμε και προσαρμόζουμε την προπόνηση έτσι, ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι.

Η ομοσπονδία διαπίστωσε ότι είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει παράδειγμα προς μίμηση για τους συλλόγους και τις περιφέρειες. Είναι εύκολο για μας να τους πούμε, ότι δεν δουλεύετε καλά είναι όμως δυσκολότερο να τους δώσουμε την εναλλακτική λύση και αυτό προσπαθούμε να κάνουμε. Δίνοντας λοιπόν εμείς σαν Ομοσπονδία το καλό παράδειγμα λειτουργίας έχουμε την πεποίθηση ότι θα μας μιμηθούν οι σύλλογοι βλέποντάς μας σαν πρότυπο.

Ο δεύτερος στόχος είναι η βελτίωση της ποιότητας. Θεωρούμε πως αν έχουμε καλύτερους παίχτες αυτοί θα παίξουν καλύτερο βόλλεϋ και έτσι θα έχουμε προσέλευση περισσότερων παιχτών, στους συλλόγους.

Τρίτος στόχος είναι να αυξήσουμε την ποσότητα. Αν έχουμε περισσότερους παίχτες θα έχουμε και δυνατότητα για επιλογή παιχτών.

Τέταρτος είναι η προβολή του βόλλεϋ, ώστε να προσέλθουν περισσότεροι αθλητές. Αυτό που κάναμε ήταν ένα έβλημα - σήμα που βρίσκεται σε βιβλία περιοδικά, αφίσσες, αυτοκόλλητα. Δεν ήταν το σήμα της εθνικής ομάδας αλλά κάτι διαφορετικό και πιο διασκεδαστικό. Έχουμε έναν τρυποκάρυδο που καρφώνει. Επίσης για να προπονηθεί κάποιος δεν χρειάζεται να πληρώνει.

Ο πέμπτος και σημαντικός στόχος για τη φιλοσοφία μας είναι ο κορυφαίος αθλητισμός στο βόλλεϋ που επιτυγχάνεται μετά από την παραπάνω σειρά των στόχων. Εδώ έχουμε περιορισμένο αριθμό παιχτών, που θα είναι καλύτεροι και ήταν καλύτεροι αφού ακολουθήθηκε αυτή η σειρά των στόχων που θέσαμε. Η φιλοσοφία μας είναι από πάνω προς τα κάτω. Δηλ. Αν η ομοσπονδία λειτουργεί καλά, θα λειτουργήσουν οι σύλλογοι.

Συνεχίζουμε με τις ενέργειες υλοποίησης των στόχων μας.

ΥΠΟΔΟΜΗ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- ★ εκπαίδευση νέων προπονητών
- ★ πρόγραμμα ομοσπονδίας
- ★ τεχνικό υλικό - βιβλιογραφία - άρθρα - περιοδικά προπονητών
- ★ εγκαταστάσεις

Μιλήσαμε για την προπόνηση της περιφέρειας που είναι ανάλογη με τα χαρακτηριστικά της κάθε περιοχής.

Στην Ολλανδία υπάρχουν 32 περιφερειακοί προπονητές, που προπονήθηκαν οι ίδιοι, για το πως θα προπονούν. Την προπόνηση αυτή παρακολουθούσαν κι άλλοι προπονητές που ρωτούσαν για το κάθε τι. Επίσης φτιάχτηκε ένα εγχειρίδιο προπονητών, ώστε να δουλεύουν όλοι με το ίδιο μοντέλο και την ίδια φιλοσοφία. Τα μαθήματα εκπαίδευσης προπονητών έγιναν στην ύπαιθρο-επαρχία για την διάδοση. Φτιάξαμε τεχνικό υλικό, άρθρα, ειδικά περιοδικά. Έχουν λοιπόν οι προπονητές στα χέρια τους και θεωρητικό υλικό. Πρόβλημα βέβαια είναι το οικονομικό. Όμως στην Ολλανδία επειδή πιστεύουν πως το βόλλεϋ είναι κορυφαίο άθλημα, όταν ζητήθηκε οικονομική ενίσχυση από τα μέλη των συλλόγων, δόθηκε. Επίσης τα μέλη της ομοσπονδίας πληρώνουν κάποιο ποσό από την τσέπη τους. Έτσι ξεπεράστηκε κι αυτό.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- ★ προθέρμανση
- ★ εκμάθηση βασικής τεχνικής
- ★ επανάληψη/βελτίωση
- ★ ομαδικό παιχνίδι
- ★ αποθεραπεία

Η ομοσπονδία, οι όμιλοι και οι περισσότεροι προπονητές έχουν την δική τους φιλοσοφία και όραμα για τον αθλητισμό. Είναι σημαντικό ο κάθε προπονητής να διατηρήσει το όραμά του. Φτιάχνουμε λοιπόν ένα μοντέλο προπόνησης, που μπορεί ο προπονητής να το εφαρμόσει σύμφωνα με την προσωπικότητά του. Του δίνουμε δηλ. ελευθερία εφαρμογής του μοντέλου.

Χωρίζουμε λοιπόν την προπόνηση σε τρία μέρη. Ξεκινάμε με ένα είδος ζεστάματος. Δεύτερον έχουμε την εκμάθηση των τεχνικών. Σημαντικό είναι η προπόνηση να μοιάζει με τον αγώνα. Το 80% των παιχτών πρέπει να είναι καλοί για να μπορούν να γίνονται οι ασκήσεις, γιατί αν γίνονται λάθη τότε δεν υπάρχει προπόνηση. Επίσης πρέπει να υπάρχει επανάληψη για την βελτίωση των τεχνικών. Το ομαδικό παιχνίδι είναι κίνητρο για ανταγωνισμό. Λόγω του ότι δεν υπάρχει ανταγωνισμός στην καθημερινότητα προσπαθούμε να αναπτύξουμε αυτό το στοιχείο στην προπόνηση. Στο ομαδικό παιχνίδι λοιπόν χρησιμοποιούμε τους πόντους.

Π.χ. Τρεις παίχτες πρέπει να συγκεντρώσουν 10 πόντους, αν όμως ένας από αυτούς κάνει λάθος τότε χάνονται όλοι οι πόντοι και ξαναρχίζουν από το 0.

Τελειώνοντας κάνουμε χαλάρωμα και αποθεραπεία. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο μπορείτε να διδάξετε τις τεχνικές. Κάνοντας τρια-τέσσερα εξελικτικά βήματα φτιάχνετε κάποια στάνταρ για κάθε τεχνική που μπορούν να

εφαρμοστούν είτε σε προπόνηση συλλόγου είτε σε προπόνηση της εθνικής.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

- ★ πάσα πάνω από το κεφάλι με δάχτυλα
- ★ μανσέτα
- ★ σερβίς
- ★ υποδοχή σερβίς
- ★ πάσα
- ★ επίθεση
- ★ μπλοκ
- ★ άμυνα εδάφους

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤ. ΘΕΜΑΤΟΣ

- ★ χειρισμός μπάλας
- ★ κίνηση
- ★ στόχοι
- ★ επιλογή
- ★ καμουφλάζ
- ★ συνδυασμός των θεμάτων

Επιλέγουμε την τεχνική και την σειρά που θα την διδάξουμε. Έχουμε ξεχωρίσει οκτώ τεχνικές, που σιγά-σιγά τελειοποιούνται.

Κατόπιν επιλέγουμε το θέμα της προπόνησης. Π.χ. Όταν προπονούμε την πάσα, νομίζω πως υπάρχουν πέντε στοιχεία που δίνουμε. Το πρώτο πράγμα είναι να πιάσει την μπάλα και να κάνει κάτι μ' αυτήν - χειρισμός. Το δεύτερο είναι να κινείται για να μπορεί να πιάσει την μπάλα. Τρίτο είναι η στόχευση, κάπου πρέπει να φτάσει η μπάλα, σε κάποιο συμπαίκτη όπως επίσης και η επιλογή του στόχου ανάλογα με την άλλη ομάδα. Τέλος πέμπτο είναι το καμουφλάζ, να μπορεί ο παίκτης να κρύψει την πρόθεσή του ξεγελώντας τους αντιπάλους.

Στους νέους φτάνουμε ως ο τρίτο στοιχείο και αν είναι πολύ καλό το επίπεδο προχωρούμε και στα υπόλοιπα. Και αρχίζοντας και τον συνδυασμό όλων.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΗΜΕΙΩΝ

- ★ τεχνική - κίνηση
- ★ ατομική τακτική
- ★ ομαδική τακτική - συστήματα
- ★ φυσική κατάσταση
- ★ νοητική προετοιμασία

Αφού επιλέξουμε την τεχνική διδάσκουμε την ατομική τακτική και ύστερα την ομαδική τακτική. Στην στρατηγική μας είναι να εντάσσουμε στα συστήματα όσο το δυνατόν περισσότερους παίκτες. Βρίσκουμε τρόπους επιρροής στους παίκτες για να κατανοήσουν στο μυαλό τους την τακτική και να αντιδρούν με συγκεκριμένους τρόπους στις δύσκολες καταστάσεις. Αυτό είναι η πνευματική - νοητική προπόνηση.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

- ★ χειρισμός της μπάλας
- ★ κίνηση
- ★ κίνηση + χειρισμός της μπάλας
- ★ κίνηση + χειρισμός μπάλας + οριοθετημένος στόχος.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ

- ★ Ασκήσεις
- ★ χρονική προσαρμογή
- ★ διαφοροποίηση
- ★ ισορροπία
- ★ αντίδραση και αλλαγή
- ★ ευελιξία - επιδεξιότητα

Είναι σημαντικό ο προπονητής να επιλέξει τον σωστό δρόμο για να γίνει η εκμάθηση καλύτερη και την πιο αποδοτική μέθοδο. Τα αποτελέσματα τελικά δείχνουν αν η επιλογή είναι και η σωστή.

Όταν μαθαίνουμε ένα παίχτη κάνουμε ασκήσεις. Του λέμε, τι θέλουμε απ' αυτόν ή του δείχνουμε, τι θέλουμε. Είναι καλύτερο να δείχνουμε στα μικρά παιδιά και στους νέους. Τον μαθαίνουμε να έχει σωστό συγχρονισμό (δηλ. την κατάλληλη στιγμή να είναι στην κατάλληλη θέση). Η διαφοροποίηση επίσης είναι η σχέση με τις κατευθύνσεις και το tempo. Σε μεγαλύτερο επίπεδο συνεχίζουμε με την ισορροπία όλων των στοιχείων άμυνα-επίθεση κ.λ.π. Μετά του μαθαίνουμε να αντιδρά και να αλλάζει την κατεύθυνσή του ανάλογα με τις καταστάσεις και επίσης τον μαθαίνουμε να είναι ευέλικτος και επιδέξιος στις κινήσεις τους.

