

ΤΟ ΑΒΗΤΑΡΙ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Οι αθλήτριες και οι αθλητές της πετοσφαίρισης, οι προπονητές, οι παράγοντες, οι γονείς και αυτοί που αγαπούν και παρακολουθούν από κοντά το όμορφο αυτό παιχνίδι, αποτελούν μία μικρή κοινωνία. Μία κοινωνία που τη διέπουν γραπτοί και άγραφοι κανόνες λειτουργίας, συμπεριφοράς και σχέσεων.

Μεταξύ των μελών αυτής της κοινωνίας ανθρώπων όλων των ηλικιών, υπάρχουν και ακολουθούνται συμφωνημένοι κανόνες δεοντολογίας, συγκεκριμένο λεξιλόγιο επικοινωνίας, με τη δική τους σημασιολογία και αξία. Σίγουρα το κάθε ομαδικό άθλημα, όπως είναι η πετοσφαίριση, έχει τις δικές του ιδιαίτερες αξίες και το δικό του κώδικα δεοντολογίας. Έχει τις δικές του απαιτήσεις και ζητούμενα για κάθε εμπλεκόμενο μέρος.

Οι κανόνες παιδιάς που ισχύουν για κάθε ομαδικό παιχνίδι είναι αυτοί που κατά κύριο λόγο διαμορφώνουν και τις ιδιαίτερες αξίες για καθένα απ' αυτά. Για παράδειγμα, άλλες είναι οι απαιτήσεις και οι αξίες που αναζητούνται στα ομαδικά αθλήματα που επιτρέπουν τη σωματική επαφή και άλλες στο παιχνίδι της πετοσφαίρισης, που είναι το μοναδικό ομαδικό άθλημα μη σωματικής επαφής. Άλλες είναι οι απαιτήσεις ενός ομαδικού παιχνιδιού με μπάλα που ο παίκτης μπορεί να κρατήσει στην κατοχή του τη μπάλα για μικρό ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και άλλες στην πετοσφαίριση που επιτρέπει το κτύπημα της μπάλας με κάποιο μέρος του σώματος, δηλαδή την ελάχιστη χρονικά επαφή της μπάλας με τον παίκτη. Άλλες είναι οι απαιτήσεις σε ένα ομαδικό άθλημα που οι κινήσεις των παικτών με την μπάλα επαναλαμβάνονται και στη φυσική ζωή και άλλες όταν αυτές συναντώνται μόνον στην πετοσφαίριση (π.χ. μανσέτα, πάσα με δάκτυλα). Σε κανένα άλλο ομαδικό παιχνίδι με μπάλα δεν απαιτείται τόση μεγάλη ακρίβεια στις κινήσεις, σε τόσο ελάχιστο χρονικό διάστημα αντίδρασης, με τόσο υψηλό βαθμό συνεργασίας όλων των παικτών. Είναι το μοναδικό ομαδικό παιχνίδι με μπάλα που δεν υπάρχει η σκοπιμότητα της καθυστέρησης, οι άλλες σκοπιμότητες που μειώνουν τη θεαματικότητα. Πρέπει να έχεις διαρκώς το μυαλό σου στο παιχνίδι, που τελειώνει νικηφόρα μόνον αν παίζεις και σκέπτεσαι διαρκώς καλύτερα από τον αντίπαλο. Όπως στο σκάκι.

Για το λόγο αυτό η πετοσφαίριση είναι ένα ξεχωριστό παιχνίδι. Μόνον αυτός που το βιώνει άμεσα μπορεί να καταλάβει τα πολλά και ιδιαίτερα μυστικά του. Μυστικά που έχουν να κάνουν όχι μόνον με τις τεχνικές και τις τακτικές του παιχνιδιού, αλλά και τον ιδιαίτερο ψυχισμό του, με τις μέσα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα εναλλαγές συναισθημάτων, τις ανεξερεύνητες πλευρές των ανθρώπινων συναισθημάτων, τις πολλές αρετές και αξίες που απαιτεί και αναγκαία καλλιέργει και αναπτύσσει στο υποκείμενο του παιχνιδιού, την παίκτρια ή τον παίκτη. Προπονητές και παίκτες με πολλά χρόνια παρουσίας στα γήπεδα, ομολογούν την αδυναμία τους να συλλάβουν στο σύνολό τους αυτά τα μυστικά.

Στην κωδικοποιημένη γλώσσα επικοινωνίας της πετοσφαίρισης, κάποιες λέξεις έχουν τη δική τους σημασία και σημειολογία. Αποτελούν τις λέξεις – κλειδιά, την κοινή ορολογία παικτών, προπονητών, παραγόντων, γονέων και φίλων του αθλήματος. Χωρίς την ορθή ερμηνεία και κατανόηση αυτών των λέξεων, χωρίς το σαφή εννοιολογικό τους προσδιορισμό, η επικοινωνία, όρος και προϋπόθεση αναγκαία για την ομαλή λειτουργία της ομάδας, με τη στενή ή την ευρεία της έννοια, γίνεται δύσκολη και συχνά προβληματική.

Άλλες από τις λέξεις αυτές αφορούν το υποκείμενο του παιχνιδιού, την παίκτρια ή τον παίκτη, άλλες τον προπονητή, άλλες τον παράγοντα, άλλες τους γονείς και τους φίλους.

Από τις λέξεις που αναφέρονται στη παίκτρια ή τον παίκτη, που αποτελούν και τον αντικειμενικό σκοπό και στόχο κάθε προσπάθειας για την ύπαρξη και λειτουργία μιας αθλητικής ομάδας, άλλες αναφέρονται στις σωματικές ικανότητες και ιδιότητές τους, άλλες στις πνευματικές και διανοητικές τους ικανότητες, άλλες στα ψυχικά τους χαρίσματα και ευαισθησίες που πρέπει να τους διακρίνουν. Άλλες πάλι λέξεις αναφέρονται σε έμφυτες και επίκτητες δυνατότητες, όπως απαιτεί το συγκεκριμένο παιχνίδι και άλλες στη λειτουργία και συμπεριφορά του ατόμου, ως μέλους της μικρής κοινωνίας της ομάδας και άλλες λέξεις στις διαπροσωπικές σχέσεις εντός και εκτός ομάδας. Άλλες λέξεις τέλος αναφέρονται στις καθαυτό αξίες που προάγει και επιτάσσει το παιχνίδι της πετοσφαίρισης, με τους δικούς του ξεχωριστούς κανόνες παιδιάς.

Γι' αυτές τις τελευταίες, που πρέπει να ενδιαφέρουν κυρίως την παίκτρια ή τον παίκτη, τον προπονητή και τους παράγοντες, πολύ περισσότερο όμως πρέπει να ενδιαφέρουν το γονέα,

που συνειδητά προτρέπει το παιδί του να ασχοληθεί με το παιχνίδι της πετοσφαίρισης, γίνεται μια μικρή αναφορά παρακάτω, ως μια συμβολή αλλά και προτροπή για δημιουργική σκέψη και συζήτηση.

Αρετές και αξίες πετοσφαίρισης

Αναφέρονται στις αξίες που αυτό καθαυτό το παιχνίδι της πετοσφαίρισης, με τους ιδιαίτερους κανόνες παιδιάς που το διέπουν, μπορεί να καλλιεργεί στον παίκτη.

(Αρετής οικείον είναι, κακίας αλλότριον. Γνώρισμα της αρετής είναι, κάθε τι που είναι ξένο στην κακία. Κλεόβουλος Λίνδιος)

Αγωνιστικότητα

Η πετοσφαίριση είναι το μοναδικό ομαδικό άθλημα που απαιτεί διάρκεια στην αγωνιστική προσπάθεια. Σκόπιμη καθυστέρηση, όπως ισχύει σε όλα τα άλλα ομαδικά αθλήματα, εδώ δεν βρίσκει εφαρμογή. Ο παίκτης πρέπει να δίνει μέχρι το τέλος του παιχνιδιού κάθε ικμάδα των δυνάμεών του, προσοχή και ένταση σε κάθε προσπάθειά του, αλλά και διαρκές πάθος.

Αισιοδοξία

Η «βασανιστική» διαδικασία εκμάθησης του παιχνιδιού αναπτύσσει χαρακτήρες και προσωπικότητες που αντιμετωπίζουν κάθε προσπάθεια, μέσα και έξω από τους αγωνιστικούς χώρους, με αίσθημα αισιοδοξίας, αφού πολλές φορές καλούνται να ξεπεράσουν τις σωματικές και ψυχικές τους δυνάμεις, αλλά και τις τυχόν αρχικές τους επιφυλάξεις για την ομάδα και τον εαυτό τους.

Ακεραιότητα

Οι εσωτερικές σχέσεις στην ομάδα, αποβάλλουν κάθε συνήθεια ατομιστικής συμπεριφοράς και μικροϋπολογισμού. Οι εξωτερικοί και εξωγενείς επιρροές που συγκρούονται με το συλλογικό τρόπο σκέψης και πράξης της ομάδας, αποδεικνύονται συχνά αρνητικοί παράγοντες, που δεν έχουν χώρο στην πετοσφαίριση.

Αλληλεγγύη, αλληλοβοήθεια

Το κατεξοχήν ψυχολογικό ομαδικό παιχνίδι απαιτεί την καλλιέργεια στενών δεσμών μεταξύ των παικτών και την εκδήλωση - εξωτερίκευση συναισθημάτων ειλικρινούς συμπαράστασης προς τα άλλα μέλη της ομάδας. Οι αρετές αυτές εκδηλώνονται: Στον αγώνα, με την άμεση και ειλικρινή συγχώρεση του τυχόν σφάλματος του συμπαίκτη, αφού και αυτός στη συνέχεια θα πρέπει να έχει τη δύναμη να συγχωρέσει το σφάλμα άλλου συμπαίκτη και να συνεχίσει να αγωνίζεται χωρίς ψυχολογικό βάρος. Στην προπόνηση με τη βοήθεια του συμπαίκτη να βελτιώνει διαρκώς την κατάρτιση και απόδοσή του και να επιβραβεύεται για κάθε καλή του προσπάθεια. Στη ζωή της ομάδας έξω από το γήπεδο, με την άμεση συνδρομή και ενδιαφέρον του κάθε παίκτη προς τον άλλο σε κάθε πρόβλημα που αντιμετωπίζει.

Αλληλεξάρτηση

Οι κανόνες του παιχνιδιού επιβάλλουν και απαιτούν ανάπτυξη ασύλληπτη συνεργασία και αλληλεξάρτηση των κινήσεων. Από την ορθότητα της κίνησης του παίκτη που ενεργεί, δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για την χωρίς προβλήματα κίνηση του άλλου παίκτη και τη δυνατότητά του να έχει περισσότερες επιλογές. Αυτή η αλληλεξάρτηση αποτελεί το υπόβαθρο για τη δημιουργία στενών δεσμών ανάμεσα στα μέλη της ομάδας, αλλά και για την επιμονή στην τελειοποίηση των κινήσεων συνεργασίας.

Αλληλεπίδραση

Σε κανένα άλλο ομαδικό παιχνίδι με μπάλα δεν υπάρχει τόση στενή σχέση της ατομικής με την ομαδική ψυχολογία. Η ψυχολογία του ενός μπορεί να επιδράσει θετικά ή αρνητικά στην ψυχολογία των υπολοίπων παικτών, όπως και η ψυχολογία των πολλών στη θετική ή αρνητική ψυχολογία του ενός ή μερικών. Πληθώρα εσωτερικών και εξωγενών παραγόντων, που φαίνονται καταρχήν ανύποπτοι και απρόβλεπτοι, μπορούν να ασκήσουν καθοριστική ψυχολογική επίδραση προς τη μία ή την άλλη κατεύθυνση. Η αντιστροφή των αρνητικών επιδράσεων αποτελεί ένα μεγάλο αντικείμενο έρευνας για τον προπονητή, είτε στην προπόνηση, είτε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Την ικανότητα αυτή έχουν ή αποκτούν και οι παίκτες που διαδραματίζουν ρόλο «φυσικού αρχηγού» της ομάδας.

Αλληλοεκτίμηση, αλληλοσεβασμός, αλληλοκατανόηση

Τα μέλη μιας ομάδας δεν έχουν πάντα τον ίδιο τρόπο σκέψης, τις ίδιες συνήθειες, την ίδια νοοτροπία, τον ίδιο τρόπο θεώρησης και αντιμετώπισης των πραγμάτων. Το κάθε μέλος της

ομάδας, πολύ πριν έρθει στο γήπεδο, αλλά και όταν μετέχει των εκδηλώσεων της ομάδας αργότερα, ζει συχνά σε διαφορετικό κοινωνικό περιβάλλον. Αυτή τη διαφορετικότητα πρέπει το κάθε μέλος της ομάδας να την κάνει ζωτικό στοιχείο της ομάδας και να παίρνει ότι πιο θετικό και αξιόλογο υπάρχει στα άλλα μέλη της ομάδας. Θα πρέπει να μάθει να αναγνωρίζει ότι ο κάθε άνθρωπος πρέπει να γίνεται σεβαστός με τις προσωπικές του ιδιαιτερότητες, χωρίς αυτό βέβαια να αναιρεί προσπάθειες για βελτίωσή του.

Άμιλλα

Η άμιλλα έχει συναγωνιστικό και ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Συναγωνιστικό μέσα στην ίδια την ομάδα για τη βελτίωση της ατομικής απόδοσης του καθένα ξεχωριστά με τελικό στόχο τη βελτίωση συνολικά της ομάδας και συναγωνιστικό σε σχέση με τους αντιπάλους. Συνήθως η λέξη άμιλλα συνοδεύεται με το επίθετο «ευγενική». Αυτός ο συνδυασμός βρίσκει άριστη εφαρμογή στην πετοσφαίριση, αφού οι κανόνες του παιχνιδιού δεν επιτρέπουν πολλές «παρεκτροπές».

Αναγκαιότητα

(Ανάγκα δ' ουδέ θεοί μάχονται. Εναντίον της ανάγκης, ούτε και οι Θεοί μπορούν να δώσουν μάχη. Πιπτακός ο Λέσβιος).

(Τι ισχυρότατον; Ανάγκη. Μόνον γαρ ανίκητον. Τι είναι ισχυρότατο; Η ανάγκη. Γιατί μόνο αυτή δεν νικάται. Θαλής ο Μιλήσιος).

Όλη η φιλοσοφία της προπόνησης και του παιχνιδιού στην π. στηρίζεται σε αναπόδραστες σχέσεις αιτιών και αποτελεσμάτων, είτε αφορούν θέματα τεχνικής είτε ψυχολογίας είτε συμπεριφοράς είτε οτιδήποτε άλλο σχετίζεται με την εσωτερική ζωή της ομάδας. Η επιδίωξη επομένως του επιδιωκόμενου αποτελέσματος στηρίζεται πριν απ' όλα στη διαμόρφωση εκείνων των αναγκαιών προϋποθέσεων που θα εγγυώνται με ασφάλεια την επίτευξή του. Έτσι η συνείδηση της αναγκαιότητας αποκτά πρωτεύοντα χαρακτήρα και είναι αυτή που διαμορφώνει τον τρόπο σκέψασθαι του παίκτη.

Ανιδιοτέλεια

Το ίδιο το παιχνίδι της πετοσφαίρισης δεν δίνει το δικαίωμα σε κάποιον να σκέφτεται ιδιοτελώς ή να προβάλλει το εγώ του πάνω από την ομάδα. Τα εγωιστικά ελαττώματα αποτελούν ελάττωμα της ομάδας και άρα, πολύ απλά, τότε δεν υπάρχει ομάδα. Η πετοσφαίριση απαιτεί εραστής της τέχνης, της λογικής και της φιλοσοφίας της. Η εθελοντική υποταγή στους κανόνες της και η ερασιτεχνία του δεν συμβαδίζουν με ιδιοτελείς επιδιώξεις.

Αντικειμενικότητα

Η πετοσφαίριση, παιχνίδι χωρίς σκοπιμότητες και σωματική βία, με καθαρούς και φανερούς κανόνες διεξαγωγής, αποκαλύπτει τις δυνατότητες και τη δουλειά του καθένα. Όποιος έχει τις σωματικές και ψυχικές αρετές, όποιος έχει δουλέψει αμείβεται. Κανείς δεν μπορεί να παραβλέψει αυτήν την αποκαλυπτική πραγματικότητα. Αντίθετα όποιος αντικειμενικά κρίνει τα πράγματα, βρίσκει το ερέθισμα για προβληματισμό και δουλειά. .

Αξιοπρέπεια

Η πετοσφαίριση έχει το δικό της κώδικα αξιών και δεοντολογίας. Τα πρέπει και τα όχι της, στηρίζονται στους ιδιαίτερους κανόνες παιδιάς της, στα ατομικά και ομαδικά χαρακτηριστικά του παιχνιδιού. Οι αξίες αυτές στο σωστό μέτρο γαλουχούν το άτομο και για τη συμπεριφορά του στον λοιπό κοινωνικό του βίο. Άτομα χωρίς αξιακό υπόβαθρο, ή μένουν απομονωμένα, ή προσαρμόζονται αναγκαστικά ή αποβάλλονται από την ομάδα. Η δυνατότητα του ατόμου αλλά και της ομάδας συνολικά για ιεράρχηση των αξιών, παίζει μεγάλο ρόλο. Η συμπεριφορά στη νίκη και στην ήττα, η συμπεριφορά έναντι του αντιπάλου μετά τη λήξη του παιχνιδιού, ο τρόπος που απαντάς σε καταστάσεις ή απόψεις αρεστές και μη αρεστές, η στάση στις δυσκολίες της ομάδας και της ζωής, η διαρκής αναζήτηση του μέτρου και του αναγκαίου, η ψυχική ισορροπία αποτελούν πεμπτούσια αλλά και το σκοπούμενο στην πετοσφαίριση.

Αυστηρότητα

Η διαρκής επιδίωξη της τελειότητας στις κινήσεις και την τακτική του παιχνιδιού, κάνει τον παίκτη να γίνεται όλο και πιο αυστηρός με τον εαυτό του και την ομάδα. Δεν επιτρέπει στον εαυτό του και στους συμπαίκτες του, εφησυχασμό και ραθυμία.

Απεχθάνεται την προχειρότητα και το αδικαιολόγητο χάσιμο χρόνου.

Αυταπάρνηση

Η ερωτική σχέση που δημιουργεί ο παίκτης με την πετοσφαίριση, τον κάνει να απαρνείται άλλα ευχάριστα ή δυσάρεστα γεγονότα της καθημερινότητας και της ζωής του. Ο παίκτης

αποδέχεται συνειδητά κάθε σωματική και ψυχολογική ένταση και συχνά ξεπερνά τα όριά του. Εξαντλεί κάθε προσπάθεια μέσα στο παιχνίδι για να επιτύχει.

Αυτενέργεια

Το ίδιο το παιχνίδι σε κάνει να βρίσκεις τρόπους και να μαθαίνεις τρόπους για να ξεφεύγεις από τα δύσκολα. Οι λύσεις πολλές φορές δεν βρίσκονται ούτε σε γραπτά κείμενα ούτε σε προπονητικές εντολές. Οι λύσεις βρίσκονται στη σκέψη της στιγμής, στην έμπνευση και στην ενέργεια που τροφοδοτείται απ' αυτήν.

Αυτεξουσιότητα, αυτοκυριαρχία

(Να ξέρεις να κυβερνάς τη διάθεσή σου, γιατί αν δεν υπακούει, τότε διατάζει. *Οράτιος*)

Η σχέση του παίκτη με την μπάλα, στην τροχιά της προς και από αυτόν, αναγκαία επιβάλλει στον παίκτη απόλυτη αυτοκυριαρχία των συναισθημάτων του. Τα «αν» και τα «μήπως» και κάθε μη θετική σκέψη ή αμφιβολία, στην ελάχιστη χρονικά επαφή του παίκτη με την μπάλα, είναι μοιραία. Η αυτοκυριαρχία στο παιχνίδι δοκιμάζεται κάτω από τις πιο διαφορετικές ψυχολογικές και αγωνιστικές συνθήκες.

Αυτονομία

Ο παίκτης της πετοσφαίρισης μαθαίνει ότι ομαδικό πνεύμα λειτουργίας δεν σημαίνει απαραίτητα ότι συμπάσχω με το ψυχολογικό πρόβλημα που έχει δημιουργηθεί σε κάποιο ή κάποιους συμπαίκτες την ώρα του αγώνα. Μαθαίνει να αυτονομείται από το ψυχολογικό βάρος της υπόλοιπης ομάδας και να την οδηγεί με ενέργειες και λόγια σε αλλαγή της ψυχολογίας.

Αυτογνωσία

(Το γνώθι σαυτόν χρήσιμον εις νουθεσίαν των αλαζόνων, οι υπέρ την εαυτών δύναμιν φλυαρούσιν. Το να γνωρίσει κανείς τον εαυτό του είναι ωφέλιμο στους αλαζόνες, οι οποίοι φλυαρούν υπερβάλλοντες την δύναμή τους. Βίας Πριηνεύς).

Σε ατομικό τεχνικό επίπεδο αποτελεί τον κινητήριο μοχλό για κάθε πρόοδο. Σε τεχνικό ομαδικό επίπεδο συμβάλλει στη διαμόρφωση κοινής συνείδησης για συλλογικό τρόπο δουλειάς και εξέλιξης. Σε ατομικό ψυχολογικό επίπεδο επιτρέπει τη διαμόρφωση θετικής ψυχολογίας και σε ομαδικό επίπεδο στη αλληλοενθάρρυνση και στη μετάδοση θετικής ψυχολογίας. Σε αγωνιστικό επίπεδο η αυτογνωσία πρέπει να έχει στόχο στην προβολή των θετικών της ομάδας, που συγκριτικά υπερσχύουν της άλλης ομάδας και των πλεονεκτημάτων που μπορεί να εκμεταλλευθεί, με σκέψη και τακτική.

Αυτοεκτίμηση, αυσεβασμός

(Ο άνθρωπος είναι σαν το κλάσμα, ο αριθμητής είναι αυτό που είναι στην πραγματικότητα, ενώ ο παρονομαστής είναι αυτό που νομίζει για τον εαυτό του. Όσο μεγαλύτερος ο παρονομαστής τόσο μικρότερο και το κλάσμα. *Α. Τολστόι*)

(Ο αυτοσεβασμός για την ψυχή είναι το ίδιο όπως και το οξυγόνο για το σώμα. Αφαιρέστε από τον άνθρωπο το οξυγόνο και θα καταστρέψετε το σώμα του, αφαιρέστε από τον άνθρωπο τον αυτοσεβασμό και θα καταστρέψετε την ψυχή του. Τ. Σας).

Καλλιέργεια θετικής άποψης για τον εαυτό μου, σωστή και μετρημένη αξιολόγηση των δυνατοτήτων μου. Μέτρο και ειλικρίνεια στις σχέσεις του υποκείμενου με τον εαυτό του. Η καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης στην προπόνηση και στο παιχνίδι αναπτύσσεται με επιβράβευση των προσπαθειών και του αποτελέσματος.

Αυτοέλεγχος, ενδοσκόπηση

(Χαλεπόν το εὐ γνῶναι. Είναι δύσκολο πράγμα να ξέρεις τι είναι το σωστό. Πιττακός ο Μιλήσιος). Η «μάχη» με την τελειοποίηση, ψυχής και σώματος, απαιτεί θαρραλέα και ειλικρινή συζήτηση με τον εαυτό μου. Όποιος κρύβεται και δεν ομολογεί στον εαυτό του τις αδυναμίες του δεν αισθάνεται ελεύθερος από τα μικροπάθη του και τους εγωισμούς του.

Αυτοκριτική

(Χαλεπώτατον το γνῶσκειν εαυτόν. Πολλά γαρ υπό φιλαυτίας έκαστον εαυτῷ προσπιθέναι. Δυσκολότατο είναι να γνωρίσει κανείς τον εαυτό του. Διότι κάθε ένας, λόγω του εγωισμού του, προσθέτει πολλά καλά στο άτομό του (που δεν τα έχει). Χίλων ο Λακεδαιμόνιος).

Αυτός που ασκεί ειλικρινή κριτική στον εαυτό του και μπορεί δημόσια να αναγνωρίζει το λάθος ή την αδυναμία του, δίνει και υπόσχεση για την αντιμετώπισή τους. Ο παίκτης της πετοσφαίρισης αναγνωρίζει πάντα το λάθος του και με θάρρος απενοχοποιεί τον ή τους συμπαίκτες του. Έτσι η αυτοκριτική του γίνεται τρόπος συμπεριφοράς απέναντι σε κάθε συναναστρεφόμενο με αυτόν.

Αυτοπειθαρχία

(Άρχεσθαι μαθών, άρχειν επιστήση. Αν μάθεις πρώτα να κυβερνάσαι, θα μάθεις και να κυβερνάς. Βίας Πριηνεύς).

