



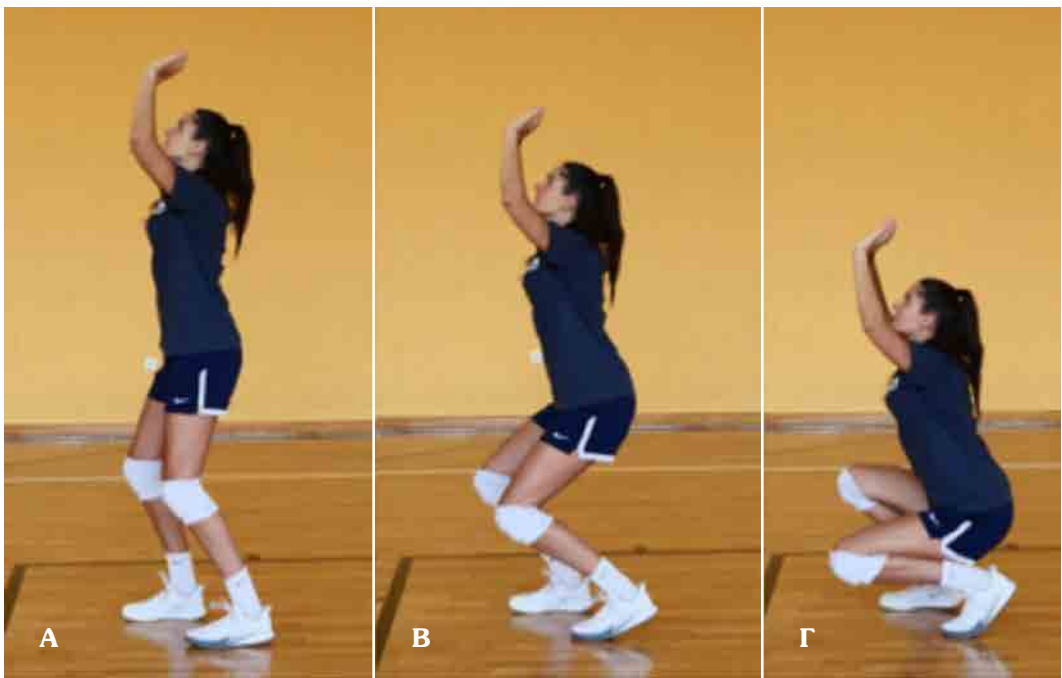
Οι Στάσεις και οι Μετακινήσεις

Η Τεχνική των Στάσεων και των Μετακινήσεων Χωρίς Μπάλα

Στην πετοσφαίριση η απόδοση των παικτών επηρεάζεται από σειρά φυσικών και φυσιολογικών παραμέτρων ενώ μεταξύ αυτών φαίνεται ότι σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν η δύναμη και οι διάφορες μορφές με τις οποίες αυτή εμφανίζεται¹⁻³. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα οι παίκτες εκτελούν πληθώρα αλμάτων⁴, αλλαγών κατεύθυνσης, επιταχύνσεων και επιβραδύνσεων που συχνά έχουν ως αφετηρία στατικές θέσεις. Σε αυτές το κέντρο μάζας βρίσκεται σε απόσταση από το κέντρο στήριξης που είναι μικρότερη από ότι στην όρθια θέση. Τις εν λόγω στάσεις οικειοποιούνται οι παίκτες-τριες με σκοπό να εκτελέσουν οικονομικότερα τη δεξιότητα που ακολουθεί ή το τακτικό καθήκον που οι συνθήκες τους επιβάλλουν για αυτό και ονομάζονται στάσεις ετοιμότητας^{5,6}. Ωστόσο, η ταχεία μετάβαση στις κινήσεις που ακολουθούν (π.χ. η φορά ή/και η εκτέλεση ενός επιθετικού κτυπήματος ή μια πτώση στην άμυνα) προϋποθέτει ένα κρίσιμο επίπεδο δυναμικής δύναμης⁷. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω συστηματικής και στοχευμένης προπόνησης δύναμης στην οποία, μεταξύ άλλων, η επιλογή των ασκήσεων πρέπει να γίνεται με κριτήριο τη συνάφεια με τις ειδικές κινήσεις του αθλήματος⁸.

