

ΧΟΚΕΪ: μια πρώτη ματιά

«Χόκεϋ! Κάτι μου θυμίζει... Α, ναι μωρέ, είναι αυτό που παίζουν σε παγοδρόμιο κάτι σωματώδεις τύποι και που συνήθως καταλήγει σε συμπλοκή!»

Αυτή είναι η πιθανότερη απάντηση που θα πάρετε, αν ρωτήσετε τυχαία κάποιον αν γνωρίζει ένα άθλημα που ονομάζεται "χόκεϋ". Κι όμως, αυτή η πιθανότερη απάντηση είναι λανθασμένη. Ακολουθεί η δεύτερη στατιστικά –λανθασμένη επίσης- απάντηση:

«Μα, βέβαια! Πρόκειται για το παιχνίδι που παίζεται με άλογα και στο οποίο οι αναβάτες κτυπούν την μπάλα με κάτι σαν σφυρί με μακριά χειρολαβή!»

Δεν πρόκειται ούτε γι' αυτό. Το πρώτο είναι το χόκεϋ επί πάγου (ice hockey αγγλιστί), το δε άλλο παιχνίδι είναι το πόλο. Καμία σχέση με το χόκεϋ.



Κι όμως, με βάση τον αριθμό των αθλουμένων σε κάθε άθλημα πρόκειται για ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα στον κόσμο. Μην στοιχηματίσετε ότι το πρώτο είναι το ποδόσφαιρο: ο αριθμός των παικτών βόλεϋ της Κίνας, Β. και Ν. Κορέας, Ινδονησίας και Ιαπωνίας περιορίζει –μοιραία- το ποδόσφαιρο στην δεύτερη θέση. Μην στοιχηματίσετε, επίσης, ότι το τρίτο είναι το μπάσκετ. Έρχεται τέταρτο, ίσως πέμπτο πίσω από το κρίκετ. **Τρίτο άθλημα είναι το χόκεϋ** με εκατομμύρια (κυριολεκτικά!) παίκτες στην Δ. Ευρώπη, Ν. Αφρική, Αυστραλία, Ινδία, Πακιστάν, Ν. Κορέα κ.τ.λ. Ποιο άθλημα είναι λοιπόν αυτό το χόκεϋ, το τόσο άγνωστο στη χώρα μας; Άγνωστο, περιβεβλημένο με αχλή εξωτισμού και παραδοξότητας, ώστε κατά την τηλεοπτική μετάδοσή του στη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων στις δεκαετίες του '70, '80 και '90 οι αθλητικοί σχολιαστές αμήχανα περιορίζονταν αρκετές φορές στην περιγραφή του καιρού. Βέβαια εκείνη την εποχή –ειδικά στην δεκαετία του '70- πολλά αθλήματα ήταν άγνωστα στο ευρύ κοινό. Πόσοι είχαν παρακολουθήσει, έστω και από την τηλεόραση, έναν αγώνα χάντμπολ; Ή ακόμη σκουώς;

Τι μπορούμε να πούμε για το χόκεϋ; Σε άλλες εποχές θα επιχειρούσαμε εκτενείς γλαφυρές περιγραφές, αμφιβόλου αποτελεσματικότητας. Απλά, εκμεταλλευόμενοι τα πλεονεκτήματα της εποχής μας, συνδεθείτε στο διαδίκτυο, πληκτρολογήστε <http://www.youtube.com>, όπως ίσως έχετε ήδη κάνει, και στο πεδίο εύρεσης πληκτρολογήστε τα λήμματα **field hockey game**, όπως δείχνει η παρακάτω εικόνα.



Θα εμφανιστούν εικόνες σαν τις παρακάτω, μόνον που εκείνες θα έχουν την γοητεία της κίνησης, ενώ αυτές είναι στατικές. Δίνουν πάντως μιαν αρχική αίσθηση του αθλήματος.



ΧΟΚΕΪ

Η παρακολούθηση μερικών βίντεο από το YouTube καθιστά σαφές ότι το χόκεϋ παίζεται από δύο ομάδες, οι παίκτες των οποίων με την βοήθεια μιας κυρτής ρακέτας (ή μπαστουνιού) προσπαθούν με κατάλληλους χειρισμούς μιας μπάλας, που μοιάζει κάπως με αυτήν του μπυλιάρδου ή του μπέιζμπωλ, γιατί έχει περίπου το ίδιο μέγεθος, είναι το ίδιο σκληρή και ζυγίζει περίπου το ίδιο, να επιτύχουν τέρμα όπως στο ποδόσφαιρο. Συνοπτικά:

- 1.) σε κάθε ομάδα υπάρχουν ένδεκα παίκτες, εκ των οποίων ένας τερματοφύλακας,
- 2.) το παιχνίδι παίζεται σε μεγάλο γήπεδο διαστάσεων γηπέδου ποδοσφαίρου,
- 3.) οι παίκτες επιδιώκουν την κατοχή μιας μπάλας με σκοπό την επίτευξη όσο το δυνατόν περισσότερων τερμάτων σε εστίες που μοιάζουν με αυτές του ποδοσφαίρου.

Κάτι σαν ποδόσφαιρο λοιπόν; Όχι ακριβώς... Μάλλον καθόλου σαν ποδόσφαιρο, αφού

- **δεν υπάρχει οφσάιντ**
- η ταχύτητα κίνησης της μπάλας στο χόκεϋ είναι **σχεδόν διπλάσια** από την ταχύτητα της μπάλας στο ποδόσφαιρο
- οι κινήσεις των παικτών είναι κατά πολύ **ευχερέστερες**, εφ' όσον χρησιμοποιούν και τα δύο πόδια για να τρέχουν ή να ισορροπούν απαλλαγμένοι από την δυσκολία ελέγχου της μπάλας με το ένα πόδι

- η ταχύτητα των παικτών είναι **σαφώς ταχύτερη** από αυτή των ποδοσφαιριστών
- η ακρίβεια των μεταβιβάσεων είναι **εξωπραγματική** για τα ποδοσφαιρικά δεδομένα
- η **σωματική επαφή** μεταξύ των αντιπάλων είναι **ανύπαρκτη**, αν δεν είναι τυχαία (η αλήθεια είναι ότι πέφτουν κάτι ψιλοσπρωξηματάκια στη ζούλα)
- και τέλος, για να περιοριστούμε στα βασικά, το γήπεδο του χόκεϋ μπορεί να έχει διαστάσεις ποδοσφαιρικού γηπέδου και να είναι πράσινο με άσπρες διαγραμμίσεις, αλλά οι ομοιότητες σταματούν εκεί. Ο **χλοοτάπητας** είναι **συνθετικός**, το **ύψος** του πέλους **μικρότερο του ενός τετάρτου** του αντιστοίχου χόρτου του γηπέδου ποδοσφαίρου και κατά την διάρκεια του παιχνιδιού ο χλοοτάπητας είναι **βρεγμένος**, έτσι ώστε να μειώνεται η τριβή και κατά συνέπεια να διευκολύνεται η κίνηση τόσο των παικτών όσο και της μπάλας.