Ο πειθαναγκασμός δεν είναι ασφαλής μέθοδος ατομικής και ομαδικής πειθαρχίας. Η συνειδητή υποβολή του εαυτού μου σε υποχρεώσεις που έχουν ευεργετικό χαρακτήρα για τον εαυτό μου και την ομάδα, αναπτύσσει προσωπικότητες ελεύθερων και συνειδητών προσώπων, χρήσιμων στην κοινωνία.

Αυτοπεποίθηση

Είναι το μεγάλο κέρδος που προσφέρει γενικά ο αθλητισμός στο άτομο. Στην πετοσφαίριση η αυτοπεποίθηση καλλιεργείται σε ακόμα μεγαλύτερο βαθμό, λόγω της φύσης του παιχνιδιού (αποφάσεις σε κλάσματα του δευτερολέπτου, συχνότητα αλλαγών στην ψυχολογία κ.λπ). Καλλιεργείται συστηματικά στην προπόνηση με την εξάσκηση στην τεχνική την τακτική και τη δύναμη και έτσι ο παίκτης και κατ' επέκταση η ομάδα, φορτίζεται θετικά για την αντιμετώπιση του αντιπάλου. Με αυτοπεποίθηση όλες οι ενέργειες έχουν μεγάλη ακρίβεια και οδηγούν στον επιδιωκόμενο σκοπό, αφού ο παίκτης και η ομάδα ενσυνείδητα θεωρούν ότι υπερέχουν της αντιπάλου ομάδας σε όλους τους τομείς.

Αυτοσυγκέντρωση

Η αυτοσυγκέντρωση καλλιεργείται από τις πρώτες επαφές του παίκτη με την μπάλα. Η σωστή στάση του σώματος σε κάθε κίνηση προς τη μπάλα, η μεταβίβαση της μπάλας προς το συμπαίκτη, ο τρόπος που επιχειρείς να μεταφέρεις τη μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο, η πρόβλεψη των κινήσεων του αντιπάλου και η σωστή μετακίνηση στο γήπεδο, απαιτούν διαρκή και σε υψηλό βαθμό, αυτοσυγκέντρωση. Η αυτοσυγκέντρωση αναπτύσσει αίσθημα αυτοπεποίθησης και αυτή φέρνει τη νίκη.

Αυτοσχεδιασμός, επινόηση

Αυτοσχεδιασμός στην πετοσφαίριση, σημαίνει έμπνευση της στιγμής. Αν και στο σύγχρονο παιχνίδι τα πάντα επιχειρούνται να γίνονται προγραμματισμένα, πολλές φορές ένας αυτοσχεδιασμός μπορεί να επιφέρει αναστάτωση στην αντίπαλη ομάδα. Ο επιτυχής αυτοσχεδιασμός ωστόσο είναι αποτέλεσμα όχι μόνον αποτέλεσμα ατομικής έμπνευσης ή ταλέντου, αλλά και σωστής παρατήρησης των κινήσεων του αντιπάλου- άρα καλής γνώσης του παιχνιδιού- που συχνά προσαρμόζει το παιχνίδι του στο παιχνίδι της ομάδας μας. Ο αυτοσχεδιασμός διδάσκεται στην προπόνηση για να μπορεί ο παίκτης να βρίσκει τις πιο αποτελεσματικές λύσεις από δύσκολη θέση.

Βεβαιότητα

Το ψυχολογικό βάθρο της ομάδας. Για να δημιουργηθεί συνδράμουν όλοι οι παράγοντες σωστής προετοιμασίας της ομάδας. Αλλά πολλές φορές, λόγω του ότι η πετοσφαίριση είναι ένα ψυχολογικό ομαδικό άθλημα, ακόμα και αρνητικοί φαινομενικά παράγοντες, έχει αποδειχθεί στη ζωή, ότι μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στην αγωνιστική συμπεριφορά.

Βούληση

Η πετοσφαίριση είναι παιχνίδι επιλογών. Κάθε κίνηση του παίκτη αποτελεί μαρτυρία του ψυχικού του κόσμου. Η κίνηση είναι ενέργεια που εκπέμπει ο ψυχισμός του. Αποκαλύπτει ακόμα και τις πιο κρυφές πτυχές της ψυχής και του πνεύματος. Διορθώνει βουλησιαρχικές και δεισιδαιμονικές αδυναμίες και ισορροπεί τον άνθρωπο με τον ορθολογικό τρόπο που τον καλεί να αντιμετωπίσει κάθε κατάσταση μέσα στο παιχνίδι.

Δημιουργικότητα

(Νέος θα πει να επιχειρείς να γκρεμίσεις τον κόσμο και να έχεις το θράσος να θες να οικοδομήσεις καινούριο, καλύτερο. *N. Καζαντζάκης*)

Η αίσθηση της δημιουργίας είναι από τα πιο ευχάριστα συναισθήματα του ανθρώπου. Το παιχνίδι της π. με τις εντελώς ιδιαίτερες κινήσεις του, δημιουργεί ένα ξεχωριστό τέτοιο συναίσθημα, αφού ο παίκτης αισθάνεται ότι είναι δημιουργός κάποιου καινούργιου πράγματος ή κατάστασης για τον εαυτό του. Δημιουργεί νέες φιλίες, πλάθει νέα όνειρα και οράματα, δημιουργεί νέα είδωλα ζωής, σκέφτεται συλλογικά, δρα σαν μέλος ομάδας, προγραμματίζει και κάνει κοινούς σχεδιασμούς για το μέλλον, μαθαίνει μεθόδους και τρόπους που βοηθούν και σε άλλους τομείς της ζωής.

Διαλλακτικότητα

Η π. μαθαίνει την υποχώρηση σε εγωιστικά πρότυπα ζωής και συμπεριφοράς και στην αποδοχή κανόνων και αρχών ζωής που αναπτύσσουν στο μέγιστο βαθμό τη συλλογικότητα και τη συνεργασία. Σε μαθαίνει να σκέπτεσαι και να αποδέχεσαι και την άλλη άποψη και να

προσπαθείς και συ να έχεις άποψη σε όλα τα πράγματα, για να συμβάλεις στον ομαδικό τρόπο λειτουργίας.

Διαλογικότητα

Η π. απαιτεί και επιβάλλει, λόγω των εξαιρετικών και ιδιαίτερα σημαντικών λεπτομερειών συνεργασίας εντός και εκτός ομάδας, αλλά και των ιδιαίτερων κανόνων παιδιάς, την αρχή του διαλόγου. Και διάλογος δεν μπορεί να υπάρξει αν δεν γνωρίζει κάποιος την αναγκαιότητα της σχέσης του ζητουμένου από τον παίκτη και του επιδιωκόμενου αποτελέσματος, είτε αυτή αφορά στις τεχνικές ή στις τακτικές του παιχνιδιού, είτε στις συμπεριφορές εντός και εκτός της ομάδας.

Διαπαιδαγώγηση

(Το πιο δύσκολο πράγμα που πρέπει να αντιμετωπίσουν τα νέα παιδιά σήμερα, είναι το να μάθουν καλούς τρόπους χωρίς να τους βλέπουν. *Φ. Αστερ*)

Η π. συγκριτικά υπερέχει των άλλων ομαδικών παιχνιδιών στο θέμα της διαπαιδαγώγησης, όχι μόνον γιατί είναι το μόνο που δεν εμπεριέχει κανόνες και λογικές σωματικής βίας (διαθέτει βέβαια ψυχολογική βία), αλλά και γιατί λόγω του υψηλού βαθμού συνεργασίας μεταξύ των παικτών και των διαπροσωπικών σχέσεων επί των οποίων βασίζονται και λειτουργούν αυτές, αναπτύσσει κοινωνικές αξίες που βρίσκουν εφαρμογή σε όλες τις πτυχές της κοινωνικής και οικονομικής ζωής.

Διασκέδαση, Ευχαρίστηση

Η π. είναι παιχνίδι. Συνειδητά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται οι όροι άθλημα και αθλητής, που παραπέμπουν στη διεκδίκηση του βραβείου, που συχνά αποτελεί αυτοσκοπό, με όσα δεινά αυτό συνεπάγεται. Σημασιολογικά και εννοιολογικά, το παιχνίδι προορίζεται για την τέρψη των παιδιών και αυτή πρέπει να είναι η π. , όπως βέβαια και τα άλλα ομαδικά αθλήματα, που η εξέλιξή τους τη σημερινή εποχή δημιουργούν απωθητικές διαθέσεις.

Δικαιοσύνη

Οι κανόνες (νόμοι) διεξαγωγής του παιχνιδιού δεν επιδέχονται πολλές ερμηνείες. Έτσι η εφαρμογή αυτών των κανόνων παγώνει αίσθημα δικαιοσύνης στον παίκτη. Από την άλλη η σύνθεση της ομάδας (καθήκον του προπονητή) βασίζεται στις αποκαλυπτικές αλήθειες της στατιστικής και κάθε παράπονο θεραπεύεται με την προσπάθεια βελτίωσης.

Ειλικρίνεια

(Η ειλικρίνεια καθόλου δεν είναι ευπιστία, αλλά μόνο κακή συνήθεια να σκέφτεσαι φωναχτά. *Β. Κλιουτσέφσκι*)

Αποτελεί βασική αρτηρία για τη λειτουργία της ομάδας. Όλοι θέλουν και πρέπει να θέλουν την αλήθεια να λάμπει. Με την ειλικρίνεια αναπτύσσονται πολιτισμένες και ακατάλυτες ανθρώπινες σχέσεις και η π. βρίσκει τα άτομα εκείνα που μπορούν να αντέξουν την αλήθεια και να μην ζουν σε αυταπάτες ή μικροπρεπείς υπολογισμούς.

Εκτόνωση

Η π. σαν ομαδικό παιχνίδι συμβάλλει τα μέγιστα στην εκτόνωση της έμφυτης επιθετικότητας των νέων, αφού επιτρέπει αυτήν χωρίς άσκηση σωματικής βίας.

Ελευθερία

(Ελευθερία εστί αγαθή συνείδησις. Ελευθερία είναι η ήρεμη συνείδηση. Περίανδρος ο Κορίνθιος)

(Ελευθερία δεν είναι να κάνεις ό,τι θέλεις, αλλά να μπορείς να κάνεις ό,τι πρέπει.

Μοντεσκιέ)

Το ιδανικό της ελευθερίας σε επίπεδο προσωπικής διάθεσης του ατόμου μπορεί να το υπηρετήσει με τον καλύτερο τρόπο η π. Η ανάπτυξη τόσων ξεχωριστών αξιών και ιδανικών, που απαιτούνται αλλά και καλλιεργούνται σ' αυτό, με την αποδοχή της αναγκαιότητάς τους από το άτομο, δημιουργούν το πλαίσιο για να αισθάνεται αυτό ελεύθερο όταν αξιώνει και διεκδικεί την εφαρμογή τους. Πολύ περισσότερο όταν όλες αυτές οι αξίες έχουν τόση μεγάλη σημασία στην κοινωνική, οικονομική και πολιτική καθημερινότητα.

Ελπίδα

(Τι γλυκύ ανθρώποις; Ελπίς.Τι είναι γλυκό στους ανθρώπους; Η Ελπίδα. Βίας Πριηνεύς).

Είναι η ενέργεια που κινεί το άτομο και την ομάδα.

Εμπειρία, πείρα

(Εκείνος που θέλει να τελειοποιείται πρέπει να βλέπει τις ήττες του σαν μαθήματα. *Χ. Καπαμπλάνκα*)

Συγκριτικό μέγεθος που μετρά τη συσσώρευση γνώσεων γύρω από τις τεχνικές και τακτικές του παιχνιδιού, αλλά και όχι μόνον. Ολοκλήρωση της εμπειρίας υπάρχει μόνον όταν ο παίκτης ολοκληρώνεται και σαν προσωπικότητα με την πρόσληψη των αξιών που καλλιεργεί η π. σαν ομαδικό παιχνίδι.

Εμπιστοσύνη

Είναι η ουσία που κολλάει τον παίκτη στην ομάδα ή και το αντίστροφο. Στηρίζεται ή σε τεχνικοτακτικά χαρακτηριστικά ή σε ηθικοψυχικά στοιχεία. Οι λόγοι δημιουργίας της ή απώλειάς της είναι πολλοί και διαφορετικοί και οφείλονται σε υποκειμενικούς και αντικειμενικούς λόγους, σε εσωτερικούς ή εξωγενείς παράγοντες. Αποτελεί συχνά σοβαρό διακύβευμα στις σχέσεις όλων των εμπλεκόμενων με την ομάδα (παίκτες, προπονητές, παράγοντες, φιλάθλους).

Ενδελέχεια

Η π. στηρίζεται στη λεπτομέρεια και στον εξονυχιστικό τρόπο που πρέπει να αναζητάς την τελειοποίηση των κινήσεων του σώματος σε σχέση με την πορεία της μπάλας. Αυτό εθίζει τον παίκτη να αναζητά πάντα τη λεπτομέρεια και όλες τις εκδοχές για την αναζήτηση της λύσης.

Ενεργητικότητα

Το παιχνίδι της π. απαιτεί διαρκή και αδιάλειπτη ενεργοποίηση όλων των αισθήσεων και των πνευματικών λειτουργιών, σε ελάχιστο χρόνο και σε χώρο που θα πρέπει να κινηθούν συντονισμένα έξι παίκτες. Είναι δε κεφαλαιώδες λάθος να θεωρούνται τα διαλείμματα μέχρι το επόμενο σέρβις χρόνος «ξεκούρασης». Αντίθετα, είναι ο χρόνος που επιτρέπει σε κάθε ομάδα να συνεννοηθεί, αφού πρώτα δει τη διάταξη της αντιπάλου ομάδας και εντοπίσει τις αδυναμίες, να σχεδιάσει την επόμενη κίνησή της. Και αυτό δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση, αφού απαιτεί και καλή γνώση του παιχνιδιού, αλλά και πρόβλεψη όλων των πιθανοτήτων.

Εξάσκηση

Η π. έχει δικούς της ιδιαίτερους κανόνες εξάσκησης, στηριζόμενους στους ιδιαίτερους κανόνες παιδιάς που τη διέπουν. Διαφέρει σημαντικά από τα άλλα ομαδικά αθλήματα, τόσο ως προς τις ασκήσεις όσο και ως προς την ενδυνάμωση των μυών που επιδιώκει. Έτσι, χρησιμοποιεί τα επιστημονικά δεδομένα άλλων αθλημάτων και τα προσαρμόζει στις απαιτήσεις του αθλήματος. Τα άλμα, οι ισορροπίες του σώματος, οι γρήγορες μετακινήσεις προς όλες τις κατευθύνσεις, οι πτώσεις, η χαμηλή τοποθέτηση του κορμού, οι διατάσεις των μυών κ.ά. απαιτούν συνδυασμένες ασκήσεις γυμναστικής, στίβου, ακροβατικής, ενδυνάμωσης με βάρη ή χωρίς αυτά, κ.λπ. Οι ασκήσεις με μπάλα είναι μοναδικές και δεν συναντώνται σε κανένα άλλο ομαδικό άθλημα με μπάλα, αφού σχεδόν σε όλα τα άλλα ο παίκτης μπορεί να κρατά για λίγο ή περισσότερο χρόνο τη μπάλα στην κατοχή του. Η π. ιδιαίτερα τεχνικό άθλημα, απαιτεί διαρκή εξάσκηση.

Επιβεβαίωση, επιβράβευση

Ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται επιβεβαίωση για τις προσπάθειες που κάνει. Στην π. ακόμα περισσότερο, αφού η εκμάθηση απαιτεί χρονικό διάστημα πολύ μεγαλύτερο από άλλα ομαδικά αθλήματα. Η επιβεβαίωση είτε με τη μορφή της αυτεπιβεβαίωσης, δηλ. της συνείδησης επιτυχίας του ζητούμενου, είτε της αναγνώρισης από τρίτους, αποτελεί κίνητρο για μεγαλύτερη προσπάθεια, αλλά και οδηγό για ενεργοποίηση του ατόμου σε άλλους τομείς της προσωπικής και κοινωνικής ζωής. Από την απλή επιβεβαίωση για συγκεκριμένη πράξη ή συμπεριφορά, ως την επιβράβευση για σημαντική επιτυχία, αποτελεί την κινητήρια δύναμη της ερασιτεχνικής σχέσης με την π. Η επιβεβαίωση μπορεί να έχει ηθικό ή υλικό υπόβαθρο. Η υλική επιβράβευση, δεν θα πρέπει να στρεβλώνει το χαρακτήρα του ερασιτεχνισμού και να δρα αντιπαιδαγωγικά.

Επίγνωση

Ο παίκτης αλλά και το οικογενειακό του περιβάλλον πρέπει να αποκτούν πλήρη γνώση και συνείδηση των πραγματικών δεδομένων και της κοινωνικής πραγματικότητας μέσα στην οποία εντάσσεται το παιδί για να ασχοληθεί με το παιχνίδι. Το εξωτερικό περιβάλλον συνήθως δεν είναι το ίδιο με αυτό της ομάδας που εντάσσεται. Αλλά και ομάδες με ομάδες διαφέρουν ως προς την φιλοσοφία τους. Και διαφέρουν μάλιστα σε πολύ μεγάλο βαθμό στην αντιφατική εποχή μας. Οι ιθύνοντες της ομάδας πρέπει να μοιράζονται τις σκέψεις τους και τους προβληματισμούς τους και να μη λειτουργούν στα πρότυπα γραφειοκρατικών μηχανισμών.

Επιδεξιότητα

Η ικανότητα αυτή καλλιεργείται συστηματικά και αδιάλειπτα στην π. που είναι το πιο τεχνικό ομαδικό παιχνίδι με μπάλα. Χωρίς αυτήν το παιχνίδι παύει να γίνεται ευχάριστο και θεαματικό. Η επιδεξιότητα της π. διαφέρει αυτής των άλλων αθλημάτων και ομαδικών παιχνιδιών, πλην αυτής ίσως του ποδοσφαίρου. Η επιδεξιότητα της π. που συνδυάζεται με την άριστη σχέση με τις αντανακλαστικές αντιδράσεις, με επιστημονική τεκμηρίωση, μειώνει τους κινδύνους τραυματισμού γενικά, βοηθά στην οδήγηση, κ. ά.

Επικοινωνία

Τα ομαδικά αθλήματα γενικά προτιμώνται από τους – σκεπτόμενους- γονείς έναντι των ατομικών για ένα βασικό λόγο. Την απόκτηση μίας σταθερά μειούμενης στην τεχνολογική εποχή μας ανθρώπινης σχέσης: της επικοινωνίας. Στο θέμα αυτό η π. μπορεί να υπερηφανεύεται ότι έχει τα πρωτεία. Πολλά ομαδικά αθλήματα με μπάλα μπορούν να διεξαχθούν και ομάδες να σχηματιστούν από μία πανσπερμία αθλητών, διαφορετικών νοοτροπιών ή και πολιτισμών, χωρίς προσπατούμενο να είναι η καλή σχέση μεταξύ των παικτών ή έστω και αυτή η προηγούμενη γνωριμία τους. Αρκεί ότι αυτοί είναι καλοί στο ρόλο που τους ανατίθεται. Στην π. τα πράγματα είναι διαφορετικά. Η κάθε ομάδα έχει τη δική της φιλοσοφία, τις δικές της αξίες, αυτές ή τις άλλες. Έχει το δικό της κώδικα επικοινωνίας που βασίζεται στο ένα ή το άλλο αξιακό υπόβαθρο, που μπορεί βέβαια να διαφοροποιείται κατά περίπτωση. Το βασικό ωστόσο παραμένει ένα: οι ίδιοι οι κανόνες (νόμοι) του παιχνιδιού, επιβάλλουν από μόνοι τους την αναζήτηση κοινών αντιλήψεων και αξιών πάνω στις οποίες θα πρέπει να συμφωνήσει το εντασσόμενο στην ομάδα άτομο και να προσαρμόσει τις σχέσεις του με τα άλλα μέλη της ομάδας. Η επικοινωνία στην π. αποτελεί αξία. Και επικοινωνία χωρίς κοινή αξιολόγηση και θεώρηση των πραγμάτων δεν μπορεί να υπάρξει.

Επιμέλεια

Πρέπει να καλλιεργείται ως αξία από τα πρώτα βήματα στο γήπεδο. Η επιμέλεια σχεδόν πρέπει να επιβάλλεται στον παίκτη, με την επισήμανση της ανάγκης του ορθολογικού προγραμματισμού των καθημερινών του υποχρεώσεων στο σχολείο, στο γήπεδο και στον ελεύθερο χρόνο του. Για να μπορεί να χαρεί κάποιος το παιχνίδι της π. θα πρέπει και η οικογένεια να διαπιστώνει ότι αυτό αναπτύσσει το αίσθημα ευθύνης του παιδιού απέναντι στις υποχρεώσεις του και ότι το βοηθάει στη σωστή επιλογή και ιεράρχηση των σημαντικών και χρήσιμων για την ηλικία του προτεραιοτήτων. Η επιμέλεια στο σχολείο και η επιμέλεια στο γήπεδο, είναι συγκοινωνούντα δοχεία στην π.

Επιμονή

Η συνεχής επανάληψη των ασκήσεων για την τελειοποίηση των κινήσεων με ή χωρίς την μπάλα, διδάσκει την επιμονή για την επίτευξη του ποθητού αποτελέσματος. Αυτή η προσπάθεια, που για τους πολλούς είναι μία βαρετή επανάληψη για τον παίκτη είναι συνειδητή προσπάθεια που οδηγεί σε κάποιο σκοπό, που μπορεί να την ακολουθήσει σε άλλες μορφές της καθημερινής του ζωής.

Εργατικότητα

Η κινητοποίηση όλων των σωματικών και διανοητικών λειτουργιών που επιβάλλει η π., η καταβολή της μέγιστης ενέργειας σε κάθε του κίνηση, η συνεχής προσπάθεια για επίτευξη του καλύτερου με τρόπο εργώδη και συνειδητό, δημιουργεί άτομα με έφεση στην προσπάθεια για προσφορά έργου.

Έρωσ

(Ο Έρωτας είναι, που την εχθρότητα μας αφαιρεί, με οικειότητα μας πλημμυρίζει, αυτός ορίζει να κάνουμε μεταξύ μας όλες τις παρόμοιες συγκεντρώσεις και πρωτοστάτης βαδίζει στα πανηγύρια, τα χοροστάσια, τις τελετές. Εξασφαλίζει μειλιχιότητα, αγριότητα εξαφανίζει. Δώρα χαρίζει της ευμενείας, δώρα αρνείται της δυσμενείας. Στωργικός, μαλακός. Των σοφών το θέαμα, των θεών το καύχημα. Ζηλευτός στους αμετόχους, θησαυρός για τους κατόχους. Της Απολαύσεως, της Ανέσεως, της Ευμαρείας, των Θελγήτρων, της Λαχτάρας. Του Πόθου πατέρας. Αγρυπνεί για τους καλούς. Αδιαφορεί για τους κακούς. Σε κάθε κόπο, σε κάθε φόβο, σε κάθε πόθο, σε κάθε λόγο βοηθός, πολεμιστής, συμμαχητής και σωτήρας τέλειος. Όλων μαζί των θεών και ανθρώπων στόλισμα. Οδηγητής πανέμορφος, πανίσχυρος. Αυτόν ν' ακολουθεί χρεωστεί ο κάθε άνθρωπος μ' αρμονικά υμνολογήματα, να ενώνει τη φωνή του στο τραγούδι του, που τραγουδά, και των θεών και των ανθρώπων όλα τα στήθη σαγγευεί.

ΠΛΑΤΩΝ - Συμπόσιο)

Ετοιμότητα

Όλο το παιχνίδι της π. απαιτεί αυτήν και επιβάλλει αυτήν την ιδιότητα. Ο παίκτης πρέπει να είναι έτοιμος για την επόμενη φάση, χωρίς ωστόσο εξαρχής να έχει προδιαγράψει την εξέλιξη της. Μαθαίνει να τοποθετείται σωστά στο γήπεδο ώστε να μπορεί να αντιδράσει σε περισσότερες πιθανές τροχιές της μπάλας με το λιγότερο δυνατό αιφνιδιασμό. Με την εκγύμναση της ετοιμότητας ο παίκτης αποκτά ένα πολύτιμο εφόδιο ζωής, αφού εξοικειώνεται στην αντιμετώπιση πραγματικών καταστάσεων που απαιτούν παρόμοιες αντιδράσεις.

