



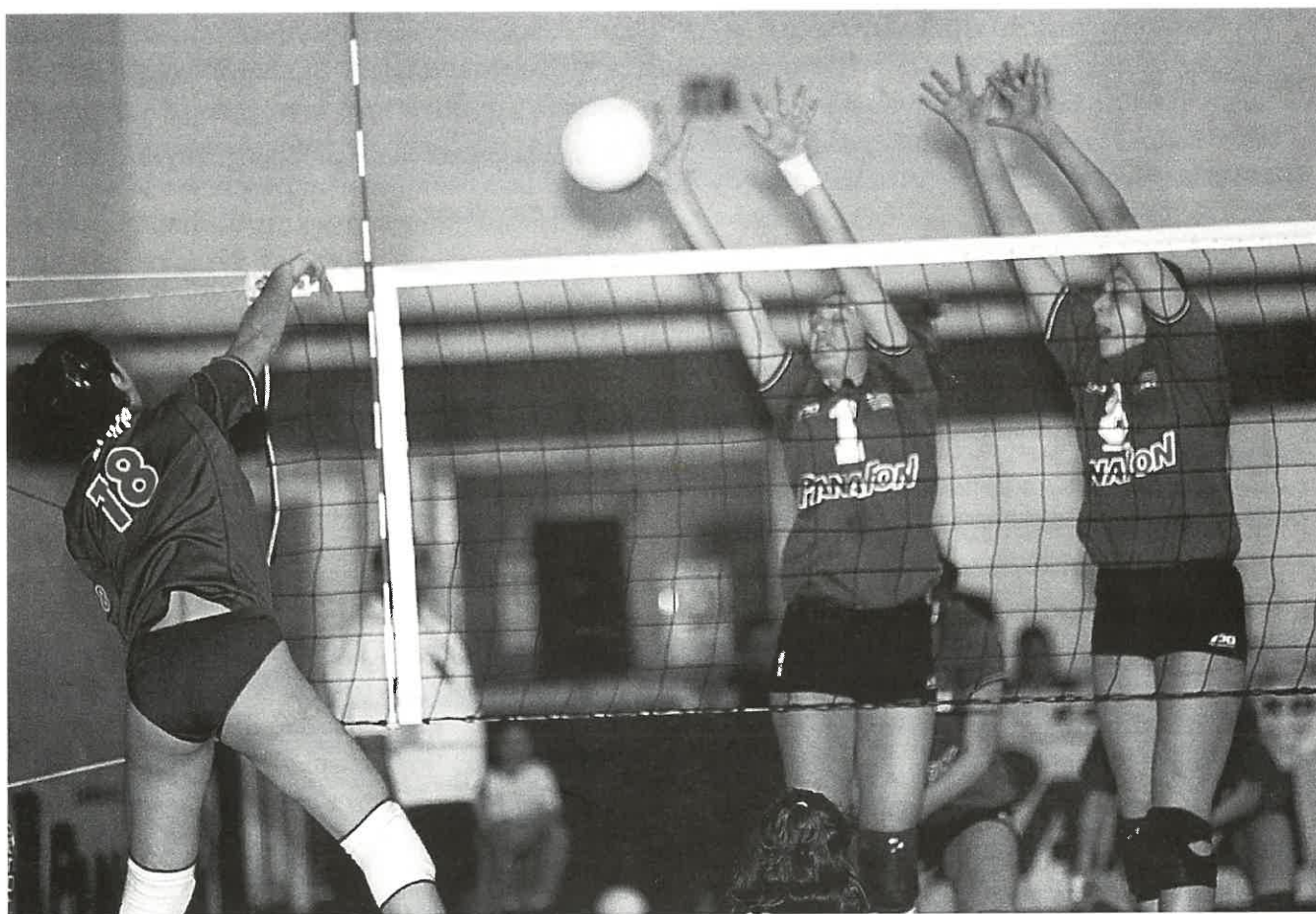
ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΠΕΤΡΟΣ ΔΑΙΚΩ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Τριμηνιαίο ενημερωτικό δελτίο Σ.Κ.Α.Π.

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '98/τεύχος 41



IN TIME SPORTS

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Τριμηνιαίο Ενημερωτικό και Επιστημονικό

Δελτίο του Συλλόγου

Καθηγητών Πετοσφαίρισης

Τεύχος 41

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1998

Εκδότης:

Ντόζης Χρήστος

Υπεύθυνος Τυπογραφείου:

Ιωάννου Χρήστος

Δερβενίων 9, 106 80 Αθήνα

Τηλ.: 36 40 794, 36 17 127

Επιτροπή Σύνταξης:

Μαλουσάρης Γρηγόρης

Μπεργελές Νίκος

Επιμέλεια Έκδοσης:

Τσιαντομηνάς Νίκος

Φωτό Εξωφύλλου:

Στιγμιότυπο από Προκριματικό Όμιλο Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος

Αθλήματος Κορασίδων, Αθήνα 4-6/1/1999

Περιεχόμενα:

Περιεχόμενα	50
Νίκος Μπεργελές: Το σύνδρομο II στην πετοσφαίριση.	51
Γιώργος Νάσσης: Εργομετρική αξιολόγηση πετοσφαιριστών	63
Εν Λευκώ:	65
Θ. Παπαγεωργίου: Ανάλυση δομής. Συχνότητα τεχνικών ενεργειών	66
Volleyball Competitions Calendar	70

Το σύνδρομο II στην πετοσφαίριση

Νίκος Μπεργελές

Λέκτορας του ΤΕΦΑΑ του Παν/μίου Αθηνών

Περίληψη

Στο παρόν άρθρο διερευνάται κατά πόσον οι νέοι κανονισμοί και οι νέες τεχνικές και τακτικές άμυνας, ομάδων ανδρών υψηλού επιπέδου συνέβαλαν στην ποιοτική άνοδο του παιχνιδιού μέσω του συνδρόμου II. Γίνεται μελέτη της σχετικής παλαιάς και νεώτερης βιβλιογραφίας και παρατήρηση, μέσω βιντεοταινίας του ατομικού και ομαδικού παιχνιδιού των παικτών και των ομάδων υψηλού επιπέδου από τους ολυμπιακούς αγώνες του 1996. Εξάγεται το συμπέρασμα ότι, η ομαδική απόδοση κατά το σύνδρομο II, παρά τις αλλαγές του κανονισμού υπέρ της άμυνας και του σερβίς, καθώς και της προσπάθειας των προπονητών να χρησιμοποιήσουν θετικά τις αλλαγές αυτές, δεν βελτιώθηκε. Αυτό προφανώς οφείλεται στην αύξηση της αποτελεσματικότητας της υποδοχής του σερβίς και στην αποτελεσματικότητα της επίθεσης από τη ζώνη άμυνας, ιδιαίτερα σε μεταβιβάσεις που προέρχονται από υποδοχές μέτριας ποιότητας. Παρατηρήθηκε εφαρμογή νέων τεχνικών και θέσεων στην άμυνα. Η στάση ετοιμότητας είναι ψηλότερη, προκειμένου να εφαρμοστούν οι τεχνικές των αποκρούσεων πάνω από το κεφάλι. Στην ομαδική τακτική, τα αμυντικά συστήματα είναι ευμετάβλητα, γιατί προσαρμόζονται στις δυνατότητες και το είδος της επίθεσης (ατομικής και ομαδικής) της αντίπαλης ομάδας. Ο μικρός χρόνος εφαρμογής των νέων κανονισμών, της νέας τεχνικής και ομαδικής τακτικής, δεν επιτρέπει αδιάσειστα συμπεράσματα και γίνεται επιτακτική ανάγκη να διερευνηθεί το θέμα πιο εμπειριστατωμένα στο εγγύς μέλλον σε όλα τα επίπεδα. Υπάρχει ανάγκη δημιουργίας ενός αντικειμενικού οργάνου μέτρησης της ποιότητας των ατομικών προσπαθειών των παικτών και μαθηματικός τύπος συσχέτισης των ομορρόπων και των αντιθέτων προσπαθειών των δύο συνδρόμων.

Εισαγωγή

Σε ένα αγώνα πετοσφαίρισης, με βάση την ομάδα που εκτελεί ή όχι το σερβίς, τις διαδοχικές ενέργειες, τον τρόπο επαφής με τη μπάλα και τις διαδοχικές φάσης ενός αγωνιστικού επεισοδίου προκύπτουν δύο αλυσιδωτές δέσμες στοιχείων. Στη διεθνή βιβλιογραφία έχουν αναφερθεί πολλές φορές οι δύο δέσμες στοιχείων, όπου διαχωρίζονται στη δέσμη των στοιχείων της ομάδας που δεν έχει το σερβίς και στη δέσμη των στοιχείων της ομάδας που έχει το σερβίς. Οι δέσμες αυτές (ίσως για πρώτη φορά), αναφέρονται στη διεθνή βιβλιογραφία από τη Fiedler (1975), με τον όρο Komplex 1 (K1) και Komplex 2 (K2), ενώ στην ελληνική βιβλιογραφία αναφέρεται αυτός ο όρος μόλις.

Αναλυτική παρουσίαση των στοιχείων του συνδρόμου

Κατά τη διάρκεια των τριών τελευταίων Ολυμπιάδων έχει παρατηρηθεί μια ιδιαίτερα

πολύπλευρη προσπάθεια για την βελτίωση της αποτελεσματικότητας του συνδρόμου II, προκειμένου το αγωνιστικό επεισόδιο να ολοκληρώνεται με μία τουλάχιστον αντεπίθεση. Το γεγονός αυτό θα συνέβαλε στην επίτευξη πόντων και αύξηση της διάρκειας του Α.Ε., που θα είχε σαν συνέπεια την άνοδο της ποιοτικής στάθμης του αγώνα, μία φυσιολογική μείωση της συνολικής διάρκειας του αγώνα και την ικανοποίηση των θεατών. Για το σκοπό αυτό αναπτύχθηκε μία δραστηριότητα με:

1. Επιμορφωτικά σεμινάρια (αρχής γενομένης στο συνέδριο της FIVB, το 1986 στο Παρίσι), από διακεκριμένους προπονητές, που είχαν σαν κυρίαρχο θέμα την άμυνα και τη βελτίωση της σχετικής ισορροπίας στο παιχνίδι μεταξύ των δύο συνδρόμων.
2. Την επιμονή των προπονητών στα στοιχεία αυτά κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
3. Την προσπάθεια των προπονητών, στον

τομέα της κατασκοπίας, την συστηματική ανάλυση του παιχνιδιού της αντίπαλης ομάδας και την προσαρμογή διαφόρων αμυντικών συστημάτων στην επιθετική δύναμη της αντίπαλης επίθεσης.

4. Την τροποποίηση των κανονισμών και ιδιαίτερα κατά την πρώτη επαφή του παίκτη με τη μπάλα (FIVB, 1994) και τον τριπλασιασμό του χώρου εκτέλεσης τσου σερβίς.
5. Τη μεταφορά διαφόρων αμυντικών τεχνικών της παράκτιας πετοσφαίρισης σε εκείνη της κλασικής πετοσφαίρισης (Parageorgiou A. - Spitzley W., 1994).

Οι καλές ομάδες εφαρμόζουν την παλαιά αρχή της ισορροπίας μεταξύ των στοιχείων του συνδρόμου II, αρχίζοντας από το σερβίς και καταλήγοντας στην αντεπίθεση. Ομάδες που προσπαθούν να ισχυροποιήσουν μόνο ένα στοιχείο π.χ. μόνο το σερβίς ή μόνο το μπλοκ δεν είναι αποτελεσματικές στο σύνολο του συνδρόμου με συνέπεια να μην κερδίζουν εύκολα βαθμούς. Σε γενικές γραμμές στα μεμονωμένα στοιχεία του παιχνιδιού παρατηρούνται τα εξής:

Το σερβίς προσπαθεί, εκτός από το πάρσιμο απευθείας πόντου, να επηρεάσει την αντίπαλη υποδοχή βελτιώνοντας τις συνθήκες του μπλοκ και της άμυνας εδάφους, με το να υποχρεώσει την αντίπαλη ομάδα σε μια πιο αργή και προβλέψιμη επίθεση.

Το μπλοκ στέκεται εμπόδιο στο ισχυρό επιθετικό χτύπημα ενώ προσδιορίζει και περιορίζει τους ακάλυπτους χώρους της άμυνας (Μπεργελές, 1982).

Οι αμυντικοί εδάφους προσαρμόζονται στα κενά του μπλοκ και τροποποιούν τη στάση τους ανάλογα με την κάλυψη της μπάλας εκ μέρους ή όχι του μπλοκ.

Το αμυντικό σύστημα γενικά προσαρμόζεται στον τρόπο της επιθετικής ανάπτυξης της αντίπαλης ομάδας.

Το σερβίς

Κυριάρχησε η τεχνική του σερβίς με άλμα, ενώ το κυματιστό σερβίς με άλμα που εμφάνισαν μερικές ομάδες δεν βρήκε πολλούς μιμητές. Η συχνότητα του σερβίς με άλμα αυξήθηκε 100% από τους ολυμπιακούς αγώνες της

Βαρκελώνης (1992) ως τους ολυμπιακούς αγώνες του 1996 στην Ατλάντα, (Frohner and Zimmermann, 1996). Δηλαδή από 25% των συνολικών σερβίς πλησίασε το 50%. Η αλλαγή των κανονισμών ως προς την εκτέλεση του σερβίς από κάθε σημείο της τελικής γραμμής δεν επέφερε σημαντικές αλλαγές στην αποτελεσματικότητα, παρόλο που οι ομάδες προσπάθησαν να εκμεταλλευτούν αυτή τη δυνατότητα. Η υποδοχή του σερβίς με άλμα ενώ αρχικά έδειξε να «υποφέρει» (παγκόσμιο 1994), στη συνέχεια προσαρμόστηκε στη νέα κατάσταση μέσω της βελτίωσης της τεχνικής και της αύξησης της ταχύτητας αντίδρασης, έτσι, ώστε να επανέλθει στην αποτελεσματικότητα της περιόδου 1988-92. Συγκρίνοντας την αποτελεσματικότητα του σερβίς του παγκοσμίου πρωταθλήματος του 1994 με την αντίστοιχη αποτελεσματικότητα των πανευρωπαϊκών αγώνων του 1995 προκύπτει ότι, μειώθηκε ο αριθμός των χαμένων σερβίς μόνο το 5ο σετ, αλλά μειώθηκε και η άμεση αποτελεσματικότητα (άσσοι) στο σύνολο του αγώνα, χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά (0,50%). Ενώ, συγκρίνοντας την αποτελεσματικότητα του σερβίς μεταξύ των τεσσάρων πρώτων ομάδων των ολυμπιακών αγώνων του 92 (2,6%), του παγκοσμίου πρωταθλήματος 94 (4%), και των ολυμπιακών αγώνων του 96 (3%) προκύπτει ότι, η άμεση αποτελεσματικότητα (άσσοι) μειώθηκε κατά 1,4% και 1% αντίστοιχα.

