



ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ενημερωτικό δελτίο Σ.Κ.Α.Π.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ '92/τεύχος 26



ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης
Τεύχος 26

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 1992

Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.

Υπεύθυνος Σύνταξης:

Καμινάρης Βαγγέλης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο Σύλλογός μας	1
Στρατηγική βελτίωση της ομαδικής αρμονίας	3
Συνοχή ομάδας	5
Εν λευκώ	7
Τέσσερα στάδια για να συνηθίσεις την δυνατή προπόνηση	8
Swing Hitter	12
Λίγα λόγια	16

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

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

Α. ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΓΕΝ. ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

4.7.92 (επαναληπτική). Ώρα 10 π.μ. Στάδιο Καραϊσκάκη. Παρόντα μέλη: 20 (είκοσι).

Εξελέγη ομόφωνα πρόεδρος της γ. συνέλευσης το μέλος του ΣΚΑΠ κ. Γιάννης Λαΐος και γραμματέας η κ. Παπανικολάου Αγγελική. Ο Πρόεδρος της Γεν. Συνέλευσης κάλεσε σε απολογισμό το απερχόμενο Δ.Σ., τον οποίο απολογισμό έκανε η γεν. γραμματέας κ. Ηρώ Μικρούδη και συμπλήρωσε ο ταμίας κ. Κουκούλης Γιώργος, με τον οικονομικό απολογισμό. Στη συνέχεια πήρε το λόγο ο πρόεδρος του απερχόμενου Δ.Σ. κ. Μπεργελές, ο οποίος μίλησε για τους λόγους (κυρίως οικονομικούς) που δεν εκδίδονται αρκετά περιοδικά κάθε χρόνο, καθώς επίσης και το ρόλο του περιοδικού για την ανάπτυξη του Volley-ball και την επιμόρφωση των Καθηγητών Φ.Α. - προπονητών.

Στη συνέχεια έγιναν τοποθετήσεις και προτάσεις καθώς επίσης δόθηκαν και κάποιες απαντήσεις από το Δ.Σ. σε ερωτήματα που υποβλήθηκαν.

Αναφέρθηκαν οι υποψηφιότητες και είναι 13 για Δ.Σ., 3 για Εφορευτική και 3 για Εξελεκτική επιτροπή και στη συνέχεια ακολούθησε ψηφοφορία και πρακτικό με τα αποτελέσματα, το οποίο παρέδωσε η εφορευτική επιτροπή στον πρόεδρο της Γ. Συνέλευσης που με τη σειρά του ανακοίνωσε στα μέλη και κάλεσε τον πρώτο σε ψήφο σύμβουλο να αναλάβει, να συγκαλέσει το ταχύτερο δυνατό συνεδρίαση των εκλεγμένων μελών και συγκρότηση του νέου Δ.Σ.

Β. ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΑΠΕΡΧΟΜΕΝΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Αγαπητοί συνάδελφοι, σήμερα Σάββατο 4.7.92 ο Σύλλογός μας κλείνει 7 χρόνια ζωής. Σίγουρα δεν μπορούμε να αισθανόμαστε περήφανοι για τη δραστηριότητα των δύο τελευταίων χρόνων. Όταν αναλάβαμε το Σύλλογο για δεύτερη συνεχόμενη διετία είχαμε πολλά όνειρα και βλέψεις. Δυστυχώς δεν κάναμε τίποτα απ' αυτά που σκοπεύαμε, κυρίως στο θέμα της επιμόρφωσης. Ακόμη έγιναν οι γνωστές παραλείψεις και η γνωστή βραδυπορεία στην αλληλογραφία. Με την αγορά του Computer και την μηχανογράφηση των στοιχείων ελπίζαμε ότι αυτά τα προβλήματα θα είναι λιγότερα για το επόμενο συμβούλιο.

Βασικό πρόβλημα ήταν η έλλειψη ύλης για το περιοδικό. Δεν καταφέραμε, σαν σύλλογος πια, να έχουμε μια συνεργασία με Έλληνες προπονητές και καθηγητές, παρ' όλο που πολλοί, αν όχι οι περισσότεροι είναι μέλη του συλλόγου μας. Βέβαια καταφέραμε να εκδώσουμε τα πρακτικά του διεθνούς σεμιναρίου της ΟΛΥΜΠΙΑΣ, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό, αλλά δεν είχαμε τον αριθμό των περιοδικών που θέλαμε μέσα σ' ένα χρόνο.

Τέλος θα επισημάνουμε ξανά την ολιγωρία μεγάλου αριθμού μελών που καθυστερούν ή αμελούν την συνδρομή τους παρ' όλο που το ποσό είναι μικρό και έχει μείνει το ίδιο εδώ και αρκετό χρόνο.

Δραστηριότητες

1) **Συνεχής ενημέρωση:** Από το καλοκαίρι του '90 εκδόθηκαν 6 τεύχη και ο συνολικός αριθμός τους φτάνει τώρα τα εικοσιπέντε.

2) **Αγορά Computer**

3) **Βιντεοκασσέτες:** Έκδοση της υπ' αριθμό 7 κασσέτα με τα πρακτικά της ΟΛΥΜΠΙΑΣ.

4) **Ανάπτυξη Συλλόγου:** Παρ' όλες τις δυσκολίες και τις ολιγωρίες ο αριθμός των μελών αυξήθηκε και έφτασε τους 800. Ο θεσμός των αντιπροσώπων λειτούργησε αρκετά καλά.

Γ. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Οικονομικός απολογισμός του ταμία κ. Κουκούλη (4.7.92).

Αγαπητοί συνάδελφοι

Υπενθυμίζω ότι το υπόλοιπο πόσο που παραλάβαμε απ' το προηγούμενο Δ.Σ. ήταν 954.276 δρχ. Από τις 2/7/90 μέχρι 3/7/92 πραγματοποιήθηκαν 2.170.277 δρχ. έσοδα που ήταν (σε δρχ.):

Εγγραφές - συνδρομές	1.228.000
Κασσέτες	328.500
Βιβλία	292.840
Παλαιот. τεύχη	190.750
Τόκοι	120.187
Δωρεά	10.000
Σύνολο	2.170.227

Τα έξοδα ήταν 2.562.466 δρχ. που είναι αναλυτικά:

Εκτύπωση βιβλίων - περιοδικού	1.475.000
Κασσέτες	270.400
Σεμινάριο	109.109
Μηχανοργάνωση	543.440
Λοιπά	164.517
Σύνολο	2.562.466

Το καθαρό υπόλοιπο είναι 562.087 δρχ.

Δ. ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΝΕΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

Την εξελεγκτική επιτροπή αποτέλεσαν οι: Μικρούδη Ηρώ, Μπακοδήμος Περικλής, Νικολάου Χριστίνα.

Υποψήφιοι για το νέο Δ.Σ.:

1. Μπεργελές Νίκος	έλαβε	20 ψήφους
2. Καμινάρης Βαγγέλης	»	20 ψήφους
3. Μπαρζούκα Καρολίνα	»	19 ψήφους
4. Κουκούλης Γιώργος	»	19 ψήφους
5. Νικολάκης Σπύρος	»	16 ψήφους
6. Θηραίου Μαρία	»	15 ψήφους
7. Πεταλά Έλσα	»	15 ψήφους
8. Παναγιωτάκη Παρασκευή	»	14 ψήφους
9. Ρακόπουλος Γιώργος	»	14 ψήφους
10. Χαραλαμπίδου Ευγενία	»	13 ψήφους
11. Γκορτζίλα Ευγενία	»	12 ψήφους
12. Παπανικολάου Αγγελική	»	10 ψήφους
13. Καρνάρου Αγγελική	»	9 ψήφους

Εκλέγονται ως μέλη του Δ.Σ. οι έντεκα πρώτοι και οι υπόλοιποι ως αναπληρωματικά μέλη.

Τις εκλογές διεξήγαγε η εφορευτική επιτροπή με την εξής σύνθεση: 1. Καραπήτας Γιάννης, 2. Σωτηρόπουλος Κώστας, 3. Λεκάντη Βάσω.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΡΜΟΝΙΑΣ

ALBERTO CEI

Ο πρώτος στόχος με τον οποίο μπορούμε να ξεκινήσουμε ονομάζεται στόχος που έχετε θέσει για μακροχρόνια επίτευξη. Ο στόχος που ονειρεύεστε. Πιστεύουμε ότι οι στόχοι που ονειρεύεστε κατά κανόνα δεν είναι ρεαλιστικοί. Επίσης μπορεί κανείς να πει ότι κι ένα όνειρο είναι να επιτύχει ένα ολυμπιακό χρυσό μετάλλιο. Αυτό δεν είναι ρεαλιστικό. Τώρα ξεκινάμε με τον πρώτο στόχο που είναι ο στόχος που ονειρεύεστε και κατόπιν πρόκειται για την ρεαλιστική επίδοση που θα θέλαμε να επιτύχουμε εφέτος. Π.χ το Σεπτέμβριο στις αρχές του έτους, τι οργανώνουμε; Στην αρχή της προπόνησης, μια συνεδρία όπου ζητάμε από τους αθλητές να κάνουν αυτήν ακριβώς τη δουλειά. Και ο ρεαλιστικός στόχος για φέτος είναι κατά πόσο αυτά που αισθάνεστε μπορούν να επιτευχθούν πράγματι μέσα στο συγκεκριμένο χρόνο. Κι όλα αυτά βασίζονται στο επίπεδο ικανοτήτων που έχετε αυτή τη στιγμή, δηλαδή οι δυνατότητες βελτίωσης και τα κίνητρα. Τι θέλετε να πετύχετε στα τέλη του έτους. Συγκεκριμένα θέλουμε φέτος; και βρισκόμαστε στις αρχές του έτους (Σεπτέμβριος) θέλουμε να καθορίσουμε τους ψυχολογικούς μας στόχους. Αυτό το οποίο αισθάνεστε είναι ένας σημαντικός στόχος σας στον οποίο πρέπει να επικεντρώσετε την προσοχή σας.

Και αυτό είναι πολύ σημαντικό για την ψυχολογική σας προετοιμασία. Αυτό το οποίο αισθάνεστε είναι πολύ σημαντικό για την ψυχο-πνευματική σας προετοιμασία. Εδώ βέβαια πρέπει να είσατε πάρα πολύ συγκεκριμένοι. Αναφέραμε κάποιο παράδειγμα για να εστιάσετε την προσοχή σας. Δηλαδή είπαμε π.χ. ότι θέλουμε να συγκεκριμενίσουμε την προσοχή ακόμη και στα πρώτα λεπτά του αγώνα. Θα ήθελα λοιπόν να μειώσω τις αρνητικές συζητήσεις μετά από κάποιο λάθος. Κι αυτό π.χ. θα μπορούσε να είναι κάποιος στόχος. Το σημαντικό στοιχείο βέβαια είναι πάντα να επιλέξει κανείς μια συγκεκριμένη συμπεριφορά (όχι η ιδέα) που επιθυμεί κανείς να αλλάξει κι επίσης να διευκρινίσει κανείς ποια θα είναι η καινούργια συμπεριφορά την οποία επιθυμεί να υλοποιήσει, να επιτύχει.

Ακολουθούν οι καθημερινοί στόχοι και τώρα περνάμε στην επόμενη συνεδρία της προπόνησης. Δηλαδή να καθορισθεί ένας προσωπικός στόχος για τη συνεδρία του αύριο και εκεί πρέπει να γράψετε ένα μόνο πράγμα που θέλετε να βελτιώσετε. Δεύτερον είναι περισσότερες γενικές φύσεως κατά πόσο μπορεί να καθορίσει κανείς ένα προσωπικό στόχο πριν από κάθε προπονητικό κύκλο φέτος. Αυτή είναι μια γενίκευση του πρώτου σημείου. Κατά πόσο επιζητεί κανείς να αλλάξει κάτι στην επόμενη προπονητική περίοδο. Και το δεύτερο είναι το εξής: για κάθε προ-

πονητική περίοδο και για όλο το χρόνο πρέπει να έχουμε ένα στόχο.

Τώρα ένα άλλο θέμα που αφορά τον προπονητή και την ομάδα. Σχετικά με την προπόνηση τι θα προτιμούσατε, περισσότερα ή λιγότερα απ' τους προπονητές; Επίσης είναι σημαντικό όταν μιλάτε με τους αθλητές σας να είσατε πολύ συγκεκριμένοι π.χ. ο αθλητής μπορεί να γράψει το εξής: θα ήθελα να μου δίνουνε μεγαλύτερη προσοχή. Αλλά αυτό είναι γενικής φύσεως. Πιθανώς κάθε αθλητής να επιθυμεί περισσότερη προσοχή. Είναι λοιπόν σημαντικό όχι μόνο να σκέφτεται κανείς κάτι, αλλά ταυτόχρονα να εξηγήσει πότε επιθυμεί μεγαλύτερη προσοχή.

Σε ποια συγκεκριμένη στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Νομίζω ότι όλα αυτά τα θέματα είναι στο μυαλό όλων. Το μόνο πρόβλημα είναι ότι πολύ συχνά τα θέματα αυτά μένουν μόνο στο μυαλό των ανθρώπων και δεν προκύπτει καμιά επικοινωνία ανάμεσα στον προπονητή και την ομάδα. Είναι πιο εύκολο να γράψει κανείς κάτι και κατόπιν να το συζητήσει με κάθε παίκτη. Πρόκειται για μια πιο άμεση μορφή επικοινωνίας (και αυτό που έχει επίσης σημασία είναι τα πράγματα να είναι σαφή). Κατόπιν μέσα από κάποια ανακοίνωση, από κάποια δήλωση θα πρέπει να ακολουθήσει μια άποψη, ένα σχόλιο για την ομάδα.

