



Συνέδρια

για την Ελληνική Πετοσφαίριση

**Ανάπτυξη - Οργάνωση:
Συμβολή στο μέλλον
της Ελληνικής
Πετοσφαίρισης**

Πρόγραμμα - Περιλήψεις

**1-3 Ιουνίου 2018
Αθήνα**



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ
ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

HELLASVOLLEY.GR



Πρόγραμμα - Περιλήψεις 2^{ου} Συνεδρίου

για την Ελληνική Πετοσφαίριση

"Ανάπτυξη - Οργάνωση: Συμβολή στο
μέλλον της Ελληνικής Πετοσφαίρισης".

1-3 Ιουνίου 2018 Αθήνα

e-mail επικοινωνίας: info@hellasvolley.gr

ΕΠΙΤΙΜΟ ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ

Γελαδάς Νικόλαος	Καθηγητής, Κοσμήτορας Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.
Καραμπέτσος Γιώργος	Πρόεδρος Ε.Ο.ΠΕ.
Ταρνατόρος Παντελής	Πρόεδρος Ε.Σ.Α.Π.
Χαριτωνίδης Κώστας	Πρόεδρος Σ.Ε.Π.ΠΕ.
Μηνούδης Βασίλης	Πρόεδρος ΠΑ.Σ.Α.Π.
Μαυρικήδης Σταύρος	Πρόεδρος Ο.Δ.Β.Ε.
Στουραϊτής Γιάννης	Γενικός Συντονιστής Σ.Φ.Ε.Ε.Ο.Π.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Στουραϊτής Γιάννης	Γενικός Συντονιστής ΣΦΕΕΟΠ (ως Πρόεδρος)
Αγγελονίδης Γιάννης	Αναπληρωτής Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.
Αρβαντιδής Δημήτρης	Υπεύθυνος Επικοινωνίας ΣΦΕΕΟΠ
Βαρθαλίτης Αλέξανδρος	Μέλος ΣΦΕΕΟΠ
Γεωργουλέας Γιώργος	Γενικός Γραμματέας ΣΦΕΕΟΠ
Δελαγραμμάτικας Νίκος	Υπεύθυνος Εκδηλώσεων ΣΦΕΕΟΠ
Μαλουσάρης Γρηγόρης	Επίκουρος Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.
Μπαρζούκα Καρολίνα	Επίκουρη Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.
Παπαδόπουλος Νικόλαος	Μέλος ΣΦΕΕΟΠ
Ράπτης Βασίλης	Υπεύθυνος Οικονομικών ΣΦΕΕΟΠ
Σιμόπουλος Γιώργος	Μέλος ΣΦΕΕΟΠ
Τζούστας Γιάννης	Μέλος ΣΦΕΕΟΠ
Χάκας Γιώργος	Μέλος ΣΦΕΕΟΠ

Copyright © 2018

Τα δικαιώματα της έκδοσης του παρόντος βιβλίου Πρακτικών ανήκουν στο **Σύλλογο Φίλων Ελληνικών Εθνικών Ομάδων Πετοσφαίρισης**. Η μερική ή ολική ανατύπωση απαγορεύονται χωρίς την έγγραφη άδεια του Συλλόγου.

Περιεχόμενα

Θεματικές Ενότητες	4
Χαιρετισμός	5
Πρόγραμμα Συνεδρίου	7
Κεντρική Ομιλία	14
Περίληψεις Συνεδρίου	15

Θεματικές ενότητες Συνεδρίου

1. Η Πετοσφαίριση στην αναπτυξιακή ηλικία
2. Η Πετοσφαίριση στην Προσχολική ηλικία
3. Η Πετοσφαίριση στην Σχολική ηλικία
4. Προγραμματισμός & στόχοι της Πετοσφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες
5. Συμβολή των τμημάτων υποδομής στο μέλλον της Ελληνικής Πετοσφαίρισης
6. Ο ρόλος του προπονητή στην αναπτυξιακή ηλικία
7. Συμβολή της έρευνας και της τεχνολογίας στις αναπτυξιακές ηλικίες
8. Αθλητική Ψυχολογία στις ηλικίες ανάπτυξης
9. Το Αθλητικό Δίκαιο στις ηλικίες ανάπτυξης
10. Πρόληψη, τραυματισμοί και αποκατάσταση στις αναπτυξιακές ηλικίες
11. Διατροφή στις ηλικίες ανάπτυξης
12. Διαχείριση και οργάνωση Σωματείων στα τμήματα υποδομών
13. Ο ρόλος της Διαιτησίας στις αναπτυξιακές ηλικίες
14. Ο ρόλος των ΜΜΕ στις ηλικίες ανάπτυξης

2ο Συνέδριο για την Ελληνική Πετοσφαίριση ΣΦΕΕΟΤΠ

Χαιρετισμός Οργανωτικής Επιτροπής

Φίλες και φίλοι,

Ο Σύλλογος Φίλων Ελληνικών Εθνικών Ομάδων Πετοσφαίρισης, με αισθήματα χαράς, ικανοποίησης, προσδοκίας και τιμής σας καλωσορίζει στο 2ο Συνέδριο για την Ελληνική Πετοσφαίριση που διοργανώνεται στη χώρα μας. Το συνέδριο πραγματοποιείται σε συνεργασία με τη Σχολή Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών (Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Τ.Α.) και συγκεκριμένα με τα μέλη του Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού που διδάσκουν το γνωστικό αντικείμενο της Πετοσφαίρισης.

Στο 1ο Συνέδριο, που πραγματοποιήθηκε πριν δυο χρόνια, στον ίδιο χώρο με μεγάλη επιτυχία, ήταν ένα σημαντικό αρχικό βήμα για την καθιέρωσή του, ως θεσμού. Πανεπιστημιακοί Δάσκαλοι, Φοιτητές, Αθλητές, Παράγοντες, Προπονητές, Διαιτητές, Δημοσιογράφοι, Φίλαθλοι μέσα από 55 επιστημονικές εργασίες και εισηγήσεις, αλλά και δυο σεμινάρια πρακτικής εφαρμογής προσέγγισαν το θέμα του συνεδρίου: «Διεθνείς τάσεις της Πετοσφαίρισης και οι προοπτικές της στην Ελλάδα». Το 1ο Συνέδριο παρακολούθησαν περισσότεροι από 250 σύνεδροι και τα συμπεράσματά του αποτελούν εργαλείο και παρακαταθήκη στον προβληματισμό για το μέλλον του Βόλει αλλά και του Ελληνικού Αθλητισμού.

Σήμερα, οι εργασίες του 2ου Συνεδρίου που έχει ως θέμα του: «Ανάπτυξη - Οργάνωση: Συμβολή στο μέλλον της Ελληνικής Πετοσφαίρισης» συμπεριλαμβάνουν συζήτηση μεταξύ των φορέων του αθλήματος (Ε.Ο.Π.Ε., Ε.Σ.Α.Τ., Π.Α.Σ.Α.Τ., Σ.Ε.Τ.Π.Ε., Ο.Δ.Β.Ε.), παρουσίαση 50 επιστημονικών εργασιών και εισηγήσεων, διεξαγωγή δυο σεμιναρίων πρακτικής εφαρμογής προπονητικής διαδικασίας. Τα ζητήματα της Ανάπτυξης και της Οργάνωσης αποτελούν συστατικά στοιχεία της εξέλιξης του βόλει και του Μπιτς βόλει σε εθνικό επίπεδο και το συνέδριο θα εμπλουτίσει με νέες προσεγγίσεις και γνώσεις την εξέλιξή τους.

Το 2ο συνέδριο μας δίνει για άλλη μια φορά τη δυνατότητα αξιοποίησης του Πανεπιστημίου, της επιστημονικής έρευνας και της γνώσης που πηγάζει από τη βιωματική σχέση με το άθλημα της Πετοσφαίρισης. Παράλληλα, με

τη θεσμοθέτηση του διαλόγου μεταξύ των φορέων του αθλήματος, αναδεικνύονται οι μηχανισμοί που με συνέπεια καταγράφουν τα σύγχρονα προβλήματα του αθλήματος και αναζητούν τις λύσεις τους.

Οι καθηγητές του τομέα Αθλοπαιδιών της Σ.Ε.Φ.Α.Α., Γιάννης Αγγελονίδης, Παναγιώτης Κουντούρης, Γρηγόρης Μαλουσάρης και Καρολίνα Μπαρζούκα, καθώς και η Ελένη Ζέτου από τη Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Τ.Θ. καθόρισαν και εγγραφήθηκαν, με τη συμμετοχή τους και την επιμέλεια τους, την οργανωμένη παρουσίαση των εργασιών και την αξιοπιστία του συνεδρίου μας. Θέλω να τους εκφράσω εκ μέρους όλων μας, ένα μεγάλο ευχαριστώ.

Επίσης, ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλουμε στον κοσμήτορα της Σ.Ε.Φ.Α.Α., του Πανεπιστημίου Αθηνών, κ. Νικόλαο Γελαδά για τη δωρεάν παραχώρηση των χώρων της Σχολής για τη διεξαγωγή του Συνεδρίου.

Ο Σύλλογός μας στα πέντε χρόνια ζωής του, στις δράσεις του, εκτός από την καθιέρωση του Συνεδρίου ανά διετία, διοργάνωσε τρεις ημερίδες σχετικές με το βόλει, στήριξε οικονομικά προετοιμασίες των αναπτυξιακών Εθνικών ομάδων του βόλει σάλας και του Μπιτς βόλει, δημιούργησε το πρώτο τηλεοπτικό σποτ σχετικό με το βόλει, επιμελήθηκε δύο εκδηλώσεις ιστορικής μνήμης και οφειλόμενης τιμής στους πρωτοπόρους του Ελληνικού βόλει και σε εκείνους που έφεραν τη μεγαλύτερη διάκριση στο άθλημα.

Παράλληλα, πρωτοστάτησε σε μια σειρά από προωθητικές ενέργειες στο πλευρό των Εθνικών μας ομάδων.

Θα συνεχίσουμε με όλους τους τρόπους να στεκόμαστε δίπλα σε κάθε πρωτοβουλία που θα στηρίζει τις Εθνικές μας ομάδες και θα ανατροφοδοτεί θετικά τη γνώση και την πορεία τους.

Γιάννης Στουραΐτης
Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής
Γενικός Συντονιστής Σ.Φ.Ε.Ε.Ο.Π.

Πρόγραμμα Συνεδρίου

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1 ΙΟΥΝΙΟΥ 2018

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

18:00 – 18:30

18:30 – 19:30

Εγγραφές συνέδρων - παραλαβή συνεδριακού υλικού

Τελετή έναρξης Συνεδρίου

Προσφωνήσεις

Σύντομοι χαιρετισμοί εκπροσώπων φορέων

Κήρυξη έναρξης των εργασιών του Συνεδρίου

Απονομή βραβείου «Μιχάλης Μαστρανδρέας» στον Θανάση Μαργαρίτη για την πολύτιμη διαχρονική προσφορά του στο Ελληνικό βόλεϊ και τις Εθνικές Ομάδες

19:30 – 20:00

Κεντρική Ομιλία

Τίτλος: Η έννοια της «ανάπτυξης» για την προώθηση της Πετοσφαίρισης-προγράμματα, δράσεις-Ελληνική πραγματικότητα

Ομιλήτρια: Ζέτου Ελένη, Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ

Προεδρεύει: Αγγελονίδης Γιάννης, Αν. Καθηγητής ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

20:00 – 21:30

Στρογγυλή Τράπεζα με συμμετοχή εκπροσώπων των φορέων του αθλήματος (Ε.Ο.ΠΕ., Ε.Σ.Α.Π., Σ.Ε.Π.ΠΕ., ΠΑ.Σ.Α.Π., Ο.Δ.Β.Ε.)

Θέμα: Ανάπτυξη - Οργάνωση: Συμβολή στο μέλλον της Ελληνικής Πετοσφαίρισης

Συντονιστής: Αγγελονίδης Γιάννης, Αν. Καθηγητής ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΙΟΥΝΙΟΥ 2018

ΠΡΩΪ

10:00 – 11:30

Θεματική Συνεδρία: Συμβολή της έρευνας και της τεχνολογίας στις ηλικίες ανάπτυξης

Προεδρεύει: Ρουσάνογλου Ελισάβετ, Αν. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Η επίδραση εξατομικευμένων αλμάτων πτώσης από διαφορετικά ύψη σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης αθλητριών πετοσφαίρισης εθνικής κατηγορίας

Σωτηρόπουλος Κ., Σμήλιος Η., Μπαρζούκα Κ., Τοκμακίδης Σ.

Η Επίδραση της Συνδυαστικής Προπόνησης Δύναμης στην Ανάπτυξη του Κάθετου Άλματος και της Ταχύτητας σε Αθλήτριες Πετοσφαίρισης 11-13 Ετών

Γαβαλά Μ., Ζέτου Ε., Σμήλιος Η., Δούδα Ε.

Επίδραση Προπόνησης με Fitball στο εύρος κίνησης και την ισομετρική δύναμη άνω άκρων αθλητριών πετοσφαίρισης

Πανίδη Ι., Δόντη Α., Μπαρζούκα Κ., Δόντη Ο.

Η φυσική δραστηριότητα των γονιών ως προβλεπτής της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών πρώιμης παιδικής ηλικίας

Βουτσινά Ι., Βούκια Χ., Βενετσάνου Φ.

Η επίδραση της προπόνησης με αλτικές ασκήσεις χαμηλής έντασης στο κατακόρυφο άλμα, σε προέφηβες αθλήτριες της πετοσφαίρισης

Τσαδήμας Θ., Μαλουσάρης Γ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΙΟΥΝΙΟΥ 2018

Κινητικοί Παράγοντες που προβλέπουν την επιλογή νεαρών πετοσφαιριστών για την Εθνική Ομάδα Παμπαίδων

Τσούκος, Α., Δρίκος, Σ., Brown, L. E., Σωτηρόπουλος, Κ., Βεληγκέκας, Π., Μπογδάνης, Γ.

Σκληρότητα των Κάτω Άκρων σε Νεαρές Αθλήτριες της Πετοσφαίρισης

Εμμανουήλ Α., Μπαρζούκα Κ., Νούτσος Κ., Ρουσάνογλου Ε., Μπουντόλος Κ.

11:30 – 12:00

Θεματική Συνεδρία: Προγραμματισμός, οργάνωση και ανάπτυξη του Beach Volley στη χώρα μας

Προεδρεύει: Δελαγραμμάτικας Νίκος, Δημοσιογράφος, Μέλος ΣΦΕΕΟΠ

Η διοργάνωση ως εργαλείο ανάπτυξης στο άθλημα του Beach Volley.

Η διαφορά με το Βόλεϊ

Παρασκευόπουλος Α.

Το νέο πλάνο των Εθνικών Ομάδων Beach Volley (2018-2024)

Ρουμελιώτης Μ.

12:00 – 13:00

Θεματική Συνεδρία: Διαχείριση και οργάνωση τμημάτων υποδομής και πρωταθλημάτων: Η οπτική των σωματείων

Προεδρεύει: Δελαγραμμάτικας Νίκος, Δημοσιογράφος, Μέλος ΣΦΕΕΟΠ

Ο ρόλος της VOLLEY LEAGUE και η οργάνωση του πρωταθλήματος

Μπούρα Ε., Παπαγεωργίου Β.

Οργάνωση και ανάπτυξη Σωματείου βόλεϊ

Παντελής Π.

Η αναδιάρθρωση του οργανωτικού σχεδιασμού στην Ελληνική Πετοσφαίριση

Μανωλόπουλος Γ.

Η διαδικασία της ανάπτυξης μέσα από ένα αθλητικό σωματείο

Δελαγραμμάτικας Ν.

13:00 – 14:30

Α' Σεμινάριο Πρακτικής Εφαρμογής: Μέθοδοι εξέλιξης των συναρμοστικών ικανοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες

Υπεύθυνος: Καραϊσκος Λεωνίδας

Εποπτεία: Μπαρζούκα Καρολίνα, Επ. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

14:30 – 15:00

Διάλειμμα

ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΙΟΥΝΙΟΥ 2018

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

15:00 – 16:30

Θεματική Συνεδρία: Η αγωνιστική απόδοση στις αναπτυξιακές ηλικίες – Α' Προεδρεύει: Μπαρζούκα Καρολίνα, Επ. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Η απόδοση του πασαδόρου στην τελική φάση του πανελληνίου πρωταθλήματος πετοσφαίρισης εφήβων αγωνιστικής περιόδου 2015-2016

Μιχαλόπουλος Γ., Μπαρζούκα Κ.

Η επίδραση της ποιότητας της υποδοχής και της πάσας στην απόδοση της επίθεσης σε εφήβους παίκτες πετοσφαίρισης

Μιχαλόπουλος Γ., Μπαρζούκα Κ.

Η απόδοση της υποδοχής στην τελική φάση του πανελληνίου πρωταθλήματος νεανίδων αγωνιστικής περιόδου 2015-16

Οικονομοπούλου Α., Μπαρζούκα Κ.

Θέση – Χρόνος και απόδοση μεταβίβασης και επίθεσης αναφορικά με την ποιότητα της υποδοχής

Οικονομοπούλου Α., Μπαρζούκα Κ.

Η απόδοση του σερβίς εφήβων πετοσφαιριστών στη τελική φάση του πανελληνίου πρωταθλήματος

Κανδύλα Χ., Παπαδιώτη Μ., Μπαρζούκα Κ.

Χωροχρονική αξιολόγηση της επίθεσης μετά από υποδοχή σερβίς σε ομάδες K19 και K21 υψηλού επιπέδου Πετοσφαίρισης ανδρών

Δρίκος Σ.

Χωροχρονική αξιολόγηση της επίθεσης μετά από άμυνα σε ομάδες K19 και K21 υψηλού επιπέδου Πετοσφαίρισης ανδρών

Δρίκος Σ.

16:30 – 17:30

Θεματική Συνεδρία: Διαχείριση και οργάνωση Σωματείων στα τμήματα υποδομών

Προεδρεύει: Αυθίνος Ιωάννης, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Η σπουδαιότητα του «Ελέγχου» και της «Αξιολόγησης» στον στρατηγικό σχεδιασμό των ακαδημιών πετοσφαίρισης

Καλαφατζή Α., Γαργαλιάνος Δ.

Οργάνωση και ανάπτυξη Σωματείου βόλεϊ

Γκατσαβέλη Σ., Καλλιτσάρη Ζ., Θεοδωράκης Ν., Αναστασιάδου Κ., Γαργαλιάνος Δ.

Οργάνωση, διοίκηση και λειτουργία ακαδημιών πετοσφαίρισης

Παπαδόπουλος Ν.

Η δομή και λειτουργία Τμήματος μάρκετινγκ αθλητικού συλλόγου

Αυθίνος Ι.

ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΙΟΥΝΙΟΥ 2018

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

17:30 – 18:15

Θεματική Συνεδρία: Αθλητικό Δίκαιο, Κίνητρα, Φροντίδα για τους Αθλητές
Προεδρεύει: Αυθίνος Ιωάννης, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Το εκπαιδευτικό και επαγγελματικό υπόβαθρο των ελίτ αθλητών/τριών και η επαγγελματική τους αποκατάσταση μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας
Μηνούδης Β.

Κίνητρα και Φροντίδα των Αθλητών, Δημόσιο Συμφέρον, Περιορισμοί
Παναγιωτόπουλος Δ.

18:15 – 18:30

Διάλειμμα

18:30 – 20:00

Θεματική Συνεδρία: Προγραμματισμός και Στόχοι της Πετοσφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες – Α΄

Προεδρεύει: Μπεργελές Νίκος, Ομότιμος Καθηγητής ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Αθλητικός πληθυσμός και αθλητική εγκατάλειψη αναπτυξιακών ηλικιών μετά το 2004 στην Ελληνική Πετοσφαίριση

Δρίκος Σ., Τσούκος Α.

Qiōnādis Ελληνικό Βόλεϊ? Ή Προσπαθώντας να Εξηγήσουμε τον Άγνωστο Χ στην Ανάπτυξη του Βόλεϊ στην Ελλάδα

Πατσιαούρας Α.

Προσδοκώμενο ταλέντο, διαχείριση και επιβεβαίωση για την υψηλή επίδοση - Γενιά '24

Μαλουσάρης Γ.

Η αναπτυξιακή πορεία της ελληνικής πετοσφαίρισης

Μπεργελές Ν.

Τα περιφερειακά κλιμάκια πετοσφαίρισης την περίοδο 1984-94

Μπεργελές Ν.

ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΙΟΥΝΙΟΥ 2018

ΠΡΩΪ

10:00 – 11:00

Θεματική Συνεδρία: Ο ρόλος των Μ.Μ.Ε. και των διαιτητών στις ηλικίες ανάπτυξης

Προεδρεύει: Τζούστας Γιάννης, Δημοσιογράφος, Μέλος ΣΦΕΕΟΠ

Ο ρόλος του διαιτητή στα αναπτυξιακά πρωταθλήματα

Μαυρικήδης Σ.

Η συμβολή της διαιτησίας στα αναπτυξιακά πρωταθλήματα

Καπάνταης Π.

Η ιδιαιτερότητα της προβολής των παιδικών ηλικιών από τα ΜΜΕ την εποχή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Τριανταφύλλου Σ.

11:00 – 13:00

Θεματική Συνεδρία: Αθλητική Ψυχολογία – Μάθηση στις ηλικίες ανάπτυξης

Προεδρεύει: Ψυχουντάκη Μαρία, Αν. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Μαθαίνω την ξένη γλώσσα παίζοντας

Γκορτσίλα Ε.

Προγράμματα Ανάπτυξης Αθλητών

Ζαρώτης Ι.

Η Επίδραση της Τεχνικής της Δραματοποίησης ως Μέσο Απόκτησης Δεξιοτήτων και Εκμάθησης στο Βόλεϊ

Χρηστινίδης Γ., Ζέτου Ε., Δέρρη Β.

Η ηγετική συμπεριφορά του προπονητή σε ομάδες πετοσφαίρισης κορασίδων

Κοσμάς Φ., Τσάτσος Α., Μπαρζούκα Κ., Μπεργελές Ν.

Σύστημα σύνθεσης εκμάθησης βασικών δεξιοτήτων και κινητικής συμπεριφοράς παιδιών έως οχτώ ετών στην Πετοσφαίριση

Λαδάς Β.

Τύπος σχέσης με τους γονείς και επίπεδα άγχους εφήβων αθλητών - αθλητριών πετοσφαίρισης

Νικηφορίδης Α-Α., Μαυρομάτης Γ., Μπαρζούκα Κ.

Η επίδραση της λεπτομερούς εξάσκησης στη μάθηση τακτικών και γνωστικών στοιχείων στην Πετοσφαίριση

Ζέτου Ε., Γκιόρτσιου Δ., Μουντάκη Φ.

Ο ρόλος της οικογενειακής εμπλοκής στην εξέλιξη των νεαρών αθλητών

Ψυχουντάκη Μ.

13:00 – 14:30

Β' Σεμινάριο Πρακτικής Εφαρμογής: Μέθοδοι εκμάθησης της υποδοχής του σερβίς στην Πετοσφαίριση των ηλικιών ανάπτυξης

Υπεύθυνος: Χριστοφιδέλης Κώστας

Εποπτεία: Μπαρζούκα Καρολίνα, Επ. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

14:30 – 15:00

Διάλειμμα

ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΙΟΥΝΙΟΥ 2018

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

15:00 – 16:30

Θεματική Συνεδρία: Η αγωνιστική απόδοση στις αναπτυξιακές ηλικίες – Β' Προεδρεύει: Μαλουσάρης Γρηγόρης, Επ. Καθηγητής ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Η απόδοση του σερβίς στην τελική φάση του πανελληνίου πρωταθλήματος πετοσφαίρισης νεανίδων αγωνιστικής περιόδου 2015-16

Μπαγλατζή Ε.-Ι., Μπαρζούκα Κ.

Είδος, κατεύθυνση και θέση εκτέλεσης του σερβίς αναφορικά με την ειδίκευση νεανίδων αθλητριών στο Πρωτάθλημα 2015-2016

Μπαγλατζή Ε.-Ι., Μπαρζούκα Κ.

Η απόδοση της επίθεσης των ακραίων εφήβων παικτών στην πετοσφαίριση

Μπέλεση Σ., Μπαρζούκα Κ.

Δοκιμασίες και μετρήσεις για την καταλληλότητα των παικτών στην πετοσφαίριση

Μπεργελές Ν.

Προγραμματισμός ανάπτυξης των νέων στην πετοσφαίριση

Μπεργελές Ν.

16:30

ΛΗΞΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Όλες οι ενότητες των εργασιών του Συνεδρίου θα παρουσιασθούν στο Μεγάλο Αμφιθέατρο και τα Σεμινάρια πρακτικής εφαρμογής θα διεξαχθούν στο κλειστό Γυμναστήριο που βρίσκονται εντός των εγκαταστάσεων της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Εθνικής Αντιστάσεως 41, Δάφνη).

Η διάρκεια των προφορικών παρουσιάσεων θα είναι 10'. Μετά το τέλος κάθε θεματικής συνεδρίας θα υποβάλλονται ερωτήσεις και θα ακολουθεί συζήτηση με συντονιστές τους προεδρεύοντες.