Στάσεις του Σώματος του Πετοσφαιριστή

Οι στάσεις ετοιμότητας ενσωματώνονται στην προπαρασκευαστική φάση της εκτέλεσης των δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης είτε εκτελούνται με ή δίχως μπάλα και διαφοροποιούνται ανάλογα με την απόσταση που έχει το κέντρο μάζας από το κέντρο στήριξης, τη γωνία των αρθρώσεων των κάτω άκρων και τη θέση των πελμάτων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη διαμόρφωση τριών στάσεων ετοιμότητας που είναι η ψηλή, η μεσαία και η χαμηλή (Εικ. 3.1.Α-Γ). Σύμφωνα με τον Μπεργελέ (1993) στην ψηλή στάση, η γωνία στην άρθρωση του γόνατος είναι μεγαλύτερη από 130° στη μεσαία στάση είναι μεταξύ 100° και 130° ενώ στη χαμηλή στάση είναι μικρότερη από 100° . Επιπρόσθετα όμως, κάθε μία από αυτές διαφοροποιείται τόσο ως προς τη θέση των πελμάτων όσο και ως προς τη μεταξύ τους σχέση. Αυτό έχει ως συνέπεια κάθε στάση να χαρακτηρίζεται άλλοτε ως σύμμετρη ή ασύμμετρη και άλλοτε ως μικτή⁵ (Εικ. 3.2.Α-Β). Κατά τη διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης οι παίκτες καλούνται να υιοθετήσουν όποια από αυτές αρμόζει στο σύστημα, στη φάση του παιχνιδιού (αμυντική ή επιθετική) αλλά και στην περιοχή του γηπέδου στην οποία βρίσκονται (επιθετική ή αμυντική ζώνη)⁹. Για παράδειγμα οι παίκτες της αμυντικής ζώνης στην προσπάθειά τους για αντιμετώπιση ενός ισχυρού επιθετικού κτυπήματος δίχως την πα-



Εικόνες 3.1. Βασικές στάσεις του σώματος κατά την πάσα με δάκτυλα



Εικόνες 3.2. Θέσεις ετοιμότητας

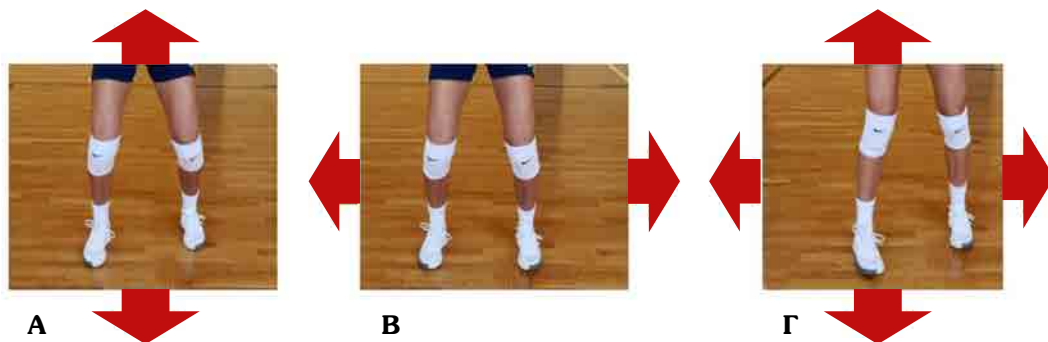
ρουσία μπλοκ, χρησιμοποιούν τη χαμηλή ή τη μεσαία στάση. Από την άλλη πλευρά στην επιθετική κάλυψη οι παίκτες που βρίσκονται πιο κοντά στον επιτιθέμενο χρησιμοποιούν τη χαμηλή στάση ενώ αυτοί που βρίσκονται πιο μακριά την ψηλή που τους επιτρέπει να καλύψουν μεγαλύτερο χώρο και να κινηθούν ταχύτερα. Αξίζει επίσης να αναφερθεί, ότι συχνά η ψηλή στάση χρησιμοποιείται για την πραγματοποίηση του σερβίς ή τη διείσδυση του πασαδόρου ενώ η μεσαία ή η χαμηλή για την αντιμετώπιση των κυματιστών ή των δυνατών περιστρεφόμενων σερβίς, αντίστοιχα.

Ανεξάρτητα από τη στάση ετοιμότητας τα πέλματα μπορεί να είναι:

- το ένα πιο μπροστά από το άλλο διευκολύνοντας την ταχύτερη προσθιοπίσθια μετακίνηση (ασύμμετρη στήριξη, **Εικ. 3.3.A**) ή
- το ένα δίπλα στο άλλο και ελαφρώς στραμμένα προς τα έξω διευκολύνοντας την ταχύτερη πλάγια μετακίνηση (σύμμετρη στήριξη, **Εικ. 3.3.B**) ή
- τα πέλματα ελαφρώς στραμμένα προς τα έξω με το ένα να προηγείται του άλλου διευκολύνοντας την κίνηση προς όλες τις κατευθύνσεις (μικτή στήριξη, **Εικ. 3.3.Γ**).