Ευαισθησία

Η ψυχολογική ιδιοσυστασία του παιχιδιού δημιουργεί άτομα με προσωπικές και αλτρουστικές ευαισθησίες. Μαθαίνει τον εαυτό του και προσπαθεί να μάθει και το χαρακτήρα και των άλλων, συμπαίκτων ή αντιπάλων. Πόσες φορές αλήθεια οι παίκτες της μίας ομάδας μετά τη νίκη τους δεν πήγαν να παρηγορήσουν τους παίκτες της άλλης ομάδας και να τους πουν ένα καλό λόγο;

Ευγένεια, κοσμιότητα

Η π. αναγνωρίζεται απ' όλους ως το πιο ευγενικό ομαδικό παιχνίδι με μπάλα. Οι κανόνες παιδιάς που τη διέπουν συμβάλλουν αποφασιστικά στον αλληλοσεβασμό και αλληλοαναγνώριση των προσπαθειών και των επιτυχιών των αντιπάλων. Για το λόγο αυτό οι παρεκβάσεις κανόνων συμπεριφοράς (ευγένειας) που προβλέπουν οι κανονισμοί παιδιάς ελέγχονται και τιμωρούνται. Δεν αρκεί βέβαια η τυπική ευγένεια των κανονισμών. Επιβάλλεται να καλλιεργείται ο σεβασμός στον αντίπαλο, και αν μεν αυτός είναι ο νικητής να του αναγνωρίζεται η νίκη, αν δε είναι ο ηττημένος, ποτέ να μην αντιμετωπίζεται ειρωνικά.

Ευγνωμοσύνη

(Χάριν απόδος. Να ανταποδίδεις μια χάρη που σου έκαναν. Περίανδρος ο Κορίνθιος)

(Ευεργέτας τίμα. Να τιμάς τους ευεργέτες σου. Περίανδρος ο Κορίνθιος)

Το παιδί, αλλά και αυτοί που αποτελούν το οικογενειακό του περιβάλλον πρέπει να θυμούνται πάντα πως ήταν αυτό πριν ασχοληθεί με την π. και τι κέρδισε και τι κερδίζει απ' αυτήν. Να αναγνωρίζουν την προσπάθεια των άλλων που εθελοντικά και για προσωπική ευχαρίστηση συνέβαλαν στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού και στη διαπαιδαγώγησή του.

Ευδιαθεσία, ευεξία

Είναι αποδεδειγμένο και επιστημονικά ότι τα αθλήματα που απαιτούν σε υψηλό βαθμό συνδυασμό σωματικού και διανοητικού έργου, έχουν ακόμα μεγαλύτερες ευεργετικές επιδράσεις στο άτομο με την παραγωγή εγκεφαλικών ουσιών (Η σύγχρονη επιστήμη έχει διαπιστώσει ότι κατά την γυμναστική απελευθερώνονται οι «ενδορφίνες» -εγκεφαλίνη και β' ενδορφίνη-. Αυτές είναι φυσικές οπιούχες ουσίες, σαν την μορφίνη, που δημιουργούν ένα αίσθημα ευεξίας).

Ευθύτητα

Τι εύκολον; Το άλλω υποτίθεσθαι. Τι είναι εύκολο; Το να συμβουλευεί κανείς τον άλλον. Θαλής ο Μιλήσιος)

Η π. είναι παιχνίδι που κανείς δεν μπορεί να κρύψει κάτι από τον άλλο όσον αφορά την προσωπικότητά του. Κανείς δεν μπορεί να λείψει άλλο και να εννοεί άλλο. Η εκτίμηση στο πρόσωπο του καθένα κερδίζεται μόνον με την ευθεία αποκάλυψη των συναισθημάτων και των σκέψεών του. Το κάθε παιδί πρέπει να μαθαίνει τη διάκριση ανάμεσα στη δυσάρεστη αλήθεια και το ευχάριστο ψέμα.

Ευπειθεια

Η προθυμία υπακοής στις εντολές του προπονητή και των ιθυνόντων της ομάδας, πρέπει να αποκτά συνειδητό χαρακτήρα, με την έννοια της γνώσης της αναγκαιότητας. Έτσι μόνον αναπτύσσεται η αυτόβουλη σκοπούμενη συμπεριφορά και η πρωτοβουλία. Στην ομάδα δεν υπάρχουν θεσπισμένοι υποχρεωτικοί κανόνες, αλλά κανόνες άγραφοι και πρωτογενείς που εθελοντικά ο καθένας επιλέγει να ακολουθεί, σε διάκριση από το σχολείο ή την εργασία.

Ευπρέπεια

Στη διαρκή αναζήτηση του καλού και του πρέποντος, που για κάθε παιδί αποτελούν το οξυγόνο για την πνευματική του ανάπτυξη, τον ήλιο του πρέπει να αποτελούν οι πανανθρώπινες και διαχρονικές ανθρώπινες αξίες, χωρίς δυσιδαιμονικές προλήψεις και αντιλήψεις και αντικοινωνικές παραμορφώσεις. Πρέπει να αναζητείται το μέτρο και η ισορροπία. Τίποτα λιγότερο και τίποτα περισσότερο απ' αυτό που μπορεί να εξυπηρετήσει τις ομαλές σχέσεις και την αρμονική λειτουργία της ομάδας.

Ευσυνειδησία

Μπορεί η π. να είναι ένα παιχνίδι, αλλά από την άλλη δεν είναι και ένα παιχνίδι κοινωνικά αποστασιοποιημένο ή χωρίς κάποιο κοινωνικό περιεχόμενο. Η υποταγή του παίκτη σε εθελοντικούς κανόνες συμπεριφοράς με συνείδηση ότι έτσι υπηρετεί κάποιο συγκεκριμένο σκοπό, του επιτρέπει να σκέφτεται με εντελώς διαφορετικό τρόπο από άτομα που ζουν μέσα σε πειθαναγκαστικά θεσμικά πλαίσια. Η αυθυποβολή σε κανόνες αρμονικής κοινωνικής συμβίωσης, διαμορφώνει κοινωνικές συνειδήσεις, που αντιμάχονται την αδράνεια και τις κοινωνικές απαξίες της εποχής μας.

Εχεμύθεια

(Λόγων απορρήτων εκφοράς μη ποιού. Να μην αποκαλύπτεις μυστικά λόγια.

Περίανδρος ο Κορίνθιος)

Η ομάδα π. είναι μία οικογένεια. Και ο, τι συμβαίνει σε μία οικογένεια, δεν πρέπει να τα ξέρουν οι τρίτοι. Έτσι πρέπει να συμβαίνει και στην ομάδα. Κανείς δεν πρέπει να μαθαίνει τα εσωτερικά της ομάδας. Και στην περίπτωση αυτή οι τρίτοι είναι όλοι. Και οι γονείς και οι στενοί φίλοι και πολύ περισσότερο οι αντίπαλοι. Γιατί αν ξέρουν πολλά θα είναι τα δεινά για την ομάδα. Η ομάδα πρέπει να μάθει να λύνει κάθε πρόβλημα μόνη της. Μόνον έτσι και τα μέλη της θα γίνουν υπεύθυνα άτομα και θα μάθουν να διοικούν.

Εχεφροσύνη

Όπως έλεγαν και οι παλιότεροι, «το μυαλό πρέπει να είναι μέσα στο κεφάλι» ή «να μην παίρνουν τα μυαλά αέρα». Και επειδή αυτό μπορεί ακόμα και στα πιο καλοπροαίρετα άτομα, ο ρόλος των εχόντων την ευθύνη της ομάδας και ιδιαίτερα του προπονητή, είναι καθοριστικός στην προσγείωση στην πραγματικότητα.

Ηγεσία

Η π. αναζητεί το χαρακτήρα του ηγέτη. Αυτόν ή αυτήν που με περίσσια ψυχής θα μπορεί να κυριαρχεί στα δικά του συναισθήματα και να παροτρύνει και να καθοδηγεί με νηφαλιότητα και πειθώ και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ο ρόλος αυτός είναι από του πιο σημαντικούς σε μία ομάδα και μπορεί να διαμορφωθεί μέσα από αλληλάλληλες δοκιμασίες. Η ηγεσία σε μία ομάδα π. δεν σημαίνει περισσότερα δικαιώματα, αλλά μόνον περισσότερες υποχρεώσεις.

Ηθική

(Η ηθικότητα μαθαίνει όχι πως να γίνεις ευτυχημένος, αλλά πώς να γίνεις άξιος ευτυχίας. *Ε. Καντ*)

Ο κάθε άνθρωπος από την παιδική του ηλικία, ανάλογα με τον κοινωνικό του περίγυρο αρχίζει να διαμορφώνει το δικό του κώδικα ηθικής, τη δικιά του διάκριση του καλού και του κακού. Και το καλό και το κακό κρίνεται σε αναρίθμητες καταστάσεις και συμπεριφορές, ανάλογα με το μέγεθος των βιωμάτων, των εμπειριών και των γνώσεων. Η π. με τους δικούς της κώδικες του πρέπει και του καλού, βοηθά το άτομο να εμβαθύνει ακόμα περισσότερο στους ηθικούς κανόνες σκέπτεσθαι και αποφασίζειν.

Ήθος

Η π. διακρίνεται σαν παιχνίδι για το ήθος των παικτών. Η απόλυτα συνειδητή πειθαρχία στον ομαδικό τρόπο σκέψης και ενέργειας, απαιτεί άτομα με συγκρότηση και τρόπο συμπεριφοράς, με ξεχωριστές αξίες και αρετές, που παραδειγματίζουν και διαπαιδαγωγούν.

Ηρωισμός

Αν θέλαμε να επιχειρήσουμε ένα ακόμα ορισμό του ηρωισμού, θα λέγαμε ότι ηρωισμός είναι κάθε πράξης που χαρακτηρίζεται από ενσυνειδητή υποτίμηση κάποιου συγκεκριμένου ή ενδεχόμενου κινδύνου για κάποιο αγαθό, με σκοπό να υπηρετηθεί κάποιος σκοπός που για το υποκείμενο έχει εξαιρετική σημασία. Η π. με τους κανόνες παιδιάς, απαιτεί προσπάθειες που συχνά πυκνά φαίνονται ακατόρθωτες για τον κοινό άνθρωπό. Ενέργειες γεμάτες αυταπάρνηση που συγκινούν και προκαλούν το θαυμασμό.

Θετικότητα

(Φρόνει το κεδνόν. Να σκέπτεσαι κάτι πολύτιμο (που να αξίζει). Κλεόβουλος ο Λίνδιος).

(Να σκέφτεσαι θετικά και οι σκέψεις σου θα ωριμάσουν σε καλές πράξεις. *Α. Τολστόι*).

Η φιλοσοφική θεώρηση των πραγμάτων με βλέμμα θετικό, αποτελεί μεγάλο προτέρημα. Η θετική ψυχολογία τροφοδοτεί την αυτοπεποίθηση, απαλλάσσει από το άγχος, επιτρέπει σωστές και ακριβείς κινήσεις. Η θετικότητα στην π. αποτελεί προϋπόθεση για να μπορεί ο παίκτης και η ομάδα να διεκδικήσει τη νίκη. Πρέπει το ποτήρι να είναι πάντα μισογεμάτο. Πρέπει να ο παίκτης να βλέπει πρώτα το θετικό αποτέλεσμα και ύστερα να εκτελεί την κίνηση.

Καλαισθησία

(Στον άνθρωπο όλα πρέπει να είναι ωραία: και το πρόσωπο, και η ενδυμασία, και η ψυχή, και οι σκέψεις. Α. Τσέχοφ)

Η συνολική εικόνα και εμφάνιση μιας ομάδας αλλά και του κάθε μέλους της ξεχωριστά αποτελεί πρωταρχικό μέλημα. Οι απόπειρες εκκεντρικότητας πρέπει να αντιμετωπίζονται με βάση την κοινότητα των αντιλήψεων και με κριτήριο πάντοτε τη μη προβολή των εγωκεντρικών μοντέλων συμπεριφοράς. Ο προσανατολισμός στο απλό και το ωραίο, στην ουσία και όχι στην επιφάνεια των πραγμάτων και η απομυθοποίηση των κακών πρότυπων ζωής, βοηθά στη σωστή διάπλαση της προσωπικότητας.

Καλοζωία

Η σωστή διαχείριση της υγείας σε ένα παίκτη της π., όπως και στα άλλα παιχνίδια και αθλήματα, αποτελεί προϋπόθεση για την καλή φυσική του κατάσταση. Καλός ύπνος, καλή και σωστή διαίτα, αποφυγή συνθησιών και ενεργειών που μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στην υγεία. Χρειάζεται καλός προγραμματισμός και μέτρο.

Κοινωνικότητα

(Φίλοις ευτυχοῦσι και ατυχοῦσιν ο αὐτός ἴσθι. Στους φίλους να συμπεριφέρεσαι το ίδιο και αν ευτυχοῦν και αν δυστυχοῦν. Περίανδρος ο Κορίνθιος)

Η π. απαιτεί την κοινωνικότητα. Προϋποθέτει τη συνειδητή ανάπτυξη της σε μεγάλο βαθμό για να μπορεί να παράγει αποτελέσματα. Από την αίσθηση του κοινού συμφέροντος εξαρτάται στο μεγαλύτερο βαθμό η ένταση στις προσπάθειες στην προπόνηση και στο παιχνίδι. Όλοι πρέπει να αισθάνονται τον εαυτό τους υπεύθυνο για τη ζωή και την πορεία της ομάδας και όλοι να συμμετέχουν ισότιμα στις αποφάσεις που αφορούν την εσωτερική ζωή της.

Μάθηση

(Το μὲν ἰσχυρόν γενέσθαι, τῆς φύσεως ἔργον. Το δε λέγειν δύνασθαι τα συμφέροντα τη πατρίδι, ψυχῆς ἰδίων και φρονήσεως. Το να είναι κανείς ισχυρός είναι έργο της φύσης. Το να μπορεί να λεί ομῶς αυτά που συμφέρουν την πατρίδα είναι γνώρισμα της ψυχῆς και της σύνεσης. Βίας Πριηνεύς)

Η μαθησιακή διαδικασία της π. με τους κανόνες που τη διέπουν και τα πολλά και δύσκολα μυστικά του παιχνιδιού, αναπτύσσει τη μαθησιακή ικανότητα και αντίληψη. Η σύνθεση του παιχνιδιού από στοιχεία τεχνικής επιδεξιότητας των κινήσεων του σώματος και των άκρων του, της ατομικής και κοινωνικής ψυχολογίας και της διοίκησης, κατατάσσει την π. στα πλέον εξειδικευμένα επιστημονικά ομαδικά παιχνίδια. Ο παίκτης μέσα από το πείραμα της προπόνησης και του παιχνιδιού, συσσωρεύει γνώσεις και εμπειρίες που στη συνέχεια θεωρητικοποιεί, σχηματοποιώντας τους δικούς του φιλοσοφικούς του άξονες.

Μαχητικότητα

(Η μεγαλύτερη μας δόξα δεν είναι ότι δεν πέφτουμε ποτέ, αλλά ότι ξανασηκωνόμαστε κάθε φορά που πέφτουμε. Κομφούκιος)

Η ενεργοποίηση των ψυχικών και σωματικών δυνάμεων στο μέγιστο δυνατό βαθμό σε κάθε προσπάθεια αποτελεί άλλο ένα ζητούμενο στην π. Αυτή η διάθεση καλλιεργείται και αναπτύσσεται συστηματικά στην προπόνηση, ώστε ο παίκτης να γνωρίσει τις συνθήκες κάτω από τις οποίες θα πρέπει να ανταποκριθεί και στο παιχνίδι. Είναι μία μεγάλη αξία την οποία η π. κληροδοτεί στο άτομο και για τη ζωή του.

Μεταμέλεια

(Αμαρτῶν μεταβουλεύου. Εάν κάμεις κάποιο σφάλμα να το αναγνωρίζεις και να μετανοείς. Περίανδρος ο Κορίνθιος)

Ο άνθρωπος δεν άμειρος λαθῶν. Άλλωστε από τα λάθη κανείς μαθαίνει. Πολύ περισσότερο στην π. που συχνά λέγεται πως άμα δεν κάνεις λάθος δεν μαθαίνεις. Ωστόσο αν είναι κακό το λάθος, είναι ακόμα χειρότερο για κάποιον να μην αναγνωρίζει το λάθος του και να μην προσπαθεί να το διορθώσει. Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο στην π. είναι μάταιη κάθε παραπέρα προσπάθεια. Η αναγνώριση του λάθους και η συνετή και ειλικρινής προσπάθεια επανόρθωσης ή διόρθωσης, πρέπει να αποτελεί μόνιμο στοιχείο της προσωπικότητας του παίκτη.

Μετριοπάθεια, μετριοφροσύνη

(Η μετριοπάθεια είναι το μεταξωτό κορδόνι που περνάει μέσα από τη μαργαριταρένια αλυσίδα των αρετῶν. Τζ. Χωλλ)

Συχνά μια προσπάθεια ή ένα αποτέλεσμα στην προπόνηση ή στο παιχνίδι, θαυμάζεται και επιδοκιμάζεται έντονα από την ομήγυρη ή από τους φιλάθλους. Και σίγουρα αυτός ή αυτοί που συνετέλεσαν στην επίτευξή του, αισθάνονται και δικαιολογημένα πολύ ευχάριστα. Στο σημείο αυτό όμως ελλοχεύει ένας σοβαρός κίνδυνος. Να υπερεκτιμήσει τις δυνατότητες του ή

ακόμα και να συμπεριφέρεται με τρόπο αλαζονικό. Αυτά τα στοιχεία από την ίδια τη ζωή αποδεικνύονται καταστρεπτικά για ένα παιχνίδι όπως η π. που είναι παιχνίδι του μέτρου και της απόλυτης ψυχικής ισορροπίας.

Ολοκλήρωση

Είναι ο ιδανικός στόχος που όταν κανείς θεωρεί ότι τον πλησιάζει τότε ανακαλύπτει ότι υπάρχουν και άλλοι στόχοι και προκλήσεις. Η π. είναι ένα παιχνίδι που δημιουργεί τέτοιες προκλήσεις. Συνέχεια σου αποκαλύπτει και νέα μυστικά που σε προκαλούν να τα κατακτήσεις. Έχει μία μυστήρια έλξη, που διαρκώς σε τραβά σε ακόμα ψηλότερες κορυφές. Η αποτυχία σε πεισμώνει. Η επιτυχία σε κάνει να σκέφτεσαι πόσο καλύτερα θα μπορούσες να είχες ενεργήσει.

Ομαδικότητα, συλλογικότητα

Είναι αυτή η αξία που μαθαίνει πρώτη να υπηρετεί ο παίκτης της π. Κάθε προσωπική φιλοδοξία, κάθε προσωπικό μικροσυμφέρον, κάθε πράξη και ενέργεια, κάθε σκέψη βάζει πάνω απ' όλα το συμφέρον και την ενότητα της ομάδας. Στην αξία αυτή στηρίζονται και κατατείνουν όλες οι αρετές. Οι όποιες υπαρξιακές ανησυχίες και ο μοναχικός τρόπος ζωής, ο ατομικός τρόπος θεώρησης των πραγμάτων υποχωρούν μπροστά στη δυναμική της ομαδικής λειτουργίας και δημιουργίας. Το κοινό δημιούργημα, η ομάδα, αποτελεί αξία που ασκεί καθοριστική επίδραση σε κάθε μελλοντική σκέψη και πράξη, που γίνεται τρόπος ζωής.

Ομογνωμοσύνη, ομοθυμία

Η συνειδητή προσπάθεια για τη διαμόρφωση κοινών απόψεων και αντιλήψεων για τους επιδιωκόμενους στόχους αλλά και τις διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στην ομάδα. Τα όποια προβλήματα πρέπει να λύνονται με κριτήριο την αναγκαιότητα η ομάδα να μείνει αρραγής και ενωμένη. Το συμφέρον της ομάδας είναι υπέρτερο του συμφέροντος του ατόμου, χωρίς ωστόσο να περιορίζεται η ελεύθερη ανάπτυξη της προσωπικότητας, αφού εννοείται ότι η ομάδα, αναπτύσσει την ελεύθερη ανάπτυξη της προσωπικότητας.

Ομοιογένεια

Η κατάκτηση αυτού του στόχου στην π. έχει στρατηγική σημασία και απαιτεί πολύχρονης σκληρές προσπάθειες. Ο κάθε παίκτης πρέπει να μάθει «τα χνώτα» του άλλου. Να καταλαβαίνει την ψυχολογία του συμπαίκτη του, να τον βοηθά και να τον καλύπτει, να ξέρει πως θα αντιδράσει και τι δυνατότητες έχει σε κάθε συγκεκριμένη περίπτωση. Μία ομάδα ομοιογενής στις περισσότερες των περιπτώσεων αποδεικνύεται πιο ισχυρή από μία ομάδα που έχει περισσότερες δυνατότητες από άποψης παικτών, αλλά στερείται εσωτερικής συνεννόησης και επικοινωνίας.

Όραση

Η π. απαιτεί αλλά και καλλιεργεί στο μέγιστο βαθμό την αίσθηση αυτή. Η μπάλα διαγράφει στο παιχνίδι διαφόρων μορφών τροχιές και καμπύλες. Ο παίκτης με βασικό όργανο και εργαλείο την όρασή του, μετράει και υπολογίζει πότε και πως πρέπει να ενεργήσει κάθε φορά σε σχέση με την τροχιά της μπάλας και τη θέση των συμπαίκτων και των αντιπάλων του στο γήπεδο. Με φωτογραφική όραση σε δέκατα του δευτερολέπτου, με περιφερειακή ικανότητα όρασης ή με μικρή κίνηση των ματιών καταγράφει περιφερειακά στον εγκέφαλό του τη θέση όλων των παραγόντων στο παιχνίδι και την κίνηση της μπάλας και λαμβάνει γρήγορα απόφαση για τη δική του ενέργεια. Κανένα άλλο ομαδικό παιχνίδι με μπάλα δεν απαιτεί τέτοια εξάσκηση όπως η π.

Οργάνωση

Η ομάδα π. αποτελεί μία οργάνωση κοινωνικού χαρακτήρα. Για τη λειτουργία αυτής της οργάνωσης ισχύουν κανόνες που συνήθως είναι άγραφοι και επιτάσσουν συμμόρφωση. Το κάθε μέλος αναλαμβάνει ενσυνείδητα την ευθύνη τήρησης τους και προσπαθεί να βελτιώνει διαρκώς τις οργανωτικές δομές της ομάδας, ώστε να υπηρετείται με τον καλύτερο τρόπο ο στόχος της ομάδας.

Ορθολογισμός

Η π. είναι το κατεξοχήν ομαδικό παιχνίδι με μπάλα, που απαιτεί τον ορθολογικό τρόπο σκέψης και αντίδρασης. Η σωστή κίνηση μέσα στο γήπεδο, με ή χωρίς την μπάλα, η τοποθέτηση και η απόλυτη αρμονία των κινήσεων του σώματος, των χεριών και των ποδιών, ανάλογα με την ενέργεια που πρέπει να γίνει, αποτελεί προϊόν ορθής σκέψης και αυτή διαρκώς δοκιμάζεται και εξασκείται στην προπόνηση και στο παιχνίδι. Για το λόγο αυτό άλλωστε η π. αποκτά όλο και πιο στενή σχέση με άτομα που έχουν αναπτυγμένο μορφωτικό και επιστημονικό επίπεδο. Γενικά, βοηθά στην ανάπτυξη της μεθοδολογίας ανάλυσης των πραγμάτων, αφού όλο το

παιχνίδι στηρίζεται στην αναπόδραστη σχέση αιτίου και αποτελέσματος, όπως ακριβώς συμβαίνει και με τις κινήσεις στο σκάκι, που ο παίκτης προσπαθεί να προβλέψει όσο το δυνατό περισσότερους συνδυασμούς κινήσεων.

Παιδεία

(«απαιδευσία πάντων παθών μήτηρ. Η έλλειψη παιδείας είναι μητέρα όλων των παθών». Πυθαγόρας)

Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός, στοιχεία της ευρύτερης έννοιας της παιδείας, αποτελούν πάντα, παρά τις όποιες και όσες σύγχρονες παραμορφώσεις τους, ένα αναγκαίο υπόβαθρο για ολοκληρωμένη ανάπτυξη της προσωπικότητας του νέου ανθρώπου. Η π. με τις ιδιαίτερες αξίες και αρετές που καλλιεργεί, αποτελεί την καλύτερη ευκαιρία για την ελεύθερη ανάπτυξη της προσωπικότητας του νέου ανθρώπου.

Παραγωγικότητα

Η συνεχής προσπάθεια για πρόοδο και εξέλιξη αυξάνει την επιθυμία και την ανάγκη για όλο και πιο παραγωγική εκμετάλλευση του χρόνου που αφιερώνει κάποιος στο άθλημα., αλλά και κατ' επέκταση και στις υπόλοιπες δραστηριότητες της ζωής του. Ο νέος και η νέα μαθαίνει να διευθετεί έτσι τη ζωή του, που με το λιγότερο δυνατό κόστος χρόνου να επιτυγχάνει καλύτερα αποτελέσματα.

