



ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΠΕΤΡΕΛΑΙΙΚΗ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Ενημερωτικό δελτίο Σ.Κ.Α.Π.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ '97/τεύχος 38



ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό
Δελτίο του Συλλόγου
Καθηγητών Πετοσφαίρισης

Τεύχος 38
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 1997

Υπεύθυνος Έκδοσης:
Σ.ΚΑ.Π

Επιτροπή Σύνταξης:
Μαλουσάρης Γρηγόρης
Μπεργελές Νίκος

Επιμέλεια Έκδοσης:
Τσινομηνάς Νίκος

Περιεχόμενα:

Ο Σύλλογός μας.....	3
Παγκόσμιο Σχέδιο 'VOLLEYBALL 2001'	
Νίκος Μπεργελές: Η πετοσφαίριση ένα ωφέλιμο όργανο του κοινωνικού ανθρώπου.....	4
Αλκινόη Κατσικαδέλη: Πετοσφαίριση. Χτες, Σήμερα, Αύριο.....	12
Ελένη Ζέτου: Η ανάπτυξη του βόλλεϋμπωλ στο Σχολείο.....	18
Εθνικές Ομάδες: Πρόγραμμα αγώνων για το 1997...21	
Arie Selinger: Ομιλία στο Σεμινάριο του Σ.Ε.ΠΕ. (α' μέρος)	22
Κώστας Ριζόπουλος: Το βόλλεϋ διαμορφώνει ισορροπημένους χαρακτήρες.....	30
Γυμναστικός Σύλλογος Κυψέλης.....	31

* Από τυπογραφικό λάθος στο προηγούμενο τεύχος γράφτηκε
σαν ημερομηνία έκδοσης 'ΜΑΡΤΙΟΣ '94' αντί 'ΜΑΡΤΙΟΣ '96'

Προκήρυξη θέσεων για περιφερειακούς Ομοσπονδιακούς Προπονητές

Η Ε.Ο.ΠΕ. προκηρύσσει σε όλη την Ελλάδα θέσεις προπονητών για να επανδρώσει τα κλιμάκια και τους "πυρήνες" της για την αγωνιστική περίοδο 1997-98. Παρακαλούνται όσοι ενδιαφέρονται να καταθέσουν αίτηση και βιογραφικό σημείωμα από τις 14/5/97 και έως τις 6/6/97 στα γραφεία της Ομοσπονδίας / τμήμα περιφερειακής ανάπτυξης. Πληροφορίες κα Κουμενδούρου, τηλ. 9213166, fax: 9228764.

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

Την Κυριακή 9/2/1997 πραγματοποιήθηκαν εκλογές για την ανάδειξη του νέου Δ.Σ. του Σ.ΚΑ.Π. στην αίθουσα σεμιναρίων του σταδίου Καραϊσκάκη.

Το απερχόμενο Δ.Σ. έκανε τον απολογισμό για τη διετία που πέρασε. Τον απολογισμό έκανε ο Πρόεδρος κ. Κουκούλης Γιώργος και συμπλήρωσε ο ταμίας κ. Ρακόπουλος Γεώργιος.

Επισημάνθηκε η δύσκολη περίοδος που περνάει ο Σύλλογός μας, που τόσο αφορά τις δραστηριότητες του, όσο και την οικονομική του κατάσταση.

Στη συνέχεια έγιναν τοποθετήσεις και προτάσεις, που σαν κύριο στοιχείο είχαν ότι ο Σ.ΚΑ.Π. πρέπει να συνεχίσει την ύπαρξή του. Επισημάνθηκε σε όλους που αγαπούν το βόλλεϋ, και θεωρούν αναγκαία την ύπαρξη του Συλλόγου, τόσο για την εξάπλωση του αθλήματος όσο και σαν συνδετικό κρίκο των ανθρώπων που μοχθούν και υπηρετούν το άθλημα, ότι πρέπει να βοηθήσουν για την διατήρησή του.

Ευχήθηκαν στο νέο Δ.Σ. την ανασυγκρότησή του Συλλόγου, μέσα από κοινωνικές, πολιτισμικές και αθλητικές εκδηλώσεις.

Ο κ. Νίκος Μπεργελές εξέφρασε την επιθυμία του να μην συμμετέχει στο νέο Διοικητικό Συμβούλιο λόγω φόρτου εργασίας. Η επιθυμία όλων των παρευρισκομένων ήταν να συμμετέχει, και να βοηθήσει όσο μπορεί.

Η Γενική Συνέλευση προχώρησε σε εκλογές, και η ψηφοφορία ανέδειξε τους (κατ' αλφαβητική σειρά): Κατσαρού Γεωργία, Κομνηνό Δημήτρη, Κόσσυβα Ειρήνη, Κουκούλη Γιώργο, Λαβασά Νατάσα, Μαλουσάρη Γρηγόρη, Μπεργελέ Νίκο, Ντόζη Χρήστο, Παπανικολάου Αγγελική, Ρακόπουλο Γεώργιο και Τσιντομηνά Νίκο.

Το νέο Δ.Σ. συνεδρίασε την Τρίτη 25/2 για πρώτη φορά, και συγκροτήθηκε σε σώμα, με την παρακάτω σύνθεση :

<u>Πρόεδρος:</u>	Ντόζη Χρήστος
<u>Α' Αντιπρόεδρος:</u>	Μαλουσάρη Γρηγόρης
<u>Β' Αντιπρόεδρος:</u>	Μπεργελέ Νίκος
<u>Γεν. Γραμματέας:</u>	Κόσσυβα Ειρήνη
<u>Αν. Γραμματέας:</u>	Λαβασά Νατάσα
<u>Ταμίας:</u>	Ρακόπουλος Γιώργος
<u>Δημ. Σχέσεις:</u>	Κατσαρού Γεωργία
<u>Μέλη:</u>	Κουκούλης Γιώργος
	Κομνηνός Δημήτρης
	Παπανικολάου Αγγελική
	Τσιντομηνάς Νίκος

Πετοσφαίριση ένα ωφέλιμο όργανο του κοινωνικού ανθρώπου

Νικόλαος Μπεργελές

Λέκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Η Πετοσφαίριση είναι ένα ομαδικό παιχνίδι ή αθλοπαιδιά που χρησιμεύει για την αγωγή των νέων, την άσκηση, την ψυχαγωγία όλων των ανθρώπων και την άθληση των προικισμένων ανθρώπων. Πρόκειται για ένα κοινωνικό μόρφωμα αθλητικού χαρακτήρα που αποτελεί ενδιαμέσο σταθμό του ατόμου προς την κοινωνία.

Η πολυπλοκότητα της κοινωνικής και πολιτικής ζωής του ανθρώπου δημιούργησε διαφορετική χρήση και κατευθύνσεις της πετοσφαίρισης, σε ποικίλους και διαφορετικούς χώρους. Σύμφωνα με τη δομή της σύγχρονης ζωής διαπιστώνεται ότι η πετοσφαίριση γίνεται μέσον δραστηριότητας των ανθρώπων με τους εξής διαφορετικούς σκοπούς:

- α. Αγωγή. β. Ψυχαγωγία γ. Άσκηση,
- δ. Άθληση, ε. Επάγγελμα

α. *Αγωγή*: Η Πετοσφαίριση είναι αντικείμενο κινητικής μάθησης και μέσον να αποκτηθούν κινητικές βάσεις, να σφυρηλατηθεί η κινητική συμπεριφορά, να βελτιωθεί η επιδεξιότητα, να καλλιεργηθεί η συνεργασία και η ομαδικότητα και κυρίως το «καλώς αγωνιζέσθαι». Ο νέος μαθαίνει να διοικεί το σώμα του, ισχυροποιεί τις ικανότητές του και τις χρησιμοποιεί επ' αγαθό του συνόλου. Μαθαίνει να συνεργάζεται και να επιμερίζεται την νίκη, να αναλαμβάνει το μερίδιο της ήττας, που του αναλογεί, και κυρίως μαθαίνει να αποδέχεται την ήττα. Πρέπει να γίνεται κατανοητό ότι η νίκη και η ήττα συνυπάρχουν όπως όλες οι αντιθέσεις της ζωής και ότι ο νικητής υπάρχει μέσω του ηττημένου.

Ως ιδανικός χώρος για την αγωγή προσφέρεται το σχολείο πάντα με την εποπτεία του γυμναστή δασκάλου. Προς τούτο, η δραστηριότητα τοποθετείται στο ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου όπου ο στόχος είναι μα-

θησιακός και είναι υποχρέωση όλων των μαθητών να συμμετέχουν. Οι επιδεξιότητες πρέπει να διδάσκονται σφαιρικά στο βαθμό που να μπορούν να χρησιμοποιούνται σε απλά αγωνιστικά σχήματα έτσι, ώστε να στοιχειοθετείται παιχνίδι απλής μορφής και να πηγάζει συναίσθημα από τους συμμετέχοντες.

β. *Ψυχαγωγία*: Ανάλογα με το επίπεδο της ειδικής κινητικής γνώσης του ο καθένας εντάσσεται σε τυπικές ή άτυπες ομάδες, μέσα από τις οποίες συναγωνίζεται άλλες όμοιες. Ψυχαγωγία κατά τον Διαμαντόπουλο είναι η οργανωμένη προσπάθεια που σκοπό έχει να αξιοποιήσει τον ελεύθερο χρόνο του ατόμου γεμίζοντάς τον με αισθήματα χαλάρωσης, ευχαρίστησης και φυγής από την μονοτονία και τη ρουτίνα. Δηλαδή πρόκειται για αποτελέσματα αντίθετα από εκείνα που προκαλεί η εργασία. Η γνήσια ψυχαγωγία επιφέρει, κατά τον Παπανούτσο, σωματική και ψυχική ευφορία (αθλοπαιδιές), ενώ η νόθα ψυχαγωγία προκαλεί νευρική και απογοητεύσεις και ζημιώνει τον άνθρωπο.

Η προσπάθεια που καταβάλλει κάθε ψυχαγωγούμενος υψώνεται στο βαθμό που ορίζεται από τον ίδιο τον συμμετέχοντα αυθόρμητα και χωρίς καταναγκαστική προσπάθεια. Η ψυχική ευφορία πηγάζει μέσα από τη συμμετοχή του στην ομαδική προσπάθεια. Στην περίπτωση αυτή η πετοσφαίριση έχει χαρακτήρα παιχνιδιού και ποτέ χαρακτήρα προετοιμασίας ή προπόνησης.

Γι' αυτή τη μορφή της δραστηριότητας δεν υπάρχει περιορισμός ως προς την ηλικία, ούτε ανάδειξη πρωταθλητή από τη συγκομιδή βαθμών ενός συνόλου παιχνιδιών.

Οι χώροι στους οποίους μπορεί να λάβει χώρα αυτή η μορφή της δραστηριότητας είναι:

1. Στο σχολείο κατά τον ελεύθερο χρόνο των μαθητών. Εδώ οι μαθητές συμμετέχουν κατόπιν δικής τους επιλογής (φυσικά ενθαρ-

ρύνονται από το γυμναστή και τους γονείς τους) κατά τον ελεύθερο χρόνο τους, που πρέπει οπωσδήποτε να εκτείνεται σε 2 ώρες ημερησίων και με συχνότητα: 3 φορές την εβδομάδα.

2. Στο δήμο κατά τον ελεύθερο χρόνο των δημοτών κάθε ηλικίας και φύλου στις παιδικές χαρές ή σε κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους. Εδώ είναι απαραίτητη η οργάνωση και η κατάλληλη ομαδοποίηση των συμμετεχόντων σύμφωνα με τις ικανότητες, το φύλο, την ηλικία και τον ελεύθερο τους χρόνο.

3. Στους οργανισμούς (ΟΤΕ, ΕΟΤ) κλπ.

Και στις τρεις παραπάνω περιπτώσεις η δραστηριότητα έχει χαρακτήρα παιχνιδιού και όχι προπόνησης ή πρωταθλήματος.

γ. *Άσκηση*: Η φύση του παιχνιδιού δε δίνει τη δυνατότητα προσδιορισμού αμιγούς άσκησης. Στην πετοσφαίριση η άσκηση είναι συνυφασμένη με την ψυχαγωγία και προκύπτει από αυτή καθεαυτή τη συναγωνιστική προσπάθεια που καταβάλλει ο καθένας στο παιχνίδι. Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί αμιγώς άσκηση όταν ο ασχολούμενος προέβαινε σε εξάσκηση των αποσπασματικών επιδεξιοτήτων του παιχνιδιού χωρίς να συναγωνίζεται αντίπαλο ή αντιπάλους.

δ. *Επάγγελμα*: Πρόκειται για συγκρότηση ομάδων πετοσφαίρισης εργασιακού χαρακτήρα με εξαγόμενο προϊόν το θέαμα. Οι παίκτες χάνουν την ιδιότητα του αθλητή γιατί η δράση τους είναι κατά παραγγελίαν επαμοιβή και ο συναγωνισμός γίνεται ανταγωνισμός με συνεχώς αυξανόμενα κέρδη ανάλογα με την επίδοση και την κατάταξη στο «πρωτάθλημα», καθώς και τη ζήτηση των θεατών/πελατών. Πρόκειται για προσφορά θεάματος όπου οι παίκτες υποτάσσουν ολοκληρωτικά την ανιδιοτέλειά τους και εμπορεύονται τη σωματική τους επίδοση. Οι επίσημοι φορείς με επικεφαλής το κράτος και σαλπικτή την τέταρτη «εξουσία» παγιδεύουν τους πολίτες και τους «αθλητές» στο βωμό της υπεροχής και της καθγιασμένης εθνικής διάκρισης. Οι φίλαθλοι μετατρέπονται σε οπαδούς καταξιώνοντας τη φροϋδική ταύτιση και δικαιώνοντας τον Μαρκούζε και τους ομοϊδεάτες του για την εξουσιοκεντρική εκμετάλλευση «του ωραίου και του αληθινού».

Έτσι το «άρτος και θεάματα» των ολοκληρωτικών, φασιστικών και καπιταλιστικών καθεστώτων κυριαρχεί. Το σωματεμπόριο με

το ψευδεπίγραφο «αθλητικές μεταγραφές» παίρνει διηπειρωτικές διαστάσεις και οι διεθνείς φορείς του «αθλήματος» υπολογίζουν κυρίως τους οικονομικούς παράγοντες με αποτέλεσμα να αμφισβητείται και αυτή η ίδια η ανιδιοτέλειά τους. Ο αθλητικός επιχειρηματίας κατοχυρώνεται μέσα στον μανδύα του κοινωνικού παράγοντα κάνει τις οικονομικές του επενδύσεις για να λάβει τέλος και τον ύψιστο έπαινο της κοινωνικής προσφοράς, δηλαδή αναδεικνύεται και ευεργέτης του αθλήματος.

- Το αθλητικό θέαμα είναι η ορατή καθάγηση του αθλητισμού που πουλιέται.

- Το αθλητικό θέαμα έχει εμπορευματική αξία και ως καθημερινή μαζική πραγματικότητα είναι πρώτα απ' όλα το καθημερινό μαζικό θέαμα.

- Οι αθλητές - εμπορεύματα ερασιτέχνες και επαγγελματίες χειραγωγούνται με τις μεθόδους του μάρκετινγκ στην αθλητική αγορά.

ε. *Άθληση*: Είναι η δεσπόζουσα μορφή της δραστηριότητας. Οι συμμετέχοντες ανήκουν σε τυπικές οργανωμένες ομάδες πετοσφαίρισης και με κυρίαρχο στόχο την καλύτερη απόδοση στον αγώνα, επιδίδονται με σχολαστικό και επίπονο τρόπο στην προετοιμασία για κάθε αγώνα κατά τη διάρκεια της αθλητικής προπόνησης, ενώ κατά τη διάρκεια του αγώνα καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να κατακτήσουν τη νίκη. Ο αγώνας που πραγματοποιείται ενώπιον θεατών, δηλαδή στον εξωομαδικό χώρο, αποτελεί το κορυφαίο γεγονός που τρέφει τη βούληση του αθλητή να καταβάλλει τις ανάλογες προσπάθειες στην προπόνηση αλλά κυρίως στον αγώνα. Οι αθλητές κάθε ομάδας, μέσα από τη συνεργασία τους, επιδιώκουν την κοινή αναγνώριση και την καταξίωση τόσο στον εσωομαδικό όσο και στον ανώνυμο εξωομαδικό χώρο. Η αναγνώριση από τον εξωομαδικό χώρο αποτελεί την ενέργεια που παίρνει κάθε παίκτης της ομάδας για να συνεχίσει την προσπάθεια που καταβάλλει, ενώ η αρνητική στάση του κοινού σημαίνει τη στέρηση της ενέργειας που χρειάζεται η ομάδα, και κατά περίπτωση κάθε παίκτης, για να συνεχίσει να είναι αναγνωρίσιμο μέλος μέσα στην ομάδα του. Η μείωση της αναγνώρισης στον εσωομαδικό χώρο επιφέρει εσωομαδική κρίση με αποτέλεσμα την πιθανή απομάκρυνση κάποιου μέλους από την ομάδα.

