



**ΣΦΕΕΟΠ**  
**HELLASVOLLEY.GR**

ΤΕΥΧΟΣ 16

σ.κα.π.

---

# ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

---

ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

---



Ενημερωτικό Δελτίο

ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΑΘΗΝΑ 1989

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο  
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης  
Τεύχος 16  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 1989  
Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.  
Υπεύθυνος Σύνταξης και Επιμέλειας:  
Δήμητρα Κατσανού, Άννυ Μαρμαροτούρη,  
Γιώργος Σιμόπουλος  
Συνεργάστηκαν:  
Ντουμπλές Αντίκαρφος  
Παπαγεωργίου Πέτρος  
Βασιλόπουλος Ευθύμης  
Μπεργελές Νίκος  
Αναστασόπουλος Αλέξανδρος  
Φλώρος Δημήτρης  
Καμινάρης Βαγγέλης  
Μητσάκη Μαρία-Ιουλία  
ΣΜ και Horst Baake

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Ο Σύλλογός μας .....                                      | 1  |
| Επιστημονικά θέματα<br>(Φυσιολογικά χαρακτηριστικά) ..... | 2  |
| Τεχνικά θέματα .....                                      | 3  |
| α) Βασιλόπουλος<br>β) Εργασία Μαρίας-Ιουλίας Μητσάκη      |    |
| Εν λευκώ .....                                            | 9  |
| Διεθνής Αρθρογραφία .....                                 | 10 |
| Η υπεροχή της σκέψης .....                                | 12 |
| Απ' τη σατιρική πλευρά του φιλέ .....                     | 18 |
| Μίνι Βόλλεϋ .....                                         | 20 |

**ΕΞΩΦΥΛΛΟ: Εθνική Νέων Ελλάδος 6η στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων ΑΘΗΝΑ 1989**

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

---

# Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

---

Αγαπητοί αναγνώστες

Ήδη το Περιοδικό μας συμπλήρωσε 16 τεύχη, γεγονός καθόλου ευκαταφρόνητο που αποδεικνύει όχι μόνο τις προθέσεις μας αλλά και τις εκπαιδευτικές δυνατότητες του Συλλόγου μας. Το παρόν τεύχος είναι το 3ο που εκδόθηκε μέσα στο 1989 και ευελπιστούμε με την έκδοση δυό ή τριών ακόμα τευχών να πετύχουμε να σταθεροποιήσουμε το Περιοδικό μας στα 6 τεύχη το χρόνο, πραγματοποιώντας έναν από τους βασικούς στόχους μας. Με την ευκαιρία εκφράζουμε τις ευχαριστίες μας προς όλους τους φανερούς και αφανείς συντελεστές της «Πετοσφαίρισης», που ήδη παρέταξε μέσα στο χώρο του Βόλλεϋ-μπώλ την πρώτη αγωνιστική της Δεκαεξάδα!

Ραντεβού λοιπόν στο επόμενο τεύχος με την υπενθύμιση ότι πρέπει να μας αποστείλετε το ποσό των 1.500 δρχ. της συνδρομής σας για το 1989. Στα χρήματα αυτά βασιζόμαστε για να εκδόσουμε τα επόμενα τεύχη του Περιοδικού και να εντείνουμε τη Συλλογική μας δραστηριότητα.

Η έκδοση του τεύχους αυτού καθυστέρησε διότι όλες μας οι δραστηριότητες διοχετεύθηκαν στην οργάνωση και την πραγματοποίηση του Διεθνούς Σεμιναρίου.

Σχετικά με το Σεμινάριο αυτό, αναφέρουμε απλώς με μεγάλη μας χαρά ότι είχε μεγάλη επιτυχία σε συμμετοχή και ποιότητα τόσο στον Ελλαδικό χώρο όσο και στις τάξεις των ανθρώπων τις Διεθνούς Ομοσπονδίας.

Περισσότερες λεπτομέριες καθώς και τα πλήρη πρακτικά του Σεμιναρίου θα σας σταλούν με το 17ο τεύχος.

Τέλος θα ήταν παράληψη να μην συγχαρούμε τους νεαρούς διεθνής μας και τον προπονητή τους κ. Κυριάκο Μαρίνο (που είναι και μέλος του συλλόγου μας) για την κατάκτηση της 6ης θέσης στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων!

Με θερμούς χαιρετισμούς  
ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

# ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

## ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

του Πέτρου Παπαγεωργίου

### Συνέχεια από το 15ο τεύχος

παράγοντες που επηρεάζουν τη δύναμη  
το μέγεθος της εγκάρσιας διατομής του μυ, σε καθαρή  
μυϊκή μάζα/ιστό

το πλήθος των μυϊκών ινών που εμπεριέχει ένας μυς  
το μήκος των μυϊκών ινών που εμπεριέχει ένας μυς  
(οι δυο αμέσως προηγούμενοι παράγοντες σχετίζονται άμεσα και  
με τη φορά/διάταξη των μυϊκών ινών μέσα σε ένα μυ)

η περιεκτικότητα του μυ σε λευκές και ερυθρές μυϊκές  
ίνες

η ένταση του ερεθίσματος που φτάνει σε ένα μυ  
η συχνότητα με την οποία φτάνουν τα ερεθίσματα σε  
ένα μυ

ο αριθμός των κινητικών μονάδων που ενεργοποιού-  
νται μέσα σε ένα μυ

η ποσότητα ακτίνης και μυοσίνης που περιέχει ένας  
μυς

(καθώς αυτά αποτελούν τα ενεργητικά και δραστήρια στοιχεία  
των ινών του)

ο βαθμός διάτασης ενός μυ πριν από τη συστολή του  
η γωνία έλξης από την οποία ασκεί τη δύναμή του  
ένας μυς

η γλοιότητα |του ίδιου του μυ

ο τρόπος εφαρμογής της δύναμης από μέρους ενός μυ  
ή ομάδας μυών

η δύναμη της θέλησης του ατόμου

η ηλικία και το φύλο του ατόμου

η θερμοκρασία (εσωτερική και εξωτερική)

η εποχή του έτους και η υπερϊώδης ακτινοβολία

η διατροφή και τα τροφικά συμπληρώματα

η επιδεκτικότητα του μυ στην προπόνηση, για την ανά-  
πτυξη της δύναμής του

το σταμάτημα της προπόνησης του μυ

κ.λ.π.

#### • σε ό,τι αφορά την ταχύτητα

Η ταχύτητα στις σωματικές κινήσεις του ατόμου εκφρά-  
ζει την ικανότητά του στη γρήγορη εναλλαγή των αντα-  
νακλαστικών συστολής και χάλασης των μυών, διέγερ-  
σης και αναστολής του νευρικού συστήματος.

Βιολογικό της υπόστρωμα είναι το κεντρικό νευρικό σύ-  
στημα. Το γεγονός αυτό μας επισημαίνει δυο πράγματα,  
α: ότι εξαρτάται από αυστηρά καθορισμένους κληρονο-  
μικούς παράγοντες, και

β: ότι περιορίζει τη δυνατότητα επίδρασής μας πάνω της,  
με οποιαδήποτε εξωτερική μας παρέμβαση.

Όπως ξέρουμε, το κεντρικό νευρικό σύστημα (βιολογι-  
κό υπόστρωμα της ταχύτητας των σωματικών κινήσεων),  
προσεγγίζει τις μέγιστες δυνατότητές του γύρω στα 16

χρόνια της ηλικίας των αγοριών και στα 14 χρόνια της  
ηλικίας των κοριτσιών.

Κατά συνέπεια,

— η αύξηση της εκρηκτικής/γρήγορης/ελαστικής δύνα-  
μης, στο βαθμό και στο επίπεδο που απαιτείται από  
την κάθε μια αθλητική δραστηριότητα, μετά από την  
κρίσιμη ηλικία ανάπτυξης του κεντρικού νευρικού συ-  
στήματος, αγοριών και κοριτσιών (τα 16 και τα 14 χρό-  
νια αντίστοιχα), επέρχεται μόνο με την αύξηση των  
συνθετικών της στοιχείων.

Δηλαδή, αυτής της ίδιας της δύναμης των μυών που  
ολοκληρώνουν καθένα από τους αθλητικούς παλμούς και  
της σωστής εφαρμογής της, στο συγκεκριμένο κινητικό  
πρότυπο/αχνάρι, που έρχεται ως συνέπεια μόνο έπειτα  
από πετυχημένο συντονισμό των επιμέρους και στο σύ-  
νολό τους σωματικών ενεργειών (νευρομυϊκή συναρμογή/  
συνέργεια, με έκφραση τη σωστή τεχνική/ εκτέλεση).

είδη ταχύτητας

Την ταχύτητα στις σωματικές κινήσεις και μετατοπίσεις  
μπορούμε να τη διακρίνουμε,

ως ταχύτητα κίνησης των μελών του σώματος

ως δρομική ταχύτητα επιτάχυνσης

ως δρομική μέγιστη ταχύτητα

Η ταχύτητα κίνησης των μελών του σώματος μπορεί να  
είναι γενική και να αφορά σε όλα τα μέλη του σώματος,  
μπορεί όμως να είναι τοπική και να αφορά μόνο π.χ., στα  
χέρια ή στα πόδια.

Έτσι, ένα άτομο που μπορεί και κινεί γρήγορα τα πό-  
δια του να είναι ή να γίνει, στο μέλλον, ένας καλός δρο-  
μέας ταχύτητας και ένα άλλο άτομο που μπορεί και κινεί  
γρήγορα τα χέρια του να είναι ή να γίνει, στο μέλλον,  
π.χ., ένας καλός πυγμάχος.

Τη δρομική ταχύτητα επιτάχυνσης τη μελετάμε υπό το  
πρίσμα δύο ειδικών παραγόντων που είναι,

ο ρυθμός με τον οποίο ένα άτομο μπορεί και επιταχύ-  
νεται, και

η μέγιστη ταχύτητα την οποία το ίδιο μπορεί να ανα-  
πτύξει.

Ο πρώτος παράγοντας, ο ρυθμός επιτάχυνσης, σχετίζε-  
ται άμεσα με το πόσο γρήγορα ένα άτομο μπορεί να αυξή-  
σει την ταχύτητά του. Μια ικανότητα πολύ σπουδαία για  
δραστηριότητες που απαιτούν από τους εκτελεστές τους  
την πιο σύντομη δυνατή διάνυση μικρών αποστάσεων 10-  
30 μ.

Ενώ, ο δεύτερος παράγοντας, η μέγιστη ταχύτητα, ως  
αθλητική ικανότητα αποκτά μεγάλη σπουδαιότητα για

(συνέχεια στη σελ. 17)

# ΤΕΧΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

(συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος)

του Ευθύμη Βασιλόπουλου

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

### Εμπνευσμένα από το ενιαίο Προγραμματισμό της Τεχοσλοβακικής Σχολής.

**Στόχος:** Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΟ ΤΡΑΒΗΓΜΑ ΠΙΣΩ, ΓΙΑ ΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ.

**Άσκηση:** Μετά από το πέταγμα της μπάλλας, με τα δύο χέρια μπροστά και επάνω σας, τραβήξτε πίσω το δυνατό σας χέρι, με στροφή του ώμου πίσω και με λύγισμα του χεριού στον αγκώνα και χτυπήστε τη μπάλλα μαλακά από πάνω προς το συνασκούμενο. Αυτός την πιάνει και επαναλαμβάνει το ίδιο.

**Οργανωτικά:** Τα ζευγάρια βρίσκονται σε απόσταση 4-6 μ ή ατομικά στον τοίχο.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΓΚΩΝΑ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΙΟ ΨΗΛΑ, ΣΤΟ ΛΥΓΙΣΜΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΤΗΝ ΚΛΕΙΔΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΡΑΒΗΓΜΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΙΟ ΠΙΣΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Ο αγκώνας ψηλά».



**Έλεγχος συνασκούμενου:** Λύγισμα του χεριού στην άρθρωση του αγκώνα και αγκώνας πιο πάνω από το ύψος του αυτιού.

**Αυτοέλεγχος:** Το χέρι να βρίσκεται όσο το δυνατό πιο πίσω από το κεφάλι.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΤΡΑΒΗΓΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΠΙΣΩ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος:** Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΠΡΙΝ ΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ.

**Άσκηση:** Μετά το πέταγμα της μπάλλας με τα δύο χέρια μπροστά και επάνω σας, χτυπήστε την με ένα χέρι από πάνω, πάνω και μπροστά από το ύψος του ώμου στο ψηλότερο δυνατό σημείο, με τεντωμένο χέρι κατά τη στιγμή της επαφής με τη μπάλλα. Ο συνασκούμενος αφού πιάσει τη μπάλλα επαναλαμβάνει το ίδιο.

**Οργανωτικά:** Τα ζευγάρια βρίσκονται σε απόσταση 4-6 μ ή ατομικά στον τοίχο.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΧΕΡΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΗΣ ΕΠΑΦΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΠΑΛΛΑ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Τεντωμένο χέρι».



**Αυτοέλεγχος:** Χτύπημα της μπάλλας στο ψηλότερο δυνατό σημείο.

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Τεντωμένο χέρι κατά τη στιγμή του χτυπήματος.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΧΕΡΙ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος:** Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ.

**Άσκηση:** Μετά το πέταγμα της μπάλλας με δύο χέρια μπροστά και επάνω σας, χτυπήστε τη μπάλλα με ένα χέρι από πάνω, με κανονικό σφίξιμο της παλάμης και με ενωμένα δάκτυλα. Ο συνασκούμενος πιάνει τη μπάλλα και επαναλαμβάνει το ίδιο.

**Οργανωτικά:** Τα ζευγάρια βρίσκονται σε απόσταση 4-6 μ ή ατομικά στον τοίχο.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΗΣ ΠΑΛΑΜΗΣ ΜΕ ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΣΦΙΞΙΜΟ ΤΗΣ ΠΑΛΑΜΗΣ ΚΑΙ ΜΕ ΕΝΩΜΕΝΑ ΔΑΚΤΥΛΑ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Σφίξε την παλάμη».

Αυτοέλεγχος: Αίσθηση της επαφής της παλάμης με τη μπάλλα και ενωμένα δάκτυλα τη στιγμή του χτυπήματος.

Έλεγχος συνασκούμενου: Ένωμα των δακτύλων τη στιγμή του χτυπήματος.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΕΠΙΤΟΠΙΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ.**

Άσκηση: Από τη στάση φοράς για άλμα, με τα πόδια σε διάσταση στο άνοιγμα των ώμων, τις πατούσες παράλληλες μεταξύ τους και τα χέρια τραβηγμένα πίσω και πάνω (όπως στη φωτογραφία), κάντε άλμα και χτυπήστε ελαφρά με ένα χέρι από πάνω τη σταθερή μπάλλα που κρατά ο συνασκούμενος.

Οργανωτικά: Σε ζευγάρια και σε απόσταση 4-5 μ από τον τοίχο. Ο συνασκούμενος βρίσκεται σε υπερυψωμένη θέση (πχ πάγκο) και κρατά την μπάλλα στην παλάμη 30-50 CM πάνω από το τεντωμένο χέρι του συνασκούμενου.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΕΝΤΟΝΟ ΛΥΓΙΣΜΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΚΑΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΩΜΟ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Τράβα με τα χέρια».

Αυτοέλεγχος: Κατά την εκτέλεση του άλματος δυναμικό μαστίγωμα των χεριών από πίσω πάνω προς τα εμπρός και πάνω.

Έλεγχος συνασκούμενου: Στάση φοράς για άλμα (όπως στη φωτογραφία) και άλμα από την κατάλληλη θέση, πράγμα που διευκολύνει το χτύπημα της μπάλλας πάνω και μπροστά από τον ώμο.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΑΛΜΑ.**

Άσκηση: Από τη στάση φοράς για επιτόπιο άλμα, πηδήξτε και εκτελέστε επιθετικό χτύπημα σε σταθερή μπάλλα, μετά από τράβηγμα του χεριού όσο το δυνατό πιο πίσω

από το κεφάλι και χτύπημα της μπάλλας με τεντωμένο χέρι.

Οργανωτικά: Σε ζευγάρια και απόσταση 4-5μ από τον τοίχο.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΓΚΩΝΑ Ο ΟΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΟ ΨΗΛΟΤΕΡΟ ΣΗΜΕΙΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΛΥΓΙΣΜΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΚΑΤΑ ΤΟ ΤΡΑΒΗΓΜΑ ΠΙΣΩ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Το χέρι πίσω».

