



**ΣΦΕΕΟΠ**  
**HELLASVOLLEY.GR**

ΤΕΥΧΟΣ 3

Σ. ΚΑ. Π.

---

---

# ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

---

---

ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

---

---



Ενημερωτικό Δελτίο

ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΑΘΗΝΑ 1986

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο του Συλλόγου Καθηγη-  
τών Πετοσφαίρισης

Τεύχος 3ο

Ιανουάριος - Φεβρουάριος - Μάρτιος 1985

Υπεύθυνος έκδοσης Σ.ΚΑ.Π.

Υπεύθυνοι Σύνταξης

- Αγγελική Λιόλιου

Διονύσου 82

Μαρούσι

Αθήνα

τηλ. 8024442

- Κοσκολού Μαρία

Πατησίων 337 Α'

Αθήνα

τηλ. 2018222

- Τόσιου Δέσποινα

Αθ. Διάκου 5

11742, Μακρυγιάννη

Αθήνα

- Περόπουλος Βαγγέλης

Συνεργάστηκαν:

Μπεργελές Νίκος

Λάϊος Γιάννης

Μίχαλος Αυγουστίνος

Μελεμένης Γιάννης

Φοιτητές της ειδικότητας βόλλεϋ

ΤΕΦΑΑ

## «ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ»

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1) «Ο Σύλλογός μας .....        | 1  |
| 2) ΤΕΧΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ .....         | 2  |
| 3) Αφιέρωμα στους αγώνες .....  | 12 |
| 4) ΕΝ ΛΕΥΚΩ.....                | 24 |
| 5) Βόλλεϋ στο αχολείο.....      | 26 |
| 6) Αγωνιστικά .....             | 28 |
| 7) Παρουσιάσεις .....           | 29 |
| 8) Γράψτε να σας στείλουμε..... | 32 |

# Ο συλλογος μας

— Το νήπιο έγινε παιδί:

Αγαπητοί φίλοι

Ακόμα δεν συμπληρώθηκε χρόνος κι ο Σύλλογός μας έχει αρχίσει να παίρνει μεγάλες διαστάσεις. Τη στιγμή που γράφεται αυτό το κείμενο τα μέλη μας κουντούν τα 300 (!) κι αυτό είναι ένα γεγονός πολύ σημαντικό, που αξίζει να το τονίσουμε ιδιαίτερα. Η μεγάλη ανταπόκριση που βρήκε το μήνυμά μας για εγγραφή μελών, μας ευθαρρύνει να συνεχίσουμε την προσπάθεια για να βοηθήσουμε ουσιαστικά το Βόλλεϋ μέσα από τη συνιστώσα της μόρφωσης και της συσπείρωσης των επιστημόνων που το αγαπούν.

Εδώ θα πρέπει να σταθούμε και να τονίσουμε για μια ακόμα φορά, ότι ο Σύλλογός μας είναι *μορφωτικός* και όχι συνδικαλιστικός και ότι σκοπεύει στη βελτίωση του Βόλλεϋ, (είτε σαν παιχνίδι είτε σαν αθλήματος), μέσα από την ποιότητα της διδασκαλίας του.

Στο μεταξύ έχουν επισυμβεί αρκετά γεγονότα, για τα οποία θα πρέπει να σας ενημερώσουμε.

Ο υπεύθυνος Σύνταξης του Περιοδικού Βαγγέλης Καμινάρης φόρεσε το χακί, αφού πρώτα φρόντισε για τη βελτιωμένη έκδοση του 2ου τεύχους. Η θέση του αναπληρώθηκε από Επιτροπή με επικεφαλής το μέλος μας Γιώργο Σκαρπέτη, που διδάσκει Βόλλεϋ στο ΤΕΦΑΑ. Την επιτροπή πλαισιώνουν οι συνάδελφοι: Μαρία Κοσκολού, Αγγελική Λιόλιου, Δέσποινα Τόσιου και ο Βαγγέλης Πετρόπουλος. Τα μέλη αυτής της Επιτροπής ανέλαβαν καθήκοντα και στο Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου γιατί, εκτός από τον συνάδελφο Καμινάρη, στρατεύθηκε κι άλλο ένα μέλος του Δ.Σ. ο Περικλής Μπακοδήμος.

Σχετικά με το 2ο τεύχος του Περιοδικού μας, που ήταν πλουσιότερο σε ύλη από το 1ο *πρέπει να πληροφορηθείτε τα εξής*: Τυπώθηκαν 1.000 αντίτυπα που κόστισαν 63.000 δραχμές. Αυτά τα χρήματα καλύφθηκαν από το Ταμείο μας και ειδικότερα, από τις συνδρομές, τις εγγραφές μελών και τις πωλήσεις του ίδιου του Περιοδικού. Αρκετά τεύχη διατέθηκαν στο κοινό στην ευτελή τιμή των 100 δραχμών, τιμή που σκοπεύουμε να διατηρήσουμε για κάθε μελλοντικό τεύχος. Επειδή το 1ο τεύχος εξαντλήθηκε και ζητείται συνεχώς, ανατυπώνουμε άλλα 800 αντίτυπα που μαζί με τα 400 της Πρώτης Έκδοσης φθάνουν τα 1.200 αντίτυπα, όσα ακριβώς και το «*τράζ*» του παρόντος 3ου τεύχους.

**Σχετικά με την εγγραφή νέων μελών και τα οργανωτικά της διακίνησης του Περιοδικού, η κατάσταση έχει διαμορφωθεί ως εξής:**

Στην Αττική τα μέλη του Δ.Σ. χρεώνονται έναν αριθμό αντιτύπων και τα διοχετεύουν στους νεοεγγραφόμενους.

Στις άλλες πόλεις ορίστηκαν επίσημα αντιπρόσωποι του ΣΚΑΠ μέλη και ως εξής:

Στη Θεσσαλονίκη η Ευγενία Γκορτζίλα.

Στη Θράκη ο Κούλης Μαρίνος. (Αλεξανδρούπολη)

Στην Ανατολική Μακεδονία ο Κώστας Τζεβελέκος. (Σέρρες)

Στην Ήπειρο ο Κώστας Καμπέρης. (Γιάννενα)

Στη Θεσσαλία ο Ανδρέας Σαμαράς. (Λάρισα)

Στην Αιτωλοακαρνανία ο Αντώνης Παπαδόπουλος. (Μεσολόγγι)

Στην Αχΐα ο Σπύρος Λυκούδης. (Πάτρα)

Στη Μεσσηνία η Μαρία Τσιριμπή. (Καλαμάτα)

Στη Δυτική Κρήτη ο Σταμάτης Πιπεράκης. (Χανιά)

Στην Ανατολική Κρήτη ο Μιχάλης Γεωργουλάκης. (Ηράκλειο)

Στο Ξυλόκαστρο ο Βλάσης Παπαγγελόπουλος.

Στην Κόρινθο ο Κώστας Νικολάου.

Στο Άργος ο Γιώργος Μπούκουρας.

Στη Λακωνία η Μαρία Γιανίτσα. (Σπάρτη).

Στη Δ. Μακεδονία ο Μανώλης Παπαδογιαννάκης. (Κοζάνη).

Μπορείτε πάντα να απευθύνεστε στους προαναφερμένους συναδέλφους για κάθε διευκρίνιση ή ζήτημα σχετικό με το Σύλλογό μας.

Παρακαλούνται οι επίσημοι αντιπρόσωποι μέλη του ΣΚΑΠ να φροντίσουν για την ευρεία διακίνηση του περιοδικού και να δραστηριοποιηθούν για την προώθησή του μια και αποτελεί προς το παρόν την κυριότερη οικονομική πηγή του συλλόγου μας.

Την αποστολή των τευχών του Περιοδικού στα σπίτια των μελών διεκπεραιώνει η συνάδελφος δ. Καρολίνα Μπαρζούκα, που έχει επιφορτισθεί όλη την αλληλογραφία, καθώς και την αποστολή των Περιοδικών στους αντιπροσώπους μας της Επαρχίας.

Τις βιντεοκασέτες ανέλαβαν οι συνάδελφοι Σπύρος Νικολάκης και Γιάννης Καραπίτσας.

Ας έρθουμε τώρα στην ανακοίνωση ενός ακόμα ευχάριστου γεγονότος: Ο Σύλλογός μας απέκτησε και προσωρινά Γραφεία στο Στάδιο Καραϊσκάκη. Πρόκειται για τα παλιά Γραφεία της Ε.Ο.ΠΕ., που μας παραχωρήθηκαν. Ο Σ.Κ.Α.Π. από τη θέση αυτή ευχαριστεί θερμά την Ομοσπονδία του Βόλλεϋ για την ευγενική της προσφορά. Κάθε Δευτέρα τα προσωρινά αυτά Γραφεία, ανεξάρτητα με τις Συνεδριάσεις του Δ.Σ., θα λειτουργούν για όλα τα μέλη από 7.30' - 10 μ.μ.

Τέλος, ο Σύλλογός μας νοίκιασε Ταχυδρομική θυρίδα στο Παλιό Φάληρο, απ' όπου θα παραλαμβάνει την αλληλογραφία και τα αποστέλλόμενα χρήματα (συνδρομές μελών, συνδρομές Περιοδικού, αντικαταβολές, χρήματα για βιντεοκασέτες, κ.λπ.). Η πλήρης διεύθυνση είναι:

Σ.Κ.Α.Π.  
Τ.Θ. 77260  
Τ.Κ. 17 510 Παλιό Φάληρο

Στο εξής, οτιδήποτε σχετίζεται με το Σύλλογό μας θα πρέπει να ταχυδρομείται στην προαναγραφόμενη διεύθυνση.

Όσοι αναγνώστες-συνδρομητές δεν παρέλαβαν κάποιο τεύχος παρακαλούνται να μας γράψουν σχετικά, γιατί ορισμένες διευθύνσεις είναι ελλιπείς (λείπει ο Τ. Κώδικας) και είναι πιθανόν ορισμένα τεύχη να υπεξαίρεθηκαν από τυχαίους, πριν να φθάσουν στον προορισμό τους.

Σας στέλνουμε τους θερμούς βολλεϋμπωλίστικους χαιρετισμούς μας.

Βοηθείστε το Σύλλογο να προχωρήσει.

Το νήπιο έγινε παιδί και είναι δικό σας παιδί...

# ΤΕΧΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

## ΓΕΝΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (Μέρος 2ο)

Υπό: Νίκου Κ. Μπεργελέ

### 3. Γ' Βαθμού: Μορφές Παιχνιδιού.

Μια ακόμα δυνατότητα τεχνικοτακτικής εκπαίδευσης είναι αυτή που εννοούμε κάτω από τον συμβατικό όρο: «Μορφές Παιχνιδιού». Ο όρος αυτός απορρέει από τον χαρακτήρα της άσκησης που περιέχει επιθετικές και αμυντικές τεχνικές όπως εκτυλίσσονται στον αγώνα. Εδώ γίνεται μια σύνθετη τεχνικοτακτική εκπαίδευση, σε διαρκή εξάσκηση με τα στοιχεία της επίθεσης-άμυνας και της αντεπίθεσης. (Εξαιρείται το Σερβίς).

**Οργανωτικά** οι ασκήσεις αυτές διαφέρουν από εκείνες του Α' και Β' βαθμού του 2ου Κεφαλαίου. Η αρχή και το τέλος της άσκησης καθορίζονται από έναν συνεχή αριθμό επαναλήψεων ή από συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα που ορίζονται από τον Προπονητή. Αυτές οι ασκήσεις πραγματοποιούνται με όλα τα τεχνικά στοιχεία, — κάτω από τακτική έννοια, και κάθε αθλητής έχει να διεκπεραιώσει αμυντικά και επιθετικά καθήκοντα. Επίσης υπεισέρχεται έντονα το στοιχείο της αντεπίθεσης.

Σκοπός του περιεχομένου της Προπόνησης εδώ είναι:

- η εκτελεστική ακρίβεια των τεχνικών ετοιμοτήτων
- η αυτοσυγκέντρωση των αθλητών στην ιπτάμενη μπάλλα
- η αντοχή αυτής της αυτοσυγκέντρωσης σε μια παρατεταμένη εκτελεστική διάρκεια
- η βελτίωση της φυσικής κατάστασης στην ιδιότητα της αντοχής.

Προϋπόθεση για τη πραγματοποίηση αυτής της μορφής εξάσκησης είναι: η διατήρηση της μπάλλας στον αέρα, που σημαίνει μια πλήρως ελεγχόμενη κατεύθυνση της μπάλλας και περιορισμό της δύναμης χτυπήματος των επιθετικών ενεργειών. (Συνήθως η δύναμη χτυπήματος κυμαίνεται στα επίπεδα του 50% και εξαρτάται απόλυτα από το επίπεδο τεχνικής ικανότητας).

Οι τεχνικές ετοιμότητες ακολουθούν την σειρά τακτικής, όπως στο παιχνίδι.

Ο βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων εξαρτάται από:

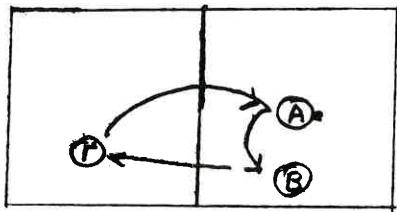
- τον έλεγχο της βαλλιστικής δύναμης 50% που εφαρμόζεται, που έχει σαν αποτέλεσμα τροχιά με κάθετο στοιχείο
- την προσθήκη, — στα κεντρικά εκτελεστικά σημεία, των ενδιάμεσων συνδετικών ενεργειών.
- το μέγεθος της ολικής προσπάθειας. (50%, 60%, 70%) κλπ.
- τη διάρκεια της εκτέλεσης.

Όπως σε όλες τις ασκήσεις, έτσι και εδώ όλες οι τεχνικές μπορούν να αντικατασταθούν με το πάντα πρόσφορο στοιχείο της από πάνω πάσας, από το έδαφος ή με άλμα.

Οι αθλητές, στην πραγματοποίηση αυτών των ασκήσεων, έχουν ομαδική ευθύνη.

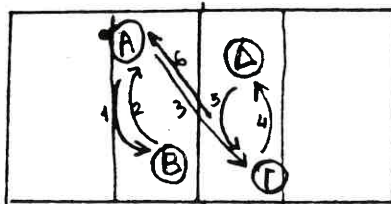
### Παραδείγματα

- 1) Με 3 παίκτες. Ο Α πασάρει στον Β. Ο Β καρφώνει στον Γ. Ο Γ αποκρούει προς τον Α κ.ο.κ. *Διάρκεια άσκησης: 1 λεπτό.*

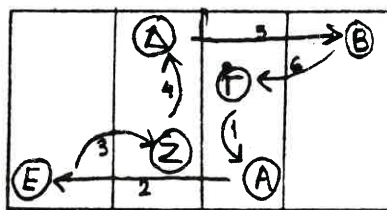


Το παράδειγμα αυτό περιέχει το στοιχείο της επίθεσης με 2η μπαλλιά και τη λανθασμένη απόκρουση.

- 2) Με 4 παίκτες. Οι Α και Γ κάνουν άμυνα και επιτίθενται. Οι Β και Δ κάνουν πάσα. *Διάρκεια άσκησης: 1 λεπτό.*

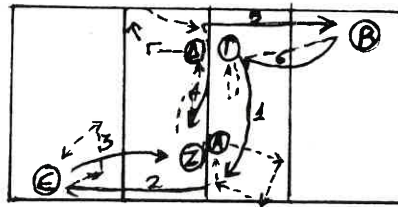


- 3) Με 6 παίκτες. Ο Α καρφώνει στον Ε. Ο Ε αποκρούει στον Ζ. Ο Ζ κάνει δεύτερη πάσα στον Δ. Ο Δ καρφώνει στον Β. Ο Β αποκρούει στον Γ. Ο Γ κάνει δεύτερη πάσα στον Α. κ.ο.κ.



Με τη δομή αυτής της άσκησης μπορούμε να αυξήσουμε τη δυσκολία, αν προσθέσουμε κινήσεις προ ή μετά την εκτέλεση, (σύμφωνα με τη θεωρία της προήγησης και της ακολουθίας, που αναλύσαμε στις ασκήσεις Β' βαθμού του 2ου Κεφαλαίου).

- 4) Με 6 παίκτες. Ο Α και ο Δ προέρχονται από θέση μπλοκ. Μετά την άμυνα και επίθεση Α', Δ' (κατά) ακολουθεί η κίνησή τους στην αφητηριακή θέση του μπλοκ. (μετά).



Στην άσκηση αυτή έχουμε ένα κεντρικό σημείο: την επίθεση των Α και Δ.

Οι Γ και Ζ παίρνουν αφητηριακή θέση μπλοκ, μετά κάνουν 2η πάσα, μετά επιθετική κάλυψη και τέλος παίρνουν πάλι θέση μπλοκ. Οι Β και Ε μετά την απόκρουσή τους καλύπτουν τον αντίστοιχο επιθετικό τους και επανέρχονται στη θέση τους.

Η δυσκολία της άσκησης μπορεί ακόμα να αυξηθεί, όταν ποικίλλει η κατεύθυνση του επιθετικού χτυπήματος. (Δηλαδή, προς τη ζώνη 1 ή προς τη ζώνη 4). Το ίδιο μπορεί να γίνει και για τους αμυντικούς, αν προστεθεί η θέση αναμονής μιας επίθεσης Ιου χρόνου κοντά στη γραμμή των τριών μέτρων και στη συνέχεια γίνει επιστροφή στη ζώνη 1, στα επτά μέτρα.

Τα μειονεκτήματα αυτών των ασκήσεων είναι, ότι δεν μπορεί ο Προπονητής να επέμβει διορθωτικά όπως επεμβαίνει εύκολα

στη μέθοδο της επανάληψης (Ασκήσεις Β' βαθμού). Εδώ και η λανθασμένη τεχνική αυτοματοποιείται και βελτιώνεται η αποτελεσματικότητα του προσωπικού στυλ κάθε αθλητή. Επαναλαμβάνουμε ότι, το κυρίαρχο στοιχείο είναι η αυτοσυγκέντρωση του αθλητή. Θα πρέπει επίσης να τονίσουμε ιδιαίτερα ότι: Οι αρχάριοι μπορούν να εκτελέσουν όλες τις προηγούμενες ασκήσεις (Γ' βαθμού) με πάσα, με άλμα και οι προχωρημένοι, (καθώς και οι αθλητές επίδοσης), μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα επιθετικά χτυπήματα με διάφορες εντάσεις βαλλιστικής δύναμης, (καρφί).

## Γ) ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

Η Προπόνηση Ομαδικής Τακτικής, που είναι ένας σταθμός πριν από τον αγώνα, είναι απόλυτα εξαρτημένη από την ατομική τακτική των αθλητών και τον συντονισμό τους στα επιθετικά ή αμυντικά σύνολα.

Πριν αναλύσουμε τα μέσα και τις μεθόδους αυτής της Προπόνησης, θα πρέπει να κάνουμε έναν γενικό διαχωρισμό του Παιχνιδιού με αναφορά όχι στην επιθετική ή αμυντική υφή των μεμονωμένων τεχνικών στοιχείων, αλλά στη διαδοχική τους εμφάνιση κατά τον αγώνα. Έτσι, η Τακτική του Παιχνιδιού θα μπορούσε να χωριστεί αναφορικά με την κατοχή του Σερβίς:

1) Η Ομάδα που έχει το Σερβίς, πρέπει να συνδέσει τα στοιχεία της αμυντικής τοποθέτησης, του μπλοκ και της χαμηλής άμυνας. Η χαμηλή άμυνα, (εκτός από το μπλοκ), πραγματοποιείται με κάθε είδους αμυντική τεχνική (π.χ. Μανσέτα με δύο ή και ένα χέρι, Πάσα από πάνω, κ.λπ.), στοιχεία που έχουν κατά πρώτο λόγο χαρακτήρα υπεράσπισης του γηπέδου και κατά δεύτερο λόγο, (στα ίδια χρονικά όρια), χαρακτήρα προώθησης της μπάλλας προς το αντίπαλο γήπεδο (μπλοκ), ή προώθησης της μπάλλας (μεταβίβαση) για τη δημιουργία συνθηκών επίθεσης. Έτσι, από τη στιγμή που στο γήπεδό μας η έννοια της απόκρουσης παίρνει χαρακτήρα προώθησης-μεταβίβασης, περνάμε στη φάση της αντιπίθεσης.

2) Η Αντεπίθεση περιέχει τα στοιχεία της 2ης μπαλλιάς, του επιθετικού χτυπήματος και της επιθετικής κάλυψης.

3) Η Ομάδα που δεν έχει το Σερβίς, χρησιμοποιεί πάλι τα αμυντικά στοιχεία όλων των ειδών της μανσέτας και της από πάνω πάσας, (πλην του μπλοκ), με αυτονόητη την έννοια της υπεράσπισης του εδάφους της και προεξέχουσα την έννοια της ακριβούς προώθησης — μεταβίβασης της μπάλλας, — 2η μπαλλιά που είναι ο συνδυαστικός ιστός και το μέσο για την 3η μπαλλιά: το χτύπημα. Αυτό το επιθετικό χτύπημα και η επιθετική κάλυψη συμπληρώνουν την τακτική της επίθεσης.

Όταν σε έναν αγώνα συμβούν και τα 3 προαναφερόμενα τακτικά σύνδρομα, λέμε ότι πρόκειται για την Πρώτη Φάση ενός αγωνιστικού επεισοδίου ή ότι έχουμε ένα ολοκληρωμένο αγωνιστικό επεισόδιο. Από εδώ και στο εξής, αν συνεχιστεί το παιχνίδι, επαναλαμβάνεται η Αντεπίθεση (το Νο 2) και λέμε ότι περνάμε στη Δεύτερη, Τρίτη, κ.λπ. Φάσεις του αγωνιστικού επεισοδίου.

Έτσι, προπονούμε την Ομάδα στην Τακτική, καθοδηγούμενοι από τη διαδοχή των προαναφερμένων συνδρόμων και Φάσεων του Παιχνιδιού. Ασφαλώς μεταξύ αυτών των γενικών Φάσεων υπεισέρχεται ένα πλήθος ενδιάμεσων καταστάσεων, που τις απομονώνουμε και τις καλλιεργούμε στην Προπόνηση.

Η προπονητική πρακτική έχει κάνει αποδεκτές τις εξής ομάδες ασκήσεων:

1. Εξάσκηση Τ.Τ. Α' Βαθμού: Παιχνίδι μιας Φάσης, ή αποσπασματικών μερών μιας Φάσης, (ή περισσότερων Φάσεων με μικρές συμβάσεις), με πραγματική ταχύτητα όμοια με την αγωνιστική.

2. Εξάσκηση Τ.Τ. Β' Βαθμού: Παιχνίδι πολλών Φάσεων (ή Σχολικό Παιχνίδι).

Γενικές προϋποθέσεις για την Προπόνηση Ομαδικής Τακτικής είναι:

α) Συμμετοχή όλων των παικτών της Ομάδας. (Τουλάχιστον 6 παίκτες).

β) Οι αθλητές να συμμετέχουν με όλη τους τη βούληση, σαν να πρόκειται για πραγματικό αγώνα. Αν η προσπάθεια που καταβάλλεται από τους αθλητές είναι υποδεέστερη κατά

πολύ του αγώνα, τότε η αξία της προπόνησης είναι προβληματική.

γ) Πρέπει να έχει καθορισθεί το αμυντικό ή επιθετικό σύστημα της Ομάδας και να έχουν ήδη αφομοιωθεί οι σχέσεις των αθλητών μεταξύ τους και προς τους αντιπάλους από την προπόνηση συνόλων και ατομικής τακτικής.

## 1) Εξάσκηση Α' Βαθμού: Παιχνίδι μιας Φάσης ή μέρους αυτής.

Εδώ καθορίζεται το τμήμα ομαδικής τακτικής, η αφετηρία και η λήξη της άσκησης. Δηλαδή προποούνται τα στοιχεία του συνδρόμου της Ομάδας που έχει το Σερβίς, ή τα στοιχεία του συνδρόμου της Ομάδας που δεν έχει το Σερβίς, ή η Αντεπίθεση. Ακόμη, η εξάσκηση μπορεί — και πρέπει, να γίνει πιο αναλυτική μέσα σ' αυτά τα ίδια σύνθετα μέρη της Τακτικής. Για παράδειγμα, στην τακτική χωρίς Σερβίς η Ομάδα προπονείται μόνο στη 2η μπαλλιά, την επίθεση και το μπλοκ, ή μόνο στην υποδοχή του Σερβίς. Τελικά γίνεται προπόνηση και των τριών τμημάτων της Τακτικής, που συνθέτουν την πρώτη Φάση του Παιχνιδιού. (Επίθεση-Άμυνα-Αντεπίθεση).

Πιο αναλυτικά, τα τμήματα ομαδικής τακτικής που μπορούν να καλλιεργηθούν εξαρτώνται, όπως είπαμε, από τη σχέση προς τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους. Η σχέση αυτή καθορίζεται από:

- α) το σημείο προέλευσης της μπάλλας από το αντίπαλο γήπεδο και το σημείο κατάληξης της στο ημέτερο γήπεδο.
- β) το σημείο προέλευσης και κατεύθυνσης στο ίδιο γήπεδο.
- γ) το σημείο προέλευσης και κατεύθυνσης στο αντίπαλο γήπεδο.

Δηλαδή πρέπει να καθορισθεί:

- Το επιθετικό Σύστημα (χωρίς Σερβίς).
- Υποδοχή Σερβίς — Κάλυψη στην υποδοχή.
- 2η Πάσα και επιθετικός Συνδυασμός.
- Η άμυνα «εν επίθεσι».
- Επίθεση από άμεση επαναφορά της μπάλλας από το μπλοκ.
- Επίθεση από άμεση επαναφορά της μπάλλας από την άμυνα εδάφους του αντιπάλου. (Έμμεσο λάθος αντιπάλου, ελεύθερη μπαλλιά).
- Επίθεση από λάθος των αντιπάλων στη 2η μπαλλιά.
- Άμυνα από επίθεση 2ης μπαλλιάς των αντιπάλων.
- Πέρασμα από την επίθεση στην άμυνα κατά τη διαδικασία των δύο ή τριών επαφών των αντιπάλων.
- Αμυντικό Σύστημα (με Σερβίς).
- Αμυντικό σύστημα κατά την εκτέλεση του Σερβίς.
- Άμυνα εδάφους.
- Άμυνα από λάθος άμυνας.
- Αντεπίθεση με 2 επαφές.
- Αντεπίθεση με 3 επαφές.
- Επιθετικός συνδυασμός από αντεπίθεση.
- Επιθετική κάλυψη από αντεπίθεση.

Τα προηγούμενα θέματα πρέπει να καθοριστούν και να καλλιεργηθούν μεμονωμένα στην προπόνηση τακτικής, με τη μέθοδο: παιχνίδι μέρους μιας Φάσης και στη συνέχεια, να γίνει μίξη αυτών των αποσπασμάτων, μέχρι να συμπληρωθεί μια πλήρης αγωνιστική Φάση.

**Η Οργάνωση των ασκήσεων.** Για την αποτελεσματική χρησιμοποίηση αυτών των ασκήσεων, μπορούμε αφού καθορίσουμε το κεντρικό θέμα της άσκησης, να ελαφρύνουμε το στοιχείο που προηγείται του κεντρικού σημείου, έτσι ώστε να δίνεται η δυνατότητα καλής εκτέλεσης του βασικού μας θέματος. Η πρώτη αυτή ενέργεια μπορεί να είναι ένα πιαστό ρίξιμο της μπάλλας-ή ένα μαλακό σερβίς ή μια επίθεση με τοξοειδή τροχιά. Στη συνέχεια, όσο βελτιώνεται η τεχνική των αθλητών τόσο τα αντίθετα τεχνικά στοιχεία εκτελούνται με αγωνιστική ταχύτητα και έχουν χαρακτήρα αντιπαλότητας.