Από τα παραπάνω σαφέστατα διακρίνονται δύο από τα βασικά χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτουν οι παίκτες του χόκεϋ: **ταχύτητα** και **ακρίβεια**. Τα υπόλοιπα απαραίτητα προσόντα είναι η εξαιρετική **αίσθηση της ισορροπία** και οι **βλητικές ικανότητες**. Αυτά θα τα δούμε λεπτομερέστερα πιο κάτω σε συνδυασμό με την παρακολούθηση της ωρίμανσης ενός παίκτη χόκεϋ. Προς το παρόν ας συνεχίσουμε με αυτό που θα έπρεπε να έχουμε αρχίσει: *μια μικρή ιστορία του χόκεϋ*.

ΧΟΚΕΪ: μια μικρή ιστορία του αθλήματος

Ενδεχομένως το χόκεϋ υπάρχει επί Γης από την εποχή που υπήρχαν πέτρες, κλαδιά και άνθρωποι αρεσκόμενοι σε δραστηριότητες που δεν ήταν χρήσιμες, όπως το σπρώξιμο μιας πέτρας μ' ένα κλαδί. Πιθανότατα έτσι να ξεκίνησαν όλα, εξ αιτίας δηλαδή της ακατανίκητης τάσης του ανθρώπου να απλουστεύει σύνθετες καταστάσεις και να περιπλέκει απλές (σε δουλειά να βρίσκεται). Μάλλον στο απώτατο παρελθόν κάποιο δίποδο με εγκέφαλο μεγέθους πορτοκαλιού και προσδόκιμο ζωής κάτι περισσότερο από αυτό ενός σημερινού σκύλου δεν μπόρεσε να αντισταθεί στον πειρασμό να μην αφήσει κάποιο πεσμένο ξερό κλαδί και μια πετρούλα στην θέση τους. **Το χόκεϋ είχε γεννηθεί!**

Η συνέχεια ήταν προβλέψιμη. Κάποια παρόμοια δίποδα θα βρήκαν την ιδέα ελκυστική, ενδεχομένως να έπεσαν δαγκωματιές, νύχια να έσχισαν κάποιων το δέρμα και κάποια κεφάλια να άνοιξαν πάνω στην διεκδίκηση για το σπρώξιμο μιας πέτρας. Ενδεχομένως να επενέβησαν οι ψυχραιμότεροι, που πιθανότατα θα είχαν εγκέφαλο μεγέθους γκρέιπ φρουτ και όχι πορτοκαλιού, κάποιοι κανόνες θα μπήκαν και θα ακολούθησαν τα γνωστά: αθλητικοί παράγοντες, αμφισβητούμενες διαιτησίες, στοιχήματα, μεταγραφές κ.τ.λ. για να φθάσουμε ακολουθώντας τον ρουν των γεγονότων στην πρώτη απεικόνιση παικτών ενός παιχνιδιού που μοιάζει με το χόκεϋ σε αιγυπτιακή τοιχογραφία που χρονολογείται στο 2.000 π.Χ.



Αναπαράσταση πρωτόγονου χόκεϋ



Λεπτομέρειες τοιχογραφιών από Αιγυπτιακούς τάφους (περίπου 2.000 π.Χ.) που θυμίζουν αρκετά το σύγχρονο χόκεϋ. Μάλλον δεν επρόκειτο για ομαδικό παιχνίδι, αφού δεν εμφανίζονται άλλοι παίκτες

Αντίστοιχα αρχαιολογικά ευρήματα με την παραπάνω απεικόνιση έχουν αναφερθεί σε όλον τον αρχαίο κόσμο (Μεσοποταμία, Περσία, Μέση Ανατολή) και φυσικά στην Αρχαία Ελλάδα, όπου το άθλημα ονομαζόταν "*κερητίζειν*". Δεν διασώθηκε κάποια λεπτομερής περιγραφή του αθλήματος. Την δεκαετία του '30 βρέθηκε ημίγλυφη αναπαράσταση του παιχνιδιού. Αποτελεί την διασημότερη αναφορά στο άθλημα. Από την προσεκτική παρατήρησή της, συνάγεται το συμπέρασμα ότι το μένεθος της μπάλας ήταν το ίδιο με το σημερινό, οι ρακέτες είχαν το ίδιο σχήμα με τις σημερινές και, ως εκ τούτων, εκτιμάται ότι ο έλεγχος της μπάλας θα ήταν αντίστοιχος με τον σύγχρονο. Από την διάταξη των αθλητών στο ημίγλυφο εικάζεται ότι το παιχνίδι παιζόταν από ζεύγη παικτών (απεικονίζονται τρία ζεύγη σαφώς διαχωρισμένα μεταξύ τους). Το γεγονός ότι οι παίκτες είναι έφηβοι μαζί με

την αναφορά ότι «**Το κερητίζουν εστί μετά τέρψεως αθλεύειν**» βασίμως οδηγεί στο συμπέρασμα ότι απαιτούσε επιδεξιότητα, ευκινησία και ευλυγισία και προφανώς δεν ανήκε στα "βαριά" αθλήματα τύπου παγκρατίου, όπου μάλλον απεκλείετο "**μετά τέρψεως**" να εξαρθρώνεις τον ώμο του αντιπάλου ή "**μετά τέρψεως**" να του σπας τα τύμπανα των αυτιών, αν και άβυσσος η ψυχή του ανθρώπου... Η ετυμολογία του "**κερητίζουν**" ανάγεται στην λέξη "**κέρας**" (πιθανώς), άρα οι ρακέτες τους ή είχαν κέρατα στις απολήξεις ή απλώς έμοιαζαν με κέρατα.



Ένα είναι βέβαιο: διαπιστώνεται μια διαχρονική τάση **χειρισμού αντικειμένου με την βοήθεια άλλου αντικειμένου** χάριν παιδιάς και μάλιστα σε πολιτισμούς οι οποίοι όχι μόνον δεν είχαν την παραμικρή επαφή μεταξύ τους, αλλά δεν διαθέτουν απολύτως κανένα κοινό χαρακτηριστικό, όπως οι προκολομβιανοί πολιτισμοί της Κεντρικής Αμερικής ή αυτοί της Άπω Ανατολής ή αυτοί πέριξ της λεκάνης της Μεσογείου. Τι κοινό μπορεί να έχει ο αρχαιοελληνικός πολιτισμός, που αποθεώνει την νεότητα, το σφρίγος, την ίδια την ζωή με τον θανατοκεντρικό πολιτισμό των Μάγια; Παρ' όλ' αυτά όχι μόνον το συγκεκριμένο παιχνίδι απαντάται και στους δύο πολιτισμούς, αλλά οι ομοιότητες, αναλογίες και αντιστοιχίες είναι εντυπωσιακές. Το σημαινόμενο είναι σχεδόν ταυτόσημο (έμμεσος χειρισμός αντικειμένου), το σημαίνον (η "μορφολογία" του παιχνιδιού θα λέγαμε καταχρώμενοι έναν όρο αισθητικής ανάλυσης) διαμετρικά αντίθετο: έφηβοι από την μια μεριά, ο-Θεός-να-βάλει-το-χέρι-του από την άλλη (βλέπε πιο κάτω).