Κάθε προπονητής μπορεί να επιλέξει τις δικές του ασκήσεις αλλά ακολουθεί τον ίδιο δρόμο στον τρόπο και την σειρά που θα τους διδάξει, ξεκινώντας με το να δείξει τις ασκήσεις κλπ. Δεν χρειάζεται να τις βλέπει από κάποιο βιβλίο. Απλά όταν βρείτε το θέμα π.χ. το timing, να ποικίλσετε το πρόγραμμα με περισσότερες ασκήσεις για τον συγχρονισμό. Ο παίκτης δεν πρέπει να κουράζεται υπερβολικά στις ασκήσεις.

ΧΡΟΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ (TIMING)

- ★ κάθετο
- ★ οριζόντιο
- ★ συνδυασμός (βλέπω και αντιδρώ)

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ

- ★ υψηλότερο tempo
- ★ άλλες κατευθύνσεις

ΓΙΑ ΕΠΙΘΕΣΗ

- ★ ξεκινάτε από τα 3 m
- ξεκινάτε από το φιλέ
- κάνετε μπλοκ και βήματα πίσω και επίθεση
- σερβίς - υποδοχή και μετά επίθεση
- κάνετε δύο διαδοχικές επιθέσεις
- επίθεση από τις θέσεις 2, 3, 4 = 15 επιθέσεις

Όταν η άσκηση γίνει 2-3 φορές περνάμε σε μια επόμενη. Καλό είναι να έχουμε καλή οργάνωση, να έχουμε κάποιο κατάλογο ασκήσεων και να κινούμαστε πάνω σ' αυτόν.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

MIROSLAV EJEM – TCH

Θα ήθελα πριν αρχίσω να εξηγήσω τι σημαίνει για μας στην Τσεχοσλοβακία ο όρος «**βασικές ικανότητες**». Είναι τα τυπικά χαρακτηριστικά του παίκτη και πώς ο παίκτης λύνει το έργο που του ανατίθεται στο συγκεκριμένο παιχνίδι. Επειδή αυτή η συμπεριφορά του παίκτη συμβαίνει συχνά, την απομονώνουμε και την έχουμε σαν μοντέλο. Αν ένας παίκτης εφαρμόζει αυτή την συμπεριφορά πρέπει: να έχει μια αντίληψη της κατάστασης, να μεταφέρει την πληροφορία στο μυαλό του, να την αναλύσει, να βρει την καλύτερη δυνατή λύση και να την συγκρίνει από αυτή που έμαθε στην αρχή και να την αναγνωρίσει χωρίς να την χρησιμοποιήσει και να εκτελέσει τις εντολές που δίνει ο ίδιος στον εαυτό του. Αυτά φυσικά τα πράγματα, τα ξέρουμε από παλιά από την αρχή του αιώνα.

Ατομική τακτική. Το στοιχείο της τακτικής υπερέρχει του στοιχείου της τεχνικής. Εφαρμογή στην πρακτική. Πρέπει να μάθουμε στους παίκτες όχι μόνο τις κινήσεις αλλά την επιλογή πώς θα εκτελούν τις αποφάσεις τους στην τακτική. Πρέπει να διδάξουμε στους παίκτες να λύνουν τις καταστάσεις που συμβαίνουν στο παιχνίδι. Όλη η μέθοδος χωρίζεται σε 4 φάσεις. Αυτές δεν έχουν καμμία σχέση με χρονική συνέχεια. Απλώς γίνεται μια απαρρύθμιση έργου και στόχου που πρέπει να διδάξουμε. Στην πρώτη φάση: έργο, δραστηριότητα, πράξη. Στη δεύτερη φάση: διδασκαλία και ανάπτυξη. Στην τρίτη φάση: κατάσταση παιχνιδιού 1) κατάσταση που δεν έχει καμμία σχέση με το παιχνίδι και το γήπεδο, 2) κατάσταση με ορισμένες σταθερές συνθήκες, 3) με μεταβλητές συνθήκες, 4) φάση του παιχνιδιού. Τέταρτη φάση: τύποι των ασκήσεων, είδη ασκήσεων.

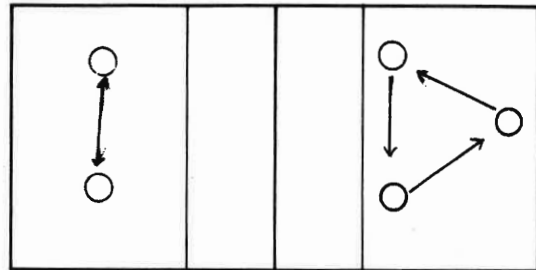
1η φάση. Βασική Τεχνική. Εφαρμογή απλών ασκήσεων. Καμμία σχέση με το παιχνίδι. Διδάσκουμε στους παίκτες να παίρνουν αποφάσεις και επιλογές. Έχουν σχέση αυτά με την θέση του παίκτη και πώς να χειρίζεται την μπάλα. Πάσες σε τρίγωνο σχ. 1.

2η φάση. Διδάσκουμε βασικές ικανότητες που πρέπει

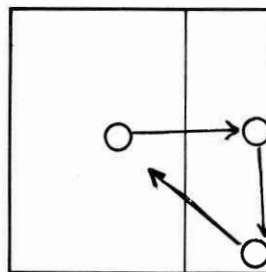
να έχει ο παίκτης συνολικά. Όχι μόνο τεχνική αλλά και τακτική παιχνιδιού. Σταθερά τα βασικά στοιχεία του παιχνιδιού. Πρέπει να διδάσκεται μια σειρά βασικών ικανοτήτων. Σχ. 2, 3, 4, 5, 6, 7.

3η φάση. Διδάσκουμε τις επιλογές μεταξύ 2 ή 3 βασικών ικανοτήτων ή μεταξύ 2 και 3 δυνατοτήτων χειρισμού της μπάλας. Π.χ. όχι υποδοχή του σερβίς αλλά υποδοχή ελεύθερης μπαλιάς, να δώσει την μπάλα στον πασαδόρο ή στον παίκτη που θα καρφώσει. Κατεύθυνση μπάλας κατόπιν επιλογής σχ. 8, 9, 10.

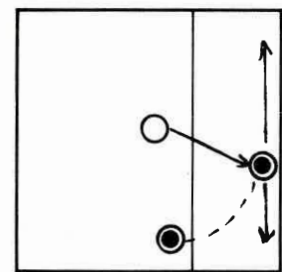
4η φάση. Τελειοποίηση των ασκήσεων και τεχνικής στο παιχνίδι. Πρέπει να επιτρέψουμε στους παίκτες να παίζουν ώστε να μπορέσουν να κάνουν μόνοι τους την επιλογή. Αλλά μετά πρέπει να κάνουμε την επιλογή εμείς γιατί υπάρχουν κάποιες καταστάσεις που συμβαίνουν μια φορά.



Σχ. 1



Σχ. 2



Σχ. 3

ΠΡΟΣΞΕΤΕ

- ★ Ιδανικές καταστάσεις
- ★ κίνηση και δουλειά με γωνίες
- ★ καταστάσεις ανάγκης

ΒΡΕΙΤΕ ΛΥΣΕΙΣ

- ★ στην απόσταση
 - ★ στην τροχιά της μπάλας
- τα περισσότερα λάθη = κακός συγχρονισμός (timing)

Πρέπει να προσέξουμε πολύ σε τι καταστάσεις θα εφαρμόζουμε τις ασκήσεις. Πρέπει να μην φτιάχνουμε ασκήσεις για ιδανικές καταστάσεις, γιατί σπάνια γίνεται μέσα στον αγώνα, να δουλεύουμε με γωνίες, γιατί πρέπει να μάθουμε τους παίκτες να αντιδρούν γρήγορα και προπο-

νούμε για πολλές επείγουσες καταστάσεις, που μπορεί να συμβούν στον αγώνα.

Το δεύτερο που πρέπει να προσέξουμε είναι να βρούμε λύση για το κάθε πρόβλημα. Πολλές φορές η λύση βρίσκεται στην απόσταση και στην τροχιά της μπάλας που την προσαρμόζουμε ανάλογα την ηλικία και το επίπεδο των παιχτών και τις ικανότητές τους. Ισχύει το εξής:

Μικρή ηλικία ή χαμηλό επίπεδο → μικρή απόσταση -ψηλή τροχιά

Μεγάλη ηλικία ή υψηλό επίπεδο → μεγάλη απόσταση -χαμηλή τροχιά

Προσέχοντας λοιπόν όλα αυτά σίγουρα θα κατάφερατε να έχετε τα δυνατότερα καλά αποτελέσματα.

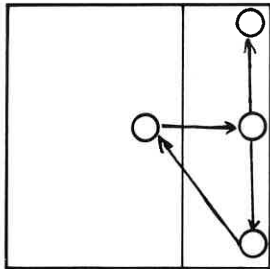
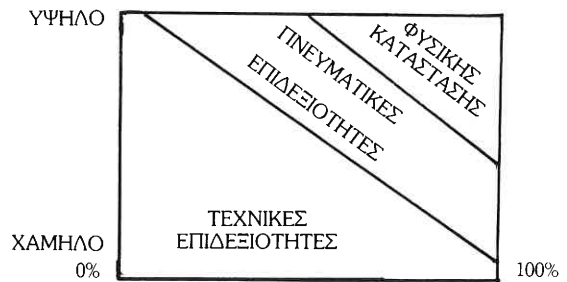
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

JOHN KESSEL — USA

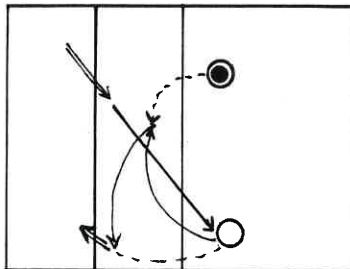
Αρχικά, θα ήθελα να σας πω, πως πρέπει να μάθετε τους παίκτες να χρησιμοποιούν λέξεις ακριβείας και όχι πιθανότητας. Για μας, η χειρότερη λέξη είναι το «προσπαθώ». Γιατί στα Αγγλικά η λέξη αυτή περιέχει κάποια έννοια συγνώμης για κάτι που δεν γίνεται. Γι' αυτό, οι παίκτες δεν πρέπει να λένε «θα προσπαθήσω» αλλά «θα το κάνω». Γενικά, πιστεύω ότι δεν πρέπει οι παίκτες να χρησιμοποιούν λέξεις που δεν τους βοηθούν να βελτιωθούν, αλλά αντιθέτως, καθαρές θετικές εκφράσεις.