Η μεγένθυση της αξίας του στόχου συ-

νήθως γεννά φιλοδοξίες στη συνείδηση των παικτών και τους διαταράσσει το ισοζύγιο: «νους υγιής εν σώματι υγιεί». Η ανησυχία του Ξενοφάνη τον 6ο π.Χ. αιώνα, η καταδίκη της υπερβολικής άθλησης του Πλάτωνα και του Ευριπίδη θα ενωθούν με τις ανήσυχες φωνές του Σικελιανού στο «πρωϊνό» της αθλητικής αναγέννησης. Οι νέοι άνθρωποι παρασυρμένοι από τη διάσταση της δημοσιότητας που παίρνει το γεγονός, επιδεικνύουν υπέρμετρο χρόνο και ζήλο για την προπόνηση. Παράλληλα οι επαγγελματίες προπονητές παγιδεύουν τους ερασιτέχνες αθλητές στους φιλόδοξους στόχους της διάκρισης, με αποτέλεσμα το μέσον να γίνεται αυτοσκοπός και το «εν σώματι υγιεί» εξουδετερώνει το «νους υγιής».

Η άθληση διαμορφώνει ενάρετο άνθρωπο και αποθεώνει το «μέτρο» του ανθρωποκεντρικού προτύπου του κλασσικού αιώνα. Η υπέρβαση δεν είναι η επίδοση αλλά η αρμονία στη σχέση μεταξύ σώματος και πνεύματος, μεταξύ θυμικού και λογικής και ο θρίαμβος της ανιδιοτελείας.

Κατά τα άλλα, κάθε ομάδα συμμετέχει σε επίσημο πρωτάθλημα και δίνει σειρά αγώνων όπου βαθμολογείται το αποτέλεσμα κάθε αγώνα (νίκη-ήττα). Στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου η ομάδα που έχει το μεγαλύτερο άθροισμα, των επί μέρους βαθμολογημένων αγώνων, κατακτά το αθλοθετημένο κύπελλο και αναδεικνύεται πρωταθλήτρια.

Στο χώρο αυτό συνήθως οι ώρες προπόνησης είναι περισσότερες από εκείνες των αγώνων. Οι αγωνιζόμενοι βλέπουν τον κάθε αγώνα σαν αυτοσκοπό και ενδιαμέσο στόχο για να αναδειχτούν πρωταθλητές. Ο συναγωνισμός μεταξύ των ομάδων είναι πολύ ισχυρός και οι παίκτες καταβάλλουν έντονες προσπάθειες για να υπερισχύσουν των αντιπάλων τους. Γι' αυτό το λόγο οι ομάδες αυτές στελεχώνονται από μέλη πρώιμης ωριμότητας οι οποίοι διαθέτουν σωματική ρώμη, αντοχή και ψυχική δύναμη, ικανοί να ανταποκριθούν στις αγωνιστικές απαιτήσεις και ικανοί να κάνουν την υπέρβαση. Η δραστηριότητα σ' αυτή την κατεύθυνση πρέπει να είναι ανιδιοτελής, να πραγματοποιείται φυσικά στον ελεύθερο χρόνο ανθρώπων και η συμμετοχή πρέπει πάντα να είναι αποτέλεσμα ελεύθερης επιλογής των συμμετεχόντων, σχετικά με το διαθέσιμο χρόνο.

Ο αθλητικός σύλλογος

Οι χώροι στους οποίους ενσαρκώνεται η δραστηριότητα με τη μορφή που περιγράψαμε είναι οι αθλητικοί σύλλογοι.

Η δραστηριότητα του συλλόγου είναι αθλητικοκεντρική. Αυτό αποδεικνύεται και από το άρθρο 1 του καταστατικού κάθε αθλητικού συλλόγου που λέει ότι: Ιδρύεται αθλητικός σύλλογος για να δώσει τη δυνατότητα στη νεολαία της περιοχής να αθλείται. Έτσι το κέντρο της προσπάθειας είναι οι αθλητές και η άθλησή τους. Οι αθλητές πρέπει να προσαρμόζονται στο πνεύμα του συλλόγου το οποίο πρέπει να διαπερνά τη συνείδηση όλων, αθλητών και παραγόντων.

Θεματοφύλακας της αξίας της άθλησης πρέπει να είναι ο ανιδιοτελής παράγων ενώ νομοθέτης και εισηγητής ο εκπαιδευτικός/προπονητής.

Ο προπονητής πρέπει να είναι ικανός να ανταποκριθεί στις σχέσεις του (με τους αθλητές, παράγοντες και φιλάθλους), να έχει επίγνωση του ρόλου του στην τεχνική προετοιμασία μιας ομάδας, να συμβάλλει πατρικά στην κοινωνική ζωή των παικτών και να ορίζει τη συμπεριφορά τους προς παράγοντες, διαιτητές και φιλάθλους. Είναι εκείνος που πρέπει να καθορίζει όλα τα ζητήματα που θα συντελέσουν στη δημιουργία κατάλληλων προϋποθέσεων για την προετοιμασία της ομάδας και την καθοδήγησή της στον αγώνα.

Οι δραστηριότητες του συλλόγου έχουν δύο επίπεδα: ανάπτυξη και επίδοση.

Α. Οι Κατηγορίες ανάπτυξης

Οι Κατηγορίες ανάπτυξης ακολουθούν την εξελικτική σωματική, πνευματική και ψυχική κατάσταση των νέων. Πρέπει να καταρτιστεί ένα μακροπρόθεσμο Σχέδιο με προοπτική, που μέσα στον κοινωνικό χώρο να αφορά τις Κατηγορίες Μίνι Βόλλεϋ, Παμπαίδων-Παγκορασίδων, Παίδων-Κορασίδων, Εφήβων-Νεανίδων. Η κατεύθυνση της προπόνησης στις ηλικίες ανάπτυξης πρέπει να οδηγείται όχι από το πρόσκαιρο αποτέλεσμα, αλλά από την προσπάθεια γενικής κινητικής και αθλητικής «μόρφωσης» γύρω από το άθλημα, αρχίζοντας χωρίς ειδίκευση ρόλων και καταλήγοντας σε μερική ειδίκευση. Με την εκπνοή της ηλικίας ανάπτυξης και ανάλογα με τις ειδικές ικανότητες που εμφανίζονται στους αναπτυσσόμενους αθλητές, αυτοί προσανατολίζονται

προς τους ρόλους που θα συνεισφέρουν για ένα καλύτερο ομαδικό αποτέλεσμα. Οι αθλητές πρέπει να αφομοιώσουν ως ένα βαθμό όλους τους ρόλους και όλα τα τεχνικά στοιχεία του αθλήματος χωρίς απόλυτη ειδίκευση.

Στις Κατηγορίες ανάπτυξης οι ομάδες δεν μετέχουν σε διαβαθμισμένα πρωταθλήματα. Αυτό γίνεται αυτόματα με την πρόοδο της ημερολογιακής ηλικίας των νέων, που κατά το δυνατόν πρέπει να συμβαδίζει με τη βιολογική. Ομοίως δεν υπάρχει οπισθοδρόμηση ως προς τη θέση (υποβαθμισμός), αφού τα αναπτυξιακά πρωταθλήματα διεξάγονται χωρίς στόχους προαγωγής, αποτελώντας προσφορά για την καλλιέργεια των νέων παικτών του Βόλλεϋ.

Δηλαδή εδώ ο σχεδιασμός οδηγείται από σειρά στόχων (που σέβονται τη βιολογική εξέλιξη των νέων) και σειρά θεμάτων τεχνικής-τακτικής (που θεμελιώνουν και οικοδομούν αμφίπλευρα και ομόρροπα όλες τις παραμέτρους του παιχνιδιού). Κυριαρχεί η σκέψη της «σφυρηλάτησης» των αθλητών.

Ο σχεδιασμός πρέπει να είναι μικροπρόθεσμος και να εκτείνεται, σύμφωνα με την αθλητική παιδαγωγική, από τα 11 ως τα 19. Σ' αυτό το διάστημα η προπόνηση και γενικά οι αγωνιστικές δραστηριότητες πρέπει να συνδυαστούν, ώστε να τίθενται στόχοι-σταθμοί και να «ενσαρκώνονται» αγωνιστικά μέσω συστημάτων παιχνιδιού δομημένων και θεμελιωμένων από άριστη τεχνική-τακτική γνώση, φυσική ικανότητα, και συναισθηματική ισορροπία (βούληση-ψυχισμός). Γι' αυτόν τον λόγο, είναι αναγκαίο η Πολιτεία (ή ο Φορέας του τόπου) να προκηρύσσει πρωταθλήματα για να δίνει την ευκαιρία (υποχρεωτικά) στους Συλλόγους να ασπάζονται αυτούς τους σαφείς στόχους. Στη χώρα μας έχουν καθιερωθεί σε σταθερή χρονική βάση τα πρωταθλήματα:

α) Παίδων και Κορασίδων (που αντιστοιχεί στην ηλικία 15 και 16 ετών).

β) Εφήβων και Νεανίδων (που αντιστοιχεί στις ηλικίες 17-19 ετών). Οι ηλικίες 15-19 αποτελούν τη βαθμίδα **οικοδόμησης** (2η βαθμίδα).

γ) Περιστασιακά γίνονται τα πρωταθλήματα Παμπαιδών-Παγκορασίδων, που αντιστοιχούν στις ηλικίες 13-14 ετών (εκτός από την Αττική και τη Θεσσαλονίκη). Οι ηλικίες αυτές αποτελούν το στάδιο **θεμελίωσης** (1η βαθμίδα).

δ) Περιστασιακά γίνονται αγώνες με την ονομασία «Μίνι Βόλλεϋ» (που αντιστοιχεί στις

ηλικίες 11-12 ετών). Η Κατηγορία αυτή στην ουσία αποτελεί το στάδιο **μύησης** των παιδιών στον αθλητισμό και στο Βόλλεϋ.

Ένα μακροπρόθεσμο Πρόγραμμα αναπτυξιακής μορφής που θα καταρτίσει ένας προπονητής πρέπει να σεβαστεί τους κανόνες της ηλικίας 1ης και 2ης Βαθμίδας.

Η προπόνηση των αρχαρίων, που αφορά τη θεμελίωση όλων των παραγόντων εκτείνεται ως τα 14. Στη συνέχεια πραγματοποιείται διαρκής τελειοποίηση των μεμαθημένων, ενώ προστίθενται παραλλαγές τεχνικής και συστήματα τακτικής (σύμφωνα με το σύγχρονο πρότυπο του αθλήματος). Σ' όλη αυτή τη μακρόχρονη περίοδο πρέπει να προγραμματίζεται και να πραγματοποιείται διαρκώς αξιολόγηση των νέων αθλητών, ώστε η μετάβαση από την μία Κατηγορία στην άλλη να συνδυάζεται με τη διαμόρφωση ομάδας από αθλητές που εξελίσσονται. Εδώ έχουν αξιοσημείωτη συμβολή τόσο οι διαρκείς έλεγχοι των αθλητών μεμονωμένα στα στοιχεία του παιχνιδιού όσο και η αγωνιστική επίδοσή τους. Έτσι, όταν η ομάδα φτάσει στην τελική Κατηγορία ανάπτυξης (δηλαδή 17-19 ετών), θα έχει στις τάξεις της τους πιο ικανούς αθλητές ή αθλήτριες που θα πλαισιώσουν την ομάδα επίδοσης.

Ένας σχεδιασμός «Προοπτικής» επεκτείνεται σε όλο το φάσμα της αναπτυξιακής ηλικίας του ανθρώπου. Χαρακτηρίζεται δε και ως «Μακροπρόθεσμος Προγραμματισμός». Συνίσταται από πλήθος γενικών υπολογισμών, θεμάτων και περιεχομένων που καλύπτει το φάσμα όλων των παραγόντων. Αρχίζει από την ηλικία των 11-12 ετών ως τα 18-19. Σ' αυτόν σημειώνονται:

- Οι κατηγορίες των αγώνων με βάση την ηλικία.
- Η συνεχής διαλογή με βάση την καταλληλότητα.
- Ο αριθμός των αγώνων κατά έτος.
- Ο αριθμός των Προπονητικών Μονάδων κατά έτος.
- Η έκταση της προπόνησης και των αγώνων κατά έτος σε ώρες.
- Η έκταση της Προπονητικής Μονάδας σε ώρες και λεπτά.
- Η ύλη της προπόνησης σε: Φ.Κ., Τεχνική, Τακτική και Θεωρία.

Η ύλη της προπόνησης, τα θέματα κάθε παράγοντα και η έκταση της προπόνησης οφείλουν να «σέβονται» τη βιολογική και ημε-

ρολογιακή ηλικία παιδιών και εφήβων. Ο κανόνας «από τα απλά στα σύνθετα» και «από τα εύκολα στα δύσκολα» πρέπει να τηρείται στο ακέραιο, για να προκύψει η ασφαλής και άνευ παραλήψεων αθλητική εκπαίδευση που ισχυροποιεί την υγεία και θεμελιώνει την επίδοση. Ας δούμε όμως ποιες είναι οι Κατηγορίες ανάπτυξης του Βόλλεϋ.

- Κατηγορία Μίνι-Βόλλεϋ : ηλικίας 11-12 ετών.
- Κατηγορία Παμπαίδων ή Παγκορασίδων : ηλικία 13-14 ετών.
- Κατηγορία Παίδων ή Κορασίδων : ηλικία 15-16 ετών.
- Κατηγορία Νέων ή Νεανίδων : ηλικία 17-19 ετών.

Οι Κατηγορίες σχηματίζονται από τη θεληματική συμμετοχή των ομάδων των Συλλόγων. Όταν ένας σύλλογος πάρει άδεια από την πολιτεία να πραγματοποιήσει τους σκοπούς του, πρέπει να προσπαθήσει να διαμορφώσει την αθλητική του «πυραμίδα». Πρόκειται δηλαδή για «σχολείο» διαβαθμισμένης κινητικής μάθησης (Φ.Α. και Αθλητισμού), με προσανατολισμό το Βόλλεϋ.

Μονιμότητα και Σταθερότητα των Πρωταθλημάτων Ανάπτυξης

Η αγωνιστική περίοδος των πρωταθλημάτων ανάπτυξης πρέπει να είναι σταθερή και μόνιμη (με σταθερή ημερομηνία έναρξης και λήξης). Η συνολική διάρκεια της πρέπει να είναι 6 μήνες προετοιμασία, με ενδιαμέση διακοπή μεταξύ των γύρων, και 1-2 μήνες Μεταβατική περίοδο για την ψυχική και σωματική ξεκούραση των νεαρών αθλητών). Πρέπει να υπάρχει η μόνιμη και σταθερή ημέρα εκτέλεσης των αγώνων κατά τη διάρκεια του πρωταθλήματος π.χ. κάθε Σάββατο ή Κυριακή (καθώς και συγκεκριμένη και σταθερή ώρα). Αυτό είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη. Οι εκκολαπτόμενοι αθλητές (όπως και στο σχολείο) γνωρίζοντας την σταθερή και μόνιμη εκτέλεση των αγώνων διαμορφώνουν το πρόγραμμά τους, τα φροντιστήριά τους και γενικά όλες τις κοινωνικές τους υποχρεώσεις. Παράλληλα οι γονείς, που συνήθως «επιστρατεύονται» βοηθώντας τα παιδιά τους, προγραμματίζουν ανάλογα τις διακοπές τους, συνειδητοποιώντας την αναγκαιότητα της προσφοράς τους και διευκολύ-

νοντας την όλη διαδικασία. Τέλος, όλα τα πλεονεκτήματα της μονιμότητας και σταθερότητας συνοψίζονται στην έννοια του ΚΙΝΗΤΡΟΥ που έλκει τα παιδιά. Μόνιμο και συνεπές πρωτάθλημα σημαίνει σοβαρότητα (η οποία είναι θέλγητρο για τα παιδιά).

Ο αριθμός των αγώνων κατ' έτος και κατά Κατηγορία: Σύμφωνα με τις έρευνες της αθλητικής επιστήμης, ο αριθμός των αγώνων πρέπει να είναι καθορισμένος για να εξασφαλίζει επαρκής εμπειρική εφαρμογή των γνώσεων και αγωνιστική εμπέδωσή τους, όπως διδάσκονται στην προπόνηση. Σε σχέση με το αναλυτικό πρόγραμμα, οι αγώνες πρέπει να κατανέμονται ως εξής:

- για το Μίνι : 20 επίσημοι το χρόνο
- για το Παμπαίδων - Παγκορασίδων : 24 επίσημοι το χρόνο
- για το Παίδων - Κορασίδων : 30 επίσημοι το χρόνο.

Η οργάνωση των αγώνων και ο χαρακτήρας τους: Αρχικά πρέπει να αποσαφηνίσουμε το χαρακτήρα του πρωταθλήματος και τα τοπικά όρια συμμετοχής. Το πρωτάθλημα Κατηγορίας Μίνι και Παμπαίδων πρέπει να γίνεται στο πλαίσιο της πόλης ή (το πολύ) και των πλησιέστερων χωριών. Το Παιδικό να έχει 3 φάσεις: Τοπική, Νομού (ή ευρύτερης Περιφέρειας) και Πανελλήνια. Οι αγώνες να γίνονται με σύστημα 'πουλ' του ενός, δύο, τριών και τεσσάρων ακόμη Γύρων, προκειμένου να συμπληρωθεί ο απαραίτητος αριθμός αγώνων.