2ο Συνέδριο για την Ελληνική Πετοσφαίριση ΣΦΕΕΟΤ

Κεντρική Ομιλία

Η έννοια της «ανάπτυξης» για την προώθηση της Πετοσφαίρισης-προγράμματα, δράσεις-Ελληνική πραγματικότητα

Ζέτου Ελένη

Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΔΠΘ

Περίληψη

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες Ομοσπονδίες δημιουργούν αναπτυξιακά προγράμματα με σκοπό να προσελκύσουν μικρά παιδιά στο άθλημα. Τα προγράμματα αυτά είναι έτσι σχεδιασμένα ώστε να είναι ελκυστικά για τα παιδιά, αλλά και για τους προπονητές και εκπαιδευτικούς, ώστε να εμπλακούν στο πρόγραμμα και να μπορέσουν να προσελκύσουν/ενεργοποιήσουν μικρούς υποψήφιους αθλητές. Τα προγράμματα αυτά είτε στοχεύουν σε παιδιά κυρίως από τη «δεξαμενή» που λέγεται σχολείο (δημοτικά), είτε είναι μαζικές διοργανώσεις/γιορτές του αθλήματος (τουρνουά σε εξωτερικούς χώρους, όπου συμμετέχουν πάλι παιδιά από σχολεία). Επίσης κάθε Εθνική Ομοσπονδία έχοντας μια φιλοσοφία θέτει στόχους με κύριο σκοπό την ανάπτυξη του αθλήματος, αλλά βλέποντας με διαφορετική σκοπιά το θέμα. Σκοπός της παρούσας διάλεξης ήταν να αναλυθεί η έννοια της «ανάπτυξης», να καταγράψει, να παρουσιάσει και να σχολιάσει κάποια από τα αναπτυξιακά προγράμματα Εθνικών Ομοσπονδιών από όλο τον κόσμο, να παρουσιάσει τι γίνεται στην Ελλάδα και να προτείνει ποιες δράσεις θα πρέπει να γίνουν (ή να βελτιωθούν), για να επιτευχθεί ο στόχος που θα θέσει η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης, βάσει μιας φιλοσοφίας που θα θεσπίσει. Η καταγραφή των προγραμμάτων έγινε μετά από έρευνα των επίσημων ιστοσελίδων των Εθνικών Ομοσπονδιών χωρών από όλο τον κόσμο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν έχουν όλες οι χώρες αναπτυξιακά προγράμματα, αλλά οι χώρες που δημιούργησαν και πραγματοποιούν τέτοια προγράμματα, έχουν διαδώσει το άθλημα στη χώρα τους, έχουν αναπτύξει τη βάση και οι εθνικές τους ομάδες βρίσκονται σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο και φυσικά βρίσκονται ψηλά στην παγκόσμια κατάταξη. Στο τέλος παρουσιάζονται κάποιες προτάσεις για όλα τα επίπεδα ανάπτυξης που πρέπει να έχει η Ελληνική Ομοσπονδία και δίνεται το έναυσμα για μια εποικοδομητική συζήτηση και συμπεράσματα.

Περίληψεις Συνεδρίου

Περιλήψεις Συνεδρίου

Θεματική Συνεδρία

Συμβολή της έρευνας και της τεχνολογίας στις ηλικίες ανάπτυξης

Η επίδραση εξατομικευμένων αλμάτων πτώσης από διαφορετικά ύψη σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης αθλητριών πετοσφαίρισης εθνικής κατηγορίας.

Σωτηρόπουλος Κωνσταντίνος¹, Σμήλιος Ηλίας², Μπαρζούκα Καρολίνα¹, Τοκμακίδης Σάββας²

¹ Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Ε.Κ.Π.Α.

² Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δ.Π.Θ.

Περίληψη

Εισαγωγή: Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση του ύψους πτώσης, κατά την εκτέλεση αλμάτων βάθους, στη βελτίωση του κατακόρυφου άλματος, της ευκινήσιας και της μέγιστης δύναμης αθλητριών πετοσφαίρισης.

Μέθοδος: Πενήντα πέντε αθλήτριες πετοσφαίρισης εθνικής κατηγορίας (ηλικίας 23,5±4,7 ετών), χωρίστηκαν σε πέντε ισάριθμες ομάδες και για 8 εβδομάδες εκτέλεσαν όλες προπόνηση πετοσφαίρισης. Ωστόσο, η πρώτη ομάδα εκτέλεσε επιπρόσθετα προπόνηση με βάρη (ημικάθισμα, 13 προπονητικές μονάδες, 2-4 σειρές, 5 επαναλήψεις, φορτίο 85% της 1-ME), η δεύτερη ομάδα προπόνηση με βάρη και άλματα βάθους από το ιδανικό ύψος πτώσης (14 προπονητικές μονάδες, 4-6 σειρές των 10 αλμάτων βάθους), η τρίτη ομάδα προπόνηση με βάρη και άλματα βάθους από ύψος πτώσης 25% χαμηλότερο του ιδανικού, η τέταρτη ομάδα προπόνηση με βάρη και άλματα βάθους από ύψος πτώσης 25% υψηλότερο του ιδανικού, ενώ η πέμπτη ομάδα μόνο προπόνηση πετοσφαίρισης. Αξιολογήθηκαν το άλμα με ταλάντευση, η μέγιστη δύναμη στο ημικάθισμα και η ευκινήσια.

Αποτελέσματα: Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι ο συνδυασμός προπόνησης με βάρη και αλμάτων βάθους από το ιδανικό ύψος πτώσης και από ύψος κατά 25% υψηλότερο αυξάνει περισσότερο την αλτική ικανότητα ($p < 0,05$), συγκριτικά με την απλή προπόνηση με βάρη ή και την εκτέλεση αλμάτων βάθους από χαμηλότερο ύψος, δίχως να βελτιώνει επιπλέον τη μέγιστη δύναμη ($p > 0,05$). Η προπόνηση με βάρη σε συνδυασμό με άλματα βάθους από ύψος χαμηλότερο κατά 25% από το ιδανικό δεν επιφέρει προσαρμογές διαφορετικές από αυτές της απλής προπόνησης με βάρη.

Συμπεράσματα: Τα αποτελέσματα αυτά φανερώνουν ότι η προπόνηση με άλματα πτώσης βελτιώνει την ευκινήσια ιδιαίτερα εάν τα άλματα εκτελούνται από ύψος κατά 25% υψηλότερο του ιδανικού, αλλά και την αλτική ικανότητα εάν τα άλματα εκτελούνται από το ιδανικό ύψος πτώσης ή στο κατά 25% υψηλότερο αυτού.

Βιβλιογραφία:

- Bobbert, M. F., Huijing, P. A., Van Ingen Schenau, G.J. (1987). Drop jumping I. The influence of dropping height on the biomechanics of jumping. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 19(4), 332-338.
- Holcomb, W. R., Lander, J. E., Rutland, R. M. & Wilson, G. D. (1996). A biomechanical analysis of the vertical jump and three modified plyometric depth jumps. *Jn. Strength and Cond. Res.*, 10(2), 83-88.
- Young, W. B., Pryor, J. F., Wilson, G. J. (1995). Effect of Instructions on Characteristics of Countermovement and Drop Jump Performance. *J. Strength and Cond. Res.*, 9(4), 232-236.
- Young, W. B., Wilson, G. J., Byrne, C. (1999). A comparison of drop jump training methods: Effects on leg extensor strength qualities and jumping performance. *Int. Jn. Sports Med.*, 20, 295-303.

Η Επίδραση της Συνδυαστικής Προπόνησης Δύναμης στην Ανάπτυξη του Κάθετου Άλματος και της Ταχύτητας σε Αθλήτριες Πετοσφαίρισης 11-13 Ετών.

Γαβαλά Μαρία, Ζέτου Ελένη, Σμήλιος Ηλίας, Δούδα Ελένη
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης – ΣΕΦΑΑ, Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Κομοτηνή

Περίληψη

Εισαγωγή

Η πετοσφαίριση είναι ένα άθλημα που απαιτεί δύναμη και ισχύ τόσο των άκρων, όσο και του κορμού (Forthomme, 2005; Noyes, 2011) και αυτό επηρεάζει τόσο την απόκτηση εξειδικευμένων τεχνικών ικανοτήτων (Morrow, 1979), όσο και την πρόληψη τραυματισμών, ιδιαίτερα στα κορίτσια (Marques, 2008). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετασθεί η επίδραση της εφαρμογής ενός συνδυαστικού προγράμματος πλειομετρικών ασκήσεων κάτω άκρων (άλματα με προοδευτικά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας) και ενδυνάμωσης-σταθεροποίησης άκρων-κορμού, στη βελτίωση του κάθετου άλματος (squat jump, counter movement jump, drop jump) και της ταχύτητας (20μ.) σε αθλήτριες ηλικίας 11-13 ετών, με την υπόθεση ότι η ομάδα παρέμβασης θα βελτιώσει την αλτική ικανότητα στο κάθετο άλμα, αλλά και την ταχύτητα.

Μέθοδος

Το δείγμα αποτέλεσαν αθλήτριες (11-13 ετών) ακαδημιών πετοσφαίρισης (N=32), με προπονητική ηλικία ενός έτους, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες (πειραματική n=17 και ελέγχου n=15 αθλήτριες). Για τις μετρήσεις των αλμάτων χρησιμοποιήθηκε σύστημα οπτικής συλλογής δεδομένων «Ortojumpnext», που επιτρέπει τη μέτρηση χρόνων επαφής και πτήσης κατά σειρά αλμάτων με ακρίβεια χιλιοστών του δευτερολέπτου (1/1000 sec.) και φωτοκύτταρα για την αξιολόγηση της ταχύτητας. Η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα πλειομετρικών ασκήσεων (άλματα προοδευτικά αυξανόμενης δυσκολίας και έντασης), διάρκειας 12 εβδομάδων, 2 φορές/εβδομάδα, παράλληλα με το πρόγραμμα προπόνησης της τεχνικής της πετοσφαίρισης (4 φορές/εβδομάδα). Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε μόνο το πρόγραμμα προπόνησης πετοσφαίρισης (4 φορές/εβδομάδα). Μετρήσεις έγιναν πριν, κατά τη διάρκεια (μετά τις πρώτες 6 εβδομάδες) και στο τέλος του προγράμματος παρέμβασης, όπως επίσης μετρήσεις έγιναν δυο μήνες μετά την ολοκλήρωση του, για να διαπιστωθεί αν υπήρξε διατήρηση της δύναμης και στις δυο ομάδες. Οι αθλήτριες πριν τη διαδικασία των αρχικών μετρήσεων διδάχθηκαν τεχνικές σωστής εκτέλεσης για τη σωστή εφαρμογή των μετρήσεων, έγινε προθέρμανση διάρκειας 10'-15' και είχαν τη δυνατότητα δοκιμαστικών προσπαθειών. Όλες οι μετρήσεις έγιναν σε κλειστό γήπεδο ώστε να μην επηρεαστεί η έγκαιρη και έγκυρη διεκπεραίωση τους λόγω καιρικών συνθηκών. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν οι ομάδες με διαφορετικό προπονητικό πρόγραμμα και εξαρτημένες όλα τα σκορ στις μετρήσεις των αλμάτων.

Αποτελέσματα

Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA repeated measures) έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, με τις αθλήτριες της πειραματικής ομάδας να είναι καλύτερες στα σκορ όλων των αλμάτων, αλλά και της ταχύτητας.

Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα επιβεβαιώνει τη βιβλιογραφία για τη χρήση της συνδυαστικής προπόνησης δύναμης και συγκεκριμένα των πλειομετρικών ασκήσεων στην ανάπτυξη των αλμάτων και προτείνει στους προπονητές να χρησιμοποιούν τη συνδυαστική προπόνηση δύναμης για την ανάπτυξη του άλματος και της ταχύτητας, αθλητριών αναπτυξιακών ηλικιών.

Βιβλιογραφία

- Morrow Jr, J. R., Jackson, A. S., Hosler, W. W., & Kachurik, J. K. (1979). The importance of strength, speed, and body size for team success in women's intercollegiate volleyball. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 50(3), 429-437.
- Marques, M. C., Van Den Tillaar, R., Vescovi, J. D., & González-Badillo, J. J. (2008). Changes in strength and power performance in elite senior female professional volleyball players during the in-season: a case study. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(4), 1147-1155.
- Noyes, F. R., Barber-Westin, S. D., Smith, S. T., & Campbell, T. (2011). A training program to improve neuromuscular indices in female high school volleyball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(8), 2151-2160.
- Forthomme, B., Croisier, J. L., Ciccarone, G., Crielaard, J. M., & Cloes, M. (2005). Factors correlated with volleyball spike velocity. *The American journal of sports medicine*, 33(10), 1513-1519.

Επίδραση Προπόνησης με Fitball στο εύρος κίνησης και την ισομετρική δύναμη άνω άκρων αθλητριών πετοσφαίρισης

Πανίδη Ιόλη¹, Δόντη Αναστασία¹, Μπαρζούκα Καρολίνα¹, Δόντη Ολύβια¹

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Περίληψη

Εισαγωγή: Η χρόνια φόρτιση της άρθρωσης του ώμου στην πετοσφαίριση, δημιουργεί ασυμμετρία στο εύρος κίνησης και της δύναμης (Wang, & Cochrane, 2001), αυξάνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού (Reeser, et, al., 2010). Η χρήση fitball προτείνεται συνήθως ως μέσο αποκατάστασης (Paine & Voight, 2013) ενώ λίγες έρευνες έχουν εξετάσει την εφαρμογή της στη βελτίωση παραμέτρων αθλητικής απόδοσης (Sparkes & Behm, 2010). Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση 6 εβδομάδων προπόνησης με fitball, στο εύρος κίνησης και τη δύναμη της άρθρωσης του ώμου.

Μέθοδος: Τριάντα αθλήτριες πετοσφαίρισης (ηλικία: 14.4±0.6 έτη, αγωνιστική εμπειρία: 1.8±0.7 έτη) χωρίστηκαν σε ομάδα παρέμβασης (n=15) και ελέγχου (n=15). Η ομάδα παρέμβασης ακολούθησε, επιπλέον της τυπικής προπόνησης πετοσφαίρισης, πρόγραμμα προπόνησης με μπάλες fitball, 3 φορές την εβδομάδα. Πριν και μετά την παρέμβαση μετρήθηκαν το παθητικό και ενεργητικό εύρος κίνησης του κυρίαρχου και μη-κυρίαρχου ώμου, η μέγιστη ισομετρική δύναμη των καμπτήρων μυών των δακτύλων στις τελικές θέσεις στροφής και η ενεργητική κάμψη και απαγωγή των ώμων. Επιπλέον, υπολογίστηκαν το έλλειμμα και το άθροισμα ισομετρικής δύναμης έσω-έξω στροφής. Η επίδραση της προπόνησης με fitball, σε όλες τις υπό εξέταση παραμέτρους πριν και μετά την παρέμβαση, εξετάστηκε χρησιμοποιώντας ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις σε δύο παράγοντες (χρόνος x ομάδα) και το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Tukey HSD.

Αποτελέσματα: Βρέθηκε σημαντική κύρια επίδραση για τον χρόνο, ($p < 0.001$ και $p < 0.001$, αντίστοιχα) και αλληλεπίδραση για τον χρόνο X ομάδα ($p < 0.001$ και $p < 0.018$, αντίστοιχα) τόσο για το παθητικό όσο και για το ενεργητικό εύρος κίνησης της άρθρωσης και για τα δύο άνω άκρα. Επιπλέον, βρέθηκε διαφορά μεταξύ των ομάδων στη δύναμη έσω στροφής ($p = 0.027$) του μη-κυρίαρχου ώμου.

Συμπεράσματα: Η προπόνηση με fitball είναι αποτελεσματικό μέσο βελτίωσης του εύρους κίνησης της άρθρωσης του ώμου ενώ μειώνει το έλλειμμα δύναμης στις τελικές θέσεις στροφής, του μη κυρίαρχου άκρου σε αθλήτριες πετοσφαίρισης.

Βιβλιογραφία:

- Paine, R., Voight, M. L., (2013). The Role of the Scapula. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 8(5), 617–629.
- Sparkes, R., Behm, D. G., (2010). Training Adaptions Associated with an 8-week Instability Resistance Training Program with Recreationally Active Individuals. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1931–1941.
- Wang, H-K, Cochrane, T., (2001). Mobility impairment, muscle imbalance, muscle weakness, scapular asymmetry and shoulder injury in elite volleyball athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(3), 403-410.
- Reeser, J. C., Joy, E. A., Porucznik, C. A., Berg, R. I., Ethan, B., Colliver, E. B., Willick, S. E., (2010). Risk Factors for Volleyball-Related Shoulder Pain and Dysfunction. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, 2(1), 27-36.

Η φυσική δραστηριότητα των γονιών ως προβλεπτής της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών πρώιμης παιδικής ηλικίας.

Βουτσινά Ισμήνη¹, Βούκια Χριστίνα¹, Βενετσάνου Φωτεινή²

¹ Πτυχιούχοι Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

²Επικουρη Καθηγήτρια Γυμναστικής Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

Εισαγωγή: Είναι γνωστό πως, ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία, τα αγόρια είναι περισσότερο κινητικά δραστήρια από τα κορίτσια, καθώς επίσης πως οι γονείς επηρεάζουν τη συμμετοχή των παιδιών τους στη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ).¹ Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξεταστεί εάν η ΦΔ των γονιών μπορεί να προβλέψει τη ΦΔ των γιών και των θυγατέρων τους 5-8 ετών.

Μέθοδος: Πενήντα οχτώ παιδιά (29 κορίτσια), ηλικίας 5-8 ετών (Μ.Ο. ηλικίας = 6.53 έτη) και οι γονείς τους (25 πατέρες, Μ.Ο. ηλικίας = 40.67 έτη), φόρεσαν βηματόμετρο Omron-HJ-720IT για επτά συνεχόμενες ημέρες. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν ταξινομήθηκαν σε δύο φάσεις της εβδομάδας: (α) καθημερινές, (β) σαββατοκύριακο. Στη

συνέχεια, για να διαπιστωθεί εάν η ΦΔ των γονιών μπορεί να προβλέπει τη ΦΔ των παιδιών τους εφαρμόστηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης, χωριστά για κάθε φύλο. Επίσης, εφαρμόστηκαν one sample t-tests, ώστε να συγκριθεί η ΦΔ των συμμετεχόντων με τα διεθνώς προτεινόμενα επίπεδα (10000 βήματα/ημέρα).^{2,3}

Αποτελέσματα: Η ΦΔ των γονιών προέβλεψε στατιστικά σημαντικά μόνο αυτή των κοριτσιών (καθημερινές: $R=.68$, $F_{1,28}=22.81$, $p=.00006$; σαββατοκύριακο: $R=.48$, $F_{1,28}=6.40$, $p=.02$). Η ΦΔ των αγοριών (καθημερινές=11247 βήματα/ημέρα, σαββατοκύριακο=8756 βήματα/ημέρα) δεν διέφερε στατιστικά σημαντικά από τα προτεινόμενα επίπεδα ($p>.05$). Αντίθετα, τόσο τα κορίτσια (καθημερινές=8473 βήματα/ημέρα, σαββατοκύριακο=6109 βήματα/ημέρα), όσο και οι γονείς (καθημερινές=7914 βήματα/ημέρα, σαββατοκύριακο=6509 βήματα/ημέρα) παρουσίασαν χαμηλότερη ΦΔ από αυτή που απαιτείται για την υγεία τους.

Συμπεράσματα: Η ΦΔ των γονιών δεν συνδέεται με την ίδια ισχύ με τη ΦΔ των γιων και των θυγατέρων τους. Λαμβάνοντας υπόψη τη σημαντική σύνδεση μεταξύ της ΦΔ των γονιών και αυτής των θυγατέρων τους, καθώς και τα χαμηλά επίπεδα ΦΔ και των δύο, συμπεραίνεται πως οι γονείς ενδεχομένως επιδρούν αρνητικά σε συμπεριφορές των θυγατέρων τους που έχουν σχέση με την υγεία, όπως η ΦΔ. Παρεμβάσεις που θα περιλαμβάνουν ευκαιρίες ΦΔ για όλη την οικογένεια ίσως αποδειχτούν αποτελεσματικές για την ενίσχυση της ΦΔ των κοριτσιών, η οποία κρίνεται απαραίτητη.

Βιβλιογραφία:

- ¹Griffith, J. R, Clasey, J. L., King, J. T., Gantz, S., Kryscio, R., J. Bada, H. S. (2007). Role of parents in determining children's physical activity. *World J Pediatr.*, 3, 265-70.
- ²Tudor-Locke, C. Craig, C. L., Rowe, D. A., Spence, J. C., Tanaka, S., Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For children and adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act.*, 8, 78.
- ³Tudor-Locke, C., Craig, C., Brown, W., Clemes, S., De Cocker, K., Giles-Corti, B., Hatano, Y., Inoue, S., Matsudo, S. M., Mutrie, N., Oppert, J. M., Rowe, D. A., Schmidt, M. D., Schofield, G. M., Spence, J. C., Teixeira, P. J., Tully, M. A., Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For adults. *Int J Behav Nutr Phys Act.*, 8, 79.

Η επίδραση της προπόνησης με αλτικές ασκήσεις χαμηλής έντασης στο κατακόρυφο άλμα, σε προέφηβες αθλήτριες της πετοσφαίρισης

Τσαδήμας Θεόδωρος¹, Μαλουσάρης Γρήγορης¹

¹Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

Εισαγωγή: Αντικείμενο της έρευνας ήταν η πιθανή αποτελεσματικότητα ενός προπονητικού προγράμματος αλτικότητας για τη βελτίωση του κατακόρυφου άλματος με ταλάντευση (CMJ), του κατακόρυφου άλματος με ταλάντευση και αιώρηση των χεριών (CMJas) και του άλματος μετά από ύψος πτώσης 20 εκ. (DJ).

Μέθοδος: Το δείγμα αποτέλεσαν 24 κορίτσια ηλικίας 10 – 12 ετών τα οποία χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πειραματική ομάδα (ΠΟ),εφάρμοσε επιπλέον ένα πρόγραμμα αλτικών / πλειομετρικών ασκήσεων χαμηλής έντασης για πέντε (5) εβδομάδες, ενώ η δεύτερη ομάδα χρησιμοποιήθηκε ως ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Οι εξεταζόμενες υποβλήθηκαν σε αρχική και τελική μέτρηση. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων [Ομάδες (2) x Μετρήσεις (2)] με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον δεύτερο παράγοντα, two-way ANOVA, για να διαπιστωθεί εάν προκύπτουν διαφορές στις μετρήσεις των ομάδων και να εξετασθεί η αλληλεπίδρασή τους στις μεταβλητές που μετρήθηκαν. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p<0,05$.

Αποτελέσματα: Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι, η πειραματική ομάδα παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου στο κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση κατά 14,8% ($p<0,05$), στο κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση και αιώρηση των χεριών διέφερε στατιστικά σημαντικά κατά 18,2% ($p<0,05$). Επίσης στο κατακόρυφο άλμα μετά από πτώση, διέφερε στατιστικά σημαντικά κατά 22,2% ($p<0,05$). Μέσα από την παρεμβατική προπόνηση -με χαμηλής έντασης άλματα- βελτιώθηκε η κατακόρυφη αλτικότητα και στα τρία είδη αλμάτων. Το αποτέλεσμα μπορεί να αποδοθεί στον κύκλο διάτασης - βράχυνσης που εμπεριέχεται στις αλτικές ασκήσεις και οδηγεί στη βελτίωση του νευρομυϊκού-συντονισμού και της ισχύος.

Συμπεράσματα: Το συγκεκριμένο παρεμβατικό πρόγραμμα πλειομετρικών ασκήσεων μπορεί να βελτιώσει την κατακόρυφη αλτικότητα σε προέφηβες αθλήτριες πετοσφαίρισης και προτείνεται σε προπονητές των αναπτυξιακών τμημάτων ανάλογης ηλικίας.

Βιβλιογραφία:

- Kotzamanidis C. (2006). Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. *J. Strength Cond. Res.*, 20 (2): 441-445.
- Michailidis, Y. (2015). Effect of plyometric training on athletic performance in preadolescent soccer players. *J. Hum. Sport Exerc.*, 10(1), pp.15-23

Κινητικοί Παράγοντες που προβλέπουν την επιλογή νεαρών πετοσφαιριστών για την Εθνική Ομάδα Παμπαίδων

Τσούκος Αθανάσιος¹, Δρίκος Σωτήριος¹, Brown L.E.², Σωτηρόπουλος Κωνσταντίνος¹, Βεληγκέκας Παναγιώτης¹, Μπογδάνης Γρηγόριος¹

¹Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Ε.Κ.Π.Α.

² Human Performance Laboratory, California State University, Fullerton, Fullerton, CA.

Περίληψη

Εισαγωγή: Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η επιτυχία στην πετοσφαίριση μπορεί να εξαρτάται ανθρωπομετρικούς και κινητικούς παράγοντες (1,3), ενώ κάποιες άλλες έρευνες υποστηρίζουν ότι τα σωματικά και κινητικά χαρακτηριστικά δεν διαχωρίζουν τους παίκτες σε επιλεγμένους και μη-επιλεγμένους (2). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καθορίσει, αν μια σειρά από ανθρωπομετρικά και κινητικά τεστ μπορούν να προβλέψουν την επιλογή νεαρών πετοσφαιριστών για την Εθνική ομάδα Παμπαίδων.

Μέθοδος: Πενήντα δύο νεαροί πετοσφαιριστές έλαβαν μέρος σε μια προπονητική συγκέντρωση προκειμένου να επιλεγεί από έμπειρους ομοσπονδιακούς προπονητές η Εθνική ομάδα. Οι πετοσφαιριστές αξιολογήθηκαν αγωνιστικά, λαμβάνοντας μέρος σε ένα τουρνουά, όπου οι προπονητές βαθμολόγησαν τους παίκτες σε μια κλίμακα από 1-100. Επίσης μετρήθηκαν ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και αξιολογήθηκε η ταχύτητα και η ισχύς των άνω και κάτω άκρων με δρομικές, αλματικές και ριπτικές δοκιμασίες. Αποτελέσματα: Οι επιλεγμένοι παίκτες ήταν σημαντικά καλύτεροι σε όλα τα κινητικά τεστ ($p \leq 0.017$) και πήραν υψηλότερους βαθμούς από τους προπονητές σε σχέση με τους μη-επιλεγμένους παίκτες ($p < 0.01$). Ο συνδυασμός του spike jump and reach test (SJR) και της μέγιστης ταχύτητας απελευθέρωσης κατά τη ρίψη ιατρικής μπάλας 3kg (MB3) εξήγησε το 63.5% της διασποράς της βαθμολογίας των έμπειρων προπονητών ($p < 0.001$). Από τη διακρίνουσα πολυμεταβλητή ανάλυση, προέκυψε μια σημαντική διακρίνουσα συνάρτηση ($p < 0.001$), που διαχώρισε σημαντικά τους επιλεγμένους από τους μη επιλεγμένους παίκτες. Οι μεταβλητές που συνεισέφεραν ήταν τα τεστ SJR και MB3 (συντελεστές: SJR = 0.68, MB3 = 0.67). Τα αποτελέσματα της διασταυρούμενης επικύρωσης έδειξαν ότι η επιλογή προβλέφθηκε σωστά για τους 14 από τους 16 επιλεγμένους παίκτες (ακρίβεια πρόβλεψης: 87.5%) και για τους 32 από τους 36 μη επιλεγμένους παίκτες (ακρίβεια πρόβλεψης: 88.9%).

Συμπεράσματα: Τα τεστ SJR και MB3 μπορούν να προβλέψουν ένα μεγάλο ακρίβεια τη βαθμολογία των προπονητών και να διαχωρίσουν με επιτυχία νεαρούς πετοσφαιριστές ως επιλεγμένους ή μη επιλεγμένους για την Εθνική ομάδα Παμπαίδων. Αυτό το εύρημα είναι πολύ σημαντικό, καθώς η αξιολόγηση κατά τη διάρκεια μιας διαδικασίας επιλογής παικτών μπορεί να περιοριστεί σε δύο μετρήσεις.