## Παράδειγμα 1ο

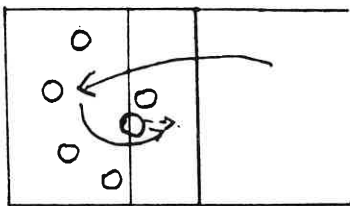
**Θέμα:** Υποδοχή του Σερβίς

Η άσκηση αρχίζει με ένα Σερβίς με μαλακή τροχιά και

αργότερα, με ένα Σερβίς με σκληρή τροχιά. (αυξάνεται η δυσκολία προοδευτικά).

Η εξάδα εξασκείται στην ομαδική υποδοχή Σερβίς. Η άσκηση τελειώνει, μόλις η μπάλλα φτάσει στα χέρια του πασαδόρου. Μετά επαναλαμβάνεται.

Στην άσκηση αυτή καλλιεργούμε ομαδικά το στοιχείο της Υποδοχής, που είναι συστατικό στοιχείο της ομαδικής επιθετικής τακτικής, όταν η Ομάδα δεν έχει το Σερβίς.

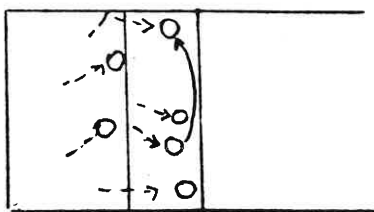


Παράδειγμα 2ο

**Θέμα:** Συνδυασμός Πασαδόρου με Επιθετικούς και επιθετική Κάλυψη.

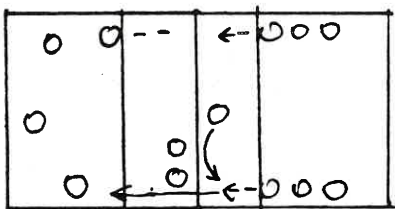
Το στοιχείο της Υποδοχής ελαφρύνεται με το πέταγμα της μπάλλας από τον Προπονητή. Έτσι «σκηνοθετούμε» εκ του ασφαλούς και ομαδικό επιθετικό συνδυασμό και την επιθετική κάλυψη.

Στη συνέχεια, τα δύο προηγούμενα στοιχεία συνδέονται μεταξύ τους και γίνεται προπόνηση όλης της ομαδικής επιθετικής τακτικής, όταν η Ομάδα δεν έχει το Σερβίς.



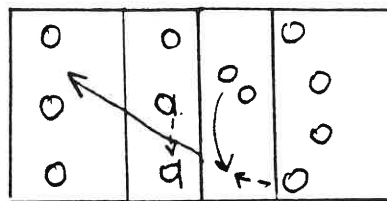
Παράδειγμα 3ο

**Θέμα:** Προπόνηση ομαδικής άμυνας  
Μια εξάδα στην άμυνα. Από το άλλο τερραίν σειρά Επιθετικών κάνει διαδοχικές επιθέσεις από δύο ζώνες, μετά από σινιάλο του Προπονητή. Η άσκηση αρχίζει με το επιθετικό χτύπημα και σταματάει με την πρώτη άμυνα. Στη συνέχεια προστίθεται η Αντεπίθεση και συνδέονται τα δύο αυτά στοιχεία.



Παράδειγμα 4ο

**Θέμα:** Επιθετική τακτική χωρίς Σερβίς και τακτική με Σερβίς.  
Ένας παίκτης κάνει Σερβίς. Η μία εξάδα ασχολείται με την ομαδική τακτική χωρίς Σερβίς και η άλλη εξάδα, με την ομαδική τακτική με Σερβίς.  
Στην άσκηση μπορεί να υπάρξει συνέχεια και ολοκληρώνεται με την πρώτη αντεπίθεση, ή συνεχίζεται μέχρι να πέσει η μπάλλα κάτω. Τότε ξαναρχίζει με ένα Σερβίς.



### Τα Πλεονεκτήματα αυτών των Ασκήσεων

- Ο Προπονητής μπορεί να επεμβαίνει και να διορθώνει τα λάθη μετά από το τέλος κάθε επανάληψης.
- Ο Προπονητής μπορεί να επαναλάβει πολλές φορές το ίδιο πράγμα, διατηρώντας τους αθλητές του στις ίδιες θέσεις. Οι αθλητές μπορούν να αλλάζουν μετά από ένα χρονικό διάστημα ή μετά από ένα συγκεκριμένο αριθμό επαναλήψεων ή μετά από έναν αριθμό επιτυχημένων επαναλήψεων.
- Οι παίκτες εκτελούν με πλήρη ένταση στις μεμονωμένες προσπάθειες, όμοια με εκείνη του Παιχνιδιού.

### 2) Εξάσκηση Β' Βαθμού: Παιχνίδι πολλών Φάσεων ή Σχολικό Παιχνίδι

Στην προηγούμενη ομάδα των ασκήσεων Ομαδικής Τακτικής είδαμε ότι, με εξαίρεση την εναρκτήρια επαφή με τη μπάλλα, (και όχι πάντα), δημιουργούνται προϋποθέσεις για την καλλιέργεια της Ομαδικής Τακτικής με κάθε λεπτομέρεια στις βασικές και στις απρόοπτες τακτικές φάσεις του Παιχνιδιού. Είδαμε ακόμα, ότι η εκτέλεση πλησιάζει την ένταση και την ταχύτητα του Αγώνα και ότι οι ασκήσεις έχουν αρχή και τέλος σε κάποιο συγκεκριμένο σημείο.

Εδώ αντίθετα, η δυνατότητα της προπόνησης Τακτικής αυξάνεται, διατηρώντας πάντα τις δομές του Παιχνιδιού με διαφοροποίηση στην οργάνωση και στην ένταση των μεμονωμένων ενεργειών. Κάτω από τον όρο: «Σχολικό Παιχνίδι» εννοούμε την Τακτική Προπόνηση, ιδιαίτερα στον τομέα της Αντεπίθεσης, (με την οποία εξασφαλίζεται διαρκέστερη κινητική δραστηριότητα, πυκνή επαναληπτικότητα και αντοχή).

Σκοπός λοιπόν αυτής της ομάδας των ασκήσεων είναι:

- η τακτική άμυνας και αντεπίθεσης
- η διάρκεια της αυτοσυγκέντρωσης
- ο πλήρης αυτοματισμός των κινήσεων
- η ακρίβεια στην κατεύθυνση των χτυπημάτων και των αποκρούσεων
- η αντοχή του εκτελεστικού συστήματος.

Η Προπόνηση αυτού του είδους πραγματοποιείται σε όλες τις Βαθμίδες Εκπαίδευσης, με τις ανάλογες τροποποιήσεις.

Προϋπόθεση για να πραγματοποιηθεί αυτή η εξάσκηση, είναι η προήγηση των ασκήσεων Α' Βαθμού.

### Οργάνωση των ασκήσεων και προοδευτική αύξηση της δυσκολίας

Η έναρξη αυτής της εξάσκησης μπορεί να γίνει με ένα απλό Σερβίς ή με ένα απλό πέραςμα της μπάλλας ή με μια «ελαφριά» επίθεση. Η επίθεση αυτή μπορεί να γίνει με Πάσα, με δάχτυλα ή με επιθετικό χτύπημα ελεγχόμενης ταχύτητας.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης επικρατεί καθορισμένη τεχνική. (Στις αμυντικές ενέργειες: πάσα με δάχτυλα ή μανσέτα. Στις επιθετικές ενέργειες: πάσα με δάχτυλα, — με άλμα ή χωρίς άλμα και με ελεγχόμενο το επιθετικό χτύπημα ως προς τη δύναμη και την κατεύθυνση). Αυτή η κατεύθυνση του επιθετικού χτυπήματος μπορεί να είναι τελείως κατευθυνόμενη ή να αφήνεται ελεύθερη, στην πρωτοβουλία των παικτών.

Το τέλος των ασκήσεων καθορίζεται χρονικά από τον Προπονητή, (30'', 60'', κλπ.), και συμβαδίζει με την ποιοτική εκτέλεση και την αντοχή των παικτών. Δηλαδή αυτές οι ασκήσεις εκτελούνται «εν ροή».

Μειονεκτήματα αυτών των ασκήσεων είναι το ότι, ο Προπονητής δεν έχει τη χρονική πολυτέλεια να πληροφορεί τους παίκτες «εν πλήρει ημερία», αλλά επεμβαίνει με λεκτική επανα-

πληροφόρηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, απαιτώντας μια διαρκή ψυχοσωματική συμμετοχή.

Στους αρχάριους, για να διατηρηθεί η μπάλλα στον αέρα, οι επιθετικές ενέργειες εκτελούνται με από πάνω πάσα, που εξασφαλίζει τόσο την ακρίβεια στην επιθετική ενέργεια όσο και την παροχή μεγαλύτερου χρονικού περιθωρίου στην αντίδραση των αμυντικών.

Στους προχωρημένους οι επιθετικές ενέργειες εκτελούνται με το χέρι και από το επίπεδο αυτό και πέρα, ο βαθμός δυσκολίας της άσκησης αυξάνει διαμέσου της ισχύος του επιθετικού χτυπήματος. (Δηλαδή: 50%, 60%, 70%).

Μια ακόμα δυνατότητα εξάσκησης αυτής της μορφής είναι η εξής: Οι παίκτες εκτελούν όπως προηγουμένως, αλλά οι επιθετικές ενέργειες έχουν πλήρη ισχύ. Όταν η μπάλλα πέφτει στο έδαφος, ο Προπονητής από τον πλαϊνό εξωτερικό χώρο του γηπέδου την αντικαθιστά αμέσως με μια άλλη μπάλλα, με τις ακόλουθες δυνατότητες επιβάρυνσης:

- πετώντας τη μπάλλα πάνω στον αθλητή που έκανε το λάθος
- πετώντας τη μπάλλα στην ομάδα που έκανε το λάθος
- πετώντας τη μπάλλα προς την ομάδα που προοριζόταν η επιθετική ενέργεια
- πετώντας τη μπάλλα μακριά απ' τον συγκεκριμένο παίκτη, με καμπύλη τροχιά, μειώνοντας έτσι το χρόνο αντίδρασης
- αντικαθιστώντας τη μπάλλα με χρονικές διαβαθμίσεις.

Στις ασκήσεις ο Προπονητής πρέπει να προσέξει τη διαφορετική επιβάρυνση που δέχονται οι παίκτες στις διάφορες ζώνες και να τους ξεκουράζει, πραγματοποιώντας τις ανάλογες εσωτερικές αλλαγές. Για παράδειγμα, ο κεντρικός μπλοκέρ και ο διεισδυτικός πασαδόρος επιμίζονται μεγαλύτερη κίνηση. Μια αλλαγή μετά από ένα λεπτό εξάσκησης θα ήταν π.χ., οι 3 θέσεις περιστροφικά ή η κάθετη αλλαγή των τριών παικτών της πρώτης γραμμής με εκείνους της δεύτερης.

#### Δ) ΑΓΩΝΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (Α' Βαθμού)

Είναι μια αναγκαία μορφή εξάσκησης της Τεχνικής-Τακτικής. Σκοπός του Αγώνα Προπόνησης είναι η εφαρμογή των τεχνικοτακτικών ετοιμοτήτων, ατομικών και ομαδικών, σε συνθήκες καθαρά αγωνιστικές. Με αυτόν:

- Διαπιστώνεται η πραγματική πρόοδος του αθλητή
- Καλλιεργείται η δημιουργική ικανότητα του αθλητή
- Αναπτύσσεται προβληματισμός και οι αθλητές επιλύουν καταστάσεις που προκύπτουν στον αγώνα και που δεν είναι δυνατόν να «σκηνοθετηθούν» στις ειδικές ασκήσεις

- Προσφέρεται κίνητρο στους αθλητές
- Δοκιμάζονται οι Συνδυασμοί των παικτών, για το ευνοϊκότερο σχήμα της Ομάδας
- Δημιουργείται συναγωνισμός των παικτών για μια θέση στην Ομάδα.

Σ' αυτή τη μορφή εξάσκησης υπάρχει μια σειρά Παραλλαγών:

- α) Παιχνίδι χωρίς καταμέτρηση πόντων. Ο Προπονητής δίνει κάθε φορά το σινιόλο για αλλαγές μιας ή περισσότερων θέσεων.
- β) Αυτός που εκτελεί χρέη Διαιτητή είναι ελαστικός ως προς τη διάρκεια των φάσεων και την επανάληψή τους.
- γ) Ορίζονται θέματα Τακτικής και εναλλακτικές λύσεις στο θέμα, που εκτιμώνται ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του Αγώνα. Π.χ. εύκολο Σερβίς, ή Σερβίς στις ζώνες 5 και 1, απώλεια Σερβίς να ισοδυναμεί με απώλεια πόντου, ένα αποτελεσματικό Μπλοκ να είναι δύο πόντοι, το ίδιο να είναι μια επίθεση πρώτου χρόνου, μια καλή πρώτη μπαλλιά, μια επιτυχημένη κομπίνια, κ.λπ.
- δ) Μια Ομάδα μπορεί να αρχίζει με αβαντάζ 5 πόντων, κ.λπ.

Για να έχει αποτέλεσμα, αυτού του είδους η προπόνηση, πρέπει να υπάρχει σοβαρότητα και γνώση των Ομαδικών συστημάτων, πράγμα που τονίστηκε και στον πρόλογο του Κεφαλαίου.

#### ΦΙΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ (Β' Βαθμού)

Εδώ η εφαρμογή των τεχνικοτακτικών ετοιμοτήτων πραγματοποιείται κάτω από συνθήκες πραγματικού Αγώνα χωρίς συμβάσεις και φέρνει τον αθλητή πιο κοντά στην αγωνιστική πραγματικότητα. Αν είναι δυνατόν αυτός ο Αγώνας να γίνεται με επίσημο Διαιτητή, τόσο εντός όσο και εκτός Έδρας.

Οι φιλικόι Αγώνες πρέπει πρώτα να γίνονται με Ομάδα καλύτερης δυναμικότητας, όπου τίθενται στόχοι υπερίσχυσης και πρωτοβουλίας, με αποτέλεσμα την επιβολή του επιθετικού παιχνιδιού. Κατόπιν, με Ομάδα ισοδύναμης ή μεγαλύτερης δυναμικότητας, για την απόκτηση μεγαλύτερης πείρας και ευθύνης που θα προκύψει σε σύγκριση με το ανώτερο αγωνιστικό επίπεδο και για τη δυνατότητα εφαρμογής των τεχνικοτακτικών ετοιμοτήτων κάτω από πειστικές ψυχικές απαιτήσεις.

#### ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΑΓΩΝΕΣ (Γ' Βαθμού)

Το Κεφάλαιο αυτό δεν σκοπεύω να το αναλύσω, γιατί οι συστάσεις του είναι σε όλους πολύ γνωστές.

Νίκος Κ. Μπεργελές

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΘΡΟΙΣΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΥ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



ΜΕΛΕΜΕΝΗΣ Μ. ΙΩΑΝΝΗΣ  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ)

Αναλύοντας το παιχνίδι στο βόλλεϋ πρέπει να σημειώσουμε το διαφορετικό χαρακτήρα του από τ' άλλα ομαδικά αθλήματα. Φανερόνεται τούτος στο γεγονός ότι δεν υπάρχουν συγκεκριμένα χρονικά όρια στο παιχνίδι και ότι αυτό καθ' αυτό συνίσταται από πολύ μικρές χρονικά φάσεις εξέλιξης, που έχουν οπωσδήποτε άμεση επίδραση στο αγωνιστικό αποτέλεσμα / ΠΙ-ΝΑΚΑΣ 1 /.

Εξ αιτίας της μεγάλης διαφοροποίησης και ποικιλομορφίας των ενεργειών μέσα στο παιχνίδι ο ψηλός δείκτης δραστηριοποίησης είναι απαραίτητος στο Βολλεϋμπωλίστα σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Από τη μέθοδο άθροισης της εξωτερικής επιβάρυνσης, με σκοπό τη καθιέρωση αυτής της μεθόδου στην προπονητική διαδικασία ενός μαζικού αθλήματος όπως το βόλλεϋ, θα πρέπει τις μεμονωμένες προπονητικές μονάδες, σε σχέση με την ανάλογη ένταση που τις διακρίνει και το είδος, να τις διαιρέσουμε σε τρία προστεταμένα σκέλη, δίνοντας περισσότερους βαθμούς σ' εκείνες που έχουν περισσότερο όγκο και ένταση.

Με σκοπό τον υπολογισμό του συντελεστή επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης εβδομάδας, θα πρέπει αρχικά να προσθέσουμε όλους τους βαθμούς κι ύστερα να διαιρέσουμε με τον αριθμό των προπονήσεων τη συγκεκριμένη εβδομάδα.

Κατά πρώτο πρέπει να δούμε, τι μπορεί να περιλαμβάνει μια ημερήσια εκγύμναση ή σε τι μέρη χωρίζεται και από τι στοιχεία αποτελείται.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΡ. 1

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΧΤΩΝ  
ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΒΟΛΛΕΥ·  
ΚΑΤΑ GRADOWSKA.

| ΠΑΙΧΤΗΣ               | ΤΡΕΞΙΜΟ |         |       | ΑΛΜΑΤΑ           |                    |       | ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΕΠΑΝΑΛ. |               |          | Χ     |
|-----------------------|---------|---------|-------|------------------|--------------------|-------|--------------------|---------------|----------|-------|
|                       | m       | Επίθεση | Μπλοκ | Αμυντική<br>θέση | Πέταγμα<br>Μπάλλας | Πάσσα | Servis             | Γόνιμ. Καθισ. | Μπλουζόν |       |
| Επιθετικός<br>Παίκτης |         |         |       |                  |                    |       |                    |               |          |       |
| Σε 3 σετ              | 105     | 36      | 42    | 111              | 30                 | 12    | 18                 | 6             | 6        | 2-3   |
| Σε 4 σετ              | 140     | 48      | 56    | 148              | 40                 | 16    | 24                 | 8             | 8        | 4-5   |
| Σε 5 σετ              | 175     | 60      | 70    | 185              | 50                 | 20    | 30                 | 10            | 10       | 5-6   |
| Πασσαδώρας            |         |         |       |                  |                    |       |                    |               |          |       |
| Σε 3 σετ              | 192     | 18      | 36    | 162              | 21                 | 81    | 18                 | 6             | 6        | 6-7   |
| Σε 4 σετ              | 256     | 24      | 48    | 216              | 28                 | 108   | 24                 | 8             | 8        | 8-10  |
| Σε 5 σετ              | 320     | 30      | 60    | 270              | 35                 | 135   | 30                 | 10            | 20       | 10-13 |

• ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ

Με βάση τα αλτικά (επαναλήψεις) και το δείκτη ανέλκυσης για τα πόδια σε kg επί τοις εκατό, ασκήσεις για τη κοιλιά και τη ράχη (επαναλήψεις), δυναμικές τάσεις-κάμψεις (επαναλήψεις) ή το δείκτη ανέλκυσης σε kg/% για τα χέρια, προτείνουμε τον παρακάτω πίνακα σε πρώτο σκέλος της μεθόδου άθροισης του εβδομαδιαίου συντελεστή επιβάρυνσης /ΠΙΝΑΚΑΣ 2/.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΡ. 2

ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ  
ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ Α΄ ΣΚΕΛΟΥΣ

| ΒΑΘΜΟΙ | α       |            | β                  |                | γ          |  |
|--------|---------|------------|--------------------|----------------|------------|--|
|        | ΑΛΜΑΤΑ  | ΒΑΡΟΣ kg/% | ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ-ΡΑΧΙΑΙΟΙ | ΤΑΣΕΙΣ-ΚΑΜΨΕΙΣ | ΒΑΡΟΣ kg/% |  |
| 10     | 460-500 | 100        | 400                | 400            | 100        |  |
| 9      | 420     | 90         | 360                | 360            | 90         |  |
| 8      | 380     | 80         | 320                | 320            | 80         |  |
| 7      | 340     | 70         | 280                | 280            | 70         |  |
| 6      | 300     | 60         | 240                | 240            | 60         |  |
| 5      | 260     | 50         | 200                | 200            | 50         |  |
| 4      | 220     | 40         | 160                | 160            | 40         |  |
| 3      | 180     | 30         | 120                | 120            | 30         |  |
| 2      | 140     | 20         | 80                 | 80             | 20         |  |
| 1      | 100     | 10         | 40                 | 40             | 10         |  |

• **ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ**

Το δεύτερο σκέλος περιλαμβάνει ασκήσεις τεχνικής και τακτικής κατάρτισης καθώς και τα σετ, που περιλαμβάνονται στο ημερήσιο πρόγραμμα εκγύμνασης καθώς ο παίχτης πρέπει να είναι ικανός, όχι μόνο για τις καθημερινές απαιτήσεις της προπόνησης, αλλά και για καταπόνηση μεγάλης χρονικής διάρκειας. Πολλές φορές και πάνω από 3 ώρες. /ΠΙΝΑΚΑΣ 3/.

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΡ. 3**

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ**

| ΒΑΘΜΟΙ | α   | β  | γ        |
|--------|---|--|----------|
|        | ΤΕΧΝΙΚΗ   | ΤΑΚΤΙΚΗ  | ΣΕΤ ΠΡΟΠ |
| 1      |   | Χαλαρότητες  | (1) ΣΕΤ  |
| 2      | Γενικής τεχνικής ανάπτυξης μικρού όγκου και έντασης | Τακτικής ανάπτυξης μικρού όγκου και έντασης          | (2) ΣΕΤ  |
| 3      | Τεχνικής ανάπτυξης μέσου όγκου και μικρής έντασης   | Τακτικής ανάπτυξης μέσου όγκου και μικρής έντασης    | (3) ΣΕΤ  |
| 4      | Τεχνικής ανάπτυξης μεγάλου όγκου και μικρής έντασης | Τακτικής ανάπτυξης μεγάλου όγκου και μικρής έντασης  | (4) ΣΕΤ  |
| 5      | Τεχνικής ειδικής μεγάλου όγκου και μικρής έντασης   | Τακτικής ανάπτυξης μεγάλου όγκου και μεγάλης έντασης | (5) ΣΕΤ  |
| 6      | Τεχνικής ειδικής μικρού όγκου και μεγάλης έντασης   |  |          |
| 7      | Τεχνικής ειδικής μεγάλου όγκου και μεγάλης έντασης  | Αγώνες φιλικόι                                       |          |
| 8      |   | Αγώνες επίσημοι                                      |          |

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Στις ασκήσεις τεχνικής και τακτικής μεγάλου όγκου και έντασης στηρίζεται η προετοιμασία των αθλητών σε ταχοδυναμική αντοχή, κινητικότητα, ευστροφία και ταχύτητα αντιδράσεων.

• **ΤΡΟΠΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔ. ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ.**

Ο συντελεστής επιβάρυνσης μπορεί να υπολογιστεί διαιρώντας το άθροισμα των βαθμών καταπόνησης κάθε σκέλους με τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα /ΠΙΝΑΚΑΣ 5/.

Σε περίπτωση που τη συγκεκριμένη εβδομάδα γίνει μόνο μία προπόνηση, τότε σα συντελεστής επιβάρυνσης θεωρείται το άθροισμα των βαθμών των επί μέρους σκελών δια 3. Ο συντελεστής εβδομαδιαίας επιβάρυνσης υπολογίζεται διαιρώντας το άθροισμα των επί μέρους συντελεστών επιβάρυνσης κάθε προπονητικής μονάδας ή σκέλους δια 3.

• **ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ**

Στο τρίτο σκέλος συγκαταλέγονται τα στοιχεία που συνθέτουν την εικόνα αγωνιστικής ετοιμότητας των παιχτών /ΠΙΝΑΚΑΣ 4/.

Περιλαμβάνει επίσημους και φιλικούς αγώνες, τεστ διάφορου χαρακτήρα και αναπαύσεις, που τυχόν μεσολαβούν ή προγραμματίζονται να μεσολαβήσουν κατά τη διάρκεια μιας προπονητικής μονάδας (συνήθως διάρκειας 120').

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΡ. 4.**

**ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ  
ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ Γ' ΣΚΕΛΟΥΣ**

| α   | β  | γ  |
|---|--|--|
| ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΑΓΩΝΕΣ   | ΦΙΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ<br>TEST ΔΙΑΦΟΡΑ   | ΑΝΑΠΑΥΣΕΙΣ<br>X2 min /120'   |
| Με βάση το προηγούμενο πίνακα οι επίσημοι αγώνες βαθμολογούνται με συντελεστή επιβάρυνσης -8- | Ο συντελεστής επιβάρυνσης για τους φιλικούς αγώνες είναι -7-<br>*<br>Για τα διάφορα τεστ οι συντελεστές επιβάρυνσης είναι ανάλογοι της αγωνιστικής επιβάρυνσης του κάθε τεστ ξεχωριστά και εξαρτώνται από την υποκειμενική εκτίμηση του προπονητή για εκείνα που αξιολογούν την τεχνική κατάρτιση όπως π.χ. το τεστ: WOLYNIEC ΚΑΙ SUPERLAK.<br>*<br>Για τα τεστ φυσικής κατάστασης υπάρχουν οι ανάλογοι πίνακες με αντιστοιχίες σε κλίμακες βαθμολογίας από το 1-10 ή επί τις εκατό [%]. | 2 x 2 min/120' → 5 βαθμοί<br><br>4 x 2 min/120' → 4 βαθμοί<br><br>6 x 2 min/120' → 3 βαθμοί<br><br>8 x 2 min/120' → 2 βαθμοί<br><br>10 x 2 min/120' → 1 βαθμοί |

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΡ. 5**

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΘΡΟΙΣΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔ. ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΥ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗ ΤΗΣ.**

| ΣΚΕΛΗ | ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ |             |   |   |    |   |   | ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ |             |
|-------|--------------------|-------------|---|---|----|---|---|------------|-------------|
|       | Δ                  | Τρ.         | Τ | Π | Πα | Σ | Κ | ΑΘΡΟΙΣΜΑ   | ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ |
| 1     |                    | 3<br>5<br>4 |   |   |    |   |   | 21         | 10,5        |
| 2     |                    | 4           |   |   |    |   |   | 12         | 6           |
| 3     |                    | 1<br>5<br>2 |   |   |    |   |   | 16         | 8           |

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ:

$$Ε.Σ.Ε = \frac{10,5 + 6 + 8}{3} = 8,1$$

Οπωσδήποτε η μέθοδος αυτή επιτρέπει τον υπολογισμό των επιβαρύνσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης μόνο κατά προσέγγιση, όμως χάρη στην εύκολη χρήση της, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιοδήποτε συνθήκες.

Από την ίδια μέθοδο υπολογισμού της έντασης στα ομαδικά αθλήματα και ειδικότερα στο βόλλεϋ, αναφέρεται και η ποσοστιαία αξιολόγηση της έντασης των στοιχείων της τεχνικής όπως την ονομάζουν οι J. ZAREK, A. KUMEK, S. PANEK, A. PACHALSKI και Z. NAGLAK που όμως δεν αποτελεί επιστημονικό τρόπο αντιμετώπισης του θέματος, με σκοπό να διευκολυνθεί η αξιολόγηση της έντασης κατά την εκτέλεση ορισμένων στοιχείων εξάσκησης σχετικών με τη τεχνική κατάρτιση του αθλήματος όπως: η μανσέττα, πάσες με ή χωρίς άλμα, επίθεση και μπλοκ με ή χωρίς άλμα ή μετακίνηση.