Προφανώς επηρεάστηκε η *άριστη* ποιότητα της υποδοχής και «μετακινήθηκε» προς τον χαρακτηρισμό *καλή και μέτρια*. Δηλαδή το σερβίς δεν επηρέασε μειωτικά την επίθεση, γιατί επήλθε εξισορρόπηση με τα επιθετικά χτυπήματα από τη 2η γραμμή.

Τα πιο αποτελεσματικά σερβίς με άλμα εκτελέστηκαν από τη ζώνη 1, σε συνδυασμό με τα λιγότερα χαμένα από την ίδια ζώνη. Ενώ αρκετά εκτελέστηκαν και από τη ζώνη 6 (Bernardi). Ο καλύτερος σέρβερ στους ΟΑ ήταν ο αργεντινός Μιλίνκοβιτς με 17 «άσους». Επίσης πρέπει να αναφερθεί ότι στους ολυμπιακούς αγώνες του 1996 (15%) παρατηρήθηκε αύξηση των λαθών του σερβίς κατά 4%, σε σχέση με εκείνα των αγώνων του παγκοσμίου του 1994 (11%). Σε πρόσφατη έρευνα που

πραγματοποιήθηκε σε επίπεδο νεανίδων ολυμπιακού επιπέδου κατά την περίοδο 1996-97 παρουσιάστηκε ότι, οι επιθέσεις που πραγματοποιήθηκαν από υποδοχή της ζώνης 5 σε σερβίς από τη ζώνη 1, να είναι πιο αποτελεσματικές από εκείνες που πραγματοποιήθηκαν από υποδοχές σε σερβίς που εκτελέστηκαν από τη ζώνη 5 (Trump, 1997).

Η στρατηγική των κυματιστών σερβίς ήταν η σκόπευση του υποδοχέα-επιθετικού της 1ης γραμμής. Μεταξύ των δύο ειδών σερβίς, τα σερβίς με άλμα ήταν πιο αποτελεσματικά στις τέσσερις πρώτες ομάδες των αγώνων (πιν.1).

Είδος	Θετικά%	Αρνητικά%
Με άλμα	4,25	17
Κυματιστό	2,12	5
Σύνολο	4,25	11

Πίνακας 1. Σύγκριση της αποτελεσματικότητας των σερβίς με και χωρίς άλμα μεταξύ τους κορυφαίων παικτών πετοσφαίρισης, των ΟΑ του 96. Από την εργασία των Frohner & Zimerman, 1996.

Επίσης μεταξύ των δέκα καλύτερων «σέρβερ» οι περισσότεροι εκτελούσαν με άλμα. Χαρακτηριστικό επίσης είναι ότι, οι πιο αποτελεσματικοί παίκτες (με άλμα) σέρβριαν με ποικίλες τροχιές, με διαφορετικά φάλτσα και σε διαφορετικά σημεία, ιδιαίτερα στις ζώνες 1 και 5, καθώς και μεταξύ των παικτών της υποδοχής. Αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι, το κυματιστό σερβίς κατευθύνθηκε επάνω στον υποδοχέα της 1ης γραμμής, αλλά μετακινώντας τον αρκετά πίσω. Ακόμη το κυματιστό από τη ζώνη 6 εμφανίστηκε έμμεσα αποτελεσματικό, όταν κατευθυνόταν κοντά στις πλάγιες γραμμές.

Το μπλοκ

Εφαρμόζονται οι παλαιοί κανόνες όπου το μπλοκ γίνεται πιο αποτελεσματικό όταν:

- Αντιτίθεται στο καλύτερο χτύπημα του επιθετικού
- Συνεργάζεται με τους αμυντικούς του εδάφους
- Προσαρμόζεται στις δυνατότητες και στο είδος της αντίπαλης επίθεσης.

Γενικά η αποτελεσματικότητα του μπλοκ, τα τελευταία 10 χρόνια, παρουσιάζεται σταθερή

με μικρές διακυμάνσεις ως προς τα τελειωμένα (10-12%). Στα «σπασίματα» παρατηρείται μείωση του ποσοστού (από 28% στους ΟΑ το 1988, 19% στο Παγκόσμιο το 1994, ενώ στους ΟΑ το 1996 μειώθηκε ακόμη το ποσοστό σε 13%). Επίσης μειώθηκε η αποτελεσματικότητά του απέναντι στις ψηλές πάσες. Παράλληλα παρατηρήθηκε μια αύξηση των λαθών, ιδιαίτερα όταν η μπάλα μετά την πρόσκρουση στο μπλοκ δεν αποκαθίστατο από τους αμυντικούς εδάφους (μπλοκ και άουτ), σε ποσοστό 22%, 24% και 29% στις αντίστοιχες διοργανώσεις που προαναφέραμε. Αξιοσημείωτο επίσης είναι, ότι το μπλοκ βελτιώθηκε εναντίον των επιθέσεων του 1ου χρόνου και εναντίον των σύνθετων επιθετικών συνδυασμών.

Στοιχεία βιομηχανικής

Οι χρόνοι επίθεσης είναι καθοριστικοί για την αμυντική προσαρμογή των μπλοκέρ και των αμυντικών του εδάφους. Με βάση τα σημερινά δεδομένα και τις μετρήσεις που έγιναν σε αγώνες υψηλού επιπέδου, η διάρκεια πτήσης της μπάλας από το χέρι του πασαδόρου ως το χέρι του επιθετικού και με βάση μια τετρασήμαντη κλίμακα, είναι οι εξής:

Πάσα 1ου χρόνου: Διαρκεί λιγότερο από 0,4 δευτ.

Πάσα 2ου χρόνου: Διαρκεί από 0,4-0,8 δευτ.

Πάσα 3ου χρόνου: Διαρκεί από 0,8-1,2 δευτ.

Πάσα 4ου χρόνου: Διαρκεί από 1,2 και άνω

Ένας μπλοκέρ για να καλύψει απόσταση 3 μ. χρειάζεται 0,8-0,9. Δηλαδή μια πάσα 2ου χρόνου όπου η πτήση της μπάλας διαρκεί 0,4-0,8 δευτ. ο κεντρικός συνήθως δεν προλαβαίνει να μπλοκάρει στις ακραίες ζώνες. (Parageorgiou - Spitzley, 1994).

Με μια φθίνουσα εκτίμηση της αποτελεσματικότητας κατατάσσουμε τις περιπτώσεις γενικής στρατηγικής του μπλοκ και τις αντίστοιχες τεχνικές ως εξής:

Στρατηγική 1η: Το τελειωμένο ή επιθετικό μπλοκ, που σημαίνει άμεσα τελείωμα της φάσης στα χέρια των παικτών του μπλοκ. Η αντίστοιχη τεχνική είναι το ενεργητικό μπλοκ όπου τα χέρια διεισδύουν στο αντίπαλο γήπεδο με τις παλάμες στραμμένες προς την επιφάνεια του γηπέδου, έτσι ώστε να προσκρούει η μπάλα επάνω τους

να ανακλαστεί με ταχύτητα στο αντίπαλο δάπεδο του γηπέδου. Ενδείκνυται, όταν το ενεργό ύψος του μπλοκέρ είναι ίσο ή μεγαλύτερο από εκείνο του αντίπαλου επιθετικού.

Στρατηγική 2η: Μείωση της ταχύτητας (σπάσιμο) καρφωμένης της μπάλας ή αμυντικό μπλοκ, έτσι, ώστε η απόκρουση να ολοκληρωθεί από τους αμυντικούς εδάφους, να μεταβιβαστεί με ακρίβεια προς τον πασαδόρο, για να ολοκληρωθεί με την αντεπίθεση. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να τονίσουμε ότι υπάρχει μια πλήρης μορφή συνεργασίας μεταξύ αμυντικών εδάφους και παικτών του μπλοκ, καθώς και μία πλήρης εμφάνιση του συνδρόμου II. Η αντίστοιχη τεχνική είναι το παθητικό μπλοκ, όπου οι παλάμες τοποθετούνται με την επιφάνεια προς τα πάνω, έτσι, ώστε, οι αποκρουσμένη μπάλα να αναπηδήσει προς το γήπεδο της αμυνόμενης ομάδας, (Μπεργελές, 1982). Είναι μια τεχνική που δεν καλλιεργείται συστηματικά από τις ελληνικές ομάδες. Ενδείκνυται όταν το ενεργό ύψος του μπλοκέρ υπολείπεται εκείνου του αντίπαλου επιθετικού, (Velasco, 1997).

Στρατηγική 3η: Μπλοκ ζώνης ή τακτικής όπου το μπλοκ καλύπτει το ισχυρό χτύπημα του αντιπάλου και του αφήνει ακάλυπτο χώρο εκεί που η αποτελεσματικότητά του είναι μειωμένη, ενώ οι χώροι αυτοί καλύπτονται από τους αμυντικούς εδάφους. Η στρατηγική αυτού του τύπου σκοπεύει στην αποτελεσματικότητα της φάσης με την αντεπίθεση και απαιτεί πειθαρχία από τους παίκτες του μπλοκ. Χρησιμοποιείται η τεχνική του ενεργητικο-παθητικού ή του παθητικού μπλοκ τακτικής, όπου οδηγείται το επιθετικό χτύπημα του αντιπάλου σε συγκεκριμένη ζώνη γηπέδου επάνω σε συγκεκριμένους αμυντικούς εδάφους. Με τον όρο ενεργητικο-παθητικό μπλοκ, (Roman 1970) εννοούμε ότι χρησιμοποιείται η τεχνική της διεύθυνσης των χεριών πάνω από το δίχτυ στον εναέριο χώρο της αντίπαλης ομάδας χωρίς να κινούνται τα χέρια πλαγίως, δηλαδή, περί οβελιαίο άξονα, (Μπεργελές 1993). Ενδείκνυται σε περιπτώσεις όπου ο αντίπαλος επιθετικός εφαρμόζει ποικιλία κατευθύνσεων και με αυτό τον τρόπο από μέρους των αμυντικών γίνεται διαμοιρασμός των ευθυνών.

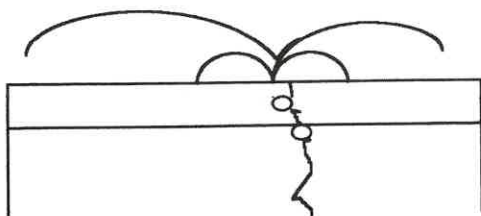
Ένας μπλοκέρ προκειμένου να επιλέξει σωστά πιο είδος μπλοκ θα χρησιμοποιήσει, θα πρέπει να συνηθίσει να παρακολουθεί την τροχιά της μπάλας σε σχέση με τον κάθε παίκτη που αυτή πλησιάζει και να παρατηρεί τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, έτσι, ώστε να πάρει τη σωστή απόφαση για το είδος του μπλοκ που θα χρησιμοποιήσει.

Συστήματα μπλοκ

Ως προς τα **συστήματα του μπλοκ** που αφορούν στη συνεργασία και την κοινή αντίληψη των τριών μπλοκέρ κυριαρχεί το σύστημα *βλέπω και αντιδρώ* σε συνδυασμό με *πρόβλεψη*, ιδιαίτερα από τους κεντρικούς που προτίθενται να φτάσουν έγκαιρα σε μια επίθεση 2ου χρόνου στα άκρα του φιλέ. Το *man to man* μπλοκ έχει παρουσία εναντίον δύο 1ων χρόνων (εμπρός και πίσω από τον πασαδόρο), σε αναγκαστικές περιπτώσεις από άριστη υποδοχή ή σε περιπτώσεις που τα σωματικά προσόντα και το ενεργό ύψος των μπλοκέρ το επιτρέπουν. Το *stack Block* έχει πλέον εγκαταλειφτεί, και ο λόγος είναι η εμφάνιση των πολλαπλών επιθέσεων από τους παίκτες της 2ης γραμμής.

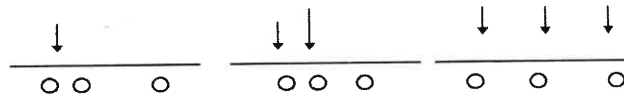
Πρέπει να τονιστεί η αφετηριακή θέση των μπλοκέρ, που ακολουθώντας τον κανόνα της *προσαρμογής στους επιθετικούς*, συγκεντρώνονται στο μέσο του φιλέ, αφού παρατηρείται αύξηση της συχνότητας των επιθέσεων από τη ζώνη 6 και 3. Αυτή η θέση προσαρμογής επιβάλλεται ακόμη και για λόγους μηχανικής, δεδομένου ότι οι χρόνοι επίθεσης γύρω και κοντά από τον πασαδόρο είναι συντομότεροι από τους αντίστοιχους των μακρινών ζωνών από τον πασαδόρο. Αυτό οφείλεται στην έλξη της γης προς τη μπάλα και εξ αυτού του λόγου το *ύψος* της τροχιάς της, όταν μεταβιβάζεται σε μακρινή απόσταση, πρέπει να είναι μεγαλύτερο προκειμένου αυτή να φτάσει στο άριστο ύψος χτυπήματος στην πορεία του επιθετικού (σχ. 1).