Πρώτα τα σχόλια για τον προπονητή έπειτα για την ομάδα. Στόχος είναι για την ομάδα να αυξηθεί η αρμονία μέσα στην ομάδα. Τι πιστεύετε ότι μπορείτε να κάνετε ή τι μπορούν να κάνουν οι άλλοι παίκτες της ομάδας για να αυξηθεί η αρμονία, για να αυξηθούν οι σχέσεις της ομάδας εφέτος.

Δηλαδή π.χ. μια πρόταση είναι, κάθε παίκτης να μπορεί να γράψει κι όταν θα υπάρξει μια συζήτηση για το θέμα αυτό νομίζω, ότι θα είναι χρήσιμο να γνωρίζει κανείς περισσότερα στοιχεία περί αυτού. Το να γίνει αυτό στις αρχές του έτους είναι πολύ σημαντικό. Διότι μερικές φορές βλέπω π.χ. στην Ιταλία κάποιος προπονητής αρχίζει να χρησιμοποιεί αυτό το σχεδιάγραμμα όταν έχει χάσει κάποιο αγώνα π.χ. το Φεβρουάριο. Αλλά τότε πια είναι τελείως άχρηστο το να καθορίζουμε καινούργιους στόχους, στα μέσα ενός προπονητικού κύκλου. Γιατί τότε θα πρέπει να είναι μάγος για να τα καταφέρει. Δεν νομίζω ότι μπορεί κανείς με την ψυχολογία και μόνο να αλλάξει μια κατάσταση. Τουναντίον αν όλα αυτά τα κάνετε στις δύο πρώτες εβδομάδες της προπόνησης, τότε πράγματι υπάρχει μια περίοδος όπου είσατε πιο ήρεμοι κι επίσης υπάρχει και αρκετός χρόνος να εξηγήσεις κανείς, να αποφασίσει και επίσης να συζητήσει με τους παίκτες και να

τους πει ότι π.χ. πρέπει να παίξουν καλά στην επόμενη προπονητική περίοδο. Κι αυτό βοηθάει επίσης να καθορίσουν οι ίδιοι προπονητικούς στόχους. Τώρα θα ήθελα να σας ζητήσω για 15' ίσως λιγότερο αν θέλετε, νομίζω όμως ότι 15' αρκούν για να οραματιστεί κανείς ότι είστε ένας από τους αθλητές σας, νοητικά πάντα και με τον τρόπο αυτό να απαντήσετε μερικές από αυτές τις ερωτήσεις. Είναι σημαντικό να μπει κανείς σ' αυτό το μηχανισμό. Πιστεύω ότι η κύρια δυσκολία που μπορεί να αντιμετωπίσει κανείς είναι να καθορίσει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά κι όχι τόσο μια ιδέα. Δηλαδή όχι το να λέει κανείς δε θέλω τόσο φόβο, θέλω να προσέχω περισσότερο νά'μαι πιο συγκεκριμένος, αυτά είναι εύκολα να τα πει κανείς. Το δύσκολο είναι να καθορίσει κανείς μια ρεαλιστική συμπεριφορά. Μετά τα 15 λεπτά θα ήθελα να διαβάσω μερικές απ' τις απαντήσεις για να συζητήσουμε μαζί...

Ερώτηση: Θα ήθελα να σας κάνω την εξής ειδική ερώτηση. Δεδομένου ότι παρατηρήσαμε όταν οι παίκτες αλλάζουν προπονητή, ότι όταν τους ζητούμε να κάνουν μια εκτίμηση του νέου προπονητή κάνουν παρατηρήσεις σε σχέση με τον προκάτοχό του. Πιστεύω λοιπόν ότι έτσι δίνουμε κατά κάποιο τρόπο στους παίκτες το δικαίωμα να κρίνουν αυτόν που λαμβάνει τις αποφάσεις. Είπατε ότι κάποια στιγμή πρέπει να τους δίνουμε το δικαίωμα να κρίνουν τον προπονητή τους. Δεν πιστεύετε ότι σ' αυτή την περίπτωση υπάρχει κίνδυνος να διαταράξουμε την αρμονία που υπάρχει μεταξύ της σχέσης του παίκτη του συγκεκριμένου και του προπονητή. Ποια είναι η άποψή σας;

Απάντηση: Με το νέο προπονητή και στην Ιταλία έχουμε τέτοιου είδους προβλήματα. Ίσως ο προπονητής θα πρέπει να είναι πιο προσεκτικός όταν παίρνει μια ομάδα. Στην αρχή που θα πρέπει να προπονήσει μια νέα ομάδα θα πρέπει να τηρεί απόλυτα τη σχέση του προηγούμενου προπονητή και της ομάδας. Ακόμα κι αν η ομάδα δεν είναι πάρα πολύ καλή. Θα πρέπει όμως να τηρεί τους κανόνες της ομάδας και βεβαίως να σέβεται και τα άτομα που αποτελούν την ομάδα. Θα έπρεπε επίσης να ρωτήσει τους παίκτες ποιες είναι οι προσδοκίες τους από ένα νέο προπονητή. Ίσως αυτή θα ήταν η πρώτη υπόδειξη για μας τους προπονητές με τους νέους παίκτες που συναντούμε. Κατά δεύτερο λόγο, θα πρέπει ο νέος προπονητής να εξηγήσει στους παίκτες ποιος είναι ο νέος τρόπος που σκέφτεται να ενεργήσει, ώστε να μπορέσουν να καταλήξουν σ' ένα πολύ ρεαλιστικό συμβιβασμό. Δηλαδή πρέπει να βρεθεί η χρυσή τομή μεταξύ των προσδοκιών των παικτών και του τρόπου δουλειάς του προπονητή. Διότι αν αρχίσει κανείς αρνητικά ο χρόνος θα είναι δύσκολος. Θα πρέπει λοιπόν να εξηγήσει ο προπονητής ορισμένα πράγματα και να εξηγήσει την τεχνική που θ' ακολουθήσει να δει ποιές είναι οι ικανότητες των παικτών στην αρχή ώστε να μπορέσει να δει στη νέα ομάδα ποιόι είναι οι πιο ικανοί, ποιοι είναι οι πιο ταλαντούχοι, ποιοι είναι οι λιγότερο ψυχωμένοι, για να μπορέσει να επιφέρει κάποια ισορροπία. Είναι σημαντικό όμως να ξέρει ποιες είναι οι ικανότητες και ποιες είναι οι αρμοδιότητες του καθενός στην ομάδα. Κι αφού κάνει αυτά τα τεστ στην αρχή κι αφού περάσει ένας πρώτος κύκλος προπόνησης, θα επιλέξει τους έξι παίκτες, τους βασικούς στην ομάδα. Βεβαίως υπάρχουν διαφορές μεταξύ μιας ομάδας νέων και ενηλίκων.

Ερώτηση: Θα ήθελα να ρωτήσω: 1) η σχέση συντροφικότητας μεταξύ παικτών και προπονητή που λέτε ότι πρέπει να υπάρχει πρέπει να συμβαίνει σ' όλα τα επίπεδα ακόμα και σε επίπεδο εθνικής ομάδας και μήπως μπορεί να έχει και αρνητικά αποτελέσματα, 2) πώς θα μπορούσατε να καθορίσετε την επιτυχία ομάδων ορισμένων χωρών (π.χ. Περού - Γυναικών) στις οποίες ο προπονητής είναι αυστηρός και υπάρχει απόλυτη πειθαρχία. Πώς εξηγείται η διαφορά σχέσης και η επιτυχία τους.

Απάντηση: Σε σχέση με την 1η ερ. αν πρέπει κανείς να έχει ειλικρινείς συζητήσεις με τους νέους ή τους ενήλικες, για μένα η απάντηση είναι σαφής. Εγώ έτσι θα έκανα. Στην πατρίδα μου (Ιταλία) ο προπονητής είναι αυτός που στην αρχή της περιόδου θα καθορίσει ποιοι είναι οι στόχοι της ομάδας και θα τους διαβιβάσει στους αθλητές. Στην καλύτερη των περιπτώσεων οι αθλητές είναι αυτοί που αποφασίζουν για τους καθημερινούς στόχους.

Ίσως ο τρόπος που εξηγώ δεν είναι τόσο διαδεδομένος. Όταν εργάζομαι με εθνικές ομάδες νέων/νεανίδων (άρχισα το 1984 για το παγκόσμιο νέων-δων '85), άρχισα να κάνω αυτή τη δουλειά και νομίζω ότι η καλύτερη ηλικία για ν' αρχίσει κανείς είναι με τους νέους, διότι δεν είναι τόσο επιφυλακτικοί όσοι οι μεγαλύτεροι παίκτες και στην δική μου περίπτωση τουλάχιστον ενδιαφέρθηκαν πάρα πολλοί για αυτού του είδους την προσέγγιση. Δεν είχαμε τόσα πολλά προβλήματα απ' αυτό τον καθορισμό στόχων. Επίσης πρέπει να πω ότι έχουμε Κινέζο προπονητή για τις γυναίκες και Πολωνό για τους άνδρες με δύο Ιταλούς βοηθούς. Μιλήσαμε περισσότερο στη συγκεκριμένη περίπτωση με τις γυναίκες. Ήταν πιο σημαντικό να γίνει αυτό τις δυο πρώτες εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια συναντήσεων που γίναν το καλοκαίρι και κάποια στιγμή κάθε μέρα, ενώ έπρεπε να εργάζομαι και με τα αγόρια και με τα κορίτσια και δε βρήκα δυσκολίες να εφαρμόσω το πρόγραμμα το οποίο σας εξήγησα. Κατά τη διάρκεια των πρακτικών ασκήσεων είδαμε ότι ήταν σημαντικό να καθορίζουμε τους στόχους πριν από κάθε μάθημα το πρωί, στην αρχή για τις 3 πρώτες εβδομάδες οι αθλητές μάθαιναν τις τεχνικές χαλάρωσης, και βασικά πράγματα που έπρεπε να χρησιμοποιήσουν εκ των υστέρων. Και στο τέλος πριν από την αρχή της προθέρμανσης κάθε αθλητής έλεγε στον άλλον ποιοι ήταν οι στόχοι τους για την ημέρα. Βρήκαμε ότι ήταν και μια καλή ιδέα για να ενισχύσουμε τη συνοχή της ομάδας, γιατί κατά τη διάρκεια της ημέρας βλέπαμε ότι ο καθένας προσπαθούσε να πραγματοποιήσει τους στόχους που είχε θέσει.

Όσον αφορά την επιτυχία (τη 2η ερωτ.) βεβαίως υπάρχουν δύο τρόποι. Αυτό που είναι σημαντικό είναι το αποτέλεσμα, η επιτυχία στο τέλος της χρονιάς αλλά είναι σημαντικό να τεθούν οι στόχοι. Για τη χρονιά, για την επίδοση των αθλητών, αλλά είναι επίσης σημαντικό να καθοριστούν και οι στόχοι της ημέρας κ.λπ. Μπορεί να θέσει κανείς στόχους 2 εβδομάδων. Και βεβαίως ο κάθε προπονητής μπορεί να πει στο τέλος κάθε μαθήματος ή κάθε χρονικής περιόδου (μιας εβδομάδας), αν ο στόχος επιτεύχθηκε ή περίπου πετύχατε το στόχο σας και την επόμενη εβδομάδα να δουλεύετε πιο εντατικά.

Όταν καθορίσουμε τα πράγματα είναι εύκολο να δούμε τι ακριβώς πετύχαμε, αν το πετύχαμε, κι αν πρέπει να κάνουμε καμιά προσπάθεια παραπάνω.

Το ίδιο ισχύει και για τους ομαδικούς στόχους. Όταν εξηγήσατε ότι ο στόχος μιας ομάδας είναι να έχει καλές σχέσεις με τους νέους παίκτες κάνατε μια γενική παρατήρηση. Αλλά θα πρέπει να δούμε με ποιο τρόπο η ομάδα, κάθε παίκτης, ο προπονητής βλέπει αυτό το θέμα, ποια είναι αυτή η σχέση κατά την άποψή τους, και μπορούμε βεβαίως να καθορίσουμε διάφορους τρόπους συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της προπονήσης για να δούμε αν υπάρχει καλή σχέση με τους νέους παίκτες. Βεβαίως όλοι θα πρέπει να μάθουν με τους νέους παίκτες για να μην

αισθάνονται απομονωμένοι. Θα πρέπει να βρούμε ένα τρόπο επικοινωνίας κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης π.χ. μπορούμε να κάνουμε τις πάσες με ένα νέο παίκτη και όχι να δουλέψουμε με μικρές ομαδούλες που είναι οι ίδιες. Υπάρχουν άλλοι τρόποι που μπορεί να ενεργήσει κανείς. Και στο τέλος όταν δημιουργούμε τέτοιου είδους σχέσεις βλέπουμε ότι υπάρχει αρμονία. Αυτό βέβαια μπορεί να ισχύει για μια ομάδα κι όχι για άλλες. Τα πράγματα εξαρτώνται από πολλούς συντελεστές.