Αυτοέλεγχος: Το χέρι να βρίσκεται όσο το δυνατό πιο πίσω από το κεφάλι.

Έλεγχος συνασκούμενου: Ο αγκώνας να βρίσκεται όσο το δυνατό πιο ψηλά (πάνω από το ύψος του αυτιού) κατά το τράβηγμα του χεριού πίσω και το χέρι να είναι τεντωμένο κατά τη στιγμή του χτυπήματος.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΧΕΡΙ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΡΑΒΗΓΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΠΙΣΩ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΣΤΙΓΜΗΣ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ.**

Άσκηση: Από τη στάση φοράς για άλμα, με τα πόδια σε διάσταση στο άνοιγμα των ώμων, τις πατούσες παράλληλες και τα χέρια τραβηγμένα πίσω και πάνω, εκτελέστε άλμα και χτυπήστε «ελαφρά» τη μπάλλα του που σας πετά ο συνασκούμενος.

Οργανωτικά: Σε ζευγάρια και απόσταση 4-5μ από τον τοίχο, ο ένας πετά τη μπάλλα κατακόρυφα επάνω 1-1,5 μ ψηλά και λίγο μπροστά από τον ασκούμενο. Αλλαγή μετά από 5 χτυπήματα.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΩΣΤΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΤΗΣ ΣΤΙΓΜΗΣ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Κοίτα τη μπάλλα».

Έλεγχος συνασκούμενου και αυτοέλεγχος: Το επιθετικό χτύπημα να γίνεται στο νεκρό σημείο του άλματος.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

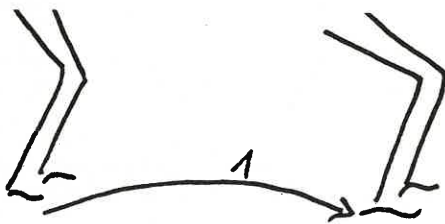
**Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΠΡΙΝ ΤΟ ΑΛΜΑ.**

Άσκηση: Εκτελέστε επιθετικό χτύπημα μετά από ένα βήμα και ταυτόχρονη σχεδόν προσγείωση των δυο ποδιών (δεξί αριστερό για τους δεξιόχειρες) στη στάση φοράς για άλμα (όπως στη φωτογραφία) με ενεργητική συμμετοχή των χεριών στο άλμα.

Οργανωτικά: Σε ζευγάρι 4-5μ από τον τοίχο, ο ένας πετά τη μπάλλα ψηλά 1-1,5 μ και κατακόρυφα επάνω. Αλλαγή μετά από 5 χτυπήματα.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ ΒΗΜΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΠΕΤΑΓΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Βήμα και ωπ».



Αυτοέλεγχος: Βήμα ανάλογα με το πέταγμα της μπάλλας.

Έλεγχος συνασκούμενου: Προσγείωση στη σωστή στάση (όπως στη φωτογραφία), ανάλογα με το πέταγμα της μπάλλας.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΟΥ ΒΗΜΑΤΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΠΕΤΑΓΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΦΙΛΕ ΜΕ ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΠΡΙΝ ΤΟ ΑΛΜΑ.**

Άσκηση: Εκτελέστε επιθετικό χτύπημα πάνω από το φιλέ μετά από ένα βήμα πριν από τη λήψη της στάσης για άλμα (με λυγισμένα γόνατα). Εκτιναχθείτε με κλίση του σώματος προς τα πίσω και εκτελέστε το χτύπημα στο πιο ψηλό σημείο πάνω από το φιλέ.

Οργανωτικά: Σε ζευγάρι κοντά στο φιλέ, ο ένας σε απόσταση 1μ από το φιλέ πετάει τη μπάλλα κατακόρυφα επάνω 1-1,5 μ πάνω από το φιλέ. Αλλαγή μετά από 5 δοκιμές.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΧΕΡΙ ΣΤΟ ΠΙΟ ΨΗΛΟ ΣΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Πίσω από τη μπάλλα».

Αυτοέλεγχος: Δυνατό τράβηγμα των χεριών κατά την εκτέλεση του άλματος, όσο το δυνατό πιο ψηλά και χτύπημα της μπάλλας στο νεκρό σημείο του άλματος.

Έλεγχος συνασκούμενου: Το χτύπημα να γίνεται με τετωμένο χέρι.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΣΤΔΟ ΑΛΜΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΧΕΡΙ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ ΓΙΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΣΕ ΑΠΛΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ.**

Άσκηση: Εκτελέστε επιθετικό χτύπημα από φορά τριών βημάτων. Ο συνασκούμενος πετά την μπάλλα σε απόσταση 1μ από το φιλέ και σε ύψος 1-1,5μ πάνω από το φιλέ. Μεγαλώσατε και εκτελέστε πιο γρήγορα τα βήματα της φοράς.

Οργανωτικά: Σε τετράδες ο ένας ρίχνει τη μπάλλα και οι υπόλοιποι εκτελούν επιθετικό χτύπημα. Αλλαγή μετά από 10 χτυπήματα.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΟΛΟ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ, ΑΛΛΑ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΟ ΣΩΣΤΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΤΗΣ ΣΤΙΓΜΗΣ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: (Οι δεξιόχειρες) «Δεξί, αριστερό, ωπ».



Αυτοέλεγχος: Σταδιακή επιτάχυνση της φοράς.

Έλεγχος συνασκούμενου: Προοδευτική αύξηση του μεγέθους των βημάτων με μεγαλύτερο το τελευταίο βήμα.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ ΚΑΙ Η ΕΚΤΙΝΑΞΗ ΓΙΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΑΣΑ ΤΟΥ ΣΥΝΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥ.**

Άσκηση: Εκτελέστε επιθετικό χτύπημα μετά από πάσα του συνασκούμενου με προσπάθεια να αναγνωρίσετε όσο το δυνατό πιο γρήγορα την τροχιά της μπάλλας και σε αυτή να προσαρμόσετε τη φορά για το άλμα.

Οργανωτικά: Σε τετράδες ο ένας κάνει πάσες και οι υπόλοιποι εκτελούν επιθετικό χτύπημα. Αλλαγή μετά από 10 χτυπήματα.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΙΔΙΩΣ ΤΟΥ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥ ΒΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΤΡΟΧΙΑ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Κοίτα τη μπάλλα».

Αυτοέλεγχος: Χτύπημα της μπάλλας πάνω και μπροστά από τον ώμο.

Έλεγχος συνασκούμενου: Προσαρμογή της τροχιάς της φοράς στην πάσα.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΕΚΤΙΝΑΞΗΣ ΓΙΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ.**

Άσκηση: Εκτελέστε επιθετικό χτύπημα με έντονη υπέρταση του κορμού και συμμετοχή όλου του σώματος στο χτύπημα.

Οργανωτικά: Σε τετράδες ο ένας κάνει πάσες και οι υπόλοιποι εκτελούν επιθετικό χτύπημα. Αλλαγή μετά από 10 χτυπήματα.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΕΚΤΕΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΣΕ ΤΟΞΟ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Τόξο».



Αυτοέλεγχος: Ενεργητική συμμετοχή των κοιλιακών μυών κατά το χτύπημα.

Έλεγχος συνασκούμενου: Τόξο και στάση του σώματος στο τέλος του επιθετικού χτυπήματος.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΤΟΞΟ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΧΕΡΙ ΚΑΙ ΣΦΙΧΤΗ ΠΑΛΑΜΗ.**

Άσκηση: Εκτελέστε επιθετικό χτύπημα από πάσα του

συνασκούμενου με τεντωμένο χέρι, ανοιχτή παλάμη, κλειστά και λίγο σφιγμένα δάκτυλα κατά τη στιγμή του χτυπήματος.

Οργανωτικά: Σε τετράδες ο ένας κάνει πάσες και οι υπόλοιποι εκτελούν επιθετικό χτύπημα. Αλλαγή μετά από 10 χτυπήματα.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΣΤΟ ΝΕΚΡΟ ΣΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΜΕ ΕΛΑΦΡΟ ΣΦΙΞΙΜΟ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Σφίξε την παλάμη».

Αυτοέλεγχος: Σφίξιμο των δακτύλων τη στιγμή του χτυπήματος.

Έλεγχος συνασκούμενου: Χτύπημα της μπάλλας στο ψηλότερο σημείο του άλματος και σφίξιμο των δακτύλων τη στιγμή του χτυπήματος.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος: Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ.**

Άσκηση: Εκτελέστε επιθετικό χτύπημα, εναλλάξ διαγώνια και ευθεία, μετά από πάσα του συνασκούμενου.

Οργανωτικά: Σε τετράδες ο ένας κάνει πάσες, ενώ οι υπόλοιποι εκτελούν επιθετικό χτύπημα.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΚΡΙΒΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Κοίτα τη μπάλλα».

Αυτοέλεγχος: Τοποθέτηση της μπάλλας στην προκαθορισμένη κατεύθυνση.

**ΜΕΤΑ ΑΠΟ 5 ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

\*

**Στόχος: Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ.**

Άσκηση: Βρείτε τρόπους για να βελτιώσετε την σκληρότητα του επιθετικού χτυπήματος.

Οργανωτικά: Σε τετράδες ο ένας κάνει πάσες και οι άλλοι καρφώνουν. Οι πάσες γίνονται σε Αλλαγή μετά από 10 πάσες.

Αυτοέλεγχος: Σκληρότητα του επιθετικού καρφιού.

Έλεγχος συνασκούμενου: Συστηματικό ψάξιμο των χαρακτηριστικών σημείων του σκληρού επιθετικού χτυπήματος.

Τα συγκεντρωμένα στοιχεία που επιβεβαιώσατε μετά την ολοκλήρωση της άσκησης συγκρίνετέ τα με τα παρακάτω στοιχεία:

Κύρια στοιχεία του σκληρού επιθετικού χτυπήματος:

Επιτάχυνση του τελευταίου δυναμικού βήματος πριν το άλμα.

Δυναμική συμμετοχή των χεριών κατά το άλμα.

Όσο το δυνατό μεγαλύτερο λύγισμα του χεριού στην άρθρωση του αγκώνα.

Το χέρι όσο το δυνατό πιο πίσω κατά το τράβηγμα πίσω.

Τόξο του σώματος.

Συμμετοχή όλου του σώματος στο χτύπημα (κοιλιακοί μύες).

Κατέβασμα του κεφαλιού κατά τη στιγμή του χτυπήματος.

Συμμετοχή του καρπού και σφίξιμο της παλάμης κατά το χτύπημα.

Επιτάχυνση της τελικής φάσης του χτυπήματος.

**Στόχος: Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΩΝ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ.**

Άσκηση: Στα προκατασκευασμένα παιχνίδια και στο κανονικό παιχνίδι κατευθύνετε τη σκέψη και τη δραστηριότητα σύμφωνα με τους παρακάτω κανόνες.

1. Αναλύστε την άμυνα του αντιπάλου και υποδείξτε τα «κενά» της.

**ΑΝΑΛΥΣΤΕ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ.**

2. Αντιληφθείτε ποιοί από τους συμπαίκτες παίρνουν μέρος στις επιθετικές κομπίνες.

**ΑΝΑΛΥΣΤΕ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΘΕΣΕΩΝ.**

3. Υποδείξτε την πιο πιθανή μορφή του επιθετικού χτυπήματος αλλά και άλλες μορφές της επίθεσης.

**ΥΠΟΔΕΙΞΤΕ ΤΙΣ ΠΙΟ ΠΙΘΑΝΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ.**

4. Προσπαθείστε να αντιληφθείτε την τροχιά της μπάλλας παρακολουθώντας προσεκτικά τη μπάλλα κατά την μεταβίβασή της στον πασαδόρο καθώς και την κίνηση του πασαδόρου.

**ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΠΟΥ ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΠΑΣΑΔΟΡΟ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥ.**

5. Κατευθύνετε την προσοχή στον σωστό υπολογισμό της φοράς και κυρίως στο τελευταίο βήμα πριν το άλμα.

**ΥΠΟΛΟΓΕΙΣΤΕ ΤΗ ΦΟΡΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΒΗΜΑ ΠΡΙΝ ΤΟ ΑΛΜΑ.**

6. Ανάλογα με την πάσα και την δραστηριότητα του αντιπάλου προσαρμόστε το επιθετικό χτύπημα.

**ΑΝΑΛΥΣΤΕ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΣΤΑΣΗ.**

7. Κατά την προσεκτική παρακολούθηση της μπάλλας, παρακολουθείστε με την περιφερειακή όραση την άμυνα του αντιπάλου.

**ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣΤΕ ΤΗ ΜΠΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ.**

8. Μετά το επιθετικό χτύπημα αυτοκαλυφθείτε και αμέσως συμμετέχετε στην επόμενη δραστηριότητα.

**ΑΥΤΟΚΑΛΥΦΘΕΙΤΕ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.**

Έλεγχος συνασκούμενου και αυτοέλεγχος: Σταδιακή κατεύθυνση της προσοχής στην πραγματοποίηση των απαιτήσεων των παραπάνω κανόνων.

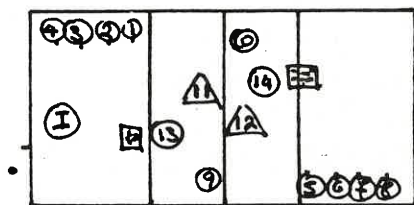
### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕΡΒΙΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΗΓΟΥΝΤΑΙ Ή ΕΠΟΝΤΑΙ

Της Μαρίας-Ιουλίας Μητσάκη  
Απόφοιτης Ειδικότητας Βόλλεϋ  
ΤΕΦΑΑ Αθηνών

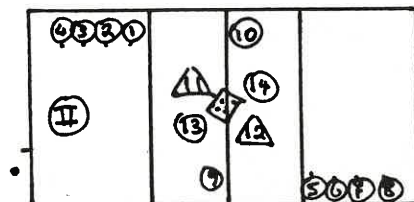
Το σερβίς σαν επιθετικό όπλο απαιτεί από τον παίκτη που εκτελεί σοβαρότητα, υπευθυνότητα, αυτοσυγκέντρωση, ώστε να υπάρχει αποτέλεσμα σε κάθε φάση του παιχνιδιού ανεξάρτητα των φυσικών δυνάμεων που έχουν καταβληθεί προηγούμενα ή θα καταβληθούν. Κρίνεται λοιπόν απαραίτητο η προπόνηση σερβίς να μην περιέχει μόνο εκτέλεση σερβίς αλλά να γίνεται σε συνδυασμό με τεχνικά στοιχεία που προηγούνται ή έπονται, ώστε ο κάθε παίκτης να μάθει να χαλαρώνει και να αυτοσυγκεντρώνεται μέσα σε 5'' (από τον κανονισμό) στην τακτική που θα ακολουθήσει στο σέρβις και να επανέρχεται μετά την εκτέλεση, γρήγορα στο γήπεδο για τα επόμενα καθήκοντα (άμυνας).

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ:** 12 με 14 παίκτες και 20 με 25 μπάλες. Εξετάζουμε τρεις περιπτώσεις όσον αφορά την οργάνωση:

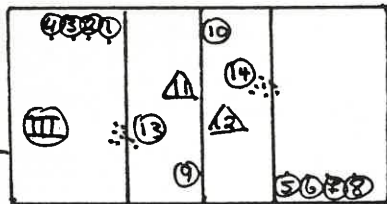
I. όταν έχουμε δυο καλάθια με μπάλες.



