



ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΠΕΤΡΟΣ ΔΙΟΡΙΣΜ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ενημερωτικό δελτίο Σ.Κ.Α.Π.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ '93/τεύχος 28-29



ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης
Τεύχος 28-29
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 1993
Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.
Υπεύθυνος Σύνταξης:
Καμινάρης Βαγγέλης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ομιλία του νέου Ομοσπονδιακού προπονητή	
Ανδρών, Χιλμπέρτο Χερέρα	1
Swing Hitting	7
Θέματα από την σχολή προπονητών	
Τσεχοσλοβακίας	10

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

ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΑΝΔΡΩΝ ΧΙΛΜΠΕΡΤΟ ΧΕΡΕΡΑ

Ο νέος προπονητής της εθνικής μας ομάδας αναφέρθηκε στην κατάσταση που υπάρχει αυτή την στιγμή στο ελληνικό βόλλεϋ. Οι προϋποθέσεις που υπάρχουν, προσφέρονται για μια γόνιμη συνεργασία με ένα καλό αποτέλεσμα, σ' αντίθεση με την κατάσταση που συνάντησε στην Ισπανία, όπου ήταν τα προηγούμενα χρόνια προπονητής*. Πριν ο κ. Χερρέρα ξεκινήσει τη νέα του δουλειά έκανε κάποιες έρευνες σχετικές με την πορεία της Ελλάδας στην Ευρώπη και τον Κόσμο. Έτσι χρειάστηκαν τρεις εβδομάδες για να συγκεντρωθούν τα στοιχεία που μας πληροφορούν για το επίπεδο του ελληνικού βόλλεϋ διεθνώς. Η πορεία της εθνικής μας ομάδας ήταν σχετικά καλή, ενώ οι διακρίσεις των ελληνικών ομάδων έχουν προκαλέσει στις ξένες ομάδες κάποιο φόβο.

(Πίν. Α). Παρατηρώντας τον πίνακα αυτό βλέπουμε τις θέσεις που κατέλαβε η ελληνική ομάδα σε αγώνες Ολυμπιακούς, στο παγκόσμιο πρωτάθλημα και κύπελλο όπως και στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα. Συγκεκριμένα στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του '86 στο Παρίσι η Ελληνική κατέλαβε τη 13η θέση. Το 1971 και 79 στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα κατέλαβε την 18η και 12η θέση αντίστοιχα. Στο ίδιο πρωτάθλημα οι θέσεις που κατέλαβε η εθνική μας είναι οι εξής: Το 83 στην Ανατολική Γερμανία την 9η θέση. Το 85 στην Ολλανδία την 7η. Στο Βέλγιο του 87 την 3η, στη Σουηδία το 89 τη 10η και στη Γερμανία το 91 την 9η θέση. Στο παγκόσμιο πρωτάθλημα η εθνική ομάδα δεν κατάφερε να πάρει κάποια διάκριση. Όλα αυτά δε δείχνουν απλώς τη σκληρή και σωστή δουλειά που έγινε, αλλά και τις δυνατότητες της Ελλάδας να φτάσει σε υψηλότερα επίπεδα και θέσεις. Οι διοργανώσεις που έχουν προγραμματιστεί για το μέλλον και στις οποίες καλείται η ομάδα να δείξει τις δυνατότητές της είναι: το 1993 στη Φινλανδία στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα και στο Τόκιο το παγκόσμιο κύπελλο, το 94 στην Αθήνα το παγκόσμιο πρωτάθλημα και το 95 οι ολυμπιακοί στην Ατλάντα.

(Πίν. 1). Για να κατανοήσουμε σε ποια θέση βρισκόμαστε θα πρέπει να δούμε την κατάταξη των διαφόρων εθνικών ομάδων. Η κατάταξη αυτή έγινε από τον κ. Χερρέρα με βάση το σύνολο των επιτυχιών και των αποτυχιών των ομάδων στα παγκόσμια κύπελα 89-91, το παγκόσμιο πρω-

τάθλημα 90, τους ολυμπιακούς 88-92 και το πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα. Οι ομάδες κατατάσσονται σε έξι κατηγορίες που ονομάζονται Α, Β¹, Β², C, D, E, ξεκινώντας από το γκρουπ των καλύτερων ομάδων και καταλήγοντας στο γκρουπ των ομάδων με μια απλή παρουσία. Η εθνική ομάδα της Ελλάδας ανήκει στο Β². Τα γκρουπ Α, Β και C μπορούν να αποτελέσουν ένα μεγάλο γκρουπ. Στον πίνακα 2 φαίνονται τα γκρουπ και οι ομάδες που περιλαμβάνονται στο καθένα. Στο Α ανήκουν οι εξής ομάδες: Ιταλία, Κούβα, Σοβιετική Ένωση, ΗΠΑ, Βραζιλία και Ολλανδία. Αυτή τη στιγμή θεωρούνται οι καλύτερες ομάδες στον κόσμο. Το Β γκρουπ διακρίνεται Β¹ και Β². Στο Β¹ ανήκουν οι Βουλγαρία, Γερμανία και Ιαπωνία, ομάδες υποψήφιες για την κατάταξη στο Α. Στο Β² μαζί με την Ελλάδα υπάρχουν ομάδες καλές όπως ο Καναδάς, η επικίνδυνη Πολωνία, η Αργεντινή με νέα διοργάνωση της ομάδας της, η Φινλανδία, η Ισπανία, η Κίνα, η Σουηδία καθώς και η ουσιαστικά ανύπαρκτη πλέον Γιουγκοσλαβία. Στο γκρουπ C κατατάσσονται ομάδες για λόγους προσφοράς στην Ιστορία του βόλλεϋ όπως η Τσεχοσλοβακία, η Ρουμανία που δεν είναι δυνατή ομάδα, έχει όμως δυνατότητες. Στο C υπάρχει επίσης και η Κορέα που είναι καλή ομάδα, νέα με καλό προπονητή και προετοιμάζεται για τους ολυμπιακούς της Ατλάντα με τελείως διαφορετική φιλοσοφία για την προπόνηση. Τέλος στα γκρουπ D και E κατατάσσονται ομάδες με κάποια παρουσία στο διεθνές επίπεδο, που όμως δεν τους επιτρέπει και την κατάταξή τους σε κάποιο άλλο γκρουπ.

Στους πίνακες 2, 3, 4 και 5 που ακολουθούν φαίνονται τα αποτελέσματα των αγώνων στις διάφορες διοργανώσεις με τις ομάδες των γκρουπ Α, Β¹, Β² και C αντίστοιχα. Με τις ομάδες του Α η Ελλάδα έχει παίξει σε 26 παιχνίδια από τα οποία είχε 8 νίκες και 18 ήττες. Στα χρόνια 89-92 έχει παίξει δύο φορές με την πρώην Σοβ. Ένωση και μια φορά με Ολλανδία, παιχνίδια που κατέληξαν σε ήττα για την εθνική μας ομάδα. Για να έχουμε ελπίδα για κάποια διάκριση θα πρέπει να αγωνιστούμε εναντίον ομάδων του Α γκρουπ (Πίν. 2). Στους 40 αγώνες με τις ομάδες του Β¹ οι 16 ήταν νίκες και οι 24 ήττες. Από το 70-91 κερδίσαμε 9 φορές τη Γερμανία και σε 7 παιχνίδια χάσαμε. Στα έτη 89-92 αγωνιστήκαμε 6 φορές με τις ομάδες αυτές και οι μισοί αγώνες κατέληξαν σε νίκη (Πίν. 3). Όσον αφορά το γκρουπ Β², έγιναν 91 συναντήσεις από τις οποίες οι 42 είναι νίκες και οι 49 ήττες. Τα τελευταία τέσσερα χρόνια οι νίκες της εθνικής μας ήταν μόνο 2 ενώ οι ήττες 12 (από Σουηδία, Πολωνία, Γιουγκοσλαβία, Γαλλία, Ισπανία και Φινλανδία) (Πίν. 4). Τέλος στους 30 αγώνες με τις ομάδες C οι 10 ήταν

* Οι διαπιστώσεις που έκανε σχετικά με το έμφυχο υλικό ήταν υπέρ του δέοντος θετικές. «Υπάρχει πληθώρα παικτών με ταλέντο και προσόντα» είπε, «υπάρχει υποδομή».

Πίνακας Α. Κατάταξη στις Διεθνείς Διοργανώσεις της Εθνικών Ανδρών

Παγκόσμιο Πρωτάθλημα	Ολυμπιακοί αγώνες	Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα	
1960 MOSCU	1864 TOKIO	1971	18ο
1962 RIO JANEIRO	1968 MEXICO	1973	
1966 PRAGA	1972 MUNICH	1975	
1970 SOFIA	1976 MONTREAL	1977	
1974 MEXICO	1980 MOSCU	1979	12ο
		1981	
1978 ROMA	1984 LOS ANGELES	1983 ALEMANIA DEMOCRATICA	9ο
1986 PARIS	131992 BARCELONA	1987 BELGICA	3ο
1990 BRAZIL	1996 ATLANTA?	1989 SVECIA	10ο
1994 ATENAS?		1991 ALEMANIA	9ο
		1993 FINLANDIA	?
Παγκόσμιο Κύπελλο			
1973 CHECHOSLOVAKIA			
1977 TOKYO			
1981 TOKYO			
1985 TOKYO			
1989 TOKYO			
1991 TOKYO			
1993 TOKYO			

Πίνακας 1.

Κατάταξη Εθνικών Ομάδων ανάλογα με τις επιτυχίες σε:

**Παγκόσμιο Κύπελλο 1989-1991 - Πανερωπαϊκοί Αγώνες
Παγκόσμιο Πρωτάθλημα 1990 - Ολυμπιακοί αγώνες 1988-92**

GRUPO A	GRUPO B1	GRUPO B2	GRUPO C	GRUPO D	GRUPO E
ITALIA	BULGARIA	CANADA	KOREA	HUNGARIA	AUSTRALIA
CUBA	ALEMANIA	SUECIA	CHECOSLOVAKIA	ISRAEL	TAIPEI
C.E.I.	JAPON	ARGENTINA	RUMANIA	ALGERIA	EGIPTO
U.S.A.		POLONIA		TUNEZ	VENEZUELA
BRAZIL		GRECIA		TURQUIA	CAMEROUN
HOLANDA		FINLANDIA		ALBANIA	BAHREIN
		ESPANA		BELGICA	INGLAND
		YUGOSLAVIA		P. RICO	DINAMARCA
		CHINA			SUIZA
		FINLANDIA			AUSTRIA
					PORTUGAL
					NORVEGA
					LIBANO
					SCOTLAND
					LUXEMBOURG

Πίνακας 2.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΓΚΡΟΥΠ Α					
ΧΩΡΕΣ		ΝΙΚΕΣ	ΗΤΤΕΣ	ΕΤΟΣ	ΝΙΚΕΣ - ΗΤΤΕΣ 4ετίας 1989-92
GRECIA	CUBA	0	1	1986	—
GRECIA	ITALIA	3	5	1972-85	—
GRECIA	BRAZIL	—	—		—
GRECIA	URS	0	5	1979-91	0:2
GRECIA	USA	0	1	1986	—
GRECIA	HOLANDA	5	6	1970-89	0:1
TOTAL	26	8	18		
	%	30.7	69.2		0:3

Πίνακας 3.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΓΚΡΟΥΠ Β1					
ΧΩΡΕΣ		ΝΙΚΕΣ	ΗΤΤΕΣ	ΕΤΟΣ	ΝΙΚΕΣ - ΗΤΤΕΣ 4ετίας 1989-92
GRECIA	BULGARIA	7	16	1970-91	1:1
GRECIA	ALEMANIA	9	7	1970-91	2:2
GRECIA	JAPON	0	1	1986	
TOTAL	40	16	24		
	%	40	60		3:3

Πίνακας 4.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΓΚΡΟΥΠ Β2					
ΧΩΡΕΣ		ΝΙΚΕΣ	ΗΤΤΕΣ	ΕΤΟΣ	ΝΙΚΕΣ - ΗΤΤΕΣ 4ετίας 1989-92
GRECIA	ARGENTINA	0	1	1986	—
GRECIA	CANADA	1	1	1986	—
GRECIA	SUECIA	9	7	1970-91	0:1
GRECIA	CHINA	0	1	1988	—
GRECIA	POLONIA	1	1	1989-91	1:1
GRECIA	YOGOSLAVIA	8	22	1970-91	0:2
GRECIA	FRANCIA	7	4	1975-91	0:2
GRECIA	FINLANDIA	3	7	1974-91	0:2
GRECIA	ESPANA	13	4	1972-91	0:1
TOTAL	91	42	49		
	%	46.15	53.84		2:12

νίκες και οι 20 ήττες, ενώ τα τελευταία τέσσερα χρόνια από τους 4 αγώνες οι 2 ήταν νίκες (Πίν. 5). Τα συνολικά αποτελέσματα από τις συναντήσεις της ελληνικής ομάδας με τις ομάδες των Α, Β και C φαίνονται στον πίνακα 6, που είναι ανακεφαλαιωτικός των προηγούμενων. Έτσι η εθνική μας είχε 76 νίκες και 111 ήττες. Ο αντίστοιχος αριθμός νικών και ηττών για τα τέσσερα τελευταία χρόνια είναι 7 και 20.

Μετά από την ανασκόπηση της πορείας της εθνικής μας ομάδας από το 70 και μετά, ας δούμε τι προβλέπεται στο κοντινό μέλλον. Στον πίνακα 7 φαίνεται το πρόγραμμα των συναντήσεων των ομάδων των δύο ομίλων που σχηματίστηκαν για το παγκόσμιο πρωτάθλημα (World League '93). Η Ελλάδα έχει κληρωθεί με ομάδες που αποτελούν το 50% των καλύτερων του κόσμου, όπως Βραζιλία, Ρωσία, Ιαπωνία, ΗΠΑ και Γερμανία. Η συμμετοχή και μόνο στις συναντήσεις αυτές είναι σπουδαία, γιατί θα αποτελέσει εμπειρία για την εθνική που δεν έχει συνηθίσει στους αγώνες έξω από την Ευρώπη. Με βάση το πρόγραμμα η ελληνική ομάδα θα συναντηθεί την 1η εβδομάδα των αγώνων (21-23/5) με την ομάδα της Ιαπωνίας στην Ιαπωνία. Στη συνέχεια για δυο εβδομάδες θα παίζει στην Ελλάδα, στις 11-12/6 θα παίζει στη Βραζιλία, στις 25-27/6 στις ΗΠΑ, στις 9-11/7 στη Ρωσία, στις 2-4/7 στη Γερμανία. Αυτός ο ρυθμός

των αγώνων απαιτεί πολύ καλή φυσική προετοιμασία για τους παίκτες, εκμετάλλευση όλων των δυνατοτήτων που υπάρχουν και προσαρμογή στη νέα αυτή κατάσταση αλλαγής περιβάλλοντος και μετακινήσεων. Στα προπονητικά πλάνα εντάσσεται και η όσο το δυνατό ομαλότερη αλλαγή της φυσικής προετοιμασίας των παικτών, μέσα στο πλαίσιο των φυσικών δυνατοτήτων τους.

Η προετοιμασία της εθνικής ανδρών περιλαμβάνει τις εξής εβδομάδες: 30/3-4/4: Εβδομάδα ενεργητικής ανάπαυσης για τους παίκτες των ομάδων που δε συμμετέχουν στα play-off. Οι παίκτες των ομάδων αυτών είναι απαραίτητοι για την εθνική γιατί τελειώνουν νωρίτερα τους αγώνες και είναι πιο ξεκούραστοι από τους άλλους.

12-18/4: Ενεργητική ανάπαυση για τις ομάδες που συμμετέχουν στον τελικό των play-off. Στις 19 Απριλίου όλες οι ομάδες θα έχουν εκπληρώσει τις υποχρεώσεις τις σχετικές με το ελληνικό πρωτάθλημα. Από τη μέρα αυτή συνεχίζεται η προετοιμασία όλων των παικτών συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που συμμετείχαν στους τελικούς του play off. Στο διάστημα που ακολουθεί θα γίνει η προετοιμασία για την παγκόσμια liga, που περιλαμβάνει εβδομάδες καθαρής προπόνησης, εβδομάδες αγώνων. Οι αγώνες αυτοί θα γίνουν στην Ελβετία όπου η Ελλάδα θα συναντηθεί με

Πίνακας 5.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΓΚΡΟΥΠ C					
ΧΩΡΕΣ		ΝΙΚΕΣ	ΗΤΤΕΣ	ΕΤΟΣ	ΝΙΚΕΣ - ΗΤΤΕΣ 4ετίας 1989-92
GRECIA	KOREA	1	0	1986	—
GRECIA	CHECOSLOVAKIA	1	1	1979-87	—
GRECIA	RUMANIA	8	19	1970-89	2:2
TOTAL	30	10	20		
	%	33.3	66.6		2:2

Πίνακας 6.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ				
ΓΚΡΟΥΠ	ΝΙΚΕΣ	ΗΤΤΕΣ	ΕΤΟΣ	ΝΙΚΕΣ-ΗΤΤΕΣ 4ετίας 1989-92
A	8	18	26	0:3
B1	16	24	40	3:3
B2	42	49	91	2:12
C	10	20	30	2:2
TOTALES	76	111	187	7:20
%	40.64	59.35	100	25.9:74.0

τις εθνικές ομάδες της Κίνας και του Καναδά. Στο χρονικό διάστημα 12/5-25/7 θα λάβει χώρα η παγκόσμια liga την οποία θα ακολουθήσει μια εβδομάδα ενεργητικής ξεκούρασης (26/7-1/8). Κατά τη βδομάδα αυτή θα είναι δυνατό να διορθωθούν τα μειονεκτήματα των παικτών, να τονισθούν τα πλεονεκτήματά τους και να βελτιωθούν - εκφρασθούν οι ψυχοφυσιολογικές δυνατότητές τους. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει και βελτίωση της φυσικής κατάστασης των παικτών.