Ας δούμε μερικές εντυπωσιακές ομοιότητες, αναλογίες και αντιστοιχίες. Η πρώτη και βασικότερη είναι ότι χόκεϋ με την μία ή άλλη μορφή **παίχτηκε παντού**. Η δεύτερη αφορά στο υποκείμενο σε χειρισμό αντικείμενο. Αυτό πήρε τελικά την μορφή **σφαίρας** με παρόμοιες διαστάσεις σε όλες τις περιπτώσεις. Μάλλον διότι η σφαίρα είναι αφ' ενός το μορφολογικά πλέον ομοιόμορφο στερεό, αφ' ετέρου χαρακτηρίζεται από τον μικρότερο συντελεστή τριβής ως προς την φέρουσα επιφάνεια, δηλαδή το έδαφος. Η τρίτη διαπίστωση αφορά στην διαμόρφωση της μορφής του οργάνου χειρισμού, δηλαδή της ρακέτας, της οποίας μορφή είναι σχεδόν πανομοιότυπη όπου εμφανίστηκε κάποιο αντίστοιχο παιχνίδι: ράβδος 70 έως 130 εκατοστών με κυρτή απόληξη, όπως ακριβώς μια **σημερινή ρακέτα χόκεϋ**.

Παρ' όλη την ύπαρξη ομοιοτήτων, αναλογιών και αντιστοιχιών μεταξύ των διαφόρων ειδών χόκεϋ που αναπτύχθηκαν στους διάφορους πολιτισμούς, η έννοια της πρωτοτυπίας κατέκτησε νέα σύνορα στην περίπτωση των Μάγια. Είναι σχεδόν βέβαιο ότι το αντίστοιχο παιχνίδι αποτελούσε μέρος του (μακάβριου) θρησκευτικού τυπικού τους, όπως όλες εξ άλλου οι αθλητικές τους εκδηλώσεις, μερικές των οποίων (όπως και στους Τολτέκους και

Αζτέκους) συμπεριλάμβαναν εκούσιες αφαιμάξεις, αιμορραγίες και ακρωτηριασμούς, έως και ανθρωποθυσίες αθλητών, μάλλον ακούσιες, αν και τίποτε δεν αποκλείεται εφ' όσον πρόκειται για πολιτισμούς όπου η λατρεία του θανάτου είχε κεντρική θέση, η "καλλιτεχνική" θεματολογία σχεδόν απέκλειε την γυναικεία παρουσία και δεν υπάρχει ούτε μία ερωτική σκηνή στα σωζόμενα αρχιτεκτονικά έργα και γλυπτά. Πώς είναι τα Ινδικά ανάγλυφα, τα οποία μετά βδελυγμίας απεστρέφοντο οι βικτωριανοί ιεραπόστολοι; Καμία απολύτως σχέση! Οι τρεις παρακάτω απεικονίσεις αποτελούν την μικρή οφειλόμενη αναφορά στην συνεισφορά των κεντροαμερικανικών προκολομβιανών πολιτισμών στην εξέλιξη του αθλήματος του χόκεϋ.



Αναπαράσταση μπάλας που χρησιμοποιούσαν οι Μάγια για το δικό τους "χόκεϋ"



Σύγχρονες αναπαραστάσεις "χόκεϋ" των Μάγια

Το χόκεϋ δηλαδή είναι το παιχνίδι της **έσχατης έκφρασης** της ατιθάσευτης **εσώτερης τάσης** του ανθρώπου για την **επίδειξη** της **ικανότητας του έμμεσου χειρισμού αντικειμένου** (χειρισμός αντικειμένου με το οποίο επιτελείται χειρισμός κάποιου άλλου αντικειμένου). Ίσως η επίδειξη της ικανότητας ευστρόφων και ευφυών εμμέσων χειρισμών σε άλλες εποχές να πιστοποιούσε τα αρχηγικά δικαιώματα κάποιου έναντι των άλλων μελών της αγέλης και κατόπιν της στοιχειώδους κοινωνικής ομάδας. Όταν το μοντέλο ηγεσίας μετασχηματίστηκε και παρόμοιες επιδείξεις όχι απλώς δεν ήταν απαραίτητες, αλλά ούτε καν ανεκτές, όπως για παράδειγμα έγινε με την πρακτική της ληστείας ή του φόνου, που η εξέλιξη των κοινωνιών τις κατέστησε αξιόποινες πράξεις (ευτυχώς!!), οι **ακραίες** συμπεριφορές επίδειξης να **συμπιέστηκαν** προς την ζώνη του υποσυνειδήτου, αν και η

ευρηματικότητα και η εφευρετικότητα συνέχισαν να εκτιμώνται (πολύ περισσότερο από σήμερα). Η επιβίωση (κυριολεκτικά!) ολόκληρων κοινωνιών εξαρτιόταν από αυτές. Παραλήψεις, λάθη και αβελτηρίες πληρώνονταν πανάκριβα. Για παράδειγμα, κακός υπολογισμός του χρόνου σποράς σήμαινε απόλυτη σιτοδεία, όχι απλώς την απώλεια ενός γεύματος από τα τρία ημερήσια. Σήμαινε ότι κάποιοι θα έτρωγαν φλοιούς δένδρων, χορτάρι ακόμα και χώμα. Μερικοί, συνήθως το ένα τρίτο, θα πέθαιναν. Η νωθρότητα οδηγούσε στην καταστροφή, ενώ η εξυπνάδα, η ευστροφία, η ευφυΐα, η επιδεξιότητα και η ευρηματικότητα ήταν πρωτίστης σημασίας. Η ηχώ από παρελθόν, που ακόμα αντηχεί, το επιβεβαιώνει, φθάνει να καταδεχθούμε να την ακούσουμε. Για παράδειγμα, οι απλοί στρατιώτες προτιμούσαν αρχηγούς όπως ο Οδυσσεάς, ο οποίος ΚΑΙ άλωσε την Τροία ΚΑΙ τους πρόσφερε αμύθητη λεία ΚΑΙ την προοπτική επιστροφής στις εστίες τους. Μπορεί οι συμπολεμιστές του να μην τον εμπιστεύονταν ή να μην το υπολήπτονταν, αλλά η εξάρτηση ολοκλήρου στρατεύματος από την ευφυΐα του ήταν ΑΠΟΛΥΤΗ. Ασχέτως των δικών μας προτιμήσεων (πολύ δε περισσότερο των προτιμήσεων των αρχαιοπλήκτων), η παράδοση των άμεσα ενδιαφερομένων αποδίδει στα πρότυπα ανδρείας, ρώμης και γενναιότητας, όπως ο Αχιλλέας, ο Έκτορας και ο Αίας Τελαμώνιος, την ικανότητα της νίκης στην "τίμια" μάχη. Δεν θεωρεί όμως τα πρότυπα αυτά ικανά να κερδίσουν πολέμους. Όλοι τους πεθαίνουν. Τυχαίο; Αποτελεί τεράστια παρανόηση να συγχέεται η εξάρτηση των ιστορικά προγενεστέρων κοινωνιών από δεισιδαιμονίες με υποτιθέμενη απαξίωση της ευφυΐας από πλευράς τους. Οι άνθρωποι ΔΕΝ ΗΤΑΝ ηλίθιοι, έρμαια της αγνοίας τους ήταν. Μεγαλύτερη απαξίωση της ευφυΐας από αυτήν που συνέβη τον 20^ο αιώνα δύσκολα θα συναντήσουμε (δύο παγκόσμιοι πόλεμοι δεν το αποδεικνύουν;).