Πειθαρχία

Το Α και το Ω της π. Αυτήν διδάσκεται πριν απ' όλα ένα παιδί που έρχεται στο γήπεδο. Η πειθαρχία στην π. έχει διαφορετικό χαρακτήρα από την πειθαρχία που επιβάλλεται στο σχολείο ή στην οικογένεια ή από την πειθαρχία που επιβάλλουν κλειστά συστήματα αντιλήψεων με την προοπτική της ανταπόδοσης ή της ανταμοιβής.

Πεποίθηση

(Η πεποίθηση δεν είναι η αρχή, αλλά το στέμμα της γνώσης. *Γκαίτε*)

Η παγιωμένη αντίληψη, άποψη ή ιδέα άλλοτε έχουν θετικό και άλλοτε αρνητικό χαρακτήρα. Σε ατομικό επίπεδο πρέπει να καλλιεργείται ο διαλεκτικός τρόπος εξέτασης και ερμηνείας των καταστάσεων και των δεδομένων και να καταρρίπτονται ιδεολογίες και δοξασίες, ακόμα και δεισιδαιμονίες, που εμποδίζουν την ελεύθερη ανάπτυξη της σκέψης και της έρευνας και της αντικειμενικής θεώρησης των πραγμάτων. Η παθητική αντιμετώπιση του υποκειμενισμού λειτουργεί ανασταλτικά στην ομοιογενή λειτουργία της ομάδας. Η πεποίθηση σε ομαδικό επίπεδο, αποτελεί βαθμίδα ωριμότητας που προέρχεται από το επίπεδο της ομαδικής δουλειάς και τη διαμόρφωση ή όχι συνείδησης για τις δυνατότητες της ομάδας.

Πρόβλεψη, πρόγνωση

(Τι τάχιστον; Νους. Δια παντός γαρ τρέχει. Τι είναι ταχύτατο; Ο Νους. Γιατί τρέχει δια μέσου όλων. Θαλής ο Μιλήσιος).

Η πρόβλεψη στην π. αποτελεί και προσόν αλλά και αποτέλεσμα πείρας. Έχει να κάνει με την ικανότητα να συλλαμβάνει κάποιος έγκαιρα και σωστά τις κινήσεις και τις προθέσεις συμπαίκτων και αντιπάλων, με ή χωρίς την μπάλα και να μπορεί να αντιδρά σωστά. Συχνά παίκτες με ικανότητα πρόβλεψης υπερτερούν παικτών με υπέρτερα αθλητικά προσόντα. Η πρόβλεψη στηρίζεται στη λογική, στην ψυχραιμία και στην αυτοσυγκέντρωση, που σταθερά καλλιεργούνται στην π.

Πρωτοβουλία

Ένα παιχνίδι που καλλιεργεί την ατομική ευθύνη όπως είναι η π., που ο παίκτης αναγκαία ενεργεί μόνος του αλλά στα πλαίσια της ομαδικής λειτουργίας, σε ωθεί στη λήψη πολλών αποφάσεων κατά τη διάρκειά του. Η ταχύτητα του παιχνιδιού δεν επιτρέπει οργάνωση παρά ελάχιστων κινήσεων μέσα στο παιχνίδι από τον προπονητή. Τα υπόλοιπα σχεδιάζονται και υλοποιούνται με βάση την πρωτοβουλία του παίκτη, αφήνοντας σ' αυτόν τεράστια περιθώρια αυτόβουλης ενεργητικής συμμετοχής.

Ρεαλισμός

Το να στέκεται κάποιος στην ουσία των πραγμάτων, στο περιεχόμενο και όχι σε αυτό φαίνεται, αποτελεί μεγάλο προσόν. Η π. παιχνίδι χωρίς τις σκοπιμότητες άλλων αθλημάτων, σε φέρνει μπροστά σε γεωμετρικές και αριθμητικές λογικές. Αποκαλύπτει αλήθειες θέλεις δεν θέλεις να αποκαλύψεις στον εαυτό σου. Ακόμα και αυτές οι ψυχολογικές παράμετροί της και ο συναισθηματικός κόσμος που την περιβάλλουν και τη διαπερνούν δεν μπορούν να αναιρέσουν την απολλώνεια αντίληψη των πραγμάτων που σου επιβάλλει το παιχνίδι.

Σεβασμός

Ο σεβασμός έρχεται να αντισταθμίσει και να συμπληρώσει το συναίσθημα της αγάπης, του έρωτα και της φιλίας. Είναι αυτή η συνειδητή σκέψη και έμπρακτη συμπεριφορά που δείχνει ειλικρινή αποδοχή του συνανθρώπου, του όποιου συνανθρώπου. Ο αθλητισμός γενικά συμβάλλει καθοριστικά στην ανάπτυξη αυτού του ανθρώπινου συναισθήματος. Η «δημοκρατία» του αθλητισμού δεν κάνει διακρίσεις. Φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά και αναδεικνύει το ανθρώπινο είδος σαν τέκνα των ίδιων γονέων. Ο σεβασμός πηγάζει από τον αυτοσεβασμό. Όποιος δεν γνωρίζει και δεν σέβεται τον ίδιο τον εαυτό του, δεν μπορεί να κάνει το ίδιο και για τον άλλο. Όποιος δεν δέχεται να του συμπεριφέρονται κατά ορισμένο τρόπο και από την άλλη επιτρέπει στον εαυτό του να συμπεριφέρεται στον άλλο έτσι, δεν έχει κερδίσει τον αυτοσεβασμό του πριν απ' όλα. Η π. με τους ιδιαίτερους κανόνες παιδιάς της, αλλά και τον τρόπο εσωτερικής ζωής της ομάδας που πρέπει να επιδιώκει, δείχνει μεγάλο προσήλωτο στην ανάπτυξη αυτής της αρετής. Ο σεβασμός αποτελεί αμφίδρομη σχέση και τρόπο επικοινωνίας.

Σεμνότητα

(Ο άνθρωπος είναι σαν το κλάσμα, ο αριθμητής είναι αυτό που είναι στην πραγματικότητα, ενώ ο παρονομαστής είναι αυτό που νομίζει για τον εαυτό του. Όσο μεγαλύτερος ο παρονομαστής τόσο μικρότερο και το κλάσμα. Δ. Τολστόι)

Η έπαρση, η αλαζονεία, η μεγαλαυχία, η ειρωνεία είναι έννοιες εχθρικές προς την π. Η καλλιέργεια πνεύματος συνεργατικότητας, αλληλοϋποστήριξης και ομοθυμίας, για τη δημιουργία ομοιογένειας, αντιστρατεύονται κάθε τάση μονοσήμαντης και απρόσφορης προβολής του εγώ.

Σκληραγωγία

Οι απαιτήσεις εκγύμνασης στην π. αλλά και οι γενικότερες συνθήκες ενός παιχνιδιού, φέρνουν τον παίκτη μπροστά σε πλήθος σωματικών και ψυχολογικών δοκιμασιών. Δοκιμασίες που μαθαίνει να τις ξεπερνά με τρόπο ήρεμο και νηφάλιο, αλλά και με αυτοσυγκέντρωση. Ο παίκτης μαθαίνει ότι τα όρια της ανθρώπινης αντοχής, σωματικά και ψυχικά είναι απεριορίστα.

Σταθερότητα

Με τη λέξη αυτή μπορούν να υποδηλωθούν πολλές ιδιότητες και καταστάσεις. Σε κάθε περίπτωση αναφέρεται στο μέτρο και στη μη μεγάλη διακύμανση ψυχικών και συναισθηματικών καταστάσεων και συμπεριφορών, αλλά και στην τήρηση τρόπων συμπεριφοράς εντός και εκτός γηπέδου, με βάση κάποιες εμπεδωμένες αντιλήψεις. Η π. τιθασεύει τις ακραίες συναισθηματικές εκδηλώσεις. Διδάσκει τον τρόπο αντίδρασης σε ευνοϊκές και μη ευνοϊκές καταστάσεις.

Στάθμιση, ιεράρχηση

Στην κλίμακα ιεράρχησης των αξιών αλλά και της αξιολόγησης των σημαντικών και των αναγκαίων για τον άνθρωπο επιλογών, η π. με τις δικές της ιδιαίτερες αξίες που καλλιεργεί αναπτύσσει σε μεγάλο βαθμό την κριτική ικανότητα του ατόμου. Δεν είναι λίγες οι φορές, που μετά από μία παρέκκλιση από αρχές και κανόνες λειτουργίας μίας ομάδας, πραγματικά ανακαλύπτεται το αίτιο και μέσα από διαδικασία «κάθαρσης», διαμορφώνεται το νέο, με επανιεράρχηση των αξιών και των στόχων της ομάδας.

Στιβαρότητα

Ο παίκτης της π. πρέπει να αποδεικνύει διαρκώς την ισχυρή και αταλάντευτη θέλησή του να ξεπερνά κάθε ψυχολογική και σωματική δοκιμασία και να προβάλλει τη δυναμική πλευρά του εαυτού του, που κάθε άνθρωπος έχει. Δεν πρέπει να υπολογίζει αλλά να επιδιώκει στο γήπεδο την υποβολή του σε δοκιμασίες που τον εξοπλίζουν.

Στρατηγική

Η στρατηγική στην π. αποκτά σημασία από τη στιγμή που γίνεται κτήμα όλων των παικτών της ομάδας. Μοιάζει με μία επιχείρηση. Υπάρχουν τα υλικά (παίκτες), που χρειάζονται επεξεργασία (προπόνηση), για να γίνουν ελκυστικά στον καταναλωτή (ποιότητα ομάδας) και να γίνουν ανταγωνιστικά στην αγορά (πρωταθλητισμός). Όμως δεν φτάνει μόνον αυτό. Για να ζήσει μία επιχείρηση πρέπει διαρκώς τα προϊόντα της να είναι ανταγωνιστικά. Για το λόγο αυτό η στρατηγική έχει μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους. Αν δεν σχεδιάσεις μακροπρόθεσμους στόχους, με την καλή δουλειά ακολουθεί μαθηματικά η πτώχευση. Ομάδες χωρίς στρατηγική, είναι ομάδες και μη ομάδες. Είναι απλά «ομάδες», ή ομάδες με ημερομηνία λήξης.

Συγγνώμη, συγχώρεση

Το λάθος είναι σύμφυτο με τον άνθρωπο. Και εμείς κάνουμε λάθη και οι άλλοι. Η συγχώρεση του λάθους του άλλου δείχνει το πόσο κατανοούμε την ανθρώπινη φύση και πόσο καταλαβαίνουμε και σεβόμαστε το φίλο και τον συνάνθρωπό μας, όταν ειλικρινά αυτός μεταμελείται. Η ομαδική ζωή στην π. επιτάσσει τη συγχώρεση και τη συγγνώμη (=αναγνώριση του δικαιολογητικού λόγου) του λάθους του συμπαίκτη μας.

Συγκαταβατικότητα

Όλοι οι παίκτες σε μία ομάδα π. δεν έχουν ποτέ τον ίδιο χαρακτήρα και τον ίδιο τρόπο συμπεριφοράς και αντίδρασης σε διάφορες καταστάσεις. Ούτε έχουν το ίδιο επίπεδο μόρφωσης και παιδείας, ούτε τα ίδια βιώματα και αντιλήψεις. Ζουν σε διαφορετικά περιβάλλοντα και τους απασχολούν διαφορετικές καθημερινότητες. Ο καθένας φέρνει στο γήπεδο και ο, τι τον βασανίζει ή τον απασχολεί. Το ίδιο συμβαίνει και με τον προπονητή και με όλους τους άλλους που ασχολούνται με την ομάδα. Η συγκαταβατικότητα αποτελεί το αναγκαίο και επιτρεπτό όριο συμβιβασμού, με το οποίο τα μέλη μίας ομάδας χαράζουν τις σχέσεις τους.

Συγκίνηση

Με τον όρο αυτό η π. λεπτή και πολλαπλή συγγένεια, αφού είναι παιχνίδι με διαρκείς εναλλαγές του συγκινησιακού πεδίου του παίκτη και όχι μόνον (φίλαθλοι, προπονητής). Είναι ένα παιχνίδι που κινείται διαρκώς ανάμεσα στη χαρά και τη λύπη, με το θερμομέτρο των συναισθημάτων να κινείται από το ζενίθ στο ναδίρ, να ισορροπεί και πάλι να καταγράφει αυξομειώσεις. Το στοιχείο αυτό κάνει τον παίκτη εξαιρετικά ευαίσθητο, αλλά όχι και ευερέθιστο. Τον μαθαίνει και ένα άλλο πολύ σημαντικό πράγμα. Να ξεπερνά γρήγορα και εύκολα την προηγούμενη ψυχολογική κατάσταση να ισορροπεί τον εαυτό του για να μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του αγώνα.

Σύγκριση

Η σύγκριση άλλοτε παίζει θετικό ρόλο στην εξέλιξη του παίκτη και άλλοτε αρνητικό. Θετικό όταν ο παίκτης και η ομάδα συνολικά θέτουν ως στόχο να πλησιάσουν την απόδοση άλλου παίκτη ή άλλης ομάδας και εντείνουν την προσπάθειά τους και αρνητικό όταν αυτή γίνεται παράγων όχι συναγωνισμού, αλλά ανταγωνισμού, κυρίως στο εσωτερικό της ομάδας, που ακυρώνει αξίες όπως η φιλία, η συνεργασία, η αλληλεγγύη κ.λπ.

Συγκρότηση

Αναφέρεται στο σύνολο των ψυχικών ιδιοτήτων και χαρακτηριστικών του ατόμου, που διακρίνουν το άτομο με βάση το μέτρο έκφρασης και εξωτερίκευσης των συναισθημάτων των. Στη συγκρότηση της προσωπικότητας κάθε ατόμου, σημαντικό ρόλο παίζει η παιδική ηλικία και εδώ η π. με τις ιδιαίτερες αξίες που καλλιεργεί διαδραματίζει σημαντικό παιδευτικό ρόλο.

Συμβιβασμός

Ο συμβιβασμός έχει και θετική και αρνητική σημασία και περιεχόμενο. Ο συμβιβασμός, η επίδειξη δηλ. κάποιας μορφής υποχωρητικότητας σε κάποια δικαιώματα που έχει ή πιστεύει ότι έχει κάποιος παίκτης, που επιβάλλεται ή δικαιολογείται από το συμφέρον της ομάδας είναι πράξη που τον χαρακτηρίζουν θετικά. Συμβιβασμός όμως με θέματα αρχών της ομάδας ή με συμπεριφορές που προσβάλλουν το άτομο και την ομάδα ή εγκυμονούν κινδύνους για τον συμπαίκτη ή έχουν να κάνουν με την υποχώρηση στις προσπάθειες για ατομική βελτίωση και μοιραλατρική αποδοχή μίας δεδομένης χρονικά κατάστασης, έχουν αρνητικό χαρακτήρα. Η π. χρειάζεται και διαπαιδαγωγεί ενεργά άτομα.

Συμμετοχή

Η ομάδα π. στηρίζεται στην ενεργητική συμμετοχή όλων των μελών της. Η ομάδα δεν μπορεί να είναι υπόθεση μόνον κάποιων ατόμων, ούτε κάποια μέλη της έχουν περισσότερα δικαιώματα ή υποχρεώσεις έναντι κάποιων άλλων. Όλα τα μέλη της με ισότιμο τρόπο πρέπει να αναλαμβάνουν ευθύνες και να ενδιαφέρονται ενεργά για τις τύχες της ομάδας. Να αξιώνουν αυτό που θεωρούν συμφέρον για την ομάδα από τα άλλα μέλη και τους υπευθύνους της ομάδας. Η μικροκοινωνία της ομάδας, σαν ζωντανός οργανισμός απαιτεί ενεργά άτομα, με συμμετοχική συνείδηση.

Συμμόρφωση

Η συμμόρφωση (=ενσυνείδητη υποταγή σε κανόνες που θεωρώ αναγκαίους για την εύρυθμη και αρμονική συμβίωση ή την επιτέλεση κάποιου σκοπού), έπεται της γνωριμίας με τις αξίες που καλλιεργούνται στην π. Διαφορετικά μπορεί να εκληφθεί ως καταπίεση ή καταδυνάστευση του ενός (συνήθως του προπονητή) ή να οδηγήσει στην παθητικότητα με την

χωρίς αναστολές και αντιδράσεις, υποταγή σε εντολές. Ωστόσο μία τέτοια κατάσταση δεν βοηθά στο παιχνίδι.

Συμπάθεια

Η συμπάθεια (=ψυχική κατάσταση ταύτισης με τη συναισθηματική κατάσταση λύπης άλλου), έχει καταρχήν θετικό χαρακτήρα στην π. αφού σφυρηλατεί τους εσωτερικούς δεσμούς της ομάδας. Σε κάποιες περιπτώσεις όμως μπορεί να αποτελέσει και παράγοντα αρνητικής εξέλιξης, αφού αυτή η ταύτιση, σε αγωνιστικό επίπεδο, μπορεί να αποτελέσει αιτία αρνητικής ψυχολογίας σε όλη την ομάδα, με αφορμή την άσχημη ψυχολογία ενός ή περισσότερων παικτών.

Συμπαράσταση

Η έκφραση – εξωτερικήυση συναισθημάτων που βοηθούν την προσπάθεια των άλλων μελών της ομάδας, η ενίσχυση του αγωνιζόμενου από το μη αγωνιζόμενο, δείχνει το βαθμό ανάπτυξης της εσωτερικής συνοχής μίας ομάδας.

Συμπεριφορά

(«Πη παρέβην; Τι δ' έρεξα; Τι μοι δέον ουκ ετελέσθη;». Τι έκανα που δεν έπρεπε; Τι έκανα που έπρεπε; Τι έπρεπε να κάνω και δεν το έκανα;. Πυθαγόρας.)

Ο τρόπος που αντιδρά κάποιος σε καταστάσεις που αφορούν τον ίδιο προσωπικά ή τα πρόσωπα που τον περιβάλλουν ή ακόμα στις πληροφορίες που δέχεται. Η αυτή ή άλλη συμπεριφορά του κάθε ατόμου, σε αυτήν ή την άλλη κατάσταση, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Η παιδεία, η μόρφωση και οι βιωματικές εμπειρίες παίζουν το σημαντικότερο ρόλο στη διαμόρφωσή της. Οι αξίες που καλλιεργεί το παιχνίδι της π. συνεισφέρει τα μέγιστα στον τρόπο που σκέπτεται και εξωτερικεύει ο παίκτης τα συναισθήματά του.

Συμφιλίωση

Ο αθλητισμός γενικότερα, συμφιλιώνει τον άνθρωπο με τον εαυτό του, τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του. Δοκιμάζοντάς τον σε πλήθος διαφορετικών καταστάσεων. Τον βοηθά στην κατανόηση και αναγνώριση των προσπαθειών του άλλου. Ο αντίπαλος στο παιχνίδι δεν είναι παρά αντίπαλος μόνον στο παιχνίδι. Η π. βοηθά στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και του σεβασμού του αντιπάλου. Συμφιλιώνει τον παίκτη με αξίες και τον αποτρέπει να συμφιλιώνεται και να συμβιβάζεται με απαξίες και αδυναμίες είτε του εαυτού του είτε του συμπαίκτη του.

Συναισθημα

Η π. είναι το ομαδικό παιχνίδι με μπάλα με τα πιο έντονα και πιο ανθρώπινα συναισθήματα. Η συχνότητα και ο βαθμός διακύμανσης και εναλλαγής των συναισθημάτων της π. δεν συναντάται αλλού. Και όχι μόνον αυτό. Ο παίκτης της π. πρέπει μαθαίνει να μην εξωτερικεύει αρνητικά συναισθήματα σε συμπαίκτες και αντιπάλους, μαθαίνει και στην πιο μεγάλη λύπη να δίνει κουράγιο στον εαυτό του και στο συμπαίκτη του, χωρίς να έχει σύμμαχό του το χρόνο. Μαθαίνει να ξεχνά γρήγορα το αρνητικό αλλά και το θετικό και να αυτοσυγκεντρώνεται στην επόμενη φάση του παιχνιδιού. Να έχει εμμονή στη νίκη της ομάδας του και όχι τον εαυτό του. μαθαίνει να είναι ηγέτης των συναισθημάτων του και όχι τα συναισθήματα να τον κατακυριεύουν.

Συναναστροφή

«Με όποιο δάσκαλο θα κάτσεις, τέτοια γράμματα θα μάθεις», «πες μου το φίλο σου, να σου πω ποιος είσαι». Δύο σοφές παροιμίες που έχουν βγει μέσα από τη ζωή και που επαληθεύονται τις περισσότερες φορές. Η π. δεν μπορεί να αποτελέσει εξαίρεση. Αντίθετα, επιβεβαιώνει περίτρανα αυτές τις παροιμίες, με τη μορφή κάποιας αναπόδραστης αρχής. Η ενσωμάτωση στη λογική και τη φιλοσοφία της ομάδας δημιουργεί το αναγκαίο πλαίσιο για αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου. Όμως αυτό δεν δέχεται τους επηρεασμούς και τα ερεθίσματα μόνον της ομάδας. Ένας πολυποίκιλος κοινωνικός περίγυρος τον περιβάλλει και ασκεί πάνω του πολλαπλές επιδράσεις. Σπίτι, σχολείο, φιλικό περιβάλλον και άλλες συναναστροφές και συνήθειες κατά τον ελεύθερο χρόνο, προσφέρουν θετικές ή αρνητικές υπηρεσίες. Η π. μπορεί να αποτελέσει λύση, αρκεί να το θέλουν και οι συναναστροφόμενοι με τον παίκτη....

Συνείδηση

(Νόει το πραττόμενον. Να κατανοείς αυτό το οποίο κάνεις. Βίας Πριηνεύς).

Από φιλοσοφικής άποψης είναι η αντανάκλαση της κοινωνικής πραγματικότητας και των πραγματικών αιτιών που προκαλούν τα κοινωνικά φαινόμενα, στην ανθρώπινη σκέψη. Η π. αποτελεί ένα ανθρώπινο δημιούργημα – επινόημα και άρα ένα κοινωνικό φαινόμενο. Από την

άποψη αυτή, με βάση και τους ειδικούς νόμους που τη διέπουν, τις αξίες που καλλιεργεί και τις αναγκαιότητες που επιβάλλει, ασκεί μεγάλη επίδραση στην ανθρώπινη σκέψη και στα συναισθήματα. Για το λόγο αυτό η διδακτική της π. δεν πρέπει να αρκείται στην αιτιότητα της τεχνικής, αλλά επεκτείνεται και στην αναγκαιότητα των κοινωνικών σχέσεων και της ανάπτυξης των αρετών, που παιδεύουν και εξοπλίζουν τον άνθρωπο, μέσα και έξω από το γήπεδο.

Συνεισφορά

Η συνεισφορά στην π. έχει πολλές μορφές και πολλούς τρόπους. Για να επιτευχθεί ένα αποτέλεσμα με αντοχή στο χρόνο, είτε αφορά το άτομο είτε την ομάδα, όσοι περιβάλλουν την ομάδα πρέπει να βάλουν το δικό τους λιθαράκι. Από το βαθμό συνεισφοράς, είτε ηθικής, είτε πρακτικής, είτε υλικής, είτε άλλης, εξαρτάται η διαμόρφωση κοινής συνείδησης ότι η ομάδα είναι υπόθεση όλων και όχι ορισμένων.

Συνεννόηση

Αποτελεί το Α και το Ω κάθε ομαδικού αθλήματος με μπάλα, είτε αφορά τις κινήσεις των παικτών στο παιχνίδι, είτε αφορά τη σχέση των παικτών με τον προπονητή. Στην π. όμως η συνεννόηση, έχει άλλη διάσταση χρόνου. Και αυτό την κάνει ξεχωριστή. Αυτό διαμορφώνει άλλους κανόνες και αρχές σχέσεων και ανθρώπινης συμπεριφοράς. Άλλες προτεραιότητες και αναγκαιότητες. Άλλες αξίες και αρετές.

Συνέπεια

Στην π. η συνέπεια λόγων και έργων, του κάθε παίκτη ξεχωριστά και όλης της ομάδας, πρέπει να γίνει υπόθεση όλων των μελών της ομάδας. Και δεν είναι μόνον η αυτονομία της συνέπεια με το χρόνο που σε καλεί η ομάδα. Είναι η συνέπεια που πρέπει να έχει καθένας με τις υποσχέσεις προς τον εαυτό του και την ομάδα, δείγμα αυτοσεβασμού αλλά και σεβασμού των άλλων.