Ακολουθούν 5 εβδομάδες διεθνών συναντήσεων:

9-15/8: Τουρνουά στη Φινλανδία.

16-22/8: Αγώνες στη Γαλλία με Ελλάδα και Ολλανδία.

23-29/8: Αγώνες στην Ελλάδα με Κορέα, Κίνα, Καναδά και Κούβα.

30/8-12/9: Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα.

Υπάρχουν επομένως οκτώ εβδομάδες γενικής προετοιμασίας χωρίς αγώνες. Οι εβδομάδες αυτές θα χωριστούν σε 8 προπονητικούς μεσόκυκλους, όπου ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Από την εμπειρία που υπάρχει είναι γνωστό ότι σε τέσσερις εβδομάδες θα μπορεί να γίνει αλλαγή συνθηκών προπόνησης. Και τελικά η μεγάλη βελτίωση θα εμφανιστεί κατά το διάστημα των αγώνων για την παγκόσμια liga. Στους παίκτες της εθνικής ομάδας υπάρχουν μεγάλα περιθώρια βελτίωσης, η οποία θα έλθει σιγά-σιγά.

Στις 16 Δεκεμβρίου 92 θα γίνει στο Λουξεμβούργο κλήρωση για τους ομίλους του πανευρωπαϊκού πρωταθλήματος. Η περίοδος προετοιμασίας διαρκεί μέχρι 1 Μαΐου. Στο διάστημα αυτό ο προπονητής της εθνικής θα συναντηθεί με τους προπονητές των ομάδων της Α κατηγορίας, όπου θα συζητηθεί το θέμα της επιλογής των παικτών, της προετοιμασίας τους. Μέχρι τις 16/12/92 θα πρέπει να δηλωθούν στην ομοσπονδία 18 ονόματα παικτών, που επιλέχθηκαν για την εθνική ομάδα, με τη δυνατότητα να γίνουν μόνο 5

αλλαγές αυτών. Ο κ. Χερρέρα επέλεξε τους παίκτες όχι με βάση το ιστορικό τους, αλλά με βάση τους αγώνες και τις προπονήσεις στις οποίες παρευρέθηκε και παρακολούθησε. Στις 7, 8, 9 Δεκεμβρίου θα υπάρξει δυνατότητα να συγκεντρωθούν οι παίκτες που επιλέχθηκαν και να περάσουν έτσι από ένα δεύτερο έλεγχο.

Στο σύνολο των παικτών της εθνικής περιλαμβάνονται 28 παίκτες που χωρίστηκαν για λόγους καθαρά πρακτικούς σε δύο ομάδες των 14 παικτών. Έτσι θα δημιουργηθούν δύο εθνικές ομάδες ανδρών, μια εφήβων και μια παιδων που θ' αποτελέσουν εγγύηση για το μέλλον. Από τους παίκτες αυτούς οι 20 είναι νέοι στην εθνική ομάδα. Είναι παίκτες με υψηλές δυνατότητες. Ο στόχος είναι να επιτευχθεί βελτίωση στους παίκτες αυτούς μεγαλύτερη απ' ό,τι έχουν επιτύχει οι προπονητές τους. Υπάρχουν δυνατότητες τακτικής προπόνησης φυσικής κατάστασης.

Σημεία που απαιτούν βελτίωση είναι οι φυσικές ικανότητες των παικτών, όπως δύναμη, αντοχή, ευκαμψία και επιδεξιότητα. Σκοπός είναι να δημιουργηθεί μια ομάδα που θα φτάσει σε ταϊμπρέικ σε 8 αγώνες τουλάχιστον. Όσον αφορά την τεχνική θα πρέπει να γίνει προπόνηση στην άμυνα και στο σερβίς όπως και στις γρήγορες αντιπιθέσεις.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση στο βόλλεϋ των ανδρών, σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι ομάδες έχουν βελτιώσει σημαντικά την άμυνά τους και εφαρμόζουν υψηλές φυσικές ικανότητες ειδικές για το βόλλεϋ. Με βάση αυτά είναι αναγκαίο και για την εθνική μας ομάδα να βελτιώσει την απόδοσή της και σ' ό,τι αφορά τις φυσικές ικανότητες και σ' ό,τι αφορά τεχνική - τακτική. Πρέπει δηλαδή να σχηματιστεί ένα ισχυρό συγκρότημα εθνικής ομάδας.

Οι μέσοι όροι ηλικίας για τις εθνικές ομάδες παρουσιάζονται στον πίνακα 8. Εδώ φαίνονται οι ηλικίες των παι-

Πίνακας 8

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕΣΩΝ ΟΡΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ - ΥΨΟΥΣ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΧΡΟΝΙΕΣ 1992 - 1996**

	ΗΛΙΚΙΑ					ΥΨΟΣ	
	1992	1993	1994	1995	1996	1992-96	
Κύριοι Επιθετικοί	21.6	23.2	24.2	25.2	26.2	2.01	N = 7
Ειδικευμένοι Επιθετικοί	24.4	25.4	26.4	27.4	28.4	1.94	N = 14
Πασαδόροι	24.6	25.6	26.6	27.6	28.6	1.91	N = 7
Συνολικός μέσος όρος	23.1	24.4	25.4	26.4	27.4	1.97	N = 38

κτών, των επιθετικών, πασαδόρων καθώς και ο μέσος όρος των ηλικιών τους για τις χρονιές 92-96. Έτσι το 94 οι κύριοι επιθετικοί θα έχουν μέσο όρο ηλικίας 24,2, οι πασαδόροι 26,6. Ενώ το σύνολο θα έχει μέσο όρο 25,4. Τελικά το 96 το σύνολο των παικτών θα έχει μέσο όρο ηλικίας 27,4 έτη. Θα είναι δηλαδή μια ομάδα ώριμη με δύναμη.

Ο μέσος όρος ύψους των παικτών αυτών θα είναι 2.01 m για τους κύριους επιθετικούς, 1,94 m για τους ειδικούς παίκτες, για τους πασαδόρους 1,91 m και στο σύνολό τους το ύψος θα είναι 1,97 m, μέσος όρος ικανοποιητικός για διεθνές επίπεδο.

Αφού παρουσιάστηκαν τα σχέδια του κ. Χερρέρα για την πορεία της εθνικής, είναι απαραίτητο να κάνουμε μια μικρή ανασκόπηση σχετικά με την εμπειρία του από την Εθνική ομάδα της Ισπανίας, την οποία προπονούσε τα προηγούμενα χρόνια. Η κατάσταση που συνάντησε όταν πρωτοπήγε στην Ισπανία δεν ήταν και τόσο ικανοποιητική.

Αρχικά του παρουσιάστηκαν μόνο 9 άτομα, ενώ μέσα σε λίγους μήνες έγιναν 12. Η φυσική κατάστασή τους ήταν πολύ χαμηλή. Έτσι έγινε μια επίπονη εργασία τεσσάρων ετών. Αυξήθηκε το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Είχαμε σπουδαία αποτελέσματα σε σχέση με τεχνική και τακτική και τελικά όλοι οι παίκτες έφτασαν μέχρι την ολυμπιάδα. Οι αγώνες που χάθηκαν είχαν την αιτία τους στην έλλειψη εμπειρίας και ψυχικών ικανοτήτων. Οι παίκτες της εθνικής ομάδας της Ισπανίας υποβλήθηκαν σε τεστ αλτικής ικανότητας. Συγκεκριμένα το τεστ περιλάμβανε άλματα κατά τη διάρκεια ενός λεπτού. Τα αποτελέσματα της μέτρησης έδειξαν μια βελτίωση τόσο στη μέγιστη δύναμη των αθλητών όσο και στην ελαστική δύναμη.

Μετά από την ενημέρωση για την εργασία του κ. Χερρέρα στην Ισπανία, δε θα μπορούσαμε παρά ν' αποθέσουμε τις ελπίδες μας στην εθνική μας ομάδα και να ευχηθούμε καλή επιτυχία.

HELLENIC MEN'S NATIONAL TEAM GROUP A

1. KARAMAROUDIS	PANATHINAIKOS
2. GIOURDAS	ETHNIKOS ALEX.
3. GRAMMATIKOPOULOS	ORESTIADA
4. SAMARAS	ORESTIADA
5. RUSAKIS	IOANNINA
6. SPANOS	NAFPIGIA
7. ANGELIDIS	KTISIFON PAIANIA
8. TSAKIROPOULOS	ORESTIADA
9. HATZIANTONIOU	ESPEROS THESSALON.
10. MUHLIAS	ARIS THESSALON.
11. THEODORIDIS	PANELLINIOS
12. PAGOUNAS	IOANNINA
13. SIDIROPOULOS	ETHNIKOS ALEX.
14. BOZIDIS	ORESTIADA
PANATHINAIKOS	1
ETHNIKOS ALEX.	2
ORESTIADA	4
IOANNINA	2
NAFPIGIA	1
KTISIFON PAIANIA	1
ESPEROS THESSAL.	1
ARIS THESSALON.	1
PANELLINIOS	1
N = 14	

HELLENIC MEN'S NATIONAL TEAM GROUP B

1. FLESSAS	PANELLINIOS
2. MITRAKAS	ETHNIKOS ALEX.
3. PAPAS	IOANNINA
4. PAPAKOSMAS	ARIS THESSAL.
5. TSAKIRIDIS	IRAKLIS THESSAL.
6. KEMANATZIS	ORESTIADA
7. MITROUDIS	ARIS THESSAL.
8. ZAKYNTHINOS	PANATHINAIKOS
9. KUSIDIS	ETHNIKOS ALEX.
10. PAPAZOGLOU	ORESTIADA
11. APOSTOLOU	IOANNINA
12. DELIKOSTAS	IONIKOS NEA FIL.
13. ANDREOPOULOS	PANATHINAIKOS
14. DUKAS	ARIS THESSAL.
PANATHINAIKOS	2
ETHNIKOS ALEX.	2
ORESTIADA	2
IOANNINA	2
IRAKLIS THESS.	1
ARIS THESS.	3
PANELLINIOS	1
IONIKOS	1
N = 14	

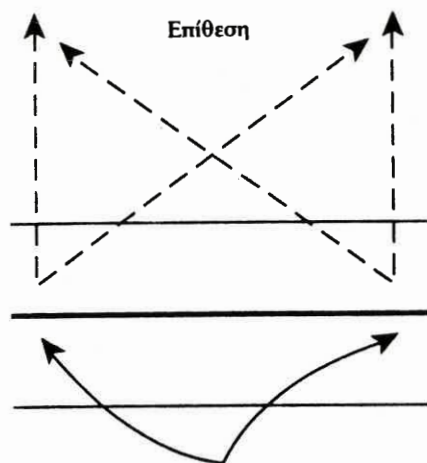
SWING HITTING

του Michael Welch

Το S.H. αποτέλεσε μια από τις επαναστάσεις στην επίθεση του V.B. στην περασμένη δεκαετία. Ομάδες που κάποτε ήταν τόσο προβλέψιμες όσο το Big Ben, τώρα είναι τόσο μη προβλέψιμες όσο και τα Δημοκρατικά Πολιτεύματα. Αυτό το άρθρο, από τον Mike Welch, Lead Coach στο Morehead State είναι το πρώτο από μια σειρά άρθρων προπονητών που έχουν υιοθετήσει την φιλοσοφία του S.H.

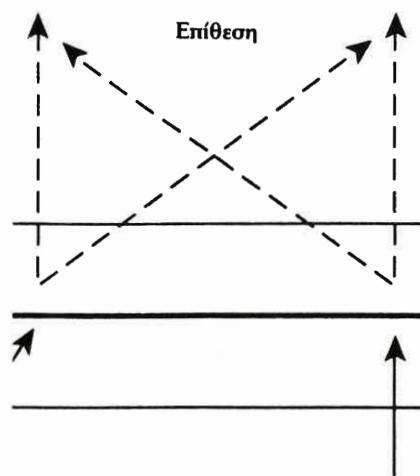
Τι είναι το S.H.

Είναι ένας τελείως διαφορετικός επιθετικός τρόπος σκέψης, διαφέροντας ριζικά από το ό,τι το V.B. συνήθιζε να είναι. Το S.H. είναι ένα στυλ σχεδίου επιθετικής προσέγγισης το οποίο ξεκινά από το μέσο του γηπέδου και κλίνει προς την θέση κτύπηματος. Η προσέγγιση ενός S.H. κάπως μοιάζει με το κτύπημα στο παιχνίδι 2 x 2. Η επίθεση δεν είναι σε ευθεία, ξεκινώντας μια προσέγγιση από το μέσον του γηπέδου, ο επιθετικός είναι ικανός να κτυπήσει μπαλιές σ' όλο το μήκος του φιλέ, από αντένα σε αντένα (Βλέπε Σχ. 1).



Προσέγγιση - Φορά

Στο παραδοσιακό κτύπημα, οι ακραίοι επιθετικοί ξεκινούν την φορά τους έξω από το γήπεδο ή κοντά στην πλάγια γραμμή και κινούνται προς το μέσον του αντίπαλου γηπέδου. Η επίθεση είναι σε ευθεία στην προσέγγιση (φορά) του παραδοσιακού κτυπήματος (Σχ. 2).



Φορά

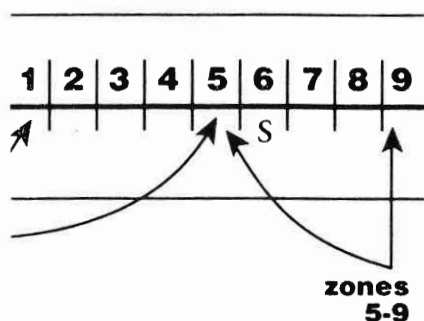
Στο ποδόσφαιρο, τα back κάνουν περισσότερα από το να τρέχουν απλά κάτω στο κέντρο. Οι wide receivers κάνουν περισσότερα από τα συστήματα, κατεβάσματα της μπάλας στην μια πλευρά του γηπέδου. Αν οι παίκτες στο Μπάσκετ έμειναν στις αντίστοιχες πλευρές τους και έκαναν τις ίδιες επιθετικές κινήσεις κάθε φορά η αντίπαλη άμυνα θα ήταν ικανή να προβλέψει και να αντικρούσει την επίθεση με επιτυχία.

Σε πολλά αθλήματα, οι αθλητές ξεκινούν στην μέση του γηπέδου και έχουν την ελευθερία να κάνουν αθλητικές κινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις. Κατά την διάρκεια του σετ ο αθλητής έχει την ευλυγισία να νικήσει την άμυνα με ομαδικές και ατομικές επιδεξιότητες.

Το S.H. επιτρέπει αυτό το είδος της ευλυγισίας, έτσι ο αθλητής μπορεί να επιτεθεί από παντού κατά μήκος του φιλέ. Στο παραδοσιακό κτύπημα, όπου οι ακραίοι επιθετικοί ξεκινούν έξω από το γήπεδο, οι επιλογές στο μήκος του φιλέ περιορίζονται (βλ. Σχ. 3).

Ο ρόλος της άμυνας είναι να εξουδετερώσει έναν αντίπαλο αντιπαρατάσσοντας τις δυνάμεις της στις δυνάμεις του αντιπάλου. Ο ρόλος της επίθεσης είναι να αυξήσει στο μέγιστο βαθμό τις επιθετικές δυνάμεις ενάντια στις αδυναμίες του αντιπάλου.

Το S.H. επιτρέπει στους επιθετικούς να κτυπήσουν σε σημεία αδιαφορώντας για τις αμυντικές τους θέσεις. Ένας Swing επιθετικός μπορεί να κάνει μπλοκ στην δεξιά πλευρά



Φορά

και να επιτεθεί στην αριστερή πλευρά. Στο παραδοσιακό V.B. ένας προπονητής θα διαλέξει συνήθως την θέση ενός αθλητή από την δύναμη στο μπλοκ ή την επίθεση. Οι δυνάμεις και στο μπλοκ και στην επίθεση συνήθως δεν χρησιμοποιούνται στο βέλτιστο εξαιτίας παραδοσιακών περιορισμών.

Ας υποθέσουμε πως αγωνίζονται δύο ομάδες. Η ομάδα T χρησιμοποιεί παραδοσιακή επίθεση και η ομάδα S Swing επίθεση. Ας υποθέσουμε επίσης πως ο καλύτερος επιθετικός της κάθε ομάδας είναι και ο καλύτερος μπλοκέρ.