II. όταν έχουμε ένα καλάθι με μπάλες.

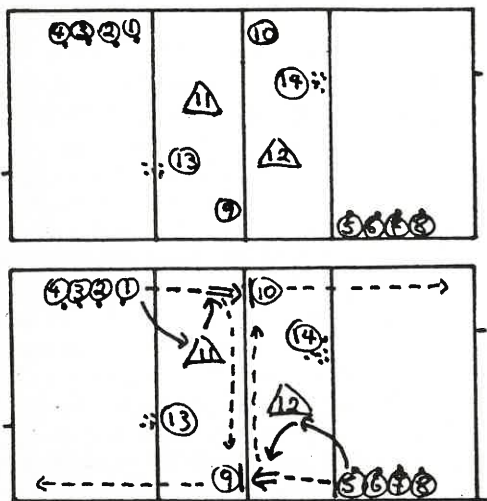


III. όταν δεν έχουμε καλάθι με μπάλες.



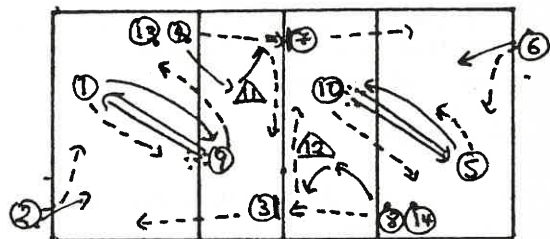
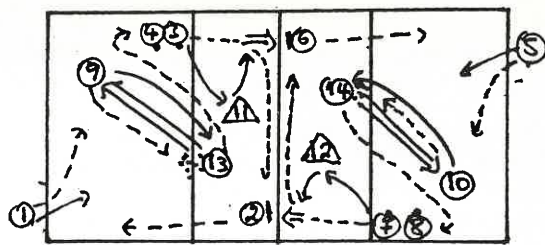
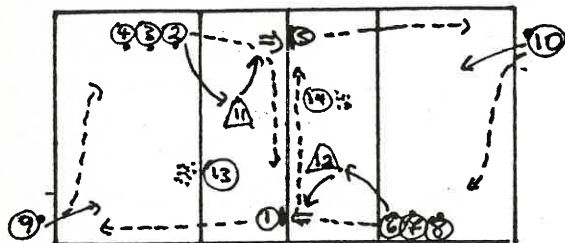
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: από μια μπάλα βρίσκεται αντίστοιχα στις ζώνες σερβίς.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ:



Αρχικές θέσεις: από 3-4 παίκτες με μπάλα στις ζώνες 4. Δυο παίκτες με μπάλα στις ζώνες 4. Δυο παίκτες στις ζώνες 2 για μπλοκ, δυο βοηθοί με τις μπάλες στη θέση μεταξύ των ζωνών 3 και 2. Καθώς και δυο πασαδόροι.

Η άσκηση ξεκινά με εκδήλωση επίθεσης από τις ζώνες 4 εναντίον ατομικού μπλοκ. Μετά οι παίκτες αλλάζουν ως εξής:



Οι παίκτες που έκαναν επίθεση πάνε για μπλοκ, κινούμενοι μεταξύ πασαδόρου και φιλέ, οι παίκτες που έκαναν μπλοκ πάνε στην ζώνη σερβίς, χαλαρώνουν και αυτοσυγκεντρώνονται, εκτελούν σερβίς και μετά επανέρχονται στο γήπεδο για να κάνουν άμυνα στην ζώνη 5.

Κατεύθυνση χτυπημάτων: το επιθετικό χτύπημα γίνεται υποχρεωτικά στην ζώνη 1 ή 6, το σερβίς γίνεται προς την ζώνη 1, και η άμυνα γίνεται στην ζώνη 5 από χτύπημα βοηθού παίκτη.

Μετά την άμυνα οι δυο παίκτες αλλάζουν, ο ένας πάει για βοηθός και ο άλλος για επίθεση στην ζώνη 4.

Παρατηρήσεις: — ο κάθε παίκτης που πάει για σερβίς ή για επίθεση από ζώνη 4 μαζεύει μπάλα από τον γύρω χώρο.

— Όταν οι δυο βοηθητικοί πασαδόροι φτάσουν στον χώρο επίθεσης για δεύτερη φορά, αλλάζουν με τους πασαδόρους και οι τελευταίοι πάνε για μπλοκ κτλ.

— Κεντρικό σημείο άσκησης είναι το σερβίς, γι αυτό οριοθετούμε την ζώνη 1 (π.χ. με τσάντες) και μετράμε τις επιτυχίες της κάθε ομάδας (δεξιάς και αριστερής).

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: 5 με 7 λεπτά ή 5 σερβίς ο κάθε παίκτης.

ΑΘΗΝΑ 6/4/89  
ΜΗΤΣΑΚΗ ΜΑΡΙΑ-ΙΟΥΛΙΑ

## «ΕΝ ΛΕΥΚΩ»

Πριν από καιρό βρέθηκα στην Κρήτη, σε μια επίσκεψη που αφορούσε στα αναπτυξιακά θέματα του Βόλλεϋ και στο Ομοσπονδιακό Κλιμάκιο. Πάντοτε, σε τέτοιου είδους επισκέψεις, συναντώ πολλούς προπονητές, καθηγητές Φ. αγωγής, φίλους του αθλήματος, παράγοντες Σωματείων και εν γένει, μέλη του Συλλόγου μας ή συνδρομητές του Περιοδικού μας και δεν παραλείπω να ρωτήσω: αν η παραλαβή του Περιοδικού γίνεται απρόσκοπτα και αν το περιεχόμενο του ικανοποιεί τους παραλήπτες ή τι μπορεί να αλλάξει, για να γίνει καλύτερο. Προσπαθώ επίσης να εγγράψω νέα μέλη ή συνδρομητές, αφού ο μοναδικός μας πόρος είναι οι συνδρομές και ο στόχος μας είναι να εξαπλωθεί το περιοδικό μας σ' ολόκληρη την Ελλάδα, συμβάλλοντας έτσι στην αθλητική κουλτούρα του τόπου μας που, παρά τη διακίνηση δισεκατομμυρίων, παραμένει απελπιστικά φτωχή. Να και ο λόγος που μπορεί να γραφτεί συνδρομητής ο οιοσδήποτε!

Μερικοί αναγνώστες μας, που ευτυχώς μετριούνται στα δάχτυλα του ενός χεριού, ζήτησαν διακοπή της συνδρομής τους χωρίς να προβάλουν κάποια συγκεκριμένη αιτίαση ή δυσaréσκεια. Στην Κρήτη όμως τα πράγματα εμφανίστηκαν διαφορετικά... Εκεί συνάντησα κάποιο φίλο και συνδρομητή που έχει διακόψει από καιρό κι όταν τον ρώτησα το προφανές: «γιατί», πήρα δύο απαντήσεις που με άφησαν άναυδο!.. Η πρώτη ήταν: — «Πολύ διαφήμιση πέφτει στο Περιοδικό...» Μα εμείς δεν έχουμε ούτε είχαμε ποτέ *καμμία* διαφήμιση, παρά τις οικονομικές επιπτώσεις που αυτό συνεπάγεται... Θεωρούσαμε και θεωρούμε, ότι το εκπαιδευτικό και πατριωτικό μας καθήκον προς τους Ελληνόπαιδες δεν έχει ανάγκη κανενός είδους «σπόνσορες»... και να κατηγορούμαστε για το αντίθετο!..

Η δεύτερη απάντηση-αιτίαση ήταν η εξής: — «Φιλοξενείτε στις στήλες σας όλο τους ίδιους και τους ίδιους κι έχει γίνει το Περιοδικό πολύ φιλολογικό...» Αναφέρθηκε μάλιστα, σαν παράδειγμα, το όνομα του Πέτρου Παπαγεωργίου...

Απάντησα στο φίλο -τέως συνδρομητή τα «δέοντα», αλλά το θέμα με απασχόλησε αρκετά. Κατέληξα ότι, μας έχει παρεξηγήσει και μας έχει αδικήσει, αλλά κάπου ίσως και νάχει δίκιο, (όχι φυσικά ως προς τις προθέσεις μας, μα ως προς τα αποτελέσματα). Γι' αυτό θα ήθελα στο χώρο αυτό να διατυπώσω ορισμένες απόψεις που σχετίζονται με το «κατηγορώ» του συναδέλφου.

Έχουμε επανειλημμένα διακηρύξει, ότι ο Σύλλογός μας είναι καθαρά μορφωτικός και ουδέτερος σε κάθε κομματική, πολιτική ή προσωπική απόκλιση. Φιλοσοφία μας είναι ότι: «η επιμόρφωση προάγει την κοινωνία» και επειδή το Βόλλεϋ είναι μια παγκόσμια παραδεκτή αθλητική δραστηριότητα, έχουμε αναλάβει το ρόλο της ειδικής επιμόρφωσης στα πλαίσια του εφικτού. Αυτό το εφικτό προσδιορίζεται τόσο από τις ανάγκες και τις δυνατότητες του κοινωνικού περιγυρού όσο και από τη γνώση και τις προσωπικές μας ικανότητες.

Οι στήλες του Περιοδικού μας φιλοξενούν μόνιμους αρθρογράφους. Αυτή η μονιμότητα προκύπτει από δύο παράγοντες. Ο πρώτος είναι, ότι δυστυχώς δεν έχουμε συγγραφική προσφορά από συναδέλφους, παρά τις επανειλημμένες εκκλήσεις από τις σελίδες του Περιοδικού και τις προσωπικές μας «επαιτήσεις»... Μέχρι στιγμής, *δεν υπήρξε περίπτωση να έφτασε στα χέρια μας συνεργασία συναδέλφου και να μη δημοσιευτείκε..* Ο δεύτερος παράγοντας είναι, ότι υπάρχουν ορισμένες, εργασίες που είναι μεγάλης έκτασης και πρέπει να δημοσιευθούν σε συνέχειες έως ότου ολοκληρωθούν. Εδώ ανήκουν και οι εργασίες του υποφαινόμενου, που έχει εγκαταλείψει τη συγγραφή της «Προπονητικής» του προκειμένου να βοηθήσει την ύλη του Περιοδικού.

Όσο για τον εκλεκτό συνάδελφο Πέτρο Παπαγεωργίου, που μας τιμά με τη μόνιμη συνεργασία του, δεν χρειάζεται να πούμε πολλά. Απλά και μόνο ότι, οι αναλύσεις του σε θέματα αξιών μας αντιπροσωπεύουν.

Τέλος, στο χώρο του «Εν λευκώ» θα θέλαμε περισσότερες συμμετοχές και για άλλη μια φορά επικαλούμαστε τη συνδρομή σας για τον εμπλουτισμό της ύλης του περιοδικού είτε με πρωτότυπες εργασίες, είτε με μεταφράσεις, είτε με απόψεις και υποδείξεις για τη βελτίωση του Περιοδικού μας: του Περιοδικού *όλων* μας.

Νίκος Κ. Μπεργελές  
ΠΡΟΕΔΡΟΣ Σ.ΚΑ.Π.

# ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ ΝΕΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

## Μελέτη στην κατανομή του χρόνου διαρκείας στα Διεθνή Πρωταθλήματα

του Horst Baake  
από το περιοδικό "volleyball"

Επί τη βάσει στοιχείων για την διάρκεια του ματς και των σετ στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1986 για άνδρες στη Γαλλία και στην Τσεχοσλοβακία για τις γυναίκες, το 1985 στα παγκόσμια πρωταθλήματα εφήβων στην Ιταλία και στο Κύπελλο FIVB το 1987 στην Κορέα και στα Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα το 1987 εκπονήσαμε μια μελέτη και εκτίμηση της διάρκειας των μιάτς και σετ σε κορυφαία διεθνή πρωταθλήματα.

1. Υπάρχει μια προφανής (και ήδη πασίγνωστη) διαφορά μεταξύ της διάρκειας των ανδρικών από τους γυναικίους αγώνες (γραφικές παραστάσεις 1, 4, 5, 6).

Κατά μέσον όρο οι γυναικείοι αγώνες είναι βραχύτερης διάρκειας παρόλο που ο μέσος όρος των σετ που παίζονται σε κάθε μιάτς είναι περίπου τα ίδια για άνδρες και γυναίκες (άνδρες 3,4 — γυναίκες 3,5 σετ ανά ματς· γραφ. παραστάσεις 2 και 3).

Αυτό σημαίνει ότι τα σετ στους γυναικίους αγώνες είναι βραχύτερα από τα σετ των ανδρών (γραφ. 4).

Ο λόγος για τα συντομότερα σετ στα ματς γυναικών είναι το ότι οι γυναικείες ομάδες χρειάζονται λιγότερες φάσεις για να σκοράρουν πόντο από τους άνδρες γιατί η ισορροπία μεταξύ επίθεσης και άμυνας είναι καλύτερη για τα γυναικεία μιάτς παρά στα ανδρικά.

Όπως μπορείτε να δείτε στις γραφ. παραστάσεις 1 και επίσης 5 και 6 το πρόβλημα των μεγάλης διάρκειας ματς είναι κυρίως πρόβλημα του ανδρικού βόλλεϋ, οπωσδήποτε είναι ένα πρόβλημα για την θεαματικότητα του βόλλεϋ ότι τα γυναικεία μιάτς είναι κατά μέσο όρο πολύ σύντομα.

2. Μόνο 35% (άνδρες) και 32% (γυναίκες) των ματς στο παγκ. πρωτάθλημα του 1986 τελείωσαν μετά από ένα λογικό χρόνο μεταξύ 75 και 105 λεπτών (γραφ. παραστάσεις 1, 2, 3). Η κατάσταση στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα του 1987 ήταν ακόμα χειρότερη 31% (άνδρες) 17% (γυναίκες) (γραφ. 6).

Περίπου 90% των γυναικίων αγώνων και 73% των ανδρών ολοκληρώθηκαν εντός 2 ωρών (γραφ. παραστάσεις 2 και 3). Στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 1987: 97% για γυναίκες και 81% για άνδρες. Οπωσδήποτε ήταν 50% (γυναίκες) και 30% (άνδρες) των ματς βραχύτερα από 75 λεπτά στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και 64% (γυναίκες) και 29% (άνδρες) στα Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα (βλ. γραφ. παραστάσεις 1, 3 και 6).

Τα περισσότερα από τα σύντομα ματς είναι χαμηλής θεαματικότητας και προκαλούνταν από ομάδες που δεν έχουν κατάλληλο επίπεδο εκτέλεσης (όπως η Τυνησία ή οι Βελγίδες και οι Κινέζοι της Ταϊπεχ άνδρες).

Συγκρίνετε επίσης τη διάρκεια των ματς στη γραφική παράσταση 5 από τους εφήβους.

Ο αριθμός των πολύ μακρών ματς (2 ώρες και περισσότερο) στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα ήταν 27% άνδρες και 12% για γυναίκες (βλ. γραφ. παράσταση 2 και 3).

Στα Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα μόνο 19% (άνδρες) και 5% (γυναίκες) διήρκεσαν μακρύτερα από 2 ώρες (βλ. γραφ. παραστ. 6 και συγκρίνετε επίσης με τα εφηβικά Παγκόσμια Πρωταθλήματα 1985 σε γραφ. παράσταση).

3. Η FIVB πρέπει να κάνει προσπάθειες για να κλείσει το χάσμα διάρκειας γυναικίων και ανδρικών ματς. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τροποποίηση της ισορροπίας μεταξύ επίθεσης και άμυνας, μακρύτερες φάσεις με καλύτερη άμυνα, καλύτερες ευκαιρίες για να σκοράρουν πόντο, λιγότερες φάσεις ανά πόντο, συντομότερα σετ.

Οπωσδήποτε πράγματι αυτή η ισορροπία διαταράσσεται στο ανδρικό βόλλεϋ.

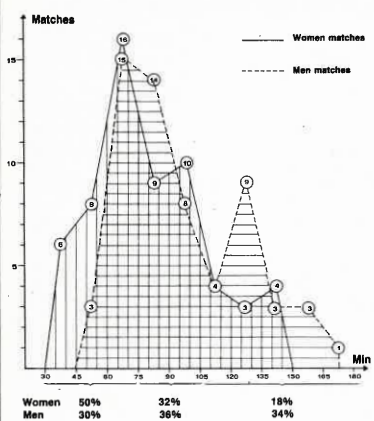
Για τούτο πρέπει να συζητηθούν οι δυνατότητες πώς να μειωθεί η αποτελεσματικότητα της επίθεσης και/ή να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα της άμυνας κυρίως για τις ανδρικές ομάδες στο κορυφαίο βόλλεϋ. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με βελτίωση της προπόνησης και συστημάτων παιχνιδιού και να στηριχτεί από μερικές αλλαγές των κανόνων του παιχνιδιού. Π.χ.: να απαγορεύεται το καρφί του πίσω μέρους του γηπέδου για την πρώτη επίθεση μετά από την υποδοχή του σερβίς, να επιτραπούν 2 προσπάθειες για σερβίς, 4 παίκτες στο μπλοκ, κλπ.