Κατά τη γνώμη μου, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται παραδοσιακές ασκήσεις αλλά ασκήσεις αγωνιστικές, ασκήσεις σύμφωνα με τις πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού. Στην πρακτική, πολλοί ρωτάνε η προπόνηση σε ποιο ποσοστό πρέπει να είναι σωματική και σε ποιο ποσοστό πρέπει να είναι πνευματική. Αν οι τεχνικές ικανότητες των παικτών σας είναι περιορισμένες σε σύγκριση με τον αντίπαλο, τότε θα πρέπει να δαπανήσετε μεγάλο

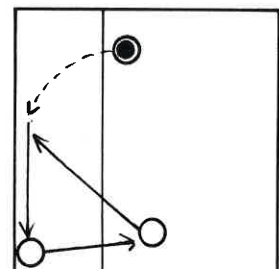
χρονικό διάστημα στις τεχνικές ικανότητες λιγότερο στις πνευματικές ασκήσεις και ακόμα λιγότερο στις σωματικές ασκήσεις που δεν έχουν σχέση με το Βόλλεϋ. Βέβαια, τα ποσοστά ποικίλουν ανάλογα τις ιδιαιτερότητες του καθ' ενός. Αυτό δεν σημαίνει φυσικά ότι οι παίκτες δεν θα πρέπει να βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση. Αυτά ισχύουν για νέους παίκτες και για πρωταθλητές εξ' ίσου.



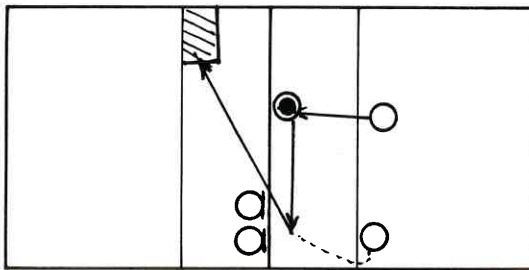
Σχ. 4



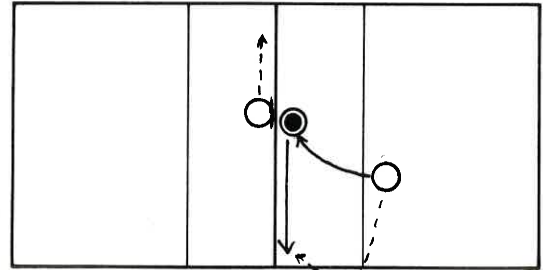
Σχ. 5



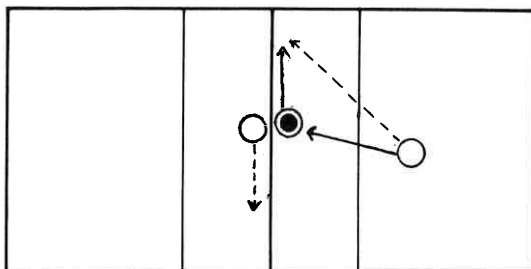
Σχ. 6



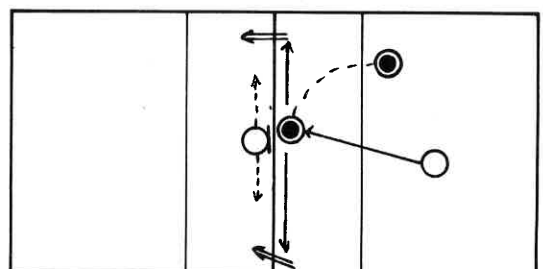
Σχ. 7



Σχ. 8

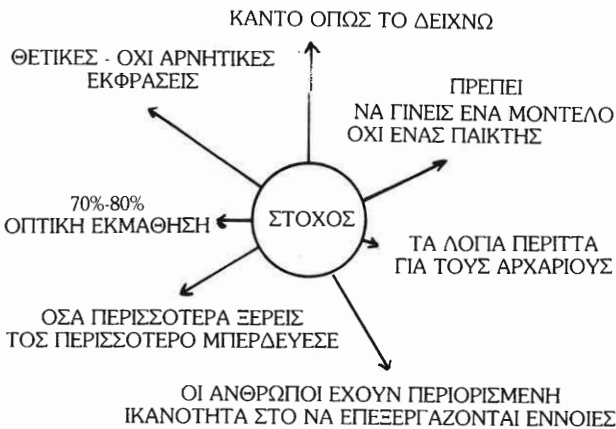


Σχ. 9



Σχ. 10

Επίσης, είναι σημαντικό οι παίκτες να καθορίζουν πρότυπα και στόχους, ασχέτως αν τους πραγματοποιήσουν. Οι παίκτες καθορίζουν τον στόχο μαθαίνουν και το πετυχαίνουν και οι προπονητές ανατροφοδοτούν. Το 70-80% της εκμάθησης είναι οπτικής φύσεως. Αυτό σημαίνει ότι τελικά τα λόγια είναι περιττά. Μια έρευνα στο Βερολίνο έδειξε ότι τα λόγια δεν έχουν σημασία πολύ για τους νέους παίκτες. Λέμε απλώς «κάντε αυτό» και τους το δείχνουμε. Γιατί οι άνθρωποι έχουν περιορισμένες ικανότητες να επεξεργάζονται έννοιες, και τα λόγια μπορεί να δημιουργήσουν σύγχυση. Υπάρχει ένα ρητό από την Κίνα που λέει «ακούω και ξεχνώ, βλέπω και θυμάμαι, κάνω και καταλαβαίνω». Ο προπονητής πρέπει να είναι σε θέση να δείξει την σωστή τεχνική, ακόμη και χωρίς μπάλα.



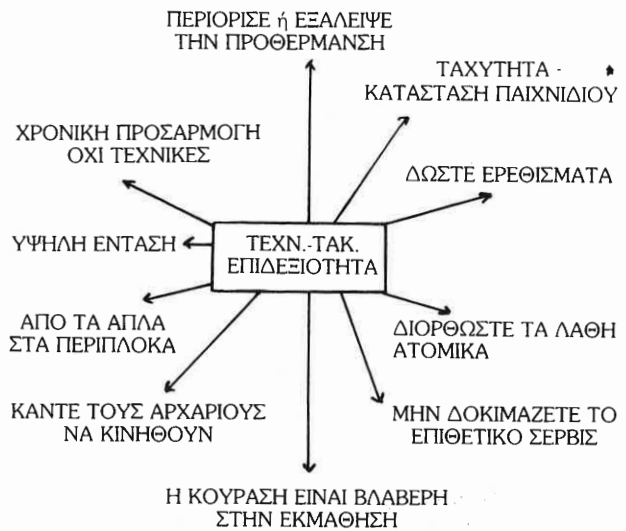
Κατά την διδακτική της τεχνικής και τακτικής, πρέπει να διδάσκεται συγχρόνως και η σωστή ταχύτητα, γιατί από αυτήν εξαρτάται η απόδοση. Κατά την άποψή μου, η ταχύτητα και η ακρίβεια πρέπει να διδάσκονται μαζί. Οι αρχάριοι πρέπει να μάθουν την κίνηση.

Επίσης, έχω παρακολουθήσει πολλούς προπονητές να ρίχνουν την μπάλα κατά την διάρκεια της προπόνησης και το θεωρώ ανούσιο, γιατί αυτό μπορούν να το κάνουν και τα ίδια τα παιδιά. Γι' αυτό θα πρέπει να διδάξουμε στους παίκτες μας το πέταγμα της μπάλας, έτσι ώστε να έχουμε 12 μικρούς προπονητές στην ομάδα. Από μια έρευνα που έγινε στην Αμερική, με σκοπό την βελτίωση της προπόνησης, διαπιστώσαμε ότι α) οι παίκτες αγγίζουν την μπάλα πάνω από 150 φορές ο καθένας, ενώ ο προπονητής πάνω από 1.000 φορές και β) ο χρόνος προθέρμανσης είναι 30'. Η προθέρμανση της Ολυμπιακής ομάδας γίνεται μέσα σε 10', που σημαίνει ότι κερδίζει 20 κύριας προπόνησης. Γι' αυτό λοιπόν, επειδή συνήθως οι ομάδες όχι εθνικού επιπέδου, κάνουν περίπου τρεις φορές την εβδομάδα προπόνηση και χρειάζονται ακόμα περισσότερο χρόνο, συνιστώ να μειώνεται ο χρόνος της προθέρμανσης και να αρχίζουν πιο γρήγορα οι αγωνιστικές ασκήσεις.

Η κούραση είναι καταστροφική για την εκμάθηση και την εξέλιξη του παίκτη. Γι' αυτό, καλό θα είναι οι ασκήσεις να γίνονται μετά την εκμάθηση. Όσο αναφορά, τις ικανότητες, θα πρέπει να περνάμε από τις απλές ασκήσεις στις πιο δύσκολες και περίπλοκες. Πρέπει να διδαχθούν όλες οι ικανότητες του Βόλλεϋ. Μετά την προπό-

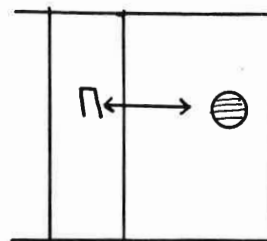
νηση, μπορεί ο καθένας να κάνει ασκήσεις που χρειάζεται αλλά όχι όλοι μαζί, γιατί δεν ξεκινούν όλοι με τις ίδιες ελπίδες.