Η συμμετοχή των ομάδων: Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετέχει με 2 ή περισσότερες ομάδες. Στο πρωτάθλημα (μίνι - Βόλλεϋ και Παμπαίδων) μπορούν να συμμετέχουν ανεξαρτητοποιημένες ομάδες Συλλόγων και Σχολείων. Ορίζονται ως *διαιτητές* μεγαλύτεροι αθλητές, αλλά και οι επίσημοι διαιτητές πρέπει να προσφέρουν αφίλοκερδώς τις υπηρεσίες τους. Το «φύλλο αγώνος» πρέπει να είναι απλό, για να μπορεί οποιοσδήποτε να εκτελεί χρέη γραμματείας.

Οργάνωση αμιγών ομάδων: Κάθε Σύλλογος πρέπει να οργανώνει αμιγείς ομάδες κατά Κατηγορία. Τα πλεονεκτήματα είναι πολλά: • Δημιουργείται «αθλητική πυραμίδα», • Συμμετέχουν περισσότερα παιδιά σε προπόνηση και αγώνες, • Οι νεαροί αθλητές συναναστρέφονται και συναθλούνται με συνομηλί-

κους, • Διδάσκεται η ύλη με ομαλή σειρά, • Γίνεται συναγωνισμός μεταξύ ισπιδύναμων ομάδων, • Ρυθμίζεται η συναισθηματική φόρτιση των παιδιών, • Εξασφαλίζεται η διάδοχος κατάσταση στις Κατηγορίες.

Για να υπάρχει σταθερή πρόοδος, πρέπει να συμπληρωθεί επαρκής αριθμός ωρών καθώς και αριθμός προπονήσεων το χρόνο. Για να υπολογιστούν αυτοί οι αριθμοί, πρέπει να συστηματοποιηθεί η προπονητική συχνότητα και έκταση στον εβδομαδιαίο Κύκλο.

Η συχνότητα και η έκταση της προπόνησης μεταβάλλονται από κατηγορία σε κατηγορία σύμφωνα με τα πορίσματα της προπονητικής. Συνήθως οχυρωνόμαστε πίσω από τη γη-

πεδική ανεπάρκεια και άλλα γνωστά προβλήματα, χωρίς να κάνουμε προσπάθεια για βελτίωση και για εκμετάλλευση όλων των χώρων. Πρέπει δε να λάβουμε υπόψη μας, ότι μπορούν (και πρέπει) να χρησιμοποιηθούν τα ανοικτά γυμναστήρια καθώς και άλλοι χώροι, δεδομένου ότι στις ηλικίες 11-12 και 13-14 η προπόνηση γενικού χαρακτήρα έχει ποσοστό 50% και 40% αντίστοιχα. Ακόμη, επιβάλλεται για λόγους υγείας η προπόνησης των νέων να γίνεται σε ανοικτούς χώρους (περισσότερη λήψη οξυγόνου). Η χώρα μας είναι πρόσφορη για αθλητισμό στους ανοικτούς χώρους, αρκεί εκ παραλλήλου να θυμηθούμε ότι έχουμε 9 μήνες καλοκαιρία...

Σημείωση: Οι ομάδες Ανδρών-Εφήβων και Γυναικών-Νεανίδων παρουσιάζουν στον Πίνακα την ίδια προπονητική έκταση, για τα στα περισσότερα Σωματεία (κακώς) εμφανίζονται συγχωνευμένες.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΚΤΑΣΗΣ

	Δευτ.	Τρίτη	Τετάρ.	Πέμπτη	Παρ.	Σαβ.	
Κατηγορία	Διάρκεια σε λεπτά				Προπονητικών Ωρών	Αριθμός	Σύνολο
Μίνι	90		90		90	90	4
Παμπαίδες		120	120		120	120	4
Παίδες	120	120	120		120	120	5
Έφηβοι-Ανδρες	120	120	120	120	120	120	6
Μίνι	90		90		90	90	4
Παγκορασίδες	120	120	120		120		4
Κορασίδες	120	120	120		120	120	5
Νεαν.-Γυναίκες	120	120	120	120	120	120	6

Β. Οι Κατηγορίες επίδοσης

Με τον όρο «ομάδα εξελισσόμενου χαρακτήρα», εννοούμε την ομάδα που συμμετέχει σε πρωτάθλημα ανδρών ή γυναικών (κάποιας βαθμίδας) και έχει στόχους να φτάσει στην υπερκείμενη κατηγορία ή να πάρει το πρωτάθλημα. Σύμφωνα με τη βιολογική εξέλιξη των αθλητών, μια ανδρική ομάδα θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει στις τάξεις της αθλητές ηλικίας 19 ετών και άνω. Μια γυναικεία ομάδα μπορεί να συμπεριλαμβάνει αθλήτριες από 17 ετών και άνω. (Δες κεφάλαιο «Η ηλικία των παικτών ομάδας επίδοσης»). Μια τέτοια στελέχωση των ομάδων με αθλητές ώριμης ηλικίας επιβάλλεται από το ότι οι επιβαρύνσεις που αφορούν στον βιολογικό τομέα πρέπει να είναι ανεκτές από το σύνολο των αθλητών χωρίς κίνδυνο υποεπιβάρυνσης ή υπερε-

πιβάρυνσης. Αυτό συναντάται συνήθως σε ομάδες που μετέχουν σε σχετικά υψηλόβαθμα Πρωταθλήματα (όπως: Β' ή Γ' εθνικής Κατηγορίας), όπου συμμετέχουν ομάδες Συλλόγων με μακρόχρονη θητεία στο Βόλλεϋ.

Στην Ελληνική πραγματικότητα όμως, ιδιαίτερα στις γυναίκες, συμβαίνει στις χαμηλές κατηγορίες οι ομάδες να καταρτίζονται τόσο από αθλητές ηλικίας ωρίμανσης και από αθλητές/τριες ηλικίας ανάπτυξης. έτσι, οι επιβαρύνσεις και οι επιθυμίες του προπονητή δεν είναι δυνατόν να προσαρμοστούν στα αντίστοιχες ηλικίες που αναμειγνύονται... Ταυτόχρονα, ο κίνδυνος υπερεπιβάρυνσης για τους αθλητές αναπτυξιακής ηλικίας είναι μεγάλος, οι τραυματισμοί αναπόφευκτοι, ενώ οι αθλητές ώριμης ηλικίας δέχονται επιβαρύνσεις που δεν τους προάγουν (υποεπιβάρυνση). Ιδού οι

λόγοι του φαινομένου:

α) Οι προπονητές δε σέβονται ή αγνοούν τον βιολογική παράγοντα.

β) Οι διοικήσεις των Συλλόγων θέλουν «εδώ και τώρα» επιτυχίες...

γ) Η φιλοδοξία των προπονητών να συνδεθούν με επιτυχίες.

δ) Η έλλειψη έμφυτου υλικού ώριμης ηλικίας.

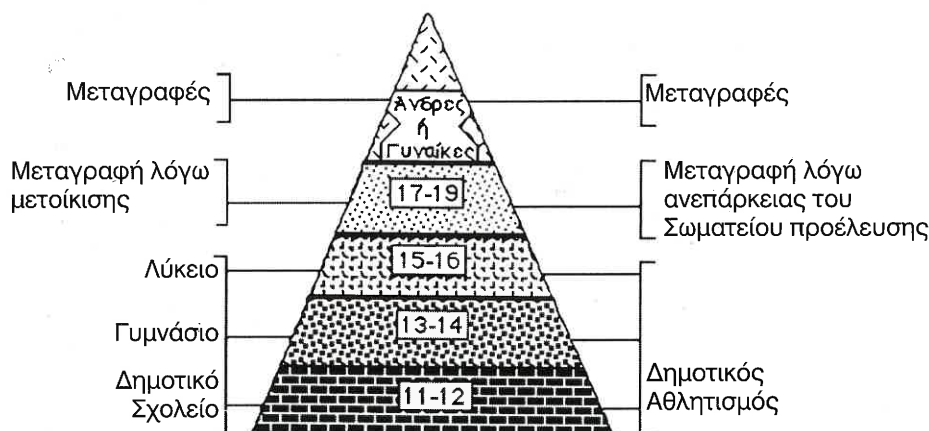
ε) Η μη δυνατότητα δημιουργίας ομάδων «υποδομής» (ανάπτυξης), εξαιτίας της έλλειψης γυμναστηρίων, κατάλληλων προπονητών και γενικά οικονομικών πόρων.

Η περίπτωση πρέπει να αποδοκιμαστεί

ως ακραία, αντιδεοντολογική, σαφώς επιβλαβής για τους ίδιους τους αθλητές αναπτυσσόμενης ηλικίας και ανασταλτική για τη μελλοντική πορεία της ομάδας και των αθλητών της. Πρόκειται δηλαδή για συστράτευση των μαθητών του Γυμνασίου και εκείνων του Πανεπιστημίου. Εξειδικεύονται απόλυτα οι παίκτες πρόωρα, αναπτύσσονται μονόπλευρα, φορτίζονται συναισθηματικά, παθαίνουν κακώσεις στο ερειστικό σύστημα, κ.λπ.

Έτσι οι δύο αυτές δραστηριότητες απαιτούν τη δημιουργία αθλητικής πυραμίδας του κάθε συλλόγου.

Η «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ» ΕΝΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ



Οι αριθμοί στα στρώματα της «πυραμίδας» αντιπροσωπεύουν τις Κατηγορίες κατά ηλικία.

Η «πυραμίδα» των αθλητών ενός Συλλόγου (αριθμός κατά Κατηγορία)

Κατηγορία	Ηλικία	Αριθμός αθλητών	Αριθμός ομάδων
MINI	11-12	Ο μεγαλύτερος δυνατός αριθμός	Ο μεγαλύτερος δυνατός αριθμός
ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ	13-14	24	2
ΠΑΙΔΩΝ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ	15-16	16	1
ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	17-19	14	1
ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	17-	14	1

Σημείωση: Στα περισσότερα Σωματεία ο έφηβοι συγχωνεύονται με τους άνδρες και οι νεανίδες με τις γυναίκες.

Α. Οι ποσοτικές παράμετροι. Αύξηση της έκτασης της προπόνησης μέσω:

- αύξησης του αριθμού των προπονητικών

μονάδων κατ' έτος,

- αύξηση της έκτασης της προπονητικής μονάδας,
- αύξηση του αριθμού των αγώνων.

(Στον Πίνακα παρουσιάζεται η έκταση και η συχνότητα προπόνησης-αγώνων των ομάδων επίδοσης, σύμφωνα με το χαρακτήρα της άθλησής τους).

Χαρακτήρας ομάδας	Εξελισσόμενη ερασιτεχνική	Επίδοση ερασιτεχνική	Υψηλής Επίδοσης επαγγελματική	Διεθνών διακρίσεων
Ημερήσια προπον. έκταση	90' - 120'	120'-150	120'-240'	150'-240'
Π.Μ. (ανά εβδ.)	3-5	5-6	6-8	6-9
Μήνες	9-11	10-11	11	11
Αριθμ. εβδομ.	36-40	40-44	44-48	48
Π.Μ. κατ' έτος	120-200	200-264	264-288	288-400
Ώρες ανά εβδ.	4,5-10	10-15	16-20	22-25
Ώρες κατ' έτος	150-400	400-660	800-850	1100-1200
Αριθμ. αγώνων	20-25	25-30	35-40	40-50
Ώρες αγώνων	50-63	63-75	75-100	100-125
Σύνολο ωρών	200-463	463-735	875-950	1200-1325

Β. Οι ποιοτικές παράμετροι. • Αύξηση της αγωνιστικής ποιότητας με επιλογή των αντιπάλων (φιλικοί αγώνες). • Βελτίωση μεθόδων προπόνησης. • Εκμάθηση πιο σύνθετων συστημάτων τακτικής. • Βελτίωση ατομικής τεχνικής με συνθετότερες ασκήσεις και παραλλαγές. • Αύξηση της προπονητικής επιβάρυνσης μέσω της έντασης. • Προώθηση των νεότερων αθλητών. • Μεταγραφές ανάλογα με τις ανάγκες στην ειδικευση.

Η στοιχειώδης και μέση εκπαίδευση υπεύθυνη για την ανάπτυξη

Σε μονάδες αθλητικής δραστηριότητας ενώ δίνεται η ευκαιρία σε όσα παιδιά θέλουν κατά τον ελεύθερο χρόνο τους αλλά πάντα στο πλαίσιο του σχολείου με την καθοδήγηση και την ευθύνη των Κ.Φ.Α. και των δασκάλων.

Οι δύο μορφές αυτές εκτείνονται από τη στοιχειώδη εκπαίδευση ως το Λύκειο. Δηλαδή από 7-17 ετών. Στην περίπτωση αυτή το σχολείο αντικαθιστά πλήρως τη δραστηριότητα των συλλόγων σ' αυτές τις ηλικίες. Σύμφωνα με την ηλικία των παιδιών, νέων και νεανίδων ορίζονται οι κατηγορίες, οι μορφές και η αγωνιστική ένταση της δραστηριότητας.

Συγκεκριμένα:

1. Στο Δημοτικό η δραστηριότητα περιορίζεται στο πλαίσιο του ίδιου του σχολείου χωρίς διασχολικές συναντήσεις.

2. Στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο εκτός από το πλαίσιο του σχολείου δημιουργούνται και ομάδες αντιπροσωπευτικές για να διαγωνισθούν και σε διασχολικό επίπεδο ως εξής:

- Α + Β Γυμνασίου (12-14) ετών
- Γ Γυμν. + Α' Λυκείου (15-16) ετών
- Β + Γ Λυκείου (17-18) ετών

Η εμβέλεια των αγώνων

1. Ηλικία 11-12 ετών (Δημοτικό) οι αγώνες γίνονται στο πλαίσιο του σχολείου.
2. Ηλικία 13-14 ετών (Γυμνάσιο) οι αγώνες γίνονται στο πλαίσιο περιφερειών.
3. Ηλικία 15-16 ετών (Γυμνάσιο - Λύκειο) οι αγώνες φτάνουν σε επίπεδο νομών.
4. Ηλικία 17-18 ετών (Λύκειο) οι αγώνες φτάνουν σε πανελλήνιο επίπεδο.

Τα ταλέντα

Για την αξιοποίηση των ταλαντούχων μαθητών και για τη συμμετοχή αναπτυξιακών ομάδων σε διεθνείς διοργανώσεις Πετοσφαίρισης θα πρέπει να συγκροτούνται ομάδες Παίδων και Κορασίδων (15-16 ετών) και Νέων - Νεανίδων (17-18 ετών). Οι ομάδες αυτές κατά τη διάρκεια των διακοπών θα συγκεντρώνονται σε ειδικές κατασκηνώσεις με ειδικά προπονητικά προγράμματα. Επίσης κατά τη διάρκεια των διακοπών μαθητές όλων των ηλικιών θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε κατασκηνώσεις με ειδικά κατασκηνωτικά προγράμματα.

Η τεχνική ευθύνη των ομάδων θα ανήκει αποκλειστικά σε Κ.Φ.Α. με ειδικότητα στην Πετοσφαίριση. Η Ε.Ο.ΠΕ. θα επισημοποιεί τη συμμετοχή των ομάδων Παίδων - Κορασίδων και Νέων - Νεανίδων στη Διεθνή Ομοσπονδία έτσι ώστε οι ομάδες αυτές να έχουν την εθνική εκπροσώπηση στις ανάλογες ηλικίες.-

VOLLEYBALL - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΧΕΔΙΟ 2001

Πετοσφαίριση, Χτες - Σήμερα - Αύριο

Αλκινόη Κατσικαδέλλη

Επίκουρος καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Είναι η πρώτη φορά κυρίες και κύριοι που καλούμαστε από την Ομοσπονδία οι διδάσκοντες την Πετοσφαίριση στο Πανεπιστήμιο της Αθήνας μαζί με τους άλλους φορείς για να συζητήσουμε κι έτσι, αναλύοντας το χτες, να μελετήσουμε το σήμερα και να σχεδιάσουμε το αύριο του αθλήματος της χώρας μας.

Πιστεύουμε, γιατί θέλουμε να το πιστεύουμε, ότι η πρωτοβουλία αυτή σημαίνει την απαρχή μιας γόνιμης και στενής συνεργασίας και δεν αποτελεί συνάθροιση εντυπώσεων με παρμένες ήδη «φρεν» τις αποφάσεις. Ευχόμαστε ότι η διημερίδα αυτή θα σηματοδοτήσει το καινούργιο και προοδευτικό αύριο της Πετοσφαίρισης.

Της Πετοσφαίρισης που υπήρξε και είναι η ψυχαγωγία μας, η άθλησή μας, ο αγωνιστικός μας στόχος, το μέσον διαπαιδαγώγησης των παιδιών μας, το αντικείμενο της δουλειάς μας, το θέμα των συγγραμμάτων μας το ερευνητικό μας πεδίο. Της Πετοσφαίρισης που έγινε το τρίτο κατά σειρά επαγγελματικό άθλημα μετά την ποδοσφαίριση που αποτελεί και αυτή άθλημα - θέαμα από τη στιγμή που μπήκε στα σπίτια όλων με την τηλεόραση, τους χορηγούς ας τους πούμε σπόνσορες, τη διαφήμιση, τους ξένους παίκτες στους συλλόγους υψηλού αθλητισμού και τους συνδικαλιστές του αθλήματος.