Πώς τεκμηριωνόταν η τόσο αναγκαία διανοητική υπεροχή σε εκείνες τις κοινωνίες; Προφανώς όχι από το πλήθος επιστημονικών δημοσιεύσεων και συμμετοχής σε συνέδρια, αλλά από την ευχέρεια σχεδιασμού και χρήσης εργαλείων. Η ρώμη, η ανδρεία, το θάρρος και η γενναιότητα αναμφισβήτητα προκαλούσαν θαυμασμό, αλλά με το εργαλείο του Δουρείου Ίππου έπεσε η Τροία. Σε τελευταία ανάλυση η σφενδόνη του Δαυίδ αποδείχθηκε απείρως χρησιμότερη γι' αυτόν τον ίδιο και τον λαό του από τους μύες του Σαμψών, για να θυμηθούμε άλλο ένα παράδειγμα από την γειτονιά μας. Από ένα σημείο και πέρα εξέλειπε η αναγκαιότητα επίδειξης αυτών των ικανοτήτων, ποιος χρειαζόταν τους ταλαντούχους ως ηγέτες πια; Αναγκαιότερη των δεξιοτήτων ήταν η πίστη των υποψηφίων ηγετών στους θεσμούς των οργανωμένων κοινωνιών, γι' αυτό και η αγορά ή η σύγκλητος ή το κοινοβούλιο αντικατέστησαν την παλαίστρα, την κονίστρα και την αιματηρή διευθέτηση των πολιτικών διαφορών. Ευτυχώς για την ανθρωπότητα, οι θεσμοί αντικατέστησαν τις ατομικές πρωτοβουλίες. Όμως μερικοί αιώνες θεσμικής λειτουργίας των κοινωνιών δεν μπορούν να εξαλείψουν τις αγελαίες συνήθειες χιλιάδων ετών. Από το απώτατο παρελθόν έφθασε στις ημέρες μας αυτή η υποσυνείδητη ανάγκη επίδειξης εξυπνάδας, ευστροφίας, ευφυΐας και επιδεξιότητας στους έμμεσους χειρισμούς και δεν μπορεί να ικανοποιηθεί στην σύγχρονη εποχή παρά από το παιχνίδι, το οποίο λειτουργεί ως βαλβίδα αποσυμπίεσης των καταπιεσμένων συμπεριφορών που αναζητούν διέξοδο προς την επιφάνεια. Γι' αυτό, γενικότερα, οι υγιείς κοινωνίες προκρίνουν την άθληση από την ψυχοθεραπεία. Για τον ίδιο λόγο τα αυταρχικά καθεστώτα επενδύουν αφειδώς σε ανταγωνιστικά και βίαια έως σαδισμού αθλήματα: η πίεση πρέπει να εκτονωθεί.

Φαίνεται ότι το χόκεϋ, καθώς και τα ομοειδή του αθλήματα, "αποτοξινώνει" το υποσυνείδητο από συγκεκριμένες πιέσεις περιθωριοποιημένων –όχι όμως απενεργοποιημένων– συμπεριφορών. Συμπεριφορών που λανθάνουν στην "σκοτεινή πλευρά του φεγγαριού" τόσο για τον Βρετανό αριστοκράτη οικότροφο του Ήτον όσο και για τον υποσιτισμένο κάτοικο της Βομβάης, τόσο για τον εμπορούμενο από στρατιωτική πειθαρχία Αφρικάνερ όσο και για τον μπoέμ κεντροευρωπαίο. Η αξία του σύγχρονου χόκεϋ είναι ότι παρέχει την μεγαλύτερη ευχέρεια έμμεσου χειρισμού από όλα τα άλλα αθλήματα. Και σ' αυτό σημείο έγκειται η αξία του.

Εύλογα προκύπτει το ερώτημα γιατί θα πρέπει κάποιος να διαθέτει μέσον επίδειξης εξυπνάδας, ευστροφίας, ευφυΐας και επιδεξιότητας στους έμμεσους χειρισμούς. Πρώτα πρώτα δεν βλάπτεται κάποιος τρίτος από αυτό. Κατά δεύτερο λόγο επειδή ο ενδιαφερόμενος αντλεί ευχαρίστηση και τέλος επειδή ακριβώς διαθέτει αυτές τις ικανότητες. Πολύ εύστοχα έχει λεχθεί ότι το χόκεϋ δεν είναι το άθλημα των δυνατών ούτε των γρήγορων, αλλά των επιδέξιων. Παρ' όλ' αυτά, οφείλουμε να ομολογήσουμε –εθνικώς πράττοντες- ότι το χόκεϋ, ως προς την ευχέρεια έμμεσου χειρισμού, σαφώς υπολείπεται του έμμεσου χειρισμού μηχανών εσωτερικής καύσεως άνω των 2.000 κυβικών στην παραλιακή λεωφόρο Ποσειδώνος τις σαββατιάτικες νύχτες συνεπικουρουμένου από την επίδραση του αλκοόλ. Σιγά μην δεν δείχναμε στην ανθρωπότητα -για άλλη μια φορά- την πορεία προς τον τηλαυγή φάρο του πολιτισμού! Επομένως το σημερινό χόκεϋ είναι η εξέλιξη μιας ομάδας παιχνιδιών που κύριο χαρακτηριστικό τους είχαν τον **έμμεσο** χειρισμό της μπάλας. Τα παιχνίδια αυτά συνέχισαν να παίζονται αδιαλείπτως από την αρχαιότητα υφιστάμενα συνεχείς τροποποιήσεις στους κανονισμούς τους. Επαρκείς πληροφορίες υπάρχουν κυρίως από τον μεσαίωνα και μετά. Μελετώντας την εξέλιξη του τρόπου παιξίματος των παιχνιδιών αυτών διαπιστώνεται η ύπαρξη δύο ζευγών **πόλων**, μεταξύ των οποίων ταλαντώνονταν οι κανόνες. Τα δύο δίπολα ήταν:

- **ομαδικό** ή **ατομικό** παιχνίδι και
- προτίμηση των **βλητικών χαρακτηριστικών** ή της **επιδεξιότητας χειρισμού της μπάλας**.



