



ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ενημερωτικό δελτίο Σ.ΚΑ.Π.

ΜΑΡΤΙΟΣ '94/τεύχος 32



ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης
Τεύχος 32

ΜΑΡΤΙΟΣ 1994

Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.

Υπεύθυνος Σύνταξης:

Καμινάρης Βαγγέλης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Παρατήρηση και ανάλυση των παικτών της υποδοχής	1
Μαθαίνοντας τακτική με τη βοήθεια της υποδοχής	11
«Η συνέχεια στο προσωπικό αποτελεί κριτήριο για μακρά επιτυχία»	13
Υποκριτικό στρες και προαγωγή της ετοιμότητας για υπευθυνότητα.....	16
Εν Λευκώ	20
Γίνε καλύτερος στο μπλοκ	21
Πώς εκπαιδεύεται ο πασαδόρος;	24

Αντί προλόγου

Το γυναικείο τμήμα βόλλεϋ του Α.Ο. Ηλυσιακού συμπλήρωσε ήδη δέκα χρόνια λειτουργίας. Η επέτειος αυτή συνέπεσε με ένα πολύ σημαντικό γεγονός: Την άξια άνοδο της ομάδας στην Α2 Εθνική Κατηγορία.

Για όσους γνωρίζουν από κοντά τα πράγματα και τις δύσκολες συνθήκες λειτουργίας του Συλλόγου, το γεγονός αυτό αποτελεί κάτι παραπάνω από απλή επιτυχία. Τίποτα όμως δεν είναι τυχαίο. Στα δέκα χρόνια λειτουργίας του το τμήμα συγκέντρωσε και συγκεντρώνει το αθλητικό ενδιαφέρον εκατοντάδων μικρών κοριτσιών της συνοικίας.

Από τα μικρά αυτά κορίτσια ξεπήδησαν σπουδαίες αθλήτριες. Αθλήτριες που με αγάπη, επιμονή και προσωπικές θυσίες, συνδυάζοντας άριστα τον αθλητισμό με άλλες ατομικές επιδόσεις στη μόρφωση, στην επαγγελματική και κοινωνική ζωή, κατάφεραν να καταξιώσουν πανελλαδικά το σύλλογο στην αθλητική κοινή γνώμη.

Αθλήτριες που με την αγωνιστική και κοινωνική τους συμπεριφορά, αποτελούν σήμερα το πρότυπο για δεκάδες άλλα μικρά κορίτσια της συνοικίας μας, που έχουν επιλέξει το άθλημα του βόλλεϋ από τα 9 και 10 χρόνια τους...

Οι μεγαλύτερες διακρίσεις του συλλόγου

1985-1986: 4η θέση, σε 34 ομάδες της Γ' κατηγορίας Αττικής.

1986-1987: Άνοδος στη Β' κατηγορία γυναικών Ανατ. Αττικής.

1987-1988: Άνοδος στην Α' κατηγορία γυναικών Ανατ. Αττικής.

1988-1989: 1η και 2η θέση στις παγκορασίδες Ανατ. Αττικής.

1989-1990: Οι κορασίδες αναδεικνύονται πρωταθλήτριες Ανατ. Αττικής, αήττητες. Οι παγκορασίδες κατακτούν δύο φορές την πρώτη θέση στην Ανατ. Αττική και στη συνέχεια έρχονται πρώτες στο πρώτο πανελλήνιο τουρνουά παγκορασίδων, χωρίς ήττα.

1990-1991: 2η θέση στις γυναίκες. Οι κορασίδες αναδεικνύονται πρωταθλήτριες Ανατ. Αττικής, αήττητες. Οι νεάνιδες έρχονται τρίτες στην Ανατ. Αττική.

1991-1992: Οι γυναίκες αναδεικνύονται πρωταθλήτριες στην Ανατ. Αττικής και μετά από αγώνες με τις πρωταθλήτριες του Νότου, ανέρχεται στη Β' Εθνική. Οι νεάνιδες, δεύτερες στην Ανατ. Αττική, κατακτούν την 4η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα.

1992-1993: Οι γυναίκες καταλαμβάνουν την 3η θέση στη Β' Εθνική και μετά από αγώνες μπαράζ στο Βόλο ανέρχονται στην Α2 Εθνική Κατηγορία. Οι νεάνιδες αναδεικνύονται πρωταθλήτριες στην Ανατ. Αττική και κατακτούν τη 2η θέση στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα. Οι κορασίδες κατακτούν τη 2η θέση στην Ανατ. Αττική.

Αγων. Περίοδος	Νίκες	Ήττες
1983-1984	1	10
1984-1985	1	6
1985-1986	17	3
1986-1987	17	3
1987-1988	14	2
1988-1989	11	12
1989-1990	13	7
1989-1990	13	7
1990-1991	21	5
1991-1992	23	2
1992-1993	16	4

Α.Ο. ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ

Όρθιες από αριστερά: Καραγιαννίδου Παναγιώτα, Κασιούμη Φωτεινή, Καραγιαννίδου Μάλτα, Παπαθανασίου Αλεξάνδρα, Μανωλά Νέλλη, Νάτσης Σταύρος (προπονητής).

Καθιστές από αριστερά: Κίκηρα Μαρία, Λειβαδιτάκη Ελένη, Δήμου Γιάννα, Τυμβίου Λουκιάννα, Δρόσου Βίκυ, Δραγματίδου Δέσποινα.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΜΙΑ ΕΡΕΥΝΑ «ΠΙΛΟΤΟΣ»

Μετ.: Α. Παπαγεωργίου, Π. Βαρσάμης

1. Εισαγωγή

Ο στόχος αυτής της ερευνητικής προσπάθειας είναι η συστηματική παρατήρηση μεμονωμένων παικτών, οι οποίοι εκπληρούν ειδικούς ρόλους μέσα στην ομάδα. Στην προκειμένη περίπτωση ερευνούνται οι απαιτήσεις του παιγνιδιού και οι παράγοντες επίδοσης των παικτών της υποδοχής. Ο τομέας της υποδοχής είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη του παιγνιδιού και έχει εξειδικευτεί πάρα πολύ τα τελευταία χρόνια (στην πετοσφαίριση των ανδρών γίνεται σχεδόν αποκλειστικά από ειδικευμένους παίκτες με διπλή παράταξη υποδοχής).

Η συστηματική παρατήρηση των παικτών αυτών δεν περιορίζεται μόνο στην υποδοχή, αλλά συμπεριλαμβάνει τις τακτικές τους κινήσεις σε ολόκληρο το παιγνίδι (υποδοχή, επίθεση, μπλοκ και άμυνα). Μια τέτοια παρατήρηση μπορεί να ξεκινήσει από την προπόνηση, για να βρεθεί σε ποιούς τομείς παρουσιάζουν ελλείψεις οι ειδικευμένοι παίκτες της υποδοχής. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης, για την εξακρίβωση των δυνατοτήτων και των αδυναμιών των αντίπαλων παικτών.

Το πρώτο βήμα για την παρατήρηση και ανάλυση των παικτών της υποδοχής στην πετοσφαίριση είναι η ανάπτυξη ενός ανάλογου φύλλου παρατήρησης. Αφού ετοιμάστηκε και ελέγχθηκε το φύλλο παρατήρησης, χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των παικτών της υποδοχής στην ομάδα του Αμβούργου (πρώτη Εθνική Κατηγορία Γερμανίας). Για να αναλυθεί το πολύπλευρο παιχνίδι, των ειδικευμένων παικτών της υποδοχής παρατηρήθηκαν 27 ποσοτικές και ποιοτικές μεταβλητές. Την βάση των δεδομένων αποτέλεσαν 9 παιγνίδια, στα οποία παρατηρήθηκαν συνολικά 490 υποδοχές, 233 επιθέσεις, 333 μπλοκ και 122 αμυντικές ενέργειες.

2. Ορισμοί και στόχοι των σημαντικότερων μεταβλητών

2.1. Ποιότητα της υποδοχής

Με αυτή τη μεταβλητή ξεχωρίζουμε πέντε διαφορετικές ποιότητες της υποδοχής. Για την αξιολόγηση της υποδοχής πρέπει να είναι γνωστά στον παρατηρητή το μέρος, προς

τον οποίο θα παιχτεί η πρώτη μπαλιά. Σ' αυτό το μέρος, το οποίο βρίσκεται μεταξύ των θέσεων II και III, αναμένεται να φθάσει ο πασαδόρος της ομάδας κατά τη στιγμή της υποδοχής του σέρβις.

Κλίμακα αξιολόγησης της υποδοχής

1. «Τεχνικό λάθος ή άσσος»

Ο αντίπαλος κερδίζει κατευθείαν τον πόντο.

2. «Άλλος υψωτής» ή «αντίπαλος»

— Η υποδοχή ήταν τόσο άσχημη, ώστε ένας άλλος παίκτης πάσαρε την μπαλά, ή η μπαλά κατευθύνθηκε από την υποδοχή κατευθείαν στον αντίπαλο.

— Μόνο ένας επιθετικός παίκτης μπορεί να χρησιμοποιηθεί.

3. «Πάσα από το πίσω μέρος του γηπέδου»

— Ο πασαδόρος έπρεπε να απομακρυνθεί περισσότερο από τρία μέτρα από τη θέση του.

— Μπορούν να χρησιμοποιηθούν το πολύ δύο επιθετικοί παίκτες.

4. «Πάσα κάτω από δύσκολες συνθήκες»

Ακόμη και μια μικρή απομάκρυνση του πασαδόρου από τη θέση του, μπορεί να του δημιουργήσει προβλήματα στην εκτέλεση της ιδανικής τεχνικής της πάσας (δηλαδή της μεταβίβασης με τα δάχτυλα με τα δύο χέρια, με ή χωρίς άλμα.

— Απομάκρυνση από το φιλέ περισσότερο από ένα μέτρο.

— Η μπαλά κατευθύνεται πολύ κοντά στο φιλέ.

— Χαμηλή πρώτη μπαλιά.

— Δύο επιθετικοί παίκτες μπορούν εύκολα να χρησιμοποιηθούν, ένας τρίτος με δυσκολία.

5. «Ιδανική πάσα»

— Ο πασαδόρος μπορεί να παίξει με άλμα την μπαλά σε όλους τους επιθετικούς παίκτες, έστω και αν χρειαστεί να απομακρυνθεί ένα μέτρο από τη θέση του.

— Μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ευκολία από τρεις μέχρι και τέσσερις-πέντε επιθετικοί παίκτες.

Στόχος: Η ανάλυση της υποδοχής αποτελεί το κεντρικό σημείο αυτής της έρευνας. Η ανάλυσή της θα γίνει σε σχέση με άλλες μεταβλητές, για να βρεθούν οι παράγοντες του παιγνιδιού που επηρεάζουν την ποιότητά της.

2.2. Το σκορ του παιγνιδιού

Οι εκάστοτε πόντοι κάθε ομάδας συμπεριλαμβανομένης και της τελευταίας ενέργειας, γράφονται στο φύλλο παρατήρησης. Σαν πρώτοι γράφονται οι πόντοι της ομάδας που παρατηρείται.

Στόχος: Εδώ διερευνάται, το κατά πόσο πέφτει η ποιότητα της υποδοχής συγκεκριμένων ειδικευμένων παικτών σε «κρίσιμες» φάσεις του παιγνιδιού (σύγκρ. παράγραφο 3.3.).

2.3. Σέρβις του αντιπάλου

Εδώ παρατηρείται το είδος του σέρβις του αντιπάλου, το οποίο είναι αποφασιστικός παράγοντας για την επίδοση των παικτών της υποδοχής. Κύρια χαρακτηριστικά του είναι η τροχιά και η ταχύτητα της μπάλλας. Για τις ανάγκες της έρευνας διακρίναμε τα εξής είδη σερβίς:

1. Σερβίς από τη βασική γραμμή: Σ' αυτό το είδος βρίσκεται ο παίκτης σε απόσταση λιγότερη από ένα μέτρο από τη βασική γραμμή και προσπαθεί με κυματιστά σερβίς να κατευθύνει τη μπάλλα σε αδύνατα σημεία της αντίπαλης υποδοχής.

2. Σερβίς με άλμα: Το σερβίς γίνεται με άλμα, δηλαδή ο παίκτης δεν ακουμπά το έδαφος κατά το κτύπημα της μπάλλας.

3. Κυματιστό σερβίς από μικρή απόσταση: Σ' αυτό τον τύπο του σερβίς στέκεται ο παίκτης μετωπικά ή πλάγια του φιλέ. Το κτύπημα γίνεται από μια απόσταση από ένα μέχρι τέσσερα μέτρα (1-4 μ.) από τη βασική γραμμή και χαρακτηρίζεται για την ακανόνιστη τροχιά της μπάλλας.

4. Κυματιστό σερβίς από μεσαία απόσταση: Εδώ βρίσκεται ο παίκτης 4-7 μ. πίσω από τη βασική γραμμή.

5. Κυματιστό σερβίς από μεγάλη απόσταση: Ο παίκτης βρίσκεται πάνω από 7 μ. πίσω από τη βασική γραμμή.

Στόχος: Με τη μεταβλητή αυτή διερευνάται, αν οι παίκτες της υποδοχής παρουσιάζουν αδυναμίες σε συγκεκριμένα είδη του αντίπαλου σερβίς.

2.4. Η παράταξη υποδοχής

Η παράταξη υποδοχής χαρακτηρίζει τη μορφή που σχηματίζουν οι προορισμένοι για την υποδοχή παίκτες, κατά την στιγμή του σέρβις. Ένας παίκτης χαρακτηρίζεται σαν υποδοχέας, όταν:

- βρίσκεται σε απόσταση τουλάχιστον 4 μ. από το φιλέ,
- βρίσκεται τουλάχιστον 1 μ. μακριά από την βασική και την πλάγια γραμμή,
- δεν καλύπτεται από κάποιον συμπαίκτη του,
- είναι πραγματικά έτοιμος για την υποδοχή της μπάλλας.

Εκτός από αυτά παρατηρήθηκε και το σχήμα της υποδοχής. Εδώ διακρίθηκαν δύο είδη:

1. Σε «γραμμή»: Ο κοντινότερος παίκτης στο φιλέ και ο συμπαίκτης του διαφέρουν λιγότερο από 1,5 μ. ως προς

την απόστασή τους από το φιλέ. Μπορούν να ενεργήσουν προς τα εμπρός και προς τα πίσω.

2. Σε «βάθος»: Οι υποδοχείς βρίσκονται σε απόσταση μεγαλύτερη από 1,5 μ. μεταξύ τους σε σχέση με το φιλέ.

Στόχος: Με αυτή τη μεταβλητή διερευνάται το κατά πόσο οι ειδικευμένοι παίκτες της υποδοχής υποστηρίζονται σε συγκεκριμένες αποστάσεις από τους συμπαίκτες τους. Επίσης καταγράφεται το σχήμα υποδοχής που εφαρμόζεται συχνότερα.

2.5. Οι κατευθύνσεις των κινήσεων

Οι κατευθύνσεις της κίνησης του παίκτη για την υποδοχή της μπάλλας κατατάσσονται γενικά σε τέσσερις τομείς: προς τα εμπρός, πίσω, δεξιά και αριστερά (σύγκρ. Σχήμα 1).

Στόχος: Εδώ αναλύεται, αν οι παίκτες παρουσιάζουν ιδιαίτερες δυνατότητες ή αδυναμίες σε κάποια από αυτές τις κατευθύνσεις.

2.6. Οι κινήσεις των χεριών

Με αυτή τη μεταβλητή καταγράφεται η θέση των χεριών κατά τη στιγμή της επαφής τους με την μπάλλα. Τα ισχία του παίκτη χρησιμεύουν σαν ένα σημείο προσανατολισμού για τις θέσεις των χεριών, που περιγράφονται παρακάτω:

1. «Χέρια αριστερά επάνω»: Και τα δύο χέρια βρίσκονται κατά την επαφή τους με τη μπάλλα αριστερά και επάνω από τα ισχία του παίκτη.

2. «Χέρια δεξιά επάνω»: Και τα δύο χέρια βρίσκονται κατά την υποδοχή δεξιά και επάνω από τα ισχία του παίκτη.

3. «Χέρια αριστερά κάτω»: Τα δύο χέρια βρίσκονται κατά την υποδοχή κάτω και αριστερά των ισχίων του παίκτη.

4. «Χέρια δεξιά κάτω»: Τα δύο χέρια βρίσκονται κατά την υποδοχή κάτω και δεξιά των ισχίων του παίκτη.

5. «Χέρια μπροστά»: Και τα δύο χέρια κρατιούνται κατά την επαφή τους με τη μπάλλα μπροστά από το σώμα.

Στόχος: Εδώ εξετάζεται, το πόσο καλά ενεργούν οι παίκτες κατά την εκάστοτε τοποθέτηση των χεριών.

2.7. Μετακίνηση

Εδώ καταγράφεται η απόσταση σε μέτρα, την οποία διανύει ο παίκτης για να υποδεχθεί την μπάλλα.

Στόχος: Εδώ εξετάζεται, το πόσο χρειάζεται να μετακινηθούν οι παίκτες προς τον τόπο υποδοχής της μπάλλας και το αν σε κάποια συγκεκριμένη απόσταση παρουσιάζουν ιδιαίτερες δυνατότητες ή αδυναμίες.

3. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων με σύντομη ερμηνεία

3.1. Παράταξη υποδοχής

3.1.1. Αριθμός των συμμετεχόντων παικτών

Το σχήμα 3 δείχνει ότι η υποδοχή γίνεται σχεδόν αποκλειστικά με τη διπλή παράταξη υποδοχής (98,2%). Τα υπόλοιπα είδη εμφανίστηκαν μόνο σε ένα ποσοστό 1,8%.

Σύντομη ερμηνεία: Η υποδοχή της ομάδας του Αμβούργου έγινε κατά τη διάρκεια των 9 παιχνιδιών με τη διπλή παράταξη υποδοχής. Δύο —οι ίδιοι σε κάθε περίπτωση— ειδικευμένοι παίκτες ανέλαβαν αυτό το ρόλο και κάλυπταν το μισό γήπεδο ο καθένας. Ένα άλλο είδος παράταξης των υποδοχέων εφαρμόστηκε, μόνο όταν ο αντίπαλος χρησιμοποίησε δυνατά σερβίς με άλμα. Εξακριβώθηκε, ότι η μετατροπή της διπλής παράταξης υποδοχής σε τριπλή ή τετραπλή, γίνονταν μόνο αν η πρώτη αποδεικνυόταν αδύνατη.

3.1.2. Σχήμα της υποδοχής

Οι παίκτες της υποδοχής έπαιξαν κατά το 98,2% σε «γραμμή», δηλαδή δεν απέιχαν μεταξύ τους πάνω από 1,5 μ. σε σχέση με το φιλέ. Κατά το 1,8% των ενεργειών έπαιξαν οι υποδοχείς σε «βάθος».

Σύντομη ερμηνεία: Όπως φαίνεται από το παραπάνω σχήμα, οι ειδικευμένοι παίκτες της υποδοχής τοποθετούνται σχεδόν στο ίδιο ύψος, ανάλογα με τις εκάστοτε θέσεις περιστροφής που έχουν. Έτσι το ποσοστό των υποδοχών με δύο παίκτες είναι το ίδιο με αυτόν των υποδοχών σε «γραμμή» (σύγκρ. Σχ. 3). Αυτό σημαίνει, ότι οι δύο παίκτες τοποθετούνται στο κέντρο του χώρου, τον οποίο έχει ο καθένας για να καλύψει.

Το ποσοστό των υποδοχών που έγιναν σε «βάθος» αναλογεί σε εκείνο των υπολοίπων παρατάξεων υποδοχής (σύγκρ. Σχ. 3). Σ' αυτά τα είδη των υποδοχών συμμετείχαν περισσότεροι από δύο παίκτες και γι' αυτό ο χώρος μοιράστηκε διαφορετικά.