Ο προπονητής της ομάδας T έχει διαλέξει να έχει τον καλύτερο επιθετικό τους (T^1) να κάνει επίθεση από την αριστερή θέση. Αυτό σημαίνει πως ο καλύτερος μπλοκέρ (T^1) της ομάδας T κάνει μπλοκ στην αριστερή μπροστινή θέση. Η ομάδα S αντιδρά με σύστημα παιχνιδιού έχοντας τον καλύτερο μπλοκέρ τους (S^1) να μπλοκάρει τον παίκτη T^1 . Στην αντεπίθεση ο S^1 στρέφεται στην αντίθετη πλευρά του γηπέδου για να κάνει επίθεση ενάντια σε πιο αδύνατο μπλοκέρ. Το αποτέλεσμα στο φιλέ είναι η ομάδα T έχει τον επιθετικό T^1 ενάντια του μπλοκέρ S^1 , ενώ δεν κάνει μπλοκ στον S^1 όταν επιτίθεται. Η ομάδα S έχει τον επιθετικό S^1 ενάντια σε πιο αδύνατο μπλοκέρ από τον T^1 και ο S^1 μπλοκάρει τον T^1 . Η ομάδα S έχει το πλεονέκτημα.

Σε συστήματα S.H. μπορεί να δοθεί προτεραιότητα σε παίκτες και να τους δοθούν ειδικοί ρόλοι να πλεονεκτήσουν σε επιθετικές και αμυντικές φάσεις παιχνιδιού.

Εξαιτίας της ελευθερίας που έχουν οι S.H. μπορούν να δημιουργηθούν προβλήματα πρόβλεψης στους αντιπάλους. Οι αντίπαλοι δεν μπορούν να αντιπαραθέσουν τους μπλοκέρ τους στους επιθετικούς αφού η θέση των επιθετικών είναι άγνωστη μέχρι την τελευταία στιγμή.

Πώς να προπονήσεις το Swing κτύπημα;

Τέσσερις σπουδαίοι αντικειμενικοί προπονητικοί σκο-

ποί πρέπει να επιτευχθούν επιτυχώς στο S.H.

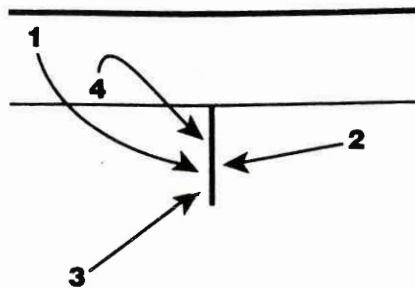
Οι ενδεχόμενοι Swing επιθετικοί πρέπει να μάθουν πως να:

- Κινούνται προς την μέση του γηπέδου μετά την υποδοχή του σερβίς και κατά την διάρκεια της άμυνας να επιτίθενται στην αντεπίθεση.
- Κάνουν διάφορα σχέδια προσέγγισης και να αιωρούνται στον αέρα παράλληλα με το φιλέ και προς τις πλάγιες γραμμές.
- Γυρίζουν και να κτυπούν την μπάλα, όχι κοντά στην γραμμή, σε θέσεις στο γήπεδο.
- Κάνουν επίθεση με πάτημα στο ένα πόδι (slide-style) προς τα δεξιά για τους δεξιόχειρες (αντίθετα για τους αριστερόχειρες).

Θα πάρει μερικό χρόνο και προσπάθεια η προπόνηση για το Swing H. Οι τέσσερις προπονητικοί σκοποί είναι επιδεξιότητες αντίθετες του φυσιολογικού από αυτές που χρησιμοποιούνται στις τεχνικές της παραδοσιακής επίθεσης. Σχέδια για την εργασία των ποδιών θα πρέπει να καθιερωθούν και να προπονηθούν στο πώς να παίρνουν θέση στο μέσον του γηπέδου από τις θέσεις μπλοκ, άμυνας, υποδοχής. Για να γίνει πιο συγκεκριμένος ο προορισμός του επιθετικού στο γήπεδο, μπορεί να σχεδιαστεί μια γραμμή κάθετα και πίσω από την γραμμή των 3 μ., περίπου 6 πόδια μήκος και στη μέση του γηπέδου. Οι επιθετικοί θα πρέπει να πηγαίνουν στην γραμμή (κλειδί) πριν ξεκινήσουν την φορά της επίθεσης και πριν η μπάλα πάει στα χέρια του πασαδόρου. Οι επιθετικοί γρήγορου χρόνου θα πρέπει να πηγαίνουν πολύ κοντά στην γραμμή των 3 μ. Αυτές οι μορφές προσέγγισης θα πρέπει να προπονηθούν πρώτα σε ατομική βάση (βλέπε Σχ. 4). Θα πρέπει επίσης να

Διαδρομές για τη γραμμή

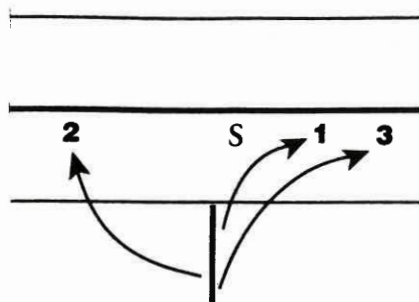
1. Μετά από μπλοκ.
2. Μετά από άμυνα από τον παίκτη που δεν συμμετέχει στο μπλοκ.
3. Μετά από την βασική θέση υποδοχής.
4. Μετά από επίθεση πίσω γραμμής.



γίνει προπόνηση ομαδικών κινήσεων για να συνδυαστούν οι επιθετικοί που έρχονται από διάφορες θέσεις (Σχ. 5).

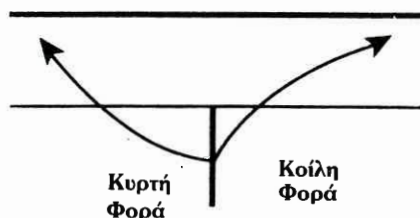
Οι αριθμοί δείχνουν τον χρόνο επίθεσης

1. Γρήγορη πάσα - 1ος χρόνος.
2. Πάσα παιχνιδιού - 2ος χρόνος.
3. Ψηλή πάσα - 3ος χρόνος.



Ακριβώς όπως το slide η φορά θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν παράλληλη προς το φιλέ. Αυτή η παράλληλη κίνηση προκαλεί τεράστια προβλήματα στο μπλοκ. Η δυνατή πλευρά επίθεσης είναι τώρα αντίθετη της παραδοσιακής. Οι δεξιόχειρες αθλητές μπορούν να γίνουν από τα δεξιά περισσότερο επιθετικοί. Το αντίθετο συμβαίνει για τους αριστερόχειρες. Όταν γίνεται επίθεση από την αδύνατη πλευρά, η φορά θα πρέπει να είναι κυρτή για να επιτρέψει ένα πιο επιθετικό Swign κτύπημα (Σχ. 6).

Στυλ διαδρομής φοράς για ένα δεξιόχειρα παίκτη (αντίθετα για αριστερόχειρες)



Δυνατή πλευρά Αδύνατη πλευρά

Το άλμα θα πρέπει να είναι ελαφρώς μπροστά προς το φιλέ και η ταχύτητα προς την φορά θα φέρει τον επιθετικό λίγα πόδια μακρύτερα κάτω από το φιλέ σ' ένα παράλληλο τρόπο. Αυτή η παράλληλη κίνηση στον αέρα (πλεύση) επιτρέπει στον επιθετικό να κινηθεί πέρα από το μπλοκ. Ξεκινήστε την προπόνηση της προσέγγισης φοράς βάζοντας τους επιθετικούς να ξεκινούν από την γραμμή. Οι αθλητές χρειάζεται να πειραματιστούν με την προσέγγιση κατά μήκος της γραμμής των 3 μ. σε αντίθεση προς το τρέξιμο προς το φιλέ.

Η γενική ιδέα του κτυπήματος της μπάλας όχι κοντά στην γραμμή είναι όμοια σ' έναν δεξιόχειρα - κεντρικό επιθετικό γυρίζοντας και κτυπώντας την μπάλα πίσω προς τον αντίπαλο πασαδόρο (δεξιά πίσω). Οι S.H. χρειάζεται

να εξασκηθούν στο γύρισμα προς τον επιτιθέμενο στόχο μετά το άλμα και πριν την επίθεση στον αέρα.

Όλες οι πάσες προς την δυνατή πλευρά θα πρέπει να κτυπηθούν με επίθεση με πάτημα στο ένα πόδι (slide). Η slide προσέγγιση είναι πολύ αποτελεσματική γι' αυτές τις πάσες επειδή επιτρέπει την παράλληλη κίνηση (πλεύση), μια γρήγορη προσέγγιση και μια δυναμική περιστροφή του σώματος για το κτύπημα της μπάλας. Με την slide προσέγγιση, ο επιθετικός μπορεί να τρέξει και να επιπλεύσει με την πάσα. Από την στιγμή που ο επιθετικός κυνηγάει και κινείται με την μπάλα οι μπλοκέρ δεν ξέρουν την θέση της επίθεσης.

Αφού η προσέγγιση και η απόσπαση άλματος είναι στην ίδια κατεύθυνση με την πάσα, ο επιθετικός μπορεί να επιτεθεί στην μπάλα αποτελεσματικά.

Το τελευταίο πάτωμα της προσέγγισης γίνεται με το ρινοί πόδι. Το βασικό πόδι είναι το πόδι που είναι πιο κοντά στο φιλέ (αριστερό πόδι για τους δεξιόχειρες που κινούνται προς τα δεξιά). Το αντίθετο γόνατο και το χέρι κτυπήματος σηκώνονται γρήγορα μετά το πάτημα του βασικού ποδιού. Ο επιθετικός χρησιμοποιεί το βασικό πόδι σαν άξονα να γυρίζει και να κτυπήσει την μπάλα.

Συμπέρασμα

Το S.H. επιτρέπει στην επίθεση την ελευθερία να επιτεθεί με οποιοδήποτε επιθετικό από οποιαδήποτε θέση. Η επίθεση δεν υπαγορεύεται από αμυντικούς περιορισμούς. Το διαφορετικό στυλ της επίθεσης εκμεταλλεύεται την αδυναμία επωφελούμενο, όχι φυσιολογικά, από τα παραδοσιακά επιθετικά συστήματα. Πολλά από τα κολλεγιακά και Γυμνασίου επιθετικά συστήματα χρησιμοποιούν λίγα από το Swing σύστημα, όπως το slide ή το play-set hitting αλλά περιορίζουν τους άλλους επιθετικούς. Τα πλεονεκτήματα είναι πολυάριθμα:

- Οι αντίπαλοι δεν μπορούν να προβλέψουν τους επιθετικούς.
- Δημιουργεί κίνηση και σύγχυση στους αντιπάλους, η οποία επιβραδύνει την αμυντική αντίδραση.
- Δημιουργεί μια διαφορετική εμφάνιση που οι αντίπαλοι δεν είναι συνηθισμένοι.
- Οι αντίπαλοι δεν είναι συνηθισμένοι στις διαφορετικές γωνίες προσέγγισης.
- Δημιουργεί ένα κινητό και αιωρούμενο μπλοκ.
- Οι slide style επιθετικοί χάνουν το μπλοκ καθώς οι επιθετικοί αιωρούνται πέρα από τους μπλοκέρ.
- Επιτρέπει στους παίκτες να επωφεληθούν από την αθλητική ικανότητα.
- Οι επιθετικοί δεν κολλούν στις αμυντικές θέσεις.
- Υπάρχουν επίσης λίγα μειονεκτήματα:
- Απαιτεί περισσότερη αθλητική ικανότητα από τους παίκτες.
- Οι γωνίες προσέγγισης της επίθεσης οι οποίες είναι φυσιολογικά έξω από τα όρια.
- Δεν είναι παραδοσιακό.

Αλλά ζυγίζοντας τα δύο, τα πλεονεκτήματα του S.H. υπερτερούν από τα μειονεκτήματα — και αυτό είναι τι ζητάς σε μια επίθεση.

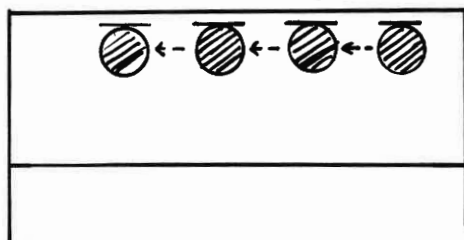
ΘΕΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑΣ

Θέμα: Μπλοκ

Εισηγητής: Dug Beal

1. Συνεχόμενα ατομικά μπλοκ σ' όλο το μήκος του φιλέ:

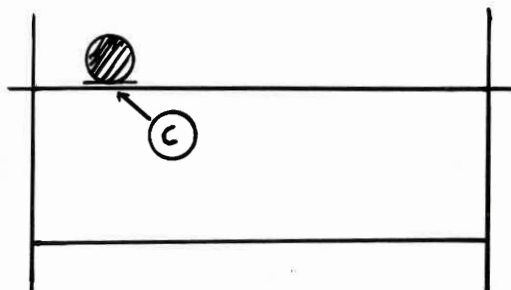
- α) με ένα πλάγιο βήμα
- β) με σταυρωτό βήμα
- γ) με ένα σταυρωτό βήμα δεξιά, ένα πλάγιο αριστερά.



Ο προπονητής ή ο βοηθός βρίσκεται από την άλλη μεριά του φιλέ, ακολουθώντας τον παίκτη και τοποθετώντας το χέρι του στην κοιλιακή χώρα του παίκτη για έλεγχο του σώματος.

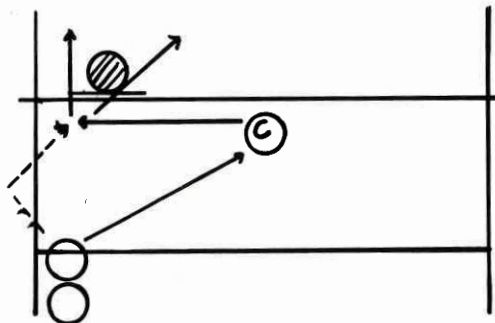
2. Ο προπονητής ή βοηθός στέκεται πλάγια στο φιλέ και πετάει την μπάλα ψηλά και κοντά στο φιλέ. Ο παίκτης πρέπει να την πιάσει:

- α) χωρίς κίνηση
- β) με ένα πλάγιο βήμα.

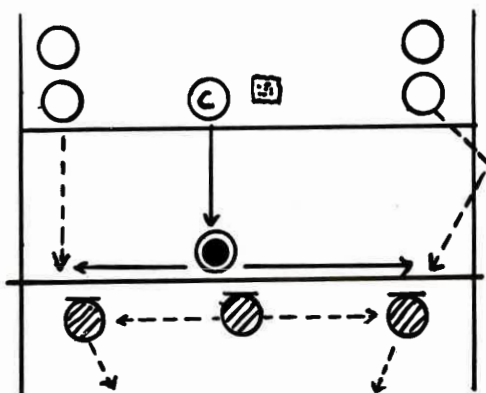


3. Όπως η 2 αλλά ο παίκτης πρέπει να μπλοκάρει την μπάλα και να την σπρώξει προς τα κάτω. Η μπάλα πρέπει να πηγαίνει στην γραμμή των 3 μ. περίπου και όχι πολύ κοντά στο φιλέ, γιατί δεν θέλουμε στο μπλοκ να σπάσουν οι καρποί τόσο πολύ.

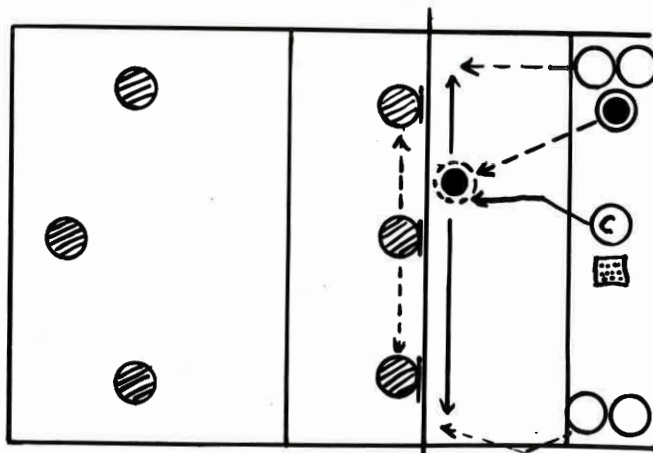
4. Επιθέσεις από την ζώνη 4. Ο παίκτης δεν πηδά για μπλοκ αλλά μόνο παρακολουθεί τον επιθετικό και παίρνει θέση. Προσπαθεί να ακουμπήσει την μπάλα σηκώνοντας μόνο τις μύτες των ποδιών του.



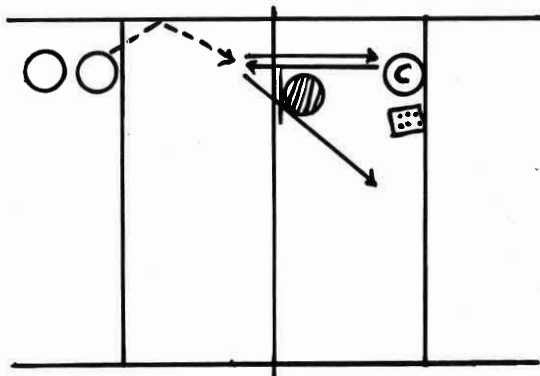
5. Επιθέσεις από τα άκρα. Διπλό μπλοκ και άμυνα στην μικρή διαγώνιο από τον παίκτη που δεν συμμετέχει στο μπλοκ.