Το αποτέλεσμα ήταν να διαμορφωθούν δύο παιχνίδια που αντιστοιχούν σε διαφορετικές αθλητικές ιδιοσυγκρασίες: το **γκολφ** και το **χόκεϋ**. Το ένα προκρίνει την δύναμη και την ακρίβεια της βολής, το άλλο την επιδεξιότητα χειρισμού. Το ένα είναι ατομικό, το άλλο είναι ομαδικό. Είναι κάτι πολύ περισσότερο από δύο διαφορετικά αθλήματα, είναι δύο διαφορετικές κοσμοθεωρίες, γι' αυτό πολύ σπάνια απαντάται η περίπτωση ενασχόλησης αθλητή, έστω και ερασιτέχνη, και με τα δύο αθλήματα (σε γνώση μας δεν υπάρχει ούτε ένας που να ασχολείται και με τα δύο σε συγκρίσιμο βαθμό). Εν πάση περιπτώσει, το χόκεϋ άρχισε να παίρνει την σημερινή μορφή του γύρω στο 1800 διαμορφούμενο σε πολύ μεγάλο βαθμό από τους Βρετανούς, οι οποίοι το διέδωσαν με την σύγχρονη μορφή του στις αποικίες τους, όπου βρήκε πρόσφορο έδαφος ανάπτυξης υποκαθιστώντας αντίστοιχα αθλήματα. Για την αποκατάσταση της ιστορικής αλήθειας επαναλαμβάνεται ότι οι Βρετανοί

διέδωσαν το χόκεϋ με την σύγχρονη μορφή του στις αποικίες τους, όπου **υποκατέστησε** υπάρχοντα αθλήματα. **Οι Βρετανοί** ούτε το **χόκεϋ** ανακάλυψαν ούτε το **ποδόσφαιρο** ούτε το **κρίκετ** ούτε το **σκουώζ** ούτε κάποιο άλλο άθλημα. Τα υπόλοιπα είναι βικτωριανές ιδεοληψίες και δεν υπάρχει λόγος να τις ασπαζόμαστε αβασάνιστα, πολύ δε περισσότερο να τις διαδίδουμε.



Εντάχθηκε στα ολυμπιακά αθλήματα από το 1908 και η οργάνωσή του είναι διαστρωματωμένη όπως όλων των άλλων αθλημάτων: σωματεία, εθνικές ομοσπονδίες, ηπειρωτικές ομοσπονδίες, διεθνής ομοσπονδία με τις παρελκόμενες ομοσπονδίες διαιτησίας. Τα γνωστά δηλαδή. Οφείλουμε να δηλώσουμε ότι δεν έχει υποπέσει στην αντίληψή μας κάτι συγκεκριμένο για συσπειρώσεις, αντισυσπειρώσεις, "φιλικές" διευθετήσεις και συμφωνίες κυρίων.



Στην χώρα μας η πορεία του αθλήματος υπήρξε πανομοιότυπη με αυτή τόσων άλλων αθλημάτων.

Χόκεϋ στην σύγχρονη μορφή του πρωτοπαίχτηκε στην Ελλάδα ήδη από το **1911**. Ο πρώτος καταγεγραμμένος αγώνας ήταν αγώνας επίδειξης από τον Ποδοσφαιρικό Όμιλο Αθηνών στο ποδηλατοδρόμιο του Φαλήρου την **20^η Μαρτίου 1911**. Ο Όμιλος Αντισφαιρίσεως Αθηνών και ο Παναθηναϊκός πρωτοστάτησαν στην δημιουργία Ομοσπονδίας Χόκεϋ (**1924**). Άλλες ομάδες της εποχής ήταν αυτή των εργαζομένων της πετρελαιοβιομηχανίας Shell και του Άρη Θεσσαλονίκης. Στους αγώνες που κατά καιρούς γίνονταν συμμετείχαν και ομάδες του Αγγλικού στόλου. Όλα τα πρωταθλήματα εκείνης της εποχής κατακτήθηκαν από τον Παναθηναϊκό.

Το άθλημα συνέχισε να υφίσταται σε αγωνιστικό επίπεδο τα πρώτα μεταπολεμικά χρόνια για να σβήσει στην συνέχεια με μόνη εξαίρεση την σχολική ομάδα του Εθνικού Εκπαιδευτηρίου των Αναβρύτων, μετέπειτα Σχολής Αριστούχων Αναβρύτων και στην συνέχεια Προτύπου Σχολής Αναβρύτων, που συστηματικά από το 1949 κατέστησε το άθλημα γνωστό σε μερικές εκατοντάδες παιδιά.

Από αυτά τα παιδιά, που ήταν πλέον ενήλικες, συγκροτήθηκε το Σωματείο Χόκεϋ Ανάβρυτα (1976). Αυτό μαζί με τον Όμιλο Χόκεϋ Αθηναίων (τους γνωστούς Athenians), με μέλη κυρίως Άγγλους, αλλά και Γερμανούς, Ολλανδούς κ.τ.λ., μόνιμα εγκατεστημένους στην Αθήνα, διατήρησαν το χόκεϋ ζωντανό αυτά τα χρόνια, έστω και με την μορφή του Σαββατιάτικου αγώνα –πραγματικού ***el classico***- μεταξύ των Αναβρυτινών και των Athenians. Ανάμεσα στους αγώνες μεταξύ αυτών των 40-50 παικτών (και των ποταμών μπύρας που ακολουθούσε την λήξη τους) διοργανώνονταν εμβόλιμα ημερίδες και διημερίδες με την συμμετοχή ομάδων που αποτελούνταν από Πακιστανούς και Ινδούς παίκτες ή πληρώματα Βρετανικών πλοίων που έφθαναν στον Πειραιά.

Η προοπτική ανάληψης της διοργάνωσης των **Ολυμπιακών Αγώνων του 1996** έδρασε **καταλυτικά επιταχύνοντας τις εξελίξεις** στον χώρο του χόκεϋ. Επανιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Χόκεϋ (1994) με την συμμετοχή 6 αναγνωρισμένων και ενεργών σωματείων. Επιτέλους τον **Νοέμβριο του 1994** διεξήχθη και πάλι επίσημο **πρωτάθλημα χόκεϋ** στην Ελλάδα μετά από **διακοπή πενήντα περίπου χρόνων**. Σιγά σιγά άρχισαν να εμφανίζονται σημεία ανάκαμψης και κυρίως να ασχολούνται νεότερες ηλικίες. Παρατηρήθηκε άνθιση σε μικρές ηλικίες και αναδείχθηκαν παίκτες με ταλέντο.

Μετά το 2004 η εξέλιξη του αθλήματος παρουσιάζει **ανησυχητική στασιμότητα**. Οι αθλητές κάτω των 15 ετών είναι πια μετρημένοι και το άθλημα απολύτως εντοπισμένο γεωγραφικά. Χόκεϋ παίζεται μόνον στην Αθήνα και στο Άργος. Είναι βέβαιο ότι μεσοπρόθεσμα θα προκύψει δυσεπίλυτο πρόβλημα στελέχωσης των υπαρχουσών ομάδων (εφήβων, ανδρών και γυναικών).

Και εδώ μπαίνουμε εμείς στο παιχνίδι!!