Σύνεση

(Σωφροσύνη φιλείν. Να αγαπάς την σωφροσύνη. Πιπτακός ο Λέσβιος).

Το μέτρο, η αναλογία και η αρμονία σε κάθε πράξη και συμπεριφορά στη ζωή. Χαρακτηρίζει το σκεπτόμενο άνθρωπο, που πριν πει ή κάνει κάτι μετράει όλες τις συνέπειες και τις εκδοχές. Η π. με τις μαθηματικές λογικές στις κινήσεις με ή χωρίς τη μπάλα, με τις διαρκείς εναλλαγές στην ψυχολογία, βοηθά στη διαμόρφωση ατόμων με συνετό τρόπο σκέψης και αντίδρασης, με αυστηρό εσωτερικό έλεγχο και εγκράτεια.

Συστηματοποίηση

Η π. ως κατεξοχήν τεχνικό ομαδικό παιχνίδι με μπάλα, απαιτεί εξαιρετική μεθοδολογία κατά τη διαδικασία της εκμάθησης και συστηματοποίηση των γνώσεων γύρω από την τεχνική και τακτική του παιχνιδιού. Η συστηματοποίηση των γνώσεων, είναι πάντα ανάλογη με την ηλικία και το βαθμό επιδεκτικότητας και στηρίζεται στην επανάληψη, μέχρι σημείου μηχανιστικής αντίδρασης σε κάθε ζητούμενη κίνηση με ή χωρίς τη μπάλα.

Τάξη

Ομαδική – συλλογική ζωή και λειτουργία και μάλιστα σε ομαδικό παιχνίδι, όπως η π., που απαιτεί αποφυγή αυθόρμητων και ανέλεγκτων κινήσεων και πολυσπερμία αντιλήψεων και ενεργειών, δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς τάξη. Η π. έχει τη δική της εσωτερική τάξη πραγμάτων και λογικών, που επιβάλλονται από τους ίδιους τους κανόνες του παιχνιδιού και την αυστηρότητα που τους χαρακτηρίζει. Η προσαρμογή στους κανόνες της εσωτερικής ζωής της ομάδας, είναι εθελοντική συνειδητή πράξη και αποτελεί βασικό όρο για αρμονική συνύπαρξη.

Τελειοποίηση

Η π. μέσα από την διαρκή προσπάθεια για τελειοποίηση των γνώσεων και των κινήσεων, δημιουργεί το κίνητρο για διαρκή πρόοδο και εξέλιξη. Είναι ένα παιχνίδι από το οποίο διαρκώς μαθαίνεις και όσο το μαθαίνεις, τόσο περισσότερο κατανοείς την ανάγκη συμπλήρωσης γνώσεων και εμπειριών, θεωρίας και πρακτικής.

Τέχνη, τεχνική

Η διαρκής κίνηση του παίκτη προς τη μπάλα (και όχι το αντίστροφο, όπως συμβαίνει με τα άλλα ομαδικά παιχνίδια με μπάλα), η ισορροπία του σώματος σε σχέση με την τροχιά της μπάλας, η στιγμιαία επαφή μαζί της, καθώς και η ακρίβεια με την οποία πρέπει να ενεργεί αυτός για τη μεταβίβαση της μπάλας προς το συμπαίκτη ή τη μεταφορά της προς το αντίπαλο γήπεδο, διαμορφώνει μία ειδική μορφή ανθρώπινης ενέργειας με ιδιαίτερη τεχνική, στην οποία ενεργοποιούνται όλες οι νοητικές λειτουργίες και οι αισθήσεις, αλλά και όλα τα τμήματα του

σώματος. Στη σημερινή μορφή ζωής των περισσότερων, η καλλιέργεια αυτής της ικανότητας, είναι περισσότερο από αναγκαία. Είναι επιβεβλημένη.

Τιμιότητα

Οι κανόνες παιχνιδιού της π., με τον αποκλεισμό διαφόρων εξωγενών παραγόντων και σκοπιμοτήτων στη διαμόρφωση του αποτελέσματος που ισχύουν στα άλλα ομαδικά παιχνίδια με μπάλα, διαμορφώνουν μια σχέση ιδιόμορφης εντιμότητας μεταξύ των αντιπάλων. Η αναγνώριση της ικανότητας του αντιπάλου διαπαιδαγωγεί τον παίκτη, τον ανυψώνει ηθικά και τον κάνει να σκέφτεται ελεύθερα και χωρίς μικροπρέπεια.

Τολμηρότητα

Η π. όπως και όλα τα ομαδικά παιχνίδια με μπάλα απαιτούν τόλμη, ενέργειες δηλαδή που να κινούνται πέρα από αυτά που πιστεύουμε ότι μπορούμε να πετύχουμε. Στην π. η τολμηρότητα συχνά αποδεικνύεται ότι μπορεί να αντιστρέψει την πορεία ενός παιχνιδιού, αφού μπορεί να επιφέρει αλλαγή στην ψυχολογία του αντιπάλου και τόνωση του ηθικού της φίλιας ομάδας. Για το λόγο αυτό ο παίκτης και στις πιο δύσκολες στιγμές του παιχνιδιού, καλείται να αναδείξει ψυχικά αποθέματα και να ξεπεράσει τον εαυτό του.

Υγεία

Είναι και επιστημονικά πλέον διαπιστωμένο ότι η π. είναι το πλέον ενδεδειγμένο παιχνίδι για τη διατήρηση της καλής υγείας. Η άρτια εκγύμναση όλων των μυών και του σκελετού, η ενεργοποίηση και ευαισθητοποίηση όλων των αισθήσεων, γυμνάζει αρμονικά ψυχή και σώμα.

Υπακοή

Η π. απαιτεί και καλλιεργεί άτομα με υπακοή. Υπακοή όχι γενικά, με την έννοια της άκριτης υποταγής στις εντολές τρίτων, αλλά της ενσυνείδητης υπακοής στις αναγκαιότητες που αποτελούν όρο και προϋπόθεση για την εύρυθμη και αρμονική λειτουργία της ομάδας, αλλά και της ατομικής εξέλιξης και προόδου.

Υπομονή

(Όπως οι καταθέσεις στην τράπεζα, η υπομονή αποφέρει τόκους. *Γ. Ριντλς*)

Υποσυνείδητο

Το υποσυνείδητο, αυτή η ανεξερεύνητη λειτουργία του εγκεφάλου, αποτελεί πολλές φορές πηγή δύναμης αλλά και αναστολών για ορισμένες πράξεις μας. Η π. με τις συχνές και πολλές ψυχολογικές φορτίσεις του παίκτη, τον αναγκάζει με το χρόνο σε αυτοέρευνα και αυτοέλεγχο κάθε πτυχής της ψυχής του και του προσφέρει την ευκαιρία να αναδείξει την ανδρεία μορφή του εαυτού του, με το φωτισμό ανεξερεύνητων αρνητικών βιωμάτων και ατελέσφορων αναστολών, μέσα από το πείραμα του παιχνιδιού.

Υποχρέωση

Ο παίκτης της π. διδάσκεται και για τη ζωή του, να αναγνωρίζει τις προσπάθειες όλων αυτών που του προσφέρουν τη δυνατότητα να ασχοληθεί με το παιχνίδι. Δεν υπάρχει χειρότερη ανθρώπινη συμπεριφορά από την αγνόηση της προσπάθειας του άλλου για σένα.

Υπευθυνότητα

Η τύχη μίας ομάδας π. εξαρτάται από τη στάση και τη συμπεριφορά όλων των μελών της στα μικρά και μεγάλα προβλήματα της. Όλοι είναι υπεύθυνοι για το ένα ή το άλλο πρόβλημα, όλοι είναι υπεύθυνοι για τη μία ή την άλλη πορεία και την εσωτερική ζωή της ομάδας. Όλοι πρέπει να προβληματίζονται και να συνεισφέρουν στην επίλυση των προβλημάτων, όλοι πρέπει να βοηθούν στις πρακτικές δουλειές, όλοι πρέπει να ανησυχούν για καταστάσεις που εγκυμονούν ή δημιουργούν κινδύνους διατάραξης της εσωτερικής συνοχής της ομάδας. όλοι είναι υπεύθυνοι για τον εαυτό τους και την ομάδα.

Φιλαλήθεια

Είναι προτιμότερο να πει κάποιος την αλήθεια και να δεχθεί τις επιπτώσεις, παρά να πει ψέμα και ή να αποκαλυφθεί ή να δημιουργήσει γύρω από το πρόσωπό του αμφιβολίες ως προς την ειλικρίνειά του και το σεβασμό των συμπαικτών του. Η φιλαλήθεια δείχνει άνθρωπο υπεύθυνο και γενναίο, ενώ το αντίθετο άτομο με έλλειψη προσωπικού σεβασμού και δειλό.

Φιλαλληλία

(Όσα νεμεσάς τω πλησίω, αυτός μη ποίει. Όσα μισείς στον διπλανό σου, εσύ ο ίδιος μην τα κάνεις. Θαλής ο Μιλήσιος)

Η εσωτερική ζωή στην π. αναπτύσσει αυτό το συναίσθημα σε πολύ μεγάλο βαθμό. Όλοι διδάσκονται ότι στη μικρή κοινωνία της ομάδας όλοι έχουν την ανάγκη του άλλου. Την

ελικρινή, ανυπόκριτη και ανυστερόβουλη βοήθεια του άλλου. Όλοι νιώθουν υποχρεωμένοι να προσφέρουν.

Φιλία

(Η φιλία βελτιώνει την ευτυχία και μετριάζει τη δυστυχία, διπλασιάζει τη χαρά μας και κόβει στα δύο τον πόνο μας. Τζ. Άντισον)

Οι χαρές και οι λύπες του παιχνιδιού, οι κοινές προσπάθειες για την πρόοδο της ομάδας, αναπτύσσουν μεταξύ των παικτών στενές και συχνά ακατάλυτες σχέσεις φιλίας. Ο φίλος από το βόλει αποτελεί ένα ξεχωριστό φίλο με κοινές όμορφες αναμνήσεις, που θυμόμαστε όλη τη ζωή μας.

Φιλοδοξία

Η φιλοδοξία όταν περιορίζεται στα πλαίσια της ομάδας και δεν καταλήγει στην ατομική προβολή ή στην ικανοποίηση προσωπικών συμφερόντων, είναι αποδεκτή και επιδιώξιμη. Αυτή η καλώς νοούμενη φιλοδοξία, αποτελεί την πρώτη ύλη για ατομική και ομαδική πρόοδο και εξέλιξη.

Φιλομάθεια

Η πρόοδος μίας ομάδας π. στηρίζεται στην έφεση των μελών της ομάδας για απόκτηση νέων γνώσεων γύρω από το παιχνίδι. Όπως σε όλους τους τομείς της ζωής, κανείς δεν γνωρίζει τα πάντα, αφού όλα εξελίσσονται και συνεισφέρουν στον εμπλουτισμό των ανθρώπινων γνώσεων. Όποιος αισθάνεται αυτόαρκης σύντομα ξεπερνιέται.

Φιλοσοφία

Το να αναζητεί κανείς διαρκώς το γιατί και να προσπαθεί να δώσει ορθές απαντήσεις σε ο, τι συμβαίνει γύρω του, εμβαθύνοντας στα πραγματικά αίτια που προκαλούν τα διάφορα φαινόμενα και καταστάσεις, βοηθά στη διαμόρφωση σωστής αντίληψης και για την π. Αντίστοιχα, η π. πρέπει να ενισχύει αυτήν την αναζήτηση και προβληματισμό, ώστε ο παίκτης να γίνεται μυσταγωγός της φιλοσοφίας του παιχνιδιού και της ομάδας.

Φιλοτιμία

Η π. αναζητεί και στηρίζεται σε άτομα που τα διακρίνει ευαισθησία με ηθικό υπόβαθρο σε κάθε πτυχή της ζωής τους. Θέλει άτομα που να αναλαμβάνουν πρωτοβουλία και να είναι πάντα πρόθυμα σε κάθε πράξη ή συμπεριφορά που δείχνει υπέρβαση του προσωπικού και εξυπηρέτηση του κοινού συμφέροντος.

Ψυχαγωγία

(Το παρόν εύ ποίει. Να καθιστάς ευχάριστο τον παρόντα καιρό σου. Θαλής ο Μιλήσιος).

Η π. είναι παιχνίδι. Ομαδικό παιχνίδι. Και σαν τέτοιο δεν μπορεί παρά να ψυχαγωγεί και να τέρπει. Για το λόγο αυτό, είναι σωστό αντί της λέξης «αγώνας» να χρησιμοποιείται ο όρος «παιχνίδι». Και ουσιαστικά και φιλοσοφικά. Αυτή τη φιλοσοφία πρέπει όλοι οι ιθύνοντες της ομάδας, πολύ περισσότερο οι παίκτες, παρά την αυστηρότητα των κανόνων λειτουργίας της ομάδας, να την έχουν πάντα στο πίσω μέρος του κεφαλιού τους.

Ψυχολογία

Η διαμόρφωση θετικής ψυχολογίας σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο είναι ένα διαρκές τεράστιο ζητούμενο στην π. Οι παράγοντες και οι τρόποι διαμόρφωσης είναι πολλοί, σύνθετοι και συγκυριακοί. Πάνω απ' όλα απαιτείται καλή γνωριμία του προπονητή αλλά και των παικτών μεταξύ τους με την ψυχοσύνθεση του κάθε μέλους της ομάδας. Η π. είναι παιχνίδι ψυχικής ισορροπίας, αλλά και παιχνίδι που η λανθάνουσα ή υποβόσκουσα «υπεροχή» έχει πολλές φορές και θετικά αποτελέσματα.

Ψυχραιμία

Ο τρόπος αντίδρασης του παίκτη σε συνθήκες ψυχολογικής φόρτισης (ενθουσιασμού ή πίεσης) δείχνει και το βαθμό επηρεασμού από γεγονότα ή συμβάντα που ασκούν πάνω του ψυχολογική επίδραση. Η π. διαπλάθει άτομα με θετική σκέψη και ικανότητα αυθυποβολής. Εξασκεί το άτομο στη γρήγορη λήθη του αρνητικού και στη γρήγορη θετική επαναφόρτιση για την επιδίωξη της νίκης.

Προπονητικές αξίες, προτεραιότητες και ιεραρχήσεις.

Αναγνώριση

Ο προπονητής πρέπει να αναγνωρίζεται και να αναγνωρίζει. Να αναγνωρίζεται από τους παίκτες για την προσωπικότητά του και τις γνώσεις του στην προπονητική και τη διεύθυνση του παιχνιδιού. Να αναγνωρίζει την προσπάθεια των παικτών και την ιδιαίτερη προσωπικότητα του καθενός.

Ανταγωνισμός

Η ανταγωνιστική λογική μέσα στην ομάδα πρέπει να λειτουργεί μόνον στην προπόνηση (ασκήσεις ανταγωνισμού) με την έννοια του υγιούς και του εποικοδομητικού συναγωνισμού και όχι της εμφιλοχώρησης στοιχείων με αρνητικό αντίκτυπο στην ομοιογένεια της ομάδας.

Αξιοπιστία

Ο λόγος και η συμπεριφορά του προπονητή θα πρέπει να εκπέμπουν ακλόνητη πεποίθηση για τις ειλικρινείς του διαθέσεις. Είναι η ταυτότητα λόγων και έργων.

Απόλαυση

Η προπόνηση κατά κύριο λόγο πρέπει να περιέχει πάντα το στοιχείο του δημιουργικού και του νέου, να γίνεται με τέτοιο τρόπο που ο παίκτης να φεύγει πάντα ικανοποιημένος απ' αυτήν και να αισθάνεται δυσάρεστα όταν λείπει.

Αποτελεσματικότητα

Σε κάθε του απόφαση ο προπονητής πρέπει να έχει κριτήριο και την αποτελεσματικότητα. Όμως, επειδή μερικές φορές «κρίνεται εκ του αποτελέσματος», αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να οδηγηθεί και στον εμπειρισμό και τη συγκυρία. Στην π. συχνά κάποιες λάθος κινήσεις μπορούν να φέρουν αποτέλεσμα, φέρνοντας σύγχυση στον αντίπαλο, αλλά δεν μπορούν να αποτελέσουν μόνιμη λύση, αφού εντοπίζονται από τους αντιπάλους.

Βελτίωση

Η πρόοδος μίας ομάδας εξαρτάται από την πραγματική βελτίωση της τεχνικής και της ενδυνάμωσης του κάθε παίκτη ξεχωριστά. Αυτό επιτρέπει τη βελτίωση συνολικά του επιπέδου της προπόνησης, άρα και της συνολικής απόδοσης της ομάδας. Η βελτίωση είναι συγκριτικό μέγεθος άρα και μετρήσιμο.

Γνωριμία

Η επιτυχία ενός προπονητή στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό με τη γνωριμία του με τον παίκτη και το περιβάλλον του. Η γνωριμία του παίκτη έχει να κάνει και με τις τεχνικές του ικανότητες αλλά και της ψυχοσύνθεσής του. Ο παίκτης είναι το εργαλείο του προπονητή, ένα εργαλείο όμως που εμπεριέχει τη μεταβλητή της ψυχολογίας. Απαραίτητο ο προπονητής να γνωρίζει το κίνητρο του παίκτη για την π., αφού όλοι οι παίκτες διαφοροποιούν τη συμπεριφορά τους ανάλογα με αυτό.

Γνώση

Ο προπονητής είναι ο ηγέτης και ο καθοδηγητής της ομάδας. Για να εκτελεί με επάρκεια αυτό το ρόλο πρέπει να διαθέτει πολύπλευρες γνώσεις. Για να υπάρχει δε εσωτερική ισορροπία στην ομάδα, σε κάθε περίπτωση οι γνώσεις του στα αντικείμενα που καλείται να δίνει απαντήσεις, να είναι περισσότερες απ' αυτές των παικτών, ώστε να χαίρει εκτίμησης και σεβασμού.

Διαγωνισμός

Είναι η τέχνη που κάνει την προπόνηση ενδιαφέρουσα και κρατά το ενδιαφέρον του παίκτη σε όλη τη διάρκειά της. Περιλαμβάνει ατομικές και ομαδικές ασκήσεις. Ο προπονητής πρέπει να ενθαρρύνει διαγωνισμούς σε θέματα εκτός ομάδας, όπως το σχολείο, ο πολιτισμός, ο εθελοντισμός κ.ά., που έχουν το στοιχείο της δημιουργίας. Όχι στις μονόπλευρες, μονοσήμαντες προσωπικότητες.

Διάκριση

Η προσπάθεια του παίκτη πρέπει να έχει στόχο και επιδίωξη σε άμεσες μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες διακρίσεις.

Διαμόρφωση

Η όλη προσπάθεια του προπονητή-και σε αυτό κρίνεται η αξία του καθένα- πρέπει να κατατείνει στη δημιουργία προτύπων ζωής για το παιδί, στην ηλικία που διαμορφώνεται η

προσωπικότητά του. Η π. είναι το άθλημα που κανείς δεν μπορεί να βρει την εύκολη λύση, ώστε με λίγο κόπο και χωρίς προβληματισμό να πετύχω το εύκολο ή ποθητό αποτέλεσμα.

Διάρκεια

Καμία προσπάθεια δεν μπορεί να έχει αποτέλεσμα αν δεν την χαρακτηρίζει διάρκεια. Η εμμονή τόσο σε τεχνικό-τακτικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο αρετών και αξιών που είναι σύμφυτες και αναγκαίες στην π., πρέπει να ακολουθούνται σε βάθος χρόνου.

Διδασκαλία

Η διδακτική ικανότητα του προπονητή, κρίνεται από το αποτέλεσμα της δουλειάς του. Η π. είναι το πιο δύσκολο τεχνικό παιχνίδι και αν ο προπονητής δεν μπορεί να δείξει αυτό που ζητά από τον παίκτη, το έργο του είναι δύσκολο. Όλη η διδασκαλία της π. είναι περιπροπονητική και ο κάθε νέος παίκτης αποτυπώνει αυτό που βλέπει σε ζωντανή μορφή.

Δικαίωμα

Ο προπονητής που ζει καθημερινά την ομάδα είναι ο εγγυητής των δικαιωμάτων ισοπολιτείας και ισονομίας των παικτών. Απαγορεύει στον εαυτό του κάθε διάκριση και διακριτική μεταχείριση, συμπάθεια και μεροληψία. Αν συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο απολαμβάνει γενικής εμπιστοσύνης.

Διοίκηση

Ο προπονητής εκ των πραγμάτων ασκεί και διοίκηση, αφού καλείται να λάβει αποφάσεις σε θέματα αφορούν την οργάνωση και τη λειτουργία της ομάδας. Από την άλλη, ως εργαζόμενος, είναι υφιστάμενος της διοίκησης του τμήματος. Οι σχέσεις του με τη διοίκηση του τμήματος, πρέπει να διέπονται και να οριοθετούνται στη βάση των εξής αρχών:

- α) υπακούει στη φιλοσοφία της διοίκησης για τη λειτουργία του τμήματος,
- β) συζητά μαζί της τα μη αγωνιστικά προβλήματα του τμήματος και των παικτών και την καλεί να πάρει μέτρα,
- γ) καλλιεργεί το σεβασμό των παικτών στη διοίκηση,
- δ) επιλέγει τη λύση της αποχώρησης αν δεν συμφωνεί με ένα από τα παραπάνω, αποφεύγοντας κινήσεις αντιπαράθεσης ή προσωπικού οφέλους.

Διόρθωση,

Ο στόχος της τεχνικής τελειοποίησης των κινήσεων είναι διαρκής και επίμονος για τον προπονητή. Η διόρθωση των τεχνικών ατελειών του κάθε παίκτη ξεχωριστά είναι διαδικασία συνεχής και βοηθά στην κατανόηση και την υλοποίηση και των τακτικών του παιχνιδιού. Μερικοί προπονητές αφιερώνουν ξεχωριστό χρόνο για την βελτίωση της τεχνικής, συνήθως μετά τη λήξη του αγωνιστικού προγράμματος. Αυτό αποτελεί μεγάλο σφάλμα προπονητικής διδασκαλίας, αφού εκτός του ότι χάνεται πολύτιμος χρόνος για τον παίκτη, αυτός δύσκολα αποβάλλει στη συνέχεια εμπεδωμένες στο παιχνίδι κινήσεις. Από την άλλη δείχνει αδυναμία του προπονητή να σχεδιάσει και επιδιώξει περισσότερους στόχους. Ο προπονητής δεν πρέπει να θυσιάζει στο βωμό των όποιων αγωνιστικών επιδιώξεων, την τεχνική βελτίωση του παίκτη. Άλλωστε όταν ο παίκτης αισθάνεται τον προπονητή σαν τον άνθρωπο που έχει να του διδάξει όλο και νέα «μυστικά», τόσο περισσότερο «δένεται» σ' αυτόν και αποκτά αυτοπεποίθηση. Όπως χάνει σε αυτοπεποίθηση, αν ο προπονητής καθ' όλη τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου του τονίζει ότι έχει «λάθος» τη μια κίνηση ή την άλλη και ότι αυτά θα διορθωθούν το καλοκαίρι... Το καλοκαίρι που το μυαλό των περισσότερων είναι μακριά από τα γήπεδα... Στην προπονητική επιχειρηματολογία της διόρθωσης, οι προπονητές πρέπει να αποφεύγουν τη λέξη «λάθος» και γενικά τη «λαθολογία», που οδηγούν πολλές φορές σε ψυχική κατάπτωση ή απελπισία. Πρέπει να προτιμούν φράσεις και λέξεις όπως «βελτίωση», «να δοκιμάσουμε αυτό», «να προσπαθήσουμε με αυτόν τον τρόπο», «είναι πιο σωστό» και άλλα που ασκούν θετική επίδραση και προτρέπουν. Είναι μεγάλο λάθος για τον προπονητή να προσπαθεί να προβάλλει τη δική του άποψη και να την αντιπαραβάλει με άλλων. Αν μη τι άλλο δείχνει έλλειψη αυτοεκτίμησης και αβεβαιότητα, αφού προσπαθεί να ρίξει άλλο τα βάρη.

Εθελοντισμός

Οι παράγοντες και οι παίκτες στον ερασιτεχνικό αθλητισμό, είναι εθελοντές. Ο προπονητής είναι εργαζόμενος και επιτελεί συγκεκριμένο έργο. Όμως και με αυτή του την ιδιότητα δεν μπορεί να απαρνηθεί τον παιδαγωγικό του ρόλο και τον χρόνο που πρέπει να αφιερώσει πέραν της εργασίας του εθελοντικά για θέματα της ομάδας ή των παικτών.