Σκοπός μας λοιπόν σήμερα είναι να παρουσιάσουμε το επίπεδο της Πετοσφαίρισης της χώρας μας μετά από διερεύνηση και καταγραφή των δεδομένων όλων των μορφών ή τάσεων που οργανωτικά παρουσιάζονται διε-

θνώς. Δηλαδή της εκπαίδευσης, του συλλόγου και του υψηλού αθλητισμού και με βάση την υπάρχουσα κατάσταση να σχεδιάσουμε και να προτείνουμε τη βελτίωσή της εφόσον το κρίνουμε αναγκαίο. Ακόμη μέσα από αυτές προσεγγίσουμε όλες τις άλλες παραμέτρους που αφορούν την Πετοσφαίριση. Πρώτα λοιπόν θα ελέγξουμε την ύπαρξη ή όχι μαζικότητας στο άθλημα ξεκινώντας από τη βάση, δηλαδή από το χώρο της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Μετά θα εξετάσουμε τον τρόπο λειτουργίας της Πετοσφαίρισης στους συλλόγους Γ' και Β' βαθμίδας και τέλος θα διαπιστώσουμε τη μορφή του δικού μας υψηλού αθλητισμού και θα δούμε αν το σύστημά μας ανταποκρίνεται στις ανάγκες και απαιτήσεις του παγκόσμιου επιπέδου στον τομέα του υψηλού αθλητισμού τόσο στους επαγγελματικούς συλλόγους Α' βαθμίδας όσο και στις Εθνικές ομάδες.

Απ' αρχής άρξαστε, δηλαδή από την εκπαίδευση. Αυτή αποτελεί τον πιο σημαντικό και κρίσιμο χώρο. Και λέμε «κρίσιμο» γιατί εδώ εντοπίζεται το καίριο «κλειδί της κοινωνικής, πολιτικής, πνευματικής, ηθικής, άρα και αθλητικής εξέλιξης. Από το εκπαιδευτικό σύστημα άλλωστε θα βγουν και οι μελλοντικοί αθλητές, οι επιστήμονες, οι φορείς της αθλητικής πράξης, οι γονείς, οι ερασιτέχνες και οι επαγγελματίες ώστε όλοι αυτοί να συναποτελέσουν το σώμα ενός υγιούς λαού με σοβαρή αθλητική παιδεία, με γνώση των αθλητικών τομέων και προβλημάτων και με προσωπικές απόψεις γι' αυτά.

Τα ευρήματα μας για την καλλιέργεια της Πετοσφαίρισης στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση δεν είναι καθόλου αισιόδοξα. Η υπάρχουσα κατάσταση είναι από προβληματική έως απογοητευτική. 1) Δεν υπάρχουν γήπεδα επαρκή ούτε ανοικτά και πολύ περισσότερο κλειστά. 2) Οι μπάλες δεν επαρκούν για τη γύμναση ούτε ενός τμήματος πόσο μάλλον για τη διδασκαλία της Πετοσφαίρισης σε 2 ή 3 τμήματα ταυτόχρονα. 3) Οι ειδικές ώρες διδασκαλίας είναι ανύπαρκτες 9-12 το χρόνο σε συγκεκριμένο τρίμηνο και επομένως ο προγραμματισμός και η εφαρμογή του δεν είναι δυνατή λόγω χρόνου και ακατάλληλων χώρων και μέσων. Σπουδαιότερο όμως πρόβλημα αποτελεί η έλλειψη γνώσεων των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στη φυσική αγωγή. Στις αθλητικές τάξεις επιλέγονται μαθητές από την ΣΤ τάξη των Δημοτικών σχολείων μετά από δοκιμασία. Για την επιλογή αυτή και τους στόχους του προγράμματος η πληροφόρηση των σχολείων, των παιδιών και κυρίως των γονέων δεν είναι επαρκής και αυτό έχει ως συνέπεια η επιλογή να μην γίνεται από όλα τα σχολεία και το σοβαρότερο να πιστεύεται ότι στις αθλητικές τάξεις φοιτούν με όχι ικανοποιητική απόδοση στα υπόλοιπα μαθήματα τους μαθητές. Η προπόνηση στις αθλητικές τάξεις γίνεται 3 φορές την εβδομάδα. Το ωράριο των παιδιών αυτές τις ημέρες είναι 7.30-4 το απόγευμα. Οι αθλητικές τάξεις ακολουθούν το πρόγραμμα των αργιών και διακοπών των σχολείων δηλαδή έχουν κενό 3-4 μήνες ετησίως. Οι εξειδικευμένοι καθηγητές Φ.Α. που εργάζονται στις αθλητικές τάξεις πολλές φορές υποχρεώνονται να αφήνουν τη δουλειά τους στη μέση αφού την επόμενη χρονιά δεν εργάζονται στον ίδιο χώρο. Η υλικοτεχνική υποδομή είναι και εδώ ελλιπέστατη τόσο από την άποψη του βοηθητικού υλικού αλλά και γιατί οι μπάλες ποιοτικά είναι πολύ κακές με συνέπεια να τραυματίζονται τα χέρια των παιδιών. Δεν υπάρχει καμία ενημέ-

ρωση ή πληροφόρηση και κανένας έλεγχος - με την καλή έννοια του όρου - από τους αρμόδιους προς τους καθηγητές των αθλητικών τάξεων και έτσι και αυτός ο θεσμός φθίνει.

Οι σχολικοί αγώνες σε καμία περίπτωση δεν προάγουν το σχολικό αθλητισμό αφού τα σχολεία που διακρίνονται στους αγώνες εκπροσωπούνται από αθλητές συλλόγων που συμπτωματικά είναι μαθητές των συγκεκριμένων σχολείων.

Για το συλλογικό αθλητισμό τώρα. Συνήθως, όσα παιδιά θέλουν πηγαίνουν στο σύλλογο της γειτονιάς τους και γράφονται στο άθλημα που τους αρέσει με ή χωρίς καθόλου γνώσεις. Ανάλογα με την ηλικία τους εντάσσονται σε τμήματα και προπονούνται 2-3 φορές την εβδομάδα. Προπονητής των αρχαρίων παιδιών μπορεί να είναι ένας παίκτης της πιο μεγάλης κατηγορίας (έτσι το κόστος είναι μικρό και ο παίκτης - προπονητής έχει το χαρτζιλίκι του), ο οποίος προπονεί τα παιδιά σε ώρες ανάλογες με τη δική του προπόνηση ή κάποιος πρώην παίκτης, που τώρα πια δεν παίζει (οι γνώσεις των προπονητών αυτών στηρίζονται μόνο στην εμπειρία τους και ίσως σε κάποια σεμινάρια ή σχολές μερικών ωρών που έχουν παρακολουθήσει). Στην καλύτερη περίπτωση ο προπονητής μπορεί να είναι φοιτητής του Τ.Ε.Φ.Α.Α. ή πτυχιούχος εξειδικευμένος. Οι προπονήσεις γίνονται σε ανοικτά γήπεδα και παιδικές χαρές, αφού τα κλειστά δημόσια γήπεδα δε φτάνουν ούτε για τις ομάδες των μεγαλύτερων κατηγοριών, που και αυτές θεωρούνται τυχερές μόνο αν έχουν 2-3 προπονητικές ώρες την εβδομάδα από 1 ώρα και 15 λεπτά τη φορά. Όμως και οι σύλλογοι που έχουν δικό τους γήπεδο έχουν προβλήματα ώρας λόγω πολλών τμημάτων διαφόρων αθλημάτων. Οι ίδιες συνθήκες υπάρχουν και στις κατηγορίες νεανίδων και εφήβων όσον αφορά τους χώρους προπόνησης, τις ώρες και τους προπονητές. Για τις ομάδες των μεγάλων κατηγοριών (γυναικών και ανδρών) και ανάλογα με το επίπεδο που

βρίσκονται, οι συνθήκες μπορεί να διαφέρουν ως προς το χώρο, όχι όμως και ως προς την ώρα προπόνησης, που πολλές φορές μπορεί να είναι ακόμη και μετά τις 10 ή 11 το βράδυ 10-11.30μ.μ. Ο προπονητής της μεγάλης ομάδας προέρχεται από τους ίδιους χώρους, που έχουμε ήδη αναφέρει, και μπορεί να είναι ο ίδιος που προπονει τους εφήβους ή τις νεανίδες και αυτό βέβαια έχει μια λογική. Σε καμία περίπτωση όμως δεν είναι λογικό ο ίδιος προπονητής να προπονει δύο ή τρεις διαφορετικές ομάδες, διαφορετικών κατηγοριών και επιπέδων.

Οι διοικήσεις των μικρών συλλόγων προσπαθούν να τα καταφέρουν με μια οικονομική πραγματικότητα που ποτέ δεν είναι επαρκής. Οι ευρωστότεροι οικονομικά σύλλογοι προσπαθούν να αποκτήσουν αθλητές έτοιμους, από συλλόγους υψηλότερων επιπέδων, οι οποίοι δεν χρησιμοποιούνται πια από την ομάδα τους. Όλες όμως οι διοικήσεις βρίσκονται κοντά στις ομάδες τους, όταν αυτές διακρίνονται και εξαφανίζονται όταν το αποτέλεσμα δεν είναι καλό. Ακόμη οι περισσότεροι αν όχι όλοι θέλουν να έχουν υπόψη για το είδος της προπόνησης και της σύνθεσης της ομάδας.

Στην 1η βαθμίδα ανήκουν οι σύλλογοι που μπορούν να έχουν τις προϋποθέσεις και τις ειδικές απαιτήσεις του υψηλού και επαγγελματικού αθλητισμού και φυσικά οι Εθνικές Ομάδες. Οι διοικήσεις των μεγάλων συλλόγων έχουν από μόνες τους μεγαλύτερη οικονομική άνεση και προσπαθούν να ανακαλύπτουν τα ταλέντα που υπάρχουν στις μικρότερες ομάδες, για να τα μετεγγράψουν στις δικές τους.

Η προετοιμασία των εθνικών ομάδων εμπλέκονται με τις υποχρεώσεις των παικτών κατά τη διάρκεια των πρωταθλημάτων των ομάδων τους.

Επιστημονική υποστήριξη δεν υφίσταται εκτός από την εθνική ομάδα και αυτή περιστασιακά. Ιατρικός έλεγχος δεν γίνεται σχεδόν ποτέ σε καμία κατηγορία και κανένα επί-

πεδο. Ελάχιστες ομάδες (μόνο οι μεγάλες) διαθέτουν δικό τους φυσικοθεραπευτή. Ελάχιστες ομάδες διαθέτουν βάρη, ιατρικές μπάλες, σχοινάκια, κλπ. και ακόμα πιο λίγες έχουν οργανωμένο γυμναστήριο. Έλεγχος προόδου (τεχνικών, τακτικών και φυσικών ικανοτήτων) των αθλητών δεν γίνεται γιατί τις περισσότερες φορές οι προπονητές δεν ξέρουν τι να ελέγξουν, πώς να ελέγξουν και το χειρότερο ακόμα, σε περίπτωση που γίνει κάποιος έλεγχος και προκύψουν κάποια δεδομένα, δεν ξέρουν τι να τα κάνουν, πώς να τα αναλύσουν, πώς να τα εκμεταλλευτούν και έτσι μένουν ανεκμετάλλευτα. Με αυτόν τον τρόπο όμως δεν υπάρχει αντικειμενική γνώση από τη σύγκριση του χτες με το σήμερα και κυρίως δεν ελέγχεται η αποτελεσματικότητα του προπονητικού προγράμματος, αλλά αφήνονται όλα στην τύχη.

Αυτή είναι η εικόνα της Πετοσφαίρισης στη χώρα μας. Σε αυτή την πραγματικότητα αρωγός μας έρχεται η διεθνής έρευνα. Με βάση τις διεθνείς σχετικές μελέτες αλλά και με γνώση της Ελληνικής πραγματικότητας έχουμε να προτείνουμε τα εξής:

Στην εκπαίδευση πρέπει κατά κύριο λόγο να στρέψουμε την προσοχή μας γιατί αποτελεί τη βάση του αθλητισμού και γιατί όσο η βάση διευρύνεται, τόσο οι επιλογές είναι περισσότερες και καλύτερες. Στο χώρο λοιπόν αυτό πρέπει: 1) Να υπάρξει άμεση συνεργασία του Υπουργείου Παιδείας, με την Γ.Γ.Α. και την Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης σε ότι αφορά την Πετοσφαίριση στα σχολεία. 2) Να υπάρξει βελτίωση υλικοτεχνικής υποδομής, να βελτιωθεί το ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα και η διδασκαλία και στις δύο βαθμίδες της εκπαίδευσης να γίνεται από καθηγητές Φ.Α., σωστά εκπαιδευμένους. 3) Να δοθούν κίνητρα στους καθηγητές Φ.Α. που καλλιεργούν μαζί το άθλημα. 4) Οι σχολικοί αγώνες να γίνουν πραγματικά σχολικοί, με συμμετοχή μόνο μαθητών-αθλητών και όχι αθλητών συλ-

λόγων. 5) Να αλλάξει το σύστημα «χάνω-φεύγω» των σχολικών αγώνων σε όλες τις φάσεις των αγώνων και η κάθε ομάδα να δίνει τουλάχιστον 3 αγώνες. 6) Να οργανωθούν προγράμματα άθλησης για τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών με εξειδικευμένους καθηγητές Φ.Α. 7) Στη βαθμίδα της μαζικής άθλησης να υπάρχουν ελαστικοί κανόνες για να υπάρχει διάρκεια στο παιχνίδι. 8) Οι αθλητικές τάξεις να προπονούνται καθημερινά και κατά τη διάρκεια των διακοπών. Ιδιαίτερα στις διακοπές του καλοκαιριού να υπάρχουν κάμπινγκ για τα παιδιά των αθλητικών τάξεων και 9) Να ενεργοποιηθεί ο νόμος 75/75 άρθρο 50 που δίνει στα σχολεία το δικαίωμα να λαμβάνουν μέρος σε αγώνες των Ομοσπονδιών όλων των κατηγοριών. Παράλληλα να δημιουργηθούν μαθητικοί όμιλοι αθλημάτων με τη συμμετοχή των μαθητών των τάξεων σε οργανωτικούς τομείς.

Για το συλλογικό αθλητισμό. 1) Οι σύλλογοι δεν πρέπει να επιλέγουν τους αθλητές τους μόνο με βάση τις τεχνικές ικανότητες και τη φυσική τους κατάσταση, αλλά κυρίως με βάση τη σωματική τους διάπλαση. 2) Να καταβληθεί προσπάθεια από τους συλλόγους, σε συνεργασία με τους δήμους και τους άλλους κρατικούς φορείς, ανεύρεσης πόρων και κλειστών χώρων. 3) Η ομοσπονδία Πετοσφαίρισης να υποχρεώσει τις ομάδες όλων των κατηγοριών να έχουν ομάδες κορασίδων, παιδών, εφήβων και νεανίδων. Γιατί στο συλλογικό αθλητισμό αυτό που πρώτα πρέπει να μας απασχολεί είναι ο μεγάλος αριθμός έμπυχου υλικού και εξεύρεση ταλέντων και μετά το αν και πώς η ομάδα θα ανέβει στην ανώτερη κατηγορία. 4) Στους αγώνες των κατηγοριών κορασίδων και παιδών να υποχρεούνται οι ομάδες να χρησιμοποιούν και τα 12 μέλη της ομάδας στο παιχνίδι με ελάχιστη συμμετοχή του κάθε μέλους 1 σετ. Μόνο τότε οι ομάδες θα ενδιαφερθούν να έχουν όσο το δυνατόν περισσότερους ισάξιους παίκτες και όχι μόνο

6 ή 7 ή το πολύ 8. 5) Οι προπονητές να είναι εξειδικευμένοι επιστήμονες Φ.Α., ή πτυχιούχοι από ειδική σχολή προπονητών Πετοσφαίρισης η οποία θα λειτουργεί στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. της χώρας μετά από έγκριση της Γ.Γ.Α. Αποτελεί κοινή διαπίστωση ότι η αθλητική εμπειρία όσων προέρχονται από το αγώνισμα δεν επαρκεί μόνη της στον προπονητικό χώρο και είναι προφανές ότι αυτή πρέπει να συνοδεύεται από την κατάλληλη γνώση για την λειτουργία του ανθρώπινου σώματος καθώς και της συμπεριφοράς των ατόμων - παικτών και προπονητών μέσα στο κοινωνικό σύνολο. Με τον τρόπο αυτό θα αξιοποιούνται σωστά και οι εξειδικευμένοι προπονητές των Τ.Ε.Φ.Α.Α. αλλά και όσοι προέρχονται από το άθλημα και θέλουν να βοηθήσουν παραγωγικά και όχι περιστασιακά την Πετοσφαίριση. Για το λόγο αυτό η επιλογή των υποψηφίων προπονητών, η κατηγορία της σχολής Α, Β ή Γ και το πρόγραμμα της θα αποφασίζεται από επιτροπή ειδικών επιστημόνων. 6) Να υπάρξει άμεσος πραγματικός και ουσιαστικός ιατρικός έλεγχος της προόδου των αθλητών όλων των ομάδων σε συνδυασμό με τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας των προπονητικών προγραμμάτων με τεστ απλά και εφικτά και επιστημονικώς θεμελιωμένα. 8) Οι διοικήσεις των συλλόγων να μη δέχονται να εργάζονται οι προπονητές τους και σε άλλους συλλόγους. 9) Η αγωνιστική περίοδος όλων των ομάδων να διαρκεί όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο με διάφορους αγώνες εκτός των πρωταθλημάτων για να διατηρείται το ενδιαφέρον αμείωτο. Να οργανωθούν αγώνες και πρωταθλήματα beach volley μεταξύ ομάδων συλλόγων των διαφόρων κατηγοριών και για τα δύο φύλα έτσι αφενός θα υπάρξει διεύρυνση της αγωνιστικής περιόδου και αφετέρου θα μαζικοποιηθεί ο θεσμός αυτός.