Η ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ALBERTO CEI

Διάβασα το εξής: στον αθλητισμό ο προπονητής ασχολείται και με τον μη ατομικό αθλητισμό και για το λόγο ότι είναι σωστό να υπάρχουν διάφορες ικανότητες. Υπάρχει λοιπόν διαφορά ανάμεσα στον ατομικό και συλλογικό αθλητισμό με την έννοια ότι στις αθλητικές ομάδες δεν αρκεί, να διδάξει κανείς σε κάποιον να κάνει κάτι σωστά, αλλά πρέπει να διδάξει κανείς σε διάφορους ανθρώπους να κάνουν καλά διάφορα πράγματα και γι' αυτό το λόγο μιλάμε για τη συνοχή της ομάδας. Επίσης οι άνθρωποι θα πρέπει να κάνουν αυτή τη δραστηριότητα παράλληλα. Αυτό σημαίνει ότι ο προπονητής πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει τα προβλήματα και τους στόχους (μιλήσαμε αρκετά γι' αυτό) και να μπορεί να δείχνει διάφορες συμπεριφορές σε διάφορες καταστάσεις. Πολλοί λένε ότι οι προπονητές έχουν πρόσωπο ανέκφραστο. Δεν δείχνουν κανένα συναίσθημα και ίσως αυτό να μην είναι καλό διότι είναι σημαντικό να υπάρχουνε διάφοροι τρόποι συμπεριφοράς για διάφορες καταστάσεις για διάφορους παίκτες. Τώρα θα ήθελα να περιγράψω κάποιες συγκεκριμένες καταστάσεις που αντιμετωπίζει συχνά το βόλλεϊ.

Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα (καθήκοντά μας) είναι να δημιουργήσουμε συνοχή στην ομάδα και αυτό σημαίνει ότι οι προπονητές πρέπει να εργάζονται με την ίδια στράτευση την ίδια ένταση, διότι η στράτευση και η κατεύθυνση είναι πάρα πολύ σημαντικά στοιχεία. Μπορούμε λοιπόν να ισχυριστούμε ότι εάν οι παίκτες στο γήπεδο είναι 7 και η συνοχή είναι ο 8ος παίκτης, με ποιον τρόπο μπορούμε να μιλούμε εάν η ομάδα είναι πραγματική ομάδα; Ποιοι είναι οι παράγοντες που πρέπει να καταργήσει ο προπονητής; Υπάρχουν πάρα πολλά χαρακτηριστικά πάρα πολλές ιδιαίτερες καταστάσεις και εν πάσει περιπτώσει ο προπονητής οφείλει να εντοπίσει τα εξής χαρακτηριστικά που εμφανίζονται στην ακόλουθη συμπεριφορά. Κατ' αρχήν είναι πιθανό οι παίκτες να μην εκτελούν τα καθήκοντά τους όπως πρέπει. Ο τεχνικός ρόλος δεν γίνεται σεβαστός. Μερικές φορές δεν υπάρχει πειθαρχία στο γυμναστήριο. Ιδιαίτερα όσον αφορά τους νέους, οι κανονισμοί πολλές φορές δεν γίνονται σεβαστοί π.χ. οι αθλητές πολλές φορές καθυστερούν στην προπόνηση. Αυτοί δεν είναι κανονισμοί τεχνικής, αλλά νομίζω ότι είναι σημαντικοί για τη ζωή της ομάδας.

Δεύτερο στοιχείο. Οι παίκτες παραπονούνται για την συμπεριφορά των άλλων αθλητών, επειδή ο ρόλος τους

στην ομάδα δεν είναι ικανοποιητικός. Εδώ η λέξη κλειδί είναι παράπονο. Πολύ συχνά παραπονούνται για το ρόλο που τους έχει αποδοθεί. Τρίτο. Μερικοί αθλητές επικρίνουν την ομάδα ή τον προπονητή σε άλλα άτομα εκτός ομάδας. Αυτό αποδεικνύει την έλλειψη συνοχής. Όταν μιλάμε με φίλους μας ή με την οικογένειά μας κατά της ομάδας, αυτό δεν είναι σωστό. Κατόπιν κατά τη διάρκεια ενός σετ ή ακόμα κατά τη διάρκεια της προπόνησης οι παίκτες βρίσκουν κάποιον αποδιοπομπαίο τράγο για να μην αναλάβουν τις ευθύνες τους. Επίσης αν χαθεί το παιχνίδι ένας ή περισσότεροι παίκτες προσπαθούν να βρουν έναν υπεύθυνο, πιθανώς τον προπονητή. Έτσι δεν αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους. Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά ότι δεν υπάρχει συνοχή. Δυστυχώς αυτές είναι συνηθισμένες καταστάσεις και δεν είναι απαραίτητο να παίζει κανείς σε μεγάλη ομάδα για να το καταλάβει αυτό. Τώρα θα ήθελα να περιγράψω ορισμένα θετικά στοιχεία. Μπορεί να δημιουργηθούν οι συνθήκες για τη συνοχή της ομάδας.

Η συνοχή. Όσον αφορά τη συνοχή είναι σημαντικό ο προπονητής να χρησιμοποιεί το εμείς. Να μιλάει στον πληθυντικό. Ο προπονητής πρέπει να μιλάει άμεσα κι όχι απρόσωπα. Είναι πολύ σημαντικό να πει ότι πρέπει να κάνουμε αυτό ή εκείνο, πρέπει να χρησιμοποιεί τον πληθυντικό διότι αυτή είναι μια δυνατότητα και με τη γραμματική να εξηγήσει την αντίληψη ότι είμαστε όπως η γροθιά, όπου έχουμε πολλά δάχτυλα που αποτελούν τη γροθιά. Αυτός είναι ένας απλός τρόπος για να μιλήσει κανείς. Και είναι πιθανό να θυμάστε ότι όταν μιλάμε με τους αθλητές πρέπει να χρησιμοποιούμε τον πληθυντικό ή μπορεί να είναι απαραίτητο να βρει κανείς κάποιο τρόπο να μιλάει. Αυτό που σας λέω είναι απλοί κανόνες αλλά είναι αποτελεσματικοί γιατί αυτά τα λόγια τα χρησιμοποιούμε απ' τον Σεπτέμβριο μέχρι τον Ιούλιο. Έτσι λοιπόν αν χρησιμοποιούμε συνεχώς το εμείς, αυτό θα το χωνέψουν οι αθλητές. Κατόπιν σημαντικό είναι να εντοπίζονται οι στόχοι και πρέπει να υπάρχει πρώτα η δυνατότητα διατήρησης συνοχής της ομάδας. Είναι πολύ σημαντικό να δαπανάται χρόνος για να επιτευχθεί μια καλή ατμόσφαιρα στην ομάδα, να υπάρχουνε κοινόι στόχοι.

Ο στόχος πρέπει να είναι ρεαλιστικός και να είναι μια καλή ισορροπία ανάμεσα στην πρόκληση και την πραγματικότητα. Η πραγματικότητα να μην είναι ούτε απλή, ούτε ανέφικτη. Είναι δύσκολο να δώσει κανείς σ' έναν α-

θλητή έναν ειδικό, ένα συγκεκριμένο ρόλο. Είναι λοιπόν πάρα πολύ σημαντικό να υπάρχουνε 15 παίκτες και να αποδώσει και στους 15 από έναν ρόλο. Όχι μόνο στους καλύτερους αλλά σε όλους τους παίκτες ακόμα και για τους λιγότερο ικανούς. Κάθε παίκτης και σεις σαν προπονητής αναλαμβάνεται την ευθύνη να προπονήσετε και τους λιγότερο ικανούς αθλητές και οι λιγότερο ικανοί αθλητές αναλαμβάνουν την ευθύνη γι' αυτό το συγκεκριμένο ρόλο. Αυτά όλα μοιάζουν με συμβόλαιο, αλλά το να τα καθορίσει κανείς στην αρχή του έτους με ένα τρόπο μπορεί να βοηθήσει στην εξάλειψη των προβλημάτων μεταξύ των παικτών.

Κάτι άλλο το οποίο είναι πολύ σημαντικό είναι να αναλάβει κανείς τη δέσμευση να κάνει κάτι. Πάντα λέμε ότι τους αθλητές τους ενδιαφέρει το αποτέλεσμα (το μόνο). Εάν όλοι οι αθλητές ενδιαφέρονται για αυτά που κάνουν κατά την διάρκεια των μαθημάτων και της εξάσκησης, κι αναλαμβάνουν την υποχρέωση να δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους, τα αποτελέσματα τελικά θα είναι καλύτερα.

Ως προπονητής λοιπόν θα πρέπει να είστε σίγουρος ότι όλοι οι παίκτες θέλουν να αναλάβουν δέσμευση να καταλάβουν τις μεγαλύτερες προσπάθειες κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Πριν εξηγήσετε την τεχνική αρχίστε εξηγώντας την δέσμευση που πρέπει να αναλάβουν οι παίκτες κατά την διάρκεια των ασκήσεων και εξηγήστε τους ότι τώρα έχουν αναλάβει κάποια υποχρέωση. Θα προχωρήσουμε τώρα στα τεχνικά. Θα δούμε σε λίγο ότι αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό κυρίως με τους πιο αγχώδεις παίκτες. Όταν έχουμε στην άλλη μερικούς παίκτες που είναι πιο αγχώδεις από άλλους, είναι πολύ σημαντικό για να τους ηρεμήσουμε να ενισχύσουμε αυτή την έννοια της δέσμευσης που πρέπει να αναλάβει κανείς, κι όχι να ασχολείται με το τι αποτέλεσμα θα πάρει. Κάτι άλλο που πρέπει να κάνουμε, να προσπαθήσουμε να αυξήσουμε την ενεργό συμμετοχή, αυτό είναι ένας από τους στόχους τους οποίους έχουμε καθορίσει. Πρέπει να τους δημιουργήσουμε κίνητρα. Όταν ο παίκτης ξέρει ότι έχει καθορισθεί ένας στόχος συμμετέχει ενεργά για να τον πραγματοποιήσει κι αυτό πρέπει να γίνεται απ' την αρχή του χρόνου. Είναι χρήσιμο ακόμα και με τους νέους, ένα μέρος της προπόνησης, η προθέρμανση π.χ. να γίνεται με υπεύθυνο έναν παίκτη ο οποίος θα αλλάζει κάθε φορά, ώστε να μπορούν ακόμα και οι νέοι να συμμετέχουν ενεργά και να μπορούμε έτσι να ελκύουμε το ενδιαφέρον τους.

Βεβαίως με τους ενήλικες ή με τους παίκτες υψηλού επιπέδου που ξέρουν από ψυχολογία οργανωνόμαστε διαφορετικά. Τελικά πρέπει να έχουμε κατά νου ότι πρέπει να υπάρχει και το κριτήριο της αξιολόγησης. Είναι σημαντικό να έχουμε πάντα τα ίδια κριτήρια αξιολόγησης με όλους τους παίκτες, διότι πολλές φορές εκφράζουμε προτιμήσεις και υποσυνείδητα μπορούμε να δημιουργήσουμε μέσα στην ομάδα υποομάδες (τους καλύτερους, τους χειρότερους, του μέτριους) κι αυτό είναι ψυχολογικά πάρα πολύ κακό για την ομάδα κι είναι ένα λάθος που μπορεί να υποπέσουν οι προπονητές. Θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί. Θα πρέπει σ' όλους τους παίκτες να δίνουμε τις ίδιες πιθανότητες, τις ίδιες δυνατότητες να βελτιώσουν τις επιδόσεις του και να μη δημιουργούμε υποομάδες μέ-

σα στην ομάδα. Θα πρέπει να αναλύουμε και τη δική μας συμπεριφορά για να δούμε αν έχουμε υποπέσει σ' αυτό το λάθος.

Αυτοί είναι γενικοί κανόνες για τους οποίους σας μιλώ. Αν τους ακολουθήσουμε σίγουρα θα έχουμε μεγαλύτερη συνοχή στην ομάδα. Κάτι άλλο το οποίο μπορούμε να παρατηρήσουμε σε μια ομάδα όταν έχουμε μια πολύ καλή ομάδα μπορεί να συμβεί να έχουμε ένα πολύ καλό παίκτη, και δεν μιλώ για τις ομάδες ψηλών επιδόσεων. Μπορεί να έχουμε ένα παιδί πολύ ταλαντούχο μεταξύ των νέων. Αυτός ο παίκτης μπορεί να είναι σημαντικός γιατί βελτιώνει την τεχνική και τακτική της ομάδας, αλλά μπορεί να αποτελεί και πρόβλημα. Είναι χρήσιμο λοιπόν ο προπονητής να επισημάνει αυτή την κατάσταση για να μπορεί να την ελέγξει για να μην δημιουργηθούν προβλήματα μεταξύ των άλλων και διενέξεις. Πολλές φορές δημιουργείται αυτό που ονομάζουμε το σύμπλεγμα της πρώτης κυρίας. Δηλαδή αυτός ο παίκτης είναι μόνος, νομίζει ότι παίζει για τον εαυτό του, υιοθετεί μια στάση αρνητική σε σχέση με τους άλλους, επικρίνει τον προπονητή του, επικρίνει τους άλλους παίκτες, λέει χωρίς εμένα δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα, επικρίνει την ομάδα. Όλοι νομίζω ότι έχετε γνωρίσει τέτοιου είδους αθλητές. Βρίσκει πάντα ένα αποδιοπομπαίο τράγο για τα δικά του λάθη. Πιστεύει ότι δεν μπορεί ποτέ εκείνος να κάνει ένα σφάλμα, πιστεύει ότι είναι ο καλύτερος. Αντίθετα πιστεύει ότι οι άλλοι κάνουν λάθη γιατί π.χ. δεν του πασάρουν τη μπάλα την κατάλληλη στιγμή και τέτοιου είδους παρατηρήσεις. Θα πρέπει να ζητήσουμε απ' αυτόν τον παίκτη π.χ. να προσπαθήσει να βελτιώσει τις επιδόσεις όλων των συμπαίκτών του, πρώτα απ' όλα θα πρέπει ν' αποφύγουμε στην ομάδα την ευνοιοκρατία. Αυτό είναι δύσκολο για τον προπονητή γιατί συχνά ο προπονητής βλέπει ότι αυτός ο παίκτης υλοποιεί τις ιδέες του και βεβαίως ως προπονητής χαίρεστε να βλέπετε ένα παίκτη να μαθαίνει με τέτοια ταχύτητα. Παρ' όλα αυτά όμως θα πρέπει να διορθώσουμε αυτή την τάση δημιουργίας εύνοιας.

