



ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΤΕΥΧΟΣ 17

σ.κα.π.

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

**ΠΡΑΚΤΙΚΑ
ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ
ΒΟΛΛΕΪ ΜΠΩΛ
8-12 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1989
ΜΕΡΟΣ Α**



Ενημερωτικό Δελτίο

ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΑΘΗΝΑ 1990

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο του Συλλόγου

Καθηγητών Πετοσφαίρισης

ΤΕΥΧΟΣ 17

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1990

Υπεύθυνος Έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.

Υπεύθυνος Σύνταξης: Άννυ Μαρμαροτούρη.

Συνεργάστηκαν:

Μαρία Θηραίου

Δήμητρα Κατσανού

Ηρώ Μικρούδη

Παναγιώτα Παναγιωτίδου

Ειρήνη Κόσσυβα

Λίτσα Κράνια

Μαρίνα Μιχαηλίδου

Περικλής Μπακοδήμος

Βάσω Γκίκα

Αθηνά Καλατζή

Άννυ Μαρμαροτούρη

Χριστίνα Νικολάου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο Σύλλογός μας	1
Προσφώνηση Σεμιναρίου	
[Περικλής Μπακοδήμος]	2
Εισαγωγή στο Volley-Ball διαμέσου του Mini-Volley	
[Dr. Horst Baacke]	3
Μακροχρόνια Προετοιμασία των Νέων Παικτών	
[Dr. Horst Baacke]	12
Δύο Πρακτικές Διδασκαλίες [Dr. Horst Baacke]	25
Το Προφίλ του Προπονητή [Dr. Sevcic]	31
Γλωσσάρι κατά Sevcic	39

Εικόνα Εξωφύλλου: Το κύριο σώμα των συμμετεχόντων στο Διεθνές Σεμινάριο.

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

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

Αγαπητοί αναγνώστες,

Στο Διεθνές Σεμινάριο που έγινε 8-12 Σεπτεμβρίου είχαμε υποσχεθεί την έγκαιρη παράδοση πρακτικών. Από τότε πέρασαν πράγματι τέσσερις μήνες και η υπόσχεσή μας τώρα μόλις υλοποιείται.

Η καθυστέρηση οφείλεται στο γεγονός ότι, όλες οι διαλέξεις έπρεπε να μεταφραστούν από την Αγγλική στην Ελληνική γλώσσα. Ήταν μια δουλειά επίπονη που πραγματοποιήθηκε με απομαγνητοφώνηση των διαλέξεων από κασέτες που καταγράψαμε με εξωτερική εγγραφή μέσω των ακουστικών της αίθουσας!.. Δυστυχώς οι μεταφράστριες δεν μας επέτρεψαν άμεση εσωτερική μαγνητοφώνηση, βασισμένες σε σχετική απαγόρευση του συνδικαλιστικού τους οργάνου. Αν προσθέσουμε ότι έπρεπε να συνδυάσουμε τις απομαγνητοφωνημένες ομιλίες με εκείνες τις σημειώσεις σε πίνακες που παρέδωσαν οι ομιλητές καθώς και την πολυήμερη διαδικασία του τυπογραφείου, καταλαβαίνετε ότι η καθυστέρηση είναι εύλογη.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα, εκ μέρους του Δ.Σ. του Συλλόγου μας, να μνημονεύσω όλους εκείνους που συνέβαλαν στη διαμόρφωση των Πρακτικών του Σεμιναρίου: Την Ηρώ Μικρούδη για την απομαγνητοφώνηση της ομιλίας του ELENKOF. Την Μαρία Θηραίου, Δήμητρα Κατσανού και Παναγιωτίδου Παναγιώτα για την απομαγνητοφώνηση των ομιλιών του H. BAAKE. Την Ειρήνη Κόσσουβα και Λίτσα Κράνια για την απομαγνητοφώνηση των ομιλιών του PAOLO SEVCIUC. Την φοιτήτρια Μαρίνα Μιχαηλίδου για την απομαγνητοφώνηση της ομιλίας του κ. ΓΙΑΝΝΗ ΖΕΡΒΑ. Τον Περικλή Μπακοδήμο για την επεξεργασία των πρακτικών της ομιλίας του κ. ΓΙΑΝΝΗ ΓΕΩΡΓΟΚΩΣΤΑ. Τις φοιτήτριες Βάσω Γκίκα και Αθηνά Καλατζή για την καταγραφή των πρακτικών μαθημάτων του PAOLO SEVCIUC και Η. ΜΠΑ-ΑΚΕ.

Τέλος, πρέπει να ευχαριστήσουμε όλως ιδιαίτερα την ANNY ΜΑΡΜΑΡΟΤΟΥΡΗ για την συνολική επιμέλεια όλων των πρακτικών του Σεμιναρίου καθώς και την απομαγνητοφώνηση μέρους των διαλέξεων του EJEM.

Τα πρακτικά στο σύνολό τους θα παραδοθούν σε τρία τεύχη περιοδικού, ως το μήνα Μάρτιο.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσουμε όλους εσάς που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας και να συγχαρώ την Οργανωτική Επιτροπή του Σεμιναρίου: Περικλή Μπακοδήμο (πρόεδρο), Ηρώ Μικρούδη (γραμματέα), Γιώργο Κουκούλη (ταμιά), Άννυ Μαρμαροτούρη, Γιώργο Σιμόπουλο, Μαρία Θηραίου, Χριστίνα Νικολάου και τον σύμβουλο της ΕΟΠΕ κ. Στράτο Παπαναστασάτο.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τον πρόεδρο της ΕΟΠΕ κ. Μιχάλη Ματρανδρέα που εκήρυξε την έναρξη του Σεμιναρίου και τον πρόεδρο R. ACOSTA που παραυρέθηκε στην τελετή λήξεως του Σεμιναρίου και που εξέφρασαν κολακευτικά σχόλια.

Για τους συναδέλφους Κ. Φ. Αγωγής που δεν μπόρεσαν να παρακολουθήσουν το Σεμινάριο (παρόλο που είχαν δηλώσει συμμετοχή και καταβάλει το ποσόν των 8.000 δρχ.) θα τους αποστείλουμε τα πρακτικά, τη βιντεοκασέτα των πρακτικών μαθημάτων και τα δύο βιβλία που εξέδωσε ο Σύλλογός μας.

Ο Πρόεδρος του ΣΚΑΠ

Προσφώνηση του Σεμιναρίου
από τον Πρόεδρο της Οργανωτικής Επιτροπής του Σεμιναρίου
και Μέλος του Δ.Σ. του ΣΚΑΠ κ. Περικλή Μπακοδήμο

Κύριε Πρόεδρε της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης,

Κύριε Γενική Γραμματέα, κύριοι — κύριοι, μέλη της Ε.Ο.Π.Ε. και της Διεθνούς Ομοσπονδίας,

Κυρίες και κύριοι συμμετέχοντες στο 1ο Διεθνές Σεμινάριο που διοργανώνει ο Σύλλογος Καθηγητών Πετοσφαίρισης, σας καλωσορίζουμε και ευχόμαστε φεύγοντας από τον χώρο αυτό να έχετε προσθέσει ένα ακόμα λιθαράκι στο οικοδόμημα των γνώσεων σας γύρω από το βόλλεϋ.

Πριν προχωρήσουμε στην ανάλυση του τρόπου λειτουργίας του Σεμιναρίου, θεωρούμε σκόπιμο να πούμε ποιός είναι ο Σύλλογος Καθηγητών Πετοσφαίρισης και ποιοί είναι οι στόχοι του.

Ο Σύλλογος ιδρύθηκε το 1985 από τους φοιτητές της ειδικότητας βόλλεϋ και τους καθηγητές τους.

Μέλη του, οι καθηγητές φυσικής αγωγής, που ασχολούνται με το βόλλεϋ είτε σαν μάθημα στα σχολεία, είτε σαν προπόνηση σε ομάδες. Σκοπός τους, ένας και μοναδικός. Η όσο το δυνατόν καλύτερη επιμόρφωση όλων αυτών και κατ' επέκταση, οιοσδήποτε ασχολείται με το βόλλεϋ.

Επιμορφωτικός σύλλογος είναι λοιπόν ο ΣΚΑΠ και σήμερα με την διοργάνωση του Σεμιναρίου αυτού απλά πιστοποιεί την πραγματική του ταυτότητα.

Μέσα που χρησιμοποιούνται για το σκοπό αυτό είναι: το Περιοδικό του Συλλόγου (όπου ο οιοσδήποτε μπορεί να γραφτεί συνδρομητής), μεταφράσεις ξένων βιβλίων, διδακτικές VIDEO - ΚΑΣΕΤΕΣ, επιμορφωτικές ημερίδες και, — αποκορύφωμα όλων, το σημερινό Σεμινάριο.

Στήριγμα όλων αυτών τα (500) μέλη του ΣΚΑΠ σ' όλη την Ελλάδα και η ετήσια συνδρομή τους, που παρακαλούμε να μην αμελούν.

Η ιδέα της διοργάνωσης του Σεμιναρίου, παράλληλα με τους αγώνες του Παγκοσμίου, γεννήθηκε πριν 6 μήνες, διάστημα που τελικά αποδείχθηκε μικρό, όπως μικρός ήταν και ο αριθμός των ατόμων, που εργάστηκε για τον σκοπό αυτό.

Κανένας βέβαια δεν περίμενε να αντιμετωπίσουμε το ευχάριστο πρόβλημα του μεγάλου αριθμού συμμετεχόντων και υπήρχε έντονος ο φόβος για την κάλυψη των εξόδων, μιας και προϋπολογισμός ήταν μεγάλος. Με μεγάλη ευχαρίστηση αναγκαστήκαμε να προτιμήσουμε το μεγάλο αμφιθέατρο αντί του μικρού, που χωρούσε εκατόν πενήντα (150) άτομα!

Ευχαριστούμε θερμά την Ε.Ο.Π.Ε. για την βοήθεια της και κυρίως για την διάθεση των φωτοτυπικών μηχανημά-

των, TELEX, τηλεφωνικού κέντρου καθώς δε και για την έκδοση των καρτών ελεύθερας εισόδου, για τους αγώνες του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Εφήβων.

Ιδιαίτερα δε τη δεσποινίδα ΧΑΛΙΟΡΗ που έκανε τις δακτυλογραφήσεις.

Οι διδάσκοντες καθηγητές θα είναι:

- Ο κ. BAACKE, Ανατολικογερμανός Πρόεδρος της Επιτροπής προπονητών της Διεθνούς Ομοσπονδίας,
- Ο κ. EZEM, Τσεχοσλοβάκος γενικός γραμματέας του ιδίου οργάνου,
- ο κ. SEVCIUK, Βραζιλιάνος καθηγητής της Διεθνούς Ομοσπονδίας,
- ο κ. ELENKOF, Βουλγάρος εργοφυσιολόγος, υπεύθυνος του ντόπιγκ κοντρόλ των αγώνων του Παγκοσμίου,
- ο κ. ΓΕΟΡΓΟΚΩΣΤΑΣ, αθλητής - ορθοπεδικός και γιατρός Ομοσπονδίας,
- ο κ. ΖΕΡΒΑΣ, καθηγητής ψυχολογίας στο Τ Ε Φ Α Α Αθηνών,
- ο κ. ΚΟΤΖΜΑΝΙΔΗΣ, καθηγητής στο Τ Ε Φ Α Α Θεσσαλονίκης, προπονησιολόγος,
- ο κ. ΦΛΩΡΟΣ, καθηγητής στο Τ Ε Φ Α Α Θεσσαλονίκης και προπονητής της Εθνικής Γυναικών της Ελλάδος και τέλος,
- ο κ. ΜΠΕΡΓΕΛΕΣ, καθηγητής της ειδικότητας βόλλεϋ του Τ Ε Φ Α Α Αθηνών.

Τους ευχαριστούμε όλους θερμά για την αποδοχή της πρότασής μας να μιλήσουν.

Οι διαλέξεις θα αρχίζουν καθημερινά στις 9 π.μ., οι δε απογευματινές της 10 - 9 - 1989 στις 5 μ.μ. Τα πρακτικά των διαλέξεων για τους ξένους συμμετέχοντες θα δοθούν την Τρίτη 12/9 με την λήξη για δε τους Έλληνες θα εκδοθεί ένα περιοδικό με όλα τα πρακτικά που θα λάβετε στη διεύθυνσή σας.

Ευχόμαστε καλή επιτυχία στην Εθνική Ομάδα των Εφήβων μας και στην οργανωτική Επιτροπή του Παγκοσμίου.

Επιτυχία η οποία θα βοηθήσει και αυτή με τη σειρά της στο να αναλάβει η χώρα μας την Ολυμπιάδα του 1996.

Παρακαλώ τον κ. ΜΑΣΤΡΑΝΔΡΕΑ, Πρόεδρο της Ε.Ο.Π.Ε. να κηρύξει την έναρξη των εργασιών του σεμιναρίου.

Σας ευχαριστώ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ VOLLEY-BALL ΔΙΑΜΕΣΟΥ ΤΟΥ ΜΙΝΙ-VOLLEY

του Dr. Horst Baacke

Θέλω να σας παρουσιάσω μια μέθοδο, ένα τρόπο διδασκαλίας των αρχαρίων - πολύ μικρών παιδιών ηλικίας 9-10 ετών και πως μπορούμε να τους δείξουμε τα πρώτα βήματα του βόλλεϋ μέσω του μίνι-βόλλεϋ.

Στην δεκαετία '50-'60 οι περισσότεροι ειδικοί πίστευαν ότι είναι δυνατό να διδάξουμε βόλλεϋ σε μικρά παιδιά και οι περισσότεροι προπονητές άρχισαν να προπονούν παιδιά ηλικίας 15-16 ετών.

Αλλά από την αρχή της δεκατίας του '60 έγιναν τα πρώτα βήματα και τα πρώτα πειράματα. Ιδιαίτερα στη χώρα μου κάναμε έρευνες και βρήκαμε ότι είναι πολύ εύκολο απ' αυτήν τη μικρή ηλικία να αρχίζει η διδασκαλία του αθλήματος. Τα τελευταία 20-25 χρόνια αυτό αποδείχθηκε σωστό, δηλ. το μίνι-βόλλεϋ τώρα θεωρείται η κατάλληλη μέθοδος εισαγωγής και παρουσίασης του βόλλεϋ στα μικρά παιδιά.

Η διεθνής Ομοσπονδία Βόλλεϋ έχει ήδη διοργανώσει αρκετά σεμινάρια γι' αυτό το θέμα και με μεγάλη χαρά σύντομα θα μπορέσω να σας παρουσιάσω τα αποτελέσματα αυτών των σεμιναρίων και τη σημερινή κατάσταση στο μίνι-βόλλεϋ για παιδιά. Απ' ότι ξέρω στην χώρα σας έχετε καλές εμπειρίες με το βόλλεϋ σε παιδιά και η Ομοσπονδία σας έχει κάνει μια αξιόλογη πρόοδο σ' αυτό το θέμα. Οπότε ορισμένα απ' αυτά που θα σας πω να μην είναι κάτι καινούργιο για σας.

Κατάρχας οι ειδικοί στο βόλλεϋ πιστεύουν ότι για την μελλοντική εξέλιξη και ανάπτυξη του αθλήματος μας, έχει μεγάλη σημασία να προσελκύσουμε όσο το δυνατό περισσότερα παιδιά στο βόλλεϋ και να τα διδάξουμε τις βασικές ικανότητες και τη βασική τακτική του αθλήματος από νωρίς - από μικρή ηλικία. Η ηλικία των 9-10 ετών είναι η πιο κατάλληλη για να διδάξουμε αυτά τα βασικά στοιχεία του αθλήματος. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορούν να μάθουν τις κινητικές ικανότητες και τις άλλες δεξιότητες που απαιτούνται γι' αυτό το άθλημα πολύ πιο γρήγορα απ' ότι οι ενήλικες.

Εάν θυμόσαστε ένα σχεδιάγραμμα που σας έδειξα στην πρώτη μου ομιλία θα δείται ότι σ' αυτήν την ηλικία 8-9 και 11-12 είναι η καλύτερη ηλικία να μάθουμε στα παιδιά τις βασικές ικανότητες, που πρέπει να έχουν; κινητικότητα, ευελιξία για το άθλημα. Επίσης πρέπει να παρακινήσουμε το ενδιαφέρον των παιδιών γιατί σ' αυτή την ηλικία αναπτύσσεται ο χαρακτήρας τους και η στάση τους για τη ζωή. Τα παιδιά που μαθαίνουν ν' αγαπούν και να εκτιμούν το άθλημα αυτό σ' αυτήν την ηλικία θα διατηρήσουν την αγάπη τους και την προτίμηση τους για όλη τους τη ζωή σε όποια θέση κι αν βρίσκονταν παίκτες, αθλητικά στελέχη ή προπονητές.

Είναι διεθνές φαινόμενο, δεν ξέρω γιατί, αλλά είναι γεγονός ότι το βόλλεϋ είναι πάρα πολύ ελκυστικό και παραμένει ένα πολύ αγαπημένο άθλημα των ανθρώπων που το έχουν μάθει από νωρίς, μικρά παιδιά. Από την άλλη πλευρά είμαστε αναγκασμένοι να ανταγωνιστούμε άλλα δημοφιλή αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το στίβο, το κολύμπι όπου κι εκεί βέβαια οι αθλητές αρχίζουν από μικρή ηλικία κι αν δεν καταφέρουμε σ' αυτήν την ηλικία να τραβήξουμε τα παιδιά σε μας τα χάνουμε, γιατί θα τα τραβήξει ένα άλλο άθλημα. Στα παιδιά αρέσει το παιχνίδι ειδικά σ' αυτήν την ηλικία και χρειάζονται ακριβώς αυτό το αθλητικό παιχνίδι γιατί είναι μια βιολογική ανάγκη για τα παιδιά και έχει πολύ μεγάλες επιπτώσεις στη συμπεριφορά και στην ανάπτυξη του παιδιού. Εάν δεν δώσουμε την ευκαιρία στο παιδί να παίξει, όχι μόνο αθλητικά αλλά και άλλα παιχνίδια, το παιδί θα έχει προβλήματα, κι ακριβώς εδώ το μίνι-βόλλεϋ δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά από νωρίς να συμμετέχουν σ' ένα παιχνίδι το οποίο μοιάζει με το αληθινό πραγματικό βόλλεϋ.

Αν χρησιμοποιήσουμε και τις κατάλληλες μεθόδους η διδασκαλία των βασικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων μπορεί να συνδυαστεί με την ευχάριστη συμμετοχή σε ένα παιχνίδι με μια δραστηριότητα αναψυχής.

Ένα άλλο στοιχείο το οποίο έχει αποδειχτεί από τα πειράματα και την εμπειρία είναι το εξής: δεν υπάρχει στην πραγματικότητα κανένας κίνδυνος αν το παιδί αρχίζει να παίζει βόλλεϋ στα 9-11 εφόσον βέβαια χρησιμοποιούνται οι κατάλληλες μέθοδοι. Τα παιδιά σ' αυτήν την ηλικία μπορεί να κάνουν και προθέρμανση και προπόνηση 5-6 φορές εβδομαδιαίως. Να έχουν δηλ. ένα προπονητικό πρόγραμμα 5-6 φορές τη βδομάδα και να μπορούν να συμμετάσχουν επίσης σε παιχνίδια ακόμα και σε αγώνες και μάλιστα πάνω από έναν αγώνα την ημέρα αυτό το παιδί μπορεί να το αντέξει χωρίς κανένα κίνδυνο σωματικό ή ψυχικό.

Στη χώρα μου έχουμε εκδόσει γενικούς κανονισμούς. Αν παίζει για μια ώρα θα έχει κι ανάπαυση μια ώρα, αν παίζει για μισή ώρα θ' αναπαυτεί μισή ώρα. Κάνουμε δηλαδή μια εναλλαγή, όση ώρα αγώνα τόση ώρα ανάπαυση.

Στην ηλικία των 9-11 ετών — και σε ορισμένες χώρες έως 12 ετών — στην Ελλάδα νομίζω ότι η ηλικία αυτή είναι λίγο χαμηλότερη λόγω της βιολογικής ωριμότητας των κοριτσιών, ας πούμε γενικά λοιπόν μεταξύ 9-11 δεν υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ αγοριών-κοριτσιών κι έτσι οι μέθοδοι διδασκαλίας και παιχνιδιού μπορεί να είναι ίδιοι. Δεν γίνεται μεγάλη διαφοροποίηση των μεθόδων και έχουμε και μικτούς αγώνες μεταξύ των παιδιών. Είχαμε ένα πρωτάθλημα παιδών στη χώρα μου και οι νικήτριες ομάδες στα αγόρια και στα κορίτσια τελικά αγωνίστηκαν

μεταξύ τους και τα επίπεδα των δύο ομάδων ήταν σχεδόν τα ίδια. Δεν υπήρχαν διαφορές και οι προπονητές βάζανε στοίχηματα ποιός θα κερδίσει και συνήθως τα κορίτσια σ' αυτήν την ηλικία, είναι πιο ψηλά από τα αγόρια.

Το μίνι-βόλλεϋ δεν είναι ένα ειδικό παιχνίδι και θα πρέπει να αξιολογηθεί σαν ένας τρόπος προσέλκυσης του κανονικού βόλλεϋ. Παρέπει να θεωρήσουμε ότι το μίνι-βόλλεϋ είναι μια μέθοδος που ενδείκνυται για παιδιά για την εισαγωγή τους στο βόλλεϋ. Ένα πρώτο βήμα. Έχουμε διδαχθεί-μάθει-από άλλες χώρες κυρίως από τις ΗΠΑ. Το μίνι-βόλλεϋ έχει γίνει τελικά ένα ιδιαίτερο άθλημα με τη δική του οντότητα. Οι βασικοί στόχοι του μίνι-βόλλεϋ θα πρέπει να είναι και σαν ο πρώτος και βασικότερος: Να προσελκύσει όσο το δυνατό περισσότερα παιδιά στο βόλλεϋ και να τα παρακινήσει να συμμετάσχουν σε τακτική προπόνηση και σε τακτικούς αγώνες δηλ. να τους μάθει να εξοικειωθούν με τη μπάλα και τις βασικές ικανότητες που χρειάζονται για το άθλημα αυτό. Συγχρόνως όμως θα πρέπει το μίνι-βόλλεϋ να φροντίζει να προσφέρει ευχαρίστηση και χαρά και να μην τονίζει σαν στόχο μόνο την νίκη, δηλ. με άλλα λόγια να μην είναι μοναδικός στόχος η νίκη. Μέσω του μίνι-βόλλεϋ θα πρέπει να δημιουργήσουμε τα στερεά θεμέλια, να προετοιμάσουμε τα παιδιά για το κανονικό άθλημα και πάνω σ' αυτούς τους στόχους θα ήθελα να σας εξηγήσω τι ακριβώς εννοούμε με τον όρο «Μίνι-Βόλλεϋ».

Το μίνι-βόλλεϋ χαρακτηρίζεται από τις εξής αρχές:

1. Θα πρέπει να έχει λιγότερο από 6 παίκτες στην ομάδα: για να διευκολυνθεί η συνεργασία των παικτών, για να απλοποιηθεί η τακτική του παιχνιδιού, για να υπάρχουν περισσότερες επαφές με την μπάλα ανά παίκτη και για

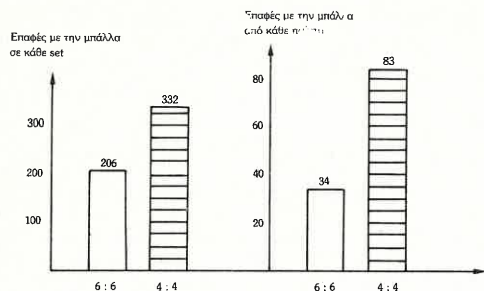
να ενισχυθεί η γνώση των βασικών στοιχείων.

Κάναμε μια έρευνα που αφορά τον αριθμό επαφών με την μπάλα σε παιχνίδι 6:6 σε μεγάλο πρωτάθλημα και είχαμε 206 επαφές με τη μπάλα ανά σετ, αλλά 332 επαφές σε παιχνίδι 4:4. Αυτό αποδεικνύει ότι είχαμε κατά 33% περισσότερες επαφές με τη μπάλα ανά σετ όταν έπαιζαν 4:4.

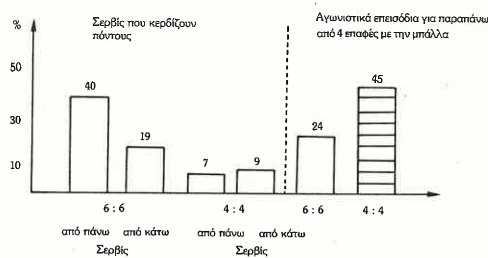
Αυτές ήταν ενέργειες ανά ομάδα. Αν δούμε τώρα ανά αθλητή, στο παιχνίδι 6:6 είχαμε 34 ανά αθλητή και στο 4:4 83. Βλέπουμε ότι ανά αθλητή οι επαφές με μπάλα ήταν διπλάσιες στην ομάδα με 4 παίκτες κι αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό, ιδιαίτερα για αρχάριους όπου έχει μεγάλη σημασία ο αριθμός επαφών με τη μπάλα διότι μαθαίνουν τα παιδιά μόνο παίζοντας. Το ίδιο γίνεται με τη διάρκεια των διαδρομών. Σε ομάδες των 6:6 είχαμε πολύ περισσότερες σερβίς, άσσους με διακοπή μετά το σερβίς, κι αυτό ιδιαίτερα στα κορίτσια. Η μπάλα μετά το σερβίς πέφτει κάτω ενώ στους αγώνες 4:4 και σε μικρότερο γήπεδο έχουμε πολύ λιγότερες διακοπές. Κι εδώ βλέπουμε στους 6:6 είχαμε 24% αγωνιστικά επεισόδια που είχαν περισσότερες από 4 επαφές με τη μπάλα δηλ. σερβίς, υποδοχή, πάσσα, καρφί. Σε παιχνίδι 4:4 το 45% των αγωνιστικών επεισοδίων ήταν μεγαλύτερο με πάνω από 4 επαφές με τη μπάλα. Νομίζω ότι αυτή η μέθοδος θα σας πείσει: (Πίνακας 1-2).

Στους πίνακες 3 και 4 φαίνεται η χρονική κατανομή των αγώνων 4:4. Αργότερα ο χρόνος αυξομειώνεται αλλά πάντοτε υπάρχει πλεονέκτημα στον αγώνα 4:4. Στο μίνι-βόλλεϋ πρέπει λοιπόν να έχουμε ομάδες 2-3-4 παικτών ανάλογα με την ηλικία και τις ικανότητές τους.

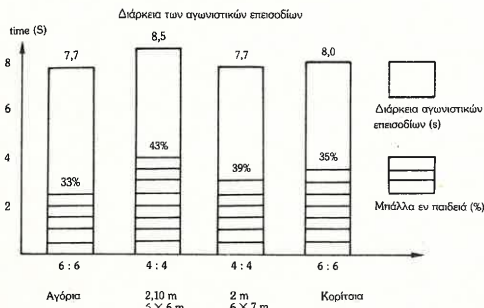
Πίνακας 1



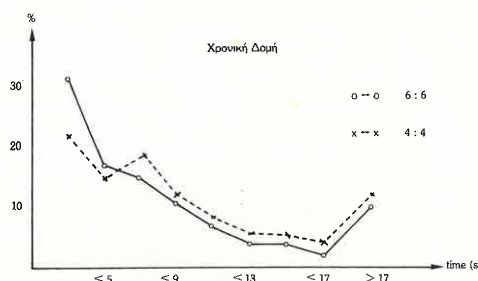
Πίνακας 2



Πίνακας 3



Πίνακας 4



2. Το μίνι-βόλλεϋ πρέπει να παίζεται σε μικρότερο γήπεδο για να υπάρχει λιγότερος ελεύθερος χώρος που πρέπει να καλυφθεί από κάθε μεμονωμένο παίκτη και για να μειωθεί ο ρυθμός των διακοπών της ροής του αγώνα του παιγνιδιού, ώστε να επιμηκυνθεί η διάρκεια κάθε αγωνιστικού επεισοδίου που θα κάνουν οι παίκτες, ν' αυξηθούν οι επαφές με τη μπάλα, να μειωθεί η απόσταση που πρέπει να καλύψει η μπάλα και επίσης να μειωθεί ο ρυθμός των λαθών.

Οι διαστάσεις του γηπέδου μπορεί να διαφέρουν από 3×6 m για ομάδες των 2:2, $4,5 \times 9$ m για ομάδες 3:3 μέχρι 6×12 για ομάδες 4 παικτών. Όταν διαλέγετε τις διαστάσεις του γηπέδου μην ξεχνάτε ότι στα περισσότερα γυμναστήρια υπάρχουν ήδη σχεδιασμένες γραμμές στο δάπεδο και θα πρέπει να βρείτε ένα τρόπο να αξιοποιήσετε αυτές τις γραμμές και το φιλέ για να δημιουργήσετε αρκετά γήπεδα σ' ένα ενιαίο χώρο γυμναστηρίου.

Μια δυνατότητα για ομάδες 2:2 είναι αυτή:

Έχουμε 2 και 4 γήπεδα σε ένα ενιαίο χώρο γυμναστηρίου για ομάδες των 3 μπορούμε να φτιάξουμε γήπεδα εάν τοποθετήσουμε το φιλέ εγκάρσια στην αίθουσα. Υπάρχουν πολλές δυνατότητες που μπορείτε να διαμοφώσετε ένα ενιαίο χώρο για να φτιάξετε περισσότερα μικρά γήπεδα για μικρότερες ομάδες.

3. Μια άλλη σημαντική αρχή του μίνι-βόλλεϋ είναι ότι το παιγνίδι αυτό πρέπει να παίζεται με το φιλέ σε χαμηλό ύψος. Έχουμε δηλ. να προσαρμόσουμε το ύψος του φιλέ, στο ύψος και την αλτική ικανότητα των παικτών όσον αφορά τα παιδιά να κάνουν επίθεση και άμυνα με την ίδια ευκολία χωρίς να τους δημιουργεί πρόβλημα το ύψος του φιλέ. Ένα ψηλότερο φιλέ σημαίνει μεγαλύτερο μήκος διαδρομών γιατί είναι πιο δύσκολο να κάνει κανείς καρφί. Το υπερβολικά χαμηλό φιλέ αντίθετα θα δημιουργήσει πάρα πολλές διακοπές του παιγνιδιού γιατί τα σερβίς και το καρφί θα είναι πιο δύσκολα και πιο επικίνδυνα, γι' αυτό συνιστάται σε μια αρχική φάση για τους αρχάριους να χρησιμοποιείται ένα σχετικά μεγάλο ύψος για το φιλέ για να εξοικειωθούν τα παιδιά στις πάσες με δάκτυλα.

Αν το φιλέ είναι χαμηλό και οι παίκτες ψηλοί θα μπορούν να κάνουν καρφί εύκολα πάνω από το φιλέ και δεν είναι αυτό καλό για το βόλλεϋ. Αν όμως είναι ψηλό το φιλέ θα χρειάζεται να δίνουν αυτοί την κίνηση στη μπάλα οι παίκτες. Γι' αυτό στους αρχάριους θα πρέπει το ύψος του φιλέ να είναι αρκετά μεγάλο. Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες το μίνι-βόλλεϋ παίζεται με φιλέ 1,90 ως 2,10 αλλά εξαρτάται βέβαια το ύψος του φιλέ και από τα χαρακτηριστικά των παικτών γιατί υπάρχουν χώρες όπου τα παιδιά της ηλικίας που παίζουν μίνι βόλλεϋ είναι ήδη πολύ ψηλά και έχουμε ψιλό φιλέ ενώ σε άλλες χώρες τα παιδιά δεν έχουν ψηλώσει αρκετά σ' αυτήν την ηλικία κι έτσι χρειάζεται χαμηλότερου ύψους φιλέ.