Ο Ο.Φ.Ζ. είναι αθλητικό σωματείο με έδρα τον **Δήμο Ζωγράφου**. Ιδρύθηκε το 2002. Το χόκεϋ εντάχθηκε στις δραστηριότητές του από το 2011 και το 2012 αποφασίστηκε να ιδρυθεί **Αγωνιστικό Τμήμα Χόκεϋ** με συμμετοχή στα πρωταθλήματα που διοργανώνει η Ελληνική Ομοσπονδία Χόκεϋ.

Το κίνητρο γι' αυτήν την εξέλιξη ήταν η διαπίστωση ότι το χόκεϋ στην Ελλάδα, μετά την ικανοποιητική ανάπτυξη της πενταετίας 2002-2007, παρουσιάζει ανησυχητικά σημεία "κόπωσης". Οι 40-50 αθλητές που έπαιζαν χόκεϋ στην Αθήνα στην εικοσαετία 1975-1995, μετά την διεξαγωγή της Ολυμπιάδας του 2004, αντικαταστάθηκαν από περίπου 150 όλους κι όλους. Η κατάσταση είναι ακόμη χειρότερη, αν εξεταστεί η σύνθεση του συνόλου των 150 αθλητών. Η παρουσία αθλητριών είναι ισχνή. Οι αθλητές κάτω των είκοσι είναι επίσης ισχνή μειοψηφία, ενώ τα πράγματα είναι ακόμα χειρότερα για όσους βρίσκονται μεταξύ 12 και 17 ετών, δηλαδή το άμεσο μέλλον του αθλήματος. Σύμφωνα με τα ευρωπαϊκά δεδομένα ο Δήμος του Ζωγράφου, ίσως ο πλέον πυκνοκατοικημένος στην Ευρώπη, θα έπρεπε να διαθέτει τουλάχιστον δύο αθλητικά σωματεία που να δραστηριοποιούνται στο χόκεϋ. Δυστυχώς, ο Ο.Φ.Ζ. είναι το **ΜΟΝΑΔΙΚΟ** αθλητικό σωματείο με παρόμοια αθλητική δραστηριότητα σε έναν τόσο πολυπληθή Δήμο. Αυτή ήταν η κατάσταση, όταν αποφασίστηκε να δοθεί ώθηση στο άθλημα, κυρίως εκεί που πρωτίστως πάσχει: **στις μικρές ηλικίες**. Εύλογα προκύπτει το ερώτημα: **ΓΙΑΤΙ**; Γιατί να ασχοληθεί ένα αθλητικό σωματείο με το χόκεϋ και γιατί να προτιμηθεί το χόκεϋ από κάποια άλλα αθλήματα;

Πρώτα απ' όλα αυτός είναι ο λόγος ύπαρξης των αθλητικών σωματείων: ασχολούνται **καλλιεργώντας** και **διαδίδοντας** τον αθλητισμό. Δεν είναι το σημείο να αναπτύξουμε την σχέση κοινωνίας και αθλητικών σωματείων, θεωρούμε ως δεδομένο ότι δεν αμφισβητείται ο θετικός τους ρόλος στην εύρυθμη λειτουργία της κοινωνίας.

Ερχόμαστε στο δεύτερο ερώτημα, δηλαδή γιατί να αναπτυχθεί το χόκεϋ. Οι απαντήσεις είναι εξ ίσου προφανείς. Μην διαφεύγει της προσοχής μας ότι αναφερόμαστε στο **ΤΡΙΤΟ** δημοφιλέστερο άθλημα στον κόσμο ως προς τον αριθμό ενεργών αθλητών. Βέβαια, η έννοια του ενεργού αθλητή συγχέεται ποικιλοτρόπως στην χώρα μας με την έννοια του ένθερμου οπαδού: η Ελλάδα είναι κλασικό παράδειγμα κοινωνίας παραγωγής οπαδών και όχι αθλητών. Σε προηγμένες κοινωνίες –όχι υποχρεωτικά πλουσιότερες από την δική μας– είναι συχνό το φαινόμενο οικογενειακής αθλητικής παράδοσης. Ολόκληρες γενιές μιας οικογένειας ασχολούνται με την ξιφασκία στην Ουγγαρία, με την ποδηλασία στην Γαλλία, με το ράγκμπι στην Ουαλία και πάει λέγοντας. Αντιστοίχως, εμείς ανδρώνουμε την τέταρτη ίσως γενιά φανατικών οπαδών πιστών στην οικογενειακή παράδοση αφοσίωσης σε συγκεκριμένα σωματεία, οπαδών των οποίων οι μόνες αξιοζήλευτες επιδόσεις αφορούν στην κατανάλωση φραπέδων ή μπύρας ανά ποδοσφαιρικό αγώνα και στην εφευρετικότητα έκφρασης της απαρέσκειάς τους. Επομένως υπάρχει ένα "θεματάκι" αθλητικής δεοντολογίας, αν αγνοηθεί η ανάπτυξη ενός τόσο δημοφιλούς αθλήματος (επαναλαμβάνουμε: μεταξύ ενεργών αθλητών), ενώ υπάρχει η δυνατότητα καλλιέργειάς του, επειδή δεν υφίσταται η απαραίτητη κρίσιμη μάζα οπαδών. Τα αθλήματα δεν υπάρχουν για προσφέρουν θέαμα στους φιλάθλους και θέματα προς συζήτηση στους σχολιαστές, αλλά ικανοποίηση στους αθλουμένους. Εκτός αν κάνουμε λάθος και σ' αυτήν την περίπτωση θα μας παρηγορήσει το γεγονός ότι στο ίδιο λάθος έχουν υποπέσει γενεές ολόκληρες σε όλον τον κόσμο.

Ένα δεύτερο "θεματάκι" προκύπτει από την απλή ανάγνωση των αριθμών: ο αριθμός των παιδιών που ασχολούνται με μπάσκετ ή ποδόσφαιρο στην Αττική δεν είναι πολύ μακριά από τις 15.000 ανά άθλημα. Από κοντά και το βόλεϋ, το χάντμωλ, το τένις κ.τ.λ. Ένας

κάποιος κορεσμός των συγκεκριμένων αθλημάτων μπορεί να διαπιστωθεί ακόμα και από αδαείς. Τι θα προσέφερε ΑΚΟΜΑ μια ομάδα μπάσκετ στα παιδιά του Ζωγράφου; Ή ΑΚΟΜΑ μια ποδοσφαιρική ομάδα; Ή ΑΚΟΜΑ ένα σωματείο κολύμβησης; Υπάρχει κάτοικος του Ζωγράφου που να πιστεύει ότι τα αθλήματα αυτά καλύπτονται ανεπαρκώς; Ίσως μάλλον το αντίθετο συμβαίνει. Εξ άλλου αρκετές προσλαμβάνουσες παραστάσεις έχουν τα παιδιά μας από ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϋ, τένις, χάντμπωλ κ.τ.λ. Ε, ας δοκιμάσουν και κάτι άλλο το οποίο γίνεται και κάπως αλλιώς.

ΧΟΚΕΪ: το σύστημα του Ο.Φ.Ι.Ζ.