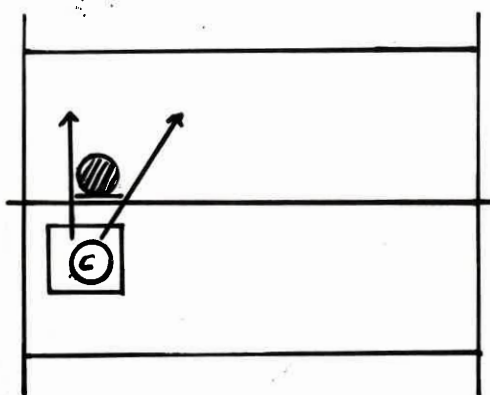
6. Ολοκληρωμένη άμυνα. Ο προπονητής στέλνει την μπάλα στον διευσθέτη πασαδόρο με σκάσιμο της μπάλας. Επιθέσεις μόνο από τα άκρα. Οι παίκτες του μπλοκ δεν πηδάνε μόνο τοποθετούνται. Άμυνα από τους άλλους και συνεχίζουν αντεπίθεση.



7. Ο προπονητής πίσω από τον μπλοκέρ, πετά την μπάλα ψηλά προς το άλλο γήπεδο, αφού δείξει στον επιθετικό που να καρφώσει (ευθεία ή διαγώνια). Μ' αυτήν την άσκηση ο μπλοκέρ δεν βλέπει την μπάλα αλλά μόνο τον επιθετικό.

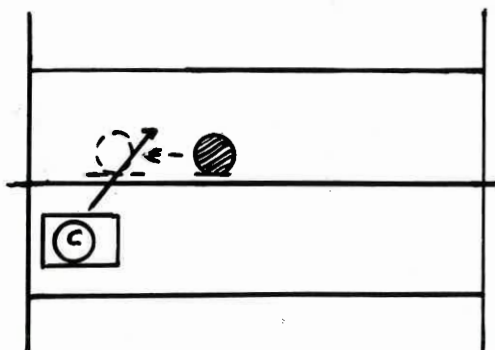


8. Ο προπονητής πάνω σε έδρανο, κάνει επιθέσεις:
α) χωρίς να αλλάξει κατεύθυνση
β) ύστερα από πλάγιο βήμα του μπλοκέρ
γ) με διπλό μπλοκ. Ο προπονητής κτυπά την μπάλα πριν καρφώσει για να δώσει σήμα στους παίκτες.

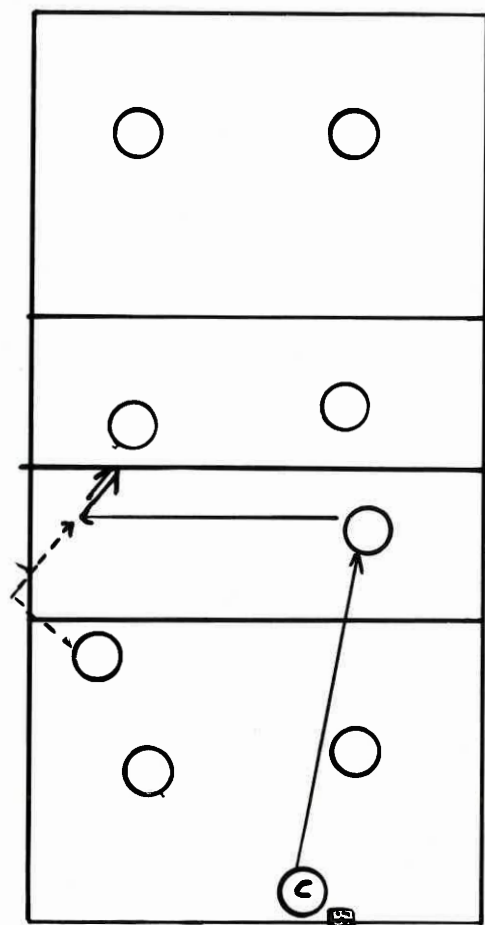


9. Η άσκηση 8 α, β, γ, με αλλαγή κατεύθυνσης της μπάλας.

10. Ο προπονητής καρφώνει μόνο διαγώνια. Κίνηση του μπλοκέρ από το 3 στο 2 και σωστή τοποθέτηση χεριών για διαγώνιο. Αμέσως μετά από αυτή την άσκηση είναι σημαντικό να τοποθετήσουμε και παίκτη άμυνας για μετάβαση στην αντεπίθεση.



11. Παιχνίδι 4 x 4. Ο προπονητής στο πίσω μέρος του γηπέδου πετά την μπάλα εναλλάξ στη 2 ή 3 ζώνη. Δεν υπάρχει πασαδόρος. Ατομικό μπλοκ. Για το σκοράρισμα δεν υπάρχουν αλλαγές.



Θέμα: άμυνα - επίθεση Εισηγητής: Dug Beal

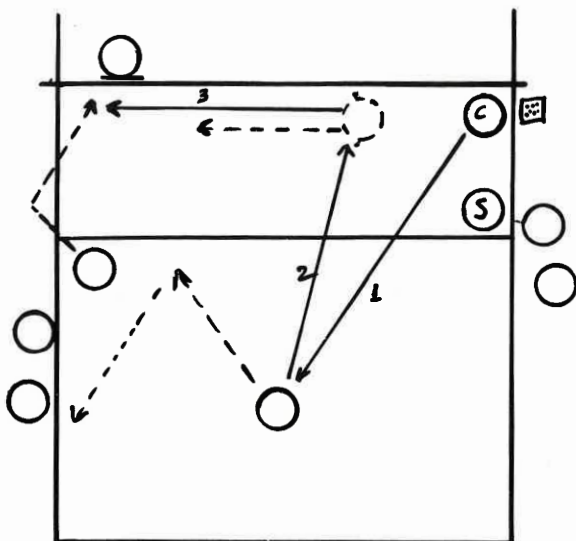
A. Προθέρμανση

- Διατάσεις
- Άμυνα - Επίθεση σε ζευγάρια
- Επιθέσεις από τις ζώνες 2 και 4
- Επιθέσεις από τα άκρα με ατομικό μπλοκ και κίνηση για κάλυψη του πασαδόρου.

B. Κύριο μέρος

1. α) Επίθεση ή πλασέ από τον προπονητή στον αμυντικό στην θέση που παίζει. Πάσα - Επίθεση - Μπλοκ. Έμφαση στην κίνηση για κάλυψη. Όλοι οι παίκτες αλλάζουν κυκλικά.

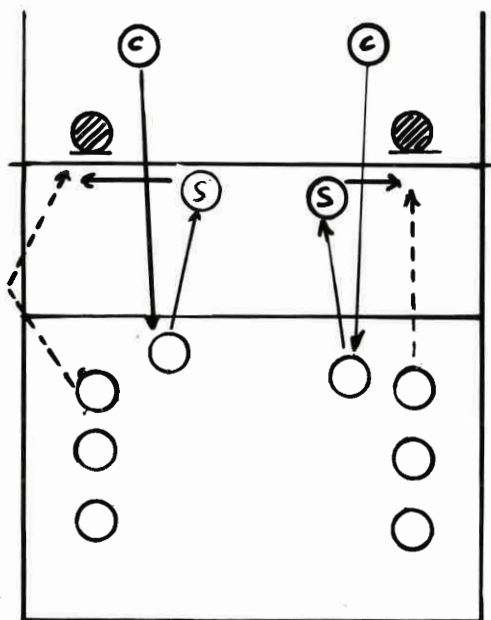
β) Ένας βοηθός στέκεται έξω από την ζώνη 4 και πετά μπάλα για κάλυψη, όταν το μπλοκ δεν είναι πετυχημένο.



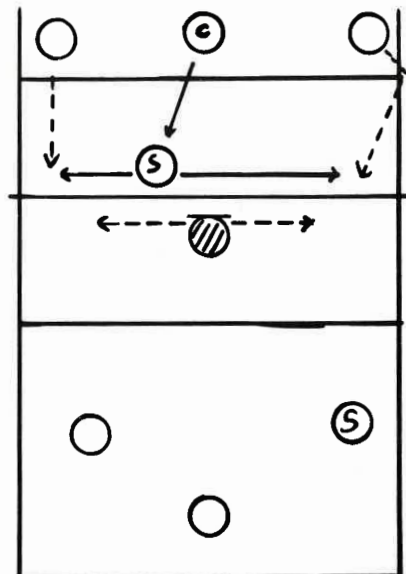
2. α) Οι παίκτες σε σειρά. Υποδοχή από τον ένα παίκτη και επίθεση από τον επόμενο. Ο πασαδόρος δείχνει τον χρόνο επίθεσης. Οι πασαδόροι και οι μπλοκέρ δεν αλλάζουν.

β) Οι παίκτες σε δύο σειρές. Ένας πασαδόρος και δύο μπλοκέρ. Υποδοχή και επιθετικοί συνδυασμοί από δύο παίκτες. Οι μπλοκέρ αλλάζουν μετά από 3 επιθέσεις.

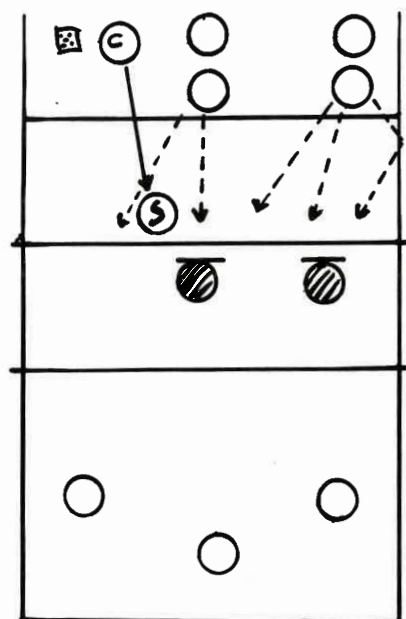
γ) Η (β) με βαθμολογία στο πετυχημένο μπλοκ.



3. Τέσσερις παίκτες από το ένα γήπεδο από τους οποίους ένας παίκτης στο μπλοκ πιάνει πάντα διαγώνια και τρεις παίκτες πίσω άμυνα. Επιθέσεις από τα άκρα από το άλλο γήπεδο και μπλοκ. Οι παίκτες που περιμένουν στη σειρά παίζουν και εκείνοι έτσι ώστε να συνεχιστεί το παιχνίδι. Άμυνα και αντεπίθεση από τους 4 παίκτες. Στους 5 βαθμούς αλλάζουν. Στην λάθος επίθεση κερδίζει βαθμό η αντίπαλη ομάδα.



4. Μια ομάδα με 5 παίκτες από το ένα γήπεδο, αμύνεται και αντεπιτίθεται. Από το άλλο γήπεδο συνδυασμοί από δύο επιθετικούς. Βαθμολογία όπως στην άσκηση 3.



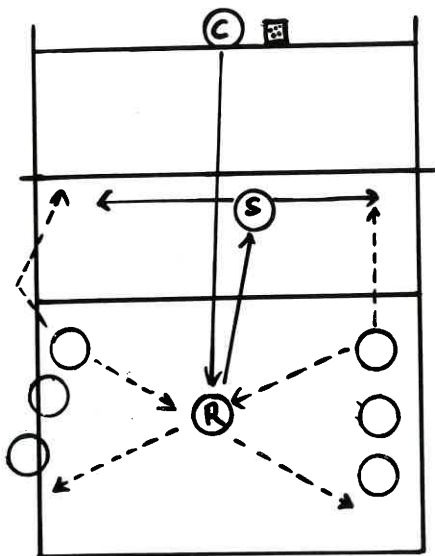
Θέμα: Επίθεση και επιθετικοί συνδυασμοί
Εισηγητής: Zhu

A. Ειδική προθέρμανση

1. Πάτημα - άλμα στην μπασκέτα.
2. Μια μπάλα ο καθένας, επίθεση στον τοίχο. Υποδείξεις και διορθώσεις για κτύπημα της μπάλας από ψηλά.
3. Η (2) με άλμα.
4. Σε σειρά οι παίκτες απέναντι σε τοίχο. Επίθεση και συνεχίζει ο επόμενος.
5. Μια μπάλα ο καθένας. Επιθέσεις στην ευθεία από ζώνη 2 και 1.
6. Η (5) με πασαδόρο.

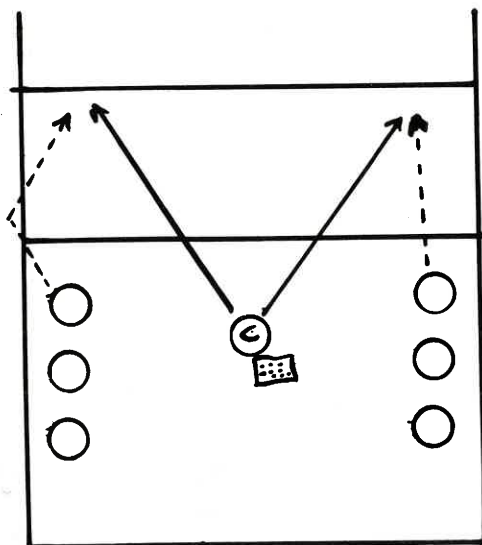
Β. Κόριο μέρος

1. Ο προπονητής από το άλλο γήπεδο πετά μπάλα (σερβίς από κάτω). Ένας παίκτης R υποδέχεται την μπάλα και στην στέλνει στον πασαδόρο. Δυο σειρές παικτών στις ζώνες 4 και 2. Επιθέσεις στην ευθεία. Οι παίκτες αλλάζουν περνώντας απ' όλες τις θέσεις.



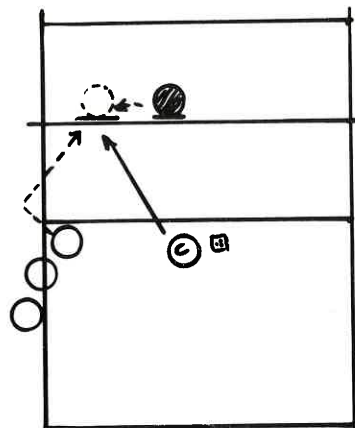
2. Η άσκηση (1) με υποδοχή από τον ίδιο παίκτη που κάνει την επίθεση.

3. Πέταγμα από τον προπονητή και επίθεση από τα άκρα.

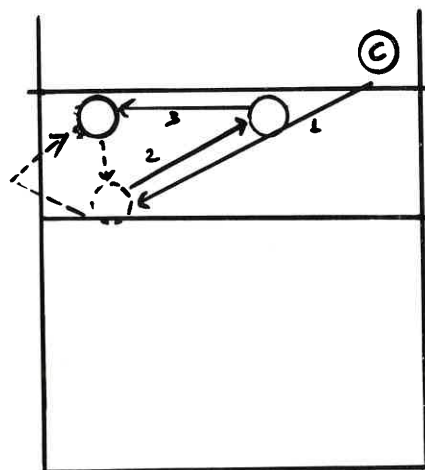


4. Πέταγμα από τον προπονητή από διαφορετικά σημεία του γηπέδου. Επίθεση από την ζώνη 4.

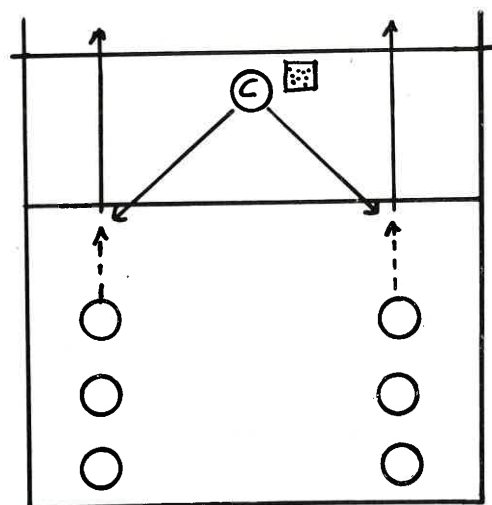
5. Ο προπονητής πετά την μπάλα προς την ζώνη 4 και μέσα στο φιλέ. Ο επιθετικός προσπαθεί να κερδίσει το μπλοκ. Τρεις συνεχόμενες επιθέσεις από κάθε παίκτη. Ο παίκτης στο μπλοκ αλλάζει στις δύο συνεχόμενες επιτυχίες.



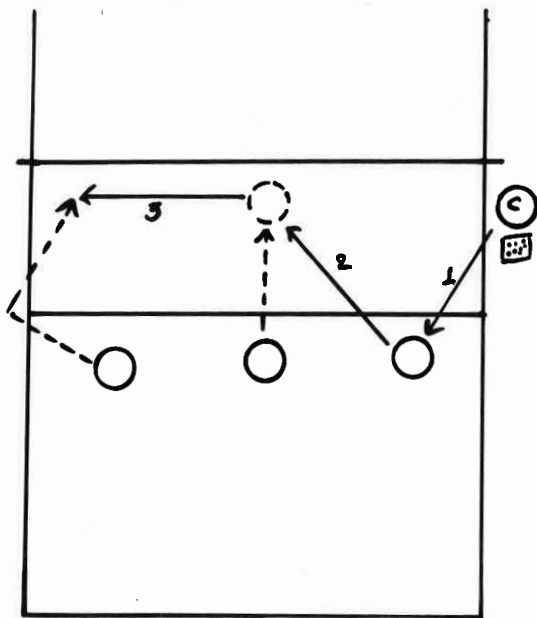
6. Ο προπονητής πάνω σε έδρανο στη ζώνη 4 κάνει επίθεση στη μικρή διαγώνιο. Ο παίκτης στη ζώνη 4 από το άλλο γήπεδο, βγαίνοντας από το φιλέ κάνει άμυνα και μετά επίθεση.