Τώρα για τη μπάλα. Υπάρχουν διάφορες δυνατότητες. Η μπάλα πρέπει να είναι λίγο πιο μικρή και λίγο πιο ελαφριά από την κανονική μπάλα του βόλλεϋ διότι τα χέρια των παιδιών είναι πιο μικρά κι έχουν και λιγότερη δύναμη σ' αυτήν την ηλικία. Από την άλλη πλευρά όμως αν έχου-

με μια πολύ μικρή μπάλα αυτή θα κινείται με μεγαλύτερη ταχύτητα και θα μπορεί πιο δύσκολα το παιδί να προβλέψει την τροχιά της. Μια μεγάλη ελαφριά μπάλα επιπλέον θα έχει κι αυτή δύσκολο χειρισμό. Μια μπάλα Νο 4 που δι-ατίθεται από Ιαπωνικές και Ιταλικές εταιρείες είναι η πιο κατάλληλη. Αλλά σε πολλές χώρες παίζουν μίνι-βόλλεϋ και με κανονική μπάλα Νο 5. Στη χώρα μου π.χ. χρησιμοποιούμε κανονική μπάλα για μίνι-βόλλεϋ γιατί η εισαγωγή άλλης μπάλας είναι δύσκολη. Οι περισσότεροι όμιλοι έχουν μπάλες για τους ενήλικες παίκτες και δεν προβλέπουν ειδικές μπάλες για τα παιδιά και τελικά αποδείχθηκε ότι κάποιος μπορεί να παίξει μίνι-βόλλεϋ με την κανονική μπάλα. Και βεβαίως υπάρχει κάτι άλλο που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας όταν ξεκινάμε με το μίνι βόλλεϋ, οι κανόνες του παιγνιδιού πρέπει να απλουστευθούν ανάλογα με το επίπεδο των παικτών. Κυρίως οι κανόνες όσο αφορούν τον χειρισμό της μπάλας. Αυτοί δεν πρέπει να εφαρμόζονται με υπερβολική αυστηρότητα και να ενθαρρύνονται τα παιδιά να παίζουν όσο γίνεται περισσότερο με τη μπάλα έστω κι αν δεν έχουν εξειδικευτεί όσο θα έπρεπε. Όσο η τεχνική τους δεν έχει τελειοποιηθεί ακόμη δεν συνιστούμε την ενοποίηση των διεθνών κανονισμών για το μίνι-βόλλεϋ γιατί υπάρχουν ορισμένοι λόγοι γι' αυτό. Στις διάφορες χώρες υπάρχουν διαφορετικές παραδόσεις, όπως ξέρετε, και διαφορετικές συνθήκες, επίσης η βιολογική ηλικία και η όλη διάπλαση των παιδιών διαφέρει από χώρα σε χώρα. Η ανάπτυξη αρχίζει νωρίτερα στα παιδιά σε ορισμένες χώρες σε σχέση με άλλες. Δεν υπάρχει ανάγκη να οργανώνονται μεγάλα πρωταθλήματα ή τουρνουά για τα παιδιά στο μίνι-βόλλεϋ διότι είναι πολύ νωρίς και δεν είναι ακόμα νοητικά έτοιμα ν' αντιμετωπίσουν το στρες μιας διεθνούς διοργάνωσης.

Αν βρίσκονται υπό πίεση, αν χρειάζεται ν' αντιμετωπίσουν το στρες του ταξιδιού και της συμμετοχής σ' ένα πρωτάθλημα που όλοι θα περιμένουν να κερδίσουν, αυτό καταπονεί ψυχολογικά τα παιδιά. Στις Αραβικές χώρες διοργάνωσαν πρωταθλήματα παιδών, οι προπονητές πρώτα απ' όλα άρχισαν να κλέβουν με την ηλικία των παιδιών, πλαστογράφησαν τα διαβατήριά τους, δόθηκαν στα παιδιά πολύ ακριβά δώρα και έπαθλα, μικρά κομπιούτερ, φωτογραφικές μηχανές κλπ. Δόθηκε δηλ. υπερβολική σημασία στη νίκη τους κι αυτό είναι άσχημο διότι ενώ ο βασικός στόχος του μίνι βόλλεϋ είναι να μάθουν τα παιδιά να παίζουν σωστά ενώ παράλληλα θα διασκεδάζουν, με την οργάνωση πρωταθλημάτων αυτός ο σκοπός εξαφανίζεται. Γι' αυτό η επιτροπή προπονητών εξέδωσε ένα ψήφισμα που καταδικάζει την διοργάνωση διεθνών πρωταθλημάτων στο μίνι-βόλλεϋ. Βέβαια το να διοργανωθεί ένας φιλικός αγώνας ανάμεσα σε δύο γειτονικές πόλεις ή χώρες είναι κάτι άλλο. Αλλά τα εθνικά και τα διεθνή πρωταθλήματα δεν τα συνιστούμε στο μίνι-βόλλεϋ και αποφεύγουμε τις μακρινές μετακινήσεις για τα παιδιά και το στρες που συνεπάγεται απ' αυτήν την επιδίωξη της επιτυχίας, γι' αυτό οργανώνουμε μόνο φιλικές συναντήσεις. Πιστεύουμε ότι ο παιδαγωγικός-εκπαιδευτικός χαρακτήρας του μίνι-βόλλεϋ είναι αυτό που έχει κυρίως σημασία κι όχι η αγωνιστική πλευρά. Υπάρχει και κάτι άλλο, εάν τονίσουμε υπερβολικά τον αγωνιστικό, τον πρωταθλητικό χαρακτήρα του μίνι

βόλλεϋ θα χάσουμε πολλά παιδιά που δεν έχουν ίσως αρκετό ταλέντο, θα εγκαταλείψουν αφού θα βαρεθούν να χάνουν συνέχεια και δεν θα τους ενδιαφέρει να παίζουν μίνι-βόλλεϋ. Σ' αυτήν την ηλικία πρέπει να προσελκύσουμε, εγώ πιστεύω, όσο γίνεται πιο πολλά παιδιά για να μάθουν και να αγαπούν αυτό το άθλημα.

Το μίνι βόλλεϋ σημαίνει προπόνηση, σημαίνει και παιγνίδι. Το μίνι-βόλλεϋ θα πρέπει να θεωρηθεί σαν μια κοινωνική δραστηριότητα μια ψυχαγωγική δραστηριότητα που αποβλέπει στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη και αγωγή των παιδιών. Με την βοήθεια του μίνι-βόλλεϋ μπορούμε και πρέπει να το κάνουμε, να συμβάλουμε στη διάπλαση ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων. Μπορούμε με το μίνι-βόλλεϋ ν' αναπτύξουμε στα παιδιά όλα τα θετικά στοιχεία της προσωπικότητάς τους. Πρέπει να επιτρέψουμε στα παιδιά ν' εξοικειωθούν με την τακτική παρακολούθηση και την τακτική συμμετοχή στις συνεδρίες προπόνησης αλλά και πρέπει να τους διδάξουμε και μπορούμε να το κάνουμε με τη βοήθεια του μίνι-βόλλεϋ, ορισμένους κανόνες κοινωνικής συμπεριφοράς. Όπως τις αρχές του «τιμιάς αγωνίζεσθαι», του ομαδικού πνεύματος της πειθαρχίας, της ειλικρίνειας, της τιμότητας. Δηλ. μπορούμε να διδάξουμε μέσα από το μίνι βόλλεϋ τη σωστή αθλητική συμπεριφορά στα παιδιά. Και ο καθηγητής και ο προπονητής θα πρέπει να παρακολουθεί και την σχολική επίδοση του παιδιού. Να προσφέρει στο παιδί ενδιαφέρουσες εμπειρίες κι έξω από το γήπεδο, είναι σημαντικό να δημιουργήσουμε μια ευχάριστη ατμόσφαιρα, ένα ευχάριστο κλίμα γύρω από το παιγνίδι, γύρω από το μίνι-βόλλεϋ ώστε τα παιδιά να επιδιώκουν να ασχοληθούν μ' αυτό. Πέρα από την καθαρά αθλητική δραστηριότητα πρέπει να προβλέψουμε και άλλες δραστηριότητες π.χ. επισκέψεις σε αρχαιολογικούς χώρους, συμμετοχή σε πολιτιστικές εκδηλώσεις, εκδρομές, επαφές και συναντήσεις με κορυφαίους αθλητές-παίκτες ή άλλες σημαντικές προσωπικότητες. Υπάρχουν πολλές δυνατότητες για να συμβάλουμε έτσι στην ολοκληρωμένη εκπαίδευση κι αγωγή των παιδιών. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για να δώσουμε στους γονείς των παιδιών το αίσθημα, την πεποίθηση ότι τα παιδιά τους βρίσκονται σε καλά χέρια. Σε πολλές χώρες κάναμε έρευνες και τ' αποτελέσματα ήταν παντού τα ίδια. Οι καθηγητές, οι προπονητές των παιδιών ομάδων ασκούν συνήθως πολύ μεγάλη επιρροή πάνω στα παιδιά. Ορισμένες φορές μεγαλύτερη επιρροή κι απ' αυτή που ασκούν οι ίδιοι οι γονείς και ασφαλώς μεγαλύτερη επιρροή από τους δασκάλους στο σχολείο.

Ένας καλός καθηγητής-προπονητής του βόλλεϋ είναι ένας άνθρωπος που θα παίξει πάρα πολύ μεγάλο ρόλο στη ζωή, στην ανάπτυξη και στην εξέλιξη του παιδιού και πρέπει να αξιοποιήσουμε το ρολό μας για να συμβάλουμε θετικά στην ολοκληρωμένη εκπαίδευση και αγωγή των παιδιών και την συμβολή μας αυτή θα την αναγνωρίσουν οι γονείς.

Πάρα πολύ μεγάλη σημασία έχουν οι κατασκηνώσεις που στην διάρκεια τους μπορούμε να οργανώσουμε αθλητικές κι άλλες συναντήσεις. Οι Ιάπωνες έχουν κάνει πάρα πολύ καλή δουλειά με τις κατασκηνώσεις. Κάθε χρόνο οργανώνουν ένα μεγάλο αγώνα που τον χορηγεί μια μεγάλη

εταιρεία η «Λαντς» που κατασκευάζει καλλυντικά, και πέρα από τους αγώνες στην κατασκήνωση οργανώνουν μια σειρά από άλλες δραστηριότητες: χορό, μαθήματα χειροτεχνίας, συναντήσει με διάφορες προσωπικότητες κ.λπ.

Επίσης γίνονται διάφορες φιλικές αναμετρήσεις μεταξύ διάφορων ομάδων παιδιών. Και κάθε ομάδα που συμμετέχει στην κατασκήνωση έχει την ευκαιρία στο θέατρο της κατασκήνωσης να οργανώσει μια παράσταση.

Μια παράσταση λαϊκών χορών, τραγουδιού και οι υπεύθυνοι της κατασκήνωσης προσλαμβάνουν κάθε χρόνο έναν ειδικό των τηλεοπτικών σόου ο οποίος συντονίζει και οργανώνει αυτές τις παραστάσεις που δίνουν οι ομάδες των παιδιών.

Πρέπει να σας πω ότι είναι πραγματικά συναρπαστική εμπειρία για μένα που παρακολούθησα αυτήν την κατασκήνωση.

Τώρα αν θέλετε να δείτε πως θα διδάξετε το μίνι-βόλλεϋ, με τι τρόπο, μεθόδους, πρέπει να σκεφτείται πρώτα τι οργανώσεις υπάρχουν σ' αυτόν τον τομέα. Συνήθως υπάρχουν 2 βασικές οργανώσεις που ασχολούνται με τον παιδικό αθλητισμό σε μια χώρα: οι όμιλοι του βόλλεϋ και τα σχολεία. Αυτοί είναι οι βασικοί φορείς που είναι υπεύθυνοι για τον παιδικό αθλητισμό, αλλά υπάρχουν ανάμεσα σ' αυτούς τους 2 φορείς βασικές διαφορές. Στους ομίλους συνήθως-τα παιδιά συμμετέχουν εθελοντικά στην προπόνηση και στον αγώνα και στις περισσότερες περιπτώσεις μόνο ορισμένοι επίλεκτοι παίκτες έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν στον αγώνα και τους προσφέρονται όλες οι ευκαιρίες κι οι δυνατότητες για μια καλή επίδοση.

Βρίσκονται υπό την καθοδήγηση ικανών προπονητών ή πρώην παικτών.

Δεν υπάρχουν παραπάνω από 12-16 παίκτες σ' ένα όμιλο κι όχι παραπάνω συνήθως. Προσφέρετε στα παιδιά τακτική προπόνηση και τακτική συμμετοχή σε αγώνες. Αυτές οι ευνοϊκές συνθήκες διευκολύνουν την εφαρμογή αποτελεσματικών μεθόδων διδασκαλίας και προπόνησης. Έτσι παρουσιάζεται μια γρήγορη πρόοδος στα παιδιά. Ανάλογα με τον αριθμό ωρών προπόνησης την ημέρα-εβδομάδα και ανάλογα με τον αριθμό των αγώνων στους οποίους λαμβάνουν μέρος, τα παιδιά μαθαίνουν εύκολα να παίζουν και να συμμετέχουν σε αγώνες βόλλεϋ. Έτσι εύκολα μπορούν να περάσουν σε κανονικές ομάδες των έξι (6) μετά από δύο χρόνια ή και πιο γρήγορα.

Στα σχολεία, αντίθετα, οι συνθήκες συνήθως είναι λιγώτερο ευνοϊκές. Οι ώρες που διατίθενται για τον αθλητισμό και για τη διδασκαλία κάποιου αθλήματος είναι λίγες στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης — συνήθως δύο ώρες την εβδομάδα. Οι περισσότεροι καθηγητές Σωματικής Αγωγής, επίσης, δεν είναι εξειδικευμένοι στο βόλλεϋ ή σε κάποιο άλλο άθλημα και το χειρότερο από όλα υπάρχουν πολλά παιδιά σε μια τάξη (πάνω από 30 παιδιά, συχνά). Ακόμη δεν υπάρχουν πολλές μπάλες, οι αθλητικές εγκαταστάσεις είναι χαμηλού επιπέδου ή και ανύπαρκτες. Και κάτι άλλο, η συμμετοχή σ' αυτά τα μαθήματα γυμναστικής ή αθλητισμού είναι υποχρεωτική κι όχι προαιρετική. Τα παιδιά πρέπει να πηγαίνουν στα μαθήματα του βόλλεϋ ή της γυμναστικής είτε τους αρέσει είτε όχι. Τα περισσότερα απ' αυτά που συμμετέχουν σ' αυτά τα μαθήματα δεν

έχουν ταλέντο, δεν είναι φτιαγμένα για το βόλλεϋ κι όμως υποχρεώνονται να παίζουν βόλλεϋ. Τέλος, τα παιδιά πολύ σπάνια έχουν την ευκαιρία να παίξουν σε κανονικούς αγώνες κι έτσι τα κίνητρα τους είναι λίγα και τ' αποτελέσματα συνήθως δεν είναι τόσο καλά όσο στο βόλλεϋ που παίζεται σε ομίλους.

Παρ' όλ' αυτά έχει αποδειχθεί ότι το μίνι-βόλλεϋ είναι μια καλή λύση για την εισαγωγή σ' ένα άθλημα, όπως το βόλλεϋ μέσα στο σχολείο και θα πρέπει να πιέσουμε πολύ ώστε να διδάσκεται το βόλλεϋ περισσότερο στα σχολεία. Λαμβάνοντας αυτά υπόψη μερικές χώρες, όπως η Ιταλία, η Σουηδία, η Ολλανδία, έχουν αναπτύξει σωστά προγράμματα, κι έχουν αρκετή εμπειρία για το πως θα συνεργαστούν με τους εκπαιδευτικούς φορείς γι' αυτό το θέμα.

Στην Ιταλία υπάρχουν τώρα πάνω από 1500 μαθητές/-τριες που παίζουν μίνι-βόλλεϋ. Αυτό κυρίως οφείλεται στην καλή συνεργασία της εκπαίδευσης και της ομοσπονδίας βόλλεϋ. Υπάρχει ένας ειδικός στην ομοσπονδία που ασχολείται με αυτό το θέμα των σχολείων και της συνεργασίας με τους εκπαιδευτικούς φορείς και τη διοργάνωση αγώνων. Ήδη σας τόνισα τη σημασία που έχει η εισαγωγή μιας προσαρμοσμένης μεθόδου για τη διδασκαλία του βόλλεϋ στα παιδιά και αυτή η προσαρμοσμένη μέθοδος βασίζεται σ' ένα μοντέλο εισαγωγής βήμα προς βήμα. Υπάρχουν αρκετά τέτοια μοντέλα που εφαρμόζονται σε διάφορες χώρες και οι περισσότερες μέθοδοι μοιάζουν μεταξύ τους. Θα σας εξηγήσω μια τέτοια μέθοδο που αρχικά εφαρμόστηκε στη χώρα μου τη δεκαετία του '60 και στη συνέχεια τροποποιήθηκε και βελτιώθηκε. Απ' ότι ξέρω εφαρμόζονται τώρα παρόμοιες μέθοδοι στην Ολλανδία, στην Σουηδία, στην Ελβετία, στη Δυτική Γερμανία και στην Ιταλία.

Στον πίνακα 5 βλέπουμε μια μέθοδο που περιλαμβάνει 5 στάδια. Σ' όλα τα στάδια ακολουθούμε 4 πορείες: Η πρώτη πορεία περιλαμβάνει συμμετοχή σε αγώνες, η δεύτερη περιλαμβάνει συμμετοχή σε προετοιμασία τακτικής, η τρίτη οδηγεί στην απόκτηση ικανοτήτων και η τέταρτη την κατεύθυνση που περιλαμβάνει τη φυσική προετοιμασία για ανώτερες σπουδές.

Α) Το πρώτο στάδιο ενδείκνυται για τους αρχάριους 8-10 ίσως και 11 χρονών. Βασικός στόχος είναι:

- α) να γίνει εξοικείωση του παιδιού με την μπάλα και το φιλέ
- β) η διδασκαλία των βασικών κινήσεων με την μπάλα και των κινήσεων μέσα στο γήπεδο
- γ) η πρώτη φάση της εισαγωγής της πάσας του βόλλεϋ που περιλαμβάνει τη συμμετοχή σε μικρούς αγώνες που μοιάζουν με το μίνι-βόλλεϋ όπου η μπάλα πρέπει να περάσει πάνω από το φιλέ· δηλαδή πιάσιμο και πέταγμα της μπάλας πάνω από το φιλέ.

Πιάσιμο - ριζιμο - περιστροφή της μπάλας είναι οι βασικές κινήσεις όπως και η μετακίνηση στο γήπεδο. Αυτά διδάσκουμε στα παιδιά της πρώτης φάσης και παρακολουθούμε την ευκαμψία, την ευλυγχία ή την αντίδρασή τους. Από άποψη τακτικής διδάσκουμε στον παίκτη να είναι έτοιμος να δεχτεί την πορεία της μπάλας - πράγμα πολύ σημαντικό. Οι κινήσεις και οι ικανότητες που απαιτούνται

σ' αυτήν τη φάση είναι πάρα πολύ εύκολες· ακόμα κι ένας ηλικιωμένος μπορεί να τις κάνει. Το πρόβλημα είναι να προβλέψουμε την πορεία της μπάλας και να βρισκόμαστε στη σωστή θέση, την κατάλληλη στιγμή. Αυτός ο συντονισμός, τροχιάς της μπάλας και κίνησης, είναι που κάνει το βόλλεϋ ένα δύσκολο άθλημα και γι' αυτό πρέπει να προετοιμάσουμε τα παιδιά πολύ καλά, με σωστές μεθόδους, να προβλέπουν την τροχιά της μπάλας και να μετακινούνται προς τη μπάλα την κατάλληλη στιγμή. Αυτό μπορεί να γίνει πολύ ωραία με εξάσκηση στο πιάσιμο, ριζιμο και περιστροφή της μπάλας όσο το δυνατό περισσότερο.

Αν έχετε παιδιά που έχουν παίξει ήδη ποδόσφαιρο ή μπάσκετ μαθαίνουν το βόλλεϋ πιο εύκολα γιατί έχουν μάθει - συνηθίσει - να παρακολουθούν την κίνηση της μπάλας. Εάν τώρα τα παιδιά δεν έχουν παίξει τίποτα με μπάλα είναι πιο δύσκολη η εκμάθηση και κυρίως στα κορίτσια, γιατί δεν έχουν την εμπειρία της πρόβλεψης και μετακινούνται προς την λανθασμένη κατεύθυνση παρόλο που ξέρουν τι πρέπει να κάνουν δεν το κάνουν και δυσκολεύονται κάνοντας και την λάθος κίνηση. Βέβαια δεν χρειάζονται εξοπτικές ασκήσεις.

Η προετοιμασία της εξοικείωσης με τη μπάλα πρέπει να γίνει με τη διεξαγωγή πολλών συντόμων αγώνων. Τέτοιοι αγώνες γίνονται σε πολλές χώρες - Μπάλα πάνω από το φιλέ.

Η τελευταία φάση στο πρώτο στάδιο είναι η εισαγωγή της πάσας. Οπότε μπορούμε να παίξουμε 1:1. Δύο παίκτες ανταλλάσσουν μεταξύ τους τη μπάλα πάνω από το φιλέ πολλές φορές χωρίς αυτή να ακουμπάει στο έδαφος.

Β) Αφού τα παιδιά έχουν εξοικειωθεί με αυτά τα 5 θέματα πολύ καλά τότε προχωρούμε στο δεύτερο στάδιο που ονομάζεται προετοιμασία για το μίνι-βόλλεϋ για παιδιά 9-10 ετών. Στο σχολείο τα παιδιά αρχίζουν μεταξύ 11-12 ετών γιατί στο σχολείο γίνονται τα μαθήματα για το βόλλεϋ στην ηλικία αυτή κι ακόμα και αργότερα.

Η εξάσκηση των ικανοτήτων είναι πολύ στο επίκεντρο των μαθημάτων. Συνεχίζουμε το πιάσιμο-ριζιμο της μπάλας αλλά τώρα δίνουμε περισσότερη έμφαση στην πάσα την οποία χρησιμοποιούμε για υποδοχή, σερβίς, επίθεση. Σ' αυτή τη φάση κάνουμε την εισαγωγή της μανσέτας και του σερβίς από κάτω.

Μ' αυτές τις 3 βασικές ικανότητες οι παίκτες μπορούν να παίξουν απλό κανονικό βόλλεϋ δηλ., με πάσα, μανσέτα και σερβίς από κάτω. Μετά συνδυάζουμε την απαίτηση των 3 ικανοτήτων, τη σωστή κίνηση μέσα στο γήπεδο και τις βασικές κινήσεις: άλμα, πέσιμο, προσγείωση, περιστροφή.

Από άποψη τακτικής διδάσκουμε: συντονισμό, συνεργασία και ενεργοποίηση των ικανοτήτων τους και τους μαθαίνουμε τους πρώτους βασικούς κανόνες του αθλήματος. Παίζουμε πολλούς μικρούς αγώνες και έχουμε στο τέλος αυτού του σταδίου αγώνες 2:2.

Για το δεύτερο στάδιο χρειαζόμαστε ένα χρόνο. Μπορεί όμως κάποιος να το επιταχύνει αυξάνοντας τα προπονητικά μαθήματα και να το συμπιέξει σε μήνες, εάν οι παίκτες του είναι κατάλληλοι και εξαρτάται από τις συνθήκες και τις περιστάσεις.

Πίνακας 5

ΒΗΜΑΤΑ ΗΛΙΚΙΑ	ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ	ΤΑΚΤΙΚΕΣ	ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ ΠΡΟΚΑ - ΤΑΡΚΤΙΚΑ 8 - 10	Ελάχιστα Παιγνίδια Μπάλα πάνω από το φιλέ VOLLEY 1 : 1	συνεργασία πρόβλεψη τακτικές αρχές βασικοί κανονισμοί	πίσισμο πέταγμα κόλλισμα πάσα με δάχτυλα	Θέσεις κίνηση στο γήπεδο Ταχύτητα Ευκινησία Αντίδραση Δύναμη
ΔΕΥΤΕΡΟ ΒΗΜΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ MINI-VOLLEY 9 — 11	Ελάχιστα Παιγνίδια Μπάλα πάνω από το φιλέ Mini-volley 2 : 2	πρόβλεψη σε σχέση με τη μπάλα παρακολούθηση αντιπάλων βασικοί κανονισμοί	πίσισμο πέταγμα πάσα με δάχτυλα πρώτη μπαλιά πάσα επίθεση μανσέττα από κάτω σερβίς	Γρήγορη κίνηση στο γήπεδο εμπρός πίσω πλάγια ευκινησία πέσιμο ρολάρισμα δύναμη ταχύτητα άλμα
ΤΡΙΤΟ ΒΗΜΑ (Α) ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ MINI-VOLLEY 10 - 12	Ελάχιστα παιγνίδια Mini-Volley 3 : 3	τακτική χρησιμοποίηση των δεξιοτήτων βασικές ομαδικές τακτικές κανονισμοί mini-volley	πάσα με δάχτυλα Πρώτη μπαλιά Πάσα Επίθεση σερβίς τένις Μανσέττα Άμυνα γηπέδου Καρφί	Ταχύτητα Αντίδραση Ευκινησία Αντανακλαστικά Δύναμη Βουτιές πέσιμο ρολάρισμα Άλμα με φορά
ΤΡΙΤΟ ΒΗΜΑ (Β) ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ MINI-VOLLEY 11 - 13	Mini-basket Mini-volley 4 : 4	Ατομικές τακτικές Σχηματισμός ομάδας και συστήματα επίθεσης και άμυνας	Μπλοκ Διάφορα Επιθετικά Χτυπήματα Διάφορα σερβίς	συνεχίζονται αντοχή
ΤΕΤΑΡΤΟ ΒΗΜΑ ΜΕΤΑΒΑΣΗ 12 - 14	Διάφορα παιγνίδια με μπάλα Volley 6 : 6	Σχηματισμός ομάδας και συστήματα Ατομικές τακτικές	Τελειοποίηση όλων των δεξιοτήτων Ποικιλία νέων δεξιοτήτων	Συνεχίζεται γενική φυσική κατάσταση Ειδική φυσική κατάσταση προετοιμασίας συνδεδεμένη με τις δεξιότητες

(Γ) Το τρίτο στάδιο είναι το πιο σημαντικό και καλείται εισαγωγή στο μίνι-βόλλεϋ. Έχει σαν σκοπό να παίξουν τα παιδιά 3:3.

Η πάσα βρίσκεται και πάλι στο επίκεντρο της ειδικής εκμάθησης.

Τώρα γίνεται η εισαγωγή στην υποδοχή του σερβίς με μανσέτα, για υποδοχή πάσας με μανσέτα. Κάνουμε επίσης εισαγωγή σερβίς τένις.

Προετοιμασία για καρφί. Χρειαζόμαστε μια φυσική προετοιμασία και τονίζουμε την ταχύτητα, την ευκινησία και την δύναμη. Αρχίζουμε μερικές ασκήσεις ευελιξίας. Συνήθως η ευελιξία σ' αυτήν την ηλικία δεν είναι τόσο σημαντική γιατί τα παιδιά είναι λόγω ηλικίας εύελικτα εκ του φυσικού αλλά πρέπει να διατηρήσουμε αυτή τη φόρμα τους. Σ' ορισμένες χώρες τα κορίτσια σ' αυτή την ηλικία έχουν προβλήματα ευκινησίας, οπότε χρειάζονται ασκήσεις (τεχνικής-τακτικής).

Τεχνική: Διδάσκουμε την κατάλληλη χρήση κι εκμετάλλευση των ικανοτήτων. Δίνουμε βασικές πληροφορίες για 3.3. Πίσω άμυνα, κανόνες. Συνεχίζουμε τις πάσες πάνω από το φιλέ και παιχνίδια με μπάλα. Επίσης τα παιδιά παίζουν μπάσκετ, το οποίο είναι πολύ χρήσιμο για το βόλλεϋ

λόγω της βαριάς μπάλας για περισσότερη δύναμη.

Όταν παίζεται σε ικανοποιητικό επίπεδο το 3.3, προχωρούμε στο παιχνίδι 4:4.

Συνεχίζουμε την εξάσκηση στις πάσες. Εκμάθηση στο καρφί και σε ορισμένες τεχνικές. Μπλοκ του ενός. Αρχίζουμε να μαθαίνουμε γρήγορο καρφί και γρήγορες πάσες, σερβίς με διάφορες τεχνικές και μπλοκ του ενός.

Από τη φυσική προετοιμασία συνεχίζουμε την εξάσκηση των φυσικών ικανοτήτων μαζί με τις ικανότητες που χρειάζονται για το παιχνίδι δηλ. εξάσκηση για σωματική και αγωνιστική ικανότητα και στο τέλος κάνουμε λίγη προπόνηση αντοχής.

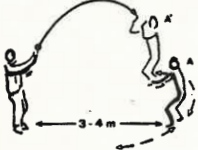
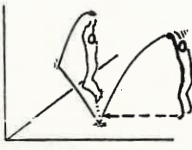
Τακτική: Σχηματισμός της ομάδας 4:4. Βασικά σχήματα της ομάδας αλλά κι ατομικές τακτικές στο καρφί, στο μπλοκ, και στην άμυνα. Κάνουμε διάφορα παιχνίδια με μπάλα για προπόνηση.

Αγώνες βόλλεϋ με 4:4.

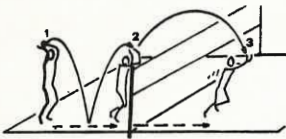
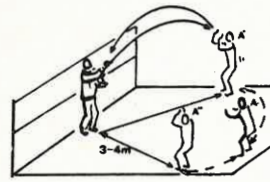
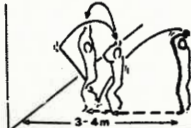
Σε πολλές χώρες δεν γίνεται ο διαχωρισμός μεταξύ 3 και 4 σταδίου κι από το 2 στάδιο προχωρούν κατευθείαν στο 4 δηλαδή από ομάδες 2 σε ομάδες 4 παικτών ή δεν χρησιμοποιούν καθόλου το 4:4.

ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

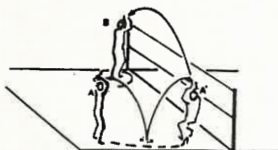
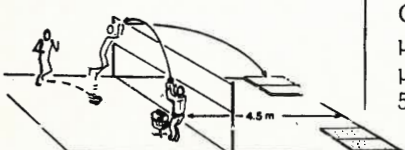
Μέρος 1ο: Πέταγμα και πιάσιμο

Επιδεξιότητα (άσκηση)	Περιγραφή	Καθήκον (χωρίς λάθος)	
1. 	Ο παίκτης σκάζει τη μπάλα στο έδαφος και την πιάνει πάνω από το μέτωπό του με τα δύο χέρια.	10 X	
2. 	Ο δάσκαλος πετάει τη μπάλα πλάγια από τον παίκτη, ο παίκτης πιάνει τη μπάλα πάνω από το μέτωπο με τα δύο χέρια και την πετάει πίσω στον δάσκαλο.	8 X	
3. 	Ο παίκτης σκάζει τη μπάλα στο έδαφος και προς τον τοίχο και την πιάνει με τα δύο χέρια ενώ κάνει άλμα	6 X	

Μέρος 2ο: Πάσα με δάχτυλα πάνω από το κεφάλι

Επιδεξιότητα (άσκηση)	Περιγραφή	Καθήκον (χωρίς λάθος)	
4. 	Ο παίχτης σκάει τη μπάλα στο έδαφος, κάνει πάσα δάχτυλα μετά το γκελ, τιάνω από το φιλέ και την πιάνει με τα δύο χέρια, πίσω από το φιλέ	10 X	
5. 	Ο δάσκαλος πετάει τη μπάλα πλάγια από τον παίχτη, που κάνει πάσα με δάχτυλα ακριβείας προς τον δάσκαλο, έτσι, ώστε αυτός να την πιάσει χωρίς να μετακινηθεί	8 X	
6. 	Ο παίχτης σκάει τη μπάλα στο έδαφος και προς τον τοίχο, κάνει πάσα δάχτυλα προς τον τοίχο και πιάνει την μπάλα μετά την ανάκλασή της	6 X	

Μέρος 3ο: Ανάπτυξη της πάσας με δάχτυλα

7. 	Ο παίχτης (Α) σκάει τη μπάλα και μετά κάνει πάσα με δάχτυλα παράλληλα με το φιλέ. Ο συμπαίχτης (Β) πιάνει τη μπάλα πάνω από το κεφάλι στεκόμενος σ' ένα κύκλο με ακτίνα μόνο μισό μέτρο 5 X από αριστερά και από δεξιά	10 X	
8. 	Ο δάσκαλος (Β) πετάει τη μπάλα πάνω από το φιλέ. Ο παίχτης (Α) κινείται προς τα πίσω και κάνει πάσα δάχτυλα μετωπική προς σ' ένα συμπαίχτη (C) που την πιάνει στεκόμενος πάνω σε έδρανο	8 X	
9. 	Ο δάσκαλος πετάει τη μπάλα. Ο παίχτης τρέχει μπροστά και κάνει πάσα δάχτυλα πάνω από το φιλέ με άλμα προς ένα στόχο. 5 X από αριστερά και από δεξιά	6 X	

Μετά απ' αυτά τα 4 στάδια έχουμε ολοκληρώσει την εκπαίδευση στο μίνι-βόλλεϋ και γίνεται πλέον η μετάβαση στην κανονική ομάδα των 6 παικτών στο κανονικό βόλλεϋ. Θα βελτιώσουμε τις ικανότητες πλέον των παικτών κάτω από κανονικές συνθήκες αγώνων. Έχουμε προχωρήσει τώρα πολύ στην εξειδίκευση σ' όλα τα είδη του καρφίου, της πάσας και εξακολουθεί και η φυσική προετοιμασία.