Επίσης δεν θα πρέπει να δώσουμε στους άλλους παίκτες την εντύπωση ότι τους μεταχειριζόμαστε διαφορετικά ή άδικα. Να θυμάστε ότι δεν είναι σημαντικό το πώς εμείς σκεφτόμαστε ότι συμπεριφερόμαστε με τους παίκτες, είναι σημαντικό το πώς αντιλαμβάνονται τη δική μας συμπεριφορά οι παίκτες.

Θα πρέπει λοιπόν δεδομένου ότι συνεργαζόμαστε με τους άλλους να λάβουμε υπ' όψιν και τη δική τους αντίληψη για να συνειδητοποιήσουμε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφερόμαστε.

Επίσης δεν θα πρέπει να λέμε στον καλύτερο παίκτη ότι είναι ο καλύτερος. Το ξέρει αυτό. Είναι σημαντικό να αισθάνεται κι αυτός είναι ότι είναι ένας παίκτης όπως όλοι οι άλλοι στην ομάδα κι ότι πάντα κάτι έχει να μάθει. Αυτό είναι σωστό με τους νέους. Διότι πάντα έχουν κάποια κενά οι νέοι, κάτι έχουν να μάθουν και εάν καταλάβει ο παίκτης αυτό, τότε αργότερα έχει τις δυνατότητες να γίνει ο καλύτερος. Θα πρέπει επίσης να αναθέτετε καθήκοντα και τα πιο δύσκολα μάλιστα στον καλύτερο παίκτη και αυτό είναι κάτι που πρέπει να μάθει. Η ταπεινφοροσύνη είναι κάτι που πρέπει να μάθετε στους παίκτες σας επίσης. Ευχαριστώ.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

- Αν συμφωνήσουμε ότι,
— ο αθλητισμός είναι μια ανώτερη, ενωτικής φύσης, ψυχοπνευματική λειτουργία, που βρίσκει την ιδανική της έκφραση μέσα από τον έντεχνο, αλλά άδολο και ανιδιοτελή σωματικό αγώνα,
τότε, μέσω της άθλησης θα πρέπει να στοχεύουμε,
α: στην ενίσχυση της έμφυτης τάσης για υπεροχή και διάκριση των αθλουμένων, σε όλα τα επίπεδα της ανθρώπινης έκφρασης και δημιουργικής δράσης, προς όφελος του κοινωνικού συνόλου, κάτω από το πνεύμα της ευγενικής άμιλλας και του ανθρωπισμού (φιλοσοφική άποψη και εκτίμηση),
β: στη βελτίωση ή διατήρηση, σε ψηλά επίπεδα, της λειτουργικής και ενεργειακής απόδοσης οργάνων και οργανικών συστημάτων των αθλουμένων, προς όφελος του «βιολογικού τους δυναμικού», με την επιβολή σε αυτά προσχεδιασμένης και συστηματικής «επιβάρυνσης» τους (βιολογική άποψη και εκτίμηση),
γ: στη βελτίωση, όχι μόνο του σωματικού, αλλά και του ψυχοπνευματικού ποιού των αθλουμένων, λόγω της καθολικής ενεργοποίησης του «ζωϊκού τους μοχλού» (σώμα, ψυχή και πνεύμα - παιδαγωγική άποψη και εκτίμηση),
δ: στην ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων των αθλουμένων, πέρα από τα στενά όρια μιας μικρής κοινωνικής ομάδας (π.χ. του σχολείου, της γειτονιάς, του χωριού, της πόλης, του νομού, της χώρας), σε διεθνές επίπεδο, προς όφελος της Παγκόσμιας Συνεργασίας των Λαών και της ανάμεσά τους ΕΙΡΗΝΗΣ... (κοινωνική και διεθνιστική άποψη και εκτίμηση).
Με βάση τα πιο πάνω, η συμμετοχή σε κάθε είδους παιγνιώδεις, γυμναστικές και αθλητικές δραστηριότητες ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ, χωρίς εξαίρεση, αντρών και γυναικών, μικρών και μεγάλων, ανάγεται σε δικαίωμα και σαν τέτοιο το διεκδικούμε....
Για την υλοποίηση του πατριωτικού αυτού σκοπού, που η αγαθή προέκτασή του αγκαλιάζει ΟΛΟΥΣ τους ανθρώπους της γης, χωρίς καμιά ευθύνη, φυλετική, θρησκευτική, πολιτική, πολιτιστική ή άλλου είδους διάκριση, ένας και μοναδικός είναι ο δρόμος...
Ο δρόμος
— της απο-επαγγελματοποίησης και της απο-εμπορευματοποίησης της πανανθρώπινης και διαχρονικής αυτής συναγωνιστικής ενασχόλησης,
— της απαλλαγής της από τον, μέσω αυτής, έντεχνα καλλιεργούμενο φανατισμό (σε διαπροσωπικό και ομαδικό επίπεδο...), από το πνεύμα του «τοπικισμού», του «εθνικισμού», του «ιμπεριαλισμού», του «κομματισμού», της «αλαζονείας», του «βεντετισμού» και από τα παρεπόμενά τους, που συνοψίζονται στον αποπροσανατολισμό, στην ομαδοποίηση και στην αποχαύνωση του φιλοθεάμονος κοινού που «ζωντανά» ή από τις εφημερίδες ή από τα περιοδικά ή από τα ραδιόφωνα ή από τις τηλεοράσεις την παρακολουθεί (τη συναγωνιστική ενασχόληση)...

Π. Παπαγεωργίου

ΤΕΣΣΕΡΑ ΣΤΑΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΗΘΙΣΕΙΣ ΤΗΝ ΔΥΝΑΤΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Dr HANS FRIEDRICH VOIGT

Προκαταρκτικές παρατηρήσεις

Η συζήτηση σχετικά με τη μυϊκή δύναμη που αφορά ειδικά στο βόλλεϋ είναι πάντα ενδιαφέρουσα και συχνά επίσης αντιφατική. Η αιτία είναι η έλλειψη όσον αφορά στις γνώσεις σχετικά με την δύναμη και την ενέργεια σ' ένα παιχνίδι σαν τον βόλλεϋ, το οποίο απαιτεί την ανωτάτη δύναμη.

Η αιτία της διαφοράς μεταξύ ισχύος και δύναμης ευρίσκεται στις ωθήσεις των νεύρων που στέλνει ο εγκέφαλος.

Όσο πιο γρήγορα ο εγκέφαλος στέλνει τις ηλεκτρικές ωθήσεις, τόσο πιο γρήγορα οι μυϊκές ίνες συστέλλονται και τόσο πιο γρήγορα γίνεται η κίνηση.

Εάν δεν υπάρχει παρά ένα βάρος σχετικά χαμηλό για να μετακινηθεί δεν χρησιμοποιούνται σχετικά παρά λίγοι μύς.

Τον περισσότερο (επί το πλείστον) καιρό, όταν κινείτε βαριά βάρη οι μύς σας συστέλλονται σιγά και αυτό είναι μια εξέλιξη (πορεία) πιο μακριά. Σας χρειάζονται λίγες ηλεκτρικές ωθήσεις γρήγορες και περισσότεροι μύς.

Πεντε πλευρές (απόψεις) για την αύξηση (ανάπτυξη) της ταχύτητας στον ανώτατο βαθμό

Η σύσταση του βόλλεϋ δείχνει ότι πρέπει οι παίκτες να κάνουν κινήσεις πολύ γρήγορες ή τρεξίματα, βήματα, πηδήματα ή επιθέσεις. Αυτό σημαίνει ότι ένας παίκτης του βόλλεϋ έχει ανάγκη μιας δύναμης σε ταχύτητα ανωτάτου βαθμού.

Σ' ένα χαμηλό επίπεδο μυϊκής φόρμας (μορφής - τύπου), σχεδόν δεν υπάρχει συνάφεια (συσχέτιση) μεταξύ δυνάμεων και ισχύος (αναλογισθείτε τον ρόλο των ηλεκτρικών ωθήσεων των νεύρων), ενώ σ' ένα υψηλό επίπεδο μυϊκής φόρμας η συσχέτιση μπορεί να είναι πιο κοντή.

- Να σκληρύνει να πυκνώσει (να σφίξει) τον ιστό γύρω από τους μύς και στις ασθρώσεις, για να επιτρέψει την δυνατή προπόνηση χωρίς τραυματισμούς.

- Να στηρίξει (να σταθεροποιήσει) τους μύς του στομάχου και της πλάτης με τη δυναμική και ισομετρική προπόνηση, προκειμένου να επιτρέψει κινήσεις στον αέρα.

- Να τροφοδοτήσει (να δέσει) τους χόνδρους, προκειμένου ν' αποφευχθούν τραυματισμοί στις αρθρώσεις.

- Να διαφυλάξει την ευλυγισία ή να βελτιώσει την ευκαμψία των παικτών.

- Να αναπτύξει την δύναμη, μέχρι την ανώτατη ταχύτητα των άκρων.

Όσον αφορά στα τέσσερα βήματα και τους σκοπούς, μόνο στο τελευταίο βήμα υπάρχει η μεγάλη μυϊκή αντίδραση η οποία και απαιτεί δυναμική προπόνηση.

Αλλά σε κάθε περίπτωση, η ατομική βιολογική ηλικία και η κατασκευή ενός ατόμου, είναι αυτά που του επιτρέπουν να προπονείται ανάλογα.

Και γι' αυτόν το λόγο δίνουμε τις ακόλουθες συμβουλές, και στον χώρο της δυναμικής προπόνησης, στις ομάδες στις οποίες δεν έχουν ακόμη ασκήσει αυτή την προπόνηση ή που δεν διαθέτουν πλήρη αίθουσα ή από τις οποίες αυτό το είδος προπόνησης έχει ξεφύγει (απέχει).

Η εκλογή των ασκήσεων έχει για σκοπό τα δύο πρώτα στάδια της δυναμικής προπόνησης.

1ο Στάδιο: Ποιες οι μέθοδοι της δυνατής προπόνησης

Η κυριότερη αρχή είναι ν' αποφευχθούν οι τραυματισμοί, εκτελώντας δυνατές ασκήσεις σε σωστές δόσεις και συστηματικά. Δηλαδή οι κίνδυνοι τραυματισμών κατά την διάρκεια της προπόνησης και κατά το παιχνίδι ελαττώνονται από την γενική στήριξη της κατασκευής των μυών, των συνδέσμων των ιστών, των τενόντων και των αρθρώσεων. Επίσης οι τραυματισμοί στο παιχνίδι αυτό καθ' εαυτό, που οφείλονται σε μια μεγάλη ένταση και που προχωρούν ως την χρήση μεθόδων. Μια τέτοια δυνατή προπόνηση απαιτεί την χρήση μεθόδων που δίδουν προτίμηση (προτεραιότητα) στην επανάληψη της προσπάθειας περισσότερο, παρά στην σφοδρότητα (ένταση) αυτής της προσπάθειας.

Στον σκοπό της προπόνησης να προσφέρει, θα χρησιμοποιηθούν επιπλέον, η βασική μέθοδος (σταθερό βάρος - ικανότητες), η έντονη μέθοδος (στον ανώτατο βαθμό βάρος - ικανότητες), η ισομετρική μέθοδος, η μέθοδος της (ακρωτηριασμένης πυραμίδος μέχρι και βάρη ανωτάτου βαθμού σε ανάπτυξη, και των οποίων ο αριθμός επαναλήψεων ελαττώνεται βαθμιαία) και η μέθοδος της ταχείας δύναμης (εκτεταμένα βάρη, δυνάμεις), βλ. Herzig/Voigt, Westphal 1985).

Ένας κανόνας για την εκλογή των μεθόδων προπόνησης, που δίδει τον σκοπό που έχουμε επισημάνει, συνίσταται στο ακόλουθο αυτοκοντρόλ (αυτοέλεγχο).

Πάντοτε 20 έως 30% επαναλήψεις λιγότερες από αυτές που μπορούμε να πετύχουμε χρησιμοποιώντας όλες τις

δυνάμεις κατά βούληση και τις φυσικές διαθέσιμες δυνάμεις.

Στην αρχή αυξάνοντας τον αριθμό των επαναλήψεων από 12 σε 15, και στη συνέχεια αυξάνοντας το βάρος.

Περισσότερο εντατικές προπονήσεις παρά πολυάριθμες.

Οι προσπάθειες πρέπει να επιτυγχάνουν μια ανωτάτη ένταση η οποία να μην οδηγεί όμως σε τελική εξουθένωση.

Οι ασκήσεις που θα χρησιμοποιηθούν γι' αυτό το σκοπό είναι συχνά πολύ λίγο κοντά στον τύπο αυτού του σπορ, οφείλουν λοιπόν πάντοτε να είναι μέσα στο πνεύμα της βελτίωσης του ενδομυϊκού συντονισμού, για να ολοκληρωθούν στη συνέχεια από τις κινήσεις τις πλησιέστερες προς το παιχνίδι ή να ακολουθηθούν από την προπόνηση του παιχνιδιού.

2ο Στάδιο: Για ποιές μυϊκές περιοχές; (αρμοδιότητες)

Η ακόλουθη άσκηση συνίσταται στο να έχει κανείς υπ' όψη του μερικές ιδέες των βασικών απαιτήσεων που υπάρχουν στο σύστημα των τενόντων όταν κάνουν αδιάκοπα κινήσεις κατά την διάρκεια των τυπικών παιχνιδιών για το βόλλεϋ. Αυτές οι ιδέες θα κάνουν πιο εύκολη την εκλογή (επιλογή) των δυνατών ασκήσεων (Shelenjak 1967, Ehlenz / Grosser / Zimmermann 1983) και των ασκήσεων που ευνοούν την ευστάθεια (σταθερότητα) του σώματος και το παιχνίδι του βόλλεϋ.