Τέλος, μιλήσαμε σε προηγούμενη διάλεξη για το timing, την χρονική προσαρμογή και όχι σε σχέση με την τεχνική. Για παράδειγμα: Το χέρι κατά το επιθετικό κτύπημα πρέπει να τεντώνει. Για τον παίκτη που κτυπά με λυγισμένο χέρι, ο προπονητής δεν αρκεί να του πει μόνο «τέντωσε το χέρι σου» αλλά να του δώσει και πληροφορίες σε σχέση με τον χρόνο, όπως «πήδα πιο γρήγορα για να τεντώσει το χέρι», γιατί η χρονική στιγμή έχει σημασία.

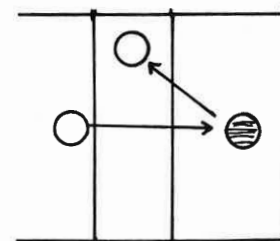


Πώς γίνεται η εκμάθηση. Όταν ανακαλύψει κανείς το Βόλλεϋ, το πρώτο πράγμα που μαθαίνει είναι ότι γνωρίζει ότι δεν γνωρίζει. Μετά από κάποια χρόνια πρακτικής εξάσκησης, νομίζει ότι έμαθε, ότι γνωρίζει. Και όταν φτάσει στο ανώτατο επίπεδο δεν ξέρει ότι γνωρίζει. Τότε είναι πραγματικά ένας καλός παίκτης στο Βόλλεϋ.

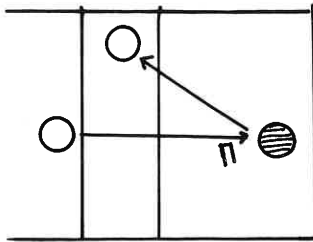
Κατά την εκμάθηση, πρέπει πάντα να αναφερόμαστε με θετικές εκφράσεις, χρησιμοποιώντας λέξεις ακριβείας και όχι απαγορεύσεις και τιμωρίες. Όταν περνάμε σε δυσκολότερες ασκήσεις, θα πρέπει να λέτε που ακριβώς πρέπει να εστιάζει την προσοχή του ο παίκτης. Για παράδειγμα: Διαδοχικές ασκήσεις για την εκμάθηση της υποδοχής. Στο σχ. 1 ο προπονητής πετά απλά την μπάλα και ο παίκτης την ξαναδίνει με μανσέτα. Στο σχ. 2 κάποιος παίκτης πετά από το άλλο γήπεδο την μπάλα και ο υποδοχέας την δίνει στον πασαδόρο. Στο σχ. 3, ο προπονητής στέκεται μπροστά από τον υποδοχέα, έτσι ώστε να του αποσπάσει την προσοχή του και να τον δυσκολέψει.



Σχ. 1



Σχ. 2



Σχ. 3

Από την αρχή ήδη της εκμάθησης κάποιου στοιχείου, πρέπει να δημιουργείτε συνθήκες παρόμοιες με αυτές του παιχνιδιού, πραγματικές συνθήκες.

Όλοι ξέρουμε ότι το Βόλλεϋ είναι παιχνίδι λαθών. Λάθη γίνονται και από τους νέους παίκτες αλλά και από τους διεθνείς. Πάντα υπάρχουν θετικά και αρνητικά λάθη, αποδεκτά και απαράδεκτα. Για παράδειγμα, στην υποδοχή του σερβίς, αποδεκτό λάθος είναι να περάσει η μπάλα στο άλλο γήπεδο, απαράδεκτο να πάει η μπάλα στο φιλέ. Πρέπει λοιπόν να δίνετε ένα περιθώριο λαθών στους νέους παίκτες, ένα περιθώριο ελιγμών μέσα στο οποίο να μπορέσουν να κάνουν λάθη, τα οποία να είναι αποδεκτά.

Επίσης, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε θετικές εκφράσεις για να περάσουν τα μηνύματα στους παίκτες. Ο προπονητής πρέπει να εξηγεί στους παίκτες τι ακριβώς θα πρέπει να κάνουν. Πολλές φορές περνάει ο χρόνος μόνο με την εντόπιση των λαθών, και αυτό δεν πρέπει βέβαια να γίνεται. Ο προπονητής δεν πρέπει να φοβίζει τον παίκτη που έκανε λάθος. Για παράδειγμα, αν από τις 5 μπαλιές, ο παίκτης έκανε 4 σωστές και 1 λάθος, τότε ο προπονητής θα πρέπει να του εξηγήσει ότι τον ενδιαφέρουν οι 4 σωστές μπαλιές και να τον ενθαρρύνει να συνεχίσει με αυτό τον τρόπο.

Είναι σημαντικό η προπόνηση να απευθύνεται στον μέσο όρο των παικτών. Πολλοί Αμερικανοί προπονητές κάνουν ανόητα λάθη, που καταστρέφουν τους ανθρώπους, ενώ σκοπός μας πρέπει να είναι η καλύτερευση των παικτών.

Επίσης, είναι σημαντικό ο προπονητής να ξεχωρίζει την απόδοση του παίκτη από τον άνθρωπο παίκτη. Πολλές φορές τα παιδιά μπερδεύονται με το τί είδους άνθρωποι είναι και με το πώς παίζουν. Οι καλύτεροι προπονητές μαθαίνουν στα παιδιά να βλέπουν την διαφορά που υπάρχει μεταξύ επίδοσης και προσωπικότητας του παίκτη.

Πρέπει να γίνονται συνέχεια ερωτήσεις και οι απαντήσεις να δίνονται από τους ίδιους τους παίκτες.

Ο προπονητής πρέπει να είναι συνεπής. Να είναι πάντα ο εαυτός του. Να μην μιμείτε άλλους, όχι μόνο γιατί το πρότυπο είναι πάντα το καλύτερο αλλά και επειδή με την μίμηση ακολουθεί ίχνη και έτσι βρίσκεται πάντα πίσω και όχι μπροστά. Γι' αυτό προτείνω να μην μιμήστε, να εφαρμόσετε καινούργια πράγματα για να προχωράτε πάντα μπροστά.

Ακόμη, οι συμβουλές που δίνονται προς τους παίκτες θα πρέπει να είναι ξεχωριστές, ατομικές για τον καθένα, γιατί ο κάθε παίκτης είναι ξεχωριστός. Οι συμβουλές που είναι περιγραφικές και παρομοιώδεις είναι περισσότερο κατανοητές.

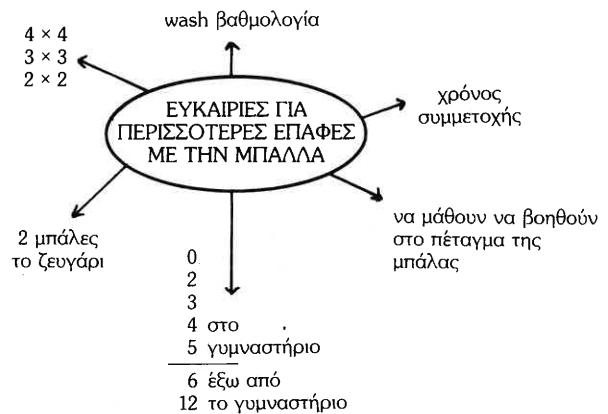
Ο προπονητής πρέπει να μάθει να ακούει τους παίκτες του, να μάθει να δέχεται μηνύματα από αυτούς και να μην μιλάει πολύ.

ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΣΤΗΣΗ

- ΘΕΤΙΚΑ - ΑΠΟΔΕΚΤΑ ΛΑΘΗ
- ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ - ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑ
- ΓΙΝΕ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ
- ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΟΧΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
- ΔΩΣΕ ΧΡΟΝΟ
- ΓΙΝΕ ΣΥΝΕΠΗΣ
- ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΕΣ ΛΕΞΕΙΣ
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΛΙΣΤΑ ΛΕΞΕΩΝ
- ΕΜΕΙΣ, ΟΧΙ ΕΓΩ ή ΕΣΥ
- ΞΕΧΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΠΑΙΚΤΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ
- ΠΡΟΠΟΝΗΣΕ ΤΟΝ ΜΕΣΟ ΟΡΟ
- ΟΧΙ ΑΠΟΤΡΟΠΗ

Επειδή ο χρόνος της προπόνησης είναι πολύτιμος, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται ασκήσεις πάντα σχετικές με το φιλέ. Μετά την προπόνηση, τα παιδιά μπορούν μόνο τους να κάνουν ασκήσεις χωρίς φιλέ. Επίσης είναι σημαντικό οι, όσο το δυνατόν, περισσότερες επαφές με την μπάλα. Γι' αυτό και ο προπονητής μπορεί να χρησιμοποιήσει περισσότερες μπάλες οι κάποιες ασκήσεις. Η Εθνική μας ομάδα χρησιμοποιεί πολύ το παιχνίδι 4 x 4 ή 3 x 3 ή 2 x 2, όχι λόγω του Beach Volley, αλλά γιατί είναι ένας χρήσιμος τρόπος να αυξηθεί ο αριθμός των επαφών της μπάλας.

Στους νέους παίκτες, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ασκήσεις για τιμωρία, αλλά ο χρόνος συμμετοχής τους στο παιχνίδι. Για παράδειγμα, αν κερδίσουν συνεχίζουν να παίζουν, να χάσουν κάθονται έξω.



Για να είναι αποτελεσματική η άσκηση, πρέπει να προηγείται το στοιχείο από αυτό που ακολουθεί. Για παράδειγμα. Η καλύτερη άσκηση επίθεσης είναι: υποδοχή, πάσα, επίθεση. Η καλύτερη άσκηση σερβίς είναι σερβίς, υποδοχή, πάσα, επίθεση.

Οι ασκήσεις για να είναι πράγματι αγωνιστικές, θα πρέπει να έχουν βαθμολογία, πόντους, όπως στο πραγματικό παιχνίδι.