7. Επιθέσεις από την πίσω ζώνη από βοηθητική πάσα του προπονητή.

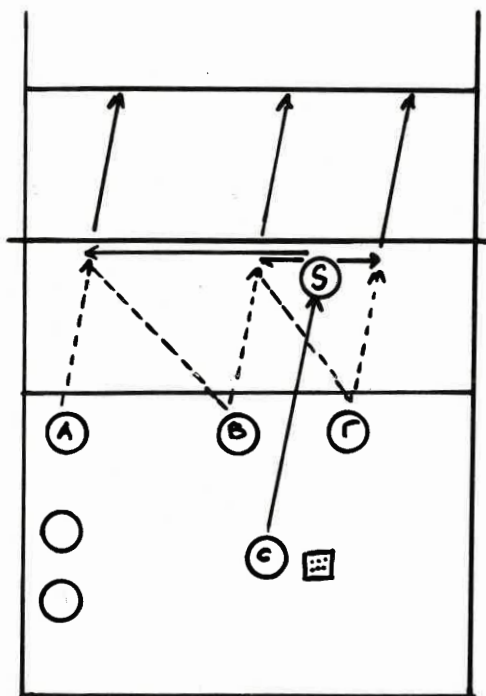


8. Ο προπονητής έξω από το γήπεδο πετά μπάλα στους ακραίους. Πάσα από τον μεσαίο παίκτη. 5 συνεχόμενες επιθέσεις και αλλαγή παικτών.

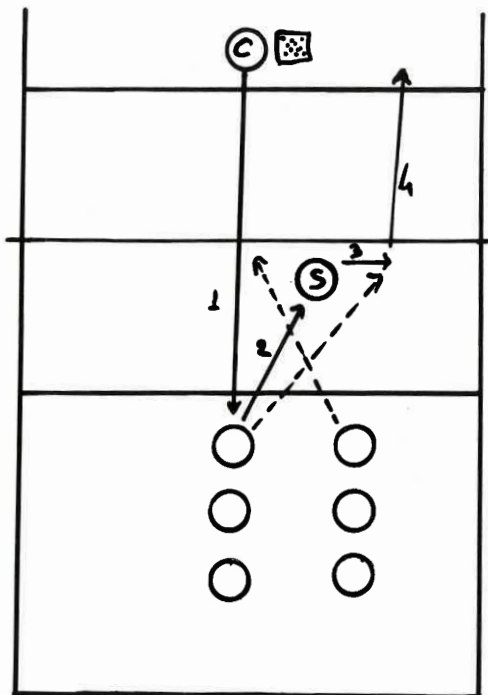


9. Επιθέσεις πρώτου χρόνου με βοηθητική πάσα του προπονητή.

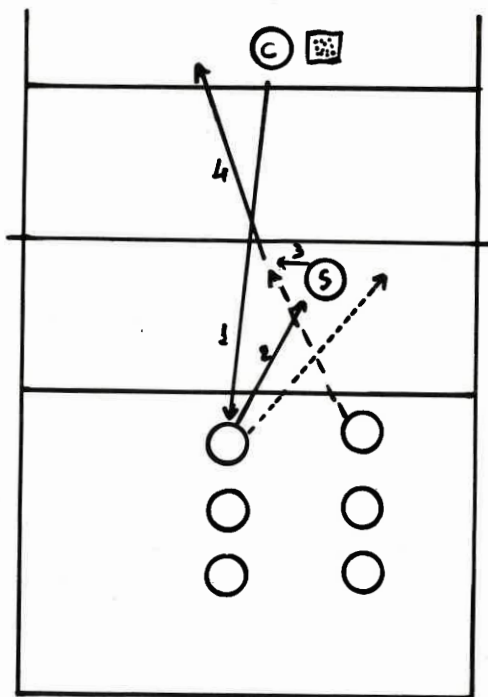
10. Τρεις συνεχόμενες επιθέσεις πρώτου χρόνου από τον ίδιο παίκτη: α) πέταγμα της μπάλας από τον προπονητή, β) με πασαδόρο.



11. Υποδοχή και επίθεση 2ου χρόνου από τον ίδιο παίκτη. Διασταύρωση.



12. Υποδοχή και επίθεση 1ου χρόνου από τον άλλο παίκτη. Διασταύρωση.



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

από τον Gabriel Chereberiu

Τα καλύτερα αποτελέσματα στα αθλήματα είναι τα αποτελέσματα που προέρχονται από ομαδική προσπάθεια.

Σήμερα, σε πολλούς τομείς των αθλημάτων, φαίνεται ότι οι καταγραφείς έχουν αγγίξει το όριο των ανθρωπίνων πιθανοτήτων. Αλλά, για να φτάσεις αυτά τα αποτελέσματα, οι αθλητές πρέπει να υποβάλλουν τους εαυτούς τους σε πάρα πολύ μεγάλες δοκιμασίες, με προγράμματα εκγύμνασης που απαιτούν μεγάλη ενέργεια, με maximum ή κοντά στο maximum προσπάθεια, με μεγάλη ένταση και με μεγάλη απόδοση στην ώρα της εκγύμνασης.

Καθώς ένας αθλητής αγγίζει το maximum, ή κοντά στο maximum επίπεδο απόδοσης στο πρόγραμμα προπόνησης και στην αγωνιστική περίοδο —ένα επίπεδο που αντιπροσωπεύει το ζενίθ από τις φυσιολογικές του πιθανότητες και μερικές φορές ακόμα υπερβαίνει αυτά τα όρια— πρέπει να επιβλέπεται και να φροντίζεται ιατρικά σ' όλα τα στάδια της φυσικής του προετοιμασίας. Αυτό το έργο δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί απ' ένα μόνο άτομο, ανεξάρτητα από την αγωνιστικότητά του. Επομένως, ο προπονητής θα χρειαστεί την βοήθεια και άλλων ειδικών όπως γιατρού, ψυχολόγοι κλπ. για να δημιουργήσει στενή συνεργασία με τον προπονητή και τον αθλητή μέσα στα πλαίσια του επιστημονικού ελέγχου στην αθλητική εκγύμναση. Είμαστε αναγκασμένοι να παραδεχτούμε, προσωρινά, πως αυτή η συνεργασία είναι γενικά ατελής και σε πολλές περιπτώσεις, δεν υπάρχει σχεδόν καθόλου.

Η εμπειρία μας έχει δείξει ότι τα καλά αποτελέσματα έρχονται ύστερα από ομαδική προσπάθεια και συνεργασία ανάμεσα στους ειδικούς που σχετίζονται με τους διάφορους τομείς.

Όχι πολλά χρόνια πριν, σπουδαία αποτελέσματα ήταν πιθανά μόνο με το μεγάλο ταλέντο (GT) ή μεγάλη προσπάθεια (GE). Η σπουδαία απόδοση (P) εκφραζόταν: $P = GT$ ή $P = GE$ που σημαίνει ότι προηγούμενα, είτε το μεγάλο ταλέντο είτε η μεγάλη προσπάθεια ήταν αρκετή για να διασφαλίσει καλά αθλητικά αποτελέσματα. Σήμερα όμως, ένας αθλητής χρειάζεται περισσότερα από αυτή την φόρμουλα $P = GT + GE$, επειδή το ταλέντο και η προσπάθεια δεν είναι πλέον αρκετά επιβλητικά χωρίς την βοήθεια των διαφόρων ειδικών δεν είναι πλέον αρκετά επιβλητικά χωρίς την βοήθεια των διαφόρων ειδικών που κατευθύνουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, από την βιολογική, τεχνική και ψυχολογική άποψη. Σήμερα η συνταγή για ένα πρωταθλητή θα είναι:

Πρωταθλητής = $GT + GE + GTE$ (ομάδα τεχνικών)

Αυτοί οι ειδικοί συνήθως περιέχουν: τον γιατρό, τον

ψυχολόγο, τον στατιστικόλόγο - μαθηματικό, φυσικό επιμορφωτή, διαιτολόγο και άλλους (Πιν. 1).

Συνεργασία ανάμεσα στους διάφορους ειδικούς είναι πιθανό μόνο αν οι διάφοροι τεχνικοί ξέρουν ο ένας τον άλλον και μιλάνε την ίδια γλώσσα, και αν έχουν μεγάλο πεδίο επιστημονικής γνώσης στον τομέα και αθλητικής εκπαίδευσης.

Σε πολλές περιπτώσεις η αποτυχία ή η έλλειψη συνεργασίας ανάμεσα σε γιατρό και τον προπονητή είναι ανάλογη με το γεγονός του ότι δεν αντιλαμβάνονται καθαρά την σχέση ανάμεσα στο δικό τους τομέα δράσης και την κοινή δράση που πρέπει να αναπτύξουν μαζί. Με άλλα λόγια, ο προπονητής δεν ξέρει τι είδους βοήθεια πρέπει να περιμένει από το γιατρό και ο γιατρός δεν συνειδητοποιεί τις ανάγκες στον συγκεκριμένο αθλητικό τομέα. Γι' αυτό, η τέλεια συνεργασία ανάμεσα στον προπονητή και τον γιατρό προϋποθέτει μια βαθειά γνώση, από μέρους του γιατρού, των ιδιαίτερων πλευρών του αθλητισμού και μια κατανόηση από μέρους του προπονητή στις βασικές βιολογικές πλευρές που εμπλέκονται στην σωματική προσπάθεια, αθλητική παθολογία, τραυματολογία κλπ.

Ο αθλίατρος δεν πρέπει να είναι μόνο ικανός να δράσει σε περιπτώσεις αρρώστειας και καταγμάτων, αλλά πρέπει να είναι ικανός να δράσει και σ' άλλους ειδικούς τομείς που σχετίζονται με τη σωματική προσπάθεια.

Κατά την διάρκεια αθλητικής εκγύμνασης από την αρχή μέχρι το ζενίθ της απόδοσης, ο αθλητής περνά από πολλά στάδια και σ' όλα αυτά τα στάδια, υπάρχει μια βέβαιη ανάγκη για συνεργασία ανάμεσα στο γιατρό και τους προπονητές. Ο πίνακας 2 δείχνει ένα σχέδιο των μεγαλύτερων στιγμών και χαρακτηριστικών (πλευρών) της αθλητικής προπόνησης στην οποία η συμμετοχή του γιατρού είναι πιθανή και αναγκαία για την βελτίωση του προγράμματος και προπόνησης και συνεπώς στην βελτίωση των αποτελεσμάτων στην απόδοση του αθλητή.

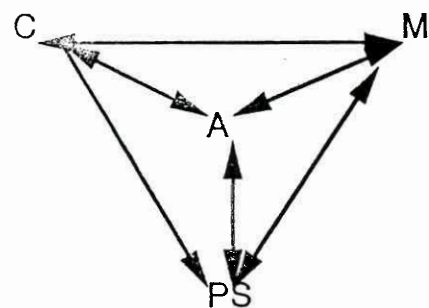
Ο ρόλος του γιατρού σε κάθε στάδιο

A. Επιλογή αθλημάτων

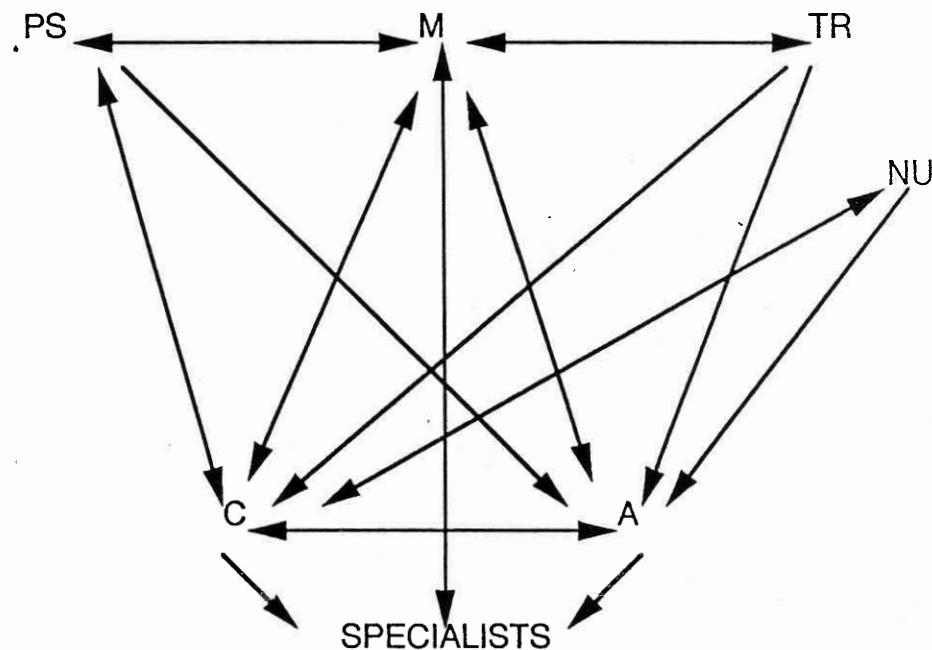
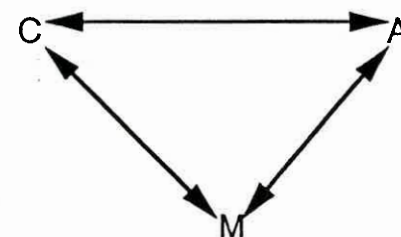
Η επιλογή αθλημάτων είναι μια από τις σπουδαίες πράξεις μέχρι τώρα όσο αναφορά τα τελικά αθλητικά αποτελέσματα. Η επιλογή πρέπει να βασίζεται σε ακριβή επιστημονικά κριτήρια βασισμένα σε γενετικούς, ανθρωπομετρικούς, λειτουργικούς ελέγχους, μια μελέτη των κινητικών ικανοτήτων, ψυχολογικών ικανοτήτων κλπ. Ο γιατρός

Πίνακας 1.

COLLABORATION IN SPORT

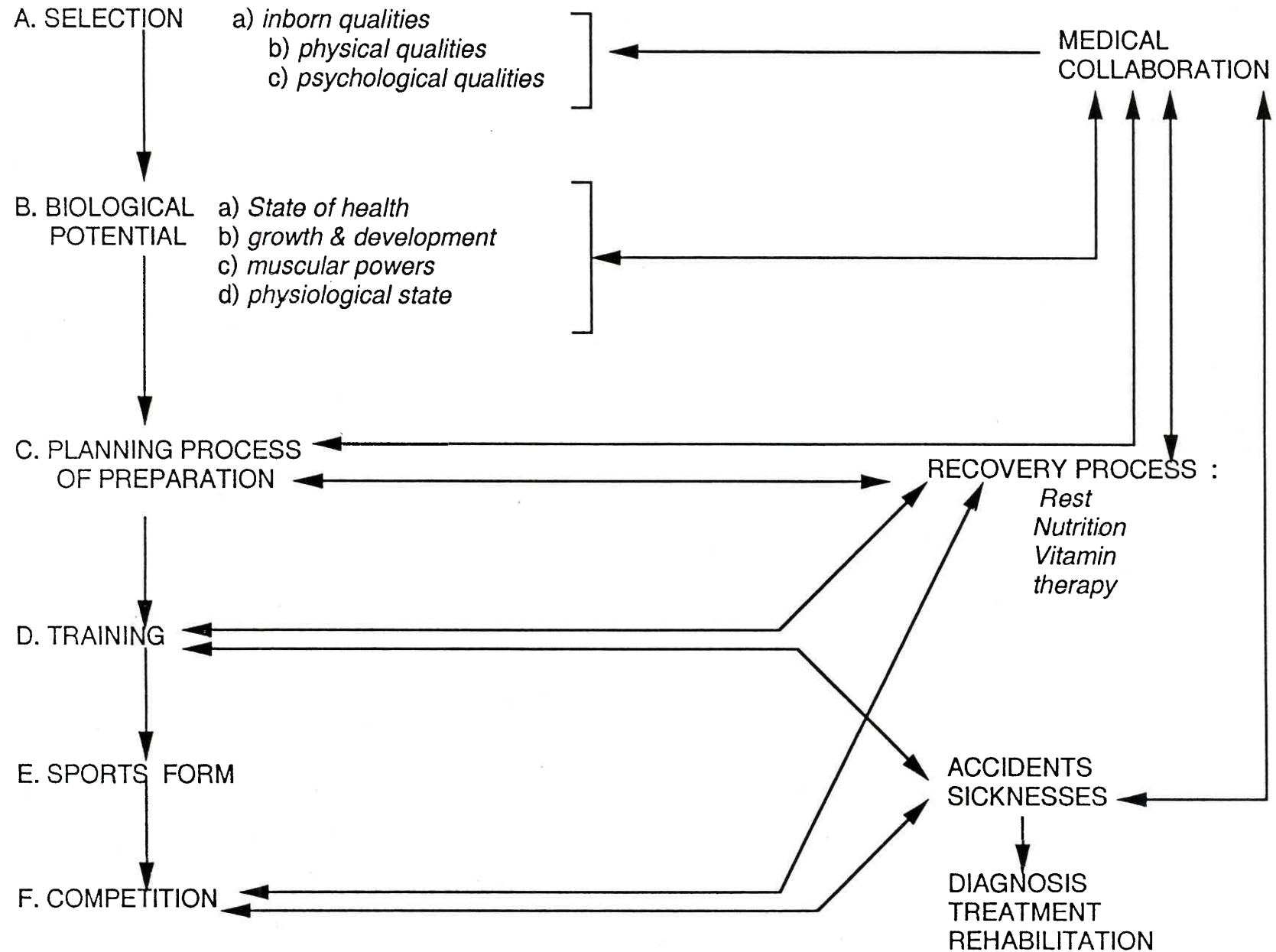


C - COACH
 M - PHYSICIAN
 A - ATHLETE
 PS - PSYCHOLOGIST
 TR - TRAINER
 NU - NUTRITIONIST



Πίνακας 2.