3.2. Ποιότητα της υποδοχής

Παρακάτω παρουσιάζονται και ερμηνεύονται συντόμως οι μεταβλητές **ενός παίκτη μόνο**, για να μπορέσουν να εξεταστούν όσο το δυνατόν περισσότερες μεταβλητές αυτής της έρευνας. Μερικές από τις μεταβλητές θα συζητηθούν με τον παίκτη Α και άλλες με τον παίκτη Β, ανάλογα με τα αποτελέσματά τους. Αυτό γίνεται σκόπιμα, για να γίνουν σαφή τα αποτελέσματα.

Από την αξιολόγηση των ειδικευμένων παικτών ξεχωριστά, προέκυψαν πίνακες με τα ποσοστά ποιότητας της υποδοχής των.

Το σχήμα 5 δείχνει, ότι ο παίκτης Α έπαιξε το 26,1% των πρώτων μπαλλιών ιδανικά προς τον πασαδόρο. Το 30,4% των πρώτων μπαλλιών αυτού του παίκτη μπόρεσαν κάτω από δύσκολες συνθήκες να χρησιμοποιηθούν από τον πα-

σαδόρο. Κατά το 33,3% των υποδοχών έπρεπε ο τελευταίος να απομακρυνθεί περισσότερο από 3 μ. από την ιδανική του θέση, για να πασάρει τη μπάλλα. Ένα 5,4% των μπαλλιών πήγαν κατευθείαν στον αντίπαλο ή έπρεπε να τις παίξει κάποιος άλλος παίκτης, εκτός από τον πασαδόρο. Το υπόλοιπο 4,8% των υποδοχών απέδωσε απευθείας πόντους στον αντίπαλο.

Ερμηνεία: Ο παίκτης Α έχει ένα μεγάλο ποσοστό στις υποδοχές της ποιότητας 3. Αυτή η ποιότητα χαρακτηρίζει τις «σίγουρες υποδοχές», όπου ο παίκτης προσπαθεί να κρατήσει την μπάλλα στο παιχνίδι και έτσι να μη κάνει κάποιο λάθος. Αν χαρακτηρίσει κανείς τις ποιότητες 4 και 5 σαν «καλές υποδοχές», τότε ο παίκτης Α παρουσιάζει ένα ποσοστό 56,5% «καλών» υποδοχών.

3.3. Η υποδοχή σε κρίσιμα σκορ του παιχνιδιού

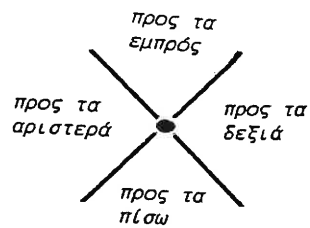
Η καταγραφή του σκορ επιτρέπει την αξιολόγηση της υποδοχής σε «κρίσιμα» σκορ του παιχνιδιού. Το σκορ χαρακτηρίζεται σαν «κρίσιμο», όταν και οι δύο ομάδες έχουν τουλάχιστον 10 πόντους και η διαφορά τους δεν είναι μεγαλύτερη από 3 πόντους (π.χ. 11:13, 10:12).

Το μεγαλύτερο ποσοστό των υποδοχών (42,5%) ανήκει σ' αυτήν την περίπτωση στην ποιότητα 3. Μόνο το 14,9% των πρώτων μπαλλιών πηγαίνει ιδανικά στον πασαδόρο, ενώ το 29,8% δυσκόλεψε τον τελευταίο στην εκτέλεση μιας ιδανικής πάσας. Το 6,4% των μπαλλιών έπρεπε να παιχτεί από άλλους παίκτες ή πήγε κατευθείαν στον αντίπαλο. Τέλος, το 6,4% των υποδοχών απέδωσε απευθείας πόντους στον αντίπαλο.

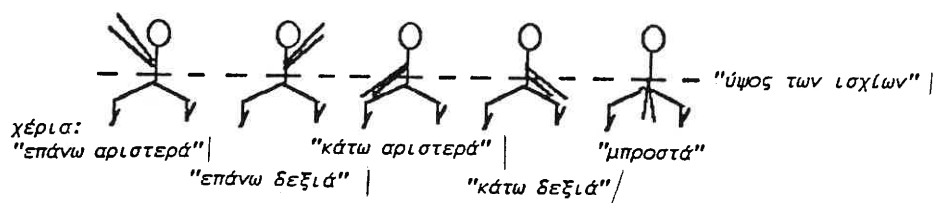
Ερμηνεία: Αν και εδώ χαρακτηρίσει κανείς τις ποιότητες 4 και 5 σαν «καλές υποδοχές», τότε το ποσοστό τους ανέρχεται σε κρίσιμες καταστάσεις μόνο στο 44,7%, σε αντίθεση με το σύνολο όλων των υποδοχών, όπου οι «καλές» υποδοχές αποτελούσαν το 56,5%. Σε κρίσιμα σκορ αυξάνει το ποσοστό των υποδοχών της ποιότητας 3 σε βάρος των ποιοτήτων 4 και 5. Ανέρχεται σε 42,5%, δηλαδή είναι 9,2% μεγαλύτερο από ότι είναι στο σύνολο όλων των υποδοχών (σύγκρ. παράγραφο 3.2.). Το ποσοστό των άμεσων λαθών είναι επίσης αυξημένο. Το σχήμα 6 δείχνει καθαρά, ότι η επίδοση του παίκτη Α στην υποδοχή μειώνεται σε «κρίσιμες» καταστάσεις του παιχνιδιού. Ταυτόχρονα αυξάνει κατά πολύ το ποσοστό των υποδοχών του με υπολογίσιμο ρίσκο (ποιότητα 3).

3.4. Η ποιότητα της υποδοχής σε σχέση με το σερβίς των αντιπάλων

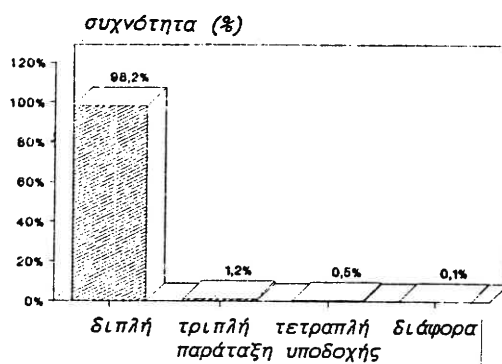
Το σχήμα 7 δείχνει, ότι ο παίκτης Α είχε να αντιμετωπίσει συχνότερα κυματιστό σερβίς (K2) από μεσαία απόσταση (4-7 μ. από τη βασική γραμμή). Το ποσοστό αυτών των σερβίς ήταν 38,26%, ενώ οι υποδοχές των σερβίς από τη βασική γραμμή ανήλθαν στο 30,87%. Το αντίστοιχο ποσοστό των κυματιστών σερβίς (K3) από μεγάλη απόσταση και αυτών με άλμα ανέρχεται στο 13% περίπου. Ο αριθμός



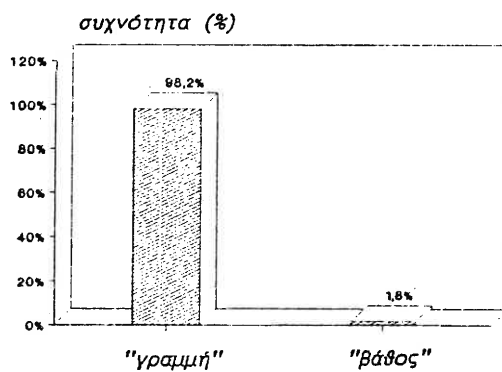
Σχ. 1 : Διαχωρισμός των κατευθύνσεων της κίνησης



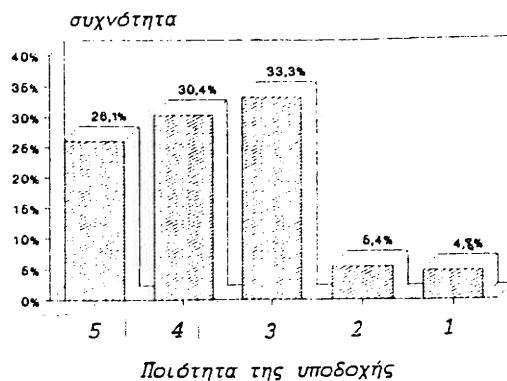
Σχ. 2 : Διαχωρισμός των κινήσεων των χεριών



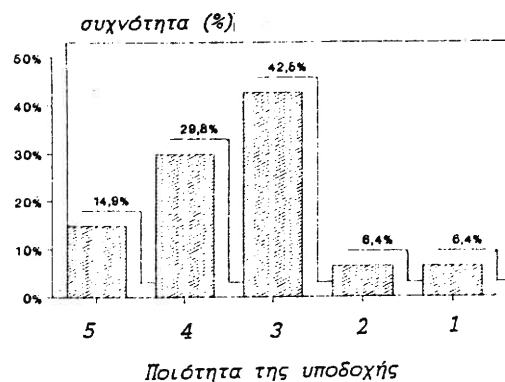
Σχ. 3 : Αριθμός των συμμετεχόντων παικτών στην παράταξη υποδοχής



Σχ. 4 : Μορφή της παράταξης



Σχ. 5 : Συνολικά ποσοστά της ποιότητας των υποδοχών του παίκτη Α



Σχ. 6 : Η ποιότητα των υποδοχών του παίκτη Α σε κρίσιμα σκορ του παιχνιδιού

Είδος σέρβις	Ποιότητα υποδοχής					Σύνολο
	5	4	3	2	1	
Από τη βασική γραμμή	22 30,99%	24 33,80%	19 26,76%	5 7,04%	1 1,14%	71 30,87%
Με άλμα	6 20%	8 26,67%	14 46,67%	0 0%	2 6,67%	30 13,04%
Κυματιστό (Κ1) (απόσταση 1-4 μ.)	2 20%	4 40%	3 30%	0 0%	1 10%	10 4,35%
Κυματιστό (Κ2) (απόσταση 4-7 μ.)	21 23,86%	23 26,14%	31 35,23%	8 9,09%	5 5,68%	88 38,26%
Κυματιστό (Κ3) (απόσταση > 7 μ.)	9 29,03%	4 12,90%	16 51,61%	2 6,45%	0 0%	31 13,48%

Σχ. 7 : Η ποιότητα των υποδοχών του παίκτη Α σε σχέση με το αντίπαλο σέρβις

των κυματιστών σερβίς (K1) από μικρή απόσταση είναι πολύ χαμηλός (4,35%), ώστε να μπορέσει κανείς να εξακριβώσει ενδεχόμενες δυνατότητες ή αδυναμίες του παίκτη σ' αυτό το είδος του σερβίς. Αξιοσημείωτο είναι ότι τα μεγαλύτερα ποσοστά των υποδοχών της ποιότητας 3 εμφανίζονται κατά τα σερβίς με άλμα και κατά τα κυματιστά σερβίς από μεγάλη απόσταση (K3).

Ερμηνεία: Αν χαρακτηρίσει κανείς τις ποιότητες 5 και 4 σαν «καλές» υποδοχές, τότε αυτές ανέρχονται στο ποσοστό των 64,79% κατά τα σερβίς από τη βασική γραμμή. Το αντίστοιχο ποσοστό των καλών υποδοχών ανήλθε κατά τα σερβίς με άλμα στο 46,67% και κατά τα κυματιστά σερβίς (K3) από μεγάλη απόσταση στο 41,95%. Είναι φανερό, ότι ο παίκτης Α μειώνει την ποιότητα της υποδοχής του κατά τα δύο τελευταία είδη σερβίς. Σ' αυτά τα είδη του σερβίς επίσης, σημειώνονται τα μεγαλύτερα ποσοστά των υποδοχών ποιότητας 3. Αυτό σημαίνει, ότι ο παίκτης Α προτιμά να παίξει σε τέτοιες περιπτώσεις σίγουρα. Προσπαθεί να μην κάνει ένα άμεσο λάθος, αλλά να «μαλακώσει» το επικίνδυνο σερβίς του αντιπάλου, με το να σηκώσει την μπάλλα ψηλά και σχετικά μακριά από το φιλέ.

Κατά τα κυματιστά σερβίς από μεσαία απόσταση (K2) το ποσοστό των «καλών» υποδοχών ανέρχεται στο 50%. Ενώ το ποσοστό των «σίγουρων» υποδοχών (ποιότητα 3) ανέρχεται στο 35,23%. Το ποσοστό των «κακών» υποδοχών (ποιότητες 2 και 1) φθάνει στο 14,77% και είναι το μεγαλύτερο σε σχέση με τους άλλους τύπους σερβίς.

Αν θα ήθελε κανείς να πείσει με το σερβίς τον παίκτη Α, τότε θα έπρεπε να χρησιμοποιήσει κυματιστά σερβίς από μεσαία μέχρι μεγάλη απόσταση ή σερβίς με άλμα, γιατί σ' αυτούς τους τύπους του σερβίς υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα για λαθεμένη υποδοχή. Ένα μέτρο για την προπόνηση του παίκτη Α θα ήταν, να κάνει αυξημένη εξάσκηση υποδοχής στα παραπάνω είδη σερβίς.

3.5. Η ποιότητα της υποδοχής σαν παίκτης πρώτης ή δεύτερης γραμμής

Το σχήμα 8 δείχνει, ότι ο παίκτης Α παρουσιάζει περισσότερες ενέργειες υποδοχής σαν παίκτης της αμυντικής ζώνης (56,88%), από ότι σαν παίκτης της επιθετικής ζώνης (43,12%). Το ποσοστό των ιδανικών υποδοχών (ποιότητα 5) είναι επίσης μεγαλύτερο κατά τις θέσεις της πίσω ζώνης (33,75%), από ότι είναι στις θέσεις της επίθετικής ζώνης (19%). Μεγάλη διαφορά υπάρχει επίσης στις υποδοχές της ποιότητας 3. Όταν ο παίκτης Α παίζει μπροστά ανέρχονται στο 42,01%, ενώ όταν παίζει πίσω στο 26,75%.

Ερμηνεία: Ο παίκτης Α παρουσιάζει σημαντικά προβλήματα, στο να συγκεντρωθεί στην υποδοχή όταν παίζει στην επιθετική ζώνη, δηλ. όταν πρέπει να συμμετέχει και στην επίθεση. Το ποσοστό των «καλών» υποδοχών είναι καθαρά μικρότερο όταν ο παίκτης Α είναι επιθετικός (42,61%), από ότι είναι όταν είναι αμυντικός (61,77%). Εκτός απ' αυτό, παρουσιάζει περισσότερες υποδοχές ποιότητας 3 όταν παίζει μπροστά. Αυτό σημαίνει ότι σ' αυτή

την περίπτωση ενεργεί με στόχο την σίγουρη υποδοχή.

Αν θα ήθελε κανείς να προκαλέσει δυσκολίες στην υποδοχή του παίκτη Α, τότε θα 'πρεπε να κατευθύνει τα σερβίς προς αυτόν όταν είναι ταυτόχρονα και επιθετικός παίκτης, γιατί σ' αυτήν την περίπτωση πέφτει και η ποιότητα των ενεργειών του. Όσο για την προπόνηση, θα ήταν αναγκαία η αυξημένη εξάσκηση σε καταστάσεις υποδοχής, όπου ο παίκτης Α συμμετέχει σαν επιθετικός παίκτης.

3.6. Η ποιότητα της υποδοχής σε σχέση με την κατεύθυνση της κίνησης του παίκτη Β

Το σχήμα 9 δείχνει, ότι ο παίκτης Β κινήθηκε συχνότερα «προς τα δεξιά» για να υποδεχτεί την μπάλλα (29,71%). Το αμέσως μεγαλύτερο ποσοστό (21,74%) καταγράφηκε στις κινήσεις «προς τα πίσω» και στην «καθόλου κίνηση». Αξιοσημείωτος είναι ο μεγάλος αριθμός των άμεσων λαθών κατά τις κινήσεις προς τα αριστερά (9,8%). Προς αυτή την κατεύθυνση σημειώθηκε επίσης το μεγαλύτερο ποσοστό των υποδοχών ποιότητας 3 (45,09%).

Ερμηνεία: Ο παίκτης Β βρίσκεται συνολικά τέσσερις φορές στο αριστερό και δύο φορές μόνο στο δεξί μέρος του γηπέδου. Έτσι το ποσοστό των κινήσεων «προς τα δεξιά» είναι μεγαλύτερο από εκείνα των άλλων κινήσεων. Εκτός από αυτά μπορεί να παρατηρήσει κανείς, ότι ο παίκτης Β ξεκινά τις ενέργειές του στο αριστερό μέρος του γηπέδου από ένα σημείο, που βρίσκεται αρκετά πίσω και απέχει περίπου 1,5 μ. από την πλάγια γραμμή. Έτσι «προσφέρει» το δεξί μέρος του χώρου του για το αντίπαλο σερβίς. Κατά τη στιγμή όμως της εκτέλεσης του σερβίς μετακινείται προς τα εμπρός και μέσα, για να καλύψει τον ανοιχτό χώρο. Με αυτή την κίνηση προσπαθεί ο παίκτης Β να αποφύγει τις αδυναμίες που παρουσιάζει στην αριστερή του πλευρά. Έτσι με την κίνηση από έξω αριστερά προς τα μέσα δεξιά μπορεί να υποδεχτεί περισσότερες μπαλιές από τη δυνατή του πλευρά. Η αντίστοιχη συμπεριφορά παρατηρείται, όταν ο παίκτης υποδέχεται την μπάλλα στο δεξί μέρος του γηπέδου. Περιμένει περίπου στα μέσα του γηπέδου, για να «προσφέρει» στο αντίπαλο σερβίς την δεξιά μεριά του.

Εξαιτίας αυτής της ιδιαίτερης συμπεριφοράς στην υποδοχή, είναι το ποσοστό των κινήσεων προς τα δεξιά πολύ υψηλό (29,71%). Έτσι εξηγείται επίσης και ο μεγάλος αριθμός των κινήσεων προς τα πίσω (21,74%), επειδή ο παίκτης μετακινήθηκε συχνά πολύ πιο μπροστά από ότι χρειαζόταν. Έτσι αναγκάστηκε συχνά να κινηθεί γρήγορα προς τα πίσω για να υποδεχθεί σερβίς που κατευθυνόταν στο πίσω μέρος του γηπέδου. Η αδυναμία του παίκτη στην αριστερή πλευρά τεκμηριώνεται επίσης από τον μεγάλο αριθμό των άμεσων λαθών (9,8%). Σε αυτή την κατεύθυνση της κίνησης παρατηρείται το μεγαλύτερο ποσοστό της ποιότητας 3, το οποίο δείχνει την τάση του για σίγουρες υποδοχές.

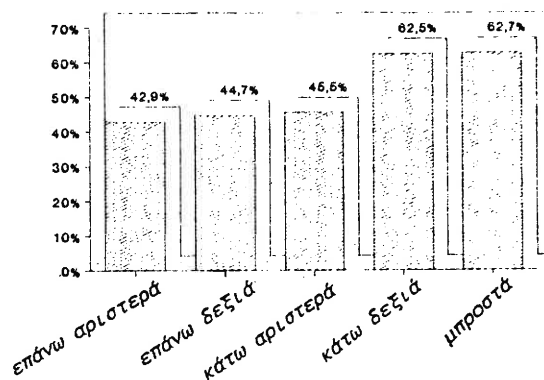
θέση του παίκτη	Ποιότητα υποδοχής					σύνολο
	5	4	3	2	1	
μπροστά	19 19%	40 23,61%	50 42,01%	6 5,04%	4 3,36%	119 43,12%
πίσω	53 33,75%	44 28,02%	42 26,75%	9 5,73%	9 5,73%	157 56,88%

Σχ. 8 : Η ποιότητα των υποδοχών ανάλογα με τη θέση του παίκτη Α

Μετακινήσεις στα μέρη υποδοχής	ποιότητα υποδοχής					σύνολο
	5	4	3	2	1	
καμία κίνηση	15 25%	19 31,67%	25 41,67%	0 0%	1 1,67%	60 21,74%
προς τα εμπρός	12 52,17%	1 4,35%	7 30,43%	2 8,69%	1 1,67%	23 8,33%
προς τα πίσω	14 23,33%	22 36,67%	15 25%	7 11,67%	2 1,67%	60 21,74%
προς τα αριστερά	12 23,52%	10 19,60%	23 45,09%	1 1,69%	5 9,80%	51 18,48%
προς τα δεξιά	19 23,17%	32 39,02%	22 26,89%	5 6,09%	4 4,87%	82 29,71%

Σχ. 9 : Η ποιότητα των υποδοχών ανάλογα με την κατεύθυνση της μετακίνησης

Ποσοστά των "καλών" και των "πολύ καλών" υποδοχών ανάλογα με τις κινήσεις των χεριών παίκτης Β
συχνότητα (%)



Σχ. 10 : Η ποιότητα των υποδοχών ανάλογα με τις κινήσεις των χεριών

3.7. Η ποιότητα της υποδοχής σε σχέση με τις κινήσεις των χεριών

Εδώ αναφέρονται τα σημαντικότερα αποτελέσματα από τα πάρα πολλά δεδομένα που καταγράφηκαν. Έτσι εξετάζονται οι δυνατότητες και οι αδυναμίες των παικτών, με την κατασκευή σχημάτων όπως το παρακάτω.