Το παιχνίδι γίνεται πιο δύσκολο — προτρέπουμε τους παίκτες μας να παίζουν κι άλλα αθλήματα — αλλά βασικά ισχύει το 6:6.

Αυτή η προσέγγιση βήμα προς βήμα διαρκεί από 3-6 χρόνια, ανάλογα με τις δυνατότητες των παικτών και της προπονητικές περιόδου κ.λπ. Η διάρκεια αυτή δεν πρέπει να επιταχύνεται υπερβολικά. Έχει μεγαλύτερη σημασία να δημιουργήσετε μια σταθερή βάση για το μέλλον του αθλήματος και μπορείτε να αποφύγετε πολλά προβλήματα τραυματισμού, πρόωρα καψίματα και εξόντωση των παικτών εάν διατηρήσουμε το ρυθμό της προπόνησης σ' αυτά τα στάδια.

Η σημασία της ισορροπίας μεταξύ άμυνας και επίθεσης είναι μεγάλη, όπως τόνισε και ο πρόεδρος της Ομοσπονδίας, κι αν θυμάστε εγώ σας είπα ότι πρέπει, ιδιαίτερα στην Ευρώπη, να βελτιώσουμε την άμυνά μας. Η προσέγγιση στην άμυνα αρχίζει ήδη από το μίνι-βόλλεϋ. Εάν δεν αναπτύξουμε και δεν μάθουμε στα παιδιά σωστά κι ολοκληρωμένα την άμυνα, θα υπάρχουν προβλήματα σ' όλη τους

την καριέρα, σ' όλα τους τα παιχνίδια κι αργότερα πολύ δύσκολα θα μπορέσουν ν' αποφύγουν αυτήν την αδυναμία — θα έχουν μια συνεχή αδυναμία στην άμυνα.

Είναι χρήσιμο να ελέγχουμε την πρόοδο της εκμάθησης και αυτό μπορείτε να το κάνετε με απλά test όσον αφορά την απόκτηση των γνώσεων. Δεν εννοώ κανονικά test, αλλά απλές ασκήσεις, για να δείτε πόσο πολύ προχώρησαν τα παιδιά, που είναι εύκολο να γίνουν. Αυτό το test με ασκήσεις είναι πολύ σημαντικό να γίνει και για την παρακίνηση του αθλητή να βελτιώνει την αποδοχή του. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθούν και για ένα είδος σύγκρισης των παικτών.

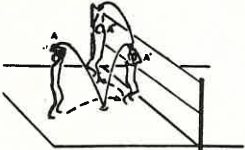
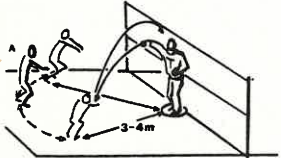
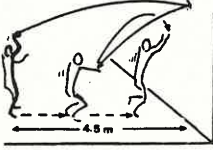
Στα σκίτσα 1 έως 12 βλέπουμε μερικά παραδείγματα από τους φίλους μας στην Ελβετία που ίσως σας εμπνεύσουν να κάνετε τις δικές σας ασκήσεις.

— Επεξήγηση των ασκήσεων από τις διαφάνειες —

Αυτές οι ασκήσεις χρησιμοποιήθηκαν με μεγάλη επιτυχία. Δεν το περίμενα. Η συμμετοχή των μαθητών ήταν μεγάλη γιατί ήθελαν να δείξουν τι έμαθαν, ήθελαν να δείξουν τον ενθουσιασμό τους. Πρέπει να βάζουμε στόχους στα παιδιά για να έχουν το κίνητρο να μαθαίνουν γρήγορα και να συμμετέχουν ωραία. Μικροί - σύντομοι στόχοι που παρακινούν τα παιδιά να συμμετέχουν.

Πρέπει εσείς να κερδίσετε από τη δική σας εμπειρία και να είστε δημιουργικοί, γιατί ότι έχουμε επιτύχει μέχρι τώρα οφείλεται στην δυνατότητα δημιουργικότητας.

Μέρος 4ο: Μανσέττα και σερβίς τέννις

Επιδεξιότητα (άσκηση)	Περιγραφή	Καθήκον (χωρίς λάθος)	
10. 	Ο παίκτης σκάει τη μπάλα, κάνει πάσα - πίσω και μετά την πιάνει 5 X από κάθε πλευρά	10 X	
11. 	Ο δάσκαλος πετάει τη μπάλα πλάγια από τον παίκτη. Ο παίκτης κάνει μανσέττα ακριβείας προς τον δάσκαλο ώστε να μπορεί να την πιάσει χωρίς να φύγει από τον κύκλο που στέκεται με τα δύο πόδια 5 X από δεξιά και από αριστερά	8 X	
12. 	Ο παίκτης χτυπά την μπάλα με σερβίς τέννις προς τον τοίχο, κάνει άμυνα στην ανακλώμενη μπάλα και την πιάνει μπροστά	6 X	

ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

του Dr. Horst Baacke

Το διεθνές επίπεδο στο Βόλλεϋ των επίλεκτων παικτών και των δύο φύλων, έχει τόσο πολύ αυξηθεί, που μπορεί κανείς πραγματικά να φτάσει σ' αυτό το επίπεδο μόνο αν έχει αρχίσει την αθλητική του καριέρα πάρα πολύ νωρίς, μόνο αν έχει εξαιρετικό ταλέντο, εξαιρετικές ικανότητες, τις οποίες θα αναπτύξει στο πλαίσιο μιας μακροχρόνιας διαδικασίας εκπαίδευσης, προπόνησης, άσκησης κλπ.

Αυτή η διαδικασία για την ανάπτυξη νεαρών ελπίδων, ταλέντων, ώστε να φτάσουν κάποια μέρα στην ηλικία των 18-20 ετών στο επίπεδο των επίλεκτων παικτών, χρειάζεται συνήθως 6-8 χρόνια.

Η επιλογή των ταλέντων εγκαίρως και η εφαρμογή μακροχρόνιων προγραμμάτων ανάπτυξης και προώθησης είναι μια απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία. Για το λόγο αυτό, οι εθνικές ομοσπονδίες ή σύλλογοι που θέλουν να φτιάξουν ομάδες διεθνούς επιπέδου, πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη σημασία στην μακροχρόνια και έγκαιρη προετοιμασία των αθλητών τους. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η ηλικία από 12-18 για τα κορίτσια και 14-20 ετών για τα αγόρια.

— Σχέση μεταξύ των ομάδων εφήβων-ανδρών, νεανίδων-γυναικών

Όπως έχουμε παρατηρήσει εδώ και πολύ καιρό, υπάρχει μια στενή σχέση μεταξύ του επιπέδου των εφήβων-νεανίδων και ανδρών-γυναικών. Κι αυτό οφείλεται από ότι συνή-

θως γίνεται ένα κοινό πρόγραμμα, ένα πρόγραμμα με μεγάλες ομοιότητες στις ηλικίες αυτές που εκφράζει η κατάλληλη επιλογή των παικτών. Και έτσι έχουμε τα καλά αποτελέσματα που παρατηρούμε τα τελευταία χρόνια στα διεθνή πρωταθλήματα (Βλ. πίνακα 1). Αυτά είναι τα αποτελέσματα των εφήβων-νεανίδων, ανδρών-γυναικών σε διεθνές επίπεδο. Βλέπετε τις κορυφαίες δυνάμεις, την Κίνα και τις άλλες χώρες που είναι οι καλύτερες διεθνώς, να είναι και οι καλύτερες στους εφήβους και στις νεανίδες. Λοιπόν, οι χώρες που έχουν πολύ καλές ομάδες ανδρών-γυναικών έχουν και πολύ καλές ομάδες εφήβων-νεανίδων. Υπάρχει ένας συσχετισμός μεταξύ των ομάδων ανδρών-γυναικών και εφήβων-νεανίδων. Και παρατηρείστε τον πίνακα.

Πάντως, η κατάταξη στα πρωταθλήματα Εφήβων δεν αντανakλά πάντοτε απόλυτα σωστά το πραγματικό επίπεδό τους, διότι πολλές χώρες δεν συμμετέχουν σε διεθνείς αγώνες, συνήθως δεν ενδιαφέρονται επειδή έχουν διαφορετικά προγράμματα ή σ' άλλες περιπτώσεις δεν έχουν αρκετά χρήματα για να συμμετέχουν. Και ορισμένες φορές, οι καλύτεροι νέοι παίκτες πηγαίνουν κατευθείαν στις εθνικές ομάδες, και έτσι δεν συμμετέχουν καθόλου ως εφήβοι ή νεανίδες.

Αρκετές χώρες που έχουν πολύ καλή επίδοση στα πρωταθλήματα εφήβων-νεανίδων δεν μπορούν να συνεχίσουν αυτές τις επιτυχίες στα πρωταθλήματα των ενηλίκων, αν-

Πίνακας 1

ΟΙ ΔΕΚΑ ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΑΝΤΡΕΣ				ΕΦΗΒΟΙ				ΓΥΝΑΙΚΕΣ				ΝΕΑΝΙΔΕΣ					
WC Rank	ITA 1978	ARG 1982	ΦΡΑ 1986	JWC Rank	BRA 1977	USA 1981	ITA 1985	BRN 1987	WC Rank	URS 1978	PER 1982	TCH 1986	JWC Rank	BRA 1977	MEX 1981	ITA 1985	KOR 1987
1.	URS	URS	USA	1.	URS	URS	URS	KOR	1.	CUB	CHN	CHN	1.	KOR	KOR	CUB	BRA
2.	ITA	BRA	URS	2.	CAN	BRA	ITA	CUB	2.	JPN	PER	CUB	2.	CHN	PER	JPN	KOR
3.	CUB	ARG	BUL	3.	BRA	KOR	CUB	URS	3.	URS	USA	PER	3.	JPN	JPN	CHN	CHN
4.	KOR	JRN	BRA	4.	MEX	CHN	KOR	FRG	4.	KOR	JPN	GDR	4.	BRA	MEX	BRA	JPN
5.	TCH	BUL	CUB	5.	KOR	ARG	BUL	BUL	5.	USA	CUB	BRA	5.	USA	CHN	KOR	URS
6.	BRA	POL	FRA	6.	JPN	CUB	BRA	BRA	6.	CHN	URS	URS	6.	MEX	BRA	URS	PER
7.	CAN	CHN	ARG	7.	USA	USA	CHN	ARG	7.	BRA	KOR	JPN	7.	CAN	CUB	ITA	BUL
8.	POL	KOR	TCH	8.	COL	FRG	HOL	BRN	8.	GDR	BRA	KOR	8.	CRC	ARG	PER	CAN
9.	GDR	TCH	POI	9.	ARG	JPN	FRA	CHN	9.	BUL	BUL	ITA	9.	URS	URS	BUL	TRE
10.	BUL	CUB	JPN	10.	CAN	ESP	JPN	JPN	10.	PER	HUN	USA	10.	PER	CAN	TCH	GRE

Βαθμός συσχέτισης: Άνδρες $r = 0,82$
Γυναίκες $r = 0,25$

δρών-γυναικών. Ίσως επειδή τα προγράμματά τους για τους νέους παίκτες να μην έχουν προγραμματιστεί σωστά για απόδοση ισχύος, για την κάλλιστη δηλαδή απόδοση — και αποκαλούμε αυτό το λάθος ως πρόωρο κάψιμο —, ή ίσως επειδή η προετοιμασία δεν γίνεται ανάλογα μ' αυτά που απαιτούνται και ανάλογα με τις προδιαγραφές που πρέπει να έχει ο παίκτης και τα προσόντα για διεθνείς αγώνες. (π.χ. οι παίκτες πολλές φορές είναι πολύ κοντοί ή δεν έχουν άλλα σωματικά χαρακτηριστικά που χρειάζονται).

— Πρόβλεψη για το μέλλον

Και επίσης άλλες φορές, προπονητές που προπονούν ομάδες νέων παιδιών πρέπει να ξέρουν ότι είναι πάρα πολύ σημαντικό να έχουν μια καθαρή εικόνα των προβλέψεων για το μέλλον του Βόλλεϋ, για να μπορέσουν να βρίσκουν τα κριτήρια που χρειάζονται για την επισημάνση των ταλέντων και για να μπορέσουν να αναπτύξουν ένα μακροχρόνιο πρόγραμμα προπόνησης και προετοιμασίας για νέους παίκτες. Για να τα κάνεις λοιπόν αυτά, χρειάζεται να μπορέσει να προβλέψει την μελλοντική εξέλιξη του παιχνιδιού, της προπόνησης και των συνθηκών των αγώνων.

Αν προπονείς παίκτες της ηλικίας 13-14 ετών αυτή τη στιγμή, θα πρέπει να ξέρεις τι θα υπάρχει στην διεθνή σκηνή του Βόλλεϋ στα μέσα της δεκαετίας του '90 ή και στο τέλος της δεκαετίας του 90, διότι χρειάζονται αυτά τα 10 χρόνια για να φτάσεις τα παιδιά αυτά σε επίπεδο κορυφαίων αγώνων. Και πρέπει, αυτοί οι μικροί παίκτες να προετοιμαστούν γι' αυτό το υψηλό επίπεδο αγώνων στο οποίο θα συμμετέχουν μετά από 8 ή 10 χρόνια. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει κανείς να μελετήσει τις τάσεις που υπάρχουν και να προβλέψει τα πιο πιθανά ενδεχόμενα, τις πιο πιθανές τακτικές που θα χρειαστούν στον αγώνα, τους βασικούς παράγοντες της απόδοσης, την εξέλιξη των μεθόδων προπονήσεως και τις εξωτερικές συνθήκες (χρηματοδότηση, πολιτική του αθλήματος, εγκαταστάσεις κλπ.).

Πιστεύουμε ότι οι πιο σημαντικοί παράγοντες της σύγχρονης υψηλής απόδοσης του Βόλλεϋ, όπως επιδείχθηκε στους Ολυμπιακούς της Σεούλ, αυτοί οι ίδιοι θα συνεχίσουν να ισχύουν στο αγώνισμα για τα επόμενα 4 με 6 χρόνια. Αυτοί οι παράγοντες, όπως το ύψος του παιχνιδιού πάνω από το δίχτυ, η ταχύτητα και η ποικιλία των παιχνιδιού, η τελειοποίηση και η απόδοση των ικανοτήτων των παικτών, η εναλλαγή των παικτών, θα παραμείνουν όπως επίσης και το σωματικό ύψος των παικτών, δεδομένου ότι αυξάνεται το ύψος συνέχεια. Και ολ' αυτά, σε συνδυασμό με την αλτική ικανότητα είναι καθοριστικοί παράγοντες για υψηλές επιδόσεις (βλ. πίνακας 2).

Αυτός ο πίνακας δείχνει το μέσο ύψος παικτών σε ομάδες οι οποίες κατατάσσονται από θέσεις 1 έως 10 σε διεθνή πρωταθλήματα ανδρών-γυναικών και εφήβων-νεανίδων. Βλέπετε, οι άνδρες το 1986 στο παγκόσμιο πρωτάθλημα είχαν μέσο όρο 1,93 οι πρώτες τρεις ομάδες και επίσης, οι υπόλοιπες δέκα ομάδες είχαν τον ίδιο μέσο όρο. Και στους έφηβους, στο παγκόσμιο πρωτάθλημα εφήβων το 1985, είχαμε τον ίδιο μέσο όρο, 1,93 μ. πράγμα που σημαίνει ότι, και στο μέλλον θα έχουμε ψηλούς παίκτες στις καλύτερες ομάδες. Και περιμένω με ανυπομονησία να δω ποιά θα εί-

Πίνακας 2

ΣΩΜ. ΑΝΑΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΟΜΑΔΩΝ			
	ΑΝΔΡΕΣ		ΕΦΗΒΟΙ
ΚΑΤΑΤΑΞΗ	WC 1986	OG 1988	JWC 1985
1 - 3	1.93	1.95	1.93
1 - 10	1.93	1.931.93	
	ΓΥΝΑΙΚΕΣ		ΝΕΑΝΙΔΕΣ
ΚΑΤΑΤΑΞΗ	WC 1986	OG 1988	JWC 1987
1 - 3	1.77	1.80	1.80
1 - 10	1.77	1.781.79	

ναι το ύψος των παικτών στο τωρινό πρωτάθλημα, και πιστεύω πως ασφαλώς θα ξεπεράσει ο μέσος όρος το 1,93 για τις πρώτες ομάδες. Και στις γυναίκες το μέσο ύψος στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1986 ήταν 1,77, ενώ στους Ολυμπιακούς αγώνες του 1988 ήταν 1,80 για τις πρώτες τρεις ομάδες. Στο παγκόσμιο πρωτάθλημα νεανίδων το 1987 το μέσο ύψος των νεανίδων ήταν ακριβώς το ίδιο, 1,80, για τις πρώτες τρεις ομάδες και 1,79 για τις πρώτες δέκα ομάδες.

Η τελειοποίηση των ικανοτήτων στην άμυνα και στην επίθεση είναι ένας άλλος σημαντικός παράγοντας για κάποιον που θέλει να φτάσει στην κορυφή του Βόλλεϋ. Δεν υπάρχουν καθόλου ενδείξεις ότι η τελειοποίηση των ικανοτήτων θα έχει στο μέλλον λιγότερη σημασία. Ό,τι ισχύει σήμερα ισχύει και για το μέλλον. Αντίθετα, πιστεύουμε ότι θα εξελιχθεί το επίπεδο τα επόμενα χρόνια. Στατιστικές παρατηρήσεις και μετρήσεις που έγιναν στα Ευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα έδειξαν ότι, οι καλύτερες ομάδες εφήβων έχουν να επιδείξουν αντίστοιχες ικανότητες στο Βόλλεϋ, με τις ικανότητες που χαρακτηρίζουν τους άνδρες (βλ. πίνακα 3). Στον πίνακα αυτό, σας δίνω τρία σημαντικά στοιχεία, την επίθεση, το σερβίς και την υποδοχή του σερβίς σε διεθνή πρωταθλήματα. Το ποσοστό των άσσεων στην επίθεση ήταν 41% για τις 5 πρώτες ομάδες, ενώ το ποσοστό σφαλμάτων ήταν μόνο 10%. Στους ολυμπιακούς αγώνες του 1988, το ποσοστό των άσσεων ήταν 40% και των σφαλμάτων 11%. Τα ποσοστά στο σερβίς βλέπουμε ότι δεν αλλάζουν σημαντικά, ενώ στην υποδοχή του σερβίς βλέπουμε μια μικρή διαφορά μεταξύ εφήβων και ανδρών. Το ποσοστό των εφήβων βρίσκεται ένα 10% περίπου πιο κάτω από των ανδρών και το ποσοστό των σφαλμάτων τους ήταν ένα 2% πιο πάνω. Αυτό μας δείχνει ότι ήδη οι έφηβοι χρειάζεται να έχουν τις ίδιες ικανότητες με των ανδρών. Δεν μπορούμε δηλαδή να περιμένουμε να περάσουν τα χρόνια για να αναπτύξουμε αυτές τις ικανότητες στους παίκτες. Δεν μπορούμε να περιμένουμε να μπουνε στις ομάδες ανδρών για να αναπτύξουν ορισμένες ικανότητες. Πρέπει αυτή η προετοιμασία να αρχίσει ήδη πολύ νωρίς.

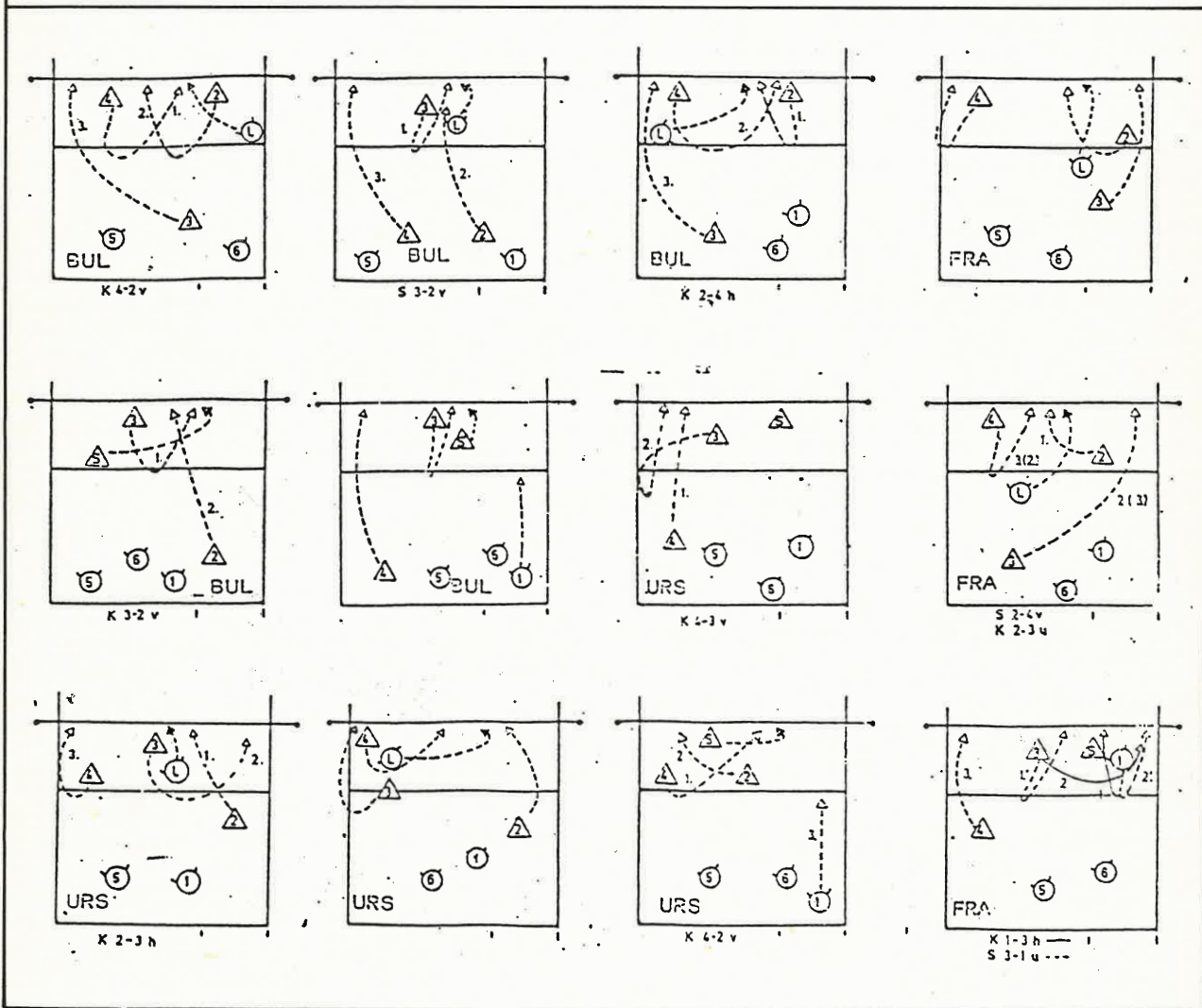
Σχετικά με έναν άλλον σημαντικό παράγοντα που είναι η ταχύτητα και η εναλλαγή στο παιχνίδι, οι καλύτερες ομά-

Πίνακας 3

ΠΟΣΟΣΤΟ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΑΝΔΡΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ				
	ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΝΕΩΝ 87		ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ 88	
ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ	ΟΜΑΔΕΣ 1-5	ΟΙ ΔΕΚΑ ΠΡΩΤΟΙ	ΟΜΑΔΕΣ 1-6	ΟΙ ΔΕΚΑ ΠΡΩΤΟΙ
ΕΠΙΘΕΣΗ	ΑΣΣΟΙ 41 ΛΑΘΟΣ 10	49 8	40 11	48 9
ΣΕΤΟΣ	ΑΣΣΟΙ 6 ΛΑΘΟΣ 7	12 12	4 6	12 12
ΥΠΟΔΟΧΗ	ΤΕΛΕΙΑ ΥΠΟΔΟΧΗ 48 ΛΑΘΟΣ 7	57 5	57 5	65 4

Πίνακας 4

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΥΑΣΜΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ 1984



δες εφήβων βρέθηκαν ότι έχουν ήδη φτάσει σε επίπεδο αντίστοιχο του επιπέδου των ομάδων ανδρών. Και σας λέω ότι στο μέλλον τα παιχνίδια θα χαρακτηρίζονται από πολύ μεγαλύτερη ταχύτητα και πολύ μεγαλύτερη εναλλαγή σε επίπεδο τακτικής και κινήσεων. Στον πίνακα 4 βλέπετε ορισμένα παραδείγματα επιθετικών συνδυασμών νεανίδων παικτριών, Βουλγαρίας, Σοβιετ. Ένωσης, Γαλλίας, ομάδες που έλαβαν μέρος στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα το 1984. Παρατηρείστε πόσο σύνθετα είναι τα συστήματα επίθεσης που χρησιμοποιούν οι ομάδες αυτές. Συγκρίνοντας με τον επόμενο πίνακα 5, που δείχνει συνδυασμούς της Γαλλικής ομάδας, μια ομάδα όχι ιδιαίτερα καλή, βλέπετε ότι στα συστήματα επίθεσης δεν υπάρχουν μεγάλες διαφορές.

Για την επιλογή των ταλέντων και την επιλογή της στρατηγικής που θα εφαρμόσει μια ομάδα και του συστήματος προπόνησης που θα χρησιμοποιήσουμε για ομάδες εφήβων-νεανίδων στην Ευρώπη, πρέπει να λάβουμε υπ' όψη τις συνθήκες και την κατάσταση που επικρατούν στην Ευρώπη. Οι περισσότερες Ευρωπαϊκές Εθνικές ομάδες περιλαμβάνουν τους υψηλότερους παίκτες του κόσμου, αλλά είναι αλήθεια ότι, παρ' όλα αυτά, αντιμετωπίζουν ορισμένα μειονεκτήματα και προβλήματα σε άλλους τομείς. Γενικά, πρέπει οι ομάδες αυτές να βελτιώσουν την ταχύτητά τους και τις εναλλαγές στο παιχνίδι τους. Επίσης, το αγωνιστικό πνεύμα που χαρακτηρίζει τις Ευρωπαϊκές ομάδες δεν είναι πάντα ιδανικό. Γενικά λοιπόν οι Ευρωπαϊκές ομάδες πρέπει να βελτιώσουν το σύστημα άμυνας και αντεπίθεσης, διότι από αυτό θα εξαρτηθεί η ποιότητα του παιχνιδιού τους. Μόνο έτσι θα μπορούν να δώσουν πιο θεαματικό παιχνίδι. Γι' αυτό το λόγο, θα πρέπει ήδη από τώρα να αρχίσουμε να ψάχνουμε παίκτες, οι οποίοι δεν είναι μόνο ικανοί να παίζουν παιχνίδι κοντά στο φιλέ, αλλά παίκτες που δείχνουν ότι θα είναι επίσης καλοί στην άμυνα και στην αντεπίθεση. Δύο τομείς που δυστυχώς έχουν την τάση να παραμελούν οι Ευρωπαϊκές ομάδες. Δίνουν σημασία μόνο στο ύψος του παίκτη. Αλλά ένας ψηλός παίκτης δεν είναι κατ' ανάγκη ο καλύτερος παίκτης, κυρίως αν δεν είναι καλός στην άμυνα.

— Παρατηρήσεις για την αναγνώριση, επισημάνση και επιλογή των ταλέντων

Η αναγνώριση του ταλέντου σ' ένα παίκτη είναι κάτι το πολύ δύσκολο, σε όλα τα αθλήματα και ίσως λίγο περισσότερο για το Βόλλεϋ. Για να γίνει κάποιος πάρα πολύ καλός στο Βόλλεϋ, πρέπει να έχει ειδικές ικανότητες να έχει πολύ ταλέντο. Υπάρχουν παίκτες με πολλές ικανότητες, αλλά βεβαίως αυτές θα πρέπει κατόπιν να αναπτυχθούν, να τελειοποιηθούν. Το ύψος του σώματος, η αλτική ικανότητα, η ταχύτητα αντίδρασης, ο συντονισμός, ο έλεγχος των κινήσεων, η ικανότητα μάθησης, η ικανότητα ανάλυσης μιας κατάστασης, το υγιές νευρικό σύστημα, η τόλμη και το θάρρος, η ψυχραιμία για την αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων, το αγωνιστικό πνεύμα, κλπ. Ένας κορυφαίος παίκτης του Βόλλεϋ, πρέπει να συγκεντρώνει τις ικανότητες που βρίσκουμε μοιρασμένες μεταξύ των αθλητών που κάνουν όλα τ' άλλα αθλήματα.

Πέρα όμως από την κλίση που έχει κάποιος για ένα

άθλημα, ο παίκτης του Βόλλεϋ, ο οποίος πραγματικά θέλει να αναδειχθεί, δεν αρκεί να έχει ταλέντο για το παιχνίδι μόνο. Πρέπει επιπλέον να έχει και ισχυρή θέληση, να είναι διατεθειμένος να υποστεί τη σκληρή πρόετοιμασία που θα του επιτρέπει να αναπτύξει με πολύ σκληρή προσπάθεια και εργασία, και σωστό τρόπο διαβίωσης, τις ικανότητές του. Μπορεί κάποιος να μην έχει όλες τις ικανότητες που χρειάζονται. Αυτό όμως το μειονέκτημα, μπορεί να το αντισταθμίσει αν είναι διατεθειμένος να προσπαθήσει πολύ και να δουλέψει σκληρά. Στα 40 χρόνια της σταδιοδρομίας μου και της πείρας μου σαν προπονητής Βόλλεϋ, έχω διαπιστώσει ότι υπάρχουν πολλά παραδείγματα παικτών, που δεν ήταν ιδιαίτερα ταλαντούχοι και όμως έγιναν κορυφαίοι διεθνείς παίκτες διότι είχαν τις αναγκαίες ηθικές αρετές και την θέληση να δουλέψουν και να προσπαθήσουν. Ενώ άλλοι παίκτες, οι οποίοι στα νεανικά τους χρόνια είχαν παρουσιαστεί σαν πολύ ελπιδοφόροι, εξαφάνιστηκαν μετά από λίγο διάστημα και δεν κατάφεραν να επικρατήσουν γιατί δεν μπόρεσαν να αξιοποιήσουν και να τελειοποιήσουν τις ικανότητές τους.

Όμως, δεν είναι δυνατόν να αναγνωρίσεις ένα ταλέντο στο Βόλλεϋ κάνοντας ένα απλό τέστ ή δοκιμάζοντάς τον μόνο για μια μέρα. Είναι επίσης σχεδόν αδύνατον να επισημάνουμε μελλοντικούς κορυφαίους παίκτες με πολύ μεγάλη πιθανότητα να διαπρέψουν, σε μια ηλικία μεταξύ 10 και 14 χρόνων. Οι ικανότητες για κατάλληλους παίκτες μπορούν να επισημανθούν και να καθοριστούν μόνο με ένα λογικό βαθμό βεβαιότητας κατά την διαδικασία της προπόνησης και των αγώνων.