Μετακινήσεις

Στην πετοσφαίριση η πλειοψηφία των κινήσεων που επιβάλλει το παιχνίδι και καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την απόδοση αλλά και την αποτελεσματικότητα στο σερβίς ή/και τον αγώνα πραγματοποιούνται μετά από άλμα^{2,10,11}. Ωστόσο, στον αγώνα οι παίκτες εκτελούν πληθώρα άλλων κινητικών ενεργειών με ή δίχως τη μπάλα που έχουν

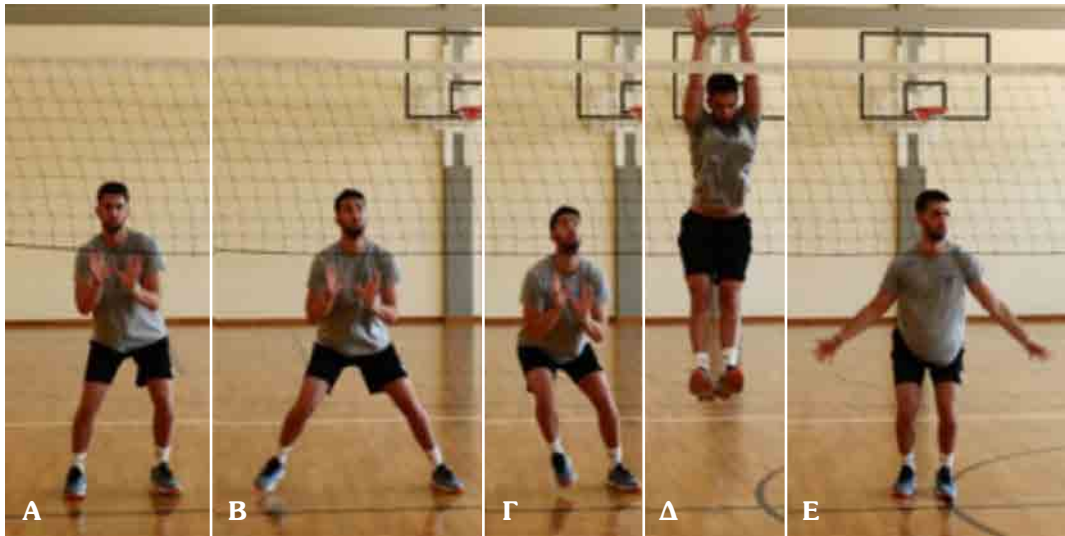


Εικόνες 3.3. Θέσεις των πελμάτων κατά τη θέση ετοιμότητας (τα βέλη υποδεικνύουν τη δυνατότητα μετακίνησης)