Θέλοντας να επεξεργαστούμε τα κριτήρια έντασης σ' αυτή τη μέθοδο, θα πρέπει οποιαδήποτε κατηγορία ασκήσεων, την εκτέλεση με τη μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα / με το σωστό τρόπο, από άποψη τεχνικής / σε διάστημα διάρκειας 1 λεπτού.

Τα αποτελέσματα των προσπαθειών των αθλητών τα δεχόμαστε σαν 100% της δυνατής έντασης για τη συγκεκριμένη ομάδα / λαμβάνεται υπόψη το καλύτερο αποτέλεσμα είτε ο μέσος όρος όλων των αποτελεσμάτων/.

Κατόπιν κατασκευάζεται μια κλίμακα έντασης στα μέτρα της οποίας προσαρμόζονται και οι επαναλήψεις για κάθε επι μέρους επιδεξιότητα /ΠΙΝΑΚΑΣ 6/.

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΡ. 6**

ΠΟΣΟΣΤΙΑΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ

| ΕΝΤΑΣΗ% | ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΤΟ 1min |   |              |                    |                                   |                                  |                                       |      |
|---------|-----------------------------|---|--------------|--------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------|
|         | ΜΑΝΣΕΤΤΑ ΑΚΙΝΗΤΟΣ           | ΜΑΝΣ. ΜΕ ΔΥΟ ΚΑΙ ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΙΘ. | ΠΑΣΑ ΜΕ ΑΛΜΑ | ΕΠΙΘΕΣΗ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ | ΕΠΙΘΕΣΗ ΜΕ ΑΛΜΑ ΚΑΙ ΦΟΡΑ ΣΤΟ ΦΙΛΕ | ΜΠΛΟΚ ΜΕ ΑΛΜΑ ΧΩΡΙΣ ΜΕΤΑΤΟ. ΠΙΣΗ | ΜΠΛΟΚ ΜΕ ΑΛΜΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΤΟΠΗΣΗ ΣΤΟ ΦΙΛΕ | ΠΑΣΑ |
| 5       | 4                           | 2   | 3            | 2                  | 1                                 | 3                                | 2                                     | 2    |
| 10      | 8                           | 3   | 6            | 4                  | 2                                 | 6                                | 3                                     | 3    |
| 15      | 12                          | 5   | 9            | 6                  | 3                                 | 9                                | 5                                     | 5    |
| 20      | 16                          | 6   | 12           | 8                  | 4                                 | 12                               | 6                                     | 6    |
| 25      | 20                          | 8   | 15           | 10                 | 5                                 | 15                               | 8                                     | 8    |
| 30      | 24                          | 9   | 18           | 12                 | 6                                 | 18                               | 9                                     | 9    |
| 35      | 28                          | 11  | 21           | 14                 | 7                                 | 21                               | 11                                    | 11   |
| 40      | 32                          | 12  | 24           | 16                 | 8                                 | 24                               | 12                                    | 12   |
| 45      | 36                          | 14  | 27           | 18                 | 9                                 | 27                               | 14                                    | 14   |
| 50      | 40                          | 15  | 30           | 20                 | 10                                | 30                               | 15                                    | 15   |
| 55      | 44                          | 17  | 33           | 22                 | 11                                | 33                               | 17                                    | 17   |
| 60      | 48                          | 18  | 36           | 24                 | 12                                | 36                               | 18                                    | 18   |
| 65      | 52                          | 20  | 39           | 26                 | 13                                | 39                               | 20                                    | 20   |
| 70      | 56                          | 21  | 42           | 28                 | 14                                | 42                               | 21                                    | 21   |
| 75      | 60                          | 23  | 45           | 30                 | 15                                | 45                               | 23                                    | 23   |
| 80      | 64                          | 24  | 48           | 32                 | 16                                | 48                               | 24                                    | 24   |
| 85      | 68                          | 26  | 51           | 34                 | 17                                | 51                               | 26                                    | 26   |
| 90      | 72                          | 27  | 54           | 36                 | 18                                | 54                               | 27                                    | 27   |
| 95      | 76                          | 29  | 57           | 38                 | 19                                | 57                               | 29                                    | 29   |
| 100     | 80                          | 30  | 60           | 40                 | 20                                | 60                               | 30                                    | 30   |

Ο διαχωρισμός στα /3/ τρία σκέλη, που προαναφέραμε, δεν αποκλείει από τη γενική διαδικασία της προπόνησης το κλασικό στάδιο της προθέρμανσης καθώς και το τελευταίο στάδιο της αποθεραπείας.

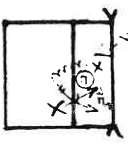
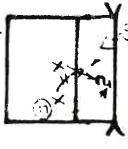
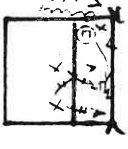
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Νο....

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

ΘΕΜΑ: ΕΜΠΟΔΙΑ ΑΛΤ. ΑΝΤΟΧΗ, ΔΥΝΑΜΗ,  
ΚΑΛΥΤΕΡΕΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΜΕ  
ΜΠΑΣΙΜΟ ΤΟΥ 4ου ΣΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

| ΜΕΡΟΣ | ΣΕΙΡΑ                            | ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ  | ΕΠΑΝΑΛ.                                    | ΧΡΟΝΟΣ (+) | ΠΑΡΑΤΗΡ.   |
|-------|----------------------------------|--|--|------------|--|
| I     | ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ               | «ΚΙΝΕΖΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ» 9 x 18m<br>Συμπεριλαμβάνονται επίσης:<br>20 Κοιλιακοί, 20 Ραχιαίοι, 20 Άλματα  | 40P + K<br>20A<br>40TK                     | 5'<br>20'  |  |
|       | ΑΤΟΜΙΚΟ ΖΕΣΤΑΜΑ                  | 20 Τάσεις-κάμψεις, Διαστάσεις ανοίγματα εμπόδια καθίσματα κ.λπ.  |  |            |  |
| II    | ΕΜΠΟΔΙΑ (6) ΑΛΤ. ΑΝΤΟΧΗ          | Άλματα από πόδι σε πόδι-Αριστερό<br>Δεξί 5 x 6: 30 Αριστερό μπροστά<br>5 x 6: Δεξί μπροστά   | 60A  | 40'        |  |
|       | ΔΥΝΑΜΗ                           | 40 K + P, 40TK + M (20TK + 20M)  | 40K + P<br>40TK                            | 45'        | RELAX<br>Μ-Πλουζόν   |
|       | ΕΜΠΟΔΙΑ (6) ΑΛΤ. ΑΝΤΟΧΗ          | Άλματα πλάγια μετατόπιση δεξιά αριστερά<br>5 x 6: 30 Δεξιά<br>5 x 6: 30 Αριστερά } 60  | 60A  | 65'        |  |
|       | ΔΥΝΑΜΗ                           | 40 K + P, 40TK + M (20TK + 20M)  | 80K + P<br>40TK                            | 70'        | RELAX  |
|       | ΕΜΠΟΔΙΑ (6) ΑΛΤ. ΑΝΤΟΧΗ          | Άλματα με δυο πόδια μαζί μπροστά<br>συνεχόμενα 10 x 6: Δ   | 60A  | 85'        |  |
|       | ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ                        | ΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Πάνω-κάτω τα εμπόδια<br>2 x 6 + 2 x 6.  |  | 95'        |  |
|       | ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ                  | 5' ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ } 10'<br>5' ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΑΝΣΕΤΤΑ }  |  | 105'       |  |
|       | ΠΕΡΑΣΜΑ 4ου ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ | α.  β.  γ. <br>ασκησ. τεχν. μεγάλου όγκου και μικρής έντασης | 70A<br>4                                   | 135'       | Υπολογίζουμε κατά προσέγγιση 10 επιθέσεις, σε κάθε θέση<br>α = 20 άλματα } 70A<br>β = 20 άλματα }<br>γ = 30 άλματα } |
|       | ΔΥΝΑΜΗ                           | 40 K + P, 40 TK (20 + 20 M)<br>30 Άλματα μπλοκ στο φιλέ  | 40K + P<br>40TK<br>30A                     | 145'       |  |
|       | III                              | Αποκατάσταση   | Αποθεραπεία, Μασσάζ, Χαλάρωμα Ντους. (15') |            | 160'   |

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Νο....

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

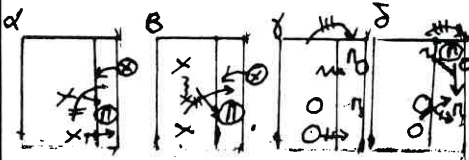
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 135'

ΘΕΜΑ: ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΑΛΤ. ΑΝΤΟΧΗΣ, ΔΑΧΤΥΛΑ-ΜΑΝΣΕΤΤΑ

ΚΟΝΤΡΟΛ 9m

ΜΠΑΣΙΜΟ ΤΟΥ 4ου ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ, ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ

ΜΠΑΣΙΜΟ ΤΟΥ 4ου ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ, ΣΕΡΒΙΣ ΚΥΜΑΤΙΣΜΟ

| ΜΕΡΟΣ | ΣΕΙΡΑ   | ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ  | ΕΠΑΝ.                                      | ΧΡΟΝ. (+)  | ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ  |   |
|-------|---|--|--|------------|---|---|
| I     | ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ                                    | «ΗΟΚΕΥ» ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ  | 20TK<br>10Α<br>10P<br>10K                  | 5'         | ΤΑ ΠΛΟΝΖΟΝ ΚΑΙ ΟΙ ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΓΙΖΟΝΤΑΙ ΜΑΖΙ  |   |
|       | ΑΤΟΜΙΚΟ ΖΕΣΤΑΜΑ                                       | 20 { 10 ΤΑΣΕΙΣ-ΚΑΜΨΕΙΣ 10 ΑΛΜΑΤΑ ΓΟΝΑΤΑ-ΣΤΗΘ. 10 ΠΛΟΝΖΟΝ 10 ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ: 10 ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ |  | 15'        |   |   |
| II    | ΑΛΤ. ΑΝΤΟΧΗ Κ' ΔΥΝΑΜΗ                                 | 60 ΑΛΜΑΤΑ Ταμπλώ-Φιλέ<br>40 Κοιλιακούς, 20 Ραχιαίους, 30 Τάσεις. Καμ.                | 60Α<br>40Λ<br>20P<br>30TK                  | 30'        |   |   |
|       | ΔΑΧΤΥΛΑ ΚΟΝΤΡΟΛ 9m                                    | ΔΑΧΤΥΛΑ: 1 Πάσα κοντρόλ-1 πάσα 9m<br>α • Άσκηση σε διάδες // στο φιλέ.               | 2 * 1'                                     | 1'         | RELAX-1° ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ  |   |
|       | ΑΛΤ. ΑΝΤΟΧΗ Κ' ΔΥΝΑΜΗ                                 | 30 άλματα μπλοκ στο φιλέ { 30 Τάσεις-Κάμψεις 40 κοιλιακοί, 20 ραχιαίοι { 10 Πλονζόν  | 6<br>30Α<br>40K<br>20P<br>40TK             | 35'<br>45' | ΜΕΤΡΗΜΑ ΣΦΥΓΜΩΝ HR =<br>α ασκ. τεχν. μικρού όγκου-μεγάλης έντασης                             |   |
|       | ΜΑΝΣΕΤΤΑ ΚΟΝΤΡΟΛ 9m                                   | β • Άσκηση σε δυάδες<br>Μανσέττα: 1 μανσέττα κοντρόλ-1 μεταβίβαση στα 9m // στο φιλέ | 6  | 50'        | β ασκ. τεχν. μικρού όγκου-μέσης έντασης   |   |
|       | 4ος ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ                                      |    | ασκ. τακτ. μέσου όγκου κ' μικρής έντασης ③ | 40Α        | 65'   | Σε κάθε επιμέρους άσκηση γίνονται από 10 επιθέσεις με άλμα. Υπολογίζουμε κατά προσέγγιση συνολικά 40 άλματα |
|       | ΑΛΤ. ΑΝΤΟΧΗ Κ' ΔΥΝΑΜΗ                                 | 60 Άλματα μπλοκ στο φιλέ<br>40 Κοιλιακούς, 20 Ραχιαίους, 40 (20 + 20) TK + Πλονζόν   | 60Α<br>40K<br>20P<br>40TK                  | 75'        |   |   |
|       | 4ος ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ                                      | ΑΣΚΗΣΗ (δ) με 1°, 2° & 3° χρόνο επίθεσης και χιαστί μπροστά από τον πασσαδόρο        | 30Α  | 90'        | Υπολογίζουμε περίπου 10 άλματα επιθέσεις για κάθε θέση - Συνολικά δηλ. 30Α με αλλαγή θέσεων.  |   |
|       | ΣΕΡΒΙΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ                                     | 5' λεπτά με βαθμολογία (4-5-4)   |  | 95'        |   |   |
|       | ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΣΤΟΝ 4ο ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ (ΤΑΚΤΙΚΗ) | ΣΕΤ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2 (15' περίπου) 2 x 15' = 30'  | 60Α<br>10TK                                | 115'       | Υπολογίζουμε στον καθένα από 30Α για κάθε σετ + περίπου 5 πλονζόν Συνολικά δηλ.: 60Α - 10M TK |   |
|       | III   | ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΑΛΥΣΗ   | Αποθεραπεία, Μασσάζ, Υδροθεραπεία          | 20'        | 135'  |   |

ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΘΡΟΙΣΗΣ: ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ  
& ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΥ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ  
Π.Χ ΓΕΝΑΡΗΣ

| 1η<br>ΕΒΔΟΜΑ. | ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ |     |   |   |    |   |   | ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ         |                            |
|---------------|--------------------|-----|---|---|----|---|---|--------------------|----------------------------|
|               | Δ                  | Τρ. | Τ | Π | Πα | Σ | Κ | Άθροισμα<br>Βαθμών | Συντελεστής<br>Επιβάρυνσης |
| 1             | 6<br>5<br>4        |     | 7 |   |    |   | 8 | 45                 | 11,25                      |
| 2             | 4                  |     | 7 |   |    |   | 8 | 30                 | 7,5                        |
| 3             | 3                  |     | 7 |   |    |   | 8 | 23                 | 5,75                       |

1. ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΕΣ
2. ΓΕΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΙΚΡΟΥ ΟΓΚΟΥ & ΕΝΤΑΣΗΣ
3. ΓΕΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΕΣΟΥ ΟΓΚΟΥ-ΜΙΚΡΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
4. ΓΕΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΕΓΑΛΟΥ ΟΓΚΟΥ-ΜΙΚΡΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
5. ΓΕΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΕΓΑΛΟΥ ΟΓΚΟΥ-ΜΙΚΡΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ.
6. ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΙΚΡΟΥ ΟΓΚΟΥ & ΜΕΓΑΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
7. ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΕΓΑΛΟΥ ΟΓΚΟΥ & ΜΕΓΑΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
8. ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ☑
9. ΦΙΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ■

$$Ε.Σ.Ε. = \frac{11,25 + 7,6 + 5,75}{3} = 8,166 \approx 8,2$$

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ-ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ-ΒΑΡΗ.

| ΗΜ. Α/Α | ΒΑΡΟΣ (kg)<br>ΑΛΜΑΤΑ | ΡΑΧΙΑΙΟΙ<br>ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ | ΠΛΟΝΖΟΝ<br>ΤΑΣΕΙΣ-ΚΑΜΨΕΙΣ<br>ΧΕΡΙΑ (kg) | ΑΝΑΠΑΥΣΕΙΣ | Φ.Δ. | Ε.Δ. | ΤΕΧΝ. Κ | ΤΑΚΤ. Κ | ΣΕΤ. ΠΡΟΠ | ΠΑΡΟΝΤΕΣ |
|---------|----------------------|-----------------------|---|------------|------|------|---------|---------|-----------|----------|
| 1. Δ    | 300Α                 | 200                   | 160                                     | 3          |      |      | 4       |         |           | 10       |
| 2. Τρ   |                      |                       |   |            |      |      |         |         |           |          |
| 3. Τ    |                      |                       |   |            |      |      |         |         |           | 12       |
| 4. Π    |                      |                       |   |            |      |      |         |         |           |          |
| 5. Πα   | 290Α                 | 2 x 100 9 200         | 140                                     | 1          |      |      | 6       | 3       | 2         | 12       |
| 6. Σ    |                      |                       |   |            |      |      |         |         |           |          |
| 7.Κ     |                      |                       |   |            |      |      |         |         |           | 12       |
| 8.      |                      |                       |   |            |      |      |         |         |           |          |
| 9...    |                      |                       |   |            |      |      |         |         |           |          |
| ... -31 |                      |                       |   |            |      |      |         |         |           |          |

# ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΗΣ ΤΕΛΙΚΗΣ ΦΑΣΗΣ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΩΝ ΕΥΡΩΠΗΣ

Οι αγώνες διεξήχθησαν από 21-23 Φεβρουαρίου στο πανέμορφο στάδιο Ειρήνης και Φιλίας στο Παλαιό Φάληρο.

Ήταν μια πρωτόγνωρη και συγκλονιστική η εμπειρία των αγώνων για τον ελληνικό χώρο. Οι αγώνες αυτοί ήταν αιτία να γεννηθούν συναισθήματα, να προκύψει γνώση για τους φίλους του volley, τους προπονητές, τους καθηγητές, τους σπουδαστές, του αθλητές, που παρακολούθησαν τους αγώνες «διαζώσης» μέσα στο στάδιο, αλλά και για όσους παρακολούθησαν από την τηλεόραση τα λίγα στιγμιότυπα από αυτούς.

Εμείς, οι φοιτητές της ειδικότητας volley του ΤΕΦΑΑ μαζί με τους καθηγητές διαπιστώσαμε μεταξύ άλλων κάτι, που δεν είχε περάσει από το μυαλό μας: ότι θα μπορούσαμε να παρακολουθήσουμε κατά διαστήματα ένα υπερθέαμα που ήταν αποτέλεσμα ενός υψηλού επιπέδου volley. Διαπιστώσαμε ακόμη, πως πολύ εύκολα το άθλημά μας μπορεί να γίνει δημοφιλέστατο στον αθλητικό χώρο αρκεί να υπάρχει ποιότητα, κατάλληλοι χώροι και η αναγκαία προβολή. Αποδεικτικά αναφέρουμε, ότι παρακολούθησαν 7.000 θεατές χωρίς να υπάρχει συμμετοχή ελληνικής ομάδας.

Με την ευκαιρία λοιπόν, των αγώνων αυτών και εμείς επιδοθήκαμε στην στατιστική καταγραφή των αγώνων εμπλουτίζοντας την επιστημονική μας εμπειρία προσπαθώντας να δούμε τους αγώνες με το μάτι του τεχνικού διεισδύοντας βαθύτερα σε μια αιτιοκρατικότερη απόδειξη των αποτελεσμάτων των αγώνων. Στην προσπάθειά μας αυτή μπορούσαμε να καλύψουμε μεγάλο μέρος του στατιστικού φάσματος το οποίο παραθέτουμε παρακάτω.

Επίσης η στατιστική μας καλύπτει συνολικά μόνο τους 4 τελευταίους αγώνες και εδώ επικαλούμεθα την απειρία μας, που μας δημιούργησε λάθη καταγραφής των στοιχείων.

Ακολουθούν τα πλήρη αποτελέσματα των αγώνων...

(...) Ύστερα από αυτά παραθέτονται αναλυτικά τα γραφόμενα ξεχωριστά.

## ΠΛΗΡΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

### ΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΩΝ ΑΝΔΡΩΝ 1986

#### ΠΕΙΡΑΙΑΣ 21-23 Φεβρουαρίου

#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| Αγώνας 3:                                       | Δυναμό — Πανίνι:    | Διάρκεια:           |
|---|---------------------|---------------------|
| Αποτέλεσμα σετ 1:                               | 06 — 15             | 22 λεπτά            |
| » » 2:  | 15 — 17             | 44 λεπτά            |
| » » 3:  | 05 — 15             | 20 λεπτά            |
| Συνολικά αποτελέσματα των σετ: 26 — 47 86 λεπτά |                     |                     |
| Τελικό αποτέλεσμα: 0 — 3                        |                     |                     |
| Ομάδα:  | Δυναμό              | Πανίνι              |
| Εξάδα:  | 13, 8, 14, 5, 2, 9  | 4, 5, 11, 9, 10, 12 |
| Αλλαγές:  | 6, 3, 7, 12         | 2                   |
| Διαιτητής 1:                                    | Βασιλειάδης (Ελλάς) |                     |
| 2:  | Λαδάς (Ελλάς)       |                     |
| Θεατές:   | 3850                |                     |

| Αγώνας 4:         | ΤΣΣΚΑ - ΣΤΕΑΟΥΑ: | Διάρκεια: |
|-------------------|------------------|-----------|
| Αποτέλεσμα σετ 1: | 15 — 10          | 22 λεπτά  |
| » » 2:            | 7 — 15           | 24 λεπτά  |
| » » 3:            | 15 — 8           | 22 λεπτά  |
| » » 4:            | 11 — 15          | 32 λεπτά  |
| » » 5:            | 11 — 15          | 32 λεπτά  |

|                                |         |           |
|--------------------------------|---------|-----------|
| Συνολικά αποτελέσματα των σετ: | 59 — 63 | 132 λεπτά |
| Τελικό αποτέλεσμα:             | 2 — 3   |           |

| Ομάδα:   | ΤΣΣΚΑ              | ΣΤΕΑΟΥΑ             |
|----------|--------------------|---------------------|
| Εξάδα:   | 10, 11, 3, 1, 9, 7 | 10, 5, 6, 7, 12, 11 |
| Αλλαγές: | 12, 6              | 1, 4, 8             |

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| Διαιτητής 1: | Δημόπουλος (Ελλάς) |
| 2:           | Schulz (Γερμανία)  |

|         |      |
|---------|------|
| Θεατές: | 4680 |
|---------|------|

|            |   |   |       |           |
|------------|---|---|-------|-----------|
| 1: ΣΤΕΑΟΥΑ | 2 | 4 | 6 — 2 | 108 — 91  |
| 2: ΠΑΝΙΝΙ  | 2 | 3 | 4 — 3 | 88 — 81   |
| 3: ΤΣΣΚΑ   | 2 | 3 | 5 — 4 | 114 — 104 |
| 4: ΔΥΝΑΜΟ  | 2 | 2 | 0 — 6 | 58 — 92   |

#### ΠΕΙΡΑΙΑΣ 21-23 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

#### Αποτελέσματα

| Αγώνας 5:         | Δυναμό — ΤΣΣΚΑ | Διάρκεια: |
|-------------------|----------------|-----------|
| Αποτέλεσμα σετ 1: | 15 — 12        | 30 λεπτά  |
| » » 2:            | 15 — 08        | 31 λεπτά  |
| » » 3:            | 15 — 10        | 26 λεπτά  |

|                                |         |          |
|--------------------------------|---------|----------|
| Συνολικά αποτελέσματα των σετ: | 45 — 30 | 87 λεπτά |
| Τελικό αποτέλεσμα:             | 3 — 0   |          |

| Ομάδα:   | ΔΥΝΑΜΟ             | ΤΣΣΚΑ              |
|----------|--------------------|--------------------|
| Εξάδα:   | 13, 8, 14, 5, 2, 9 | 10, 11, 3, 1, 9, 7 |
| Αλλαγές: | 7, 6, 3            | 12, 6              |

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| Διαιτητής 1: | Βασιλειάδης (Ελλάς) |
| 2:           | Schulz (Γερμανία)   |

|         |      |
|---------|------|
| Θεατές: | 5150 |
|---------|------|

| Αγώνας 6:         | Πανίνι — ΣΤΕΑΟΥΑ | Διάρκεια: |
|-------------------|------------------|-----------|
| Αποτέλεσμα σετ 1: | 15 — 12          | 33 λεπτά  |
| » » 2:            | 15 — 06          | 16 λεπτά  |
| » » 3:            | 15 — 11          | 37 λεπτά  |

|                                |         |          |
|--------------------------------|---------|----------|
| Συνολικά αποτελέσματα των σετ: | 45 — 29 | 86 λεπτά |
| Τελικό αποτέλεσμα:             | 3 — 0   |          |

| Ομάδα:   | ΠΑΝΙΝΙ              | ΣΤΕΑΟΥΑ             |
|----------|---------------------|---------------------|
| Εξάδα:   | 4, 5, 9, 10, 11, 12 | 5, 6, 7, 10, 11, 12 |
| Αλλαγές: | 2                   | 1, 4, 8             |

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| Διαιτητής 1: | Δημόπουλος (Ελλάς) |
| 2:           | Λαδάς (Ελλάς)      |

|         |      |
|---------|------|
| Θεατές: | 7250 |
|---------|------|

|            |   |   |       |           |
|------------|---|---|-------|-----------|
| 1: ΠΑΝΙΝΙ  | 3 | 5 | 7 - 3 | 133 - 110 |
| 2: ΣΤΕΑΟΥΑ | 3 | 5 | 6 - 5 | 137 - 136 |
| 3: ΤΣΣΚΑ   | 3 | 4 | 5 - 7 | 144 - 149 |
| 4: ΔΥΝΑΜΟ  | 3 | 4 | 3 - 6 | 103 - 122 |

### ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Στατιστικογράφοι: οι φοιτητές της ειδικότητας ΤΕΦΑΑ Αθηνών

Επίθεση: Μπαχράμης Δημήτριος  
Λιακάκης Ιωάννης  
Παπαγεωργίου Γιάννης  
Μανωλά Αγγελική

Μπλόκ: Καλαγκάτσης Γεώργιος  
Φλωράκη Μαρία

Υποδοχή: Δοσίδης Βαγγέλης, Μαχίκα Χάιδω

Σερβίς: Μαρίνου Ιωάννα, Λοφίτου Χαρούλα

Γενική επιμέλεια στατιστικής: Μαρμαροτούρη Άννα

### 3 : 00 ΑΓΩΝΑΣ : ΠΑΝΙΝΙ 3 — ΔΥΝΑΜΟ 0 ΚΥΠΕΛΛΟ ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΩΝ ΒΟΛΛΕΥ· ΜΠΩΛ ΑΝΔΡΩΝ

ΝΙΚΗΤΡΙΑ ΟΜΑΔΑ ΒΑΘΜΟΙ ΣΕΤ (1) (2) (3)  
2 : 1 3 : 0 15 : 6 17 : 15 15 : 5

ΠΑΝΙΝΙ 47 πόντοι ΕΠΙΘΕΣΗ % ΣΥΝ.  
No Παικτες ΣΕΤ ΣΥΝ. Π.Υ. Α.Υ. Π.Κ. Α.Κ. ΘΕΤΙΚΑ ΛΑΘ.

|                        |     |    |    |   |   |       |
|------------------------|-----|----|----|---|---|-------|
| 5 Francesco Dall' Olio | 5   | 0  | 3  | 1 | 0 | 60    |
| 12 Esteban, Martinez   | 19  | 0  | 12 | 0 | 0 | 63,1  |
| 4 Franco Bertoli       | 27  | 1  | 6  | 2 | 1 | 25,9  |
| 10 Luca Cantagalli     | 31  | 5  | 13 | 2 | 1 | 58,06 |
| 9 Raul Quiroga         | 45  | 10 | 17 | 0 | 4 | 60    |
| 11 Andrea Lucchetta    | 17  | 1  | 7  | 1 | 2 | 47,05 |
| 2 Gianluigi Sacchetti  |     |    |    |   |   |       |
| ΣΥΝΟΛΟ                 | 144 | 17 | 58 | 6 | 8 | 52,08 |

Π.Υ.: ΠΟΝΤΟΣ ΥΠΕΡ  
Π.Κ.: ΠΟΝΤΟΣ ΚΑΤΑ  
Α.Υ.: ΑΛΛΑΓΗ ΥΠΕΡ  
Α.Κ.: ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΑ

ΤΕΛΙΚΗ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΗ ΦΑΣΗ  
(4) (5)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ  
Π.Υ. Α.Υ.  
Π.Κ. Α.Κ.

