

Hans-Dieter Trosse

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Επιστημονική επιμέλεια
Καμπάς Αντώνης
Επικ. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ

Συνεργάστηκαν

Θοδωρής Τογανίδης M.Sc. (κεφ. 8 & 9)

Θεοδώρα Τσαπέκου (κεφ. 11)

Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης Ph.D. (κεφ. 7)

Χρήστος Χριστοφορίδης Ph.D. (κεφ. 10)

Περιεχόμενα

Πρόλογοι	9
Εισαγωγή	11
1° Κεφάλαιο: Η ιστορία της Χειροσφαίρισης	12
1. Ιστορικές ρίζες	13
2. Η ανάπτυξη της σύγχρονης Χειροσφαίρισης	13
3. Σκανδιναβική Χειροσφαίριση	15
4. Η Χειροσφαίριση μετά το Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο	16
5. Η γερμανική χειροσφαίριση σήμερα	17
6. Η ελληνική χειροσφαίριση	18
Χειροσφαίριση ανοικτού χώρου	19
6+1 παίζουν χειροσφαίριση ανοικτού χώρου	19
Παράκτια Χειροσφαίριση	19
Βιβλιογραφία	20
2° Κεφάλαιο: Στρατηγική και δομή της αθλοπαιδιάς "Χειροσφαίριση" (Christian Kühn)	21
1. Η αθλοπαιδιά "Χειροσφαίριση"	21
2. Δόμηση των ενεργειών στις αθλοπαιδιές	22
Η ιεραρχική δομή των ενεργειών	23
Η δομή της διαδικασίας	24
3. Ενέργειες-στόχοι της επίθεσης και της άμυνας	25
Ενέργειες-στόχοι της επίθεσης	25
Ενέργειες-στόχοι της άμυνας	26
4. Ανάλυση των επιμέρους στοιχείων του αθλήματος της χειροσφαίρισης	26
5. Αντίληψη του παιχνιδιού και στρατηγικές	28
6. Βιβλιογραφία	32
3° Κεφάλαιο: Γενικά για τη Μεθοδική	33
1. Ικανότητα για παιχνίδι	34
2. Μοντέλα εκμάθησης στα ομαδικά αθλήματα	36
Το γενικό-αναλυτικό μοντέλο	36
Το στοιχειώδες-συνθετικό μοντέλο	38

3. Μοντέλα μεθοδικής	39
Μέθοδος αντιπαράθεσης	39
Μέθοδος παραμετροποίησης	39
Εξάσκηση με παιγνιώδεις μορφές	40
Μίξη διαφόρων μεθόδων	40
4. Μορφές ασκήσεων	41
Προασκήσεις	41
Εποικοδομητικές ασκήσεις	42
Σύνθετες ασκήσεις	42
5. Προγράμματα	42
Ανάπτυξη ενός εποικοδομητικού προγράμματος	43
Ανάπτυξη ενός προπονητικού προγράμματος	43
6. Βιβλιογραφία	44
7. Η ανάπτυξη μιας προπονητικής μονάδας	44
Το πλάνο της προπονητικής μονάδας	45
Σχεδιασμός μιας προπονητικής μονάδας ή ενός πλάνου μαθήματος	46
 4° Κεφάλαιο: Προπόνηση τεχνικής	 48
1. Εκμάθηση μιας κίνησης	48
2. Σχετικά με τη Μεθοδική της προπόνησης τεχνικής	50
Η νοερή απεικόνιση	50
Η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης	51
3. Το πρόβλημα των λαθών (κινητικά λάθη)	52
Πρωτεύοντα λάθη	53
Δευτερεύοντα λάθη	53
Ασήμαντα Λάθη	54
4. Διόρθωση λαθών	54
Είδη λαθών	54
Λάθη αρχαρίων	54
Λάθη προχωρημένων	55
Αιτίες λαθών	55
Πώς διορθώνονται τα λάθη;	56
Μαθαίνοντας τη διαδικασία διόρθωσης	57
Κανόνες διόρθωσης	58
5. Βιβλιογραφία	58
 5° Κεφάλαιο: Φυσική κατάσταση	 60
1. Βασικές αρχές της προπόνησης	60
Νόμοι που διέπουν την προπόνηση	61