Η επαναληπτικότητα είναι παράδοση για την προπόνηση του αθλήματός μας. Όμως, τον σημαντικότερο ρόλο παίζει η αλληλουχία των κινήσεων.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

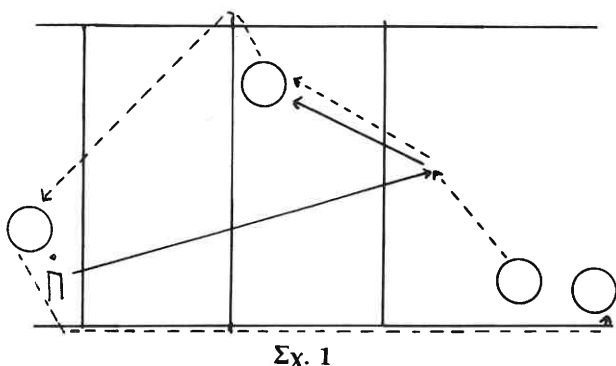
JOHN KESSEL — USA

Πρακτική επίδειξη και οργάνωση

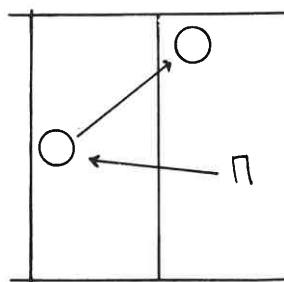
Ο παίκτης κάνει σερβίς και μετά πηγαίνει να πάρει μπάλα για να ξανακάνει σερβίς. Αυτό είναι λάθος, αφού δεν συμβαίνει στον πραγματικό αγώνα.

Κατά την προπόνηση του σερβίς, συνήθως οι παίκτες στέκονται σε μια σειρά κατά μήκος της τελικής γραμμής, με τους πιο καλούς πίσω από τη ζώνη 1 και τους πιο αρχάριους πίσω από τη ζώνη 5. Θα πρέπει όλοι οι παίκτες να κάνουν σερβίς πίσω από τη ζώνη 1, στα επιτρεπόμενα, από τους κανονισμούς, όρια, τοποθετώντας τους πιο αρχάριους μπροστά και τους πιο προχωρημένους πίσω.

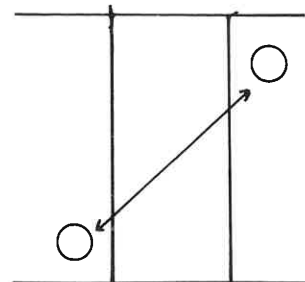
Ο προπονητής πετά την μπάλα προς το 6 και ο παίκτης την πιάνει και την δίνει στον πασαδόρο (σχ. 1).



Η άσκηση που χρησιμοποιούν πολλοί προπονητές, βάζοντας τους παίκτες σε ζευγάρια να παίζουν άμυνα-επίθεση δεν είναι σωστή γιατί α) ο επιθετικός μαθαίνει να κτυπά την μπάλα από χαμηλά, ενώ στην ουσία το κτύπημα γίνεται ύστερα από άλμα από ψηλά. Γι' αυτό και είναι προτιμότερη η άσκηση του σχ. 2, όπου ο προπονητής πετά ψηλά την μπάλα και ο παίκτης, που βρίσκεται με την πλάτη στο φιλέ, την καρφώνει, β) ο αμυντικός δέχεται την μπάλα από χαμηλότερο ύψος απ' ό,τι στην πραγματικότητα. Γι' αυτό είναι προτιμότερο στην αρχή να γίνεται η άσκηση (σχ. 3), όπου ο παίκτης δέχεται την μπάλα από πάνω από το φιλέ με απλό πέταγμα και την στέλνει προς την ίδια κατεύθυνση, γ) ο επιθετικός σταματά την



Σχ. 2

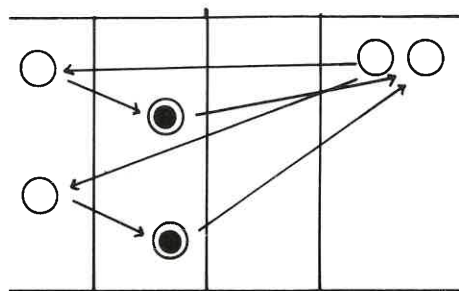


Σχ. 3

κίνηση του χεριού του ως ένα σημείο πάνω από το κεφάλι, κάτι που δεν συμβαίνει στην επίθεση όπου το χέρι κατεβαίνει με δύναμη προς τα κάτω.

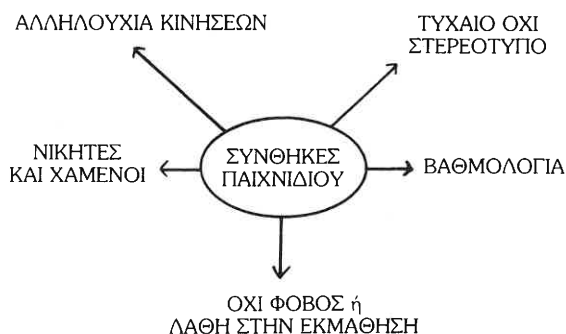
Παράδειγμα σωστής άσκησης για άμυνα (σχ. 4)

Δύο παίκτες που πετούν απλώς την μπάλα.
Δύο πασαδόροι που δέχονται και δίνουν μπάλες.



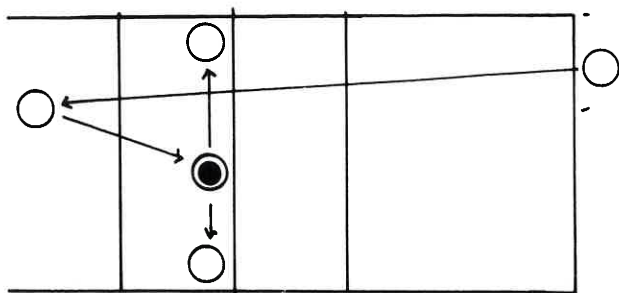
Σχ. 4

Γίνεται διαγωνισμός μεταξύ του παίκτη που σερβίρει και του παίκτη που υποδέχεται, μετρώντας πόντους. Η υποδοχή θεωρείται καλή όταν ο πασαδόρος μπορεί να κάνει πάσα. Οι άλλοι παίκτες είναι βοηθοί, που απλώς πιάνουν και δίνουν μπάλες. Αργότερα, μπορούμε να σημειώσουμε πόντο ύστερα από δύο συνεχόμενες ενέργειες (σχ. 5).



Οι νέοι παίκτες προτιμούν την νίκη από την ήττα. Είναι, όμως, σημαντικό να παίζουν, να συμμετέχουν, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Το παιχνίδι είναι πιο σημαντικό από την εκμάθηση της τεχνικής. Όμως είναι σημαντικό, να γνωρίζει ο προπονητής ότι μπορεί να μιλήσει για τακτική και να ζητήσει κάτι από τους παίκτες ως προς την τακτική, μόνο όταν το έχουν μάθει τεχνικά.

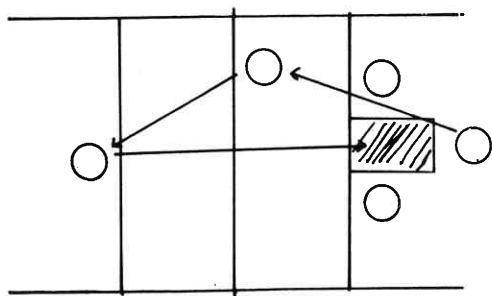
Τελειώνοντας, θα ήθελα να σας πω ότι ο αθλητής πρέπει πάντα να είναι πάνω από την νίκη. Επίσης, θα πρέπει η ποιότητα να υπερισχύει από την ποσότητα. Ο καθένας από σας θα πρέπει να προσαρμόσει τα πάντα σύμφωνα με τις δικές του απαιτήσεις και συνθήκες και όχι να προσπαθήσει να μιμηθεί.



Σχ. 5

Είναι προτιμότερο, να χρησιμοποιούμε επίπεδους στόχους στο γήπεδο, π.χ. μια πετσέτα και όχι υψηλότερα αντικείμενα π.χ. καρέκλα, γιατί ο στόχος στον αγώνα είναι το δάπεδο. Μπορούμε ακόμη να τοποθετήσουμε μπροστά από τον επίπεδο στόχο, ένα ψηλότερο αντικείμενο ως εμπόδιο. Αργότερα, οι στόχοι μικραίνουν όταν το επίπεδο των παικτών καλυτερεύει.

Ο παίκτης, που κάνει σερβίς από κάτω, πρέπει να κτυπήσει τον επίπεδο στόχο. Αν δεν το καταφέρει, κάνει κοιλιακούς. Οι παίκτες, που βρίσκονται δεξιά-αριστερά του στόχου σε επίκυψη, κάνουν κοιλιακούς όταν ο παίκτης πετύχει τον στόχο. Δύο άλλοι παίκτες βοηθούν δίνοντας μπάλες (σχ. 6).



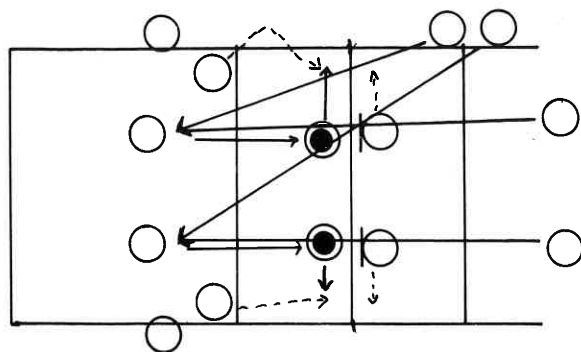
Σχ. 6

Στην προπόνηση, οι επιθετικοί έχουν συνηθίσει, αφού καρφώσουν, να περνούν κατευθείαν κάτω από το φιλέ, για να πάρουν μπάλα. Όμως αυτό δεν συμβαίνει στο παιχνίδι. Γι' αυτό, θα πρέπει οι παίκτες, μετά την επίθεση ή να γυρίσουν πίσω και να περάσουν απ' έξω από το γήπεδο, ή να κάνουν πρώτα ένα άλμα-μπλοκ και να περάσουν.

Οργάνωση για την Υποδοχή

Δουλεύουν δύο ομάδες ταυτόχρονα. Πέταγμα της μπάλας, Υποδοχή - πάσα - καρφί - μπλοκ.

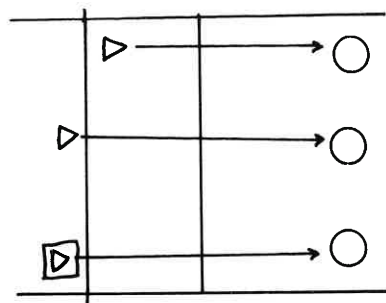
Δύο βοηθοί για τις μπάλες (σχ. 7).



Σχ. 7

Αργότερα, οι παίκτες εκτελούν κανονικό σερβίς και σε ανώτερο επίπεδο, τοποθετούμε και κεντρικό μπλοκέρ, έτσι ώστε να σχηματίζεται διπλό μπλοκ. Αυτή την άσκηση, χρησιμοποιούμε για την εκμάθηση του επιθετικού κτυπήματος (σχ. 7).