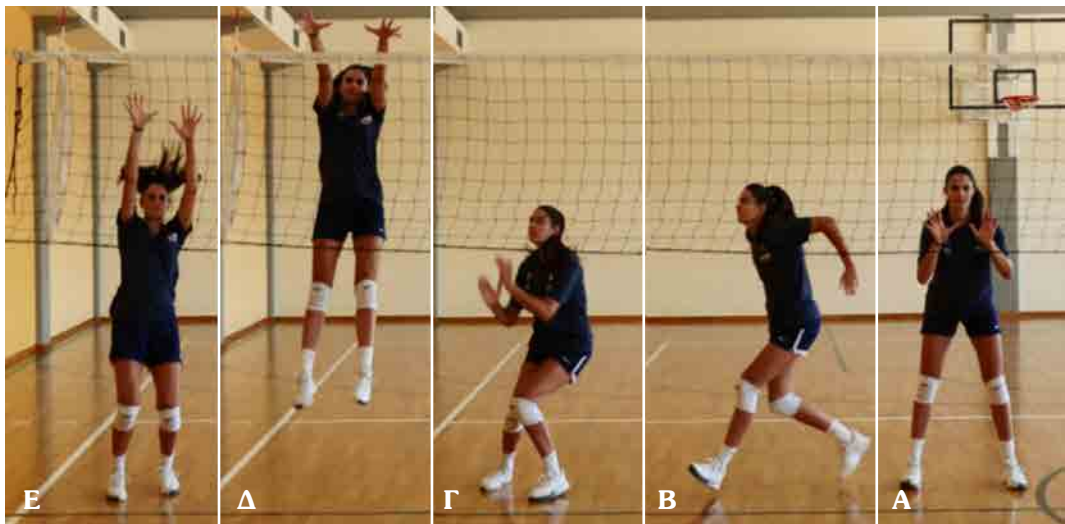
συγκεκριμένο στόχο (π.χ. ένα τεχνικό ή τακτικό καθήκον) και εξαρτώνται άμεσα από την απόδοση του νευρομυϊκού συστήματος¹². Οι κινήσεις αυτές πραγματοποιούνται προς κάθε κατεύθυνση και εμπεριέχουν τον απλό βηματισμό, το τρέξιμο, την πλάγια μετακίνηση, τη σταυρωτή ή και το συνδυασμό τους αλλά και τις διάφορες πτώσεις, τις αλλαγές κατευθύνσεων τις προσποιήσεις, κ.ά.⁹ Με δεδομένο το χρονικό περιορισμό που επιβάλλουν οι διεθνείς κανονισμοί παιδιάς αναφορικά με τη διάρκεια της επαφής με τη μπάλα¹³, τη μέση διάρκεια των αγωνιστικών επεισοδίων, των σετ και του αγώνα αλλά και στοιχεία που προέκυψαν πρόσφατα από σχετικές μελέτες εύκολα μπορεί να συμπεράνει κανείς ότι οι μετακινήσεις υπερτερούν σε αριθμό των κινήσεων με μπάλα^{4,7,12}. Από αυτές, ο απλός βηματισμός χρησιμοποιείται για τις αβίαστες προσαρμογές που χρειάζεται να πραγματοποιήσει ένας παίκτης με σκοπό να αντιμετωπίσει τοξοειδείς τροχιές της μπάλας. Το τρέξιμο χρησιμοποιείται από κάθε παίκτη σε κάθε περίπτωση ανάγκης για επαναφορά της μπάλας από απομακρυσμένο σημείο στο οποίο έχει τυχόν οδηγηθεί μετά από απόκρουση. Επίσης, χρησιμοποιείται αρκετά συχνά από τον πασαδόρο στην προσπάθειά του να προλάβει τη μπάλα, μετά από μέτριας ποιότητας υποδοχή ή άμυνα των συμπαικτών του¹⁴. Τα πλάγια, σταυρωτά ή μικτά βήματα χρησιμοποιούνται κυρίως για τη μετακίνηση των μπλοκέρ και κυρίως του κεντρικού (Εικ. 3.4.A-E & 3.5 A-E). Οι αλλαγές κατεύθυνσης χρησιμοποιούνται από τους επιτιθέμενους παίκτες ως προσποιήσεις με στόχο τον αιφνιδιασμό του αντιπάλου μπλοκ και από τους αμυντικούς στην προσπάθειά τους να αμυνθούν σε κτυπήματα μπλοκ-άουτ.

Προπαρασκευαστικά Παιχνίδια

Η πετοσφαίριση είναι ένα από τα πιο σύνθετα και απαιτητικά παιχνίδια με μπάλα¹⁵. Η εκμάθηση των δεξιοτήτων καθίσταται δύσκολη λόγω της μικρής συνάφειας που έχουν με τις κινήσεις της καθημερινής ζωής. Βασική προϋπόθεση για την πιο εύκο-



Εικόνες 3.4. Πλάγια μετακίνηση προς τα αριστερά κατά τη μετακίνηση για εκτέλεση μπλοκ (**A**: ετοιμότητα, **B**: πλάγιο βήμα, **Γ**: πάτημα, **Δ**: άλμα, **Ε**: προσγείωση).



Εικόνες 3.5. Σταυρωτή μετακίνηση προς τα δεξιά κατά τη μετακίνηση για εκτέλεση μπλοκ (**A**: ετοιμότητα, **B**: σταυρωτό βήμα δεξιά, **Γ**: πάτημα, **Δ**: άλμα, **Ε**: προσγείωση).

λη εκμάθηση των δεξιοτήτων είναι η ευρεία κινητική δραστηριότητα (σε όλα τα είδη του αθλητισμού) των ασκουμένων κατά την προσχολική και σχολική τους ηλικία. Μέσω αυτής αποκτούν συντονισμό στις κινήσεις τους, ρυθμό, ισορροπία, προσανατολισμό στο χώρο, αντιδρούν πιο γρήγορα σε ερεθίσματα (βελτιώνουν το χρόνο