Κανόνες της προπόνησης	63
Προπονητικές αρχές	63
Η αρχή "επιβάρυνσης και ανάληψης"	64
Αρχές προπονητικής μεθοδολογίας για τον έλεγχο της επιβάρυνσης	67
2. Ειδική φυσική κατάσταση στη Χειροσφαίριση	69
Γενικές μέθοδοι προπόνησης	70
Αντοχή	72
Επιπτώσεις για την προπόνηση της αντοχής	74
Μέθοδοι προπόνησης της αντοχής	75
Μορφές προπόνησης της αντοχής	75
Δύναμη	80
Μέγιστη δύναμη	81
Ταχυδύναμη	85
Αντιδραστική δύναμη	88
Αντοχή στη δύναμη	90
Ταχύτητα	91
Η ταχύτητα του χειροσφαιριστή	93
Προπονητικά προγράμματα με ασκήσεις εκκίνησης	94
Πρόγραμμα προπόνησης με αιφνιδιασμούς	94
Ευκινησία	95
3. Σχεδιασμός και περιοδικότητα της προπόνησης της φυσικής κατάστασης	96
Ο ετήσιος προπονητικός σχεδιασμός	97
Μεθοδικές αρχές	99
4. Βιβλιογραφία	100
6ο Κεφάλαιο: Προπονητικός σχεδιασμός	102
1. Βασικά ερωτήματα για το σχεδιασμό	102
Προπονητικός σχεδιασμός στα ομαδικά αθλήματα	102
Ανάλυση του προπονητικού σχεδιασμού	103
2. Η βραχυπρόθεσμη αγωνιστική προετοιμασία	104
Η κορύφωση της αγωνιστικής κατάστασης	105
Η μεθοδική της βραχυπρόθεσμης αγων. προετοιμασίας στα ομαδ. αθλήματα	109
3. Βιβλιογραφία	112
7ο Κεφάλαιο: Βασικά τεχνικο-τακτικά στοιχεία της Χειροσφαίρισης	114
1. Επιλεγμένες βασικές τεχνικές	115
Η μεθοδική	115
Επίτευξη μιας νοερής απεικόνισης της κίνησης	116
Πρακτική εφαρμογή της νοερής απεικόνισης των κινήσεων	116

Η μεταβίβαση της μπάλας (βασική πάσα)	117
Η υποδοχή	119
Η υποδοχή από πάνω	119
Υποδοχή από κάτω	120
Είδη πάσας	120
Βιβλιογραφία	121
Η ρίψη	121
Ρίψεις με πτώση	121
Ρίψεις με άλμα	125
2. Μέσα ομαδικής τεχνικο-τακτικής επίθεσης	129
Αιφνιδιασμός και διευρυμένος αιφνιδιασμός	129
Αιφνιδιασμοί	129
3. Βιβλιογραφία	131
 8ο Κεφάλαιο: Σύγχρονη προπόνηση – εύκολα κι απλά	154
1. Σκοπός	154
2. Το μοντέλο	154
Αποδέκτες	155
Διαμόρφωση του μοντέλου	156
3. Μεθοδική διαδικασία	156
4. Περίληψη	157
 9ο Κεφάλαιο: Η άμυνα 1:5 ως θεμελιώδης άμυνα για τη Χειροσφαίριση των νέων (Christian Kühn)	184
1. Αιτιολόγηση της άμυνας	184
Προφίλ απαιτήσεων και εκπαιδευτικοί στόχοι μάθησης των αμυντικών παικτών	185
Διατύπωση προβλήματος: Εισαγωγή στο παιχνίδι θέσεων	187
Κριτική και συζήτηση για την άμυνα 1:5	189
2. Τρόπος λειτουργίας της άμυνας	191
Ο διαχωρισμός του χώρου	191
Το παιχνίδι των εξωτερικών θέσεων	191
Το παιχνίδι κατά των περιφερειακών παικτών	192
Η κάλυψη των παικτών γραμμής (πίβοι)	195
Ο τρόπος δράσης ενάντια στα φράγματα	197
Ο τρόπος δράσης ενάντια στην αλλαγή των θέσεων μπροστά από την άμυνα	198
Ο τρόπος δράσης στις μεταβάσεις (σε άλλη κατάσταση παιχνιδιού)	198
Δυνατότητες της πιεστικής άμυνας	199
Περίληψη	201
3. Εκπαίδευση στην άμυνα	201

4. Βιβλιογραφία	205
------------------------	------------

10° Κεφάλαιο: Ο προπονητής **206**

1. Χαρακτηριστικά και τρόποι συμπεριφοράς	206
2. Κριτήρια για τον προσδιορισμό της προσωπικότητας του προπονητή	207
3. Επικοινωνία και κατανόηση στην ομάδα	208
Επικοινωνία μεταξύ του προπονητή και των παικτών	209
Επικοινωνία μεταξύ του προπονητή και της ομάδας	209
Επικοινωνία μεταξύ των παικτών	210
4. Προστριβές	211
Είδη προστριβής	212
Κανόνες για τις προστριβές	213
5. Βιβλιογραφία	215