Εθιμοτυπία

Η τήρηση των κανόνων που επιβάλλει ο εθιμικός πολιτισμός μας, αποτελεί μέρος της διδασκαλίας του προπονητή, αφού με τους κανόνες αυτούς τα μέλη της ομάδας, ο προπονητής και οι διοικούντες συσφίγγουν τις μεταξύ τους σχέσεις. Παράλληλα τηρεί τις εθιμικές σχέσεις συμπεριφοράς της π. για την πραγμάτωση των αρχών του «ευ αγωνίζεσθαι».

Είδωλο

(Το χρήμα, είναι ο χειρότερος θεσμός μέσ' στους ανθρώπους. Γκρεμίζει πολιτείες, γυρίζει το μυαλό τ' ανθρώπου στο κακό, τον σπρώχνει στην απάτη και στο έγκλημα και χάνεται κάθε ντροπή και σεβασμός και ξεπλανεύει συνειδήσεις τίμιες. - ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ - Αντιγόνη)

Ζούμε σε μια περίοδο που το είδωλο ασκεί καθοριστική επίδραση στη διαμόρφωση της παιδικής συνειδησης και προσωπικότητας. Ο αθλητισμός γενικότερα αποτελεί πηγή τεράστιων κερδών παγκόσμια και οι οικονομικοί κολοσσοί που δραστηριοποιούνται στο χώρο αυτό ή με βάση αυτόν ή γύρω απ' αυτόν, ζητούν όλο και περισσότερους καταναλωτές. Έτσι με κάθε τρόπο και μέσο επιχειρούν να «διαμορφώσουν» καταναλωτικά πρότυπα αναγκών και στην προσπάθεια αυτή αναδεικνύουν «αθλητές» πρότυπα, χωρίς να υπολογίζουν τον παράγοντα άνθρωπο ή να αναλίσκονται σε αναζητήσεις για τις διαχρονικές αξίες του αθλητισμού. Η «ειδωλοποίηση» είναι το μεγάλο όπλο για άλωση των συνειδήσεων. Ο ερασιτεχνικός αθλητισμός πρέπει να επιστρέψει στις ρίζες του. Δεν μπορεί και δεν πρέπει να αποτελεί τον προθάλαμο για τον επιβαλλόμενο από το σύγχρονο «πολιτισμό μας», «επαγγελματισμό» και τα όσα δεινά αυτός συνεπάγεται για τη διαμόρφωση των συνειδήσεων των μικρών παιδιών. Για τον προπονητή του ερασιτεχνικού σωματείου δεν μπορεί να ισχύει το «κάνε αυτό για να γίνεις σαν και αυτόν», τον επιτυχημένο επαγγελματία, αλλά το αντιπαράδειγμα του αθλητή μηχανή, του αθλητή εξαρτήματος και εξαρτημένου, του αθλητή δούλου ενός συστήματος που θέλει τον άνθρωπο ασυνείδητο μηχανισμό αναπαραγωγής προτύπων κατανάλωσης πολιτισμικών υποπροϊόντων.

Έλεγχος

Ο τρόπος που ασκεί τον έλεγχο ο προπονητής στους παίκτες είναι εξαιρετικά σημαντικός. Καταρχήν ο έλεγχος ισχύει για όλους τους παίκτες. Δεύτερον, πρέπει να έχει καταρχήν χαρακτήρα παιδαγωγικό-διδακτικό και μόνο σε περίπτωση μη συμμόρφωσης χαρακτήρα επιτιμητικό ή και τιμωρητικό, αλλά ποτέ εκδικητικό. Τρίτο, να επιτρέπει την εξαγωγή θετικών μηνυμάτων για τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Εμψύχωση

Η εμψυχωτική ανάγεται στο ιδιαίτερο ταλέντο του προπονητή. Προπονητής που δεν πιστεύει στη δυναμική της ομάδας του και των παικτών του, είναι και μη ικανός να εμψυχώσει την ομάδα του. Για το λόγο αυτό πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός όχι μόνον στις κινήσεις του που μπορούν να προδίδουν τις σκέψεις του, αλλά και στις εκφράσεις που χρησιμοποιεί για τη διατύπωση των εντολών, παρατηρήσεων και αναλύσεών του, με δεδομένο μάλιστα ότι κάθε παίκτης έχει και διαφορετικό επίπεδο μόρφωσης, παιδείας και εμπειρίας.

Εναλλαγή

Η π. δημιουργεί πολλές και συχνές εναλλαγές συναισθημάτων. Ο προπονητής πρέπει να έχει την ικανότητα να βλέπει το παιχνίδι «ψυχρά», δηλ. ορθολογικά. Μόνον τότε μπορεί να καταφέρει και σωστή τακτική να ακολουθήσει και τους παίκτες να αποφορτίσει από την πρόσκαιρη δίνη των συναισθημάτων. Χρειάζεται δύναμη για μη ταύτιση συναισθημάτων.

Εξέλιξη

Η βαθμός εξέλιξης του παίκτη και της ομάδας, είναι η ανεξίτηλη σφραγίδα του προπονητή. Οποσδήποτε γίνεται λόγος μόνο για παίκτες και ομάδες με ικανό χρόνο στη διάθεση του προπονητή, καθώς και συνθήκες προπόνησης ικανοποιητικές.

Επιδοκιμασία

Είναι αυτό που χρειάζεται ο παίκτης από τον προπονητή σε κάθε θετική του προσπάθεια. Στο παιχνίδι η επιδοκιμασία πρέπει να κατευθύνεται στα αδύνατα σημεία της ομάδας.

Επιείκεια

Η επιείκεια στην κρίση και στην αντιμετώπιση πρέπει καταρχήν να είναι ενιαία. Ο προπονητής πρέπει να εκφράζει την ανωτερότητά του με την κατανόηση του σφάλματος και να αναλαμβάνει συνευθύνη για τη διόρθωσή του. Άλλωστε για το όποιο σφάλμα, υπάρχει ευθύνη πολλών προσώπων και καταστάσεων. Επιείκεια δεν σημαίνει ποτέ ανοχή, αφού αφορά τρόπο και περιεχόμενο ελέγχου και μόνον.

Επιθυμία

Ο προπονητής πρέπει να δείχνει έμπρακτα την προσωπική του διάθεση για συνεισφορά στην πρόοδο και εξέλιξη του κάθε παίκτη ξεχωριστά και της ομάδας συνολικά.

Επιλογή

Ως προς το θέμα των παικτών της ομάδας, η διοίκηση, ανάλογα με τις δυνατότητές της, αποφασίζει μόνον για τη συγκρότηση, ενώ ο προπονητής για τη σύνθεση της ομάδας και τον τρόπο που θα προπονείται και θα αγωνίζεται αυτή.

Ερασιτεχνία

Ο προπονητής του ερασιτεχνικού τμήματος, πρέπει να συμπεριφέρεται σαν επαγγελματίας ερασιτέχνης. Να γνωρίζει στο έπακρο τις αρχές και τους κανόνες του ερασιτεχνικού αθλητισμού και να μην έλκεται ούτε να έλκει παίκτες στα «αγαθά» και τα «προνόμια» του «επαγγελματισμού». Είναι το πρώτο που πρέπει να εξετάζουν σ' αυτόν οι παράγοντες της ομάδας.

Ετοιμασία

Η ετοιμασία της προπόνησης και του παιχνιδιού, είναι μέλημα του κάθε προπονητή. Η καλή και σωστή προετοιμασία είναι μέλημα του καλού προπονητή.

Εφευρετικότητα

Οι καταστάσεις στην π., όπως και στη ζωή, είναι κάθε φορά διαφορετικές. Αυτό σημαίνει ότι κάθε φορά πρέπει ο προπονητής να βρίσκει τον κατάλληλο τρόπο και μέσο για να ξεπερνά τις όποιες δυσκολίες παρουσιάζεται, αναλύοντας σωστά τα δεδομένα και μη στηριζόμενες σε προηγούμενες εμπειρίες του, ή κάποια θεωρητικά απολιθώματα. Πρέπει να βρίσκεται σε διαρκή αναζήτηση του καλύτερου και να προσαρμόζει το υπαρκτό στο απαιτούμενο.

Ηγεσία

Ο προπονητής δεν πρέπει να αφήσει να αμφισβητείται η ηγετική παρουσία του στην ομάδα, ή να μοιράζεται την ηγεσία, με την έννοια του «συναποφασίζει».

Θαυμασμός

Ο προπονητής πρέπει να κατορθώνει πάντα να προκαλεί απορία και θαυμασμό με το νέο που μπορεί να προσφέρει στον παίκτη και την ομάδα, ώστε να υπάρχει αμείωτο ενδιαφέρον και όραμα προόδου. Παράλληλα να είναι άνθρωπος με έντονη προσωπικότητα και χαρίσματα, που δεν επιτρέπει αρνητικούς σχολιασμούς.

Θεαματικότητα

Η π. είναι από τα πιο θεαματικά ομαδικά παιχνίδια. Για να προσελκύσει νέους φίλους απαιτεί διαρκή δουλειά για τη βελτίωση των θεαματικών στοιχείων της. Η σκοπιμότητα της τακτικής δεν πρέπει να αποτελεί εμπόδιο αλλά εφελκυστικό για εξέλιξη του παιχνιδιού σε πιο θεαματική κατεύθυνση.

Θελεκτικότητα

Ο προπονητής λειτουργεί και σαν εκπρόσωπος του παιχνιδιού στο χώρο που εργάζεται. Έχει ευθύνη για όσο το δυνατόν μεγαλύτερη διάδοση της π. και την προσέλκυση νέων παιδιών στο γήπεδο. Αυτό τον υποχρεώνει, ανάλογα με την ηλικία των παιδιών να τους προσφέρει τις χαρές του παιχνιδιού και όχι να τα απωθεί.

Ιδιομορφία

Ο προπονητής οφείλει εξ αρχής να τονίζει τα πρέπει και τα μη πρέπει του παιχνιδιού, αποβάλλοντας από τα νέα παιδιά αντιλήψεις ή εικόνες που έχουν απ' άλλα αθλήματα ή παιχνίδια ή συνήθειες. Ο παίκτης της π. είναι ένας sui generis αθλητής, που αναζητεί διαρκώς την τελειοποίηση ψυχικών, πνευματικών και σωματικών ιδιοτήτων, με ειδικό τρόπο και εντελώς ιδιαίτερη αντίληψη.

Ιεραρχία

Ο προπονητής αποτελεί το ένα άκρο της τριγωνικής σχέσης διοικητικός παράγων – παίκτες – προπονητής. Για να υπάρχει αρμονική λειτουργία στη σχέση αυτή, απαιτείται σεβασμός στην ιεραρχική δομή και πνεύμα στην ομάδα. Ο προπονητής είναι συνεργάτης της διοίκησης και πρέπει να υπακούει σ' αυτήν για θέματα διοικητικής φύσης και φιλοσοφίας της ομάδας. Δεν επιτρέπεται να υποκαθιστά τη διοίκηση, αν πριν δεν την έχει ενημερώσει, ή πολύ περισσότερο να συμβάλλει στη δημιουργία κλίματος αντίθεσης προς αυτήν των παικτών, λόγω της προνομιακής του σχέσης μ' αυτούς. Όπου αυτό επιβάλλεται από τις συνθήκες, αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και ενημερώνει τη διοίκηση. Επιδεικνύει σεβασμό προς τους παίκτες και συνεργάζεται με τη διοίκηση για ζητήματα προσωπικής συμπεριφοράς ή προβλημάτων τους.

Ισοπολιτεία

Μια ομάδα δεν μπορεί να έχει παίκτες δύο ταχυτήτων. Μερικούς με δικαιώματα περισσότερα από τους άλλους. Όλοι οι παίκτες έχουν τα ίδια δικαιώματα και κανείς δεν πρέπει να χαιρεί ιδιαίτερης μεταχείρισης, όσο πολύτιμος και αν είναι για την ομάδα.

Ισότητα

Η μεταχείριση των παικτών από τον προπονητή πρέπει να γίνεται με τρόπο που να μην παραβιάζεται η αναλογία δικαιωμάτων και υποχρεώσεων τους μέσα στην ομάδα. Κανείς δεν μπορεί να έχει περισσότερα δικαιώματα από υποχρεώσεις, αλλά και το αντίστροφο. Κανείς δεν μπορεί να είναι περισσότερο «ίσος» από τον άλλο.

Ισοτιμία

Ισότητα δεν σημαίνει και ισοπέδωση της προσωπικότητας. Δεν σημαίνει μη σεβασμό των ιδιαίτερων ευαισθησιών κάποιου ή κάποιων και αγνόηση των ιδιαίτερων ικανοτήτων ή μειονεκτημάτων. Αυτό σημαίνει ότι συμπεριφορά του καθένα πρέπει να κρίνεται και από την άποψη των ιδιομορφιών του, ώστε η αξία της ισότητας να μην απαξιώνεται και να μην οδηγεί σε αλυσιτελή αποτελέσματα.

Ιστορία

Ο προπονητής πρέπει να έχει συνείδηση της αποστολής του και του έργου που επιτελεί. Αποτελεί κομμάτι της ιστορίας της ομάδας και με το έργο που θα αφήσει πίσω του θα καταγραφεί θετικά ή αρνητικά. Ορισμένοι προπονητές έχουν βάλει κατά τρόπο ανεξίτηλο την προσωπική τους σφραγίδα σε κάποιες ομάδες.

Καθαριότητα

Η ατομική καθαριότητα του κάθε παίκτη αποτελεί μέριμνα του προπονητή. Ο χειρισμός του θέματος αυτού πρέπει να γίνεται με τρόπο που και ο σκοπός αυτός καθαυτός να εξυπηρετείται αλλά και αίσθηση της ομαδικότητας να αναπτύσσεται (όπως λουτρό αμέσως μετά την προπόνηση ή τον αγώνα, όλης της ομάδας).

Καθοδήγηση

Ο προπονητής δεν πρέπει να είναι μόνον τεχνικός σύμβουλος των παικτών. Είναι ένα πρόσωπο που ασκεί άμεση και ευρύτερη επίδραση στους παίκτες. Από τη δική του προσωπικότητα οι παίκτες θα αρυσθούν πολλά πλεονεκτήματα και τρόπους σκέψης συμπεριφοράς. Είναι επομένως και πνευματικός καθοδηγητής της ομάδας. Με μεγάλη ψυχική και ψυχολογική επίδραση. Με λόγια και έργα. Με τη συμπεριφορά του πραγματώνει ή όχι τις αξίες που πρέπει να καλλιεργεί η π.

Καινοτομία

Ο προπονητής πρέπει να παρακολουθεί τις σύγχρονες εξελίξεις γύρω από την π. και να εφαρμόζει νέες και καινοτόμες πρακτικές. Οι δογματικές προσηλώσεις στο παρελθόν και σε κλειστά συστήματα προπονητικής («σχολές»), η μη αναζήτηση του νέου, η έλλειψη ικανότητας παραγωγής νέων μεθόδων και πρακτικών, οδηγεί στη στασιμότητα και την οπισθοδρόμηση.

Καλλιέργεια

Ο προπονητής πρέπει να δίνει ώθηση και στην καλλιέργεια των ατομικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και δεν πρέπει να επιδιώκει μόνον την ανάπτυξη της τεχνικής ή των σωματικών ικανοτήτων του παίκτη. Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός δεν είναι ούτε μπορεί να είναι αυτοσκοπός, έστω και αν γίνεται στα πλαίσια αθλητικού ομίλου, έστω και αν η ομάδα επιλέγει τους «άριστους». Σε κάθε στάδιο της εξέλιξης ενός παίκτη, είτε παραμένει στο χώρο της π. είτε όχι, ο νέος πρέπει να λαμβάνει όσα περισσότερα θετικά μηνύματα είναι δυνατό, που μπορούν να τον επηρεάσουν θετικά στη ζωή του και να μην αποκομίσει τις στρεβλές εικόνες του σύγχρονου επαγγελματικού αθλητισμού.

Καλλιτεχνεία

Η ενασχόληση κάθε ατόμου με πλείστα αντικείμενα και δραστηριότητες δημιουργίας και ιδιαίτερα αυτά που αφορούν στις τέχνες το ανυψώνει πνευματικά. Ο προπονητής δεν πρέπει να είναι μονοσήμαντος. Βοηθά και τον εαυτό του και τα παιδιά αν τους δημιουργεί κλίσεις και ερεθίσματα για έκφραση του εσωτερικού κόσμου μέσα από τη μορφή της καλλιτεχνικής δημιουργίας.

Κοινωνία

Μια ομάδα π. αποτελεί εθελοντική κοινωνική οργάνωση με σκοπό την ψυχική, πνευματική και σωματική καλλιέργεια του αθλουμένων, με συλλογικές διαδικασίες και προσπάθειες. Ο αθλητής μαθαίνει να λειτουργεί και ως άτομο αλλά και ως μέλος ομάδας, με κοινές επιθυμίες

και σκοπούς. Ο προπονητής πρέπει να είναι εμπνευστής και εκφραστής αυτού του σκοπού. Η νίκη στο παιχνίδι δεν μπορεί να γίνεται ο μοναδικός σκοπός.

Μεταδοτικότητα

Είναι η ικανότητα του προπονητή να μεταφέρει γνώσεις στους παίκτες. Πολλές φορές δεν φτάνει η ικανότητα αντίληψης του παίκτη ή ο βαθμός αυτοσυγκέντρωσής του, αλλά ο τρόπος και η μέθοδος μεταφοράς πληροφοριών.

Μετασηματισμός, μεταμόρφωση

Ο προπονητής πρέπει να έχει την ικανότητα και τη θέληση να μετασηματίζει μεταμορφώνει κάθε άσχημη ενέργεια ή συμπεριφορά σε δίδαγμα, που να νοθετεί και να διδάσκει. Όχι λίγες φορές μια ομάδα έχει διδαχθεί από άσχημες καταστάσεις, βρίσκει το σωστό δρόμο και αποφεύγει να επαναλάβει σφάλματα.

Μοναδικότητα

Ο κάθε παίκτης της π. είναι μοναδικός. Ο προπονητής δεν πρέπει να κάνει λανθασμένες ταυτίσεις κάποιων συμπεριφορών με τη συνολική στάση ή συμπεριφορά κάποιου άλλου παίκτη, και να διάκειται είτε θετικά είτε αρνητικά προς αυτόν.

Νίκη

Η νίκη είναι ο σκοπός του παιχνιδιού, αλλά όχι και αυτοσκοπός, κατά την περίφημη αμερικάνικη ρήση, που στην ελληνική αθλητική σκηνή έχει λανσάρει ο προπονητής Γ. Ιωαννίδης, ότι πρώτος είναι τα πάντα και δεύτερος τίποτα. Αλίμονο αν όλη η κοινωνία βιάζε σε αυτήν τη λογική ή φιλοσοφία. Και επειδή μερικές φορές κάποιες γραπτές εκφράσεις αποκτούν συντριπτικά πολλαπλάσια ισχύ, έστω και αν είναι βλακώδεις ή βλαβερές ή και επικίνδυνες ακόμη, είναι καλό κάποιος «ταγός» του αθλητισμού καλύτερα να μην ανοίγουν το στόμα τους και να δίνουν συμβουλές στους νέους και τους προπονητές εν γένει.

Οδηγία

Ο προπονητής πρέπει να έχει την ικανότητα όταν δίνει οδηγία στους παίκτες να είναι σύντομος, σαφής, κατανοητός, αποδεκτός και αποτελεσματικός. Εκτός από τον προφορικό λόγο, να μπορεί να επικοινωνεί ακόμα και με εκφράσεις του προσώπου και νοήματα. Οι οδηγίες του και οι αποφάσεις του κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού αλλά και στα 30" του τάιμ άουτ πρέπει να διακρίνονται από σοφία και σωστή ψυχολογία. Πολλές φορές η αλλαγή ενός παίκτη που κάνει λάθος ή η αποκλειστική αναφορά σ' αυτόν στο τάιμ άουτ μπορεί να έχει αρνητική επίδραση σ' αυτόν. Δεν κερδίζεται παιχνίδι χάνοντας παίκτες.

Όραμα

Ο προπονητής πρέπει να έχει όραμα για την ομάδα, γιατί μόνον αυτό μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για σωστή δουλειά. Το όραμά του αυτό πρέπει να το μοιράζεται με τους παίκτες και να τους παρακινεί σε κοινή προσπάθεια για πρόοδο.

Οργάνωση

Όλες οι εργασίες απαιτούν οργάνωση. Πολύ περισσότερο η π. που απαιτεί συνδυασμό εξαιρετικών παραγόντων πριν και κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, αλλά και κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Σε όλα αυτά την ευθύνη αναλαμβάνει ο προπονητής, που κατευθύνει όλους τους συνεργάτες τους και τους παίκτες. Χωρίς καλή οργάνωση η ομάδα της π. δεν μπορεί επιτύχει στόχους. Ο προπονητής πρέπει να βρίσκει τρόπους αντιμετώπισης κάθε οργανωτικού κενού και να μην επικαλείται ευθύνες άλλων εκεί που ο ίδιος μπορεί να βρει εναλλακτικές λύσεις.

Ουσία

Η αναζήτηση της ουσίας των πραγμάτων και η μη εξαγωγή συμπερασμάτων από τα φαινόμενα, καθώς και η μη προσήλωση σε επιφανειακές καταστάσεις, είναι καθήκον και υποχρέωση του προπονητή. Είναι η βάση πάνω στην οποία κτίζεται η ειλικρίνεια και η σαφήνεια σχέσεων μέσα στην ομάδα.

Παγίωση

Το έργο του προπονητή αποβλέπει στην παγίωση γνώσεων, μέσα από την πρακτική και θεωρητική εργασία του. όσο πιο γρήγορα μαθαίνει το παιχνίδι η ομάδα τόσο πιο εύκολο γίνεται το έργο του.

Παιδαγωγική

Είναι το πιο δύσκολο έργο του προπονητή, αφού είναι ένας επιστημονικός κλάδος εξαιρετικά δύσκολος. Το να φαίνεται ή το να θέλει να είναι καλός ένας προπονητής απέναντι στα παιδιά δυστυχώς δεν αρκεί.

Παιχνίδι

Η π. σε οποιοδήποτε επίπεδο είναι παιχνίδι. Και σαν παιχνίδι σκοπό έχει την τέρψη. Η στρεβλή επίδραση που μπορεί να ασκεί πάνω της ο «επαγγελματισμός» σε τίποτα δεν μπορεί να διαφοροποιεί την ουσία της. Ο προπονητής που καταλαβαίνει αυτήν την αλήθεια μπορεί να καθοδηγήσει σωστά την ομάδα και να αφαιρέσει κάθε ίχνος «αγωνίας» για την έκβαση του «αγώνα», τόσο απ' αυτήν όσο και τον εαυτό του. Αυτό δεν έχει καμιά απολύτως σχέση με το επίπεδο και την ένταση της προπόνησης, στην οποία ζητά μεγιστοποίηση των δοκιμασιών.

Παράδειγμα

Το παράδειγμα είναι το Α και το Ω κάθε μεθοδολογίας προπονητικής. Και δεν είναι μόνον το προσωπικό παράδειγμα για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και του ψυχισμού του παιδιού. Το παράδειγμα της τεχνικής στην π. διαδραματίζει το σημαντικότερο ρόλο. Προπονητής που δεν μπορεί ο ίδιος να δείξει σωστά τις τεχνικές της επίθεσης, του μπλοκ, της άμυνας της υποδοχής, της πάσας, του σέρβις κ.λπ., όσες θεωρητικές γνώσεις και να έχει, δυστυχώς αλλά δεν μπορεί να βοηθήσει την ομάδα, όσο καλές διαθέσεις και να έχει. Αυτό αποτελεί θέσφατο για την π. αποτελεί χιλιοεπιβεβαιωμένη αλήθεια. Αυτό δεν ισχύει σε άλλα ομαδικά αθλήματα με μπάλα.

Πειθαρχία

Η εσωτερική πειθαρχία μέσα σε μια ομάδα αντικατοπτρίζει την προσωπικότητα του ίδιου του προπονητή. Η πειθαρχία εκφράζει τη διαμόρφωση κοινής συνείδησης για τους στόχους και τις επιδιώξεις της ομάδας, καθώς και του τρόπου που θα πρέπει να επιτευχθούν με κοινές προσπάθειες. Εξωτερικεύεται δε κυρίως, με τη στάση των μελών εκείνων της ομάδας, που διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην αγωνιστική παρουσία της ομάδας.

Πειστικότητα

Η κάθε ενέργεια, για να μπορεί να έχει θετικούς αποδέκτες στην ομάδα, αφενός θα πρέπει να είναι προϊόν διαρκούς ειλικρινούς προδιάθεσης, αφετέρου δε να στηρίζεται σε λογικά επιχειρήματα για τον επιδιωκόμενο σκοπό της. Όταν η ειλικρίνεια του προπονητή τρωθεί ή αμφισβητηθεί η λογικός ερμός των επιχειρημάτων του, χάνει και τη δύναμη της πειστικότητας και η ομάδα την αυτοεκτίμησή της.