Βιβλιογραφία:

- ¹Forthomme, B., Croisier, J. L., Ciccarone, G., Crielaard, J. M. and Cloes, M. (2005). Factors Correlated With Volleyball Spike Velocity. *Am J Sports Med*, 33, 1513–1519.
- ²Gabbett, T., Georgieff, B. and Domrow, N. (2007). The use of physiological, anthropometric, and skill data to predict selection in a talent-identified junior volleyball squad. *J Sports Sci*, 25, 1337–1344.
- ³Ziv, G. and Lidor, R. (2010). Vertical jump in female and male volleyball players: A review of observational and experimental studies. *Scand J Med Sci Sport*, 20, 556–567.

Σκληρότητα των Κάτω Άκρων σε Νεαρές Αθλήτριες της Πετοσφαίρισης

Εμμανουήλ Αναλίνα¹, Μπαρζούκα Καρολίνα¹, Νούτσος Κωνσταντίνος¹, Ρουσάνογλου Ελισσάβετ¹, Μπουντόλος Κωνσταντίνος¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Βιο-Μηχανικής,

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

Εισαγωγή: Το ελατηριακό πρότυπο των κάτω άκρων διαμορφώνεται στη βάση της σκληρότητας των κάτω άκρων (ΣΚΑ) (Blickhan, 1989) και υπολογίζεται με τη σχέση της μέγιστης κατακόρυφης δύναμης εδαφικής αντίδρασης προς την κατακόρυφη μετατόπιση του ΚΜΣ. Ως μηχανισμός συνδέεται άμεσα με την αθλητική απόδοση. Για παράδειγμα, οι αθλητές ισχύος διαθέτουν υψηλότερη ΣΚΑ από αθλητές αντοχής, λόγω της απαίτησης για ταχύτερη μεταφορά δυνάμεων (Hobara, et al., 2008). Η ΣΚΑ αυξάνεται με την αύξηση της συχνότητας αναπήδησης (Granata, et al., 2002) και τη χρήση υποδήματος (Bishop, et al., 2006). Σκοπός ήταν να διερευνηθεί η επίδραση του αθλητικού υποδήματος στην ΣΚΑ των κάτω άκρων σε νεαρές αθλήτριες πετοσφαίρισης.

Μέθοδος: 14 αθλήτριες (13,7±0,9 ετών, 170,4±7,4 cm και 61,4±6,9 kg) εκτέλεσαν διποδικές επιτόπιες αναπηδήσεις για 30 s σε συχνότητα 2,2Hz, με και χωρίς αθλητικό υπόδημα. Για τη χρονική διάρκεια των αναπηδήσεων έγινε καταγραφή και ανάλυση (μεταξύ των 5 και 11s) του δυναμογραφικού προτύπου αυτών (1000Hz, δυναμοδάπεδο Kistler 9286AA, Bioware Software 2812 A1-3). Για τη στατιστική σύγκριση μεταξύ των δύο συνθηκών εφαρμόστηκε t-test (p<0,05).

Αποτελέσματα: Βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στις χρονικές διάρκειες επαφής και πτήσης, στην κατακόρυφη μετατόπιση και στους δείκτες της ΣΚΑ (Πίνακας 1).

Συχνότητα αναπήδησης: 2,16±0,04Hz	Με Υπόδημα	Χωρίς Υπόδημα	P-value
Διάρκεια αναπήδησης (s)	0,464±0,048	0,463±0,066	ns
Διάρκεια επαφής (s)	0,238±0,028	0,225±0,027	0,003
Διάρκεια πτήσης (s)	0,226±0,029	0,238±0,029	0,006
Κατακόρυφη μετατόπιση (d) ΚΜΣ (m)	0,064±0,016	0,071±0,016	0,006
Μέγιστη Κατακόρυφη Δύναμη (N/kg)	31,4±4,2	31,6±4,2	ns
Σκληρότητα (kN/d)	32,1±6,1	28,1±5,3	0,000
Σκληρότητα (kN/m/kg)	0,518±0,08	0,457±0,07	0,001

Συμπεράσματα: Η αυξημένη ΣΚΑ κατά τη χρήση αθλητικού υποδήματος ενδεχομένως επιδρά στο μυοτενόντιο σύστημα και συνεισφέρει στην αποδοτικότερη μεταφορά δυνάμεων και στη βελτίωση της απόδοσης (Bishop et al., 2006). Η ΣΚΑ στις αναπτυξιακές ηλικιακές ομάδες μπορεί να αποτελέσει σημαντική παράμετρο κατά την οικοδόμηση της τεχνικής των κινήσεων για τη βέλτιστη αποθήκευση και μεταφορά ελαστικής ενέργειας από το μυοτενόντιο σύστημα.

Βιβλιογραφία:

- Bishop, M., Fiolkowski, P., Conrad, B., Brunt, D. & Horodyski, M. (2006). Athletic footwear, leg stiffness, and running kinematics. *Journal of Athletics Training*, 41(4), 387-392.
- Blickhan, R. (1989). The spring-mass model for running and hopping. *Journal of Biomechanics*, 22(11/12), 1217-1227.
- Granata, K., Padua, D. & Wilson, S. (2002). Gender differences in active musculoskeletal stiffness. Part II. Quantification of leg stiffness during functional hopping tasks. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 12(2), 128-135.
- Hobara, H., Kimura, K., Omuro, K., Gomi, K., Muraoka, T., Iso, S., et al. (2008). Determinants of difference in leg stiffness between endurance-and power-trained athletes. *Journal of Biomechanics*, 41(3), 506-514.

Περιλήψεις Συνεδρίου

Θεματική Συνεδρία

Προγραμματισμός, οργάνωση και ανάπτυξη του Beach Volley στη χώρα μας

Η διοργάνωση ως εργαλείο ανάπτυξης στο άθλημα του Beach Volley.

Η διαφορά με το Βόλεϊ

Παρασκευόπουλος Αλέκος
Υπεύθυνος Beach Volley Ε.Ο.ΠΕ.

Περίληψη

Η ομιλία βασίζεται στο αρχικό κείμενο "Beach Volley Infustructure" του 1998, που είχε καταθέσει ο ομιλητής στην επιτροπή Beach Volley της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας και είχε αποτελέσει βάση για την καθιέρωση των αναπτυξιακών διοργανώσεων Beach Volley για μικρές ηλικίες, που μέχρι τότε δεν υπήρχαν.

Η κεντρική ιδέα της ανάλυσης βασίζεται στις συνθήκες με τις οποίες αναπτύσσεται το άθλημα του Beach Volley με δεδομένο τον ιδιαίτερο χαρακτήρα του, που το ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα ομαδικά αθλήματα (αν και ομαδικό άθλημα για τους Ολυμπιακούς Αγώνες). Η δομή του αθλήματος στην γένεση του, δεν περιλαμβάνει ρόλο σωματείου και τεχνικού επιτελείου εντός αγωνιστικού χώρου. Ως εκ τούτου λείπει το βασικό στοιχείο που "φέρνει" το παιδί στο άθλημα, δηλαδή το σωματείο (προπονητής/παράγοντας), που ως οργανωμένη κοινωνική μονάδα δημιουργεί τις συνθήκες άθλησης και ανάπτυξης εντός συγκεκριμένου περιβάλλοντος (που ενδεχομένως περιλαμβάνει και οπαδικά χαρακτηριστικά, εφόσον πρόκειται για μεγάλο σύλλογο που το όνομα του προσελκύει νεαρούς αθλούμενους).

Ως εναλλακτικό "εργαλείο ανάπτυξης" στο Beach Volley, η κύρια επένδυση και η μεγάλη προσοχή πρέπει να δοθεί στην δομή και την ποιότητα των διοργανώσεων, ώστε ο αθλούμενος να ενταχθεί σε ένα θελκτικό περιβάλλον που να του προσφέρει συνθήκες άμιλλας, ψυχαγωγίας και ικανοποίησης. Και μέσω αυτού του περιβάλλοντος βελτιώνεται, αναπτύσσεται και μπορεί να φτάσει και σε επίπεδα πρωταθλητισμού.

Η στρατηγική αυτή ακολουθήθηκε για την ανάπτυξη του Ελληνικού Beach Volley την περίοδο 1998-2004, με την καθιέρωση πανελληνίων πρωταθλημάτων Juniors με αυτόνομη μορφή και ποιότητα αντίστοιχη με των MASTERS (με δικούς του χορηγούς, επιτελείο, τηλεόραση κλπ).

Το νέο πλάνο των Εθνικών Ομάδων Beach Volley (2018-2024)

Ρουμελιώτης Μανώλης
Ομοσπονδιακός Προπονητής Beach Volley Ε.Ο.ΠΕ.

Περίληψη

Το πρώτο βήμα για την εκπόνηση του νέου σχεδιασμού, ήταν η αναγνώριση του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο δραστηριοποιούμαστε, ρεαλιστική αποτύπωση των συνθηκών, αλλά και του υπάρχοντος αθλητικού δυναμικού. Και φυσικά του οικονομικού περιβάλλοντος. Η νέα αρχή απαιτεί πολύ υπομονή, συνέπεια και μικρά αλλά σταθερά βήματα. Καθώς το Beach Volley ως άθλημα έχει ένα μεγάλο αρνητικό. Η επένδυση διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα μέχρι να υπάρξει αποτέλεσμα και να υπάρχει η πρώτη υλική ικανοποίηση στον αθλητή (χρηματικό έπαθλο), που θα τον οδηγήσει στην επαγγελματική ενασχόληση. Μέσα στο πλαίσιο αυτό θα γίνει μια σύντομη παρουσίαση του νέου Εθνικού Σχεδιασμού Beach Volley, σε άνδρες και γυναίκες, για την περίοδο 2018-2024.

Περιλήψεις Συνεδρίου

Θεματική Συνεδρία

Διαχείριση και οργάνωση τμημάτων υποδομής και πρωταθλημάτων: Η οπτική των σωματείων

Ο ρόλος της VOLLEY LEAGUE και η οργάνωση του πρωταθλήματος

Μπούρα Έφη, Παπαγεωργίου Βασίλης
Στελέχη ΕΣΑΠ

Περίληψη

Η ΕΣΑΠ αποτελεί την επαγγελματική ένωση των τμημάτων αμειβομένων πετοσφαιριστών των αθλητικών σωματείων που συμμετέχουν στο πρωτάθλημα Α1 Εθνικής Κατηγορίας ανδρών πετοσφαίρισης, και έχει διοικητική οργανωτική και οικονομική αυτοτέλεια. Ο βασικός ρόλος της ύπαρξης της Volley League είναι η διεξαγωγή του πρωταθλήματος της Α1 Εθνικής Κατηγορίας Πετοσφαίρισης ανδρών και η επίλυση οποιουδήποτε ζητήματος ανακύπτει από τη διεξαγωγή των αγώνων αυτού, η παροχή στα μέλη της οικονομικής, τεχνικής, οργανωτικής, τεχνολογικής, ερευνητικής και επιστημονικής υποστήριξης για την αύξηση ή βελτίωση των προϊόντων της επαγγελματικής και αμειβόμενης πετοσφαίρισης, η αντιμετώπιση κάθε άλλου ζητήματος αναγκαίου για την προαγωγή και ανάπτυξη του αθλήματος, η οργάνωση και διεξαγωγή αγωνιστικών εκδηλώσεων και η εν γένει εκπροσώπηση των μελών της στις σχέσεις τους με τρίτους, η συμμετοχή στο σχεδιασμό ανάπτυξης του αθλήματος σε συνεργασία με την ομοσπονδία, ενώ πρόσθετα η Λίγκα αποβλέπει στην συνεισφορά της στη βέλτιστη εταιρική οργάνωση και διαχείριση των ομάδων της Volley League καθώς και στην κεντρική επικοινωνιακή και εμπορική διαχείριση του πρωταθλήματος. Η ΕΣΑΠ προωθεί μια στρατηγική σύνθετης προβολής που αναδεικνύει τη δυναμική του αθλήματος, τους πρωταγωνιστές του, την ιστορία του αλλά κυρίως προβάλλει τη μεγάλη προσπάθεια που κάνουν οι ομάδες, οι παράγοντες οι υποστηρικτές των ομάδων και οι χορηγοί τους.

Οργάνωση και ανάπτυξη σωματείου βόλεϊ

Παντελής Παναγιώτης
Πρόεδρος ΣΦΑΜ ΦΟΙΒΟΣ

Περίληψη

Η οργάνωση ενός σωματείου πρέπει να στηρίζεται σε 2 σκέλη, το πρώτο είναι το Δ.Σ με ανθρώπους συνεπείς, οργανωτικούς και ηθικούς με αγάπη για το άθλημα και το δεύτερο είναι η επιλογή προπονητών, κυρίως για τα αναπτυξιακά τμήματα, με πολύ καλή γνώση του αθλήματος και παιδαγωγών, διότι πιστεύουμε ότι το Α & Ω ενός σύγχρονου συλλόγου είναι η ανάπτυξη νέων αθλητών – αθλητριών.

Όσον αφορά στην ανάπτυξη, κυρίως για τις μεγάλες περιφέρειες, πρέπει να γίνουν στις κορασίδες πρωταθλήματα βάση της δυναμικότητας των ομάδων (κατηγορίες), ώστε να υπάρχει ανταγωνισμός ισοδύναμων ομάδων.

Οι παγκορασίδες πρέπει να διαχωριστούν ηλικιακά π.χ :

Παγκορασίδες 1 : Κύρια αγωνιστική ομάδα συμμετοχή χωρίς όριο ηλικίας πρώτα προς τα κάτω αλλά βάσει αξίας που θα κρίνει η ομάδα.

Παγκορασίδες 2 : Συμμετοχές παιδιών 13 - 14 ετών και μια – δυο αθλήτριες μεγαλύτερες (για να μην χαθούν παιδιά που αρχίζουν αργότερα)

Παγκορασίδες 3 : Συμμετοχές παιδιών από 11-13 ετών.

Παγκορασίδες 4 : Συμμετοχές παιδιών από 11 και κάτω.

Στην κατηγορία **Παγκορασίδες 4** να ισχύει το σύστημα 6 - 0 και να υποχρεώνει όλα τα παιδιά να παίζουν. **Στις κατηγορίες 2 και 3** να υπάρχει το σύστημα 4-2. Επίσης εάν ένα σωματείο έχει πολλά παιδιά να μπορεί να κατεβάσει πιο πολλές ομάδες στις διάφορες κατηγορίες (2-3-4), αλλά να παίζουν σε άλλο όμιλο.

Για την ανάπτυξη και προσέλκυση των αγοριών κάθε σωματείο πρέπει να οργανώνει τουρνουά στα σχολεία, δημοτικά και γυμνάσια, με ομάδες σχολικές. Επίσης σε συνεργασία με τις κατά τόπους ενώσεις (πχ ΕΣΠΑΑΑ) και της περιφέρειας, να διοργανώνεται πρωτάθλημα σχολείων μεταξύ των δήμων (Αγόρια – Κορίτσια).

Απαραίτητο είναι να διοργανώνονται κάθε χρόνο με πρόσκληση Ελλήνων και ξένων ειδικών προπονητών σεμινάρια για προπονητές που εργάζονται μόνο στις υποδομές.

Τέλος, για τη σωστή οργάνωση των εθνικών ομάδων υποδομών, παγκορασίδων – παμπαίδων - κορασίδων – παιδων - νεανίδων – εφήβων, οι περιφερειακοί και εθνικοί προπονητές να υποχρεούνται να παρακολουθούν τους αθλητές σε αρκετούς αγώνες και μετά να γίνεται κλήσεις αυτών και όχι μόνο μέσω διαφόρων άλλων κριτηρίων.

Η αναδιάρθρωση του οργανωτικού σχεδιασμού στην Ελληνική Πετοσφαίριση

Μανωλόπουλος Γεώργιος

τ. πρόεδρος Ε.ΠΕ.Σ.Θ., τ. μέλος Δ.Σ. ΕΟΠΕ, τ. γ. γραμματέας Δ.Σ. ΗΡΑΚΛΗ Γ.Σ., τ. πρόεδρος ΤΑΑ ΗΡΑΚΛΗΣ

Περίληψη

Η αναδιάρθρωση του Ελληνικού Βόλεϊ να περιέλθει στην αποκλειστική ευθύνη της ΕΟΠΕ. Ως μακροπρόθεσμοι στόχοι του πλάνου να τεθούν: α) να γίνει η Πετοσφαίριση 2ο άθλημα στους άνδρες και να διατηρήσει την κυριαρχία στις γυναίκες, β) το beach volley να επεκτείνει την αγωνιστική του δραστηριότητα και τους χειμερινούς μήνες και να γίνει το δημοφιλέστερο σπορ χωρίς σωματειακό πρωτάθλημα. Παράλληλα, να μη σπαταλούνται δυνάμεις του αθλήματος σε άλλες συμπληρωματικές εκδοχές του αθλήματος (snow volley).

Ως μεσοπρόθεσμοι στόχοι του πλάνου να τεθούν: για τα πρωταθλήματα: α) η ανώτερη κατηγορία (league) σε άνδρες και γυναίκες να είναι απόλυτα επαγγελματική, με 6-8 ομάδες ανά φύλο, δίνοντας κίνητρο στους ταλαντούχους αθλητές, τρεις να γίνουν επαγγελματίες, β) να υλοποιηθεί ο θεσμός της wild card, γ) να μειωθεί το κόστος μετακινήσεων και διανυκτερεύσεων με τη δημιουργία συμπαγών γεωγραφικά ομίλων, ενώ για τα πρωταθλήματα των Ενώσεων θα πρέπει να υπάρξει: α) στήριξη των παραγωγικών επαρχιακών σωματείων με την αύξηση της αποζημίωσης κατάρτισης (καρτολίνο) των αθλητών που γίνονται επαγγελματίες και β) επέκταση του συστήματος και στις γυναίκες. Για την ανάπτυξη, να δοθούν κίνητρα στα σωματεία με απαλοιφή των παραβόλων για τα αγόρια και σκέψη για αύξηση των παραβόλων στα κορίτσια με στόχο την άμεση διάθεση του οικονομικού πλεονάσματος σε αναπτυξιακές πολιτικές.

Για τις Εθνικές ομάδες: α) να γίνουν οι εγκαταστάσεις της Παιανίας πραγματικό «Σπίτι του Βόλεϊ». Με τη δημιουργία ξενώνων, να λειτουργήσει ως προπονητικό κέντρο για τις Εθνικές ομάδες και ως διοικητικό κέντρο για την Ομοσπονδία με τη μεταφορά των υπηρεσιών, β) να επιδιωχθεί η λειτουργία αθλητικών λυκείων-προπονητικών κέντρων υπό την επίβλεψη της Ομοσπονδίας, γ) το προπονητικό και υποστηρικτικό δυναμικό των Εθνικών ομάδων να έχει μόνιμη διάρθρωση και οι επιλογές να γίνονται μετά από ενδελεχή αξιολόγηση. Για το μάρκετινγκ του αθλήματος: α) «Επιθετική» προβολή του αθλήματος ως πρώτο ομαδικό άθλημα στις γυναίκες, β) προβολή των διαπρεψάντων αθλητών και αθλητριών και όχι των προέδρων

Η διαδικασία της ανάπτυξης μέσα από ένα αθλητικό σωματείο

Δελαγραμμάτικας Νίκος
Δημοσιογράφος

Περίληψη

Η διαδικασία της ανάπτυξης μέσα από το κύτταρο του βόλεϊ, το αθλητικό σωματείο, χρειάζεται να εκτιμηθεί, σε ότι αφορά την υλοποίηση της, συνυπολογιζομένων και των συνθηκών που σήμερα επικρατούν στην κοινωνία. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία που αφορούν στην λειτουργία του σωματείου το οποίο διοικώ (ΑΟΦ Πορφύρας) και σε ικανό βαθμό είναι αντιπροσωπευτικά της γενικότερης εικόνας που παρουσιάζουν τα μεγάλα αστικά κέντρα, τα κορίτσια που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με το βόλεϊ, σε ποσοστό 60-70%, για μεγάλο χρονικό διάστημα, το συνδυάζουν και με άλλη αθλητική δραστηριότητα. Η πολυδιάσπαση των ενδιαφερόντων τους σε συνδυασμό με την αλλαγή στην οικογενειακή κατάσταση (το 30% των παιδιών δε ζουν σε μόνιμη και σταθερή βάση και με τους δύο γονείς στο σπίτι), όπως και με τις αυξημένες μαθησιακές υποχρεώσεις, εξηγούν εν μέρει την περιορισμένη προσέλευση των αθλητριών στις προπονήσεις του βόλεϊ, αλλά και τον χαμηλό δείκτη συγκέντρωσης τους στο ομαδικό άθλημα, σε συνάρτηση με την διαπίστωση ότι, όλο και πιο εύκολα, αποχωρούν τα παιδιά από το άθλημα, όταν αισθάνονται πίεση ή καλούνται να ακολουθήσουν συγκεκριμένο πρόγραμμα υποχρεώσεων. Τα κίνητρα που πρέπει να υπάρχουν σε ότι αφορά στην παρουσία των αθλητριών στις προπονήσεις, ώστε να αντιμετωπίσουν, τα αντικειμενικά προβλήματα που θέτουν τροχοπέδη για την συμμετοχή τους στις υποχρεώσεις τους προς την συλλογική προσπάθεια στο βόλεϊ, μπορούν να είναι ποικίλα, ωστόσο, είναι αναγκαία. Η κινητικότητα του αθλητικού πληθυσμού, ειδικά στα κορίτσια, είναι μεγαλύτερη από ποτέ άλλοτε στην τελευταία 15ετία και επιβάλλει δράσεις από την πλευρά των σωματείων, για την αντιμετώπιση του φαινομένου. Η επιστημονική προσέγγιση του επαγγελματία του αθλητισμού, είναι απαραίτητη, ωστόσο, πάντα με διάθεση συγκερασμού απόψεων για την εξεύρεση των πλέον πρακτικών λύσεων

Περιλήψεις Συνεδρίου

Θεματική Συνεδρία

Η αγωνιστική απόδοση στις αναπτυξιακές ηλικίες – Α'

Η απόδοση του πασαδόρου στην τελική φάση του πανελληνίου πρωταθλήματος πετοσφαίρισης εφήβων αγωνιστικής περιόδου 2015-2016

Μιχαλόπουλος Γεώργιος, Μπαρζούκα Καρολίνα

¹Καθηγήτριας Φυσικής Αγωγής ²Επίκουρη Καθηγήτρια, Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α

Περίληψη

Εισαγωγή: Η επίθεση μιας ομάδας είναι τόσο καλή και τόσο έξυπνη, όσο και ο πασαδόρος της (Sellinger 1991). Όταν ο πασαδόρος ανέλαβε την εκτέλεση της δεύτερης πάσας συνδέθηκε άρρηκτα με την επιτυχία της ομάδας (Buscá and Febrer, 2012). Είναι γνωστό ότι η ποιότητα της επίθεσης είναι κυρίως εξαρτημένη από τη ζώνη στην οποία πραγματοποιεί ο πασαδόρος την πάσα. (Afonso et al., 2010). Ο σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η απόδοση του πασαδόρου στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων κατά την αγωνιστική περίοδο 2015-16 σε σχέση με τα σύνδρομα, την περίοδο, την προέλευση της μπάλας, το είδος της πάσας και τη θέση από την οποία μεταβιβάζει.

Μέθοδος: Βιντεοσκοπήθηκαν 20 αγώνες και αξιολογήθηκαν συνολικά 2853 ενέργειες. Ο έλεγχος της αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο Pearson (0,85 -1). Η αξιολόγηση των δεξιοτήτων πραγματοποιήθηκε με την πενταβάθμια κλίμακα των Eom & Schutz (1992). Ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων έγινε με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου και η σύγκριση των με το z κριτήριο.

Αποτελέσματα: Η μεταβίβαση των εφήβων πασαδόρων ήταν πιο ποιοτική στη θέση 3 και λιγότερο ποιοτική στη θέση 4. Η μεταβίβαση στη θέση 6 ήταν ποιοτικότερη σε σχέση με τις 4,2 και 1. Οι έφηβοι πασαδόροι πραγματοποίησαν άριστες ενέργειες όταν μεταβίβαζαν τη μπάλα με άλμα και κυρίως σε επιθέσεις 1^{ου} και γρήγορου 2^{ου} χρόνου. Όταν η μεταβίβαση πραγματοποιείτο από το σημείο μεταξύ των θέσεων 2-3 οι πασαδόροι ήταν πιο ποιοτικοί σε σχέση με άλλα σημεία που παραλάμβαναν την μπάλα. Δεν βρέθηκε στατιστικώς σημαντική διαφορά ως προς τα σύνδρομα και τις περιόδους

Συμπερασματικά: Οι έφηβοι πασαδόροι είχαν καλύτερη απόδοση στη μεταβίβαση, στο γρήγορο παιχνίδι κυρίως στη θέση 3 και μέτρια στη θέση 4. Άρα οι προπονητές πρέπει να επιστήσουν την προσοχή στην ακρίβεια των μεταβιβάσεων στη θέση 4 και στην τακτική των πασαδόρων τους με απώτερο σκοπό τη δημιουργία κατάλληλων προϋποθέσεων για τους επιθετικούς στις άκρες

Βιβλιογραφία

AFONSO, J., MESQUITA, I., MARCELINO, R., SILVA, J.A (2010). Analysis of the setter's tactical action in high performance women's volleyball. *Kinesiology* 42 (1), 82-89.

Eom, J & Schutz, W. (1992). Statistical analysis of volleyball team performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (1), 11-18

BUSCÀ, B. AND FEBRER, J. (2012) Temporal fight between the middle blocker and the setter in high-level volleyball. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12 (46), 313-327, 2012.

SELINGER, A. AND ACKERMANN, J. (1986) Arie Selinger's Power Volleyball. New York. St. Martin Press.

Η επίδραση της ποιότητας της υποδοχής και της πάσας στην απόδοση της επίθεσης σε εφήβους παίκτες πετοσφαίρισης

Μιχαλόπουλος Γεώργιος¹, Μπαρζούκα Καρολίνα²

¹Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ²Επίκουρη Καθηγήτρια, Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α

Περίληψη

Εισαγωγή: Η επίθεση είναι ο καλύτερος δείκτης της επιτυχίας μιας ομάδας στο υψηλό επίπεδο (Monteiro et al, 2008) Οι άριστες ενέργειες τόσο των πασαδόρων όσο και των επιθετικών εξαρτώνται από την ποιότητα των ενεργειών που έχουν προηγηθεί (Barzouka et al. 2006) Οποιαδήποτε πάσα με άλμα συντομεύει το χρόνο της επίθεσης και συνεπώς, το χρόνο αντίδρασης του αντίπαλου μπλοκ (Bergeles, 1993) Ο σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της ποιότητας τόσο της υποδοχής όσο και της πάσας στην απόδοση της επίθεσης στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων κατά την αγωνιστική περίοδο 2015-16.