11° Κεφάλαιο: Ατυχήματα και τραυματισμοί στα ομαδικά αθλήματα **216**

1. Τυπικοί τραυματισμοί των χειροσφαιριστών	216
Τραυματισμοί αρθρώσεων του γόνατος και αρθρώσεων που συμμετέχουν στο άλμα	216
Αποφυγή τραυματισμών στα κάτω άκρα	217
Τραυματισμοί στο κεφάλι, τα χέρια και τους ώμους	218
Αποφυγή των τραυματισμών στην περιοχή των χεριών και των ώμων	219
2. Παροχή πρώτων βοηθειών στην περίπτωση τραυματισμού	219
Τραυματισμοί των μυών	219
Μώλωπες (εξωγενείς μυϊκοί τραυματισμοί)	220
Θλάσεις 1 ^{ου} βαθμού (εξωγενείς)	220
Θλάσεις 2 ^{ου} βαθμού	220
Μυϊκές σκληρύνσεις (ενδογενείς τραυματισμοί)	221
Συσσώρευση αλάτων στους μύες (ενδογενής)	221
Μυϊκό «πιάσιμο»	222
Τραυματισμοί των τενόντων	222
3. Βιβλιογραφία	223

Επίλογος **224**

Επεξηγήσεις συμβόλων

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ

- 1.RL Αριστερός περιφερειακός
- 2.RR Δεξιός περιφερειακός
- 3.RM Κεντρικός περιφερειακός
- 4.LA Αριστερός πλάγιος επιθετικός
- 5.RA Δεξιός πλάγιος επιθετικός
- 6.KM Πίβοτ

ΑΜΥΝΤΙΚΟΙ

- 1.AR Δεξιός ακραίος αμυντικός
- 2.AL Αριστερός ακραίος αμυντικός
- 3.HM Κεντρικός αμυντικός
- 4.VL Αριστερός ενδιάμεσος αμυντικός
- 5.VR Δεξιός ενδιάμεσος αμυντικός
- 6.VM Κεντρικός προωθημένος αμυντικός
- 7.VGZ Προωθημένος αμυντικός παίκτης στην 5:1 άμυνα

T Προπονητής

▲ Επιθετικός

● Αμυντικός

----► Κίνηση μπάλας

—► Κίνηση παίκτη

] Φράγμα

E κομβικό σημείο προπόνησης

-.-.-.-.► ντρίπλα

1. Εισαγωγή

Όλα σχεδόν τα παραδοσιακά ομαδικά αθλήματα έχουν παρουσιαστεί εκτεταμένα και διεξοδικά σε αντίστοιχα εγχειρίδια.

Έτσι και η Χειροσφαίριση δεν αποτελεί «παραπαίδι» της βιβλιογραφίας. Τις περισσότερες όμως φορές οι δημοσιεύσεις για τη Χειροσφαίριση είναι υπερβολικά εξειδικευμένες. Κι εδώ ακριβώς εντοπίζεται το πρόβλημα, διότι η σχετική με τη Χειροσφαίριση γερμανική βιβλιογραφία είναι τόσο μεγάλη¹, που οι άμεσα ενδιαφερόμενοι, όπως προπονητές ή παίκτες, δεν μπορούν να παρακολουθήσουν τον καταιγισμό των δημοσιεύσεων.

Με το «Εγχειρίδιο της Χειροσφαίρισης», το πρώτο του είδους του, γίνεται μια προσπάθεια να συνοψιστούν σε ένα βιβλίο όλα τα σύγχρονα κι απαραίτητα στοιχεία για τη διαμόρφωση της προπόνησης και του αγώνα. Η θεματική του βιβλίου δεν περιορίζεται όμως μόνο στο άθλημα της Χειροσφαίρισης, αλλά έχει υπερβατικό χαρακτήρα.

Η γνώση για την Προπονητική της Χειροσφαίρισης μπορεί να χρησιμεύσει και σε άλλα αθλήματα. Αυτό αφορά κυρίως σε θέματα που μπορούν να γενικευτούν, όπως η δομή του παιχνιδιού, μεθοδικά βήματα στο μάθημα και την προπόνηση, η προπόνηση κι η απόκτηση της τεχνικής, συμπεριλαμβανομένης της διόρθωσης λαθών, συνήθειες τραυματισμοί των αθλητών και δυνατότητες άμεσης αποκατάστασής τους.