Συνήθως ο ακραίος μπλοκέρ της ζώνης 4 είναι ο κύριος αρωγός στον κεντρικό μπλοκέρ, έτσι που πολλές φορές (όταν ο αντίπαλος πασαδόρος προέρχεται από διεύθυνση) είναι υπεύθυνος για τους επιθετικούς της ζώνης 2, της ζώνης 1 κατά πρώτο λόγο και κατά δεύτερο



Σχήμα 1. Το ύψος των μεταβιβάσεων 2ου χρόνου είναι ευθέως ανάλογο του μήκους της πάσας

λόγο να μπλοκάρει σε επιθέσεις 1ου χρόνου σχηματίζοντας διπλό μπλοκ στη ζώνη 3, σε επιθέσεις 2ου και 3ου χρόνου στη ζώνη 3 (διπλό ή τριπλό μπλοκ), καθώς και να συμμετάσχει στο σχηματισμό τριπλού μπλοκ στη ζώνη 2. Όταν δε ο πασαδόρος ευρίσκεται στην επιθετική γραμμή, τότε αναλαμβάνει (αντί του επιθετικού της ζώνης 3) να ανακόψει την επιθετική του ενέργεια. Όταν όμως οι επιθετικοί συνδυασμοί αναπτύσσονται σε όλο το πλάτος του φιλέ, τότε οι αφετηριακές θέσεις των παικτών απέχουν μεγαλύτερα διαστήματα μεταξύ τους, (σχ. 2).



Σχ. 2. Οι αφετηριακές θέσεις των μπλοκέρ σε περιπτώσεις επιθέσεων από το μέσον και τα άκρα του φιλέ.

Η άμυνα εδάφους

Οι αμυντικοί εδάφους προσαρμόζονται στο μπλοκ τοποθετούμενοι στα κενά που αφήνει αυτό, προκειμένου να αποκρούσουν μια «καθαρή» δυνατά καρφωμένη μπαλιά ή μέσα στο φάσμα του προκειμένου να καλύψουν μία «σπασμένη» ή μια μαλακή μπαλιά (πλασέ).

Από την επίσημη στατιστική ομάδα της FIVB κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών αγώνων της Ατλάντα προέκυψε ότι οι αμυντικές ενέργειες επαφής με τη μπάλα αποτέλεσαν το 15% των συνολικών ενεργειών επαφής με τη μπάλα. Από αυτές το 45% περίπου (50% στους ΟΑ του 1992 και Παγκ. 1994) καταλήγουν σε επίθεση και από αυτές το 50% επιτυγχάνεται βαθμός. Στη φάση αυτή του αγώνα, η άμυνα εδάφους στο μπροστινό μέρος του γηπέδου ήταν περίπου 60% και στο πίσω μέρος μεταξύ 40 και 45%, με εξαίρεση την εθνική Ιταλίας που παρουσίασε τα υψηλότερα ποσοστά

(51%). Τα ποσοστά αυτά παρόλο που είναι ελαφρώς μειωμένα σε σχέση με το εγγύς παρελθόν, ενισχύουν την άποψη της αξίας του συνδρόμου II στο σύνολό του. Όμως με την αλλαγή της καταμέτρησης των πόντων κατά την επίθεση, μετά την υποδοχή, το σύνδρομο I αποκτά περισσότερη αξία.

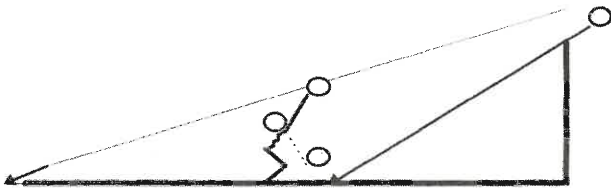
Η άμυνα εδάφους επηρεάστηκε, τόσο από την αλλαγή των κανονισμών, ως προς τον χρόνο επαφής του παίκτη με την μπάλα, κατά την 1η μπαλιά, όσο και από τις τεχνικές που μεταφέρθηκαν από την παράκτια πετοσφαίριση και ενώ αναμενόταν μια αύξηση της αποτελεσματικότητας της άμυνας και της αντίθεσης, (Alberta, 1996) εν τούτοις δεν επαληθεύτηκαν οι προβλέψεις. Ανεξάρτητα με το αποτέλεσμα, η επίδραση της τροπολογίας του εν λόγω κανονισμού στην άμυνα συνίσταται:

- 1) Στην χρησιμοποίηση μορφών τεχνικής της από πάνω πάσας (κυρίως τεχνική πεταλούδας) και
- 2) Στην μετατόπιση της θέσης εκκίνησης και της βασικής θέσης του αμυνόμενου προς τα εμπρός.

Η πρώτη περίπτωση ισχύει εφόσον οι παίκτες έχουν «υιοθετήσει» την τεχνική των αποκρούσεων πάνω από το κεφάλι και έχουν εξασκηθεί ειδικά εναντίον δυνατών επιθετικών χτυπημάτων. Οι περισσότεροι παίκτες δεν έχουν ακόμη αποκτήσει αυτή την ικανότητα, είτε λόγω αδυναμίας, είτε λόγω έλλειψης κατάλληλης προετοιμασίας. Οποσδήποτε σε επιθετικά χτυπήματα μεγάλης ταχύτητας και μικρής τροχιάς η χρησιμοποίηση της τεχνικής αυτής καθίσταται σχεδόν αδύνατη, γι' αυτό (ιδιαίτερα στους άνδρες) παρατηρείται μικρότερη συχνότητα. Αναμφισβήτητη όμως είναι η αποτελεσματική χρησιμοποίησή της στις «σπασμένες» μπαλιές. Ακόμη θα πρέπει να σημειώσουμε ότι, ίσως με πρώτη τη εθνική ομάδα γυναικών της Βραζιλίας, η τεχνική αυτή χρησιμοποιήθηκε από την αμυντική παίκτρια της ευθείας (Vedourini) και τις αμυντικές της μικρής διαγωνίου.

Η δεύτερη περίπτωση είναι παράγωγο της πρώτης. Εφόσον ένας παίκτης χρησιμοποιεί συστηματικά σαν αμυντικά μέσα, εκτός από τις

παραλλαγές της μανσέτας και τις τεχνικές παραλλαγές πάνω από το κεφάλι, θα πρέπει να τοποθετείται πλησιέστερα προς τον επιτιθέμενο. Αυτό ενδείκνυται διότι αυξάνεται η αμυντική εμβέλεια του αμυνόμενου, ως προς το βάθος του γηπέδου, αφού μπορεί να αντιμετωπίσει μπαλιές τόσο κάτω από τους ώμους όσο και πάνω από αυτούς (σχ. 3).



Σχήμα 3. Η αμυντική εμβέλεια του αμυντικού εδάφους με την τεχνική της ψηλής στάσης και των πάνω από το κεφάλι αποκρούσεων

Σε περιπτώσεις που επίκειται ισχυρό χτύπημα και οι τεχνικές των επαφών πάνω από το κεφάλι είναι ανεπαρκείς, τότε ο παίκτης παραμένει στην παλαιά θέση.

Η τεχνική του αμυντικού εδάφους

Απο βιομηχανικές μετρήσεις έχει προκύψει ότι η ταχύτητα των χεριών του αμυνόμενου από τα γόνατα στους ώμους χρειάζονται 0,44 δευτερόλεπτα και από τους ώμους για να κατέβουν στα γόνατα χρειάζονται 0,39 δευτ. Ενώ η καρφωμένη μπάλα διανύει την απόσταση από το φιλέ στην τελική γραμμή σε 0,3 έως 1,3 δευτ. (Γρήγορη τροχιά: 0,3-0,4, μέτρια: 0,5-0,6, αργά: 0,7-1,3). (Μερκάτης, Μαργαρίτης, 1978). Ενώ ο συνολικός χρόνος αντίδρασης του παίκτη της πετοσφαίρισης είναι 0,30-0,35 δευτ. και η μπάλα σε ένα πλασέ από το χέρι του επιθετικού έως το πάτωμα του γηπέδου χρειάζεται 1,2 δευτ. (Toyoda, 1974). Σε παρόμοιες μετρήσεις που πραγματοποιήσαν το 1984 σε αθλήτριες εθνικών ομάδων πετοσφαίρισης προέκυψε ότι, μια αθλήτρια επιπέδου μπορεί να κινηθεί με ταχύτητα 4,60μ/δευτ. Ενώ ο χρόνος πτήσης της μπάλας στην ίδια έρευνα προσομοιάζει με τις προηγούμενες μετρήσεις. (Γρήγορη τροχιά: 0,3-4, μέση: 0,4-0,6 και αργή: 0,7-0,8 δευτ.) (Seligger, 1985). Αυτό σημαίνει, ότι ο αμυντικός παίκτης στην περίπτωση των καρφιών με

μεγάλη ταχύτητα και μικρό χρόνο πτήσης, πρέπει κατά τη φάση ετοιμότητας να έχει τα χέρια του ψηλότερα από το μέσον της σε ύψος εμβέλειάς του, προκειμένου να ανταποκριθεί τόσο στις πάνω από το ύψος των ώμων του μπαλιές όσο και σε εκείνες κάτω από τα ισχία του. Ενώ προκειμένου να ανταπεξέλθει σε όλες τις περιπτώσεις θα πρέπει να βρίσκεται στο κέντρο του χώρου που υπερασπίζεται. Με βάση τα στοιχεία αυτά προβάλλεται η αξία της φάσης προετοιμασίας, της πρόβλεψης και της έγκαιρης τοποθέτησης στο κατάλληλο σημείο του γηπέδου, πριν χτυπηθεί η μπάλα από τον επιθετικό.

Εφόσον εφαρμόζεται η νέα τεχνική, ο αμυντικός μένει σε μεσαία ή ψηλή στάση με τον κορμό λίγο κεκαμμένο (σχεδόν σε κατακόρυφη θέση) με τα χέρια προτεταμένα, λίγο λυγισμένα και στο ύψος του στήθους. Αυτή η στάση επιτρέπει την γρήγορη κίνηση κορμού και χεριών, τόσο προς τα πάνω για τις μπαλιές από το κεφάλι, όσο και προς τα κάτω για τις μπαλιές κάτω από τη μέση.

Η πιο ενδεδειγμένη τεχνική, για τις πάνω από το κεφάλι αποκρούσεις που προσφέρεται, είναι η τεχνική της πεταλούδας που είναι είδος από πάνω πάσας με τις παλάμες ενωμένες έτσι, που οι αντίχειρες και οι δείκτες τίθενται σταυρωτά ο ένας πάνω στον άλλον, (Selliger et all, 1985), έτσι, ώστε να συγκρατούνται οι δυνατά καρφωμένες μπαλιές. Είναι συγγενής τεχνική με εκείνη που χρησιμοποιείτο στο μέσο παρελθόν (πριν από τη 10ετία του 60), τότε που επιτρεπόταν το «πιαστό». Ακόμη η νέα κατάσταση επιτρέπει στον αμυντικό να αποκρούει τη μπάλα σε υπερυψωμένες πλάγιες μπαλιές με την παλάμη του ενός χεριού και τις πολύ χαμηλές, αντί της πτώσης, με το πόδι.

Η αμυντική ικανότητα είναι συνδυασμός παρατήρησης, ψυχικής δύναμης, πνευματικής διεργασίας και κινητικής δραστηριότητας.

Η παρατήρηση

Ακολουθώντας την ροή της φάσης, ήτοι τη διαδοχικότητα των τριών επαφών της μπάλας και των αντίστοιχων τροχιών της κατά τη διάρκεια του συνδρόμου Ι της αντίπαλης ομάδας, οριοθετούμε τις χρονικές περιόδους ως εξής (Μπεργελές, 1993).

α. Από τον υποδοχέα στο κορυφαίο σημείο της 1ης μπαλιάς: Οι αμυντικοί εδάφους και οι μπλοκέρ παίρνουν πληροφορίες για την ποιότητα και την κατεύθυνση της πρώτης μπαλιάς των αντιπάλων. Εκτιμούν το βαθμό δυσκολίας παραλαβής της 1ης μπαλιάς από τον πασαδόρο σε συνδυασμό με τη δυνατότητα τροφοδοσίας ενός επιθετικού, και την ιδιαιτερότητα του πασαδόρου ως προς τον τρόπο παιχνιδιού του (συντηρητικό ή τολμηρό παιχνίδι).

β. Από το κορυφαίο σημείο της 1ης μπαλιάς μέχρι προ της επαφής με τον πασαδόρο. Στο διάστημα αυτό, οι αμυντικοί διαβάζουν τις προθέσεις του πασαδόρου το μέγεθος της οποίας εξαρτάται από την ικανότητα απόκρουσης των προθέσεών του. Δηλαδή, παίρνουν πληροφορίες για το αν θα κάνει πάσα ο πασαδόρος ή θα επιτεθεί, οπότε ή περνούν στην διαδικασία της πρόβλεψης, για το πού θα κάνει πάσα ή περνούν στη θέση ετοιμότητας για την αντιμετώπισή της επίθεσης του πασαδόρου. Αν υπάρχει δυσκολία στην συλλογή πληροφοριών από το παιχνίδι του πασαδόρου, τότε η φάση αυτή παρατείνεται και μετά την επαφή της μπάλας με τον πασαδόρο μέχρι το 1/3 της τροχιάς της 2ης πάσας (Velasco, 1997), καθυστερεί η κίνηση των μπλοκέρ και των αμυντικών, για να ακολουθήσει η οπτική επαφή με τον επιθετικό.