Μέθοδος: βιντεοσκοπήθηκαν 20 αγώνες και αξιολογήθηκαν συνολικά 2853 ενέργειες. Η αξιολόγηση των δεξιοτήτων πραγματοποιήθηκε με την πενταβάθμια κλίμακα των Eom & Schutz (1992). Ο έλεγχος της αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο Pearson. Ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου (Cross - tabulation) η δε σύγκριση τους με το z κριτήριο.

Αποτελέσματα: Η σύγκριση των αναλογιών και των συχνοτήτων έδειξε ότι όσο πιο ποιοτική ήταν η υποδοχή των εφήβων παικτών τόσο πιο ποιοτική ήταν η μεταβίβαση των πασαδόρων καθώς και πιο αποτελεσματική η επίθεσή τους. Επίσης, όσο πιο ποιοτική ήταν η μεταβίβαση των πασαδόρων τόσο αποτελεσματικότερη ήταν η επίθεση των εφήβων παικτών. Όταν η υποδοχή ήταν άριστη (βαθμίδα 4) οι πασαδόροι προτίμησαν τη μεταβίβαση στις θέσεις 3 και 4 πρωτίστως σε 2^ο χρόνο και μετά σε 1^ο, ενώ στη μέτρια (βαθμίδα 1) τροφοδότησαν τη θέση 4 σε 2^ο και 3^ο χρόνο.

Συμπερασματικά Οι εφήβοι πασαδόροι χρησιμοποίησαν κυρίως τον 2^ο χρόνο στη μεταβίβαση. Η καλύτερη ποιότητα της υποδοχής επέδρασε θετικά στην αποτελεσματικότητα της επίθεσης, διότι εξασφάλιζε στους εφήβους πασαδόρους τη δυνατότητα να παίζουν γρήγορα με σκοπό τη μη δημιουργία οργανωμένου μπλοκ, καθιστώντας τους επιθετικούς πιο αποτελεσματικούς.

Βιβλιογραφία

BARZOUKA, K., NIKOLAIDOU, M.E., MALOUSARIS G. AND BERGELES, N.(2006) Performance excellence of male setters and attackers in Complex I and II on volleyball teams in the 2004 Olympic Games. *Int J Volleyball Res*, 9 (1), 19-24.

EOM, J. & SCHUTZ, W. Statistical analyses of volleyball team performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (1), 11-18, 1992.

MONTEIRO, R., MESQUITA, I., MARCELINO, R. (2009) Relationship between the set outcome and the dig and attack efficacy in elite male Volleyball game. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9, (3), 294-305,.

ΜΠΕΡΓΕΛΕΣ, Ν. (1993) Προπονητική Πετοσφαίρισης, Αυτοέκδοση, Αθήνα

Η απόδοση της υποδοχής στην τελική φάση του πανελληνίου πρωταθλήματος νεανίδων αγωνιστικής περιόδου 2015-16

Οικονομοπούλου Αικατερίνη¹, Μπαρζούκα Καρολίνα²

¹Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια ²Επίκουρη Καθηγήτρια Πετοσφαίρισης Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α

Περίληψη

Εισαγωγή: Η υποδοχή είναι ο καλύτερος δείκτης για την αξιολόγηση της ικανότητας συγκέντρωσης και προσοχής μιας ομάδας (Cuccarini 2007). Η υποδοχή είναι το κλειδί της επιτυχίας της επίθεσης. (Marelic et al 1998). Η συμμετοχή του λίμπερο έφερε τη βελτίωση στην υποδοχή και στην άμυνα και είχε ως επακόλουθο μια πιο αποτελεσματική επίθεση (Mesquita et al, 2007). Σκοπός της εργασίας ήταν να διαπιστωθεί η απόδοση στην υποδοχή και οι πιθανές διαφορές του λίμπερο με τις υπόλοιπες παίκτριες, στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νεανίδων κατά την αγωνιστική περίοδο 2015-2016.

Μέθοδος: Βιντεοσκοπήθηκαν 24 αγώνες από τους οποίους κατεγράφησαν και αξιολογήθηκαν 2117 ενέργειες. Η αξιολόγηση των δεξιοτήτων πραγματοποιήθηκε με την πενταβάθμια κλίμακα των Eom & Schutz (1992). Ο έλεγχος της αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο Pearson (0,85-1). Ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων έγινε με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου (Cross-Tabulation), η δε σύγκρισή τους με το z κριτήριο.

Αποτελέσματα: Βρέθηκε ότι οι παίκτριες πραγματοποίησαν περισσότερα λάθη στην υποδοχή στο μπροστινό τμήμα του γηπέδου καθώς και τα λιγότερα στην 3^η περίοδο του σετ. Πραγματοποίησαν λιγότερες άριστες υποδοχές στο 5^ο σετ σε σχέση με τα υπόλοιπα. Η παίκτρια Λίμπερο πραγματοποίησε λιγότερες υποδοχές σε σχέση με τις υπόλοιπες υποδοχείς, αλλά δεν βρέθηκε διαφορά στην απόδοση μεταξύ τους. Συνηθέστερο και αποτελεσματικότερο είδος υποδοχής ήταν η μετωπική και εν συνεχεία η πλάγια υποδοχή, ενώ τα περισσότερα λάθη πραγματοποιήθηκαν όταν το είδος της υποδοχής ήταν με ένα χέρι και με πτώση. Όσον αφορά τα σετ βρέθηκε ότι οι νεανίδες ήταν λιγότερο ποιοτικές στην υποδοχή στο 5^ο σε σχέση με τα υπόλοιπα, ενώ πραγματοποίησαν λιγότερα λάθη στο 3^ο σε σχέση με το 4^ο και 5^ο σετ.

Συμπεράσματα: Οι Νεανίδες πραγματοποίησαν περισσότερα λάθη στην υποδοχή στο 4^ο και 5^ο σετ, στη 1^η και 2^η περίοδο και όταν το σερβίς ήταν μπροστά. Ήταν δε πιο ποιοτικές στη μετωπική και πλάγια υποδοχή.

Βιβλιογραφία:

Eom, H. J. & Schutz, R. W. (1992). Statistical analyses of volleyball team performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 63(1), 11-18

Cuccarini, G. (2007). *Lezioni del Corso Allenatori di terzo grado*. Cavalese (TN).

Marelic, N., Zufar, G. & Omrcen, D. (1998). Influence of some situation-related parameters on the score in volleyball, *Kineziologija*, 30, 2:55-65

Mesquita, I., Manso, F. & Palao, J. (2007). Defensive participation and efficacy of the libero in volleyball. *Journal of Human Movement Studies*, 52, 95-107

Θέση – Χρόνος και απόδοση μεταβίβασης και επίθεσης αναφορικά με την ποιότητα της υποδοχής

Οικονομοπούλου Αικατερίνη¹, Μπαρζούκα Καρολίνα²

¹Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια ²Επίκουρη Καθηγήτρια Πετοσφαίρισης Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α

Περίληψη

Εισαγωγή: Η σημασία της υποδοχής είναι πολύ μεγάλη καθώς πέρα από την υπεράσπιση του εδαφικού χώρου για την αποφυγή επίτευξης πόντου από το αντίπαλο σέρβις, γίνεται η προώθηση της μπάλας προς τον πασαδόρο για τη σωστή ανάπτυξη του παιχνιδιού. Ταυτόχρονα η ψυχολογία και η αυτοπεποίθηση αλλά και η ταχύτητα αντίδρασης συμβάλουν και ενισχύουν την καλύτερη απόδοση των παικτών. (Μπεργελές, 2007). Οι Marelic, Zufar & Omrcen (1998) θεωρούν την υποδοχή ως το κλειδί της επιτυχίας της επίθεσης. Η Viera (1978), τονίζει τη γενικότερη επιρροή της υποδοχής στην έκβαση του αγώνα. Ο σκοπός της εργασίας ήταν να βρεθεί η απόδοση στην υποδοχή και πώς επηρεάζει το χρόνο, τη θέση της μεταβίβασης και την ποιότητα της καθώς και την αποτελεσματικότητα της επίθεσης στην τελική φάση του πανελληνίου πρωταθλήματος νεανίδων 2015-2016.

Μέθοδος: Καταγράφηκαν και αξιολογήθηκαν 2117 ενέργειες από 24 αγώνες ομάδων Νεανίδων οι οποίες συμμετείχαν στην τελική φάση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος κατά την αγωνιστική περίοδο 2015-2016. Οι ενέργειες αυτές αξιολογήθηκαν μέσω της πενταβάθμιας κλίμακας των Eom & Schutz (1992). Ο έλεγχος της αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με τη στατιστική μέθοδο Pearson. Ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων έγινε με τη στατιστική μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου (Cross-tabulation).

Αποτελέσματα: Βρέθηκε σημαντική διαφορά ως προς τα λάθη υπέρ της καλής υποδοχής σε σχέση με τη μέτρια. Σε μέτριες, καλές και πολύ καλές σε ποιότητα υποδοχές κύρια θέση μεταβίβασης της μπάλας ήταν η θέση 4. Στην άριστη υποδοχή η προτίμηση μεταβίβασης των πασαδόρων ήταν οι θέσεις 3 και 4. Όσο χειρότερη ήταν η υποδοχή τόσο περισσότερες ήταν και οι λανθασμένες πάσες των πασαδόρων και όσο καλύτερη ήταν η ποιότητα της υποδοχής τόσο μεγαλύτερη ήταν η δυνατότητα του πασαδόρου για γρήγορο παιχνίδι. Τέλος η ποιοτικότερη υποδοχή οδήγησε σε ποιοτικότερη πάσα, αλλά και αποτελεσματικότερη επίθεση.

Συμπεράσματα: Η ποιότητα της υποδοχής ήταν καθοριστική στην απόδοση της πάσας και της επίθεσης στις νεανίδες στο πανελλήνιο πρωτάθλημα

Βιβλιογραφία:

Μπεργελές, Ν. (2007). *Προπόνηση για την υποδοχή του σέρβις στην πετοσφαίριση*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

Eom, J & Schutz, W. (1992). Statistical analysis of volleyball team performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (1), 11-18.

Marelic, N., Zufar, G. & Omrcen, D. (1998). Influence of some situation-related parameters on the score in volleyball, *Kineziologija*, 30, 2:55-65

Viera, B. L. (1978). Serve reception the key to offense, *Scholastic coach*, 48, 4: 62-63

Η απόδοση του σερβίς εφήβων πετοσφαιριστών στη τελική φάση του πανελληνίου πρωταθλήματος

Κανδύλα Χαραλαμπιά¹, Παπαδιώτη Μαριάννα¹, Μπαρζούκα Καρολίνα²

¹Φοιτήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. ²Επίκουρη Καθηγήτρια, Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α

Περίληψη

Εισαγωγή: Η δεύτερη στη σειρά ενέργεια που οδηγεί πιο αποτελεσματικά στη νίκη της ομάδας είναι το σερβίς (Marcelino et al., 2008) Το Jump serve ήταν το πιο συνηθισμένο από τους άντρες σε υψηλό επίπεδο.(Lirola, 2006). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η απόδοση των εφήβων στο σερβίς ως προς τα σετ, τη θέση από την οποία πραγματοποιήθηκαν, το είδος και την κατεύθυνσή τους..

Μέθοδος: Βιντεοσκοπήθηκαν 19 παιχνίδια της τελικής φάσης εφήβων αγωνιστικής περιόδου 2015-16 και κατεγράφησαν 2614 ενέργειες, οι οποίες αξιολογήθηκαν με την πενταβάθμια κλίμακα του Eom & Schutz (1992). Ο έλεγχος της αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με τη στατιστική μέθοδο Pearson και ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων με τη χρήση του πίνακα διπλής εισόδου, η δε σύγκριση των αναλογιών και των συχνοτήτων με το z κριτήριο.

Αποτελέσματα: Βρέθηκαν σημαντικές διαφορές. Συγκεκριμένα: α) ως προς τη συχνότητα, οι έφηβοι προτίμησαν το JF σε σχέση με το JS, καθώς τη θέση 1 για την εκτέλεση του σερβίς σε σχέση με τις θέσεις 6 και 5. β) ως προς την αποτελεσματικότητα βρέθηκε ότι 1) ήταν λιγότερο αποτελεσματικοί στο 5^ο σετ, πραγματοποίησαν τα λιγότερα λάθη στο 4^ο και 5^ο σετ σε σχέση με τα υπόλοιπα. 2) όταν χρησιμοποίησαν το JS ήταν πιο αποτελεσματικοί, αλλά πραγματοποίησαν και τα περισσότερα λάθη 3) ήταν πιο αποτελεσματικοί στο σερβίς από τη θέση 5 ενώ έκαναν τα λιγότερα λάθη από τη θέση 6. 4) ήταν πιο αποτελεσματικοί όταν κατεύθυναν τη μπάλα στη θέση 3 σε σχέση με τις υπόλοιπες θέσεις και κατόπιν στις θέσεις 6 και 1 ενώ τα λιγότερα λάθη τα έκαναν προς τη θέση 4.

Συμπεράσματα: Οι έφηβοι χρησιμοποίησαν το JS, επέλεξαν τη θέση 1 για να σερβίρουν ενώ ήταν πιο αποτελεσματικοί από τη θέση 5 και όταν κατεύθυναν τα σερβίς προς τις θέσεις 3, 1 και 6.

Βιβλιογραφία:

Eom, H. J. & Schutz, R. W. (1992). Statistical analyses of volleyball team performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 63(1), 11-18.

Marcelino, R., Mesquita, I., & Afonso, J. (2008). The weight of terminal actions in Volleyball. Contributions of the spike, serve and block for the teams' rankings in the World League 2005. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 8(2), 1-7.

Lirola, D. C. (2006). Estudio y análisis del saque en el voleibol masculino de alto rendimiento. (Research and analysis of the serve in the current high performance Men' s Volleyball). *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(5), 12-28.

Χωροχρονική αξιολόγηση της επίθεσης μετά από υποδοχή σερβίς σε ομάδες K19 και K21 υψηλού επιπέδου Πετοσφαίρισης ανδρών

Δρίκος Σωτήριος¹

¹PhD Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Εισαγωγή: Η αποτελεσματικότητα εκτέλεσης τεχνικών δεξιοτήτων και τακτικών επιλογών καθορίζουν την αγωνιστική επιτυχία στην Πετοσφαίριση ανδρών (Marcelino, Mesquita, & Samraio, 2009). Η επίθεση γενικά, αποδείχθηκε η σημαντικότερη δεξιότητα (Silva, Lacerda, & Joao, 2014; Laios & Kountouris, 2005), ενώ η αντίστοιχη της αλληλουχίας 1 σημαντικός προσδιοριστικός παράγοντας επιτυχίας (Zetou, Moustakidis, Tsigilis, & Komninakidou, 2007). Στόχος της μελέτης ήταν η ανάπτυξη και εφαρμογή μοντέλου έκβασης αγωνιστικών επεισοδίων (Α.Ε.) και η ποσοτικοποίηση της σπουδαιότητας τακτικών επιλογών στην αλληλουχία 1, στις ηλικιακές κατηγορίες K19 και K21 υψηλού επιπέδου.

Μέθοδος: Το δείγμα αποτέλεσαν οι πρωταθλήτριες εθνικές ομάδες K19 (n=1116 Α.Ε.) και K21 (n=1327 Α.Ε.), στις αντίστοιχες παγκόσμιες διοργανώσεις του 2013. Με τη δημιουργία μαρκοβιανού πίνακα μετάβασης, αναπτύχθηκε μοντέλο έκβασης αγωνιστικών επεισοδίων. Ο υπολογισμός της σπουδαιότητας των τακτικών χωροχρονικών επιλογών (7 σημεία κατεύθυνσης της πάσας και 2 χρόνοι πάσας) στην επίθεση μετά από υποδοχή, πραγματοποιήθηκε με τον δείκτη σπουδαιότητας (Importance Index) (Miskin, Fellingham, & Florence, 2010). Προκειμένου να εντοπισθούν

σημαντικές δεξιότητες σε περιορισμένο μέγεθος δείγματος, χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης ασυμμετρίας, λόγος ημιδιαφοράς ποσοστημορίων (QMR).

Αποτελέσματα: Στην επιτυχή έκβαση του Α.Ε., στατιστικά σημαντικός ήταν ο χρόνος και η ζώνη επίθεσης ($p=0.021$ και $p=0.016$, αντίστοιχα), με τον ηλικιακό παράγοντα ($p=0.797$) μη σημαντικό. Υψηλή οριακή πιθανότητα επιτυχίας είχαν στους Κ19, η επίθεση α' χρόνου από τις ζώνες 4 (0.80) και 2 (0.78) και ο δείκτης σπουδαιότητας (22.6 και 16.6, αντίστοιχα). Η αντίστοιχη πιθανότητα παρουσιάστηκε υψηλή (0.681) στην επίθεση γ' χρόνου από τη ζώνη 4, με χαμηλό όμως δείκτη σπουδαιότητας (7.0) και υψηλό δείκτη ασυμμετρίας (1.228).

Συμπεράσματα: Το μοντέλο περιέγραψε με ακρίβεια την έκβαση των Α.Ε. Σημαντικότερος συνδυασμός τύπου πάσας και ζώνης επίθεσης στην Κ21 ήταν ο α' χρόνος από τη ζώνη 3, ενώ για την Κ19 ο ίδιος από τη ζώνη 4. Η εκτός συστήματος επίθεση στην Κ19, ήταν σπουδαιότερη αυτής της Κ21.

Βιβλιογραφία

- Laios, Y., & Kountouris, P. (2005). Evolution in men's volleyball skills and tactics as evidence in the Athens 2004 Olympic Games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5 (2), pp. 1-8.
- Marcelino, R., Mesquita, I., & Sampaio, J. (2009). Home advantage and set outcome in high level Volleyball. *Journal of Sport Sciences* (26), pp. S66-S67.
- Miskin, M., Fellingham, G., & Florence, L. (2010). Skill Importance in Women's Volleyball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 6 (2).
- Silva, M., Lacerda, D., & Joao, P. V. (2014). Game-Related Volleyball Skills that Influence Victory. *Journal of Human Kinetics* (41), pp. 173-179.
- Zetou, E., Moustakidis, A., Tsigilis, N., & Komninakidou, A. (2007). Does effectiveness of skill Complex 1 predict win in Men's Olympic Volleyball Games. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 3 (4).

Χωροχρονική αξιολόγηση της επίθεσης μετά από άμυνα σε ομάδες Κ19 και Κ21 υψηλού επιπέδου Πετοσφαίρισης ανδρών

Δρ. Σωτήριος¹

¹ PhD Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Εισαγωγή: Στην Πετοσφαίριση ανδρών, αγωνιστική επιτυχία και εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων και τακτικών επιλογών συνδέονται άμεσα (Laios & Kountouris, Evolution in men's volleyball skills and tactics as evidence in the Athens 2004 Olympic Games, 2005). Η επίθεση γενικά, είναι η σημαντικότερη τεχνική δεξιότητα (Garcia de Alcazar, Ortega, & Palao, Effect of age group on technical tactical performance on the serve in men's volleyball, 2016), ενώ η μετά από άμυνα αποτελεί σημαντικό προσδιοριστικό παράγοντα επιτυχίας (Zetou, Tsigilis, Moustakidis, & Komninakidou, 2006). Σκοπός της μελέτης ήταν η ανάπτυξη και εφαρμογή μοντέλου έκβασης αγωνιστικών επεισοδίων (Α.Ε.) και η ποσοτικοποίηση της σπουδαιότητας των τακτικών επιλογών στην αλληλουχία 2, στις ηλικιακές κατηγορίες Κ19 και Κ21 υψηλού επιπέδου.

Μέθοδος: Το δείγμα αποτέλεσαν οι πρωταθλήτριες εθνικές ομάδες Κ19 ($n=1116$ Α.Ε.) και Κ21 ($n=1327$ Α.Ε.), στις αντίστοιχες παγκόσμιες διοργανώσεις του 2013. Με τη δημιουργία μαρκοβιανού πίνακα μετάβασης, αναπτύχθηκε μοντέλο έκβασης αγωνιστικών επεισοδίων. Ο υπολογισμός της σπουδαιότητας των τακτικών χωροχρονικών επιλογών (7 σημεία κατεύθυνσης της πάσας και 2 χρόνοι πάσας) στην επίθεση μετά από άμυνα, πραγματοποιήθηκε με τον δείκτη σπουδαιότητας (Importance Index) (Miskin, Fellingham, & Florence, 2010). Προκειμένου να εντοπισθούν σημαντικές δεξιότητες σε περιορισμένο μέγεθος δείγματος, χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης ασυμμετρίας, λόγος ημιδιαφοράς ποσοστημορίων (QMR).

Αποτελέσματα: Στατιστικά σημαντικός ο χρόνος επίθεσης ($p=0.003$), ενώ ηλικιακή κατηγορία και ζώνη επίθεσης ($p=0.974$ και $p=0.120$, αντίστοιχα) μη σημαντικοί. Υψηλή οριακή πιθανότητα επιτυχίας στην επίθεση α' χρόνου στην Κ21, οι ζώνες 4 (0.83) και 2 (0.74) και ο δείκτης σπουδαιότητας (10.1 και 12.9, αντίστοιχα). Ο δείκτης ασυμμετρίας εντόπισε ως σημαντικές την επίθεση α' χρόνου από τις ζώνες 4 (1.359) και 3 (1.204) για την Κ21 και α' χρόνου από τις ζώνες 2 (1.322) και 1 (1.491) για την Κ19.

Συμπεράσματα: Το μοντέλο περιέγραψε με ακρίβεια την έκβαση των Α.Ε. στην αλληλουχία 2, με την επίθεση σε α' χρόνο από όλες τις ζώνες του γηπέδου σπουδαιότερη αυτής του γ' χρόνου και συχνότερα επαναλαμβανόμενη την επίθεση εκτός συστήματος. Σημαντικότερος συνδυασμός τύπου πάσας και ζώνης επίθεσης, ο α' χρόνος από ζώνες 3&4 για την Κ21 και ο ίδιος από ζώνες 1&2 για την Κ19.

Βιβλιογραφία

- Garcia de Alcazar, A., Ortega, E., & Palao, J. M. (2016). Effect of age group on technical tactical performance on the serve in men's volleyball. *Perceptual and Motor Skills*, 123 (2), pp. 508-525.
- Laios, Y., & Kountouris, P. (2005). Evolution in men's volleyball skills and tactics as evidence in the Athens 2004 Olympic Games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5 (2), pp. 1-8.
- Miskin, M., Fellingham, G., & Florence, L. (2010). Skill Importance in Women's Volleyball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 6 (2).
- Zetou, E., Tsigilis, N., Moustakidis, A., & Komninakidou, A. (2006, 6). Playing characteristics of men's Olympic Volleyball teams in complex II. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6 (1), pp. 172-177.

Περίληψεις Συνεδρίου
Θεματική Συνεδρία
Διαχείριση και οργάνωση Σωματείων στα
τμήματα υποδομών

Η σπουδαιότητα του «Ελέγχου» και της «Αξιολόγησης»
στον στρατηγικό σχεδιασμό των ακαδημιών πετοσφαίρισης

Καλαφατζή Αντωνία¹ & Γαργαλιάνος Δημήτρης²

¹ Faculty of Health Sciences and Sport, University of Stirling

² Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Περίληψη

Η έννοια του στρατηγικού σχεδιασμού (διαμόρφωση και εφαρμογή πολιτικών για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων) δημιουργήθηκε από τις επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα και την δεκαετία του 1990 υιοθετήθηκε από την βιομηχανία του αθλητισμού, όταν οι κυβερνήσεις άρχισαν να τον θεωρούν ως βασική προϋπόθεση για την έγκριση επιχορηγήσεων προς τους εποπτευόμενους Αθλητικούς Φορείς. Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η ανάδειξη της σπουδαιότητας των διαδικασιών του «Ελέγχου» και της «Αξιολόγησης» στον κύκλο του στρατηγικού σχεδιασμού για την επίτευξη των στόχων μίας ακαδημίας πετοσφαίρισης, το βιώσιμο ανταγωνιστικό πλεονέκτημα της οποίας σχετίζεται άμεσα με τους «πόρους» που διαθέτει. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε ήταν της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας, η οποία υποστηρίζει ότι ο κύκλος του στρατηγικού σχεδιασμού έχει πέντε φάσεις: 1) Διάγνωση της υπάρχουσας κατάστασης, 2) Θέση στόχων, 3) Υλοποίηση, 4) Έλεγχος (το σύνολο των ενεργειών του οργανισμού που παρακολουθούν τις λειτουργίες και τις συμπεριφορές όλων των συντελεστών του) και 5) Αξιολόγηση (ο προσδιορισμός της αξίας, της σημασίας, ή/και της ποιότητας ενός πράγματος, μίας υπηρεσίας ή μίας κατάστασης με την χρήση προκαθορισμένων κριτηρίων και βασικών δεικτών απόδοσης / επίδοσης). Διαπιστώθηκε ότι με εργαλεία που εντοπίζουν διαφορές μεταξύ της προσδοκίας των ενδιαφερόμενων και αυτού που πραγματικά λαμβάνουν, ο «Έλεγχος» και η «Αξιολόγηση» συμβάλλουν αποφασιστικά στον έγκαιρο εντοπισμό προβλημάτων σε όλες τις φάσεις του κύκλου, γεγονός που επιτρέπει την διόρθωσή τους το συντομότερο δυνατόν και, συνεπώς, την βελτίωση του τελικού αποτελέσματος των ακαδημιών πετοσφαίρισης.

Βιβλιογραφία

- Byers, T. (2013). Managing sport operations: Quality, performance and control. In Beech, J. & Chadwick, S. (Eds.), *The business of sport management* (2nd edition). Pearson Education, London, UK.
- Robinson, L. & Minikin, B. (2012). Understanding the competitive advantage of National Olympic Committees. *Managing Leisure: An International Journal*, 17(2-3), 139-154.
- Robinson, L. & Winand, M. (2015). Performance management. In Byers, T. (Ed.), *Contemporary issues in sport management: An introduction*. Sage, London, UK.
- Schermerhorn, J. (2011). Εισαγωγή στο μάνατζμεντ. Broken Hill, Nicosia, Cyprus.
- Taylor, P. (2012). Approaches to managing performance. In Robinson, L., Chelladurai, P., Bodet, G. & Downward, P. (Eds.), *Routledge handbook of sport management*. Routledge, London, UK.