Ακόμα υπάρχει η δυνατότητα να θεωρήσουμε καρφί σαν επιθετικά λάθη. Αλλά όλες αυτές οι προτάσεις πρέπει να δοκιμάζονται προσεκτικά.

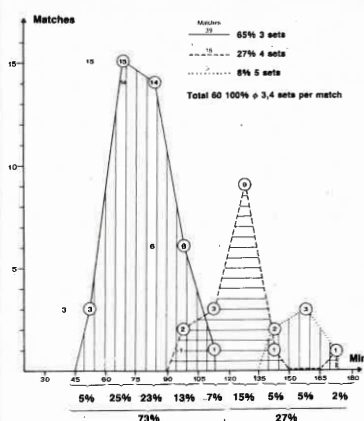
4. Σχετικά με τις αλλαγές στους κανόνες του παιχνιδιού, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι υπάρχουν εκατομμύρια ομάδες που παίζουν Βόλλεϋ χαμηλότερου επιπέδου ή για κέφι και πρέπει να αποφύγουμε τα αρνητικά αποτελέσματα για αυτές τις ομάδες.

Σ.Μ.

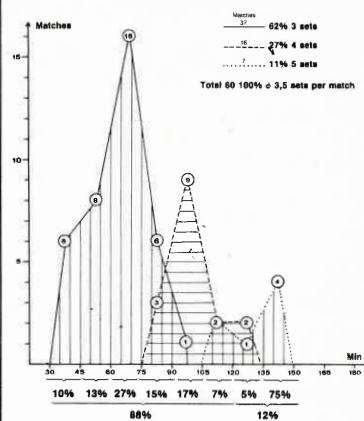
**Graph 1: 1986 World Championships**  
Time structure of matches



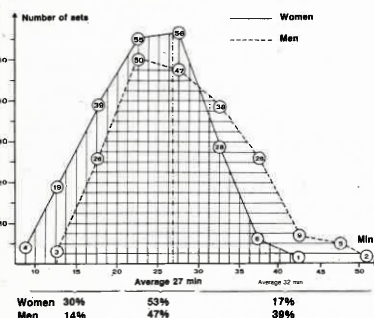
**Graph 2: 1986 World Championships Men**  
Time structure of matches per sets



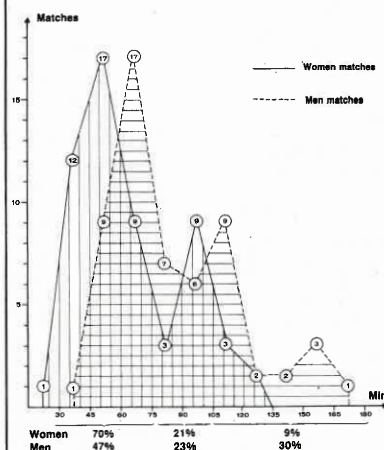
**Graph 3: 1986 World Championships Women**  
Time structure of matches per sets



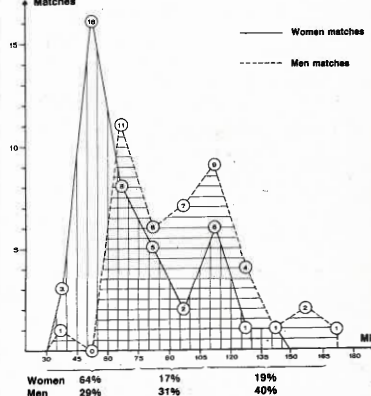
**Graph 4: 1986 World Championships**  
Time structure of sets



**Graph 5: 1985 Junior World Championships**  
Time structure of matches



**Graph 6: 1987 European Championships**  
Time structure of matches



# Η ΥΠΕΡΟΧΗ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Τα αποτελέσματα των αγώνων  
βόλει της XXIV Ολυμπιάδας  
σχολιάζει ο διακεκριμένος  
προπονητής της ΕΣΣΔ  
Βιατσεσλάφ Πλατόνοφ.

Από το ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ  
«Σπορτίβνιε ιγρι»  
(«Αθλοπαίδες»)  
Φεβρουάριος 1989

Μετάφραση: Αναστόπουλος Αλέξανδρος  
Επιμέλεια: Δημήτρης Φλώρος

Πριν απ' τη Σεούλ υπήρξε η Ρίγα. Οι αγώνες του τουρνουά στη μνήμη του Σάββιν. Τους κέρδισε η σοβιετική εθνική, νικώντας τον κύριο αντίπαλο της, την εθνική των ΗΠΑ. Ο προπονητής της όμως Μάρβ Ντάνφι δεν έδειχνε ενωχλημένος, απαντούσε πρόθυμα στις ερωτήσεις των δημοσιογράφων. Το ίδιο πρόθυμα και περιεκτικά απαντούσε κι ο πρώτος προπονητής της σοβιετικής ομάδας Γκενάντι Πάρισιν. Ο μοναδικός προπονητής που απόφυγε να μιλήσει το βράδυ εκείνο ήταν ο Νικολάϊ Καρπόλ, που είχε έρθει στη Ρίγα ειδικά για το ματς αυτό. Κάποιος συνάδελφος μου πέταξε το αστεράκι του: «Οι γυναίκες σιωπούν σαν μιλάνε οι άντρες». Άντρας βέβαια και ο Καρπόλ, ήταν όμως προπονητής της εθνικής μας ομάδας γυναικών και άρα... δεν είχε λόγο να ανακατέυεται σε καθαρά αντρική κουβέντα.

Αν μπορούσαν να μαντέψουν οι δημοσιογράφοι ότι στο κέντρο τύπου του Παλέ ντε Σπορ της Ρίγας είχαν μπροστά τους τους τεχνικούς των μελλόντων ολυμπιονικών της Σεούλ στους άντρες και στις γυναίκες σίγουρα δεν θα γλύτωνα ο Καρπόλ τις ερωτήσεις τους, αλλά και ο Ντάνφι θα ανακρίνονταν με περισσότερη επιμονή. Πάντως σε ότι αφορά τον Ντάνφι, δεν μου έμεινε καμιά αμφιβολία ότι η ομάδα του θα νικούσε στη Σεούλ. Και αυτό όχι επειδή μου είπε αμέσως μετά την προε-κόνφερανς: «Θυμήσου το, στη Σεούλ θα κάνουμε εντελώς αλλιώςτικο παιχνίδι απ' ότι σήμερα». Και ακόμα όχι επειδή άκουσα να λέει, ότι κοιμάται πιο ήσυχος όταν ο Πλατόνοφ κάθεται ανάμεσα στους θεατές και όχι στον πάγκο με τους αναπληρωματικούς του. Η πεποίθησή μου βασιζόνταν όχι σ' αυτά που άκουσα, αλλά σ' ότι είδα στο παιχνίδι της ομάδας του.

Και εδώ θα πρέπει να σημειώσω πως για πρώτη φορά στα τελευταία 12 χρόνια, που με δέναν σα δημοσιογράφο, κινোসεναρίστα και συγγραφέα βιβλίων για το βόλει με τον Πλατόνοφ και τις δύο ομάδες του —την εθνική ΕΣΣΔ, που την κοουτσάριζε στην καλύτερη περίοδο της ιστορίας της στη διάρκεια 9 χρόνων, και την ομάδα «Αυτομομπιλίστ» του Λένινγκραντ-διαφωνήσαμε στις εκτιμήσεις της πιθανής έκβασης των αγώνων βόλει στην Ολυμπιάδα της Σεούλ. Σε συζήτηση του με τον ανταποκριτή των «Τελευταίων Νέων» της Πανερωσιακής Ραδιοφωνίας πάνω στο φούντωμα του αγώνα μας με τους αμερικάνους στη Ρίγα, που στα τελευταία χρόνια τις περισσότερες φορές μας κέρδιζαν (πριν απ' τον αγώνα αυτόν το σκόρ των μεταξύ μας συναντήσεων ήταν 7:1 υπέρ των ΗΠΑ), ο διακεκριμένος ειδικός είπε ότι με δεδομένα το δυναμικό του σοβιετικού και του αμερικάνικου βόλει, παραβάλλοντας την δύναμη, την τεχνική κατάρτιση και τη σχολή

τους, τις συνθέσεις των δυο πρωτοπόρων σήμερα ομάδων του παγκόσμιου βόλει, δεν μπορεί παρά να οδηγηθεί κανείς στο συμπέρασμα ότι η εθνική μας είναι καθ' όλα ικανή να παίξει στα ίσα και να νικήσει την εθνική των ΗΠΑ.

Εγώ όμως ήμουν πολύ λιγότερο αισιόδοξος απ' ότι ο μόνιμος ήρωάς μου και συνδημιουργός στα συγγραφικά. Ακόμα και οι δύο νίκες της ομάδας μας στη Ρίγα επί της αμερικάνικης (ή μια έξω απ' το τουρνουά Σαββιν) δεν μου έμπνευσαν αισιοδοξία. Ήταν φανερό πως με την παρουσία του Τίμmons, που τραυματισμένος στον αγκώνα δεν είχε έρθει στη Ρίγα, ή δύναμη των αμερικανικών επιθέσεων ιδίως απ' την πίσω γραμμή θα ανέβαινε απότομα. Και νάταν μόνο αυτό. Ο ασυγκράτητος Τίμmons μπάτζει στο κάπως ακαδημαϊκό παιχνίδι των αμερικάνων το πάθος εκείνος, που μόνο μ' αυτό «κατακτιέται ο Όλυμπος». Εν τω μεταξύ στη δική μας ομάδα η απομάκρυνση απ' την τεχνική ηγεσία του Πλατόνοφ και έξοδος απ' τη σύνθεση του Ζάϊτσεφ έκανε το παιχνίδι της κατά την άποψη μου πιο στεγνό, απλούστερο, πιο ευπρόβλεπτο. Να γιατί λοιπόν επιστρέφοντας απ' τη Ρίγα έγραψα στην «Πράβντα του Λένινγκραντ» (23/8) ότι τούτη τη φορά διαφωνώ στις εκτιμήσεις μου με τον Πλατόνοφ. Δεν έχω την πρόθεση να αντιδιαλεχθώ μαζί του ως προς τη γνώση του βόλει, ή δημοσιογραφική μου όμως πείρα και η διαίσθηση με υποχρεώνει, παρά τις δυο ήττες της αμερικάνικης εθνικής που έχει υποστεί απ' τη δική μας στη Ρίγα ένα μήνα και κάτι πριν απ' την Ολυμπιάδα της Σεούλ, να δώσω το προβάδισμα στην ομάδα του Μάρβ Ντάνφι απέναντι στην δική μας του Γκενάντι Πάρισιν.

Δεν νιώθω καμιά χαρά απ' το γεγονός της πετυχημένης πρόγνωσης. Όμως όταν η εθνική των γυναικών, που στην τεχνική ηγεσία της ύστερα από πολύχρονη διακοπή ξανάφεραν τον Καρπόλ, αναδείχτηκε μέσα από οξύτατη πάλη ολυμπιονίκης, δεν μπορούσα να μη θυμηθώ τον Μάρβ Ντάνφι που «ένοιωθε να κοιμάται ήσυχος με τον Πλατόνοφ να έρχεται στην Ολυμπιάδα σαν τουρίστας και όχι σαν τεχνικός της εθνικής μας».

Δεν αναλαμβάνω να υποστηρίξω ότι στον τελικό των αντρών θα μπορούσε να προκύψει άλλο αποτέλεσμα αν στην ομάδα του Ντάνφι αντιπαράσσονταν η δική μας με τον Πλατόνοφ, αναμφίβολο όμως θάταν ότι η τελευταία αυτή θα έκανε άλλο παιχνίδι— πιο μυαλομένο και περισσότερο απρόσμενο για τον αντίπαλο.

Τι λέει για όλα αυτά ο ίδιος ο Πλατόνοφ;  
*Πως είδε τους αγώνες στην Ολυμπιάδα όχι απ' τη «γέφυρα του καπετάνιου» δυο βήματα απ' το τερρέν, αλλά απ' την κερκίδα;*

— Το μεγάλο εντυπωσιακό γεγονός της XXIV Ολυμπιάδας στο βόλεϊ ήταν η νίκη της σοβιετικής γυναικείας ομάδας, —λέει ο Βιατσεσλάφ Πλατόνοφ. Είναι ζήτημα αν μπορούσε ακόμα κι ένας στους εκατό να προβλέψει νίκη της ομάδας μας.

Το βόλεϊ γυναικών δεν το παρακολούθησα αρκετά στα τελευταία χρόνια και δεν θα αναλάβαινα να κάνω λεπτομερή ανάλυση της κατάστασης του και των τυχόν προβλημάτων του. Τι είδα στην Ολυμπιάδα; Θα αρχίσω μάλλον απ' αυτό που δεν είδα. Και δεν είδα την τόσο παινεμένη σε όλους τους τόνους κινέζικη εθνική, που τελευταία κρατούσε σταθερά τα πρωτεία και έδινε τον τόνο στο χώρο του παγκόσμιου γυναικείου βόλεϊ. Πιθανόν δεν μ' άφησε να την δω ή δική μας ομάδα που δεν επέτρεψε στις κινεζοπούλες να παίξουν έτσι όπως θα 'θελαν αυτές. Η ήττα των δυο φορές πρωταθλητριών κόσμου και ολυμπιονικών του Λος Άντζελες στην πρώτη τους παρτίδα με τις δικές μας με σκόρ κατατρόπωσης 0:15 τις παρέλυσε ψυχολογικά με σοκ, απ' το οποίο δεν μπόρεσαν να συνέλθουν. Τόσο λαμπρό παιχνίδι, σαν κι αυτό που παίζαν οι δικές μας με τις κινεζοπούλες είχα να δω πολύ καιρό. Και εμένα όπως και κάθε τεχνικό μ' αγανακτούν τα χοντρά λάθη που γίνονται σε αποφασιστικά ματς ακόμα και του πιο υψηλού επιπέδου. Στο παιχνίδι λοιπόν με την Κίνα τέτοια λάθη από τη μεριά μας μέτρησα όλο κι όλο δύο σ' όλη τη διάρκεια του. Είναι ένας πολύ υψηλός δείκτης!!

Κατά τη γνώμη μου στην αναμέτρησή της με τις κινέζες ή ομάδα μας μπόρεσε να αναπτύξει το δυναμικό της. Το ζητούμενο τώρα είναι το πώς αυτό το δυναμικό θα απελευθερώνεται και θα αναπτύσσεται σε βάση σταθερή και όχι περιστασιακά. Γιατί το λέω; Μα απλούστατα γιατί ύστερα απ' το περίλαμπρο παιχνίδι της με την Κίνα η εθνική της ΕΣΣΔ πέρασε τον τελικό με το Περού με σκαμπανεβάσματα, με πολύ αστάθεια. Και αιτία δεν ήταν μόνο η νευρική κατάσταση που θάχαν οι αθλήτριές μας στην κρίσιμη αναμέτρηση, αλλά στο γεγονός ότι προέρχονταν από μια ομάδα που πρωταγωνιστούσε με σημαντική υπεροχή απέναντι στις αντίπαλες της και περνούσε όλο το πρωτάθλημα της χώρας χωρίς καμιά σοβαρή αντίσταση. Είναι μια παλιά μας σοβαρή αρρώστια όλων των αθλημάτων να εξαίρεση πιθανόν το αντρικό μπάσκετ. Συχνότερα απόλα στα πρωταθλήματά μας οι θέσεις παίζονται ξεκινώντας ουσιαστικά απ' τη δεύτερη. Εδώ φυσικά δεν φταίει ο Καρπόλ ότι αυτό συμβαίνει στο γυναικείο μας βόλεϊ και ότι έχει φτιαχτεί μια θαυμάσια ομάδα σαν την «Ουράλοτσκα». Τα κορίτσια αυτά απ' το Σβερντλόφσκ δεν αντιμετωπίζουν σοβαρό ανταγωνισμό στο πρωτάθλημα της χώρας και το γεγονός αυτό εκδηλώνεται στις ενέργειες των πρωταγωνιστριών της σε κρίσιμες αναμετρήσεις, όταν επιστρατεύοντας όλες τις δυνάμεις και αρετές τους πρέπει να αντιμετωπίσουν και να σπάσουν την αντίσταση αντιπάλων υψηλού διεθνούς επιπέδου.