| ΣΥΝΟΛΟ | ΜΠΛΟΚ |      |      |        | ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕΡΒΙΣ |         |      |        | ΣΕΡΒΙΣ |        |      |           | ΓΕΝ. ΛΑΘ. |
|--------|-------|------|------|--------|----------------|---------|------|--------|--------|--------|------|-----------|-----------|
|        | Α     | Ο    | Α    | Ο      | ΣΥΝΟΛΟ         | ΑΡΙΣΤΕΣ | %    | ΛΑΘΗ   | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ | %    | ΛΑΘΗ      |           |
| ΠΥ     | ΑΥ.   | ΛΑΘΗ | ΛΑΘΗ | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ         | %       | ΛΑΘΗ | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ | %      | ΛΑΘΗ | ΓΕΝ. ΛΑΘ. |           |
| 0      | 0     | /    | 1/2  | 0      |                |         |      | 24     | 0      | 0      | 0    |           |           |
| 0      | 4/2   | 1    | 2/2  | 1      | 32             | 27      | 84,3 | 0      | 21     | 1      | —    | 1         |           |
| 0      | 3/2   | 0    | 2/2  | 1      | 18             | 12      | 66,6 | 0      | 21     | 0      | 0    | 5         |           |
| 0      | 2/2   | 0    | 1/2  | 2      | 25             | 12      | 48   | 2      | 22     | 2      |      | 5         |           |
| 0      | 7/2   | 0    | 1/3  | 1      | 4              | 2       | 50   | 0      | 15     | 0      | 0    | 1         |           |
| 1      | 6/2   | 0    | 3/2  | 1      | 21             | 14      | 66,6 | 1      | 20     | 0      | 0    | 1         |           |
|        |       |      | 1/3  |        | 4              | 1       | 25   | 0      |        |        |      |           |           |
|        |       |      | 5/1  |        |                |         |      |        |        |        |      |           |           |
| 1      | 11    | 1    | 6    | 6      | 104            | 68      | 65,4 | 3      | 123    | 3      | 243  | 13        |           |

ΔΥΝΑΜΟ 26 πόντοι ΕΠΙΘΕΣΗ % ΣΥΝ.  
No Παικτες ΣΕΤ ΣΥΝ. Π.Υ. Α.Υ. Π.Κ. Α.Κ. ΘΕΤΙΚΑ ΛΑΘ.

|                    |    |   |    |   |   |       |
|--------------------|----|---|----|---|---|-------|
| 2 Al Ivanov        | 17 | 2 | 6  | 2 | 1 | 47,05 |
| 5 Val Siakov       | 36 | 2 | 17 | 7 | 0 | 52,7  |
| 6 Al Diva          | 14 | 0 | 6  | 2 | 0 | 42,8  |
| 7 Viat Boikos      | 4  | 0 | 2  | 0 | 0 | 50    |
| 8 Vlad Chkourikhin | 42 | 4 | 13 | 2 | 1 | 40,4  |
| 9 Serg Ivanov      | 25 | 0 | 6  | 1 | 5 | 24    |
| 13 En. Krasilnikov | 3  | 1 | 0  | 0 | 1 | 33,3  |
| 14 Vad. Oukolov    | 6  | 0 | 3  | 0 | 1 | 50    |

| ΣΥΝΟΛΟ | ΜΠΛΟΚ |      |      |        | ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕΡΒΙΣ |         |      |        | ΣΕΡΒΙΣ |        |      |           | ΓΕΝ. ΛΑΘ. |
|--------|-------|------|------|--------|----------------|---------|------|--------|--------|--------|------|-----------|-----------|
|        | Α     | Ο    | Α    | Ο      | ΣΥΝΟΛΟ         | ΑΡΙΣΤΕΣ | %    | ΛΑΘΗ   | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ | %    | ΛΑΘΗ      |           |
| ΠΥ     | ΑΥ.   | ΛΑΘΗ | ΛΑΘΗ | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ         | %       | ΛΑΘΗ | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ | %      | ΛΑΘΗ | ΓΕΝ. ΛΑΘ. |           |
| 1      | 4/2   | 0    | 1/2  | 1      | 22             | 15      | 68,2 | 0      | 13     | 1      | 7,6  | 0         |           |
| 0      | 4/2   | 0    | 1/2  | 1      | 28             | 14      | 50   | 1      | 19     | 1      | 5,2  | 2         |           |
| 0      | 1/2   | 0    | 0    | 0      | 18             | 7       | 38,8 | 1      | 14     | 1      | 7,1  | 1         |           |
| 0      | 1/2   | 0    | 0    | 0      | 8              | 6       | 75   | 0      | 2      | 0      | 0    | 0         |           |
| 0      | 0     | 0    | 0    | 1      | 14             | 9       | 64,3 | 0      | 18     | 0      | 0    | 0         |           |
| 0      | 1/2   | 0    | 3/3  | 1      | 20             | 14      | 70   | 0      | 15     | 0      | 0    | 3         |           |
| 0      | 3/2   | 0    | 1/3  | 0      |                |         |      | 20     | 0      | 0      | 0    | 0         |           |
| 0      | 0     | 0    | 0    | 0      | 2              | 2       | 100  | 0      | 3      | 0      | 0    | 0         |           |
|        |       |      |      | 4      | 4              | 4       | 100  | 0      | 1      | 0      | 0    | 0         |           |
| 1      | 7     | 0    | 5    | 4      | 116            | 71      | 61,2 | 2      | 105    | 3      | 2,8  | 6         |           |

### 3 : 00 ΑΓΩΝΑΣ : ΔΥΝΑΜΟ 3 — ΤΣΣΚΑ 0 ΚΥΠΕΛΛΟ ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΩΝ ΒΟΛΛΕΥ· ΜΠΩΛ ΑΝΔΡΩΝ

ΝΙΚΗΤΡΙΑ ΟΜΑΔΑ ΒΑΘΜΟΙ ΣΕΤ (1) (2) (3)  
2 : 1 3 : 0 15 : 12 15 : 8 15 : 10

ΔΥΝΑΜΟ 45 πόντοι ΕΠΙΘΕΣΗ % ΣΥΝ.  
No Παικτες ΣΕΤ ΣΥΝ. Π.Υ. Α.Υ. Π.Κ. Α.Κ. ΘΕΤΙΚΑ ΛΑΘ.

|                     |     |    |    |   |   |       |
|---------------------|-----|----|----|---|---|-------|
| 13 Eng Krasilnikov  | 3   | 0  | 1  | 0 | 0 | 33,3  |
| 8 Ylad Ekhourinkhin | 31  | 7  | 11 | 3 | 1 | 58,06 |
| 14 Vad. Oukolov     | 27  | 2  | 7  | 0 | 1 | 33,3  |
| 5 Val Siakov        | 32  | 3  | 14 | 3 | 1 | 53,1  |
| 2 Al Ivanov         | 20  | 2  | 8  | 1 | 2 | 50    |
| 9 Ser. Ivanov       | 32  | 4  | 14 | 1 | 2 | 56,2  |
| 3 Al. Gorbounov     |     |    |    |   |   |       |
| 6 Al. Diva          |     |    |    |   |   |       |
| 7 Viat Boiko        |     |    |    |   |   |       |
| ΣΥΝΟΛΟ              | 145 | 18 | 55 | 8 | 7 | 50,34 |

Π.Υ.: ΠΟΝΤΟΣ ΥΠΕΡ  
Π.Κ.: ΠΟΝΤΟΣ ΚΑΤΑ  
Α.Υ.: ΑΛΛΑΓΗ ΥΠΕΡ  
Α.Κ.: ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΑ



ΤΕΛΙΚΗ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΗ ΦΑΣΗ  
(4) (5)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ  
Π.Υ. Α.Υ.  
Π.Κ. Α.Κ.

| ΣΥΝΟΛΟ | ΜΠΛΟΚ      |      |     |   | ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕΡΒΙΣ |         |       |      | ΣΕΡΒΙΣ |        |      | ΓΕΝ. ΛΑΘ. |      |
|--------|------------|------|-----|---|----------------|---------|-------|------|--------|--------|------|-----------|------|
|        | Α ΠΥ       | Ο ΑΥ | Α   | Ο | ΣΥΝΟΛΟ         | ΑΡΙΣΤΕΣ | %     | ΛΑΘΗ | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ | %    |           | ΛΑΘΗ |
| 0      | 3/2        | 0    | 0   | 0 |                |         |       |      | 21     | 0      | 0    | 4         |      |
| 0      | 3/2<br>1/3 | 0    | 0   | 0 | 24             | 15      | 62,5  | 1    | 20     | 2      | 10   | 1         |      |
| 0      | 1/2<br>1/3 | 0    | 2/2 | 1 | 11             | 3       | 27,2  | 0    | 15     | 0      | 0    | 3         |      |
| 0      | 2/2<br>1/3 | 0    | 0   | 0 | 31             | 18      | 58,06 | 0    | 26     | 0      | 0    | 0         |      |
| 1      | 5/2        | 1    | 2/2 | 0 | 10             | 4       | 40    | 0    | 15     | 1      | 6,6  | 0         |      |
| 1      | 1/2        | 0    | 0   | 0 | 18             | 13      | 72,2  | 1    | 21     | 0      | 0    | 3         |      |
|        |            |      |     |   | 5              | 5       | 100   | 0    | 5      | 0      | 0    | 0         |      |
|        |            |      |     |   |                |         |       |      | 4      | 0      | 0    | 0         |      |
| 0      | 1/2        | 0    | 0   | 0 |                |         |       |      |        |        |      |           |      |
| 2      | 9          | 1    | 2   | 1 | 99             | 58      | 58,5  | 2    | 127    | 3      | 2,36 | 11        | 2    |

ΤΣ.Σ.Κ.Α 30 πόντοι  
No ΠΑΙΚΤΕΣ ΣΕΤ ΣΥΝ. ΕΠΙΘΕΣΗ Π.Υ. Α.Υ. Π.Κ. Α.Κ. ΘΕΤΙΚΑ % ΣΥΝ. ΛΑΘ.

|                   |     |    |    |    |   |       |
|-------------------|-----|----|----|----|---|-------|
| 11 Stefan Sokolov | 17  | 4  | 7  | 0  | 1 | 64,7  |
| 3 Borislav Kiosev | 40  | 7  | 9  | 4  | 1 | 40    |
| 1 Liubomir Ganev  | 37  | 1  | 15 | 2  | 0 | 43,2  |
| 9 Milko Natov     | 19  | 0  | 6  | 3  | 1 | 31,5  |
| 7 Petko Petkov    | 37  | 4  | 15 | 0  | 0 | 51,3  |
| 10 Plamen Hristov | 5   | 0  | 1  | 1  | 0 | 20    |
| 6 Tzvetan Todorov | 1   | 0  | 1  | 0  | 0 | 100   |
| 12 Milko Milanov  | 8   | 0  | 4  | 1  | 0 | 50    |
| ΣΥΝΟΛΟ            | 164 | 16 | 58 | 11 | 3 | 45,12 |

| ΣΥΝΟΛΟ | ΜΠΛΟΚ |      |   |   | ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕΡΒΙΣ |         |      |      | ΣΕΡΒΙΣ |        |     | ΓΕΝ. ΛΑΘ. |      |
|--------|-------|------|---|---|----------------|---------|------|------|--------|--------|-----|-----------|------|
|        | Α ΠΥ  | Ο ΑΥ | Α | Ο | ΣΥΝΟΛΟ         | ΑΡΙΣΤΕΣ | %    | ΛΑΘΗ | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ | %   |           | ΛΑΘΗ |
| 0      | 2/2   | 0    | 0 |   | 12             | 7       | 58,3 | 1    | 20     | 0      | 0   | 0         |      |
| 0      | 1/2   | 0    | 0 |   | 51             | 34      | 66,6 | 0    | 15     | 0      | 0   | 0         |      |
| 0      | 0     | 0    | 0 |   | 2              | 0       | 0    | 2    | 20     | 1      | 5   | 2         |      |
| 0      | 0     | 1    | 0 |   | 20             | 12      | 60   | 1    | 11     | 0      | 0   | 1         |      |
| 0      | 2/2   | 0    | 0 |   | 30             | 15      | 50   | 0    | 18     | 0      | 0   | 3         |      |
| 0      | 0     | 0    | 0 |   |                |         |      |      | 16     | 0      | 0   | 3         |      |
| 0      | 0     | 0    | 0 |   | 1              | 0       | 0    | 0    | 1      | 0      | 0   | 0         |      |
| 0      | 1/2   | 0    | 0 |   |                |         |      |      | 8      | 0      | 0   | 1         |      |
| 0      | 3     | 1    | 0 |   | 116            | 68      | 58,6 | 4    | 109    | 1      | 0,9 | 10        | 2    |

5 : 45 ΑΓΩΝΑΣ : ΣΤΕΑΟΥΑ 3 — ΤΣ.Σ.Κ.Α 2  
ΚΥΠΕΛΛΟ ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΩΝ  
ΒΟΛΛΕ-Υ ΜΠΩΛ ΑΝΔΡΩΝ

ΝΙΚΗΤΡΙΑ ΒΑΘΜΟΙ ΣΕΤ (1) (2) (3)  
ΟΜΑΔΑ 2 : 1 3 : 2 10 : 15 15 : 7 8 : 15

ΣΤΕΑΟΥΑ 63 πόντοι  
No Παικτες ΣΕΤ ΣΥΝ. ΕΠΙΘΕΣΗ Π.Υ. Α.Υ. Π.Κ. Α.Κ. ΘΕΤΙΚΑ % ΣΥΝ. ΛΑΘ.

|                      |     |    |    |    |   |       |
|----------------------|-----|----|----|----|---|-------|
| 6 Cornel Soica       | 22  | 0  | 9  | 1  | 1 | 40,9  |
| 7 Silviu Pralea      | 45  | 4  | 21 | 3  | 0 | 55,5  |
| 12 Pompiliu Dascalu  | 56  | 7  | 18 | 4  | 4 | 44,6  |
| 5 Florin Mina        | 51  | 1  | 21 | 3  | 2 | 43,1  |
| 11 Marian Constantin | 11  | 1  | 4  | 0  | 0 | 45,4  |
| 10 Petre Ionescu     | 11  | 1  | 6  | 0  | 1 | 63,6  |
| 1 Valeriu Spinu      | 15  | 2  | 5  | 3  | 1 | 46,6  |
| 4 Sorin Macavei      | 2   | 1  | 0  | 1  | 0 | 50    |
| ΣΥΝΟΛΟ               | 213 | 17 | 84 | 15 | 9 | 47,41 |

Π.Υ.: ΠΟΝΤΟΣ ΥΠΕΡ  
Π.Κ.: ΠΟΝΤΟΣ ΚΑΤΑ  
Α.Υ.: ΑΛΛΑΓΗ ΥΠΕΡ  
Α.Κ.: ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΑ

ΤΕΛΙΚΗ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΗ ΦΑΣΗ  
(4) (5)  
15:11 15:11

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ  
Π.Υ. Α.Υ.  
Π.Κ. Α.Κ.

| ΣΥΝΟΛΟ | ΜΠΛΟΚ      |      |            |   | ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕΡΒΙΣ |         |       |      | ΣΕΡΒΙΣ |        |      | ΓΕΝ. ΛΑΘ. |      |
|--------|------------|------|------------|---|----------------|---------|-------|------|--------|--------|------|-----------|------|
|        | Α ΠΥ       | Ο ΑΥ | Α          | Ο | ΣΥΝΟΛΟ         | ΑΡΙΣΤΕΣ | %     | ΛΑΘΗ | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ | %    |           | ΛΑΘΗ |
| 1      | 6/2<br>1/3 | 0    | 1/2<br>1/3 | 0 | 29             | 16      | 55,1  | 3    | 30     | 0      | 0    | 1         |      |
| 2      | 3/2        | 0    | 1/2<br>1/3 | 1 | 50             | 33      | 66    | 4    | 22     | 2      | 9,09 | 1         |      |
| 1      | 1/2        | 0    | 1/3        | 1 | 7              | 0       | 0     | 2    | 28     | 1      | 3,5  | 2         |      |
| 2      | 4/2<br>1/3 | 0    | 0          | 1 | 28             | 17      | 60,7  | 0    | 25     | 2      | 8    | 3         |      |
| 2      | 5/2        | 0    | 1/2        | 1 | 36             | 27      | 75    | 0    | 32     | 0      | 0    | 0         |      |
| 0      | 3/2<br>1/3 | 0    | 1/2        | 0 | 0              | 0       | 0     | 0    | 26     | 0      | 0    | 2         |      |
|        |            |      |            |   |                |         |       |      | 5      | 1      | 20   | 0         |      |
|        |            |      |            |   |                |         |       |      | 2      | 0      | 0    | 0         |      |
|        |            |      |            |   | 11             |         |       |      | 2      |        |      |           |      |
|        |            |      |            |   | 1              |         |       |      | 1      |        |      |           |      |
| 8      | 12         | 0    | 3          | 4 | 157            | 94      | 59,87 | 9    | 163    | 5      | 3,06 | 9         | 4    |
| 11     |            | 2    |            |   |                |         |       |      |        |        |      |           |      |
| 1      |            | 1    |            |   |                |         |       |      |        |        |      |           |      |

ΤΣ.Σ.Κ.Α 59 πόντοι  
No Παικτες ΣΕΤ ΣΥΝ. ΕΠΙΘΕΣΗ Π.Υ. Α.Υ. Π.Κ. Α.Κ. ΘΕΤΙΚΑ % ΣΥΝ. ΛΑΘ.

|                |     |    |    |    |    |       |
|----------------|-----|----|----|----|----|-------|
| 1 Liub Ganev   | 73  | 8  | 27 | 5  | 3  | 47,9  |
| 3 Bor. Kiosev  | 47  | 4  | 23 | 5  | 4  | 57,4  |
| 7 Pet. Petkov  | 50  | 5  | 19 | 4  | 5  | 48    |
| 9 Mil Natov    | 21  | 1  | 8  | 1  | 0  | 42,8  |
| 10 Pl. Hristov | 9   | 0  | 1  | 1  | 2  | 11,1  |
| 11 St. Sokolov | 8   | 0  | 3  | 2  | 0  | 37,5  |
| 12 Mil Milanov | 11  | 1  | 3  | 3  | 1  | 36,3  |
| ΣΥΝΟΛΟ         | 219 | 19 | 84 | 21 | 15 | 47,03 |

| ΣΥΝΟΛΟ | ΜΠΛΟΚ      |      |     |   | ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕΡΒΙΣ |         |      |      | ΣΕΡΒΙΣ |        |       | ΓΕΝ. ΛΑΘ. |
|--------|------------|------|-----|---|----------------|---------|------|------|--------|--------|-------|-----------|
|        | Α ΠΥ       | Ο ΑΥ | Α   | Ο | ΣΥΝΟΛΟ         | ΑΡΙΣΤΕΣ | %    | ΛΑΘΗ | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ | %     |           |
| 0      | 1/2        | 0    | 2/2 | 2 |                |         |      |      | 29     | 1      | 3,4   | 0         |
| 0      | 2/2<br>1/3 | 0    | 1/2 | 1 | 95             | 61      | 64,2 | 2    | 23     | 3      | 13,04 | 2         |
| 2      | 3/2<br>1/3 | 1    | 1/2 | 0 | 35             | 21      | 60   | 1    | 21     | 0      | 0     | 2         |
| 0      | 5/2        | 1    | 1/2 | 1 | 27             | 13      | 48,1 | 3    | 23     | 2      | 8,6   | 1         |
| 0      | 5/2        | 0    | 0   | 0 |                |         |      |      | 33     | 2      | 6,06  | 6         |
| 0      | 1/2<br>1/3 | 1    | 2/2 | 0 |                |         |      |      | 11     | 0      | 0     | 0         |
| 0      | 1/2        | 0    | 1/2 | 0 |                |         |      |      | 17     | 1      | 5,8   | 1         |
| 9      |            |      |     |   |                |         |      |      |        |        |       |           |
| 1      |            |      |     |   |                |         |      |      |        |        |       |           |
| 2      | 10         | 3    | 4   | 4 | 157            | 95      | 60,5 | 6    | 157    | 9      | 5,73  | 12        |

**6 : 30 ΑΓΩΝΑΣ : ΠΑΝΙΝΙ 3 — ΣΤΕΑΟΥΑ 0**  
**ΚΥΠΕΛΛΟ ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΩΝ**  
**ΒΟΛΛΕ-Υ· ΜΠΩΛ ΑΝΔΡΩΝ**

ΝΙΚΗΤΡΙΑ ΒΑΘΜΟΙ ΣΕΤ (1) (2) (3)  
 ΟΜΑΔΑ 2 : 1 3 : 0 15 : 12 15 : 6 15 : 11

ΠΑΝΙΝΙ 45 πόντοι ΕΠΙΘΕΣΗ % ΣΥΝ.  
 Νο Παίκτες ΣΕΤ ΣΥΝ. Π.Υ. Α.Υ. Π.Κ. Α.Κ. ΘΕΤΙΚΑ ΛΑΘ.

|                        |            |           |           |          |          |              |
|------------------------|------------|-----------|-----------|----------|----------|--------------|
| 4 Franco Bertoli       | 35         | 5         | 16        | 1        | 0        | 60           |
| 5 Francesco Dall' Olio | 3          | 0         | 1         | 0        | 0        | 33,3         |
| 9 Raul Quiroga         | 33         | 5         | 9         | 1        | 0        | 42,4         |
| 10 Luca Cantagalli     | 25         | 1         | 12        | 3        | 0        | 52           |
| 11 Andrea Lucchetta    | 22         | 1         | 12        | 1        | 0        | 59           |
| 12 Esteban Martinez    | 17         | 3         | 7         | 1        | 0        | 58,8         |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b>          | <b>135</b> | <b>15</b> | <b>57</b> | <b>7</b> | <b>0</b> | <b>53,33</b> |

Π.Υ.: ΠΟΝΤΟΣ ΥΠΕΡ  
 Π.Κ.: ΠΟΝΤΟΣ ΚΑΤΑ  
 Α.Υ.: ΑΛΛΑΓΗ ΥΠΕΡ  
 Α.Κ.: ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΑ

ΤΕΛΙΚΗ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΗ ΦΑΣΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ  
 (4) (5) Π.Υ. Α.Υ.  
 Π.Κ. Α.Κ.

| ΣΥΝΟΛΟ | ΜΠΛΟΚ |   |     |    | ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕΡΒΙΣ |        |         |   | ΣΕΡΒΙΣ |        |        |      | ΓΕΝ. ΛΑΘ. |
|--------|-------|---|-----|----|----------------|--------|---------|---|--------|--------|--------|------|-----------|
|        | Α     | Ο | Α   | Ο  | ΛΑΘ            | ΣΥΝΟΛΟ | ΑΡΙΣΤΕΣ | % | ΛΑΘ    | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ | %    |           |
| 0      | 1/2   | 0 | 1/2 | 3  | 5              | 1      | 20      |   |        | 17     | 3      | 17,6 | 1         |
| 0      | 2/3   | 0 | 1/3 |    |                |        |         |   |        | 27     | 0      | 0    | 2         |
| 0      | 3/2   | 0 | 1/2 | 2  |                |        |         |   |        | 23     | 2      | 8,6  | 3         |
| 0      | 1/2   | 0 | 0   | 1  | 5              | 3      | 60      | 1 | 23     | 2      | 8,6    | 3    |           |
| 0      | 6/2   | 0 | 2/3 | 1  | 18             | 15     | 83,3    | 0 | 20     | 0      | 0      | 0    | 5         |
| 0      | 6/2   | 0 | 0   | 2  | 30             | 19     | 63,3    | 0 | 18     | 0      | 0      | 0    | 1         |
| 0      | 5/2   | 0 | 2/3 | 1  | 40             | 29     | 72,5    | 1 | 21     | 0      | 0      | 0    | 0         |
|        | 11    |   | 1   |    |                |        |         |   |        |        |        |      |           |
|        | 2     |   | 3   |    |                |        |         |   |        |        |        |      |           |
| 0      | 13    | 0 | 4   | 10 | 98             | 67     | 68,3    | 2 | 126    | 5      | 3,9    | 12   |           |

ΣΤΕΑΟΥΑ 29 πόντοι ΕΠΙΘΕΣΗ % ΣΥΝ.  
 Νο Παίκτες ΣΕΤ ΣΥΝ. Π.Υ. Α.Υ. Π.Κ. Α.Κ. ΘΕΤΙΚΑ ΛΑΘ.

|                    |            |           |           |          |          |             |
|--------------------|------------|-----------|-----------|----------|----------|-------------|
| 5 Fl. Mina         | 36         | 4         | 17        | 3        | 0        | 58,33       |
| 6 Cor. Soica       | 17         | 1         | 10        | 0        | 0        | 64,7        |
| 7 Sil. Pralea      | 25         | 1         | 10        | 0        | 0        | 44          |
| 10 Pet. Ionescu    |            |           |           |          |          |             |
| 11 Mar. Constantin | 9          | 1         | 1         | 2        | 0        | 22,2        |
| 12 Pomp. Dascalu   | 38         | 4         | 16        | 2        | 2        | 52,6        |
| 4 Sor. Macavei     | 3          | 0         | 1         | 0        | 0        | 33,3        |
| 8 Mih Paduretu     |            |           |           |          |          |             |
| 1 Val. Spinu       | 11         | 0         | 6         | 0        | 0        | 54,5        |
| <b>Σύνολο</b>      | <b>139</b> | <b>11</b> | <b>61</b> | <b>7</b> | <b>2</b> | <b>51,7</b> |

| ΣΥΝΟΛΟ | ΜΠΛΟΚ |   |     |   | ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕΡΒΙΣ |        |         |   | ΣΕΡΒΙΣ |        |        |   | ΓΕΝ. ΛΑΘ. |
|--------|-------|---|-----|---|----------------|--------|---------|---|--------|--------|--------|---|-----------|
|        | Α     | Ο | Α   | Ο | ΛΑΘ            | ΣΥΝΟΛΟ | ΑΡΙΣΤΕΣ | % | ΛΑΘ    | ΣΥΝΟΛΟ | ΠΟΝΤΟΣ | % |           |
| 2      | 1/2   | 0 | 2/2 | 0 | 18             | 13     | 72,2    | 0 | 16     | 1      | 6,2    | 3 |           |
| 0      | 2/2   | 0 | 2/2 | 1 | 16             | 11     | 68,7    | 1 | 18     | 0      | 0      | 1 |           |
| 1      | 2/2   | 0 | 0   | 0 | 18             | 12     | 66,6    | 0 | 16     | 0      | 0      | 1 |           |
| 0      | 1/2   | 0 | 0   | 1 |                |        |         |   | 12     | 0      | 0      | 0 |           |
| 0      | 2/2   | 0 | 0   | 0 | 21             | 12     | 57,1    | 3 | 17     | 0      | 0      | 1 |           |
| 1      | 0     | 0 | 0   | 0 | 25             | 20     | 80      | 0 | 13     | 1      | 7,6    | 2 |           |
|        |       |   |     |   | 4              | 1      | 25      | 0 | 2      | 0      | 0      | 1 |           |
|        |       |   |     |   |                |        |         |   | 3      | 0      | 0      | 0 |           |
|        |       |   |     |   | 9              | 4      | 44,4    | 0 | 10     | 0      | 0      | 0 |           |
|        | 4     |   |     |   |                |        |         |   |        |        |        |   |           |
|        | 1     |   |     |   |                |        |         |   |        |        |        |   |           |
| 4      | 5     | 0 | 2   | 2 | 111            | 73     | 65,7    | 4 | 107    | 2      | 1,8    | 9 |           |

**ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΣΚΟΡ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ**  
**ΑΠΟ ΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ**

|                    | ΤΣ.Σ.Κ.Α. | 2 — 3 | ΣΤΕΑΟΥΑ   |
|--------------------|-----------|-------|-----------|
| ΕΠΙΘΕΣΗ:           | 19        |       | 17        |
| ΜΠΛΟΚ:             | 12        |       | 20        |
| ΣΕΡΒΙΣ:            | 9         |       | 5         |
| ΑΡΝΗΤΙΚΗ           |           |       |           |
| ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ: | 15        |       | 21        |
| ΓΕΝΙΚΑ ΛΑΘΗ        | 4         |       | 0         |
| ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ          |           |       |           |
|                    | 59 πόντοι |       | 63 πόντοι |
|                    | ΠΑΝΙΝΙ    | 3 — 0 | ΔΥΝΑΜΟ    |
| ΕΠΙΘΕΣΗ:           | 17        |       | 9         |
| ΜΠΛΟΚ:             | 12        |       | 8         |
| ΣΕΡΒΙΣ:            | 3         |       | 3         |
| ΑΡΝΗΤΙΚΗ           |           |       |           |
| ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ: | 14        |       | 6         |
| ΓΕΝΙΚΑ ΛΑΘΗ        | 1         |       | 0         |
| ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ          |           |       |           |
|                    | 47 πόντοι |       | 26 πόντοι |
|                    | ΔΥΝΑΜΟ    | 3 — 0 | ΤΣ.Σ.Κ.Α  |
| ΕΠΙΘΕΣΗ:           | 18        |       | 16        |
| ΜΠΛΟΚ:             | 11        |       | 3         |
| ΣΕΡΒΙΣ:            | 3         |       | 1         |
| ΑΡΝΗΤΙΚΗ           |           |       |           |
| ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ: | 11        |       | 8         |
| ΓΕΝΙΚΑ ΛΑΘΗ        | 2         |       | 2         |
| ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ          |           |       |           |
|                    | 45 πόντοι |       | 30 πόντοι |
|                    | ΠΑΝΙΝΙ    | 3 — 0 | ΣΤΕΑΟΥΑ   |
| ΕΠΙΘΕΣΗ:           | 15        |       | 11        |
| ΜΠΛΟΚ:             | 13        |       | 9         |
| ΣΕΡΒΙΣ:            | 5         |       | 2         |
| ΑΡΝΗΤΙΚΗ           |           |       |           |
| ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ: | 7         |       | 7         |
| ΓΕΝΙΚΑ ΛΑΘΗ        | 5         |       | 0         |
| ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ          |           |       |           |
|                    | 45 πόντοι |       | 29 πόντοι |

## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ

Πετόσφαιρα. Το άθλημα που γεννήθηκε το 1896 και άρχισε να μεγαλουργεί σήμερα, για πολλούς είναι εύκολο. Για να καταλάβει το κοινό όμως την ταχύτητα που διεξάγονται οι άπειρες φάσεις κατά την διάρκεια του αγώνα μας δόθηκε η ευκαιρία στους 4 από τους 6 αγώνες του Κ. Κυπελλούχων

Να του δείξουμε:

1. Πόσο διαρκεί ένας αγώνας; α. Σε μικτό, β. Σε αγωνιστικό χρόνο.
2. Πόσο διαρκεί ένα σετ; α. Σε μικτό, β. Σε αγωνιστικό χρόνο.
3. Πόσο διαρκεί ένα αγωνιστικό επεισόδιο;

1. Αγωνιστικό επεισόδιο εννοούμε την διάρκεια των αγωνιστικών συμβάντων από το σφύριγμα του διαιτητή για την εκτέλεση ενός σέρβις έως την λήξη μιας φάσης που καθορίζεται από τον διαιτητή.