Εφαρμογή του μοντέλου "σχεδιασμός πολυεπίπεδων υπηρεσιών" σε αγώνες πετοσφαίρισης

Γκατσαβέλη Σοφία¹, Καλλιτσάρη Ζαφειρούλα¹, Θεοδωράκης Νικόλαος¹, Αναστασιάδου Κυριακή¹, Γαργαλιάνος Δημήτριος²

¹ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ²ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Περίληψη

Η παρακολούθηση αθλητικών γεγονότων και συγκεκριμένα αγώνων πετοσφαίρισης, αποτελεί δημοφιλή δραστηριότητα αναψυχής παγκοσμίως (Manouchehri, Manouchehri, Mehrian, & Zafarmand, 2016). Η παρακολούθηση αθλητικών γεγονότων δεν είναι μία στατική διαδικασία, αλλά μία δυναμική, πολυεπίπεδη και διαδραστική εμπειρία με κέντρο τον θεατή (Theodorakis, 2014). Μια τέτοιου είδους πολυεπίπεδη εμπειρία είναι δυνατόν να αποτυπωθεί με το μοντέλο «σχεδιασμού πολυεπίπεδων υπηρεσιών» (MSD) των Patrício, Fisk, Falcão, Cunha, και Constantine (2011). Η μέθοδος αυτή έχει ήδη εφαρμοστεί στο λιανεμπόριο και στον τραπεζικό χώρο, ποτέ όμως για να μετρήσει την αθλητική εμπειρία των θεατών αγώνων πετοσφαίρισης. Η εφαρμογή της μεθόδου MSD ολοκληρώνεται σε τέσσερα (4) βήματα: α) μελέτη σε βάθος της εμπειρίας των θεατών β) σχηματισμός της έννοιας της υπηρεσίας της διοργάνωσης γ) σχηματισμός των συστημάτων εξυπηρέτησης της διοργάνωσης και δ) σχεδιασμός των σημείων επαφής με τις υπηρεσίες της διοργάνωσης. Μετά την εφαρμογή της μεθόδου MSD οι διοργανωτές των αγώνων θα καταφέρουν να κατανοήσουν, αλλά και να επανασχεδιάσουν το ταξίδι των πελατών-θεατών. Ο επανασχεδιασμός των παρεχόμενων υπηρεσιών ως αποτέλεσμα της μεθόδου, θα οδηγήσει στη μεγιστοποίηση της εμπειρίας των θεατών με φυσικό επακόλουθο την αύξηση του ποσοστού των θεατών που έρχονται στο γήπεδο να παρακολουθήσουν αγώνες.

Βιβλιογραφία:

Manouchehri, M., Manouchehri, G., Mehrian, S.A., & Zafarmand, O. (2016) Examining the Effective Factors on Spectators' Attendance in Volleyball World League in Iran. *Mediterranean Journal of Social Sciences.*, 7(4), pp.155-159
Patrício, L., Fisk, R.P., Cunha, J.F., and Constantine, L. (2011) Multilevel Service Design: From Customer Value Constellation to Service Experience Blueprinting. *Journal of Service Research* 14(2) pp.180-200
Theodorakis, N. (2014). *Customer experience in spectator sport*. pp.205-219.

Οργάνωση, διοίκηση και λειτουργία ακαδημιών πετοσφαίρισης».

Παπαδόπουλος Νικόλαος

Οικονομολόγος - Ερευνητής, Υποψήφιος Διδάκτωρ Τμήματος Εφαρμοσμένης Πληροφορικής Πανεπιστημίου Μακεδονίας, MSc Industrial Relations and Personnel Management, (London School of Economics)

Πρώην Πρόεδρος Ε.Σ.Α.Π., Πρώην Πρόεδρος Α.Σ. ΑΡΗΣ

Περίληψη

Έχουν γραφεί κατά καιρούς διάφορες απόψεις, θέσεις και προτάσεις σχετικά με το διαχρονικό θέμα της ανάπτυξης του βόλεϊ στην Ελλάδα, δηλαδή, της διαχείρισης των μικρών αθλητών στις κρίσιμες αυτές ηλικίες, από όλους τους εμπλεκόμενους με το άθλημα.

Στην Ελλάδα σήμερα, χιλιάδες παιδιά ασχολούνται με το βόλεϊ μέσω των αθλητικών υποδομών (ακαδημιών πετοσφαίρισης) εκατοντάδων αθλητικών συλλόγων. Το ηλικιακό εύρος είναι 6-12 ετών. Από την ηλικία των 12 ή και των 14 ετών και άνω, αναπτύσσεται ο αγωνιστικός αθλητισμός και ιδιαίτερα για παιδιά που έχουν ταλέντο με στόχο συνήθως την αθλητική καριέρα.

Οι γονείς εμπιστεύονται τα παιδιά τους στο βόλεϊ για να γνωρίσουν τον αθλητισμό μέσα από το παιχνίδι (το βόλεϊ είναι το πιο δημοφιλές γυναικείο ομαδικό άθλημα στην χώρα), να κοινωνικοποιηθούν, να θέτουν στόχους, να γνωρίσουν την αξία της ομαδικότητας, να συμμετέχουν, να προσπαθούν κ.α.

Στην οργάνωση της ανάπτυξης του βόλεϊ όμως, θα πρέπει να εξεταστούν και κάποια ζητήματα, που αφορούν όλους τους εμπλεκόμενους, σε επίπεδο αθλητικών συλλόγων, για τη σωστή ανάπτυξή του ή την εικόνα που αντικατοπτρίζει το βόλεϊ προς τα έξω.

Βασικό σημείο αποτελεί να ξεκαθαρίσει η Διοίκηση του κάθε Συλλόγου για ποιον ακριβώς λόγο συντηρεί μία ακαδημία πετοσφαίρισης. Οι σκοποί αυτοί πρέπει να είναι ξεκάθαροι στους προπονητές, όπως και άλλα ζητήματα που αφορούν, τον προγραμματισμό της χρονιάς, την εκγύμναση, την τεχνική κατάρτιση, τις ιατρικές εξετάσεις και τις σχέσεις με τους γονείς.

Η παρούσα εισήγηση θα αναπτύξει τα παραπάνω ζητήματα, δίνοντας έμφαση στην οργάνωση των τμημάτων υποδομής των Αθλητικών Συλλόγων.

Η δομή και λειτουργία Τμήματος μάρκετινγκ αθλητικού συλλόγου

Αυθίνος Ιωάννης

Καθηγητής Αθλητικής Διοίκησης Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

Η διασφάλιση ποιοτικών παραμέτρων διοίκησης, σε συνδυασμό με καλή αγωνιστική παρουσία της ομάδας σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο, δημιουργεί προϋποθέσεις ανάπτυξης ίδιων αέναων πηγών εσόδων των συλλόγων, μέσω διαδικασιών αθλητικού μάρκετινγκ και δημιουργίας ενός ανάλογου τμήματος σε κάθε αθλητικό σύλλογο.

Δομή Τμήματος μάρκετινγκ. Η δημιουργία ενός τμήματος μάρκετινγκ είναι περισσότερο ρεαλιστική σε σύγκριση με αυτή του υπευθύνου, διότι οι απαιτούμενες εργασίες είναι εξειδικευμένου χαρακτήρα και χρειάζονται περισσότερα του ενός στελέχη με συγκεκριμένη κατάρτιση. Εναλλακτική λύση μπορεί να είναι η συνεργασία με εξειδικευμένα γραφεία ή εξωτερικούς συνεργάτες.

Λειτουργία Τμήματος μάρκετινγκ. Βασίζεται στο «μοντέλο πελάτη προσφοράς» (James, 1996). Ο κύκλος εργασιών, αρχίζει από την ανίχνευση αναγκών και ενδιαφερόντων των αθλητικών καταναλωτών του συλλόγου. Ο υπεύθυνος συλλέγει πληροφορίες (νέες ιδέες από το εσωτερικό και το εξωτερικό περιβάλλον του συλλόγου) τις οποίες εξετάζει με τους συνεργάτες του, τα στελέχη του αθλήματος και τη διεύθυνση του συλλόγου, για την αξιοποίηση ενός αριθμού από αυτές και περιλαμβάνει την περιγραφή και τον τόπο στον οποίο θα μπορέσει να αγοράσει τη νέα υπηρεσία ο φίλαθλος ή ο συνεργάτης του συλλόγου (πχ., εμπορικός συνεργάτης, διαφημιζόμενος, χορηγός). Αφού αποφασιστεί η υλοποίηση της νέας ιδέας, ο υπεύθυνος δημιουργικού προτείνει τρόπους επικοινωνίας του προτεινόμενου προϊόντος-υπηρεσίας. Ο υπεύθυνος δημοσίων σχέσεων και προβολής, σχεδιάζει και υλοποιεί αυτή την επικοινωνία στο καταναλωτικό κοινό και την τοποθέτησή του στην αθλητική αγορά, ενώ ο υπεύθυνος πωλήσεων τη διαδικασία που θα αποφέρει τα προβλεπόμενα έσοδα για τον αθλητικό οργανισμό.

Εργασίες του τμήματος μάρκετινγκ. Οι εργασίες μπορούν να δομηθούν με βάση το προσφερόμενο προϊόν-υπηρεσία (ως έργα), αλλά δεν περιορίζονται, καθώς οι καταναλωτές του νέου προϊόντος-υπηρεσίας θα πρέπει να έμειναν ικανοποιημένοι προκειμένου να υπάρξει επαναλαμβανόμενη κατανάλωση. Η διαδικασία αυτή είναι γνωστή ως μάρκετινγκ μετά την πώληση, με τον υπεύθυνο δημοσίων σχέσεων να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης και αφοσίωσης του καταναλωτή στον αθλητικό οργανισμό και τις υπηρεσίες-προϊόντα που προσφέρει.

Βιβλιογραφία

Αυθίνος, Ι. (2015). *Αθλητική διοίκηση: Η διάρθρωση και λειτουργία των αθλητικών οργανισμών*. Αθήνα: Sport Option.

Περιλήψεις Συνεδρίου Θεματική Συνεδρία
**Αθλητικό Δίκαιο, Κίνητρα, Φροντίδα για
τους Αθλητές**

Το εκπαιδευτικό και επαγγελματικό υπόβαθρο των ελίτ αθλητών/τριών και η επαγγελματική τους αποκατάσταση μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας»

Μηνούδης Βασίλειος Σ.
Πρόεδρος ΠΑ.Σ.Α.Π.

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του εκπαιδευτικού και επαγγελματικού υποβάθρου των Ελλήνων πρωταθλητών (ελίτ αθλητών) και ο προσδιορισμός των αντιλήψεων τους σχετικά με τη μελλοντική τους μετάβαση. Βασικός στόχος ήταν η διερεύνηση του βαθμού ευαισθητοποίησης και εμπλοκής των αθλητών σε δράσεις Διπλής Σταδιοδρομίας με σκοπό την προετοιμασίας τους για την επαγγελματική τους αποκατάσταση, μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας. Ουσιαστικά μέσα από την έρευνα, αναζητείται η ανάδειξη ενός προτεινόμενου περιεχόμενου οργανωμένων προγραμμάτων Διπλής Σταδιοδρομίας. Η εκπόνηση της μελέτης εστιάζει στη συλλογή πρωτογενών δεδομένων με τη χρήση δομημένου ερωτηματολογίου. Το δείγμα ήταν ευκολίας και αποτελείται από 229 συμμετέχοντες, που είναι Έλληνες αθλητές της Α1 Εθνικής κατηγορίας ανδρών και γυναικών της πετοσφαίρισης, της Α1 κατηγορίας των ανδρών της υδατοσφαίρισης και της καλαθοσφαίρισης, καθώς και των επίλεκτων αθλητών – στρατευσίμων του Ανώτατου Συμβουλίου Αθλητισμού Ενόπλων Δυνάμεων. Αφού ολοκληρώθηκε η συγκέντρωση και οργάνωση των στοιχείων έγινε ανάλυσή τους με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS 21.0. και χρησιμοποιήθηκαν κλασσικές στατιστικές μέθοδοι ανάλυσης. Η μελέτη ανέδειξε το γεγονός ότι πολλοί αθλητές δεν προετοιμάζονται για το μέλλον διότι δεν γνωρίζουν τι να κάνουν και δεν έχουν καθοδήγηση, ενώ ταυτόχρονα οι παροχές από την Πολιτεία δεν επαρκούν. Ένας χρήσιμος και αποδοτικός τρόπος για την προετοιμασία των αθλητών για τη μετάβαση τους μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας είναι η δημιουργία ενός προγράμματος προετοιμασίας-εκπαίδευσης και επιμόρφωσης, που θα δίνει έμφαση στην ενίσχυση των προσωπικών δεξιοτήτων του ατόμου, την επαγγελματική συμβουλευτική και κατάρτιση επαγγελματικού σχεδίου δράσης, ενώ ιδιαίτερα χρήσιμο θα ήταν να περιλαμβάνει ενίσχυση των προπονητικών δεξιοτήτων του ατόμου, ψυχολογική υποστήριξη και δυνατότητες πρακτικής ή εθελοντικής άσκησης και εργασίας με σκοπό την απόκτηση εργασιακής εμπειρίας. Ο πλέον ενδεδειγμένος φορέας για την διοργάνωση ενός τέτοιου προγράμματος είναι ο αντίστοιχος Σύνδεσμος Αθλητών του εκάστοτε αθλήματος ενασχόλησης του αθλητή.

Βιβλιογραφία:

- Alfermann, D. (1995). Career transitions of elite athletes: drop-out and retirement. In R. Vanfraechem-Raway, & Y. Vanden Auweele (Eds.), Proceedings of the ninth European congress of sport psychology (828–833). Brussels: European Federation of Sports Psychology FEPSAC.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transition and career termination. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed.). (712-736). New York: Wiley.
- European Commission. (2013). EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. (2001). Career termination among athletes. In R. N. Singer, H.A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), Handbook of sport psychology. New York: John Wiley & Sons, 672-691.
- Torre, P. S. (2009). How (and why) Athletes go broke. Sports Illustrated, 110 (12), 90-101.

Κίνητρα και Φροντίδα των Αθλητών, Δημόσιο Συμφέρον, Περιορισμοί

Παναγιωτόπουλος Δημήτρης
Καθηγητής Αθλητικού Δικαίου Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

Η παιδεία αποτελεί βασική αποστολή του Κράτους (Σ. Άρθρο 16, παρ.2) Όλοι οι Έλληνες έχουν δικαίωμα δωρεάν παιδείας, σε όλες τις βαθμίδες της, στα κρατικά εκπαιδευτήρια. Η ανώτατη εκπαίδευση παρέχεται αποκλειστικά από ιδρύματα που αποτελούν νομικά πρόσωπα δημοσίου δικαίου με πλήρη αυτοδιοίκηση (άρθρο 16 του Συντάγματος). «Οι Έλληνες είναι ίσοι ενώπιον του νόμου», (Σ. άρθρο 4 παρ. 1) «Καθένας έχει δικαίωμα να αναπτύσσει ελεύθερα την προσωπικότητά του και να συμμετέχει στην κοινωνική, οικονομική και πολιτική ζωή της χώρας, εφ' όσον δεν προσβάλλει τα δικαιώματα των άλλων και δεν παραβιάζει το Σύνταγμα ή τα χρηστά ήθη» (Σ. άρθρο 5 παρ. 1). Πέραν τούτων δε, «Τα δικαιώματα του ανθρώπου ως ατόμου και ως μέλους του κοινωνικού συνόλου και η αρχή του κοινωνικού κράτους δικαίου τελούν υπό την εγγύηση του Κράτους. Όλα τα κρατικά όργανα υποχρεούνται να διασφαλίζουν την ανεμπόδιση και αποτελεσματική άσκησή τους. Τα δικαιώματα αυτά ισχύουν και στις σχέσεις μεταξύ ιδιωτών στις οποίες προσιδιάζουν. Οι κάθε είδους περιορισμοί που μπορούν κατά το Σύνταγμα να επιβληθούν στα δικαιώματα αυτά πρέπει να προβλέπονται είτε απευθείας από το Σύνταγμα είτε από το νόμο, εφόσον υπάρχει επιφύλαξη υπέρ αυτού, και να σέβονται την αρχή της αναλογικότητας» (Σ. άρθρο 25 παρ. 1).

Η μελέτη ερευνά την εφαρμογή των διατάξεων αυτών σε σχέση με τις αρχές: της ισότητας και της ίσης μεταχείρισης, την οποία καθιερώνει το άρθρο 4 παρ. 1 του Συντάγματος, της αξιοκρατίας, η οποία απορρέει από το άρθρο 5 παρ. 1 του Σ. και των διατάξεων του αθλητικού νόμου περί κινήτρων των αθλητών, σε συνδυασμό με τη συνταγματική αρχή της αναλογικότητας μέτρου/σκοπού, ως κατοχύρωση του δικαιώματος των Ελλήνων να τύχουν δωρεάν παιδείας σε όλες τις βαθμίδες της (Σ. άρ.16 παρ. 4) όπως και των περιορισμών που μπορούν κατά το Σύνταγμα να επιβληθούν στα δικαιώματα αυτά. Συνεπώς εξετάζεται το πρόβλημα των Κινήτρων και της φροντίδας των Αθλητών για την εξασφάλιση του Δημοσίου συμφέροντος τον οποίο εξυπηρετεί ο Αθλητισμός σύμφωνα με το Άρθρο 16 παρ. 9 του Σ. και άρθρο 34 του ν. 2725/1999 που αφορά στα ευεργετήματα που παρέχονται σε διακρινόμενους αθλητές. Η συζήτηση λαμβάνει χώρα στον ορίζοντα και της απόφασης της ολομελείας του ΣΤΕ με αριθ. 686/2018.

Περίληψεις Συνεδρίου

Θεματική Συνεδρία

Προγραμματισμός και Στόχοι της Πετοσφαίρισης στις αναπτυξιακές ηλικίες

Αθλητικός πληθυσμός και αθλητική εγκατάλειψη αναπτυξιακών ηλικιών μετά το 2004 στην Ελληνική Πετοσφαίριση

Δρίκος Σωτήριος¹, Τσούκος Αθανάσιος¹

¹ PhD Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Εισαγωγή: Ο αθλητισμός προσφέρει ευκαιρίες επικοινωνίας, συνύπαρξης και συνεργασίας, κοινωνικής καταξίωσης και αναγνώρισης, αλλά και μέσο ανάδειξης (Θεοδωράκης, 2008). Στα παιδιά σημαντικότερα κίνητρα αθλητικής ενασχόλησης είναι: η διαμόρφωση του σώματος, ο έλεγχος του σωματικού βάρους, η κοινωνικότητα, η υποστήριξη φίλων και κυρίως της οικογένειας (Allender, Cowburn, & Foster, 2006). Κυριότερες αιτίες αθλητικής εγκατάλειψης στην κρίσιμη περίοδο από την εφηβεία στην ενηλικίωση (Coakley & White, 1992) αναφέρονται: αρνητικές εμπειρίες από την προπόνηση, πίεση από συναθλητές, ανταγωνιστικό περιβάλλον, έλλειψη υποστήριξης από δασκάλους ή προπονητές και κυρίως για τα κορίτσια ο περιορισμός του ενδιαφέροντος αθλητικής ενασχόλησης ενόψει της ενήλικης ζωής τους (Allender et al., 2006). Στόχος της μελέτης ήταν, η καταγραφή των ποσοτικών δεδομένων αγωνιστικής συμμετοχής ομάδων αγοριών και κοριτσιών αναπτυξιακών ηλικιών στα πρωταθλήματα Πετοσφαίρισης και ο εντοπισμός ηλικιών μαζικής αθλητικής εγκατάλειψης.

Μέθοδος: Από τις εννέα Ενώσεις σωματείων και τις πέντε Τοπικές επιτροπές Πετοσφαίρισης, συμπλήρωσαν το αρχείο οι οκτώ. Στην αγωνιστική περίοδο 2004-2005, τα δεδομένα ήταν ελλιπή και εξαιρέθηκαν της μελέτης. Τα εναπομείναντα εκπροσωπούσαν το 87% των ενεργών σωματείων της χώρας με αναφορές στον αριθμό των συμμετεχουσών ομάδων εντός ή εκτός συναγωνισμού στα πρωταθλήματα Παμπαίδων, Παγκορασίδων, Παίδων, Κορασίδων, Εφήβων, Νεανίδων και στον αριθμό αγώνων που διεξήχθησαν ανά ηλικιακή κατηγορία, στις αγωνιστικές περιόδους 2005-06 μέχρι και 2017-18.

Αποτελέσματα: Οι συμμετοχές στα πρωταθλήματα των κοριτσιών ήταν αυξημένες κατά 108% και το πλήθος των αγώνων κατά 124%, ενώ στα αγόρια μειώθηκαν κατά 12%, με το πλήθος των αγώνων να παραμένει ίδιο. Η αύξηση στα κορίτσια στο διάστημα αυτό κατά 143% οφείλεται αποκλειστικά στις ηλικίες παγκορασίδων, κορασίδων (318 συμμετοχές έναντι 772), ενώ των νεανίδων είναι λιγότερες κατά 4 (98 έναντι 94).

Συμπεράσματα: Η αθλητική εγκατάλειψη των αθλητριών στην ηλικία των 16-18 ετών και η περιορισμένη των αγοριών που συνοδεύεται όμως από μειωμένο πλήθος συμμετοχών, θα πρέπει να τύχει της προσοχής των σωματείων και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης.

Βιβλιογραφία

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006, July 20). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research. Theory and Practice*, 21 (6), pp. 826-835.
- Coakley, J., & White, A. (1992). Making decisions: gender and sport participation among British adolescents. *Sociology of Sport Journal* (9), pp. 20-35.
- Θεοδωράκης, Γ. (2008). Εφαρμογή προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία. Στο Γ. Θεοδωράκης, *Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα. Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι* (σσ. 9-11). ΥΠΕΠΘ.

Qiwādis Ελληνικό Βόλεϊ? ή

Προσπαθώντας να Εξηγήσουμε τον Άγνωστο Χ στην Ανάπτυξη του Βόλεϊ στην Ελλάδα

Πατσιαούρας Αστέριος

ΕΕΠ, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Π.Θ.

Περίληψη

Τι ορίζεται άραγε ως ανάπτυξη? Η λέξη ανάπτυξη, όταν αναφέρεται στον άνθρωπο, εννοεί την ψυχοσωματική ανάπτυξη του ανθρώπου, την ανάπτυξη της συμπεριφοράς του μέσω των αλληλεπιδράσεών του με άλλους ανθρώπους και με το περιβάλλον του. Δυστυχώς δεν είναι ακόμη ευρέως αποδεκτό στον χώρο του βόλεϊ τι εννοούμε με τον όρο ανάπτυξη. Συνήθως τείνουμε να την αντιλαμβανόμαστε μονοσήμαντα ως την προσέλκυση νέων αθλητών/τριών στο βόλεϊ. Ακόμη και η FIVB ενώ στην αρχική ιστοσελίδα της χρησιμοποιεί τον όρο "Growing the Game" (Μεγέθυνση) στις αμέσως επόμενες χρησιμοποιεί τον όρο "Development" (Ανάπτυξη).

Οι καταγεγραμμένες προσπάθειες που έγιναν για την ανάπτυξη του βόλεϊ στην Ελλάδα ανάγονται πολύ παλιά στη δεκαετία του 1980 με τους Μπεργελές και συν. Η τελευταία προσπάθεια ήταν το 2012 με τον Εθνικό Σχεδιασμό για την Ανάπτυξη της Πετοσφαίρισης. Από τότε (2012) μέχρι σήμερα υπάρχει ένα κενό, δεν έχει γίνει επί παραδείγματι μια αξιολόγηση του προηγούμενου προγράμματος, δεν επιδιώκεται η συνέχιση του, δεν υπάρχουν στοιχεία στο αν τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα επιτεύχθηκαν κλπ.

Η ΕΟΠΕ μπορεί να δημιουργήσει ποιοτικά και λειτουργικά εγχειρίδια εκπαίδευσης για κάθε έναν ρόλο. Να ενθαρρύνει νέες προσεγγίσεις και ιδέες. Να ενισχύσει την διάκριση των ρόλων μέσα στα Σωματεία. Κάθε συμμετέχοντας σε ένα Σωματείο θα πρέπει να έχει έναν διακριτό ρόλο. Τα παρακάτω ερωτήματα βοηθούν στην κατεύθυνση ανάπτυξης ή/και μεγέθυνσης του Σωματείου. Γίνονται ικανά, μικρά και συνεχή βήματα; Επιλέγονται κάποια θέματα για άμεση δράση? Με ποιες διαδικασίες; Τι κάναμε σωστά ή λάθος μέχρι τώρα κλπ; Απαιτείται η Ανάλυση των ανταγωνιστικών πλεονεκτημάτων του αθλήματος και η τοποθέτηση τους στα πλαίσια ενός ανταγωνιστικού από άλλα αθλήματα (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κλπ.) περιβάλλοντος.

Απαιτείται ο στρατηγικός σχεδιασμός βάση ανάπτυξης των δυνάμεων εξωτερικού περιβάλλοντος. Για να γίνει αυτό χρειάζεται ανάλυση του στρατηγικού σχεδιασμού βάση swot ανάλυσης. Μην αφήνετε τα πράγματα στην τύχη τους! Καταγράψτε τα όλα και φτιάξτε ένα απλό πλάνο εφαρμογής και υλοποίησης! Έτσι θα γνωρίζουμε και που οδηγούμαστε...

Βιβλιογραφία:

- Rist, G. (1997). *The History of Development*. Zed books, London and New York.
- WCED (1987). *Our Common Future, World Commission on Environment and Development: the Brundtland Report*. Oxford University Press, Oxford.
- Μπεργελές, Ν., Αγγελονίδης, Γ., Κατσικαδέλλη, Α. (1996). *Πετοσφαίριση. ΚΕΑΤ: Ενιαία Προπονητικά Προγράμματα Αναπτυξιακής Φάσης*. Αθήνα.
- Ρέππας, Π. (1991). *Οικονομική Ανάπτυξη. Θεωρίες και στρατηγικές*. Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα.
- Ρόκος, Δ. (2003). "Από τη "θιώσιμη" ή "αισιόδοξη" στην αξιολύπητη ολοκληρωμένη ανάπτυξη". Εκδοτικός Οργανισμός Α.Α. Λιβάνη, Αθήνα.
- Ρόκος, Δ. (2005). "Αξιοβίωτη ολοκληρωμένη ανάπτυξη. Για έναν ειρηνικό και καλύτερο κόσμο." Στο «Ανάπτυξη και περιβάλλον. Διαλεκτικές σχέσεις και διεπιστημονικές προσεγγίσεις». Επιστημ. Επιμ. Δ. Ρόκος. Εναλλακτικές Εκδόσεις, Αθήνα.