Στο σχήμα 10 παρουσιάζονται όλες οι «καλές» και οι «πολύ καλές» υποδοχές του παίκτη Β σε σχέση με τις κινήσεις των χεριών του. Κατά την πρόθεση των χεριών μπροστά από το σώμα και κατά την κίνηση των χεριών προς τα κάτω δεξιά καταγράφηκε το μεγαλύτερο ποσοστό «καλών υποδοχών», το οποίο ξεπερνά το 60%. Στις υπόλοιπες κινήσεις των χεριών τα ποσοστά κυμαίνονται μεταξύ 43 και 45% περίπου. Παρόλα αυτά, το σχήμα 10 δεν μας δίνει πληροφορίες για την συνολική συχνότητα του κάθε είδους κίνησης των χεριών. Από άλλα δεδομένα προέκυψε, ότι ο παίκτης Β υποδέχτηκε σχεδόν το 65% των μπαλιών με την πρόθεση των χεριών μπροστά από το σώμα. Έτσι αναλογούν πολύ λίγες ενέργειες στα υπόλοιπα είδη κίνησης των χεριών. Αυτός είναι ο λόγος που τα παραπάνω αποτελέσματα αποτελούν πιθανότητες και όχι αποδείξεις για τις παρακάτω ερμηνείες.

Ερμηνεία: Για να εκτιμηθούν τα παραπάνω δεδομένα, συγκρίνονται με τα αντίστοιχα συνολικά ποσοστά της υποδοχής του παίκτη Β. Σε έναν παίκτη ανάλογο του σχήματος 5, ο παίκτης Β συγκέντρωσε ένα ποσοστό 56,5% «καλών» μέχρι «πολύ καλών» υποδοχών. Το σύνολο των υποδοχών κατά τις κινήσεις των χεριών «επάνω αριστερά», «κάτω αριστερά» και «επάνω δεξιά» ήταν φανερά μικρότερο από το αντίστοιχο παραπάνω ποσοστό. Αυτό δικαιολογείται από την αδυναμία της αριστερής μεριάς του παίκτη, η οποία περιγράφηκε στην παράγραφο 3.6. Εκτός από αυτά, μπορεί να υποθέσει κανείς ότι η επίδοση του παίκτη Β στην υποδοχή μειώνεται όταν χρειάζεται να φέρει τα χέρια προς τα πάνω. Από την άλλη πλευρά, ο μεγάλος αριθμός των υποδοχών με τα χέρια μπροστά από το σώμα προϋποθέτει μια εξαιρετική ταχύτητα και μια μεγάλη δυνατότητα προσμονής και αντίδρασης.

Αν κανείς έχει τον παίκτη Β αντίπαλο, τότε θα 'πρεπε να κατευθύνει τα σερβίς του έτσι, ώστε να πρέπει αυτός να υποδεχτεί την μπάλλα από την αριστερή του μεριά. Τα σερβίς πρέπει να παιχτούν προς το βάθος του γηπέδου, ώστε να γίνει η υποδοχή με τα χέρια «επάνω αριστερά» ή «επάνω δεξιά». Σε τέτοιου είδους σερβίς υπάρχει η μεγαλύτερη πιθανότητα για λαθεμένη υποδοχή από τον παίκτη Β. Σαν μέτρο για την προπόνηση, ενδείκνυται η αυξημένη εξάσκηση των υποδοχών από την αριστερή μεριά. Επίσης θα ήταν καλό να προπονηθούν και οι πλάγιες υποδοχές, κατά τις οποίες τα χέρια βρίσκονται ψηλά.

3.8. Η ποιότητα της υποδοχής σε σχέση με την απόσταση της μετακίνησης

Η παρατήρηση και η καταγραφή αυτής της μεταβλητής έδειξε, ότι οι παίκτες διανύουν συνήθως αποστάσεις μετα-

ξύ 0 και 2 μέτρων για να υποδεχτούν τα σερβίς του αντιπάλου. Η διάνυση μεγαλύτερων αποστάσεων ήταν σπάνια. Στην πραγματικότητα, οι παίκτες δεν είχαν τον χρόνο να διανύσουν μεγαλύτερες αποστάσεις. Όταν η μπάλλα απείχε δύο-τρία βήματα απ' αυτούς, τότε προσπαθούσαν να βρεθούν πίσω από την μπάλλα (στον παίκτη Β το 65% των υποδοχών έγινε με την πρόθεση των χεριών μπροστά από το σώμα). Σε κάθε άλλη περίπτωση, οι παίκτες υποδέχονται την μπάλλα με την τοποθέτηση των χεριών πλάγια ή/και με άλμα ή με πτώση.

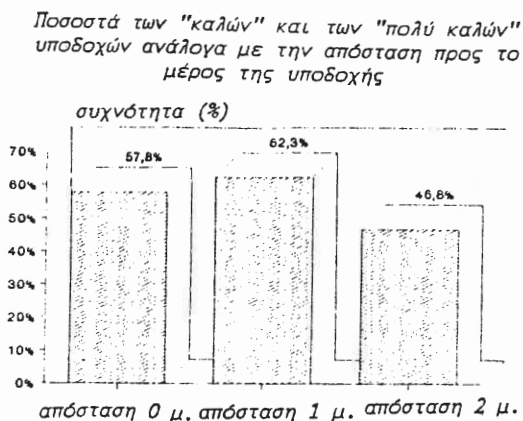
Στο σχήμα 11 υπολογίστηκαν μαζί οι ποιοότητες 5 και 4 όλων των υποδοχών. Το ποσοστό των «καλών υποδοχών» είναι σχετικά μικρό (46,8%), όταν ο παίκτης Β πρέπει να μετακινηθεί 2 μέτρα για να υποδεχτεί την μπάλλα. Πολύ μεγαλύτερα είναι τα ποσοστά των «καλών υποδοχών», όταν αυτός πρέπει να μετακινηθεί ελάχιστα (57,8%) έως 1 μέτρο (62,3%).

Ερμηνεία: Αν συγκρίνει κανείς και εδώ αυτά τα αποτελέσματα με τα συνολικά ποσοστά όλων των υποδοχών του παίκτη Β, τότε εξακριβώνεται ότι η απόδοση είναι μειωμένη σε αποστάσεις μετακίνησης 2 μέτρων. Το συνολικό ποσοστό όλων των «καλών υποδοχών» (ποιοότητες 5 και 4) ήταν για τον παίκτη Β 56,6%, ενώ το ποσοστό των «καλών υποδοχών» ύστερα από μετακίνηση 2 μέτρων ήταν φανερά μικρότερο (46,8%).

Μια λαθεμένη ή μια «κακή» υποδοχή αναμένεται από τον παίκτη Β, όταν πρέπει να διανύσει μια μεγάλη απόσταση για την υποδοχή του σερβίς. Ένα ιδιαίτερο μέτρο για την προπόνηση θα ήταν, να δημιουργηθούν τέτοιες καταστάσεις (ασκήσεις), ώστε ο παίκτης να διανύει μεγάλες σχετικά αποστάσεις για να υποδεχτεί την μπάλλα.

3.9. Περιληπτικά σχόλια για τον τομέα της υποδοχής

Η ανάλυση των παικτών της υποδοχής έδειξε ότι οι απαιτήσεις είναι ποικίλλες. Εξαιτίας της υψηλής εξειδίκευ-



Σχ. 11 : Η ποιότητα των υποδοχών του παίκτη Β ανάλογα με την απόσταση μετακίνησής του

σης σ' αυτόν τον τομέα πρέπει οι παίκτες να έχουν την ψυχική δύναμη να αντέχουν την πίεση της αναμονής και την ικανότητα να διαλέγουν από ένα πλήθος δυνατών κινήσεων εκείνη, που αρμόζει καλύτερα για μια ιδανική πρώτη μπαλιά. Αυτές οι δύσκολες απαιτήσεις πρέπει να ληφθούν υπόψη στην προπόνηση των ειδικευμένων παικτών. Από τη μια μεριά είναι χρήσιμο να δυναμωθούν ψυχολογικά οι παίκτες και από την άλλη να δημιουργηθούν καταστάσεις στην προπόνηση, στις οποίες οι παίκτες αναγκάζονται να ανταπεξέλθουν σε πολύ υψηλές απαιτήσεις (π.χ. υποδοχή μετά από μεγάλη μετακίνηση, μετά από κινήσεις άλματος ή πτώσης, μετά από μεγάλη σωματική κόπωση και υποδοχή με διάφορες κινήσεις των χεριών).

Η ανάλυση που περιγράφηκε σ' αυτήν την εργασία μπορεί να αποτελέσει ένα πρώτο βήμα για την ατομική βελτίωση του παίκτη της υποδοχής. Επίσης βοηθά τον προπονητή να αποκτήσει μια πιο αντικειμενική γνώση για τις δυνατότητες και τις αδυναμίες των παικτών του. Αυτή η ανάλυση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί στον πρωταθλητισμό για την παρατήρηση του αντιπάλου. Έτσι μπορούν να εξακριβωθούν οι αδυναμίες των αντιπάλων παικτών της υποδοχής και να εκμεταλλευτούν με τα ανάλογα σερβίς.

4. Περίληψη και σύντομη ερμηνεία άλλων αποτελεσμάτων

4.1. Ανάλυση της επίθεσης

Στα πλαίσια της ανάλυσης της επιθετικής συμπεριφοράς των παικτών της υποδοχής καταγράφηκε:

- από ποια θέση και πόσο συχνά επιτίθενται,
- το είδος της πάσας,
- η κατεύθυνση της επίθεσης,
- το είδος της επίθεσης (επιθετικό χτύπημα ή πλασέ),
- ο αριθμός των αντίπαλων μπλοκέρ,
- η ποιότητα της επίθεσης,
- το σημείο κατεύθυνσης της μπάλλας στο αντίπαλο γήπεδο.

Από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν σε σχέση με αυτά τα σημεία, προέκυψαν τα παρακάτω αξιοσημείωτα συμπεράσματα.

4.1.1. Η θέση της επίθεσης

Και οι δύο παίκτες επιτίθενται κυρίως από τη θέση IV. Από αυτή τη θέση εκπλήρωσε ο παίκτης Α το 72% των επιθετικών του ενεργειών, ενώ ο παίκτης Β το 88%. Ο παίκτης Α παρουσιάζει περισσότερες επιθέσεις από άλλες θέσεις, γιατί σαν παίκτης της θέσης II υποδέχεται τα σερβίς στο δεξιό μέρος του γηπέδου και έτσι προσφέρεται για επιθετικούς συνδυασμούς στις θέσεις II και III. Ο παίκτης Β υποδέχεται την μπάλλα σαν επιθετικός παίκτης βασικά στο αριστερό μέρος του γηπέδου και έτσι δε συμμετέχει σε τόσους πολλούς επιθετικούς συνδυασμούς.

4.1.2. Το είδος της πάσας

Κατά τις επιθέσεις από τη θέση IV παίρνουν οι παίκτες της υποδοχής κυρίως χαμηλές μπαλιές (ύψος της τροχιάς της μπάλλας μέχρι 2 μέτρα). Το ποσοστό των ψηλών μπαλιών είναι μεγαλύτερο για τον παίκτη Α.

4.1.3. Οι μετακινήσεις και τα επιθετικά χτυπήματα

Από τη θέση της υποδοχής στο αριστερό μέρος του γηπέδου μπορεί να οριστεί η μετακίνηση του παίκτη προς το μέρος επίθεσης. Η κίνηση αυτή κατευθύνεται από μια κεντρική θέση του αριστερού μέρους του γηπέδου προς τα έξω. Λόγω της κίνησης προς τα έξω, αναγκάζονται οι παίκτες κατά το άλμα να στραφούν προς τα μέσα, δηλαδή χτυπούν την μπάλλα προς την αντίθεση κατεύθυνση από αυτή της φοράς τους.

4.1.4. Η κατεύθυνση των επιθέσεων

Από τις παρατηρήσεις εξακριβώθηκε, ότι ο παίκτης Α κατευθύνει κυρίως τα επιθετικά χτυπήματά του διαγώνια προς την θέση V του αντίπαλου γηπέδου. Τα υπόλοιπα κατευθύνονται ευθεία προς τη θέση I. Κατά κύριο λόγο χτυπά την μπάλλα στο βάθος του γηπέδου (κοντά στην βασική γραμμή) και παίζει πολύ σπάνια με πλασέ. Αντίθετα ο παίκτης Β ποικίλει στις επιθετικές του ενέργειες από την θέση IV. Χτυπάει και αυτός κατά κύριο λόγο διαγώνια, αλλά προς διάφορα σημεία. Επίσης κατευθύνει την μπάλλα πιο κοντά προς το φιλέ από ότι ο συμπαίκτης του. Μόνο ένα μικρό ποσοστό των χτυπημάτων του γίνονται στην ευθεία (προς τη θέση I). Τέλος, κάνει πολύ περισσότερα πλασέ από ότι ο παίκτης Α, τα οποία κατευθύνονται συνήθως πίσω από το μπλοκ.

4.1.5. Η ποιότητα των επιθέσεων

Από την ανάλυση αυτής της μεταβλητής εξακριβώθηκε, ότι ο παίκτης Α εκτέλεσε το 61% των επιθέσεών του εναντίον διπλού μπλοκ, ενώ ο παίκτης Β το 52.6%. Τα ποσοστά των επιθέσεων εναντίον μονού μπλοκ ήταν 23 και 26% αντίστοιχα. Είναι αξιοσημείωτο, ότι ο παίκτης Α είναι πιο επιτυχής εναντίον διπλού μπλοκ παρά εναντίον μονού μπλοκ. Έτσι το 60,7% των επιθέσεών του εναντίον διπλού μπλοκ ήταν επιτυχές, ενώ το ποσοστό των επιτυχημένων επιθέσεων εναντίον μονού μπλοκ ήταν μόνο 39%. Ιδιαίτερα ασυνήθιστο είναι επίσης το γεγονός, ότι εναντίον μονού μπλοκ αποτυγχάνει συχνότερα (26,2%) από ότι εναντίον διπλού μπλοκ (13,1%).

Η ποιότητα των επιθέσεων του παίκτη Β σε σχέση με το αντίπαλο μπλοκ ήταν όπως συνήθως αναμένεται. Το 71,4% των επιθέσεων του εναντίον μονού μπλοκ ήταν επιτυχές, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό εναντίον διπλού μπλοκ ήταν 50%. Το ποσοστό των αποτυχημένων ενεργειών είναι μεγαλύτερο στο διπλό μπλοκ (15,7%) από ότι στο μονό (11,4%).

4.2. Περίληψη της επιθετικής συμπεριφοράς

Η παραπάνω ανάλυση έδειξε, ότι μπορούν να εξακριβωθούν ποσοτικά και ποιοτικά στοιχεία καθώς και ιδιαιτερότητες του παιχνιδιού των παικτών της υποδοχής. Αν γινόταν μια τέτοια ανάλυση στην προπόνηση, θα μπορούσε κανείς να βελτιώσει το επιθετικό παιχνίδι των παικτών της υποδοχής. Έτσι ο παίκτης Α για παράδειγμα, θα μπορούσε να συμπεριλάβει και τα διάφορα είδη πλασέ στο παιχνίδι του, τα οποία και θα χρησιμοποιεί ανάλογα με τις περιστάσεις. Αν γινόταν αυτή η ανάλυση για την παρατήρηση του αντιπάλου, τότε θα μπορούσε κανείς να προσαρμόσει το μπλοκ και την άμυνα ανάλογα με τις αδυναμίες των αντίπαλων παικτών. Έτσι για παράδειγμα όταν επιτίθεται ο παίκτης Α δεν χρειάζεται μια κοντινή κάλυψη του μπλοκ, αφού δεν πλασάρει σχεδόν ποτέ. Επίσης η άμυνα στη θέση V πρέπει να γίνει πολύ πίσω, επειδή ο παίκτης κτυπά την μπάλλα πολύ κοντά στην βασική γραμμή.

5. Συμπεράσματα

Μια τέτοια ανάλυση μεμονωμένων παικτών (οι οποίοι εκπληρούν έναν ιδιαίτερο ρόλο στην ομάδα) είναι θεμιτή μόνο στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων, επειδή απαιτεί

πολύ χρόνο. Για να μπορέσει να βγάλει κανείς ακριβή συμπεράσματα πρέπει να συλλεχθούν πολλά δεδομένα. Αυτό σημαίνει μεγάλη δαπάνη χρόνου και υλικών.

Εκτός από αυτά, τίθεται η ερώτηση, κατά πόσο μπορούν τα παραπάνω αποτελέσματα να εφαρμοστούν στην πράξη. Επειδή στην εργασία αυτή πρόκειται για μια έρευνα «πilotο», δηλαδή για μια πρώτη προσπάθεια να καταγραφούν συστηματικά οι πολύπλοκες κινήσεις και ενέργειες των παικτών, δεν υπάρχουν σημαντικά στοιχεία για την μεταφορά και εφαρμογή των αποτελεσμάτων στην πράξη. Αν θέλει κανείς να χρησιμοποιήσει τέτοιες αναλύσεις, τότε είναι καλό να γίνουν κάτω από σταθερές συνθήκες. Εκτός από αυτά, χρειάζεται να γίνει ένας ακριβής διαχωρισμός των μεταβλητών, καθώς και μια πλήρης εκπαίδευση των παρατηρητών. Επίσης προτείνεται, να συγκεντρωθεί κανείς μόνο σε σημαντικά τμήματα του παιχνιδιού, τα οποία επηρεάζονται όσο το δυνατό λιγότερο από άλλους παράγοντες. Στην περίπτωση των ειδικευμένων παικτών της υποδοχής αυτό σημαίνει ότι καλό είναι να περιοριστεί κανείς στον τομέα της υποδοχής της μπάλλας, επειδή η κατάσταση αυτή του παιχνιδιού είναι πάντα η ίδια. Στο περαιτέρω παιχνίδι επιδρά ένα πλήθος παραγόντων, το οποίο μπορεί πολύ δύσκολα να καταγραφεί ακριβώς και να ληφθεί υπόψη.

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 Ολυμπιάς»

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 άλματος», 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.

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ

Μετ.: Ν. Πολύζος

Εισαγωγικά σχόλια

Τα φωτογραφικά επεισόδια χρησιμοποιούνται στην πραγματική προπόνηση για τη διδασκαλία τεχνικής. Αυτά προβάλλουν το πλεονέκτημα της ακριβούς παρακολούθησης της γραμμής ενός επεισοδίου τη στιγμή που «παγώνει» στη φωτογραφία. Γι' αυτό η ιδέα του διδασκομένου για την κίνηση είναι οξυμένη και γίνεται πιο ευσυνείδητος στις πραγματικές του κινήσεις, στη βάση αυτής της ιδανικής οικοδόμησης. Στην εκμάθηση της τακτικής τα φωτογραφικά επεισόδια, μπορεί να αποδεικνύονται στην εμφάνισή τους και να ασκούν αλληλεπίδραση το ένα στο άλλο.

Σε αντίθεση με την ανάλυση από Video τα φωτογραφικά επεισόδια έχουν το πλεονέκτημα της προβαλλόμενης πρόσβασης σε αυτή την περιοχή στον ανεπίδεκτο παρατηρητή από τη στιγμή που οι δυναμικές πλευρές λείπουν. Η προσοχή του διδασκομένου θα πρέπει να επικεντρώνεται στα σημεία κλειδιά της τεχνικής.