2. Αγωνιστικό χρόνο εννοούμε το σύνολο των αγωνιστικών επεισοδίων.

3. Μικτό χρόνο εννοούμε το άθροισμα των αγωνιστικών χρόνων με προσθήκη των τάϊμ-άουτ και της προετοιμασίας των σέρβις.

Α. Συνολική διάρκειά αγώνων μικτού χρόνου  
19396''

Β. Μέσος όρος διάρκειας αγώνων μικτού χρόνου  
4.849''

Γ. Αγώνας με το μεγαλύτερο μικτό χρόνο  
DYNAMO-PANINI 85':29''  
0 - 3 4529''

Δ. Αγώνας με το μικρότερο μικτό χρόνο  
DYNAMO-STEUA 4020''  
0 - 3

Ε. Σετ με το μεγαλύτερο μικτό χρόνο  
DYNAMO-PANINI  
2ο σετ (15-17) 2311''

ΣΤ. Σετ με το μικρότερο μικτό χρόνο  
DYNAMO-PANINI  
3ο σετ (5-15) 1034''

Η. Συνολική διάρκεια πραγματικού αγωνιστικού χρόνου  
4890''

Θ. Μέσος όρος διάρκειας πραγματικού αγωνιστικού χρόνου  
1222''

Ι. Αγώνας με το μεγαλύτερο αγωνιστικό χρόνο  
GSKA-DYNAMO  
0 - 3 1336''

ΙΑ. Αγώνας με το μικρότερο αγωνιστικό χρόνο  
DYNAMO-STEUA  
0 - 3 1050''

ΙΒ. Σετ με το μεγαλύτερο αγωνιστικό χρόνο  
DYNAMO-PANINI  
2ο σετ 581''

ΙΓ. Σετ με το μικρότερο αγωνιστικό χρόνο  
PANINI-STEUA  
2ο σετ 242''

ΙΔ. Διάρκεια μεγαλύτερου αγωνιστικού επεισοδίου  
PANINI-STEUA  
(13-10 σερβίς STEUA) 30'' :86'' 3ο σετ  
(13-11 μπροστά PANINI)

ΙΕ. Μέσος όρος αγωνιστικών επεισοδίων  
5'' :80

ΦΟΙΤΗΤΗΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΒΟΛΛΕΥ-  
ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΑΘΗΝΩΝ  
ΣΑΛΛΟΝΙΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

## ΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

### ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΕΙΣ

Από τον καθηγητή ΤΕΦΑΑ  
Α. ΜΙΧΑΛΟ

Παρατηρώντας την γραφική απεικόνιση, των στατιστικών στοιχείων των ομάδων, συμπληρώνουμε την εικόνα που δημιουργήσαμε στην διάρκεια των αγώνων. Τα στοιχεία του ύψους, της ηλικίας και των διεθνών συμμετοχών των παικτών μοιράστηκαν από την επιτροπή των αγώνων στους δημοσιογράφους. Τα τεχνικά στοιχεία υποδοχής, επιθέσεως και σέρβις, είναι από την εργασία των φοιτητών ειδικότητας βόλλεϋ του ΤΕΦΑΑ, και αναφέρονται στα παιχνίδια των δυο τελευταίων ημερών.

## ΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΩΝ ΕΥΡΩΠΗΣ 1986, ΠΕΙΡΑΙΑΣ 21-23 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ΟΜΑΔΑ: Τ.Σ.Σ.Κ.Α ΣΟΦΙΑΣ

| Νο  | ΟΝΟΜΑ                 | ΕΤ.  | ΓΕΝ. ΥΨΟΣ | ΣΥΜ.  |
|-----|-----------------------|------|-----------|-------|
| 1.  | Liubomir Ganev        | 1965 | 2.08      | 24    |
| 3.  | Borislav Kiosev       | 1961 | 2.00      | 187   |
| 5.  | Stoyan Guntchev       | 1958 | 1.78      | 209   |
| 6.  | Tzvetan Todorov       | 1966 | 1.92      | - - - |
| 7.  | Petko Petkov          | 1958 | 2.00      | 251   |
| 9.  | Milko Natov           | 1962 | 2.00      | 96    |
| 10. | Plamen Hristov        | 1965 | 1.88      | 56    |
| 11. | Stefan Sokolov (Capt) | 1957 | 1.96      | 141   |
| 12. | Milko Milanov         | 1965 | 2.03      | 14    |
| 14. | Venchislav Todorov    | 1967 | 1.86      | - - - |

ΠΡΟΠΟΝΗΤ.: Dimitar Zlatanov

ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΟΠΟΝ.:

Μ.Ο. (10): 23,6 1.951 97,8

Μ.Ο. (6): 21,3 1.986 125,83

**ΟΜΑΔΑ: ΔΥΝΑΜΟ ΜΟΣΧΑΣ**

| No  | ΟΝΟΜΑ                      | ΕΤ.  | ΓΕΝ. | ΥΨΟΣ | ΣΥΜ. |
|-----|----------------------------|------|------|------|------|
| 2.  | Alexandr Ivanov            | 1961 |      | 2.06 | ...  |
| 3.  | Alexandr Gorbounov         | 1960 |      | 1.80 | ...  |
| 5.  | Valerii Siakov             | 1957 |      | 1.95 | ...  |
| 6.  | Alexei Diva                | 1960 |      | 1.91 | ...  |
| 7.  | Viatcheslav Boiko          | 1965 |      | 2.00 | ...  |
| 8.  | Vladimir Chkourikhin (Car) | 1958 |      | 2.02 | ...  |
| 9.  | Serguei Ivanov             | 1958 |      | 1.94 | ...  |
| 11. | Yurii Ivanov               | 1965 |      | 1.98 | ...  |
| 12. | Serguei Tchijov            | 1960 |      | 1.92 | ...  |
| 13. | Enguenii Krasilnikov       | 1965 |      | 1.90 | ...  |
| 14. | Vadim Oukolov              | 1964 |      | 2.00 | ...  |

ΠΡΟΠΟΝ.: Vassilii Belokonenko

ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΟΠ.: Igor Konstantinov

Μ.Ο. (11) 24,8 1,952 ...

Μ.Ο. (6) 25,5 1,981

**ΟΜΑΔΑ: ΠΑΝΙΝΙ ΜΟΝΤΕΝΑ**

| No  | ΟΝΟΜΑ                 | ΕΤ.  | ΓΕΝ. | ΥΨΟΣ | ΣΥΜ.      |
|-----|-----------------------|------|------|------|-----------|
| 1.  | Mauro Di Bernardo     | 1956 |      | 1.91 | 161       |
| 2.  | Gianluigi Sacchetti   | 1957 |      | 1.86 | 48        |
| 3.  | Giancarlo Dametto     | 1959 |      | 1.94 | 209       |
| 4.  | Franco Bertoli (Capt) | 1959 |      | 1.92 | 192       |
| 5.  | Francesco Dall' Olio  | 1953 |      | 1.86 | 295       |
| 6.  | Lorenzo Bernardi      | 1968 |      | 1.98 | 17        |
| 8.  | Andrea Ghiretti       | 1964 |      | 1.98 | ...       |
| 9.  | Raul Quiroga          | 1962 |      | 1.96 | (ARG) 235 |
| 10. | Luca Cantagalli       | 1965 |      | 1.96 | ...       |
| 11. | Andrea Lucchetta      | 1962 |      | 1.98 | 98        |
| 12. | Esteban Martinez      | 1961 |      | 1.92 | (ARG) 227 |

ΠΡΟΠΟΝΗΤ.: Julio Velasco

ΒΟΗΘ. ΠΡΟΠ.: Massimo Barbolini

Μ.Ο. (11) 25,45 1,933 134,7

Μ.Ο. (6) 25,66 1,933 174,5

**ΟΜΑΔΑ: ΣΤΕΑΟΥΑ ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙΟΥ**

| No  | ΟΝΟΜΑ                | ΕΤ.  | ΓΕΝ. | ΥΨΟΣ | ΣΥΜ. |
|-----|----------------------|------|------|------|------|
| 1.  | Valeriu Spinu        | 1960 |      | 1.99 | 50   |
| 4.  | Sorin Macavei (Capt) | 1956 |      | 1.90 | 250  |
| 5.  | Florin Mina          | 1959 |      | 1.95 | 215  |
| 6.  | Cornel Soica         | 1967 |      | 1.99 | 20   |
| 7.  | Silviu Pralea        | 1963 |      | 1.96 | 28   |
| 8.  | Mihai Paduretu       | 1967 |      | 1.92 | 1    |
| 10. | Petre Ionescu        | 1954 |      | 1.92 | 305  |
| 11. | Marian Constantin    | 1965 |      | 1.95 | 15   |
| 12. | Pompiliu Dascalu     | 1964 |      | 2.02 | 45   |

ΠΡΟΠΟΝΗΤ.: Bartha Gyula

ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΟΠ.: Dumitrescu Virgil

Μ.Ο. (9) 24,33 195,5 103

Μ.Ο. (6) 24 1,965 104,6

|                     |                   |       |
|---------------------|-------------------|-------|
| TECHNICAL DELEGATE: | Mr. P. Lange      | (RDA) |
| JUDGE REFEREES:     | Mr. R. Demarsin   | (BEL) |
| REFEREES:           | Mr. P. Dimopoulos | (GRE) |
|                     | C. Ladas          | (GRE) |
|                     | E. Schulz         | (RFA) |
|                     | A. Vasiliadis     | (GRE) |

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε, για τις απεικονίσεις που έχουμε, ότι στους αγώνες επικράτησαν οι «κοντοί» οι «μεγάλοι» και πιο έμπειροι της Πανίνι. Η επίθεσή τους είναι σαφώς καλύτερη με λιγότερα λάθη, αντίθετα με τους «ψηλούς» που υστέρησαν συγκριτικά. Η υποδοχή κυμάνθηκε από 59-65% σε άριστες ενέργειες και 3-9% σε αρνητικές με την Πανίνι πάλι πρώτη. Στο σέρβις η ΤΣΣΚΑ έδειξε ότι το ξέρει καλά, αποφεύγοντας τα λάθη, ενώ οι άλλοι ήταν σ' ένα επίπεδο με εξαίρεση τα λάθη της Πανίνι που ήταν πολλά.

Στις συντεταγμένες ύψους, ηλικίας δ. συμμετοχών παρατηρούμε ότι η Πανίνι είναι η ομάδα του παρόντος και η ΤΣΣΚΑ του μέλλοντος, αφού είναι οι πιο ψηλοί, οι πιο μικροί, είχαν αρκετές συμμετοχές που μέσα σε 4 χρόνια μπορούν να τις αυξήσουν κατά πολύ.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι όλες οι ομάδες είχαν εξασφαλίσει καθημερινή και πολύωρη προπόνηση, κατοχυρώνοντας πολύπλευρα τους αθλητές τους, για να ανταποκριθούν στις υψηλές απαιτήσεις.

Όσο αφορά την εικόνα των αγώνων και των ομάδων, σύμφωνα με τις θέσεις που κατέλαβαν, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο αγώνας ΤΣΣΚΑ-ΣΤΕΑΟΥΑ της β' ημέρας υπήρξε καθοριστικός και ευνόησε την Πανίνι, που είχε ήδη χάσει από την ΤΣΣΚΑ. Το παιχνίδι αυτό που κράτησε 2,5 ώρες, ήταν το συναρπαστικότερο και οδήγησε τις ομάδες αυτές στην επόμενη ημέρα, σε αντίστοιχες ήττες, χωρίς να πάρουν σετ. Η ΤΣΣΚΑ έχασε από την Δυναμό 3-0, η οποία στα 2 προηγούμενα παιχνίδια δεν είχε πάρει σετ. Τ' αποτελέσματα της γ' ημέρας φάνηκαν από το πρώτο σετ. Οι παίκτες της ΤΣΣΚΑ δεν είχαν τις δυνάμεις που έπρεπε για να τελειώσουν τις φάσεις, να αποφεύγουν τα λάθη και την πτώση της απόδοσής τους. Το ίδιο έμελλε να συμβεί και με την Στέουα, που αν και είχε ψηλό ηθικό από τις δυο νίκες της, είχε εργαστεί πολύ σκληρά και υπέκυψε φυσιολογικά στην Πανίνι.

Ουραγός η Δυναμό, αιφνιδίασε τους πάντες που περίμεναν να δουν κάτι από αυτήν και εντυπωσίασε με την αδιαφορία και την ψυχρότητα που αντιμετώπισε την διοργάνωση. Ήρθε και έφυγε χωρίς να «μπεί» ουσιαστικά στους αγώνες. Η στάση της παραμένει αινιγματική. Οι παίκτες απομονωμένοι, τόσο με τον πάγκο τους, όσο και μεταξύ τους, χωρίς ομοψυχία, κι' ευψυχία δεν αντέδρασαν στις δυο πρώτες ήττες, ενώ κέρδισαν την τελευταία ημέρα χωρίς να δείξουν τίποτε το ιδιαίτερο. Αν και το περιβάλλον ήταν προκλητικό, για οποιονδήποτε αθλητή, αυτούς δεν τους κέντρισε τον αθλητικό εγωισμό, δεν τους ξεσήκωσε και ποτέ δε δημιούργησαν αγωνιστικές συνθήκες. Ο προπονητής σ' ένα συνεχή προβληματισμό προφανώς χωρίς να βρει λύση, για να πυροδοτήσει την ομάδα, ανίκανος ν' αντιδράσει, την εγκατέλειψε χωρίς να πάρει επιδεικτικά time-out στο β' παιχνίδι.

Η ΤΣΣΚΑ ομάδα με μέλλον, παρουσίασε ένα καλοστημένο σύνολο με μεγάλη ποικιλία στην τακτική, παρά το νεαρό της ηλικίας της. Σίγουρα την είχαν βοηθήσει οι πολλές διεθνείς συμμετοχές. Παρακολούθησαμε τον νεαρό πασσαδόρο της Χρίστωφ (No 10) να κατευθύνει την ομάδα του ήσυχα, αθόρυβα και άνετα σε μια μεγάλη ποικιλία, τόσο στις παρατάξεις υποδοχής όσο και στην επίθεση. Συνετοί συγκρατημένοι, γνώστες της Τεχνικής με πρώτο τον Κίόσεφ (No 3), έδειξαν αδυναμία στον φυσικό παράγοντα και υπέκυψαν στον δυναμισμό της Στεάουα την β' ημέρα, ενώ παραδόθηκαν αμαχητί στην Δυναμό, που μέχρι τότε δεν είχε πάρει ούτε ένα σετ (εκτός από την φοβία που επικαλείται ο προπονητής της Ζλατάνωφ στο περιοδικό μας). Πάντως είναι πιθανό στις επόμενες διοργανώσεις να τους ακούμε συχνά.

Η Στεάουα στάθηκε άτυχη. Εγκλιματίστηκε καλά, δίνοντας πολλά φιλικά με την Εθνική για μια εβδομάδα. Μπήκε δυναμικά στους αγώνες και ήταν η μόνη που ξεκίνησε με δυο νικηφόρους αγώνες. Τελικά προς όφελος της Panini. Οι παίκτες της ήταν πολύ αγωνιστικοί, σχολίαζαν κάθε φάση μεταξύ τους (ιδίως Πρατέα No 7) δημιουργώντας διάθεση για νίκη, αλλά και μια υπερβολική ένταση στην σχέση τους. Οι ακροβατισμοί αυτοί, είχαν σαν αποτέλεσμα, στο κρίσιμο τελευταίο αγώνα, ν' αναγκάσουν τον έμπειρο αρχηγό τους Μακαβέι (250 Δ.Σ.) που έπαιξε στο 3ο σέτ σαν αλλαγή, να ζητήσει από τον προπονητή να βγει αντιδρώντας στις συνεχείς υποδείξεις του Μίνα. Με την συνεχή ένταση των σχέσών τους, και τα δύσκολα παιχνίδια, ιδίως την β' ημέρα, δεν απέφυγαν την κόπωση, αν και ήταν πολύ καλά προετοιμασμένοι. Η μικρή διεθνής εμπειρία, ίσως δικαιολογεί αυτή την νευρικότητα που τους διέκρινε. Οι παίκτες για όλες της δουλειές Μίνα (No 5) και Πρατέα (No 7) καθώς και ο έμπειρος Ιονέσκου (No 10 Πασσαδόρος) δεν ήταν όπως της πρώτες ημέρες που ενθουσίασαν τον κόσμο, με τον δυναμισμό και αποφασιστικότητά του ο πρώτος και με την εξυπνάδα και εφευρετικότητά του ο δεύτερος. Παρέσυραν σε

απόδοση και τον Ιονέσκου που κατέληγε εκτός εξάδας, πράγμα που δεν απέφυγε και ο νεαρός άπειρος αλλά εξελίξιμος Ντασκάλου (No 12).

Από τις ομάδες η Πανίνι παρουσιάστηκε ώριμη, έμπειρη ήξερε τι ζητούσε και πως θα το πάρει. Στις κρίσιμες στιγμές έδειχνε την μεγάλη κλάση της. Σ' αυτό την βοήθησαν πολύ τόσο ο Νταλ' Ολλιο (No 5 πασσαδόρος) όσο και ο Μαρτίνεζ (No 12).

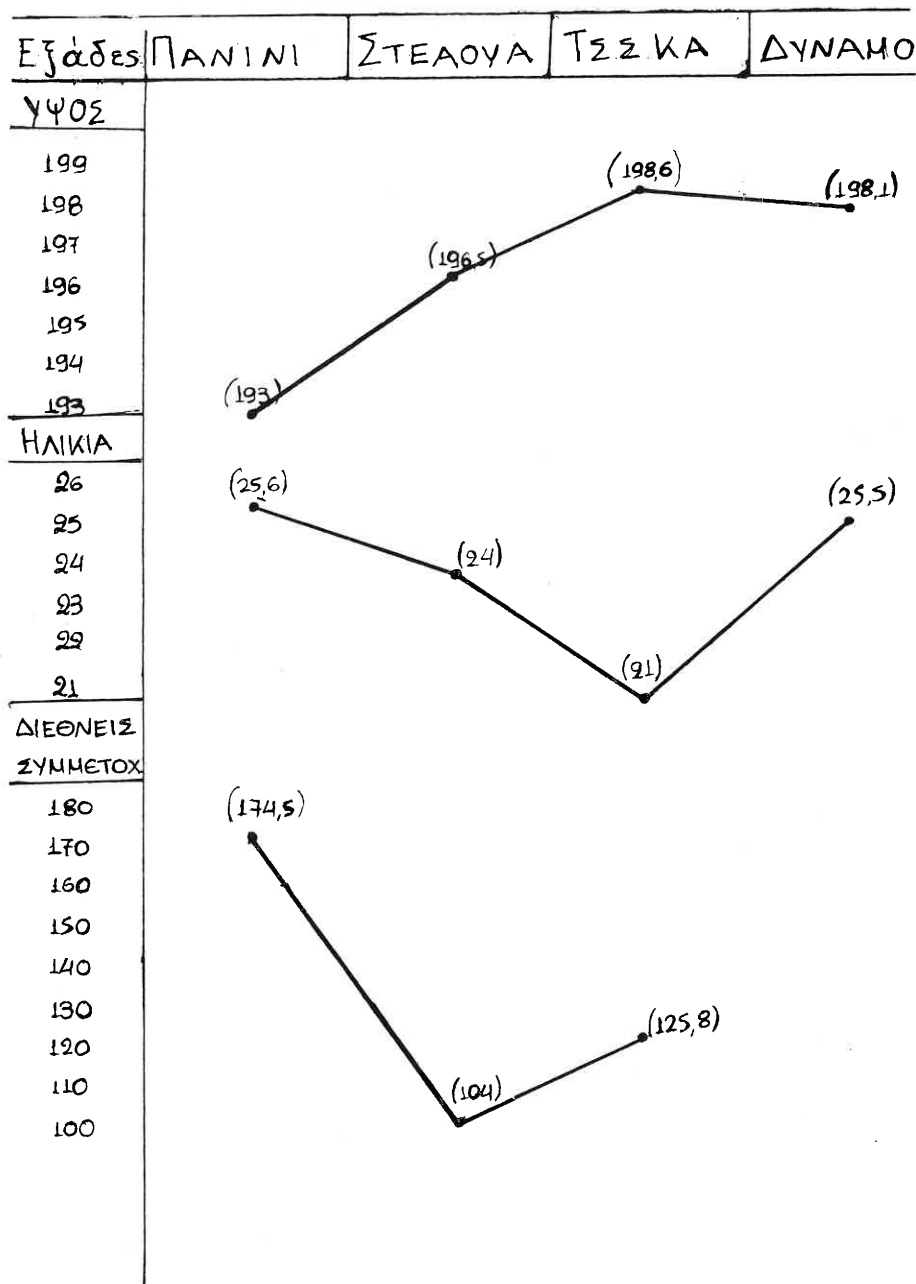
Η αυτοσυγκέντρωσή τους, η μαχητικότητα τους με ήρεμο και αποφασιστικό τρόπο, χωρίς λάθη, έδιναν σιγουριά σ' όλη την ομάδα. Η καθυστερημένη άφιξη της (ήρθε ένα βράδυ πριν) πρέπει να ήταν ο λόγος που έχασε τον πρώτο αγώνα, χωρίς να δείξει την αξία της. Αντίθετα στο β' αγώνα ήταν άπιαστη. Όλη η ομάδα, έπαιξε βόλλεϊ υψηλού επιπέδου και ο Κιρόγκα (No 9) έδειξε κι αυτός τις επιθετικές του ικανότητες. Στο τελευταίο παιχνίδι, χωρίς να πιάσει την προηγούμενη απόδοσή της καθήλωσε την εξαντλημένη Στεάουα, κερδίζοντας τις κρίσιμες φάσεις όπως το κρίσιμο πρώτο σετ, και το κύκνειο άσμα

της στο τέλος του 3 σετ, που ξεσήκωσε και ενθουσίασε το γνήσιο και αθλητικό κοινό των αγώνων.