Προσδοκώμενο ταλέντο, διαχείριση και επιβεβαίωση για την υψηλή επίδοση - Γενιά '24

Μαλουσάρης Γρηγόρης

Επίκουρος Καθηγητής, Σ.Ε.Φ.Α.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

Στη σύγχρονη εποχή της παγκοσμιοποίησης γίνεται ακόμα πιο έντονα η διαμάχη για το ταλέντο «The war of talent» το οποίο έγινε πλέον «προϊόν». Για το σκοπό αυτό, η αθλητική αγορά εκτιμάται πως «αξίζει» 700 δισεκατομμύρια δολάρια και αυξάνεται ταχύτερα από το παγκόσμιο ΑΕΠ.

Διερωτάται κανείς ποια είναι η «αξία» του ατόμου- αθλητή!!

Στην Πετοσφαίριση οι χώρες της ελίτ του ευρωπαϊκού και παγκόσμιου βόλεϊ δίνουν μεγάλη σημασία στην εύρεση του αυθεντικού ταλέντου, επενδύοντας σ' αυτό και εφαρμόζοντας μακροχρόνιους αναπτυξιακούς σχεδιασμούς στηριζόμενοι στην επιστημονική έρευνα και ακολουθώντας χρονικά, συνήθως, τους ολυμπιακούς κύκλους.

Η χώρα μας δεν εφαρμόζει κάτι ανάλογο, απλώς διαχειρίζεται σχεδιασμούς μεσοπρόθεσμα και βραχυπρόθεσμα ανάλογα με την συγκυρίες της επιτυχίας των εθνικών ομάδων στα διεθνή πρωταθλήματα.

Οι σχεδιασμοί που ανακοινώθηκαν και εφαρμόστηκαν μετά την Ολυμπιάδα της Αθήνας, επιβάλλονταν, όμως δεν είχαν την ανάλογη ανταπόκριση και αποδοτικότητα για πολλούς λόγους.

Το ζήτημα δεν είναι μόνο οικονομικό (ανάλογα αποτελέσματα επιτεύχθηκαν και στο παρελθόν όταν είχαμε αρκετά κοντύλια.)

Υπάρχει δυσαρμονία ανάμεσα στους διοικούντες-σωματεία, προπονητές, αθλητές και γονείς για το πώς αντιλαμβάνονται την «επιτυχία». Σχεδόν όλοι την επιθυμούν άμεσα. Τα προαναφερόμενα καταπατούν τις επιστημονικές αρχές της Αθλητικής Προπονησιολογίας.

Η σωστή αξιοποίηση των ταλέντων για υψηλή επίδοση είναι κάτι που χρειάζεται πολύπλευρο σχεδιασμό και διαχρονική οργάνωση με προοπτική και όραμα.

Οι παράγοντες που εξασφαλίζουν την επιτυχία ενός προγράμματος ανίχνευσης ταλέντων είναι οι εξής:

- Η αναγνώριση των δυνατοτήτων των αθλητών από μικρή ηλικία
- Η πρόβλεψη της ψυχο-σωματικής Ανάπτυξης
- Η εξασφάλιση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος από γονείς, προπονητές και σωματεία
- Ο περιορισμός του ενδιαφέροντος του αθλητή στο άθλημα της πετοσφαίρισης
- Η παροχή ενός ποιοτικού προπονητικού περιβάλλοντος. (Richards, 1999)

Στη δεκαετία του '80 ξεκίνησε και λειτούργησε ένα εθνικό πρόγραμμα ανάπτυξης και ανάδειξης των νέων ταλέντων αλλά δεν συνεχίστηκε, ούτε εκσυγχρονίστηκε ανάλογα με τις εξελίξεις της παγκόσμιας πετοσφαίρισης.

Οι εκάστοτε διοικήσεις του αθλήματος δεν έκαναν απολογισμούς που να αφορούν την υψηλή επίδοση, μη επισημαίνοντας τα δυνατά και αδύναμα σημεία και τον τρόπο επίλυσής τους.

Έχουν περάσει είκοσι χρόνια με εναλλαγή τεσσάρων διοικήσεων και δεν εκπονήθηκε ένας ενιαίος εθνικός μακροχρόνιος σχεδιασμός προοπτικής ανάπτυξης (συμπέρασμα του προηγούμενου Συνεδρίου) και ειδικά για την υψηλή επίδοση.

Γενιά του '24: Μετά την Ολυμπιάδα του '16 περάσαμε σε ένα νέο ολυμπιακό κύκλο προετοιμασίας των ομάδων. Οι χώρες της ελίτ, όπως Γαλλία, Ιταλία, Πολωνία κ.ά., παρουσίασαν, μετά από την ανάλυση των αποτελεσμάτων των εθνικών ομάδων τους (θέσεις σε παγκόσμιες διοργανώσεις - στοιχεία ποσοτικά και ποιοτικά) σχέδια υψηλής επίδοσης που εφάρμοσαν. Παράδειγμα η Γαλλία που εφαρμόζει το «Σχέδιο Υψηλής Επίδοσης της Ομοσπονδίας 2017-2024» με δύο συγκεκριμένα προγράμματα περιφερειακής και εθνικής εμβέλειας και ένα σχέδιο για την ενίσχυση των εθνικών ομάδων γυναικών, οι οποίες δεν είχαν αποτελέσματα στη τελευταία δεκαετία. Προβλέπει και οριοθετεί την ταυτότητα (ποιότητα- επίπεδο) της Εθνικής Ομάδας, των παικτών, των τεχνικο-προπονητικών επιτελείων με τα μέτρα φροντίδας (κίνητρα κ.α.), τις υποχρεώσεις τους και τις σχέσεις τους ως μέλη που εκπροσωπούν το Γαλλικό έθνος ως πολιτισμός. Το ίδιο και η Ιταλία εφαρμόζει στα εθνικά της προγράμματα εκπαίδευσης «S3».

Συμπεράσματα: Αλλαγή νοοτροπίας και ανάγκη προβληματισμού όλων μας.

Βιβλιογραφία:

T. Bompa, M.Carrera, (2005). *Periodization Training for Sports*. Published by Human Kinetics Publishers, April 6th 2005, Second Edition

Η αναπτυξιακή πορεία της ελληνικής πετοσφαίρισης

Μπεργελές Νίκος

Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας Πετοσφαίρισης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Βετεράνος διεθνής πετοσφαιριστής και προπονητής

Περίληψη

Υπό τη σκέπη του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. (1925-65) η πετοσφαίριση προπολεμικά δεν υστερούσε του ενδιαφέροντος των φιλάθλων έναντι των άλλων αθλημάτων. Μεταπολεμικά, έχασε έδαφος έναντι της καλαθοσφαίρισης, ακόμη και υπό τη σκέπη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Αθλοπαιδιών (1966-69), όπου οι 13 από τους 15 συμβούλους του ΔΣ ήταν θεράποντες της καλαθοσφαίρισης για την οποία διατίθετο το 80% του προϋπολογισμού. Η ευγενής αθλοπαιδιά αρχίζει να αναπτύσσεται την περίοδο 1967-69, όπου η εθνική ανδρών άρχισε να συμμετέχει σε επίσημες διοργανώσεις με καθοδήγηση ξένου προπονητή. Μετά το 1970 όταν απέκτησε το δικό της φορέα (Ε.Ο.ΠΕ) εκπονήθηκε πενταετές πρόγραμμα που τέθηκε σε εφαρμογή το 1971 και περιελάμβανε: δημιουργία εθνικών κατηγοριών, έναρξη

πρωταθλημάτων γυναικών, συγκρότηση εθνικής ομάδας γυναικών, μονιμότητα των εθνικών ομάδων, σχολές προπονητών, αναδιάρθρωση τοπικών επιτροπών, δημιουργία οργάνου διαιτητών. Με το νέο πενταετές (1982): οι Τοπικές Επιτροπές γίνονται 23, αυξάνονται τα κλιμάκια περιφερειακής ανάπτυξης. Αποτέλεσμα: αύξηση των σωματείων από 52 και 1800 δελτία το 1968 σε 300 σωματεία και 12.000 δελτία το 1984, και 550 με 31.912 δελτία (άνδρες 16.869, γυναίκες 15.043) το 1991 και με τις εγγραφές του 1991-92 έφτασε τις 40.000. Τη δεκαετία 1984-94 αυξήθηκαν τα περιφερειακά κλιμάκια σε 16. Η ποιοτική ανάπτυξη έχει καταγράψει σημαντικά αποτελέσματα. Η πλουσιότερη «συγκομιδή» των εθνικών ομάδων σημειώνεται μεταξύ 1979-2004. Αποτελέσματα εθνικής ανδρών (Μεσογειακοί: 1979 = 2η θέση), (Βαλκανικοί: 1980 = 1η θέση, 1981 και 1982 = 2η και εθνική νέων = 2η), (Κυπ. Ανοίξεως: 1981 = 1η και 1982 = 2η), (Παγκόσμιο: πρόκριση το 1986, και 1995 = 6η θέση), (Ευρωπαϊκό: 1987 = 3η, 1994 = 5η θέση), ΟΑ του 2004 8η θέση. Ανάλογη πορεία σημειώθηκε και στις γυναίκες. Ακολουθεί πτώση στην ανδρική Πετοσφαίριση, με εξαίρεση τις διακρίσεις συλλόγων στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις (Ολυμπιακός και Ηρακλής) που ήταν στελεχωμένες από επαγγελματίες αλλοδαπούς πετοσφαιριστές. Το 2010 οι άρρενες πετοσφαιριστές μειώθηκαν κατά 50% (7.500), ενώ οι γυναίκες παρουσιάζουν ποσοτική αλλά όχι ποιοτική αύξηση.

Βιβλιογραφία:

Αρχεία Ε.Ο.ΠΕ.

Προσωπικό αρχείο

Ανδρεάκος Θ. (2001). *Το Ελληνικό Βόλλεϋ - Όταν πέταξε στην κορυφή*. Εκδόσεις Παπασωτηρίου, Αθήνα

Τα περιφερειακά κλιμάκια πετοσφαίρισης την περίοδο 1984-94

Μπεργελές Νίκος

Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας Πετοσφαίρισης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Βετεράνος διεθνής πετοσφαιριστής και προπονητής

Περίληψη

Το 1968 ιδρύονται προπονητικά κέντρα (κλιμάκια) για επιλεγμένους πετοσφαιριστές σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Την περίοδο 1983-86 αυξήθηκαν σε 14 και για τα δύο φύλα και αργότερα σε 17, που αντιστοιχούσαν σε περιφέρειες. Από το 1984 η οργανωτική και τεχνική ευθύνη ανατέθηκε σε ομοσπονδιακό προπονητή ο οποίος συνέταξε ενιαίο πρόγραμμα. Σκοπός ίδρυσής τους ήταν η εξεύρεση ταλαντούχων νέων της περιοχής τους, η ενίσχυση της έκτασης και της ποιότητας της προπόνησής τους και η παροχή ίσων ευκαιριών σε αυτούς προκειμένου να περάσουν το κατώφλι των εθνικών ομάδων. Παράλληλα οι περιφερειακοί προπονητές ήταν τεχνικοί σύμβουλοι των τοπικών επιτροπών, έπρεπε να συνεργάζονται με τους προπονητές των συλλόγων και να συνεισφέρουν στις αναπτυξιακές διοργανώσεις (π.χ. mini volley). Ο κεντρικός άξονας και οι λεπτομέρειες της λειτουργίας των κλιμακίων ορίστηκαν στο Α' συνέδριο, που έγινε στην Αθήνα το 1984 στη διάρκεια του 1ου διακλιμακιακού τουρνουά. Τα προπονητικά αυτά κέντρα σύμφωνα με το ενιαίο πρόγραμμα λειτουργούσαν σε δύο ηλικιακά επίπεδα 15-16 και 13-14 χρόνων. Οι περιφερειακοί προπονητές ως το Δεκέμβριο αναζητούσαν νέους/ες και στη συνέχεια παράλληλα με την αναζήτηση τους προπονούσαν. Το καλοκαίρι κάθε χρόνου οι ομάδες των κλιμακίων συγκεντρώνονταν για 5 ημέρες και έδιναν αγώνες μεταξύ τους, όπου αξιολογείτο η απόδοση των παικτών, γίνονταν σωματομετρήσεις και κινητικές δοκιμασίες. Την τελευταία μέρα γινόταν συνέδριο μεταξύ των περιφερειακών προπονητών, όπου διαμορφωνόταν βαθμολογικός πίνακας των παικτών, αναλύονταν τα πεπραγμένα και λαμβάνονταν αποφάσεις για τον επόμενο χρόνο. Οι παίκτες συμμετείχαν σε δύο διακλιμακιακά τουρνουά. Τον πρώτο χρόνο αξιολογείτο η πρόοδος τους και στο δεύτερο γινόταν η επιλογή σύμφωνα με την βαθμολογική τους κατάταξη, η οποία παραδιδόταν στους προπονητές των εθνικών ομάδων Νέων και Νεανίδων. Ο θεσμός αυτός αποτέλεσε κίνητρο και συνέβαλε στην ανάπτυξή της πετοσφαίρισης.

Βιβλιογραφία:

Μπεργελές Ν. (1992). *Προγραμματισμός Βόλλεϋ στις κρίσιμες ηλικίες ανάπτυξης*. Αυτοέκδοση, Αθήνα.

Federation Francaise de Volleyball. (1986). *Volley Ball chez les jeunes enfants*.

Περιλήψεις Συνεδρίου

Θεματική Συνεδρία

Ο ρόλος των Μ.Μ.Ε. και των διαιτητών στις ηλικίες ανάπτυξης

Ο ρόλος του διαιτητή στα αναπτυξιακά πρωταθλήματα

Μαυρικήδης Σταύρος
Πρόεδρος Ο.Δ.Β.Ε.

Περίληψη

Η πετοσφαίριση είναι άθλημα ομαδικό, που απαιτεί ιδιαίτερες πνευματικές, ψυχικές και τεχνικές ικανότητες. Η ενασχόληση με το άθλημα προϋποθέτει ανάλογες γνώσεις και εμπειρία, προκειμένου οι αθλητές να αντεπεξέρχονται στις ανάγκες του αγώνα. Ο ορισμός του Durrwachter "δύσκολο στα πρώτα βήματα, πολύπλευρο στην εκγύμναση, ενθουσιώδες και κουραστικό σε υψηλό επίπεδο" ταιριάζει απόλυτα στο βόλεϊ. Αναμφίβολα, ο σωστός σχεδιασμός και η οργάνωση στις αναπτυξιακές ηλικίες αποτελούν τους πυλώνες, πάνω στους οποίους θα πρέπει να στηριχθούν η εξέλιξη και η πρόοδος του αθλήματος.

Ο ρόλος του διαιτητή σε αυτό το περιβάλλον είναι ιδιαίτερα σημαντικός, αφού οφείλει να διασφαλίζει την ισονομία μεταξύ των διαγωνιζομένων με βάση τους κανονισμούς και να βοηθά με τη συμπεριφορά του και σε συνεργασία με τους προπονητές να κατανοήσουν οι νεαροί αθλητές και άλλες αξίες, όπως δικαιοσύνη, σεβασμό, συνεργασία, αγωνιστικότητα, αποδοχή και διαχείριση των λαθών.

Η καλή γνώση των κανονισμών, η σωστή προσέγγιση του νεαρού αθλητή, η ψυχραιμία να διαχειριστεί την όποια αγωνιστική κρίση προκύψει, αποτελούν κάποια από τα εφόδια που πρέπει να διαθέτει ένας διαιτητής, για να καταφέρει να κερδίσει τον σεβασμό και την εμπιστοσύνη, ώστε να διευθύνει αγώνες αναπτυξιακών πρωταθλημάτων, χωρίς αρνητικές συμπεριφορές που μακροπρόθεσμα πιθανά να αλλοιώσουν ένα άθλημα που χαρακτηρίζεται από υψηλή αφοσίωση στην κοινή προσπάθεια, κυρίως όμως, από παντελή έλλειψη βίας. Καθοριστική είναι επίσης η βοήθεια των γονέων και του αθλητή, που σε συνεργασία με τους προπονητές, οφείλουν στα πλαίσια του "ευ αγωνίζεσθαι" να στηρίζουν την διαιτησία.

Επειδή το βόλεϊ είναι ξεχωριστό άθλημα, απευθύνεται σε ξεχωριστούς ανθρώπους, με ιδιαίτερες δεξιότητες και υψηλό επίπεδο συνεργασίας, είναι αυτονόητο ότι και οι διαιτητές που το υπηρετούν θα πρέπει να έχουν αντίστοιχα χαρακτηριστικά. Ειδικά όμως όσοι ασχολούνται με αναπτυξιακούς αγώνες θα πρέπει να επιδεικνύουν παιδαγωγική διάθεση, υψηλό αίσθημα ευθύνης, αγάπη για το παιδί και τη δυνατότητα να αναδείξουν τα οφέλη που θα προκύψουν από την ενασχόληση των αθλητών με το βόλεϊ.

Η συμβολή της διαιτησίας στα αναπτυξιακά πρωταθλήματα

Καπάντας Παναγιώτης
Διαιτητής Α' Ο.Δ.Β.Ε.

Περίληψη

Στα αναπτυξιακά πρωταθλήματα που διεξάγονται στη χώρα μας (κατηγορίες Νεανίδων, Εφήβων, Κορασίδων, Παίδων, Παγκορασίδων, Παμπαίδων) διακρίνουμε κατ' ουσίαν δύο επίπεδα: Ένα επίπεδο αγωνιστικό, με στόχο τον πρωταθλητισμό είτε στην Ένωση Σωματείων είτε Πανελλήνια και ένα επίπεδο εκμάθησης του αθλήματος σε ακαδημίες, αυτό συχνά εμφανίζεται με τη μορφή των ομάδων -2 και -3. Στο πλαίσιο αυτό οι διαιτητές που καλούνται να διαιτητεύσουν τους αγώνες αυτών των αναπτυξιακών πρωταθλημάτων είναι κατά κανόνα νέοι στη διαιτησία και με μικρή εμπειρία. Με δεδομένο ότι στους αγώνες αυτούς οι αθλήτριες και οι αθλητές κάνουν αρκετά αγωνιστικά λάθη λόγω της απειρίας τους, οι προπονητές κατά κανόνα κάνουν τα πρώτα βήματά τους στο χώρο της προπονητικής του

βόλεϊ και οι θεατές των αγώνων είναι συχνότατα γονείς που δεν έχουν γνώση των κανονισμών του αθλήματος, ο βαθμός δυσκολίας της διεύθυνσης του αγώνα για τους διαιτητές είναι πιθανό να γίνει αρκετά μεγάλος. Θεωρώντας ότι σκοπός των αναπτυξιακών πρωταθλημάτων πρέπει να είναι να μείνουν όλα τα παιδιά στο βόλεϊ, όσα έχουν τις αγωνιστικές ικανότητες ως αθλήτριες και ως αθλητές στην ενήλικη ζωή τους και τα υπόλοιπα ως φίλαθλοι και ως θεατές, αντιλαμβανόμαστε ότι οι διαιτητές καλούνται να παίξουν έναν ευρύτερο παιδαγωγικό ρόλο στα αναπτυξιακά πρωταθλήματα. Με δεδομένο ότι στα πρωταθλήματα αυτά δίνεται η ευκαιρία να αποκτήσουν εμπειρίες οι νεότεροι και ότι στη μεγάλη πλειονότητα των αγώνων διαιτητεύουν δύο διαιτητές (ένας με καθήκοντα 1^{ου} και ένας 2^{ου} και σημειωτή), προτείνουμε στο μεν αγωνιστικό επίπεδο να ορίζεται ως 1^{ος} διαιτητής ένας περισσότερο έμπειρος και ως 2^{ος} διαιτητής και σημειωτής ένας λιγότερο έμπειρος, στο δε επίπεδο εκμάθησης το αντίστροφο. Με τον τρόπο αυτό θα επιδιωχθεί να βελτιωθεί η συνεργασία μεταξύ των διαιτητών και να διδαχθούν αποτελεσματικότερα οι νεαρές αθλήτριες και οι νεαροί αθλητές τους κανονισμούς του βόλεϊ.

Η ιδιαιτερότητα της προβολής των παιδικών ηλικιών από τα ΜΜΕ την εποχή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Τριανταφύλλου Σωτήρης
Πρόεδρος Π.Σ.Α.Τ.

Περίληψη

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης μπορούν και πρέπει να διαδραματίσουν ένα ιδιαίτερο ρόλο στις σύγχρονες κοινωνίες. Ειδικά στο σημερινό διαρκώς μεταβαλλόμενο τοπίο της ενημέρωσης και της επικοινωνίας και την ψηφιακή εποχή. Ο ρόλος τους καθίσταται ακόμη πιο κρίσιμος στην προβολή των ηλικιών ανάπτυξης, δηλαδή, σε νέους και νέες εφηβικής ή παιδικής ηλικίας.

Σκοπός της παρούσας εισήγησης είναι να προσεγγίσει δύο ζητήματα:

Το πρώτο είναι η ιδιαιτερότητα της προβολής των ηλικιών ανάπτυξης λόγω της ηλικίας και της διαμόρφωσης του χαρακτήρα των νεαρών αθλητών και αθλητριών. Απαιτείται μια ισορροπία ως προς την προβολή, η οποία θα λαμβάνει υπόψη την κρισιμότητα της ηλικίας και της διαμόρφωσης του χαρακτήρα. Τα ΜΜΕ μπορούν να συμβάλλουν στην προβολή των αθλητικών δραστηριοτήτων και να βοηθήσουν την ανάπτυξη εφόσον λαμβάνουν υπόψη τους όλα τα προηγούμενα και τηρούν τον κώδικα δεοντολογίας και τα όσα αυτός προβλέπει για την προβολή και τη μετάδοση πληροφοριών για ανηλίκους. Από την άλλη πλευρά, τα ΜΜΕ έχουν την κρίσιμη αποστολή να ενημερώσουν την κοινή γνώμη για τα οφέλη του αθλητισμού στις μικρές ηλικίες και για να στηρίξουν αθλητές και αθλήτριες που έχουν προοπτικές διάκρισης σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Το δεύτερο ζήτημα που θα επιχειρηθεί να προσεγγιστεί σε συνδυασμό με το πρώτο, είναι οι ιδιαιτερότητες που υπάρχουν τη σημερινή εποχή της ψηφιακής επανάστασης και της ευρείας χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι οι νέοι, ακόμη και οι ανήλικοι, κάνουν ευρεία χρήση των social media, τα οποία στη σημερινή εποχή χρησιμοποιούνται τόσο για ψυχαγωγία όσο και για ενημέρωση. Η ταχύτητα της μετάδοσης της πληροφορίας και η ευκολία πρόσβασης στην πληροφορία που προσφέρουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αναγκάζουν να είμαστε περισσότεροι προσεκτικοί ως προς τα μεταδιδόμενα και την προβολή.

Περιλήψεις Συνεδρίου

Θεματική Συνεδρία

Αθλητική Ψυχολογία – Μάθηση στις ηλικίες ανάπτυξης

Μαθαίνω την ξένη γλώσσα παίζοντας

Γκορτσιά Ευγενία

Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Περίληψη

Εισαγωγή: Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί, ως μελέτη περίπτωσης, η αποτελεσματικότητα ενός συνδυαστικού προγράμματος Φυσικής Αγωγής και Γερμανικής Γλώσσας για την ανάπτυξη του προφορικού λόγου, όταν αυτό σχετίζεται με την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών και συγκεκριμένα με το παιχνίδι και τις αθλοπαιδιές.

Μέθοδος: Στην έρευνα συμμετείχαν 40 μαθητές-τριες της Α΄ τάξεως του Γυμνασίου σχολείου δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Αττικής (23 αγόρια, 17 κορίτσια), ηλικίας 13 ετών, διαχωρισμένοι τυχαία σε δύο πειραματικές ομάδες. Η Α ομάδα ακολούθησε ένα διαθεματικό πρόγραμμα που συνδύαζε το παιχνίδι και την κίνηση με την προφορική επικοινωνία, ενώ η Β ομάδα ακολούθησε ένα πρόγραμμα εστιασμένο στην τυπική διδασκαλία της γερμανικής γλώσσας. Για τη γλωσσική αξιολόγηση των παιδιών δημιουργήθηκε ένα εργαλείο με συγκεκριμένα κριτήρια και διδακτικό στόχο την εξοικείωση με τα γράμματα της αλφαβήτου και την αναγνώριση τους, τα χρώματα, επίθετα και επιρρήματα, αριθμούς, καθώς και την καλλιέργεια φωνητικών – φωνολογικών δεξιοτήτων στη γλώσσα στόχο (Dummer et al., 1996). Το πρόγραμμα διήρκεσε τρεις μήνες, με 24 δομημένα διαθεματικά μαθήματα, σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών. Οι μετρήσεις έγιναν στην αρχή και το τέλος της παρέμβασης, η δε στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το SPSS.

Αποτελέσματα: Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η πειραματική ομάδα μετά την εφαρμογή του προγράμματος, ήταν σε θέση να αναγνωρίζει και να χρησιμοποιεί αποτελεσματικότερα την γερμανική γλώσσα στον προφορικό λόγο (Schilling et al., 2006). Επίσης σημαντικό εσωτερικό κίνητρο για την ενεργοποίηση και ετοιμότητα για μάθηση από πλευράς των μαθητών αποτέλεσε η χαρά και το κέφι που παρήχθησαν μέσω του παιχνιδιού, αλλά και η ευκαιρία συνεργασίας που είχαν μεταξύ τους. Οι σχέσεις βελτιώθηκαν και καλλιεργήθηκαν επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες.

Συμπεράσματα: Το διαθεματικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να εφαρμοστεί αποτελεσματικά σε μαθητές Α΄ Γυμνασίου, ως εργαλείο για την αποτελεσματικότερη κατανόηση και εκμάθηση της Γερμανικής ως ξένης γλώσσας (Barton et al., 2000).

Βιβλιογραφία:

Barton, G., Kirby, K., Nazario, C., & Brooks, S. (2000). Let's Speak Spanish in Physical Education. Integrating Spanish BSE Terms in Physical Education. *Teaching Elementary Physical Education*, 11, 19-21.
Dummer G., Connor – Kuntz F. (1996). Teaching Across the Curriculum: Language – Enriched Physical Education for Preschool Children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13, 302-315.
Schilling T. McOmber K., Mabe K., Beasley B., Funkhouser S., Martinez L. (2006). Promoting Language Development Through Movement. *Teaching Elementary Physical Education*, 11, 39-42.