Σας δίνουμε, για να υποστηρίξουμε αυτή τη θέση, την ανάλυση των τριών καταστάσεων του παιχνιδιού, όπου οι ειδικές απαιτήσεις υπεισέρχονται στο παιχνίδι.

Είναι γι' αυτό το σκοπό χρήσιμο να τηρούμε την κοινή εργασία των ομάδων των μυών, κάτω από μια φόρμα μυϊκής δέσμης και οι οποίες ενεργούν επί των αρθρώσεων τεντώνοντας τες, μαζεύοντας τες, φρενάρώντας τες ή σταθεροποιώντας τες.

Ας πάρουμε για παράδειγμα την άμυνα κατά την πτώση πέρα από το σημείο που στέκει κανείς, για να δούμε πόσες από τις μεγάλες ομάδες των μυών του κορμού συγκεντρώνουν ανάμεσά τους τα επάνω μέλη του σώματος και τα κατώτερα. Αυτοί οι μύες βρίσκονται τον περισσότερο καιρό σε ραθυμία (παραμελημένοι).

Η ένταση (το τέντωμα) του σώματος είναι φανερή, η μυϊκή ένταση της σπονδυλικής στήλης συγκρατεί το σώμα, κατά την διάρκεια που τα μέλη δεν έχουν ακόμη ή πολύ περισσότερο δεν έχουν ήδη επαφή με το έδαφος. Η περιοχή που περιβάλλει το σώμα, περιλαμβάνει τους μύες του κορμού από την πλευρά της κοιλιάς και τους κατώτερους μύες της πλάτης. Από την άποψη του παίκτη του βόλλεϋ, οι πρώτοι δεν αποτελούν παρά το τοίχωμα της κοιλιάς, αλλά η αδυναμία τους οδηγεί αυτομάτως στην αστάθεια του κορμού και αυξάνει τους κινδύνους τραυματισμού της πλάτης.

Τα πηδήματα και οι κινήσεις των κτυπημάτων, όπως επίσης και οι πλάγιες κινήσεις που είναι συνδεδεμένες με αυτές και τα στρίψιματα στο παιχνίδι του βόλλεϋ, δεν είναι όπως ξέρουν κατευθυνόμενα κατά τρόπο αποφασιστικό από τους κοιλιακούς μύες.

Εντούτοις, από την μυϊκή τους ένταση με την σπονδυ-

λική στήλη μπορεί να συντείνουν (να συντελέσουν) ώστε να μειωθούν οι κίνδυνοι τραυματισμού.

Η παρατήρηση των δεσμών των μυών μας αποδεικνύει ότι σε ό,τι αφορά τους μύες που βρίσκονται στο υπογάστριον, συντελούν ώστε να σταθεροποιείται το σώμα, και ωφείλουν γι' αυτό το λόγο να είναι ισχυροποιημένοι. Πρόκειται μεταξύ άλλων, για ομάδες μυών όπως οι ακόλουθοι:

— Έξω λοξός κοιλιακός μύς: υπεύθυνος για τις πλάγιες κινήσεις, κάμψεις του κορμού, ανόρθωσης της λεκάνης.

— Έσω λοξός κοιλιακός μύς: υπεύθυνος για τις πλάγιες κάμψεις, κάμψη του κορμού.

— Ορθός κοιλιακός μύς: υπεύθυνος για τις κινήσεις πέρα από τον κορμό, και την εκγύμναση της λεκάνης.

Πριν απ' όλα, η μυϊκή ένταση της σπονδυλικής στήλης, δίνει στον επιτιθέμενο τη δυνατότητα να κρατήσει ίσιο τον κορμό, να του γυρίσει ή να τον λυγίσει προς το πλευρό. Κατά τη διάρκεια αυτής της ώρας οι βαθείς ραχιαίοι μύες μεταφέρουν την ορμή των κινήσεων και σταθεροποιούν και ελέγχουν καλμάροντας κατά την επαφή με το έδαφος. Χωρίς την ένταση με την σπονδυλική στήλη και με το σύνολο των μυών του στήθους, δεν είναι δυνατόν στην κλείδωση του ώμου να κάνει την κίνηση εκ των προτέρων απαραίτητη για τη συντριβή της επίθεσης.

Ο σχηματισμός και η στερέωση (σταθεροποίηση) των μυών της πλάτης και των ώμων δεν βελτιώνει μόνο τις ικανότητες επίθεσης. Εξασφαλίζει επίσης τον εφοδιασμό των νεύρων και την μυϊκή ισορροπία κατά την διάρκεια της εξόρμησης της εκρηκτικής συντριβής και κατά τα πηδήματα (άλματα). Πρέπει να λάβουμε υπ' όψη τις ακόλουθες μυϊκές κατηγορίες: Ραχιαία και κοιλιακή ομάδα μυών ωμικής ζώνης που εμποδίζουν το στρίψιμο του βραχίονα και προς το εσωτερικό και προς το εξωτερικό.

Οι περιστροφικοί μύες και οι πολυσχιδείς που σταθεροποιούν την σπονδυλική στήλη.

Ο ορθός κοιλιακός μύς που ενώνει (συνδέει) τα ισχία (γοφούς) με τους άλλους μύες.

Κατά την προπόνηση, πρέπει σ' αυτή τη θέση του σώματος η προεξοχή των πυγαίων μυών να είναι αξιοσημείωτη, όπως επίσης και αυτή των εκτεινόντων μυών, των μικρών και των μυών της γάμπας (των πίσω μερών της κνήμης).

Χάρis στον δυνατό δεσμό της επέκτασης των κατωτέρων μελών μπορεί κανείς να διακρίνει ότι πηγαίνει από τους μεγάλους μέχρι τους μέτριους μύες των γλουτών (πυγαίους μύες).

Πλησίον των σπονδύλων της λεκάνης (όπου λήγει ο μακρύς τένων της ράχης) βρίσκεται πιθανώς το σημείο το πιο αδύνατο του κορμού. Κάθε αθλητής θα πρέπει να έχει για σκοπό να δυναμώσει αυτό το σημείο, πριν από κάθε έναρξη προπόνησης για το άλμα.

Σχηματίζει στα μάτια του παίκτη του βόλλεϋ, το κύριο σημείο της αθλητικής διάπλωσης.

Τουναντίον στους μεγάλους και μικρούς μύες τους οποίους μπορεί κανείς να υποτάξει με σχετικά πολλή προσπάθεια και οι οποίοι αναμορφώνονται επίσης ταχύτατα, οι σύνδεσμοι και οι τένοντες δεν αναπτύσσονται παρά σιγά.

Γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητο να καθοδηγήσουμε οιγά-σιγά σε προσπάθειες όλο και μεγαλύτερες, την περιοχή των συνδέσμων και των τενόντων που βρίσκονται μέσα στις αρθρώσεις των μηρών και που πηγαίνουν από τον πυγαίο μυ (του γλουτού) μέχρι την επιγονατίδα.

Η χρησιμοποίηση των δεσμών των μυών δείχνει ότι όταν θέλει κανείς να βελτιώσει την ικανότητα του άλματος πρέπει κυρίως να προπονεί τα μέρη των εξής μυών:

- **μεσαίος πυγαίος μυς (γλουτού):** υπεύθυνος για τις κινήσεις μπρός - πίσω των μηρών.
- **μεγάλος γλουτιαίος μυς:** υπεύθυνος για την έκταση και την ανόρθωση.
- **Τετρακέφαλος μυς:** υπεύθυνος για την έκταση στην περιοχή της αρθρώσεως του γόνατος.
- **Δικέφαλος μυς:** υπεύθυνος για το λυγισμό του γόνατος, όπως επίσης και για την έκταση του αστραγάλου.
- **Μυς της πλάτης:** Βλέπε παραπάνω.
- **Μακρύς μυς πτυσσόμενος των δακτύλων του ποδιού:** υπεύθυνος για την έκταση και για το λύγισμα των δακτύλων των ποδιών.

3ο Στάδιο: Ποιες ασκήσεις πρέπει να επιλέξουμε

Έχοντας γνώση των σχέσεων μεταξύ των ομάδων των μυών και της προσπάθειας που τους ζητούν, μπορούμε να κάνουμε μια εκλογή καλά κατευθυνόμενη (προσανατολισμένη) για ασκήσεις δύναμης.

Κάθε παίκτης θα βρει πολύ γρήγορα, περισσότερες από 5 διαφορετικές ασκήσεις. Χάρis σ' αυτές η προπόνηση των κοιλιακών και η στήριξη-της πλάτης είναι πλήρης ποικιλιών και σε πολλές περιπτώσεις δεν απαιτούν την χρήση οργάνων δύναμης. Το ίδιο συμβαίνει και για την προπόνηση για την επιμήκυνση των κατώτερων μελών.

Πίνακας 1. Οι ασκήσεις που έχουν επιλεγεί και περιγραφεί δεν είναι καινοτομίες αλλά έχουν αντιγραφεί από άλλες περιοχές του σπορ. Η κυρίαρχος (βασική) ιδέα ήταν να μπορεί κανείς να κάνει αυτές τις ασκήσεις χωρίς την βοήθεια οργάνων στο σπίτι ή στις αίθουσες του σπορ.

Μερικές ασκήσεις νομίζει κανείς στην αρχή ότι λίγο έχουν να κάνουν με το βόλλεϋ. Η παραρητήσεις (έρευνα) όμως των μυών, κατά την διάρκεια των παιγνιδιών, αποδεικνύει εντούτοις χωρίς αμφιβολία αν αξίζει να διαλέξει κανείς κάποιο ορισμένο είδος ασκήσεων, και ιδίως αν υπάρχει μια λειτουργία (ένας τρόπος) που να μειώνει τις ευκαιρίες για τραυματισμούς ή καλύτερα ένα τρόπο ειδικά για το παιχνίδι.

Η εκπλήρωση (το πέρας) μερικών ασκήσεων κερδίζει σαν σημασία, έχουν σαν σκοπό την σταθεροποίηση (εδραίωση) της περιοχής του καρπού ή του ώμου ή της περιοχής των σφυρών.

4ο Στάδιο: Πώς να προπονούμεθα

Το να συνηθίσει κανείς στην προπόνηση δύναμης, απαιτείται κατά πρώτο η διαθεσιμότητα προς την βασική προπόνηση. Και γι' αυτό το λόγο οι μέθοδοι της προπόνησης δύναμης πρέπει να τοποθετούνται στην πρώτη φάση, όπου αναπτύσσεται λιγότερο η ανωτάτη δύναμη και οι προσπάθειες για ενεργητικότητα, αλλά που έχουν σαν

σκοπό χάρις στις έκτακτες συσπάσεις έως αυτές τις ανωτάτου βαθμού να δημιουργείται μια καινούργια βάση δυνάμεων.

Ένας αθλητής (που αρχίζει από μια βασική προπόνηση) θα πρέπει να την επεκτείνει για 3 έως 4 χρόνια. Αθλητές ο οποίοι είναι πιο μεγάλοι είναι βεβαίως πιο ικανοί σε λιγότερο από 1 χρόνο να περάσουν σε μια προπόνηση πιο εντατική.

Αυτός ο οποίος δεν ετοιμάζεται στο σπίτι σε μια προσωπική προπόνηση, θα πρέπει να εκτελέσει κατά την διάρκεια της ημέρας και με ευνοϊκές συνθήκες κάθε φορά μια σειρά που θα μπορεί να φθάσει σε 3 ή 4 ενότητες δύναμης την εβδομάδα.

Το περιεχόμενο των ασκήσεων που θα στοιχειοθετηθεί για κάθε μυϊκή περιοχή είναι αυτά που προτείνεται για τη βάση των ασκήσεων δύναμης. Από αυτή λαμβάνονται κάθε φορά 2 ή 3 ασκήσεις και ανάλογα με τη συνενότητα της προπόνησης θα έχουν επιτευχθεί σε διαφορετικές διάρκειες. Αυτό ο οποίος ασκεί (εκτελεί) 2 και 3 φορές την εβδομάδα ασκήσεις δύναμης, θα πρέπει το αργότερο μετά από 2 μήνες να ξεκινήσει με ποικιλίες ασκήσεων (προπόνηση - μεσοκυκλική). Αυτός που ασκείται κάθε μέρα, σχεδόν περίπου τις 4 εβδομάδες. Και αυτός που δεν έχει την δύναμη να ασκείται (να προπονείται) παρά μόνο 2 φορές την εβδομάδα. Για να εκτελέσει μια αλλαγή του προγράμματος, περίπου τους 3 μήνες.

Πρέπει να προπονείται κανείς, αν είναι δυνατόν στο σπίτι τις ημέρες που λαμβάνει χώρα η ομαδική προπόνηση. Τότε είναι που μπορεί να πραγματοποιήσει μια μεταβίβαση προς τις ειδικευμένες αθλητικές κατηγορίες (συντονισμός ενδομυϊκός).

Ο αρχάριος αρχίζει πάντοτε με το να αυξάνει την μυϊκή περιοχή του κορμού, παραδείγματος χάρι αρχίζοντας από το σύνολο των μυών της κοιλιάς, και του στήθους, όπως επίσης και από το σύνολο των μυών της πλάτης.

Κατόπιν περνά στους ώμους, στην πλάτη και κατόπιν στους βραχίονες. Και μόνο κατόπιν αρχίζει η προπόνηση των κνημών των οποίων η μυϊκή προέλευση (καταγωγή) ήταν αδύνατη στην περιοχή των πλευρών και που άλλοτε ήταν συνηθισμένη σε προσπάθειες από μόνιμες ασκήσεις (διαρκείς). Εάν ο προπονητής δεν είναι σίγουρος ότι οι παίκτες έχουν επιτύχει μια διαρκή προπόνηση στο σπίτι, μπορεί επίσης μέσα στις ενότητες των 2 εβδομάδων προπόνησης, να έχει για σκοπό μια διαρκή αύξηση των δυνάμεων, χωρίς να παραιτηθεί κατά τον χρησιμοποιούμενο χρόνο και από την τεχνική και την τακτική (βλέπε Shellenisak και άλλοι 1967).