Πάντως, είναι δυνατόν με την χρήση των καταλλήλων μεθόδων, να αναγνωρίσουμε ορισμένες ικανότητες, που είναι σημαντικές για τους κορυφαίους παίκτες του Βόλλεϋ, ήδη σε μια πρώιμη φάση της ανάπτυξής τους. Επίσης, είναι δυνατόν να επισημάνουμε νέους παίκτες που δεν θα έχουν ελπιδοφόρο μέλλον στο άθλημά αυτό.

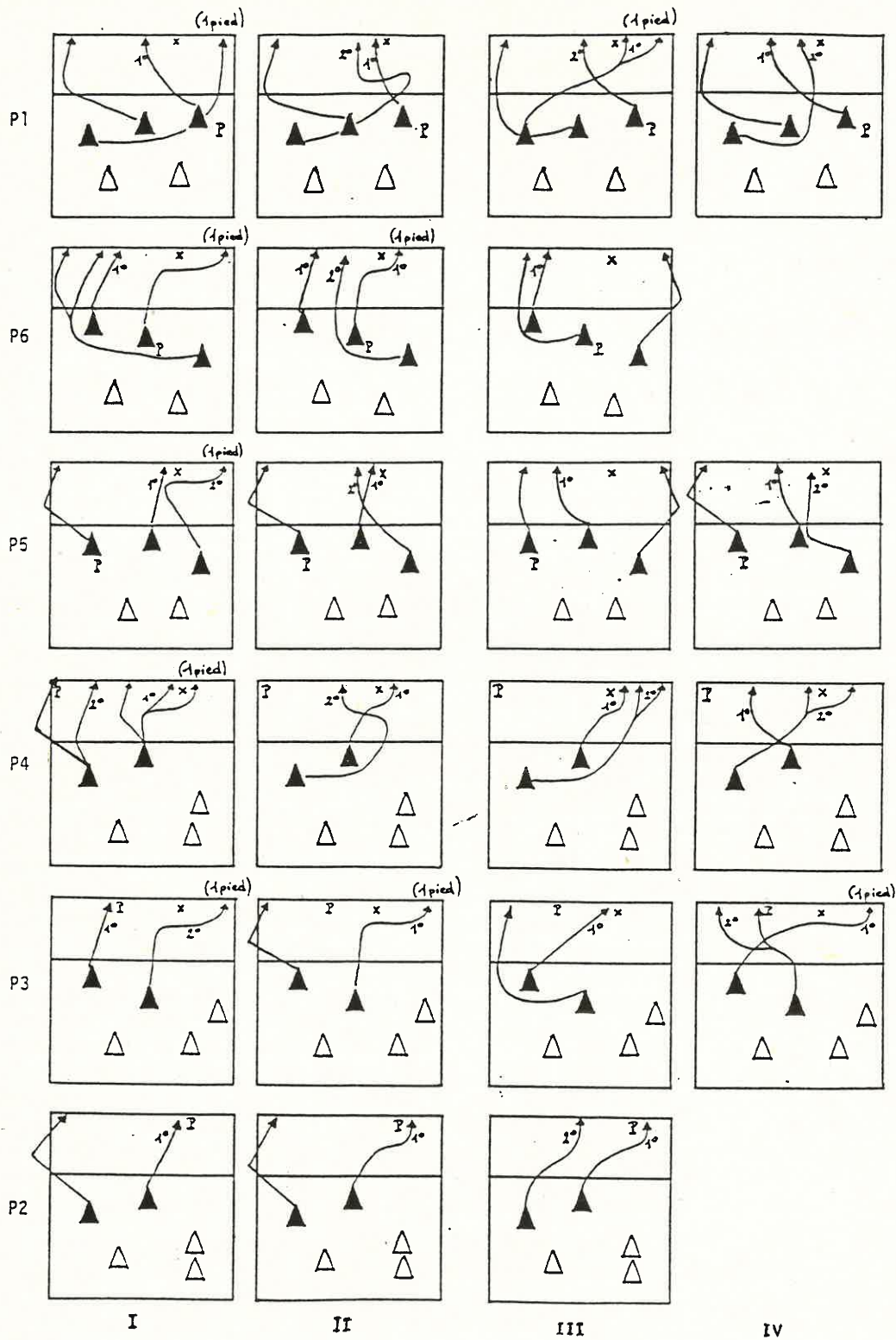
Ένας τρόπος λοιπόν, για να επισημάνουμε τους ταλαντούχους παίκτες είναι το Μίνι-Βόλλεϋ. Μετά από προπόνηση και παίξιμο 2-3 ετών, μεταξύ της ηλικίας 12-14, μπορούμε με ιατρικές εξετάσεις να ξεχωρίσουμε τα παιδιά εκείνα τα οποία δεν ενδείκνυται για την προπόνηση Βόλλεϋ υψηλών επιδόσεων, λόγω διαφόρων μειονεκτημάτων, σκελετικής διαπλάσεως, διαφόρων αδυναμιών του νευρικού συστήματος κλπ. Και είναι πολύ σημαντικό για τις χώρες που ενδιαφέρονται να κάνουν τον διαχωρισμό αυτό από ήδη μικρές ηλικίες. Διαφορετικά, υπάρχει ένας κίνδυνος να καταστρέψουμε την υγεία αυτών των παικτών, αν τους επιβάλλουμε μια βαρειά προπόνηση από μικρή ηλικία. Και δεν είναι καλό, για την εικόνα του αθλήματός μας, αν δημιουργήσουμε τελικά ανάπηρους.

Σ' αυτή την ηλικία του Μίνι-Βόλλεϋ, έχουμε επίσης την δυνατότητα να επισημάνουμε με ειδικά τέστ και ειδικές παρατηρήσεις στην προπόνηση και στον αγώνα, την ικανότητα γρήγορης κίνησης, την ικανότητα συντονισμού, και την ικανότητα μάθησης.

Στην ηλικία μεταξύ 12 και 14 ετών, μπορούμε να προβλέψουμε το τελικό ύψος των παιδιών κατά 70% - 80% αν χρησιμοποιήσουμε τις μεθόδους που ήδη έχουμε στην διάθεσή μας, με την βοήθεια, βέβαια, της αθλητιατρικής. Έτσι,

Πίνακας 5

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΚΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ



έχουμε την δυνατότητα πλέον, να δουλέψουμε αυτούς τους παίκτες, που όπως φαίνεται από τα τεστ θα ψηλώσουν αρκετά για να συμμετέχουν σε ομάδες υψηλών επιδόσεων. Ή αντίστροφα, μπορούμε ήδη να ξεχωρίσουμε παιδιά που θα παραμείνουν κάτω από το απαιτούμενο ύψος. Τι σημαίνει όμως κατάλληλο ύψος; Είναι λίγο δύσκολο.

Στο Ολυμπιακό τουρνουά στη Σεούλ, είχαμε 25 γυναίκες αθλήτριες ύψους 1,75 ή κοντύτερες, και 20 άντρες παίκτες ύψους 1,85 ή κοντύτερους. Μεταξύ των 42 πρώτων παικτών που χαρακτηρίστηκαν από την Διεθνή Ομοσπονδία και στους οποίους απενεμήθη το χρυσό δίπλωμα Ομοσπονδίας ως οι καλύτεροι παίκτες του Βόλλεϋ, υπήρχαν 18 παίκτες που θα τους λέγαμε σχετικά κοντούς. (βλ. πίνακα 6).

Πίνακας 6

«ΚΟΝΤΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ» ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΚΑΛΥΤΕΡΩΝ ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠ. ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ 1988		
ΑΝΤΡΕΣ		
KIRALY	188	USA πιο πολύτιμος παίκτης
KANTOR	178	BRA πιο πολύτιμος παίκτης
DEGIORGI	178	ITA καλύτερος πασαδόρος
YONEYAMA	180	JPN καλύτερος πασαδόρος
MITSUHASHI	186	JPN καλύτερος στην υποδοχή
HRISTOW	187	BUL καλύτερος μπλοκέρ
CTVRTLIK	190	USA καλύτερος στην υποδοχή
ΓΥΝΑΙΚΕΣ		
URIBE	174	PER καλύτερη μπλοκέρ
FUJITA	172	JPN καλύτερη στο σερβίς
PARK, MI-HEE	173	KOR καλύτερη υποδοχέας
FAJARDO	171	PER καλύτερη υποδοχέας
ARLT	174	GDR καλύτερη υποδοχέας καλύτερη αμυντικός
GARCIA	175	PER καλύτερη αμυντικός
NAKADA	175	JPN καλύτερη πασαδόρος

Αν θέλουμε να εφαρμόσουμε κριτήρια για την πρόβλεψη των ταλέντων, πρέπει να παρατηρήσουμε την διαφορά μεταξύ χρονολογικής και βιολογικής ηλικίας. Ειδικά, σε ό,τι αφορά τις μεμονωμένες ικανότητες. Και είναι σημαντικό για την αξιολόγηση της απόδοσης νεαρών παικτών σε σχέση με την βιολογική τους ανάπτυξη.

Από την άλλη πλευρά, πρέπει να σεβαστούμε το ιστορικό και το υπόβαθρο που έχουν στο άθλημα του Βόλλεϋ. Ο παίκτης που έχει λιγότερη προπόνηση και συμμετοχή σε αγώνες μπορεί ενδεχομένως να έχει καλύτερες ικανότητες από άλλους παίκτες με μεγαλύτερη διάρκεια προπόνησης και συμμετοχής σε αγώνα, και που έχουν το ίδιο επίπεδο απόδοσης. Αυτό το γεγονός, είναι ιδιαίτερα σημαντικό για

να εφαρμόσουμε κριτήρια που έχουν σχέση με την ικανότητα μάθησης και με την εμπειρία. Αν οι παίκτες έχουν τις ίδιες παραμέτρους επίδοσης, συνήθως προτιμούμε παίκτες που έχουν μικρότερη βιολογική ηλικία ή είχαν λιγότερη προπόνηση και συμμετοχή σε αγώνες. Στις ηλικίες των 11, 12, 13 ετών, ορισμένες φορές η διαφορά μεταξύ βιολογικής και χρονολογικής ηλικίας είναι 2 χρόνια ιδιαίτερα στις γυναίκες. Ορισμένες φορές, οι νεανίδες σε ηλικία 12 χρονών θεωρούνται ενήλικες γυναίκες.

Επίσης, πολύ σημαντικό για την επισήμανση των ταλέντων είναι η ανοχή προπονητικού φορτίου, η ανοχή στην επιβάρυνση. Οι παίκτες λοιπόν, πρέπει να έχουν την ικανότητα να ανταποκρίνονται σε όλες τις απαιτήσεις και να αντιμετωπίζουν τις απαιτήσεις της σκληρής προπόνησης και των σκληρών αγώνων. Αυτή επίσης η ικανότητα επιβάρυνσης, δεν μπορεί να καθοριστεί μ' ένα μόνο απλό τεστ. Πρέπει να αποδειχθεί κατά την διάρκεια της προπόνησής, και αυτό ισχύει ξανά και ξανά σε κάθε ομάδα ηλικίας καθώς ανεβαίνουμε σε υψηλότερα επίπεδα. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία, διότι σήμερα, όλα τα πρωταθλήματα παίζονται με πολλούς αγώνες στη σειρά, τον έναν μετά τον άλλον. Ο νέος παίκτης, πρέπει να είναι σε θέση να αγωνίζεται 5 ή 6 μέρες σε σχετικά υψηλό επίπεδο ή να προπονηθεί καθημερινά 5 - 6 ώρες με αρκετά μεγάλη επιβάρυνση.

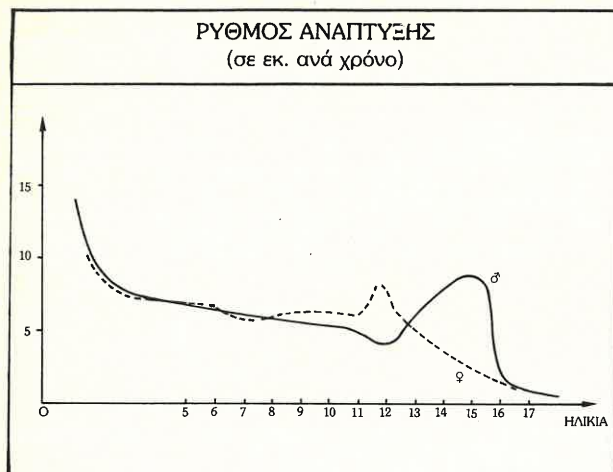
Πολλοί παίκτες, που θεωρούνται ταλέντα, έχουν πολύ μεγάλη ικανότητα στο να συμμετέχουν στους αγώνες, αλλά δεν έχουν τόσο μεγάλη ανοχή στην προπόνηση. Είναι, όπως θα λέγαμε, διάττοντες αστέρες, αποδίδουν καλά σ' έναν αγώνα και συνεχίζουν μια τεράστια πτώση για 3 - 4 μέρες.

— Ορισμένες παρατηρήσεις που αφορούν τις τάσεις της βιολογικής ανάπτυξης

Όπως ανέφερα προηγουμένως, θα πρέπει να μελετήσουμε και να σεβαστούμε τις βιολογικές φάσεις της σωματικής και πνευματικής ωρίμανσης των νέων αθλητών. Τα κορίτσια στην βιολογική τους ανάπτυξη προηγούνται 1 - 2 χρόνια από τα αγόρια και φτάνουν στην κορυφή της απόδοσής τους νωρίτερα (βλ. πίνακα 7). Ο πίνακας 7 μας δείχνει τον ρυθμό ανάπτυξης αγοριών και κοριτσιών. Παρατηρούμε ότι μέχρι την ηλικία των 8 - 9 ετών η γραμμή ανάπτυξης είναι περίπου ίδια. Στην συνέχεια, στα 9 - 10 χρόνια τα κορίτσια αναπτύσσονται γρηγορότερα και φτάνουν στην αιχμή τους, στο ψηλότερο δηλαδή σημείο απόδοσης, στα 12 χρόνια, ενώ τα αγόρια αρχίζουν να αναπτύσσονται σε ηλικία 12 - 13 ετών και φτάνουν στο ψηλότερο σημείο στα 15 χρόνια. Αυτή η περίοδος των 11 - 15 χρόνων, είναι η πιο σημαντική για να αναπτύξουμε τις ελπίδες μας στο Βόλλεϋ και για να τους φτάσουμε στο υψηλότερο επίπεδο.

Αυτό σημαίνει, ότι θα πρέπει να γίνει μια μεγάλη διαφοροποίηση στην προπόνηση και στην εκμάθηση, ανάλογα με την ηλικία. Δηλαδή, η προπονητική διαδικασία για τα κορίτσια μπορεί να αρχίσει σ' ένα λίγο ψηλότερο επίπεδο, στην ηλικία των 14 - 15 ετών, ενώ τα αγόρια μπορούν να αρχίσουν την κανονική, «βαριά» προπόνηση από 16 ετών και πάνω. Συνήθως, οι πολύ ψηλοί παίκτες δεν αναπτύσσονται γρήγορα βιολογικά. Η ανάπτυξη των αγοριών καθυστερεί όχι μόνο σωματικά αλλά και διανοητικά. Επειδή,

Πίνακας 7



λοιπόν, υπάρχουν αυτές οι σωματικές διαφορές — είναι μια ιδιαιτερότητα των νέων παικτών — πρέπει οι προπονητικές μέθοδοι να διαφέρουν.

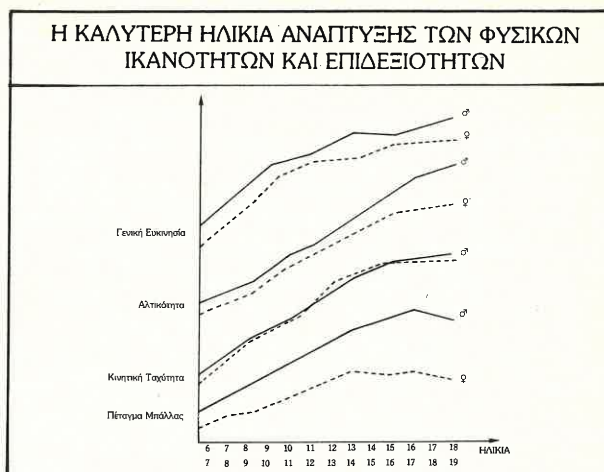
Πάντως αυτό δεν σημαίνει ότι οι νέοι παίκτες δεν μπορούν να προπονούνται μετά από την πρώτη φάση, δηλ. στην ηλικία 10 - 13 ετών, οι νέοι παίκτες μπορούν να προπονούνται 3 - 5 ώρες την ημέρα, ενδεχομένως και περισσότερο. Αλλά οι στόχοι και το περιεχόμενο της προπόνησης, οι μέθοδοι και ιδιαίτερα η ένταση και η επιβάρυνση της προπόνησης πρέπει να συμφωνούν με την βιολογική τους ωριμότητα.

Από την άλλη πλευρά, έχει τεράστια σημασία για το τελικό αποτέλεσμα της προπόνησης, να αξιοποιήσουμε την βιολογική ηλικία και να διαλέξουμε την καλύτερη στιγμή που θα μπορέσει το παιδί να διδαχθεί και να αφομοιώσει ορισμένα πράγματα. Διότι υπάρχουν ορισμένα στοιχεία που επηρεάζουν την επίδοση ενός παίκτη. Αυτά τα στοιχεία μπορούν να διδαχθούν και να αναπτυχθούν πολύ ευκολότερα και γρηγορότερα σε μια κατάλληλη στιγμή της βιολογικής εξέλιξης ενός παιδιού.

Για παράδειγμα: Η καλύτερη ηλικία για να αναπτύξουμε την ευκινησία που έχει τεράστια σημασία στο Βόλλευ, είναι μεταξύ των 6 και 12 ετών, για την κινητική ταχύτητα είναι μεταξύ 9 και 14 ετών, για την αλτική ικανότητα είναι μεταξύ 7 και 17 ετών για τα αγόρια ή 8 και 15 ετών για τα κορίτσια. Αν έχετε παίκτριες 16 ετών με μικρή αλτική ικανότητα, δεν θα μπορέσετε να την βελτιώσετε ό,τι και να κάνετε, γιατί είναι πιά πολύ αργά. Βέβαια, θα την βελτιώσετε μερικά εκατοστά αλλά όχι περισσότερο. Η καλύτερη ηλικία για την εκμάθηση των επιδεξιοτήτων του Βόλλευ, είναι μεταξύ 11 - 12 ή 13 ετών (Βλ. πίνακα 8). Δυστυχώς, δεν έχουν γίνει ακόμη αρκετές επιστημονικές έρευνες για το Βόλλευ συγκεκριμένα. Αυτές είναι γενικότερες επιστημονικές έρευνες που αφορούν γενικά νέους αθλητές.

Γενικά στον πίνακα 8 βλέπουμε ότι η δυνατότητα να αναπτύξουν και να τελειοποιήσουν ορισμένες ικανότητες τα κορίτσια σταματά σε νεαρότερη ηλικία σε σχέση με τα αγόρια. Βεβαίως, με σωστή προετοιμασία θα ξεπεράσετε

Πίνακας 8



τον μέσο όρο, αλλά τα αποτελέσματα δεν θα είναι εντυπωσιακά. Είναι λοιπόν καλύτερο να αξιοποιήσετε τις κατάλληλες στιγμές της βιολογικής εξέλιξης. Έτσι συμβαίνει και με την εκμάθηση ξένων γλωσσών. Παιδιά ηλικίας 3 - 4 ετών μπορούν να μάθουν μια ξένη γλώσσα χωρίς καμιά προσπάθεια. Αν ξεπεράσουν τα 15, χρειάζονται 3 - 4 φορές περισσότερο χρόνο για να μάθουν. Γι αυτό πρέπει να επικεντρώσουμε τις προσπάθειές μας στις κατάλληλες φάσεις της βιολογικής ανάπτυξης.

Οι άλλοι παράγοντες που έχουν σημασία, η στρατηγική, η αντοχή, η δύναμη, πρέπει να αρχίσουν να αναπτύσσονται μετά την ηλικία των 15 ετών (λίγο πιο νωρίς στα κορίτσια, λίγο πιο αργά στα αγόρια). Γιατί η προπόνηση για την ανάπτυξη της σωματικής δύναμης είναι επικίνδυνη. Η χρησιμοποίηση μεγάλων βαρών, πριν ολοκληρωθεί η σωματική ανάπτυξη, είναι πολύ επικίνδυνο για ένα παιδί. Κατά την φάση της γρήγορης σωματικής ανάπτυξης δεν πρέπει να επιβαρύνουμε υπερβολικά τους νέους αθλητές. Πρέπει αντίθετα, να ασχολούμαστε με την ανάπτυξη άλλων ικανοτήτων και να περιμένουμε για να βελτιώσουμε την δύναμή τους, όταν θα έχουν ξεπεράσει την κρίσιμη ηλικία.

Επίσης, ένας άλλος παράγοντας που πρέπει να δώσουμε μεγάλη σημασία, είναι η ένταση της προπόνησης. Για να ανεχθεί κανείς μια ειδική ένταση προπόνησης χρειάζεται μια σωματική και διανοητική ωριμότητα. Γι' αυτό, πρέπει να παρακολουθούμε ανά πάσα στιγμή την ομαλή βιολογική εξέλιξη και ανάπτυξη του παιδιού, φτιάχνοντας και εφαρμόζοντας ένα μακροχρόνιο πρόγραμμα ανάπτυξης και βελτίωσης των ελπιδοφόρων παικτών, που θα λαμβάνει υπ' όψη όλους αυτούς τους παράγοντες που αναφέραμε. Μ' αυτή την μακροχρόνια και συστηματική προετοιμασία, που θα ξεκινήσει πριν από τα 13 - 14 μόνο οι πολύ ταλαντούχοι, εξαιρετικοί αθλητές θα φτάσουν στις ψηλές επιδόσεις. Και δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι ο στόχος της μακροχρόνιας προπόνησης νέων αθλητών δεν είναι να φτάσουμε σε νεαρά ηλικία στις υψηλότερες επιδόσεις, αλλά να προετοιμάσουμε τους νέους αθλητές μας, ώστε να φτάσουν στις υψηλότερες επιδόσεις σε μεγαλύτερη ηλικία,

Πίνακας 9

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ ΤΟΥ ΒΟΛΛΕΥ

ΗΛΙΚΙΑ	SEX	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21
ΑΓΩΝΕΣ ΒΟΛΛΕΥ	♂	-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX											
	♀	-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX											
ΟΜΑΔ. ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ	♂	-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX											
	♀	-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX											
ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	♂	-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX											
	♀	-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX											
ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	♂	-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX-----											
	♀	-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX-----											
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ	♂	XXXXXXXXX----->											
	♀	XXXXXXXXX----->											
ΑΛΜΑ	♂	-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX											
	♀	-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX-----											
ΔΥΝΑΜΗ	♂	-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX											
	♀	-----XXXXXXXXXXXX-----											
ΙΣΧΥΣ	♂	-----											
	♀	-----											
ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑ	♂	====XXXXXXXXX=====XXXXXXXXX=====											
	♀	====XXXXXXXXX=====XXXXXXXXX=====											
ΓΕΝ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ	♂	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX=====											
	♀	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX=====											
ΗΛΙΚΙΑ		8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21

δηλαδή, όταν θα είναι πια 25 - 26 ετών για τους άντρες και 23 - 25 για τις γυναίκες. (Βλ. πίνακα 9).

— Ανάπτυξη επιδεξιότητας — Ο πυρήνας της προπόνησης των νέων

Η επιτυχία στο Βόλλευ εξαρτάται πάρα πολύ από το επίπεδο των επιδεξιοτήτων. Όλες οι τακτικές προθέσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν με τις κατάλληλες επιδεξιότητες και μια ομάδα παίζει ανάλογα όσο της επιτρέπει το επίπεδο επιδεξιότητάς της. Η καλύτερη ηλικία για να διδαχθούν οι επιδεξιότητες του Βόλλευ είναι μεταξύ 10 και 17 για κορίτσια και 10 και 19 για αγόρια.

Γι' αυτό, η μάθηση και η απόκτηση των βασικών και προοδευμένων επιδεξιοτήτων είναι ο κύριος τελικός σκοπός και το κύριο έργο της μακροχρόνιας προπονητικής μεθόδου για νέους παίκτες. Η μάθηση και η βελτίωση των επιδεξιοτήτων καλύπτει το κύριο μέρος του προπονητικού όγκου των νέων παικτών, και τόσο οι προπονητές όσο και οι παίκτες θα πρέπει να συγκεντρώνουν την προσοχή τους για την ανάπτυξη των επιδεξιοτήτων.

— Σωστή απόκτηση της τεχνικής των βασικών επιδεξιοτήτων με τις κατάλληλες μεθόδους διδακτικής σε συμφωνία με τις αρχές μάθησης,

— Τακτική εφαρμογή, τελειοποίηση και σταθεροποίηση των βασικών επιδεξιοτήτων σε πολύπτυχες και μεταβλητές καταστάσεις παιχνιδιού σε σχέση με τα συστήματα και τους σχεδιασμούς της ομάδας.

— Απόκτηση των προοδευμένων, προηγμένων επιδεξιοτήτων σε σχέση με τις ομαδικές τακτικές, τους κανονισμούς και τις υποχρεώσεις και θέσεις των παικτών.

— Τελειοποίηση και πλήρη έλεγχο των βασικών και προηγμένων επιδεξιοτήτων για υψηλή απόδοση και δραστηριότητα στο παιχνίδι.

— Συνεχές βελτίωση των επιδεξιοτήτων σχετικά προς:

- = τις νέες τακτικές και ομαδικά συστήματα
- = τις ατομικές ιδιαιτερότητες των παικτών
- = τις τακτικές των αντιπάλων
- = την αύξηση της απόδοσης: ποιότητα στην εκτέλεση, χαμηλός δείκτης λαθών.

Η οργάνωση των προοριζόμενων ασκήσεων είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη της κατάλληλης επιδεξιότητάς:

- Η διδακτική των επιδεξιοτήτων απαιτεί, χρειάζεται:
 - = καθαρό τελικό σκοπό, φαντασία της κίνησης και τακτικό μάθημα
 - = ευνοϊκές καταστάσεις για σωστή τεχνική εκτέλεση
 - = κατάλληλη ανατροφοδότηση (νοερή απεικόνιση, διόρθωση)
 - = πολλές επαναλήψεις της σωστής τεχνικής
- Διδακτική των επιδεξιοτήτων (βελτίωση, τελειοποίηση, σταθεροποίηση) απαιτεί:
 - = αγωνιστικές ασκήσεις με τακτικά
 - = μελέτη της σύνθετης φύσης των επιδεξιοτήτων (τακτικές, τεχνικές σωματικές και διανοητικές συνθέσεις)
 - = πολύπτυχες και μεταβλητές καταστάσεις όμοιες με την ένταση του αγώνα

= πολλές επαναλήψεις, υψηλή ένταση, σωστή αποθεραπεία

Διδάσκοντας και προπονώντας τις επιδεξιότητες, ο παίκτης γίνεται ακόμα πιο ικανός, αν ο προπονητής παίρνει μέρος ενεργά στις ασκήσεις και παρουσιάζει ποιότητα και υψηλές απαιτήσεις από τις δικές του προπονητικές επιδεξιότητες.

Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό οι προπονητές των νέων ομάδων να είναι αρκετά καλοί στις προπονητικές επιδεξιότητες.

— Γενική και ειδική προετοιμασία

Προπονητές και δάσκαλοι συχνά ερωτούν το εξής: Τί θα πρέπει να έχει προτεραιότητα στους νέους παίκτες στο Βόλλευ, η πολύπλευρη γενική προετοιμασία ή η ειδικευση από νωρίς;

Μια καλή σωματική προετοιμασία είναι ένα χρήσιμο υπόβαθρο για την απόδοση, εκτέλεση ενός συγκεκριμένου αθλήματος. Γι' αυτό συνιστούμε να μην παραμελείται η γενική σωματική ανάπτυξη των νέων παικτών. Ειδικά, όταν εισάγουμε το Βόλλευ σε παιδιά, μια καλή γενική προετοιμασία (ευκίνησια, συντονισμός, ταχύτητα και δύναμη) συνεισφέρει ουσιαστικά στην γρηγορότερη μάθηση των επιδεξιοτήτων του Βόλλευ και επίσης, από την έννοια της προφύλαξης, προλαμβάνει και εμποδίζει την υπερφόρτωση από εντατικές ειδικές ασκήσεις.

Επίσης, κατά το δεύτερο στάδιο της μακροχρόνιας προετοιμασίας, απαιτείται ένα ικανοποιητικό μέρος γενικής προπόνησης, σαν βάση για την ειδική σωματική προετοιμασία, της υψηλής ειδικής προπόνησης και του συναγωνιστικού φορτίου. Από την άλλη πλευρά, πρέπει να καταλάβουμε καλά ότι το θέαμα που προσφέρει το Βόλλευ παράγεται αρχικά από ασκήσεις και παιχνίδια ειδικά για Βόλλευ και χρειάζεται πάρα πολύ χρόνο και προσοχή. Ιδιαίτερα η ανάπτυξη των προηγμένων επιδεξιοτήτων και τακτικών απαιτεί πάρα πολύ χρόνο.

— Ειδικευση παικτών

Στο σύγχρονο εκλεκτικό Βόλλευ, οι παίκτες είναι υψηλά ειδικευμένοι για τις πρακτικές τους υποχρεώσεις και θέσεις μέσα στο παιχνίδι. Πότε όμως αρχίζει αυτή η εξειδίκευση;

Έχοντας υπ' όψη αυτή την ερώτηση, θα πρέπει να είμαστε συνετοί και προσεκτικοί. Φυσικά, υπάρχει το πλεονέκτημα να ανακαλύψεις, να αναγνωρίσεις και να αναπτύξεις μια πρακτική αρμοδιότητα σε κάποιον παίκτη για μια ειδική θέση στο παιχνίδι, από νωρίς. Αλλά, δεν πρέπει να αμελήσουμε πως οι παίκτες του Βόλλευ πρέπει να είναι καλοί εκτελεστές τόσο στην επίθεση όσο και στην άμυνα και πως οι ελλείψεις στην μία ή στην άλλη επιδεξιότητα ή στην ικανότητα παιχνιδιού μπορούν να ζημιώσουν αρκετά. Συνεπώς, θα πρέπει να διδάξουμε και να προπονήσουμε όλες τις βασικές επιδεξιότητες σ' όλους τους παίκτες ομοίως και να δώσουμε έμφαση στην γενική ανάπτυξη με καλή ισορροπία μεταξύ επίθεσης και άμυνας.

Όταν οι παίκτες αποκτήσουν επαρκή έλεγχο όλων των επιδεξιοτήτων, πρέπει να αρχίσουμε να τους ειδικεύουμε για συγκεκριμένες αρμοδιότητες (πρώτα πασαδόρος, μετά

επιθετικός, μπλοκέρ, υποδοχέας) σε σχέση με τις πρακτικές τους ικανότητες και ενδιαφέροντα, αλλά επίσης, σε σχέση με τις ανάγκες των ομαδικών συστημάτων και τακτικών. Όταν ειδικεύουμε παίκτες, δεν πρέπει να ξεχνάμε την μελλοντική τους ανάπτυξη. Κάθε «στενή» εξειδίκευση που μπορεί να γίνει εμπόδιο στην παραπέρα βελτίωση ενός παίκτη ή να τον οδηγήσει σε μια ασθενή μονάδα της ομάδας, θα πρέπει να αποφευχθεί. Όμως, σε μερικές περιπτώσεις, η μονόπλευρη εξειδίκευση μπορεί να είναι ο μοναδικός τρόπος για να κρατήσεις ένα παίκτη με καταφανείς ελλείψεις, σε μια υψηλή σταδιοδρομία στο Βόλλευ: Αν τον αναπτύξουμε σαν ένα υψηλά εξειδικευμένο αναπληρωματικό παίκτη για συγκεκριμένες πρακτικές θέσεις στο παιχνίδι (π.χ. σερβίς, χαμηλή άμυνα κλπ).