Προγράμματα Ανάπτυξης Αθλητών

Ζαρώτης Ιωάννης

Ψυχολόγος-Αθλητικός Ψυχολόγος, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Περίληψη

Τα προγράμματα ανάπτυξης διεθνώς βασίζονται σε ένα συγκεκριμένο πλάνο, με καθορισμένες ενέργειες και στόχους. Η «επιλογή» των αθλητών πραγματοποιείται με βάση ανθρωπομετρικούς, κινητικούς ή ψυχοπνευματικούς

παράγοντες. Οι στόχοι για την επιλογή, αντίστοιχα ποικίλουν: Αν είναι η απόδοση, τότε το πλαίσιο θα δώσει την ευκαιρία στους πιο «ταλαντούχους», αν είναι η εκπαίδευση των παιδιών και η συμβολή στη γενικότερη ανάπτυξη τους, τότε στόχος για την εκάστοτε προσπάθεια είναι να συμβάλει στη διαδικασία ωρίμανσης του αθλητή.

Τα στάδια ανάπτυξης των αθλητών αποτελούν μέρος της διεθνούς βιβλιογραφίας, περιγράφοντας τη διαφορετικότητα των αναγκών των αθλητών ανά αναπτυξιακό επίπεδο. Οι αθλητές των μικρότερων ηλικιών αναζητούν περισσότερη θετική στάση, ασφάλεια και αποδοχή από τους προπονητές και εκείνοι με τη σειρά τους διαμορφώνουν τη στάση τους με στόχο να ικανοποιήσουν τις ανάγκες των αθλητών τους. Ανάλογα διαφορετικές ανάγκες προβάλλονται από τους μεγαλύτερους σε ηλικία αθλητές.

Τα μοντέλα ανάπτυξης αθλητών που έχουν προταθεί και εφαρμόζονται διεθνώς, συνοψίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες με εστίαση στην διαφορετική επιδίωξη/στόχο του εκάστοτε μοντέλου. Αναφέρονται τα μοντέλα πρώιμης εξειδίκευσης, όπου σαφής επιδίωξη είναι η απόδοση σε μικρή ηλικία (10-12 ετών) και εκείνα της ανάπτυξης μακρόχρονης διάρκειας, όπου επιδίωξη αποτελεί η παραμονή και η ευχαρίστηση των παιδιών στο αθλητικό περιβάλλον, ενώ η μέγιστη απόδοσή τους τοποθετείται σε μεγαλύτερη ηλικία (16-18 ετών).

Τα μοντέλα που προτείνονται διαφοροποιούνται εμφανώς, δεν χαρακτηρίζονται ως «καλά» ή μη, έχουν απλώς διαφορετικούς στόχους. Η επιλογή του κάθε μοντέλου θα χρειαστεί αφενός μεν να έχει σταθερή δομή και πλάνο, αφετέρου δε να έχουν ληφθεί υπόψη οι συνέπειες και οι επιδράσεις του κάθε μοντέλου στην περαιτέρω ανάπτυξη των αθλητών.

Η Επίδραση της Τεχνικής της Δραματοποίησης ως Μέσο Απόκτησης Δεξιοτήτων και Εκμάθησης στο Βόλεϊ

Χρηστινίδης Γεώργιος, Ζέτου Ελένη, Δέρρη Βασιλική

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης – ΣΕΦΑΑ, Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Κομοτηνή

Περίληψη

Εισαγωγή

Η παρούσα εργασία έγινε στα πλαίσια της διδακτορικής μου έρευνας που μελετά αν τεχνικές του θεάτρου, όπως είναι η δραματοποίηση και το θεατρικό παιχνίδι, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέσα επίτευξης των στόχων της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό σχολείο (Moore, 2004). Δραματοποίηση σημαίνει να διηγείσαι μια ιστορία με δράση, να δίνεις ζωή σ' ένα κείμενο, να ζωντανεύεις τους χαρακτήρες και να αναπαριστάς τη δράση (Γραμματάς, 1998). Το δείγμα της έρευνας ήταν μαθητές/τριες της Γ' τάξης του 7^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αμπελοκήπων (N=57).

Μέθοδος

Οι μαθητές χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες την πειραματική, η οποία ακολούθησε τη μέθοδο της δραματοποίησης για τη μάθηση μιας δεξιότητας του βόλεϊ (πάσα) και την ομάδα ελέγχου, η οποία ακολούθησε την τυπική/παραδοσιακή διδασκαλία. Η παρέμβαση διήρκεσε 6 εβδομάδες με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα από 45 λεπτά. Πραγματοποιήθηκαν 3 μετρήσεις: α) η αρχική για να διαπιστωθεί ότι οι μαθητές/τριες και των δυο ομάδων ξεκίνησαν από το ίδιο επίπεδο στην πάσα με δάχτυλα, β) η τελική μέτρηση στο τέλος της παρέμβασης και γ) η μέτρηση διατήρησης μετά από εβδομάδα χωρίς εξάσκηση. Για την αξιολόγηση της πάσας χρησιμοποιήθηκε βιντεοσκόπηση και ποιοτική ανάλυση στα 5 σημαντικά σημεία της δεξιότητας. Οι μαθητές εκτελούσαν τη δεξιότητα 5 φορές, κάθε προσπάθεια για να είναι άριστη έπρεπε να έχει 5 βαθμούς (5 κριτήρια X1 βαθμό= 5), οπότε το άριστα ήταν 25. Στη συγκεκριμένη εργασία χρησιμοποιήθηκε η δραματοποίηση της ιστορίας «*Ήλιος σε τροχιά*» για την εκμάθηση της πάσας με δάχτυλα στο βόλεϊ. Αφού σχεδιάστηκε η ιστορία, ο εκπαιδευτικός Φ.Α. αφηγήθηκε την ιστορία στα παιδιά, κάθε παιδί ανέλαβε να ενσαρκώσει ένα χαρακτήρα από την ιστορία. Κατά τη διάρκεια της προσπάθειας δόθηκε έμφαση στα πέντε (5) σημαντικά επιμέρους στοιχεία της πάσας, στοιχεία υποβοηθούμενα από την πλοκή της ιστορίας. Οι κινήσεις από απλές έγιναν πιο σύνθετες, παράλληλα με την προσαρμογή και εξοικείωση των παιδιών, ώστε να τείνουν προς την ολοκληρωμένη εκτέλεση της τεχνικής της δεξιότητας.

Αποτελέσματα

Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA repeated measures) έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, με τα μέλη της πειραματικής ομάδας να είναι καλύτερα στα σκορ όλων των μετρήσεων ($p < .01$).

Συμπεράσματα

Αξιοσημείωτο ήταν ότι οι μαθητές/τριες υποδέχτηκαν με ενθουσιασμό την ιδέα και με ενθουσιασμό την υλοποίησαν (Walker, 2009). Ήθελαν όλοι να αναλάβουν ρόλους για δραματοποίηση και οι περισσότεροι εκτέλεσαν σωστά τη δεξιότητα της πάσας με δάχτυλα ακολουθώντας βήμα-βήμα την ιστορία της δραματοποίησης. Συμπερασματικά, η δραματοποίηση μιας ανάλογης ιστορίας μπορεί να παρακινήσει, να διασκεδάσει, να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο

στην εκμάθηση δεξιοτήτων, αλλά και να βοηθήσει στην επίτευξη των άλλων στόχων της Φυσικής Αγωγής, γνωστικών, κοινωνικών, συναισθηματικών (Δέρρη, 2009).

Βιβλιογραφία

- Γραμματάς, Θ. (1998). *Θέατρο και παιδεία* (3^η εκδ.). Αθήνα: Νηρηίδες.
- Δέρρη, Β., Βασιλειάδου, Ο., Οικονομόπουλος, Γ., Πάχτα, Μ., & Φραγκούλη, Μ. (2009). *Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21^{ου} Αιώνα. Σκοποί – Στόχοι – Επιδιώξεις (Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση)*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδης.
- Moore, M.M. (2004). Using Drama as an Effective Method to Teach Elementary Students. *Senior Honors Theses* (paper 113).
- Walker, E. (2009). Learning through action. Engagement and behavioral change through the use of drama. *Development and Learning in Organizations*, 23 (6), 18-21.

Η ηγετική συμπεριφορά του προπονητή σε ομάδες πετοσφαίρισης κορασίδων

Κοσμάς Φράγκος, Τσάτσος Αλέξανδρος, Κ.Φ.Α.

Μπαρζούκα Καρολίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια Προπονησιολογίας Πετοσφαίρισης Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.
Μπεργελές Νικόλαος, Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας Πετοσφαίρισης Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

Εισαγωγή: Στις αθλητικές ομάδες ο ρόλος του ηγέτη μετουσιώνεται στο πρόσωπο του προπονητή, ο οποίος πρέπει να λειτουργεί αποφασιστικά για τη θετική αλληλεπίδραση μεταξύ του ιδίου και των μελών της ομάδας του. Οι αθλητές αντιλαμβάνονται ότι οι προπονητές τους προτιμούν τον αυταρχικό τύπο ηγεσίας, ενώ οι προπονητές αντιλαμβάνονται ότι συμπεριφέρονται περισσότερο δημοκρατικά-(Alexandris et al., 1999; Soucie, 1994). Ο πιο αποτελεσματικός τύπος ηγετικής συμπεριφοράς για αθλητές ηλικιακού εύρους 10-18 ετών, είναι εκείνος που συμπεριφέρεται δημοκρατικά και παρέχει κοινωνική υποστήριξη. Όσον αφορά στην ηλικία των αθλητριών στην καλαθοσφαίριση, έχει βρεθεί ότι οι μικρότερες σε ηλικία αθλήτριες (12-15 ετών) προτιμούν ο προπονητής να έχει δημοκρατική συμπεριφορά και να τους παρέχει κοινωνική υποστήριξη σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι μεγαλύτερες αθλήτριες (ηλικίας 17-29 ετών), (Serpa, 1990). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή σε ομάδες πετοσφαίρισης γυναικών νεαρής ηλικίας.

Μέθοδος: Το δείγμα αποτέλεσαν 112 αθλήτριες ηλικίας 14-16 ετών και οι 11 προπονητές των ομάδων τους. Χρησιμοποιήθηκε η «κλίμακα Ηγετικής Συμπεριφοράς στα Σπορ» των Chelladurai & Saleh (1980).

Αποτελέσματα: Οι μονομεταβλητές αναλύσεις διασποράς με posthoc συγκρίσεις (Tukey's HSD) ανέδειξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των εκδόσεων. Στη Δημοκρατική συμπεριφορά, η προτίμηση των αθλητριών ήταν χαμηλότερη από την αντίληψή τους και υψηλότερη από εκείνη του προπονητή ($p < .001$), ενώ η αντίληψη των αθλητριών ήταν υψηλότερη από τη δική τους προτίμηση και από την αντίληψη του προπονητή ($p < .001$). Στην αυταρχική συμπεριφορά, η αντίληψη των προπονητών βρέθηκε υψηλότερη και από την προτίμηση και από την αντίληψη των αθλητριών ($p < .001$). **Συμπεράσματα:** Η διαφορά μεταξύ της προτίμησης, της αντίληψης των παικτριών και της αντίληψης του προπονητή για την ηγετική συμπεριφορά του, επιφέρει απόδοση υποδεέστερη των δυνατοτήτων τους. Στις ομάδες αυτές προκειμένου να αυξηθεί η απόδοση θα πρέπει να αυξηθεί η αυταρχική και να μειωθεί η δημοκρατική συμπεριφορά των προπονητών.

Βιβλιογραφία:

- Alexandris, K., Barkoukis, V., Grouios, G., Tsorbatzoudis, H., (1999). Athletes' and Coaches' Perceptions about Leadership in Greek Sport Clubs. *International Journal of Physical Education*, vol 36 (4), pp. 141-152.
- Soucie, D. (1994). Effective managerial leadership in sport organizations. *Journal of Sport Management*, vol 8 n° 1, pp. 1-13.
- Serpa, S. (1990). O treinador como líder: panorama actual da investigação. *Revista Lubens*, vol 12, n° 2, pp. 23-32.
- Chelladurai, P. & Saleh, S. D. (1980). Dimension of leadership behaviors in sports: Development of leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, vol 2, n° 1, pp. 34-35.

Σύστημα σύνθεσης εκμάθησης βασικών δεξιοτήτων και κινητικής συμπεριφοράς παιδιών έως οχτώ ετών στην Πετοσφαίριση

Λαδάς Βασίλειος

BS(Hons) University Of Derby, Εφαρμοσμένη Ψυχολογία

ΙΙΕΚ ΑΚΜΗ, Προπονητική Πετοσφαίρισης

Περίληψη

Το σύστημα σύνθεσης της ομάδας αφορά στον αριθμό των πασαδόρων και των επιθετικών που παρατάσσονται στο γήπεδο σε έναν αγώνα βόλεϊ (Πατσιαούρας, 2006), με βασικό εργαλείο για την διδασκαλία του αθλήματος σε αρχάριους το σύστημα 6:0 -ο πρώτος αριθμός διαφοροποιεί τους επιθετικούς από τους πασαδόρους (Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2002)-.

Στοχεύοντας στη δημιουργία αθλητών με άρτια τεχνική κατάρτιση, είναι σκόπιμο να προσαρμόσουμε το πολύπλοκο υψηλό επίπεδο σε ασκήσεις που ανταποκρίνονται στη ζώνη ανάπτυξης του αρχάριου, μέσω της λεγόμενης διαδικασίας “πιάνω και πετώ”(Kus, 2004; Downson, 2009). Για να καταστεί αυτό δυνατό, ο προπονητής θα προσαρμόσει την πετοσφαίριση και θα την ορίσει σε ένα σύστημα σύνθεσης ενός ατόμου, με σκοπό την πλήρη και ελεγχόμενη κατάρτιση του. Η σύγχρονη τάση της παιδαγωγικής για την εκμάθηση υποστηρίζει την ένταξη και την συνεκπαίδευση (Ζώνιου-Σιδέρη, 2000) καθώς η εκπαίδευση αποσκοπεί στο να προσφέρει στα παιδιά εμπειρίες που βρίσκονται μέσα στις ζώνες ανάπτυξής τους, ώστε να ενθαρρυνθούν και να προωθήσουν την ατομική τους μάθηση, όπως ψυχοκινητικές συμπεριφορές (Berk & Winsler, 1995).

Στόχος αυτού το μη αγωνιστικού συστήματος είναι να επιτραπεί στα παιδιά η δυνατότητα τριών επαφών με τη μπάλα ελαχιστοποιώντας τον αγωνιστικό χώρο ώστε να ανταποκρίνεται στις σωματικές και τις κινητικές ικανότητες των αρχάριων, συνδυάζοντας την εκμάθηση των βασικών ικανοτήτων με την ανάπτυξη τακτικής συμπεριφοράς υψηλών εκτελέσεων, όπως αυτή εναλλάσσεται σύμφωνα με τα Σύνδρομα I & II (American Sport Education Program, 2007).

Έτσι, ο αρχάριος που εντάσσεται στο άθλημα θα έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει τις βασικές δεξιότητες του βόλεϊ και να ενισχύσει τη μνήμη του και την ικανότητα της πλοήγησης στο χώρο (Maguire και συνεργάτες, 2002) παίζοντας με τον εαυτό του. Τα παιδιά θα πρέπει να αναλάβουν το ρόλο του επιθετικού και του πασαδόρου, εντυπώνοντας πως “ο βασικότερος αντίπαλος στο παιχνίδι είναι ο ίδιος μας ο εαυτός”. Σύμφωνα με το πρωτόκολλο της ονομασίας των συστημάτων σύνθεσης (όπου ο πρώτος αριθμός, αναφέρεται στους επιθετικούς και ο δεύτερος στους πασαδόρους) το εν λόγω σύστημα θα ονομαστεί: “Σύστημα Σύνθεσης 1=1”

.Βιβλιογραφία:

- Πατσιαούρας, Α. (2006). *Πετοσφαίριση. Θεωρία, τεχνική, μεθοδολογία, ειδική διδακτική & κανονισμοί*. ΑΣΕΠ, κλάδος Φυσικής Αγωγής. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη.
- Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2002). *Η διδασκαλία της Πετοσφαίρισης II*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Ζώνιου-Σιδέρη, Α. (2000). *Άτομα με ειδικές ανάγκες και η ένταξη τους*. Ελληνική Γραμματεία.
- Berk, L. & Winsler, A. (1995). *Vygotsky and early childhood learning*. Natl. Assoc for Educ. Of Young Children. p. 24.
- Kus, S. (2004). *Coaching Volleyball Successfully*. USA, Versa Press.
- Downson, A. (2009). *More Fun and Games*. USA, Versa Press.
- Τζέτζης, Γ., Λόλα Α. (2015). *Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη*. Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, Ζωγράφου.
- American Sport Education Program. (2007). In *Coaching Youth Volleyball, “Transition”*. U.S.A.
- Maguire A., Gadian G, Johnsrude S, Good D, Ashburner J, Frackowiak S, Frith D (2000) Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2000 Apr 11;97(8):4398-403.

Τύπος σχέσης με τους γονείς και επίπεδα άγχους εφήβων αθλητών - αθλητριών πετοσφαίρισης

Νικηφορίδης Αθανάσιος-Αλέξανδρος², Μαυρομάτης Γάσπαρης² Μπαρζούκα Καρολίνα³

¹Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ ²Φοιτητής ³Επίκουρη Καθηγήτρια, Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α

Περίληψη

Εισαγωγή: Οι γονείς συμβάλλουν αρνητικά όταν υπάρχει υπερβολική κριτική και μεγάλες προσδοκίες για τις επιδόσεις (Baker&Robertson-Wilson 2003).Οι προπονητές και οι γονείς δεν θα πρέπει να προβάλλουν στα παιδιά τις δικές τους επιδιώξεις αλλά να ικανοποιούν αυτό που πραγματικά θέλουν τα παιδιά (Anshel, 2003). Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθεί κατά πόσο ο τύπος σχέσης με τους γονείς επηρεάζει τα επίπεδα άγχους των αθλητών.

Μέθοδος: Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 210 αθλητές ηλικίας 13 έως 19 ετών. Για τη μέτρηση του άγχους προδιάθεσης χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου Άγχους Κατάστασης-Προδιάθεσης(State/TraitAnxietyInventory; STAI, Spielberger,1983; Κάκκος, Εκκεκάκης,& Ζέρβας, 1991) και συγκεκριμένα η Κλίμακα Προδιάθεσης Για τις συσχετίσεις χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson (r).

Αποτελέσματα: Η μεταβλητή των αγωνιστικών ανησυχιών παρουσιάζει αρνητική συσχέτιση, στατιστικά σημαντική σε επίπεδο 0,05, με τη μεταβλητή που αφορά στη στάση των γονέων, είτε πρόκειται για την μητέρα είτε για τον πατέρα της αθλήτριας. Η μεταβλητή που αποδίδει το άγχος προδιάθεσης παρουσιάζει επίσης αρνητική συσχέτιση, στατιστικά σημαντική σε επίπεδο 0,01, με τη μεταβλητή που αφορά στη στάση των γονέων, είτε πρόκειται για την μητέρα είτε για τον πατέρα του αθλητή. Φαίνεται επίσης ο τύπος σχέσης μητέρας πατέρα έχουν κοινό τρόπο συμπεριφοράς. Η μεταβλητή των αγωνιστικών ανησυχιών συσχετίζεται αρνητικά, στατιστικώς σημαντικά σε επίπεδο 0,05, με τον «υπερπροστατευτικό» πατέρα. Επίσης, σχετίζεται αρνητικά, στατιστικώς σημαντικά σε επίπεδο 0,01, με την «ελεγκτική» μητέρα. Η μεταβλητή του άγχους προδιάθεσης συσχετίζεται αρνητικά, στατιστικώς σημαντικά σε επίπεδο 0,01, με όλους τους τύπους των σχέσεων των αθλητών με τους γονείς τους, είτε πρόκειται για τον πατέρα είτε για την μητέρα.

Συμπεράσματα: Φάνηκε ότι οι καλές σχέσεις με την μητέρα και τον πατέρα βοηθάνε τους αθλητές στο να έχουν λιγότερες αγωνιστικές ανησυχίες και λιγότερο άγχος προδιάθεσης. Όταν ο πατέρας και η μητέρα είναι υπερπροστατευτικοί και ελεγκτικοί το άγχος προδιάθεσης είναι μικρότερο

Βιβλιογραφία

Anshel, M. H., &Eom, H.-J. (2003). Exploring the Dimensions of Perfectionism in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 34(3), 255-271.

Baker, J. and Robertson-Wilson, J. (2003) On the risks of early specialization in sport. *Physical and Health Education Journal*, 69, 4-8.

Η επίδραση της λεπτομερούς εξάσκησης στη μάθηση τακτικών και γνωστικών στοιχείων στην Πετοσφαίριση

Ζέτου Ελένη, Γκίόρτσιου Δάφνη, Μουντάκη Φερενίκη
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση της λεπτομερούς/στοχευμένης εξάσκησης στη μάθηση τακτικών και γνωστικών δεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης, αθλητριών ηλικίας 12-13 ετών. Πιο συγκεκριμένα να εξετάσει την επίδραση της εξάσκησης με ειδικά σχεδιασμένες δραστηριότητες, που είχαν στόχο (εκτός από την εξάσκηση της τεχνικής), τη μάθηση δεξιοτήτων της τακτικής (ανάπτυξη ικανοτήτων πρόβλεψης και διαδικασίας λήψης απόφασης) και την ανάπτυξη της γνώσης των αθλητριών σε ειδικές αγωνιστικές καταστάσεις και στους κανονισμούς του αθλήματος. Στην έρευνα συμμετείχαν 23 αθλήτριες Πετοσφαίρισης, 12-13 ετών (ΜΟ=12.46 ΤΑ=.50) και προπονητικής ηλικίας 4 ετών. Τα δύο τελευταία χρόνια συμμετείχαν ενεργά με προπονήσεις τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, διάρκειας 90' λεπτών. Οι αθλήτριες επιλέχθηκαν τυχαία από τις ομάδες παγκορασίδων που συμμετέχουν στο τοπικό πρωτάθλημα κορασίδων της Θεσσαλονίκης. Η μια ομάδα αποτέλεσε την πειραματική (N= 12) και η άλλη την ομάδα ελέγχου (N=11). Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης οι αθλήτριες εξασκήθηκαν στις δεξιότητες της υποδοχής/μανσέτας και του σερβίς από πάνω/τένις περιστρεφόμενο. Επίσης οι αθλήτριες διδάχθηκαν την ατομική και ομαδική τακτική (σερβίς, υποδοχής) και τους σχετικούς κανονισμούς. Η διάρκεια της εξάσκησης ήταν 6 εβδομάδες, με συχνότητα τριών προπονητικών μονάδων την εβδομάδα (18 προπονητικές μονάδες, διάρκειας 90 λεπτών). Οι αθλήτριες αξιολογήθηκαν πριν, μετά την παρέμβαση και μια εβδομάδα μετά την τελική μέτρηση (χωρίς εξάσκηση). Η αξιολόγηση περιελάμβανε μέτρηση της αγωνιστικής απόδοσης (Εργαλείο Αγωνιστικής Απόδοσης) και αξιολόγηση της γνώσης πάνω σε γνωστικά στοιχεία της τακτικής και των κανονισμών (ερωτηματολόγιο γνώσης). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα της λεπτομερούς εξάσκησης βελτιώθηκε πολύ περισσότερο στη γνώση της τακτικής και των κανονισμών. Επίσης όταν αξιολογήθηκε στην αγωνιστική απόδοση, δηλαδή στην εφαρμογή όλων αυτών που οι αθλήτριες έμαθαν στην προπόνηση, σε αγωνιστικές συνθήκες, η ομάδα της λεπτομερούς εξάσκησης ήταν στατιστικά σημαντικά καλύτερη από την ομάδα ελέγχου.

Ο ρόλος της οικογενειακής εμπλοκής στην εξέλιξη των νεαρών αθλητών

Ψυχουντάκη Μαρία

Αναπληρώτρια καθηγήτρια Ψυχολογίας-Αθλητικής Ψυχολογίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

Ο σημαντικός ρόλος της οικογένειας στην απρόσκοπτη ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών και στην ψυχική τους υγεία, έχει διαχρονικά υποστηριχθεί από όλες τις ψυχολογικές θεωρητικές προσεγγίσεις (Feldman, 2008). Η κατάλληλη υποστήριξη των γονέων φαίνεται ότι προφυλάσσει τα παιδιά από τις αγχογόνες εμπειρίες VanYperen (1995). Ενώ η ευχαρίστηση των γονέων από τις αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών φαίνεται να επηρεάζει θετικά τόσο την ενθάρρυνση που οι ίδιοι προσφέρουν στα παιδιά τους όσο και την αντιλαμβανόμενη ικανότητα και τη συμμετοχή των παιδιών τους στις δραστηριότητες αυτές (Brustad, 1996). Οι γονείς οδηγούν τα παιδιά τους στον αθλητισμό για διάφορους λόγους. Όπως σε όλους τους τομείς δράσης των παιδιών (το σχολείο, τις κοινωνικές σχέσεις, τις διατροφικές συνήθειες), ο στόχος της οικογένειας είναι να διαχειριστεί κατάλληλα το περιβάλλον και τις παραμέτρους εκείνες οι οποίες θα συμβάλλουν στην απρόσκοπτη ανάπτυξη των παιδιών τους (Hutchinson, Baldwin, & Caldwell, 2003). Σύμφωνα με τον Coakley (2006), οι γονείς θεωρούν τη συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες ως ένα βασικό συστατικό της κοινωνικοποίησης των παιδιών τους. Η θέση της εξελικτικής ψυχολογίας είναι σαφής: Η οικογένεια αποτελεί ισχυρό πυλώνα για την απρόσκοπτη ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών και, όπως ο Hellstedt (2005) αναφέρει, «οι γονείς δεν μπορούν να παραμείνουν στην αίθουσα αναμονής. Οι επιρροές της οικογένειας είναι πάντοτε παρούσες -συνειδητά ή ασυνείδητα- στο μυαλό και τις επιδόσεις του αθλητή» (σ. 900). Οι μελέτες στο πλαίσιο της αθλητικής ψυχολογίας οδηγούν με ασφάλεια στην ενδεδειγμένη, σε κάθε περίπτωση, παρέμβαση, ώστε οι νεαροί αθλητές να βιώσουν την οικογένεια ως πηγή δύναμης, υποστήριξης και όχι πίεσης ή αδιαφορίας. Σύμφωνα με τον Hellstedt (1995, 2005), ένας μέτριος βαθμός γονεϊκής εμπλοκής είναι σημαντικός καθώς έτσι διευκολύνεται η επικοινωνία και καθίστανται οι γονείς πηγή υποστήριξης για τους αθλητές.