Για να παραμείνουμε και στους κοιλιακούς μυς 1 ή 2 ασκήσεις αρκούν τόσο για επανάληψη ή για να διατηρήσουμε την φόρμα κατά την διάρκεια του προγράμματος του ζεστάματος.

Το ίδιο συμβαίνει και για τους μυς του κάτω μέρους της πλάτης. Χάνει κανείς πολύ καιρό κατά την διάρκεια των smashes ή μετά από κάθε τρίτη επίθεση παρεμβάλλουν μια σειρά από εκτάσεις των κνημών ή τα λυγίσματα των γονάτων.

Μπορούν να ετοιμάσουν χωρίς πολύ κόπο μικρά και μεγάλα κιβώτια, επί των οποίων θα εκτελέσουν μ' ένα ρυθμό εναλλασσόμενο, το λύγισμα του ενός γόνατος, του

Πίνακας 1. Ασκήσεις για την προετοιμασία της προπόνησης δύναμης

Ποιές περιοχές πρέπει να ενισχυθούν;	Ποιοι μυς πρέπει να χρησιμοποιούνται;	Ποιές ασκήσεις προτιμούνται;	Ποιες είναι οι κινήσεις που πρέπει να γίνονται;
Κοιλιακοί μυς	μύες ίσιοι και διαγώνιοι κοιλιακοί	Ποικοιλίες κάθισμα - σήκωμα	Καθιστοί, ξαπλωτοί στον πάγκο, κνήμες μακριές ή τεντωμένες με ή χωρίς στροφή του κορμού με ή χωρίς βάρος, ανασηκώνοντας το άνω μέρος του σώματος (διπλωμένος επί των κνημών). Πόδια σταθερά, έδρα και γοφοί υπερυψωμένοι με ή χωρίς στροφή με τον ίδιο τρόπο και με ένα βάρος διπλώνοντας τον κορμό επί των κνημών.
	Μυς διαγώνιοι και ίσιοι ανώτεροι κοιλιακοί	βλέπε ανωτέρω	Ανασηκώστε το σώμα με τους βραχίονες λυγισμένους μεταξύ 2 ράχεων καρέκλας, τραπεζών ή μπάρας και τοποθετηθείτε οκλαδόν στο πλευρό, σηκώνοντας τις γάμπες. Σηκώστε και γυρίστε τις κνήμες επίσης με βάρος.
	Μυς ίσιοι και διαγώνιοι κατώτεροι	Ανασηκώστε τις κνήμες σε στήριγμα	Πάνω στην πλάτη, ξαπλωμένος σ' ένα πάγκο ή ακουμπώντας αντίθετα σ' ένα τοίχο, σηκώστε τις γάμπες μαζί ή χωριστά και κάνετε κύκλους. Τοποθέτηση στενή των ποδιών, τοποθέτηση μετρία, τοποθέτηση πλατεία, το πάνω του σώματος ίσιο, η πτέρνα κάτω ή σηκωμένη, λυγίστε τα γόνατα σε ορθή γωνία και ξαπλώστε. 'Όπως παραπάνω μ' ένα βάρος στο σβέρκο ή στο στήθος.
	Μυς ίσιοι και διαγώνιοι κοιλιακοί	μακρυνά κλίση ή κλίσεις	Μέσα σε κάθε χέρι κρατήστε ένα βαρύ βιβλίο, μια πέτρα ή έναν κοντό αλτήρα, με το σώμα ίσιο, λυγίστε τα γόνατα, όπως παραπάνω.
	Μυς ίσιοι και διαγώνιοι κοιλιακοί	κύκλοι με τις κνήμες	Πάνω σε μια μόνο κνήμη, σ' ένα σκαλοπάτι μιας σκάλας ή σε μια καρέκλα, λυγίστε τα γόνατα μ' ένα βάρος όπως παραπάνω. Καθισμένοι σε μια καρέκλα ή σ' έναν πάγκο ζυγίζουμε τις κνήμες διαδοχικά ή συγχρόνως προς τα επάνω και προς τα εμπρός επίσης μ' ένα βάρος (επιθέτοντας ένα σάκκο στο coude-fried (η καμπύλη του πάνω μέρους του ποδιού). Βάλτε το πέλμα των ποδιών πάνω σ' ένα σκαλί ή σε μια κατωφέρεια ή αντίθετα στον τοίχο όλο το πόδι. Σηκώστε τις φτέρνες συγχρόνως ή διαδοχικά απλώνοντας τα γόνατα επίσης μ' ένα βάρος. Με ή χωρίς ορμή πιηδήξτε προς τα εμπρός πάνω στον ακουμπισμένο πόδι και τεντώστε τον γοφό (το ισχίον) με 5-7 άλματα. Ξαπλωμένος επί του στομάχου, σηκώσατε το στήθος λιγάκι και κρατήστε το σταθερά όπως παραπάνω. Λυγίστε τον κορμό προς τα εμπρός και πλάι, τα πόδια ανοιγμένα έως το ύψος των ώμων. Λυγίστε προς τα πλάγια με μισή στροφή.
Μυώνες έκτασης των κνημών	Τετρακέφαλος εκτείνων μυς των μηρών	λυγίσατε τα γόνατα χωρίς να τα καταπονείτε	Καθισμένοι σε μια καρέκλα ή σ' έναν πάγκο ζυγίζουμε τις κνήμες διαδοχικά ή συγχρόνως προς τα επάνω και προς τα εμπρός επίσης μ' ένα βάρος (επιθέτοντας ένα σάκκο στο coude-fried (η καμπύλη του πάνω μέρους του ποδιού). Βάλτε το πέλμα των ποδιών πάνω σ' ένα σκαλί ή σε μια κατωφέρεια ή αντίθετα στον τοίχο όλο το πόδι. Σηκώστε τις φτέρνες συγχρόνως ή διαδοχικά απλώνοντας τα γόνατα επίσης μ' ένα βάρος. Με ή χωρίς ορμή πιηδήξτε προς τα εμπρός πάνω στον ακουμπισμένο πόδι και τεντώστε τον γοφό (το ισχίον) με 5-7 άλματα. Ξαπλωμένος επί του στομάχου, σηκώσατε το στήθος λιγάκι και κρατήστε το σταθερά όπως παραπάνω. Λυγίστε τον κορμό προς τα εμπρός και πλάι, τα πόδια ανοιγμένα έως το ύψος των ώμων. Λυγίστε προς τα πλάγια με μισή στροφή.
	Τετρακέφαλος εκτείνων μυς του μηρού και των πυγαίων μυών (γλουτών)	Λυγίστε τα γόνατα με δύναμη	
	Γλουτοί και τετρακέφαλος εκτείνων των μηρών	Λυγίστε τα γόνατα με μικρούς αλτήρες	
	Γλουτοί, τετρακέφαλος των πίσω μερών της κνήμης και μυς κατά πλάτος, μυς των δακτύλων των ποδιών.	λυγίσατε ένα μόνο γόνατο κάθε φορά	
	Τετρακέφαλοι εκτείνοντες του μηρού και μυς των δακτύλων των ποδιών	τεντώνουμε τις κνήμες καθιστοί	
	Μυς της πλάτης και των πίσω μερών της κνήμης (γάμπας), δάκτυλα ποδιών	Ανασηκώστε τις γάμπες	
	'Όλοι οι μυς που χρησιμεύουν για το άλμα	πολλά πιηδήματα στο ένα πόδι	
	Δικέφαλος του γόνατος	Η κνήμη περιτυλίγεται σε έκταση	
Μυώνες της ράχης	Οι εκτείνοντες μυς της ράχης	Ανασηκώνεται επί της κοιλίας	
	Οι εκτείνοντες βαθείς μυς της ράχης.	Μοχλός. Αργότερα μεγάλος αλτήρας επί του σβέρκου	
	Μυς της στροφής (βαρύ βιβλίο, πέτρα ή αλτήρας κοντός μέσα στο 1 ή 2 χέρια)	'Όπως παραπάνω. Βαρύ βιβλίο, πέτρα ή αλτήρας, κοντά μέσα στο 1 ή 2 χέρια	
		Ανασηκωθείτε σε πλαϊνή θέση	
Μυς των ώμων	'Όλοι οι μυς	Ο ώμος περιτυλίγεται	
		Ζυγίσατε τους βραχίονες	
		Απομίμηση του smash (κτυπήματος)	
			Σε μια θέση πλάγια και τεντωμένη σηκώσατε το πάνω μέρος του κορμού. Στεκόμενος όρθιος ή όντας καθιστός, κυλίσατε μια λωρίδα ακάλυπτη ή ελαστική κάπως, μπρος ή πίσω από το κεφάλι. Τεντωμένος σ' ένα πάγκο με τα γόνατα λυγισμένα. Ζυγίσατε ένα βάρος, κάτω, μπρος και πίσω. Στεκόμενος όρθιος ή καθιστός με τους βραχίονες σε θέση επίθεσης για να πάρετε μια γρήγορη πάσα, εφαρμόσατε ένα ελαστικό επίδεσμο στον καρπό και τραβήξτε προς τα μέσα.

κορμού και θα σηκώσουν ή θα κάνουν κύκλους με τις κνήμες, αφού θα έχουν τελειώσει τις πολυπλοκότητες του παιχνιδιού.

Φυσικά μπορούν να προπονηθούν στην δύναμη των βραχιόνων μεταξύ δύο κιβωτίων ή σε μια μπάλα (ακουμπώντας στις μπάρες βυθίσματος με τους βραχίονες κατεβασμένους και τεντωμένους, και είναι αυτό που είναι υπεύθυνο για την ταχύτητα και την δύναμη των βραχιόνων από κει που αρχίζει ο αγώνας και στον καρπό).

Διακρίνει κανείς σε πολλούς παίκτες μια υποανάπτυξη της πτυχής εντός των καρπών και στα δάκτυλα.

Κατά την περιοδικότητα στην προπόνηση μπορούν να χρησιμοποιήσουν αλτήρες (βαράκα) για τα δάκτυλα, τα οποία μπορούν τότε να κλείσουν.

Μπορούν επίσης να προσπαθήσουν να δοκιμάσουν να πιέσουν μεταξύ των δακτύλων μια μπάλα του τένις.

Γι' αυτόν που δεν αγαπά την καθημερινή του εφημερίδα, μπορεί να πάρει μια σελίδα και ξεκινώντας από μια

γωνία να προσπαθήσει να την τυλίξει σε ρολό και να την συνθλίψει. Κατά την βασική προπόνηση θα μπορεί να παραιτηθούν από μια περιοδικότητα, ιδίως όταν μερικοί παίκτες έχουν την ανάγκη από μια μικροκυκλική συντηρητική παύση, περισσότερο από άλλους. Υπό συνθήκες όπου οι παίκτες ασκούν σοβαρά την προπόνηση δύναμης, πρέπει να υφίστανται πάντοτε τον προσωπικό τους έλεγχο και τον υποκειμενικό προκειμένου ν' αποφασίσουν για τις προσπάθειες ή για την μυϊκή κούραση.

Από την άλλη πλευρά υπάρχουν τύποι ταχείας μυϊκής δυνάμεως, οι οποίοι κουράζονται μετά από μερικές επαναλήψεις. Αυτοί οι τελευταίοι, προπονούνται περισσότερο σε πιο πολυάριθμες ομάδες, παρά σ' ένα μεγάλο αριθμό επαναλήψεων, και αυτό για να μην διαταράξουν την κατασκευή τους, την γενετική η οποία είναι ευνοϊκή για το βόλλεϋ. Αντίθετα παίκτες τυπικά αργοί θα πρέπει να προπονούνται με βάρη πιο υψηλά, σύμφωνα με την μέθοδο της ταχείας δύναμης.

SWING HITTER

FRED STURM

Το 1984 η εθνική ομάδα ανδρών της Αμερικής κέρδισε το πρώτο από τα δύο συνεχόμενα χρυσά μετάλλια στους Ολυμπιακούς, χρησιμοποιώντας δύο παίκτες για την υποδοχή της μπάλας και ένα καινούριο σύστημα στις θέσεις: του επιθετικού που καρφώνει κάνοντας στροφή του χεριού (swing hitter). Ο υπόλοιπος κόσμος πρόσεξε την αλλαγή και σύντομα πολλές ομάδες άλλαξαν την τακτική στην υποδοχή και άρχισαν να αντικαταστούν τους απλούς ακραίους επιθετικούς με swing hitters.

Πριν δημιουργηθεί αυτό το είδος των επιθετικών, κάθε παίκτης είχε ευθύνη στην πρώτη μπάλα, κάτι που σήμαινε ότι παίκτες ψηλοί και καλοί επιθετικοί έπρεπε να κάθονται πολλές φορές στον πάγκο. Με τους swing hitters αυτό άλλαξε, γιατί τώρα αυτοί έχουν το 95% της υποδοχής, ενώ ο ψηλός επιθετικός/blocker μένει στο γήπεδο κρυμμένος στην μπροστά ή πίσω ζώνη.

Σήμερα, αυτό το σύστημα χρησιμοποιείται με επιτυχία σε όλα τα επίπεδα παιχνιδιού, από τα σχολεία και πανεπιστήμια μέχρι της εθνικές ομάδες. Ένας καλός swing hitter προπονημένος σωστά, μπορεί να κάνει υποδοχή από οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου και μετά να τρέξει μπροστά στο φιλέ και να κάνει μια επιτυχημένη επίθεση.