Το χόκεϋ στον Ο.Φ.Ι.Ζ. αναπτύσσεται μέσα από σειρά δράσεων λειτουργικά διασυνδεδεμένων που υπηρετούν πιστά μια διέπουσα παιδαγωγική αντίληψη. Οι δράσεις αυτές, αν και είναι συμπληρωματικές, λειτουργούν αυτόνομα. Ας τις δούμε συνοπτικά μία προς μία.

Οι προπονήσεις καθορίζονται σε πολύ μεγάλο βαθμό από το είδος των αθλητών. Στην περίπτωση του Ο.Φ.Ι.Ζ. οι αθλητές είναι παιδιά από 7 έως 14 ετών. Το γεγονός αυτό καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τον τύπο της προπόνησης, αφού πρέπει να συνυπολογιστούν οι σχολικές υποχρεώσεις, τα εξωσχολικά μαθήματα, η ενασχόληση των παιδιών με άλλα αθλήματα και οι δεσμεύσεις τους από άλλες δραστηριότητες.

Όσον αφορά στις σχολικές υποχρεώσεις των παιδιών εξυπακούεται ότι προηγούνται σε απόλυτο βαθμό έναντι της ενασχόλησής τους με το χόκεϋ και μάλιστα το χόκεϋ μπορεί κάλλιστα να θεωρηθεί ως υποβοηθητικό της προσπάθειάς τους, γιατί τους παρέχει έναν τρόπο αποφόρτισης. Τα εξωσχολικά μαθήματα δεν αντιμετωπίζονται ως ανταγωνιστική δραστηριότητα. Τουναντίον, ακριβώς για να μην παρεμποδίζεται η απρόσκοπτη παρακολούθησή τους, ως ώρες προπόνησης έχουν επιλεγεί κατά τεκμήριο "νεκρές ώρες" του Σαββατοκύριακου (Σάββατο βράδυ 19:00-21:00 και Κυριακή πρωί 10:00-12:00). Το ίδιο πνεύμα διαπνέει και την αφοσίωση των παιδιών σε άλλα αθλήματα. **Όχι απλώς δεν θεωρούμε ότι παρεμποδίζεται η πρόοδος των παιδιών στο χόκεϋ από την δραστηριοποίησή τους και σε άλλα αθλήματα, αλλά υποβοηθείται.** Θα ήταν εκτός τόπου και χρόνου όποιος υποστήριζε ότι ένα παιδί 12 χρονών έχει την ωριμότητα και την αναγκαία πληροφόρηση για να φθάσει να αποκλείει την συμμετοχή του σε κάποια αθλήματα για να επιδοθεί ψυχή τε και σώματι σε κάποιο συγκεκριμένο. Με όσα περισσότερα αθλήματα ασχολείται ένα παιδί, τόσο το καλύτερο για το ίδιο. Φθάνει να μην εξαντλείται. Στο πλαίσιο αυτής της λογικής είναι απολύτως σεβαστή η απόφαση κάποιου παιδιού για την διακριτική συμμετοχή του στις δραστηριότητες του χόκεϋ, εφ' όσον προτιμά την παράλληλη ενασχόλησή του και με άλλα αθλήματα. **Τιμωρητικοί αποκλεισμοί** από αγώνες, **μνησικάκη τήρηση** παρουσιολογίου προπονήσεων και **"αθλητική αστυνόμευση"** είναι πρακτικές **ακατανόητες** και **παιδαγωγικά απορριπτές**. Κατά την ίδια λογική ουδέποτε το χόκεϋ θα αποτελέσει φραγμό για την ενασχόληση ενός παιδιού με κάποια άλλη δραστηριότητα είτε θέατρο είναι αυτό είτε μουσικό όργανο είτε χορευτική ομάδα. Οποιαδήποτε άλλη στάση θα αντιστρατευόταν την πεμπτουσία του χόκεϋ που απαιτεί **πολυμέρεια, ψυχολογική και συναισθηματική** ισορροπία, **διανοητική ευελιξία** και εν τέλει τέρψη κατά την άθληση.

Ως προς την προπονητική πρακτική αυτήν καθεαυτή θεωρούμε ότι ο περιορισμός στο κλασικό μεσοπολεμικό τρίπτυχο προθέρμανση – προπόνηση – αποθεραπεία δρα απλουστευτικά σε απαγορευτικό βαθμό. Προφανώς υπάρχει μια προθέρμανση, ένα κύριο σώμα προπονητικών ασκήσεων και η απαραίτητη αποθεραπεία στις προπονήσεις, αλλά αυτά αποτελούν ένα συστατικό μόνον της μεθοδολογίας που ακολουθείται.

Κατ' αρχάς επιδιώκεται η προπόνηση των παιδιών από προπονητές ΚΑΙ εκτός Ο.Φ.Ι.Ζ., διότι αποτελεί ζήτημα αρχής να παρέχεται στα παιδιά η δυνατότητα σύγκρισης. Ουδείς εβλάβη από την σύγκριση. Επιδιώκεται η περιστασιακή σύμπραξη με προπονητές χόκεϋ που ανήκουν στις νεότερες γενιές, που είχαν την δυνατότητα να αντιμετωπίσουν είτε ως παίκτες είτε ως προπονητές ευρωπαϊκές ομάδες, που έχουν συμμετάσχει σε αγώνες των εθνικών ομάδων. Πώς θα εμπεδώσουν τα παιδιά την αλήθεια του "έτερος εξ ετέρου σοφός" αν αυτό προσπαθούν να τους το διδάξουν άνθρωποι που συμπεριφέρονται ως αυθεντίες;

Θεωρείται πλέον ξεπερασμένη η άποψη ότι σκοπός της προπόνησης είναι αποκλειστικά η επίτευξη επιδόσεων. Αυτήν την άποψη μπορεί να την ενστερνίζονται κάποιοι επαγγελματίες αθλητές και κυρίως οι χορηγοί τους. Το άτομο του οποίου η αυτοπραγμάτωση είναι απόλυτα συνδεδεμένη με την επίτευξη κάποιας αθλητικής επίδοσης έχει πάψει από πολλού να είναι ισορροπημένο. Οι αντιλήψεις αυτές, που θυσιάζουν τα πάντα για το αποτέλεσμα, δεν είναι μόνον ξεπερασμένες, αλλά και **ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ** τόσο σε επίπεδο φυσιολογίας (βλέπε αυξημένη συχνότητα τραυματισμών) όσο σε συναισθηματικό επίπεδο (π.χ. δημιουργία και συντήρηση άχρηστου επιπλέον στρες) καθώς επίσης και σε ψυχολογικό (π.χ. εμφάνιση και διατήρηση εμμονών), αν κυριαρχήσει σε προπονήσεις παιδιών. Αδικούμε κατάφορα τα παιδιά μας, αν οι απαιτήσεις μας εξαντλούνται στην επίτευξη κάποιου αθλητικού αποτελέσματος από πλευράς τους. Τα καταδικάζουμε να επωμιστούν το κόστος της ένδειας των δικών μας οραμάτων.