Για τον υψηλό αθλητισμό τώρα.

Ο υψηλός αθλητισμός εξαιτίας των υποχρεώσεών του, έχει και τις ανάλογες απαιτήσεις, με πρώτη απ' όλες τη συγκέντρωση στις

τάξεις του, αναγνωρισμένων ταλέντων από την ευρύτερη περιφέρεια. Εδώ όλα γίνονται κάτω από μια νομοτέλεια και επιστημονική ακρίβεια γιατί μόνο η επιστήμη μπορεί να τεκμηριώσει όλες τις απαιτήσεις που το άθλημα χρειάζεται να αναπτυχθεί. Πρέπει λοιπόν: 1) Να υπάρξει στενή και αρμονική συνεργασία μεταξύ διοικητικών στελεχών της ομοσπονδίας (που θα ασχολούνται μόνο με τον υψηλό αθλητισμό) προπονητών, αθλητών, ειδικών επιστημόνων και αθλητιάτρων οι οποίοι θα αποφασίζουν από κοινού για όλα τα θέματα (επιλογή ταλέντων, προπόνηση, εργασία, σπουδές και κοινωνικές δραστηριότητες, κ.λπ. των αθλητών). 2) Η τεχνική ηγεσία του υψηλού αθλητισμού να αποτελείται από άριστα εκπαιδευμένους και εξειδικευμένους επιστήμονες και όχι μόνο ένα. Μόνον αυτοί και μετά από στενή μεταξύ τους συνεργασία και μακροπρόθεσμο προγραμματισμό θα μπορέσουν να προσεγγίσουν το στόχο του υψηλού αθλητισμού που είναι η μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Εδώ θα πρέπει να τονίσουμε ότι τις θέσεις κλειδιά και τον κορμό της κάθε αθλητικής δραστηριότητας στον τομέα αυτό θα κατέχουν γυμναστές-προπονητές. 3) Να υπάρχει άμεση συνεργασία των προπονητών των διαφόρων κλιμακίων και των εθνικών ομάδων (και των προπονητών των ομάδων υψηλού αθλητισμού) με επιστημονική ομάδα ειδικών, ώστε να υπάρχουν standards τεχνικής, τακτικής και φυσικής ικανότητας. Αυτό θα βοηθήσει βραχυπρόθεσμα, κυρίως όμως μακροπρόθεσμα, γιατί οι αθλητές υψηλού επιπέδου που θα επιλέγονται θα έχουν κοινά στοιχεία. 4) Οι δοκιμασίες προόδου των αθλητών του υψηλού αθλητισμού γίνονται σε ειδικά κέντρα από εξειδι-

κευμένους επιστήμονες. 5) Να δημιουργηθεί κέντρο πληροφόρησης, μελετών και εφαρμοσμένης έρευνας για την Πετοσφαίριση. 6) Να γίνονται σεμινάρια προπονητών στο κέντρο και την περιφέρεια για άμεση επιστημονική ενημέρωση των προπονητών για τις σύγχρονες εξελίξεις της αθλητικής επιστήμης γενικά και της Πετοσφαίρισης ειδικότερα. 7) Να υπάρξει συντονισμός μεταξύ των προβλημάτων και των υποχρεώσεων των εθνικών ομάδων καθώς και συνεννόηση μεταξύ των εθνικών ομάδων και των προπονητών των ομάδων για να μην αποβαίνει το ένα σε βάρος του άλλου. 8) Η κάθε περιοχή να έχει τη δική της μεγάλη ομάδα. Με την αποκέντρωση αυτή τα εθνικά πρωταθλήματα θα γίνουν πιο δύσκολα και πιο ενδιαφέροντα. Έτσι, θα έχουμε και καλύτερη εκπροσώπηση των ομάδων μας σε συλλογικό επίπεδο και οι εθνικές μας ομάδες θα αποκτήσουν διεθνή σταθερή ακτινοβολία. 9) Την υλοποίηση και εφαρμογή των προγραμμάτων όλων των κατηγοριών να καθοδηγούν και να ελέγχουν ειδικές επιτροπές που θα βρίσκονται σε άμεση συνεργασία με τους κατά ειδικότητα υπευθύνους.

Όταν όλα όσα προαναφέρθηκαν παραπάνω υλοποιηθούν - προοδευτικά βέβαια - τότε μόνο θα έχουμε ποιοτική αναβάθμιση του αθλήματος. Ένα πρέπει να ξέρουμε: αν δεν κρατηθούν (με ευλάβεια ως προς το σκοπό μας και με σχολαστικότητα ως προς τη θεμελίωση των δομών του αθλήματος) με επιμονή στις παραπάνω προτάσεις, τότε κάθε νίκη θα είναι εντελώς συμπτωματική και κάθε αποτυχία εντελώς αθεράπευτη.

Πώς θα εφαρμοστούν όλα αυτά; Σ' αυτό καλούμαστε όλοι να δώσουμε εξετάσεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Baacke, H. 1989. Μακροχρόνια προετοιμασία των νέων παικτών, περιοδικό ΣΚΑΠ, τεύχος 17, σελ. 12-24, Αθήνα.

Gerbrands, T. 1991. Μακροχρόνιο πρόγραμμα ανάπτυξης του βόλλεϋ στην Ολλανδία, περιοδικό ΣΚΑΠ, τεύχος 24, σελ. 16-18, Αθήνα.

- Ejem, M. 1991. Ανάλυση του παγκόσμιου πρωταθλήματος νέων παικτών για υψηλές επιδόσεις, περιοδικό ΣΚΑΠ, τεύχος 24, σελ. 2-15, Αθήνα.
- Ζέρβα, Γ. 1989. Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αθήνα.
- Hekkinen, K. 1989. «Maximal force, explosive strength and speed in female volleyball and basketball players». *Journal of Human Movement Studies*, 16, p. 291-303.
- Hethersett, 1986. *Hegh School Physical Education Department Syllabus*, p. 10.
- Κατσικαδέλλη, Α. 1980. «Η πετοσφαίριση, διδακτική της τεχνικής». Θεωρία και άσκηση, Αθήνα.
- Κατσικαδέλλη, Α. 1982. «Προβλήματα που απασχόλησαν και απασχολούν τον γυναικείο αθλητισμό στην Ελλάδα και ειδικότερα το βόλλεϋ», διάλεξη Α' Συμποσίου Πετοσφαίρισης Γυναικών, Αμερικάνικο Κολέγιο Αγίας Παρασκευής, Αθήνα.
- Κατσικαδέλλη, Α. 1990. «Συστηματική μελέτη των δεδομένων της Φυσικής Αγωγής και ειδικότερα της Πετοσφαίρισης στη χώρα μας στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Πραγματικότητα και σχεδιασμοί», Αθήνα.
- Κατσικαδέλλη, Α. 1994. «Οργάνωση του αθλήματος της Πετοσφαίρισης στη χώρα μας», περιοδικό Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμός, περιοδικό Β', No 34, σελ. 26-35, Θεσσαλονίκη.
- Κατσικαδέλλη, Α. - Κούκη, Α. 1995. «Η Πετοσφαίριση στους συλλόγους της Δυτικής Αγωγής» περιοδικό Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμός, περίοδος Β', No 37, σελ. 12-23, Θεσσαλονίκη.
- Κουντούρης, Π. 1985. «T.V. και Volley-ball, περιοδικό ΣΚΑΠ, τεύχος 1, σελ. 9-10, Αθήνα.
- Μερκάτης, Δ. - Μαργαρίτης, Θ. 1978. Πετοσφαίριση, Αθήνα.
- Langsdorf, E., Darst, P.W., 1977. «Performance objectives: a device for motivating secondary physical education students». *Minnesota journal for health, Physical education and recreation* (2), RN, p.3.
- Μπόσκο, Κ. 1990. «Προπόνηση Φυσικών Ιδιοτήτων», Αθήνα.
- Μπελίτσος, Π. - Κουβαρά, Αλ. 1986. Η Φυσική και Αθλητική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο - Το βιβλίο του Παιδαγωγού, Αθήνα.
- Μπεργελές, Ν. 1986. «Φυλετικές διακρίσεις» στον αθλητισμό από ΕΡΤ 1, περιοδικό ΣΚΑΠ, τεύχος 6, σελ. 12, Αθήνα.
- Μπεργελές, Ν. 1992. Προγραμματισμός βόλλεϋ στις κρίσιμες ηλικίες ανάπτυξης, Αθήνα.
- Sebald, D., Paul, L. 1986 «An off season strength and conditioning program for high school girls volleyball». *NSCA Journal*, 8, (6).
- Τσαρούχα, Α. 1987. «Ο χαρακτήρας, οι προϋποθέσεις ανάπτυξης και η οργάνωση του τομέα αθλητισμού υψηλής επίδοσης», Αθήνα. (Μη δημοσιευμένη ανακοίνωση).
- Vitasalo, J. 1982. «Anthropometric and physical performance characteristics of male volleyball players». *Jyvaskyla, Finland, Canadian Journal of Applied Sport Sciences*.

Η ανάπτυξη του Βόλλεϋμπωλ στο σχολείο

Εισηγήτρια: Ελένη Ζέτου

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
διδάσκουσα βόλλεϋ στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ.

Κυρίες κύριοι,
Αγαπητοί φίλοι του βόλλεϋ

Ως εκπρόσωπος του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης θα ήθελα να ευχαριστήσω την Ομοσπονδία που μας κάλεσε σ' αυτή τη διημερίδα για να μιλήσουμε και να καταθέσουμε τις προτάσεις μας για την ανάπτυξη του βόλλεϋ στην Ελλάδα.

Είναι μια θετική ενέργεια συνεργασίας μεταξύ της Ομοσπονδίας και του Τ.Ε.Φ.Α.Α., που ελπίζω να μη σταματήσει μόνον εδώ. Δεν ξεχνώ παλαιότερες συνεργασίες που σταμάτησαν πριν ακόμη ξεκινήσουν, όπως έγινε με την εκπόνηση του ενιαίου προπονητικού σχεδιασμού.

Αγαπητοί φίλοι του βόλλεϋ, όπως πολύ καλά γνωρίζουμε εμείς, οι άνθρωποι αυτού του αθλήματος, τα πράγματα δεν είναι τόσο ευνοϊκά για την ανάπτυξη του αθλήματός μας. Βέβαια έχουμε φθάσει σ' ένα ικανοποιητικό επίπεδο ανάπτυξης τα τελευταία χρόνια, έχουμε βελτιωθεί σε πολλούς τομείς, αλλά δεν μπορούμε να συναγωνιστούμε στην ανάπτυξη με τα άλλα αθλήματα.

Ασχολούμαι με το βόλλεϋ 24 ολόκληρα χρόνια είτε ως παίκτρια Α εθνικής, είτε ως παίκτρια εθνικής ομάδας, είτε ως προπονήτρια κλιμακίων, προπονήτρια ομάδας Α2, είτε ως καθηγήτρια βόλλεϋ στο Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Τόσα χρόνια συμμετέχω σε συζητήσεις που θέμα έχουν τη βελτίωση του πρωταθλήματος της Α1, την καλύτερη προετοιμασία της ε-

θνικής ομάδας, την καλύτερη λειτουργία των ΤΑΠ, του beach volley, τις χορηγίες και την τηλεόραση.

Πολύ καλά όλα αυτά και καλά κάνουμε και συζητάμε για την καλύτερη ανάπτυξη και προβολή τους. Ξεκινήσαμε όμως ανάποδα. Ξεχάσαμε κάτι. Τη ΒΑΣΗ. Χωρίς την ανάπτυξη στη βάση δεν έχουμε τις μεγάλες ομάδες και τον πρωταθλητισμό ούτε καν εθνική ομάδα.

Η μόνη σωστή ενέργεια που έχει γίνει από την Ομοσπονδία και τον κ. Μπεργελέ ως τεχνικό συνεργάτη της, για την ανάπτυξη στις μικρές ηλικίες ήταν το 1983, αν δεν κάνω λάθος, με τη δημιουργία και λειτουργία πολλών κλιμακίων σε όλη την Ελλάδα.

Η ανάπτυξη λοιπόν στη βάση, κατά την άποψή μου, έχει δύο σκέλη, που το ένα έχει άμεση σύνδεση με το άλλο.

Το πρώτο σκέλος είναι η ανάπτυξη του βόλλεϋ στο σχολείο και το δεύτερο σκέλος η ανάπτυξη του βόλλεϋ στις μικρές ηλικίες στους συλλόγους.

Το κυριότερο σ' αυτή την προσπάθεια για την ανάπτυξη του βόλλεϋ στη βάση, είναι ότι δεν απαιτούνται τόσα πολλά χρήματα, αλλά σωστή οργάνωση.

Το θέμα της δικής μου εισήγησης αφορά το πρώτο σκέλος, δηλαδή την ανάπτυξη του βόλλεϋ στο σχολείο.

Είναι άμεση ανάγκη λοιπόν να εισαχθεί το βόλλεϋ στο δημοτικό σχολείο. Και αυτό είναι εφικτό μιας και κάθε χρόνο το κράτος διορίζει καθηγητές φυσικής αγωγής στα δημοτικά σχολεία της χώρας, φιλοδοξώντας να μην υπάρξει στο μέλλον δημοτικό σχολείο χωρίς καθηγητή φυσικής αγωγής.

Οι προτάσεις που θα ακολουθήσουν, δεν είναι μόνον προτάσεις στο χαρτί, αλλά μπορούν να εφαρμοστούν, μιας και με προσωπική μου πρωτοβουλία και με ισχυρό πιστεύω σ' αυτή την ιδέα, προσπάθησα φέτος να τις υλοποιήσω, αλλά είχα πρόβλημα συνεργασίας με τους ανθρώπους του Γραφείου Φυσικής Αγωγής της Θεσσαλονίκης, οι οποίοι με το δίκιο τους δεν εμπιστεύθηκαν ένα άτομο μόνο του χωρίς την υποστήριξη κάποιου φορέα.

Το πρώτο που πρέπει να γίνει είναι: η δημιουργία μιας επιτροπής ανάπτυξης του βόλλεϋ στο σχολείο. Θα αποτελείται από ανθρώπους του βόλλεϋ από Αθήνα και Θεσσαλονίκη και οπωσδήποτε από 2-3 καθηγητές φυσικής αγωγής ειδικευμένους και με προϋπηρεσία στο άθλημα, οι οποίοι αφού χωρίσουν γεωγραφικά τη χώρα θα έχουν στη δικαιοδοσία τους από ένα τμήμα της. Η επιτροπή αυτή θα πρέπει να ακολουθήσει τις εξής κατευθύνσεις:

1. Επιμόρφωση

Το πρώτο βήμα της επιτροπής θα είναι να επιμορφώσει τους καθηγητές φυσικής αγωγής των δημοτικών σχολείων.

Η επιμόρφωση των καθηγητών φυσικής αγωγής θα γίνεται κάθε χρόνο το Σεπτέμβριο (πριν αρχίσουν τα μαθήματα).

Τα επιμορφωτικά σεμινάρια θα διοργανώνονται σε κάθε νομό από τα γραφεία φυσικής αγωγής σε συνεργασία με την επιτροπή της Ομοσπονδίας για την ανάπτυξη του βόλλεϋ στην περιοχή.

Τα θέματα διδασκαλίας των σεμιναρίων θα έχουν σχέση με: α) τη γνωριμία και μύηση

των παιδιών στο βόλλεϋ, β) την ύλη της διδασκαλίας κατά ηλικία-τάξη, γ) τα πρωταθλήματα δημοτικών σχολείων.

2. Σχολικά πρωταθλήματα

Είναι άμεση η ανάγκη δημιουργίας πρωταθλήματος δημοτικών σχολείων και η βελτίωση των πρωταθλημάτων γυμνασίων και λυκείων.

Αυτό μπορεί να γίνει σε συνεργασία με το Γραφείο Φυσικής Αγωγής των τοπικών ενώσεων του βόλλεϋ και των Δήμων ή Κοινοτήτων της περιοχής.

Στα πρωταθλήματα αυτά των δημοτικών σχολείων θα υπάρχουν ειδικοί κανόνες, ώστε η φιλοσοφία του παιχνιδιού να είναι να γνωρίσουν τα παιδιά το βόλλεϋ παίζοντας. Έτσι, πριν την έναρξη των σχολικών πρωταθλημάτων θα γίνεται ενημέρωση των διαιτητών (καθηγητών φυσικής αγωγής ή φοιτητών του Τ.Ε.Φ.Α.Α.) για τους ειδικούς κανονισμούς.