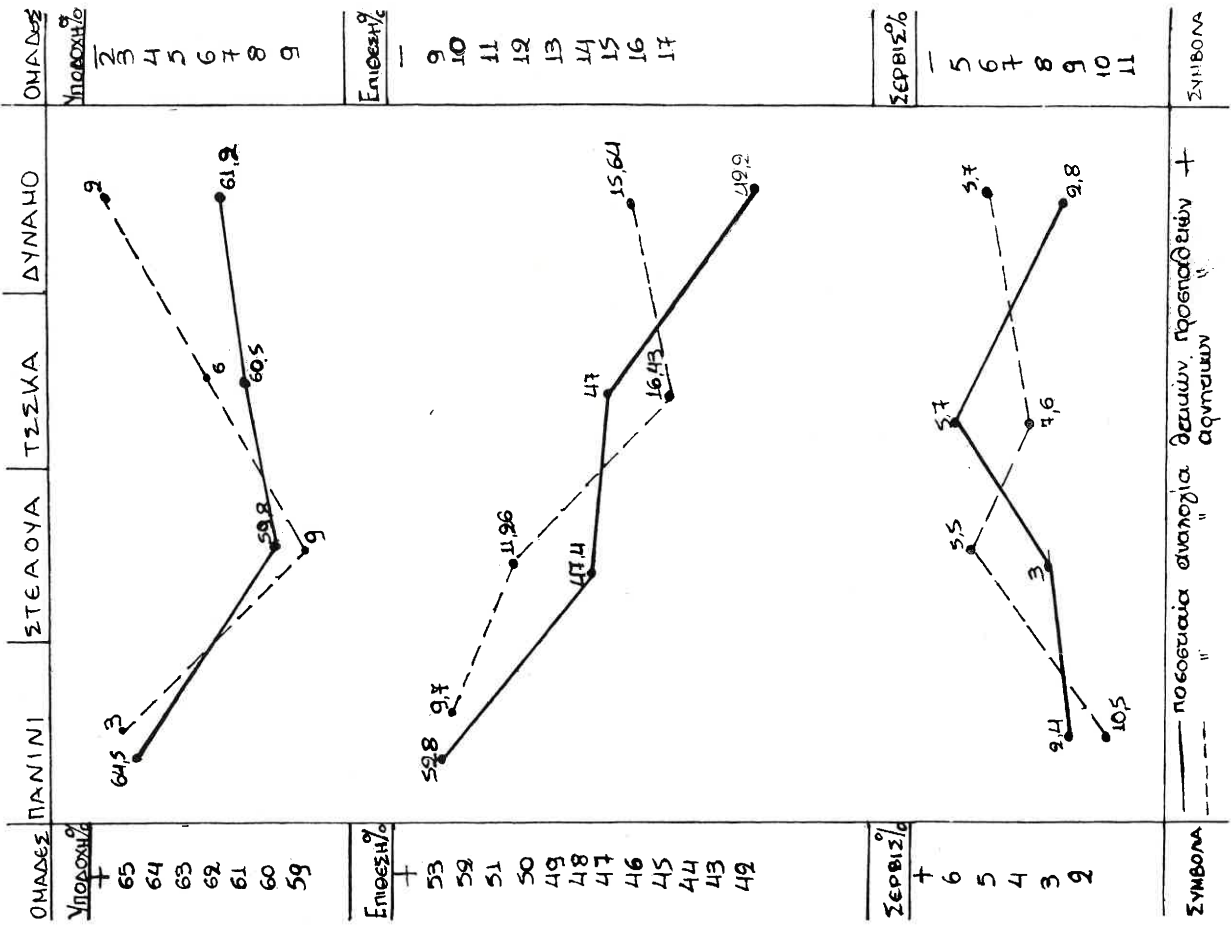
Γενικά οι αγώνες ήταν καλοί ποιοτικά, άρεσαν και ικανοποίησαν όλους τους θεατές. Περισσότερο βέβαια τους ανθρώπους που είναι μέσα στο βόλλεϊ, αφού τους έδωσαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν κορυφαίους παίκτες και ομάδες και να διατηρήσουν ή ν' αποκτήσουν, επαφή με το υψηλό επίπεδο, που αλήθεια είναι πολύ μικρή κι' ανίκανη να μας βοηθήσει ουσιαστικά. Δυστυχώς η ενημέρωση όλων μας από το διεθνή χώρο του βόλλεϊ γίνεται ακόμη κατόπιν εορτής, μ' εξαίρεση ίσως ένα ελάχιστο αριθμό 5-10 ατόμων.

Τέλος η ευχαρίστησή μας από την ενεργοποίηση και δραστηριοποίηση περισσότερων μελών σίγουρα θα έχει συνέχεια στα φιλικά της Εθνικής με Σουηδία, Ουγγαρία και Γαλλία για να είμαστε πανέτοιμοι στους προκριματικούς του Παγκόσμιου Κυπέλλου.

A. ΜΙΧΑΛΟΣ



| ΟΜΑΔΕΣ  | Α' ΗΜΕΡΑ    | Β' ΗΜΕΡΑ    | Γ' ΗΜΕΡΑ    |
|---------|-------------|-------------|-------------|
| ΠΑΝΙΝΙ  | ΤΣΣΚΑ 1-3   | ΔΥΝΑΜΟ 3-0  | ΣΤΕΑΟΥΑ 3-0 |
| ΣΤΕΑΟΥΑ | ΔΥΝΑΜΟ 3-0  | ΤΣΣΚΑ 3-2   | ΠΑΝΙΝΙ 0-5  |
| ΤΣΣΚΑ   | ΠΑΝΙΝΙ 3-1  | ΣΤΕΑΟΥΑ 2-3 | ΔΥΝΑΜΟ 0-5  |
| ΔΥΝΑΜΟ  | ΣΤΕΑΟΥΑ 0-5 | ΠΑΝΙΝΙ 1-3  | ΤΣΣΚΑ 3-0   |



## ΚΥΠΕΛΛΟ ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΕΥΡΩΠΗΣ

Η τακτική των ομάδων Δυναμό Βουκουρεστίου και Πανίνι Μοντένα που συμμετείχαν στην τελική φάση από 21-23/2/86 στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας

Των φοιτητών ειδικότητας Βόλλεϋ του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Αθηνών  
Ε. Κυριάκου — Ι. Νικολάκη  
Ασ. Δέδε — Αργ. Μικρούδη

Θεωρήσαμε ότι ο γραφικός τρόπος είναι πιο παραστατικός για τον αναγνώστη που δεν παρακολούθησε σαν απλός θεατής και απόλαυσε το συγκλονιστικό θέαμα που πράγματι προσέφεραν οι ομάδες. Ακόμη πέρα από τα συμπεράσματα που μπορούμε να παραθέσουμε εμείς, μπορεί ο αναγνώστης να βγάλει τα δικά του και μάλιστα πολύ αναλυτικά και σε περισσότερα στοιχεία.

Διευκρινίζουμε μόνο τα σύμβολα που θα βοηθήσουν στην ανάγνωση των γραφικών αυτών παραστάσεων. Ο κύκλος με τους αριθμούς μέσα στους τομείς του φανερώνει τις θέσεις περιστροφής των ομάδων. Το Π = 13 και το Π = 5 σημαίνουν τον πασσαδόρο της κάθε ομάδας.

Υπάρχουν 30 χαραγμένα γήπεδα τα οποία ανήκουν στην ίδια ομάδα σε διάταξη 5 καθέτων και 6 οριζοντίων σειρών.

Η πρώτη κάθετη στήλη υποδεικνύει την τακτική της υποδοχής των ομάδων στις 6 περιστροφές.

Η δεύτερη, η τρίτη και η τέταρτη φανερώνει τους επιθετικούς συνδυασμούς των ομάδων στην κάθε περιστροφή και η πέμπτη στήλη την αμυντική τακτική όταν επιτίθεται η αντίστοιχη ομάδα από την ζώνη 4.

Το Π 1 σημαίνει περιστροφή πρώτη

Το Π 2 σημαίνει περιστροφή δεύτερη κ.λ.π.

Οι αριθμοί μέσα στα γήπεδα δηλώνουν τον αριθμό της φανέλας των αθλητών που συμμετέχουν

πορεία επιθετικού και επίθεση τρίτου χρόνου

πορεία επιθετικού και επίθεση δεύτερου χρόνου

πορεία επιθετικού και επίθεση πρώτου χρόνου

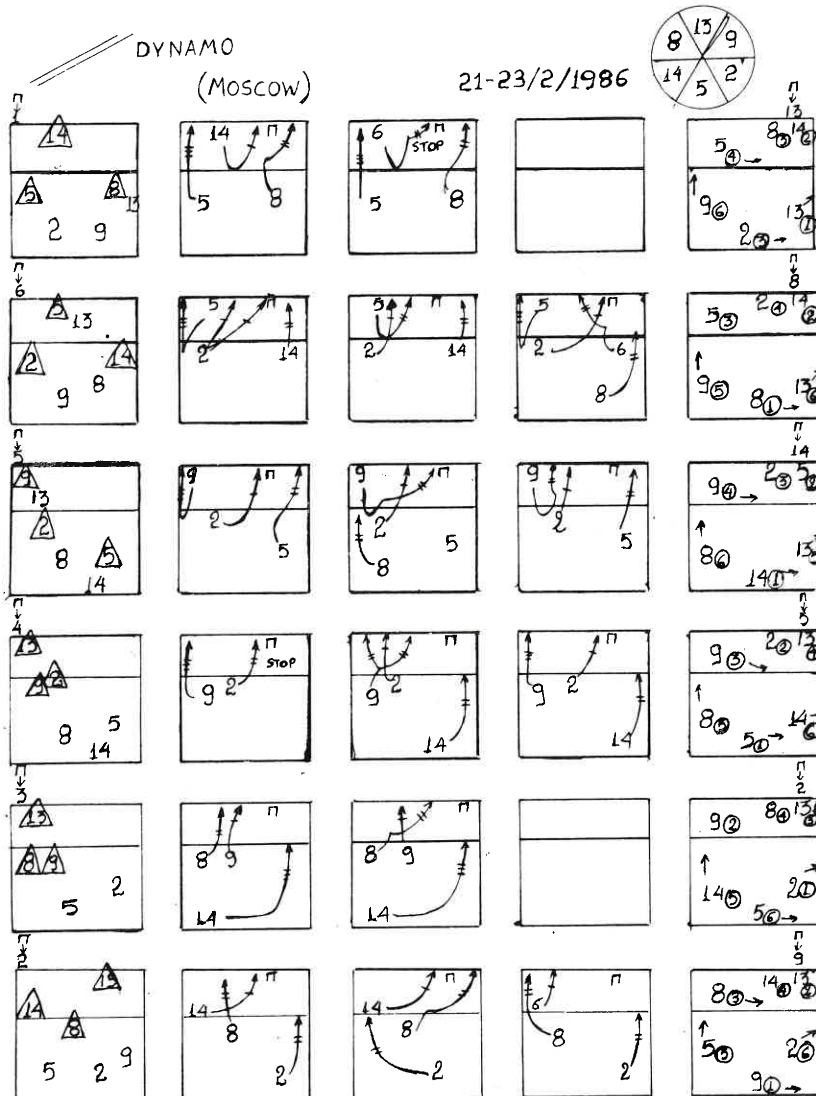
πορεία πασσαδόρου

πορεία επιθετικού με προσποίηση

9(6) αριθμός σε κύκλο σημαίνει την ζώνη από την οποία προέρχεται ο αθλητής και ο αριθμός έξω από τον κύκλο τον αριθμό της φανέλας του αθλητή

π.χ. 9<sub>6</sub> = αριθμός φανέλας 9 του αθλητή ο οποίος προέρχεται από την ζώνη 6

3 αριθμός μέσα σε τρίγωνο δεικνύει αθλητή ο οποίος βρίσκεται στην επιθετική ζώνη.



ΤΣ.Σ.Κ.Α. (ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ)

ΚΥΠΕΛΛΟ - ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΩΝ

ΕΡΓΑΣΙΑ: ΔΕΞΕ ΔΣΗΗΝΑ, ΜΙΚΡΟΔΗ ΑΡΓΥΡΟ

Πασαδόρος στο:

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | 3 | 11 |
| 9 | 7 | 10 |

(11, 1 η ομάδα, κ' οι δύο για πρώτου χρο-νου επιθεση)

Πασαδόρες στο:

№1

№6

№5

№4

№3

№2

PANINI

(Modena)

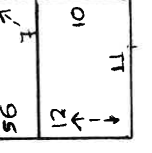
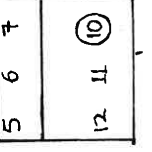
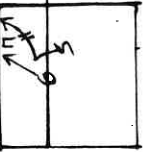
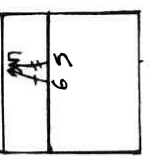
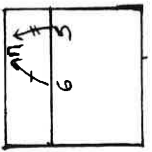
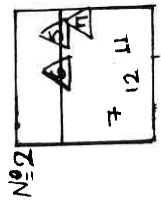
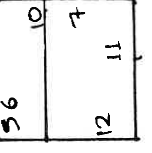
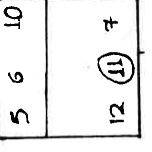
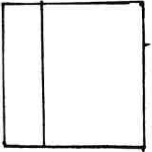
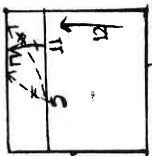
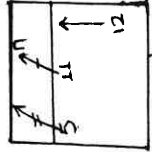
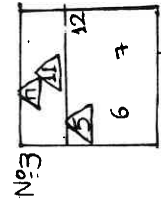
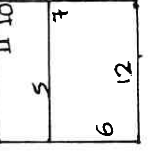
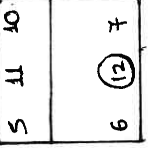
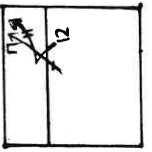
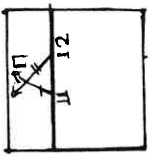
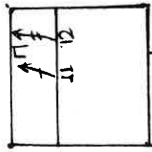
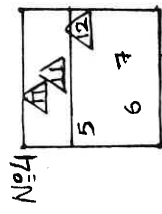
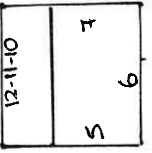
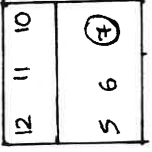
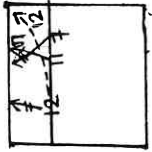
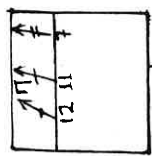
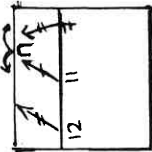
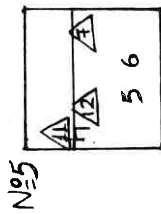
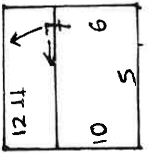
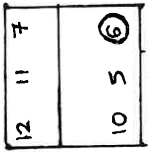
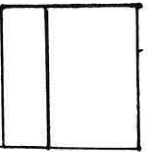
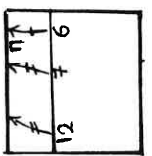
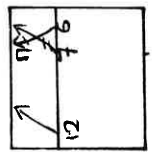
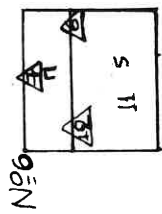
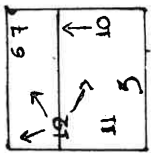
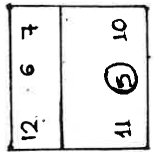
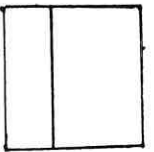
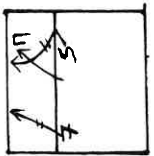
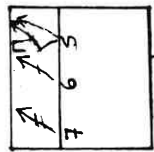
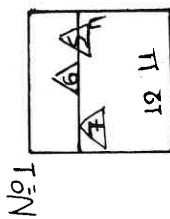
21-23/2/1986  
κυπελλούχος  
ευρώπης 1986



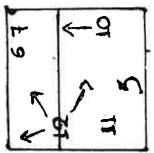
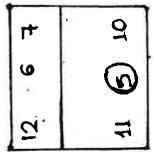
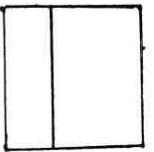
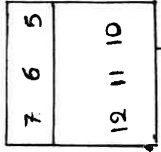


ΣΤΕΛΑΟΥΑ (ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ)

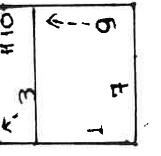
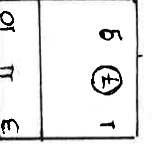
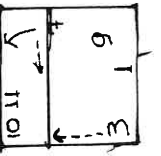
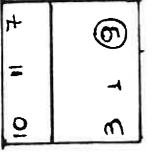
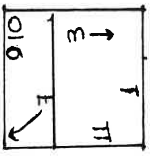
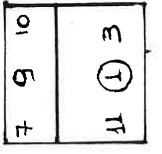
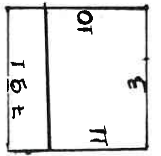
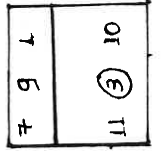
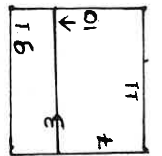
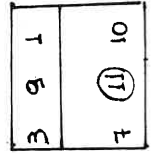
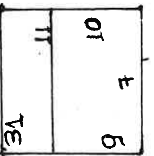
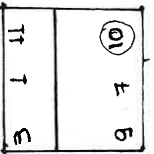
Παράδειγμα στο:



ΣΤΕΛΑΟΥΑ



ΤΣ Ζ Κ Α



Η αμυντική παράταξη που θα είχαν — και οι δύο ομάδες — σε κάθε φάση εξαρτιόταν από πολλά πράγματα: (χρόνος αντίδρασης, αντίπαλος παίκτης κλπ.) και οι οι δύο ομάδες όταν είχαν το σερβίς, οι παίκτες της πίσω γραμμής, ήταν στα 3m.

Από εκεί και ανάλογα με την εξέλιξη της φάσης παίρναν τις θέσεις τους, που σε γενικές γραμμές, ήταν οι εξής:

— Άμυνα με 2 παίκτες στο block και οι άλλοι 4 ανοικτά πίσω

(ένας τη μικρή διαγώνιο — ένας τη μεγάλη διαγώνιο, ένας έξω από το block στην ευθεία και ένας πίσω στο κέντρο του γηπέδου). Άμυνα με 2 παίκτες στο block — ένας για κάλυψη του

block και 3 παίκτες ανοικτά πίσω. Ο παίκτης που έβγαине για κάλυψη του block ήταν ή ο παίκτης που δεν πηδούσε για block ή ο παίκτης που έκλεινε την ευθεία. Άμυνα με 2 παίκτες στο block — 2 στην κάλυψη του block — 2 πίσω.

Για κάλυψη block αυτός που δεν πηδάει στο block και ο παίκτης που κλείνει την ευθεία 3 παίκτες για block — 3 στην άμυνα. Ο πίσω κεντρικός έβγαине περίπου στην τελική γραμμή κι οι δύο πλάγιοι ήταν γύρω στο 1m μέσα.

ΜΙΚΡΟΥΔΗ—ΔΕΔΕ



# ΕΝ ΛΕΥΚΩ

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΠΡΟΛΗΨΗ, ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΟ ΒΟΛΛΕΥ

Το βόλλεϋ είναι ένα αγώνισμα αρκετά διαδεδομένο στη χώρα μας. Στη σημερινή του αγωνιστική μορφή, το βόλλεϋ σαν άθλημα αναψυχής υπό τη μορφή απλού σχολικού παιχνιδιού, είναι καθιερωμένο σ' όλα τα προγράμματα φυσικής Αγωγής.

Το περιεχόμενο του παρόντος αναφέρεται κύρια στην καθαρά αγωνιστική μορφή του αθλήματος, με σκοπό να βοηθήσει στη σωστότερη αντιμετώπιση των τυχών προβλημάτων, που παρουσιάζονται κατά τη διαδικασία της προπόνησης. Μπορεί όμως όπως και πιστεύω να χρησιμοποιηθεί για την κάλυψη και εξασφάλιση ασφαλών και υγιεινών συνθηκών δραστηριοτήτων λιγότερο αγωνιστικών όπως π.χ. το βόλλεϋ στο σχολείο, στην παιδική χαρά, στη πλαζ οπουδήποτε τέλος πάντων που το άθλημά μας έχει διασκεδαστικό χαρακτήρα, χαρακτήρα αναψυχής.

Κατά τη διάρκεια λοιπόν μη αγωνιστικών δραστηριοτήτων που οι συχνότητες κίνησης και επαφής με τη μπάλα είναι χαμηλές και αποκλείονται το ρολάρισμα και οι θωρακικές, οι πλάγιες πτώσεις, παρατηρούνται αραδιά και που μικροτραυματισμοί των δακτύλων υπό τη μορφή θλάσεων ακόμη και εξαρθρώσεων. Πιο αραδιά οπωσδήποτε και τραυματισμοί των κάτω άκρων υπό τη μορφή απλών κακώσεων, εξαρθρώσεων, θλάσεων ή και καταγμάτων ακόμη.

Η αγωνιστική προπόνηση όμως και οι αγώνες δημιουργούν συχνά τις προϋποθέσεις για πιθανούς τραυματισμούς π.χ. μια ξαφνική μη αναμενόμενη επαφή με τη μπάλα, σύγκρουση με κάποιο συναθλητή, ανορθόδοξο τρόπο συντελεστής πτώσεων ή ακόμη ανορθόδοξης προσγείωσης μετά από άλμα.

Σ' αυτές τις περιπτώσεις έχουμε να κάνουμε με τραύματα όπως εκδορές του δέρματος ή και ελαφρά τραύματα.

Συχνοί είναι επίσης οι τραυματισμοί κύρια της μύτης και οι εξαρθρώσεις.

Από τις αρθρώσεις οι περισσότερο επικίνδυνες περιοχές είναι ο αστράγαλος και το γόνατο.

Η προπόνηση των αθλητών του βόλλεϋ περιλαμβάνει τρομακτική ποσότητα αθλητικών ασκήσεων, οι οποίες επιβαρύνουν σε μεγάλο βαθμό το οστεομυο-συνδεσμολογικό σύστημα.

Ιδιαίτερα ευαίσθητος σε τραυματισμούς είναι ο αχίλλειος τένοντας. Συχνές είναι επίσης και οι περιπτώσεις τραυματισμού του ώμου, εξ' αιτίας ανορθόδοξου τρόπου κτυπήματος της μπάλας ή τις περισσότερες φορές από κακό ζέσταμα.

Στους συχνότερους τραυματισμούς κατά τον. Z. Zajaczkowski συγκαταλέγονται: Τραυματισμοί των δακτύλων (κύρια του αντίχειρα), καρπού, ώμου και των μυών της πλάτης σαν αποτέλεσμα ανορθόδοξου τρόπου επαφής με την μπάλα.

Τα παραπάνω τραύματα κατά κανόνα περιορίζουν τη δυνατότητα άθλησης και παιχνιδιού, αλλά δεν αποκλείουν τη συμμετοχή πράγμα το οποίο συνήθως έχει σαν αποτέλεσμα την όχι και τόσο σοβαρή αντιμετώπιση του θέματος και την ελλιπή αποκατάσταση των παραπάνω ενοχλήσεων. Οι επαναλαμβανόμενοι μικροτραυματισμοί δημιουργούν με τον καιρό μεγαλύτερες κινητικούς περιορισμούς, καθώς επιφέρουν στις αρθρώσεις διαστρεβλωτικές αλλαγές.

Οι K.K. Dobrowolski και W.A. Trofimow κατέληξαν πως οι συχνοί τραυματισμοί στο συγκεκριμένο αγώνισμα είναι: κτυπήματα (39,4%), θλάσεις στο μυο-συνδεσμολογικό σύστημα (33,6%), μώλωπες, εκδορές και μικροτραύματα (14,5%), εξαρθρώσεις και άλλες επιβλαβείς μεταβολές στις αρθρώσεις (5,1%).

Οι περισσότεροι προπονητές του βόλλεϋ ισχυρίζονται, πως κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας τις

περισσότερες φορές αντιμετώπισαν τραυματισμούς της αρθρώσεως του αστράγαλου.

79% των πληροφοριών αναφέρουν το τραυματισμό των δακτυλικών αρθρώσεων σαν αμέσως επόμενη εμπειρία, 59% οποιεσδήποτε μορφές κακώσεων του γονάτου, 41% τραυματισμούς του ώμου και της ωμοπλάτης, 18% τραυματισμούς του προσώπου.

Σ' αυτές που συναντάμε αραιότερα συγκαταλέγονται: οι βαριοί τραυματισμοί της σπονδυλικής στήλης, εξαρθρώσεις του αγκώνα, σπάσιμο και κατάγματα της φτέρνας, των οστών του μεταταρσίου όπως και τραυματισμοί της κοιλιακής χώρας.

Τις κυριότερες αιτίες των τραυματισμών σύμφωνα με τις γνώμες των επιφανέστερων Πολωνών προπονητών πρέπει να τις ψάξουμε στα εξής:

- Έλλιπή προετοιμασία του οστεο-μυϊκού συστήματος (για ακραίες επιβαρύνσεις).
- Λάθη στο στάδιο της εξειδίκευσης.
- Μέτριο επίπεδο τεχνικής κατάρτισης.
- Λάθος εκμάθησης των στοιχείων της τεχνικής κατά την εκτέλεση των ασκήσεων εκ μέρους του προπονητού καθώς και το στυλ του παιχνιδιού που ίσως δε ταιριάζει στις ιδιαίτερες ιδιότητες του αθλητή.
- Ακαταλληλότητα των χώρων άθλησης στην οποία περιλαμβάνονται: Τραχύ ή γλιστερό έδαφος, μικρός συντελεστής τριβής, ανελλιπής φωτισμός και χαμηλή θερμοκρασία.
- Έλλειψη ψυχικής συγκέντρωσης.
- Έλλειψη βιολογικής αποκατάστασης, η οποία οδηγεί στη δημιουργία καταστάσεων υπερκόπωσης και υπερπροπόνησης.
- Συμπτωματικά γεγονότα όπως: σύγκρουση δύο παιχτών ή περισσότερων μεταξύ τους, κατά τη διάρκεια προσπάθειας διάσωσης δύσκολης μπαλλιάς, πτώση πάνω σε κυλιόμενη μπάλα, μια επιτυχή προσγείωση μετά από άλμα, κ.λ.π.

Θα έπρεπε να λάβουμε υπ' όψιν μας το γεγονός ότι μόνο το 59% των προπονητών αντιλαμβάνονται τις ασθένειες οι οποίες προκαλούνται από την προπόνηση.

Είναι κυρίως τέτοιες παθήσεις όπως ρευματισμοί και ρευματικοί πόνοι των αρθρώσεων του γονάτου, πόνοι ώμου και ωμοπλάτης, πόνοι και νεκρώσεις νευρικών απολήξεων, περιορισμένη κινητικότητα στην άρθρωση του ώμου και πόνοι της σπονδυλικής στήλης.

Η προφύλαξη ενάντια στις παραπάνω περιπτώσεις γίνεται με:

- Ιδιαίτερη προσοχή και επίβλεψη κατά τη διάρκεια των ασκήσεων και ακρίβεια τοποθέτησης των ασκουμένων.
- Λεπτομερές ζέσταμα ολόκληρου του οργανισμού πριν τη καταπόνηση και ιδιαίτερη φροντίδα στο ζέσταμα των δακτύλων των πάνω άκρων.
- Καλύτερευση των επί μέρους στοιχείων τεχνικής του παιχνιδιού, η κατάκτηση των οποίων δε κάνει το παιχνίδι μόνο αποτελεσματικότερο, αλλά και προφυλάσσει από τραυματισμούς (πτώσεις ρολαρίσματα).
- Καλύτερευση προσωπικής ασφάλειας (επαγκυνίδα, επιγονατίδες).
- Χρησιμοποίηση κατάλληλης πέδισης, η οποία και εξασφαλίζει από τις κακώσεις των αρθρώσεων του γονάτου και του αστραγάλου και τις προφυλάσσει από τα κτυπήματα.
- Ιδιαίτερη προσοχή στην κατάσταση του αγωνιστικού χώρου και του υλικού, που χρησιμοποιείται για την εξάσκηση.
- Τήρηση των κανόνων ασφαλείας διεξαγωγής του παιχνιδιού

και απομάκρυνση όλων των εμποδίων, τουλάχιστον 2m από τις γραμμές του αγωνιστικού χώρου μας τοποθέτηση των πασάλων για τη στήριξη του φιλέ τουλάχιστον 1m μακριά από τις πλάγιες γραμμές.

- Καθημερινό έλεγχο της κατάστασης του φιλέ και των σημείων εξάρτησής του. Ιδιαίτερο έλεγχο απαιτεί η κατάσταση του συρματόσκοιου και σε περίπτωση που υπάρχουν ελλείψεις, κάλυψη των κενών που παρουσιάζονται με μονοτική ταινία, αλλιώς, θα έχουμε να κάνουμε με περιπτώσεις τραυματισμού των δακτύλων ή και ολόκληρης της παλάμης που είναι αρκετά επώδυνες.
- Απαγόρευση, στους μη γνωρίζοντες, του σπασίματος και ξεσπασίματος του φιλέ και των στύλων στήριξης.
- Απαιτήσεις στην επιλογή κριτηρίων διεξαγωγής αγώνων.

Οι ευδείξεις υγιεινής, που αφορούν την αίθουσα ή το κλειστό γυμναστήριο θα έχουν επίσης εφαρμογή και στο συγκεκριμένο άθλημα.

Θα πρέπει όμως να θυμόμαστε πως κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και το κατάλληλο μικροκλίμα.