STAGES OF THE SPORT



μπορεί αδιαμφισβήτητα να συνεισφέρει δίνοντας σοβαρές επιστημονικές πληροφορίες για αερόβιες και αναερόβιες προσπάθειες και τον λειτουργικό έλεγχο σε κάθε αθλητικό τομέα.

Για να είναι ικανός να επιλέξει σωστά νέα άτομα με μεγάλες πιθανότητες για το Volleyball, ο προπονητής και ο γιατρός πρέπει πρώτα να έχουν υπόψη τους το ιδανικό μοντέλο ενός υψηλής απόδοσης Βολλεϋμπολίστα και δεύτερον, των κύριων στοιχείων αυτού του σχεδίου. Μετά, η

επιλογή θα πρέπει να γίνεται στην βάση της ομοιότητας με το ιδανικό μοντέλο. Όσο μεγαλύτερη ομοιότητα, τόσο λιγότερη δουλειά θα υπάρξει για να φτάσουν αυτό το μοντέλο.

Όπως φαίνεται στον πίνακα 3 το μοντέλο έχει τρία κύρια μέρη: Σωματικό (σωματικές διαστάσεις), φυσιολογικό (λειτουργικά χαρακτηριστικά) και ψυχολογικό. Μερικά από τα χαρακτηριστικά κάθε μέρους φαίνονται στον πίνακα 4.

Πίνακας 3.

ΜΟΝΤΕΛΟ - ΠΡΟΤΥΠΟ (ΤΥΠΟΣ)	
ΙΔΑΝΙΚΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΠΑΡΟΝ
ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΣ ΤΥΠΟΣ ΒΑΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΥΠΟΣ ΒΑΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ	
Δημιουργική επιλογή βασισμένη στην ομοιότητα με το ιδανικό μοντέλο.	

Πίνακας 4.

ΜΟΝΤΕΛΟ
1. Σωματικά χαρακτηριστικά Ύψος Βάρος Διαστάσεις μελών Ανθρωπομετρικές ενδείξεις 2. Κινητικά χαρακτηριστικά Ταχύτητα Αναερόβια ικανότητα Δύναμη — Γρήγορη δύναμη — Εκρηκτική δύναμη Αερόβια ικανότητα (αντοχή) Δεξιότητες (ικανότητες, επιδεξιότητες) Ευκινησία 4. Ψυχολογικά χαρακτηριστικά Κεντρικό νευρικό σύστημα Προσωπικότητα Συμπεριφορά Εξυπνάδα Προσωπικές σχέσεις κλπ. 4. Τεχνικά - τακτικά χαρακτηριστικά

Τα σπουδαιότερα χαρακτηριστικά του παίκτη του Volleyball του σωματότυπου και φυσιότυπου (κινητικά χαρα-

κτηριστικά) για άντρες και γυναίκες παρουσιάζονται στον πίνακα 5.

Πίνακας 5.

1. ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΣ		
	Γ.	Α.
Ύψος για πασαδόρους	175-190 cm*	190-200 cm
	170-180 cm	180-190 cm
Βάρος = Ένδειξη	I. Quetelet	I. Quetelet
Ύψος	370-400 g/cm	430-450 g/cm
% Λίπος	15-18%	10-12%
Άνοιγμα χεριών	2-4 cm (περισσότερο από το ύψος)	5-7 cm
2. ΦΥΣΙΟΤΥΠΟΣ		
	Γ	Α
Άλμα χωρίς προσέγγιση	70-80 cm	80-100 cm
Με προσέγγιση	80-90 cm	100-110 cm
Ταχύτητα οπτικής αντίδρασης	120-140 m/sec	120-140 m/sec
Δεξιότητα	Τέλεια	Τέλεια
Αναερόβια ικανότητα (Μέθοδος Georgescu)	30-35 w/kg	40-45 w/kg
Αερόβια ικανότητα	50-60 mlO ₂ /kg	60-65 mlO ₂ /kg

* Οι κορυφαίοι διεθνείς παίκτες υπερβαίνουν αυτά τα χαρακτηριστικά.

Μερικές από αυτές τις σωματικές και φυσιολογικές ικανότητες μπορεί να βελτιωθούν πάρα πολύ μέσα από ειδική προπόνηση, αλλά μερικά από αυτά εξαρτώνται περισσότερο από γενετικά χαρακτηριστικά και μπορούν να βελτιωθούν πολύ λίγο μέσα από την αθλητή προετοιμασία. Ο πίνακας 6 δείχνει πως οι τελειοποιήσιμες ικανότητες εί-

ναι η μυϊκή μάζα και δύναμη που εξαρτάται από τα προηγούμενα, η αντοχή, η ευκινησία και το βάρος σώματος, αλλά οι όχι τελειοποιήσιμες ή μόνο ελάχιστα δεκτικές για τελειοποίηση είναι οι μόνιμες σωματικές διαστάσεις, η ταχύτητα και δεξιότητα.

Πίνακας 6.

Σωματικά και Φυσιολογικά χαρακτηριστικά	
Ύψος και διαστάσεις	όχι-τελειοποιήσιμα
Βάρος και μυϊκή μάζα	γενετικός καθορισμός
Ταχύτητα	τελειοποιήσιμα
Δύναμη	προετοιμασία + διατροφή
Αντοχή	ελάχιστα μόνο τελειοποιήσιμα
Δεξιότητα	όχι τελειοποιήσιμα
Ευκινησία	πολύ τελειοποιήσιμα
	πολύ τελειοποιήσιμα
	όχι/ελάχιστα μόνο
	τελειοποιήσιμα

Αυτό αυτόματα αποδεικνύει πως με σκοπό να γίνει μια σωστή επιλογή για το Volleyball ο προπονητής και ο γιατρός πρέπει να είναι πολύ ακριβής όσο αναφορά τις ικανότητες που δεν μπορούν να βελτιωθούν με την προπόνηση.

Οι πιο σημαντικές είναι το ύψος, η ταχύτητα και η δεξιότητα.

Το τελικό ύψος στα 16-17 χρόνια για τις γυναίκες και 18-19 για τους άντρες μπορεί να προβλεφθεί από από μια

μικρή ηλικία. Αυτός ο υπολογισμός βασίζεται στο ποσοστό ανάπτυξης σε διαφορετικές ηλικίες κατά την παιδική και εφηβική περίοδο. Αυτό σημαίνει ότι σε μια δεδομένη ηλικία (χρόνια και μήνας) το ποσοστό ανάπτυξης είναι το ίδιο για όλους. Οι εξαιρέσεις είναι πολύ σπάνιες. Ο υπολογισμός του τελικού ύψους είναι πολύ απλός, σύμφωνα με τον τύπο στον πίνακα 7.

Όπως φαίνεται από αυτόν τον πίνακα, η πορεία ανάπτυξης είναι πρακτικά για τις γυναίκες μέχρι τα 16 χρόνια και για τους άντρες τα 17 χρόνια. Προς διευκόλυνση του έργου των προπονητών, παρουσιάζω τον πίνακα 8, ο οποίος δίνει το ύψος των αγοριών σε διαφορετικές ηλικίες, με σκοπό να φτάσει τα 2.00 cm, 1.95 cm κ.λπ.

Πίνακας 7.

Ανάπτυξη σε ποσοστό ως προς την ηλικία		
	Άνδρες %	Γυναίκες %
8	72.2	77.8
9	75.4	81.1
10	78.2	84.5
11	80.9	88.4
12	83.9	92.5
13	87.5	95.5
14	91.5	97.6
15	95.2	98.6
16	98.1	99.8
17	99.4	99.9
18	100%	100%

$$\text{Τελικό ύψος} = \frac{\text{παρών ύψος} \times 100}{\% \text{ του ύψους}}$$

Πίνακας 8.

Το καλύτερο ύψος στο Volleyball - Άνδρες							
Ηλικία	φτασμένο ύψος των:	200	195	190	190	185	180
10		156	152	148	159	155	151
11		162	158	154	167	163	158
12		168	166	160	175	170	166
13		176	170	165	180	176	171
14		182	177	173	186	181	176
15		190	185	180	188	183	178
16		196	191	186	189	186	179
17		198	193	188	190	185	180
18		200	195	190	190	185	180

Λαμβανόντας υπ' όψη αυτόν τον πίνακα ο προπονητής μπορεί να μαζέψει αγόρια τα οποία πρόκειται να γίνουν ψηλοί και αυτή η διαλογή μπορεί να γίνει πάρα πολύ νωρίς —στην ηλικία των 10-12 χρόνων. Τέτοια διαλογή πρέπει να γίνει σκόπιμα και με ακρίβεια, αφού η ευκαιρία να βρεις πολύ ψηλούς ανθρώπους είναι ελάχιστη (δες πίνακα 9), μόνο 2%.

Πίνακας 9. Το ποσοστό ύψους στον γενικό πληθυσμό

1. Πολύ μικρό ύψος	2.0%
2. Μικρό ύψος	13.5%
3. Μέτριο ύψος	68%
4. Μεγάλο ύψος	13.5%
5. Πολύ μεγάλο ύψος	2.0%

Ο παίκτης του V.B. είναι στην πέμπτη κατηγορία. Αυτός που διαλέγει παίκτες για το V.B. έχει 34 ευκαιρίες (πιθανότητες) λιγότερες στην εξεύρεση ενδεχόμενων παικτών από τον προπονητή για τα αθλήματα στην ομάδα 3.

Επίσης ο προπονητής πρέπει να είναι πολύ απαιτητικός όσο αναφορά την επιδεξιότητα και την ταχύτητα, ως βασικές ιδιότητες των παικτών του V.B. σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά που απαιτεί το παιχνίδι του V.B. (Πίν. 10).

Πίνακας 10

Το V.B. χαρακτηρίζεται από:

Επιδεξιότητα

Ταχύτητα

$$\text{Δύναμη} = \frac{\text{Μηχανική Εργασία}}{\text{Χρόνος}}$$

Δύναμη

Συναισθηματικό Στρες

Αντοχή

Κύκλος που επαναλαμβάνεται κατά την διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων

1. Μικρής διάρκειας εκρηκτική προσπάθεια των 5-15'' - 40''. Υψηλή ταχύτητα + δύναμη + επιδεξιότητα.
2. Μικρής διάρκειας παθητικό ή ενεργητικό διάλειμμα μεταξύ των φάσεων του παιχνιδιού (10''-15'').

Οι απαιτήσεις της διαδικασίας διαλογής πρέπει να

εφαρμόζεται πολύ αυστηρά όσο αναφορά αυτές τις σωματικές και φυσιολογικές ικανότητες που δεν μπορούν να τελειοποιηθούν.

Β. Η βιολογική κατάσταση (Κατανομή και βιολογικό δυναμικό)

Το βιολογικό δυναμικό ενός αθλητή στηρίζεται σε μια σύνθετη ιατρική εξέταση που γίνεται πριν την αρχή της προπονητικής περιόδου (αρχική ιατρική εξέταση) και επίσης κατά την διάρκεια των διαφόρων επόμενων στάδιων της προπονητικής περιόδου (περιοδική ιατρική εξέταση). Ένας ορισμός της βιολογικής κατανομής περιέχει μια εξέταση τουλάχιστον των πληροφοριών που αφορούν τα παρακάτω θέματα: Κατάσταση υγείας, σωματική ανάπτυξη, ικανότητα της προσπάθειας και λειτουργική κατάσταση των διαφόρων συστημάτων που εμπλέκονται στην σωματική προσπάθεια (Πιν. 11).

Πίνακας 11.

ΜΕΤΡΗΣΗ

1. Κατάσταση υγείας (ιστορικό, κλινική εξέταση, επιστημονικό εργαστήριο)
2. Σωματότυπος
 - ανθρωπομετρική
 - σωματοσκοπικά
 - % των ιστών
 - ανθρωπομετρικές ενδείξεις
 - αναλογίες
 - διατροφή
3. Τύπος βάσης της φυσιολογίας
 - καρδιοαγγειακή λειτουργία
 - αναπνευστική λειτουργία
 - νευρο-μυϊκή λειτουργία
 - αερόβια δύναμη
 - ανερόβια δύναμη
 - αναερόβιο κατώφλι
4. Τύπος βάσης της Ψυχολογίας
 - προσωπικότητα
 - εξυπνάδα
 - κίνητρο
 - κοινωνιομετρία
 - χαρακτηριστική ΚΝΣ

Τα αποτελέσματα της σύνθετης ιατρικής εξέτασης δίνονται στον προπονητή κατά την διάρκεια μιας υποχρεωτικής και επεξηγηματικής συνεδρίασης, έτσι ώστε, μαζί να μπορέσουν να φτιάξουν μια ανάλυση του σχεδιασμού του προπονητικού προγράμματος. Έτσι μαζί οι ειδικοί θα αποφασίσουν αν οι παίκτες θα είναι ικανοί να υποστηρίξουν (ανταπεξέλθουν) στις προσπάθειες που περιέχονται. Βασιζόμενο στα ιατρικά αποτελέσματα, μπορεί να σχεδιαστεί το τελικό πλάνο για το προπονητικό πρόγραμμα σε σχέση με τις βιολογικές και μεθοδολογικές απαιτήσεις.

Κατά την διάρκεια αυτού του σταδίου ο γιατρός είναι και συν-ερευνητής και βιολογικός σύμβουλος.

Γ. Σχεδιασμός

Το προπονητικό πρόγραμμα θα πρέπει να εστιάζεται και στους ενδιάμεσους και στους μακράς έκτασης αντικειμενικούς σκοπούς. Με την συμβουλή του γιατρού, ο προπονητής εγκαθιστά κοντινούς και μακρόχρονους σκοπούς,

τα μέσα και όγκο εργασίας (ποσότητα και ένταση) ανά περιόδους, στάδια, κύκλους και προπονητικές μονάδες.

Δ. Προπονητικές μονάδες (προπονήσεις)

Η ανάγκη για στενή συνεργασία μεταξύ γιατρού και προπονητή και αθλητή γίνεται περισσότερο φανερή κατά

την διάρκεια των περιόδων της εντατικής προπόνησης όταν το προπονητικό πρόγραμμα προχωράει στην πράξη.

Πρέπει να τονίσουμε την ιδιαίτερη σπουδαιότητα της ενεργητικής, επιμελής, προσωπικής υποστήριξης του γιατρού κατά την διάρκεια αυτών των περιόδων. Η συνεργασία του γιατρού με τον προπονητή στις περιόδους της εντατικής προπόνησης αναπτύσσεται βασικά σύμφωνα προς τις ακόλουθες γραμμές (Πιν. 12):

Πίνακας 12

Ο ρόλος του γιατρού στις προπονητικές περιόδους

1. Να διατηρήσει την κατάσταση υγείας των αθλητών
Πρόληψη / Θεραπεία / Αποκατάσταση
2. Να ενεργήσει ως συν-ερευνητής και βιολογικός σύμβουλος
3. Να βοηθήσει τον προπονητή κατά την διάρκεια της προπόνησης
 - να καθορίσει την ποσότητα της προσπάθειας
 - να προσδιορίσει την ένταση της προπόνησης
4. Να βοηθήσει τον προπονητή στην απόφαση εξέλιξης των σωματικών ικανοτήτων
 - αναερόβια ικανότητα ---- δύναμη
ταχύτητα
 - αερόβια ικανότητα
5. Να εξασφαλίσει σωστή διατροφή/διατήρηση προσπάθειας και θεραπεία ανάρρωσης

Μερικές αναγκαίες επεξηγήσεις του πίνακα 12.

Το να διατηρήσει μια τέλεια κατάσταση υγείας, εμποδίζει τους αθλητές από το να αρρωστήσουν και σε περίπτωση αρρώστειας ή ατυχημάτων, να ενεργήσουν γρήγορα και αποτελεσματικά για να θεραπευτούν.

Να δώσει επιστημονικές συμβουλές κατά την διάρκεια του προπονητικού προγράμματος. Αυτό γίνεται μέσω τριών βασικών εννοιών:

- (i) Περιοδική μέτρηση του βιολογικού επιπέδου του αθλητή (κυρίως η ικανότητα προσπάθειας και η λειτουργική κατάσταση).
- (ii) Παρακολούθησεις και ιατρικές εξετάσεις κατά την διάρκεια της προπονητικής μονάδας και προπονητικών περιόδων.
- (iii) Ερμηνεία των πληροφοριών που λαμβάνονται μέσω του ιατρικού ελέγχου του αθλητή.

Να συνεισφέρει αμέσως και ενεργά στην γρήγορη ανάρρωση μετά τις προπονητικές μονάδες και αγώνες.