Η επιδίωξη της εκμάθησης τακτικής, με φωτογραφικά επεισόδια είναι να αποδείξει την αναγκαιότητα της γνώσης, στην αντιμετώπιση παρόμοιων καταστάσεων στο παιχνίδι. Αυτό περιλαμβάνει αλλαγή στις θέσεις, εκτίμηση της θέσης του αντιπάλου, θέση εκκίνησης, πιθανότητες για κάθε απόφαση και οι συνθήκες καθοδήγησης κινήσεων αλληλοεξαρτημένων ατομικής τακτικής.

Η εφαρμογή-χρήση αυτής της μεθόδου προπόνησης δεν περιορίζεται μόνο στην εμφάνιση της γνώσης της τακτικής πλευρών και στην αντιπροσώπευσή τους σε μια συζήτηση ανάλυσης. Τα φωτογραφικά επεισόδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να μελετήσουμε την τακτική γνώση.

Στο παρόν φωτογραφικό επεισόδιο ένα άλλο καθιερωμένο οικοδόμημα παιχνιδιού από τους αμερικάνους από το παιχνίδι εναντίον της Βραζιλίας. Αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί:

- για να υπογραμμίσει τον στρατηγικό σκοπό του γρήγορου καρφίου στο πλαίσιο της δομής μιας κομπίνας
- για να εξηγήσουμε και να συζητήσουμε λάθη στο μπλοκ και στην άμυνα εδάφους (εμφάνιση εναλλακτικών λύσεων) και
- για να συζητήσουμε και ν' αποσαφηνίσουμε δυνατές αποφάσεις, κριτήρια αποφάσεων και ακόμα την τελική απόφαση του πασαδόρου.

Η εξέλιξη της κατάστασης, τα γεγονότα την οδηγούν και οι αποφάσεις που παίρνονται από τους αμυνόμενους και οι επιτιθέμενοι που μετακινούνται.

Τι μπορούμε να δούμε;

Η ομάδα των ΗΠΑ είναι στην υποδοχή. Ο πασαδόρος τους (Jeff Stork N. 10) είναι στη βασική του τοποθέτηση μαζί με τους Buck (No. 7) και Kiraly (No. 15) στο φιλέ. Η φόρμα της υποδοχής είναι οργανωμένη με τέτοιο τρόπο που ο Kiraly και ο Gtvrtlik (No. 4) να σηκώνουν όλο το βάρος της υποδοχής.

Πάσα και επίθεση

Η υποδοχή του Gtvrtlik (No. 4) πηγαίνει ιδανικά στον Stork. Ο Buck έρχεται από έξω και προσφέρει τον εαυτό του για ένα γρήγορο καρφί με μετατόπιση στο κέντρο. (Η μπάλα κτυπιέται στην ανοδική φάση και όχι μακριά από τον πασαδόρο). Ο Timmons (No. 6) αλλάζει από την πίσω ζώνη στη ζώνη 1 και προσφέρεται για επίθεση από την πίσω ζώνη. Ο Stork «παίζει» τη μπάλλα σε μέσου ύψους πάσα προς τα έξω. Ο Kiraly επιτίθεται από την εξωτερική ζώνη και χτυπά τη μπάλα διαγώνια περνώντας μέσα από το μπλοκ στο αντίπαλο γήπεδο.

Η άμυνα

Μετά το σερβίς οι Βραζιλιάνοι πολύ γρήγορα προσαρμόζονται στο μπλοκ στις βασικές τοποθετήσεις των Αμερικάνων και μετακινούνται στις αυθεντικές τους θέσεις στην άμυνα εδάφους (οι ζώνες 1 και 5 στέκονται έξω περίπου 1 μ. πίσω από τη γραμμή των 3 μ. Η ζώνη 6 στέκεται πίσω στο κέντρο του γηπέδου). Με την υποδοχή και οι δύο εξωτερικοί μπλοκέρ μετακινούνται προς τα μέσα. Μετά την πάσα το No. 7 αρχίζει να υποχωρεί από το φιλέ από τη στιγμή που είναι ξεκάθαρο ότι μια πάσα πάνω από το κεφάλι δεν είναι δυνατή (Εικ. 6). Το No. 9 ο εξωτερικός μπλοκέρ ο απέναντι στη ζώνη 4 είναι ακόμα αναποφάσιτος για το κατά πόσο να βοηθήσει το μπλοκ στη μέση εναντίον του Buck ή κατά πόσο να ετοιμαστεί για μια επίθεση από τη ζώνη του. Για την αποφασίση της κατάστασης η πάσα πηγαίνει στο IV. Οι δύο μπλοκέρ βρίσκουν τους εαυτούς τους σε άσχημη τοποθέτηση. Το No. 9 πρέπει να πηδήσει από μέσα προς τα έξω ενώ ο μεσαίος μπλοκέρ δεν κάνει αυτό προς τα εξωτερικά αλλά προσπαθεί να βοηθήσει προς τα έξω. Από τη στιγμή που οι δύο μπλοκέρ δεν έχουν βρει την καθορισμένη θέση στο φιλέ τη στιγμή που εκδη-



λώνεται η επίθεση, η άμυνα εδάφους μπερδεύεται και δεν έχει καμμία ελπίδα.

Σχόλιο

Στην πάσα και στην επίθεση ο Jeff Stork έχει όλες τις πιθανότητες. Από τη στιγμή που ο Craig Buck απασχολεί το μεσαίο μπλοκέρ για αρκετό χρόνο με το γρήγορο καρφί (κάρφωμα με γρήγορο άλμα) και τραβάει την προσοχή των δύο εξωτερικών μπλοκέρ στιγμιαία. Ο Stork με την πάσα του μέσω μιας εξωτερικής θέσης (Ο Timmons μέσω του 1-2 και ο Kiraly μέσω του 4 ίσως έχουν να περιμένουν στην καλύτερη περίπτωση ένα κακά τοποθετημένο ατομικό μπλοκ. Η απόφασή του για μια από τις εξωτερικές ζώνες μπορεί τώρα να στηρίζεται σε ποικιλία κριτηρίων;

- πού μας περιμένει η δυνατότερη άμυνα εδάφους;
- ποιός επιθετικός, υπολογίζοντας το κατεστημένο του παιχνιδιού προσφέρει την καλύτερη πιθανότητα για επιτυχία;
- τι πάσα περιμένουν οι Βραζιλιάνοι με βάση τις μέχρι τώρα πάσες μου;
- πώς μπορεί η ομάδα μου ν' αποκτήσει τη μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση;

Σε αυτή την περίπτωση πασάρει στον Kiraly, από τη στιγμή που ο μπλοκέρ στη θέση 1 ήταν τοποθετημένος μη ικανοποιητικά και με μια μέσου ύψους πάσα δεν θα είχε χρόνο να τον αντιμετωπίσει. Το κλειδί σε αυτή την οικοδόμηση παιχνιδιού βρίσκεται στο γρήγορο καρφί με μετατόπιση. Με αυτό τον τρόπο οι Αμερικάνοι παρασέρνουν ένα δεύτερο εξωτερικό μπλοκέρ στη μέση και δεσμεύει το κεντρικό μπλοκέρ επειδή έχει να παρατηρεί τον κεντρικό

επιθετικό περισσότερο ώρα και ίσως θα πρέπει να διορθώσει τη θέση του μπλόκ κατά τη διάρκεια του άλματος.

Εξαιτίας αυτού ο Kiraly έχει όλες τις επιλογές αλλά διάλεξε την πιο ασφαλή την οποία έχει χρησιμοποιήσει σε μεγάλο βαθμό με μεγάλη αποτελεσματικότητα. Χτύπησε διαγώνια. Αυτή η αλλαγή μάλιστα ή εξέπληξε την άμυνα ή δεν είχε καμμία λύση γι' αυτό.

Ο εξωτερικός μπλοκέρ στέκεται πολύ μακριά προς τα μέσα, έχει να κινηθεί προς τα έξω και μετά το άλμα μετακινεί τα χέρια από τα έξω προς τα μέσα, αυτό αυξάνει τον κίνδυνο να χτυπηθεί επειδή υπολογίζοντας την κακή του θέση δεν είχε καμμία πιθανότητα εναντίον μιας τέτοιου είδους επίθεσης.

Ο κεντρικός μπλοκέρ δεν μπορεί να αποκλείσει μια επίθεση διαμέσου του κέντρου μέχρι αρκετά αργά και δεν έχει καμμία ελπίδα να μετακινηθεί έξω.

Παρόλα αυτά το επιχειρεί και πηγαίνει πετώντας προς τα έξω. Από τη στιγμή που οι δύο μπλοκέρ δεν έχουν βρει μια συγκεκριμένη θέση μέχρι αρκετά αργά, αν και καθόλου οι δύο αμυνόμενοι στις θέσεις 5 και 6 δεν μπορούν να αναπληρώσουν τα λάθη του μπλοκ. Αυτοί παραμένουν στις αυθεντικές τους θέσεις (με μια μικρή διόρθωση προς τα μέσα) και τελικά δεν είχαν καμμία ελπίδα όταν ήρθε η επίθεση.

Η άμυνα θα είχε καλύτερες πιθανότητες αν ο εξωτερικός μπλοκέρ είχε έρθει από τα έξω και οι δύο μπλοκέρ μαζί θα είχαν οριοθετήσει τους εαυτούς τους στο να πηδήσουν ευθεία και να καλύψουν μια ζώνη. Οι αμυντικοί θα μπορούσαν να είχαν χρησιμοποιήσει αυτές τις ζώνες σαν οδηγό και οι πιθανότητες για άμυνα θα είχαν γίνει μεγαλύτερες, από τη στιγμή που θα ήταν στην περιοχή της άμυνας γρηγορότερα.

«Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΜΑΚΡΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ»

Μετ.: Ν. Πολύζος

Κάνοντας ανασκόπηση στα άτομα που απαρτίζουν την ομάδα του 1988 και στο ρόλο τους στην κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου.

Πρώτ' απ' όλα κάθε μέλος της ομάδας είχε μια ξεκάθαρη θέση και ρόλο. Μερικοί ισάξιοι προπονητές με κριτίκαραν για τη δομή των ρόλων, απλό παράπτωμα, και για την υψηλή δομή της αντικατάστασης της φρασσεολογίας. Στην πραγματικότητα πίστευα ότι αυτές οι περιοχές ήταν περιοχές δύναμης.

Κάθησα και σκέφτηκα ορισμένα στατιστικά στοιχεία τα

οποία θα δείξουν ότι το ισχυρό μας σημείο ήταν η θέση «χτύπημα με αιώρηση». Ο Ctvrtlik, ο Kiraly και ο Saunders ήταν καταπληκτικοί εξωτερικοί παίκτες-περιφερειακοί παίκτες. Σε μια ομάδα αυτοί θα ήταν θαυμάσιοι πασαδόροι και αμυντικοί παίκτες και φυσικά τοποθετούνται με μεγάλη εξυπνάδα στο γήπεδο και στο παιχνίδι. Όλοι οι αντίπαλοι σέβονται τον Kiraly και πιστεύω ότι αυτό είναι πλεονέκτημα για μας. Αυτός γινόταν καλύτερος όσο το τουρνουά προχωρούσε.

Αρχίσαμε το παιχνίδι χωρίς το Νο. 1 πασαδόρο μας τον

Jeff Stork (επανερχόταν από τραυματισμό) και ο Riccki Luyties εκπλήρωσε ένα ρόλο κλειδί σε ένα παιχνίδι που στοιχηματίζαμε.

Ο Luyties ήταν ο Νο. 2 πασαδόρος για ολόκληρη την εθνική του καριέρα μα πάντα έσπρωχνε τον Stork σε μεγαλύτερα ύψη. Δεν είχαμε σπουδαίες πάσες κατά τη διάρκεια του αγώνα μα είμασταν τυχεροί που είχαμε δύο καλούς πασδόρους που ήξεραν καλά την επίθεσή μας και προσάρμοζαν πάσες για κάθε ένα από τους επιθετικούς μας. Το κέντρο μας ήταν συμπαγές με τον Buck και τον Partie μα όχι ιδιαίτερα, γιατί δούλευαν και με τους δύο πασδόρους. Ο Partie ήταν σταθερός σε όλη τη διάρκεια του αγώνα το ίδιο και ο Skot Fortune. Η τύχη βοήθησε τον Partie ο οποίος έπαιξε φανταστικά εναντίον της Αργεντινής και πέτυχε τη θέση του χρυσού μεταλλίου.

Ο Craig Buck ήταν ο κρυφός ήρωας της ομάδας μας. Οπότε η ομάδα της ΗΠΑ χρειαζόταν ένα σκληρό σερβίς ή έναν άσσο αυτός τον πρόσφερε και όταν χρειαζόμασταν ένα μεγάλο μπλοκ ή ένα μπλοκ δολοφόνο αυτός τα πρόσφερε. Αυτός αγνοήθηκε συστηματικά από τα μέσα ενημέρωσης αλλά ήταν ένας μεγάλος θεμελιωτής της επιτυχίας μας.

Ο Steve Timmons ήταν ο Steve Timmons. Το 1988 έδειξε την ποικιλία των ικανοτήτων του εκτελώντας το ίδιο καλά διαγώνια από τον πασαδόρο όπως έκανε το 1984 σαν κεντρικός. Αυτός αναγνωρίζεται από το γρήγορο χτύπημα και το χτύπημα από τα 3 μέτρα αλλά επίσης μπλοκάρει καλά για εμάς. Συνήθως τον βάζουμε απέναντι στον καλύτερο επιθετικό. Ο Jon Root δεν είχε δει τόση δράση όση στην υποστήριξη του Timmons.

Χρησιμοποιήσαμε τον Eric Sato και τον Troy Tanner σαν ειδικούς στην άμυνα εδάφους και πιστεύω ότι ήταν εξαιρετικά αποτελεσματικοί. Ειδικά ο Sato! Όποτε ένιωθα την ανάγκη να συγχαρώ την ομάδα, κερδίζοντας ένα παιχνίδι ή ένα σέτ, συνέχαιρα τον Sato. Συχνά του έλεγα να είναι βέβαιος για το σερβίς του με άλμα και μετά να πάει για άσσο. Στα Match Point πάντα τον άφηνα να πάει για άσσο και πιστεύω ότι τα πράγματα μιλάνε από μόνα τους.

— Ποιά ήταν η δύναμη της ομάδας των ΗΠΑ κατά τη διάρκεια της προπονητικής σας κατοχής;

Μου αρέσει να απαντώ σ' αυτήν την ερώτηση διότι είχαμε πολλά δυνατά σημεία και νομίζω μοναδικές περιοχές δύναμης. Δεν είμασταν οι μεγαλύτεροι, οι γρηγορότεροι ή οι δυνατότεροι αλλά πιστεύω ότι είμασταν οι πιο αυθόρμητοι και οι πιο ανταγωνιστικοί.

Αλλά δεν είμασταν μόνο η πιο ανταγωνιστική ομάδα του Volley κατά τη διάρκεια της κατοχής μου, είμασταν μια από τις πιο ανταγωνιστικές ομάδες σε όλα τα αθλήματα. Κερδίζαμε δουλεύοντας παραπάνω και αυτό είναι σημάδι του πραγματικού πρωταθλητή σε όλα τα σπορ. Τα άτομα που απαρτίζουν την ομάδα ήταν ταλαντούχα και πάντα ήταν ένας θαυμάσιος αγώνας για το σύστημα που παίζαμε. Πάντα πίστευα ότι με τον Kiraly, τον Berzins και τον Ctvrtlik μπορούσαμε να ξεπεράσουμε κάθε αντίπαλο.

Το πρόγραμμα που μεταβιβάστηκε σε μένα ήταν και

είναι το μοντέλο για ολόκληρο τον κόσμο των σπορ, και μαζί με το πρόγραμμα ήρθε και μια τρομακτική βοήθεια, πληθοφιών, γνώσης, αφομοίωσης και συνέχειας από το προηγούμενο προσωπικό.

Πιστεύω ότι η συνεχής αφοσίωση των προηγούμενων προπονητών της ομάδας των ΗΠΑ Coleman, McGown και Beal ήταν ένα σημαντικό συστατικό στην επιτυχία μας κατά τη διάρκεια της θητείας μου.

— Τι πρέπει να κάνει η ομάδα των ΗΠΑ στα επόμενα 4 χρόνια για να κερδίσει το 3ο συνεχόμενο χρυσό μετάλλιο.

Συντηρώντας και προπονώντας ένα μεγάλο πυρήνα από ταλαντούχους Βολλεϋμπολίστες στο αθλητικό κέντρο στο San Diego.

Κάμποσοι από τους χρυσούς νικητές του 1988 αποχώρησαν, μα μερικοί αγωνιστές έχουν εκφράσει ενδιαφέρον για τους αγώνες του 1992. Δώδεκα από τους δεκάξι αθλητές που προπονούνταν για τους αγώνες του 1988 δεν ήταν μέλη της ομάδας του 1984 στο Los Angeles.

Το προπονητικό κέντρο θα πρέπει να συνεχίσει να δέχεται υποστήριξη από άκρη σ' άκρη της χώρας και από το εξωτερικό όταν αυτές είναι κατάλληλες (Mizuno).

Το προπονητικό προσωπικό δεν θα πρέπει να είναι ικανοποιημένο με την υπάρχουσα κατάσταση. Άλλοι, αντιγράφουν, απομιμούνται και προφταίνουν, γι' αυτό εμείς πρέπει πάντα να ψάχνουμε καινούργιους τρόπους στο ό,τι κάνουμε μέσα και έξω από το γήπεδο.

— Πώς αισθάνεσαι για το νέο παγκόσμιο πρωτάθλημα για το Final Four και για τα επίσημα παιχνίδια που φιλοξενοούνται από την FIVB;

Είναι 100% σε οτιδήποτε βοηθάει το σπόρ στο εσωτερικό ή στο εξωτερικό. Πιστεύω ότι η FIVB έχει συμβάλλει στην εκτίμηση και την προαγωγή του Status του σπόρ. Το παγκόσμιο πρωτάθλημα θα δυσκολευτεί να εφαρμοστεί επειδή είναι πάντα δύσκολο να είσαι ο 1ος από τους νέους και ο τελευταίος από τους παλιούς. Αλλά πιστεύω ότι έχει τέραστιες πιθανότητες να ανεβάσει στα μάτια του κόσμου το σπορ μας. Η συνεχόμενη ειδησεογραφία των μέσων ενημέρωσης στα πλαίσια του παγκόσμιου πρωταθλήματος θα μπορούσε να δημιουργήσει μια «αστραπιαία άνοδο σε όλες τις πλευρές του σπορ, από την αύξηση εισφορών συμμετοχής, αύξηση ικανότητας των παικτών, αυτό υποδεικνύει την αύξηση σεβασμού της παγκόσμιας αθλητικής κοινότητας.

— Ποιές ομάδες παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη πρόκληση για την ομάδα των ΗΠΑ και γιατί;

Τις χώρες με ιστορία ή με παράδοση στο να παράγουν καλούς παίκτες, καλούς προπονητές, και καλές ομάδες θα πρέπει πάντα να τις κοιτάζουμε με σεβασμό. Επίσης σέβομαι χώρες που έχουν μια οργανωμένη προπόνηση ομάδας παράλληλη με αυτή των ΗΠΑ. Η συνέχεια του προσωπικού είναι χαρακτηριστικό της μακράς επιτυχίας της ομάδας. Πιστεύω ότι η Σοβιετική Ένωση και η Βραζιλία ταιριάζουν στην κατηγορία την οποία μόλις περιέγραψα.