Πολλοί προπονητές χρησιμοποιούν αυτή την άσκηση για την εκμάθηση της άμυνας, πετώντας την μπάλα από το ίδιο γήπεδο. Όμως αυτό δεν είναι η πραγματικότητα. Γι' αυτό, σας παρακαλώ, να πετάτε την μπάλα πάντα πάνω από το φιλέ ή ακόμα καλύτερα, ανεβασμένοι πάνω σε μια καρέκλα (σχ. 8).



Σχ. 8

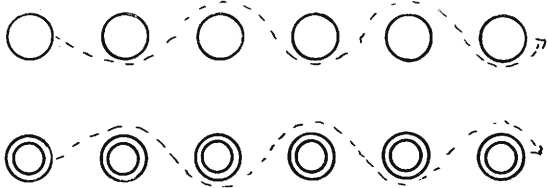
Ακόμη, δεν χρειάζεται να κτυπάτε την μπάλα, όπως κάνατε πολλοί, για να δώσετε σημείο εκκίνησης του παίκτη σας στο μπλοκ. Αρκεί, πιστεύω, το ίδιο το πέταγμα της μπάλας από τον προπονητή, πριν ακολουθήσει η επίθεση. Πολλές φορές βάζουμε τους παίκτες, τον ένα απέναντι από τον άλλο και κάνουν μπλοκ. Όμως κι αυτό είναι λάθος. Επειδή οι περισσότερες επιθέσεις στο μεσαίο επίπεδο, είναι διαγώνιες, θα πρέπει να τοποθετείται ο παίκτης που εξασκείται στο μπλοκ, απέναντι ακριβώς από το χέρι, με το οποίο καρφώνει ο συμπαίκτης του.

Σημ.: Οι ασκήσεις υπάρχουν στην Βιντεοκασέτα ΣΚΑΠ Νο 7.

ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

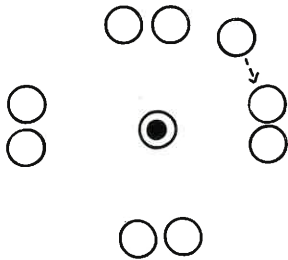
JOHN KESSEL — USA

1. Αλυσίδα. Ξεκινώντας ένα ζευγάρι κυνηγάει παίκτες. Όποιος πιάνεται ενώνεται με τους κυνηγούς, δημιουργώντας μια αλυσίδα.
2. Οι παίκτες σε ομάδες σε σειρά με τα χέρια στους ώμους του μπροστινού. Ο τελευταίος πρέπει να περάσει ανάμεσα και να πάει πρώτος. Συνεχίζουν μέχρι να φτάσουν σε συγκεκριμένο σημείο (σχ. 1.).



Σχ. 1

3. Οι παίκτες σε ζευγάρια, ανάμεσά τους ο φιλές. Παίζουμε με τα χέρια τους το «πέτρα - ψαλίδι - πάπλωμα». Όποιος κερδίζει κυνηγάει τον άλλο, μέχρι την τελική γραμμή.
4. Οι παίκτες σε κύκλο και σε ζευγάρια, με έναν παίκτη ελεύθερο και έναν κυνηγό στην μέση. Ο ελεύθερος παίκτης προσπαθώντας να μην τον πιάσει ο κυνηγός, ενώνεται με κάποιο ζευγάρι και αυτόματα γίνεται ελεύθερος παίκτης ο άλλος ακραίος. Οι παίκτες πρέπει πάντα να παραμένουν σε ζευγάρια (σχ. 2).



Σχ. 2

5. Κυνηγητό με δύο κυνηγούς. Όποιον πιάνουν γίνεται «χελώνα». Ελευθερώνεται όταν τον γυρίσει κάποιος παίκτης.
6. Ο ένας απέναντι από τον άλλο. Προσπαθεί ο ένας να κτυπήσει τις παλάμες του άλλου, χωρίς όμως να χάσει την ισορροπία του.
7. Ο παίκτης προσπαθεί να κάνει άλματα, κρατώντας με τα χέρια του τις άκρες των ποδιών του.
8. Οι παίκτες σε μια σειρά, ο ένας δίπλα στον άλλο, σε πρηνή θέση. Ο ακραίος πρέπει να περάσει πάνω από τους άλλους κυλώντας συνέχεια το σώμα του, πάνω στις ράχες των άλλων για να φτάσει στην άλλη άκρη.
9. Οι παίκτες σε δύο σειρές σε ύπτια θέση, με τα χέρια τους ψηλά, πρέπει να μεταφέρουν έναν παίκτη από την μια πλευρά στην άλλη.
10. Οι παίκτες σχηματίζουν έναν κύκλο, πολύ κοντά ο ένας με τον άλλο, με μέτωπο προς τη φορά του κύ-

κλου και τα εσωτερικά τους πόδια ενωμένα θα πρέπει να καθήσουν και να σηκωθούν χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους.

11. Οι παίκτες σε ύπτια θέση, τοποθετώντας το κεφάλι τους στην κοιλιά του προηγούμενου παίκτη θα πρέπει να επαναλαμβάνει ο κάθε παίκτης μια λέξη τόσες φορές όσο και η σειρά του.
12. Οι παίκτες σε κύκλο, σε εδραία θέση με λυγισμένα γόνατα. Ένας παίκτης στο κέντρο του κύκλου, που μένει ακίνητος. Οι άλλοι παίκτες, με τα χέρια τους τον σπρώχνουν προς διάφορες κατευθύνσεις.
13. Οι παίκτες σε κύκλο. Ένας στην μέση, ο οποίος θα πρέπει να δείξει κάποιον παίκτη και να του πει ένα ζώο. Εκείνος με την βοήθεια των διπλανών του θα πρέπει να παραστήσουν το ζώο αυτό. Η περιγραφή του ζώου γίνεται πάντα από τρεις παίκτες. Όποιος δεν προλαβαίνει χάνει και μπαίνει στη μέση του κύκλου.
14. Οι παίκτες σε κύκλο. Ένας παίκτης φωνάζει μια κραυγή και οι άλλοι παίκτες θα πρέπει με τη σειρά να φωνάζουν το ίδιο. Άλλος παίκτης μπορεί να φωνάξει διαφορετική κραυγή και αυτόματα αλλάζει και η φορά, συνεχίζοντας να φωνάζουν την κραυγή που υπέδειξε.
15. Οι παίκτες σε κύκλο, ενώνουν τα χέρια τους στο κέντρο του κύκλου και προσπαθούν να ανοίξουν τον κύκλο χωρίς να λύσουν τα χέρια. Θα πρέπει το κάθε χέρι ενός παίκτη, να ενώνεται με διαφορετικό παίκτη.
16. Οι παίκτες σε δύο σειρές, η μία απέναντι από την άλλη, σε όρθια θέση με τα χέρια ενωμένα. Πρέπει να μεταφέρουν έναν παίκτη προς την άλλη πλευρά, με κινήσεις των χεριών κάτω-πάνω.
17. Οι παίκτες σε ζευγάρια. Ο ένας παίκτης έχει τις παλάμες του γυρισμένες και ο άλλος παίκτης βάζει πάνω στις δικές του, προσπαθώντας να αποφύγει το κτύπημα του άλλου.
18. Πέντε μπάλες στην σειρά. Ο παίκτης πρέπει να κυλίσει το σώμα του πάνω στις μπάλες και να περассаί στην άλλη μεριά.
19. Οι παίκτες σε κύκλο σε θέση «σταυροπόδι» κτυπώντας ρυθμικά χέρια-γόνατα. Ο κάθε παίκτης έχει αναλάβει να «παίξει» από ένα μουσικό όργανο. Ο προπονητής δείχνει έναν παίκτη και εκείνος θα πρέπει να παίξει πρώτα το δικό του μουσικό όργανο, χωρίς να χάσει συγχρόνως τον ρυθμό που κτυπούν οι άλλοι παίκτες, και μετά να υποδείξει άλλο παίκτη.
20. Οι παίκτες ελεύθεροι στο χώρο. Ο προπονητής φωνάζει αριθμούς και οι παίκτες πρέπει να σχηματίσουν ομάδες με τον ανάλογο αριθμό. Οι παίκτες που κάθουν λάθος, βγαίνουν.

Σημ.: Οι ασκήσεις υπάρχουν στην βιντεοκασέτα ΣΚΑΠ Νο 7.

ΤΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

ALBERTO CEI — ΙΤΑ

Θα ήθελα, ξεκινώντας, να σας εξηγήσω ποια ακριβώς είναι η σημασία αυτών των όρων, διότι, στην ψυχολογία του αθλητισμού, μπορούμε να έχουμε δύο διαφορετικές ερμηνείες. Πιστεύω ότι μια απ' αυτές τις δύο ερμηνείες εφαρμόζεται καλύτερα στην δική σας δραστηριότητα κατά την προπόνηση. Κατά την πρώτη ερμηνεία, υπάρχει ένα ιδανικό ψυχολογικό προφίλ του παίκτη του Βόλλεϋ, και το καθήκον του προπονητή και του ψυχολόγου είναι να εντοπίσουν αυτά τα χαρακτηριστικά μεταξύ των νέων παικτών, ώστε να μπορέσουν να βρουν τα πραγματικά ταλέντα. Η ερμηνεία αυτή κατακυρώνεται στην θεωρία των τάσεων της προσωπικότητας. Σύμφωνα μ' αυτή τη θεωρία, τα άτομα αυτά έχουν μια σταθερή συμπεριφορά σ' όλες τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουν στην ζωή τους. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του καθ' ενός είναι σταθερά και προβλέπουν την συμπεριφορά του κάθε ατόμου σε διάφορες καταστάσεις. Και αυτό είναι πολύ σημαντικό.

Στο παρελθόν, είχε γίνει, μια έρευνα, για την εντόπιση των ψυχολ. χαρακτηριστικών. Ένας ψυχολόγος είχε πρόσβαση σε μια ομάδα αθλητών, μέσα στην οποία υπήρχαν και κορυφαίοι αθλητές, ώστε το δειγματολόγιο να είναι ευρύ. Χρησιμοποιήσαμε διάφορα τεστ ψυχολογίας τα οποία δώσαμε στους αθλητές, που τους χωρίσαμε σε δύο ομάδες υψηλού και μεσαίου επιπέδου. Τέλος, καταγράψαμε τις διαφορές που διαπιστώσαμε ότι υπάρχουν μεταξύ των δύο ομάδων.