Θερμοκρασία της ατμόσφαιρας κάτω από 15°C αυξάνει την πιθανότητα τραυματισμού, εξαιτίας π.χ. μεταβίβασης με τα δυσκίνητα από τα κρύα δάχτυλα.

Οι αγώνες σύμφωνα με τη γνώμη των περισσότερων προπονητών δεν θα πρέπει να γίνονται σε αίθουσες με μικρότερες διαστάσεις από 24 x 12 x 6,5 m

60% των ειδικών είναι της γνώμης ότι ο 2μετρος διάδρομος ασφαλείας γύρω από τον αγωνιστικό χώρο, που περιέχεται στους κανονισμούς του παιχνιδιού, πρέπει ν' αυξηθεί σε 4-6m.

Σύμφωνα με την ασφάλεια των αθλουμένων στο βόλλεϋ μερικά συμπληρωματικά και βοηθητικά όργανα χρειάζονται νέες τεχνολογικές λύσεις.

Αλλαγή θα πρέπει να γίνει στην κατασκευή των πασάλων και στον τρόπο ανάρτησης του φιλέ.

Τα καινούργια όργανα θα πρέπει να επιτρέπουν την ανάρτηση του φιλέ θα πρέπει να καθιερωθούν οι ονομαζόμενες ρωμαϊκές βίδες και για το ρεγουλάρισμα τους ύψους ανάρτησης, σύστημα ελεύθερης ανέλκυσης κατά μήκος του πασάλου.

Η μία τουλάχιστον απόληξη του συρματόσκοιου θα πρέπει να στερεώνεται σε ελατήριο, μικρού συντελεστή ελαστικότητας και μεγάλου συντελεστή επαναφοράς για την καλύτερη της ελαστικότητας ολόκληρου του συστήματος.

Ο τεχνικός φωτισμός δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να είναι μικρότερος κατά τη διάρκεια της προπόνησης από 100dnlks και κατά τη διάρκεια των αγώνων από 150dnlks.

Η προπόνηση του βολλεϋμπωλίστα πρέπει να γίνεται με κατάλληλες καιρικές συνθήκες κυρίως στο διάστημα Μαρτίου-Νοεμβρίου γι' ανοιχτά γήπεδα. Στη πράξη όμως η απασχόληση των παιχτών γίνεται από Σεπτέμβριο έως και τέλη Ιουνίου και απαιτεί κατάλληλους χώρους με καλές επιφάνειες και κατάλληλη κάλυψη εμπρός στη mania των βοριάδων της χειμερινής περιόδου, καθώς και των περιόδων με βροχοπτώσεις.

Εδώ τα ανοιχτά γήπεδα αντενδείκνυνται, χωρίς να σκεφτόμαστε και το γεγονός, ότι πρέπει να υπάρχει και κάποιου είδους περίφραξη, ώστε να μην επιτρέπεται η ακούσια απομάκρυνση του αθλητικού υλικού.

Κι εδώ πιστεύουμε ότι θα βοηθήσει γενικά η πολιτεία με τη δημιουργία όλο και περισσότερων τέτοιων χώρων άθλησης.

Από τη μεριά τους οι κανονισμοί του παιχνιδιού περιέχουν σημαντικό αριθμό κανόνων πλαισίων, των οποίων η τήρηση αποτελεί την εγγύηση συγχρόνως της ασφάλειας των αθλητών.

Αυτά τα πλαίσια αφορούν τόσο τις διαστάσεις του αγωνιστικού χώρου και τη θέση του σε σχέση με άλλα περιβάλλοντα αντικείμενα, όσο και τις συνθήκες που πρέπει να πληρούν το δίχτυ και οι πάσαλοι καθώς και τις υποχρεώσεις της επιτροπής που αποφασίζει για την καταλληλότητα του γηπέδου για τη διεξαγωγή των αγώνων.

Με ακρίβεια επίσης έχουν δοθεί και τα καθήκοντα και οι υποχρεώσεις των διαιτητών, των προπονητών και οι τρόποι συμπεριφοράς των ιδίων και των αθλητών τους.

Οι κανόνες του παιχνιδιού στο βόλλεϋ μπορούν να χαρακτηριστούν από τους πιο πλήρεις όσο αφορά την ασφάλεια των αθλουμένων καθώς και τους κανόνες ατομικής και ομαδικής υγιεινής.

# ΒΟΛΛΕΥ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

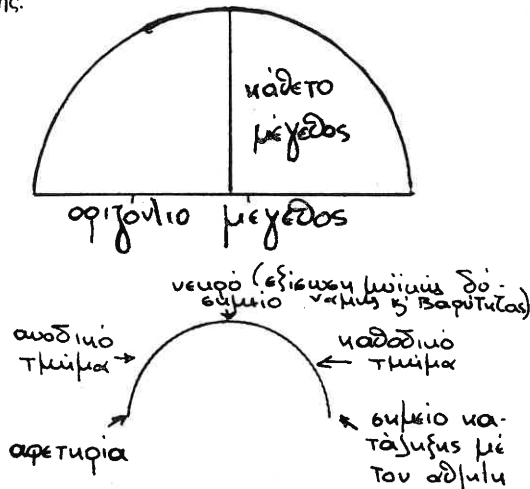
## Βασική Μεθοδολογία του Βόλλεϊ (Α΄ Γυμνασίου)

Η παρούσα εργασία, που αποτελεί συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος, περιέχει την εξάσκηση του συστήματος αντίληψης του μαθητή (σε σχέση με την τροχιά της μπάλλας), που καλλιεργείται με τις τεχνικές των μεταβιβάσεων. Δεύτερο βασικό θέμα είναι η *μετωπικότητα* του μαθητή, που πρέπει να διατηρείται σε κάθε επιθετική ή αμυντική ενέργεια.

Παράλληλα με την εκμάθηση της Πάσας (σαν μηχανική ενέργεια), πρέπει να καλλιεργηθεί και η εκτίμηση της τροχιάς της μπάλλας κάτω από το πρίσμα του χώρου και του χρόνου. Αυτό σημαίνει ότι ο μαθητής πρέπει να εξασκήσει το σύστημα πληροφόρησης και επεξεργασίας σχετικά με τη θέση της μπάλλας στο χώρο που κινείται, (κοντινή τροχιά-μακρινή τροχιά) και σχετικά με την ταχύτητα με την οποία κινείται. Έτσι η καλλιέργεια σ' αυτόν τον τομέα θα τον βοηθάει να ενεργεί πάνω στη μπάλλα την κατάλληλη στιγμή και με την κατάλληλη τεχνική.

Σύμφωνα με τη θεωρία της κίνησης των σωμάτων στον αέρα, αυτά έχουν μια αρχική δύναμη που τα κινεί και τη βαρύτητα που τα έλκει προς το κέντρο της γης. Σώματα που δέχονται συνεχώς μια προωθητική δύναμη, (όπως τα αεροπλάνα), ανήκουν σε άλλη κατηγορία και δεν μας απασχολούν. Η μπάλλα όμως είναι ένα αντικείμενο που δέχεται τη δύναμη του ανθρώπου, περνάει σε μια αδράνεια και συνέχεια επηρεάζεται από τη βαρύτητα. Έτσι οι δυνάμεις που προσαναφέρθηκαν καθορίζουν την τροχιά της μπάλλας.

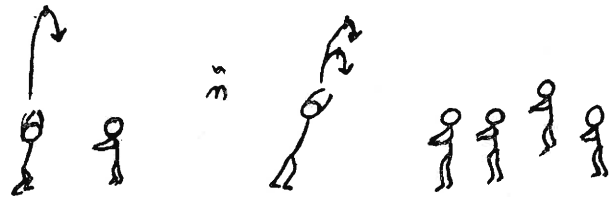
Με την έννοια «τροχιά» εννοούμε το σύνολο των διαδοχικών σημείων που διατρέχει η μπάλλα. Η τροχιά διαμορφώνεται ανάλογα με τη γωνία που εγκαταλείπει η μπάλλα, τα χέρια του μαθητή και ανάλογα με τη δύναμη που εξασκείται πάνω της. Διαμορφώνεται τελικά από μια κάθετο, που καθορίζει το ύψος της μπάλλας από τη γη (κάθετο μέγεθος) και από μια οριζόντια, που καθορίζει την απόσταση μεταξύ σημείου αναχώρησης και σημείου κατάληξης (οριζόντιο μέγεθος). Όσο πιο μικρά είναι αυτά τα δύο μεγέθη τόσο ο χρόνος πτήσης της μπάλλας είναι μικρότερος, πράγμα που επιβάλλει στον μαθητή και την ανάλογη κίνηση. Το αντίθετο συμβαίνει με τα μεγάλα μεγέθη. Το μέγεθος που επηρεάζει απόλυτα τη χρονική πτήση της μπάλλας είναι εκείνο του ύψους και όχι εκείνο του μήκους. Μια τροχιά επίσης χωρίζεται σε: σημείο αφετηρίας, ανοδικό τμήμα, νεκρό σημείο, (εκεί δηλαδή που σταματάει η ανοδική και αρχίζει η καθοδική πορεία), καθοδικό τμήμα και σημείο κατάληξης.



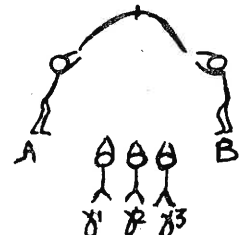
Η τροχιά της μπάλλας μπορεί να χωριστεί και σε περισσότερα τμήματα, όπως: τεταρτημόρια, τριτημόρια, κ.λπ. Οι τροχιές της μπάλλας στο Βόλλεϊ είναι συνήθως καμπύλες με ανοδικό και καθοδικό τμήμα ή μόνο με καθοδικό τμήμα (επιθετικό χτύπημα), ή μόνο με ανοδικό τμήμα (πάσα 1ου χρόνου). Από αυτές τις 3 περιπτώσεις τροχιάς εμάς θα μας απασχολήσει αυστηρά μόνο το πρώτο είδος τροχιάς, που επιτρέπει ένα πλήθος κινήσεων και τακτικών λύσεων.

Ο μαθητής πρέπει να έχει σημεία αναφοράς στην τροχιά μπάλλας. Αυτά τα σημεία είναι τα προαναφερμένα: αφετηριακό σημείο-ανοδικό τμήμα-νεκρό σημείο-καθοδικό τμήμα και σημείο επαφής. Η εκτίμηση της τροχιάς της μπάλλας ανήκει στην αντιληπτική ικανότητα των μαθητών, καθορίζει τη λήψη απόφασης για ενέργεια και διευκολύνει την εφαρμογή της μηχανικής ενέργειας πάνω στη μπάλλα.

**Άσκηση 1η.** Εκτίμηση νεκρού σημείου τροχιάς με κάθετο μόνο στοιχείο. Ο Α πετάει πάνω απ' το κεφάλι του και ο Β στο νεκρό σημείο χτυπάει παλαμάκι. Το πέταγμα της μπάλλας μπορεί να αντικατασταθεί με πάσα με δάχτυλα πάνω απ' το κεφάλι. Το ύψος της μπάλλας πρέπει να ποικίλλει, γιατί το κάθετο στοιχείο της τροχιάς είναι αυτό που καθορίζει το χρόνο πτήσης. *Οργανωτικά* η άσκηση μπορεί να γίνει με πολλά παιδιά, όταν υπάρχουν λίγες μπάλλες. Π.χ. ο Α εκτελεί το πέταγμα της μπάλλας ή την κατακόρυφη πάσα και μια σειρά μαθητών απέναντί του μπορεί να ασκείται στην αντίληψη του νεκρού σημείου της τροχιάς. Η διάρκεια της άσκησης δεν πρέπει να είναι μεγάλη, γιατί γίνεται βαρετή. Πέντε ως δέκα επαναλήψεις σε κάθε μάθημα είναι αρκετές. Με την ίδια έννοια οι μαθητές εντοπίζουν το σημείο αναχώρησης της μπάλλας απ' τα χέρια του μαθητή που εκτελεί.

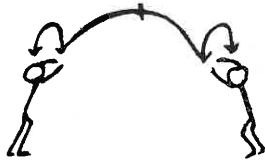


**Άσκηση 2η** Εκτίμηση νεκρού σημείου σε τροχιά μπάλλας παράλληλη με το μέτωπο του μαθητή. Οι γ1, γ2, γ3 κάνουν εκτίμηση νεκρού σημείου τροχιάς χτυπώντας παλαμάκια, ενώ οι α και β ανταλλάσσουν πάσες.



**Άσκηση 3η.** Εκτίμηση νεκρού σημείου μπάλλας κάθετης προς το σώμα. (Είναι δυνατόν να προηγείται μια πάσα ελέγχου).

Η σπουδαιότητα της αντίληψης της τροχιάς της μπάλλας είναι μεγάλη, γιατί με βάση την τροχιά ο μαθητής κανονίζει τόσο την κίνησή του για τη συνάντηση με τη μπάλλα όσο και το ρυθμό του για όλες τις βασικές ή προχωρημένες επιδειξιότητες του Παιχνιδιού.



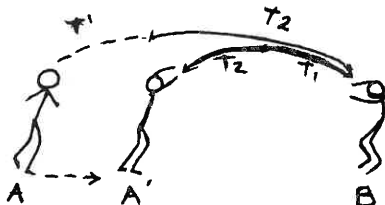
Τονίζουμε και πάλι τη βαρύνουσα σημασία που έχει αυτή η εξάσκηση στον παράγοντα αντίληψη-προσοχή, που αποτελεί υποθήκη για το Βόλλευ.

**Άσκηση 4η.** Ακολουθεί μια άσκηση που έχει σαν θέμα τη μετακίνηση κατά το ανοδικό τμήμα της τροχιάς της μπάλλας, έτσι που στο καθοδικό τμήμα ο μαθητής να έχει ισορροπήσει στη νέα του θέση και να είναι έτοιμος να εκτελέσει τη μεταβίβαση της μπαλλιάς που θα δεχτεί από το συμπαίκτη του. Ο Α δίνει στον Β και πηγαίνει στον Α'. Ο Β δίνει πάσα στον Α'. Ο Α' μετά γυρίζει στη θέση του και επαναλαμβάνεται το ίδιο. Σ' αυτή την άσκηση ο χρόνος ενέργειας διαμορφώθηκε με τον ακόλουθο τρόπο: Μετακίνηση στο T1

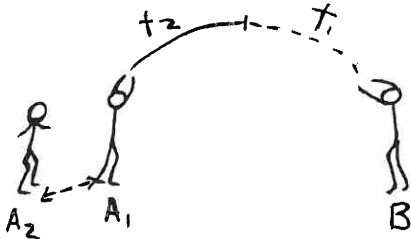
Ισορροπία στο T2 και

Εκτέλεση μετά T1-T2 του συμπαίκτη. Αυτοί

οι χρόνοι δεν συμβαδίζουν με το ρυθμό ενός Αγώνα, αλλά είναι μια εισαγωγή στο θέμα.



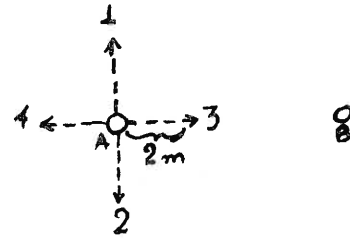
**Άσκηση 5η.** Οι αθλητές στην ίδια διάταξη, όπως προηγουμένως. Ο χρόνος ενέργειας διαφέρει και είναι μειωμένος.



Ο Β μεταβιβάζει στον Α'. Ο Α κινείται κατά το ανοδικό τμήμα της τροχιάς, φτάνει στον Α' και ισορροπεί πριν αρχίσει η καθοδική πορεία της T2 μπάλλας. Ο Α ήδη πρέπει να κάνει την εκτίμησή του και την ακριβή του τοποθέτηση κατά το ανοδικό τμήμα της τροχιάς. Το T2 είναι ο χρόνος προετοιμασίας του. Προϋπόθεση για τη σωστή εκτέλεση είναι, να έχει η τροχιά μεταβίβασης του Β γωνία απομάκρυνσης πάνω από 45° από το επίπεδο του εδάφους και το ύψος της πάσας να είναι πάνω από 4 μέτρα. Η απόσταση των Α και Β πρέπει να είναι περίπου 4 μέτρα, για να εξασφαλίζεται η ακρίβεια. Μετά την ενέργειά του ο Α' επιστρέφει στη θέση του.

**Δυνατότητες εκτέλεσης για όλες τις προηγούμενες ασκήσεις:**

- Πιαστό πέταγμα από κάτω, τόσο από τον Α όσο και από τον Β.
- Πιαστό πέταγμα «δίκην πάσας» από τον Β και πιάσιμο από τον Α.
- Κανονική μεταβίβαση από τον Β και πιάσιμο στη θέση τοποθέτησης από τον Α.
- Κανονική από πάνω πάσα και από τους δύο, αφού προηγηθεί πάσα ελέγχου, (ιδιαίτερα από τον Β).
- Κίνηση του Α προς τα 4 σημεία του οριζοντα και επιστροφή πάντα στην αφητηριακή θέση. Για να ασκήσουμε τη μνήμη των παικτών, μπορούμε να αριθμήσουμε τα 4 σημεία του οριζοντα και να ανακοινώνεται από τον Β το σημείο αποστολής, προς το οποίο θα πρέπει να μετακινηθεί ο Α.



— Η απόσταση που κινείται ο Α να μην είναι περισσότερη από 2 μέτρα.

— Οι μαθητές να διατηρούν τη μετωπικότητα και να μετακινούνται χωρίς σταύρωμα ποδιών πλάγια.

Νομίζουμε ότι οι χρόνοι αυτοί για τους μαθητές της Α' Γυμνασίου είναι αρκετοί και προς το παρόν δεν χρειάζεται να εισάγουμε πιο δύσκολους χρόνους.

Σε κάθε μάθημα πρέπει να εισάγουμε ένα τέτοιο θέμα, με μία ή δύο ασκήσεις, που θα διαρκούν μέχρι 5 λεπτά. Αυτές οι ασκήσεις θα επαναλαμβάνονται σε όλη τη διάρκεια της περιόδου.

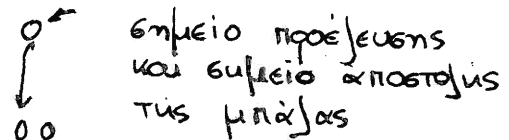
Αυτές οι ασκήσεις πρέπει να μπαίνουν στην αρχή του «ημερησίου προγράμματος».

### Η Μετωπικότητα

Η μετωπικότητα είναι μια βασική αρχή, που στη μαθητική ηλικία πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν Νόμος. Αυτή αναφέρεται στη μετωπική σχέση του μαθητή προς τη μπάλλα και προς το σημείο κατεύθυνσης της μεταβίβασης. Η μετωπικότητα εξασφαλίζει:

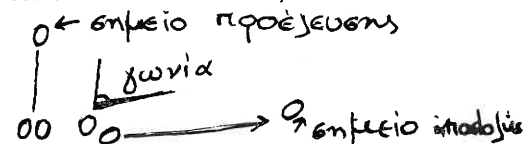
- Μια συμμετρική συμμετοχή των κάτω και άνω άκρων.
- Μια καλύτερη τοποθέτηση προ και κάτω από τη μπάλλα, (ιδιαίτερα στις μεταβίβασεις).
- Μια δυνατότητα και μια καλή συνήθεια στο να βλέπει ο μαθητής προς το σημείο που στέλνει τη μπάλλα.
- Μια μεγαλύτερη κινητικότητα στο μάθημα, ενώ ταυτόχρονα απομακρύνεται ο κίνδυνος κακών συνηθειών στην αντιμετώπιση της μπάλλας με «τεμπέλικες» λύσεις. «Μείζων προσπάθεια χάριν της ελάσσονος».

Για να εξασφαλίσουμε τη μετωπικότητα, πρέπει να έχουμε υπ' όψη μας τα εξής:



Θέση ετοιμότητας. Ο μαθητής κοιτάζει προς το σημείο προέλευσης της μπάλλας. Τα πόδια του, όταν πρόκειται να επιστρέψει τη μπάλλα στο ίδιο σημείο, «κοιτάζουν» προς αυτό.

Όταν όμως πρέπει να γίνει μεταβίβαση με γωνία συμβαίνουν τα εξής: Αρχικά το μέτωπο του μαθητή είναι προς το σημείο προέλευσης. Μόλις η μπάλλα φτάσει στο κορυφαίο σημείο της τροχιάς της, γυρίζει μέτωπο προς το σημείο αποστολής, χωρίς να αφήσει τη μπάλλα από τα μάτια του. Αν η μεταβίβαση γίνεται προς τα δεξιά, τότε προβάλλεται το δεξί πόδι. Αν η μεταβίβαση γίνεται προς τα αριστερά, τότε προβάλλεται το αριστερό πόδι. Αυτό ισχύει και για τα 2 είδη των μεταβίβασεων. (Πάσα από πάνω και Μανσέτα). Για λόγους συμμετρίας, πρέπει να χρησιμοποιούνται και οι 2 κατευθύνσεις.



Η τοποθέτηση κάτω από τη μπάλλα και η μετωπικότητα είναι 2 βασικά στοιχεία για μια στοιχειώδη εκμάθηση τεχνικής της Πάσας.

Νίκος Κ. Μπεργελές

# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ

## Δεύτερο Παναθηναϊκό Τουρνουά Μίνι-Βόλλεϋ Δεκέμβριος-85 — Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας

Η Ε.Ο.Π.Ε. με τη βοήθεια των σπουδαστών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. (Ειδικότητα Βόλλεϋ) οργάνωσε το δεύτερο Παναθηναϊκό Τουρνουά Μίνι-Βόλλεϋ στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας. Το πρώτο είχε γίνει τον Μάιο του 1985 στο Παναθηναϊκό στάδιο.

Οι αγώνες έγιναν σε δύο ημέρες: το Σάββατο 21 και την Κυριακή 22 Δεκεμβρίου 1985.

Την πρώτη ημέρα οι αγώνες άρχισαν στις 4 το απόγευμα και κράτησαν έως τις 8.30, ενώ την δεύτερη άρχισαν στις 10 το πρωί και τελείωσαν στις 2 το μεσημέρι με την απονομή διπλωμάτων και αναμνηστικών από τον Πρόεδρο και Γ. Γραμματέα της Ε.Ο.Π.Ε. Κους Μ. Μαστρανδρέα και Θ. Μπελιγράτη.

Και οι δύο ημέρες των αγώνων ήταν πραγματική αποθέωση για το Μαζικό Λαϊκό Αθλητισμό: περισσότερα από 900 παιδιά βρίσκονταν μέσα στον αγωνιστικό χώρο του Σταδίου, είτε σαν παίκτες, είτε σαν θεατές χειροκροτώντας και περιμένοντας τη σειρά τους για να παίξουν.

Τα 15 γήπεδα που είχαν στηθεί για να φιλοξενήσουν τις 124 ομάδες που είχαν δηλώσει συμμετοχή γέμιζαν διαρκώς (εν ριπή οφθαλμού). Οι αγώνες της πρώτης ημέρας ήταν στο σύνολό τους 87 και οι περισσότερες ομάδες έπαιζαν τουλάχιστον δύο φορές: την δεύτερη ημέρα έγιναν 77 αγώνες και κάθε ομάδα έπαιξε τουλάχιστον δύο φορές ενώ πολλές και τρεις φορές. Με την λήξη των αγώνων και τις καθιερωμένες για τις εορτές ευχές, δόθηκε στους μικρούς αθλητές η υπόσχεση για ένα τρίτο Τουρνουά, αυτή την φορά το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Μαΐου.

### Α. ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ Α΄-Β΄ ΤΟΥΡΝΟΥΑ MINI-ΒΟΛΛΕΥ

Το Α΄ Τουρνουά έγινε στο Παναθηναϊκό Στάδιο και είχε διάρκεια μία ημέρα. Οι ομάδες που είχαν δηλώσει συμμετοχή

ήταν 70 και οι αγώνες που έγιναν ήταν 130: οι αθλητές που έλαβαν μέρος ήταν 320 και έπαιξαν 2 τουλάχιστον παιχνίδια.

Το Β΄ Τουρνουά έγινε στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας και είχε διάρκεια δύο ημέρες. Οι ομάδες που συμμετείχαν ήταν 124 με 960 περίπου αθλητές: οι αγώνες που έγιναν ήταν 164 και κάθε παιδί έπαιξε τουλάχιστον 4 φορές.

### Β. ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ Α΄-Β΄ ΤΟΥΡΝΟΥΑ

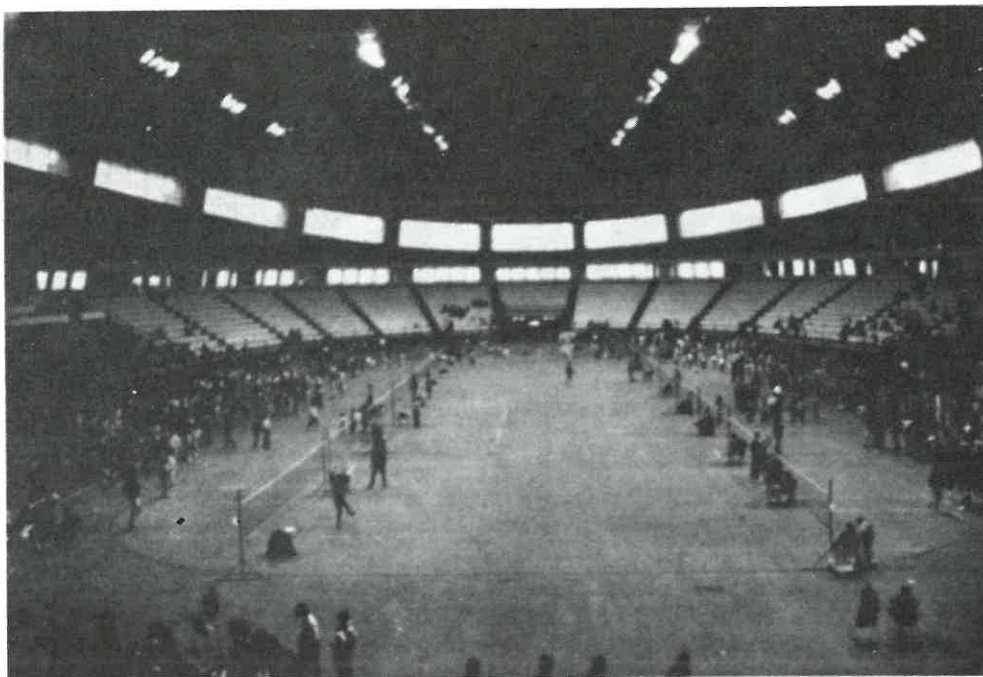
| ΑΡΘ. ΟΜΑΔΩΝ ΣΥΝΟΛΙΚΑ |           | ΑΡΘ. ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΥΝΟΛΙΚΑ |           |           |         |
|----------------------|-----------|-----------------------|-----------|-----------|---------|
| Α΄ ΤΟΥΡΝ.            | Β΄ ΤΟΥΡΝ. | ΔΙΑΦ. %               | Α΄ ΤΟΥΡΝ. | Β΄ ΤΟΥΡΝ. | ΔΙΑΦ. % |
| 70                   | 124       | 43,5%                 | 320       | 960       | 67,6%   |

| ΑΡΘ. ΑΓΩΝΩΝ ΣΥΝΟΛΙΚΑ |           | ΑΡΘ. ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΤΑ ΟΜΑΔΑ |           |           |         |
|----------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|---------|
| Α΄ ΤΟΥΡΝ.            | Β΄ ΤΟΥΡΝ. | ΔΙΑΦ. %                | Α΄ ΤΟΥΡΝ. | Β΄ ΤΟΥΡΝ. | ΔΙΑΦ. % |
| 130                  | 164       | 20,7%                  | = 2       | = 4       | = 50%   |

Η διοργάνωση αυτή που κόστισε μόνο την προσπάθεια που κατέβαλαν οι διοργανωτές και προσέφερε απεριόριστη χαρά σε ένα τόσο μεγάλο αριθμό παιδιών, ας γίνει φωτεινό παράδειγμα για όλους και ας βρει και άλλους μιμητές σε όλες τις πόλεις και τα χωριά της Ελλάδας.