— Αμοιβές και τιμωρίες

Οι νέοι παίκτες που προπονούμε θα μπορούν να γίνουν ακόμα πιο δραστήριοι, αν χρησιμοποιήσουμε καταλλήλως θετικά και αρνητικά ερεθίσματα. Όταν κάποιος κάνει κάτι καλό, τείνει να το ξανακάνει. Όταν η συνέπεια είναι αρνητική, δεν τείνει να το κάνει πάλι. Αυτό ισχύει ειδικά για τα πιο νέα παιδιά. Θέλουν και χρειάζονται έπαινο και αναγνώριση για κάτι που έμαθαν, για τον σκοπό που εκπλήρωσαν. Μερικοί υπαινιγμοί για τους προπονητές:

— Αμοιβετε τους νέους αθλητές περισσότερο για την προσπάθειά τους, παρά για την πραγματική τους επιτυχία.

— Αμοιβετε όχι μόνο την μάθηση και την εκτέλεση των αθλητικών επιδεξιότητων αλλά επίσης και των εναισθητων και κοινωνικών ενεργειών

— Αμοιβετε πολύ συχνά και όσο γίνεται πιο γρήγορα, μετά από μια σωστή συμπεριφορά, όταν οι παίκτες μαθαίνουν μια επιδεξιότητα αλλά λιγότερο συχνά όταν η επιδεξιότητα έχει ήδη μαθευτεί καλά.

Συνήθως, η θετική ενίσχυση, το θετικό ερέθισμα έχει και θετικό αποτέλεσμα στην ανάπτυξη των νέων παικτών. Αλλά μερικές φορές, επίσης και το αρνητικό ερέθισμα απαιτείται και χρειάζεται. Η τιμωρία είναι αποτελεσματική ειδικά στην εξάλειψη μη επιθυμητών συμπεριφορών. Με-

ρικοί υπαινιγμοί για το πώς να χρησιμοποιήσετε τις τιμωρίες:

— Η τιμωρία θα πρέπει να βοηθά τους παίκτες να βελτιώνονται

— Ειδοποιείτε πριν δώσετε τιμωρία

— Μην φωνάζετε ή μαλώνετε τους νέους αθλητές, αυτό μοιάζει με εκδίκηση

— Να είστε συνεπής στην διαχείριση της τιμωρίας

— Μια τιμωρία που είναι πλήρης και γίνεται μια φορά, κάνει τον παίκτη να αισθάνεται πολύτιμο μέλος της ομάδας πάλι,

— Ποτέ μην τιμωρείτε αθλητές που κάνουν λάθη όταν παίζουν

— Ποτέ μην χρησιμοποιήτε φυσικές δραστηριότητες για τιμωρία. Οι φυσικές δραστηριότητες είναι κάτι που πρέπει να απολαμβάνουν όχι να μισούν.

Ένας προπονητής πρέπει να μάθει να χρησιμοποιεί ικανά και αποτελεσματικά τις αμοιβές και τις τιμωρίες. Είναι πάντοτε καλύτερο να δίνονται περισσότερα θετικά παρά αρνητικά ερεθίσματα (Βλ. πίνακα 10).

— Υγιειονομική φροντίδα και προφύλαξη

Η καλή υγεία είναι η βάση για την εκτέλεση όλων των αθλητικών δραστηριοτήτων. Γι' αυτό, η υγιειονομική φροντίδα και η προφύλαξη είναι τόσο σημαντικές για την μακροχρόνια ανάπτυξη των νέων παικτών όσο και η προπόνηση και τα παιχνίδια, αλλά συχνά υποτιμούνται και αμελούνται.

Τα αληθινά ταλέντα είναι πολύ σπάνια και θα πρέπει να βάλουμε τα δυνατά μας για να τα φτάσουμε στην κορυφή της απόδοσής τους. Αυτό απαιτεί μεγάλες προσπάθειες και πολλές επενδύσεις (όχι πάντα χρηματικές). Αλλά, κάθε χρόνο, το Βόλλευ χάνει αναρίθμητους ελπιδοφόρους παίκτες από ατυχήματα, βλάβες, τραυματισμούς και άλλα προβλήματα υγείας.

Είναι ευθύνη των προπονητών, και συγκεκριμένα αυτών που ασχολούνται με την προπόνηση νέων αθλητών να δώσουν σοβαρή προσοχή στην υγεία και στην προφύλαξη

Πίνακας 10

ΤΥΠΟΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΑΜΟΙΒΩΝ		
Χειρ/στές Αμοιβ.	Ανθρώπινες Αμοιβές	Αμοιβές μέσω κάποιας Δραστηριότητας
Τρόπαια	Φράσεις	Παίζοντας ένα παιχνίδι περισσότερο
Μετάλλια	χαμόγελα	Επιτρέποντας του να συνεχίζει να παίζει
Ribbons	Εκφράσεις επιδ/σίας	Επιτρέποντας λίγο ξεκούραση
Decals	Ελαφρό κτύπημα στη πλάτη	Επιτρέποντας να παίζει σε άλλη ομάδα
χρήματα	Δημοσιότητα	Αλλάζοντας θέσεις με άλλους παίκτες
Μπλουζάκια	Εκφράσεις ενδιαφέροντος	

των παιδιών. Αυτό είναι ένα ευρύ πεδίο και καλύπτει όχι μόνο την συνεργασία με έναν γιατρό και φυσιοθεραπευτή ή μασσέρ. Περιέχει ολόκληρη την προπονητική πορεία και την προσωπική ζωή των ίδιων των παικτών.

Συγκεκριμένα είναι σημαντικό να προλάβουμε ή να αποφύγουμε τραύματα των οστών, αρθρώσεων και κοιλιοτήτων που συνήθως προκαλούνται από υπερβάρυνση και υπέρχρηση σε συνέπεια της υπερφόρτωσης στην προπόνηση και στους αγώνες. Μπορούμε να ελαττώσουμε το ποσό των τραυματισμών από προσεκτική εκτίμηση των βασικών προπονητικών αρχών όπως,

- αρχή της βαθμιαίας αύξησης του προπονητικού και συναγωνιστικού φορτίου,
- αρχή της εναλλαγής του φορτίου και αποκατάστασης

Μια καλή γενική φυσική προετοιμασία των παικτών είναι ένας άλλος τρόπος για την αποφυγή των τραυματισμών. Συγκεκριμένα, θα πρέπει να φροντίσουμε την ανάπτυξη των ισορροπιστών μυών (αγωνιστές και ανταγωνιστές) και το δυνάμωμα των μυών του κορμού (για προσαρμογή της σπουδ. στήλης).

Επίσης η προθέρμανση, η αποθεραπεία, η ενεργητική ανάπαυση και η αποκατάσταση μετά την προπόνηση είναι ουσιαστικές έννοιες για την αποφυγή των τραυματισμών.

Πολλοί τραυματισμοί προκαλούνται από ανέλεγκτα άλματα και καθίσματα ή από την πρώιμη και βαριά προπόνηση δύναμης. Είναι επικίνδυνο να παραφορτώνουμε τους νέους παίκτες πριν ολοκληρωθεί η ανάπτυξη τους και πριν το σώμα τους προετοιμαστεί καλά και πολύπλευρα. Πιο συγκεκριμένα, επικίνδυνες είναι οι ασκήσεις δύναμης με υψηλό φορτίο, κατά την διάρκεια της φάσης της επιταχυνόμενης ανάπτυξης. Σ' αυτή την περίοδο, οι ασκήσεις δύναμης και η προπόνηση αλμάτων θα πρέπει να σχεδιάζονται πολύ προσεκτικά και να πραγματοποιούνται σε σχέση με τις παραπάνω αναφερόμενες αρχές. Η προπονητική σαιζόν με εντατικά άλματα θα πρέπει να ακολουθείται από μία ή δύο μέρες με χαμηλές αλτικές δραστηριότητες.

Μικροί πόνοι είναι συχνά ένα πρώτο σημάδι για ένα μικροτραύμα. Αν οι παίκτες αμελήσουν αυτό το σημάδι και συνεχίσουν να προπονούνται και να παίζουν, το τραύμα μπορεί να επεκταθεί σ' ένα μεγάλο τραύμα που είναι δύσκολο να θεραπευτεί και οδηγεί συχνά σε σοβαρές βλάβες που αναγκάζουν τους παίκτες να διακόψουν την προπόνηση και να μην παίζουν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μερικές φορές, πρέπει να σταματήσουν τελείως την καριέρα τους στο Βόλλευ. Στην περίπτωση πόνων στις αρθρώσεις ή κοιλότητες, θα πρέπει να συμβουλευτούμε έναν γιατρό και να μην συνεχίσουμε την προπόνηση χωρίς την άδειά του. Σε μερικές περιπτώσεις, ο παίκτης μπορεί να συνεχίσει την προπόνηση με χαμηλό φορτίο ή άλλες ασκήσεις και η θεραπεία να γίνεται με πρόσθετους τρόπους θεραπείας ή ειδικές ασκήσεις.

Οι βλάβες κυρίως προξενούνται από ατυχήματα στην προπόνηση ή στον αγώνα. Τα πιο πολλά από αυτά είναι αναπόφευκτα. Η καλή προπονητική οργάνωση και η πειθαρχία συνεισφέρουν αξιόλογα στην μείωση τέτοιους είδους βλαβών. Πιο συγκεκριμένα, κατά την διάρκεια των ασκήσεων θα πρέπει να μην υπάρχουν ελεύθερες μπαλλες στο έδαφος ή άλλα εμπόδια που δημιουργούν ατυχήματα.

Ο κατάλληλος εφοδιασμός είναι επίσης ουσιαστικός. Οι νέοι παίκτες πρέπει να μάθουν πώς να προλαμβάνουν τα ατυχήματα στην προπόνηση και να ακολουθήσουν την λεγόμενη «προπονητική συμπεριφορά». Οι περισσότερες από τις βλάβες προξενούνται από ατυχήματα που συμβαίνουν όταν οι παίκτες είναι κουρασμένοι, όχι καλά προθερμασμένοι ή απειθάρχητοι. Η υγιεινοοικονομική φροντίδα θα πρέπει να βοηθείται από την ιατρική εκπαίδευση. Ο προπονητής, ο γιατρός και το άλλο προσωπικό θα πρέπει κλειστά να συνεργάζονται γι' αυτό το σκοπό.

Πίσω από τους τραυματισμούς και τις βλάβες, υπάρχουν κάποιοι άλλοι παράγοντες που μερικές φορές επιδρούν δραστικά και αργοπορούν την ανάπτυξη ενός παίκτη, για παράδειγμα: η ασθένεια ή ο άσχημος τρόπος ζωής.

Ο προπονητής και ο γιατρός θα πρέπει να δώσουν σαφείς οδηγίες προφύλαξης πώς να προλάβουν τις ασθένειες και να παρακινήσουν τους παίκτες να υπακούσουν σ' αυτές τις οδηγίες (κατάλληλη ενδυμασία, υγιεινή, τρόπος ζωής κλπ).

Τα προπονητικά αποτελέσματα και η μελλοντική απόδοση του παίκτη επηρεάζονται από τον τρόπο ζωής του και τις συνήθειές του. «Ένας συναγωνιστικός αθλητής αναμένεται να ζει με ένα τρόπο που ανταποκρίνεται στις αθλητικές του ενέργειες. Η δίαιτά του θα πρέπει να ελέγχεται, να ταιριάζει με τις ειδικές αθλητικές του ενέργειες, θα πρέπει να κοιμάται αρκετά, να μην καπνίζει, να μην πίνει αλκοόλ ή μεγάλες ποσότητες που περιέχουν καφεΐνη, να μην παίρνει ναρκωτικά, θα πρέπει να ζει απλά με πιθανώς ισορροπημένες ώρες εργασίας ή σπουδών και προπόνησης, να συμμετέχει σε διανοητικές ή μορφωτικές δραστηριότητες. Όσο πιο συνεπής είναι και τηρεί τους κανόνες της καθημερινής υγιεινής, τόσο καλύτερα θα είναι τα αποτελέσματα της προπόνησής του, και αντιστρόφως, όσο πιο πολλές φορές παραβαίνει αυτούς τους κανόνες, τόσο πιο χειρότερος θα είναι στην προπόνησή του. Γι' αυτό το λόγο, ένα από τα κύρια καθήκοντα του προπονητή, που δεν θα πρέπει να αμελεί, είναι να διδάξει στους παίκτες του έναν απλό τρόπο ζωής».

— Εμπροές από το περιβάλλον

Εκτός από τον τρόπο ζωής και τις συνήθειες, και το κοινωνικό περιβάλλον, επίσης, του νέου παίκτη είναι ουσιαστικό, για να κατορθώσει να αποδώσει στην προπόνηση και στον συναγωνισμό. «Το σπίτι των αθλητών, οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτικοί τους στο σχολείο, και στο κολέγιο, οι συμμαθητές τους, οι συναδέλφοι τους στη δουλειά, οι φίλοι και ο καθένας με τον οποίο οι αθλητές έρχονται σε επαφή μπορούν να επιδράσουν και να επηρεάσουν σημαντικά. Το ενδιαφέρον τους για την αθλητική δραστηριότητα του παίκτη, η βοήθεια και η υποστήριξή τους, ο έπαινός τους, αλλά ακόμη και η κριτική τους είναι μια παράκίνηση... Να γιατί ο προπονητής και οι αθλητές μαζί πρέπει να προσπαθήσουν να κάνουν τους γονείς, τους δασκάλους και τους επαγγελματικούς διδασκάλους συμμάχους τους. Όσο πιο καλά ο προπονητής γνωρίζει πώς να αντιμετωπίζει μια μεγάλη ποικιλία εκπαιδευτικών προβλημάτων και πώς να ωθεί τους νέους αθλητές σε υψηλότερα

κατορθώματα στο σχολείο, τόσο πιο εύκολα θα είναι γι' αυτόν να το κατορθώσει». Βλ. πίνακα 11. «Πίνακας περιβαλλοντολογικών επιρροών».

— Ο ρόλος του προπονητή

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη των νέων παικτών είναι ο επικρατών και κύριος ρόλος του προπονητή που καλύπτει όλες τις όψεις και τις φόρμες της προπονητικής μεθόδου. Πολύ συχνά, ο προπονητής ή ο δάσκαλος του Βόλλευ είναι το πρόσωπο που επηρεάζει πιο πολύ έναν νέο παίκτη μερικές φορές περισσότερο από τους γονείς ή φίλους.

Ο παίκτης «περιμένει από τον προπονητή να διευθύνει την προπόνηση με έναν κατάλληλο τρόπο βασισμένο στις

τελευταίες επιστημονικές προόδους για να τον κάνει ικανό να κατορθώσει με επιτυχία την προσωπική του προσπάθεια... Θέλει μια δίκαιη εκτίμηση της ικανότητάς του και της δυνατότητάς του, θέλει τον προπονητή να τον φροντίζει αμερόληπτα, να τον βοηθά και να τον οδηγεί... Μια καλή σχέση μεταξύ του προπονητή και του αθλητή προς την ομάδα, στην προπόνηση και στον συναγωνισμό, και αυξάνει την προθυμία του αθλητή να αντιμετωπίσει πιο βαριά προπόνηση...»

Το κύρος για έναν επιτυχημένο προπονητή είναι ουσιαστικό. Εξαρτάται από:

— την ικανότητα του προπονητή (γνώσεις, εμπειρίες, διδακτικές και προπονητικές ικανότητες και επιδεξιότητες).

Πίνακας 11

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΡΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ		
ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ	ΕΠΙΡΡΟΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΥΛΙΚΕΣ
Επαρκής ύπνος Απλός ημερήσιος σχεδιασμός	Οικογενειακή ζωή χωρίς πρόβλημα	Μέτρα για διαφορετικές δυσκολίες
Δίαιτα	Τα μέλη της οικογένειας και οι συνάδελφοι στη δουλειά που έχουν μια θετική στάση στα αθλήματα και ενθαρρυντική συμμετοχή.	
	Συντροφικοί συμπαίκτες, Σταθερές σχέσεις αμοιβαίας εμπιστοσύνης μεταξύ αθλητών, μεταξύ αθλητών και προπονητή, μεταξύ φυσιοθεραπευτή και αθλητή	Μέτρα για προπονητικό εξοπλισμό (ρούχα, παπούτσια)
Αποφυγή διεγερτικών φαρμάκων (αλκοόλ, νικοτίνη καφεΐνη)	Ικανοποίηση από την εργασία, επιτυχία στην εργασία, στις σπουδές ή στο σχολείο καθαρές προσδοκίες για σταδιοδρομία	
Κανονική, απλή σεξουαλική ζωή	Αρμονική απασχόληση με προπόνηση, δουλειά, σχολείο	Μέτρα για προπονητικές ευκολίες
Χαλαρωτικές αναπαικτικές ασχολίες	Μικρές αποστάσεις στην δουλειά και στην προπόνηση	
Κατάλληλες καταστάσεις ζωής σε ήσυχη γειτονιά με καθαρό αέρα	Βασικές τοπικές και πολιτικές καταστάσεις	

- την προσωπικότητα του προπονητή (αρχηγία και εκπαιδευτικές ικανότητες).

Και τα δύο πεδία χρειάζονται συνεχή βελτίωση και τροποποίηση, πρέπει να αποδεικνύονται και να διαβεβαιώνονται κάθε μέρα. Το κύρος ενός προπονητή εξαρτάται επίσης από την σχέση και την εμπιστοσύνη μεταξύ του προπονητή και της ομάδας του.

Θα πρέπει να υπάρχει μια κοντινή επαφή, αμοιβαίος σεβασμός και καλή συνεργασία μεταξύ του προπονητή και των παικτών. Το αληθινό κύρος ενός προπονητή φαίνεται μέσα από τις ψηλές απαιτήσεις που βάζει στους παίκτες και στον εαυτό του, με πόση συνέπεια και επιμονή επιδιώκει να κατορθώνει τον τελικό σκοπό της ομάδας, με πόση δύναμη πολεμά ενάντια στα αδύνατα σημεία της ομάδας και του κάθε παίκτη.

Η καλή προπονητική απαιτεί δημιουργικότητα και σκληρή δουλειά. Ο προπονητής πρέπει να αυτοκριτικάρει και να είναι απαιτητικός με την δουλειά του και τα αποτελέσματα. Βασισμένος σε καθαρή και ρεαλιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων, ο προπονητής πρέπει να μοχθήσει για την συνεχή βελτίωση των προπονητών του μεθόδων και της φιλοσοφίας του. Η αυτοϊκανοποίηση είναι ο χειρότερος εχθρός ενός προπονητή και μιας ομάδας.

Το Βόλλεϋ σαν συναγωνιστικό άθλημα, απαιτεί για υπεροχή όλη την προσωπικότητα των παικτών. Γι' αυτό, προπόνηση και εκπαίδευση πρέπει να πηγαίνουν μαζί σαν μια ενότητα. Ένας καλός προπονητής παίζει ρόλο στην προπόνηση και στην εκπαίδευση, αναπτύσσει την αθλητική απόδοση των νεοτέρων του παικτών τόσο καλά όσο και την στάση τους και την συμπεριφορά τους, τον ενθουσιασμό τους και τα κίνητρα, του χαρακτήρα τους και την ηθική, το ομαδικό και συναγωνιστικό τους πνεύμα, τουλάχιστον προσπαθεί να συνεισφέρει σ' ένα μεγάλο μέρος στον ευρύ χώρο της εκπαίδευσης των νέων παικτών.

Είναι σημαντικό για τους νέους παίκτες ο προπονητής να παρακινεί και να ενθαρρύνει τους παίκτες του όχι μόνο

στην προπόνηση αλλά και στο σχολείο ή την εργασία.

Η ομαδική δουλειά, βασισμένη σ' έναν κοινό επιδιωκόμενο τελικό σκοπό, οι αρχές της συνεργασίας, η σκληρή προπόνηση και η αφιέρωση σε κάθε μέλος της ομάδας είναι το κλειδί της επιτυχίας σ' ένα ομαδικό άθλημα σαν το Βόλλεϋ. Γι' αυτό, είναι ένα από τα κύρια καθήκοντα του προπονητή να αναπτύξει το ομαδικό πνεύμα και την ομαδική συνοχή. «Είναι σημαντικό να υπάρχει ομαδική δουλειά για να δημιουργείται μια θετική κατάσταση, έτσι που παίκτες και προπονητές να μπορούν να δουλέψουν μαζί για την βελτίωση και την τελική επιτυχία. Σημαντικά στοιχεία για καλή ομαδική δουλειά είναι:

- να μπαίνει ένας σαφής τελικός σκοπός που θα συμμετέχουν όλοι οι παίκτες και οι προπονητές.
- να δίνονται σε κάθε παίκτη και κάθε μέλος σαφής υπηρεσίες, σχετικές με το παιχνίδι και την (ομάδα) οικογένεια.

Μια ομάδα δεν μπορεί να φτάσει σε υψηλούς στόχους χωρίς σκληρή δουλειά, αφιέρωση και καλή πειθαρχία, αλλά επίσης και χωρίς διασκέδαση ευχαρίστηση και παρέα. Ο προπονητής θα πρέπει να είναι ενήμερος σ' αυτό, και να δημιουργήσει μια θετική, αισιόδοξη και ευχάριστη ατμόσφαιρα στην προπόνηση και στις άλλες δραστηριότητες της ομάδας.

Εν συντομία, επιδείξαμε μερικές από τις υπευθυνότητες και τα καθήκοντα του προπονητή ή που οδηγεί μια νέα ομάδα, ακριβώς για να δείξουμε την μεγάλη του υποχρέωση και να τον κάνουμε να συναισθανθεί, να συνειδητοποιήσει πως οι προπονητές των νεαρών παικτών θα πρέπει να αφιερώνονται βαθιά στο καθήκον τους. Θα πρέπει πάντα να αγωνίζονται για μεγαλύτερα προσόντα και υπεροχές. Το να διδάσκεις, να προπονείς και να κοουτσάρεis νέους παίκτες είναι πράγματι μια σκληρή και προκλητική εργασία. Δεν θα πρέπει να το θεωρείς δουλειά αλλά αφιέρωση.

ΔΥΟ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ

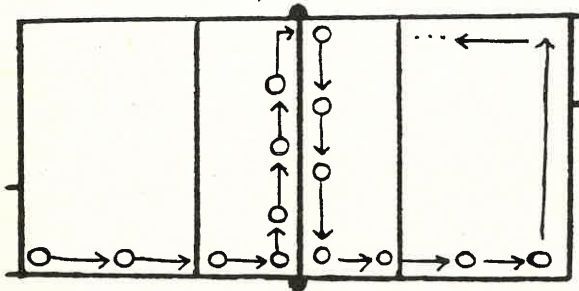
του Dr. Horst Baacke

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΠΡΩΤΗ

Άσκηση 1.

Κάθε παίχτρια έχει από μία μπάλα. Κινούνται πάνω στις γραμμές του γηπέδου με πλάγια βήματα κάνοντας ντρίπλ με τα δύο χέρια, μπροστά τους. Αφετηριακή θέση το Νο 1.

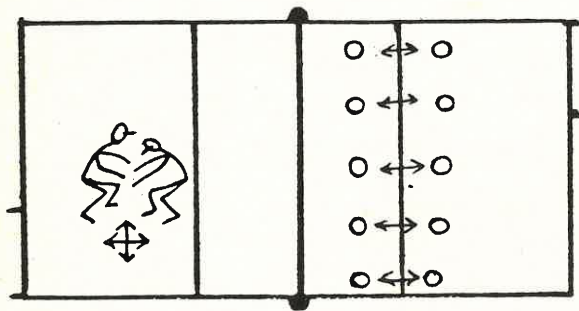
- 1α. Το ίδιο κάνοντας ντρίπλ με το ένα χέρι.
- 1β. Το ίδιο κάνοντας ντρίπλ μία με το ένα — μία με το άλλο χέρι (σχήμα 1).



Σχ. 1

Άσκηση 2.

Ζευγάρια. Οι παίχτριες αντιμέτωπες προσπαθούν με λυγισμένα γόνατα και ανοιχτά πόδια και χέρια να ακουμπήσουν η μία το πόδι της άλλης (σχήμα 2).



Σχ. 2

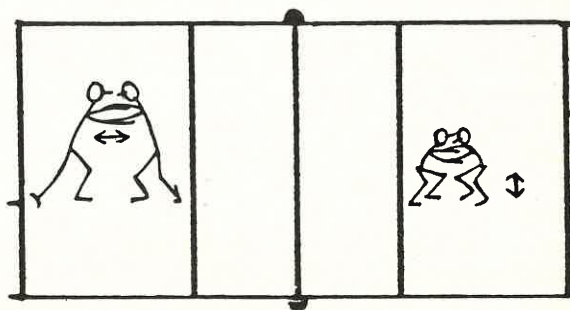
Άσκηση 3.

Ζευγάρια. Οι παίχτριες πιασμένες από τους βραχίονες προσπαθούν να σπρώξουν η μία την άλλη με συνεχή κίνη-

ση των ποδιών αριστερά - δεξιά. Όρθια θέση (σχήμα 3).

Άσκηση 4.

Ζευγάρια. Οι παίχτριες πιασμένες από τους βραχίονες σε χαμηλή θέση κάνουν αναπηδήσεις δεξιά - αριστερά και με τα δύο πόδια (σχήμα 4).



Σχ. 3

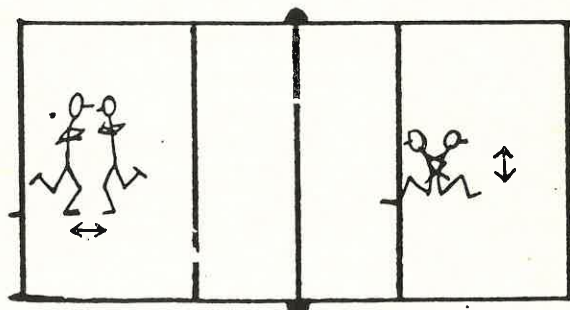
Σχ. 4

Άσκηση 5.

Ζευγάρια. Οι παίχτριες με σταυρωμένα τα χέρια στο στήθος, κάνοντας κουτσό προσπαθούν να σπρώξει η μία την άλλη, προκαλώντας απώλεια της ισορροπίας της (σχήμα 5).

Άσκηση 6.

Ζευγάρια. Στην εδραία θέση. Πλάτη, με πλάτη οι παίχτριες πιάνονται από τους αγκώνες σταυρωτά και προσπαθούν να σηκωθούν όρθιες ταυτόχρονα σπρώχνοντας με τα πόδια την πλάτη και οι δύο μαζί (σχήμα 6).



Σχ. 5

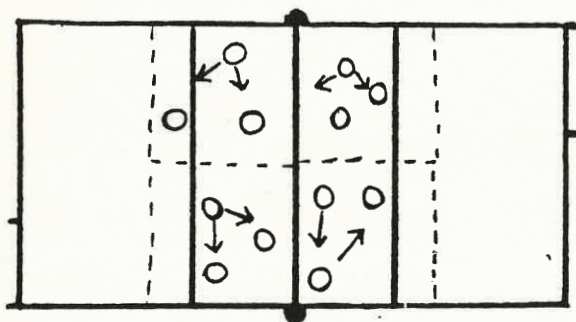
Σχ. 6

Άσκηση 7.

Τριάδες. Μέσα σ' ένα χώρο τετράγωνο. Χωρίζουμε το

γήπεδο σε μικρότερα. Παίζουν κυνηγητό έχοντας τη βασική θέση. Προσπαθεί αυτή, που κυνηγάει να ακουμπήσει τα γόνατα κάποιας από τις άλλες δύο. Η κίνηση είναι γρήγορη με πλάγια βήματα (σχήμα 7).

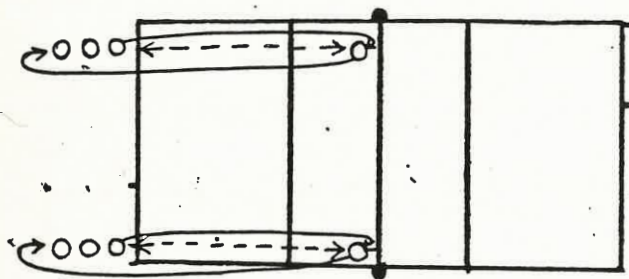
7α. Η ίδια άσκηση μόνο που η παίχτρια που κυνηγάει έχει δεμένα τα χέρια στο στήθος (σχήμα 7).



Σχ. 7

Άσκηση 8.

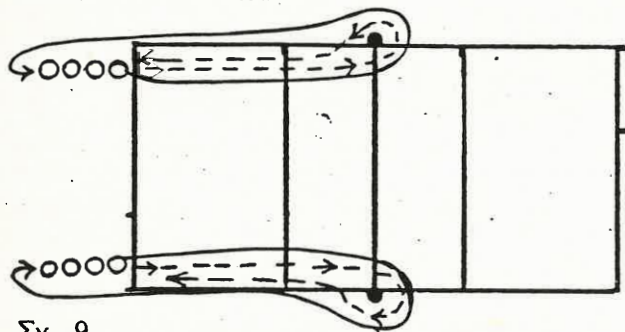
Δύο ομάδες, μία παίχτρια στο 2 και μία στο 4. Οι άλλες στο 1 και στο 5 αντίστοιχα. Η πρώτη παίχτρια από το 1 και 5 κυλάει την μπάλα προς τη συμπαίχτρια στο 2 και 4 αντίστοιχα, και τρέχει όπου έδωσε τη μπάλα. Η παίχτρια στο 2 και 4 κυλάει την μπάλα επιστρέφοντάς την και πηγαίνει πίσω από τη σειρά. κ.ο.κ. (σχήμα 8)



Σχ. 8

Άσκηση 9.

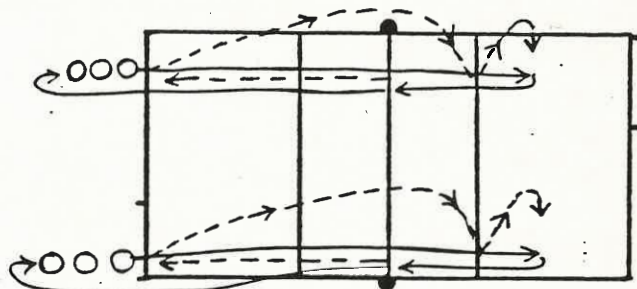
Δύο ομάδες. Σε σειρά στο 1 και 5. Κάθε μία παίχτρια κυλάει τη μπάλα τρέχει μαζί της και κάνει μια περιστροφή γύρω από το στίλο του βόλλεϋ στην ευθεία της και επιστρέφει κυλώντας τη μπάλα εκεί όπου ξεκίνησε και πηγαίνει πίσω από τη σειρά (σχήμα 9).



Σχ. 9

Άσκηση 10.

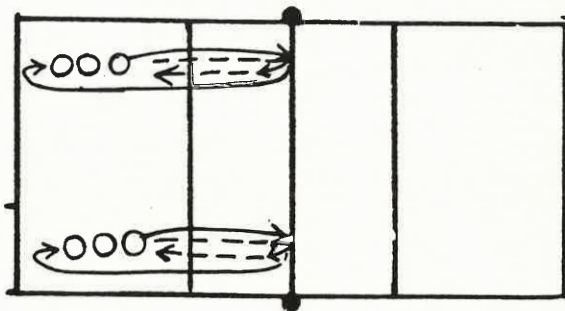
Δύο ομάδες. Σε σειρά στο 1 και 5. Κάθε παίχτρια πρέπει με πιαστή πάσα να περάσει την μπάλα στο άλλο γήπεδο πάνω από το φιλέ. Τρέχει την πιάνει μετά από ένα γκελ και την επιστρέφει κυλώντας την από το φιλέ. Πηγαίνει πίσω από τη σειρά (σχήμα 10).



Σχ. 10

Άσκηση 11.

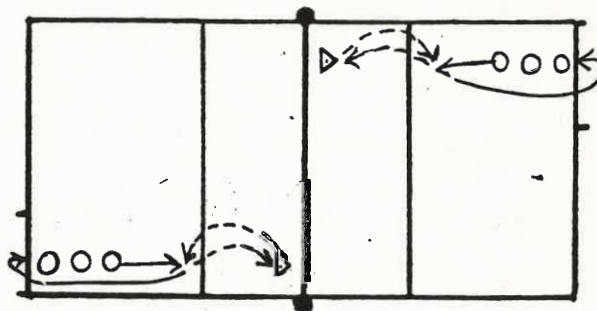
Δύο ομάδες. Στα 6m από το φιλέ. Κάθε παίχτρια ρίχνει τη μπάλα πάνω στο φιλέ, τρέχει την πιάνει και επιστρέφει κρατώντας την στην αρχική θέση. Τη δίνει στην επόμενη και πηγαίνει πίσω από τη σειρά. (σχήμα 11).