Δεν θα κουραστώ να επαναλαμβάνω τη σκέψη μου, για την ορθότητα της οποίας μ' έχει πείσει η δουλειά μου με την εθνική ομάδα και οι παρατηρήσεις που έκανα πάνω στις άλλες ομάδες. Ο προπονητής μπορεί να προετοιμάσει τον παίκτη πάνω σε πλάνο τακτικής, στη φυσική του κατάσταση, ακόμα και να τον βελτιώσει από τεχνική άποψη, όμως οι βάσεις της ηθικο-αθλητικής δόμησης

θεμελιώνονται μέσα στην ομάδα. Πως λοιπόν να γίνει παίκτης-μαχητής σε ομάδα που οι αντίπαλές της δεν μπορούν να την αντισταθούν πραγματικά (σε μεγαλύτερο βαθμό αυτό θήγει το αντρικό βόλεϊ όπου η πολιτική κατασκευής υπερομάδας, της ΤΣΕ-ΣΕ-ΚΑ, απλούστατα διαλύει τις άλλες ομάδες της εθνικής κατηγορίας).

Αν ήταν οι βολέμπολίστριες μας πιο ανθεκτικές, πιο ψημένες από άποψη ηθικού και θεληματικότητας, τότε σίγουρα δεν θα υπεβαλλαν σε τόσο έντονη δοκιμασία τα νεύρα μας. Τουλάχιστο με τέσσερα χρόνια της ζωής του θα πλήρωσε ο Νικολαΐ Καρπόλ το εφιαλτικό αυτό ολυμπιακό φινάλε δηλ. με έναν ολόκληρο ολυμπιακό κύκλο. Αν ρωτούσατε τον όποιο ειδικό πριν απ' τον αγώνα αν θα μπορούσε να ελπίζει σε νίκη σε ένα παιχνίδι όπου να χανει η ομάδα σου τα δυο πρώτα σερβ και στο τρίτο να υπολείπεται στο σκορ με 6:12, μήτε που θα το συζητούσε, θεωρώντας το ερώτημα σαν κακόγουστο αστείο. Και όμως αυτό ακριβώς συνέβη, σε μια χαμένη κυριολεκτικά υπόθεση μπόρεσαν τελικά να έρθουν στ' απάνω και να σωθούν.

Η ομάδα μας αν μπορέσει να διατηρήσει την σύνθεσή της έχει δυνατότητες κατά τη γνώμη μου να ενισχύσει το παιχνίδι της. Σήμερα παίζει με το σύστημα 5-1, που ουσιαστικά είναι 4-1 γιατί η τοποθετημένη διαγώνια προς την Ειρίνα Παρχομτσούκ παίκτρια δεν δέχεται πάσες για επίθεση. Η παίκτρια αυτή πάρθηκε μόνο για να εξασφαλιστεί η υποδοχή της μπάλλας. Αν στη θέση αυτή βρεθεί παίκτρια που να μπορέσει ενεργά να πάρει μέρος σε επίθεση ή ομάδα έχει δυνατότητες να ανέβει ακόμα.

Στις αναντήρητες αρετές της εθνικής μας γυναικών πρέπει να αναφερθεί το δυνατό της μπλόκο, που παρόμοιο του δεν είδα σε άλλες ομάδες.

Και βέβαια επειγόντως χρειάζεται και μια δεύτερη πασσαδόρα κλάσεως. Σε καμιά περίπτωση δεν θάθελα να μειώσω τις υπηρεσίες της Παρχομτσούκ, όμως της χρειάζεται ανταγωνισμός για να μάχεται και να βελτιώνεται ποιοτικά προς την κορύφωση της απόδοσής της. Πρέπει να αποκτήσει όχι απλώς μια αναπληρωματική, αλλά την ισότιμή της αναπληρωματική. Ξέρω πόσο δύσκολο είναι να προετοιμάσεις μια άριστη πασσαδόρα, γνωρίζω επίσης ότι η ανάγκη κατάρτισης μια τέτοιας αναπληρώτριας απασχολεί και τον Καρπόλ. Πρέπει να γίνει οπωσδήποτε. Σταθερή μου πεποίθηση είναι ότι αναντικατάστατες παίκτριες δεν πρέπει να υπάρχουν στην ομάδα.

Από άποψη τακτικής ή γυναικείας μας ομάδα πλησίασε περισσότερο προς το αντικό βόλεϊ. Τώρα οι επιθέσεις των γυναικών μας απ' την πίσω γραμμή δεν γίνονται συμπτωματικά. Πιότερο μου άρεσε με το αντρικό στυλ της στην επίθεση η Τατιάνα Σιντορένκο. Ελάχιστα την στενοχωρούσαν οι κακές πάσες. Ενεργούσε επιθέσεις διαφορετικές και, θέλω να το τονίσω, προσπαθούσε να κρατήσει την μπάλλα πάνω της. Τι εννοώ μ' αυτό; Αν η πάσα ήταν άβολη, προσπαθούσε να πλασάρει ή να καρφώσει πάνω στο αντίπαλο μπλοκ ώστε με την αναπήδηση και επιστροφή της μπάλλας να επιχειρήσει και δεύτερη και τρίτη επίθεση. Και αν αυτό γινόταν συνειδητά εγώ θα το ονόμαζα διανοητικό παιχνίδι στην επίθεση. Σαν αρχή, έτσι ακριβώς πρέπει να ενεργεί ένας υψηλής κλάσης επιτιθέμενος: τη μια μπαλιά να την κερδίσει με τη δύναμη, τη δεύτερη πάλι με τη δύναμη, την τρίτη όμως με το μυαλό.

— Σε όλη σας την καριέρα εργάζεσται με αντρικές ομάδες. Θεωρείται ότι το αντρικό βόλεϊ είναι φανερά καλύτερο απ' το γυναικείο;

Όχι καλύτερο, αλλά δυνατότερο, πιο σπορτίφ (σ.μ. αθλητικότερο). Και δεν νομίζω ότι χρειάζονται εδώ αποδείξεις. Είναι αποδεκτό επίσης ότι από άποψη τακτικής το αντρικό βόλεϊ είναι πιο ποικίλο. Σε ότι αφορά τώρα το συγκινησιακό στοιχείο, το παιχνίδι στην άμυνα, εδώ οι γυναίκες όχι μόνο δεν υπολείπονται, αλλά συχνά ξεπερνούν τους άντρες. Αρκεί να θυμηθούμε το φανταστικό παιχνίδι στην άμυνα στην πίσω γραμμή που μας επέδειξαν στην Ολυμπιάδα οι ιαπωνίδες, ιδιαίτερα ενάντια στα δικά μας κορίτσια, τα οποία, πρέπει να το πούμε με την ευκαιρία, και τα κέρδισαν στην προκριματική φάση. Και το ξεχωριστά αξιοσημείωτο και ενδιαφέρον ήταν ότι τα «θαύματα» αυτά τα πετύχαιναν τέσσαρες «γρηούλες» που ήταν σχεδόν αποστρατευμένες απ' την εθνική τους λόγω ηλικίας και ξανακαλεσμένες για προετοιμασία την τελευταία στιγμή.

— Συνεπώς μπορούμε να πούμε ότι δεν θάταν κακό να διδαχθούν οι άντρες από τις γυναίκες βολειμπολίστριες αυτοθυσία και ικανότητα να βγάζουν χαμένες μπαλιές στην άμυνα. Θάχαν τάχα και οι γυναίκες να μάθουν κάτι απ' την επιθετικότερη τακτική, καθώς φρονείτε, των αντρικών ομάδων;

Είναι αυτονόητο. Όλες οι ομάδες, ολυμπιονίκες και αμέσως επόμενες, πρέπει σημαντικά να επιταχύνουν το παιχνίδι τους στην επίθεση στην τρίτη ζώνη. Και βέβαια όλες οι γυναικείες εθνικές πρέπει να αναζητήσουν παίκτριες που να μπορούν να ενεργούν τακτικά επιθέσεις απ' την πίσω γραμμή, κάτι που εδώ και καιρό χρησιμοποιείται σαν σπουδαίο στοιχείο της στρατηγικής της επίθεσης στο αντρικό βόλεϊ.

— Όλο και πιο συχνά σας βλέπω να αναφέρεστε στο αντρικό βόλεϊ σαν μέτρο σύγκρισης και σημείο αναφοράς και αισθάνομαι ότι ανυπομονείτε να περάσετε την συζήτησή μας στο βόλεϊ αντρών της Ολυμπιάδας και κατά συνέπεια στην ανάλυση της μονομαχίας των ομάδων της ΕΣΣΔ και ΗΠΑ. Θα πρέπει να υπενθυμίσουμε ότι ένα μήνα πριν από την Ολυμπιάδα είχατε δηλώσει πως η εθνική μας είναι απόλυτα ικανή να παλέψει για νίκη με την αμερικάνικη όχι σε απώτερο μέλλον, αλλά στον τελικό των αγώνων. Το ίδιο φρονούσατε και ένα μήνα αργότερα, όταν ήρθατε στη Σεούλ σαν μέλος ειδικής ομάδας προπονητών; Η μήπως η άποψη σας άλλαξε κατά την διαδρομή Ρίγα-Λένινγκραντ-Μόσχα-Σεούλ;

— Οι εθνικές ομάδες της ΕΣΣΔ και των ΗΠΑ πράγματι ξεχωρίζουν κάπως στο επίπεδο του παγκόσμιου βόλεϊ και επειδή η παραπέρα κουβέντα μας θα καταλήξει αναπόφευκτα σ' αυτές και τις αμοιβαίες σχέσεις τους, θάθελα στην αρχή να μιλήσω για τον υπόλοιπο κόσμο του βόλεϊ.

Δεν μπορεί να μην αναγνωριστεί πως τα τελευταία χρόνια ο αριθμός των ομάδων υψηλής κλάσης του κόσμου αυξήθηκε. Παράλληλα με τις υψηλού κύρους ομάδες που παρουσίασαν οι εθνικές των χωρών της Αμερικής, Βόρειας και Νότιας, και της Ασίας, ενδιαφέρουσες ομάδες εμφανίστηκαν και στην Δυτική Ευρώπη. Πρόκειται για την δεύτερη του ευρωπαϊκού πρωταθλήματος Γαλλία, την τρίτη Ελλάδα, την Σουηδία, την Ολλανδία. (Στις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης, σημειώνω με την ευκαιρία, το

αντρικό βόλεϊ πήρε κατιούσα και μόνο η Βουλγαρία διατηρεί υψηλό επίπεδο). Όλα αυτά τα «ξεπεταρούδια» των τελευταίων χρόνων— η Γαλλία, Ελλάδα, Σουηδία, Ολλανδία και η Βουλγαρία, αν και η χώρα αυτή από καιρό βρίσκεται μέσα στην παγκόσμια ελίτ του βόλεϊ— βρίσκονται μπροστά σε δίλημμα: προς τα πού να πόρευτούν, προς τα επάνω ή προς τα κάτω, να πλησιάσουν το επίπεδο των δύο πρωταγωνιστών του παγκόσμιου βόλεϊ ή να αρκестούν στις τοπικές, ηπειρωτικές χαρές και τελικά να σβύσουν κιόλας. Εδώ όλα θα εξαρτηθούν απ' το προπονητικό δυναμικό (η έλλειψη καλών προπονητών είναι η κύρια αιτία της πτώσης του επιπέδου του βόλεϊ στην Πολωνία, την Τσεχοσλοβακία, την ΓΔΔ, την Ουγγαρία), απ' τους παίκτες, τους οργανωτές του αθλήματος.

Και τώρα ας έρθουμε στη Σεούλ. Οι αγώνες των αντρών σε διάκριση από εκείνους των γυναικών εξελίχθηκαν ομαλά, χωρίς απρόσμενα. Όπως προβλέπονταν από όλους στον τελικό βρέθηκαν αντιμέτωπες η ΕΣΣΔ με τις ΗΠΑ. Εγώ εκτιμούσα τις δυνατότητες των δύο ομάδων σαν ίσες (φίφτι-φίφτι), όμως όλο και έδινα κάποια υπεροχή στη σοβιετική εθνική. Μέσα μου φώλιαζε η ελπίδα πως χάρις στην ψυχολογική για Ολυμπιάδα διάθεση οι δικοί μας θα κατάφερναν να νικήσουν. Όμως με 'τρωγε όλο και κάποιο σκουλικάκι αμφιβολίας γιατί εκτός απ' τον Πάντσενκο (για το Ζάϊτσεφ που κλήθηκε την τελευταία στιγμή θα μιλήσω χωριστά) δεν είχαμε κανένα στη σύνθεση της ομάδας που να πέρασε την εμπειρία της Ολυμπιάδας τη στιγμή που οι αμερικάνοι είχαν τον τίτλο των ολυμπιονικών του Λος Άντζελες, όπου εμείς δεν μετείχαμε.

Η ελπίδα που θερμαινα μέσα μου να νικήσουμε τους αμερικάνους έτσι και έσβησε... Να μιλήσω για κάποια μοιρολατρική γκίνια μας ή ότι είχαμε πλησιάσει την επιτυχία δεν θα ταίριαζε. Το σκόρ στα σετ δεν απεικονίζει πάντα την εσωτερική ένταση της πάλης, όμως πάνω-κάτω όλο και αποδίδει αντικειμενικά τα συμβαίνοντα στο τερέν. Πραγματική μάχη, αν κρίνουμε απ' το σκορ, έγινε μόνο στο πρώτο σετ: όπως είναι γνωστό το είχαμε πάρει με 15:13, το δεύτερο το χάσαμε με 10:15, ενώ στο τρίτο και το τέταρτο συγκεντρώσαμε συνολικά 12 πόντους (4 στο τρίτο και 8 στο τέταρτο).

Τι είχε συμβεί, λοιπόν; Και γιατί συνέβη;

Νομίζω πως η σύνθεση της εθνικής ΕΣΣΔ είχε επιλεγεί λαθεμένα. Δεν ήταν δυνατό να κερδηθούν οι αμερικάνοι με το σπουδαγμένο τους «μπλόκο που διαβάζει» (έτσι ονομάζουν το μπλοκ επι μεταβίβασης) χωρίς γρήγορο πρώτο χρόνο. Η ομάδα μας ουσιαστικά τον στερείται. Στην πράξη στην ομάδα μας βρέθηκε ένας παίκτης πρώτου χρόνου, ο Βίλντε, οι προπονητές που επέτρεψαν να κάνει επιθέσεις ελεύθερα, όπως τον βόλεψε, και όχι όπως θα ήταν αναγκαίο για την ομάδα και άρα δύσκολα για τον αντίπαλο. Οι παράμετροι του Βίλντε και η άριστη τεχνική του —τρέφω σεβασμό στον παίκτη αυτόν— του επιτρέπουν παιχνίδι μ' όλους τους τρόπους και μόνο απ' τους προπονητές θα εξαρτιόταν προς τα που θα τον προσανατόλιζαν.

Η σύνθεση που προετοιμάστηκε για την Ολυμπιάδα και έπαιξε σ' αυτή δεν θεωρώ πως ήταν η ισχυρότερη. Στην αρχική εξέδα έπρεπε να μετέχει ένας απ' τους πιο πεπειραμένους και δυνατούς επιθετικούς μας, ο Σκουρίχιν. Η

είσοδος στην βασική σύνθεση μονομιάς δυο νεαρών, αναμφισβήτητα ταλαντούχων, παικτών, του Σαπέγκα και Κουζνέτσοφ, ήταν βεβαιωμένη. Δικαιολογημένη κατά τη γνώμη μου θα ήταν η παραμονή στο τερρέν μόνο του Κουζνέτσοφ. Επί πλέον, τοποθετώντας μονομιάς τον Σαπέγκα με τον Κουζνέτσοφ μαζί, η εθνική μας έμενε χωρίς ισάξια αλλαγή. Δεν μας έμενε κανείς που να μπορούσε να βγεί στη πίσω γραμμή στη θέση του Βίλντε και των άλλων κουρασμένων επιθετικών για να τους δώσει την δυνατότητα να πάρουν κάποια ανάσα.