Τα ακόλουθα είναι μερικές συστάσεις σχετικές μ' αυτές τις απόψεις:

Η διατήρηση μιας ευνοϊκής κατάστασης υγείας είναι απολύτως απαραίτητη προϋπόθεση, και στο υψηλό επίπεδο προπόνησης και στην συμμετοχή σε αγώνες. Κάθε αρρώστεια, δεν έχει σημασία πόσο σπουδαία, παρουσιάζει ένα σοβαρό εμπόδιο για να αποδοθεί η μεγάλη προσπάθεια που απαιτείται από τις προπονήσεις. Έτσι, για παράδειγμα, ελαφρές μολύνσεις όπως χρόνια αμυγδαλίτις, ιγμορίτις, απόστημα δοντιού κ.λπ. έχουν ένα σοβαρό αρνητικό αποτέλεσμα στην δραστηριότητα σπουδαίων συστημάτων και οργάνων. Τα αποτελέσματα αυτών των μολύν-

σεων γρήγορα φαίνονται στο καρδιαγγειακό σύστημα, στο εριστικό σύστημα και στην λειτουργία της δραστηριότητας του εγκεφάλου. Ο γιατρός πρέπει να είναι σίγουρος να θεραπεύσει κάθε μια από αυτές τις αρρώστειες πριν αρχίσει το προπονητικό πρόγραμμα.

Αν παρουσιαστεί αρρώστεια, ο γιατρός πρέπει να ενεργήσει γρήγορα και ενεργά για να εξασφαλίσει όσο το δυνατόν πιο γρήγορη θεραπεία με την μικρότερη διακοπή του προπονητικού προγράμματος. Είναι γνωστό πως ο κυριότερος εχθρός των πρωταθλητών είναι μια διακοπή από το προπονητικό τους πλάνο.

Ας πάρουμε μια περίπτωση ασθένειας (για παράδειγμα, ο παίκτης κρυολογεί λίγες μέρες πριν ένα μεγάλο αγώνα). Η αναστολή της προπόνησης για 3 ή 4 μέρες παρουσιάζει ένα ανεπανόρθωτο χάσιμο που θα γκρεμίσει όλη την δουλειά που έγινε τους τελευταίους μήνες ή ακόμη και χρόνια. Σ' αυτή την περίπτωση, ο γιατρός πρέπει να ενεργήσει ακόμη πιο γρήγορα από συνήθως και να χρησιμοποιήσει τα πιο αποτελεσματικά θεραπευτικά μέσα. Πρέπει να ενεργήσει εξίσου γρήγορα και στην περίπτωση των ατυχημάτων, αλλά, σε καμιά περίπτωση δεν θα πρέπει να αποτύχει να ακινητοποιήσει μια τραυματισμένη άρθρωση (ένα διάστρεμμα για παράδειγμα) με τη δικαιολογία πως ο παίκτης θα πρέπει να συνεχίσει να παρακολουθεί τις προαγωνιστικές προπονήσεις. Σ' αυτή την περίπτωση, μπορεί να γλιτώσουμε χρόνο επιταχύνοντας την σωματική αποκατάσταση με ιατρικές ασκήσεις, μασάζ και φυσιοθεραπεία.

Αυτές οι δύο περιπτώσεις διευκρινίζουν πως ο γιατρός πρέπει να ενεργήσει με συνολικά διάφορους τρόπους για διαφορετικές περιπτώσεις για να ελαττώσει την περίοδο

ανάρρωσης και να αρχίσει την προπόνηση πάλι όσο το δυνατόν συντομότερα.

Σήμερα η επιστημονική κατεύθυνση της αθλητικής προπόνησης πρέπει να χειριστεί με αυστηρά επιστημονικά κριτήρια όσο αναφορά τις βιολογικές δυνατότητες. Συχνά γενικές εξετάσεις (check-up) διαμέσου του προπονητικού προγράμματος θα επιτρέψουν στον γιατρό να συγκεντρώσει ικανοποιητικές πληροφορίες και να ειδοποιήσει τον προπονητή εγκαίρως έτσι ώστε να μπορεί να διορθώσει τις προσπάθειες και να δώσει ατομική προσοχή όταν είναι αναγκαίο.

Τα πιο σπουδαία χαρακτηριστικά της βιολογικής κατανομής των αθλητών είναι: η ικανότητα προσπάθειας (αερόβιας και αναερόβιας), η κατάσταση λειτουργίας του καρδιαγγειακού και νευρομυϊκού μηχανισμού.

Ο περιοδικός έλεγχος αυτών των μηχανισμών προσφέρει μια εικόνα ανάπτυξης των σωματικών ικανοτήτων και το επίπεδο προπόνησης που έχει επιτευχθεί.

Δεν μπορούμε να αναπτύξουμε σ' αυτό το κεφάλαιο όλες τις πρακτικές απόψεις της μεθοδολογίας του προσδιορισμού και αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας, αλλά μπορούμε να τονίσουμε το γεγονός η μέγιστη αερόβια ικανότητα μπορεί να προσδιοριστεί είτε από την άμεση μέθοδο (σπироεργομετρικά) ή από την έμμεση μέθοδο, που βασίζεται σαν μεσαία προσπάθεια ενός βήματος σε σχετικά σταθερή κατάσταση και υπολογίζοντας την αερόβια ικανότητα με την μέθοδο διάγνωσης από το νομόγραμμα Astrand. Η μέγιστη αερόβια ικανότητα μπορεί να προσδιοριστεί από τις μεθόδους Margaria, Miron Georgescu ή Szögy.

Χωρίς καμιά αμφιβολία, το σπироεργομετρικό test προσφέρει την δυνατότητα υπολογισμού μιας πιο ακριβής μέτρησης και της μέγιστης αερόβιας ικανότητας (VO2 max) και της καρδιακής οικονομίας (σχέση μεταξύ οξυγόνου/μέγιστος καρδιακός παλμός) και αν συσχετίσουμε την μέγιστη κατανάλωση του οξυγόνου προς τον καρδιακό όγκο (ραδιολογική μέθοδος), έχουμε ό,τι αναφέρεται ως ισοδύναμο του όγκου της καρδιάς (heart volume equivalent - HVE).

$$\text{HVE} = \frac{\text{HV}}{\text{O}_2/\text{HR}} = \text{Ισοδύναμο Καρδ. Όγκου} = \frac{\text{Καρδιακός Όγκος}}{\text{O}_2/\text{Καρδιακός Παλμός}}$$

το οποίο δίνει πολύ ακριβείς και σπουδαίες πληροφορίες για την καρδιακή λειτουργία. Αυτές οι μελέτες απαιτούν πολύπλοκο και ακριβό υλικό, όμως το οποίο βρίσκεται μόνο σε ειδικά εργαστήρια· γι' αυτό τα test μπορεί να γίνουν μόνο σποραδικά. Αλλά, κατά την άποψή μας, το test Astrand, εξαιτίας της απλότητάς του και του μεγάλου εύρους πληροφοριών που προσφέρει, είναι ένα κατάλληλο μέσο του καθημερινού ουσιώδη ελέγχου· αντιπροσωπεύει έναν πολύ καλό μηχανισμό για μέτρηση της εξέλιξης της λειτουργικής κατάστασης του καρδιαγγειακού συστήματος.

Το λειτουργικό επίπεδο του νευρομυϊκού συστήματος

μπορεί να μετρηθεί από τα μέσα των ηλεκτροφυσιολογικών αναλύσεων, chronaximetry, των καμπύλων της έντασης - διάρκειας κλπ. Τα μυοτονομετρικά test επίσης δίνουν αξιόπιστη πληροφορία, και μπορούμε να μελετήσουμε τον μυ που μας ενδιαφέρει κάτω από καταστάσεις μέγιστης σύσπασης και καταστάσεις μέγιστης χαλάρωσης.

Συχνά οι πληροφορίες δίνονται από περιοδικές εξετάσεις ανεπαρκείς και ανεπιτυχείς για να μπορέσουμε να φτάσουμε σε σαφή αποτελέσματα ως προς την βιολογική κατάσταση, το επίπεδο προπόνησης, ή το επίπεδο κόπωσης ή τον τρόπο με τον οποίο το σώμα αντέχει τις φυσικές και ψυχολογικές φορτώσεις του προπονητικού προγράμματος. Οι πληροφορίες που λαμβάνονται από test στο εργαστήριο πρέπει να συμπληρώνονται με αξιόπιστες πληροφορίες που μπορούμε να συγκεντρώσουμε κατά την διάρκεια των προπονήσεων, μέσα από την παρατήρηση και την ιατρική εξερεύνηση. Αυτές οι μελέτες πραγματοποιούνται για τη μέτρηση, την αντίδραση του σώματος σε ειδικές προσπάθειες. Μπορούμε να φτάσουμε σε αποτελέσματα συσχετίζοντας το μέγεθος της αντίδρασης (απάντησης) του σώματος με τον όγκο και την ένταση του προπονητικού προγράμματος.

Η ιατρική εξερεύνηση και παρατήρηση πρέπει να πραγματοποιηθεί σύμφωνα με ένα σαφέστατο πρόγραμμα και προσαρμοσμένο στις πρακτικές ανάγκες του προπονητή και των παικτών. Η ιατρική πληροφόρηση που λαμβάνεται κατά την διάρκεια των προπονήσεων θα πρέπει να εστιάζεται και στο καρδιαγγειακό σύστημα και στα συστήματα αναπνευστικά, νευρομυϊκά και ενδοκρινικά.

Το πλεονέκτημα των ερευνήσεων κατά την διάρκεια της προπονήσεως είναι πως επιτρέπουν στον γιατρό να παρατηρούν τον αθλητή ενώ καταβάλλει ιδιαίτερες προσπάθειες, το οποίο συμπληρώνει τα αποτελέσματα που λαμβάνονται στο εργαστήριο.

Ενώ ο προπονητής διευθύνει το προπονητικό πρόγραμμα από ψυχολογικής και παιδαγωγικής πλευράς, παίρνοντας ειδική φροντίδα με τις φυσικές-τεχνικές απόψεις και τις τακτικές και ψυχολογικές απόψεις, οι γιατροί χειρίζονται την βιολογική πλευρά της προπόνησης.

Η ποσότητα (αριθμός) των προσπαθειών πρέπει να είναι σύμφωνα με τα αποτελέσματα που επιθυμούμε να παίρνουμε από το σώμα. Αυτά τα αποτελέσματα θα εξαρτηθούν από τον όγκο, ένταση, διάρκεια και συχνότητα της προσπάθειας.

Η αερόβια και αναερόβια φύση της προσπάθειας είναι το αποτέλεσμα του συνδυασμού του όγκου και της έντασης. Θα εξηγήσουμε σύντομα τι σημαίνει όγκος, ένταση, διάρκεια και συχνότητα - οι κύριοι παράμετροι μέτρησης της προσπάθειας (Πίν. 13).

Ο όγκος της προσπάθειας είναι το συνολικό ποσό της εργασίας που γίνεται κατά την διάρκεια της προπονήσεως. Αυτό μπορεί να μετρηθεί σε Kilogrameters της εργασίας που εκτελείται ή από το συνολικό αριθμό των σειρών (επαναλήψεις) που έγιναν κλπ.

Η ένταση της προσπάθειας είναι το αποτέλεσμα της

Πίνακας 13.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ

1. Όγκος (ποσότητα)

KG - βάρη

KM - απόσταση

Αριθμός επαναλήψεων

2. Διάρκεια

Χρόνος ενέργειας της διέγερσης

3. Ένταση

$$\frac{\text{Όγκος}}{\text{Διάρκεια}} = \frac{\text{Μηχανική εργασία}}{\text{Χρόνος}}$$

Απόλυτη ένταση ----- Watt, Kpm/Min, M/sec, Km/h

Σχετική ένταση σε σχέση με την κατεύθυνση της μέγιστης συχνότητας - 4/4, 3/4, 2/4.

Βάρη 100%, 90% κλπ.

Καρδιακός παλμός (δες πίνακα 14)

4. Συχνότητα

$$\frac{\text{Χρόνος εργασίας}}{\text{χρόνος ανάπαυλας}}$$

5. Πολυπλοκότητα - Συνδυασμός της επιδεξιότητας με ταχύτητα, δύναμη, ακρίβεια, τακτικούς σκοπούς.

6. Δόση και ρυθμός - πόσο πολύ και πόσο συχνά ανά προπόνηση, μέρας, εβδομάδας, μήνα, χρόνο.

αναλογίας μεταξύ του χρόνου που χρειάζεται για να εκτελεστεί ο σκοπός ($I = \text{όγκος/χρόνος}$).

Η ένταση μπορεί να μετρηθεί εύκολα σε μερικά αθλήματα όπως ο στίβος, κολύμπι, κωπηλασία κλπ., από την ταχύτητα που έφθασε (για παράδειγμα, 100 m σε 12 δευτερ/πτα ή 800 m σε 2 λεπτά και 30 δευτερόλεπτα) ή εκφράζοντας την αναλογία μεταξύ της ταχύτητας και της μέγιστης ταχύτητας που είναι ικανός να φτάσει ο αθλητής (να τρέξει 400 m σε μια ταχύτητα των 3/4, 1/2, 1/1 κ.λπ.).

Στο Volleyball είναι πολύ δύσκολο να μετρηθεί η ένταση στα όρια της ταχύτητας, αλλά πιστεύουμε πως το φυσιολογικό κριτήριο είναι ο πιο ενδεδειγμένος δείκτης αυτή η μέθοδος αποτελείται από την μέτρηση της συχνότητας του καρδιακού παλμού (Δες πίνακα 14).

Πίνακας 14.

Ένταση σωματικής προσπάθειας βάση της ΚΣ σε νέους

Μέγιστη Ένταση

Μέγιστη ΚΣ σύμφωνα με την ηλικία (220-ηλικία)

Υπομέγιστη

170-180/min

Μεγάλη

150-170/min

Μεσαία

130-150/min

Χαμηλή

110-130/min

% Heart Rate

HR

% VO₂ Max

50

28

55

35

60

42

65

120-130

49

70

65

75

63

80

70

85

170-175

77

90

83

95

90

100

100

Η φυσιολογία της προσπάθειας μας έχει δείξει πως σε μέγιστη προσπάθεια, η καρδιακή συχνότητα φτάνει σε επίπεδα μεταξύ 185 και 210 παλμών ανά λεπτό και μερικές φορές περισσότερο. Η προσπάθεια κοντά στην μέγιστη προσπάθεια παρουσιάζει καρδιακή συχνότητα μεταξύ 165-180 παλμών ανά λεπτό· μεσαία προσπάθεια, μεταξύ 130 και 155 και μικρή προσπάθεια κάτω από 130 παλμούς το λεπτό.

Μια ακριβής μέτρηση της έντασης και του όγκου της προσπάθειας που έγινε είναι υψίστης σημασίας επειδή και τα αποτελέσματα πάνω στο σώμα και η αποκατάσταση μετά την προσπάθεια θα εξαρτηθούν από αυτές τις δύο παραμέτρους.

Οι μέγιστες προσπάθειες έχουν μια αναερόβια φύση και μπορούν μόνο να εκτελεστούν για μια μικρή χρονική περίοδο (μεταξύ 1 και 10 sec). Όμως, προσπάθειες που φτάνουν στο 1 λεπτό είναι μέρος των προσπαθειών που εκτελούνται κάτω από αναερόβιες καταστάσεις αν και μόνο οι προσπάθειες που γίνονται κατά τα πρώτα 10 sec μπορούν να θεωρηθούν μέγιστες προσπάθειες αφού μετά από αυτό η προσπάθεια είναι λιγότερο έντονη. Αυτές οι προσπάθειες βασικά αναπτύσσουν δύναμη και ταχύτητα και έχουν ένα ιδιαίτερο αποτέλεσμα στο νευρομυϊκό σύστημα. Η αποκατάσταση μετά από αυτές τις προσπάθειες είναι αργή και δύσκολη. Για 10-20 sec μέγιστης προσπάθειας και πλήρους αποκατάσταση του νευρομυϊκού συστήματος παίρνει περισσότερο από 5 λεπτά.

Υπομέγιστες και μεσαίες προσπάθειες μπορούν να διατηρηθούν κατά προσέγγιση μια ώρα και έχουν ευνοϊκά αποτελέσματα στο καρδιοαγγειακό σύστημα (αντοχή) αυξάνοντας την αερόβια ικανότητα. Μικρές προσπάθειες (με ΚΣ κάτω των 125 παλμών το λεπτό) είναι τελείως αερόβιες προσπάθειες και μπορούν να εκτελεστούν κατά την διάρκεια μακρών χρονικών περιόδων (6 έως 8 ώρες ή περισσότερο). Η διάρκεια της προσπάθειας δεν είναι ίδια με την διάρκεια της προπόνησης, επειδή υπάρχουν πολλές ανάπαυλες μεταξύ διαφορετικών προσπαθειών που γίνονται στην προπόνηση.