Χρησιμοποιώντας τις παρακάτω συμβουλές και ασκή-

σεις, θα καταλάβεις καλύτερα τα λεπτά σημεία της έννοιας «swing hitters» και θα γίνει καλύτερος και πιο σταθερός παίκτης.

Τι πρέπει να κάνεις

Υπάρχουν δύο βασικές διαφορές ανάμεσα σ' έναν ακραίο επιθετικό και σ' ένα swing hitters. Πρώτον, ο απλός επιθετικός δεν κινείται σε διαφορετικές θέσεις μέσα στο γήπεδο. Αντίθετα, ο swing hitter κινείται από τη θέση που έκανε υποδοχή κατά μήκος του φιλέ και σ' οποιοδήποτε σημείο. Δεύτερον, ο ακραίος επιθετικός δε μένει στην πίσω ζώνη για υποδοχή, κάτι που είναι η βασική ευθύνη του swing hitters, ο οποίος ανάλογα με το χαρακτήρα της ομάδας μπορεί να κάνει υποδοχή, στέλνοντας τη μπάλα στο κέντρο του γηπέδου.

Ένας πραγματικά καλός παίκτης φαίνεται από την επίδοσή του ύστερα από πολύ καιρό. Είναι πολύ συνηθισμένο κάποιος να παίζει άλλοτε καλά και άλλοτε όχι, όμως θα ξεχωρίζει σαν παίκτης αν πιάνει την καλύτερή του απόδοση τις περισσότερες φορές.

Στο παρελθόν αυτό το κατάφεραν 4 παίκτες: Alis Berzins, Karch Kiraly, Bob Ctvrtlik και Dave Saunders. Η

σταθερότητα στο παιχνίδι και η ικανότητά τους να στέλνουν τη μπάλα στη μέση του γηπέδου, ενώ συγχρόνως να κινούνται προς το φιλέ κάνοντας αποτελεσματική επίθεση, τους ξεχώρισε απ' όλους τους παίκτες του κόσμου. Καθένας κάλυπτε μεγάλο μέρος στην υποδοχή και αυτός ήταν ο λόγος που το 1980 η ομάδα της Αμερικής καθιερώθηκε η καλύτερη ομάδα του κόσμου στην υποδοχή.

Η σωστή θέση

Η πιο σημαντική τεχνική για τη σωστή και σταθερή υποδοχή είναι η τοποθέτηση των χεριών και του σώματος. Τα χέρια πρέπει να είναι ίσια μπροστά, ενωμένα στους αγκώνες και σφιχτά, όπως επίσης και στους καρπούς. Πρέπει να έχουν κατεύθυνση τέτοια, που αν υπήρχε ένα ξύλο ανάμεσα και χτυπούσε η μπάλα να πήγαινε κατ' ευθείαν στον πασαδόρο. Τα χέρια πρέπει να βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο και το δέσιμο γερό γιατί δε θέλεις χτυπώντας τη μπάλα να λυθούν. Το ακριβέστερο σημείο που πρέπει να χτυπάει η μπάλα είναι 6 inches πάνω από τους καρπούς.

Τα πόδια σου πρέπει να είναι ανοιχτά, έτσι ώστε να έχεις καλή βάση και πρέπει να βρίσκεσαι σε χαμηλή θέση χτυπώντας τη μπάλα ανάμεσα απ' τα πόδια. Η μπάλα είτε είναι ψηλά είτε χαμηλά, πρέπει να κοιτάς το φιλέ και τα χέρια του να έχουν κατεύθυνση προς τον πασαδόρο. Αν η μπάλα είναι πιο ψηλά από τη μέση σου, γύρισε αντίθετα από το φιλέ μέχρι να τη δεις, και μετά δώσε στους ώμους και τα χέρια σου τη σωστή κλίση, έτσι ώστε να οδηγήσεις σωστά τη μπάλα.

Για να κινηθείς προς τη μπάλα αποτελεσματικά, χρησιμοποίησε μικρά γρήγορα βήματα. Το ένα πόδι πρέπει να είναι λίγο πιο μπροστά από το άλλο, για να μπορείς να τρέξεις προς 4 διαφορετικές κατευθύνσεις: πίσω, μπροστά, δεξιά ή αριστερά.

Για την κάθε μια από τις τεχνικές που ανέφερα, πρέπει να γίνουν πολλές και επαναληπτικές ασκήσεις, ξεκινώντας στην αρχή με εύκολα σερβίς και αργότερα γίνεται η ίδια άσκηση με δύσκολα. Δε θα αναφερθώ σε ειδικευμένες ασκήσεις για την υποδοχή, γιατί ο κάθε προπονητής έχει τα δικά του συστήματα. Το επόμενο βήμα για να γίνεις ένας επιτυχημένος swing hitters είναι να βελτιώσεις την τεχνική του καρφώματος.

Πλησίασμα στις μύτες και άλμα

Το σύστημα που χρησιμοποιούμε στην εθνική ομάδα, είναι ο παίκτης να πηγαίνει προς τη μπάλα κάνοντας δεξί-αριστερό, δεξί-αριστερό βήμα, να πηδά κάθετα και να καρφώνει. Το σημαντικότερο πλεονέκτημα σ' αυτή την κίνηση, είναι ότι χτυπάς τη μπάλα στη σωστή στιγμή.

Αντί να έχεις σταθερή ταχύτητα ενώ κάνεις τα βήματα, επιτάχυνε καθώς προχωράς, δηλαδή ξεκίνα σιγά, αύξησε ταχύτητα και κάνε τα δυο τελευταία βήματα εκρηκτικά και με πολύ δύναμη.

Το κάθετο άλμα είναι επίσης σημαντικό και πρέπει να θυμάσαι ότι λέγεται «κάθετο άλμα» γιατί υποτίθεται ότι είναι κάθετο. Πολύ συχνά οι παίκτες έχουν την κακή συνήθεια να πηδούν μπροστά από τη μπάλα, με αποτέλεσμα να χάνουν ύψος και control, περιορίζοντας έτσι τις επιλο-

γές τους. Αν κάνεις το άλμα κάθετα στη σωστή θέση, μπορεί να στείλεις τη μπάλα σε πολύ περισσότερα σημεία, παρά αν πηδήσεις μπροστά και πρέπει να φτάσεις τη μπάλα οριζόντια. Πιστεύω ότι το κλειδί για να καρφώνεις όλες τις μπαλιές είναι να έχεις τα πόδια σου στη σωστή θέση προς τη μπάλα. Αυτό το ονομάζω «πόδια προς τη μπάλα».

Κοιτάζοντας το πεδίο

Αν έχεις τα πόδια σου σωστά τοποθετημένα, το επόμενο που πρέπει να προσέξεις είναι να κοιτάξεις τη σωστή κατεύθυνση ενώ ετοιμάζεσαι να κάνεις το άλμα. Όταν είσαι στον αέρα πρέπει να κοιτάς την κατεύθυνση που εγώ ονομάζω «πεδίο βολής». Έχοντας καλό πεδίο βολής, ο παίκτης που καρφώνει μπορεί να στείλει τη μπάλα σε οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου του αντιπάλου. Για τους δεξιόχειρες αυτό το σημείο είναι η αριστερή πίσω γωνία της αντίπαλης ομάδας και για τους αριστερόχειρες ισχύει το αντίθετο. Αυτή η θέση επιτρέπει στον επιθετικό να γυρίζει και να καρφώνει σε όλα τα σημεία με τη μεγαλύτερη δύναμη.

Για να βοηθήσεις έναν παίκτη να προπονηθεί στο να κοιτάζει το «πεδίο βολής» και να θυμάται τη σημαντική φράση «πόδια προς τη μπάλα», μπορείς να τοποθετήσεις 4 κώνους στο crosscourt (13-18 πόδια μακριά από το φιλέ), στο crosscourt corner, τη γραμμή των τριών μέτρων και στην τελική γραμμή. Ο προπονητής πετάει τη μπάλα μπροστά από τον επιθετικό, ο οποίος πρέπει να χτυπήσει τους κώνους. Από την αριστερή μεριά ο επιθετικός πρέπει να μάθει να χτυπάει τη μπάλα πρώτα στο crosscourt, μετά το crosscourt corner, ύστερα τη γραμμή των τριών μέτρων και τέλος την τελική γραμμή. Για τους αριστερόχειρες πρέπει να γίνει το αντίθετο. Ο παίκτης που κάνει τις επιθέσεις από τη δεξιά πλευρά πρέπει να μάθει να χτυπάει πρώτα τον κώνο στην τελική γραμμή, μετά στα 3 μέτρα, στο crosscourt corner και τέλος στο crosscourt.

Το επόμενο βήμα του προπονητή είναι να τοποθετεί τους κώνους σε τρεις τυχαίες θέσεις (μπροστά, προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά του επιθετικού). Για να γίνει πιο ενδιαφέρον για τον παίκτη, μπορεί ο προπονητής να πετάει τη μπάλα και μετά να φωνάζει στον επιθετικό ποιο κώνο πρέπει να σημαδέψει. Αυτό είναι μια πολύ καλή άσκηση, γιατί αναγκάζει τον επιθετικό να συγκεντρωθεί στο να τοποθετήσει σωστά τα πόδια προς τη μπάλα και συγχρόνως να κοιτάζει το πεδίο βολής. Αν δεν το κάνει, δε θα μπορέσει να πετύχει τους κώνους που φωνάζει ο προπονητής.

Τα βήματα για το swing hitter

Τις περισσότερες φορές ο παίκτης καρφώνει κάνοντας 4 βήματα, δεξί-αριστερό, δεξί-αριστερό και ξεκινά από τη θέση που έκανε την υποδοχή του σερβίς.

Μια καλή άσκηση είναι να δοκιμάσει τα βήματα στην αρχή χωρίς μπάλα και μετά κάνοντας μερικές ομαδικές ασκήσεις θα βελτιώσει πολύ περισσότερο την τεχνική.

Μια άλλη άσκηση είναι να σχηματιστούν δύο σειρές, η μία με επιθετικούς κι οι άλλοι με παίκτες που κάνουν υ-

ποδοχή. Ένας κάνει σερβίς, ή περνάει απλά τη μπάλα πάνω από το φιλέ, ο αμυντικός δίνει στον πασαδόρο κι αυτός με τη σειρά του υψώνει στον επιθετικό ο οποίος πλησιάζει τη μπάλα από την άλλη σειρά. Ο παίκτης που έκανε την υποδοχή πηγαίνει στη σειρά με τους επιθετικούς ενώ αυτός που κάρφωσε, αφού μαζέψει και δώσει στον προπονητή τη μπάλα, αλλάζει κι αυτός σειρά.

Το επόμενο βήμα είναι παίκτης να τα κάνει όλα, δηλαδή και υποδοχή και επίθεση. Αυτό βοηθάει τον προπονητή να ανακαλύψει την αντοχή του παίκτη και ν' αποφασίσει αν παίζει καλύτερα από τη δεξιά ή την αριστερή πλευρά του γηπέδου. Με τον καιρό, ο παίκτης πρέπει να καρφώνει άνετα σε όλα τα σημεία του γηπέδου. Χρησιμοποίησε τις ίδιες ασκήσεις για να προπονηθείς στο καρφί με στροφή (swing hitters).

Μια καλή άσκηση στη συνέχεια είναι να έχεις τρεις παίκτες στο ένα γήπεδο και έξι στο άλλο. Στο γήπεδο με τους τρεις, ο ένας είναι πασαδόρος κι οι άλλοι επιθετικοί. Η ομάδα με τους έξι παίκτες κάνει σερβίς, ο ένας επιθετικός κάνει την υποδοχή και στη συνέχεια ο πασαδόρος ή περνάει τη μπάλα ή κάνει πάσα. Μια ενδιαφέρουσα παραλλαγή της άσκησης είναι να γίνεται ένα swing καρφί κι ένα πρώτου χρόνου. Ο πασαδόρος εξακολουθεί να έχει την επιλογή είτε να περάσει τη μπάλα, είτε να κάνει πάσα σ' έναν από τους επιθετικούς. Η πραγματοποίηση καρφιού σε πρώτο χρόνο απαιτεί υποδοχή με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Το swing (η στροφή)

Η στροφή του χεριού, είναι κίνηση παρόμοια με αυτή που κάνουμε όταν θέλουμε να πετάξουμε κάτι, αλλά αντί ν' αφήσεις τη μπάλα δίπλα από το αυτί, όπως γίνεται στο ποδόσφαιρο και στο baseball, την αφήνεις από ένα σημείο μακριά, ανάμεσα στο κεφάλι και τον ώμο, ένα ή δύο πόδια μπροστά. Αυτό το κάνεις για δυο λόγους. Πρώτον, γιατί θέλεις να χρησιμοποιήσεις τους κοιλιακούς για περισσότερη ένταση και δύναμη, και δεύτερον για καλύτερο οπτικό πεδίο. Θέλεις να βλέπεις και τη μπάλα αλλά και τα χέρια των blocker μπροστά. Αν είσαι κάτω από τη μπάλα βλέπεις μόνο αυτή και όχι το block.

Στην ουσία η κίνηση είναι σχεδόν η ίδια όταν χρησιμοποιείς το τόξο και τα βέλη. Πρέπει να τραβάς τον αγκώνα πίσω, όχι μόνο το χέρι. Από κει και πέρα είναι σχεδόν η κίνηση που κάνουμε για το πέταγμα.