Αν θυμηθούμε την πορεία της αναμέτρησης θα πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι ο εξαιρετικά πολύτιμος αμερικάνος επιθετικός Τίμmons έμεινε στο πρώτο σετ στη σκιά και εγώ σκέφτηκα κιόλας πως οι αμερικανοί δεν τον φορτώνουν επειδή δεν θα είχε συνέλθει ακόμα απ' τον τραυματισμό του. Όμως στο δεύτερο σετ οι αμερικανοί ανασύνταξαν το παιχνίδι τους και άρχισαν πολύ συχνά να βγάζουν στις επιθέσεις τους τον Τίμmons, πιάνοντας το μπλόκο μας εντελώς απροετοίμαστο. Εμείς πάλι με τη σειρά μας ενεργούσαμε λανθασμένη τακτική επιθέσεων ενάντια στο αμερικάνικο «μπλοκ που διάβαζε». Μόλις αρχίζαμε να σχηματίζουμε κάποια κομπίνα ή μόλις υποχρεώναμε τον δεύτερο χρόνο να δουλέψει στον πρώτο, δηλαδή να κινούμαστε ταχύτερα, τότε και οι μπαλλιές που αγγίζοναν απ' το αμερικάνικο μπλοκ χάνονταν. Όμως αυτό συνέβαινε περιστασιακά, κυριαρχούσαν επιθέσεις στερεότυπα όμοιες από αργές, υψηλές πάσες, στερημένες του αιφνιδιασμού, σε κάτι που οι αμερικανοί μόρφωσαν θαυμάσια να προσαρμοστούν.

Σε εξαιρετική φόρμα ήταν ο Γιαροσλάφ Αντύνωφ. Και όταν είδαμε ότι οι άλλοι επιθετικοί μας τα πήγαιναν δύσκολα με το αμερικάνικο μπλόκο και την άμυνά τους γυρίσαμε τις επιθέσεις μας αποκλειστικά με τον Αντύνωφ. Οι αμερικανοί τροποποίησαν αμέσως την τακτική τους, «επέπεσαν» πάνω στον Γιαροσλάφ με το πανίσχυρο μπλόκο τους και το μαγικό ραβδάκι που θα μας έσωζε έσπασε...

Κοντολογίς, έπρεπε να γίνονται οι αναγκαίες αλλαγές τακτικής ανάλογα με την εξέλιξη του παιχνιδιού, όπως κάνανε οι αμερικανοί.

— Και μπορούσαμε τάχα να τις κάνουμε με φανερή ελλειμματικότητα μας του πρώτου χρόνου (μονάχος ο Βίλντε, με άρρωστα γόνατα και τη γρήγορη κόπωση); Ο Γιούρι Σαπέγκα κατά τη γνώμη μου, υστερεί φανερά απέναντι στο Ραϊμόντ Βίλντε για να μη αναφέρω τέτοιους άσους του «γρήγορου ρεφλέξ», όπως ο Σάβιν και ο Λόορ, που σκάρωναν όλες τις κομπίνες της ομάδας σας. Μόνο με τον Σκουρίχιν, πράγμα που έγινε κιόλας σ' όλο το μάτσο, αλλά και ο Σκουρίχιν όμως δεν είναι καθαρά επιθετικός του πρώτου χρόνου;

Ο Σκουρίχιν μπορούσε ακριβώς να εκτελέσει τα καθήκοντα του επιθετικού πρώτου χρόνου, όμως επαναλαμβάνω πως δεν έπρεπε να γίνουν πειραματισμοί μαζί του στον τελικό της Ολυμπιάδας, αλλά να παίζει στη θέση του Σαπέγκα στην εξάδα κατά την διαδικασία της προετοιμασίας γι' αυτή. Ότι αφορά τον Σαπέγκα τώρα, αυτός χρησιμοποιήθηκε σε πολλές και αποτελεσματικές επιθέσεις, όμως οι αμερικανοί μετά από κατάλληλη γρήγορη ανάλυση βγάλαν στην ζώνη των βολών του παίκτη, που άρχισε να «βγάζει» τις μπαλλιές του με αποτέλεσμα να πέ-

σει απότομα η αποτελεσματικότητα των επιθέσεών του.

Με την ευκαιρία θέλω να παρατηρήσω ότι η θεώρηση των επιθετικών πρώτου χρόνου μόνο σαν παικτών που στήνουν την κομπίνα, που δουλεύουν για την κομπίνα, έχει παλιώσει. Πάνω στην πάσα πρέπει να κινούνται με την ίδια ταχύτητα δύο επιθετικοί. Εάν ο επιθετικός δεύτερου χρόνου κινείται αισθητά βραδύτερα οι αντίπαλοι μπλοκέρ μεταθέτουν αμέσως την προσοχή τους. Ενώ όταν κινούνται δύο σχεδόν ταυτόχρονα και κατόπι ο ένας απ' αυτούς καρφώνει σε δεύτερο χρόνο, τότε δημιουργείται πρόβλημα ακόμα και για «μπλοκ που διαβάζει». Με μια τέτοια ταχύτητα μετατόπισης της επίθεσης το μπλοκ δεν θα προλαβαίνει να «διαβάσει» και να αντιδρά ανάλογα. Μ' άλλα λόγια όλοι οι επιθετικοί πρέπει να δουλεύουν ο ένας για τον άλλο, ο πρώτος χρόνος για τον δεύτερο και ο δεύτερος για τον πρώτο. Και όλες οι κομπίνες που γίνονται απέναντι στο αμερικάνικο «διαβάζον» μπλοκ όσο απέναντι και σε μπλοκ πάνω στην πάσα στις δικές μας σωματειακές ομάδες είναι κομπίνες «πάνω στο όριο», κομπίνες όπου ο πρώτος και ο δεύτερος χρόνος ουσιαστικά συμπίπτουν. Στο μπλοκ δημιουργείται η εντύπωση λάθους του πασαδόρου —σαν να ήθελε να πασάρει στον πρώτο χρόνο, αλλά λάθεψε λίγο στο ύψος— και εδώ πια αναγκαστικά θάπρεπε να βγάλει τη μπαλιά ο παίκτης του δεύτερου χρόνου.

Το αμερικάνικο μπλοκ είναι καλό, όμως η ηλικία έχει το λόγο της και αμερικανοί μπλοκέρ δεν είναι πια τόσο ευκίνητοι όσο πριν και εάν εμείς τους παίζαμε με επιθέσεις από γρήγορες πάσες στις άκρες του φιλέ θα τους βρίσκαμε με μπλοκ διασπασμένο. Δεν γνωρίζω γιατί δεν το κάναμε. Ενάντια στους αμερικάνους και οι επιθέσεις από την πίσω γραμμή πρέπει να γίνονται με πάσες στο ίδιο ύψος με αυτές της πρώτης γραμμής.

Παίκτες που να μπορούν να κάνουν τέτοιο παιχνίδι στην ομάδα μας είχαμε. Όμως με την τακτική που τους συστήθηκε να παίξουν δεν ήταν δυνατό να κερδίσουν την αμερικάνικη εθνική.

— Δεν νομίζετε ότι οι δικοί μας ξεκίνησαν πολύ δυνατά απ' αρχής, λες και ξέχασαν ότι το ματς δεν τελειώνει με ένα σετ, και ξοδεύτηκαν υπερβολικά χωρίς να εκτιμήσουν σωστά τις δυνάμεις τους;

— Δεν είναι εκεί η υπόθεση. Άρχισαν ίσα-ίσα πολύ καλά — μετρημένα και υπεύθυνα. Όμως με τέτοια ένταση που πέρασε το παιχνίδι στο πρώτο σετ και ο τρόπος που το κερδίσαμε ήταν αναπόφευκτο να φέρει κατόπι κάποια ψυχολογική ύφεση. Το πρόβλημα του προπονητή στην περίπτωση αυτή ήταν να μη επιτρέψει στην αναπόφευκτη αυτή πτώση να μεταβληθεί σε καταστροφή. Δυστυχώς ο προπονητής δεν συνέλαβε αυτή τη στιγμή, δεν αντιλήφθηκε ότι οι παίκτες είχαν την ανάγκη ενός ψυχολογικού, λεκτικού υπόπικς και η πτώση μεταβλήθηκε σε κυριολεκτική κατατρόπωση.

— Τι θα κάνατε εσείς, εκτός από τις αναγκαίες αλλαγές, αν καθόσασταν στον πάγκο της ομάδας και όχι στην κερκίδα;

— Απλούστατα θα έπερνα τάιμ - άουτ και θα τους έλεγα: «Παλλικάρια μου, ξοδευθήκατε στα καλά στο πρώτο σας σετ, όμως ο οργανισμός του ανθρώπου είναι φτιαγμένος έτσι που οι δυνάμεις του δεν είναι απεριόριστες, αν νομίζετε πως δεν τα δόσατε όλα, τότε εμπρός στη μάχη,

νομίζω όμως πως πρέπει να συνέλθετε πρώτα, να σταθεροποιηθείτε, να μην τους αφήσετε — αυτοί θα το επιχειρήσουν, θα σας πιάσουν, είναι ομάδα θεληματική με δυνατό χαρακτήρα — να σας φύγουν με μεγάλο άνοιγμα, παίξτε με περισσότερη αυτοσυγκέντρωση και, προς θεού, όχι χοντρά λάθη... Θα αντισταθούμε, θα κρατηθούμε κοντά τους, δεν θα τους αφήσουμε να αποσπαστούν και θα έρθει η δική τους σειρά να χρειαστεί να συνέλθουν, θα ρθει και ο' αυτούς η ύφεση. Τότε είναι που θα ανεβάσουμε εμείς τον τόνο, θα φορτσάρουμε και θα το ρισκάρουμε. Προς το παρόν όμως στο έπακρο προσοχή και σύνεση. «Όλα όμως εξαρτώνται απ' την συγκεκριμένη συγκυρία, απ' τον χαρακτήρα του αντίπαλου. Αν δεις πως το ηθικό του είναι καταρρακωμένο θα είναι εγκληματικό να τον αφήσεις, πρέπει να του επιτίθεσαι αδιάκοπα, ανελέητα, όπως ακριβώς κάνανε τα κορίτσια μας μετά το κερδισμένο 15: Ο πρώτο σέτ απ' τις κινέζες... Όμως οι αμερικανοί βολεμπολίστες σε καμιά περίπτωση δεν καταθέτουν τα όπλα τους, πάντα αγωνίζονται ως το τέλος και το να τους ριχτείς ηττημένους μεν στο πρώτο σέτ, αλλά όχι τσακισμένους ψυχολογικά, δεν θάταν καθόλου συνετό.

Στην πρακτική μου των αναμετρήσεων με τους αμερικανούς υπήρξαν παρόμοιες καταστάσεις και όπου απαιτούσαν πολλή προσπάθεια και απ' τον προπονητή, και απ' τους παίκτες για να μη μεταβληθεί η ψυχολογική πτώση σε διάλυση. Και εμείς, για να γυρίσω στη Σεούλ, δυστυχώς καταρρεύσαμε. Και πριν απ' όλα στην τακτική. Μας σφυροκοπούσαν χωρίς να έχουμε μπλοκ, δεν ξέραμε τι να κάνουμε, τρέχαμε εδώ και εκεί κάτω απ' τις βολές τους.

Μετά απ' αυτή την κατατρόπωση η εθνική μας δεν έκανε κανένα αγώνα με την σύνθεση που προετοιμάζονταν για την Ολυμπιάδα. Είχα την εντύπωση πως με τις αλλαγές που έκανε ο προπονητής ήθελε να βρεί τον «μάγο-σωτήρα» παίκτη στο πρόσωπο του Πάντοενκο, Σκουρίχιν ή Ζάϊτσεφ. Δεν προβλέφτηκε κάποια τακτική που να επέτρεπε να φέρουμε το παιχνίδι σε δικά μας μέτρα, ασύμφορα για τους αμερικανούς. Η πυρετική αναζήτηση μόνο κάποιου παίκτη «σωτήρα» με τη σκέψη ότι θα μπορούσε ένας απ' αυτούς τους δοκιμασμένους μαχητές να «φορτωθεί» και να αναστήσει την ομάδα... Έχω την εντύπωση πως ο πάγκος των προπονητών τα είχε χάσει.

— Πολλές συζητήσεις προκάλεσε η εμφάνιση στην ολυμπιακή εθνική μας του Βιατσσεσλάφ Ζάϊτσεφ, του μεγαλύτερου πασσαδόρου του παγκόσμιου βόλεϊ των τελευταίων 15 χρόνων και μόνιμου αρχηγού, της εθνικής ΕΣΣΔ. Οι αναγνώστες του περιοδικού μας γνωρίζουν, είμαι βέβαιος, τις συνθήκες της εμφάνισης στη Σεούλ του Ζάϊτσεφ που είχε από καιρό αποχαιρετήσει την εθνική μας και έπαιζε με κοντράτο σε ιταλικό σύλλογο. Ωστόσο θα θυμίσω, όχι σε σας βέβαια, αλλά στους αναγνώστες εκείνους που προτιμούν το ποδόσφαιρο, το χόκεϊ και άλλες άξιες αθλοπαιδιές, τις συνθήκες αυτές. Στο τουρνουά της Ρίγας τραυματίστηκε στο γόνατο ο βασικός (μετά την αποχώρηση του Ζάϊτσεφ) πασαδόρος μας Βαλέρι Λόσεφ. Θέλοντας να εξασφαλιστεί ο προπονητής Γκενάντι Πάρσιν κάλεσε απ' την Ιταλία τον Ζάϊτσεφ, που χωρίς καμιά προετοιμασία με την εθνική βρέθηκε στη Σεούλ. Δικαιώθηκε τάχα η ενέργεια αυτή; Και ως επιχειρήσουμε να κάνουμε την υπόθεση κατά πόσο θα επηρεάζονταν η έκβαση του τελικού εάν όλοι τους αγώνες έπαιζε σαν βασικός

ο Ζάϊτσεφ με περιοδικό αντικαταστάτη του τον Λόσεφ;

— Στο συμβούλιο των προπονητών μπήκε το ζήτημα της πρόσκλησης του Ζάϊτσεφ στην εθνική, αλλά δεν έγινε αποδεκτό. Απολύτως άδικο όμως. Αν στα σοβαρά το είχαμε πάρει απόφαση να νικήσουμε τους αμερικανούς έπρεπε οπωσδήποτε να συμπεριλάβουμε στην σύνθεση της εθνικής τον Ζάϊτσεφ, που άλλος κανείς όσο αυτός θάταν ικανός να παίξει γρήγορα, σύνθετα, επινοητικά. Η αναγκαστική πρόσκλησή του για κάλυψη έκτακτης αναπλήρωσης χωρίς προηγούμενη προπόνηση με την ομάδα δεν μπορούσε πια να αλλάξει τίποτα. Οι επιθετικοί μας δεν ήταν έτοιμοι για το παιχνίδι και τις πάσες του Ζάϊτσεφ. Θυμηθείτε την είσοδό του στο δεύτερο σέτ και την απόπειρά του να συνδυασθεί με τον Σαπέγκα, δεν πέτυχε τίποτα και το γύρισε στην εξυπηρέτηση των παλιών του συμπαίκτων Σκουρίχιν και Σοροκόλετ. Στην ταχύτητα οι πάσες του αμέσως με το αριστερό, όπου ήταν αδύνατο πια με το δεξιό... Όμως και η παρουσία του Ζάϊτσεφ που δεν προετοιμάστηκε με την ομάδα δεν νομίζω πως θα μπορούσε να αλλάξει ριζικά την πορεία της αναμέτρησης υπέρ της ομάδας μας έστω κι αν έπαιζε ο' όλα τα σέτ.

— ..... Για ότι συνέβη στο παρελθόν δεν μπορεί να αλλάξει τίποτα. Ολυμπιονίκες της Σεούλ στο βόλεϊ για την ιστορία μένουν για πάντα οι αμερικανοί. Όμως μπροστά μας έχουμε νέες αφετηρίες, το Κύπελλο Κόσμου, το πρωτάθλημα του Κόσμου, την Ολυμπιάδα της Βαρκελόνης. Πως πρέπει να ξαναμελετήσουμε το παρελθόν μας, στη δοσμένη περίπτωση την ιστορία των αναμετρήσεών μας με την εθνική ΗΠΑ ώστε να αλλάξουμε την κατάσταση προς όφελός μας; Πως να διδαχτούμε να κερδίζουμε τους αμερικανούς;

— Οι αμερικανοί έχουν πολύ καλή ομάδα. Θα χαρακτηρίζω το παιχνίδι της στιβαρό, επιστημονικά θεμελιωμένο, μελετημένο με υπολογιστές (και οι προπονητές, και οι παίκτες χρησιμοποιούν καθημερινά ατομικά μινι-κομπιούτερ). Συνεπώς για να νικήσει κανείς την ομάδα τους θα πρέπει να οργανώσει τη δική του έτσι ώστε ενάντια στο προγραμματισμένο παιχνίδι τους θα δράσει με αιφνιδιασμούς — όχι κατ' ανάγκη με κάτι καινούριο από άποψη τακτικής, αλλά απλώς κάτι ξαφνικό, απρόσμενο.