γ. Από προ της επαφής του πασαδόρου με τη μπάλα έως το 1/3 της τροχιάς της 2ης πάσας: Στο χρονικό αυτό διάστημα, όπως ο μπλοκέρ επιβεβαιώνει την πρόθεση του πασαδόρου ως προς την κατεύθυνση της πάσας του και το χρόνο επίθεσης και προβαίνει σε ανάλογη ενέργεια, έτσι και ο αμυντικός παίκτης ή παίρνει στάση ετοιμότητας για άμυνα 1ου χρόνου ή κινείται προς τη αφετηριακή θέση 2ου ή 3ου χρόνου, πού πρέπει να βρίσκεται στο κέντρο του χώρου υπεράσπισής του.

δ. Από το 1/3 της τροχιάς της 2ης πάσας έως λίγο προ του χτυπήματος της μπάλας από τον επιθετικό. Εδώ παίρνεται η απόφαση για κίνηση ή αρχίζει η κίνηση, ή εφόσον έχει λειτουργήσει η πρόβλεψη η κίνηση βρίσκεται σε εξέλιξη μπροστά, ή στάση για απόκρουση δυνατού χτυπήματος ή ψηλή στάση για πιο μακρινή κίνηση, εφόσον η μπάλα είναι καλυμμένη από

το μπλοκ και επίκειται σπάσιμο της σε αυτό.

Γενικά οι μπλοκέρ και οι αμυντικοί παρατηρούν τον επιθετικό για να εντοπίσουν χαρακτηριστικά σημεία που θα προδικάσουν την κατεύθυνση, το ύψος και το βάθος του χτυπήματος, έτσι, ώστε να οριστικοποιήσουν τη θέση τους και την τεχνική που θα χρησιμοποιήσουν.

Βιομηχανική ανάλυση της ατομικής άμυνας εδάφους

Οι περισσότεροι συγγραφείς εξετάζουν μια αμυντική ενέργεια χωρίζοντάς την σε τρία μέρη: 1. φάση προετοιμασίας, 2. φάση ετοιμότητας και 3. φάση επαφής με τη μπάλα, (Beutelstahl, 1975) σε τέσσερα: 1. Προετοιμασία, 2. Κίνηση και στάση ετοιμότητας, 3. Σημείο απόφασης για ενέργεια, 4. Επαφή της μπάλας (Brewington, 1995) ή σε πέντε: 1. Φάση ετοιμότητας, 2. Γλύστρημα, 3. Προεπαφή, 4. Επαφή και 5. Ακολουθούσα κίνηση, (Tennant, 1978), καθώς και ο Selliger (1986): 1. Κίνηση προσαρμογής, 2. Βασική θέση, 3. Προπαρασκευαστική κίνηση, 4. Σημείο καταδίωξης, 5. Καταδίωξη της μπάλας.

Στην παρούσα εργασία θα ακολουθήσουμε τον διαχωρισμό των τεσσάρων φάσεων

A. Η φάση προετοιμασίας αντιστοιχεί στη συλλογή πληροφοριών και διαρκεί όσο η μπάλα κινείται μεταξύ υποδοχέα, πασαδόρου και κορυφαίο σημείο της πάσας προς τον επιθετικό. Η στάση του σώματος δεν έχει ιδιαίτερη σημασία, αρκεί ο αμυντικός να είναι συγκεντρωμένος στο να συλλέξει πληροφορίες και να βελτιώσει τη θέση του μέσα στο χώρο της υπευθυνότητάς του έναντι του επιθετικού.

B. Η φάση ετοιμότητας. Αντιστοιχεί στη μεταξύ κορυφαίου σημείου της 2ης πάσας και λίγο προ του χτυπήματος της μπάλας από τον επιθετικό. Μελετώντας σχολαστικά με τη βοήθεια βιντεοταινίας τις κινήσεις των παικτών των τεσσάρων πρώτων ομάδων ανδρών και γυναικών των ολυμπιακών αγώνων του 1996, παρατηρούμε ότι στη θέση ετοιμότητας, οι καλύτεροι αμυντικοί παίκτες διατηρούν ή παίρνουν μία ψηλή στάση, ενώ λίγο προ του χτυπήματος της μπάλας πραγματοποιούν ένα-δύο αργούς, σχεδόν συρτούς βηματισμούς (γλύστρη-

μα) προς τα εμπρός μήκους 0,5-1 μ. Η προπαρασκευαστική αυτή κίνηση είναι απαραίτητη, γιατί ενεργοποιεί το μυϊκό σύστημα και ο παίκτης μπορεί να αντιδράσει πιο γρήγορα για την απόκρουση (Selliger et al, 1986, Brewington, 1995). Εάν ο παίκτης είναι σταθεροποιημένος, όταν η μπάλα έρθει σε επαφή με τον επιθετικό, δεν θα είναι σε θέση να κινηθεί γρήγορα καταδιώκοντας τη μπάλα, ιδιαίτερα προς τα εμπρός, ούτε, εάν αλλάξει απόφαση, μπορεί να κινηθεί γρήγορα με βάση τη νέα απόφαση. Στην περίπτωση αυτή θα προστεθεί χρόνος 0,25 sec, (Brewington, 1995) και ο παίκτης δεν θα προλάβει τη μπάλα. Για λόγους ταχύτητας επίσης αντενδείκνυται το χαμήλωμά του Κ.Β. διότι θα χρειαστεί πάλι πρόσθετος χρόνος ανασήκωσής του για περαιτέρω κίνηση. Επίσης η παλιά τεχνική του μικρού πηδήματος αντί του γλυστηρήματος δεν ενδείκνυται, διότι με την προσογείωση ο παίκτης, εάν δεν συμπέσει με τη συνάντηση της μπάλας δεν μπορεί να αλλάξει κίνηση παρά μόνο με μεγάλη καθυστέρηση, αφού το κέντρο βάρους έρχεται πίσω προκειμένου να διατηρήσει την ισορροπία του και ένας δεύτερος λόγος είναι ότι κάποια στιγμή ο παίκτης αιωρείται και είναι σε πλήρη αδράνεια. Τέλος οι ώμοι και τα χέρια ανασηκώνονται, καθώς και ο κορμός για να υπάρχει ισόχρονη δυνατότητα απόκρουσης μπαλιών τόσο επάνω από το κεφάλι, όσο και κάτω από τα ισχία κοντά στο έδαφος.

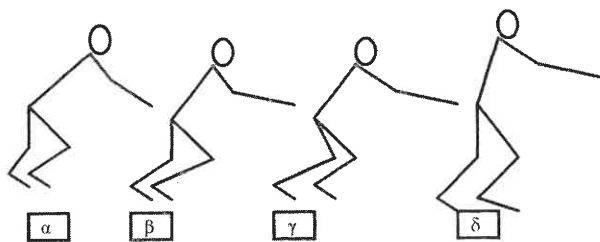
Όμως, εάν ο αμυντικός λειτουργήσει με πρόβλεψη και κινηθεί πρόωρα για ένα πλασέ, τότε στη φάση αυτή θα πρέπει να κινηθεί εμπρός, χωρίς φυσικά να έχει διαθέσιμο χρόνο να αλλάξει κίνηση. Σχετικά με την τεχνική αυτή, παρατηρήθηκε, ότι στις γυναίκες στους ολυμπιακούς αγώνες του 1996 ότι, οι παίκτριες της ζώνης 1 (πασαδόρες, όπως η Fernanda Vedurini της εθνικής Βραζιλίας) παίζουν με πρόβλεψη για το πλασέ ή εκ συστήματος (περιστροφική άμυνα), δεδομένου ότι ο χώρος της ευθείας είναι καλυμμένος από το μπλοκ. Έτσι η παίκτρια της ευθείας πηγαίνει για το πλασέ, προ του χτυπήματος, παίρνοντας θέση ετοιμότητας σε απόσταση 4 μέτρα από το δίχτυ, έχοντας τα χέρια της ψηλά και μπροστά από το πρόσω-

πο, για ενδεχόμενη απόκρουση δυνατής μπαλιάς που θα περάσει μέσα από το μπλοκ. Το ίδιο φαινόμενο παρατηρήθηκε και στους πρόσφατους αγώνες του παγκοσμίου πρωταθλήματος 1998 της Ιαπωνίας ανδρών (εθνική Ιταλίας) και γυναικών (εθνική Κίνας).

Γ. Φάση απόφασης για ενέργεια. Μόλις ο επιθετικός έρθει σε επαφή με τη μπάλα και εφόσον δεν λειτουργεί η μέθοδος της πρόβλεψης ο παίκτης παίρνει την απόφαση για το αν θα αναμείνει ένα ισχυρό καρφί ή θα συνεχίσει την κίνηση προς τα εμπρός για ένα πλασέ. Στο σημείο αυτό και στις δύο περιπτώσεις το σώμα πρέπει να είναι έτσι, ώστε οι ώμοι να είναι ελαφρώς πιο μπροστά από τα γόνατα. Εάν το μπροστινό γόνατο είναι πιο μπροστά από τους ώμους, τότε ο παίκτης δεν μπορεί πλέον να κινηθεί προς τα εμπρός, ακόμη και σε μια εύκολη μπαλιά. Επίσης στο σημείο αυτό ο κορμός ανασηκώνεται περισσότερο, άσχετα με το πόσο ήταν κεκαμμένος στη φάση προετοιμασίας, ενώ το κεφάλι και οι ώμοι ανασηκώνονται επίσης λίγο. Τα χέρια για τους λόγους που προαναφέραμε ανεβαίνουν και αυτά προς τα επάνω, έως λίγο κάτω από τους ώμους. Οι ανυψωτικές αυτές κινήσεις επιβάλλονται από το γεγονός της δυνατότητας απόκρουσης πάνω από τους ώμους σε σχέση με το ότι, οι καμπτικές κινήσεις, που πλησιάζουν τα μέλη του σώματος προς το έδαφος, γίνονται γρηγορότερα, αφού κινούνται παράλληλα και ομόρροπα προς τη βαρύτητα. Επίσης, κάθε αμυντικός, μέσα στο φάσμα του μπλοκ πρέπει να βρίσκεται σε ψηλή στάση (παλαιά, αλλά ισχύουσα τεχνική) και αναφέρεται στη βιβλιογραφία, όπως (Zaharief, 1981) έτσι, ώστε να μπορεί να μεταβάλλει τη θέση του σε μια «σπασμένη» στο μπλοκ μπαλιά.

Δ. Οριστική θέση η κίνηση για πλασέ. Μόλις γίνει το χτύπημα, ο αμυντικός προεκειμένου να αποκρούσει ένα δυνατό χτύπημα ή σταθεροποιείται κάτω και πίσω από τη μπάλα (σχ. 4γ) ή θα επιταχύνει την κίνησή του προς τα εμπρός για να αποκρούσει το πλασέ (σχ. 4δ). Και στις δύο περιπτώσεις ξεκινάει από το ίδιο σημείο απόφασης, δηλαδή επάνω στην εκπνοή της προπαρασκευαστικής κίνησης κατά τη στιγμή

του χτυπήματος της μπάλας. Μόλις χτυπηθεί η μπάλα ο παίκτης συγκεντρώνει το βλέμμα επάνω της.



Σχήμα 4. Οι διαδοχικές φάσεις της αμυντικής ενέργειας. α. Προπαρασκευαστική κίνηση, β. Σημείο επιλογής για άμυνα δυνατού χτυπήματος, γ. Φάση απόκρουσης και δ. Συνέχιση της κίνησης για τη άμυνα του πλασέ ή αναμονή για σπάσιμο της μπάλας στο μπλοκ.

Τεχνικές επιλογές. Από εδώ και πέρα ο παίκτης πρέπει να επιλέξει μια τεχνική απόκρουσης θα χρησιμοποιήσει.

Η μελέτη έδειξε ότι οι παίκτες δεν έχουν αφομοιώσει ακόμη τις νέες τεχνικές με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούν περισσότερο τη μανσέτα και τις παραλλαγές της. Το μέλλον δείχνει ότι αμυντικοί παίκτες θα αναδεικνύονται εκείνοι που θα τοποθετούν το σώμα τους στο μέσον και πιο μπροστά του χώρου που υπερασπίζονται, έτσι, ώστε, οι μπαλιές που έρχονται:

- Κάτω από τους ώμους και μπροστά από το σώμα να αντιμετωπίζονται με μανσέτα με τα δύο χέρια
- Πάνω από τους ώμους και μπροστά από το σώμα με την τεχνική της πεταλούδας.
- Πολύ χαμηλά και δυνατά, με μανσέτα και ένα είδος πτώσης
- Χαμηλά, μαλακές και μπροστά από το σώμα, με το πόδι
- Πολύ ψηλά και πάνω από το κεφάλι αποστρακισμένες στο μπλοκ με την παλάμη του ενός χεριού.
- Δυνατές πλάγια από το σώμα, και κάτω από τους ώμους, με τον πήχυ του ενός ή των δύο χεριών
- Πλάγια χαμηλά και μέσης δύναμης, με τα δύο χέρια και ίσως πτώση

Αμυντικά συστήματα

Οι ομάδες πολύ υψηλού και υψηλού επιπέδου χρησιμοποιούν μεν ένα βασικό αμυντικό

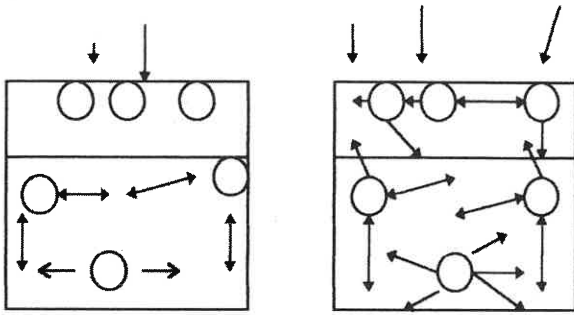
σύστημα αλλά προσαρμόζουν συνεχώς το παιχνίδι τους στο επιθετικό παιχνίδι των αντιπάλων. Όμως, οι περισσότερες ομάδες μέσου και χαμηλού επιπέδου διατηρούν ένα σταθερό σύστημα χωρίς ιδιαίτερες προσαρμογές στο επιθετικό παιχνίδι των αντιπάλων. Αυτό οφείλεται σε δύο λόγους. Ο πρώτο λόγος είναι η ατομική τεχνική και τακτική γνώση των παικτών και ο δεύτερος είναι η έλλειψη προσπάθειας για πιο σύνθετο παιχνίδι. Μερικές προσαρμογές παρατηρούνται μόνο στο μπλοκ.