Η πυκνότητα της προπόνησης είναι η αναλογία μεταξύ της διάρκειας της προσπάθειας (το σύνολο των προσπαθειών) και των περιόδων ανάπαυλας (το σύνολο των περιόδων ανάπαυλας). Αν πάρουμε ως παράδειγμα μια προπόνηση που διαρκεί 120 λεπτά στην οποία οι περίοδοι ανάπαυλης είναι συνολικά 30 λεπτά, η πυκνότητα θα είναι $90/30 = 3$. Μερικοί προπονητές και γιατροί υπολογίζουν την πυκνότητα από την αναλογία μεταξύ της διάρκειας της προσπάθειας και την διάρκεια της προπόνησης. Στην περίπτωση του παραπάνω παραδείγματος, η πυκνότητα θα είναι $90/120 = 0.75$. Τα αποτελέσματα των ερευνών είναι ακριβείς μόνο αν τον ίδιο χρόνο σημειώνονται και η προσπάθεια που έγινε και η επίδραση αυτής της προσπάθειας στο σώμα του αθλητή.

Η καρδιακή συχνότητα, η οποία επίσης δείχνει την ένταση της προσπάθειας που γίνεται στα όρια των σωματικών δυνατοτήτων, είναι μια από τις σπουδαιότερες φυσιο-

λογικές παραμέτρους που επιδρούν στην επίδραση της προσπάθειας στο σώμα. Άλλοι σπουδαίοι φυσιολογικοί παράμετροι περιλαμβάνουν: πίεση αίματος, ρυθμός αναπνοής και κατανάλωση οξυγόνου και αποβολή διοξειδίου (ελέγχεται με τον εκπνεόμενο αέρα σε σκαούλα Douglas) κατά την διάρκεια σπουδαίων στιγμών της προπόνησης.

Αν οι τεχνικές δυνατότητες είναι ανεπαρκείς, ο γιατρός ή οι ίδιοι οι παίκτες μπορούν να υπολογίσουν την καρδιακή συχνότητα μετρώντας τον παλμό. Οι παίκτες μετά την προπόνηση μπορούν να μετρήσουν τον παλμό στο επίπεδο της καρωτίδας και μετά υπολογίζονται τα αποτελέσματα. Το πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι πως μια μελέτη μπορεί να γίνει σ' ολόκληρη την ομάδα την ίδια στιγμή.

Ο παλμός μετριέται κατά τη διάρκεια περιόδων των 10 έως 15 sec, αφού πρέπει να έχουμε μια ένδειξη κατά την στιγμή της μέγιστης επίδρασης της προσπάθειας στο σώμα.

Μέσα από τις παρατηρήσεις ο γιατρός συγκεντρώνει πληροφορίες πάνω στο συντονισμό των κινήσεων, των αντανakλαστικών, της εφίδρωσης, το χρώμα του δέρματος και έκφραση προσώπου - όλα είναι πολύ σπουδαία κλινικά στοιχεία· μερικές φορές αυτές οι ενδείξεις αγνοούνται τελείως.

Ένας έλεγχος του βάρους του σώματος πριν και μετά την προπόνηση θα δείξει το χάσιμο των υγρών και αλάτων και ακόμη το επίπεδο μεταβολισμού.

Check-up πρέπει να γίνονται στις πιο σημαντικές στιγμές και άσκησης, αλλά υποχρεωτικά τις παρακάτω στιγμές:

- Κατά την διάρκεια της αρχικής ανάπαυλας (πριν ξεκινήσει η προσπάθεια).
- Μετά την προθέρμανση.
- Μερικές φορές κατά των πιο σημαντικών περιόδων στην βασική προπόνηση.
- Στο τέλος της προπόνησης.

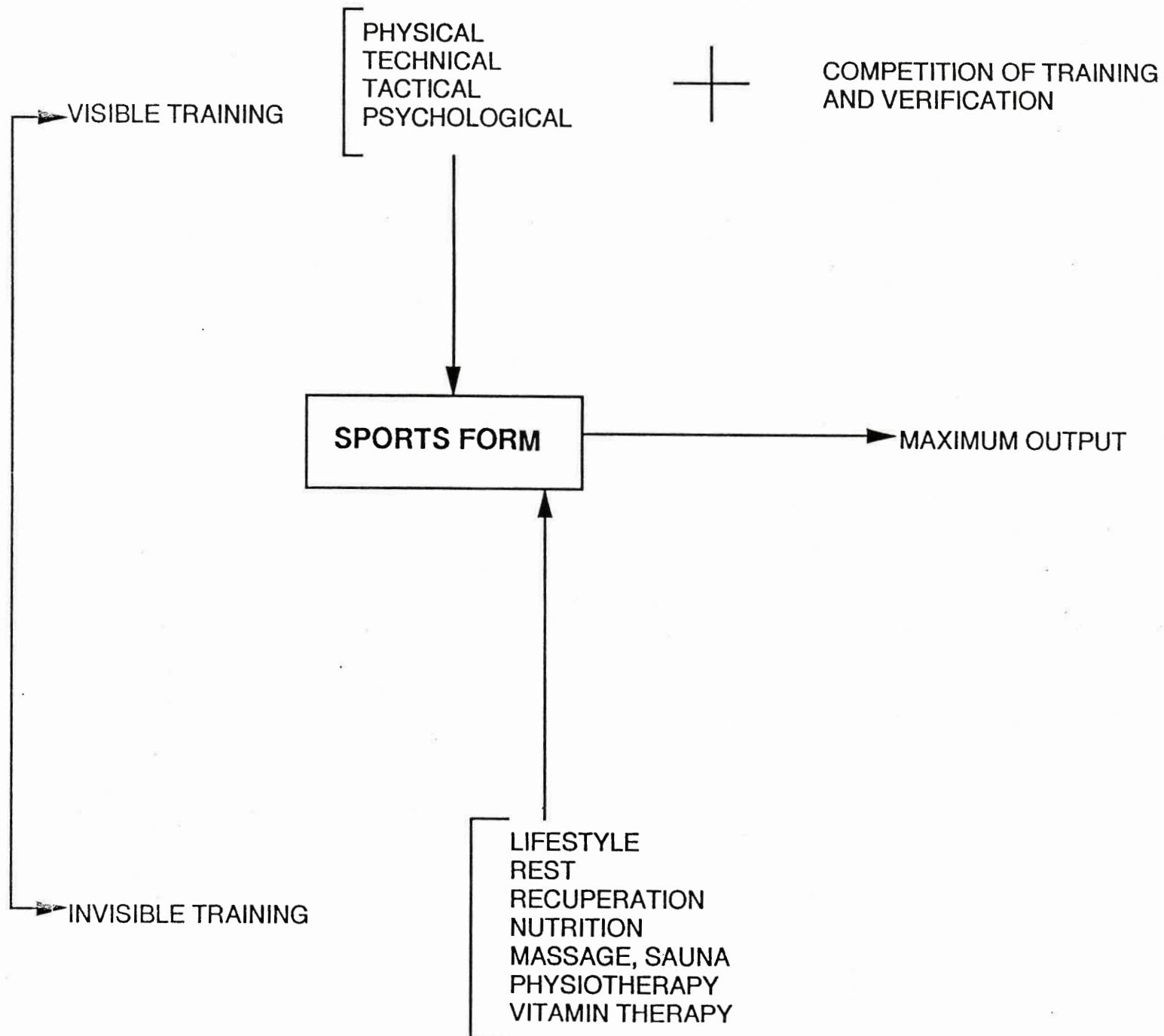
Ο προπονητής θα ειδοποιείται των ιατρικών παρατηρήσεων και ερευνών και μια συζήτηση θα γίνεται μεταξύ του γιατρού και του προπονητή εάν είναι αναγκαίο.

Οι πληροφορίες που παίρνονται από την ιατρική έρευνα και παρατήρηση συμπληρώνουν τις πληροφορίες που παίρνονται στο εργαστήριο. Αυτές οι δύο τύπων πληροφορίες δεν μπορεί να αντικαταστήσει η μια την άλλη επειδή κάθε μια παρουσιάζει συνολικά διαφορετικές φυσιολογικές εικόνες που παίρνονται κάτω από διαφορετικές περιστάσεις.

Με την τεχνική πρόοδο, σήμερα, η καρδιακή συχνότητα μπορεί να υπολογιστεί με τηλεμετρία, δίνοντας δυνατότητα μέτρησης 2 έως 6 παικτών την φορά. Οι παίκτες μπορούν να παίρνονται συνέχεια κατά την διάρκεια της προσπάθειας και μετά κατά την αποκατάσταση.

Αν θέλουμε να έχουμε μια πλήρη βιολογική εικόνα του αθλητή, οι πληροφορίες που παίρνονται με περιοδικά ιατρικά check-up και παρατηρήσεις κατά την διάρκεια της προπόνησης δεν είναι αρκετά. Στα πλαίσια της αθλητικής ιατρικής, γενικά συμπληρώνουν την ιατρική εικόνα με πλη-

COMPLETE
PREPARATION



ροφορίες που έχουν μαζευτεί από τον ίδιο τον αθλητή. Αυτές οι πληροφορίες τότε καταγράφονται σ' ένα διάγραμμα του ιατρικού check-up. Αυτό το διάγραμμα περιέχει υποκειμενικές και αντικειμενικές πληροφορίες που ο παίκτης μόνος του γράφει κάθε μέρα.

Οι αντικειμενικές πληροφορίες περιέχουν την καρδιακή συχνότητα (κατά τις περιόδους ανάπαυλας και διάφορων ασκήσεων), βάρος σώματος (πριν και μετά την προπόνηση), ώρες προπόνησης, ώρες ύπνου (την νύκτα και κατά την διάρκεια της ημέρας), ενώ οι υποκειμενικές πληροφορίες αφορούν γέυμα, ποιότητα ύπνου, ταχύτητα αποκατάστασης, γενική υγεία, επιθυμία για προπόνηση κλπ. Αυτό το ατομικό ιατρικό αυτό-check up (self-check up) απαιτεί συνέχεια, ευσυνειδησία και ακρίβεια.

Ο γιατρός είναι υπεύθυνος για την επεξήγηση του αυτοελέγχου και θα ειδοποιεί τον προπονητή για τα αποτελέσματά του. Ακολουθεί μια σωστή μέτρηση των τριών τύπων μελετών στα οποία υποβάλλεται ο αθλητής:

1. Περιοδικός ιατρικός έλεγχος.
2. Έρευνα και παρατήρηση κατά την διάρκεια της προπόνησης.
3. Το Self-check up από τον παίκτη, επιτρέπει συνεχή επιστημονικό επιδόξιο χειρισμό της προπόνησης.

Η αποθεραπεία μετά την προπόνηση και τους αγώνες είναι απαραίτητη φροντίδα του αθλίανου, αλλά δεν μπορεί να συμπεριληφθεί κάτω από την επίβλεψη του.

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, η συνεργασία μεταξύ γιατρού και προπονητή μπορεί να περιοριστεί από την έλλειψη βασικής γνώσης για την προπόνηση από την μεριά του γιατρού. Γι' αυτό θεωρούμε πως είναι ουσιαστικό για τον γιατρό να δώσει έναν πίνακα της προετοιμασίας. Ο πίνακας 15 δείχνει την δική μας έννοια της πλήρους αθλητικής προετοιμασίας του αθλητή.

Ο πίνακας 15 δείχνει πως η πλήρης αθλητική προετοιμασία περιλαμβάνει δύο μεγάλα μέρη:

1. Η ενεργή προπόνηση (σωματικά, τεχνικά κλπ.) συν την αγωνιστική προπόνηση και check-up. Αυτό το μέρος παρουσιάζει το catabolic μέρος, το χάσιμο ενέργειας.

2. Την αποκατάσταση, που αναφέρεται στο αναβολικό μέρος της συσσώρευσης της ενέργειας.

Η καλύτερη αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών των δύο διαδικασιών, σε αντίστοιχες αλλά όχι ανταγωνιστικές διευθύνσεις (προσπάθεια - αποκατάσταση), δημιουργεί τα αποτελέσματα της προπόνησης που επιτυγχάνονται ύστερα από μακρά χρονική περίοδο και τελικά στο φορμάρισμα των αθλητών (sports form). Και ο γιατρός και ο προπονητής πρέπει να γνωρίζουν πολύ καλά την μεθοδολογία του αθλητικού προπονητικού προγράμματος.

Ε. Το «φορμάρισμα» του αθλητή (Sports Form)

Το sports form εξαρτάται επίσης από τις προαναφερό-

μενες απόψεις (ορατή και όχι προπόνηση) και παραμελεί την κάθε μια που παρουσιάζει ένα εμπόδιο για αθλητική πρόοδο.

Κατά την διάρκεια των περιόδων προπόνησης, ιδιαίτερα την περίοδο στην οποία επικρατεί το sports form, ο γιατρός επιστημονικά οδηγεί την βιολογική προετοιμασία του αθλητή μέσα από το εργαστήριο και την έρευνα στον αθλητικό χώρο, τις συγκεκριμένες ενδείξεις της δοσολογίας της προσπάθειας· επίσης, προμηθεύει τον προπονητή με αυτές τις πληροφορίες. Είναι μέγιστης σημασίας να διακρίνει κάθε σημάδι κούρασης ή υπερφόρτωσης και επίσης να αποφασίσει πότε έχει επιτευχθεί το φορμάρισμα. Πρέπει να σημειωθεί πως ο αθλητής υποφέρει από κούραση, οι αιτίες πρέπει να εντοπιστούν, η προπονητική μέθοδος, ανεπαρκής αποκατάσταση, ανάρμοστη συμπεριφορά στην ιδιωτική ζωή, φτωχή τροφή, κλπ.

Όταν η αιτία ή οι αιτίες εντοπιστούν, αλλαγές μπορούν να γίνουν στην μέθοδο προπόνησης και στην ιατρική θεραπεία, έτσι ώστε να παρθούν τα μέτρα για να επιστρέψει ο αθλητής στην φυσιολογική του κατάσταση. Στις περισσότερες περιπτώσεις η μεθοδολογία του προπονητικού προγράμματος είναι υπεύθυνη για την κατάσταση της υπερφόρτωσης ή κούρασης. Από την στιγμή που οριστούν τα αποτελέσματα και οι συνέπειες της προπόνησης πάνω στον αθλητή, ο προπονητής πρέπει να αποφασίσει πως να συνεχίσει την προετοιμασία, αν θα ακολουθήσει το αρχικό προπονητικό σχέδιο ή κάνει ποιοτική ή ποσοτική αλλαγή. Αλλά αν ο προπονητής δε πως όλα πηγαίνουν ομαλά βιολογικά, αυτό θα είναι η πεποίθηση του πως το προπονητικό πλάνο θα πρέπει να συνεχιστεί όπως πριν. Αν, όμως, κάτι είναι λάθος, θα πρέπει να κάνει μια προσπάθεια να ανακαλύψει την αιτία, και μετά να γίνει μια μεθοδολογική αλλαγή στον προπονητικό σχεδιασμό ή την ιατρική θεραπεία, αν είναι αναγκαίο.

Αφού το φορμάρισμα (sports form) είναι μια φυσιολογική κατάσταση στην οποία ο αθλητής φτάνει στην καλύτερη αθλητική του απόδοση, θα πρέπει να σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο που να επιτυγχάνεται κατά την διάρκεια της πιο σπουδαίας αγωνιστικής περιόδου. Μόνο μέσα από πολύ στενή συνεργασία γιατρού και προπονητή βασισμένη σε ακριβείς πληροφορίες, μπορεί να επιτευχθεί ο σκοπός επιστημονικά και τον επιθυμούμενο χρόνο.

ΣΤ. Συνεργασία κατά την διάρκεια των αγώνων

Κατά την αγωνιστική περίοδο η συνεργασία γιατρού και προπονητή και παίκτη καλύπτει το πεδίο της υγείας (πρόληψη ασθενειών και διατήρηση μιας τέλει κατάστασης υγείας), καθώς και οι άλλες πλευρές της αθλητικής ιατρικής διαδικασίας (βιολογικό δυναμικό, κατάλληλη διαίτα, ενέργεια, σωστή αποκατάσταση και διατήρηση του sports form).

WORLD LEAGUE 1993 • Competition Calendar

FINAL VERSION

02.10.1992

PRELIMINARY ROUND		Weekend 1 21-23 May	Weekend 2 28-30 May	Weekend 3 04-06 June	Weekend 4 11-13 June	Weekend 5 18-20 June	Weekend 6 25-27 June	Weekend 7 02-04 July	Weekend 8 09-11 July	Weekend 9 16-18 July	Weekend 10 23-25 July
P O O L A	BRA , vs			JPN	GRE	USA				GER	RUS
	RUS , vs	USA	GER				BRA		GRE	JPN	
	JPN , vs	GRE			RUS			BRA	GER		USA
	USA , vs		JPN	GER			GRE	RUS	BRA		
	GRE , vs		BRA	RUS		JPN				USA	GER
	GER , vs	BRA			USA	RUS	JPN	GRE			
P O O L B	NED , vs			ITA		CUB	CHN		CAN	KOR	
	CUB , vs	CHN		CAN			KOR	NED			ITA
	ITA , vs	NED	CUB		CHN	KOR				CAN	
	CAN , vs		KOR		CUB		ITA	CHN			NED
	KOR , vs	CAN		CHN	NED			ITA	CUB		
	CHN , vs		NED			CAN			ITA	CUB	KOR

FINALS : (29) - 30 JULY - 01 AUGUST

Κασέτες που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

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 Ολυμπιάδας»

Οι κασέτες **No 1** και **No 2** δεν ξαναδιατίθενται, λόγω καταστροφής του πρωτοτύπου.

Βιβλία που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

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

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.