Σήμερα έχω τη γνώμη πως η αμερικανική και η δική μας ομάδες βρίσκονται περίπου στο ίδιο επίπεδο. Μια σειρά παικτών-πρωταγωνιστών και από τις δυο πλευρές θα αποχωρήσουν από τις εθνικές τους λόγω ηλικίας. Στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 1990 θα αντιπαραταχθούν εν πολλοίς νέες ομάδες. Θα πρέπει λοιπόν και εμείς να ανανεώσουμε τη σύνθεση της εθνικής μας για τη διοργάνωση αυτή και για την Ολυμπιάδα του 1992. Γι' αυτό έχουμε την πολύ βολική σαιζόν του 1989, τη σαιζόν του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος και του Παγκόσμιου Κύπελλου.

Απ' ότι κατάλαβα ο Ντάνφου αποχωρεί απ' την ομάδα των ΗΠΑ. Θα έχουν λοιπόν άλλον προπονητή. Ο Ντανφου διατήρησε τον πυρήνα της ομάδας του Νταγκ Μπίλλ, πέρασε στο παιχνίδι τις δικές του ιδέες, μπόρεσε να αντικαταστήσει τον Μπερζινς και τον Ντβόρακ χωρίς να αποδυναμώσει την απόδοση. Εμείς όμως δεν μπορέσαμε να αντικαταστήσουμε τους Ζάϊτσεφ, Σάβιν και Λόορ, χάσαμε το παιχνίδι εκείνο που μας εξασφάλιζε επιτυχία και παραχώρησαμε την πρωτιά στους αμερικανούς.

Ικανοί βολεϊμπολίστες στο εθνικό μας βόλεϊ υπάρχουν. Αν εξακολουθήσουμε όμως να συγκροτούμε την εθνική μας αφηρημένα, δηλαδή να επιλέγουμε απλά αυτούς που παίζανε πετυχημένα στο Πρωτάθλημα της χώρας, χωρίς να υπολογίσουμε τι είδους παίκτες μας χρειάζονται για την καινούργια τακτική με την οποία θα μπορέσουμε να υπερισχύσουμε πάνω στους αμερικάνους, πάλι δεν πρόκειται να πετύχουμε τίποτα.

Έτυχε να ακούσω πως με την εισαγωγή στην ομάδα των Κουζνέτσοφ και Σαπέγκα οι προπονητές μας αποπειράθηκαν να ενισχύσουν το όλο παιχνίδι της ομάδας. Όμως δεν μπορούσαμε μέσα σε κάμποσους μήνες πριν απ' την Ολυμπιάδα μπάζοντας αυτούς τους παίκτες με το άριστο γενικό τους παιχνίδι να αναπληρώσουμε την καθυστέρησή μας απ' την αμερικάνικη. Αυτοί μπορούσαν να αντιμετωπιστούν με άλλα ατού το μπλοκ, την επίθεση, τα τακτικά ευρήματα. Με την ευκαιρία πρέπει να πω πως σύστημα στο μπλοκ της ομάδας μας στο τελικό της Ολυμπιάδας εγώ δεν είδα.

Όταν στη Ρίγα οι δημοσιογράφοι ζήτησαν απ' τον Μάρβ Ντάνφνυ να τους διαθέσει λίγο χρόνο για συζήτηση πάνω στις προοπτικές και τάσεις της ανάπτυξης του βόλεϊ, ο πάντα καλοπροαίρετος, ευγενικός, διανοούμενος αμερικανός προπονητής συμφώνησε υπό τον όρο στη συζήτηση απαραίτητα να πάρει μέρος και ο Πλατόνοφ, τον οποίο αυτός ο Ντάνφνυ θεωρεί σαν τον πλέον διακεκριμένο εξπέρ πάνω στα προβλήματα του σύγχρονου παγκόσμιου βόλεϊ. Δεν συμπέσανε σ' όλα οι απόψεις των δυο διάσημων προπονητών. Σ' ένα πράγμα βρέθηκαν σύμφωνοι: το βόλεϊ τα τελευταία χρόνια έγινε **περισσότερο**

**διανοητικό**, περισσότερο άθλημα παρά παιδιά. Η υπεροχή, το προβάδισμα σ' αυτό το παιχνίδι ανήκει στη σκέψη.

Τη συζήτηση έκανε ο Αλεξέι Σαμοϊλοφ.

## ΒΟΛΕΪ ΜΠΟΛ ΑΝΤΡΩΝ

| ΟΜΙΛΟΣ Α'  | Αγώνες | N | H | Σκορ (σετ) | Βαθμοί |
|------------|--------|---|---|------------|--------|
| ΕΣΣΔ       | 5      | 4 | 1 | 14- 4      | 9      |
| Βραζιλία   | 5      | 4 | 1 | 14- 7      | 9      |
| Βουλγαρία  | 5      | 2 | 3 | 7- 9       | 7      |
| Ιταλία     | 5      | 2 | 3 | 7-11       | 7      |
| Σουηδία    | 5      | 2 | 3 | 9-11       | 7      |
| Νοτ. Κορέα | 5      | 1 | 4 | 5-14       | 6      |
| ΟΜΙΛΟΣ Β'  |        |   |   |            |        |
| ΗΠΑ        | 5      | 5 | 0 | 14- 4      | 10     |
| Αργεντινή  | 5      | 3 | 2 | 11- 7      | 8      |
| Ολλανδία   | 5      | 3 | 2 | 10- 7      | 8      |
| Γαλλία     | 5      | 3 | 2 | 10- 7      | 8      |
| Ιαπωνία    | 5      | 1 | 4 | 5-12       | 6      |
| Τύνιδα     | 5      | 0 | 5 | 0-15       | 5      |

Ημιτελικοί: ΗΠΑ-Βραζιλία 3:0, ΕΣΣΔ-Αργεντινή 3:0

Τρίτη θέση: Αργεντινή-Βραζιλία 3:2

Τελικός: ΗΠΑ-ΕΣΣΔ 3:1

Τελική κατάταξη: 1. ΗΠΑ, 2. ΕΣΣΔ, 3. Αργεντινή, 4. Βραζιλία, 5. Ολλανδία, 6. Βουλγαρία, 7. Σουηδία, 8. Γαλλία, 9. Ιταλία, 10. Ιαπωνία, 11. Ν.Κορέα, 12. Τύνιδα.

(συνέχεια από σελ. 2)

δραστηριότητες που απαιτούν από τους εκτελεστές τους να τρέξουν, στον πιο σύντομο πάλι χρόνο, πιο μεγάλες αποστάσεις.

Οι δυο αυτοί παράγοντες *δρομικής ταχύτητας*, δεν σχετίζονται τόσο άμεσα, όσο από πρώτη άποψη φαίνεται. Καθώς υπάρχουν άτομα που, ενώ αργούν «να αναπτυχθούν» αμέσως μετά την εκκίνησή τους, υπερτερούν άλλων ατόμων στην κατοπινή ανάπτυξη της *μέγιστης ταχύτητας* και αντίστροφα.

Τέλος, δυο άλλες όψεις της *δρομικής ταχύτητας* είναι, η *μέση ταχύτητα*, και

η *τελική ταχύτητα*.

Η κάθε μία τους έχει το δικό της ενδιαφέρον. Π.χ., οι δρομείς που θέλουν να καλύψουν μια μεγάλη απόσταση στον πιο σύντομο χρόνο ενδιαφέρονται να έχουν μια *μεγάλη μέση ταχύτητα*, ενώ π.χ., οι άλτες του μήκους, ενδιαφέρονται να έχουν μια *μεγάλη τελική ταχύτητα*.

(συνεχίζεται)



## Η Αληθινή Ιστορία του Βόλλεϋ

### Κεφάλαιον Δ'

Παρεχτός όμως μάγκες απέ τις θεάντζες του ΎΟλυμπο-  
ς-μάουντεν υπάρχανε κατά τήν 'Αρχαιότης κι άλλες ντα-  
βραντισμένες 'Ομαδοῦκλες, πού ἀψηφάγανε τίς μπαγα-  
ποντιές τῶν κοντραρισμάτων «ἐχτός ἔδρας» καί οὕτω  
πως τή βρίσκανε κάργα, με το «βίβερε περικολοζαμέντε»  
νά ρουκουλάει στο μπουρί τῆς φλεβός τους καί κανένα  
κερατένιο «μπάϊ-πάς» νά μή μποράει νά νοικοκυρέψει τίς  
κουτουράδες τους...

Καί γιά νά τά λέμε τίμια καί στραγαλάτα, αὐτοῦνες οἱ  
παλιοκατάσταςες ὀφειλόντανε κατ' ἀποκλειστικότης σε  
κάτι ἰδεολόγοι προπονηταράδες μέ «νοῦς ὑγιής» καί τρία  
κιλά ἀκτινίδια πού, ἀντίς νά πέσουνε μέ τά μοῦτρα στή  
μάσα στή λούφα καί τήν παραλλαγή, πήρανε ἀβαρυγκό-  
μιστα τούς 5 δρόμοι καί διαδόσανε τήν ἀθληματάρια μας  
στά πέρατα τῆς Οἰκουμένης καί τῆς 'Ακατοίκητης... Γιά  
τοῦτο μαθές καί γιά νά ξεχωρίζουνε κομμάτι ἀπέ τούς  
σύγχρονοι συναδέλφοι τους, (πού ὅπως κι ἄν τό πάρεις  
εἶναι οὐλοί τους «ἥρωες»), ὀνοματιστήκανε: «μυθικοί  
ἥρωες»!

Τοῦκα πρώτη, ὁ μακαντάσης ὁ 'Ηρακλέας, πού φόρα-  
γε πάντοτε φόρμα μέ τή στάμπα: «Πούμα τῆς Νεμέας» κι  
ἤτονε βολεῦμπολάκιας 'μοβόρος καί τσαμπουκαλῆς (αἰ-  
ολιστί: «'Ηρακλῆς μαινόμενος»!). 'Ο λεγόμενος τό λοι-  
πόν βγήκε στή γῦρα καί μάζωξε κάθε καρυδάς καρύδι,  
μοντάροντας ἕνα συνολάκι «τοῦ φιλέ καί τοῦ στυλοβάτη»  
(αἰολιστί: «του σκονιοῦ καί τοῦ παλουκιοῦ») κι αὐτοῦνος  
εἶναι ὁ λόγος πού οἱ προκομμένοι του ἀποκληθήκανε νά  
σᾶς χαρῶ: «Οἱ ἄθλιοι τοῦ 'Ηρακλέους»!!

'Η βαρβατίλα τούτου 'δῶ τοῦ τσούρμου ἔμεινε κοσμοϊ-  
στορικιά. Οἱ ἀφεντομουτσουναρές τους οἱ 'βλογοκομμέ-  
νες δέν κωλῶνανε μπροστά σέ καμμιά ἀντιξοότης καί  
βγάλανε πέρα ἕνα σωρό μπερδεψοδουλιές, που λογιστή-  
κανε γιά περισπουδαίων κατορθωμάτων καί καπιτίς ἡλι-  
θοξοοί σάν ἀποτέτοια τά λοξέψανε στίς Δέλτες τῆς Πετο-  
σφαιρός! 'Όπως, νά 'οῦμ', λογουχάριν: .....

... Τότες πού πλακῶσανε στά γεμάτα τούς Μανταρί-  
νους τῆς ΤιΒούλας, ὅπου τᾶχανε τσακώσει χοντρά ἀπό  
κάτι σκυλάραρες Νουμηδούς καί βγάζανε στο γυαλί  
Μπασκετμπόλι καί δῶστου Μπασκετμπόλι... (αἰολιστί:  
«'Η κόπρος τοῦ Αὐγείου»)...

... Τότες πού σκορπίσανε τή ζώνη τῶν MAT, ὅπου  
προστάτευε κάτι ξεκαπίστρωτους χουλιγκάνους καί πού  
σέ πονεῖ καί πού σέ σφάζει... (αἰολιστί: «'Η ζώνη τῆς 'Ιπ-  
πολύτης»)...

... Τότες πού ξεπουπουλιάσανε κάτι ματωμένους Πα-  
ραγόντους, ὅπου ἦσαντε φρέσκοι στήν πιάτσα καί τολμή-  
χανε νά ζητήσουνε ἀπ' τίς λεβεντιές μας νά κάτσουνε νά  
χάσουνε σάν κότες... (αἰολιστί: «Οἱ Στυμφαλίδες ὄρνι-  
θες»)...

... Τότες πού τούς μαντρώσανε προαγωνιστικά σ' ἕνα  
Χάνι κι ἀπόξω, ἀπό φόβο γιά τίς πεταλιδίτσαι, ἔκοβε  
βόλτες ὁ τζενεραλ-μάνατζερ ὁ 'Ηρακλέας μέ τό φοβερό  
του ρόπαλο ἀνά χείρας... (αἰολιστί: «'Ο Κέρβερος τοῦ  
'Αδη»)...

... Τότες που ρίξανε τό ξύλο τῆς ἀλεπούς σέ κάτι кара-  
μπινάτους ἀλητάμπουρες, ὅπου τούς εἶχανε φλομώσει  
στό νεράντζι τίγκα ξουραφάκια... (αἰολιστί: «Τά μήλα τῶν  
'Εσπερίδων»)...

... Τότες πού ράγισε ὁ θόλος τοῦ Κλειστοῦ, —ἄς ὀφεται  
τό σελεμουάρ τῶν 'Εργολάβων τοῦ 'Ολιγαρχείου, (ἔτσι  
λεγόντανε αἰολιστί τό Δημόσιο), κι ἄν δέ βάνανε πλάτη  
οἱ νταβραντισμένοι μας, κουρνιαχτός καί μπούρμπερη...  
(αἰολιστί: «'Ο οὐρανοῦχος 'Ατλας»)...

... Τότες πού τά βάλανε εἰς μάτην μέ τή Ντόπα, —ἕνα  
πολυκέφαλο στοιχείο τῶν βάλτων, ὅπου καρατομάει καί  
τσουρουφλάει πανταξάπαν ὅτι βρεθεῖ μπροστά του!... (αἰ-  
ολιστί: «'Η Λερναία 'Υδρα»)...

... Τότες που σοπακιάσανε ἕνα λαμογιάρη Γυμνασί-  
αρχο, ὅπου τούς ἐφοβέριζεν ὅτι διαθέτει «σκυλόδογνο»  
στή FIVB.. (αἰολιστί: «'Ο 'Ερμάνθειος Κάπρος»)...

... Τότες πού πάθανε οὐλοί τους διαστρέμματα, γιὰτίς  
οἱ ἀντιπάλοι τους βάνανε ἀπό σκοποῦ «πόδια μέσα» καί  
τούς σακατέψανε... (αἰολιστί: «τ' ἀνθρωποφάγα ἀλόγα-  
τα»)...

... Τότες που σηκῶσανε το διαιτητή ὀλοσοῦμπιτο μαζί  
με τή σκάλα του καί τονε τρίγυρνάγανε στή γιούχα, ὅσο-  
του ὁ καφερός ἀπέ τήν τρομάρα του τά κακάρωσε.. (αἰο-  
λιστί: «'Ο κραταῖος 'Ανταῖος» ἢ «κρέμασέ τους ψηλά κι  
ἄστους νά σκούζουνε!»)...

... Τότες, τέλος, που κάτι πόντικες τῶν ἀποδυτήριων  
τούς σουφρώσανε τίς χλαμύδες κι ἀναγκαστήκανε οἱ  
καρντάσηδες, γιά νά προκάνουνε τό Πουλμάνι τους, νά  
πιλαλήσουνε ὀλοτοσίτσιδοι στό γκαζόν σάν ἐλαφάκια, χῶ-  
ρια ἢ πούντα καί τῶν γονέων πού ἀρπάξανε.. (αἰολιστί:  
«'Η καί ρινίτις 'Ελαφος»!!).