Στις ανδρικές ομάδες δεσπόζει το σύστημα με το 6 πίσω ελεύθερα, όπου ο παίκτης της ζώνης 6 τοποθετείται προσαρμοζόμενος στα κενά σημεία του μπλοκ ή στη δύναμη επίθεσης των αντιπάλων ή αναμένοντας να ολοκληρώσει μια «σπασμένη» μπαλιά. Στις γυναικείες ομάδες παρατηρείται και το σύστημα της περιστροφικής άμυνας, ενώ κατά τη μεταβατική φάση μετά την επίθεση μερικές ομάδες παίζουν με το 6 μπροστά, όταν η πασαδόρος βρίσκεται στη ζώνη επίθεσης (εθνική Ρωσίας). Γενικά οι πιο αποτελεσματικοί αμυντικοί τοποθετούνται στη ζώνη 6 και έχουν αρμοδιότητα να κινούνται σε περισσότερο χώρο. Στο παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών 1998, η πρωταθλήτρια κόσμου Ιταλία τοποθετούσε τον «λίμπερο» στη θέση 5.

Γενικά, στις καλύτερες ομάδες του κόσμου παρατηρείται μια συνεχής προσαρμογή του αμυντικού συστήματος στο είδος των επιθετικών συνδυασμών των αντιπάλων. Η προσαρμογή αυτή γίνεται σε δύο διαδοχικά χρονικά σημεία: Τη στιγμή των αφετηριακών θέσεων των αμυντικών και τη στιγμή λίγο προ της εκτέλεσης.

Α. Αφετηριακές θέσεις

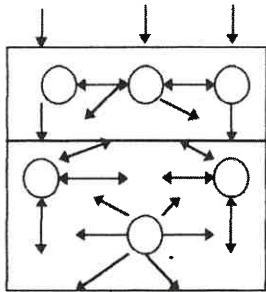
1. Όταν η αντίπαλη ομάδα επιτίθεται από το κέντρο του φιλέ (ζώνες 3 και 6) τότε το μπλοκ έχει αφετηριακές θέσεις κοντά στη ζώνη 3, όπου εκτός από τον κεντρικό μπλοκέρ συμμετέχει στο μπλοκ και ο πλησιέστερος ακραίος (συνήθως είναι ο παίκτης της ζώνης 4) στον επιθετικό που εκτελεί την επίθεση. Οι αμυντικοί 1 και 5 στέκονται σε απόσταση 4 μέτρα από το φιλέ και ο αμυντικός της ζώνης 6 στα 6-7 μέτρα προσαρμοσμένος ως προς το πλάτος ανάλογα (σχ.5αβ).



Σχ. 5α. Αφητηριακές θέσεις παικτών ενάντια σε πολλές επιθέσεις από το μέσον του φιλέ.

Σχ. 5β. Αφητηριακές θέσεις ενάντια επικείμενων επιθέσεων 1ου χρόνου

2. Όταν η αντίπαλη ομάδα επιτίθεται από όλα τα σημεία του φιλέ και ιδιαίτερα από τις άκρες τότε η διάταξη είναι κλασική (Σχ. 6).



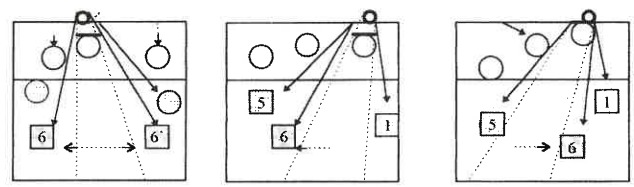
Σχ. 6. Αφητηριακές θέσεις ενάντια επιθέσεων από όλα τα σημεία του φιλέ

B. Οι θέσεις λίγο προ του επιθετικού χτυπήματος

Εάν γίνει επίθεση 1ου χρόνου ή επίθεση από τον πασαδόρο, τότε οι αφητηριακές θέσεις των παικτών της αμυντικής γραμμής γίνονται και οριστικές. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα. Στα σχήματα που ακολουθούν παρουσιάζονται μερικές περιπτώσεις ομαδικής άμυνας με:

1. **Ατομικό μπλοκ** που προκύπτει, όταν, ο κεντρικός μπλοκάρει, ως εντεταλμένος μπλοκέρ τον επιθετικό 1ου χρόνου. Είναι χαρακτηριστική η συνεργασία του μπλοκέρ με τον αμυντικό της ζώνης 6, ο οποίος μετακινείται δεξιά και αριστερά δημιουργώντας ένα ζεύγος αμυντικών στον ακάλυπτο χώρο που αφήνει το μπλοκ (Σχ. 7α-γ).

2. Περιπτώσεις ομαδικής άμυνας με **διπλό μπλοκ** περίπου στο μέσον του φιλέ: Ο κεντρικός αναλαμβάνει τον επιθετικό 1ου χρόνου και ενισχύεται από έναν εκ των δύο ακραίων, τότε ο αμυντικός της ζώνης 6 μετακινείται πίσω από το φάσμα του αρωγού μπλοκέρ, που πιθανόν να

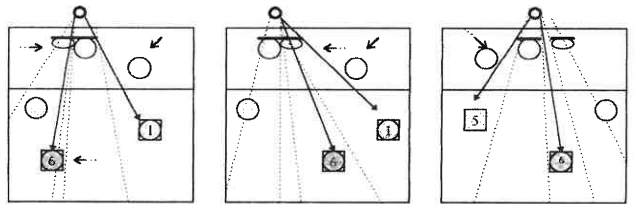


Σχ. 7α. Ο 6 μετακινείται δεξιά ή αριστερά του

Σχ. 7β. Ο 6 ενισχύει τη διαγώνιο

Σχ. 7γ. Ο 6 ενισχύει την ευθεία

πραγματοποιήσει παθητικό μπλοκ και να προκύψει «σπασιμό» της μπάλας ή στέκεται στη «συρραφή» του μπλοκ για ενδεχόμενο πέρασμα της μπάλας μεταξύ των μπλοκέρ. Ο αμυντικός 6 πρέπει να στέκεται σε απόσταση περίπου 6-7μ. από το δίχτυ, (σχ. 8α-γ).

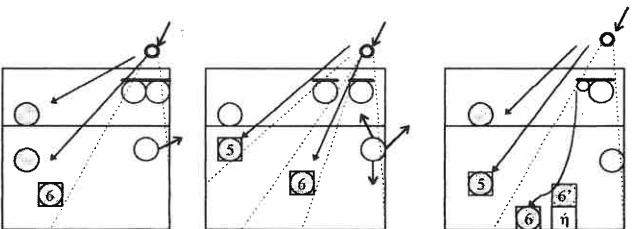


Σχ. 8 α. Ο 6 στέκεται πίσω από τον αρωγό μπλοκέρ 4

β. Ο 6 στέκεται πίσω από τον αρωγό μπλοκέρ 2

γ. Ο 6 στέκεται στη συρραφή του μπλοκ

3. Σε περιπτώσεις **διπλού μπλοκ** έναντι επιθέσεων 2ου χρόνου από τα άκρα, εάν το μπλοκ σχηματιστεί έγκαιρα και καλύψει την ευθεία, τότε ο παίκτης 6 στέκεται στην πορεία του επιθετικού ή ενισχύει τη μεγάλη διαγώνιο. Εάν ο κεντρικός μπλοκέρ δεν προλάβει, τότε πραγματοποιεί άλμα αφήνοντας κενό και ο 6 τοποθετείται στο κενό. Εάν ο κεντρικός μπλοκέρ προλάβει να κλείσει με μικρή καθυστέρηση και χρησιμοποιήσει την τεχνική του παθητικού μπλοκ, τότε ο παίκτης 6 στέκεται μέσα στο φάσμα του κεντρικού (Σχ. 9α-γ).

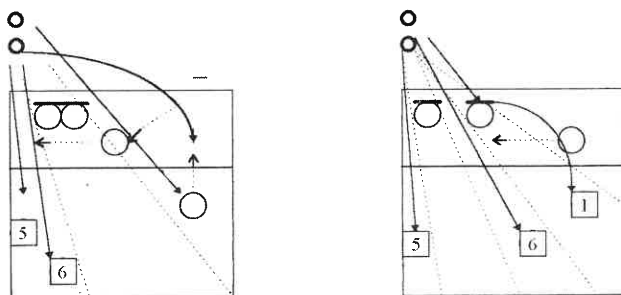


Σχ. 9 α. Το μπλοκ κλείνει κλά την ευθεία και σχηματίζεται ζώνη τριών αμυντικών εδάφους

β. Το διπλό μπλοκ αφήνει κενό, που υπερασπίζεται ο 6.

γ. Ο 6 παίζει στο φάσμα του παθητικού μπλοκέρ, ενώ οι 4 και 5 σχηματίζουν ζεύγος αμυντικών.

4. Στις περιπτώσεις που το μπλοκ κινείται από το μέσον του φιλέ προς τα άκρα και δεν προλαβαίνει να καλύψει την ευθεία, τότε ο παίκτης της ευθείας παραμένει πίσω, ενώ ο παίκτης της ζώνης 6 στέκεται εξωτερικά του μπλοκ προς την ευθεία και δημιουργείται ζεύγος αμυντικών. Αυτή η περίπτωση παρουσιάζεται εναντίον επιθέσεων από τη ζώνη 2 και 1, ιδιαίτερα όταν η μπάλα είναι κοντά στην αντένα. Ακολουθούν δύο παραδείγματα. (Σχ. 10α,β).



Σχ. 10 α. Το μπλοκ δεν προλαβαίνει την ευθεία, οι 5 και 6 σχηματίζουν ζεύγος αμυντικών στη ζώνη 1.

β. Το μπλοκ πηδά ανοιχτά και ο 6 καλύπτει το άνοιγμα, ο 5 την ευθεία και ο 1 πίσω από τον 3.

Η αντεπίθεση

Με την αντεπίθεση επιτυγχάνεται περίπου το 43-47% των συνολικών βαθμών, ενώ με το μπλοκ το 20-25% και το υπόλοιπο ποσοστό από λάθη των αντιπάλων. Στην αντεπίθεση ως γνωστόν επαναλαμβάνονται οι τεχνικές της επίθεσης κατά το σύνδρομο I. Υπάρχουν όμως σημαντικές διαφορές ως προς τη συχνότητα των ζωνών. Με βάση τα δεδομένα των Frohner και Zimmerman, το 24% περίπου των αντεπιθέσεων των τεσσάρων πρώτων ομάδων έγινε με επίθεση από τη 2η γραμμή, έναντι 17% στους ΟΑ του 1992. Στις ίδιες ομάδες αυξήθηκε το ποσοστό επιθέσεων με ψηλές πάσες, κατά 8% περίπου (το 1992=51% και το 1996=59%). Η πτώση της αμυντικής αποτελεσματικότητας, καθώς και της αποτελεσματικότητας του μπλοκ ενισχύει την άποψη ότι, παρά τις ευνοϊκές τροποποιήσεις των κανονισμών υπέρ της άμυνας, δεν προέκυψε ένα αναμενόμενο πλεονέκτημα. Αυτή η διαπίστωση οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η επιθετική υπεροχή εκφράζεται περισσότερο μετά την υποδοχή του σερβίς και οφείλεται:

1. Στη βελτίωση της αντιμετώπισης του σερ-

βίς (ιδιαίτερα του σερβίς με άλμα) που επέτρεψε περισσότερες επιθέσεις οργανωμένες και

2. Στην αξιοποίηση των υποδοχών μέτριας ποιότητας μέσω της τροφοδοσίας των επιθετικών της 2ης γραμμής, ποσοστό 20,85% έναντι 18% του 1994 και 19,75% το 1992. Επίσης παρατηρήθηκε συχνή εφαρμογή του συνδυασμού με ταυτόχρονη επίθεση δύο επιθετικών σε 1ο χρόνο.

Συμπέρασμα

Η ισορροπία των συνδρόμων I και II στις ομάδες ανδρών πολύ υψηλού επιπέδου παρουσίασε μια μετακίνηση υπέρ του II κατά τη διάρκεια του παγκοσμίου πρωταθλήματος του 1994. Η αιτία έγκειται στην δυσκολή αντιμετώπιση του σερβίς με άλμα και μικρότερη συχνότητα και αποτελεσματικότητα των επιθέσεων από τη 2η γραμμή. Η συχνότητα των επιθέσεων από τη δεύτερη γραμμή αυξήθηκε στους ΟΑ του 1996 και επανέφερε την ισορροπία των συνδρόμων, που υπήρχε στην περίοδο 1988-92. Το σερβίς με άλμα έχει μικρότερη αποτελεσματικότητα λόγω της εξοικείωσης των υποδοχών με αυτό το είδος. Αυτό οφείλεται στην βελτίωση της τεχνικής και στην προσθήκη περισσότερων υποδοχών (3-4), γεγονός που απέβη σε βάρος του συνδρόμου II. Οι νέοι κανονισμοί έχουν επιδράσει στην τεχνική της άμυνας, αλλά όχι στην αύξηση της αποτελεσματικότητας. Στην τεχνική της άμυνας παρουσιάζεται μεταβολή στη στάση ετοιμότητας, με πιο κατακόρυφη θέση του σώματος και μικρότερη κάμψη των γονάτων. Αυτό συμβαίνει ιδιαίτερα στην περίπτωση που ο αμυντικός εδάφους είναι καλυμμένος από το μπλοκ διατηρεί υψηλή στάση προκειμένου να αλλάξει θέση στο χώρο. Η θέση των αμυντικών εδάφους, που χρησιμοποιούν τεχνικές αποκρούσεων πάνω από το κεφάλι είναι πιο κοντά στον επιθετικό. Η τεχνική των αποκρούσεων με πτώση έχει μειωθεί σημαντικά λόγω της χρησιμοποίησης των τεχνικών πάνω από το κεφάλι και της συνακόλουθης θέσης του αμυντικού πιο κοντά στον επιθετικό. Η απόκρουση με το πόδι έχει μικρή συχνότητα και αποτελεσματικότητα, ίσως λόγω της ανεπαρκούς χρονικής επεξεργασίας στη διάρκεια της προπόνησης.