Με την βοήθεια αυτών των τεστ ψυχολογίας, μπορεί ο προπονητής να εντοπίσει τα καλύτερα ατομικά στοιχεία του κάθε παίκτη. Δυστυχώς όμως οι έρευνες αυτές δεν έφεραν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Αυτό έγινε πριν 10 χρόνια. Θέλω να πω, δηλαδή, πως δεν υπάρχουν ιδιαίτερα στοιχεία των χαρακτηριστικών των παικτών του Βόλλεϋ.

Πρώτον, τα τεστ ψυχολογίας είναι χρήσιμα μόνο όταν μπορούν να μετρήσουν τις ειδικές ικανότητες. Δεν μας ενδιαφέρουν οι γενικές γραμμές της προσωπικότητας του παίκτη, αλλά οι ειδικές ικανότητες, που μπορούν να αναπτυχθούν σε σχέση με το παιχνίδι. Δεύτερον: Είναι προφανές πως ο παίκτης που έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του είναι καλύτερος από κάποιον που δεν έχει. Αυτό ισχύει βέβαια και στην καθημερινή ζωή. Άρα, εδώ δεν πρόκειται για ένα ειδικό χαρακτηριστικό, αλλά για ένα χαρακτηριστικό που αποτελεί μέρος της προσωπικότητας του κάθε ατόμου.

Κατά συνέπεια, οι προπονητές και οι ψυχολόγοι πρέπει να αναζητήσουν τις ειδικές ικανότητες που πρέπει να έχει ο παίκτης του Βόλλεϋ. Για παράδειγμα: η προσοχή και η ικανότητα ευελιξίας της προσοχής. Αυτό είναι κάτι που δεν χρειάζεται σ' όλα τα αθλήματα. Στην τοξοβολία, για παράδειγμα, χρειάζεται διαφορετικό «είδος» προσοχής. Θα πρέπει, λοιπόν, να βρούμε για το δικό μας άθλημα τις ειδικές ικανότητες, που χρειάζονται.

Τελικά, ως προς την πρώτη ερμηνεία του «ψυχολογι-

κού προφίλ», μπορούμε να πούμε ότι υπάρχουν χαρακτηριστικά, σ' όλα τα αθλήματα, που διακρίνουν τους κορυφαίους παίκτες απ' όλους τους άλλους. Ο Κρολ πρότεινε ένα σχεδιάγραμμα πυραμίδας, κατά το οποίο στο πρώτο στάδιο υπάρχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των προσωπικοτήτων και προχωρώντας προς τα πάνω, παρατηρούμε ότι, στο ανώτατο επίπεδο, όπου υπάρχουν αθλητές υψηλών επιδόσεων, υπάρχουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ τους, όπως ο έλεγχος του στρες. Αντίθετα, στα άλλα επίπεδα δεν βλέπουμε να υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά.

Συνεχίζοντας, ως προς την δεύτερη ερμηνεία του «ψυχολογικού προφίλ» υπάρχουν μερικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά, τα οποία είναι σημαντικό να αναπτυχθούν και να διατηρηθούν στους αθλητές. Υπάρχουν τα βασικά στοιχεία του συγκεκριμένου αθλήματος, που πρέπει να αναπτυχθούν όπως είναι το καρφί, η υποδοχή κ.λπ., αλλά υπάρχουν και κάποια θεμελιώδη χαρακτηριστικά του μαλού, που πρέπει να διδάξουμε στους παίκτες μας.

Το «γνώθι σ' εαυτόν» είναι ενταγμένο σε κάθε ψυχολογικό πρόγραμμα, που χρησιμοποιείται στον αθλητισμό, γιατί εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις γνώσεις του αθλητή. Το ίδιο ισχύει βέβαια και για τους προπονητές. Η προπόνηση απαιτεί να γνωρίζει κανείς τον εαυτό του. Καθήκον του προπονητή είναι όχι μόνο να διδάσκει τεχνικές, αλλά να βοηθάει τους αθλητές, και ιδιαίτερα τους νέους, να εντοπίσουν ποιές ικανότητες πρέπει να αναπτύξουν για να εξελιχθούν. Οι αθλητές πρέπει να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους, να προωθήσουν τα ψυχολογικά τους ισχυρά σημεία και να καταπολεμήσουν τις αδυναμίες τους.

Ο καλός καθορισμός στόχων είναι το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό. Πολύ συχνά δεν υπάρχουν σαφείς στόχοι ιδιαίτερα στους νέους. Είναι δύσκολο να υπάρχει καλή απόδοση αν δεν υπάρχει απόλυτα καθορισμένος στόχος. Βλέπουμε ότι με την εξέλιξη των ικανοτήτων, μπορούμε να μειώσουμε πολλά προβλήματα ανάμεσα στους αθλητές μας. Ο καθορισμός στόχων είναι θέμα ικανότητας των προπονητών. Επίσης, το θέμα της ενεργητικότητας είναι θέμα κινήτρων και εξαρτάται από αυτά. Έχουμε τρεις σημαντικούς παράγοντες: Την κατεύθυνση των κινήτρων, την ένταση και το πάθος για το παιχνίδι και την επιμονή. Τα κίνητρα αυξάνονται βάζοντας μεγαλύτερους στόχους και οι στόχοι βοηθούν στο να παραμένουμε στο επίπεδο που επιδιώκουμε.

Η αντιμετώπιση του στρες, ο έλεγχος του φόβου και της κούρασης, είναι το δεύτερο σημαντικό χαρακτηριστικό. Ελέγχοντας την κούραση, αντιμετωπίζει κανείς και την απογοήτευση. Από επιστημονικής πλευράς το στρες είναι η αντίδραση σε κάθε κίνητρο που έχουμε στη ζωή. Μπορούμε να ισχυριστούμε πως νιώθουμε στρες από την στιγμή που θα γεννηθούμε μέχρι την στιγμή που θα πεθάνουμε. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχουν ικανότητες ελέγχου του στρες.

Υπάρχουν κι άλλες ικανότητες, οι οποίες αφορούν κάποια έκτακτη ανάγκη και ικανότητες φαντασίας. Στην USA μιλάνε για την οπτική κινητική συμπεριφορά. Στην Ευρώπη, μιλάμε περισσότερο για την κινητική άσκηση, δηλ. για την πνευματική επανάληψη της κινητικής συμπεριφοράς. Αυτή η πνευματική επανάληψη μπορεί να βοηθήσει το κινητικό πρόγραμμα, όχι τόσο βέβαια όσο η πραγματική κίνηση, αλλά εξίσου σημαντικά. Αυτό είναι σημαντικό για τα παιδιά, δίνοντάς τους σαν όνειρο όχι όμως για τους 18 χρόνους νέους.

Το πέμπτο χαρακτηριστικό είναι οι ικανότητες προσοχής. Ξέρουμε ότι οι παίκτες είναι άνθρωποι με περιορισμένες ικανότητες να επεξεργάζονται τις πληροφορίες. Με την έννοια αυτή, πρέπει να τους διδάξουμε που πρέπει να εστιάζουν την προσοχή τους και σε ποια χρονική στιγμή. Επίσης είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε την σωστή αξιολόγηση για να διορθώσουμε ορισμένα λάθη που κάνουν οι παίκτες. Για παράδειγμα: Υπάρχουν δύο διαφορετικά είδη λαθών. Έχουμε παίκτες, οι οποίοι συγκεντρώνουν την προσοχή τους με την στενότερη έννοια του όρου, ενώ άλλοι με την ευρύτερη, γι' αυτό και οι ασκήσεις που θα χρησιμοποιηθούν θα πρέπει να είναι διαφορετικές, ανάλογα με τον τύπο των αθλητών.

Η προπόνηση, λοιπόν, πρέπει να οργανωθεί με τρόπο ώστε αυτά τα πέντε χαρακτηριστικά στοιχεία να αναπτυχθούν. Θα ήθελα να τονίσω το εξής: Στο τέλος, όλοι οι παίκτες βέβαια θα είναι καλύτεροι, αλλά βεβαίως ορισμένοι θα είναι πιο άξιοι από τους άλλους. Πολλές φορές πιστεύουμε, ότι όλα τα άτομα βελτιώνονται με τον ίδιο ρυθμό και φτάνουν στο ίδιο επίπεδο. Αυτό όμως δεν αληθεύει. Το ίδιο ισχύει και για την εκμάθηση της τεχνικής. Πάντα ορισμένοι παίκτες έχουν περισσότερες ικανότητες εκμάθησης και αφομοίωσης από άλλους.

Μιλήσαμε για τα ατομικά χαρακτηριστικά, που θα πρέπει να αναπτυχθούν. Στα ομαδικά αθλήματα, όπως το Βόλλεϋ, υπάρχει ένα έκτο χαρακτηριστικό στοιχείο που είναι η συνοχή της ομάδας και το οποίο θα αναλύσω στην επόμενη διάλεξή μου.