Και οι δύο χώρες είναι πλούσιες σε ταλέντα και έχουν

καλούς προπονητές. Εάν κρατήσουν τους καλύτερους τους παίκτες και τους επαυξήσουν θα γίνουν δυνατοί. Αρκετές χώρες εάν διατηρήσουν κάποια εμφάνιση συνέχειας θα φτιάξουν μια πιο ανταγωνιστική κατάσταση στο μέλλον. Σε τυχαία σειρά, πιστεύω ότι υπάρχουν χώρες που έχουν επιδείξει ικανότητες. Η Κούβα, Αργεντινή, Ολλανδία, Βουλγαρία, Ιταλία, Σουηδία, Ιαπωνία, Γαλλία, Καναδάς, Ελλάδα, Κίνα, είναι στην άκρη του ανταγωνισμού. Μαζί και οι προγενέστερες δυνατές παραδοσιακές ομάδες της Πολωνίας και της Τσεχοσλοβακία που φαίνεται ότι έχουν αλλάξει μαζί με το προσωπικό τους.

— Πώς έγινε η προσαρμογή σας όταν πήγατε πάλι πίσω στην προπονητική θέση στο Κολλεγιακό επίπεδο συγκρίνοντάς την με το παγκόσμιο επίπεδο;

Πιστεύω ότι τα τελευταία 4 χρόνια είχα την καλύτερη προπονητική δουλειά την οποία θα μπορούσε να περιμένει κανείς.

Το πρόγραμμα ήταν θαυμάσιο, το προσωπικό και οι αθλητές ήταν θαυμάσιοι και η πρόκληση ήταν υπέροχη. Πλήρως ακριβώς όλες τις πλευρές της δουλειάς μου στην ομάδα των ΗΠΑ που απαιτούσαν χρόνο μακριά από την οικογένειά μου.

Σχεδόν όλοι που ήρθαν σε επαφή μαζί μου με ρωτούσαν πώς είναι να προπονώ σε κολέγιο. Πολλοί από αυτούς δεν ήξεραν ότι προπονούσε με επιτυχία στο Πανεπιστήμιο Pepperdine πριν πάρω τη θέση στην ομάδα των ΗΠΑ, γι' αυτό είμαι πολύ οικείος με όλα τα απρόοπτα της τωρινής μου δουλειάς.

Οι κολλεγιακοί παίκτες σαν σύνολο δεν είναι τόσο δυνατοί σαν τους διεθνείς, στην πραγματικότητα μπορούν να εκτελέσουν ορισμένες δεξιότητες όπως και οι διεθνείς μα δεν μπορούν να τις εκτελέσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Η δουλειά στην ομάδα των ΗΠΑ ήταν φανταστική μα αυτό ανήκει στο παρελθόν. Έχω επικεντρώσει το ενδιαφέρον μου στο πρόγραμμα στο πανεπιστήμιο του Pepperdine και βοηθάω στην επέκταση του αντρικού βόλλεϋ στην Αμερική.

— Ποιοί παίκτες ήταν ξεχωριστά στο μυαλό σας κατά τη διάρκεια των 4 χρόνων στην ομάδα σας ή στις άλλες;

Δεν μου αρέσει να απαντώ σε ερωτήσεις για ξεχωριστούς παίκτες σε μια αθλητική ομάδα και ιδιαίτερα στη δικιά μας. Έτσι θα αναφερθώ μόνο στους παίκτες που βοήθησαν την ομάδα τους με την καλή τους απόδοση. Σε τυχαία σειρά και εκφράζοντας τον σεβασμό μου στους ακόλουθους αθλητές

Graig Buck, USA

Alexander Savin USSR

Carlos Ruiz, Cuba

Karch Kiraly, USA

Aldis Berzins, USA

Alexander Sorkolet, USSR

Bob Ctvrtlik, USA

Pat Powers, USA

Iaroslav Antonov, USSR

Steve Timmons, USA

Dusty Dvorak, USA

Walter Kontor, Argentina

Kim Ho Chal, Korea

Elzabro Mitsuhashi, Japan

Bernard Raizman, Brazil

Maria Xando De Neto, Brazil

Andrea Zorzi, Italy

Eric Sato, USA

— Ποιές ήταν οι πιο λαμπρές νίκες ή ποιές νίκες σας έχουν μείνει στο μυαλό σας τα τελευταία 4 χρόνια;

Χωρίς αμφιβολία το γεγονός ότι είμασταν πρωταθλητές συνέχεια (4 χρόνια και σε όλα τα μεγάλα πρωταθλήματα) είναι αυτό που θυμάμαι περισσότερο. Πολλές ομάδες στα διάφορα σπορ, νικάνε μια στις τόσες, αλλά ο αληθινός μεγάλος πρωταθλητής σε οποιοδήποτε σπορ επαναλαμβάνει τις νίκες σαν πρωταθλητής συνέχεια κι εμείς το κάναμε αυτό.

Εγώ επίσης ευχαριστήθηκα όταν νίκαγα το πρωτάθλημα της FIVB με διαφορετικούς παίκτες. Ο ταλαντούχος πυρήνας στηρίζεται στη διακριτικότητα, αλλά εμείς είχαμε πολλά νέα πρόσωπα σε κάθε τουρνουά και αυτό δείχνει ότι το προπονητικό μας κέντρο δούλευε. Η παγκόσμια πρωταθλήτρια ομάδα του 1986 ήταν διακεκριμένη ομάδα στην περίοδό μου. Θυμάμαι το σχεδόν τέλειο ημιτελικό εναντίον της Βραζιλίας. Η Βραζιλία είχε ένα μπλοκ σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού και μάλιστα σε παίκτη αλλαγής. Ήμουν περήφανος που ήμουν μέρος της καλύτερης ομάδας.

— Ποια προπαρασκευαστικά γεγονότα ήταν τα πιο σημαντικά που οδήγησαν στο χρυσό μετάλλιο;

Δεν υπάρχει καμιά μικρή περίοδος από σημαντικά γεγονότα στην προπαρασκευή μας για τους αγώνες, βασίσαμε την επιτυχία μας στη θετική παρουσίαση μιας συνεχόμενης ιδέας προπονητικού κέντρου, το οποίο είχε πολλά θετικά στην επιτυχία της ομάδας. Είμασταν σε θέση να παρακολουθούμε τη σωστή ανάπτυξη των αθλητών μας και ν' αναπτύσσουμε τα συστήματα και την τακτική μας στην ομάδα. Το φανερό πλεονέκτημα του προγράμματος ήταν ότι μπορούσαμε να κρατήσουμε τους καλούς μας παίκτες μαζί και αυτό τους έδωσε μια τρομερή διεθνή εμπειρία. Θα έλεγα ότι η σημαντική προετοιμασία μας έκανε σίγουρους ότι μπαίναμε στο παιχνίδι με τους σωστούς παίκτες και τους υποστηρίζαμε με ταλαντούχο και αφοσιωμένο προσωπικό.



ΥΠΟΚΡΙΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΥΠΕΘΥΝΟΤΗΤΑ

Μετ.: Ν. Πολύζος

Πρόλογος

Μια σημαντική παρατήρηση από τους Ολυμπιακούς αγώνες στη Σεούλ ήταν η συνειδητοποίηση ότι η πνευματική δύναμη και η σταθερότητα στις ομάδες οι οποίες ήταν τεχνικά, τακτικά και αθλητικά όμοιες είχαν αυξηθεί σε σπουδαιότητα ως ένας αποφασιστικός παράγοντας παιχνιδιού. Πώς μπορεί η πνευματική δύναμη να αντιμετωπισθεί από εμάς ως αντικείμενο για προπόνηση;

Καταρχάς θα πρέπει να ξεκαθαριστεί ότι με την πνευματική δύναμη προσφεύγουμε σε μια ποιότητα της προσωπικότητας η οποία έχει καλλιεργηθεί με την ανάπτυξη των ατομικών επιδόσεων μιας υπερβολικής ποικιλίας επιδράσεων.

Για να επιδράσουμε σε αυτή μόνο μέσα από την προπόνηση υπόσχεται επιτυχία εάν οι μηχανισμοί ελέγχου μπορούσαν να εφαρμοστούν μέσα στα πλαίσια ενός παιχνιδιού καθ' αυτού, καθώς και σε ένα φιλικό παιχνίδι-προπόνησης. Αυτοί οι μηχανισμοί ελέγχου θα πρέπει να είχαν εφαρμοσθεί προηγουμένως (Sure, Conolly 1987 ή Suinn 1989).

Αυτό θα είναι το αντικείμενο ξεχωριστού άρθρου. Η ερώτηση η οποία αποτελεί το αντικείμενο αυτής της συνεργασίας στοχεύει στη σχέση μεταξύ τεχνικών, τακτικών πλευρών και παραγόντων πνευματικής προετοιμασίας. Πώς μπορεί να επιτευχθεί υψηλότερη σταθερότητα σε εξαιρετικές καταστάσεις μέσα από φιλικά παιχνίδια-ασκήσεις.

— Η πρώτη απάντηση στην ερώτηση είναι λιγότερο ή περισσότερο φανερό με τον ανταγωνισμό. Θα έχει επαν-
ξηθεί με επιφύλαξη, εάν έχουν προετοιμασθεί κατάλληλα
και κατόπιν συμφωνίας, με αυτό το τρόπο ο ανταγωνισμός
είναι πιο αποδοτικός.

— Η δεύτερη απάντηση τείνει στην κατεύθυνση της
συστηματικής προπόνησης. Τεχνική και τακτική αυτοπε-
ποίθηση το αίσθημα του να είσαι ολοκληρωτικά δυνατός
και η αυτοπεποίθηση του ενός που βοηθάει τον παίκτη να
θυμάται τη δικιά του δύναμη, ακόμα και σε κριτικές κατα-
στάσεις. Οι επιδεξιότητες και τα μοντέλα πρέπει να αυτο-
ματοποιηθούν έτσι ώστε να μπορούν να κλεισθούν στη
συμπεριφορά η οποία είναι μεταβλητή και ανάλογη με την
κατάσταση.

— Η τρίτη απάντηση τελικά μας φέρνει σε ένα παρά-
δειγμα προπόνησης. Αυτό μπορεί να παρατηρηθεί συχνά
και με ξεχωριστές τεχνικές (σερβίς, υποδοχή) ή και με ξε-
χωριστές καταστάσεις στο παιχνίδι, όπου παρόλη την
προπονητική προετοιμασία ένα ασυνήθιστα υψηλό νούμε-
ρο σφαλμάτων γίνονται όταν υπάρχει ανταγωνισμός.

Η μόνη εξήγηση είναι η πνευματική προσέγγιση.

Η προθυμία να αναλαμβάνει κανείς ρίσκα ξέροντας
πώς να αντιμετωπίσει την «απειλητική κατάσταση» και
αναπτύσσοντας και δυναμώνοντας την προθυμία να ανα-
λαμβάνει υπευθυνότητες μπορεί να είναι μια μεγάλη βοή-
θεια εδώ.

1ο Στάδιο - Αυτοπεποίθηση στην Κίνηση

Η προϋπόθεση για μια νοητική προσανατολισμένη τα-
κτική προπόνηση ελέγχεται αποκλειστικά από τις δεξιότη-
τες, να μπορούν να εφαρμοστούν και στην κατάσταση
στην οποία ο κάθε παίκτης είναι πληροφορημένος πώς ν'
αποφύγει ή να ελέγξει τα ατομικά του λάθη.

Παράδειγμα - σερβίς

Ο παίκτης θα πρέπει να μάθει συστηματικά να εφαρμό-
ζει το χαρακτηριστικό στοιχείο της κίνησης (χτύπημα, αιώ-
ρηση του χεριού, το πέταγμα, θέση στη μπάλλα), στην κα-
μπύλη της κίνησης και στην περιοχή σκόπευσης και να λέει
στον εαυτό του «εάν κάνω αυτό η μπάλλα θα κινηθεί έτσι».
Σε αυτή τη βάση αυτός θα έχει έρθει αντιμέτωπος με μια
στρεσογόνο κατάσταση: Η πίεση του αίματος, ο φόβος ως
αποτέλεσμα του λάθους (συμπληρωματικό καθήκον) και οι
ποιοτικές απαιτήσεις.

2ο Βήμα. Εφαρμογή κάτω από στρεσογόνες συνθήκες

Όπως δείχτηκε στο παράδειγμα του σερβίς ο παίκτης
ή η ομάδα θα πρέπει να ήρθε αντιμέτωπη με στρεσογόνο
κατάσταση που παράγεται από την πρακτική και από τις
συνθήκες του αγώνα.

— Η πίεση του χρόνου από τη χρησιμοποίηση της πλη-
θώρας των πρακτικών δομών στις οποίες ο προπονητής
ελέγχει το βάρος του στρες.

— Ο φόβος μέσα από τα γεγονότα (σκορ - συμπληρω-
ματική δουλειά).

— Αύξηση ποιοτικών απαιτήσεων.

Προϋπόθεση γι' αυτό το βήμα, είναι ότι αυτή η προο-
δευτική άσκηση έχει συζητηθεί με τους παίκτες και αυτοί
κατάλαβαν γιατί το κάνουν αυτοί, έτσι μπορούν να εφαρμό-
σουν τους μηχανισμούς ελέγχου έτσι εξελίσσονται (πιο ευ-
συνείδητη χρήση των μηχανισμών ελέγχου, πιο κοντrolla-
ρισμένη διάθεση να αναλαμβάνει ρίσκα, αύξηση πρωτο-
βουλίας).

Ο αντικειμενικός σκοπός είναι η συνειδητοποίηση της
πραγματικότητας: «ελέγχω την κατάσταση ή ξέρω πώς να
την επανορθώσω».

Παράδειγμα

Η ομάδα προπονείται με εμπόδια.

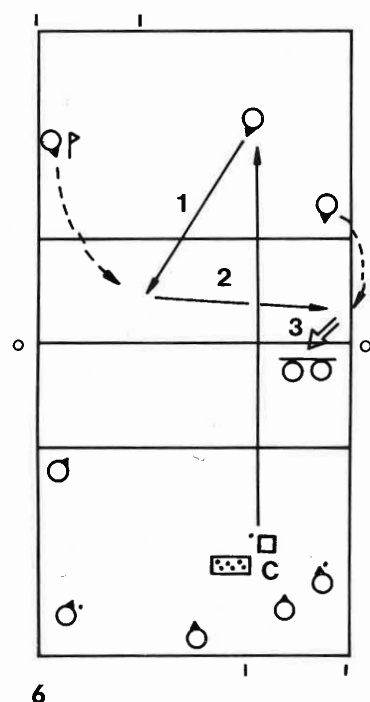
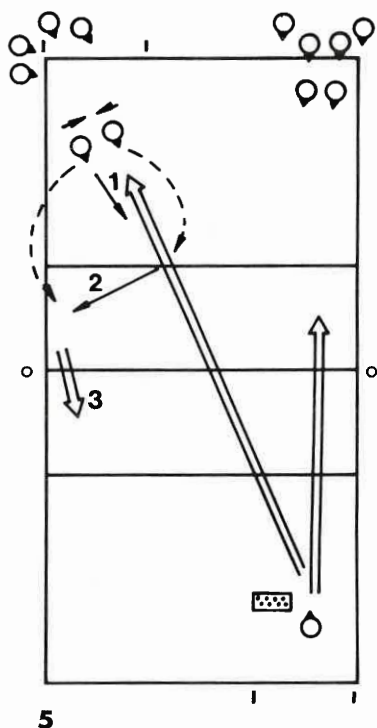
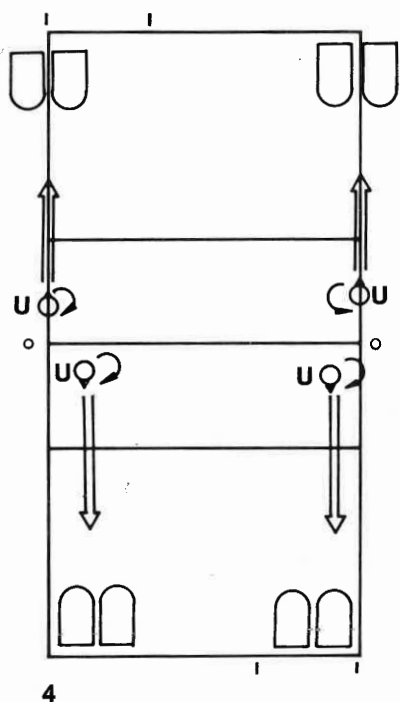
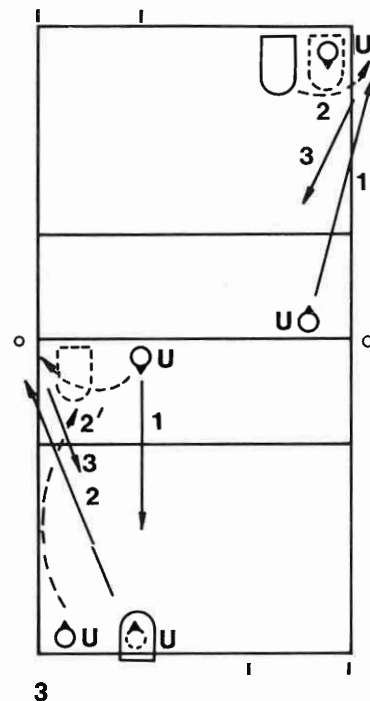
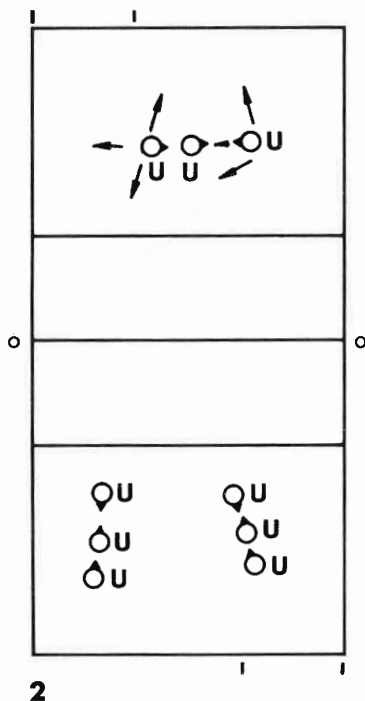
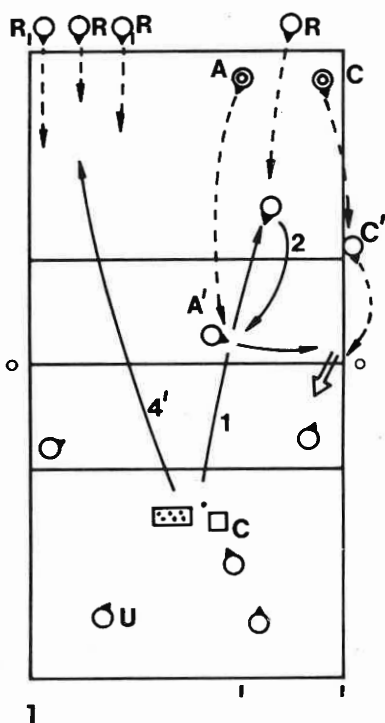
— Η μια ομάδα περιορίζεται σε μια μεριά.

— Μια ομάδα ξεκινά με χαμηλό ή υψηλό σκόρ και πρέ-
πει να κερδίσει. Εάν δεν το καταφέρουν θα πρέπει να κά-
νουν έξτρα άσκηση η οποία θα είναι συγκριτικά εντονότε-
ρη και πιο αληθινή (Σχ. 1). Η ομάδα παίρνει θέση πίσω από
το γήπεδο και προπονείται σε δύο γκρουπ των τριών στο
γήπεδο το οποίο είναι χωρισμένο κατά μήκος. Ο προπονη-
τής πετάει μια μπάλα στην ομάδα Α που υποδέχεται, πασά-
ρει και τελειώνει με επίθεση. Με το τελικό καρφί από τον Α
η μπάλα ρίχνεται στο γήπεδο για τον Β καθώς ο Α τρέχει
για το σημείο που δίνεται η μπάλα. Μαζί και οι δύο ομάδες
πρέπει να ολοκληρώσουν ένα αριθμό από επιθέσεις. Και οι
δύο ομάδες παίζουν η μια εναντίον της άλλης. Η Α ομάδα
παίρνει το πόντο με δύο επιτυχημένες επιθέσεις στη γραμ-
μή. Παρόμοια η ετοιμότητα για υπευθυνότητα μπορεί να
επιτευχθεί με εξειδίκευση σε ειδικές ασκήσεις. Το ακόλου-
θο παράδειγμα μας δείχνει πώς μπορεί να επιτευχθεί αυτό
με συνεχόμενη άσκηση.