Σχ. 11

Άσκηση 12.

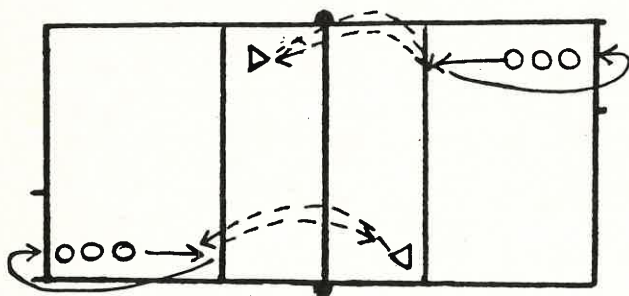
Οι παίκτες στο Νο 1 και 5. Ο προπονητής και ο βοηθός του στο 2 και 4 ο προπονητής στέλνει με πιαστή μπαλιά την μπάλα στον παίκτη υποχρεώνοντας τον να μετακινηθεί εμπρός. Ο παίκτης επιστρέφει την μπάλα με πιαστή πάσα. ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο παίκτης πρέπει να μετακινηθεί γρήγορα και σε χαμηλή στάση (σχήμα 12).



Σχ. 12

Άσκηση 13.

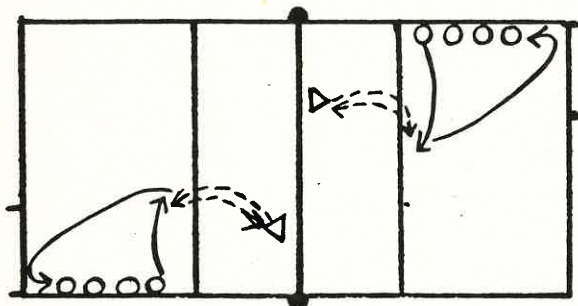
Η ίδια άσκηση μόνο που ο προπονητής βρίσκεται πίσω από το φιλέ και πετά την μπάλα πάνω από το φιλέ. Ο παίκτης είναι υποχρεωμένος να τρέξει για να πιάσει την μπάλα σε χαμηλή στάση (κίνηση μανσέτας) και να επιστρέψει την μπάλα με πιαστή πάσα. (σχήμα 13).



Σχ.13

Άσκηση 14.

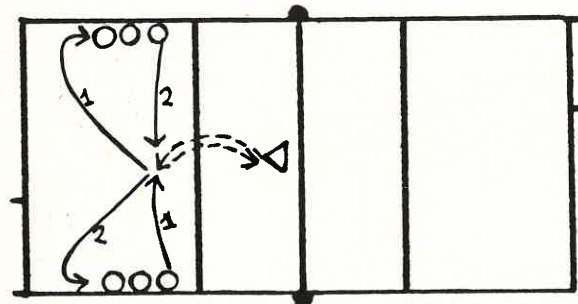
Αφετηριακή θέση οι πλάγιες γραμμές. Ο προπονητής ανάμεσα στο 2 και 3 πετάει με πιαστή πάσα την μπάλα προς τα δεξιά και οι παίκτριες είναι υποχρεωμένες με πλάγια μετακίνηση να πιάσουν την μπάλα και να την επιστρέψουν με πιαστή πάσα στον προπονητή. ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο παίκτης είναι υποχρεωμένος να έχει το σώμα του κάθετα σε σχέση με την τροχιά της μπάλας. Καί το ένα πόδι πιο μπροστά από το άλλο, κατά το πιάσιμο της μπάλας (σχήμα 14).



Σχ. 14

Άσκηση 15.

Η ίδια άσκηση μόνο που οι παίκτριες είναι μισές στην μία πλάγια γραμμή μισές στην άλλη και εκτελούν την

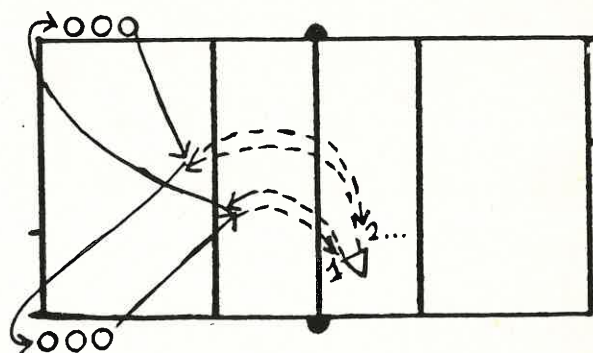


Σχ. 15

άσκηση μια από δεξιά μια από αριστερά. Μετά την μεταβίβαση της μπάλας πηγαίνουν στο απέναντι γκρούπ, (σχήμα 15).

Άσκηση 16.

Η ίδια άσκηση μόνο που ο προπονητής τώρα βρίσκεται πίσω από το φιλέ στο 4 και οι παίκτριες έξω από τις πλάγιες γραμμές. Ο προπονητής πετάει την μπάλα δυσκολεύοντας τον παίκτη, που είναι υποχρεωμένος να τρέξει να πιάσει την μπάλα, και να την επιστρέψει στον προπονητή, (σχήμα 16).

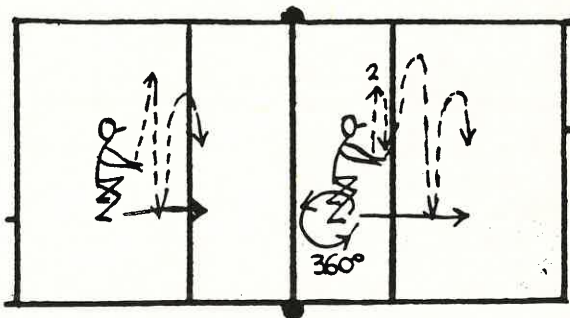


Σχ. 16

Άσκηση 17.

Ο κάθε παίκτης με μία μπάλα, κάνει μανσέτα κοντρόλ αφήνει την μπάλα να σκάσει στο έδαφος και ξανά κάνει μανσέτα, (σχήμα 17).

17α. Η ίδια άσκηση μόνο που τώρα κάνει μανσέτα σε χαμηλή στάση ΠΡΟΣΟΧΗ: πολύ λυγισμένα γόνατα και γρήγορα τοποθέτηση των χεριών κάτω από την μπάλα.

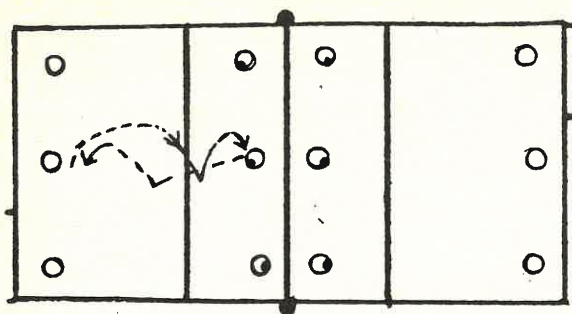


Σχ. 17

17β. Η ίδια άσκηση, με δύο κοντρόλ μανσέτα μια στροφή του κορμού 360; και αφού η μπάλα σκάσει μία φορά στο έδαφος επαναλαμβάνεται η άσκηση (σχήμα 17).

Άσκηση 18.

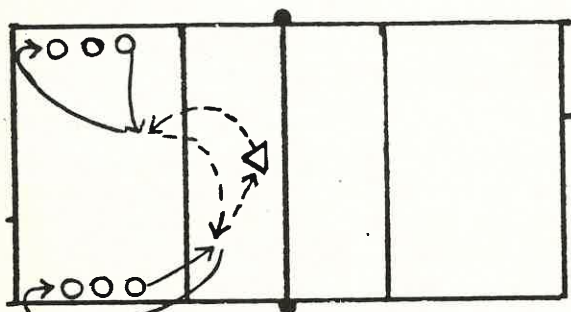
Ανα δύο παίκτες με μια μπάλα κάθετα στο φιλέ. Ο παίκτης που είναι στο φιλέ με μπηχτή πάσα δάχτυλα ρίχνει την μπάλα στο συμπαίκτη του που είναι υποχρεωμένος να επιστρέψει την μπάλα, με μανσέτα. Πριν από κάθε ενέργεια γίνεται ένα γκελ (σχήμα 18).



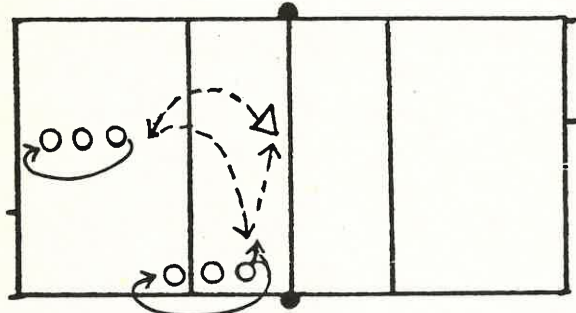
Σχ. 18

Άσκηση 19.

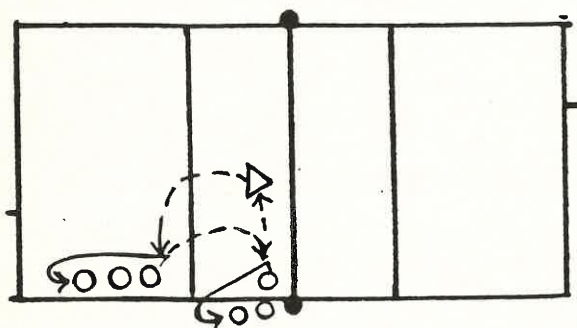
Οι παίκτες σε δύο ομάδες στις πλάγιες γραμμές και ο προπονητής στο κέντρο του γηπέδου. Ο προπονητής πετάει μπάλα με βοηθητική πάσα στην δεξιά πλευρά και ο παίκτης πρέπει να κάνει μανσέτα στο παίκτη της άλλης σειράς και να επιστρέψει στην θέση του. Ο παίκτης που πάρει την μπάλα θα πρέπει να την δώσει στον προπονητή.



Σχ. 19



Σχ. 19α

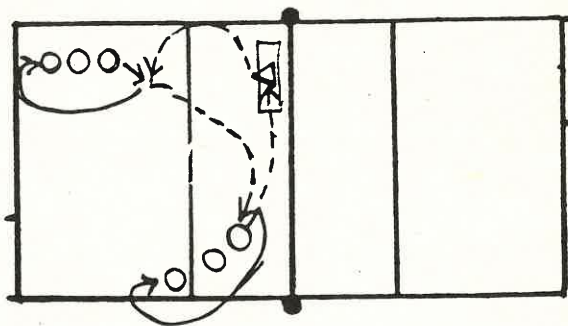


Σχ. 19β

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο προπονητής αλλάζει θέσεις μέσα στο γήπεδο και δυσκολεύει όσο θέλει την άσκηση. Οι παίκτες κάνουν την άσκηση από το 5 το 6 και το 1 (σχήμα 19, 19α, 19β).

Άσκηση 20.

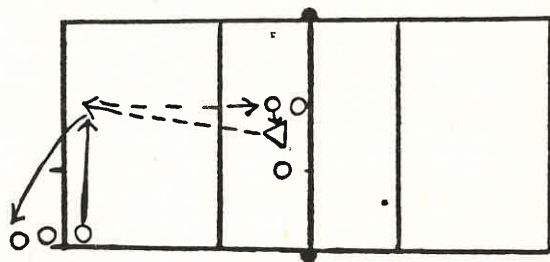
Ο προπονητής ανεβασμένος σε ένα πάγκο πλασάρει την μπάλα. Οι παίκτες κάνουν μια σειρά απέναντι του και πρέπει να στείλουν την μπάλα στο παίκτη της σειράς στο 2, που θα επαναφέρει την μπάλα στον προπονητή (σχήμα 20).



Σχ. 20

Άσκηση 21.

Παιχνίδι 3 : 3. Με μανσέτα και δάχτυλα.



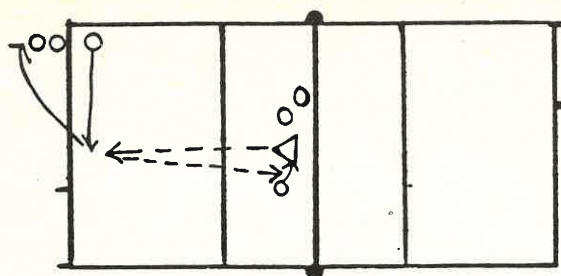
Σχ. 21

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗ

Άσκηση 1.

Ο προπονητής στην μέση του γηπέδου με μπάλλες. Οι παίκτες χωρίζονται σε δύο γκρούπ το ένα γκρούπ είναι κοντά στον προπονητή και του δίνει μπάλες. Το δεύτερο γκρούπ είναι στην γραμμή των 9m και με πλάγια μετακίνηση πρέπει να επιστρέψει κυλώντας την μπάλα που της στέλνει ο προπονητής (σχήμα 21).

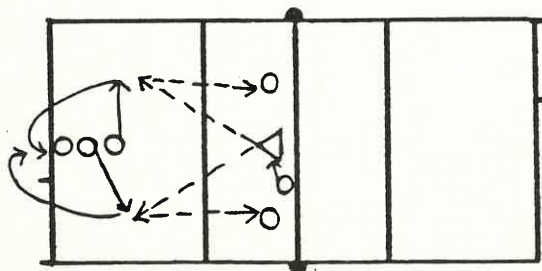
1α. Η ίδια άσκηση μόνο που τώρα η μετακίνηση είναι πιο γρήγορη. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Ο παίκτης ξεκινάει την πλάγια κίνηση αφού η μπάλα έχει φύγει από τα χέρια του προπονητή. Η άσκηση εκτελείται με κίνηση από το 1 προς το 5 και αντιστρόφως (σχήμα 22).



Σχ. 22

Άσκηση 2.

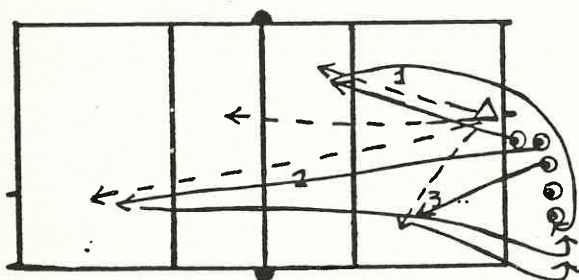
Ο προπονητής κυλά την μπάλα αριστερά ή δεξιά. Οι παίκτες με αφετηριακή θέση το 6 ξεκινούν την πλάγια μετακίνηση και επιστρέφουν την μπάλα κυλώντας την. ΠΡΟΣΟΧΗ: Η άσκηση χρειάζεται αυτοσυγκέντρωση και προσοχή από τους παίκτες (σχήμα 23).



Σχ. 23

Άσκηση 3.

Ο προπονητής μαζί με τους παίκτες στην τελική γραμμή κυλά την μπάλα και με το παράγγελμα του ο παίκτης πρέπει να τρέξει να προλάβει την μπάλα και να την φέρει πίσω τρέχοντας. ΠΡΟΣΟΧΗ: Η μπάλα δεν θα πρέπει να βγει έξω από τις γραμμές του γηπέδου (σχήμα 24).

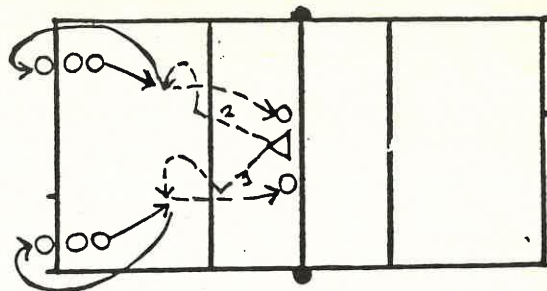


Σχ. 24

Άσκηση 4.

Ο προπονητής με μπάλες και με βοηθούς στο φιλέ. Οι παίκτες σε 2 γκρουπ. Αφετηριακή θέση το 5 και το 1. Ο προπονητής σκάει την μπάλα κάτω και ο παίκτης πρέπει να τρέξει και προλάβει την μπάλα στην χαμηλή στάση υποδοχής (σχήμα 25).

4α. Η ίδια άσκηση με την διαφορά ότι τώρα το «γκελ»



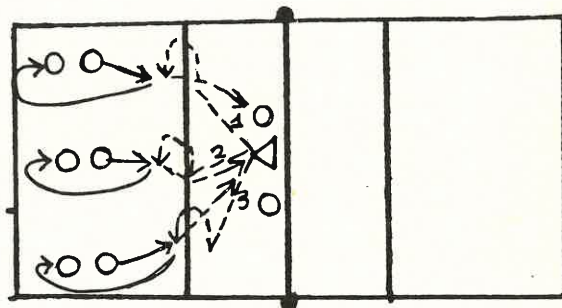
Σχ. 25

της μπάλας από το σκάσιμο είναι μεγαλύτερο και ο παίκτης θα πρέπει να υποδεχτεί την μπάλα στην χαμηλή στάση πάσας.

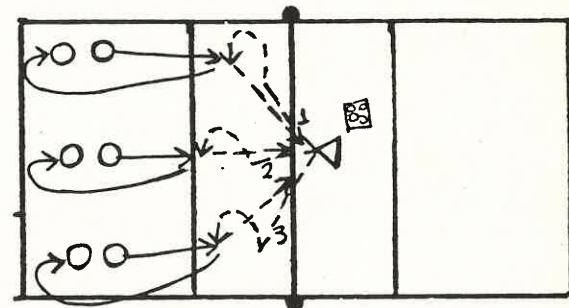
Άσκηση 5.

Ο προπονητής στην ίδια θέση, οι παίκτες κάνουν 3 σειρές στα 6m από το φιλέ. Ο προπονητής σκάει την μπάλα και ο παίκτης τρέχει να πιάσει την μπάλα αφού σκάσει μια φορά και επιστρέφει με την ίδια κίνηση την μπάλα στους βοηθούς του προπονητή (σχήμα 26).

5α. Η ίδια άσκηση, αλλά ο προπονητής σκάει τη μπάλα πίσω και κάτω από το φιλέ (σχήμα 27).



Σχ. 26



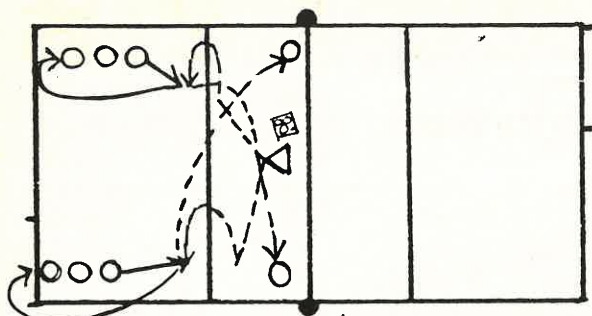
Σχ. 27

Άσκηση 6.

Δύο γκρουπ παικτών. Το ένα στο 5 και το άλλο στο 1. Ο προπονητής σκάει την μπάλα και ο παίκτης είναι υποχρεωμένος να δώσει την μπάλα με μανσέτα διαγώνια στο βοηθό που υπάρχει (σχήμα 28).

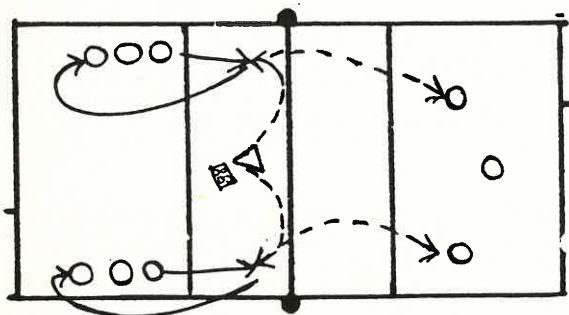
Άσκηση 7.

Ο προπονητής με τις μπάλες στο Νο3. Δύο σειρές στο 4



Σχ. 28

και στο 2 και βοηθοί για μάζεμα των μπαλών στο αντίπαλο γήπεδο. Ο προπονητής πετάει με βοηθητική πάσα την μπάλα κοντά στο φιλέ. Ο παίκτης πρέπει να κάνει πάσα με άλμα και να περάσει την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο σε έναν από τους βοηθούς, πού με την σειρά του επιστρέφουν την μπάλα κυλώντας την, στον προπονητή. ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο κάθε παίκτης εκτελεί 3 - 5 φορές την άσκηση (σχήμα 29).



Σχ. 29

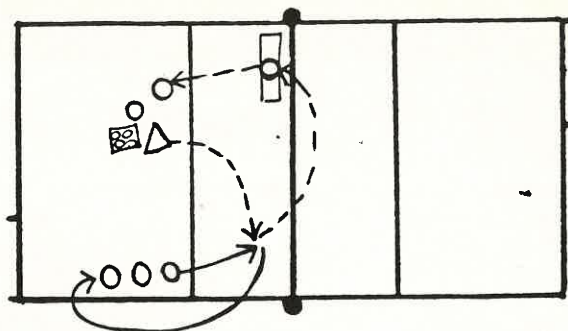
7α. Η ίδια άσκηση μόνο που ο προπονητής άλλωτε κάνει βοηθητική πάσα και άλλωτε σκάει την μπάλα στο έδαφος. Καλείται τώρα ο παίκτης να επιλέξει τον τρόπο που θα χρησιμοποιήσει για να στείλει την μπάλα στο συμπαίκτη του (μανσέτα ή πάσα).

Άσκηση 8.

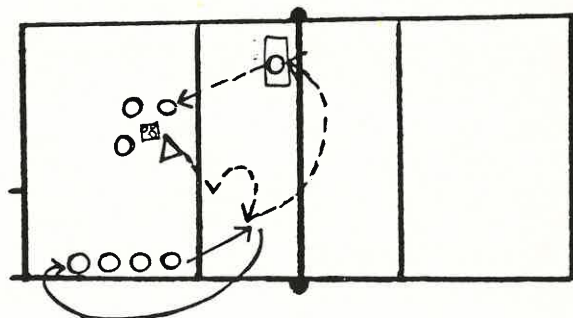
Ένας παίκτης πάνω σε πάγκο στο 4. Ο προπονητής από το 6 με βοηθητική πάσα στέλνει την μπάλα στο 2. Οι αθλητές σε σειρά, από το 2 (3m) μετά την βοηθητική πάσα του προπονητή κάνουν πάσα στον παίκτη που είναι στον πάγκο και αυτός επιστρέφει την μπάλα στον προπονητή (σχήμα 30).

8α. Η ίδια άσκηση μόνο που ο κάθε παίκτης πρέπει να κάνει 5 σωστές πάσες προς τον παίκτη που είναι πάνω στο πάγκο συνεχόμενες. Γίνεται και ανταγωνισμός ανά ομάδες. π.χ. Στις 20 πάσες, πόσες θα πετύχουν το στόχο.

8β. Η ίδια άσκηση μόνο που ο προπονητής αντί να κάνει βοηθητική πάσα, τώρα σκάει την μπάλα στο πάτωμα και δυσκολεύει την άσκηση (σχήμα 31).



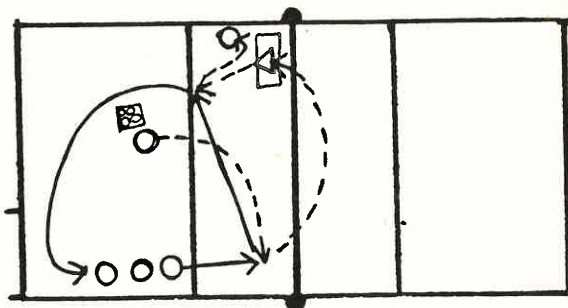
Σχ. 30



Σχ. 31

Άσκηση 42.

Ο προπονητής πάνω στο πάγκο στο 4. Οι αθλητές στο 2, και οι βοηθοί με τις μπάλες. Ένας βοηθός κάνει βοηθητική πάσα στο 2, ο παίκτης κάνει πάσα στο προπονητή και πηγαίνει τρέχοντας στο 4 για να αποκρούσει το πλάσέ που θα του κάνει ο προπονητής. Η μετακίνηση γίνεται με πλάγια βήματα και χαμηλά (σχήμα 32).



Σχ. 32

○ = παίκτης → : πορεία παίχτη
 △ = προπονητής - - - -> : πορεία μπάλας

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

του Dr. Sevcic

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΣΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΕΣ

Κατ' αρχάς, ευχαριστώ το σύλλογο καθηγητών πετοσφαίρισης της Ελλάδας που με προσκάλεσε σ' αυτό το σεμινάριο. Είμαι πολύ ευτυχής που βρίσκομαι εδώ στην Ελλάδα για πρώτη φορά και ελπίζω ότι θα μπορέσει το σεμινάριο αυτό να εμπλουτίσει τις εμπειρίες εδώ, από τη συνεργασία με παιδιά μικρής ηλικίας, με νέους και νέες παίκτες και παίκτριες σε κάθε φάση του αγωνίσματος του βόλλεϋ-μπωλ, και επίσης να βελτιώσει τη συνεργασία των νέων αυτών παιδιών με τον προπονητή τους.

Το πρώτο ερώτημα όταν εξετάζουμε το θέμα του προφίλ του προπονητή, δηλαδή το χαρακτηριστικό που πρέπει να έχει ο προπονητής και τη συνεργασία του με τα νέα παιδιά, είναι: Γιατί θέλω να γίνω προπονητής; Θέλω να διδάξω στους παίκτες μου; Θέλω να μάθω στους αθλητές μου το σέρβις, ορισμένες φάσεις, να τους μάθω τα δυνατά πλάγια σερβίς ή να τους εξειδικεύσω στο κυματιστό σέρβις ή στο τέννις σέρβις με μεγάλο ύψος ή σε πάσες με άλμα ή τέλος πάντων σε διάφορες κινήσεις; Ή θέλω να διδάξω τις βασικές θέσεις του παιχνιδιού;

Εδώ βλέπουμε τις θέσεις υποδοχής, τις θέσεις πάσας, σέρβις με άλμα, η καρφιά κατά αυτή τη στάση για αρχάριους ή με αυτή τη θέση με την κίνηση του καρπού ή με αυτή την κίνηση των χεριών κατ' αυτό τον τρόπο. Κατά τη γνώμη μου αυτά που βλέπουμε στα σλάϊτς, οι κινήσεις, είναι πιο εύκολες να διδαχθούν στην προπόνηση γιατί; Διότι απλώς διαβάζεις από τα βιβλία, συμμετέχεις σε σεμινάρια, διαβάζεις, παρακολουθείς αγώνες, μιλάς με άλλους ειδικούς, με παίκτες κλπ και προσπαθείς να μάθεις τι σημαίνουν από τον τύπο, τις εφημερίδες, σε σχολές φυσικής Αγωγής, μιλάς με άλλους προπονητές. Από τεχνικής λοιπόν απόψεως νομίζω ότι ο ρόλος του προπονητή δεν είναι δύσκολος.

Αλλά το ζήτημα εδώ είναι ότι είμαστε πάντα μεταξύ δύο πυρών. Διότι όταν πηγαίνεις και παρακολουθείς τα μαθήματα του σχολείου, ο μαθηματικός, ο ιστορικός, ο δάσκαλος των άλλων μαθημάτων πάντα λέει «οι» μαθητές μου, «τα» παιδιά μου.

Βλέπετε εδώ, το πάνω μέρος της σελίδας απαντά στο ερώτημα γιατί είμαι προπονητής. Γιατί συνεργάζομαι με τους αθλητές. Αυτή η ερώτηση γράφεται πάνω πάνω στη σελίδα.

Πίνακας 1

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΤΟ ΒΟΛΛΕΪ ΜΠΩΛ

— Γιατί προπονώ; Γιατί οι αθλητές συμμετέχουν;

1. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ

- ΗΓΕΤΗΣ
- ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗΣ
- ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
- ΕΝΑ ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ
- ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ — ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ
- ΝΑ ΕΧΕΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
- ΝΑ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΙ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΜΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ
- ΜΑΝΑΤΖΕΡ
- ΥΠΟΚΙΝΗΤΗΣ

2. ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ

- | | |
|--------------------|-------------------|
| — ΑΘΛΗΤΕΣ | — ΦΙΛΑΘΛΟΙ |
| — ΓΟΝΕΙΣ | — ΜΕΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ |
| — ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ | — ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΕΣ |
| — ΑΛΛΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ | — ΚΟΙΝΩΝΙΑ |

3. ΓΙΑΤΙ ΠΡΟΠΟΝΩ;

- ΑΝΑΓΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
- ΑΝΑΓΚΗ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ
- ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ
- ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ ΒΟΗΘΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ
- ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΝΑ ΒΛΕΠΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΥΝ
- ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ ΝΑ ΒΛΕΠΩ ΤΑ ΚΑΤΟΡΘΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ
- ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟ ΒΟΛΛΕΪ ΜΠΩΛ

4. ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ;

- ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ
- ΣΥΓΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
- ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΥ Σ' ΑΥΤΟ
- ΤΟ ΒΟΛΛΕΪ ΜΠΩΛ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΗ
- ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
- ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ
- ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΠΟΥ ΔΕΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΓΟΝΕΙΣ — ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ Η ΕΡΓΑΣΙΑ

Όλοι ξέρουμε και λέμε ότι ο ρόλος του προπονητή είναι πολύ σημαντικός. Αλλά πρέπει να διευκρινήσουμε, είναι σημαντικός μόνο από τεχνικής απόψεως ή και από απόψεως συμπεριφοράς. Δηλαδή για το πως παροτρύνει αυτά τα μικρά παιδιά από 10-15-18 ετών. Σε πολλά βιβλία βλέπουμε ν' αναφέρεται ότι ο πρωταρχικός ρόλος του προπονητή είναι αρχηγικός να είναι αρχηγός, επικεφαλής δεύτερον να είναι καθοδηγητής, τρίτον, ένας σύμβουλος. Ο τέταρτος ρόλος του είναι ν' αποτελέσει ένα μοντέλο, που να επηρεάσει τους άλλους. Εν συνεχεία πρέπει να είναι ένας άνθρωπος που παίρνει αποφάσεις, ένας άνθρωπος που επικοινωνεί, ένας άνθρωπος που επιτυγχάνει συντονισμό με τους άλλους, ένας μάνατζερ, και κάποιος ο οποίος μπορεί να αντιδράσει σε διάφορες καταστάσεις. Επίσης ο ρόλος του προπονητή επεκτείνεται στις σχέσεις που έχει με όλους τους άλλους παράγοντες καταρχάς, με τους αθλητές, τους γονείς, τα στελέχη του αθλητισμού, άλλους προπονητές, την κοινωνία γύρω του.

Στο σημείο 2 (πίνακας 1) βλέπετε τις ικανότητες που πρέπει να έχει ο προπονητής για να έχει καλές σχέσεις με όλους αυτούς τους άλλους παράγοντες που τον περιστοιχίζουν.

Και συνεχίζω στο σημείο 3 (πίνακας 1) με την ερώτηση: Γιατί προπονώ γιατί κάνω αυτή τη δουλειά; Επειδή χρειάζομαι, νιώθω την ανάγκη εγώ να υπερισχύω των άλλων; Επειδή χρειάζομαι να έχω εξουσία; Επειδή έχω την ανάγκη να καταφέρω κάτι; Επειδή νιώθω την ανάγκη να έχω αποτελέσματα ανταμοιβές; Επειδή αισθάνομαι ότι θέλω να βοηθήσω τους άλλους; Επειδή χαίρομαι όταν βλέπω οι άλλοι να έχουν επιτυχίες; Όλα αυτά λοιπόν είναι τα 3 ερωτήματα και οι πολλαπλές απαντήσεις, που μπορεί σ' εσάς να ισχύει μόνο η μία ή η άλλη απάντηση. Μπορεί εσείς να γίνετε προπονητής, επειδή σας αρέσει να έχετε το σεβασμό των άλλων, επειδή σας αρέσει να διαμόρφώνετε το χαρακτήρα ενός νέου ανθρώπου ή επειδή ισχύουν οι συνδυασμοί δύο ή τριών απαντήσεων.