Για παράδειγμα ένας ειδικός κανόνας για αυτά τα πρωταθλήματα μπορεί να είναι: ο παίκτης της ζώνης Νο 6 να μη μετακινείται στις περιστροφές αλλά να παραμένει μόνο πίσω εκτελώντας δύο φορές σερβίς. Αυτό γίνεται για να μπορούν να συμμετέχουν και παιδιά με λιγότερο αναπτυγμένα σωματικά προσόντα από τα άλλα (όπως θα δείτε και στο βίντεο από την Ιαπωνία).

3. Εκπόνηση ενός αναλυτικού προγράμματος διδασκαλίας

Αυτό μπορεί να γίνει σε συνεργασία των υπευθύνων της Ομοσπονδίας για την ανάπτυξη με τους σχολικούς συμβούλους, ώστε να υπάρχει μια συγκεκριμένη ύλη, ένας ενιαίος τρόπος διδασκαλίας κατά ηλικία στα δημοτικά σχολεία. Το ίδιο μπορεί να γίνει και στο γυμνάσιο, να βελτιωθεί δηλαδή το ήδη υπάρχον αναλυτικό πρόγραμμα διδασκαλίας.

Εδώ θέλω να κάνω μια μικρή παρένθεση και να αναφέρω ότι στην εκπόνηση του αναλυ-

τικού προγράμματος του βόλλεϋ για το γυμνάσιο - λύκειο δε ρωτηθήκαμε ως Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης. Δεν γνωρίζω αν ρωτήθηκε ή συμμετείχε το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών.

4. Έκδοση εγχειριδίου

Η επιτροπή να επεξεργαστεί και να εκδώσει ένα εγχειρίδιο για τα παιδιά του δημοτικού σχολείου, με τους βασικούς κανόνες του αθλήματος, με ήρωες κινουμένων σχεδίων (π.χ. W.Disney), έτσι ώστε να προσελκύουν την προσοχή των παιδιών.

5. Οργάνωση αγώνων επίδειξης

Να οργανωθούν αγώνες επίδειξης από κορυφαίους αθλητές της χώρας, σε συνεργασία με τις τοπικές ενώσεις σε αυλές δημοτικών σχολείων. Μετά τον αγώνα επίδειξης, θα ακολουθεί αγώνας που θα συμμετέχουν τα παιδιά αλλά και οι δάσκαλοι και οι καθηγητές τους φυσικής αγωγής.

Ο στόχος του παιχνιδιού θα είναι να μην πέσει η μπάλα στο έδαφος και όχι πως θα χτυπήσουν τη μπάλα.

Την ιδέα αυτή της επίδειξης έχει εφαρμόσει η Καναδική Ομοσπονδία του Οντάριο, από το 1993 με εξαιρετική επιτυχία. Ονομάζεται «mini volley ball on the road».

Η Ομοσπονδία προσέλαβε δύο ονομαστούς αθλητές του Οντάριο, νοίκιασε ένα mini van και τους έστειλε να γυρίσουν όλα τα δημοτικά σχολεία του Οντάριο.

Από το Σεπτέμβριο ως το Δεκέμβριο γύρισαν 77 σχολεία με 8.139 μαθητές και συνάντησαν 341 δασκάλους. Υποστηρίχθηκαν από τις εταιρίες Rucanor και Tachikara.

Ως δώρο σε κάθε σχολείο δινόταν μπάλες βόλλεϋ κι ένα βιβλίο βόλλεϋ για παιδιά.

6. Οργάνωση ομιλιών

Να οργανωθούν ομιλίες στους συλλόγους γονέων και κηδεμόνων με θέμα: «τα πλεονε-

κτήματα του αθλητισμού, των ομαδικών αθλημάτων και του βόλλεϋ πιο συγκεκριμένα, στη σωματική, πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών». Έτσι οι γονείς θα γνωρίσουν οι ίδιοι το άθλημα και θα προτρέπουν αντί να εμποδίζουν τα παιδιά τους σ' αυτό.

7. Χορηγοί

Η εξεύρεση χορηγών σε συνεργασία με το ειδικό τμήμα της Ομοσπονδίας, για την κάλυψη των οικονομικών αναγκών. Όπως για την εκστρατεία διάδοσης του βόλλεϋ (φιλέ, μπάλες, αναμνηστικά, αυτοκόλλητα, αφίσες, το βιβλίο με τα καρτούνς). Για τα σχολικά πρωταθλήματα δημοτικών κάποια αναψυκτικά, μπλουζάκια ή άλλα δώρα.

8. Άμεση σχέση επιτροπής με τα αθλητικά σχολεία

Να υπάρχει άμεση σχέση αυτής της επιτροπής της Ομοσπονδίας με τα αθλητικά σχολεία του βόλλεϋ της χώρας, όσον αφορά στη διδακτέα ύλη, την αξιολόγηση και τον τρόπο εισαγωγής των μαθητών σ' αυτά.

9. Τμήμα αξιολόγησης - ελέγχου

Να υπάρξει τμήμα αξιολόγησης-ελέγχου στην Ομοσπονδία όλων αυτών των ενεργειών της επιτροπής, έτσι ώστε να μπορούμε να δούμε αν θα υπάρξουν κάποια αποτελέσματα.

Τελειώνοντας, θα ήθελε να ξαναπώ ότι ωραίες προτάσεις υπήρχαν πάντοτε και υπάρχουν. Το δύσκολο όμως είναι να υλοποιηθούν. Και για να υλοποιηθούν χρειάζεται μια σωστή οργάνωση στην κορυφή. Μόνο αν δουλέψουμε οργανωμένα και σε συνεργασία με τους κατάλληλους φορές θα έχουμε αποτελέσματα.

Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης συμμετέχοντας σ' αυτή την προσπάθεια ανάπτυξης του βόλλεϋ, δηλώνει επίσημα ότι προσφέρει τους

φοιτητές του, της ειδικότητας βόλλεϋ στο να βοηθήσουν στους τομείς που η συνεργασία μας με την Ομοσπονδία θα υποδείξει. Όπως, η συμμετοχή τους ως διαιτητές σε σχολικά πρω-

ταθλήματα ή ως προπονητές σχολικών ομάδων ή ομάδων μίνι βόλλεϋ, παμπαιδων - παγκορασίδων συλλόγων.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΒΟΛΛΕΥ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

1. Επιμόρφωση καθηγητών Φ.Α. των δημοτικών σχολείων.
2. Πρωταθλήματα δημοτικών σχολείων.
3. Αναλυτικό πρόγραμμα διδασκαλίας δημοτικών σχολείων.
4. Εγχειρίδιο του βόλλεϋ για τα παιδιά του δημοτικού σχολείου με τους βασικούς κανόνες του αθλήματος.
5. Αγώνες επίδειξης στα δημοτικά σχολεία.
6. Επιμορφωτικές ομιλίες σε γονείς παιδιών δημοτικών σχολείων.
7. Εξεύρεση χορηγών για τις οικονομικές ανάγκες της όλης εκστρατείας.
8. Σχέση επιτροπής ανάπτυξης με αθλητικά σχολεία.
9. Έλεγχος και αξιολόγηση των ενεργειών αυτής της επιτροπής.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ 1997

Εθνική Γυναικών	7/5/1997	Λαμία	Προκριματικός Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος με την Ισπανία
Εθνική Ανδρών	10/5/1997	Αλεξανδρούπολη	Προκριματικός Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος με τα Σκόπια
Εθνική Γυναικών	11/5/1997	Ισπανία	Προκριματικός Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος
Εθνική Ανδρών	12/5/1997	Αλεξανδρούπολη	Φιλικό με την Εθνική Βραζιλίας
Εθνική Ανδρών	14/5/1997	Αλεξανδρούπολη	Προκριματικός Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος με το Βέλγιο
Εθνική Εφήβων	15-19/5/1997	Λετονία	Διεθνές Τουρνουά
Εθνική Γυναικών	17/5/1997	Λάρισα	Προκριματικός Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος με τη Λετονία
Εθνική Ανδρών	20/5/1997	Ορεστιάδα	Προκριματικός Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος με την Ρουμανία
Εθνική Γυναικών	21/5/1997	Ουκρανία	Προκριματικός Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος
Εθνική Γυναικών	25/5/1997	Ηλιούπολη	Προκριματικός Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος με την Ουκρανία
Εθνική Γυναικών	28/5/1997	Λετονία	Πρόκριση Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος
Εθνική Εφήβων	30/5-1/6/1997	Ισπανία	Προκριματικός για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα
Εθνική Νεανίδων	30/5-1/6/1997	Ρουμανία	Προκριματικός για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα
Εθνικ. Ανδρών-Γυναικών	13-25/6/1997	Ιταλία	Μεσογειακοί Αγώνες
Εθνική Παιδων	14-22/8/1997	Ιράν (Τεχεράνη)	Τελικοί Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Παιδων
Εθνική Εφήβων	21-29/8/1997	Μπαχρέιν	Τελικοί Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Εφήβων
Εθνική Ανδρών	6-14/9/1997	Ολλανδία	Τελικοί Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος
Εθνική Νεανίδων	6-14/9/1997	Ινδονησία	Τελικοί Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Νεανίδων
Εθνική Γυναικών	25/9-5/10/1997	Τσεχία	Τελικοί Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος *

* Στις Γυναίκες οι δεύτερες των ομίλων θα παίξουν για μια θέση στη Σλοβακία στις αρχές Ιουνίου

**Ομιλία στο σεμινάριο του Σ.Ε.Π.ΠΕ.
Ευγενίδειο Ίδρυμα : 28, 29, 30 Ιουνίου 1996
(α' Μέρος)**

Ξεκινάω την ομιλία μου, λέγοντας ότι μετά από 30 χρόνια στο χώρο του Βόλλεϋ δεν ξέρω αν αυτά που θα πω είναι τελείως σωστά, πάντως εκείνο που είναι σίγουρο, είναι ότι προπόνηση σημαίνει σκληρή δουλειά και ότι δεν υπάρχει συνταγή για να γίνει καλός προπονητής, παρά μόνο δουλειά. Ότι λοιπόν κι αν απ' αυτή τη διάλεξη πάρουμε, εγώ θα είμαι ευχαριστημένος.

Αρχίζω από τα πιο απλά τα οποία είναι και τα πιο δύσκολα πιστεύοντας, ότι το πιο απλό είναι πιο σωστό. Αρχικά δίνω το περιεχόμενο του όρου Στρατηγική, δηλαδή προετοιμασία πριν τον αγώνα για ένα συγκεκριμένο αντίπαλο (π.χ. σ' αυτό τον αντίπαλο χτυπώ με δύναμη) και του όρου Τακτική, δηλαδή, σύνθεση ομάδας. Το δεύτερο, θα είναι και το θέμα της ομιλίας μου.

Βήμα 1ο: Το σύστημα θα επιλέγει ο προπονητής; Πόσους πασαδόρους θα έχει; 5:1 ή 4:2 με διείσδυση.

Το 5:1 είναι το πιο συνηθισμένο.

Το 4:2 με διείσδυση εφαρμόζεται μόνο από τη γυναικεία ομάδα της Κούβας.

- Γιατί όμως όλοι επιλέγουν το 5:1;

- Απάντηση (από το ακροατήριο): γιατί οι παίκτες, θέλουν να προσαρμόζονται με έναν πασαδόρο.

Στο βιβλίο μου, αναφέρω ότι το 5:1 είναι το καλύτερο σύστημα, αλλά πλέον δεν το υποστηρίζω τόσο θερμά, και σκέφτομαι, στη γυναικεία ομάδα που έχω στην Ιαπωνία, να εφαρμόσω το 4:2.

Βήμα 2ο: Ποια θα είναι η διάταξη της ομάδας; Εδώ υπάρχουν δύο μοντέλα:

1) Το μοντέλο Α (το παραδοσιακό)

U	A ₂	C ₁
C ₂	A ₁	S

2) Το μοντέλο Β

U	C ₂	A ₁
A ₂	C ₁	S

όπου A₁, A₂ → ακραίοι

C₁, C₂ → κεντρικοί

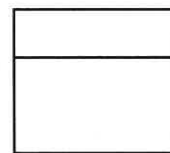
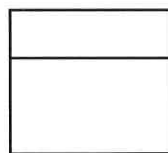
U → διαγώνιος πασαδόρου

S → πασαδόρος

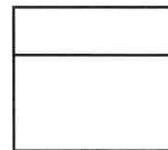
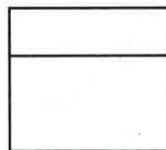
Βέβαια, βλέποντας κανείς τα μοντέλα, παρατηρεί ότι δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ τους, αλλά αυτό είναι λάθος και η εξήγηση θα δοθεί παρακάτω.

Βήμα 3ο Επιλογή του συστήματος υποδοχής. Υπάρχουν και εδώ 2 τύποι:

1) με 2μελή ή 3μελή παρατάξη υποδοχής



2) σε σχήμα W ή U



έτσι παίζει η γυναικεία ομάδα της Κούβας

έτσι παίζουν συνήθως οι γυναικείες ομάδες

Βήμα 4ο: Τί είδους παιχνίδι θα παίζεται; Σύνθετο ή δυναμικό;

Γενικώς συστήνω ότι δεν υπάρχει περιθώριο χρόνου, να προτιμάται το 5:1, ενώ αυτός που κάνει 7 ώρες προπόνηση την ημέρα εφαρμόζει το 4:2.

Στη συνέχεια κάνω μια αναφορά στη γυναικεία ομάδα της Κούβας που παίζει με το σύστημα 4:2. Εκεί οι δύο πασαδόροι είναι πολύ καλοί, αλλά η επιτυχία του συστήματος, στηρίζεται και στις 4 εξίσου καλές επιθετικές

3	15	Ⓢ
Ⓢ	10	8

παίκτριες. Δηλαδή αν η πάσα δεν βγει καλή, καλύπτεται από τις ικανότητες των επιθετικών. Έτσι η Κούβα, όπου εφαρμόζεται

αυτό το σύστημα, είναι εξαίρεση, γι' αυτό αν το επίπεδο δεν είναι τόσο υψηλό, προτείνω το 5:1.

Χαρακτηριστικά των παικτών

A₁, A₂: έχω πολύ καλό άλμα, δύναμη, ταχύτητα και γενικά είναι οι δρομείς μικρών αποστάσεων μέσα στην ομάδα.

C₁, C₂: δεν έχουν τόσο άλμα όσο οι προηγούμενοι, είναι η κινητήρια δύναμη της ομάδας, ποτέ δεν παραιτούνται και είναι οι δρομείς μεγάλων αποστάσεων στην ομάδα.

U: είναι ο πιο ικανός παίκτης, τα κάνει όλα (άμυνα, επίθεση, πάσα, κ.α.), πιάνει δηλαδή το παιχνίδι.

S: είναι ο αρχιτέκτονας του παιχνιδιού, η σχέση του με τον προπονητή είναι μεγάλη, εφαρμόζει τις εντολές του προπονητή και είναι αυτός που ελέγχει το παιχνίδι. Όσο καλύτερος είναι ο Πασαδόρος, τόσες περισσότερες είναι οι πιθανότητες για νίκη. Δηλαδή:

όπου A → δύναμη

C → καρδιά

S/U → εγκέφαλος του παιχνιδιού

* Πιστεύω ότι είναι λάθος να προπονοούνται όλοι οι παίκτες με τον ίδιο τρόπο.

Σχετικά με τα μοντέλα του συστήματος 5:1 που προαναφέρονται πιστεύω ότι ο U είναι ο παίκτης κλειδί για την επιλογή του μοντέλου A ή B.

Αν ο U καρφώνει δυνατά ⇒ επιλογή του μοντέλου A (power model).

Αν ο U καρφώνει με ταχύτητα ⇒ επιλογή του μοντέλου B (quick model).

Η επιλογή του συστήματος είναι το 20% της επιτυχίας. Π.χ. στην Ολλανδία, όταν ο U ήταν ο Μπένε (δυναμικός παίκτης, το σύστημα ήταν το εξής:

U	A	C
C	A	S

Σήμερα που έχει αλλάξει ο U παίζουν ως εξής:

U	C	A
A	C	S

Επίσης, εκτός από το σύστημα, σημασία έχει και η υποδοχή του σερβίς. Αυτή εξαρτάται από τους παίκτες που έχει στη διάθεσή της η κάθε ομάδα.

Γενικά στοιχεία για την υποδοχή

• Την παράταξη υποδοχής W δεν τη συναντάμε σε ομάδες. Σχηματικά είναι ως εξής:

U	A	C
C	A	S

Καταστατικές θέσεις

U C
C A A S

Υποδοχή

U	C
A	A
C	S

Υπάρχουν δύο ελεύθεροι επιθετικοί και αυτό, είναι πιο καλή επιλογή

Επίσης, το να μουν όλοι οι καλοί παίκτες στην υποδοχή, δεν είναι καλή επιλογή, γιατί δεν ελευθερώνονται οι επιθετικοί.