Ένα παράδειγμα για προπόνηση

Μετά από μια σειρά από ήττες οι παίκτες της υποδοχής
και της άμυνας εδάφους δεν είναι έτοιμοι να αναλάβουν
υπευθυνότητα, από τη στιγμή που αυτό το ρίσκο σπανίως
στρέφεται με επιτυχία. «Δεν αξίζει τον κόπο να κάνεις μια
προσπάθεια». Έλλειψη συντονισμού και αυτοπεποίθησης
στην υποδοχή έλλειψη αποτελεσματικότητας στην πρώτη
επίθεση μετά την υποδοχή και έλλειψη ταχύτητας όταν
παίρνουν τις θέσεις στην άμυνα όπου είναι και η κύρια
πηγή λαθών.

Αυτή ήταν η βάση της άσκησης. Η ιδέα δημιουργήθηκε
στις συζητήσεις όπου ενσωματώθηκε στην πρακτική πρό-
οδο με τη μορφή της ξεχωριστής δουλειάς. Στην αρχή γί-
νονταν μια ποικιλία από παιχνίδια στα οποία ξεχωριστοί
παίκτες ή η ομάδα προσπαθούσαν να εμποδίσουν άλλους
παίκτες ή ομάδα από το να πιαστούν (Βλ. Σχ. 2). Ξεχωρι-
στές πρακτικές φόρμες συμπληρώνουν το αρχικό πρό-
γραμμα.



Άσκηση I

Σε γκρούπ των 3 η ομάδα παίζει κάθετα στο φιλέ. Στην τελική γραμμή ένας παίκτης βρίσκεται στην πρηνή κατάκλιση και ένας δεύτερος παίκτης στέκεται δίπλα του. Καθήκον του είναι να παραλάβει την πάσα από τον παίκτη στο φιλέ. Ο όρθιος παίκτης θα πρέπει να πέσει σε οριζόντια θέση, και ο ξαπλωμένος πρέπει να σηκωθεί να πηδήξει πάνω από το συμπαίκτη του και να παίξει τη μπάλα (Σχ. 3).

Ποικιλία

Κατά τη διάρκεια της πάσας από τον Α ο Β τρέχει στο φιλέ και ξαπλώνει στην πρηνή κατάκλιση, δεξιά ή αριστερά του Α. Ο C υποδέχεται με τέτοιο τρόπο που ο Α είναι υποχρεωμένος να πηδήξει πάνω από το Β για να πασάρει τη μπάλα. Μετά την πάσα ο Β τρέχει και ξαπλώνει κοντά στον C κ.ο.κ. (Σχ. 3).

Άσκηση II

Μαζί και οι 2 ξαπλώνουν στην πρηνή κατάκλιση στη γραμμή. Ο παίκτης στο φιλέ στοχεύει τη μπάλλα στο χώρο μεταξύ των παικτών.

Ποιός υποδέχεται πιο πολλές μπάλες; (Σχ. 4).

Άσκηση III

Οι παίκτες μπαίνουν στο γήπεδο σε ζευγάρια. Στην άλλη πλευρά υπάρχει ο προπονητής που παίζει τη μπάλα μεταξύ των παικτών. Όποιος παίρνει υποδοχή επιτίθεται. Το ελκυστικό αντικείμενο του καρφύματος προκαλεί ένα συναγωνισμό που σπρώχνει τον ένα και τον άλλο στα άκρα.

Άσκηση IV

Ένας παίκτης είναι στην υποδοχή, ένας παίκτης τρέχει στη θέση του πασαδόρου από το πίσω γήπεδο, ένας παίκτης που βρίσκεται μακρύτερα επιτίθεται από τη ζώνη 4 εναντίον διπλού μπλόκ. Παίζονται εννέα μπάλλες σε γρήγορο ρυθμό. Εάν το μπλόκ είναι πιο επιτυχές από τους επιθετικούς, όλοι οι παίκτες της επίθεσης θα πρέπει να κάνουν μια έξτρα άσκηση (άσκηση για δύναμη Σχ. 6).

Διαδικασία

Η φάση της συζήτησης στην αρχή της άσκησης εκθέτει το πρόβλημα. Οι παίκτες έχουν συχνά μεγάλες δυσκολίες στο να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο. «Τίποτα δεν συμβαίνει σε εμένα εκείνη τη στιγμή, εκτός από τα πράγματα που μπορώ να κάνω καλύτερα».

Μόνο ύστερα από μια ορισμένη ποσότητα ψαξίματος και βοήθειας αυτοί επιτύγχαναν τη διατυπωμένη ποσότητα δύναμης. Είναι απίστευτο ότι αυτού του είδους παίκτες που είχαν δυνατές αμφιβολίες για τον εαυτό τους παραλάμβαναν μεγάλα ποσά θετικής ανατροφοδότησης.

Ύστερα από την τυποποιημένη ατομική προθέρμανση, στα παιχνίδια, παράγεται στην αρχή μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα, που φτιάχνει τη διάθεση των παικτών για ένα δραστήριο αλλά και ευχάριστο προπονητικό απόγευμα.

Στην πραγματικότητα ο σκοπός του συναγωνισμού του «πιέζοντος κατά μέρη» στο χωρίς σωματική επαφή παιχνίδι βόλλεϋ δεν έγινε από την αρχή φανερό στην περιγραφή της άσκησης και αυτή η άσκηση στον κάθε παίκτη χωριστά παρέχει πολύ διασκέδαση. Οι ασκήσεις ήταν αποδεκτές! Στις ασκήσεις που ακολουθούν αυτό έγινε ακόμα πιο ξεκάθαρο καθώς οι παίκτες πάλευαν με νύχια και με δόντια στο συναγωνισμό της υποδοχής για να μπουν στο γκρούπ της επίθεσης και έπειτα ενθάρρυναν ο ένας τον άλλο στη τελική ομαδική άσκηση. Στην επόμενη περίοδο ασκήσεων ατομικής προπόνησης που τοποθετούμε η δραστηριοποίηση αυξάνεται παρόλο που οι παίκτες ήταν κουρασμένοι στο τέλος της προπονητικής ενότητας.

Εκτίμηση

Το παράδειγμα αυτό μας δείχνει ότι ένας αριθμός από παίκτες αυθόρμητα φτάνουν σε αυτή τη μέθοδο «ήταν πολύ διασκεδαστικό και γελάσαμε πολύ». Στη μεσαία περίοδο παρατηρήθηκε ότι η αλληλεπίδραση στην ομάδα ήταν περισσότερο εποικοδομητική και γεμάτη αυτοπεποίθηση και ατομική οι παίκτες κοίταζαν τον ένα και τον άλλο ως μέρος για να βοηθηθούν, φαίνεται ξεκάθαρα περισσότερη πρωτοβουλία και ετοιμότητα για να πάρουν ρίσκα.

Τα προπονητικά παραδείγματα μας δείχνουν μόνο μια μικρή κατανόηση μέσα σε μια συνεχώς αυξανόμενη πρόοδο η οποία ήταν, οπωσδήποτε στα ενδεικτικά σημεία της ανάπτυξης της ομάδας. Η ομάδα απελευθέρωνε φρέσκια ενέργεια και είχε την πρώτη νίκη στη σαιζόν.

«ΕΝ ΛΕΥΚΩ»

Η Βία στους Αθλητικούς Χώρους

(Με την ευκαιρία των σχετικών συζητήσεων που κάθε τόσο διοργανώνουν διάφοροι φορείς)

Η βία στους αθλητικούς χώρους, μέσα και έξω από αυτούς, όπως κιόλας όλοι ξέρουμε, είναι ένα φαινόμενο σαν όλα τα άλλα, φυσικά και «ανθρώπινα». Τον τελευταίο καιρό βρίσκεται «σε έξαρση» και έχει και αυτό την αιτία ή τις αιτίες, κύριες και δευτερεύουσες, που το προκαλούν...

Συνεπώς, σύμφωνα με το γενικά αποδεκτό κανόνα, για την επιτυχή αντιμετώπισή του, απαραίτητη προϋπόθεση είναι ο εντοπισμός και η καταγραφή, με κεφαλαία γράμματα, των πιο πάνω αιτιών που το προκαλούν.

Το έργο αυτό ανήκει, εξ ολοκλήρου θα έλεγα, σε ειδικούς επιστήμονες, οι οποίοι θα πρέπει, με το χέρι στην καρδιά, χωρίς φόβο και πάθος, να μας πουν, επιτέλους, ΟΛΗ τη σχετική με το φαινόμενο αυτό ΑΛΗΘΕΙΑ...

Από εκεί και πέρα την ευθύνη αντιμετώπισης των γενεσιουργών αιτιών της κάθε τόσο σημειούμενης βίας στους αθλητικούς μας χώρους, μέσα και έξω από αυτούς, θα την επωμιστούμε ΟΛΟΙ ΜΑΣ...

Και βέβαια επί του προκειμένου, σοβαρότατο ρόλο, για τον καθορισμό της «στάσης» μας απέναντί τους (των αιτιών και όχι στρουθοκαμηλίζοντας, απέναντι στο ίδιο το φαινόμενο), θα παίξει η αθλητική φιλοσοφία, που θα διέπει τα οποιαδήποτε «μέτρα» που ενάντιά τους θα πάρουμε και τις οποιοσδήποτε, πάλι, προσπάθειες που θα καταβάλουμε, προς την ίδια κατεύθυνση...

Οπότε τίθεται το ερώτημα,

ποια αθλητική φιλοσοφία θα επιλέξουμε;

αυτή που δέχεται ότι ο αθλητισμός είναι και αυτός ένα ακόμα «είδος» εμπορεύσιμο και αποτελεσματικό μέσο αποπροσανατολισμό...;

ή αυτή που τον θέλει «κοινωνική λειτουργία» και «παράγοντα» βελτίωσης των ανθρώπινων σχέσεων σε τοπικό, εθνικό, διεθνές και παγκόσμιο επίπεδο...;

Πέτρος Παπαγεωργίου
Γυμναστής - προπονητής

ΓΙΝΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΣΤΟ ΜΠΛΟΚ

Μετ.: Σ. Γρίσπος

Ο Κραίγκ Μπαγκ δύο φορές Ολυμπιονίκης και ένας από τους καλύτερους μπλοκέρ του κόσμου συμβουλεύει πώς θα γίνεις καλύτερος στο μπλοκ.

Τι ωραία που θα ήταν η ζωή, αν μπορούσα να μπλοκάρω κάθε μπάλλα κατευθείαν κάτω!!

Δυστυχώς αυτά τα ενεργητικά μπλοκ είναι πολύ σπάνια. Γιατί; Ίσως επειδή είναι η λιγότερο εξασκουμένη τεχνική στο βόλλεϋ. Έχεις ακούσει ποτέ κανέναν να λέει «Πάμε στο γυμναστήριο να μπλοκάρουμε μερικές μπάλλες!» Όχι!!! Αυτό που αγαπάμε πολύ είναι να κάνουμε πολλά καρφιά να υψώνουμε και να βγάζουμε άμυνα. Αλλά σε ένα παιχνίδι όταν πετυχαίνεις ατομικό μπλόκ τότε αισθάνεσαι πολύ όμορφα.

1. Ξεκινώντας

Στάσου με τα χέρια πάνω από τους ώμους περίπου ένα μέτρο μέσα από την αντένα για τους εξωτερικούς μπλοκέρ και μακριά από το φιλέ στο μήκος των χεριών σου περίπου. Αυτή θέση σου δίνει αρκετό χώρο για να διορθώσεις την αρχική τοποθέτηση, αλλά και να καρφώσεις μια λάθος μπαλλιά από το αντίπαλο γήπεδο. Επίσης κράτα τα χέρια σου ψηλά όταν μετακινείσαι κατά μήκος του φιλέ.

Όπως κινείται η μπάλλα θα πρέπει να παρακολουθείς τον αντίπαλο πασαδόρο και ταυτόχρονα να χρησιμοποιείς την περιφερειακή σου όραση ώστε να παρακολουθείς την κίνηση του αντιπάλου σου. Μικρές αλλαγές πρέπει να γίνουν στην αρχική σου θέση όπως αλλάζει η θέση του πασαδόρου και κινείται ο αντίπαλός σου.

Παράδειγμα

Κάνω μπλόκ στη θέση 4. Αρχίζω 1 μέτρο μέσα όταν γίνεται η πρώτη μπαλλιά. Υπολογίζω ότι θα είναι 2 μέτρα από το φιλέ και δεξιά από τη θέση 3 (εννοεί ότι σ' αυτό το σημείο θα συναντήσει ο πασαδόρος τη μπάλλα). Καθώς διαβάζω από την πρώτη μπαλλιά η αλλαγή στην αρχική μου θέση, πρέπει να είναι ένα βήμα προς τα δεξιά περίπου. Γιατί; Επειδή το σημείο αυτής της πρώτης μπαλλιάς μεγάλώνει την πιθανότητα ότι ο πασαδόρος θα τροφοδοτήσει τον κεντρικό ή τον επιθετικό της ζώνης 2, αλλιώς θα έχει να κάνει με τριπλό μπλόκ και θα τη δώσει έξω ψηλά.

Πρέπει να μπορεί να βοηθήσεις το τριπλό μπλόκ* και να επανέλθεις στη θέση σου, επειδή μια πρώτη μπαλλιά που δεν είναι πάνω στο φιλέ χρειάζεται μια ψηλότερη πίσω πάσσα και υποχρεώνει τον επιθετικό να καρφώσει διαγώνια κάτι που σου δίνει περισσότερο χρόνο να αντιδράσεις. (* Εννοεί τον παίκτη της ζώνης 4). Το κλειδί είναι να κάνεις

μικρές διορθώσεις στην αρχική σου θέση νωρίς και γρήγορα.

Τώρα! Ας υποθέσουμε ότι ο αντίπαλος πασαδόρος κάνει πάσσα πίσω και αριστερά μας. Εσύ πρέπει να κάνεις δύο ελεγχόμενα βήματα αριστερά (πλάγια μετακίνηση), για να βρεθείς ακριβώς μπροστά στον επιθετικό. Πρέπει βεβαίως να ξέρεις τι είδους επιθετικό κτύπημα προτιμάει ο αντίπαλός σου.

Καθώς ο επιθετικός πλησιάζει από έξω προς τα μέσα κοιτώντας διαγώνια, στήνεις τα πόδια σου ώστε το κέντρο του σώματός σου να είναι ευθυγραμμισμένο στο χέρι του επιθετικού. Όπως κινείσαι και πηδός μη κατεβάζεις τα χέρια (κερδίζεις λίγο άλμα με το να κάνεις αιώρηση στα χέρια ενώ κερδίζεις πολλά αγγίγματα φιλέ και άσχημες τοποθετήσεις χεριών). Όπως πηδός διείσδυσε με τα χέρια σου όσο περισσότερο μπορείς στο αντίπαλο γήπεδο και συνέχισε πάνω στο φιλέ με τα χέρια να καλύπτουν το διαγώνιο κτύπημα. Κράτα τα χέρια περίπου 30 cm μεταξύ τους με ανοικτά τα δάκτυλα και γύρνα το αριστερό σου χέρι προς το γήπεδο. Μετακίνησε τα χέρια σου όσο λιγότερο μπορείς και μη κυνηγήσεις τη μπάλλα τελευταία στιγμή. Άφησε τον επιθετικό να προβληματιστεί με τη δική σου ελεγχόμενη θέση. Αν είσαι κοντός μπλοκέρ ακολούθα την ίδια διαδικασία αλλά στρέψε τις παλάμες προς τα πίσω (παθητικό μπλόκ).

Ο κεντρικός μπλοκέρ πρέπει να ακολουθήσει την ίδια διαδικασία αλλά πρέπει να μάθει να κάνει μια γρήγορη ελεγχόμενη κίνηση σταυρωτών βημάτων προς τα έξω. Αυτός ο βηματισμός πρέπει να ξεκινήσει με το αριστερό πόδι ακολουθούμενο από ένα μεγάλο βήμα του δεξιού ποδιού σταυρωτό μπροστά από το αριστερό πόδι, και μετά ένα αριστερό μικρό βήμα για να ολοκληρωθεί η κίνηση. Μην ξεχνάς να ξεκινήσεις όχι κοντά στο φιλέ και να κρατήσεις τα χέρια σου ψηλά σ' ολόκληρη την κίνηση. Εάν ο ρυθμός και η τοποθέτηση του άλματος και των χεριών σου έγιναν σωστά εξαρτάται πια από τον επιθετικό να περάσει το μπλόκ σου. Το αποτέλεσμα θα πρέπει να είναι ή ένα επιτυχημένο μπλόκ ή μια επίθεση άουτ ή μια άμυνα πάνω στην ευθεία.

2. Ψυχολογική προετοιμασία μπλοκέρ

Μάθε τους αντιπάλους επιθετικούς. Το μπλόκ είναι ένα παιχνίδι αμυντικής στρατηγικής σχεδιασμένο πριν παιχτεί η μπάλλα. Εξαρτώμενο από τον μπλοκέρ και συνδυασμό με τους παίκτες της αμυντικής ζώνης. Το μπλόκ σου θα είναι επιτυχημένο μόνο αν είσαι καλά τοποθετημένος. Εσύ

και οι συμπαίκτες σου θα πρέπει να μάθεται τα αγαπημένα κτυπήματα των αντιπάλων. Όλοι έχουν αγαπημένα κτυπήματα. Είναι εύκολο να παρακολουθήσεις και να μάθεις κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης ή απλά να θυμηθείς το προηγούμενό του χτύπημα στο παιχνίδι. Αμέσως θα γίνεις ικανός να προβλέψεις τι είδους κτύπημα το μπλόκ σου θα εμποδίσει. Αυτό θα πρέπει να έχει γίνει γνωστό στους αμυντικούς παίκτες.

Αποφάσισε από πριν πια περιοχή θα καλύψεις με το μπλόκ σου για κάθε αντίπαλο και μην το αλλάζεις. Δεν μπορείς να καλύψεις όλες τις γωνίες γι' αυτό προσπάθησε να αποκλήσεις το αγαπημένο κτύπημα του αντιπάλου. Μην ξεχνάς να είσαι πειθαρχημένος και πολύ γρήγορα θα δεις ότι θα μπλοκάρεις συχνότερα.

3. Εξάσκηση

Η εξάσκηση του μπλόκ είναι δύσκολη επειδή χρειάζεται πολλές μπάλλες, επιθετικούς και άτομα να κυνηγάνε τις μπάλλες. Αλλά υπάρχουν ορισμένες ασκήσεις που μπορεί να κάνεις μόνος σου. Οι εργασίες των ποδιών είναι απλές και μπορούν να γίνουν όπου νάναι με ή χωρίς φιλέ. Κάνε πλάγιες μετακινήσεις και σταυρωτά βήματα όσο πιο γρήγορα μπορείς πάνω στο φιλέ. Κάνει 10 επαναλήψεις για κάθε κατεύθυνση στο φιλέ με κάθε πλάγιο βήμα. Πήδα γρήγορα και προσγειώσου γρήγορα. Αυτό που θέλεις είναι να καλύψεις όση περισσότερη απόσταση μπορείς με τα πλάγια σου βήματα και να το κάνεις όσο πιο γρήγορα μπορείς. **Όταν εξασκείς μετακινήσεις μην ασχολείσαι με τα χέρια σου.** Το να εξασκήσεις τοποθέτηση χεριών είναι δύσκολο να το κάνει κανείς σε ταχύτητα παιχνιδιού χωρίς άλμα αγώνα. Εμένα μου αρέσει να εξασκούμε χωρίς φιλέ με το να τεντώνω τα χέρια ψηλά με καλή τοποθέτηση δαχτύλων και καρπών, σωστή απόσταση μεταξύ των πήχεων και τα χέρια τοποθετημένα ακριβώς για να καλύψουν τη γωνία του αντιπάλου επιθετικού.