Αυτή τη στιγμή υφιστάμεθα πολύ μεγάλες πιέσεις από μεγάλους χορηγούς, διότι οι μεγάλοι χορηγοί θέλουν αυτή

τη στιγμή να ξέρουν όλες τις τεχνικές πλευρές, αλλά εμάς μας ενδιαφέρει σαν καθηγητές της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, του αθλήματος να γνωρίσουμε κιόλα τ' άλλα στοιχεία. Το μάρκετινγκ, την εφορία, το περιβάλλον του βόλλεϋ μπωλ. Το βόλλεϋμπωλ δεν είναι μόνο τεχνική. Το βόλλεϋ μπωλ όπως βλέπετε είναι τώρα ένα άθλημα το οποίο πουλάει. Είναι ένα άθλημα για το οποίο γίνονται εκπαιδευτικά σεμινάρια. Είναι ένα άθλημα που περιλαμβάνει ακόμα και την καλή λειτουργία ενός μηχανήματος, όπως είδατε μόλις τώρα.

Δεν είναι λοιπόν μόνο η τεχνική και το παιχνίδι. Είναι πάρα πολλά άλλα στοιχεία. Γιατί λοιπόν, εδώ φτάνουμε στο σημείο 4 (πίνακας 1) οι αθλητές συνεργάζονται μαζί μας; Συνεργάζονται μαζί μας επειδή αγαπούν το άθλημα; Επειδή τους αρέσουν οι αγώνες του βόλλεϋμπωλ; Επειδή τους αρέσει η ανταπόκριση σε μια πρόκληση; Γιατί, όπως σας είπα, τώρα το βόλλεϋμπωλ αρχίζει να γίνεται επάγγελμα. Είναι πρόκληση. Επειδή τους αρέσει η άσκηση, και η σωματική ευεξία; Επειδή τους αρέσει η αναγνώριση από τον άλλο κόσμο; Επειδή έτσι μπορούν να διοχετεύουν κάπου την πίεση που αισθάνονται στα σχολεία τους, από τους γονείς τους ή από τη δουλειά τους;

Πρέπει λοιπόν να καταλάβετε κατ' αρχάς εσείς γιατί γίνετε προπονητής και γιατί διαλέξατε αυτή την κατεύθυνση. π.χ. πρέπει να ξέρουμε πώς μπορούμε να επιτύχουμε στους νέους αθλητές το υψηλό άλμα και τις διάφορες πάσες, τα καρφιά από μεγαλύτερο ύψος.

Εδώ βλέπετε μια εικόνα που είναι από χαμηλό ύψος. Άρα λοιπόν για να μεταδώσουμε αυτές τις ικανότητες, πρέπει να έχουμε και προσωπικά, ατομικά χαρακτηριστικά, προσόντα, σαν άνθρωποι. Οι Αμερικάνοι είναι διεθνώς αναγνωρισμένοι στο μπάσκετ, αλλά και στο βόλλεϋ μπωλ. Θα δείτε τώρα σε πολλές χώρες ο προπονητής να φοράει γραβάτα στην προπόνηση, πράγμα που γίνεται ήδη στο μπάσκετ στην Αμερική.

Πίνακας 2

ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
Α. ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΣ (ΕΜΠΙΣΤΟΣ ΚΑΙ ΣΟΦΟΣ)
Β. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΖΩΗ
Γ. ΝΑ ΤΟΥΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΙ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ή ΣΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ.
Δ. ΔΥΝΑΤΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ
Ε. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΞΕΧΩΡΙΣΤΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΥΝΕΧΩΣ.
ΣΤ. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ.

Λοιπόν το πρώτο χαρακτηριστικό του προπονητή είναι ότι πρέπει να είναι διακριτικός να είναι ένας σοφός άνθρωπος. Δεύτερον να μπορεί να συμβουλέψει, και να βοηθήσει τον αθλητή ακόμα και στην προσωπική του ζωή. Ιδιαίτερα για νέους αθλητές θα σας έλεγα, ιδίως όταν εργάζεστε με γυναικείες ομάδες, και θέλετε να γίνετε σύμβουλος, υποστηρικτής του αθλητή δεν θα αποφύγετε την εμπλοκή σας σε κάποια σχέση με τις παίκτριες στην ιδιωτική τους ζωή. Δεν κάνουμε επίσημες στατιστικές, αλλά κατά ανεπίσημες πληροφορίες το 40% των παικτριών ερωτεύονται τους προπονητές τους. Βέβαια, αν ο προπονητής δεν έχει και μια ωραία εμφάνιση, ανάλογη, μπορεί το ποσοστό αυτό να διαφέρει ή και να μη γίνεται αυτό. Αν η εμφάνισή σου είναι σαν καρικατούρα οπωσδήποτε θα έχεις προβλήματα, αλλά η πραγματικότητα λέει ότι συμβαίνει μια κάποια εμπλοκή, ερωτεύονται κλπ.

Άρα λοιπόν, πρέπει ο προπονητής να βοηθά τους αθλητές και τις αθλήτριές του σε δύσκολες καταστάσεις και ιδιαίτερα όταν αισθάνονται μοναξιά. Θα πρέπει επίσης ο προπονητής ή η προπονήτρια να έχει μια ισχυρή προσωπικότητα. Δεν εννοώ ότι θα πρέπει να τσακώνεται συνέχεια, αλλά να έχει ένα δυνατό χαρακτήρα. Επίσης πρέπει να έχει τη διανοητική δύναμη να ενισχύει και να παροτρύνει τον παίκτη ή την παίκτρια σε κάθε φάση της ανάπτυξής του και επίσης θα πρέπει να χρησιμοποιεί τις επιστημονικές γνώσεις και τεχνικές.

Στη δική μου καριέρα σαν προπονητής έχω περάσει 3 φάσεις. Πρώτον, παίζουμε όλοι μαζί, αγωνιζόμαστε, καυγαδίζουμε με τον διαιτητή, παίζουμε, αισθανόμαστε ότι συμμετέχουμε κι εμείς στο παιχνίδι σαν προπονητές, ότι είμαστε το 7ο μέλος της ομάδας.

Η δεύτερη φάση του προπονητή είναι η καθαρά επιστημονική του ασχολία. Δηλαδή ασχολείται με επιστημονικά στοιχεία, αναλύει την τάδε κίνηση, την τάδε ταχύτητα που πέταξε η μπάλα του τάδε παίκτη στη Γαλλία, κι έτσι περιορίζεται το μυαλό του σε καθαρά επιστημονικές γνώσεις και τεχνικές.

Η τρίτη φάση είναι αφού περάσει από τις 2 πρώτες φάσεις, που αισθανεσαι σαν αθλητής ή σαν επιστήμονας και περνάς στην τρίτη φάση όπου συνδιάζεις και τα δύο.

Το βασικό πρόβλημα, ιδίως στη χώρα μου, είναι ότι οι πιο σημαντικοί προπονητές δεν ασχολούνται με τους αρχάριους. Δεν έχουμε ειδικευμένους προπονητές για αρχάριους παίκτες και παίκτριες. Τους λείπει η εμπειρία για ν'

Πίνακας 3

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
1. ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΕΒΑΣΜΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ
2. ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΙΔΕΩΝ
3. ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΕΜΠΝΕΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ
4. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ
5. ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ ΚΑΙ ΕΞΥΠΝΑΔΑ
6. ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΝ ΤΗ ΣΚΛΗΡΗ ΔΟΥΛΕΙΑ

ασχοληθούν με τους αρχάριους. Οι καλοί προπονητές ασχολούνται με τους ενήλικες και αυτό είναι πρόβλημα για τη χώρα μου, γιατί χρειάζονται έμπειροι προπονητές και για τα μικρά παιδιά.

Τώρα η σχέση που πρέπει να έχει ο προπονητής με τον αθλητή. Κατ' αρχάς οι προπονητές πρέπει να έχει ο προπονητής με τον αθλητή. Κατ' αρχάς οι προπονητές πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να διατηρούν το σεβασμό των παικτών. Δεύτερον να έχουν την ικανότητα να μεταδίδουν ιδέες και γνώσεις. Τρίτον να έχουν τη δυνατότητα να εμπνέουν εμπιστοσύνη και να δίνουν θάρρος στους παίκτες να προβάλλουν προτάσεις. Τέταρτον να έχουν την ικανότητα ν' αναγνωρίζουν τα λάθη ή ορισμένα άλλα στοιχεία από τους παίκτες. Ν' αναγνωρίζουν και να παραδέχονται τις καταστάσεις. Πέμπτον να είναι ειλικρινείς και έξυπνοι. Ο Δοκτωρ Μπάσκε έχει κάνει πολλές μελέτες κι έχει προβάλλει πολλές ιδέες για την ικανότητα που πρέπει να έχουν οι προπονητές. Αυτό βέβαια είναι μια σύνοψη δική μου. Έκτον, πρέπει να έχει την ικανότητα να εργάζεται σκληρά καθημερινά.

Το πρώτο πράγμα που απαντήσαμε σε προπόνηση αθλητών 15-16 ετών είναι ότι πρέπει ο προπονητής να βοηθήσει τον παίκτη ή την παίκτρια να γίνει καλύτερος χαρακτήρας, καλύτερος σαν άνθρωπος, καλύτερος σαν αθλητής επιδιώκουμε ένα χρυσό μετάλλιο, επιδιώκουμε ο αθλητής αυτός ν' αναβαθμίζεται συνέχεια.

Δηλαδή τί επιδιώκει τελικά ο προπονητής; Να μπορεί να προσαρμόζεται ο αθλητής, δηλαδή να συμβαδίζει η εξωτερική του συμπεριφορά με το εσωτερικό του χαρακτήρα, να δέχεται τον εαυτό του και να μη βρίσκεται συνέχεια σε διαμάχη, σε αντίφαση με τον εαυτό του, να υπάρχει μια ισορροπία στην ανάπτυξη.

Πίνακας 4

ΣΧΕΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ — ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
Α. 1. ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΝΑ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΟΥΝ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ.
2. ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΝΑ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΘΟΥΝ, ΑΥΤΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ, ΚΑΙ ΔΕΧΟΝΤΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ ή ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΟΛΗ ΤΗΝ ΩΡΑ.

Τι μέσα τώρα έχει ο προπονητής για να μεταδώσει αυτά σωματικά, τεχνικά, προφορικά και θα πρέπει ο παίκτης να προσαρμόζεται στις ιδέες που του λέει κάποιος άλλος με τεχνικά μέσα, με το λόγο. Αυτό είναι δύσκολο. Δηλαδή πρέπει να υπάρχει μια προσαρμοστικότητα του παίκτη στον προπονητή.

Πρέπει να μπορούμε τώρα στο ρόλο του αθλητή, να δούμε τι περιμένει από μας ο αθλητής. Να του επιτρέψουμε να φτάσει σ' ένα βέλτιστο αποτέλεσμα; Περιμένει από μας ότι θ' αξιοποιήσουμε στο έπακρο τις ικανότητες, τις δυνατότητές του; Περιμένει από μας ότι θα του υποκινούμε συνεχώς το ενδιαφέρον και τον ενθουσιασμό του θα τον διατηρούμε ζωντανό; Ότι θα αφιερώνουμε όσο χρόνο χρειάζεται στην υποστήριξη και στην προπόνηση των αθλητών;

Πρέπει λοιπόν να εξασφαλίσете την απόλυτη υποστήριξη των αθλητών. Να εξασφαλίσете από τους αθλητές σας απόλυτη αναγνώριση. Πρέπει λοιπόν να εμφυσήσετε στους αθλητές σας ενθουσιασμό, ώστε να είναι διατεθειμένοι ν' αφιερώσουν χρόνο στην προπόνηση. Αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό.

Μπορούμε να μιλάμε για αρχάριους στο βόλλεμπωλ όπως και σ' όλα τ' άλλα αθλήματα. Θα μπορούσαμε να μιλήσουμε για το βόλλεμπωλ που είναι απλά ψυχαγωγία, αλλά εμείς όταν αρχίζουμε να δουλεύουμε έναν αθλητή, σκοπός μας δεν είναι να φτιάξουμε κάποιον που να μη μπορεί να παίξει λίγο βόλλεϋ διασκέδαση. Θέλουμε να φτιάξουμε έναν παίκτη που θα γίνει μια μέρα πρωταθλητής.

Βλέπουμε λοιπόν εδώ τι χρειάζεται ένας προπονητής για να εξασφαλίσει την εξέλιξη του αθλητή του. Πρέπει να παρακολουθεί την εξέλιξη σε ότι αφορά τον εξοπλισμό, τα μέσα που χρησιμοποιούνται στον αθλητισμό. Επίσης πρέπει να έχει και κάποιες φιλοδοξίες.

Υπάρχουν δελτία αξιολόγησης, να αξιολογεί διαρκώς τα αποτελέσματα της προπόνησης του. Ακόμα και στο μίνι βόλλεϋ πρέπει να κάνετε διαρκώς αξιολόγηση των αποτελεσμάτων τα οποία πετυχαίνετε. Μόνο έτσι θα μπορέσετε να παρακολουθήσετε την εξέλιξη σας.

Οι ηλικίες διαφέρουν, αλλά έχουμε τα παιδιά, τους νέους, τους άνδρες ή τις γυναίκες. Έχουμε λοιπόν ένα κύκλο εξέλιξης στο άθλημα.

Αρχίζει κανείς από νεαρή ηλικία, προχωρά στη συνέχεια σε διάφορα στάδια και σε διάφορες φάσεις εξέλιξης ώπου φτάνει πια μια στιγμή που θα έρθει να εγκαταλείψει το άθλημα. Εμάς μας ενδιαφέρει ο παίκτης από τα πρώιμα στάδια. Πώς δηλαδή θα τον βοηθήσουμε σιγά σιγά, προοδευτικά να εξελιχθεί ώπου να γίνει ένας καλός παίκτης.

Μπορώ να σας πω συνοπτικά ότι υπάρχουν ορισμένες φάσεις από τις οποίες πρέπει υποχρεωτικά να περάσουμε. Όταν ξεκινά ο αθλητής την προπόνηση μαζί σας είναι ενθουσιώδης, ταπεινός, πειθαρχημένος, υπομονετικός, υπάκουος κλπ. αλλά καθώς προχωρά η διαδικασία, αρχίζει ν' αλλάζει και η συμπεριφορά του προοδευτικά. Πρέπει λοιπόν να το έχουμε υπόψη μας αυτό, να το παρακολουθούμε, διότι σε κάποια φάση γίνεται μια μεταβίβαση ευθυνών. Ξέρω ότι το πρόβλημα το έχουν αντιμετωπίσει στην Ιαπωνία, το έχω συζητήσει με Ιάπωνες προπονητές. Το έχουμε το πρόβλημα και στη Βραζιλία και στη Σοβιετική Ένωση,

ασφαλώς και στην Τσεχοσλοβακία. Και στην Ελλάδα υπάρχει ακριβώς το ίδιο πρόβλημα. Οι παίκτες πάντα κάνουν μεταβίβαση ευθύνης, είτε στον προπονητή είτε στο διαιτητή, είτε στους γονείς τους, είτε στον πασαδόρο. Ποτέ δεν δέχονται ότι εκείνοι ευθύνονται για κάτι, ότι εκείνοι έκαναν κάποιο λάθος. Πάντα θα επιρρίψουν την ευθύνη σε κάποιον άλλο. Κι αυτό είναι σημαντικό να το έχουμε υπόψη μας, κυρίως όταν δουλεύουμε με νεαρά παιδιά και δεύτερον όταν μιλάμε για γυναικείες ομάδες. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία. Στις γυναικείες ομάδες υπάρχει η τάση δύο-τριών παικτριών να κάνουν κόμα μεταξύ τους. Να τους αρέσουν τα ίδια τραγούδια γιατί αισθάνονται μοναξιά ή γιατί παρεμβαίνουν εξωτερικοί παράγοντες, δεν ξέρουμε. Πάντως αυτοί οι σχηματισμοί μικροκομάτων μέσα στην ομάδα είναι επίσης ένα στοιχείο, που πρέπει να το έχει υπόψη του και να το προσέχει ο προπονητής.

Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία επειδή σήμερα οι αθλητές και οι αθλήτριες είναι πάρα πολύ ενημερωμένοι, για ό,τι γίνεται γύρω τους. Γνωρίζουν όλα τα χιτς τα μοντέρνα τραγούδια, ξέρουν ποιό είναι οι καλύτεροι αθλητές του κόσμου, ξέρουν ποιός είναι ο Χίτλερ, ο Μάο Τσε Τούνγκ, ξέρουν τα προβλήματα του περιβάλλοντος, ξέρουν τα πάντα, είναι πάρα πολύ ενημερωμένοι, χάρη στα μέσα ενημέρωσης, την τηλεόραση κ.α. Πρέπει λοιπόν να είμαστε σε θέση κι εμείς να μιλήσουμε την ίδια γλώσσα με τους αθλητές μας, με τα νέα παιδιά που φροντίζουμε. Πρέπει να είμαστε σε θέση να ξέρουμε πως ν' ακούμε αυτά που μας λένε και να είμαστε σε θέση να τα καταλάβουμε. Όταν ακούτε αυτά που σας λέει ένας νεαρός παίκτης, δεν σημαίνει ότι συμφωνείτε μ' αυτά που σας λέει, επειδή τον ακούτε, αλλά πρέπει να έχετε τον τρόπο να του μιλήσετε την ίδια γλώσσα. Μια γλώσσα που την καταλαβαίνει κι εκείνος, γιατί τότε θα αισθανθεί πιο άνετα μαζί σας, θα σας εκτιμήσει πολύ, από το γεγονός ότι δεχτήκατε να τον ακούσετε με προσοχή και υπομονή, με ενδιαφέρον. Είναι πάρα πολύ σημαντικό αυτό. Να είστε διατεθειμένοι ν' ακούτε με προσοχή αυτά που θέλουν να σας πουν οι παίκτες σας. Έχω εμπειρία από τις σοσιαλιστικές χώρες, όπου ο διάλογος δεν υπάρχει ανάμεσα σε προπονητές και παίκτες κι αυτό είναι κακό. Δεν υπάρχει επικοινωνία, επαφή, διάλογος μεταξύ προπονητή αφ' ενός και αθλητή αφ' ετέρου. Κι αυτό πιστεύω ότι είναι πρόβλημα, σοβαρό μειονέκτημα. Θα κάνετε τη δουλειά σας, θα δίνετε εντολές οδηγίες, συμβουλές αλλά θα πρέπει να είστε έτοιμοι ν' ακούσετε κάτι που θέλουν να σας πουν οι αθλητές σας.

Επίσης υπάρχουν ορισμένοι παίκτες, κυρίως οι γυναίκες ομολογώ. Στις γυναίκες παρατηρείται πολύ πιο έντονα, παρόλο που δεν έχω τίποτα εναντίον των γυναικών. Υπάρχει η τάση των παικτριών να λένε ψέματα, να προσπαθούν να κρύψουν την αλήθεια, σε μια προσπάθεια επίριψης της ευθύνης σε κάποιο άλλο. Στις γυναικείες ομάδες υπάρχει λιγότερο η τάση να επιρίπτουν τις ευθύνες στον προπονητή απ' ό,τι στις ανδρικές. Αλλά πάντα οι παίκτες έχουν την τάση να ρίξουν την ευθύνη για κάποιο ατύχημα, για κάποιο λάθος σε κάποιον άλλον.

Επίσης υπάρχει ένα άλλο πρόβλημα. Ορισμένοι αθλητές πιστεύουν ότι είναι πάρα πολύ καλοί, χωρίς να είναι στην πραγματικότητα τόσο καλοί. Έχουν μεγάλη ιδέα

για τον εαυτό τους. Κι αυτό είναι κάτι που πρέπει να το λάβουμε υπόψη μας. Διότι εμείς προσπαθούμε να συμβάλουμε στην εξέλιξη των αθλητών. Έχουμε αθλητές, παίκτες 15-16 ετών, οι οποίοι δεν θέλουν να μελετήσουν τα μαθήματά τους, δεν θέλουν να δουλέψουν, να κάνουν οτιδήποτε άλλο. Θέλουν απλά και μόνο να παίζουν βόλλεμπωλ και να προπονούνται 5-6 ώρες την ημέρα. Λατρεύουν το βόλλεμπωλ. Το μόνο πράγμα που θέλουν ν' ασχολούνται είναι αυτό.

Από την άλλη έχουμε χορηγούς, που επιδιώκουν μια πολύ γρήγορη εξέλιξη, προωθούν τη γρήγορη εξέλιξη των αθλητών και θέλουν να έχουν κέρδη, ωφέλη άμεσα από αυτή την εξέλιξη. Οι δημοσιογράφοι, ο αθλητικός τύπος, η τελεόραση προβάλλουν αυτό τον ελπιδοφόρο αθλητή χωρίς να σκέπτονται το κακό που του κάνουν. Το μόνο που θέλουν είναι να τον ηρωποιήσουν.

Πίνακας 5

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΔΡΕΣ × ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
— Κατασκευή σώματος	
— Φυσιολογία	
— Ψυχολογία	
α) Προσωπικότητα	
β) Σχέσεις — παίκτες ομάδας προπονητής	
γ) Αντίδραση για φόρτωση	
δ) Κοινωνική συμπεριφορά	
α) σπουδαιότητα της οικογένειας	
ε) Άλλες διαφορές	
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	
Στη προπόνηση	
Στους αγώνες	
α) Οι άντρες είναι περισσότερο ευχάριστοι, επικρατέστεροι, ανεξάρτητοι, σίγουροι, ρεαλιστές και έχουν περισσότερη σταθερότητα.	
β) Οι γυναίκες είναι περισσότερο υπάκουες, εξαρτημένες, ευαίσθητες και έχουν περισσότερα φυσικά προβλήματα (υποχόνδριες).	
γ) Οι άνδρες είναι περισσότερο ανοικτοί και συναινετικοί που σημαίνει ότι αυτοί έχουν περισσότερες προσαρμογές.	
δ) Οι γυναίκες είναι περισσότερο ερεθιστικές, άγριες, ανασφαλείς, ευκολοσυγκίνητες, αυτό σημαίνει περισσότερη έλλειψη προσαρμογής.	

Και βρισκόμαστε εμείς με νέους αθλητές αυτής της ηλικίας, οι οποίοι γνωρίζουν μία περίοδο ακτινοβολίας και λαμπρής εξέλιξης και μετά εγκαταλείπονται, ξεχνιούνται, διότι δεν είναι σε θέση να κρατήσουν τον ίδιο ρυθμό για μακρύ χρονικό διάστημα και κατ' ανάγκη υποχρεώνονται να υποχωρήσουν, και ν' αφήσουν άλλους νέους αθλητές να πάρουν τη θέση τους. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό, όταν εμείς κάνουμε σωστά τη δουλειά μας σαν προπονητές, ν' αποφεύγουμε αυτού του είδους τη γρήγορη εξέλιξη.

Αν έχουμε έναν παίκτη, ο οποίος έχει περάσει από τη φάση του μίνι βόλλεϋ και άρα έχει αποκτήσει τις τεχνικές ικανότητες που χρειάζεται, πρέπει μετά να φροντίσουμε να

μην επαναλαμβάνει ορισμένα λάθη, τα οποία ενδεχομένως έχει την τάση να επαναλαμβάνει όταν παίζει. Υπάρχουν διάφορες φάσεις, οι οποίες πρέπει να γίνονται μ' ένα συγκεκριμένο τρόπο και πρέπει σ' αυτό το επίπεδο ν' αποφεύγουμε τα λάθη. Πρέπει έστω κι αν δεν τον βολεύει, ο αθλητής να αντιδρά σ' ορισμένες στιγμές μ' ένα συγκεκριμένο τρόπο.

Επίσης πρέπει να διδάξουμε στους αθλητές πώς να κάνουν ορισμένα πράγματα έστω κι αν δεν τους αρέσουν γιατί μπορεί να έχουν την τάση μέσα στον ενθουσιασμό του παιχνιδιού να κάνουν πράγματα που δεν είναι σωστά. Γι' αυτό πρέπει εσείς πάντα να επαγρυπνείτε και να επισημαίνετε πάντα στους αθλητές οποιαδήποτε λάθη κι αν κάνουν, έστω κι αν τα λάθη αυτά είναι μικρά κι ασήμαντα. Και πρέπει από νωρίς να διδαχτούν και ν' αφομοιώσουν οι παίκτες ορισμένα πράγματα. Όταν θα είναι 16 - 17 ετών μπορεί να είναι πια αργά. Πολλές φορές κάνουν το λάθος και από το πίσω μέρος του γηπέδου προχωράνε μπροστά και γίνονται επιθετικοί επιθυμώντας να κάνουν καρφί, πράγμα που είναι λάθος. Επίσης ορισμένες φορές μερικοί παίκτες δεν θέλουν να είναι αμυντικοί, ακόμα κι αν σε μπλοκ. Δεν τους αρέσει, θέλουν να το αποφύγουν. Επίσης δεν θα πρέπει να επιτρέπεται να κάνει λάθη. Και πάλι θα πρέπει να αποφεύγετε να δημιουργούνται λανθασμένα καρφιά έξω από τη δική τους περιοχή. Θα πρέπει να επιμείνετε να αποφεύγουν αυτά τα λάθη που συνήθως γίνονται πολλές φορές από φυσική παρόρμηση. Και θα πρέπει σ' αυτούς τους παίκτες να επιμείνετε σε ατομική προπόνηση και να δίνετε περισσότερη προσοχή ενδεχομένως από τους άλλους.

Και τέλος τι πρέπει να προσέχει ο προπονητής ιδιαίτερα σε μικρές ηλικίες. Να είναι δίκαιος και με πρόταση για όλους τους νέους προπονητές. Να έχουν στην προπόνηση περισσότερους παίκτες από εκείνους που είναι αναγκαίοι για το παιχνίδι. Τρίτον να τους δίνουν τη δυνατότητα να παίζουν ένα καλό παιχνίδι. Να τους παρακινήσουν το ενδιαφέρον για την προπόνηση. Να κάνουν τον παίκτη να συνηθίσει την εξάσκηση και την εφαρμογή συγκεκριμένων ασκήσεων. Να δώσουν στον αθλητή, να του εμπνεύσουν απόλυτη εμπιστοσύνη, να μην λένε ποτέ ψέματα στους αθλητές. Να γνωρίζουν οι προπονητές να χειριστούν και άλλα άτομα εκτός από τους παίκτες τους, στελέχη, γονείς και πώς να συμπεριφέρονται σ' αυτούς. Να μην επιτρέπουν σ' έναν αθλητή να κριτικάρει ένα συμπαίκτη του. Αυτό είναι πολύ συνηθισμένο. Να μη θεωρήσει ένα παίκτη υπεύθυνο για την αποτυχία ενός παιχνιδιού, να μη ρίξει δηλαδή την ευθύνη στις πλάτες ενός παίκτη. Να εμπνεύσει στον αθλητή το ενδιαφέρον να παρακολουθήσει όλες τις φάσεις προπόνησης, την φυσική προετοιμασία, την προπόνηση τεχνικής, την προπόνηση τακτικής. Να προσέχει ο προπονητής μήπως υπάρχει κάποιος άλλος που διευθύνει το παιχνίδι, είτε μέσα είτε έξω από τον αγωνιστικό χώρο. Να δίνει τη δυνατότητα σε κάθε παίκτη να παίζει στη θέση που αποδίδει καλύτερα και να εκμεταλλεύεται δηλαδή την ικανότητα του να παίζει σε μια συγκεκριμένη θέση και να του παρέχει αυτή τη δυνατότητα. Να κρατάει ενωμένη την ομάδα. Θα πρέπει να γνωρίζει ότι παλαιότεροι αθλητές ενδέχεται να μπούκοτάρουν ελπίδες ή νέα ταλέντα στο

αγώνισμα. Να μην επιτρέψει τη στασιμότητα ενός αθλητή, δηλαδή να μείνει ο αθλητής στάσιμος σ' ένα ύψος απόδοσης πριν φτάσει στην απόδοση αιχμής τους. Να έχει τη δυνατότητα ο ίδιος ο προπονητής ν' αυτοσχεδιάζει δηλαδή να μπορεί ν' ανταποκρίνεται και ν' αντιδρά σε απρόοπτες καταστάσεις που μπορούν να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια μιας προπονήσεως. Να εφαρμόζει μία συλλογική προπόνηση με παίκτες που έχουν το ίδιο επίπεδο τεχνικών ικανοτήτων. Αυτό το σημείο εδώ είναι πολύ σημαντικό. Να μη χάνει το χρόνο του με παίκτες που δεν έχουν τις ικανότητες να προχωρήσουν και να γίνουν καλοί αθλητές του βόλλεμπωλ. Είναι χάσιμο χρόνου. Να ψάχνει και να βρίσκει την αιτία για την οποία ένας παίκτης δεν απέδωσε ως συνήθως ή δεν έπαιξε καλά σε μία συγκεκριμένη περίπτωση. Να μην επιτρέψει άλλους συμπαίκτες ή άλλους παράγοντες να καταπιέζουν ή να περιορίζουν το ρόλο και το παιχνίδι ενός αθλητή. Να φτάνει πάντοτε πρώτος στην προπόνηση ή τον αγώνα και να είναι ο τελευταίος που θα φύγει. Ιδιαίτερα για τις μεσογειακές χώρες ή τις χώρες της Λατινικής Αμερικής πρέπει να έχει ανοιχτά τα μάτια και τ' αυτιά του. Να δίνει τεχνικές οδηγίες στους παίκτες του και να χρησιμοποιεί και πίνακες με γραφικές παραστάσεις για να εξηγεί στους αθλητές στην απόδοσή τους κλπ. Πρέπει να δώσει στους αθλητές του να καταλάβουν ότι δεν είναι δυνατόν να γίνει μία καλή ομάδα με μέτριους παίκτες.

Και τώρα πάλι φτάνουμε σ' ένα πολύ σημαντικό σημείο. Μη στενοχωριέστε με τη αγνωμοσύνη των αθλητών. Μη αναζητάτε αναγνώριση των κόπων σας. Μπορεί μετά από 20 - 30 χρόνια ν' αναγνωριστούν οι κόποι σας ή και να μην αναγνωριστούν ποτέ. Δεν πειράζει λοιπόν αν θα είστε εσείς ο πρώτος ή ο τελευταίος προπονητής ενός αθλητή.

Να παρακολουθείτε ό,τι συμβαίνει στους παίκτες από τις εξελίξεις ενός παιχνιδιού την ώρα που παίζουν. Να παρακολουθείτε πολύ καλά την τεχνική και την τακτική που χρησιμοποιεί ο παίκτης, και θα πρέπει πολλές φορές να θυσιάσετε πράγματα από τη ζωή σας για να φτάσετε στη δόξα ή να επιτύχετε. Να εξηγήσετε στους αθλητές ότι παίζουν βόλλεμπωλ για τη χαρά του παιχνιδιού κι ότι πρέπει να παίζουν όλοι μαζί ενωμένοι. Και τέλος το πιο σημαντικό θέμα ιδίως πάλι για τις μεσογειακές χώρες ή της Λατινικής Αμερικής, πρέπει να γνωρίζετε, αν εσείς είστε προπονητής, μπορεί να ικανοποιήσετε ορισμένους παίκτες ή μπορεί να μην ικανοποιείτε κανέναν ή μπορεί ο μόνος ευχαριστημένος άνθρωπος δίπλα σας να είναι η γυναίκα σας, τελικά, αλλά δεν μπορείτε πολλές φορές να τους έχετε όλους ικανοποιημένους. Πάντα κάποιος θα γκρινιάζει. Αυτό είναι φυσιολογικό. Εσείς είστε ένας καθρέφτης τον οποίο όλοι πετροβολούν.