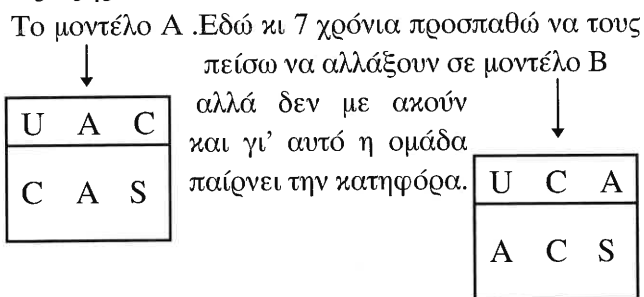
• Μετά από 3 περιστροφές, ο πασαδό-

ρος βρίσκεται στο φιλέ και αυτό σημαίνει 2 επιθετικοί μπροστά. Τότε ο επιθετικοί αυτοί, πρέπει να είναι οι καλύτεροι. Δηλαδή, γύρω από τον Πασαδόρο της ομάδας, βάζουμε πάντα τους πιο καλούς επιθετικούς της ομάδας και αυτό ισχύει και για τα 2 μοντέλα.

• Πληροφοριακά και σχετικά με τα μοντέλα:

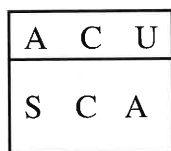
Οι γυναικείες ομάδες, παίζουν με το μοντέλο Α (π.χ. Ασία). Η γυναικεία ομάδα των ΗΠΑ και της Κούβας, παίζει το μοντέλο Β.

Η εθνική γυναικών της Ιαπωνίας, παίζει ως εξής:

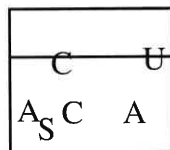


Για παράδειγμα αν γίνει σύγκριση στα δύο μοντέλα στην υποδοχή στην 3η περιστροφή, συμβαίνει το εξής:

Μοντέλο Α'



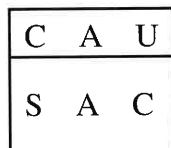
(3η περιστροφή)



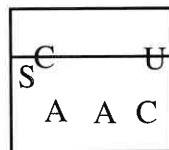
Υποδοχή

Σ' αυτή την περίπτωση, αν βγάλει ο Α υποδοχή, δυσκολεύεται ο πασαδόρος.

Μοντέλο Β'



(3η περιστροφή)



Υποδοχή

Εδώ όμως τα πράγματα είναι πολύ καλύτερα.

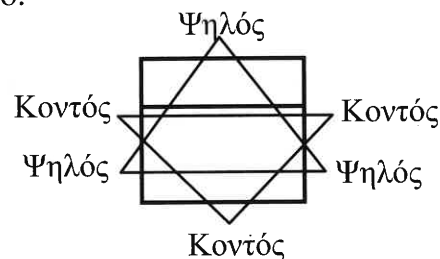
• Έτσι είναι και η υποδοχή, μαζί βέβαια

με τον U, ένα στοιχείο που επηρεάζει την επιλογή του συστήματος.

Τα κριτήρια δηλαδή που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την επιλογή του συστήματος και του κατάλληλου μοντέλου, είναι συγκεκριμένα τα παρακάτω:

- α) οι U παίκτες
- β) η υποδοχή
- γ) η διάταξη στην επίθεση
- δ) οι χρόνοι της επίθεσης

Σε κάθε διάταξη το βασικό είναι να υπάρχει αρμονία και ισορροπία. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί ως προς το ύψος με τον εξής τρόπο:

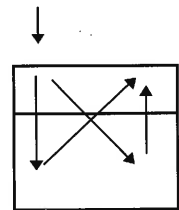


Όλα σ' ένα σύστημα πρέπει να συνδέονται και πάντα ο προπονητής, πρέπει να κατεβαίνει με τις δικές του ιδέες γιατί όταν αντιγράφει έρχεται πάντα δεύτερος.

• Τι είναι καλύτερη η 2μελής παράταξη υποδοχής ή η 3μελής;

Αυτό εξαρτάται από: το πόσο γρήγορη πλάγια μετακίνηση έχουν, το πόσο γρήγορα μπροστά-πίσω κίνηση έχουν και το πόσο γρήγορα περνάνε από την υποδοχή στην επίθεση.

Για την αντιμετώπιση του σερβίς με άλλα, η 3μελής παράταξη, είναι αναγκαία. π.χ. εναντίον Βραζιλίας, Αμερικής στους άνδρες και Ιαπωνίας, Κορέας, Κούβας, Κίνας στις γυναίκες, η 3μελής υποδοχή είναι απαραίτητη. Όμως πιστεύω ότι γενικά οι δύο παίκτες αρκούν. Συγκεκριμένα, θεωρώ ότι όταν το σερβίς γίνεται από αριστερά, είναι εύκολο να αντιμετωπιστεί με 2 παίκτες.



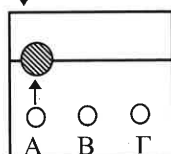
Όταν όμως γίνεται από δεξιά, πιστεύω ότι είναι πιο δύσκολο κι ότι χρειάζονται 3 παίκτες ώστε να μετακινούνται λιγότερο, γιατί η παραμικρή κίνηση που θα κάνει ο παίκτης

προς τα αριστερά, θα στείλει τη μπάλα έξω από το γήπεδο.

Θεωρώ λοιπόν, ότι δεν χρειάζεται συνέχεια 3μελής παράταξη κι ότι χρειάζεται να εναλλάσσεται με 2μελή.

Επίσης ένα επικίνδυνο σημείο που πρέπει να προσεχθεί, είναι το εξής:

Κι αυτό, γιατί αν πάει το σερβίς στο σημειωμένο σημείο, ο παίκτης Α που θα το υποδεχτεί, δεν θα είναι τόσο αποτελεσματικός στην επίθεση, αφού θα έχει μικρύνει η απόσταση της φοράς του. Έτσι, είναι καλύτερη η 2μελή υποδοχή.



Γενικότερα, πιστεύω ότι στο υψηλό επίπεδο, το Βόλλεϋ των ανδρών είναι πιο εύκολο από αυτό των γυναικών, έστω κι αν οι περισσότεροι πιστεύουν το αντίθετο. Αυτό συμβαίνει γιατί στις γυναίκες το φιλέ, είναι πιο χαμηλό κι αυτό μικραίνει τις αποστάσεις, με αποτέλεσμα το παιχνίδι να γίνεται πιο γρήγορο. Το Βόλλεϋ των ανδρών είναι μόνο κατά 60% εξελιγμένο, ενώ των γυναικών κατά 90% και θεωρώ ότι ο προπονητής πρέπει να σκέφτεται τελείως διαφορετικά στο γυναικείο Βόλλεϋ, απ' ότι στο αντρικό. Το κλειδί στις γυναίκες είναι το δυνατό σερβίς επειδή το φιλέ είναι χαμηλό και η μπάλα πέφτει κοντά και γρήγορα. Αυτή η τακτική εναντίον Κούβας και Βραζιλίας δεν αποδίδει.

Συγκρίνοντας τα δύο μοντέλα που έχουν αναφερθεί παραπάνω, εξετάζουμε σε κάθε περιστροφή τα μειονεκτήματα που παρουσιάζουν. Αυτό μπορεί να το κάνει ο καθένας και σύμφωνα με τους παίκτες που διαθέτει να επιλέ-

ξει το μοντέλο με τα λιγότερα μειονεκτήματα.

Εξειδίκευση στην υποδοχή

Η Εθνική γυναικών της Κίνας, παίζει χωρίς ειδίκευση στην υποδοχή. Η Εθνική γυναικών της Κούβας είναι ειδική περίπτωση, έχει εν μέρει εξειδίκευση. Δηλαδή:

U	C	A
A	C	S

Υποδοχή

A	C/A

Παίζει ως εξής:

S	C	A	17	14	8	14	<i>η No 8 παίζει αριστερά</i>
A	C	S	3	10	2	$\begin{matrix} 17 \\ 8 \end{matrix}$ ₃ 102	

Η Εθνική ανδρών της Ιταλίας, Ολλανδίας, Βραζιλίας και ΗΠΑ παίζουν με πλήρη εξειδίκευση.

U	C ₁	A ₁
A ₂	C ₁	S

Υποδοχή

A	A

Για να χαλάσει η υποδοχή των αντιπάλων πρέπει να τους βγάλεις έξω από το ρυθμό τους. Αν έχουν συνηθίσει τους γρήγορους ρυθμούς, παίζεις αργά και το αντίθετο. Δεν χρειάζεται το σερβίς να 'ναι πάντα δυνατό για να δυσκολέψει τους αντιπάλους, χρειάζεται μόνο να τους αλλάζει το ρυθμό και την φόρα για το επιθετικό χτύπημα.

Στη γυναικεία ομάδα της Κούβας, έχω αναφερθεί πολλές φορές παραπάνω, όμως θα αναφερθώ κι άλλη μια φορά στην προπόνηση που κάνουν:

9:15 π.μ. - 9:30 π.μ.	Προθέρμανση	700-800 καρφιά την ημέρα
9:30 π.μ. - 1 μ.μ.	Μόνο καρφιά χωρίς αντίπαλο	
3:30 μ.μ. - 7 μ.μ.	Ξανά καρφιά	

Μάλιστα βάζουν τον φιλέ στο 2.52μ. και ζητούν από τις αθλήτριες 80 καρφιά στο μισό

του γηπέδου και η μπάλα μετά το καρφί να αναπηδάει στα 6μ.

Αν δεις την ομάδα στην προπόνηση, νομίζεις ότι είναι αντρική.

Τέτοια προγράμματα γίνονται 6 φορές την εβδομάδα, και 7 ώρες ημερησίως. Στην προπόνηση, μετρώνται και καταγράφονται τα πάντα και η κάθε προπόνηση τελειώνει με βάρη ή τρέξιμο (μεσαίες αποστάσεις).

Έτσι οι Κουβανές έχουν τρομερή φυσική κατάσταση και το σύστημα 6:2 δεν είναι τυχαία επιλογή γι' αυτές, αλλά μια πολύ καλή λύση.

Με αφορμή το Νο 8 της Κούβας που είναι αριστερόχειρας, θέτω το ερώτημα: ο αριστερόχειρας που παίζει;

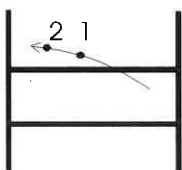
Απάντηση (από το ακροατήριο): στη ζώνη 2, γιατί από δεξιά, παίζει πιο γρήγορα και μάλιστα με το μοντέλο Β.

U	C	A
A	C	S

Όμως οι Κουβανές τοποθετούν την αριστερόχειρα αριστερά, γιατί τότε έχει στη διάθεσή της τη μπάλα για μεγαλύτερη διαδρομή και μπορεί να την ελέγχει και να την εκμεταλλευτεί καλύτερα.

Στο σημείο 1, θα βρει τη μπάλα ο δεξιόχειρας.

Στο σημείο 2 ο αριστερόχειρας.



Δηλαδή, όταν βάλεις τον αριστερόχειρα στα αριστερά κερδίζεις περίπου 50 εκ., γι' αυτό δεν θα πρέπει να σκεφτόμαστε με στεγανά όσον αφορά τον αριστερόχειρα.

Στην Κούβα, η αριστερόχειρας, κάνει υποδοχή και επίθεση από αριστερά, όμως παίζει με 2 πασαδόρους. Αν έπαιζε με 1 πασαδόρο δεν ξέρουμε πώς θα ήταν τα πράγματα.

Γενικά πάντως η Κούβα εφαρμόζει τ' αντίθετα από όσα λένε τα βιβλία, π.χ. προπόνηση

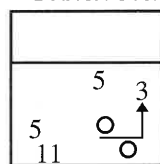
που δεν μοιάζει στις αγωνιστικές συνθήκες κ.α.

Παρατηρώ λοιπόν, ότι υπάρχουν πολλές ομοιότητες μεταξύ του τρόπου παιχνιδιού των μεγάλων ομάδων. Έτσι η Ιταλία παίζει ταυτόσημα με την Ολλανδία και η ΗΠΑ με τη Βραζιλία (το μοντέλο Β και 2μελή υποδοχή με τους Ακραίους).

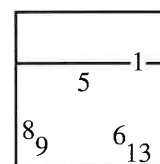
Παίρνω λοιπόν τις ομάδες της Ολλανδίας και της Ιταλίας και κάνω ανάλυση της κάθε περιστροφής, ολιγολογώντας τις ομάδες με (+) ή (-).

Για παράδειγμα στην 5η περιστροφή:

Ολλανδία



Ιταλία



Παρατηρούμε ότι και οι δύο ομάδες, έχουν την ίδια διάταξη. Όμως, επειδή το Νο 1 είναι ο Τζιάνι που είναι καλύτερος από το Νο 3, η Ιταλία παίρνει ένα (+). Τον Τζιάνι τον χαρακτηρίζει ως λευκό με σώμα μαύρου, από άποψη ικανοτήτων.

Το ίδιο γίνεται σε όλες τις περιστροφές και οι ομάδες βγαίνουν ισοδύναμες με τρία (+) η κάθε μία.

Είναι τελικά καλό, όλες οι ομάδες να παίζουν το ίδιο σύστημα; να έχουν όλες 2μελή παράταξη υποδοχής; οι Ιταλοί να κάνουν ότι και οι Αμερικάνοι;

Αν η απάντηση είναι ΝΑΙ, τότε η διαφορά στο αποτέλεσμα θα οφείλεται στην εμπειρία και στο συναίσθημα. Αν ήμουν προπονητής στις ΗΠΑ θα προσπαθούσα να βρω κάτι παραπάνω γιατί με την ανάλυση όλες οι ομάδες βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο και ακολουθούν την ίδια τακτική. Έτσι τα πράγματα είναι στα χέρια του Θεού. Γι' αυτό, δουλειά του κάθε προπονητή, είναι να σκεφτεί λύσεις, εναντίον του αντιπάλου, γιατί η αντιγραφή δεν είναι τόσο καλή.

Όταν επιλέγει κανείς για την ομάδα του κάποιο σύστημα πρέπει να ξέρει και το γιατί

το επιλέγει και δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να αντιγράφεις, γιατί τότε θα 'ναι ο δεύτερος καλύτερος.

π.χ. οι ΗΠΑ του '86 έπαιξαν ως εξής, γιατί πολυσύνθετος ήταν ο Power που ήταν δυνατός.

Όμως, η Ιταλία και η Βρα-

?	A
A	S

ζιλία παίζουν έτσι, γιατί πολυσύνθετοι παίκτες, ήταν ο Νεγκράο και ο Τζώρτζι που ήταν γρήγοροι επιθετικοί και έτσι τους

ταίριαζε το μοντέλο B.

Επίθεση - Άμυνα

Οι άντρες συνήθως ξεχνούν την άμυνα, το ίδιο και οι γυναίκες στη δύση. Για μένα όμως, η επίθεση είναι ο βασιλιάς και η άμυνα η βασίλισσα, γιατί εκεί βρίσκεται η επιθυμία των αθλητών και η συλλογικότητα της ομάδας. Στην άμυνα, δίνουν σημασία οι γυναικείες ομάδες της Κίνας, Βραζιλίας, Ιταλίας και Κούβας (που δεν είναι τόσο καλές, αλλά καλύπτουν το μειονέκτημα μ' άλλες ικανότητες) καθώς και η αντρική ομάδα των ΗΠΑ.

Στην επίθεση, πρέπει να υπάρχει επικοινωνία μεταξύ του πασαδόρου και του επιθετικού και επίσης δουλειά του πασαδόρου είναι να ακολουθεί τον επιθετικό.

Πώς γίνεται η επικοινωνία στην επίθεση;

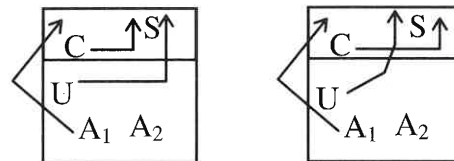
Εγώ προτείνω το σύστημα με τους αριθμούς, όπου η διάταξη φτάνει και στην πίσω ζώνη. Είναι το εξής:

5	4	3	2	1	0	A	B	C

Το σύστημα αυτό, δημιουργήθηκε, όταν ήμουν προπονητής στις ΗΠΑ. Στην αρχή ο πασαδόρος καθόριζε την κομπίνα, δείχνοντας 1, 2, 3 κ.λπ., όμως αργότερα για να καλύπτονται όλες οι περιπτώσεις, χρειαζόνταν να δείχνει και με τα δύο του χέρια κι έτσι δημιουργήθηκε

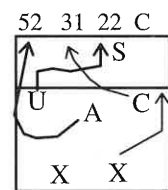
το παραπάνω σύστημα.

Αν έχεις τις παρακάτω περιπτώσεις:



Στην ίδια περιστροφή, αν θες να κάνεις αυτές τις κομπίνες, πώς το δείχνεις; Κομπίνα A₁ και A₂; το συνδυασμό αυτού ποιός τον καθορίζει ο επιθετικός ή ο πασαδόρος;

Το παραπάνω σύστημα με τους αριθμούς, καλύπτει και τις δύο περιπτώσεις. Όμως οι επιθετικοί χρόνοι, μπορούν να μετρηθούν και αντικειμενικά. Μετριέται ο χρόνος από την επαφή της μπάλας με τον πασαδόρο μέχρι της επαφής της μπάλας με τον επιθετικό.

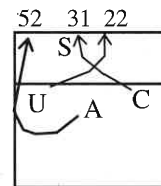


Η επικοινωνία, ξεκινά στην Ευρώπη, από τον Κεντρικό, ενώ στην Ιαπωνία, από τον U (θεωρείται πολύ σημαντικός παίκτης και υπάρχει ιεραρχία).