Τα εξαγόμενα συμπεράσματα είναι σχετικά δεδομένου ότι:

1. Η μελέτη έγινε με βάση λίγα δεδομένα από τις κορυφαίες ομάδες του κόσμου

2. Οι στατιστικές ομάδες της FIVB δεν είναι μόνιμες και η εκτίμηση της ποιότητας των ενεργειών είναι υποκειμενική. Γι' αυτό υπάρχει άμεση ανάγκη δημιουργίας ενός αντικειμενι-

κού οργάνου εκτίμησης της ποιότητας των προπαθειών.

3. Χρειάζεται περισσότερος χρόνος προπόνησης και μεγαλύτερος αριθμός αγώνων για να εξοικειωθούν οι ομάδες και οι παίκτες με τους νέους κανονισμούς, προκειμένου να επιτευχθεί η σκοπούμενη αποτελεσματικότητα στην άμυνα, για να ενισχυθεί το παιχνίδι στο συνδρομο II.

Βιβλιογραφία

Alberta U. 1997, Coaching

Beutelstahl D., Volleyball BLV Verlagsgesellschaft MbH, Munchen 1975, pp. 14-15

Brewington R., 1995, The biomechanics of individual defense, Coaching volleyball, October/November 1995, pp. 24-28

Fiedler M., 1975, Volleyball, Ed: Sportvelag, Berlin, pp. 122-125

FIVB, 1994 Διεθνείς κανονισμοί πετοσφαίρισης

Parageorgiou A. - Spitzley W., 1994, ed. Meyer & Meyer Verlag, pp. 140

Roman S. 1970, Σεμινάριο Πετοσφαίρισης, ΕΟΠΕ, Αθήνα Στάδιο Καραϊσκάκη

Selinger A.S. Ackermann-Blount J., 1986 pp. 237-239

Selinger A.S. Ackermann-Blount J., 1986 pp. 237-238

Tennant M., 1978, Forearm pass, Coaches Manual I, Canadian Volleyball Association, ch. 2, pp. 12-13.

Toyodan 1974, Theory of fundamental technique, in Coaches Manual, ed. FIVB, ch 8, pp. 7-8

Trump V. 1997, Right side serving under rule

1.4.2?, Coaching-volleyball- (Colorado-Springs, -Colo); Dec/Jan 1997, 24-26

Velasko J., 1997, Coaching, The point phase philosophy: Decèber 1997

Velasko J., 1997, Coach, The point, phase philosophy: December 1997, pp. 4-9

Ζαχαριεφ Α., 1981, Σεμινάριο Γ.ΓΑ, Αθήνα
Μερκάτης Δ. & Μαργαρίτης Θ., Η πετοσφαίριση, Αθήνα 1978, σσ.167-170

Μπεργελές Ν. 1982, Βόλλευμπωλ, τεχνική, Αθήνα, 1982

Μπεργελές Ν., Προπονητική Πετοσφαίρισης, Αθήνα 1993, σσ. 227

Μπεργελές Ν. 1995, Συνέδριο προπονητών, Γερμανία.

Μπεργελές Ν. 1982, Βόλλευμπωλ, τεχνική, Αθήνα 1982

Μπεργελές Ν., 1993, Βόλλευμπωλ, τεχνική, Β' εκδ., Αθήνα σσ.292

Μπεργελές Ν., Βόλλευ-Μπωλ, Τεχνική, 1993, Β' εκδ. σσ. 322-323

Μπεργελές Ν., 1982, Βόλλευμπωλ-τεχνική, σσ. 325

* Θεωρείται η τετραετία μεταξύ δυο ολυμπιακών αγώνων

Εργομετρική αξιολόγηση πετοσφαιριστών

Γιώργος Νάσσης

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Η αγωνιστική απόδοση στην πετοσφαίριση είναι συνισταμένη πολλαπλών παραγόντων όπως η δεξιότητα, η τεχνική, η τακτική, οι βιολογικές δυνατότητες και η ψυχολογική κατάσταση. Η φυσική κατάσταση ως προσδιοριστικός παράγοντας της απόδοσης απασχολεί τους ερευνητές και προπονητές οι οποίοι αναζητούν τρόπους για την αξιολόγησή της. Ο τομέας της εργοφυσιολογίας, χρησιμοποιώντας εξειδικευμένες δοκιμασίες και μετρήσεις, μπορεί να συνεισφέρει πολλαπλώς προς αυτή την κατεύθυνση. Με την εφαρμογή των εργομετρήσεων γίνεται καταρχήν η καταγραφή της δεδομένης κατάστασης. Επιπλέον, δίδεται η δυνατότητα σύγκρισης των αποτελεσμάτων των μετρήσεων (ατομικών και της ομάδας) με τις υπάρχουσες τιμές για ιδίου ή και υψηλότερου επιπέδου αθλητές και ομάδες πετοσφαίρισης. Τέλος, με την εργομέτρηση ελέγχεται η πρόοδος καθώς και η αποτελεσματικότητα ενός συγκεκριμένου προπονητικού προγράμματος.

Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης του πετοσφαιριστή μπορεί να γίνει με υπαίθριες είτε εργαστηριακές δοκιμασίες. Γενικά, για την επιλογή των κατάλληλων δοκιμασιών πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η φυσιολογία του αθλητή. Με βάση λοιπόν τα χαρακτηριστικά της πετοσφαίρισης, οι μετρήσεις των αθλητών στο εργαστήριο μπορούν να περιλαμβάνουν:

- 1) την ανθρωπομετρική αξιολόγηση (ανάστημα, βάρος, σωματότυπος, % λίπος),
- 2) τον προσδιορισμό της αναερόβιας ισχύος,
- 3) τον προσδιορισμό της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, και
- 4) τον προσδιορισμό του αναερόβιου κατωφλίου (βλέπε MacLaren, 1990).

Τα πλεονεκτήματα των εργαστηριακών δοκιμασιών είναι η αμεσότητα μέτρησης των παραγόντων φυσικής κατάστασης και ο έλεγχος των συνθηκών (θερμοκρασία, αέρας) κατά την εργομέτρηση. Τα μειονεκτήματα τέτοιων μετρήσεων

είναι ότι απέχουν από τις αγωνιστές συνθήκες και έχουν σχετικά υψηλό χρηματικό κόστος.

Η πρακτική δείχνει ότι οι περισσότεροι προπονητές δεν έχουν πρόσβαση σε εργαστήριο εργοφυσιολογίας ή εργομετρικό κέντρο. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει τις υπαίθριες δοκιμασίες ως το πιο εύχρηστο μέσο αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης για την πλειοψηφία των προπονητών. Οι υπαίθριες δοκιμασίες και μετρήσεις που προτείνονται για έναν πετοσφαιριστή είναι:

- 1) η μέτρηση του βάρους και του ύψους,
- 2) η μέτρηση του κατακόρυφου άλματος με εκκίνηση από διαφορετικές θέσεις (με ή χωρίς φόρα, με ή χωρίς χέρια) και σε παραλλαγές (κίνηση μπλόκ, με βήματα επίθεσης κ.α.),
- 3) η μέτρηση της ταχύτητας,
- 4) ο προσδιορισμός της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου με δρομικές δοκιμασίες, και τέλος
- 5) ο προσδιορισμός της ειδικής αντοχής (βλέπε Bosco, 1990).

Το πλεονέκτημα των υπαίθριων μετρήσεων είναι ότι είναι απλές στη διεξαγωγή τους και δύνανται να προσομοιάζουν τις συνθήκες του αγώνα κάτι που είναι δύσκολο να γίνει στο εργαστήριο όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Το μειονέκτημα των υπαίθριων μετρήσεων είναι η απειλούμενη -από διάφορους παράγοντες- αξιοπιστία τους. Μία δοκιμασία θεωρείται αξιόπιστη όταν σε επαναλαμβανόμενες (σε μικρό χρονικό διάστημα) μετρήσεις δίνει όμοια αποτελέσματα. Η αξιοπιστία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως οι μεταβολές στο δοκιμαζόμενο, τον εξεταστή, το περιβάλλον και τα όργανα μέτρησης (για περαιτέρω ανάλυση βλέπε Κλεισούρα, 1991). Γενικά για τον έλεγχο της αξιοπιστίας των μετρήσεων θα πρέπει: α) να τυποποιείται η μέθοδος και να παραμένει η ίδια ειδικά σε επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, β) να ελέγχονται και να είναι στα-

θερές οι εξωτερικές συνθήκες (όπως ρουχισμός, θερμοκρασία και αέρας), γ) να ενθαρρύνονται το ίδιο όλοι οι αθλητές.

Συμπερασματικά, ο εργομετρικός έλεγχος του πετοσφαιριστή μπορεί να γίνει με εργαστηριακές ή υπαίθριες δοκιμασίες. Η αναμφισβήτητα υψηλότερη αξιοπιστία των εργαστηριακών μετρήσεων -σε σχέση με τις υπαίθριες- τις

αναδεικνύουν ως κυρίαρχο μέσο αξιολόγησης. Το γεγονός όμως ότι οι υπαίθριες δοκιμασίες είναι απλές και απευθύνονται σε όλους τους προπονητές τις καθιστούν πιο εύχρηστες. Οι υπαίθριες δοκιμασίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των πετοσφαιριστών με την προϋπόθεση ότι γίνεται έλεγχος της αξιοπιστίας τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κλεισούρας Β. Εργομετρία. Μέτρηση της μυϊκής προσπάθειας. Εκδ. Συμμετρία, Αθήνα, 1991.
Bosco C. Προπόνηση φυσικών ιδιοτήτων. ΣΚΑΠ, Αθήνα, 1990.

Maclaren D. Court games: volleyball and basketball. In Reilly, Snell and Williams (eds) Physiology of Sports. E & F.N. Spon, Great Britain, 1990.

«ΕΝ ΛΕΥΚΩ»

Η πετοσφαίριση στον Προκρούστη

Η σημερινή κατάσταση στην παγκόσμια Πετοσφαίριση χαρακτηρίζεται από προσπάθειες των αρμόδιων διοικητικών να συντομεύσουν τον αγώνα, προκειμένου η δημοφιλής αθλοπαιδιά να πάρει μόνιμη θέση στα τηλεοπτικά κανάλια. Οι προθέσεις των «φυλάκων» του παιχνιδιού, εκτός και εντός των Ελληνικών συνόρων, έχουν υιοθετήσει αβασάνιστα την άποψη ότι, αν ο αγώνας πετοσφαίρισης δεν σταθεροποιηθεί τη διάρκειά του, δεν θα έχει την «εύνοια» να διαφημίσει ούτε αναγνωστικά, ούτε αυτοκίνητα, ούτε «σατς», ούτε οδοντόβουρτσες. Στο ερώτημα: -Μα ποιος θα πληρώνει; Φυσικά, θα μπορούσα να πω σαν τον πολύφημο «ο κανένα». Αλλά δεν είναι υποχρεωτικό να πληρώνει κάποιος για να διατηρηθεί το αγαπημένο μας παιχνίδι. Εφόσον η πετοσφαίριση σαν παιδιά ή σαν μέσον αγωγής ή σαν αθλοπαιδιά ή σαν άθλημα έχει κερδίσει τη θέση της σε όλους τους κοινωνικούς χώρους και τη διατηρεί πάνω από έναν αιώνα, και μάλιστα μετά τη διαπίστωση ότι αυξάνονται οι παίκτες από χρόνο σε χρόνο σε όλο τον κόσμο καθώς και οι ομοσπονδίες. Μου είναι αδιανόητο να στείλουμε στον Προκρούστη αυτό το θαύμα της επινόησης του ανθρώπου. Θα δεχόμουν κάθε αλλαγή των κανονισμών προκειμένου να αυξηθεί η ποιότητα του αγώνα αλλά είμαι αντίθετος στην πάσης φύσεως τροποποίηση, όταν το κίνητρο είναι μόνο εμπορικό.

Η πετοσφαίριση ως παιδαγωγικό μέσον, είναι ενταγμένη στα σχολικά προγράμματα όλων των βαθμίδων της εκπαίδευσης και εκεί πρέπει να ενισχυθεί η θέση της.

Η πολιτεία πρέπει να διαμορφώσει και να δημιουργήσει χώρους έτσι ώστε οι ενήλικες κάτοικοι αυτής της χώρας, να παίζουν για αναψυχή και για την υγεία τους.

Οι ώριμοι νέοι που δοκιμάζουν την επιδεξιότητά τους και τις συνεργατικές τους ικανότητες σε διομαδικές αναμετρήσεις, είναι φυσιολογικό και υγιές να επιδίδονται συστηματικά στο παιχνίδι, εφόσον καταλάβουν την αξία του αθλητισμού και η οποία υφίσταται, όταν ο αθλητισμός είναι αποτέλεσμα ελεύθερης επιλογής, γίνεται συστηματική ενασχόληση και αποτελεί πέρασμα προ μιας δημιουργικής και κοινωνικής ζωής.