Εγώ κάνω επαναλήψεις στο γήπεδο ή στην άμμο μεταξύ των στύλων χωρίς το δίχτυ, χρησιμοποιώντας ένα φανταστικό επιθετικό και δίχτυ. Εάν ακολουθήσεις την διανοητική προετοιμασία, το να μπλοκάρεις μια περιοχή και να ξέρεις που ο επιθετικός θέλει να χτυπήσει, δεν θα χρειαστείς έναν πραγματικό επιθετικό, για να νοιώσεις τη σωστή τοποθέτηση του σώματος. Αυτό το διανοητικό μπλόκ θα σε βοηθήσει να μάθεις νοητική εξάσκηση, τη θέση του σώματός σου και έτσι να καλύψεις την περιοχή που θες. Εξασκήσου πέρνοντας γωνίες μετά πέρνοντας γραμμές. Κάντο και από τις δύο πλευρές του γηπέδου και μετά στο μέσον του. Μετά συνδύασε την κίνηση των ποδιών σου και τη θέση του σώματός σου. Ο συνδυασμός και των δύο θα σε βοηθήσει και επίσης είναι ένας σπουδαίος τρόπος να βελτιώσεις το άλμα σου.

4. Συστήματα μπλόκ

Υπάρχουν τρία συστήματα που κάνουν το μπλόκ αποτελεσματικότερο. Το πιο διαδεδομένο και ευκολότερο είναι το «Μπλόκ που διαβάζει». Η προσοχή σου πρέπει να είναι στα χέρια του πασσαδόρου, θέλεις να ακολουθήσεις την ελευθέρωσή του, μετά τον επιθετικό και να κινηθείς στη σωστή κατεύθυνση. Και οι τρεις μπλοκέρ πρέπει να συμμετέχουν στο «Μπλόκ που διαβάζει».

Αυτό το σύστημα δουλεύει καλά σε μια ομάδα που δεν έχει καλή πρώτη μπαλλιά ή σε μια ασθενή επίθεση από το κέντρο.

Η δεύτερη τεχνική είναι η «Σχεδιασμένη». Αυτό σημαίνει να αμυνθείς σε έναν δυνατό επιθετικό του αντιπάλου από το κέντρο χωρίς τη διαδικασία της πρόβλεψης. Τούτο είναι βέβαια ρίσκο αλλά δουλεύει πολύ καλά όταν το μπλόκ μου έχει να αντιμετωπίσει δύο επιθετικούς και καθόλου επίθεση από πίσω. Ένας μπλοκέρ πηδάει μαζί με τον αντίπαλο επιθετικό. Πάντα πήδα πιο νωρίς. Θέλεις να ξέρει ο αντίπαλος πασσαδόρος ότι έχεις πηδήξει έτσι τον υποχρεώνεις κατά μεγάλο ποσοστό να τροφοδοτήσει την εξωτερική ζώνη όπου βέβαια τον περιμένει διπλό οργανωμένο μπλόκ.

Σε περίπτωση άσχημης υποδοχής πρέπει το σύστημά σου να αλλάξει στο να «διαβάσεις». Εκεί η ομάδα πρέπει να παρουσιάζει τριπλό μπλόκ.

Σαν διαφοροποίηση του συστήματος «προαποφασισμένου μπλόκ» (stack-Block), χρησιμοποιείται για να σταματήσει μια γερή επίθεση από το κέντρο ή από την πίσω γραμμή.

Ο κεντρικός πηδάει όπως προηγούμενως με τον γρήγορο επιθετικό. Ένας μπλοκέρ τοποθετείται εναντίον του έξω επιθετικού και ο άλλος μπλοκέρ είναι ο stack. Αυτός είναι συνήθως ο γρηγορότερος της ομάδας και παίρνει θέση πίσω από το προαποφασισμένο μπλόκ. Είναι υπεύθυνος για να διαβάσει τον πασσαδόρο και να παίρνει θέση, ή έξω για διπλό μπλόκ ή για να κινηθεί και να μπλοκάρει τον πίσω επιθετικό. Ο «προαποφασισμένος» μπλοκέρ πρέπει να κάνει μια καλή προσπάθεια για να ξαναπηδήξει αφού κι όλες έχει πηδήξει για τον πρώτο χρόνο, ώστε να βοηθήσει στο μπλόκ εναντίον της επίθεσης από την πίσω ζώνη. Αυτό το σύστημα δουλεύει καλά όταν ο πασσαδόρος είναι μπροστά με δυνατό κεντρικό κι αδύναμο εξωτερικό.

Γενικά για να χρησιμοποιηθούν αυτά τα συστήματα αποτελεσματικά πρέπει να γνωρίζεις τον αντίπαλό σου περιστροφή με περιστροφή και παίκτη με παίκτη. Από πληροφορίες που έχεις συλλέξει πριν το παιχνίδι ή κατά τη διάρκεια πρέπει να μελετήσεις την επίθεσή τους χωρίς να ξεχνάς κάθε είδους καρφί, το οποίο έχει γίνει σε κάθε περιστροφή από κάθε επιθετικό. Συνήθως είναι ευθύνη του κεντρικού να καθορίζει το μπλόκ που θα γίνει και να τοποθετήσει τους μπλοκέρ. Πάντα πρέπει να θυμάσαι ότι το κλειδί για επιτυχημένα μπλόκ είναι να γνωρίζεις καλά τους αντιπάλους σου.

5. Προπόνηση κεντρικού

Το να είσαι κεντρ. μπλ. σε οποιαδήποτε ομάδα σίγουρα δεν είναι ότι καλύτερο μπορεί να σου τύχει στην καριέρα σου στο Volley Ball. Αυτό το λέω γιατί ο κεντρ. μπλ. σαν άτομο πρέπει να έχει κάποια ιδιαίτερα ψυχοπνευματικά προσόντα, πλούσια σωματικά και κυρίως να έχει «σκοτώσει το εγώ του». Τούτο συμβαίνει διότι είναι ο «χαμάλης» της ομάδας κάτι σαν τον σέντερ-φορ στο Μπάσκετ, υποχρεωμένος να πηδάει και να προσποιείται ακατάπαυστα. Ύστερα μπορεί σε ένα παιχνίδι να έχει πιάσει ένα σωρό μπλόκ να έχει παρασύρει σχεδόν πάντα τον αντίπαλο κεντρικό σε άλμα, ελευθερώνοντας έτσι τους ακραίους σου και άλλες τόσες φορές να αγκαλάσεις σε διπλό άλμα όχι πυκνό μπλόκ τον αντίπαλο και η πληθώρα των θεατών, τύπος και ο σπορτκάστερ να μην έχουν σχεδόν αναφερθεί ότι υπάρχουν.

Εξάλλου θα παρατηρήσετε ότι οι εκολαπτόμενοι άσοι αποφεύγουν διακριτικά ή όχι αυτή τη θέση καθώς και του πασαδόρου ξεκινώντας το volley. Έτσι οι προπονητές «χρηζουν» κεντρικούς τους ψηλότερους. Αυτό είναι τραγικό σφάλμα. Ψηλός δεν σημαίνει απαραίτητα και κεντρικός. Είναι ανάγκη βεβαίως οι προπονητές να διαλέγουν από τους ψηλότερους αλλά ταυτόχρονα χρειάζεται τα παιδιά να υποβάλλονται σε αρκετά ψυχοπνευματικά test. Τέτοια test είναι: Συντονισμός όρασης-άκρων, κινητικής παιδευτικής ικανότητας (εάν μαθαίνει εύκολα) εξειδικευμένες φυσικές ικανότητες για το σπόρ, φυσική αντοχή, και κυρίως αντοχή σε ψυχολογικές εντάσεις.

Κατόπιν μετά τη διαλογή πρέπει τα παιδιά να μάθουν να χρησιμοποιούν τη νόητική εξάσκηση στο μπλόκ. Αυτό είναι σημαντικό γιατί μεγαλώνοντας με νοερή προπόνηση θα μπορέσουν σαν κεντρικοί αλλά και εξωτερικοί μπλοκέρ να αντιδρούν σε οποιαδήποτε κατάσταση.

Μάθετε τα παιδιά να μπλοκάρουν φανταστικούς αντιπάλους του επιτίθενται από απέναντί τους με διάφορες προσεγγίσεις (διαγώνιες, ευθείες, καμπύλες, slide, swing) και μάθετέ τα να τοποθετούν σωστά το σώμα και τα χέρια τους, σε κάθε είδους προσέγγιση. Επίσης θα δείτε ότι μπορείτε να επινοήσετε και δικές σας ασκήσεις.

Είπα παραπάνω ότι εγώ προτιμώ να κάνω προπόνηση χωρίς το δίχτυ στην άμμο και στο γήπεδο. Κάνω όλων των ειδών τις μετακινήσεις και μπλοκάρω «φανταστικός» αντιπάλους ή τους αντιπάλους που μου έχει χρεώσει ο προπονητής. Μπορεί να φαίνεται επαναστατικό άλμα, είναι πολύ αποτελεσματικό και κερδίζεις χρόνο μια και δεν χρειάζεται να έχεις μπάλλες, συμπαίκτες κ.λ.π. Επίσης νομίζω ότι αυτή η μέθοδος δεν κουράζει το σώμα και το νευρικό σύστημα μια και δεν χρειάζεται να ξοδεύεις όλο το δυναμικό σου στην προπόνηση. Κάνε χαμηλά άλματα και συγκέντρωσε την προσοχή σου στις γωνίες που μπλοκάρεις στον αέρα. Και έτσι θα πας «φρέσκο» στον αγώνα μια και πρόκειται να κάνεις όλη τη «βρώμικη δουλειά».

Κάτι πολύ σπουδαίο επίσης είναι και αυτό που εφαρμόσαμε με την ομάδα των U.S.A. Σε ορισμένες φάσεις οι συμπαίκτες μου μου έδιναν ανάσες παίρνοντας αυτοί το κέντρο. Αυτό βέβαια απαιτεί συμπαίκτες εξασκημένους, αλλά πιστέψτε με αξίζει τον κόπο!

Γενικά όλη η εκπαίδευση του Κ. Μπ. από μικρή ηλικία πρέπει να επικεντρώνεται στην πρόβλεψη και σ' όλους τους ρυθμούς επίθεσης. Ίσως παραμελήσετε άλλους τομείς όπως υποδοχή, άμυνα, ίσως βλέπετε άλλους συμπαίκτες σας να δοξάζονται, αλλά να είστε σίγουροι ότι για τον προπονητή σας και τους συμπαίκτες σας θα είστε πάντα ο αγαπητότερος και θα τους ακούσετε να λένε στα αποδυτήρια: «Σπουδαία δουλειά έκανες απόψε Craig! Χωρίς εσένα θα μας είχαν διαλύσει!!!»

ΠΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΕΤΑΙ Ο ΠΑΣΑΔΟΡΟΣ;

Dr. Zhang Ram

Μετ.: Χ. Σταθόπουλος, Κ. Παπαδόπουλος

Παρουσίαση

Είναι πολύ γνωστό ότι ο πασαδόρος παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στα παιχνίδια βόλλεϋ. Ένας αποτελεσματικός πασαδόρος δεν μπορεί μόνο να δημιουργεί τις προϋποθέσεις οργάνωσης της τακτικής της ομάδας του αλλά επίσης και να μπερδεύει και να ενοχλεί την αντίληψη του αντιπάλου όπου αφορά το μπλοκ και κατ' αυτό τον τρόπο να βοηθάει την επίθεση.

Στο σύγχρονο βόλλεϋ οι τακτικές επιθέσεις γίνονται όλο και πιο γρήγορες και ποικίλες μέρα με τη μέρα. Έτσι τα προσόντα που απαιτούνται για τον πασαδόρο γίνονται όλο και περισσότερα, όσον αφορά την εξυπνάδα στην τακτική και την ικανότητα να οργανώσει το παιχνίδι. Εάν το επίπεδο της τακτικής επίθεσης μιας ομάδας είναι υψηλό ή χαμηλό, σε μεγάλο βαθμό εξαρτάται από τον πασαδόρο.

Όλες οι μεγάλες δυνάμεις του βόλλεϋ σ' όλο τον κόσμο έχουν εξαιρετικούς πασαδόρους και γι' αυτό βγάζουμε το συμπέρασμα ότι ο πασαδόρος είναι η ψυχή της ομάδας.

Εντούτοις, υπάρχει μεγάλη έλλειψη κορυφαίων πασαδόρων σε πολλές ομάδες στον κόσμο. Πολλοί προπονητές αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα εξαιτίας αυτής της κατάστασης.

Όπως λένε, σήμερα βρισκόμαστε αντιμέτωποι σε μία κρίση πασαδόρων.

Καθώς μερικοί προπονητές παραλείπουν την εκπαίδευση του πασαδόρου, άλλοι προπονητές, παραβλέπουν την εκπαίδευση των πασαδόρων και αγνοούν την έλλειψη κατάλληλων μεθόδων εκπαίδευσης πασαδόρου. Εξαιτίας της ζωτικής σημασίας θέσης του πασαδόρου στην ομάδα, το να «φτιάξεις» έναν καλό πασαδόρο είναι πολύ πιο δύσκολο κατά κάποιο τρόπο από το να «φτιάξεις» έναν επιθετικό.

Βασιζόμενος στην μακροχρόνια πρακτική μου (πέιρα) προπόνησης και φροντίδας μερικών από τις κορυφαίες πασαδόρους στην Κίνα, όπως η Yuan Wei-Ming (η πρώην ομοσπονδιακή προπονήτρια της εθνικής ομάδας βόλλεϋ της Κίνας), η Sun-Jin-Fang και η Yang Xi-Lang (και οι δύο πρώην αρχηγοί και πασαδόροι της εθνικής ομάδας βόλλεϋ της Κίνας), η Zhang Jie Yun και η Huang Xin Qin (και οι δύο πρώην μέλη της εθνικής της Κίνας), απέκτησαν κάποιες από τις ακόλουθες συμβουλές.

Διαλέξτε τις σωστές υποψήφιες

Πρέπει να είμαστε πολύ αυστηροί στην επιλογή των υποψήφιων πασαδόρων. Οι προϋποθέσεις για έναν/μία ιδανικό πασαδόρο είναι να έχει ένα στυλ σταθερό, ψυχολογία, καθαρή σκέψη, ποικίλες ικανότητες, ευκινησία στα πόδια, να έχει γρήγορες αντιδράσεις και να είναι καλός στην οργάνωση.

Ο υποψήφιος θα πρέπει επίσης να έχει υψηλή κατασκευή, να έχει σημαντική ικανότητα στην επίθεση και στο μπλοκ. Επίσης απαιτείται ικανότητα κρίσης και οργάνωσης μέσα στο γήπεδο την ώρα του αγώνα. Είναι καλύτερο ο πασαδόρος να είναι αριστερόχειρας πράγμα που του δίνει πλεονέκτημα να κάνει επίθεση με πρώτη πάσα η να «περνάει» απευθείας την μπάλλα. Είναι καλή ιδέα να κάνεις τον πρώτο πασαδόρο αρχηγό της ομάδας έτσι ώστε να εκτελεί τις προθέσεις τακτικής, να κατευθύνει την ομάδα και να «δένει» την ομάδα ώστε να εκτελεί σαν σύνολο τις τεχνικές και τις τακτικές.

Μπορούμε να διαλέξουμε έναν πασαδόρο από ένα επιθετικό, ο οποίος θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις παραπάνω απαιτήσεις, εκείνοι που δεν ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις αυτές δεν θα πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν. Δηλαδή όταν είναι κοντοί έχουν μικρή ικανότητα άλματος, τους λείπει ποικιλία ικανοτήτων, έχουν αργή αντίληψη.

Δώστε προσοχή στην καλλιέργεια ενός καλού στυλ και μιας σταθερής ψυχολογίας

Είναι σημαντικό να προωθείς ένα καλό στυλ και μία σταθερή ψυχολογία σε έναν επιθετικό. Για ένα πασαδόρο το καλό στυλ και η σταθερή ψυχολογία αποδεικνύεται ότι έχει ακόμα μεγαλύτερη σημασία εξαιτίας του ρόλου και της θέσης του στην ομάδα προκειμένου να καλλιεργήσει ένα καλό στυλ και σταθερή ψυχολογία.

— Ο πασαδόρος θα πρέπει να εκπαιδευθεί έτσι ώστε να έχει δυνατή θέληση, να τολμάει να αγωνίζεται για την νίκη, να μπορεί να διευθύνει και να ανταπεξέρχεται σε όλων των ειδών τις μη ευνοϊκές καταστάσεις. Επιπλέον ο πασαδόρος δεν θα πρέπει να δείχνει φόβο στη θέα ισχυρών αντιπάλων, να είναι ψυχωμένος, και να αγωνίζεται ως το τέλος.

— Ο πασαδόρος, θα πρέπει να έχει την αίσθηση της ευθύνης να κάνει κάθε προσπάθεια να κερδίσει κάθε πόνο. Ο πασαδόρος απαιτείται να είναι ικανός να λειτουργεί σαν η ψυχή της ομάδας σε όλες τις περιστάσεις, ιδιαίτερα κάτω από μη ευνοϊκές συνθήκες και να είναι γενναίος αρκετά ώστε να επωμίζεται ευθύνες και να παίρνει τα κατάλληλα μέτρα ανάλογα με τις περιστάσεις που αντιμετωπίζει μέσα στα γήπεδα.

— Ο πασαδόρος πρέπει να έχει πρόθεση συνεργασίας από τη μία πλευρά, θα πρέπει να παίζει το ρόλο του καλά. Από την άλλη, θα πρέπει να είναι πρόθυμος να παίζει συμπληρωματικά ως προς τους επιθετικούς, πράγμα που απαιτεί από τον πασαδόρο να είναι μεγάλος ψυχός να δημιουργεί ευκαιρίες για επίθεση για τους συμπαίκτες του.

— Τελικά, ο πασαδόρος πρέπει να είναι ξεκάθαρο μυαλό όλη την ώρα, κατ' αρχήν στους αγώνες ο πασαδόρος θα πρέπει να έχει συνολικές πληροφορίες και για τις δύο πλευρές, και ένεκα τούτου, να είναι σίγουρος αρκετά ώστε να ανταποκρίνεται σε όλων των ειδών τις περιστάσεις στο γήπεδο.

Το να καλλιεργείς ένα καλό στυλ και ψυχολογία στον πασαδόρο εξαρτάται από την καθημερινή προπόνηση και τις συνεχείς αναμετρήσεις. Αυτό δεν μπορεί να δημιουργεί απευθείας έτσι ο προπονητής θα πρέπει να δημιουργεί διάφορες δύσκολες περιστάσεις (καταστάσεις) ώστε να εκπαιδεύει τους πασαδόρους και να απαιτεί απ' αυτούς να δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό. Στις αναμετρήσεις, ο προπονητής θα πρέπει να ελέγχει αυστηρά τους πασαδόρους του. Μετά από εντατική προπόνηση το καλό στυλ και η ψυχολογία των πασαδόρων θα αναδειχθεί.

Συστηματική Προπόνηση Ενδυνάμωσης

Υπάρχουν πολλές παραλλαγές τεχνικών στην πάσα οι οποίες απαιτούν εξειδίκευση και διαφορετική δράση. Για παράδειγμα, οι ικανότητες των χεριών της γρήγορης πάσας είναι διαφορετικές από το Highset, ένα B-Quick-Set είναι διαφορετικό από ένα A-Quick-Set. Η Back-Pass είναι διαφορετική από την For-ward Set κλπ.

Όταν ο προπονητής φτιάχνει προπονητικά σχέδια για την ομάδα, πρέπει να καταστρώνει ειδικά σχέδια ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του πασαδόρου, τους σκοπούς της τακτικής όλης της ομάδας και σύμφωνα με το επίπεδο του πασαδόρου τη συγκεκριμένη περίοδο.

Το πλάνο θα πρέπει να ακολουθείται (εκτελείται) συστηματικά, βήμα-βήμα, με έμφαση.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης ο πασαδόρος θα πρέπει να δρα στην άμυνα και στην επίθεση.

Επιπλέον, ο πασαδόρος θα πρέπει να έχει λίγο χρόνο στην διάθεσή του προκειμένου, να τελειοποιήσει τις τεχνικές της πάσας, φυσικά μ' ένα συστηματικό τρόπο.