ΤΟ ΜΙΝΙ ΒΟΛΛΕΥ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Κώστας Σωτηρόπουλος  
Σπουδαστής-ειδικότητα Βόλλεϋ



# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

Με την ευκαιρία των αγώνων της τελικής φάσης του κυπέλλου κυπελλούχων Ευρώπης, ο φοιτητής της ειδικότητας βόλλεϋ του ΤΕΦΑΑ, Τάκης Αντωνόπουλος έθεσε μερικά ερωτήματα στον προπονητή και σε ορισμένους αθλητές της ΠΑΝΙΝΙ, τις απαντήσεις των οποίων παραθέτουμε.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΠΑΝΙΝΙ

Α' Φραντσέσκο Νταλλ' Ολιο  
No 5 (πασαδόρος)

- 1. Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το volley, από πόσο ετών και σε πόσες ομάδες έχεις παίξει;**  
**ΑΠ:** Ασχολούμαι με το volley 18 χρόνια. Ξεκίνησα στα 14 και είμαι σήμερα 32 ετών. Άρχισα να παίζω volley με την Rocchini και έπαιξα 13 χρόνια. Κατόπιν πήγα σε μια ομάδα του Μιλάνου για 2 χρόνια στην Cajio Μιλάνο. Ύστερα σε μια ομάδα της Μπολόνια που τώρα είναι στην πρώτη θέση της βαθμολογίας. Πριν 3 χρόνια ξαναγύρισα στην Panini Modena.
- 2. Για ποιο λόγο ασχολήθηκες με το volley και όχι με άλλο άθλημα;**  
**ΑΠ:** Η Modena που γεννήθηκα και ζω, έχει μια μεγάλη παράδοση στο volley. Νίκησε πολλά πρωταθλήματα, ήταν η πρώτη πόλη της Ιταλίας που προώθησε το volley και το έφτασε σε υψηλά επίπεδα. Επίσης η αδελφή μου, που είναι μεγαλύτερη από εμένα, έπαιζε volley σε ομάδα Α' εθνικής της Modenas που κέρδισε 3 πρωταθλήματα Ιταλίας. Αυτό μπορώ να πω ότι είναι τα αίτια που με ώθησαν να παίζω volley.
- 3. Πόσες ώρες την ημέρα και τη βδομάδα κάνεις προπόνηση με την εθνική και πόσες με την ομάδα σου;**  
**ΑΠ:** Στην εθνική που έπαιξα μέχρι πριν 2 χρόνια, κάναμε προπόνηση 2 φορές την ημέρα με μέσο όρο 4-5 ώρες. Με την ομάδα μου τώρα, κάνουμε κάθε μέρα και 3 φορές την βδομάδα 2 φορές την ημέρα. Όταν κάνουμε μία προπόνηση το απόγευμα έχει διάρκεια 3 ώρες. Τις μέρες που κάνουμε πρωί-απόγευμα έχουμε 2 ώρες το πρωί και 3 ώρες το απόγευμα.
- 4. Που οφείλεται η καλή σου απόδοση;**  
**ΑΠ:** Ο βασικότερος λόγος είναι η αγάπη μου για το άθλημα και η επιθυμία μου να παίζω και να προπονούμαι. Επίσης νομίζω ότι στάθηκα τυχερός γιατί έπαιξα πάντα σε μεγάλες ομάδες με πολύ καλούς προπονητές. Προσπαθώ πάντα να προπονούμαι όσο το δυνατόν περισσότερο και να κρατάω την φυσική μου κατάσταση σε υψηλό επίπεδο και ευτυχώς δεν έχω πάθει κανένα σοβαρό τραυματισμό που να μην μου επιτρέπει να προπονούμε. Γιατούς του λόγους νομίζω, ότι παρά τα 32 χρόνια μου, κατορθώνω να παίζω ακόμα volley σε αρκετά υψηλό επίπεδο.
- 5. Σκοπεύεις να γίνεις προπονητής;**  
**ΑΠ:** Δεν έχω αποφασίσει ακόμα. Όμως, νομίζω όταν σταματήσω να παίζω και μείνω ακόμα στον κόσμο του volley, η θέση του προπονητή θα είναι για μένα ο σωστός δρόμος. Γιατί οι εμπειρίες και οι γνώσεις που έχω αποκτήσει στα τόσα χρόνια που παίζω, πάνω σε τεχνικά θέματα μου επιτρέπουν να βαδίσω στο δρόμο αυτό.
- 6. Πόσο καιρό σταματάτε για διακοπές και αν κάνετε ενεργητική ανάπαυση;**  
**ΑΠ:** Επειδή για χρόνια ήμουν μέλος της εθνικής ομάδος, πρώτα της εθνικής νέων και ύστερα της εθνικής ανδρών, δεν έκανα ποτέ διακοπές. Γιατί όταν τέλειωνε το πρωτάθλημα, αρχίζαμε αμέσως την προετοιμασία με την εθνική.

Έτσι για 7 χρόνια δεν σταμάτησα ποτέ. Μόνο την χρονιά που μας πέρασε επειδή δεν ήμουν μέλος της εθνικής ομάδος έκανα 40 ημέρες διακοπές χωρίς όμως να σταματήσω ολοκληρωτικά να αθλούμαι.

- 7. Τι οικονομικά οφέλη έχετε από τον σύλλογο ή την εθνική;**  
**ΑΠ:** Τα χρήματα που παίρνουμε από τον σύλλογο είναι ικανοποιητικά. Βέβαια με τα χρήματα που παίρνουμε δεν μπορούμε να γίνουμε πλούσιοι, αλλά μπορούμε να κάνουμε μια άνετη ζωή. Όσο για την εθνική, ανάλογα με την περίοδο που μας απασχολεί, μας δίνουν ένα ποσό με την μορφή εξόδων.
- 8. Παράλληλα με το volley ασχολείστε με κάτι άλλο;**  
**ΑΠ:** Επειδή είμαι υποχρεωμένος να κάνω προπόνηση κάθε μέρα, δεν μου μένει χρόνος για να κάνω άλλη εργασία. Πριν επειδή έκανα λιγότερες προπονήσεις και είχα τα πρωινά μου ελεύθερα, δούλευα σε μια εταιρία αθλητικών ειδών.
- 9. Τι γραμματικές γνώσεις έχετε;**  
**ΑΠ:** Είμαι καθηγητής Φυσικής Αγωγής.
- 10. Ποια νομίζεις ότι είναι η ομορφιά του volley;**  
**ΑΠ:** Κατά την γνώμη μου το volley είναι ένα σπορ που προσφέρει στον θεατή, από πλευράς θεάματος, πολλές συγκινήσεις. Αν και σε επίπεδο τηλεόρασης ακόμα δεν ξέρουν να κάνουν μια σωστή τηλεοπτική κάλυψη και να προσφέρουν το θέαμα στους τηλεθεατές, όπως πρέπει. Το γεγονός δε ότι είναι ένα σπορ που δεν υπάρχει επαφή με τον αντίπαλο, δίνει την ευκαιρία στον κάθε παίκτη, οι κινήσεις του να μην εμποδίζονται από αντιαθλητικές ενέργειες του άλλου. Στο volley αν είσαι πολύ καλός παίκτης, έχεις τους τρόπους να το αποδείξεις. Δεν είναι όπως το ποδόσφαιρο όπου π.χ. ο Maradona μόλις παίρνει την μπάλα στα πόδια, οι αμυντικοί τον ρίχνουν κάτω. Αυτό όμως δεν είναι θέαμα. Το θέαμα που προσφέρει το volley, είναι εγκυνημένο, και αν είσαι καλύτερος από τον αντίπαλο, θα κερδίσεις.

Β' Αντρέα Λουκκέττα  
No 11

- 1. Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το volley, από πόσο ετών και σε πόσες ομάδες έχεις παίξει;**  
**ΑΠ:** Ξεκίνησα να παίζω volley στα 17 μου χρόνια. Ασχολούμαι 7 χρόνια και είμαι 24 χρονών. Πρωτοέπαιξα volley σε μια ομάδα 4ης κατηγορίας. Μετά για 2 χρόνια στην ομάδα του Treviso στην Α2 και πριν 4 χρόνια μεταγράφηκα στην Panini.
- 2. Για ποιο λόγο ασχολήθηκες με το volley και όχι με άλλο άθλημα;**  
**ΑΠ:** Όταν πήγαινα στο Γυμνάσιο έπαιξα τένις και έκανα 2 ώρες προπόνηση την ημέρα. Τελειώνοντας το γυμνάσιο πήγα σ' ένα κολλέγιο. Τα μαθήματα ήταν πρωί-απόγευμα. Έτσι αναγκάστηκα να παρατήσω το τένις. Μετά από δύο χρόνια ασχολήθηκα με το volley, παίζοντας στην σχολική ομάδα. Εκεί με είδαν οι υπεύθυνοι της ομάδας του Treviso (Α2 κατηγορίας), με πήραν στην ομάδα τους και σιγά-σιγά με τις προπονήσεις έπαιξα βασικός παίκτης. Ασχολήθηκα λοιπόν τυχαία με το άθλημα αυτό.
- 3. Πόσες ώρες την ημέρα και τη βδομάδα κάνεις προπόνηση με την εθνική και πόσες με την ομάδα σου;**  
**ΑΠ:** Ίδια με τον Νταλλ' Ολιο.
- 4. Που οφείλεται η καλή σου απόδοση;**  
**ΑΠ:** Για να παίζει ένας αθλητής οποιοδήποτε άθλημα σε υψηλό επίπεδο, πρέπει να έχει δύο στοιχεία. Αφ' ενός μεν



να είναι ταλέντο και αφ' ετέρου να προπονηθεί πάρα πολύ. Εγώ νομίζω, ότι έχω και τα δυο στοιχεία, γιατί όταν άρχισα να παίζω volley ήξερα τα βασικά, στην συνέχεια όμως κάνοντας συχνές προπονήσεις και βλέποντας άλλους μεγάλους αθλητές βελτιώθηκα και έφτασα σε αυτό το επίπεδο.

**5. Σκοπεύεις να γίνεις προπονητής;**

**ΑΠ:** Το δίπλωμα του προπονητή το έχω ήδη. Δεν πρόκειται όμως ν' ακολουθήσω το επάγγελμα αυτό. Έχω αλλάξει πολλούς προπονητές και δεν θέλω να κάνω την ζωή που κάνουν αυτοί. Θα προπονώ κάποια μικρή ομάδα για δική μου διασκέδαση, αλλά ποτέ επαγγελματικά.

**6. Πόσο καιρό σταματάτε για διακοπές και αν κάνετε ενεργητική ανάπαυση;**

**ΑΠ:** Επειδή είμαι μέλος της εθνικής ομάδος δεν κάνω καθόλου διακοπές. Τις λίγες μέρες που έχω κάνω μια ανάπαυση ενεργητική κολυμπώντας, παίζοντας τένις, μπάσκετ κ.α.

**7. Τι οικονομικά οφέλη έχετε από τον σύλλογο ή την εθνική;**

**ΑΠ:** Παίρνω αρκετά χρήματα από το σύλλογό μου, ενώ μου καλύπτουν τα έξοδα, τροφής και στέγης. Το μόνο πρόβλημα που υπάρχει είναι ότι έχοντας μια καριέρα σαν την δική μου και παίζοντας 10-12 χρόνια volley, τα χάνεις από μια δουλειά από την οποία αργότερα θα πάρω σύνταξη. Γιατί τα χρήματα που παίρνω δεν είναι τόσα όσα αυτά που παίρνουν οι ποδοσφαιριστές ή οι μπασκετμπολίστες για να τα βάλω στην άκρη και να σιγουρέψω το μέλλον μου.

**8. Παράλληλα με το volley ασχολείστε με κάτι άλλο;**

**ΑΠ:** Για την ώρα ασχολούμαι μόνο με το volley γιατί δεν μου μένει χρόνος για άλλη ασχολία, λόγω των πολλών προπονήσεων που έχω.

**9. Τι γραμματικές γνώσεις έχετε;**

**ΑΠ:** Τελειώνοντας το λύκειο γράφτηκα σε μια σχολή ηλεκτρονικών. Όμως αναγκάστηκα να την αφήσω στον πρώτο μήνα γιατί δεν μπορούσα να συνδυάσω σπουδές και volley.

**10. Ποια νομίζεις ότι είναι η ομορφιά του volley;**

**ΑΠ:** Η ομορφιά του volley είναι πρώτα, ότι είναι ένα ομαδικό αγώνισμα στο οποίο βρίσκονται μαζί με άλλα άτομα με διαφορετικό χαρακτήρα και πρέπει να δώσεις τον καλύτερο εαυτό σου για να αποδώσει όλη η ομάδα και αρκετές φορές πρέπει να θυσιαστείς ο ίδιος για τους άλλους. Είναι ένα σπορ που για να παίζεις πρέπει να έχεις πολλές ικανότητες. Ενεργητικότητα, ευελιξία, ταχύτητα στην κάλυψη και στην υποδοχή στο μπλοκ. Είναι ένα σπορ που θέλει εξυπνάδα, πρέπει να προβλέπεις πως θα εξελιχθεί η επίθεση του αντιπάλου. Για μένα είναι ένα σπορ που διασκεδάζω πολύ και προσφέρει πολύ θέαμα. Μπορεί να μην υπάρχει η επαφή με τον αντίπαλο, υπάρχουν όμως άλλα στοιχεία που κάνουν το volley θεαματικότερο.

**ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ  
ΤΖΟΥΛΙΟ ΒΕΛΑΣΚΟ**

**1. Πότε ξεκίνησε η προετοιμασία της ομάδας για την διοργάνωση αυτή;**

**ΑΠ:** Εμείς κάναμε μια προετοιμασία για το Ιταλικό πρωτάθλημα και για το Κύπελλο Κυπελλούχων. Αρχίσαμε 20 Αυγούστου. Επειδή η περίοδος του πρωταθλήματος και η περίοδος των υποχρεώσεων μας στην Ευρώπη συμπίπτουν, και επειδή μετά την τελική φάση του κυπέλλου ακολουθεί για μας η τελική φάση του πρωταθλήματος Ιταλίας που είναι, μια μεγάλη δοκιμασία.

**2. Ο αριθμός παιχνιδιών πριν την διοργάνωση ήταν ικανοποιητικός;**

**3. Τι προγραμματισμό — ειδική προετοιμασία — είχατε για τα παιχνίδια αυτά; (διοργάνωση)**

**ΑΠ:** Στην Αθήνα ήρθαμε χωρίς προετοιμασία και φιλικά παιχνίδια γιατί κάθε Τρίτη και Σάββατο δίνουμε αγώνες πρωταθλήματος μια και το πρωτάθλημα Ιταλίας θα πρέπει να τελειώσει γρήγορα για ν' αρχίσει η προετοιμασία της

εθνικής για τα προκριματικά του Παγκοσμίου Κυπέλλου που θα γίνουν, εδώ στην Αθήνα.

**4. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να ετοιμάσετε τους παίκτες σας ψυχολογικά;**

**ΑΠ:** Δεν υπάρχει ένας ιδιαίτερος τρόπος. Κατά την γνώμη μου πρώτα πρέπει να κάνεις μια διάγνωση για να βρεις ποια μέθοδο θα πρέπει να χρησιμοποιήσεις. Να μιλάς μαζί τους και να τους πείθεις. Πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι όλα τα παιχνίδια αντιμετωπίζονται το ίδιο, χωρίς να διακρίνονται σε μικρά και μεγάλα.

**5. Σας ικανοποιεί το επίπεδο του πρωταθλήματος της χώρας σας;**

**ΑΠ:** Το πρωτάθλημα της Ιταλίας είναι υψηλού επιπέδου, ίδιο μ' αυτό της Ιαπωνίας, Ρωσίας και της τελικής φάσης του πρωταθλήματος Βραζιλίας. Το δε πρωτάθλημα της Αργεντινικής (της χώρας μου) είναι χαμηλού επιπέδου γιατί οι διεθνείς του παίζουν στην Ιταλία.

**6. Ποια είναι η δομή του τμήματος volley του συλλόγου σας;**

**ΑΠ:** Ο σύλλογός μας εκτός από την πρώτη ομάδα, έχει ένα τμήμα για αθλητές των 18 ετών, ένα άλλο των 16 και άλλο ένα άνω των 14. Επίσης έχει και τμήμα μίνι-volley. Για κάθε τμήμα υπάρχει και ένας προπονητής.

**7. Είστε καθηγητής Φ.Α. ή άλλης σχολής volley;**

**ΑΠ:** Ναι. Έχω τελειώσει την γυμναστική ακαδημία της Αργεντινικής.

**8. Πόσα χρόνια είστε προπονητής (σύλλογο-εθνική).**

**9. Με ποια κριτήρια γίνεται προπονητής στην εθνική ομάδα ή στον σύλλογο.**

**ΑΠ:** Αρχισα το επάγγελμα του προπονητή το 1975 σε ηλικία 23 ετών, από την εφηβική ομάδα της πόλης μου. Συνέχισα σε μια εφηβική ομάδα του Μπουένος-Αϊρες από την οποία ο πρώτος προπονητής της έφυγε στην μέση της περιόδου και η διοίκηση της ομάδος, μένοντας ευχαριστημένη από την απόδοσή μου, μου ανέθεσε την τεχνική ηγεσία της ομάδος. Διετέλεσα και για 3 χρόνια βοηθός προπονητού της εθνικής Αργεντινικής. Στην Ιταλία έχω 3 χρόνια.

**10. Σαν αθλητής είχατε διακρίσεις;**

**ΑΠ:** Με την ομάδα μου στην Αργεντινή, κέρδισα το πρωτάθλημα της χώρας το 1975, την χρονιά που έγινα προπονητής. Κέρδισα διάφορα εφηβικά πρωταθλήματα και το πρωτάθλημα Αργεντινικής με την μικτή ομάδα της περιοχής μου.

**11. Πώς κατατάσσετε τον εαυτό σας σαν προπονητή: Αυταρχικό ή Δημοκρατικό;**

**ΑΠ:** Σαν προπονητής είμαι αρκετά Δημοκρατικός.

**12. Ποιούς και πόσους άλλους συνεργάτες έχετε;**

**ΑΠ:** Έχω ένα δεύτερο προπονητή, σαν βοηθό.

**13. Πώς γίνεται η επιλογή των βοηθών προπονητών εθνικής ομάδας;**

**ΑΠ:** Όταν διαλέγω ένα βοηθό, θέλω να είναι ένας άριστος εργάτης και να δουλεύει αρκετά, όχι μόνο μαζί μου αλλά να έχει και τα πνευματικά εφόδια, ώστε να δουλεύει σωστά και με ζήλο. Να μην έχει ωράριο και ν' αγαπάει αυτό που κάνει.

**14. Ελέγχετε την διατροφή των αθλητών σας;**

**ΑΠ:** Ελέγχω, όσο είναι δυνατόν, γιατί μερικοί παίκτες επειδή είναι από διαφορετικές πόλεις, τρώνε μαζί στο εστιατόριο. Πέρα όμως από το ότι τους ελέγχω και ο ίδιος έχουν συνειδητοποιήσει πόσο απαραίτητη είναι η σωστή διατροφή.

**15. Υπάρχει ειδική διατροφή;**

**ΑΠ:** Πριν από τον αγώνα, ναι.

**16. Υπάρχει ιατρική παρακολούθηση;**

**ΑΠ:** Ναι. Ο γιατρός τους ελέγχει πάντα την υγεία. Δύο φορές την εβδομάδα έρχεται στο γήπεδο, για να δει αν υπάρχει κανένα πρόβλημα. Κι αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα τους επισκέπτεται στο σπίτι. Επίσης μιλάει αρκετά με τους παίκτες και έχει καλές σχέσεις μαζί τους.

**17. Αν να από ποια ηλικία και τι σχέση έχει με την προπόνηση που κάνουν;**

**ΑΠ:** Στην Ιταλία οι παίκτες κάθε ομάδας ελέγχονται από

γιατρό από μικρή ηλικία, την δε προπόνηση, όταν ένας παίκτης έχει κάποιο πρόβλημα την προσαρμόζω ανάλογα μ' αυτά που θα μου πει ο γιατρός.

**18. Προοπτικές για το άθλημα γενικότερα.**

**ΑΠ:** Το volleyball σαν θέαμα μπορεί να φτάσει σε ψηλά επίπεδα αν αλλάξει η παλιά νοοτροπία, όσο αφορά την οργάνωση, γιατί το volleyball έχει οργανωθεί έτσι, γι' αυτόν που το παίζει και όχι γι' αυτόν που το βλέπει. Αντίθετα πρέπει να οργανωθεί γι' αυτόν που το βλέπει. Πρέπει τα γήπεδα να είναι σε καλή κατάσταση, σαν αυτό στο οποίο παίζου-

με τώρα. Το τεραίν να είναι διαφορετικού χρώματος, οι αλλαγές γηπέδων να γίνονται γρηγορότερα, οι προθεσμίες πρέπει να είναι μικρότερης διάρκειας μεταξύ δύο αγώνων. Να λυθεί το πρόβλημα του σκουπίσματος του τεραίν, ν' αλλαχθούν ορισμένοι κανονισμοί, πιο πολύ της άμυνας, να είναι πιο ελαστική η διαιτησία σε όσο αφορά την άμυνα και να περιορίσουν την επίθεση π.χ. είναι ελαστικός στις πιαστές που κάνει ένας επιθετικός ενώ αν γίνει στην άμυνα το σφυρίζουν.

# ΓΡΑΨΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΣΤΕΙΛΟΥΜΕ

## Ο σύλλογός μας διαθέτει:

### βιντεοκασέτες (VHS)

- 1η Παρουσιάζει ομαδική και ατομική τακτική (διάρκεια 90').
- 2η Από του Ολυμπιακούς αγώνες του Λος Άντζελες όλα τα παιχνίδια της Εθνικής Ιταλίας Βόλλεϋ (διάρκεια 120').
- 3η Εισαγωγή στην τεχνική της επίθεσης
  - Τεχνική σερβίς
  - Τεχνική πάσσας (σταδιακά)
  - Σχολικό παιχνίδι (σερβίς - πάσσα - μανσέττα)
  - Σερβίς (ομιλία και εκτέλεση του σερβίς από Ιάπωνες).
  - Τεχνική Μπλόκ
  - Τεχνική πτώσης
  - Άμυνα με επιθετικό κτύπημα σε συνδυασμό με πτώση
  - Άμυνα στην δεύτερη γραμμή
  - Πλάγια μετατόπιση - κινήσεις στο γήπεδο (διάρκειας 120')
  - Μεθοδολογία Μίνι-Βόλλεϋ (διάρκειας 120')

### 4η - ΤΑΚΤΙΚΗ: συστήματα 3:3, 3:1:2, 2:1:3, 2:2:2, 1:5

Αμυντική κάλυψη σε διπλό μπλοκ

Επιθετικοί συνδυασμοί

Επιθετική κάμψη (ντουμπλάζ)

- ΤΕΧΝΙΚΗ: Μεθοδολογία καρφιού και επιθετικών συνδυασμών

πάσας - καρφιού - άμυνας

- παιχνίδι (μικτό) για όλες τις ηλικίες φάσεις από παιχνίδια.

Μίνι βόλλεϋ (παιχνίδια) (διάρκεια 120)

5η - α. Ανοιξιότικο Τουρνουά μίνι-βόλλεϋ

Παναθηναϊκό στάδιο - Μάιος 1985

β. Τουρνουά μίνι-βόλλεϋ

Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας - Δεκέμβρης 1985 (διάρκεια 120)

6η - Μίνι-βόλλεϋ Γ', Δ', Ε' Δημοτικού (διάρκεια 120)

Την παραπάνω κασέτα την διακινεί η ειδικότητα Βόλλεϋ ΤΕ-ΦΑΑ αντί 2500 δρχ. για την ενίσχυση του ταμείου της (πραγματοποίηση εκπαιδευτικής εκδρομής)

7η Ειδική κασέτα τεχνικής διαφόρων αθλητών μονταρισμένη από μέλη του συλλόγου μας της τελικής φάσης των αγώνων κυπέλου κυπελούχων ομάδων Ευρώπης.

Παρακαλούνται όσοι παρήγγειλαν βιντεοκασέτες να τις παραγγείλουν ξανά.

Επίσης τα μέλη που θέλουν να προμηθευτούν κασέτες να αποστείλουν το ποσό προκαταβολικά στην θυρίδα του συλλόγου για την διευκόλυνση του ταμείου

Τ.Θ. 77260

17510 Π. ΦΑΛΗΡΟ

ΣΚΑΠ

Σημ.: Η εγγραφή των πρώτων βιντεοκασετών μας δημιούργησε ορισμένες οικονομικές δυσκολίες γι' αυτό κρίθηκε αναγκαίο να γίνει ανατίμηση η οποία φαίνεται παρακάτω:  
- ορίζεται η τιμή της σε 2000 έναντι των 1500

### Βιβλία

- το βιβλίο προπονητικής του Μ. Letzelter, σε μετάφραση - επιμέλεια του Σ. ΚΕΛΛΗ. Πωλείται 600 δρχ. (μειωμένη τιμή έναντι 1000 δρχ.) προσφορά μόνο για τα μέλη του συλλόγου.
- το βιβλίο του Τ. Φλώρου «153 ασκήσεις για το βόλλεϋ. Τιμή 250 δρχ.
- εγχειρίδιο προπονητών μετάφραση του συνδέσμου προπονητών. Τιμή 300 δρχ.

### σας ενδιαφέρει...

Ο ΣΚΑΠ στην προσπάθεια του να συμβάλει στη διάδοση της γνώσης σχετικά με το βόλλεϋ κρίνει απαραίτητη τη δημιουργία μιας δανειστικής βιβλιοθήκης - ταινιοθήκης. Για την πραγματοποίηση αυτού του στόχου καλείστε όλοι να συμβάλετε στον εξοπλισμό της, στέλνοντας φωτοτυπημένα όσα βιβλία ή εργασίες έχετε σχετικά με το βόλλεϋ σε οποιαδήποτε γλώσσα. Τα έξοδα των φωτοτυπιών θα καλύπτονται από τον Σύλλογο. Το ίδιο ισχύει για τυχόν βιντεοκασέτες που έχετε με θέματα γύρω από το βόλλεϋ. Όπως καταλαβαίνετε η λειτουργία της βιβλιοθήκης (βιβλία, εργασίες, κασέτες) θα εξαρτηθεί κατά πολύ από την προσφορά σας.

Υπεύθυνη για τη λειτουργία της βιβλιοθήκης είναι η Ηρώ Μικροδύη με την οποία μπορείτε να επικοινωνείτε στα τηλέφωνα: 6823813 και 6820524, πριν βγουν οι φωτοτυπίες για να αποφευχθεί η πολλαπλή φωτοτύπιση βιβλίων.

Υπεύθυνος για την διάθεση βιντεοκασετών (παραγγελίες) είναι ο Αντωνόπουλος Τάκης με τον οποίο μπορείτε να επικοινωνείτε στο τηλέφωνο 2236300 (5μμ-12μμ)

Σημ.: Για την αποστολή των βιβλίων και βιντεοκασετών απαιτείται ΟΝΟΜΑ και ΕΠΩΝΥΜΟ ακριβής ΤΑΧ. ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ και ΤΑΧ. ΚΩΔΙΚΑΣ και τηλέφωνο.