Πιθανότητα

Η π. είναι άθλημα των πιθανοτήτων. Μέσα στο «χάος» (αγωνιστικός χώρος και χώρος εκτός των γραμμών), η «ύλη» (μπάλα) κινείται με την «επενέργεια» δυνάμεων (παικτών), σε τροχιές που κανείς δεν μπορεί να προβλέψει με ασφαλείς μεθόδους και υπολογισμούς. Όλα είναι θέμα πιθανοτήτων. Κανείς δεν ξέρει, αλλά και όλοι πρέπει να μάθουν ότι σε κάθε στιγμή πρέπει να είναι έτοιμος για αντίδραση σε κάθε εξέλιξη στο παιχνίδι. Αυτήν την αλήθεια τη διδάσκει ο προπονητής πάντα, διδάσκοντας παράλληλα και τις κοινωνικές διαστάσεις της, με το ενδιαφέρον και την αδιαφορία του ατόμου για τα κοινωνικά δρώμενα.

Πληρότητα

Το έργο ενός προπονητή σε βάθος χρόνου απεικονίζεται στην πληρότητα μιας ομάδας, τόσο από πλευράς ικανών παικτών για κάθε θέση, όσο και της τεχνικής κατάρτισης αυτών σε όσο το δυνατόν περισσότερα αντικείμενα. Ακόμα στην ικανότητα των αναπληρωματικών παικτών να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του παιχνιδιού.

Πληροφορία

Ο προπονητής για να μπορεί να ανταποκριθεί σωστά στη διεύθυνση της ομάδας κατά το παιχνίδι πρέπει να έχει όσο το δυνατόν καλύτερες πληροφορίες για τον αντίπαλο. Αυτές τις αξιοποιεί στην προπόνηση για την καλύτερη προετοιμασία της ομάδας. Αυτό γίνεται σχεδόν απ' όλους τους προπονητές σήμερα. Τι συμβαίνει όμως αν δεν έχει πληροφορίες ή οι πληροφορίες του δεν επαληθεύονται; Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να έχει την ικανότητα ώστε με νηφαλιότητα να αποκωδικοποιήσει το παιχνίδι του αντίπαλου και να μεταφέρει με σαφή τρόπο εντολές προς την ομάδα, χωρίς να προκαλέσει σύγχυση.

Ποικιλομορφία

Η π. δεν «εγγυάται» την ίδια αντίδραση του σώματος και την ίδια κίνησή του σε κάθε πορεία προς τη μπάλα ή και χωρίς αυτήν. Κάθε φορά απαιτείται και διαφορετική κίνηση, κάθε φορά απαιτείται και άλλη αντίδραση ή ενέργεια. Αυτό επιβάλλει στον προπονητή να σχεδιάζει και υλοποιεί ασκήσεις με ή χωρίς τη μπάλα, με μεγάλη ποικιλία. Ασκήσεις τεχνικής που να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις τακτικής του κάθε παιχνιδιού.

Ποιότητα

Η τεχνική κατά κύριο λόγο κατάρτιση του παίκτη εξεταζόμενη σε ορισμένο βάθος χρόνου, αλλά και οι ψυχολογικές του αντιδράσεις στο παιχνίδι, απεικονίζει κατά τον καλύτερο τρόπο την αρτιότητα του προπονητή.

Πολυσύνθετος

Η σύγχρονη προπονητική στην π. αποβλέπει στην προετοιμασία παικτών χωρίς απόλυτη εξειδίκευση. Αποβλέπει στην κατάρτιση παικτών που να μπορούν να ανταποκρίνονται σε περισσότερα καθήκοντα μέσα στον αγώνα. Από την άποψη αυτή η δουλειά του προπονητή κρίνεται από τη βελτίωση των τεχνικών αδυναμιών του κάθε παίκτη σε βάθος χρόνου.

Πολυτάλαντος

Τα φυσικά χαρίσματα ενός παίκτη αποτελούν πρόκληση για ένα προπονητή π., αλλά και πρόκληση να αντιμετωπίσει αυτό που συνήθως συμβαίνει, δηλ. ο ταλαντούχος να καταβάλλει λιγότερη συνήθως ενέργεια ή προσπάθεια, για την επίτευξη στόχων βελτίωσης. Το πόσο μπορεί να επιδράσει θετικά ο προπονητής σ' αυτές τις περιπτώσεις, κρίνεται από τα πράγματα πλέον.

Πολύτιμος

Την αίσθηση αυτή για την ομάδα, πρέπει να την έχει ο ίδιος ο παίκτης για τον εαυτό του και να μην του την εμψυά ο προπονητής. Για τον προπονητή ισχύει το «ουδείς αναντικατάστατος». Σε διαφορετική αντιμετώπιση ο προπονητής θα αντιμετωπισθεί από την ομάδα το λιγότερο ως ηττοπαθής και το περισσότερο ότι δεν έχει εκτίμηση στα άλλα μέλη της ομάδας.

Ποσότητα

Η π. σαν άθλημα πολλών εμπειριών απαιτεί πολλές και πολύμορφες ασκήσεις και βιώματα. Η άθροιση αυτών των εμπειριών φέρνει την ποιότητα. Ο προπονητής πρέπει να απαιτεί από τον παίκτη αυτό που του αναλογεί, αυτό που τον έχει διδάξει και έχει βιώσει. Η ποσότητα ωστόσο στην π. δεν εγγυάται και πάντα την ποιότητα. Η ποιότητα αποτελεί ένα ξεχωριστό μέγεθος στην π., αφού εξετάζεται από πλευράς τεχνικής κατάρτισης και ικανότητας διδασκαλίας του προπονητή. Πολλοί πιστεύουν ή και επιτυγχάνουν προσωρινά με τη λογική της «ποσότητας» κάποια αποτελέσματα. Όμως η αλήθεια, η «ποιοτική» αντιμετώπιση του παιχνιδιού, θα είναι αδυσώπητη.

Πρόγραμμα, προγραμματισμός

Η εκμάθηση της π. είναι μια διαδικασία διαρκής για τον παίκτη. Κάθε χρόνο αυτός μαθαίνει και νέα πράγματα. Η διαδικασία αυτή της εκμάθησης δεν γίνεται με προπόνηση γενικά, αλλά με προπόνηση προγραμματισμένη και προσαρμοσμένη σε κάθε παίκτη. Κάθε δε φάση της προπονητικής διαδικασίας υπακούει αυστηρά στις ανάγκες προετοιμασίας για την εκμάθηση κάποιων άλλων τεχνικών. Άλματα και προγραμματικά χάσματα δεν φέρνουν αποτελέσματα.

Προδιάθεση

Ο προπονητής είναι και πρέπει να το αποδεικνύει συνέχεια αυτό, άνθρωπος χωρίς θετικές ή αρνητικές προδιαθέσεις για τα μέλη της ομάδας. Μια τέτοια συμπεριφορά και εκδήλωση συναισθημάτων, συμβάλλει τα μέγιστα στη διαίρεση της ομάδας και στην αμφισβήτηση της αξιοπιστίας και της ειλικρίνειάς του.

Προειδοποίηση

Η προειδοποίηση έχει να κάνει με την ετοιμότητα που έχει να επιδείξει ο παίκτης ή η ομάδα σε μια δεδομένη στιγμή του αγώνα, που η ορθότητά της αποδεικνύει «εν τοις πράγμασι» την οξυδέρκεια του προπονητή και παράλληλα αναβαθμίζει το κύρος του στην ομάδα και αυξάνει την εμπιστοσύνη της προς αυτό. Η προειδοποίηση ωστόσο έχει να κάνει και με τον τρόπο που επιχειρεί έλεγχο ο προπονητής σε πράξεις ή συμπεριφορές των παικτών. Η προειδ/ση αυτή δεν πρέπει να έχει χαρακτήρα ψυχολογικής «καταρράκωσης», αλλά ενεργοποίησης για μη επανάληψη.

Προετοιμασία

Από την προετοιμασία μιας ομάδας εξαρτώνται πολλά. Η προετοιμασία πριν την έναρξη του πρωταθλήματος διασφαλίζει από συχνούς τραυματισμούς και εγγυάται τη διάρκεια της απόδοσης. Η προετοιμασία πριν από το παιχνίδι εγγυάται την καλή παρουσία στο παιχνίδι. Ο προπονητής οφείλει να ετοιμάζει έγκαιρα ατομικά και ομαδικά προγράμματα προετοιμασίας των παικτών του.

Πρόκληση

Ο προπονητής π. πρέπει αντιμετωπίζει την ομάδα σαν μια διαρκή πρόκληση για τον ίδιο. Κάθε δυσκολία να αποτελεί ένα αίνιγμα που θα πρέπει να επιλύσει με επιτυχία. Από την άλλη πρέπει να δημιουργεί προκλήσεις στους παίκτες για ανώτερους κάθε φορά στόχους. Ακόμη και την ήττα σε κάποιο παιχνίδι θα πρέπει να τη μετατρέπει σε πηγή ενέργειας για τους παίκτες και τον ίδιο.

Πρόοδος

Η πρόοδος μιας ομάδας είναι απόλυτο αλλά και συγκριτικό μέγεθος. Το συγκριτικό μέγεθος έχει να κάνει με την πορεία άλλων ομάδων και πολλές φορές μπορεί να κρύψει την αλήθεια. Το απόλυτο σχετίζεται με την ατομική πρόοδο του κάθε παίκτη ξεχωριστά και της ομάδας συνολικά. Αυτό το δεύτερο είναι εκείνο που πρέπει να κρίνει το έργο του προπονητή, γιατί αυτό δίνει απάντηση σε βάθος χρόνου και δεν έχει συγκυριακό χαρακτήρα.

Προοπτική

Η κάθε ομάδα έχει τη δική της προοπτική. Αυτή στηρίζεται σε υποκειμενικούς και αντικειμενικούς παράγοντες. Οι αντικειμενικοί έχουν να κάνουν με τα ψυχοσωματικά προσόντα των μελών της ομάδας, τις διοικητικές δυνατότητες, την υλική υποδομή και με την ποιότητα και ικανότητα του προπονητή. Ο υποκειμενικός παράγοντας ωστόσο είναι αυτός που καθορίζει την πορεία της ομάδας στο χρόνο. Ο ρόλος του προπονητή στη διαμόρφωση είναι εξαιρετικά σημαντικός, χωρίς να αγνοείται βέβαια και η φιλοδοξία του κάθε παίκτη ξεχωριστά, που αποτελεί και το πρωτόλειο, το πρόπλασμα για κάθε παραπέρα επεξεργασία. Απλά ο προπονητής πρέπει να έχει την ικανότητα να συλλάβει το κίνητρο και τη φιλοδοξία του κάθε παίκτη και να την μεταπλάσει σε θετική πορεία και προοπτική.

Προπόνηση

Ο, τι κτίζει στην προπόνηση ο προπονητής αυτό και δείχνει στο παιχνίδι η ομάδα. Η προπόνηση είναι ίσως το πιο δύσκολο έργο του προπονητή. Οι απόψεις και οι πρακτικές των προπονητών γι' αυτήν ποικίλουν. Ο καθένας ακολουθεί αυτόν τον τύπο και τη μεθοδολογία προπόνησης που θεωρεί ενδεδειγμένο. Άλλοι με βάση τις πραγματικές δυνατότητες της ομάδας και άλλοι με βάση τις θεωρητικές δυνατότητές της. Άλλοι με βάρος στην τεχνική άλλοι με βάρος στη φυσική κατάσταση. Άλλοι με βάρος στην ένταση και άλλοι με βάρος στην ανάλυση. Άλλοι με βάρος στην τακτική και άλλοι με βάρος τεχνική βελτίωση. Άλλοι με ιδιαίτερο βάρος σε κάποια μέλη της ομάδας και άλλοι σε όλα τα μέλη της ομάδας. Άλλοι με φωνές και άλλοι όχι. Άλλοι με ασκήσεις βιβλίων και άλλων συναδέλφων ή σεμιναρίων ή «σχολών» και άλλοι με προβληματισμό σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Άλλοι με δογματισμούς και προσηλώσεις σε «απαράβατους κανόνες» και άλλοι με πλαστικότητα και προσαρμογή της προπόνησης στο ταλέντο. Άλλοι με ειρμό και συνέχεια και άλλοι με λογική «ασκησιακή». Το ποιος παράγει αποτελέσματα κρίνεται από την παραγωγή παικτών μεγάλων δυνατοτήτων και από την αναγνώρισή του από τους ίδιους τους παίκτες, που του ανταποδίδουν ευγνωμοσύνη. Αυτή είναι η μόνη αλήθεια.

Προσέλευση

Ο προπονητής επιβάλλει την ώρα προσέλευσης των παικτών στην προπόνηση και το παιχνίδι. Η έγκαιρη συγκέντρωση της ομάδας πριν από την προπόνηση συμβάλλει στο να συζητηθούν θέματα που σχετίζονται με τα όσα ζητά ο προπονητής στην προπόνηση και το ερχόμενο παιχνίδι και στην αντιμετώπιση των τυχόν προβλημάτων. Η έγκαιρη προσέλευση της ομάδας πριν το παιχνίδι, αποσκοπεί στην ανάλυση των δεδομένων του παιχνιδιού και στην εμφύχωση της ομάδας. Η μη έγκαιρη προσέλευση ή και η προσέλευση πολύ πριν από τον αγώνα, πρέπει να εξετάζεται συγκεκριμένα από τον προπονητή, για την εξαγωγή σωστών συμπερασμάτων σε κάθε συγκεκριμένη κατάσταση.

Προσπάθεια

Ο προπονητής πρέπει να δείχνει έμπρακτα την εκτίμησή του στους παίκτες εκείνους που καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια, να τους ενθαρρύνει και να τους επιβραβεύει. Αντίθετα πρέπει να στηλιτεύει την απάθεια και τη ραθυμία. Να μην ανέχεται στο όνομα καμιάς σκοπιμότητας και υπολογισμού φαινόμενα διακριτικής μεταχείρισης, που απορρυθμίζουν την ομοιογένεια της ομάδας.

Προστασία

Ο προπονητής οφείλει να προστατεύει το κάθε παίκτη ξεχωριστά από κίνδυνο ολισθήματος εντός και εκτός ομάδας. Οφείλει να προστατεύει την ομάδα σύμφωνα με την φιλοσοφία που του έχει χαράξει και προδιαγράψει η διοίκηση. Οφείλει να προστατεύει όλους τους παίκτες με

τον ίδιο τρόπο και με τις ίδιες αρχές και όχι άλλους περισσότερο και άλλους λιγότερο, εκδηλώνοντας προτίμηση και βάζοντας σε κίνδυνο τη συνοχή της ομάδας και την αξιοπιστία του.

Προσυνεννόηση

Στην προσυνεννόηση των παικτών στο παιχνίδι φαίνεται το επίπεδο ομαδικής τεχνικής και τακτικής, άρα κρίνεται το σύνολο του έργου του προπονητή.

Προτεραιότητα

Ο προπονητής πρέπει να αποδέχεται και να κινείται σύμφωνα με αυτές, τις προτεραιότητες της διοίκησης για την ομάδα, είτε αυτές διαμορφώνονται και με τη δική του συμμετοχή ή εισήγηση, είτε του τίθενται από τη διοίκηση. Σε περίπτωση διαφωνίας του μπορεί απλά να μη συνεργαστεί με το σωματείο. Οι προτεραιότητες του σωματείου αποτελούν οδηγό για τον προπονητή και με βάση αυτές εξειδικεύει τις προτεραιότητες και μέσα στην ομάδα.

Προτίμηση

Τον προπονητή πρέπει να τον χαρακτηρίζει και να τον διαπνέει αντικειμενικότητα, αμεροληψία και πνεύμα ίσης μεταχείρισης όλων των μελών της ομάδας. Η ανισότιμη μεταχείριση αποτελεί θρυαλλίδα στα θεμέλια της ομάδας και πρόξενο ομαδοποιήσεων και φατριασμών. Πρέπει να απολαμβάνει της εκτίμησης όλων των παικτών και να μη θέλει να γίνεται αρεστός σε ορισμένους μόνον.

Προτροπή, Ώθηση

Η προτρεπτική ικανότητα και μεθοδολογία του προπονητή στην προαγωγή ποιοτικών ατομικών και ομαδικών αρετών, πρέπει να προηγείται κάθε άλλης μεθόδου πειθούς. Ότι καταχτιέται με προτροπή στηρίζεται σε πιο στέρεα και πιο υγιή θεμέλια.

Πρωτάθλημα

Στον ερασιτεχνικό αθλητισμό, η λέξη αυτή έχει εντελώς διαφορετικό νόημα και περιεχόμενο, από εκείνη του σύγχρονου επαγγελματικού αθλητισμού ή των όποιων στρεβλώσεων του στο χώρο του ερασιτεχνισμού. Η νίκη μπορεί να είναι ο σκοπός του παιχνιδιού, αλλά όχι και αυτοσκοπός. Σημασία δεν έχει η νίκη αυτή καθαυτή, αλλά το πώς επιτυγχάνεται και τι κερδίζει ο παίκτης και η ομάδα απ' αυτήν. Η επιδίωξη του πρόσκαιρου αποτελέσματος με θυσία των μελλοντικών προοπτικών συχνά οδηγεί σε προβλήματα.

Σαφήνεια

Ο προπονητής καθοδηγεί τους παίκτες στην προπόνηση και το παιχνίδι. Κάθε εντολή και προτροπή του πρέπει να βρει τρόπο να γίνεται κατανοητή από τους παίκτες και να μην τους καταλογίζει για δικές του ευθύνες και ατέλειες στην επικοινωνία. Ο παίκτης καταλαβαίνει αυτά που έχει διδαχθεί και έχει κατανοήσει. Και αυτό αποτελεί ευθύνη του προπονητή.

Σημασία

Δεν υπάρχει ενέργεια ή συμπεριφορά μέσα ή έξω από το γήπεδο που να μην έχει σημασία για τον παίκτη, την ομάδα και τον προπονητή. Ο προπονητής πρέπει να δίνει την πρόβλεψη και ισοβαρή σημασία σε κάθε τι που υποπίπτει στην αντίληψή του, αφού πρώτα διερευνήσει τις τυχόν δικές του ευθύνες. Πολλές φορές οι παίκτες μιας ομάδας για την ίδια ενέργεια ή την ίδια κατάσταση έχουν διαφορετική αντίληψη ως προς τη σημασία τους, τη σημασιολογία τους ή και τη σημειολογία τους.

Σπουδαιότητα

Ο κάθε παίκτης όπως και ο κάθε προπονητής μετρούν με το δικό τους τρόπο τη σπουδαιότητα κάθε πράξης ή συμπεριφοράς ή τρόπο του σκέπτεσθαι. Αυτό που μπορεί να είναι σπουδαίο για τον ένα, μπορεί να μη είναι και για τον άλλο. Ο προπονητής πρέπει να βρίσκει τρόπο να εμφυτεύει στους παίκτες τις δικές του απόψεις για εκείνο που θεωρεί σπουδαίο και σημαντικό και να αποδεικνύει την κρισιμότητα και ωφελιμότητά του μέσα στο παιχνίδι.

Σταδιοδρομία

Η σταδιοδρομία του προπονητή, το τι δηλαδή έχει προσφέρει στο χώρο της π., αποτελεί βασικό κριτήριο για την επιλογή του από τα σωματεία. Ανάλογα με τη φιλοσοφία και τους στόχους του, το κάθε σωματείο θεωρεί επιτυχημένο και επιλέγουν ένα διαφορετικό τύπο προπονητή. Τα σωματεία με προσήλωση στις αναπτυξιακές υποδομές, στρέφουν την προσοχή τους προς εκείνους που μπορούν να αναδείξουν νέους παίκτες από τα φυτώριά τους και άλλα προς εκείνους που μπορούν ή μπορούν μόνον να συγκροτήσουν, με πιθανολογούμενη επιτυχία, ομάδα με μετεγγραφές. Το ποιος επιλέγεται για προπονητής σε μία ομάδα, σε βάθος χρόνου, δείχνει και τη φιλοσοφία του.

Συζήτηση

Η πολύ και συχνή συζήτηση μεταξύ του προπονητή και των παικτών τις περισσότερες φορές έχει τα αντίθετα αποτελέσματα από τα επιδιωκόμενα. Οι ομαδικές συζητήσεις πρέπει να οργανώνονται με προσοχή από τον προπονητή, να λέγονται λίγα και κατανοητά σε όλους πράγματα, με βάση το δεδομένο επίπεδο αντίληψης και εμπειριών των παικτών. Οι ατομικές συζητήσεις πρέπει να γίνονται σπανιότερα. Ο ψυχαναλυτικές δραστηριότητες του προπονητή πρέπει να αποφεύγονται. Όπως και οι κατά προτίμηση συζητήσεις με κάποια μέλη της ομάδας. Εννοείται ότι ο προπονητής που δέχεται να συζητήσει προτάσεις παικτών για τη σύνθεση της ομάδας, παύει πλέον ως προπονητής. Κάθε συζήτηση πρέπει να γίνεται και να κρατά διαρκώς ίσες αποστάσεις ανάμεσα στον προπονητή και όλους τους παίκτες.

Συμβολισμός

Ο προπονητής πρέπει να αισθάνεται σαν το δάσκαλο πάνω στην έδρα. Κάθε του κίνηση, κάθε του λόγος, κάθε του συμπεριφορά εξωτερικεύει τα συναισθήματά του και τις προθέσεις του. για το λόγο αυτό πρέπει να εκπέμπει πάντα θετική λάμψη για τα παιδιά, να είναι το θετικό παράδειγμα, να συμβάλλει με λόγια και έργα στην αποκόμιση θετικών μηνυμάτων. Οι αξίες της π. συμβολίζουν και σηματοδοτούν μεγάλες κοινωνικές αξίες και ατομικές αρετές και πρέπει να υπηρετούνται με τέτοιο τρόπο από τον προπονητή που να αναπτύσσουν τη σκέψη και τον προβληματισμό.

Συμβουλή

Η δύναμη της συμβουλής του προπονητή, η απήχησή της στους παίκτες, είναι το όπλο του. Αν δεν έχει αυτό το όπλο ή το χάσει ή το χρησιμοποιεί με λάθος τρόπο, χάνει την επαφή του με την ομάδα. Η συμβουλευτική ικανότητα του προπονητή έχει να κάνει με το σύνολο των μελών της ομάδας και όχι με ορισμένους ή ιδιαίτερα με ορισμένους.

Συμπέρασμα

Το συμπέρασμα είναι η εκδίκηση της πραγματικότητας. Η προπονητική της π. έχει να κάνει με πολλά και αλληλοεξαρτώμενα αίτια και αιτιατά, με πολλά ενδεχόμενα, προβλεπτά και απρόβλεπτα. Είναι ένα αιτιοκρατούμενο παιχνίδι. Το συμπέρασμα χρησιμοποιείται σαν οδηγός για το μέλλον και όχι σαν εγωιστική επιβεβαίωση του προπονητή στους παίκτες. Τα συμπεράσματα από την πείρα του προπονητή πρέπει να λειτουργούν προληπτικά σαν «φόβος» που παρακινεί για το καλύτερο και όχι για μείωση της αυτοεκτίμησης των παικτών και της ομάδας.

Συμφωνία

Η σχέση του προπονητή με τη διοίκηση της ομάδας και τους παίκτες αποτελεί εκ των πραγμάτων μια συμφωνία. Μια σύμβαση που περιέχει εκατέρωθεν, άγραφα συνήθως, δικαιώματα και υποχρεώσεις, απαραίτητα και ικανά να καθορίσουν την πορεία της ομάδας. Αυτές τις συμφωνίες δεν έχει κανένα μέρος το δικαίωμα να τις παρερμηνεύει ή να τις αγνοεί. Η διοίκηση με τον προπονητή διαμορφώνουν το δικό τους πλαίσιο συμφωνιών για τους στόχους και τις προοπτικές της ομάδας. Στο πλαίσιο αυτό ο προπονητής καθορίζει τους δικούς του στόχους για τους παίκτες και την ομάδα και ζητά απ' αυτούς συμμόρφωση, επιδεικνύοντας σταθερότητα στις δικές του δεσμεύσεις και υποσχέσεις. Η τήρηση των συμφωνηθέντων από τον προπονητή αυξάνει την εμπιστοσύνη των παικτών προς αυτόν.

