

Σωματικές – αγωνιστικές αρετές

Αναφέρονται στα ιδιαίτερα 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.

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.

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 το σκοπούμενο αποτέλεσμα.

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, μπλοκ 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 σέρβις 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

Η αμυντική αντίδραση στο αντίπαλο σέρβις, αποτελεί τη βασική προϋπόθεση για την άμεση απάντηση στον κερδισμένο πόντο του αντιπάλου. Καλή υποδοχή=καλές προϋποθέσεις για επίθεση.