'Ετερη προπονητικιά προσωπικότη τοῦ 'Αρχαίου Πα-  
ρελθόντου ἦτονε κι ὁ 'Θησεάς ὁ 'Αθηναῖος, γέννημα-  
θρέμμα Μωραῖτης!.. ('Ηδη ἐξαρχῆς καί ἀπό ἀνέκαθεν μά-

γκες έκανε «μπάμ» τό τί αὐθαίρετο καί νέφος ἔχει νά μᾶς προκύψει...). Αὐτοῦνος ὁ μπουλουκταῖς τό λοιπόν, εἶδε κι ἀπόειδε 'κειδανά στήν Τροιζήνα νά διακόφτει τίς προπόνησές του στή μέση καί νά ψάχνει οὐλο τό Λεμονόδασο γιά τίς χαμένες του μπάλες... καί μιά καί δυό πῆρε τῶν ὀμματιῶν του καί μᾶς ἀριβάρησε φουριόζος στούς μαχαλάδες τῆς Πρωτευουσός, ἀφοῦ πρωτύτερη ξεκαθάρισε ἅπαξ καί διά παντός τούς λογαριασμούς του μέ τούς λησταρχαίους που πετοσκοβουνε τούς στρατοκόπους τῆς 'Εθνικῆς 'Οδοῦ, δηλαδή: μέ τούς φοροεισπρακτοραίους τῶν Διοδίων!!..

'Δῶ χάμου στά μέρη μας πού λέτε, ὁ παμπόνηρος ὁ μετανάστης πῆγε καί τήν ἄρξε κατάτις παραδίπλα τέρμα "Ανω Πετράλωνα σέ μιά προσφυγικιά παράγκα, —πού τήν εἶπαν ἔκτοτες «Θησεῖον», κι αὐτουδαμέσα σκάρωσε τσίλικια 'Ακαδημία προπονητάδων Πετομπαλός, ὅπου μαθητέψανε καί ξεσκολίσανε κάτι μπουμπουκία ἕνα κι ἕνα· τοῦ Κύριε ἐν ψειροῦ τῷ στόματί μου... 'Ο μπουμπουνοκέφαλος ὁ Περιφήτης, ποῦχε, μέ τό συμπάθειο, μιά χεροῦκλα σά ροζιάρικια κορύνια... 'Ο κάρκαλέτσος ὁ Σίνις ὁ Πιτυοκάμπτης, ποῦχε τό νιονιό του τατάμ καρφωμένο στήν ἀνάπτυξις τοῦ ἀθλημάτου κι ἔτσι καί μπάνιζε πουθενά τίποτε πεῦκα, σαλτάριζε σάν ἀρούκατος, τά στραμπούλαε κι ἔσπινε στό ἄφε-σβῆσε φιλεδάκια, βγάνοντας τήν ἀλλόκοτη κραυγή: «Σῖνε κβά νόν», πού τοῦ 'δωκε καί τ' ὄνομά του!

Καί φτάνουμε μέ τό καλό στό Σκείρωνα τό ζοχάδα, ποῦχε τό κακό φυσικό νά γκρεμοτσακίζει τούς ρεφεραῖοι ἀπέ τή σκάλα γιά ψύλλου πήδημα κι ὅποιος γκαντέμης λάχαινε νά τότε σφυρίζει, καλοῦ-κακοῦ 'ξομολογιότανε προκαταβολικά, γιάτίς τήν εἶχε προπολλοῦ ἀνθιστεῖ ὅτι παγαίνει νά περάσει τήν «κακιά σκάλα»!.. "Ετερος Καππαδόκης, ὁ δαμάστης Προκρούστης ὁ τζαναμπέτης, ποῦχε παρει διαζύγιο μέ τό ἄουτ κι ἄμανε κανέναν νταγλαράς τῆς ὁμαδός του τόλμαγε νά καρφώσει ὅξω, κάλλιο νά τοῦ κόβονταν τα πόδια!

Στό φινάλε, ὁ θεργιακλῆς ὁ Μινώταυρος, —κέρατο βερνικωμένο, πού προπόναγε ὄσους παμπαῖδες καί πανκοράσιδες τοῦ 'στελνε πεσκέσι τό Πρόγραμμα: «'Αθλητισμός γιά Νέους!» καί κανέναν δέν ἄφηνε νά ματαβγεῖ ἀπέ τό Κλειστό Προπονητήριο (πού στήν περίπτωσίς του παραήτονε κλειστό!), πριχοῦ νά μάθει ἀπόξω κι ἀνακατωτά τά μυστικά τοῦ ἀθλημάτου μας... Τί ἔφταιγε μαθές ὁ καψερός ὁ ταυρόκρανος πού τό ἄτιμο τό Βολλεῦμπόλι δέ μαθαίνεται μέ τίποτες;..

Νά ματαγυρίσουμε μάγκες στόν καπάνταη τό Θησεά καί τούς κολλητούς του, πού 'κειδανά στό Θησεῖο ἀφωσιωθήκανε στήν Πετοσφαίρισις «ψυχῇ τε καί πνεύματι», γι' αὐτοῦνο καί ὀνοματιστήκανε: «'Αγιοι 'Ασωμάτοι»!

Τοῦτος ὁ μπαγάσας τό λοιπόν, τά κουτσοκατάφερε νά περάσει γιά 'Εθνικό Σύμβολο τῶν προπονητάδων τῆς Πρωτευουσός, πού ἐπειδῆς ἤντουσαν 'Ιωνες εἶχανε προοπτικές πιά εὐίωνες!.. κι ἄμανε ξεψαχνίσουμε προσεκτικῶς τά τοτινά Δοκουμένα, θά ἴδουμε τῷ ὄντις ὅτι ὑπῆρξεν ὁ πρῶτος πού χρησιμοποίαγε στήν προπόνησίς του πολλές μπάλες μαζί, (πού τίς μάζωνε σέ κοντοφάρδουλους πύθους ὀνόματι: «Λαπίθους!»)..

Κι ἔτσιδᾶς εἶχανε τά κότζια, ὥσπου ὁ λεγόμενος ἔπαθε τό μέγα στραπάτσο τῆς ζήσης του: τονε περιλαβε σεβντᾶς κατακούτελος γιά δυό μαθηταροῦδες του μπαλαδόρισσες, Κρητικοπούλες ἀπό κούνια, ὁπούντουνε ἀδερφάδες (αἰολιστί: «ἀδερφοφάδες») καί «διάολε τσ' ἀπολιμάρους του» μέ τέτοιονε διπλοῦ πέλεκυ πού τονε σκουτελοβάρεσε...

'Η μεγάλη λεγούντανε 'Αριάδνη κι ἤντουνε πολύ ψηλομίτα ἀδερφέ μου!.. 'Η μικρή ἐξαπεναντίας, ἤντουνε «τεκνωσός»· τῆς ἄρεσε δηλαδή νά χαζαεύει τά τεκνά γυμναζόμενα κι ἔτσιδᾶς ἔγινε χαρῶ σας ἡ πρώτη προπονητοῦ στήν 'Ανθρωπότη ποῦβανε μπροστά τή φάμπρικα: «Κατασκοπία-Καταγραφή»!! 'Ο κύρης τους, σύμφωνα μέ τούς ἀρχαῖοι καλαμαράδες, ἐπειδῆς οὔτε μυαλά οὔτε κρίσ' εἶχε, λεγόντανε: «Μή-νοας τε Κρής» κι ὅπως οὐλοί οἱ παρόμοιοι πατεραδες, ποθύμαγε νά δεῖ τίς κοπελοῦδες του φουνταριστές στο ΤΕΦΑΑ: μαχμουρλίκι στή λιακάδα, φραπεδάκια στή Βουλιαγμένης κι ὕστερις, μήνας μπαίνει μήνας βγαίνει, τα μιστά χέρι κι οὐλη ἡ Ρωμιοςύνη μέ μπάλες παραμάσχαλα ὅξω ἀπέ τό Μινιστέριο τοῦ Πολιτισμοῦ καί τῶν 'Επιστημῶν: «ἀ-μπε-μπα-μπλόμ, μπλίμ-μπλόμ»...

'Η μάνα τους πάλε, μιά Παριζιάνα ζωόφιλη, (καλό κουμάσι καί τοῦ λόγουτης), παράστανε τό θηλυκό ματανόρο καί μέ τά χούγια της ματασήκωνε μπόλικο νόρο (αἰολιστί: «Φάκα ντ' ορο») καί γιά νά μήν τά πολυλογάω καί μέ δέσουνε, θά σᾶς 'μπιστευτῶ μοναχά-καί νά μείνει συναμετάξω μας, ὅτι τουτηδᾶ ἡ τρελοκαμπέρω ἡ παμφάγα ὀνομαζούντανε: Πασιφάει!...

'Αντίκαρφος Ντουμπλές  
(συνεχίζεται)

ΣΚΑΠ ΤΘ 77260

Τ.Κ. 175 10 Παλιό Φάληρο

# MINI ΒΟΛΛΕ·Υ·

1ο ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΜΙΝΙ ΒΟΛΛΕ·Υ· ΣΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ

Από τον Βαγγέλη Καμινάρη  
Κ.Φ.Α.-Προπονητή Βόλλεϋ

Στις 13 Μαΐου 1989, έγινε στα ΤΡΙΚΑΛΑ το πρώτο τουρνουά ΜΙΝΙ ΒΟΛΛΕ·Υ· μεταξύ των Δημοτικών Σχολείων της πόλης μας. Ήταν το πρώτο τουρνουά του είδους του που έγινε ποτέ στα ΤΡΙΚΑΛΑ.

Το τουρνουά διοργανώθηκε με πρωτοβουλία του συναδέλφου Καμινάρη Βαγγέλη μέσω του προγράμματος «Αθλητισμός και Παιδί» και με τη βοήθεια της Τ.Ε. της Ε.Ο.ΠΕ. και της Γ.Γ. Αθλητισμού, που πρόσφερε 50 μπάλλες Βόλλεϋ, για τις ανάγκες του τουρνουά, οι οποίες κατόπιν δόθηκαν στα σχολεία που πήραν μέρος.

Τα ΤΡΙΚΑΛΑ για 2 μήνες περίπου (προετοιμασία-διεξαγωγή), ζήσαν στον παλμό του ΜΙΝΙ ΒΟΛΛΕ·Υ·. Η έλλειψη κάποιας μορφής πρωταθλημάτων στα Δημ. Σχολεία έστρεψε το ενδιαφέρον και την αγάπη των πιτσιρικάδων της πόλης μας, στο ΒΟΛΛΕ·Υ·. Ζώντας από κοντά τα παιδιά, με έκπληξη είδαμε μια ευχάριστη στροφή των παιδιών προς το ΒΟΛΛΕ·Υ·. Στις σχολικές αυλές σταμάτησε, να παίζεται το ποδόσφαιρο στα διαλλείματα και τα παιδιά «σκοτωνότανε» για το ποιός θα πιάσει πρώτος το γήπεδο του ΒΟΛΛΕ·Υ·, για να παίξει. Ακόμα και τ' απογεύματα στις γειτονιές τα παιδιά παίζανε ΒΟΛΛΕ·Υ· χρησιμοποιώντας για δίχτυ... τα κάγκελα της αυλής τους.

Κατά τη διάρκεια του τελικού, ο οποίος έγινε στις 6-6-89, το κλειστό γυμναστήριο της πόλης μας γέμισε ασφυκτικά από μαθητές Δημοτικών Σχολείων καθώς και με «παίκτες» που πήραν μέρος, απ' όλα τα σχολεία. Κατακλύστηκε ακόμα και ο αγωνιστικός χώρος.

18 Δημ. Σχολεία πήραν μέρος στο τουρνουά με 16 ομάδες αγοριών και 13 ομάδες κοριτσιών. Συνολικά 174 παιδιά (αγόρια-κορίτσια) παίζανε-μάθανε και αγαπήσαν το ΒΟΛΛΕΥ, παρασέρνοντας σ' αυτό και τους συμμαθητές τους.

Το σύστημα των αγώνων ήταν το εξής: Χωρίσαμε τους αγώνες σε δύο φάσεις. Στην Α' φάση αποκλειόταν κάθε ομάδα που θα συμπλήρωνε 2 συνεχόμενες ήττες. Στη Β' φάση αγωνιστήκανε όσες ομάδες μείνανε και όποια έκανε

ήττα έβγαινε από τη συνέχεια της διοργάνωσης. Σκοπός μας ήταν όλες οι ομάδες να κάνουν τουλάχιστον 2 αγώνες πριν αποκλειστούν. Δεν υιοθετήσαμε το σύστημα του να παίζεις συνέχεια, ανεξάρτητα αποτελέσματος, μόνο και μόνο για να δημιουργήσουμε κάποιο κίνητρο (Κύπελλο) στα παιδιά που αγωνιστήκανε. Επιβραβεύσαμε όμως και τη συμμετοχή απονέμοντας σ' όλα τα παιδιά Διπλώματα για τη συμμετοχή τους.

Οι ομάδες που φτάσανε στον τελικό κάνανε 4-5 παιχνίδια. Συνολικά μαζί με τους τελικούς είχαμε 23 αγώνες για τα αγόρια και 18 για τα κορίτσια, δηλ. σύνολο 41 αγώνες. Όλοι, εκτός από τους τελικούς, γίνανε σε μια μέρα. Αλλάξαμε την ημερομηνία των τελικών, για να δώσουμε περισσότερη έμφαση στο θεσμό. Έγινε και η σχετική προπαγάνδα από την τοπική Ραδιοφωνία καθώς και τον τοπικό Τύπο. Οι Τελικοί συνδυαστήκανε με πολιτιστική εκδήλωση που παρουσίασαν οι μαθητές -τριες του 7ου Δ.Σ. Τρικάλων.

Στις νικήτριες ομάδες αγοριών και κοριτσιών απονεμήθηκαν κύπελλο και όλα τα παιδιά, όπως είπαμε, πήρανε Διπλώματα. Επίσης όλα τα σχολεία που πήραν μέρος πήρανε από δυο μπάλλες ΒΟΛΛΕΥ, εκτός από τα 4 σχολεία που φτάσανε στους τελικούς που πήρανε επιπλέον 3 μπάλλες σαν έπαθλο.

Τέλος θεωρούμε υποχρέωσή μας, να ευχαριστήσουμε τους αδιόριστους συναδέλφους, οι οποίοι ανταποκριθήκανε αφιλοκερδώς στην προσπάθειά μας και προετοιμάσαν και συνοδέψανε τις ομάδες στους αγώνες.

## Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Καλλιάρας Κώστας καθηγητής Φ.Α. — Υπεύθυνος Προγραμμάτων  
Βασιλόπουλος Ευθ. καθηγητής Φ.Α. — Προπονητής Βόλλεϋ Κλιμακίου Θεσσαλίας  
Καμινάρης Βαγγέλης καθηγητής Φ.Α. — Προπονητής Βόλλεϋ

### Αίτηση εγγραφής νέου συνδρομητού

Επώνυμο .....  
Όνομα .....  
Διεύθυνση ..... αριθμός ..... Ταχ. Κώδικας .....  
Πόλη ..... Τηλέφωνο .....  
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής ΝΑΙ ΟΧΙ

Επιθυμώ να γίνω μέλος του συλλόγου.

Σημ. Μέλος του συλλόγου δικαιούται να γίνει μόνο όποιος έχει πτυχίο Καθ. Φυσικής Αγωγής. Συνδρομητής μπορεί να γίνει οποιοσδήποτε.

Η διεύθυνση του συλλόγου αναγράφεται στην οπίσθια σελίδα της αίτησης.

---

## ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΝΕΑ

---

Ο εικονιζόμενος είναι ο Θανάσης Παπαγεωργίου προπονητής της Λεβερκούζεν που την ανέδειξε πρωταθλήτρια της Ομοσπονδιακής Γερμανίας. Για όσους δεν γνωρίζουν, ο Θανάσης Παπαγεωργίου γεννήθηκε στη Ρόδο και από 20ετίας διδάσκει στο τμήμα Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου της Κολωνίας στην Ειδικότητα του Βόλλεϋ με απόλυτη επιτυχία. Είναι ο μίστερ Βόλλεϋ της Γερμανίας.

Αρχαίο Ελληνικό Πνεύμα που φωτίζει τους Έλληνες, φώτισε και την Ελλάδα.



Στιγμιότυπα από το Μίνι-Βόλλεϋ που έγινε στα Τρίκαλα 13/5/1989. Διοργάνωσε η Τ.Ε. Ε.Ο.Π.Ε. σε συνεργασία με το Υφ. Ν. Γενιάς.