Κάνοντας έτσι, η ποιότητα της πάσας μπορεί να είναι εγγυημένη και η περίοδος που απαιτείται προκειμένου ο πασαδόρος να τελειοποιήσει την τεχνική του συντομότερα.

Εν τω μεταξύ, η εκπαίδευση του πασαδόρου θα πρέπει

να είναι καλά συνδυασμένη με την εκμάθηση άλλων τεχνικών.

Αυτό είναι επίσης χρήσιμο για την γενικότερη φύση κατάρτισης του πασαδόρου.

Είναι προτιμότερο να υπάρχει ένας προπονητής επιφορτισμένος αποκλειστικά με την προπόνηση του πασαδόρου έτσι ώστε να δίνει περισσότερη έμφαση/προσοχή στον πασαδόρο.

Στην διάρκεια της προπόνησης, πρέπει να δίνεται έμφαση στην βασική εκμάθηση της πάσας η οποία αποτελεί την σταθερή βάση προκειμένου ο πασαδόρος να ανεβάσει το επίπεδό του. Ακόμα και εκείνοι οι πασαδόροι που έχουν ήδη φτάσει ένα ορισμένο επίπεδο δεν μπορούν να παραλείπουν (αγνοούν) αυτή την πλευρά έτσι ώστε να ανεβάσουν το επίπεδό τους συνεχώς.

Επισταμένη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην ταχύτητα του ξεκινήματος της προσπάθειας. Για τον πασαδόρο είναι πολύ σημαντικό να έχει σωστή κρίση για την ποικιλία των μπαλλιών που δέχεται στην πρώτη πάσα.

Έτσι ο προπονητής θα πρέπει να τονίσει (αυξήσει) την ταχύτητα στο ξεκίνημα και την κίνηση των μπαλλιών του πασαδόρου, να απαιτεί από τον πασαδόρο να έχει καλό έλεγχο του κέντρου βάρους του, να είναι ικανός να σταματά ξαφνικά και να αλλάξει την κατεύθυνσή του κινούμενος γρήγορα, όλα αυτά είναι απαραίτητα.

Δώστε έμφαση στις ικανότητες των χεριών και του καρπού του πασαδόρου, ο πασαδόρος θα πρέπει να βελτιώσει την ικανότητά του να χειρίζεται την μπάλλα και την βελτίωσή του στην μπάλλα.

Όταν πασάρει, τα χέρια θα πρέπει να είναι χαλαρωμένα, να πασάρει την μπάλλα απαλά αλλά σταθερά «παντρέοντας» την σκληρότητα με την απαλότητα.

Ο πασαδόρος πρέπει να μάθει τις κινήσεις για την πάσα αρμονικά βάζοντας έτσι την δύναμη όλου του σώματος, όχι μόνο την δύναμη των χεριών. Στους αγώνες μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσει όλων των ειδών τις μπάλλες έτσι, στην προπόνηση, ο πασαδόρος πρέπει να μάθει να πασάρει όλων των ειδών τις μπάλλες, οι οποίες έρχονται από διαφορετικές κατευθύνσεις με διαφορετική ταχύτητα και διαφορετικό ύψος.

Δυναμώνουμε την ικανότητα του πασαδόρου να παρατηρεί. Στην εκπαίδευση των πασαδόρων, πρέπει συνεχώς να τονίζουμε ότι η παρατηρητικότητα του πασαδόρου είναι ζωτικής σημασίας, ο πασαδόρος θα πρέπει να αντιλαμβάνεται όλες τις καταστάσεις στο γήπεδο και να κάνει σωστές κρίσεις. Ο πασαδόρος πρέπει πάντα να προσέχει στο πλησίασμα κάποιων επιθετικών καθώς και των παικτών της αντίπαλης ομάδας, έτσι ώστε να πασάρει διαφορετικές πάσες, για διαφορετικούς επιθετικούς, ακριβώς στη σωστή στιγμή και στην σωστή θέση και να οργανώνει τακτική επίθεση ώστε να αποφύγει το μπλοκ των αντιπάλων. Είναι πραγματικά βασικό στην εφαρμογή και δεν πρέπει να αγνοείται χωρίς μία συνολική άποψη, ο πασαδόρος θα πασάρει σίγουρα στα τυφλά.

Προβολή ορισμένων δύσκολων σημείων της πάσας

Μετά τη γενική προπόνηση πάνω στα βασικά και στοιχειώδη, πρέπει να προετοιμαστεί ένα πρόγραμμα για τους πασαδόρους το οποίο θα αποσκοπεί στη βελτίωση των δύσκολων σημείων της τεχνικής της πάσας. Τα δύσκολα σημεία ποικίλλουν από πασαδόρο σε πασαδόρο. Για ένα αρχάριο, πρέπει να δοθεί έμφαση στην εξάσκηση βασικών κινήσεων. Οι πασαδόροι ενός μετρίου επιπέδου έχουν συνήθως δυσκολία στο να κάνουν μία χαμηλή μπάλα σε πίσω πάσα. Απ' τη στιγμή που θα μπορούν να χειριστούν τέτοιες μπαλιές, τότε είναι σίγουρο ότι θα είναι ικανοί στο να αντιμετωπίσουν κι άλλων ειδών «τροχιές» της μπάλας με ευκολία. Για τους πασαδόρους προχωρημένου επιπέδου τα δύσκολα σημεία ίσως να είναι στο πώς να οργανώσουν μία γρήγορη επίθεση πράγμα που απαιτεί πολύ καλή συνεργασία ανάμεσα στους παίκτες και μεγάλη ακρίβεια.

Οι πασαδόροι ακόμη πιο προχωρημένου επιπέδου πρέπει να βελτιώσουν την πάσα με άλμα, τις πάσες με προσποίηση κι άλλες τεχνικές για να παραπλανήσουν τον αντίπαλο όσον αφορά τις προθέσεις τους.

Με λίγα λόγια, η προπόνηση πρέπει να γίνεται πάντα σε σχέση με την πραγματικότητα, δηλ. το παιχνίδι. Πρέπει ακόμα να βελτιώνονται οι αδυναμίες η μία μετά την άλλη, βήμα-βήμα, με σκοπό να επιταχύνεται η πρόοδος που θα επιτρέπει τη βελτίωση του τεχνικού επιπέδου του πασαδόρου.

Διαλογή ειδικών μεθόδων της προπόνησης

Σκοπός της προπόνησης του πασαδόρου είναι να βελτιωθεί η απόδοση της ομάδας στους αγώνες. Αντί να στέκεται και να περιμένει τη μπάλα στο φιλέ, ο πασαδόρος πρέπει να μάθει να χειρίζεται όλων των ειδών τις μπαλιές, μετά από γρήγορες και ξαφνικές μετατοπίσεις, μετά από αλλαγές κατεύθυνσης όταν βρίσκεται σε συνεχή κίνηση και κατά τη διάρκεια σημαντικών αγώνων. Πιο συγκεκριμένα:

— Πρέπει να βελτιώσει την εκτίμησή του για την τροχιά της μπάλας μετά την πρώτη μπάλα (υποδοχή). Ο πασαδόρος πρέπει να έχει προπονηθεί στο να χειρίζεται όλων των ειδών τις μπαλιές, ανεξαρτήτου κατεύθυνσης και ταχύτητας όπως π.χ. χαμηλές ή ψηλές, γρήγορες ή αργές, κοντινές ή μακρινές σε σχέση με το φιλέ. Καλός πασαδόρος θεωρείται εκείνος ο οποίος είναι ικανός να κάνει πάσα ενώ μετακινείται γρήγορα ή ξαφνικά.

— Η προπόνηση του πασαδόρου πρέπει να συνδυάζεται με την επιθετική τακτική της ομάδας και πρέπει να ανταποκρίνεται στις τακτικές επίθεσης της ομάδας. Αυτή η προπόνηση πρέπει επίσης να περιλαμβάνει συνεχή κίνηση όπως π.χ. την κάλυψη (ντομπλάζ) στην επίθεση και πάλι επιστροφή στο αρχικό σημείο.

— Η προπόνηση του πασαδόρου πρέπει επίσης να συνδυάζεται με το μπλοκ της αντίπαλης ομάδας. Ο πασα-

δόρος πρέπει να προπονείται τότε να είναι ικανός να διαλέξει τη σωστή θέση να ανακαλύψει τα αδύνατα σημεία του αντιπάλου και να προσδιορίσει τις κατάλληλες τακτικές κατά τη διάρκεια ενός σημαντικού αγώνα.

Ασκήσεις για την προπόνηση ενός πασαδόρου

Άσκηση 1

Σε ζευγάρι με μια μπάλα πάσα πάνω από το κεφάλι και μετά στο ταίρι (30-50 μπαλιές ο καθένας) (Εικ. 1).

- Κατευθείαν πάσα (30-50 φορές).
- Πάσα με κοντρόλ πάνω απ' το κεφάλι, μετά στροφή του σώματος 90° και πάσα στο πλάι στο ταίρι (στροφή του σώματος μία αριστερά, μια δεξιά).
- Πάσα με κοντρόλ πάνω απ' το κεφάλι, στροφή του σώματος 180° και πίσω πάσα στο ταίρι.
- Πάσα με άλμα πάνω απ' το κεφάλι και μετά στο ταίρι.
- Πάσα πάνω απ' το κεφάλι, μετά άλμα και στροφή του σώματος 90° κάνοντας πάσα στο πλάι στο ταίρι.
- Πάσα πάνω απ' το κεφάλι, άλμα και στροφή του σώματος 180° κάνοντας πίσω πάσα στο ταίρι.
- Πάσα με άλμα και προσποίηση.
- Πάσα με το ένα χέρι πάνω απ' το κεφάλι και μετά με τα δύο στο ταίρι.

Άσκηση 2

Πάσες κοντά στο φιλέ.

Μετακίνηση μπρος και πίσω.

Με μία μπάλα, καθένας εκτελεί 2 πάσες. Ο προπονητής πετάει μπάλες, ο παίκτης μετακινείται πρώτα μπροστά, μετά πίσω και στέλνει τις πάσες πίσω στον προπονητή (Εικ. 2).

- Μετακίνηση του πασαδόρου αριστερά και δεξιά (Εικ. 3).
- Η ίδια άσκηση με 2 μπάλες.
- Μετά τη μετατόπιση κοντά στο φιλέ, ο πασαδόρος πάει πίσω και πασάρει τη χαμηλή μπαλιά που του κάνει ο προπονητής (Εικ. 4).

Άσκηση 3

Πάσα και μανσέτα.

Μετά από μια πάσα, ο πασαδόρος πάει πίσω και κάνει μανσέτα μιας μπάλας που του πετάει ο προπονητής ή άλλος παίκτης (Εικ. 5).

Άσκηση 4

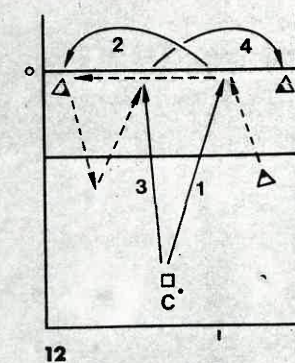
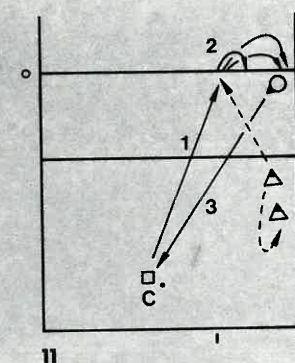
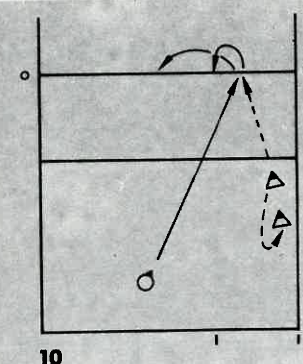
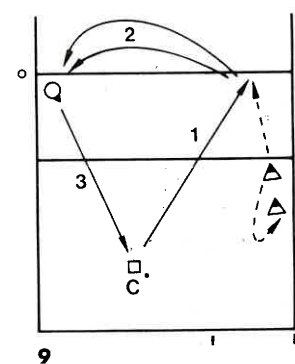
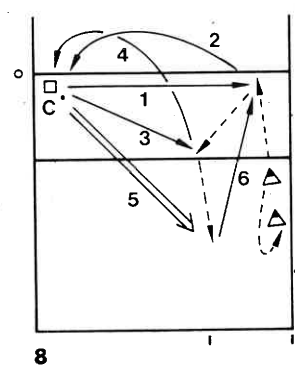
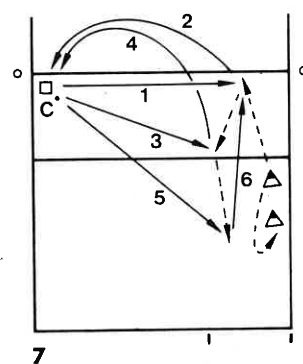
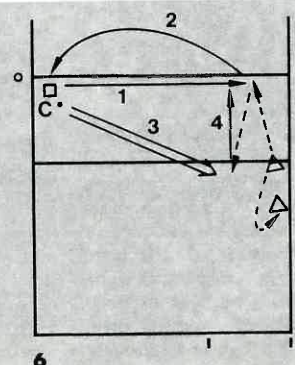
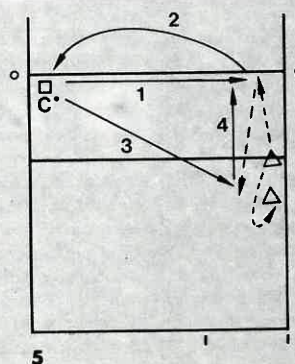
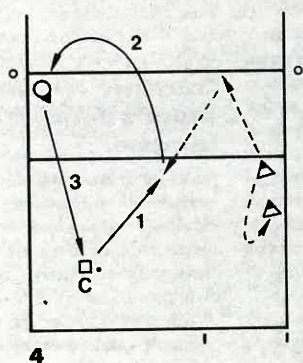
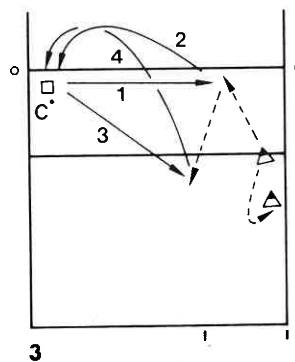
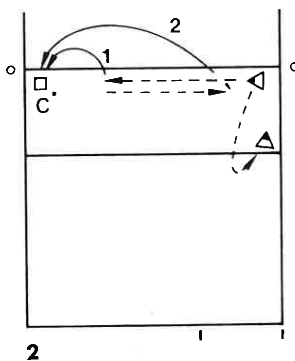
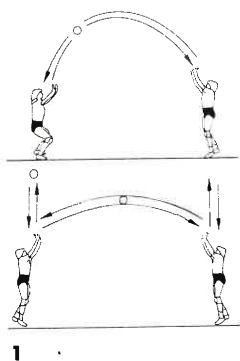
Πάσα και άμυνα.

Μετά από πάσα, βγάζει άμυνα από επίθεση του προπονητή ή άλλου παίκτη (Εικ. 6).

Άσκηση 5

Πάσα και υποστήριξη.

Μετά την πάσα, ο πασαδόρος βγάζει άμυνα σε δύο μπάλες (τις οποίες ρίχνει ο προπονητής) τη μια στην μπροστινή ζώνη και την άλλη στην πίσω ζώνη. Οι μπαλιές αυτές



στέλνονται σ' ένα άλλο πασαδόρο (Εικ. 7).

Άσκηση 6

Πάσα, υποστήριξη και άμυνα.

Το ίδιο με την 5, η δεύτερη μπάλα είναι από επίθεση (Εικ. 8).

Άσκηση 7

Ο πασαδόρος εισδύει από τη θέση 1, 6 ή 5 για να πασάρει στη θέση 4. Με δύο μπάλες πασάρει εναλλακτικά ψηλή ή χαμηλή πάσα (Εικ. 9).

Άσκηση 8

Πάσα στη θέση 3.

Άσκηση με 2 μπάλες. Πάσες κοντινές και γρήγορες. Ο πασαδόρος πιάνει την ίδια του την πάσα (Εικ. 10).

Άσκηση 9

Πάσα στη θέση 2.

Άσκηση με 2 μπάλες.

Πάσες κοντινές ημι-ψηλές και ψηλές πίσω (Εικ. 11).

Άσκηση 10

Πάσα στη θέση 2 ή 4.

Με μια μπάλα, μετά την πάσα ο πασαδόρος ακολουθεί την μπάλα. Ο άλλος υποχωρεί και εισδύει στην πάσα (Εικ. 12). Μετά την πάσα, ο πασαδόρος πιάνει τη μπάλα του.

Άσκηση 11

Διαφορετικών ειδών πάσες.

Πάσα μακρινή και κοντινή στη θέση 4. Με δύο μπάλες, καθένας κάνει 2 πάσες, η πρώτη είναι μακρινή, η δεύτερη κοντινή (Εικ. 13).

Άσκηση 12

Πάσα στη θέση 4, κοντά και μακριά από το φιλέ.

Άσκηση με 2 μπάλες. Ο καθένας πασάρει 2 φορές. Η πρώτη πάσα είναι μακρινή, η δεύτερη κοντινή (Εικ. 14).

Άσκηση 13

Πάσα κρεμαστή και από χαμηλή θέση, στο 4. Με 2 μπάλες, καθένας βγάζει άμυνα 2 μπάλες, ριγμένες από τον προπονητή. Η πρώτη μπάλα είναι πάσα με άλμα, η δεύτερη χαμηλή πάσα.

Παραλλαγή

Πάσα στη θέση 4: ψηλή και χαμηλή πάσα.

— Πάσα στη θέση 3: κοντινή και γρήγορη (Εικ. 15).

— Πάσα στη θέση 3: κοντινή μπροστά και κοντινή πίσω, μετά κάθε πάσα ο παίκτης πιάνει τη μπάλα του (Εικ. 16).

— Πάσα στη θέση 3: γρήγορη μπροστά και πίσω (Εικ. 17).

— Πάσα στη θέση 3: κοντά και μακριά από το φιλέ, γρήγορη μπροστά (Εικ. 17).

— Πάσα στη θέση 2: από κοντινή απόσταση και από μακρινή απόσταση (Εικ. 18).

— Πάσα στη θέση 2: κοντά και μακριά από το φιλέ, πίσω πάσα (Εικ. 19).

— Πάσα στη θέση 2: κρεμαστή και από χαμηλή θέση.

— Πάσα στη θέση 3: πάσα πίσω ψηλή και χαμηλή (Εικ. 20).

Άσκηση 14

Πάσα συνδυασμένη με άλλες τεχνικές.

Πάσα στη θέση 4 και άμυνα.

Άσκηση με 1 μπάλα, ο προπονητής κάνει επίθεση. Ο ένας πασαδόρος κάνει άμυνα, ο άλλος πασάρει στον προπονητή (Εικ. 21).

Παραλλαγή

— Πάσα στη θέση 2 και άμυνα. Άσκηση με 1 μπάλα. Ο προπονητής κάνει επίθεση. Ο ένας πασαδόρος κάνει άμυνα, ο άλλος κάνει πάσα στον προπονητή με πίσω πάσα.

— Πάσα στη θέση 2 ή 4 και άμυνα. Άσκηση με 2 μπάλες. 2 προπονητές κάνουν επίθεση εναλλακτικά. Ένας πασαδόρος αμύνεται, ο άλλος πασάρει σ' έναν από τους 2 προπονητές (Εικ. 22).

Άσκηση 15

Μπλοκ και πάσα. Με 2 μπάλες. Μετά το μπλοκ, ο πασαδόρος γυρνά και κάνει πάσα την μπάλα και του ρίχνει ο προπονητής (Εικ. 23).

Άσκηση 16

Πάσα και επίθεση. Ο πασαδόρος κάνει πάσες για επίθεση σ' όλη την ομάδα σύμφωνα με τις επιθετικές τακτικές. Ο πασαδόρος (στην προπόνηση της επίθεσης) διαλέγει τον επιθετικό σύμφωνα με τη θέση του αντιπάλου μπλοκέρ (Εικ. 24).