Βιβλιογραφία:

- Brustad, R. J. (1996). Attraction to physical activity in urban schoolchildren: Parental socialization and gender influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 316-323.
- Coakley, J. (2006). The good father: parental expectations and youth sports. *Leisure Studies*, 25(2), 153-163.
- Feldman, R. S. (2008). *Development across the life span* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Hellstedt, J. C. (2005). Invisible players: A family systems model. *Clinics in Sports Medicine*, 24(4), 899-928.
- Hellstedt, J. C. (1995). Invisible players: A family system model. In S.M. Murphy (Ed.), *Sport Psychology Interventions* (pp.117-146). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hutchinson, S. L., Baldwin, C. K., & Caldwell, L. L. (2003). Differentiating parent practices related to adolescents' use of free time. *Journal of Leisure Research*, 35, 396-422.
- VanYperen, N. W. (1995). Interpersonal stress, performance level, and parental support: A longitudinal study among highly skilled young soccer players. *The Sport Psychologist*, 9, 225-241.

Περιλήψεις Συνεδρίου

Θεματική Συνεδρία

Η αγωνιστική απόδοση στις αναπτυξιακές ηλικίες – Β'

Η απόδοση του σερβίς στην τελική φάση του πανελληνίου πρωταθλήματος πετοσφαίρισης νεανίδων αγωνιστικής περιόδου 2015-16

Μπαγλατζή Ευαγγελία – Ιωάννα¹, Μπαρζούκα Καρολίνα²

¹Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ²Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Εισαγωγή: Η εκτέλεση του σερβίς είναι η μόνη στιγμή που ο παίκτης έχει 100% τον έλεγχο της μπάλας και για το πως θα εξελιχτεί η φάση (Martinez & Abreu 2003). Προς το τέλος των σετ, αλλά και του παιχνιδιού, σε κρίσιμα σημεία η απόδοση του σερβίς φαίνεται να φθίνει (Marcelino et al, 2011). Τα χαμένα σερβίς και οι άμεσοι πόντοι από το σερβίς (άσσοι), αποτελούν στοιχεία που μπορούν να οδηγήσουν στη νίκη ή στην ήττα. (Drikos et al, 2009) Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η απόδοση των σερβίς στην τελική φάση του πανελληνίου πρωταθλήματος νεανίδων της περιόδου 2015-2016.

Μέθοδος: Κατεγράφησαν 3587 ενέργειες από 24 αγώνες νεανίδων οι οποίοι βιντεοσκοπήθηκαν κατά την τελική φάση. Οι ενέργειες αυτές αξιολογήθηκαν μέσω της πενταβάθμιας κλίμακας των Eom & Schutz (1992). Ο έλεγχος της αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με την στατιστική μέθοδο Pearson και ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων έγινε με πίνακα διπλής εισόδου, η δε σύγκριση αναλογιών και συχνοτήτων με το z κριτήριο.

Αποτελέσματα: Βρέθηκαν σημαντικές διαφορές όσο αφορά στην απόδοση του σερβίς στο πρωτάθλημα των νεανίδων. Συγκεκριμένα: α) ως προς τη συχνότητα, οι νεανίδες προτίμησαν το κυματιστό σερβίς με άλμα (63,2%) σε σχέση με το κυματιστό χωρίς άλμα (36,8%), ακόμη προτίμησαν τη θέση 1 για την εκτέλεση του σερβίς σε σχέση με τις θέσεις 6 και 5 καθώς τη θέση 5 σε σχέση με τη θέση 6. β) ως προς την αποτελεσματικότητα, έκαναν τα πιο πετυχημένα σερβίς στην 1^η και 2^η περίοδο σε σχέση με την 3^η καθώς τα λιγότερα λάθη κατά το 4^ο σετ του αγώνα σε σχέση με τα υπόλοιπα. Δεν βρέθηκαν διαφορές στην αποτελεσματικότητα ως προς τη θέση από την οποία εκτέλεσαν το σερβίς, το είδος και την κατεύθυνση του.

Συμπεράσματα: Οι νεανίδες χρησιμοποίησαν κυρίως το κυματιστό σερβίς με άλμα και είχαν τη μικρότερη αποτελεσματικότητα στη 3^η περίοδο.

Βιβλιογραφία:

- Drikos S., Kountouris P., Laios A., Laios Y., (2009). Correlates of team Performance in Volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Volume 9, Number 2, pp.149-156
- Eom, J. & Schutz, W. (1992). Statistical analyses of volleyball team performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (1), 11-18.
- Marcelino, R. O., Sampaio, J. E., Mesquita, I. M (2012), Attack and serve performances according to the match period and quality of opposition in elite volleyball matches. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 26(12), 3385-3391
- Martinez N. Ruiz, Pedro Pablo Abreu Hernandez (2003). *Algunas características del saque desde el voleibol tradicional hasta el rally point*. Revista Digital efdeportes.com 66, Revista Digital- Buenos Aires- Año 9 – No 66 – Noviembre de 2003

Είδος, κατεύθυνση και θέση εκτέλεσης του σερβίς αναφορικά με την ειδικευση νεανίδων αθλητριών στο Πρωτάθλημα 2015-2016

Μπαγλατζή Ευαγγελία – Ιωάννα¹, Μπαρζούκα Καρολίνα²

¹Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ² Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Εισαγωγή: Μετά την θέσπιση του Rally Point System το σερβίς καθίσταται ακόμη πιο σημαντικό τόσο στο γυναικείο βόλεϊ, όσο και στο αντρικό καθώς πέρα από τη δυνατότητα ενός άμεσου πόντου, ελλοχεύει πάντα ο κίνδυνος για την απώλεια ενός άμεσου πόντου (Wise, 2002) Ο σημαντικότερος παράγοντας που επιδρά στην επίδοση του σερβίς σε υψηλό επίπεδο γυναικών, είναι το είδος του σερβίς και η ταχύτητά του (Quiroga, Rodriguez et al, 2012). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να βρεθεί η απόδοση, το είδος, η κατεύθυνση και η θέση, από την οποία προτίμησαν να σερβίρουν οι παίκτριες, οι οποίες συμμετείχαν στο πανελλήνιο πρωτάθλημα νεανίδων, σε σχέση με την ειδικευσί τους.

Μέθοδος: Βιντεοσκοπήθηκαν 24 αγώνες από τους οποίους κατεγράφησαν 3587 ενέργειες. Οι ενέργειες αυτές αξιολογήθηκαν μέσω της πενταβάθμιας κλίμακας των Eom & Schutz (1992). Ο έλεγχος της αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με τη στατιστική μέθοδο Pearson και ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων έγινε με πίνακα διπλής εισόδου, η δε σύγκριση αναλογιών και συχνοτήτων με το z κριτήριο.

Αποτελέσματα: Βρέθηκε ότι: α) τα λιγότερα λάθη τα πραγματοποίησαν οι πασαδόροι, β) το κυματιστό σερβίς με άλμα ήταν το κυρίαρχο στις επιλογές των πετοσφαιριστριών, ενώ οι κεντρικές κυρίως χρησιμοποίησαν το κυματιστό χωρίς άλμα, γ) το μεγαλύτερο ποσοστό παικτριών πραγματοποίησε το σερβίς από τη θέση 1 (ακραίες, διαγώνιες και πασαδόροι), ενώ οι κεντρικές το πραγματοποίησαν από τη θέση 5 και ως δεύτερη επιλογή από τη θέση 6, δ) Δεσπόζουσα τιμή στην κατεύθυνση του σερβίς όλων των παικτριών ήταν το κεντρικό κάθετο και οριζόντιο τμήμα του γηπέδου.

Συμπεράσματα: Οι κεντρικές παίκτριες προτίμησαν το κυματιστό σερβίς και τη θέση 5 για την εκτέλεσή του, ενώ οι υπόλοιπες προτίμησαν το κυματιστό σερβίς με άλμα και τη θέση 1. Η κατεύθυνση των περισσότερων σερβίς ήταν προς το κέντρο του γηπέδου.

Βιβλιογραφία:

Eom, J. & Schutz, W. (1992). Statistical analyses of volleyball team performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (1), 11-18.

Quiroga, M. E., Rodriguez-Ruiz, D., Sarmiento, S., Muchaga, L. F., Grigoletto, M. D. S., & García-Manso, J. M. (2012). Characterisation of the Main Playing Variables Affecting the Service in High-Level Women's Volleyball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 8(1).

Wise, M. (2002). Serving. In the volleyball coaching Bible. D. Shondell & C. Reynaud eds Campaign, IL: Human Kinetics, 2002. pp. 163-176.

Η απόδοση της επίθεσης των ακραίων εφήβων παικτών στην πετοσφαίριση

Μπέλεση Σταματία¹, Μπαρζούκα Καρολίνα²

¹Κ.Φ.Α.

²Επίκουρη Καθηγήτρια Προπονησιολογίας Πετοσφαίρισης Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

Εισαγωγή: Η νίκη μιας ομάδας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη δράση των ακραίων της, των οποίων η αποτελεσματικότητα στις επιθέσεις φτάνει στο 72,5%. (Millan-Sanchez, Morante Rabbago & Urena Espira, 2017). Οι ταχύτερες επιθέσεις (^{1ου} και ^{2ου} χρόνου) έχουν θετικά αποτελέσματα σε σύγκριση με βραδύτερες επιθέσεις (^{3ου} χρόνου), καθώς επιτρέπουν στον αντίπαλο λιγότερο χρόνο για αμυντική οργάνωση (Costa, et al., 2016). Έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές έρευνες σε υψηλό επίπεδο αλλά όχι σε κατηγορία εφήβων παικτών και κυρίως στην Ελλάδα. Σκοπός της εργασίας ήταν να βρεθεί η απόδοση στην επίθεση των ακραίων εφήβων παικτών της πετοσφαίρισης καθώς και πως επηρεάζεται η απόδοση της επίθεσης από την απόδοση των προηγούμενων ενεργειών.

Μέθοδος: Το δείγμα αποτέλεσαν 2.276 ενέργειες οι οποίες κατεγράφησαν από 23 αγώνες της ημιτελικής και τελικής φάσης εφήβων(2015-2016). Για τον έλεγχο αξιοπιστίας του κριτή χρησιμοποιήθηκε η στατιστική μέθοδος Pearson η

οποία έδειξε ότι ο κριτής ήταν αξιόπιστος ($r=0,79-1$). Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου, η δε σύγκριση αναλογιών και συχνοτήτων με το z κριτήριο.

Αποτελέσματα: Οι ακραίοι ήταν περισσότερο αποτελεσματικοί στην τρίτη περίοδο (από τον 21^ο πόντο μέχρι τέλος του σετ). Τα κτυπήματά τους ήταν κυρίως διαγώνια. Ήταν πιο αποτελεσματικοί στα κτυπήματα μπλοκ άουτ στην ευθεία σε σχέση με κτυπήματα στην ευθεία. Όσο ποιοτικότερη ήταν η απόδοση των προηγούμενων ενεργειών (υποδοχή ή άμυνα και πάσα) τόσο πιο αποτελεσματικοί καθίσταντο οι ακραίοι στην επίθεση. Ήταν δε λιγότερο αποτελεσματικοί από τη θέση 6 σε σχέση με τις θέσεις 2 και 4. Τέλος ήταν αποτελεσματικότεροι στον 2^ο χρόνο σε σχέση με τον 3^ο.

Συμπεράσματα: Οι ακραίοι έφηβοι ήταν αποτελεσματικότεροι από τις θέσεις 2 και 4 σε 2^ο χρόνο και σε κτυπήματα μπλοκ άουτ. Επίσης όσο πιο ποιοτική ήταν η προηγούμενη ενέργεια τόσο πιο αποτελεσματικοί ήταν οι ακραίοι.

Βιβλιογραφία:

Millán-Sánchez, A., Morante Rábago, J.C, & Ureña Espa, A. (2017). Differences in the success of the attack between outside and opposite hitters in high level men's volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 251-256.

Costa, G. D. C. T., Maia, M. P., Capuzzo, J., Evangelista, B. F. D. B., Freire, A. B., Nora, F. G. D. S. A. & Ugrinowitsch, H. (2016). Offensive structuring in men's high-level volleyball: analysis of the attack zone. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18(5), 611-619.

Δοκιμασίες και μετρήσεις για την καταλληλότητα των παικτών στην πετοσφαίριση

Μπεργελές Νίκος

Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας Πετοσφαίρισης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Βετεράνος διεθνής πετοσφαιριστής και προπονητής

Περίληψη

Έχουν γίνει πολλές προσπάθειες σε ερευνητικό επίπεδο για τον καθορισμό των προσόντων και των ικανοτήτων, που προσδιορίζουν την καταλληλότητα των νέων για την πετοσφαίριση. Οι σωματομετρήσεις στις μικρές ηλικίες και ο υπολογισμός των αποτελεσμάτων με διάφορους τρόπους για την τελική διαμόρφωση του σώματος είναι πολυπαραγοντική. Ο εκτομορφικός σωματότυπος είναι αυτός που ταιριάζει στον πετοσφαιριστή. Το ύψος του φιλέ και η ταχύτητα της μπάλας απαιτούν υψηλό ανάστημα, ενώ η ισχύς και η ταχύτητα αντίδρασης προδικάζουν εκρηκτικό χτύπημα της μπάλας στην εκτέλεση των επιθετικών δεξιοτήτων και γρήγορη παρεμβολή του πετοσφαιριστή στην τροχιά της μπάλας που παράγει ένα επιθετικό χτύπημα. Τέλος ο βαθμός ευφυΐας του πετοσφαιριστή συμπληρώνει τον κύκλο των απαιτήσεων για την καταλληλότητα των νέων στην πετοσφαίριση. Στην πρώτη φάση η επιλογή είναι μαζική και πολλοί προπονητές επιλέγουν εμπειρικά χωρίς μετρήσεις. Προφανώς αναζητούν ταλέντα από υψηλόσωμα παιδιά και από εκείνα που έχουν αρκετή κινητικότητα. Σε μια δεύτερη φάση σε μεγαλύτερη ηλικία η διαλογή γίνεται σύμφωνα με τις μετρήσεις και τα αγωνιστικά χαρακτηριστικά των παικτών. Το ίδιο και πιο αυστηρά γίνεται σε μια τρίτη φάση όταν υπάρχει ήδη βιογραφικό εξέλιξης κάθε πετοσφαιριστή. Στα κλιμάκια των ταλαντούχων εκκολαπτόμενων διεθνών η ικανότητα όσων προκρίνονταν για τις προεθνικές ομάδες αρχικά γινόταν εμπειρικά και στη συνέχεια μετά από βελτιώσεις και εμπειρία χρόνων, γινόταν με ένα μαθηματικό τύπο που συγκέντρωνε τις παραμέτρους ενεργό ύψος, τεχνική κατάρτιση, αγωνιστική απόδοση, ψυχική δύναμη και προσωπικότητα.

Βιβλιογραφία:

Carter, J., Heath, H. (1990). *Somatotyping – development and application*. Cambridge, University Press.

Μπεργελές, Ν. (1992). *Προπονητική Πετοσφαίρισης*. Αθήνα

Προγραμματισμός ανάπτυξης των νέων στην πετοσφαίριση

Μπεργελές Νίκος

Ομότιμος Καθηγητής Προπονησιολογίας Πετοσφαίρισης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Βετεράνος διεθνής πετοσφαιριστής και προπονητής

Περίληψη

Η εκμάθηση και η τελειοποίηση ενός νέου στην πετοσφαίριση οδηγείται από τη βιοσωματική εξέλιξή του και τις παραμέτρους που οικοδομούν την απόδοσή του στη συγκεκριμένη αθλοπαιδιά. Ο φυσικός παράγων, ο ψυχικός παράγων και η χωροχρονική σχέση του παίκτη με τη μπάλα (τεχνική), τους συμπαίκτες του και τους συναγωνιστές (τακτική) των άλλων ομάδων πρέπει να καλλιεργηθούν. Πρέπει δε να αναλυθούν στις ιδιότητές τους και εν συνεχεία να αποκτήσουν ένα ειδικό βάρος και ένα περιεχόμενο, για να εξαχθούν τόσο ο κεντρικός όσο και οι δευτερεύοντες στόχοι στη μακροχρόνια προπονητική και αγωνιστική διαδικασία. Για να εξελιχθεί ομαλά η μάθηση πρέπει να υπολογιστεί η χρονική εισαγωγή και διατήρησή των παραμέτρων για κάθε παράγοντα, η ποσοστιαία αναλογία τους και η παρουσία τους με απόλυτους αριθμούς σε ώρες στις εφαρμοσμένες μορφές προπόνησης. Πιθανές, μερικές ή ολικές, παραλήψεις των παραγόντων αυτών επιφέρουν δομικές διαταραχές. Έτσι στην ηλικία της ωρίμανσης οι αδυναμίες ενός παίκτη της πετοσφαίρισης δεν θεραπεύονται και προσπαθεί πλέον ο προπονητής, μέσω των ρόλων των αθλητών στην ομάδα, να προβάλλει τα θετικά στοιχεία. Οι παράγοντες αυτοί, το περιεχόμενο και η διαμόρφωση των στόχων της προπόνησης πρέπει να επηρεάζονται από τα εξής χαρακτηριστικά των νέων:

- Τη σωματική και βιολογική ανάπτυξη (σκελετική, μυϊκή, καρδιακή, αγγειακή, αναπνευστική και εν γένει των οργάνων του σώματος και του νευρικού συστήματος).
- Την ικανότητα κίνησής τους (γενική και ειδική επιδεξιότητα).
- Το βαθμό αφομοίωσης των δεξιοτήτων (τεχνική) και αγωνιστικών επιλογών (τακτική).
- Τη γνωστική ικανότητα και την ευφυΐα τους.
- Την αγωνιστική εμπειρία τους.
- Τις φυσικές ικανότητές τους (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή).

Η αγωνιστική δραστηριότητα πρέπει να ακολουθεί επίσης τη βιολογική ηλικία ή τουλάχιστον την ημερολογιακή, έτσι ώστε οι ομάδες και οι αγωνιστικές κατηγορίες να είναι αμιγείς και ομοιογενείς.

Βιβλιογραφία:

Bake, H. (1989). *Mini volleyball*. Μετ. Μ. Θηραίου, Εκδ. Σ.ΚΑ.Π., Αθήνα.

Μπεργελές, Ν. (1992). *Προγραμματισμός Βόλλεϋ στις κρίσιμες ηλικίες ανάπτυξης*. Αυτοέκδοση, Αθήνα.

Πρακτικά Συνεδρίου

Περίληψεις

Σεμιναρίων

Α' Σεμινάριο Πρακτικής Εφαρμογής: Μέθοδοι εξέλιξης των συναρμοστικών ικανοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες

Υπεύθυνος: Καραϊσκος Λεωνίδας

Εποπτεία: Μπαρζούκα Καρολίνα, Επ. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Η εφαρμογή της μεθόδου Sherborne σε παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας.

Καραϊσκος Λεωνίδας

Κινησιοπαιδαγωγός, ΚΦΑ, MSc.

Περίληψη

Η Sherborne είναι μια παιδαγωγική μέθοδος που υποστηρίζει και εξελίσσει τη σωματική και φυσική ανάπτυξη των παιδιών, καθώς και τον συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα της προσωπικότητάς τους από τη προσχολική κιόλας ηλικία. Παρόλο, που δημιουργήθηκε για να εφαρμοστεί σε μη τυπικούς πληθυσμούς, έχει βεβαιωθεί η σημαντική επιρροή της και σε τυπικούς πληθυσμούς. Η συγκεκριμένη μέθοδος τόσο σε παιδαγωγικό όσο και σε θεραπευτικό επίπεδο, «εργάζεται» πάνω σε ολόκληρη την προσωπικότητα του ατόμου και αυτό γίνεται μέσα από δραστηριότητες κίνησης (Sherborne, 2001). Η μέθοδος Sherborne φωτίζει τις ουσιαστικές εμπειρίες για τα παιδιά, επιστρέφει σε πρώιμα αναπτυξιακά στάδια και δίνει έμφαση στη φυσική ανάπτυξη καθώς και τη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού:

Στο πλαίσιο της σωματικής και φυσικής ανάπτυξης, η μέθοδος Sherborne βοηθάει το παιδί να νιώσει το σώμα του, ως «σπίτι του». Εξελικτικά, να το ελέγχει με ακρίβεια και να αναπτύξει δεξιότητες που μπορούν να γενικευτούν σε άλλες σωματικές δραστηριότητες. Σχετικά με τα ψυχολογικά οφέλη και παραμέτρους αναπτύσσει την αίσθηση του εαυτού, την εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του, την αίσθηση της επιτυχίας, την προσοχή, την ενσυναίσθηση, την ανάληψη πρωτοβουλιών και την καλλιέργεια της ευρηματικότητας (Hill, 2005). Η μέθοδος Sherborne με τα παιχνίδια συσχετισμών μεταξύ των μελών της ομάδας εργασίας επιτυγχάνει τη συνειδητοποίηση της σχέσης με άλλα άτομα, αναπτύσσοντας τις δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Αφενός, με την απόκτηση επικοινωνιακών δεξιοτήτων, όπως η βλεμματική επαφή, οι γλωσσικές δεξιότητες και το λεξιλόγιο και αφετέρου με τη βελτίωση του επικοινωνιακού παιχνιδιού (Sherborne, 2001).

Η μέθοδος Sherborne παρέχει παιχνίδια και δραστηριότητες που προάγουν την ιδιαίτερη σωματική εμπειρία και την καλλιέργεια σχέσεων. Ωστόσο, το φυσικό και ψυχολογικό πλαίσιο δεν μπορούν να ληφθούν υπόψη ξεχωριστά, ούτε και να αξιολογηθούν σε μια συγκεκριμένη σειρά. Κεντρικός σκοπός της μεθόδου είναι η ανάδειξη της οπτικής, ότι η παιδαγωγική και η θεραπεία μέσω της κίνησης επηρεάζει ολόκληρη την προσωπικότητα του ανθρώπου (Hill, 2005).

Βιβλιογραφία:

Hill, C. (2005). *Communicating through Movement: Sherborne Developmental Movement- Towards a Broadening Perspective*. Sunfield Publications.

Sherborne, V. (2001). *Developmental Movement for children*. (2nd ed.). Worth Publishing.

**Β' Σεμινάριο Πρακτικής Εφαρμογής: Μέθοδοι εκμάθησης της υποδοχής του σερβίς στην
Πετοσφαίριση των ηλικιών ανάπτυξης
Υπεύθυνος: Χριστοφιδέλης Κώστας
Εποπτεία: Μπαρζούκα Καρολίνα, Επ. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ**

Μέθοδοι εκμάθησης της υποδοχής του σερβίς στην Πετοσφαίριση των ηλικιών ανάπτυξης

Χριστοφιδέλης Κωνσταντίνος
Πτυχιούχος Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α., Διεθνής Πετοσφαιριστής

Περίληψη

Η υποδοχή είναι ο καλύτερος δείκτης για την αξιολόγηση της ικανότητας συγκέντρωσης και προσοχής μιας ομάδας. (Cuccarini, 2007). Είναι δεξιότητα υψηλής οργάνωσης και μικρής συνθετότητας. Είναι το αποτέλεσμα μιας αθλητικής ενέργειας που συνοδεύεται από προσωπική καταπόνηση. Συνδυάζει την υπεράσπιση γηπέδου και την επίτευξη στόχου. Οι παράγοντες απόδοσης της υποδοχής είναι: α) η εκτίμηση τροχιάς μπάλας (αυτοσυγκέντρωση) β) η πρόβλεψη (νοητική ικανότητα – τακτική) γ) η απόκριση στο ερέθισμα (χρόνος αντίδρασης και χρόνος κίνησης) δ) η ταχυδύναμη, η συναρμογή καθώς και ο έλεγχος της μπάλας κυρίως με τα άνω άκρα. Οι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη για τη μεθοδική διδασκαλία της υποδοχής είναι: 1) η μέθοδος (ολική και απλοποιημένη, αγωνιστική και συναγωνισμού), 2) η πλοκή περιεχομένου (ομαδοποιημένη ή τυχαία εξάσκηση), 3) ο στόχος (μηχανική της κίνησης και αυτοματισμός), 4) η ομάδα ασκήσεων (τεχνικής-τεχνικο-τακτικής – ομαδικής τακτικής) 5) η οργάνωση (αριθμός, θέσεις και ενέργεια παικτών – αρχή και τέλος της άσκησης – προσανατολισμός – κινητική πρόβλεψη), 6) είδη και διαφορά αντιμετώπισης των δυνατών περιστρεφόμενων και των κυματιστών σερβίς, 7) πολλές επαναλήψεις για τη δημιουργία εγγραμμάτων, 8) η κατάλληλη ανατροφοδότηση, 9) οι ψυχικοί παράγοντες (κίνητρα, επιθυμίες, θέληση) 10) το ταλέντο του αθλητή. Φυσικά σε αυτούς προστίθενται και οι εξωγενείς παράγοντες όπως η υλικοτεχνική υποδομή, οι κοινωνικοί παράγοντες και οι κλιματολογικές συνθήκες. Ο προπονητής παίζει σημαντικό ρόλο στην εκμάθηση της δεξιότητας της υποδοχής, γιατί είναι αυτός που αποφασίζει πότε θα μεταβάλλει τις σταθερές συνθήκες εξάσκησης σε μεταβαλλόμενες και αυτός που με την κατάλληλη ανατροφοδότηση με φράσεις κλειδιά (συμπυκνωμένες πληροφορίες, οι οποίες ενισχύουν τη μνήμη - επικεντρώνουν την προσοχή του παίκτη σε κύρια χαρακτηριστικά - συμπληρώνουν μια επίδειξη) καθώς και με την ψυχολογική στήριξη θα βοηθήσει για την καλύτερη απόδοση του παίκτη.

Βιβλιογραφία:

- Cuccarini, G. (2007). *Lezioni del Corso Allenatori di terzo grado*. Cavalese (TN).
Κέλλης Σ. (2014). *Προπονητική*. Σημειώσεις από τις παραδόσεις του μαθήματος.
Μπεργελές Ν. (2007). *Προπόνηση για την υποδοχή του σερβίς στην Πετοσφαίριση*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
Μπαρζούκα Καρολίνα (2015). *Υποδοχή του σερβίς*. Σημειώσεις από παραδόσεις του μαθήματος.



Σύλλογος Φίλων
Ελληνικών Εθνικών
Ομάδων Πετοσφαίρισης

www.hellasvolley.gr • info@hellasvolley.gr