Αναλυτικά, αρχίσαμε με τον καθορισμό του στόχου, που πρόκειται για το πρώτο βήμα στην ψυχολογική προετοιμασία. Ο παίκτης που ξέρει ποιους στόχους έχει θέσει, προχωρεί σημαντικά στο άθλημά του. Θα πρέπει λοιπόν ο προπονητής να βοηθήσει τον παίκτη να αναπτύξει αυτή την ικανότητα. Η παρατηρητικότητα είναι το κλειδί που θα βοηθήσει κάθε παίκτη να εντοπίσει ατομικούς ή ομαδικούς στόχους. Αυτό πρέπει να γίνει ήδη από την μικρή ηλικία. Το καθήκον του προπονητή είναι να δώσει ειδικές οδηγίες στον παίκτη, ώστε αυτός να μάθει τις κινήσεις που πρέπει να πραγματοποιήσει. Η προοδευτική παρατήρηση θα μάθει στα παιδιά ποια είναι τα σημεία του σώματος που είναι σημαντικά για κάποια κίνηση και την διαδοχή των κινήσεων. Θα πρέπει να μάθει στο παιδί να μελετά την κίνηση, όπως κάνει με τους κανόνες της γραμματικής. Μ' αυτό τον τρόπο το παιδί ξέρει τι ακριβώς πρέπει να παρατηρήσει και να κάνει. Η παρατήρηση, λοιπόν, είναι το πρώτο βήμα που θα επιτρέψει στο παιδί να αξιολογήσει την δική του επίδοση. Να κατανοήσει αν κάτι το έκανε καλά ή όχι, ώστε να μην εξαρτάται από τον προπονητή κάθε φορά. Νομίζω ότι είναι σημαντικό να δημιου-

γήσουμε ένα πρότυπο επίδοσης στην μικρή ηλικία αλλά και σε κάθε επίπεδο, ώστε να μπορούν οι ίδιοι αθλητές να εκτιμούν την επίδοσή τους. Μετά από την παρατήρηση και την αξιολόγηση φτάνουμε στην ενίσχυση. Αυτό δεν είναι κάτι που πρέπει να γίνεται πάντα από τον προπονητή. Είναι σημαντικό, οι νεαροί παίκτες να αρχίζουν να «δυναμώνουν», γιατί, κατά την διάρκεια του παιχνιδιού ο παίκτης δεν μπορεί να συμβουλευτείται συνέχεια από τον προπονητή. Αν δεν μάθει πως να εμψυχώνεται και να διορθώνει τα λάθη του, θα κάνει περισσότερα λάθη. Νομίζω, λοιπόν, πώς είναι απαραίτητο ο προπονητής να μάθει τον παίκτη όλα αυτά τα χαρακτηριστικά, ώστε να μπορέσει να αποκτήσει την απαραίτητη ψυχολογική ωριμότητα για το παιχνίδι. Στην πρώτη φάση λοιπόν της εκμάθησης ο παίκτης θα μάθει από δοκιμές και λάθη και ο παρατηρητής θα καθοδηγήσει τις προσπάθειες αυτές. Η παρατήρηση καθώς και η αυθόρμητη εσωτερική γνώση θα βοηθήσει την εκμάθηση.

Ένα συστηματικό πρόγραμμα κατάρτισης στόχων είναι σημαντικό για την απόκτηση εμπιστοσύνης. Η θέσπιση των στόχων είναι πολύ χρήσιμο. Από την έρευνα αποδείχθηκε ότι βοηθά τους αθλητές να αναπτύξουν τις σωματικές, νοητικές και ψυχολογικές τους ικανότητες, βελτιώνει τις επιδόσεις, την ποιότητα, ξεκαθαρίζει τις φιλοδοξίες και κάνει την προπόνηση πιο ενδιαφέρουσα. Η θέσπιση των στόχων αυξάνει την δημιουργία εσωτερικών κινήτρων, την ικανοποίηση, την συγκέντρωση στο παιχνίδι και πολλές φορές μειώνει το άγχος.

Ο στόχος έχει δύο χαρακτηριστικά. Ένα είναι η κατεύθυνση, δηλαδή που και σε τι στοχεύουμε και δεύτερο είναι η ένταση, δηλαδή το πόσο είναι σημαντικός αυτός ο στόχος για τον συγκεκριμένο παίκτη. Υπάρχουν στόχοι που στοχεύουν στα αποτελέσματα των αγωνισμάτων ή στόχοι που αφορούν τις επιδόσεις κατά την διάρκεια των αγωνισμάτων. Εδώ, μιλούμε για στόχους που αναφέρονται στην ειδική συμπεριφορά που έχει ο παίκτης. Σύμφωνα με τις αρχές για τον καθορισμό των στόχων, θα πρέπει πρώτα να ασχοληθούμε με την βελτίωση των επιδόσεων άσχετα με το αποτέλεσμα. Μ' αυτό τον τρόπο οι αθλητές ελέγχουν καλύτερα την τεχνική τους συμπεριφορά, τις επιδόσεις τους. Δηλαδή, ως προπονητές, πρώτα θα πρέπει να βελτιώσουμε τις επιδόσεις και μετά να ασχοληθούμε με το τελικό αποτέλεσμα. Βεβαίως, αυτό δεν σημαίνει, ότι θα πρέπει να επικεντρώσει μόνο στις επιδόσεις το ενδιαφέρον του ο αθλητής και όχι στην προσπάθεια για την νίκη. Θα πρέπει να προσπαθήσουμε να βελτιώσουμε τις δυνατότητες που έχει κάθε παίκτης ώστε να δώσει τον καλύτερο εαυτό του στο παιχνίδι. Ως προπονητές, πρέπει να εντοπίσουμε τους ατομικούς στόχους και να τους τονίσουμε, να τους αναφέρουμε κατά την προπόνηση, καθώς και ποιους ακριβώς πραγματοποιήσει ο καθένας. Θα πρέπει να κάνουμε θετικές παρατηρήσεις και να θεοπίσουμε μελλοντικούς στόχους. Πρέπει ακόμη να δημιουργήσουμε καταστάσεις στρες και να στοχεύουμε στην καλή επίδοση κάτω απ' αυτές τις καταστάσεις. Τα τεχνικά και τακτικά χαρακτηριστικά του καθενός μπορούν να μας βοηθήσουν σε μια ολοκληρωμένη εικόνα της ομάδας.

Η επιτυχία σημαίνει ότι οι αθλητές ξεπέρασαν τους ατομικούς στόχους που είχαν καθορίσει με τις επιδόσεις

τους και όχι ότι ξεπέρασαν τις επιδόσεις των άλλων.

Δεύτερο σημαντικό στοιχείο είναι να καθορίσουμε στόχους-πρόκληση για τους αθλητές και όχι εύκολους στόχους. Αυτό θα δημιουργήσει κίνητρα στους νέους παίκτες. Πρέπει να υπάρξει μια σωστή ισορροπία μεταξύ δημιουργίας κινήτρων και δυσκολίας στόχων. Όσο πιο ψηλοί είναι οι στόχοι που έχουμε θέσει, τόσο πιο μεγάλη θα είναι και η δέσμευση του παίκτη για να τα πετύχει. Όταν έχουμε περιορισμένη δυσκολία και πολύ εύκολους στόχους, δεν δημιουργείται κίνητρο στον αθλητή και αντίθετα, όταν υπάρχει αυξημένη δυσκολία, μπορεί να δημιουργηθεί άγχος στον αθλητή. Γι' αυτό η ισορροπία είναι πολύ σημαντική και οι προπονητές πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί.

Τρίτο χαρακτηριστικό είναι ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων για την συγκεκριμένη στιγμή και όχι απραγματοποίητων στόχων. Το κλειδί σ' αυτή την περίπτωση είναι να γνωρίζουν οι αθλητές τις ικανότητές τους για εκείνη την στιγμή και όχι να φαντάζονται τι θα μπορούσαν να επιτύχουν μετά από ένα χρόνο και να μην συγχέουν το τί είναι με το τί θα επιθυμούσαν να είναι. Αν οι αθλητές μας είναι σε θέση να εκτιμούν την κατάστασή τους, τότε θα μπορέσουν να καθορίσουν και ρεαλιστικούς στόχους. Αυτό βέβαια ισχύει και για τους προπονητές.

Τέταρτο χαρακτηριστικό είναι η ειδική κατεύθυνση του στόχου. Υπάρχουν γενικά και ειδικοί στόχοι. Η ειδική κατεύθυνση, η ειδική συμπεριφορά, την οποία υιοθετούμε,

για να φέρουμε σε πέρας αυτό το οποίο αναλαμβάνουμε μπορεί να αποτελέσει το κριτήριο της επιτυχίας. Επίσης, ένας ειδικός στόχος μπορεί να αποκαλύψει στον αθλητή ποιές είναι οι προσδοκίες του. Προσδοκίες οι οποίες θα πρέπει να γίνουν συγκεκριμένες. Για παράδειγμα, λέγοντας ο αθλητής ότι θέλω να γίνω καλός παίκτης, βάζει κάποιον γενικό στόχο. Ειδικεύοντας όμως τον στόχο του, λέγοντας ότι θέλω να γίνω καλός σε συγκεκριμένο στοιχείο του παιχνιδιού, βοηθά την θετική του σκέψη για την πραγματοποίηση του στόχου.

Πέμπτο χαρακτηριστικό είναι ο καθορισμός βραχυπρόθεσμων στόχων και όχι μακροπρόθεσμων κυρίως στους νέους παίκτες, όπου καθορίζουμε ειδικούς ρεαλιστικούς, προκλητικούς στόχους για μια μικρή χρονική περίοδο. Κυρίως με τους νέους παίκτες, είναι δύσκολο να διατηρήσουμε την προσοχή τους κατά την διάρκεια όλου του χρόνου. Γι' αυτό θα πρέπει να καθορίσουμε μεσοπρόθεσμους στόχους. Θα ήθελα να υπογραμμίσω την σημασία του βραχυπρόθεσμου στόχου, ο οποίος φέρνει άμεσα αποτελέσματα. Σ' ένα ομαδικό άθλημα είναι σημαντικό να έχουμε ατομικούς στόχους, διαφορετικά οι παίκτες δεν ξέρουν ποιος είναι ο ρόλος τους ώστε να δημιουργηθεί συνοχή στην ομάδα. Για παράδειγμα, ο αναπληρωματικός παίκτης μιας ομάδας θα πρέπει να θεσπίσει τους στόχους του, και ο προπονητής από την πλευρά του θα πρέπει να τον προπονήσει. Ο κάθε παίκτης θα πρέπει να αναλάβει υποχρεώσεις, ώστε να φέρει εις πέρας τον στόχο του.

Κασέτες που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

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

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

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

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

№ 5: Οι πρακτικές διδασκαλίες του διεθνούς σεμιναρίου.

№ 6: «Οι πρακτικές διδασκαλίες του Σεμιναρίου του ΣΚΑΠ '90».

№ 7: «Οι πρακτικές διδασκαλίες του Διεθνούς Σεμιναρίου της Ολυμπιάς» (Υπό έκδοση).

Βιβλία που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

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

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

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

Σημ.: Κάθε κασέτα στοιχίζει 2.000 δρχ. συν τα ταχυδρομικά. Για κάθε βιβλίο δεχόμαστε προσφορά 500 δρχ. συν τα ταχυδρομικά. Για την προμήθεια των παραπάνω γράφτε μας στην διεύθυνση του συλλόγου μας και εμείς θα σας τα στείλουμε με αντικαταβολή.