Ορισμένα θέματα τώρα που ενδιαφέρουν τον προπονητή ιδιαίτερα με νεαρές ηλικίες. Πρώτον, να ελέγχει τον τρόπο ζωής του, να ελέγχει τη συμπεριφορά του, την κοινωνική του στάση, την εμφάνισή του, τον ύπνο του, να τηρεί τους κανόνες σωματικής υγιεινής. Πολύ σημαντικά στοιχεία. Να έχει μία φυσιολογική σεξουαλική ζωή. Αυτά είναι στοιχεία που πρέπει να διδάξει ο προπονητής στους παίκτες του. Να μην καπνίζουν, να μην πίνουν, γιατί σ' αυτή τη φάση με τους νέους παίκτες συζητάτε γι' αυτά τα θέματα. Να χρησιμοποιείτε μασάζ, σάουνα κι άλλα μέσα, να δι-

Πίνακας 6

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

1. — Κοινωνική συμπεριφορά
2. — Ξεκούραση
3. — Σωματική υγιεινή
4. — Κανονική σεξουαλική ζωή
5. — Αποχή από το κάπνισμα
6. — Μετριασμός στο αλκοόλ
7. — Χρήση κατάλληλου μασάζ, σάουνα και άλλων
8. — Φροντίδα της στολής και των οργάνων
9. — Κατάλληλη χρήση του ελεύθερου χρόνου

ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

1. — Κατάσταση της ζωικότητας
2. — Ύπνος
3. — Όρεξη
4. — Σκληρός παλμός
5. — Ικανότητα για αποδοχή του φόρτου προπόνησης
6. — Γενικά σχόλια γύρω από τη προπόνηση, φίλοι και άλλα.

νετε τις δυνατότητες στους παίκτες σας λοιπόν. Έγγραφα για το μασάζ ή τη σάουνα είναι ανάγκη να ξέρετε για ορισμένους παίκτες που κάνουν σάουνα. Κι εγώ κάνω 2 φορές την εβδομάδα σάουνα, αλλά συνήθως τσ' μασάζ το κάνουν ωραίες, νέες, νόστιμες κοπέλες. Αυτό το ανακάλυψα αργά. Άρα λοιπόν, όταν σου λένε οι παίκτες σου ότι πάνε για σάουνα πρέπει να έχεις το νου σου για να ξέρεις που πάνε στην πραγματικότητα.

Θα πρέπει λοιπόν οι παίκτες να προσέχουν την ενδυμασία τους, τις φόρμες τους, τις στολές τους, επίσης να έχουν επαρκή χρόνο αναπαύσεως και ο προπονητής έχει κι έναν άλλο ρόλο. Το ρόλο του ψυχολόγου, το ρόλο του γιατρού. Αλλά μπορούμε επίσης σε πολλές επιστημονικές γνώσεις με το μάτι και την διαίσθησή μας να καταλάβουμε πολλά πράγματα π.χ. σε τι κατάσταση ευεξίας είναι ο αθλητής, αν είναι κοιμισμένος ή νυσταγμένος ή κουρασμένος. Αυτά δεν χρειάζονται πολλά επιστημονικά μηχανήματα. Παρατηρούμε αν ο παίκτης μας έχει καλή και σωστή όρεξη ή αν είναι ανόρεκτος κάτι συμβαίνει. Επίσης με την παρατήρηση βλέπουμε αν ο αθλητής έχει τη δυνατότητα επιβάρυνσης στην προπόνηση ισχύος. Επίσης πρέπει να ξέρουμε για τους φίλους τους, για την προσωπική τους ζωή, για το περιβάλλον τους.

Επανέρχομαι στο αρχικό ερώτημα. Γιατί αποφασίζω να γίνω προπονητής; Τι επιδιώκω; Θέλω να βελτιώσω την τεχνική των παικτών μου για να φτάσει την τελειότητα, να μπορεί να κάνει καρφιά, μπλοκ, ή τέτοιους συνδυασμούς όπως αυτούς που βλέπετε στις διαφάνειες, γρήγορες κινήσεις, άνετες αντιδράσεις με έμφαση ότι τέτοια συστήματα όπως το σύστημα αριθμός 6, ή θέλουμε να διδάξουμε τους αθλητές μας να κάνουν πράγματα όπως αυτά που βλέπουμε εδώ, προγραμματισμό, μελέτη των κινήσεων, σκέψη, αυτοσυγκέντρωση, συνεργασία με τους άλλους.

Αναλαμβάνει κι άλλες δουλειές για το καλό της ομάδας. Να έχει αγωνιστικό πνεύμα. Τονίζω και πάλι η συνεργασία ανάμεσα στους παίκτες είναι κάτι το πάρα πολύ σημαντι-

κό. Πολλές φορές θέλετε να πείτε κάτι στους αθλητές σας και οι αθλητές αδιαφορούν, δεν προσέχουν τι τους λέτε. Αν διαπιστώσετε κάτι τέτοιο πρέπει να σκεφτείτε μήπως φταίτε εσείς για το γεγονός αυτό. Υπάρχει ενθουσιασμός στους παίκτες σας ή αδιαφορία και αδράνεια. Όταν κερδίζει η ομάδα εσείς είστε ο πρώτος βέβαια. Τελικά όλοι αυτό επιδιώκουν, να φτάσουν εκεί. Αγαπητοί φίλοι. Προσπάθησα να σας πω ορισμένα πράγματα, αλλά κυρίως έχω έρθει εδώ για μια ανταλλαγή εμπειριών και πληροφοριών. Δεν είμαι βέβαιος ότι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στη Γερμανία, στη Βαζιλία, στην Ιταλία, ή στην Ελλάδα, στη Βουλγαρία είναι κοινά προβλήματα. Αυτό που έχει σημασία δηλαδή είναι να δούμε πώς θα εφαρμόσουμε ο καθένας τη δική του φιλοσοφία, τη δική μας τακτική για την αντιμετώπιση αυτών των κοινών προβλημάτων. Πώς θα μάθουμε να επικοινωνούμε με τους νέους παίκτες μια και δεν θα καταλαβαίνουν κι εκείνοι αυτά που τους λέμε.

Με πνεύμα δημιουργικό, με ενδιαφέρον, τον έχετε βρει το τρόπο να δημιουργήσετε μια επικοινωνία, μια επαφή, ένα διάλογο με τους παίκτες σας, αν μιλάτε την ίδια γλώσσα, αν είστε ενημερωμένοι για τα πράγματα που ενδιαφέρουν τα νέα παιδιά με τα οποία δουλεύεται τότε είναι βέβαιο ότι θα είστε καλός προπονητής.

Για να φθάσουμε στο σημείο να γίνουμε καθηγητές θα απαιτηθεί χρόνος θα απαιτηθεί προσπάθεια.

Αλλά νομίζω ότι όλοι επιδιώκουμε ένα κοινό στόχο, να εξασφαλίσουμε την εξέλιξη και τη πρόοδο του αθλήματος, να εξασφαλίσουμε ότι το άθλημα θα έχει πολλούς θερμούς οπαδούς, καθώς όλα αυτά εξαρτώνται από εμάς γιατί μπορούμε να προσφέρουμε στο κοινό καλό παιχνίδι, κακό παιχνίδι, ενδιαφέρον παιχνίδι, συναρπαστικό ή τελείως αδιάφορο, τα πάντα εξαρτώνται τελικά από εμάς. Δεν αρκούν λοιπόν απλώς, η φυσική, η ψυχολογία, η φυσιολογία, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, οι χρηρηγοί, οι διαδικασίες της εμπορίας του μάρκετινγκ, της προώθησης, της διαφήμισης: Αυτά δεν οφελούν από μόνα τους, αυτό που έχει σημασία είναι να δημιουργήσουμε μια υγιή στενή επαφή και σχέση με τους παίκτες μας, τότε μόνο θα τους εμφυσήσουμε τον ενθουσιασμό και τη αγάπη για το άθλημα. Αυτά ήθελα να σας πω, ευχαριστώ και πάλι για το ενδιαφέρον και τη προσοχή σας.

ΕΡΩΤΗΣΗ (Κ. ΚΑΤΣΙΚΑΔΕΛΗ): Πως αντιμετωπίζουμε τους νέους αθλητές, που διαπιστώνουμε, ότι δεν έχουν προοπτικές (δηλ. σωματικά προσόντα) για το bolley υψηλών επιδόσεων.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Πολύ καλή ερώτηση. Εγώ προσωπικά πιστεύω ότι ήρθαμε όλοι εδώ για να ανταλλάξουμε εμπειρίες μεταξύ μας. Έχουμε πολλούς τρόπους για να μελετήσουμε το volleyball. Όταν αρχίζουμε με το mini volley, όπως είπαμε, δεν μπορούμε να επιλέξουμε τον έναν ή τον άλλον. Ακόμα και μικρόσωμους παίκτες μπορούμε να τους προπονούμε δεδομένου ότι παίζουν για την ευχαρίστησή τους. Αλλά αν ορισμένες φορές θέλουμε τον παίκτη αυτόν να τον κάνουμε παίκτη υψηλών επιδόσεων δεν μπορούμε να του αποκρύψουμε τίποτε, δεν πρέπει να του πούμε ψέματα. Πρέπει βέβαια να του μιλήσουμε με ευαισθησία να μην του

μιλήσουμε απότομα τρεις μέρες αφού άρχισε να παίζει volley ένα 10χρονο παιδί για πρώτη φορά. Μπορεί και αυτό το παιδί να γίνει καλός παίκτης σε άλλο επίπεδο όμως, στην ομάδα η σχολική, της εργασίας του, σε κάποια ομάδα αλλά όχι για παγκόσμια πρωταθλήματα. Το θέμα είναι εάν συνεχίζεις και προπονείς το ίδιο ψηλός, κοντούς παίκτες χωρίς καμμία επιλογή, αν εξασκείς πάνω του μια προπόνηση σκληρή και εάν το άτομο αυτό απογοητευτεί στα 20 - 21 του χρόνια παρόλη τη προπόνηση που έχει υποστεί, αυτό είναι άδικο. Ο Dr. Baake προσπάθησε να σας εξηγήσει ότι ορισμένα μεγάλα ταλέντα ανακαλύπτονται μετά την ηλικία των 18 - 19 ετών. Αλλά ορισμένα σημεία επιλογής των παικτών του volley είναι σημαντικά από νωρίς. Ο πατέρας ενός 16χρονου αγοριού που έχει ύψος 1.75, ξέρει ότι είναι νέος και ψηλός. Αυτό το πιστεύει ο πατέρας, ο προπονητής όμως δεν έχει την ίδια γνώμη. Αυτή λοιπόν είναι και η ουσία του ερωτήματος, πως θα ξέρω εγώ σαν προπονητής αν αυτός ο 16χρονος νέος και ψηλός πάνω από το 1.75 θα γίνει καλός παίκτης. Ξέρω ότι υπάρχουν επιστημονικές μελέτες για το θέμα του ύψους αλλά στη χώρα μου δεν μπορούμε να τις εφαρμόσουμε. Εάν έρθει το αγόρι αυτό με τη μητέρα του που είναι 1.50 και με το πατέρα του που είναι 1.60, και τυχαίνει αυτός να έγινε 1.75 λέω ότι το παιδί δεν κάνει. Όχι ότι έχω τίποτα εναντίον των μικροκαμωμένων παικτών αλλά εάν εσύ επιδιώκεις απόδοση υψηλών επιδόσεων, σαν προπονητής του λες ότι δεν κάνει. Εάν όμως προπονείς μια ομάδα για λόγους αναψυχής, για να διασκεδάσουν, βεβαίως θα συνεχίσω να έχω στην ομάδα μου αυτό το παιδί, θα παίξει και καλά μάλιστα, άμα κάνω σωστά τη δουλειά μου. Αυτή είναι η άποψή μου. Τα ψυχολογικά προβλήματα μπορεί να εμφανιστούν στην αρχή αν του πείτε ψέματα ή μπορεί να εμφανιστούν αργότερα στα 20 - 21 χρόνια του και οπωσδήποτε θα εμφανιστούν σε κάποια ηλικία ή στην αρχή ή αργότερα, εάν διαπιστώσετε ή και τα ίδια διαπιστώσουν αργότερα ότι δεν έχουν τις προπονητικές ικανότητες εξέλιξης.

Απάντηση - Παρέμβαση του Dr. Baake: Νομίζω ότι αυτό είναι ένα παρα πολύ σημαντικό στοιχείο. Σήμερα το volley έχει διαδοθεί σε ολόκληρο το κόσμο. Ένα από τα σημαντικά στοιχεία του volley είναι, ότι είναι ένα άθλημα ανοικτό σε όλους, και αυτό πρέπει να το έχουμε κατά νου ως καθηγητές ή προπονητές. Από την άλλη πλευρά υπάρχει και ένας άλλος κλάδος του αθλήματος που αντιστοιχεί σε ένα 5% και είναι ο αθλητισμός υψηλών επιδόσεων. Εάν λοιπόν έχουμε νέα παιδιά που έρχονται σε εμάς, αγόρια και κορίτσια, πρέπει να αποφασίσουμε προς το πού θα τα διοχετεύσουμε αυτά τα παιδιά. Θα τους επιτρέψουμε απλώς να παίζουν volley ή θα τους υποστηρίξουμε για να γίνουν κορυφαίοι παίκτες του volley θα τους αφήσουμε να είναι απλώς φιλαθλοι, οπαδοί και περιστασιακοί παίκτες του volley ή θέλουμε να γίνουν κορυφαίοι παίκτες. Αυτή είναι μια σημαντική ευθύνη και μία σημαντική απόφαση. Δεν πρόκειται βεβαίως κανένα να τον απορρίψουμε σαν «σκουπίδι», αλλά στη ζωή δυστυχώς συμβαίνει να μην είναι όλοι ικανοί για όλες τις δουλειές. Ορισμένοι έχουν ικανότητες για ορισμένα πράγματα, άλλοι για άλλα, και πρέπει κανείς να γνωρίζει τα όρια των δυνατοτήτων τους. Αυτό πρέπει να επισημανθεί έγκαιρα. Τα παιδιά συνήθως το

αντιλαμβάνονται μόνο τους, ότι η απόδοση και η επίδοσή τους δεν είναι τόσο καλή όσο θα μπορούσε να είναι. Εκεί λοιπόν πρέπει να επεμβούμε εμείς έγκαιρα. Δεν πρέπει να τους δώσουμε εσφαλμένες εντυπώσεις, διότι αυτό θα αλλοιώσει το χαρακτήρα τους και θα τους δημιουργήσει αργότερα ψυχολογικά προβλήματα. Θα σας αναφερθώ σε μία προσωπική μου εμπειρία. Έχω τρία παιδιά. Και τα τρία μου παιδιά προσπάθησαν να γίνουν κορυφαίοι αθλητές σε διαφορετικά αθλήματα, και απέτυχαν. Διότι δεν είχαν ταλέντα, και είχαν προβλήματα γιατί οι προπονητές τους δεν αντιμετώπισαν σωστά το θέμα. Χρειάστηκε λοιπόν να επέμβω εγώ στο σπίτι και να τους βοηθήσω. Τα παιδιά μου εξακολουθούν να κάνουν αθλητισμό αλλά όχι βεβαίως αθλητισμό υψηλών επιδόσεων. Ο γιος μου παρόλο που είναι παππούς, σήμερα εξακολουθεί να ασχολείται με τον αθλητισμό, η κόρη μου έπαιζε volley και τώρα έγινε εθελόντρια προπονήτρια. Έχουμε λοιπόν θαυμάσιες ευκαιρίες που μας προσφέρονται να καθοδηγήσουμε σωστά τους νεαρούς μαθητές μας προς τη σωστή κατεύθυνση. Για παράδειγμα αν δεν κάνουν για παίκτες μπορούν να στραφούν προς μια άλλη κατεύθυνση, να γίνουν προπονητές, διαιτητές ή παράγοντες. Δεν χρειάζεται αν θέλουν να μείνουν στον αθλητισμό, αναγκαστικά να είναι παίκτες. Στην εθνική ομάδα της Βουλγαρίας είχαμε κάποτε 16 παίκτες που δεν μπορούσαν να εξελιχθούν, που χρειάστηκε να διακόψουν τη σταδιοδρομία τους. Οι περισσότεροι όμως από αυτούς εξακολουθούν να βρίσκονται στο άθλημα, ως προπονητές, ως καθηγητές, ως διαιτητές, ως παράγοντες,

διότι εμείς φροντίσαμε έγκαιρα να τους διοχετεύσουμε προς άλλη κατεύθυνση και αυτό νομίζω είναι παρα πολύ σημαντικό.

Αν έχετε ένα παδί που δεν κάνει για αθλητισμό υψηλών επιδόσεων, που δεν πρόκειται να εξελιχθεί στο volley, κοιτάξτε έγκαιρα, για να το βοηθήσετε, να το διοχετεύσετε κάπου αλλού. Ποτέ όμως μη του πείτε ψέματα, μη του δημιουργήσετε εσφαλμένες εντυπώσεις, δικαιούται να γνωρίζει την αλήθεια όσο γίνεται πιο νωρίς, διότι και στη ζωή του αργότερα θα έχει αποτυχίες και απογοητεύσεις. Πρέπει λοιπόν να ξέρει από νωρίς την αλήθεια, να μην του κρύψετε τίποτα. Πρέπει βεβαίως να του δείξετε όλο το σεβασμό που αξίζει ως άνθρωπος, αλλά ταυτόχρονα να μην του δημιουργήσετε εσφαλμένες εντυπώσεις και να μην του πείτε ψέματα διότι αλλιώς αυτό θα βλάψει το άθλημα στο σύνολό του. Δυστυχώς υπάρχει τάση, σε πολλές χώρες, οι προπονητές να αναζητούν μόνο τα ταλέντα, τις ελπίδες, να απορρίπτουν και να αγνοούν τους άλλους παίκτες. Αυτό απογοητεύει τους γονείς, τα ίδια τα παιδιά, οι οποίοι το διαλαλούν και δυσφημίζεται το άθλημα. Παύουν να προσέρχονται νέα ταλαντούχα παιδιά και νέες ελπίδες και αυτό θα είναι πολύ δυσάρεστο. Γιαυτό το λόγο η ερώτηση ήταν αρκετά εύστοχη και θα μπορούσαμε να πούμε πολλά, γιατί είναι ένα αρκετά σημαντικό θέμα, το οποίο πρέπει να το έχουμε ως προπονητές κατά νου, και να το προσέξουμε ιδιαίτερα αυτή τη περίοδο όπου υπάρχει έντονη προσπάθεια για υψηλές επιδόσεις. Αλλά ένα άθλημα δεν είναι μόνο οι υψηλές επιδόσεις, μην το ξεχνάμε και αυτό.

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ

Dr. H. Baacke
President

President
Greek Coaches Association
P.B. 77260
Palaio Faliro
Athens / Griechenland

Berlin, 14.09.89

Dear friend:

I have returned to Berlin with a three hours delay but with

no other troubles.

On behalf of the FIVB Coaches Commission, I congratulate your Coaches Association for the successfully arranged international coaches seminar in Athens, Sept. 8 - 12, 1989.

Personally, many thanks to you, Mr. president and to the members of the Organizing Committee who have made this seminar and my stay in athens a deep experience I shall not forget.

I ensure you that I shall always be to your disposal to support activities of your association for the benefit of Volleyball. Hoping for further fruitful co-operation.

Βασίλης Κατσώνης
Προπονητής Βόλλεϋ
Ειδομένης 15 Αμπ/ποι Θεσ/νίκης ΤΤ 56123

Συγχαρητήρια δια την Διοργάνωση Διεθνούς Συμποσίου. Το άθλημα μας έχει ανάγκη από παρόμοιες εκδηλώσεις. Εύχομαι το ταχύτερο να επανέλθετε.

ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΚΑΤΑ ΣΕΝΤΙΟΥΣ

A. ΓΕΝΙΚΑ

ΕΠΙΘΕΣΗ — Οι τεχνικές, οι ομαδικές τεχνικές και οι στρατηγικές που περιλαμβάνονται στην κυκλοφορία της μπάλας με σκοπό να σταλεί η μπάλα στο γήπεδο του αντιπάλου έτσι, ώστε να μην μπορεί να γυρίσει πίσω

ΑΜΥΝΑ — Οι τεχνικές, οι ομαδικές τακτικές, και στρατηγικές που περιλαμβάνονται για να εμποδίσουν τη μπάλα να μπει στην εναέρια περιοχή του γηπέδου ή να έλθει σε επαφή με το γήπεδο.

ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ — Κίνηση της μπάλας ανάμεσα σε δύο παίκτες με το ένα ή με τα δύο χέρια. Η επαφή με τα δύο χέρια με τους πήχεις είναι η πιο συνηθισμένη τακτική. Γενικά είναι η πρώτη επαφή και κατευθύνεται προς το φιλέ.

ΠΑΣΣΑ — Μια πάσσα με ειδικό σκοπό, για παράδειγμα, η μπάλα βρίσκεται κοντά και πάνω από το δίχτυ, έτσι, ώστε να μπορεί να χτυπηθεί από ένα συμπαίκτη. Κατά την επαφή χρησιμοποιείται η πάσα με δάχτυλα πάνω από το κεφάλι οπότε είναι πιθανό, αν και οποιαδήποτε τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Γενικά είναι η δεύτερη επαφή και κατευθύνεται παράλληλα με το φιλέ.

ΚΑΡΦΙ — Το αποκορύφωμα της επίθεσης. Τοποθέτηση της μπάλας μέσα στο γήπεδο της α..... ομάδας.

B. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ — Οι οριακές γραμμές σε κάθε τέλος του γηπέδου

ΠΛΕΥΡΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ — Οι οριακές γραμμές που είναι κάθετες στο φιλέ, οι τελικές γραμμές, η γραμμή της επίθεσης και η κεντρική γραμμή.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ — Η γραμμή ακριβώς κάτω από το δίχτυ, η οποία χωρίζει την περιοχή του παιχνιδιού σε δύο ίσα γήπεδα.

ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ — Δύο γραμμές που είναι 3 cm μακριά και παράλληλα με την κεντρική γραμμή.

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ — Η ζώνη μεταξύ της γραμμής επίθεσης και της κεντρικής γραμμής. Ένας παίκτης της πίσω ζώνης δεν μπορεί να επιτεθεί πάνω από το ύψος του φιλέ, αν η τελευταία επαφή με το έδαφος αυτού του παίκτη ήταν στην περιοχή επίθεσης.

ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΕΡΒΙΣ — Η ζώνη πίσω από τη τελική γραμμή στο δεξιό τριτημόριο του γηπέδου απ' όπου ο παίκτης που σερβίρει πρέπει να στέκεται για να σερβίρει.

ΚΑΘΕΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΣΤΟ ΔΙΧΤΥ — 2 λευκές ταινίες που είναι στερεωμένες στο δίχτυ φιλέ ακριβώς πάνω από τη πλάγια γραμμή.

ΑΝΤΕΝΝΕΣ (ΚΑΘΕΤΑ ΠΛΑΓΙΑ ΣΗΜΑΔΙΑ Η ΚΕΡΑΙΕΣ) — 2 λεπτοί εύκαμπτες ράβδοι που εκτείνονται 80 cm πάνω από το δίχτυ και είναι συνδεδεμένες παράλληλα και 20 cm έξω από κάθε ταινία.

ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΗ ΣΕΙΡΑ — Η επόμενη σειρά της θέσης του παίκτη στο γήπεδο. Η θέση των παικτών κρίνεται ανάλογα με το τμήμα του σώματος που είναι σε επαφή με το έδαφος π.χ. το πόδι.

ΛΑΘΟΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ — Λανθασμένη περιστροφή των παικτών τη στιγμή του σερβίς.

ΝΕΚΡΗ ΜΠΑΛΑ — Το χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού που η μπάλα δεν παίζεται.

ΣΦΑΛΜΑ ΠΟΔΙΟΥ — Όταν πατάμε ή περνάμε την τελική γραμμή κατά το σερβίς ή περνάμε εντελώς πάνω από την κεντρική γραμμή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ή ένας παίκτης που δεν έχει το σερβίς έρχεται σε επαφή με το έδαφος έξω από τη περιοχή του παιχνιδιού πριν γίνει το σερβίς.

Γ. ΠΑΙΚΤΕΣ

- # 1 — Ένας παίκτης στη πίσω δεξιά θέση. Είναι ο παίκτης που σερβίρει στη αρχή κάθε παιχνιδιού όταν αυτή η ομάδα έχει την μπάλα.
- # 2 — ένας παίκτης στη δεξιά μπροστινή θέση.
- # 3 — ένας παίκτης στη κεντρική μπροστινή θέση.
- # 4 — ένας παίκτης στη αριστερή μπροστινή θέση.
- # 5 — ένας παίκτης στη αριστερή πίσω θέση.
- # 6 — ένας παίκτης στη κεντρική πίσω θέση.

ΠΑΙΚΤΗΣ ΜΠΡΟΣΤΙΝΗΣ ΖΩΝΗΣ — Ένας από τους τρεις παίκτες του οποίου η θέση στην περιστροφή ακριβώς πριν το σερβίς είναι στη μπροστινή ζώνη π.χ. 2 - 3 - 4.

ΠΑΙΚΤΗΣ ΠΙΣΩ ΖΩΝΗΣ — Ένας από τους 3 παίκτες του οποίου η θέση στην περιστροφή ακριβώς πριν το σερβίς είναι στη πίσω ζώνη π.χ. 5 - 6 - 1.

ΠΑΣΣΑΔΟΡΟΣ — Ένας παίκτης του οποίου πρωταρχική ευθύνη είναι να επιλέξει ένα συμπαίκτη που θα καρφώσει και να κατευθύνει τη μπάλα σε αυτόν τον επιθετικό, έτσι, ώστε να μπορεί να εκδηλωθεί αποτελεσματική επίθεση.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ — Ένας παίκτης του οποίου η πρωταρχική ευθύνη είναι να κατευθύνει τη μπάλα μέσα στο αντίπαλο γήπεδο.

ΠΟΛΥΣΥΝΘΕΤΟΣ (χρησιμότητα ή τεχνική) — Ένας παίκτης του οποίου η πρωταρχική ευθύνη είναι αυτή του επιθετικού αλλά έχει και μια δευτερεύουσα αποστολή σαν πασαδόρος σε στιγμές που δεν είναι δυνατόν να κάνει πάσα ο κανονικός πασαδόρος.

ΔΙΕΙΣΔΥΤΙΚΟΣ — Ένας παίκτης της πίσω ζώνης ο οποίος κινείται προς το δίχτυ για να δράσει σαν πασαδόρος.

Δ. ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΣΕΡΒΙΣ — Μια βασική επιδεξιότητα του βόλλεϋ στην οποία το Νο 1 (ο πίσω δεξιός παίκτης) εισάγει τη μπάλα στο παιχνίδι από τη περιοχή του σερβίς χτυπώντας τη μπάλα μέσα στο αντίπαλο γήπεδο.

ΑΣΣΟΣ — Ένα σερβίς το οποίο προσγειώνεται στο αντίπαλο γήπεδο κερδίζοντας πόντο.

ΜΑΝΣΕΤΤΑ Η ΧΤΥΠΗΜΑ — Μια βασική αμυντική επιδεξιότητα του βόλλεϋ κατά την οποία η μπάλα έρχεται σε επαφή με την επάνω επιφάνεια των πήχων.

ΠΑΣΣΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΑ — Μια βασική επιδεξιότητα, του βόλλεϋ κατά την οποία η μπάλα έρχεται σ' επαφή με τα δύο χέρια κατευθείαν μπροστά από το μέτωπο του πασαδόρου και κατευθύνεται προς τα εμπρός.

ΠΙΣΩ ΠΑΣΑ Η ΜΑΝΣΕΤΤΑ (πάνω από το κεφάλι) — Μια επαφή με τα δύο χέρια από κάτω ή από πάνω, κατά την οποία η μπάλα κατευθύνεται πίσω.

ΠΑΣΑ ΜΕ ΑΛΜΑ Η ΜΑΝΣΕΤΤΑ — Μία επαφή με τα δύο χέρια, που εκτελείται στον αέρα.

ΠΛΑΓΙΑ ΠΑΣΑ Η ΜΑΝΣΕΤΤΑ — Μία από κάτω και από πάνω επαφή με τα δύο χέρια κατά την οποία η μπάλα κατευθύνεται είτε στη αριστερά, είτε στην δεξιά πλευρά.

ΚΑΡΦΙ — Μία βασική επιδεξιότητα του βόλλεϋμπωλ κατά την οποία ο παίκτης πηδά και χτυπά τη μπάλα πάνω από το φιλέ με δύναμη μέσα στο αντίπαλο γήπεδο.

ΔΙΑΓΩΝΙΟ ΚΑΡΦΙ — Ένα καρφί από τη δεξιά ή την αριστερή πλευρά του γηπέδου της επιτιθέμενης ομάδας που κατευθύνεται διαγώνια εσωτερικά των χεριών του μπλοκέρ προς τη μακρινή πλάγια γραμμή του γηπέδου της αμυνόμενης ομάδας.

ΚΑΡΦΙ ΣΤΗΝ ΕΥΘΕΙΑ — Ένα καρφί από τη δεξιά ή την αριστερή πλευρά του γηπέδου της επιτιθέμενης ομάδας που κατευθύνεται έξω από τα χέρια του μπλοκέρ, στη κοντινή πλάγια γραμμή του γηπέδου της αμυνόμενης ομάδας.

WIPE OF SPIKE — Ένα καρφί κατά το οποίο ο στόχος του επιθετικού γίνεται ένας αμυντικός παίκτης και η μπάλα κατευθύνεται σκόπιμα, έτσι, ώστε να αναπηδήσει (από τα χέρια του αμυνόμενου μπλοκέρ έξω από τα όρια).

Συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος

Η Οργανωτική επιτροπή του 1ου Διεθνούς Σεμιναρίου που διοργανώθηκε από τον Σύλλογο Καθηγητών Πετοσφαίρισης (με 260 συμμετέχοντες), ευχαριστεί την Ε.Ο.ΠΕ για την συμπαράσταση της και τους καθηγητές για τις διαλέξεις τους. Οι εργασίες του σεμιναρίου περατώθηκαν σήμερα 12 / 9 / 89 και την τελετή λήξης τίμησαν με την παρουσία τους οι κ.κ. πρόεδροι Ακόστα της F.I.V.B και Μαντράνδρας της Ε.Ο.ΠΕ.

Υποσχόμεθα ότι στους Μεσογειακούς του '91 θα διοργανωθεί το 2ο Διεθνές Σεμινάριο ελπίζουμε με την Αιγίδα της F.I.V.B.

Λυπούμεθα όμως διότι υπήρξαν καταγγελίες για ατομικά ή συλλογικά κέρδη και απορούμε για την χωρίς έρευνα δημοσίευσή τους. Ο κάθε συμμετέχων μαζί με τα πρακτικά θα λάβει και αναλυτικό ισολογισμό που φυσικά είναι και στη διάθεση όποιου την ζητήσει.

Οργανωτική Επιτροπή

Κασέτες που υπάρχουν

Νο 1. «Η μεθοδολογία της Βασικής τεχνικής». Είναι δίωρη κασέτα με Ιάπωνες παίκτες και προπονητές. (Έχει ξαναδιατεθεί στο παρελθόν).

Νο 2. «Μεθοδολογία της ομαδικής τακτικής». Είναι δίωρη κασέτα με Ιάπωνες παίκτες και προπονητές. (Στο παρελθόν έχει ξαναδιατεθεί).

Νο 3. α) Μεθοδολογία Ιταλικής σχολής: Από τη βασική τεχνική έως το παιχνίδι «6 εναντίον 6». β) Τεχνική των κορυφαίων παικτών της Ολυμπιάδας του Λος Άντζελες (3ωρη).

Νο 4. α) Το Βόλλεϋ: ένα παιχνίδι και άθλημα για όλους τους χώρους και τα επίπεδα. β) Μεθοδολογία Μίνι-Βόλλεϋ.

Νο 5. Οι πρακτικές διδασκαλίες του διεθνούς σεμιναρίου.

Βιβλία που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

Νο 1. «Μίνι Βόλλεϋ» Διακεκριμένου γερμανού προπονητού Χ. Μπάακε.

Νο 2. «Προπόνηση Φυσικών Ιδιοτήτων και ανάπτυξη του άλματος» του Π. Μπόσκο.

Σημ.: Κάθε κασέτα στοιχίζει 1.500 δρχ. συν τα ταχυδρομικά

Για κάθε βιβλίο δεχόμαστε προσφορά 500 δρχ. συν τα ταχυδρομικά

Για την προμήθεια των πάρα πάνω γράψτε μας στη διεύθυνση του συλλόγου μας και εμείς θα σας τα στείλουμε με αντικαταβολή.

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.



ΣΚΑΠ ΤΘ 77260
Τ.Κ. 175 10 Παλαιό Φάληρο