Έτσι δείχνει πρώτος:

- ο K → 31,
- ο U → 22
- ο A → 52

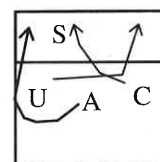
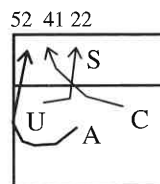
Και η κομπίνα λειτουργεί όταν ο S πασαδόρος βρίσκεται στη θέση του.



Αν όμως βρεθεί ο S, όπως φαίνεται δίπλα, τότε:

α) ο συνδυασμός που έγινε πριν μπροστά από τον πασαδόρο, τώρα γίνεται πίσω. Η ομάδα δηλαδή παίζει fixed: ανεξάρτητα από τη θέση του πασαδόρου, ο καθένας πάει στη θέση του.

β) Μπορεί όμως να παίζει και flout: με αλλαγή στις θέσεις των επιθετικών.



Επίσης, υπάρχουν δύο τρόποι επικοινωνίας των παικτών.

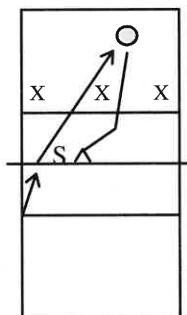
α) να δείχνει το συνδυασμό ο πασαδόρος και β) να δείχνει το συνδυασμό ο επιθετικός και να πηγαίνει ο πασαδόρος να τον δει.

Η δεύτερη περίπτωση, είναι πιο δύσκολη, όμως έτσι μπορούν να γίνουν πολλαπλοί επιθετικοί συνδυασμοί (όπως στην Ιαπωνία). Στην πρώτη περίπτωση πραγματοποιούνται λιγότεροι συνδυασμοί που τελειοποιούνται. Αυτό όμως, είναι αρνητικό για όλο το βόλλεϋ, γιατί ο κόσμος δεν πάει να δει τις ομάδες, αφού παίζουν όλες με τον ίδιο τρόπο χωρίς παραλλαγές για να προκαλούν τη φαντασία. Το αντίθετο συμβαίνει στην Ιαπωνία και το πρωτάθλημα έχει πολλούς θεατές.

Αντεπίθεση

Ενώ η επίθεση μετά από υποδοχή είναι προαποφασισμένη, η αντεπίθεση είναι αυθόρμητη.

Στο διπλανό σχήμα γίνεται επίθεση από 4 στο 5 και βγαίνει άμυνα. Ποιά είναι η καλύτερη πλευρά, για να εκδηλωθεί αντεπίθεση; (έστω ότι όλοι οι επιθετικοί είναι ισοδύναμοι).

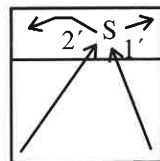


Απάντηση (ακροατήριο): Καλύτερα θα 'να αν εκδηλωθεί αντεπίθεση από το 4, γιατί οι παίκτες θα πρέπει να μετακινηθούν, ενώ αν εκδηλωθεί από το 2, οι παίκτες που έκαναν την πρώτη επίθεση, βρίσκονται κοντά.

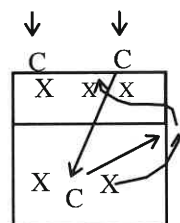
Η απάντηση όμως η δική μου, είναι διαφορετική. Για λόγους, που δεν ξέρω, έχω παρατηρήσει ότι οι πασαδόροι κάνουν πάσα από την αντίθετη πλευρά από εκείνη που έρχεται η μπάλα. Αυτό, μην το αλλάξετε στους παίκτες, γιατί ίσως να 'ναι χειρότερα. Οι μεγάλοι παίκτες, ξέρουν να κάνουν κάτι καλά. Μάλιστα, εφάρμοσα αυτό το μυστικό σε μια ατάλαντη

πασαδόρο στην Ιαπωνία και είχε αποτέλεσμα.

Δηλαδή, συμβαίνει το εξής:



Στην Ιαπωνία δουλεύουν πολύ πάνω στην αντεπίθεση, γιατί στο υψηλό επίπεδο κερδίζει κανείς πόντους όχι από το σερβίς, αλλά από την αντεπίθεση, η οποία συνδυάζει και επιθετικές και αμυντικές ικανότητες. Η προπόνηση στην αντεπίθεση πρέπει να συνδυάζει απρόβλεπτες καταστάσεις, π.χ.



Διατροφή

Δίνω στους αθλητές μου βιταμίνες Α και Β (αντιοξειδωτικές), οι οποίες λέγεται ότι παρατείνουν τη ζωή, καθώς και οι πρωτεΐνες, γιατί όλα αυτά, συμβάλλουν στην καλύτερη απόδοση, βοηθούν στην αποκατάσταση και στα άλματα. Επίσης, συστήνω ανεπιφύλακτα τη χρήση κρεατίνης για τους ίδιους λόγους.

Άλμα

Τι κάνει τον άνθρωπο να πηδάει ψηλά;

Για να επιτευχθεί αυτό, πρέπει αρχικά να έχει κανείς καλούς γονείς κι έπειτα να ξέρει ανατομία και πώς να αναπτύξει το μυϊκό σύστημα. Οι βασικότεροι μυς για το άλμα είναι οι: γαστροκνήμιος, τετρακέφαλος, ραχιαίοι και κοιλιακοί.

Ο κόσμος είναι το πιο σημαντικό μέρος του σώματος, γιατί απορροφάει τους κραδασμούς και σταθεροποιεί τη λεκάνη.

Επίσης, ένας κανόνας που πρέπει να ξέρουν όλοι αυτοί που γυμνάζουν το σώμα, είναι ότι όταν δεν υπάρχει στήριγμα κάτω από το

σώμα, δουλεύουν οι μύες που βρίσκονται στην επάνω επιφάνεια. Μια καλή άσκηση που δυναμώνει την πλάτη και είναι ασφαλής, είναι η εξής:



Το άλμα μπορεί να βελτιωθεί:

- με πλειομετρικές: κουτιά, εμπόδια (1,10μ.) άλματα με βάρος κ.α. π.χ. βάρος 40kg x 100 φορές εναλλαγές ποδιών μπροστά-πίσω, ενώ αλλάζω θέση στο βάρος για να μην ενοχλεί.

Όλα τα άλματα, γίνονται στα δάχτυλα των ποδιών:

- με ταχύτητες
- με ισορροπίες χρησιμοποιώντας τον τετρακέφαλο

- με σχοινάκια

Για να βρεθεί η μέγιστη δύναμη, δίνω έναν πίνακα, ο οποίος υπάρχει στο βιβλίο μου. Είναι ως εξής:

98% $\Rightarrow$ 2 επαναλήψεις

$\Rightarrow$ 4 επαναλήψεις

$\Rightarrow$ 6 επαναλήψεις

63% $\Rightarrow$ 13 επαναλήψεις

Στην τελική ανάλυση, απ' όλους τους μυς που προαναφέρθηκαν, ο σημαντικότερος είναι ο γαστροκνήμιος, γιατί είναι υπεύθυνος για όλο το βάρος του σώματος.

Από έρευνες, έχει διαπιστωθεί, ότι δεν υπάρχει καμία σχέση μεταξύ πάχους μηρού και άλματος και άρα στο άλμα συμβάλλουν πολλά άλλα στοιχεία.

(ΣΥΝΕΧΕΙΑ στο επόμενο τεύχος)

Βιογραφικό Arie Selinger

Γεννήθηκα το 1934 και είμαι Εβραίος. Μάλιστα, είχα την τύχη, να γνωρίζω προσωπικά την Άννα Φρανκ, αλλά εγώ στάθηκα πιο τυχερός. Ήμουν παίκτης στην ομάδα του Ισραήλ με ειδικότητα δεξιός επιθετικός. Το 1963-69, έγινα προπονητής στην ομάδα του Ισραήλ, ενώ το '69 φεύγω και πάω στην Αμερική όπου έκανα το διδακτορικό μου στη Φυσιολογία στο Πανεπιστήμιο του Ιλλινόις. Αργότερα, έγινα προπονητής στη γυναικεία ομάδα των ΗΠΑ και στην Ολυμπιάδα του Λος Άντζελες κατακτάω το αργυρό μετάλλιο. Το 1985 γίνομαι προπονητής της Εθνικής ανδρών της Ολλανδίας και το 1992 πήρα το δεύτερο μετάλλιο στη Βαρκελώνη. Από το '90, βρίσκομαι στην Ιαπωνία και προπονώ την Daiei. Διάδοχος σ' αυτή την ομάδα είναι ο γιος μου, που είναι πασαδόρος στο Ισραήλ.

Το βόλλεϋ διαμορφώνει ισορροπημένους χαρακτήρες

Κώστας Ριζόπουλος

καθηγητής ΤΕΦΑΑ Σεργίων, προπονητής της Σίρις

Είναι γνωστό πως το βόλλεϋ είναι ένα παγκόσμιο άθλημα, ιδιαίτερα δημοφιλές σε πολλές χώρες. Στην χώρα μας συγκεντρώνει κάποια προσοχή, όταν τα γεγονότα της επικαιρότητας και τα κοινωνικά προβλήματα αφήνουν περιθώρια να στραφεί κι αλλού (σε άλλο τομέα) το ενδιαφέρον της κοινής γνώμης κι αν η συνεχής προβολή, για ευνόητους λόγους, άλλων ομαδικών αθλημάτων δεν προσηταιρίζεται τη μερίδα του λέοντος από το ενδιαφέρον των φιλάθλων.

Κι όμως, το βόλλεϋ είναι μοναδικό άθλημα. Είναι το μοναδικό ομαδικό παιχνίδι που από τη φύση του δεν γεννά οξύτητα, διαπληκτισμούς, βία, γιατί η κάθε ομάδα παίζει στη δική της πλευρά του γηπέδου. Είναι, επίσης, απόλυτα ομαδικό άθλημα, νιας και δεν στηρίζεται ποτέ σ' έναν παίκτη - σταρ, που μπορεί να πάρει επάνω του το παιχνίδι, αλλά, αντίθετα, απαιτεί την κατάθεση σωματικών και ψυχικών δυνάμεων των αθλητών-τριών στο σύνολό τους και το αποτέλεσμα (νίκη ή ήττα) είναι η συνισταμένη της συλλογικής προσπάθειας.

Αναμφισβήτητα, μέσα στα πλεονεκτήματα του βόλλεϋ συγκαταλέγονται η ομαδικότητα, η συλλογικότητα, το αγωνιστικό πνεύμα, ο σεβασμός προς τους κανόνες, η πειθαρχία προς την ομάδα, που απαιτεί αλλά και καλλιεργεί, αποδεικνύοντας μ' αυτό τον τρόπο πως το βόλλεϋ είναι άθλημα με εξαιρετική συμβολή στη διαμόρφωση ισορροπημένων και υγιών χαρακτήρων.

Ιδιαίτερα για την εποχή μας, που το πνεύμα του ατομικισμού θριαμβεύει παραγκωνίζοντας τη συλλογικότητα και την αλληλεγγύη, το βόλλεϋ ως άθλημα που «άγει την ψυχή», καλλιεργεί τη συνεργασία, την κοινωνικότητα και τη σύμπνοια.

Σε περίοδο που η εμπιστοσύνη του ανθρώπου στον άνθρωπο κλονίζεται κι ο σεβασμός προς τον συνάνθρωπο είναι υπόθεση υψηλής φαντασίας, το βόλλεϋ διδάσκει την ανάγκη της πίστης στον άνθρωπο, την αυτοπειθαρχία, τον αυτοσεβασμό. Κι ενώ οι τεχνο-

οικονομικές συνθήκες επιβάλλουν ένα μηχανοποιημένο και τυποποιημένο τρόπο ζωής, το βόλλεϋ απαιτεί ευστροφία, εγρήγορση, φαντασία και υγιή πρωτοβουλία. Στη δράση, ο αθλητής «άνθρωπος μεταξύ ανθρώπων» αναγνωρίζει τα όρια των δυνατοτήτων του, «μετρά» τον εαυτό του και προσπαθεί να τον «ανεβάσει λίγο ψηλότερα». Το βόλλεϋ, λοιπόν, είναι μια θαυμάσια προετοιμασία κι άσκηση ζωής, περιεκτικής σε νόημα και αξίες.

«Αν να κρατάς καλά μπορείς το λογικό σου, όταν τριγύρω σου όλοι τα 'χουν χαμένα...

Αν να εμπιστεύεσαι μπορείς τον ίδιο τον εαυτό σου, όταν ο κόσμος δεν σε πιστεύει...

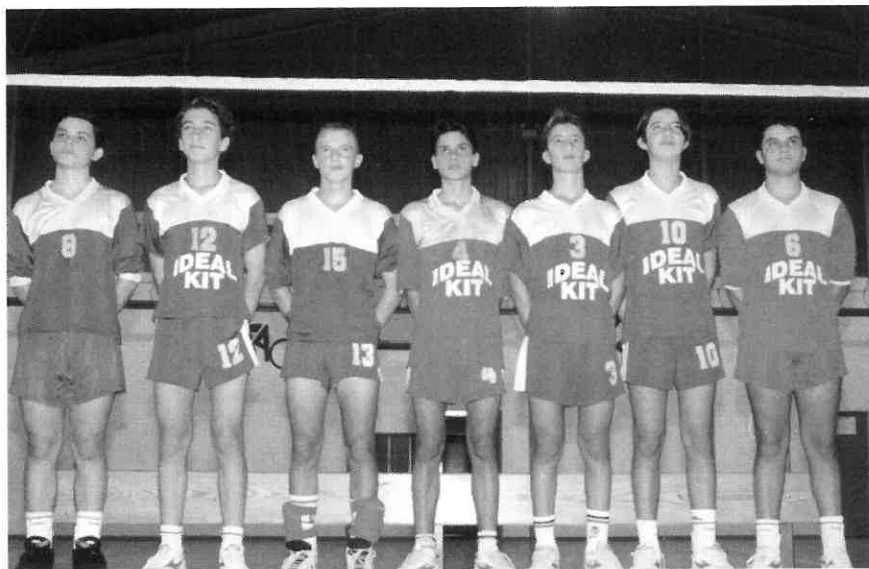
Αν μήτε φίλοι μητ' εχθροί μπορούνε πια ποτέ να σε πειράξουν...

Δική σου θα 'ναι τότε η Γη, μ' όσα και μ' ό,τι πάνω της κι αν έχει...»

Έχω την αίσθηση και τη γνώμη πως το ποίημα αυτό του Ρ.Κίπλινγκ, εκτός από το ότι αποτελεί μήνυμα για κάθε άνθρωπο, είναι και ειδικότερα μηνύματα θέληση, υπομονής και επιμονής για κάθε προπονητή και αθλητή του βόλλεϋ, του όμορφου αυτού αθλήματος.

Σε εποχή φθοράς και κρίσης των ηθικών αξιών, όπως η σημερινή, επιτακτικότερη γίνεται η ανάγκη να αναστήσουμε τις αξίες και τα ιδανικά που χάνονται. Το ζήτημα δεν είναι ποιος θα κερδίσει τον κόσμο, αλλά ποιος θα μπορέσει μέσα στην πίεση των γεγονότων και τις συναλλαγές να κερδίσει τον εαυτό του. Και το βόλλεϋ αυτό διδάσκει. Στο διάστημα που μεσολάβησε από το 1987, που έγραψα το πρώτο μου βιβλίο για το βόλλεϋ, ως σήμερα, το άθλημα γνώρισε μια θεαματική, πραγματικά, εξέλιξη σε θέματα τεχνικής, τακτικής και κανονισμών. Αλλά κι εγώ ο ίδιος λόγω της καθημερινής μου επαφής με το άθλημα, είτε ως καθημερινής μου επαφής με το άθλημα, είτε ως καθηγητής είτε ως προπονητής, απέκτησα περισσότερες εμπειρίες και γνώσεις. Το γεγονός αυτό με οδήγησε στη συγγραφή του δεύτερου βιβλίου, το οποίο περιλαμβάνει και περισσότερη και πιο βελτιωμένη ύλη.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΥΨΕΛΗΣ



Ομάδα Παίδων, πρωταθλήτρια Ελλάδος 1995

Από αριστερά: Ακης Κοντσοχέρας ('81) - Θεόδωρος πλεμμένος ('81) - Πέτρος Σεμελάς ('82) - Στελάκης Ψωμάς ('82) - Σώτος ('83) και Βίκτωρας Παντόπουλος ('81) - Σάκης Πούτζος ('81).

Ο Γ.Σ. ΚΥΨΕΛΗΣ αποτελείται αποκλειστικά από τμήματα βόλλεϋ αντρών και γυναικών όλων των ηλικιών.

Τα τμήματα υποδομής των αγοριών ξεκίνησαν από το 1987 και η πορεία τους στα αντίστοιχα πρωταθλήματα είναι μόνο ανοδική.

Σημείωση: Οι ίδιοι παίκτες, την επόμενη χρονιά αποτέλεσαν μια νέα ομάδα τον ΔΑΣ ΖΕΦΥΡΙΟΥ. Έλαβαν μέρος στο πρωτάθλημα παιδων, πέρασαν σ' όλες τις φάσεις και έφτασαν στους ημιτελικούς του Πανελληνίου Πρωταθλήματος όπου και αποκλείστηκαν από την ομάδα της Ηλιούπολης.