Το περιεχόμενο του βιβλίου είναι έτσι διαμορφωμένο, ώστε να θεμελιώνονται τα πιο σημαντικά θέματα για τον αγώνα και την προπόνηση, με απλό όμως τρόπο. Αυτό δε σημαίνει ότι παρατίθεται ολόκληρος ο κατάλογος των δυνατοτήτων. Πρόκειται όμως για υποδείξεις και παραδείγματα, που με τη σωστή καθοδήγηση ανοίγουν το δρόμο για την ανάπτυξη των δικών σας δημιουργικών προπονητικών προγραμμάτων. Έτσι, το «Εγχειρίδιο της Χειροσφαίρισης» θα μπορούσε να χαρακτηριστεί, κατά κάποιο τρόπο, «Εγχειρίδιο μαγειρικής και συνταγών».

Το «Εγχειρίδιο της Χειροσφαίρισης» απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο για τη Χειροσφαίριση. Σ' αυτούς δεν ανήκουν μόνο οι προπονητές μικρών και μεσαίων «κατηγοριών», αλλά κι οι «μεγάλοι» προπονητές. Επίσης, το βιβλίο αφορά γυμναστές και παίκτες, ακόμη και τους πιο μικρούς σε ηλικία, όπως εξάλλου δασκάλους, φοιτητές, μαθητές και φιλάθλους, εφόσον ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη «βαθύτερη ουσία» της Χειροσφαίρισης.

¹ Η ελληνική βιβλιογραφία δυστυχώς δεν είναι ιδιαίτερα εμπλουτισμένη με αντίστοιχο αριθμό αξιολογών εγχειριδίων.

1° Κεφάλαιο: Η ιστορία της



Χειροσφαίριση

1. Ιστορικές ρίζες

«Τα παιχνίδια χειρό-σφαίρας» (Hand-ball) έχουν μια ιστορική παράδοση που φτάνει ως και την ελληνική αρχαιότητα, τότε που αντικείμενα σε σχήμα μπάλας κρατούνταν ή προωθούνταν με τα χέρια.

Στο Μεσαίωνα υπήρχαν μπάλες διακοσμημένες με κουδουνάκια ή ιμάντες και παίζονταν με τα χέρια. Τέτοιου είδους παιχνίδια και όταν φυσικά το επέτρεπε ο καιρός, αποτελούσαν αγαπημένη δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου.

Τα παιχνίδια αυτά παρουσιάζουν λίγες μόνο ομοιότητες με τη σύγχρονη Χειροσφαίριση. Ουσιαστικό πρόδρομό της αποτέλεσαν παιχνίδια, σύμφωνα με τα οποία δύο ομάδες διαγωνίζονταν για την κατοχή της μπάλας. Ένα τέτοιο παιχνίδι ήταν, για παράδειγμα, το «Rallball» που παίζονταν με μια μπάλα διαμέτρου 10 εκατοστών. Οι παίκτες της μιας ομάδας προσπαθούσαν να αποσπάσουν τη μπάλα από τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας, κερδίζοντας με τον τρόπο αυτό πόντους. Στη συνέχεια αναπτύχθηκε το «Torballspiel», που παρουσιάζει μια ομοιότητα με τη σύγχρονη Χειροσφαίριση, επειδή παιζόταν σε περιορισμένο πεδίο με τέρματα. Βασικός κανονισμός ήταν ότι ο παίκτης δεν επιτρεπόταν να τρέξει όταν είχε τη μπάλα στην κατοχή του. Σκοπός του παιχνιδιού ήταν η ρίψη της μπάλας στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας.

2. Η ανάπτυξη της σύγχρονης Χειροσφαίρισης

Η Χειροσφαίριση δημιουργήθηκε το 1898 στη Δανία. Ονομαζόταν «Handbold» και παιζόταν σε γήπεδο μεγέθους 30 μ. x 45 μ. Μπροστά από την εστία υπήρχε μια περιοχή, στην οποία δεν επιτρεπόταν να περάσουν οι παίκτες. Κάθε ομάδα αποτελούνταν από 11 παίκτες.

Η ουσιαστική γένεση της σύγχρονης Χειροσφαίρισης έγινε στις 29 Οκτωβρίου του 1917. Ο Max Heiser, γυμναστής γυναικείων τμημάτων υψηλού επιπέδου στο Βερολίνο, ήταν προσκεκλημένος στη συνεδρίαση της επιτροπής για τη γυμναστική των γυναικών και των κοριτσιών, για να συζητηθούν οι κανονισμοί για το «Torball». Το θέμα της συζήτησης αφορούσε τροποποιήσεις που θα έκαναν το παιχνίδι πιο ενδιαφέρον για τις γυναίκες. Βάση των αλλαγών ήταν το σκεπτικό που επικρατούσε το 1917. Με σλόγκαν «οι γυναίκες δε μάχονται, οι γυναίκες δεν κλωτσούν» αποφασίστηκε ότι στο