Συνειρμός

Κάθε πράξη, συμπεριφορά ή εκφορά λόγου από τον προπονητή, πρέπει να εκπέμπει με σαφήνεια αυτό που πράγματι επιθυμεί και όχι να δημιουργεί συνειρμικά υποθέσεις και αμφιβολίες για τις πραγματικές του προθέσεις. Ο προπονητής πρέπει να δημιουργεί θετικούς συνειρμούς (κρυφές και ανομολόγητες ελπίδες) και όχι να γίνεται πρόξενος αρνητικών υπονοιών ή υποκριτικών και ανειλικρινών διαθέσεων.

Συνετισμός

Κάθε προτροπή του προπονητή για συμμόρφωση πρέπει να ακολουθεί το μέτρο, που επιβάλλεται από το σεβασμό της προσωπικότητας του κάθε παίκτη και της ίσης μεταχείρισης. Εννοείται ότι οι ύβρεις και οι προσβολές δεν αρμόζουν στον πολιτισμό της π. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή στον τρόπο που επιχειρείται ο συνετισμός στα άτομα με εύθικτο χαρακτήρα.

Συνήθεια

Σε μια ομάδα ποτέ όλα τα άτομα δεν έχουν τις ίδιες συνήθειες. Στην ομάδα ωστόσο, αυτές τις διαφορετικές συνήθειες ο προπονητής οφείλει να τις ομογενοποιεί, αποτρέποντας εκείνες που μπορούν να υποσκάψουν το οικοδόμημα της ομάδας. Είτε με την πειθώ της ανάγκης είτε με την πειθώ των επιβαλλόμενων μέτρων.

Συνοχή

Η κάθε ομάδα διαθέτει άτομα με διαφορετική ψυχολογία, διαφορετικές αντιλήψεις, διαφορετικό μορφωτικό και πολιτιστικό επίπεδο, διαφορετικής επαγγελματικής και κοινωνικής θέσης και δραστηριότητας, διαφορετικών οραματιστών, διαφορετικών κινήτρων για την π. , κ.λπ. Το ταλέντο του προπονητή έγκειται στο σε ποιο βαθμό θα πετύχει να δημιουργήσει εσωτερική επικοινωνία και συνοχή παικτών με πολλές διαφορετικότητες, που είναι το Α και το Ω της ομάδας π. Η ανοχή και ο σεβασμός στο διαφορετικό, χωρίς υπερβολή του διαφορετικού, αποτελεί τη χρυσή τομή, για προπονητή και παίκτες.

Συσπείρωση

Για να μπορεί μια ομάδα, σε βάθος χρόνου να παραμείνει ομάδα, χρειάζεται οι παίκτες της να δείχνουν σε κάθε στιγμή και με κάθε τρόπο τη θέλησή τους να υπερασπιστούν την ομάδα σαν οντότητα. Ο προπονητής κρίνεται απ' αυτό.

Σχεδιασμός

Ο προπονητικός σχεδιασμός σε ομάδες με αναπτυξιακή φιλοσοφία, δεν αποβλέπει στο πρόσκαιρο και εντυπωσιακό, αλλά σε μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους.

Υποστήριξη

Ο προπονητής οφείλει να παρέχει την βοήθεια του σε όλα τα μέλη της ομάδας και να μην ασκεί αυτή τη δραστηριότητά του κατά τρόπο που να δείχνει επιλεκτικότητα ή διακριτική μεταχείριση. Η υποστήριξη πρέπει να είναι ειλικρινής, δημιουργική, εχέμυθος. Πρέπει να κινητοποιεί και τα άλλα μέλη της ομάδας για αλληλοϋποστήριξη.

Υπόσχεση

Ο προπονητής είναι καλό να μην υπόσχεται πολλά για πολλά και σε πολλούς. Είναι προτιμότερο να είναι πάντα επιφυλακτικός όσο αισιόδοξος και αν είναι. Διαφορετικά αυτός θα βρεθεί σε δύσκολη θέση αν κάτι πάει «στραβά» ή για κάποιο λόγο δεν πραγματοποιήσει τις υποσχέσεις του. Η ταυτότητα λόγων και έργων άλλωστε δείχνει άνθρωπο υπεύθυνο και σοβαρό.

Φανέλα

Με τη λέξη αυτή υποδηλώνεται η ομάδα, ο σύλλογος, η ιστορία της ομάδας, το μέλλον της ομάδας, η αγάπη για την ομάδα πέρα από οτιδήποτε υλικό, η αυταπάρανηση, η ανιδιοτέλεια. Ένα από τα πρώτιστα καθήκοντα ενός προπονητή είναι να σέβεται όλα τα παραπάνω και να καλλιεργεί αυτό το σεβασμό και στα μέλη της ομάδας. Και ο σεβασμός αυτός πρέπει να διαρκεί και μετά την αποχώρηση ενός προπονητή από την ομάδα.

Φήμη

Ο κάθε προπονητής πρέπει να αναζητά στα δικά του πεπραγμένα την καλή ή κακή φήμη που τυχόν τον ακολουθεί. Συνήθως η δικά του φήμη (=προβολή, δημοσιότητα, διαδόσεις) προσδίδει αίγλη ή μειώνει την εμβέλεια και ακτινοβολία της ομάδας.

Φιλοσοφία

Ο προπονητής λόγω φύσης και κανόνων του παιχνιδιού, δεν μπορεί παρά να είναι άνθρωπος με αρχές και αξίες, με φιλοσοφία και άποψη για τα μεγάλα κοινωνικά προβλήματα της εποχής μας. Ο «απαίδευτος» προπονητής αργά ή γρήγορα δεν θα μπορεί να κρατήσει το πηδάλιο της ομάδας, της ερασιτεχνικής ομάδας, όπου όλα τα διαπερνά μια άλλη φιλοσοφία σκέψης και πράξης.

Χρησιμότητα, Ωφελιμότητα

Η διάκριση μεταξύ του χρήσιμου και ωφέλιμου και του άχρηστου και του ανώφελου ή και βλαβερού, είναι κομμάτι του παιχνιδιού της π. ο παίκτης διδάσκεται από τον προπονητή σε κάθε φάση της αθλητικής του σταδιοδρομίας αυτά που του είναι χρήσιμα και ωφέλιμα και μπορούν να τον βοηθήσουν και αυτά που πρέπει να αποφεύγει. Στην ιεράρχηση αυτών των προτεραιοτήτων, δεν πρέπει να αγνοεί, ότι η π. είναι παιχνίδι και ότι δεν είναι ο αποκλειστικός τομέας δραστηριότητας ενός ατόμου ή ο σκοπός της ζωής του.

Ψυχαγωγία

Το παιχνίδι της π. έχει πάνω και πριν απ' όλα ψυχαγωγικό χαρακτήρα. Άγει και ανυψώνει την ψυχή, μέσα από την τέρψη και την ικανοποίηση. Οι ψυχαναγκαστικές καταστάσεις, οι ανεπιθύμητες και δυσάρεστες για το άτομο και την ομάδα συνυπάρξεις και καταστάσεις, παύουν να ευχαριστούν και να ελκύουν το ενδιαφέρον. Ο προπονητής πρέπει να κρατά ζωντανό αυτό το ενδιαφέρον και να μην βάζει στόχους που βρίσκονται πάνω από τα πραγματικά επίπεδα ανταπόκρισης της ομάδας.

Ψυχολογία

Από την ψυχολογία, την ψυχολογική δηλαδή κατάσταση κάθε φορά του προπονητή εξαρτάται περισσότερο και η ψυχολογία της ομάδας. Αν ο προπονητής έχει και εκπέμπει θετική ψυχολογία για την ομάδα, αυτόματα της μεταφέρει αυτοπεποίθηση και πνεύμα αγωνιστικής διάθεσης. Η ψυχολογική επίδραση του προπονητή στον κάθε παίκτη και σε όλη την ομάδα, είναι ολόκληρη επιστήμη, αλλά και ταλέντο του προπονητή. Η π. σαν κατεξοχήν παιχνίδι ψυχολογίας, ουκ ολίγες φορές έχει «αναδείξει» προπονητές, που χωρίς να διαθέτουν πολλές τεχνικές γνώσεις, απλά κατορθώνουν να εμψυχώνουν.

Ψυχραιμία

Ο προπονητής που παρασύρεται από τη δίνη του παιχνιδιού της π., ή που ταυτίζεται και συμπάσχει με τους παίκτες του, χάνει και την ικανότητα ήρεμης και νηφάλιας ανάλυσης του παιχνιδιού, αλλά και αναζήτησης λύσης ή λύσεων. Το πότε ένας προπονητής βέβαια είναι ψύχραιμος, δεν έχει να κάνει από το αν αυτός είναι εκδηλωτικός ή όχι. Ο φαινομενικά ήρεμος δεν σημαίνει και ψύχραιμος, ούτε πάντα ο εκδηλωτικός είναι και μη ψύχραιμος.

Ωριμότητα

Το να είναι κάποιος προπονητής π., αυτού του θαυμάσιου αλλά και σε πολλά ανεξερεύνητου τεχνικού και ψυχολογικού παιχνιδιού, τελικά, μόνο εύκολη υπόθεση δεν είναι. Για το λόγο αυτό οι ομάδες που στηρίζουν την ανάπτυξή τους στα παιδιά της μικρής ηλικίας της γειτονιάς τους, πρέπει να επιλέγουν με ιδιαίτερη προσοχή τους προπονητές και δη αυτούς που θα ασχοληθούν με εκείνα τα παιδιά που έρχονται για πρώτη φορά στο γήπεδο. Αυτά χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα και επιμέλεια, γιατί ο τι διδαχθούν τότε, τους μένει σε όλη τους την αθλητική σταδιοδρομία. Η ομάδα π. είναι ένα ξεχωριστό σχολείο στη ζωή ενός ατόμου και θέλει ώριμους και σοφούς δασκάλους.

Έμφυτες πνευματικές νευροφυτικές αρετές και χαρίσματα -

Ιδιοσυγκρασία

Αναφέρονται στα ιδιαίτερα χαρίσματα που μπορεί να έχει κάθε παίκτη ή παίκτρια, τα οποία αποτελούν βασική προϋπόθεση για την εξέλιξή του, στην πετοσφαίριση. Ιδιότητες βέβαια, που μέσα από την προπόνηση μπορεί να αναπτύσσει η πετοσφαίριση ιδιαίτερα.

Αγχίνοια

Το παιχνίδι είναι γρήγορο και απαιτεί εξίσου γρήγορη μετουσίωση της σκέψης σε κίνηση. Ιδιότητα που μόνον τη π. απαιτεί σε τόσο μεγάλο βαθμό, με βάση τις απαιτήσεις του παιχνιδιού,

Αντανακλαστικά

Η αντίδραση στο κλάσμα του δευτερολέπτου που χωρίζει τον παίκτη από τη μπάλα, ή την κίνηση του παίκτη προς την μπάλα. Το κάθε νευρικό σύστημα είναι διαφορετικό.

Αντίδραση

Η ψυχολογία του παιχνιδιού, απαιτεί θετική αντιμετώπιση και των πιο αρνητικών εξελίξεων κατά τη διάρκειά του. Η αρνητική σκέψη δημιουργεί «ηττοπάθεια».

Αντίληψη, Οξυδέρκεια

Η ικανότητα πρόβλεψης της κίνησης του άλλου παίκτη με την μπάλα ή της πορείας της μπάλας και η σωστή τοποθέτηση του σώματος για την ενέργεια της επόμενης κίνησης.

Αεξιότητα

Η ιδιαίτερη ικανότητα του παίκτη να εκτελεί ασκήσεις με τη μπάλα με τεχνικά άψογο τρόπο.

Έρωσ

Η ιδιαίτερη σχέση σοβαρότητας που αναπτύσσει κάθε παιδί με το αντικείμενο ενασχόλησής του.

Ευστροφία, Επιδεκτικότητα

Η ικανότητα του παίκτη να συλλαμβάνει το τι ακριβώς ζητά απ' αυτόν ο διδάσκων.

Εφουλία, Νοημοσύνη

Το χάρισμα του να μπορεί κάποιος να ερμηνεύει σωστά τόσο τους λόγους για τους οποίους γίνεται κάποια άσκηση, όσο και τη χρησιμότητα και σκοπιμότητα μίας άσκησης ή μίας κίνησης. Ακόμα η ικανότητα να συλλαμβάνει νοητικά τα μυστικά του αθλήματος.

Ηρεμία, Νηφαλιότητα

Η ψυχολογία του συγκεκριμένου παιχνιδιού απαιτεί απόλυτη αυτοκυριαρχία στα συναισθήματα και υποταγή τους στην επιδίωξη του θετικού αποτελέσματος.

Θάρρος, Τόλμη

Όποιος φοβάται και δεν τολμά, καλύτερα να ασχοληθεί με άλλο άθλημα ή παιχνίδι που το ψυχολογικό βάρος είναι μικρότερο.

Θέληση

Μπορεί κάποιος να διαθέτει όλα τα πνευματικά και σωματικά χαρίσματα, αλλά να μην ασχοληθεί με το παιχνίδι αυτό, αν δεν έχει και την αντίστοιχη θέληση. Η θέληση είναι αυτή που μπορεί να καλύψει ακόμα και πνευματικές και ψυχικές αδυναμίες. Είναι η περίπτωση του «παίκτη νικητή».

Καρτερικότητα

Το παιχνίδι και η εκμάθησή του είναι δύσκολη υπόθεση. Έχει συχνές και πολλές απογοητεύσεις... Μόνον όποιος δεν βιάζεται και επιμένει μπορεί να κερδίσει.

Κρίση, Παρατηρητικότητα

Το κριτικό πνεύμα βοηθά στη γρήγορη και σωστή πρόσληψη των εντολών και στη διατύπωση εύστοχων και χρήσιμων ερωτήσεων.

Λογική

Ο λογικός συλλογισμός αποτελεί εργαλείο για τον προπονητή, αφού μειώνει το χρόνο των οδηγιών και των παρατηρήσεων, επιτρέποντας σ' αυτόν να σχεδιάσει καλύτερα την τακτική στην προπόνηση και το παιχνίδι.

Μνημονικό

Η πετοσφαίριση είναι άθλημα επανάληψης ώστε ο παίκτης να αποκτήσει αυθόρμητες κινήσεις στην επαφή του με την μπάλα. Ο χώρος, ο χρόνος και η διαφορετική θέση του σώματος ανάλογα με την κίνηση της μπάλας και την ενέργεια που θα πρέπει να εκτελέσει ο παίκτης, έχουν δουλευτεί στην προπόνηση και ο παίκτης θα πρέπει να τα θυμάται και στο παιχνίδι.

Μουσικότητα

Η πετοσφαίριση είναι το πιο μουσικό άθλημα. Είναι άθλημα των αισθήσεων και οι αισθήσεις αναζητούν ξεχωριστές τέρψεις, που μόνον οι τέχνες προσφέρουν. Είναι άθλημα που αναζητά άτομα με πολλαπλά ενδιαφέροντα και ανοικτούς ορίζοντες σκέψης.

Οίστρος

Ένα παιχνίδι για να ευχαριστεί πρέπει να έχει παίκτες που να τους χαρακτηρίζει πηγαίος ενθουσιασμός και έκφραση – εξωτερικευση των πιο αγνών, ανυπόκριτων και δημιουργικών συναισθημάτων τους.

Ορθολογισμός

Σ' ένα παιχνίδι πολλών συναισθημάτων και ψυχολογικών μεταλλαγών, πάντα και γρήγορα θα πρέπει να κυριαρχεί ο ορθολογισμός, αφού η τακτική και η ορθολογική μέτρηση των δυνάμεων που συναγωνίζονται δίνει τη σωστή λύση στις αναμετρήσεις.

Πάθος

Να μην προδίδω το βόλεϊ για άλλες «ευχάριστες» στιγμές που μου προσφέρονται.

Πίστη

Η δουλειά και μόνον η δουλειά είναι αυτή που μπορεί να βοηθήσει στην εξέλιξη και την πρόοδο.

Πνευματικότητα, Σοφία

Η ικανότητα εξαγωγή φιλοσοφικών συμπερασμάτων και από το χώρο του βόλεϊ.

Προθυμία

Μόνον όσοι έχουν πραγματική και ειλικρινή διάθεση να μάθουν προοδεύουν. Συνεχίζουν και προοδεύουν όσοι διατηρούν άσβεστη την επιθυμία για μάθηση.

Προνοητικότητα

Βασική ιδιότητα για την οργάνωση της ζωής και της συμπεριφοράς μέσα και έξω από το γήπεδο.

Προσοχή

Μέσα στο γήπεδο δεν σκέφτομαι τίποτα άλλο παρά αυτό που πρέπει να κάνω εκείνη τη στιγμή.

Σθεναρότητα

Η αντοχή και επιτυχής αντιπαράθεση, σε καταστάσεις που μπορούν να φορτίσουν αρνητικά την ψυχολογία, αλλά και τον ψυχισμό.

Συστολή

Η γνώση του καλού και κακού, η ικανότητα να διακρίνει και να ιεραρχεί κάποιος αξίες και προτεραιότητες στη ζωή, που υπαγορεύει πάντα το σωστό και επιτρέπει ομαλή ένταξη σε κάθε κοινωνικό σύνολο. Χαρακτηρίζει το παιδευμένο άνθρωπο.

Σωφροσύνη

Να είναι κάποιος πάντα ο εαυτός του και όχι αυτό που θέλουν κάποιιοι να του επιβάλουν να είναι. Ο κοινωνικός περίγυρος και τα μέσα ενημέρωσης δεν είναι πάντα ο καλύτερος σύμβουλος. Συχνά παραμορφώνουν την αλήθεια και αυτό που είναι σωστό.

Σωματικές – αγωνιστικές αρετές

Αναφέρονται στα ιδιαίτερα σωματικά – φυσικά χαρίσματα της παίκτριας και του παίκτη που είναι απαραίτητα για την πρόοδο και εξέλιξή τους.

Ακρίβεια

Μόνον οι δείκτες ενός ηλεκτρονικού ρολογιού επιτρέπεται να είναι πιο ακριβείς στις κινήσεις τους από τις κινήσεις στο βόλεϊ. Η κάθε παρέκκλιση στοιχίζει πόντο. Τα πάντα στηρίζονται σχολαστικά στην ΑΚΡΙΒΕΙΑ.

Άλμα

Όποια ή όποιος πηδάει πιο ψηλά και επιτίθεται και κάνει μπλοκ με καλύτερες προϋποθέσεις, αλλά και υπερिσχύει ψυχολογικά έναντι του αντιπάλου. Το άλμα εξουδετερώνει και το τυχόν μειονέκτημα του ύψους των παικτών.

Άμυνα

Η ικανότητα τοποθέτησης του σώματος στο κατάλληλο μέρος, με τον κατάλληλο τρόπο και τον κατάλληλο χρόνο, για το ξεδίπλωμα – έναρξη επιθετικής ενέργειας.

Αναπνοή

Οι εισπνοές και οι εκπνοές στο βόλεϊ, έχουν την ίδια βαρύτητα και σημασία, όπως και στην άρση βαρών. Βελτιώνουν ή μειώνουν αντίστοιχα τις κινήσεις και τη δύναμη και μπορούν να αποβάλλουν το άγχος.

Αντοχή

Η πετοσφαίριση έχει δικούς της, εντελώς ιδιόμορφους κανόνες σωματικής αντοχής, που απαιτούν ιδιαίτερη εξάσκηση. Το παιχνίδι διεξάγεται με άλλη συχνότητα κινήσεων και με διαφορετική κίνηση των μυών.

Αρμονία

Τα χέρια, οι ώμοι, η λεκάνη, τα πόδια αλλά και η σπονδυλική στήλη, σε κάθε προσπάθεια επαφής με τη μπάλα πρέπει να τοποθετηθούν με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με τον επιδιωκόμενο σκοπό. Η αρμονία των κινήσεων του βόλεϊ εξασφαλίζει την ακρίβεια και αυτή με τη σειρά της το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Βηματισμός

Η κίνηση του σώματος για την εκτέλεση κάθε προσπάθειας (επίθεση, μπλοκ, πάσα, άμυνα κ.λπ), απαιτεί κίνηση και τοποθέτηση των ποδιών με διαφορετικό τρόπο. Ο λάθος βηματισμός δεν επιτρέπει επίτευξη του σκοπούμενου αποτελέσματος.

Διάπλαση, προσόντα

Μεγάλο ύψος, λίγα κιλά, μακριά άκρα.

Εκρηκτικότητα

Όσο πιο γρήγορα γίνεται μία κίνηση με τη μπάλα στην επίθεση τόσο πιο δύσκολο είναι να την προβλέψει η αντίπαλη ομάδα. Στον αμυντικό τομέα βοηθά στη συνέχιση του παιχνιδιού.

Επίθεση

Η επίθεση αποτελεί το πιο θεαματικό στοιχείο του παιχνιδιού. Υπάρχουν πολλά είδη επιθετικών παιχνιδιών και κινήσεων, που ο κάθε παίκτης ξεχωριστά, αλλά και όλη η ομάδα θα πρέπει να εξασκεί και να μπορεί να τα χρησιμοποιεί στο παιχνίδι.

Ευελιξία, ευκινησία, ευλυγισία, πλαστικότητα

Ιδιότητες που πρέπει ιδιαίτερα να καλλιεργεί η παίκτρια και ο παίκτης του βόλεϊ για να μπορούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του παιχνιδιού. Οι ιδιότητες αυτές δουλεύονται ιδιαίτερα, αφού χωρίς αυτές δεν μπορεί να τοποθετηθεί το σώμα στις τροχιές της μπάλας σωστά και γρήγορα.

Ισορροπία

Η μπάλα κατά τη διαδρομή της από το ένα γήπεδο στο άλλο διαγράφει διάφορες τροχιές με διαφορετική κάθε φορά ταχύτητα. Η μπάλα κινείται συνήθως πιο γρήγορα από τον παίκτη και αυτός πρέπει να τοποθετεί το σώμα του έτσι που κάθε φορά να επιτυγχάνει το βέλτιστο αποτέλεσμα. Άλλη κίνηση απαιτεί η πάσα, άλλη η άμυνα, άλλη η επίθεση, άλλη το μπλοκ, άλλη το σέρβις. Η κάθε πάσα, άμυνα, επίθεση, μπλόκ και σέρβις, γίνεται με άλλη τροχιά μπάλας και σε διαφορετικό σημείο του γηπέδου και με διαφορετικές τεχνικές και επιδιώξεις. Όλα αυτά για να έχουν επιτυχή κατάληξη, κυριολεκτικά απαιτούν ακροβατικές κινήσεις.

Πτώση

Κανένα άθλημα δεν εκπαιδεύει σε τέτοιο βαθμό την ικανότητα του παίκτη σε διάφορες μορφές πτώσεων στο έδαφος, όχι μόνον χωρίς τραυματισμό, αλλά και για την απόκρουση της μπάλας. Η πτώση είναι η έσχατη και αποτελεσματική λύση για να αποφευχθεί η πτώση της μπάλας στο έδαφος.

Σέρβις

Η εκτέλεση και η αντιμετώπιση του σερβίς αποτελεί στοιχείο που απαιτεί συνεχή επανάληψη για να αποκτήσει ο παίκτης «μηχανιστικό» τρόπο δράσης και αντίδρασης.

Συγχρονισμός

Η σωστή τοποθέτηση του κάθε μέρους του σώματος και των άνω και κάτω άκρων σε σχέση με τις τροχιές και την ταχύτητα της μπάλας και τον επιδιωκόμενο σκοπό, απαιτεί έμφυτη ικανότητα συγχρονισμού των κινήσεων. Η ανάπτυξη αυτής της ικανότητας αποτελεί ένα ακόμα βασικό μέλημα της προπονητικής του παιχνιδιού, αφού εκτός από τον ατομικό συγχρονισμό, καλλιεργείται και ο ομαδικός συγχρονισμός, που είναι και το πιο δύσκολο κομμάτι και βασικό το ζητούμενο του παιχνιδιού.

Συμμετρία

Είναι από τα ομαδικά παιχνίδια που απαιτείται σωματότυπος συμμετρικά διαμορφωμένος. Το βάρος, το ύψος, η συμμετρικότητα των αναλογιών, το ύψος και το άνοιγμα των χεριών, απαιτούν το ζητούμενο.

Ταχύτητα

Κανένα άλλο ομαδικό παιχνίδι δεν περιέχει σε τέτοιο και τόσο μεγάλο βαθμό το στοιχείο της ταχύτητας στις κινήσεις και τις αντιδράσεις. Είναι το πρώτο στοιχείο που προσέχουν οι προπονητές για το παιδί που έρχεται για πρώτη φορά στο γήπεδο.

Υποδοχή

Ο επιθετικός τρόπος αντίδρασης στο αντίπαλο σέρβις, αποτελεί τη βασική προϋπόθεση για την άμεση απάντηση στον κερδισμένο πόντο του αντιπάλου. Καλή υποδοχή=καλές προϋποθέσεις για επίθεση.