Η επαγγελματική πετοσφαίριση είναι αποδεκτή, όπως και η επαγγελματική υποκριτική, η επαγγελματική ιεραποστολή κ.λπ. Όλες οι δραστηριότητες ξεκίνησαν κάποτε χωρίς αμοιβή και αργότερα εξελίχθηκαν σε επαγγέλματα. Όμως ας πάρει τη θέση της στον εργασιακό χώρο και όχι στον αθλητικό. Ο αγώνας ας γίνει μόνο θέαμα, όπως το «κατς» ή το «τσέρκο», που όμως έχουν τους δικούς τους κανόνες, και ας το πουλήσουν αρκεί να βρουν πελάτες και επαγγελματική στέγη και μακάρι να τα οικονομήσουν. Ας φτιάξουν τη δική τους ομοσπονδία και ας κάνουν ότι θέλουν, αλλά να μη βάζουν χέρι στους κανονισμούς του παιχνιδιού, και ούτε να το ακρωτηριάζουν.

Αλλά ας είναι..., ένας αγώνας πετοσφαίρισης σε επίπεδο υψηλής επίδοσης θεωρείται ότι να προσφέρει θέαμα και πρέπει να αρέσει στο θεατή για να έχει ζήτηση στην αγορά. Η όλη δραστηριότητα είναι «θεατοκεντρική» και κυρίως «διαφημισοκεντρική» και όχι αθλητοκεντρική. «Δυστυχώς» όμως, δεν αγοράζεται εύκολα και γι' αυτό φτάσαμε στο ξεπούλημα. Φανταστείτε, ότι δοκιμάστηκε και η πρόταση της χρονικής διάρκειας ενός αγώνα. Η ασαφής διάρκειά ενός αγώνα ήταν ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της πετοσφαίρισης, που της έδιναν ξεχωριστή ταυτότητα μέσα στην «οικογένεια» των αθλοπαιδιών. Αλλά τα εσκεμμένα ξεπεράστηκαν κατά πολύ, όταν νομιμοποιήθηκε η επαφή με το πόδι. Στην «προμεταρρυθμιστική» εποχή η «κλωτσά...» ήταν αξιόποινη πράξη και ο διατητής τιμωρούσε με τεχνική ποιότητα τον παίκτη που θα τολμούσε, εκτός φάσεως, να στείλει με συρτό σουτ (πλασεδάκι) τη μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο. Θα μου πείτε..., εδώ κάποτε λογοκρινόταν το φιλί στον κινηματογράφο και σήμερα που μέσω πολλών περιοδικών, συγκροτείται στα περίπτερα, στα σπίτια και στις αίθουσες αναμονής (ακόμη και των ιατρείων) ένας ολόκληρος εικονικός οίκος ανοχής και εσύ μας λες για ένα *ανάποδο ψαλίδι* στην Πετοσφαίριση.

Αλλά ο μεγαλύτερος βανδαλισμός πιστεύω ότι είναι η κατάρρευση της αλλαγής. Έτσι χάθηκε η αγωνία και η ελπίδα της υπολειπόμενης στο σκορ ομάδας να ανατρέψει το αποτέλεσμα. Γιατί είναι το μοναδικό παιχνίδι όπου, ο έχων την κατοχή της μπάλας (σερβίς), δεν έχει το πλεονέκτημα της πρωτοβουλίας. Και ενώ αγωνίζεται για την αλλαγή του σερβίς, αγωνίζεται ταυτόχρονα και για να χάσει το πλεονέκτημα της πρωτοβουλίας. Ενώ, το αντίθετο συμβαίνει στην ποδοσφαίριση στη χειροσφαίριση και κυρίως στην καλαθοσφαίριση. Δυστυχώς όμως βρισκόμαστε στην εποχή του *ρομποκόπ, ή με άλλα λόγια στην αυτοκρατορία των* «φαστ-φοντ» και της κεραινοβόλας *ερωτικής ολοκλήρωσης*. Φαίνεται πως η εποχή της ποιητικής διεργασίας και το βάθος της αισθητικής πέρασε. Η αισθητική του Θ. Αγγελόπουλου δεν συγκινεί πλέον.

Τέλος πάντων ελπίζω και εύχομαι τα γεγονότα να με διαφεύσουν. Αλλά... οφείλω να εξωτερικεύσω και να ομολογήσω την παραδοχή μου περί του «κίαιστου» στην πρώτη επαφή της μπάλας.

Νίκος Μπεργιές
Λέκτορας

Ανάλυση δομής Συχνότητα τεχνικών ενεργειών

Θ. Παπαγεωργίου

Block

- Σε διεθνές επίπεδο ανδρικών ομάδων στο 1/3 των επιθέσεων (χωρίς μπλοκ) εκδηλώνεται άμυνα.
- Υπάρχει μόνο το μονό μπλοκ.
- Σε κάθε 7 προσπάθειες για μπλοκ εμφανίζεται ένα fake block.
- Το ποσοστό του fake block σε όλες τις ενέργειες για block στο Αμερικανικό πρωτάθλημα ανέρχεται στο 9%.
- Οι ενέργειες για block που χαρακτηρίζονται ως «παθητικό» ή «ενεργητικό» έχουν ένα ποσοστό του 3%.

Παράγοντες που καθορίζουν την απόδοση

Κατώτερο επίπεδο απόδοσης

- Το αποφασιστικότερο στοιχείο του παιχνιδιού είναι το σερβίς.
- Οι εξωτερικές συνθήκες θέτουν τους αρχάριους μπροστά σε άλλα προβλήματα.
- Εξαιτίας της μεγάλης σημασίας του, το σερβίς είναι το κυριώτερο μέρος της ατομικής προπόνησης.
- Στην προπόνηση της υποδοχής και της επίθεσης πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη σημασία.
- Η πάσα με μανσέτα είναι επίσης αποφασιστικής σημασίας και δια τούτο πρέπει να αποτελεί βασικό μέρος της προπόνησης.
- Η προπόνηση της άμυνας επίσης.
- Αντίστοιχα θεωρείται καθοριστικός παράγοντας για την απόδοση η επιτυχής κατευθυνόμενη επίθεση.
- Η άμυνα χωρίς μπλοκ θεωρείται ο πιο κατάλληλος τύπος άμυνας.
- Αυτός ο τύπος άμυνας είναι «κανόνας» για τις γυναίκες.
- Η συνενόηση των παιχτών μέσω της φωνής για την επίθεση και των νοημάτων στην άμυνα πρέπει να εφαρμόζεται μετά από μακρόχρονη συνύπαρξη των αθλητών.
- Ο πιο σημαντικός στόχος της προπόνησης

και για τα δύο φύλα είναι η αποφυγή των ατομικών λαθών.

Μέτρα για τον περιορισμό των ατομικών λαθών

- 1) Το σερβίς από το κέντρο της τελικής γραμμής και όσο το δυνατό στο κέντρο του αντιπάλου γηπέδου ώστε να αποφεύγονται τα άουτ.
- 2) Το σερβίς μπορεί για αυτό το λόγο να έχει διαγώνια τροχιά.
- 3) Η πρώτη πάσα μετά από άμυνα ή υποδοχή πρέπει να γίνεται με δάχτυλα και όχι κοντά στο φιλέ.
- 4) Ο πασαδόρος πρέπει μόνο μετά από καλή πρώτη μπάλα και σε συνθήκες απανεμιάς να χρησιμοποιεί δάχτυλα και σε αντίθετη περίπτωση να σιγουρεύει την μπάλα κάνοντας μανσέτα.
- 5) Ο επιθετικός πρέπει μετά από μέτρια πάσα να εκδηλώνει σίγουρη επίθεση με κατευθυνόμενο χτύπημα.
- 6) Επίσης πρέπει μετά από ιδανική πάσα τα τακτικά χτυπήματα να εκδηλώνονται με δύναμη.
- 7) Ο αμυντικός ενεργεί στο κέντρο του γηπέδου 6 μέτρα από το φιλέ.
- 8) Αν ο αμυντικός δεν κατέχει επαρκώς την τεχνική της πάνω άμυνας πρέπει να κινείται περίπου 7 μέτρα από το φιλέ.

Ανώτερο/εθνικό επίπεδο

- Για τις γυναίκες αυτού του επιπέδου ισχύουν οι παράγοντες του μεσαίου επιπέδου των ανδρών.
- Σε αυτό το επίπεδο μεγάλη σημασία για τους άνδρες έχουν τα επιθετικά σερβίς μιας και η τακτική στο σερβίς κυριαρχεί.
- Μόνο μερικές παραλλαγές εξυπηρετούν την τακτική. Μια από αυτές είναι το σερβίς SKY BALL.
- Η ποιότητα της πάσας είναι καλύτερη από αυτή της υποδοχής, αλλά χειρότερη από των

Αμερικάνων επαγγελματιών.

- Η κατανόηση ανάμεσα σε επιθετικό και πασαδόρο είναι ικανοποιητική αλλά πρέπει μέσα από την προπόνηση να βελτιωθεί.
- Η κατανόηση ανάμεσα σε μπλοκέρ και αμυντικό είναι ήδη στο υψηλότερο σημείο.
- Οι επιθετικοί πρέπει να κατέχουν μόνο 2 ή 3 επιθετικούς τρόπους σε αντίθεση με τους επαγγελματίες.
- Το FAKE BLOCK δεν έχει συχνή εφαρμογή και δια τούτο δεν αποφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα.
- Ο αμυνόμενος σ' αυτό το επίπεδο εμφανίζει την μεγαλύτερη έλλειψη σε σχέση με τους επαγγελματίες.
- Σημαντικός παράγοντας για την απόδοση της προπόνησης, της αντίδρασης, της αμυντικής τεχνικής, της γρήγορης κίνησης στην μπάλα, είναι η συνεννόηση ανάμεσα σε μπλοκέρ και αμυνόμενο.

Σε αυτό το επίπεδο η τεχνική κάθε ενέργειας είναι αποτελεσματική και με το πέρασ του χρόνου εξελίσσεται και βελτιώνεται.

Διεθνές επίπεδο

- Για τις κορυφαίες ομάδες είναι εναρμονισμένες τόσο η τακτική με την τεχνική όσο και η φυσική με την ψυχική αντοχή.
- Είναι πολύ συχνά τα επιθετικά σερβίς, αυξάνονται τα δυνατά χτυπήματα στην επίθεση και παρατηρούνται πιο αποτελεσματικές ενέργειες στην άμυνα σε συνδιασμό με το μπλοκ.
- Για όλες τις ομάδες αυτού του επιπέδου ισχύουν οι προαναφερμένες παράμετροι του εθνικού επιπέδου.
 - 1) Ανώτατα αθλητικά προσόντα
 - 2) Πολύ καλό συντονισμός με τον συμπαίκτη σε κάθε φάση του αγώνα.
 - 3) Πολύ μεγάλη ψυχική σταθερότητα.
 - 4) Επαγγελματική αντιμετώπιση κάθε πτυχής της ζωής.
 - 5) Μεθοδική και αποτελεσματική προπόνηση με στόχο την ετοιμότητα στους αγώνες.
 - 6) Ένας τουλάχιστον παίκτης της ομάδας πρέπει να έχει καλό επιθετικό σερβίς και σε κάθε καιρική συνθήκη να αποδίδει τα μέγιστα.

Εξειδίκευση

Ο σκοπός της εξειδίκευσης ενός παίκτη του b.v ως μακροπρόθεσμη επιδίωξη είναι απορριπτικά. Είναι κατανοητό ότι οι αθλητές πρέπει να καταπιάνονται με την γενική προπόνηση και το παιχνίδι.

- Μια ειδίκευση μπορεί να βρει εφαρμογή κάτω από τους ακόλουθους όρους:
 - 1) Κάθε παίκτης πρέπει να ενεργεί στην περιοχή του αποτελεσματικά αφού η «φόρμα» υποδοχής:επίθεση είναι οριστική.
 - 2) Όταν ένας είναι καλύτερος στο μπλοκ τότε είναι καλό σε όλα τα παιχνίδια να είναι μπλοκέρ και ο άλλος αμυντικός.
- Κάθε παίκτης πρέπει να είναι αποτελεσματικός σε σχέση με το χώρο και τον χρόνο δηλαδή γυμνασμένος.

Καταστάσεις υποδοχής και σερβίς

Ανάλυση στοιχείων

- Η ατομική εκπαίδευση του υποδοχαία προηγείται αυτής του σερβίς.
- Υποδοχή έχει ένα ποσοστό του 15% στην συχνότητα κατανομής των τεχνικών στοιχείων.
- Περιοχές υποδοχής με στατιστική συχνότητα.
- Σχεδόν όλες οι υποδοχές γίνονται με μανσέτα.
- 57% των υποδοχών γίνονται έξω από το σώμα και 43% μετωπικά.
- Στους αμερικάνους πρωταθλητές μπορούμε να εξετάσουμε αυτό το είδος υποδοχής.
- Η υποδοχή εν στάση έχει τα πιο πολλά ποσοστά 46% με κίνηση 37% και με πτώση.

Παράταξη υποδοχής

- Με 2 υποδοχείς είναι η μόνη παράταξη
- Ενώτια σε sky ball είναι δυνατή η υποδοχή με ένα παίκτη.
- Επιλογή των θέσεων υποδοχής.
- Ο κάθε παίκτης με τις ίδιες ικανότητες υποδοχής είναι υπεύθυνος για την δικής του πλευρά αν ο αντίπαλος σερβερ είναι στο κέντρο της τελικής γραμμής.
- Αν το σερβίς γίνεται από τις άκρες του γηπέδου τότε αλλάζουν ανάλογα οι περιοχές ευθύνης.
- Για τα σερβίς που αλλάζουν κατεύθυνση με τον αέρα υπεύθυνος είναι ο δεύτερος παίκτης.

- Η αρχική θέση των υποδοχαίων εξαρτάται από:
 - 1) Αντίπαλη τακτική στο σερβις
 - 2) Την αγωνιστική κατάσταση των αθλητών.
 - 3) Την ψυχική κατάσταση των υποδοχαίων.
- Μια ομάδα μπορεί να είναι επιτυχημένη μόνο όταν και οι δύο παίκτες έχουν το υψηλότερο επίπεδο υποδοχής, γι' αυτό η υποδοχή είναι καταλυτική για το επίπεδο της ομάδας.