Αποφεύγοντας το μπλόκ

Δε θες να παίζεις μονόπλευρα όταν καρφώνεις. Αν καρφώνεις πάντα δίπλα από το μπλοκ, η αντίπαλη άμυνα καταλαβαίνει το παιχνίδι σου και οι παίκτες στήνονται έξω από το block. Πολλοί νέοι παίκτες έχουν την τάση να

καρφώνουν μόνο δίπλα από το μπλοκ, κι αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να γίνονται πολλά λάθη, ιδίως σε περιπτώσεις που η πάσα είναι μακριά από το φιλέ και υπάρχουν μικρές πιθανότητες για επιτυχημένο πέρασμα δίπλα από το block. Οι άπειροι παίκτες δεν καρφώνουν άνετα μακριά από το block, εξ αιτίας της λανθασμένης εκτίμησης ότι θα τους πιάσει το block αν προσπαθήσουν να περάσουν τη μπάλα ανάμεσα στα χέρια τους. Πάντως, είναι προτιμότερο να τους πιάσει το μπλόκ προσπαθώντας να το διασπάσουν παρά να καρφώσουν out.

Ένας καλός επιθετικός έχει ποικιλία στην τεχνική του όταν καρφώνει. Μια από τις καλύτερες είναι να καρφώσει ψηλά και πολύ δυνατά, μακριά από το block. Για παράδειγμα, αν ο αντίπαλος παίκτης κάνει μπλόκ στην ευθεία κι εσύ εξακολουθείς να θέλεις να καρφώσεις ευθεία, χτύπα τη μπάλα έτσι ώστε να φύγει από το εξωτερικό χέρι του blocker και να πέσει σε τέτοιο σημείο που ο αμυντικός που καλύπτει από πίσω, είναι αδύνατο να τη σώσει.

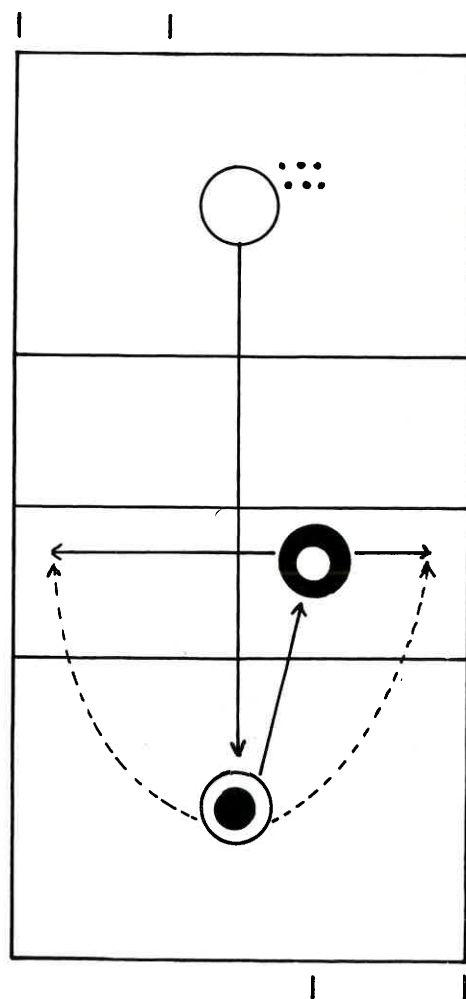
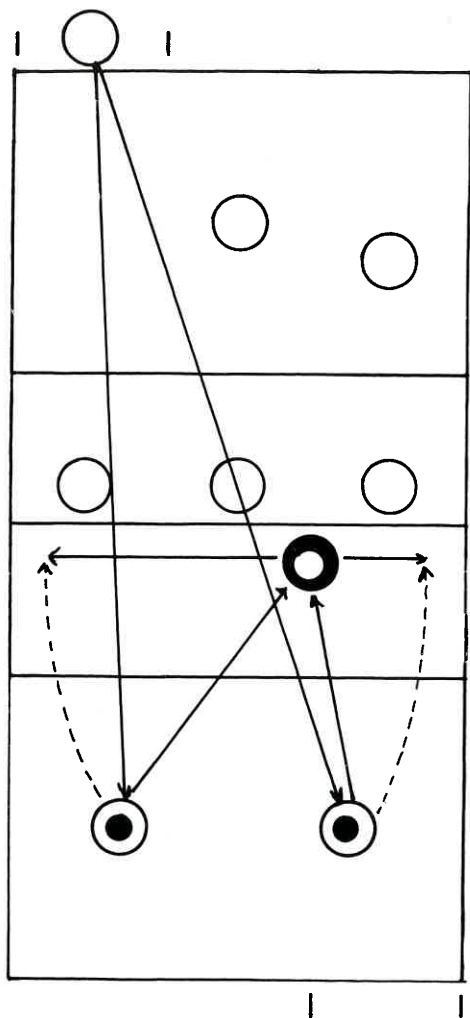
Για να πετύχεις κάτι τέτοιο χρησιμοποίησε το καρφί με τη στροφή του χεριού (swing hitters) συγκεντρώνοντας την προσοχή σου όχι γενικά στο αντίπαλο γήπεδο, αλλά στα χέρια του block. Το σωστό χτύπημα πρέπει να βρει λίγο τα δάχτυλα και όχι όλο το χέρι, γιατί η μπάλα τότε θα κοπεί και θα πάει στη μέση της ζώνης άμυνας. Το swing γίνεται από ψηλά, είναι πολύ δυνατό και οριζόντιο.

Μια καλή προπόνηση πάνω σ' αυτό είναι να χαμηλώσεις το φιλέ έτσι ώστε να μπορείς να κάνεις τα βήματα και την κίνηση του καρφιού, χωρίς άλμα. Σ' αυτή την άσκηση αν είσαι επιθετικός, πέταξε τη μπάλα ψηλά στον εαυτό σου και κάρφωσε την, προσπαθώντας ν' ακουμπήσει λίγο τα χέρια του block. Αυτή η άσκηση βοηθά τον επιθετικό να εξοικιωθεί με το να προσέχει το block και ν' απαιτήσει ένα ψηλό και δυνατό καρφί με στροφή του χεριού. Μια παραλλαγή αυτής της άσκησης είναι οι παίκτες ν' ανέβουν σε κουτιά και τις μπάλες για επίθεση να τις πετά ο προπονητής.

Μπορείς ν' ακολουθήσεις τις ίδιες ασκήσεις για να καρφώσεις μακριά. Όμως τώρα, αντί να συγκεντρωθείς μόνο στο χτύπημα των κώνων αναγκάζεσαι να καρφώσεις και μακριά από το block. Θα είναι πιο ενδιαφέρον αν οι κώνοι αντικατασταθούν από αμυντικούς παίκτες. Η ικανότητα του επιθετικού να ξεγελάει το block προσθέτει και μια νέα διάσταση στο παιχνίδι του.

Η τελική σκέψη

Πάνω απ' όλα, για να καρφώσει ο swing hitter πρέπει η υποδοχή στο σερβίς ή η άμυνα να είναι αποτελεσματική. Γι' αυτό το σκοπό πρέπει ν' αφιερωθεί πολύς χρόνος και να γίνει σκληρή προσπάθεια. Αυτό, μαζί με τη βελτίωση της επίθεσής σου, θα σε κάνουν πιο ολοκληρωμένο επιθετικό.



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ

Ιανουάριος 92 - Νοέμβρης 92. Με μια πολύ μεγάλη καθυστέρηση (8 μήνες) έχετε στα χέρια σας το 2ο τεύχος του '92. Σίγουρα όλο αυτό το διάστημα θ' αναρωτηθήκατε για το τι έγινε. Χωρίς αποποίηση ευθυνών, σας εκθέτουμε τους λόγους, που κατά τη γνώμη μας, επηρέασαν την μη έκδοση του περιοδικού μας σ' αυτό το διάστημα.

Πρώτα - πρώτα ολοκληρώνοντας τη δημοσίευση του όγκου των πρακτικών του Διεθνούς σεμιναρίου της ΟΛΥΜΠΙΑΣ, μείναμε με τα χέρια άδεια, από ύλη προς δημοσίευση. ΔΥΣΤΥΧΩΣ οι μέχρι τώρα εκκλίσεις μας για κάποια ύλη προς όλες τις κατευθύνσεις έπεσαν στο κενό. ΤΙΠΟΤΑ...

Η μόνη επικοινωνία του ΣΚΑΠ με τα μέλη του ήταν οι προσκλήσεις για την Γεν. Συνέλευση που είχε οριστεί για τις 27-6-92 και έγινε τελικά στις 4.7.92 (επαναληπτική) και κάποιες αποστολές ενημερωτικού υλικού (παλαιά τεύχη Περιοδικού, βιβλία, κασσέτες) κατόπιν αιτήσεων των ενδιαφερομένων. Σας αναφέρουμε τη Γεν. Συνέλευση, διότι σκεφτήκαμε να μην εκδόσουμε κάποιο τεύχος πριν τις εκλογές, αλλά αμέσως μετά, περιλαμβάνοντας και τα πρακτικά της Γ. Συνέλευσης. Η πρώτη όμως συνέλευση του νεοεκλεγμένου Δ.Σ. έλαβε μέρος στις αρχές του Σεπτεμβρη, λόγω καλοκαιριού και από κει και πέρα έγινε μια προσπάθεια εξεύρεσης ύλης για να βγουν' ακόμα ένα ή δύο τεύχη μέσα στο 92.

Ο Σύλλογός μας είχε μια αύξηση μελών από 550 στα 800 μέλη. Στην πρώτη όμως Γεν. Συνέλευση στις 27 Ιούνη δεν υπήρξε απαρτία με αποτέλεσμα και σύμφωνα πάντα με το καταστατικό να προχωρήσουμε στη δεύτερη (επαναληπτική) στις 4 Ιούλη του 92 και μη μπορώντας να κάνουμε και διαφορετικά (βλέπε καταστατικό), να κάνουμε Γεν. Συνέλευση με μόλις 20 παρόντα μέλη. Αυτά προς σκέψη και προβληματισμό.

Για το Δ.Σ.
Ο Υπεύθυνος Σύνταξης

Κασέτες που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

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

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

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

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

No 5: Οι πρακτικές διδασκαλίες του διεθνούς σεμιναρίου.

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

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

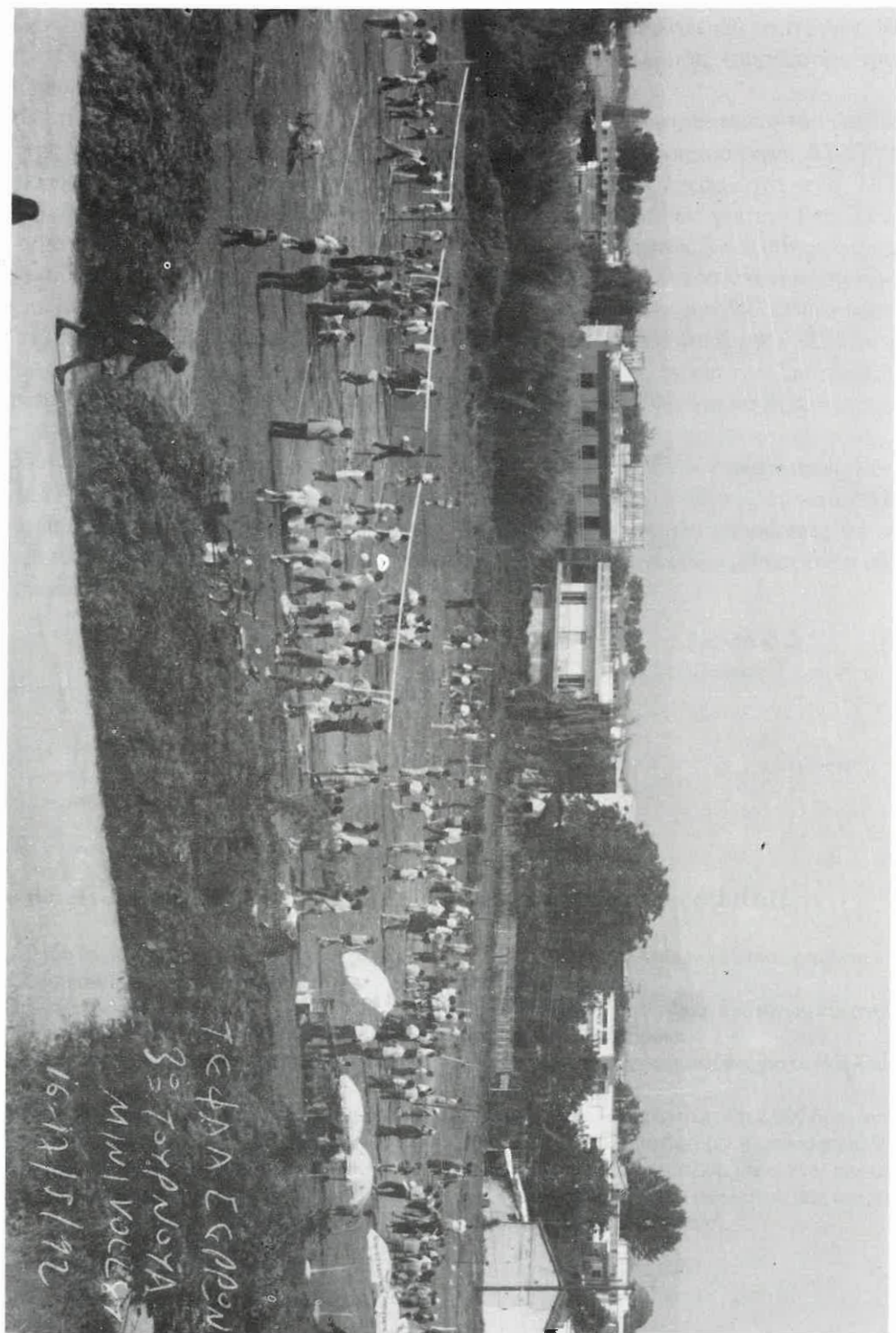
Βιβλία που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

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

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

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

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



ТЕФАН Е САРЕН
32 ТОРПНОГА
МИЛВОЛЕР
16-12/5/92