Ενέργειες υποδοχής

- Η οργάνωση της επίθεσης από την υποδοχή είναι πάντα μια ανοιχτή πράξη.
- Η οργάνωση της επίθεσης εξαρτάται από την περίσταση.
- Η τροχιά του σερβις καθορίζει τον επιθετικό και τον πασαδόρο.
- Κάθε παίκτης πρέπει να είναι έτοιμος να αμυνθεί και να επιτεθεί ή να πασάρει.
- Και οι δύο είναι υπεύθυνοι για την υποδοχή, τα υπόλοιπα έπονται.
- Οι παίκτες πρέπει να συγκεντρωθούν πρώτα στην υποδοχή και μετά στη πάσα.
- Ο ελεύθερος παίκτης κατευθύνεται στο προκαθορισμένο σημείο αποστολής της μπάλας.
- Το πόσο χρόνο χρειάζεται ο πασαδόρος και το διάστημα που πρέπει να διανήσει εξαρτώνται από την ποιότητα του σερβις και τις ικανότητες υποδοχής του συμπαίκτη.
- Η ακριβής γνώση των ικανοτήτων του συναθλητή είναι προϋπόθεση για μια καλή συνεργασία.
- Από την στιγμή που θα καταλάβει ο ένας ότι η υποδοχή θα γίνει από τον άλλο, κινείται 1-2 βήματα προς το κέντρο του γηπέδου.
- Ο παίκτης που δεν έκανε υποδοχή τρέχει πάντα στο σημείο που θα πασάρει.
- Αναμένοντας μια μέτρια υποδοχή πρέπει να καθυστερήσει το τρέξιμο του και να παραμείνει στο κέντρο του γηπέδου.
- Μια πολλή καλή πρώτη πάσα στο κλειστό ισοδυναμεί με μια άσχημη στο b.v.
- Η υποδοχή πρέπει να γίνει 1-2 μέτρα από το φιλέ και να μπορεί εκεί να γίνει πάσα με δάχτυλα.
- Η πάσα με άλμα δεν είναι αναγκαία.

- Η πάσα χωρίς άλμα δίνει καλύτερο έλεγχο της μπάλας και έτσι είναι πιο αποτελεσματική.
- Το σημείο κατεύθυνσης της πάσας εξαρτάται από το ποιός την αποδέχεται και σε ποιό σημείο.
- Ο στόχος είναι ο επιθετικό να μπορεί να ελέγχει μπάλα και αντίπαλο.

Σημείο και κατεύθυνση της πάσας

- Αν γίνει υποδοχή αριστερά η πρώτη μπάλα κατευθύνεται στο κέντρο του γηπέδου.
- Αν γίνει η υποδοχή στην δεξιά πλευρά η μπάλα κατευθύνεται στη ζώνη 2-3 δηλαδή κάθετα στο φιλέ.

Προτερήματα

- 1) Ο πασαδόρος γνωρίζει που θα πάει η μπάλα.
 - 2) Ο υποδοχαίος έχει υπό οπτικό έλεγχο μπάλα και αντίπαλο.
 - 3) Η φορά ενός δεξιόχερου μπορεί να είναι μια ευθεία.
 - 4) Η πάσα από μικρή απόσταση μπορεί να είναι «ντεμι» ώστε ο επιθετικός να μπορεί να κατευθύνει την μπάλα.
- Η ενέργεια της υποδοχής θέτει τον αθλητή κάτω από υψηλή ψυχική πίεση.
 - Οι προσδοκίες των θεατών ισοδυναμούν με αυτές του κλειστού.
 - Κατά τη διάρκεια του αγώνα είναι αναγκαία η υψηλότερη παικτική αντίληψη και μεγαλύτερες ταχύτητες αντίδρασης.
 - Ένα άμεσο λάθος στην υποδοχή σημαίνει αυτόματα και πόντο για τον αντίπαλο.

Η μεγάλη ψυχική επιβάρυνση του υποδοχαία επιβάλει τον έλεγχο της συμπεριφοράς

- 1) Η θετική ενίσχυση και συμπαράσταση του υποδοχαία πρέπει να αποτελεί μέρος της προπόνησης και των αγώνων.
- 2) Η συνειδητή αποφυγή των λαθών μετά από κακή πρώτη μπάλα.
- 3) Η προπόνηση της υποδοχής είναι ιδιαίτερα σημαντική σχετικά με την ψυχική επιβάρυνση για την παράταξη σε αγώνες.
- 4) Ένας επαγγελματίας πρέπει να κάνει ψυχορρυθμιστική χαλάρωση.

- Η ικανότητα της υποδοχής ενός παίχτη φαίνεται ότι βελτιώνεται σταδιακά από σεζόν σε σεζόν, από μήνα σε μήνα, από την μείωση των ατομικών λαθών.
- Στόχος της προπόνησης είναι η εξάσκηση του υποδοχέα κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες ώστε να κατευθύνει την μπάλα στις ζώνες B,C,D.
- Οι συνθήκες χωρίζονται σε εξωτερικές και εσωτερικές όπως η τακτική, οι παικτικές ικανότητες καθώς και η ψυχική κατάσταση.
- Εξωτερικός παράγοντας είναι ο αέρας (κατεύθυνση και ταχύτητα).
- Η ακριβής γνώση των ικανοτήτων του συμπαίκτη (αθλητικές και ψυχικές).
- Η ικανότητα να διαβάζει την κίνηση του αντιπάλου στο σερβίς και της μπάλας (ταχύτητα, τροχιά).
- Κατανόηση της ψυχικής κατάστασης των αντιπάλων.

Παρακολούθηση και ανάλυση για την αποτελεσματικότητα του σερβίς

- Δείχνει ο παίχτης αδυναμίες στη συνενόηση με τον συμπαίκτη του;
- Δείχνει τεχνικές ελείψεις κατά την υποδοχή;
- Δυσκολεύεται ο παίχτης να καταλάβει την τροχιά της μπάλας;
- Παίρνει πρωτοβουλία σε κρίσιμες φάσεις ή δεν αναλαμβάνει ευθύνες;
- Πώς συμπεριφέρεται μετά από λάθος δικό του ή του συμπαίκτη του;
- Έχει ο αθλητής αδύνατη πλευρά και αν ναι ποιά;

Ατομική τακτική στο σερβίς

Γενικά

- Στο εθνικό επίπεδο κατευθύνονται στη ζώνη «1» έως και το 45% των σερβίς 16,5% στο «6» και 42% στο «5».

Η ποιότητα του σερβίς...

Επαγγελματικό επίπεδο

- Σε κάθε αγώνα γίνονται 6/7 λάθη και 3 άσσοι.
- Σε διεθνές επίπεδο έχουμε: 6% άσσοι, 15% λάθη, 76% δίνεται η ευκαιρία να καρφώσει ο αντίπαλος.
- Τα είδη του σερβίς δεν παρουσιάζουν μεγάλες διαφορές στην αποτελεσματικότητά τους.
- Τα κυματιστά σερβίς χάνουν σε αποτελεσματικότητα από όπου και αν γίνουν.
- Κυρίαρχη είναι η τακτική στο σερβίς και συχνά τα σερβίς γίνονται με άλμα.
- Οι αμερικάνοι κάνουν δυνατό σερβίς σε αντίθεση με τους «τακτικούς» Ευρωπαίους.

Η επιλογή του σερβίς (τοπο, ροχιά, τρόπον) βασίζεται σε:

- 1) Τις ικανότητες του παίχτη.
- 2) Τις εξωτερικές συνθήκες.
- 3) Τη στιγμιαία απόδοση του αντιπάλου.

Η στρατηγική εξαρτάται από τη μεριά που θα ξεκινήσει ο αγώνας. Είναι καλύτερα να ξεκινά μια ομάδα αντίθετα στον αέρα.

- Τόσο στο εθνικό όσο και στο διεθνές επίπεδο οι αθλητές πρέπει να σερβίρουν με ρίσκο.
- Πρέπει να διαχωρήσουμε το σερβίς με ρίσκο από αυτό που ναι μεν έχει ρίσκο αλλά αυτό έγκειται στην εκμετάλλευση των καιρικών συνθηκών.
- Αποτέλεσμα ενός σερβίς με ρίσκο είναι ένας άσσος ή μια άσχημη πρώτη μπάλα.
- Αποτέλεσμα του δεύτερου είναι να αποδυναμώσει την επίθεση και να αποτρέψει το τελείωμα της φάσης.
- Καλύτερο είναι το κατευθυνόμενο επιθετικό σερβίς.
- Το σερβίς sky ball είναι απαραίτητο.

Volleyball Competitions Calendar

1999 FIVB World and Official Competitions Other Official and Recognised Competitions

	Ημερομ.		Διοργάνωση	Πόλη	Χώρα
January					
February					
March	30/03-04/04	M/W	European Youth Championships	Open	POL
April	19-25	M	Asian Youth Championship	Open	TPE
May	28-30	M	WORLD LEAGUE (Prel. round 1)	Selected Cities	Vario.
	23-27	W/M	European Qual. Junior WCH99	Open	Open
	Before 31	W/M	Contin. Qual. Junior WCH99	Various	Vario
June	04-06	M	WORLD LEAGUE (Prel. round 2)	Selected Cities	Vario.
	11-13	M	WORLD LEAGUE (Prel. round 3)	Selected Cities	Vario.
	18-20	M	WORLD LEAGUE (Prel. round 4)	Selected Cities	Vario.
	25-27	M	WORLD LEAGUE (Prel. round 5)	Selected Cities	Vario.
	22-27	W	BCV Volley Master	Montreux	SUI
July	02-04	M	WORLD LEAGUE (Prel. round 6)	Selected Cities	Vario.
	12-17	M	WORLD LEAGUE (Finals)	Open	ARG
	02-13	W/M	Universiade	Palma	ESP
	23/07-08/08	W/M	Pan American Games	Winnipeg	CAN
August	05-08	M/W	Olympic Test Tournament	Sydney	AUS
	12-15	W	WORLD GRAND PRIX (Prel. 1)	Tapei	Ch. Taipei
	19-22	W	WORLD GRAND PRIX (Prel. 2)	Macao	Macao
	28	W	WORLD GRAND PRIX (Semifinals)	Shanghai	CHN
	29	W	WORLD GRAND PRIX (Final)	Shanghai	CHN
	21-29	M	JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIP	Ubonrathchatha Srisaket	THA
	TBD	M	African Championship	Open	EGY
	TBD	W	African Championship	Open	NGR
	25-29	M	North Zone South American Championship	Bogota	COL
	25-29	M	South Zone South American Championship	Rivera	URU
	30/08-07/09	M	Asian Championship	Teheran	IRI
September	01-14	W	JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIP	TBD	TBD
	04-12	W	YOUTH WORLD CHAMPIONSHIP	Madeira	POR
	11-25	M	YOUTH WORLD CHAMPIONSHIP	Riyadh	KSA
	21-28	W	Asian Championship	Hong Kong	CHN
	07-12	M	European Championship	Wien	AUT
	21-26	W	European Championship	Rome	ITA
	07-12	M	Norceca Championship	Monteira	MEX
	21-26	W	Norceca Championship	Monteira	MEX
	06-12	M	Final South American Championship	Cordoba	ARG
	15-19	W	South Zone South American Championship	Rivera	URU
	15-19	W	North Zone South American Championship	Lima	PER
	23-26	W	Final South American Championship	Caracas	VEN

October					
November	02-16	W	WORLD CUP	Selected Cities	JPN
	17/11-02/12	M	WORLD CUP	Selected Cities	JPN
December	25-29	M	Continental Olympic Qual. AVC	Shanghai	CHN

2000 FIVB World and Official Competitions
Other Official and Recognised Competitions

	Ημερομ.		Διοργάνωση	Πόλη	Χώρα
January	27/12-09/01	M	Continental Olympic Qual. CEV	Wroclaw	POL
	27/12-09/01	W	Continental Olympic Qual. CEV	Bremen	GER
	02-05	M	Continental Olympic Qual. NORCECA	TBD	CAN
	02-05	W	Continental Olympic Qual. NORCECA	TBD	USA
	01-10	M	Continental Olympic Qual. CSV	Rio de Janeiro	BRA
	01-10	W	Continental Olympic Qual. CSV	Rio de Janeiro	BRA
	01-10	M	Continental Olympic Qual. CAVB	TBD	EGY
	01-10	W	Continental Olympic Qual. CAVB	TBD	KEN
February					
March	TBD	M	South American Youth Champ.	Open	PER
	TBD	W	South American Youth Champ.	Open	VEN
April					
May	TBD	M	WORLD LEAGUE	Selected Cities	Vario.
	19-21	M	World Olympic Qual. Tournament	TBD	GRE
	19-21	M	World Olympic Qual. Tournament	TBD	POR
	19-21	M	World Olympic Qual. Tournament	TBD	FRA
	30/05-04/06	W	BCV Volley Master	Montreux	SUI
June	TBD	M	WORLD LEAGUE	Selected Cities	Vario.
	TBD	W	World Olympic Qual. Tournament	Selected Cities	JPN
July	TBD	M	WORLD LEAGUE	Selected Cities	Vario.
	TBD	W/M	African Youth Championships	Open	Open
	TBD	W/M	Asian Youth Championships	Open	Open
	TBD	W/M	European Youth Championships	Open	Open
	TBD	W/M	Norceca Youth Championships	Open	Open
August	TBD	W	WORLD GRAND PRIX	Selected Cities	Vario
	TBD	M	African Championship	Open	SEY
	TBD	W	African Championship	Open	MAR
	TBD	M/W	Asian Junior Championships	Open	Open
	01-15	M	European Championship	Open	ITA
	01-15	W	European Championship	Open	SUI
	TBD	W/M	Norceca Championships	Open	Open
September	03-12	M	America's Cup	Rio de Janeiro	BRA
	TBD	M	South American Junior Champ.	Open	GUY
	TBD	W	South American Junior Champ.	Open	COL
	16/09-01/10	W/M	OLYMPIC GAMES	Sydney	AUS
October					
November					
December					