Εκτός από την συνεργασία με εξωτερικούς προπονητές και την απόδοση σχετικής μόνον αξίας στην επίτευξη αποτελέσματος, οι προπονήσεις στον Ο.Φ.Ι.Ζ. διαφοροποιούνται από τα κλασικά προπονητικά σχήματα λόγω του βάρους που αποδίδεται στην διεξαγωγή φιλικών αγώνων. Πάντα πρέπει να έχουμε κατά νουν ότι το χόκεϊ είναι παιχνίδι και τα παιχνίδια παίζονται. Εξ άλλου η συχνή εναλλαγή αντιπάλων δημιουργεί ποικιλία εντυπώσεων, ενώ ταυτόχρονα απομακρύνει τον κίνδυνο του κορεσμού και της ανίας.

Τρίτη ουσιώδης διαφορά είναι η απόδοση μεγάλης σπουδαιότητας στις μετακινήσεις στο εξωτερικό. **Δεν υφίσταται συνδρομή** στον Ο.Φ.Ι.Ζ., λαμβάνεται ιδιαίτερη πρόνοια ώστε το κόστος της συμμετοχής στις δραστηριότητες να είναι περιορισμένο στα **απολύτως απαραίτητα**, έτσι ώστε να εξοικονομούνται χρήματα για ένα ταξίδι στο εξωτερικό ανά διετία. Ήδη πραγματοποιήθηκε τετράημερο **ταξίδι στην Ρώμη τον Οκτώβριο του 2013** για συμμετοχή μας σε ανοικτό πρωτάθλημα με ομάδες του Campionato Giovanile. Αντίστοιχα, παιδικές ομάδες της Ρώμης προβλέπεται να μας επισκεφθούν την άνοιξη του 2014.

Ας περάσουμε σε ένα άλλο χαρακτηριστικό μας. Ο σχολιασμός κάθε αγώνα είναι σημαντικός. Λίγες ημέρες μετά τον κάθε αγώνα, αφού οι πρώτες εντυπώσεις έχουν υποστεί την βάσανο της κριτικής, συντάσσεται κείμενο με σχολιασμένες φωτογραφίες από τις διαθέσιμες. Αμέσως πιο κάτω παρατίθεται μια τέτοια σχολιασμένη φωτογραφία.

№ 1

Η μπάλα είναι **έτοιμη να μεταβιβαστεί** και παρουσιάζεται η παρακάτω εικόνα. Το γήπεδο είναι σχεδόν κομμένο στα δύο, από τη μια πλευρά είναι σχεδόν όλοι οι λευκοί και από την άλλη σχεδόν όλοι οι μπλε. Οι λευκοί είναι συγκεντρωμένοι σχεδόν όλοι γύρω από την μπάλα. Οι λευκοί και μπλε κύκλοι στο γήπεδο δείχνουν θέσεις που θα έπρεπε να είχαν καταλήξει από λευκούς ή μπλε παίκτες

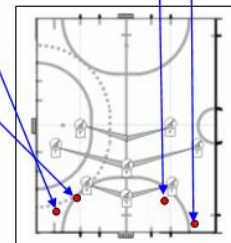


Ο σκοπός του σχολιασμού των φωτογραφιών αυτών είναι η διαπίστωση των μειονεκτημάτων ή των πλεονεκτημάτων της τακτικής που ακολουθήθηκε. Η παρακάτω φωτογραφία συγκρίνει την στιγμιαία διάταξη των παικτών με ό,τι είχε σχεδιαστεί πριν τον αγώνα.



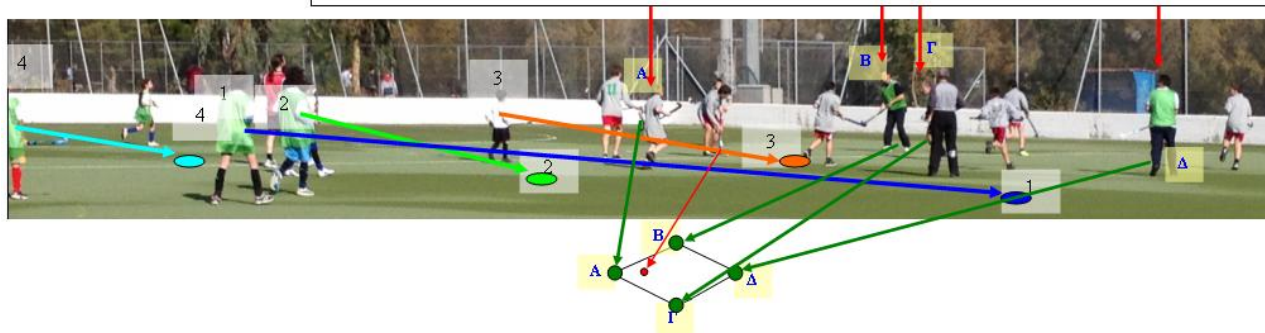
Διαπίστωση αμυντικών δυσλειτουργιών.

Δίπλα εμφανίζεται η αμυντική διάταξη που θα ΕΠΡΕΠΕ να είχαμε και με κόκκινους κύκλους τοποθετούνται οι θέσεις των αντιπάλων. Στα κίτρινα κυκλάκια στην φωτογραφία θα έπρεπε να υπάρχουν παίκτες, και που φυσικά δεν ήταν.



Ακόμα ένα δείγμα σχολιασμένης φωτογραφίας σε σχέση με τακτική που έπρεπε να ακολουθηθεί.

Υποδειγματική ρομβοειδής τοποθέτηση της άμυνας, με έναν παίκτη (Α) ανάμεσα στους αντιπάλους (δεν φαίνεται καλά), δύο να δημιουργούν μέτωπο (Β και Γ) και έναν τέταρτο να καλύπτει τα νώτα (Δ)



Παρατίθεται ακόμα μία σχολιασμένη φωτογραφία.



Άριστη τοποθέτηση της άμυνας κατά πλάτος και σε βάθος. Σχεδόν άριστη η τοποθέτηση των επιθετικών. Αν ο λευκός Νº 1 ήταν όπου δείχνει το βέλος, θα ήταν ΤΕΛΕΙΑ φωτογραφία. Ο λευκός Νº 2, που κατέχει την μπάλα και βρίσκεται υπό πίεση, θα μπορούσε να μεταβιβάσει την μπάλα, ώστε αυτή να ακολουθήσει τις τροχιές Α ή Β. Όμως, ο τρόπος ανάπτυξης του παιχνιδιού μας μέχρι τώρα, μας πείθει ότι ο παίκτης Νο 2 θα κρατήσει την μπάλα μέχρι να πιεστεί ασφυκτικά και κάτω από αυτό το πρίσμα ο παίκτης Νο 1 караδοκεί για να υπαρπάξει την μπάλα από τον αμυντικό σε περίπτωση που την χάσει ο Νο2...

Τα κείμενα με τις σχολιασμένες φωτογραφίες αποστέλλονται στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις που έχουν δηλώσει οι γονείς των παιδιών και αντιμετωπίζονται κατά περίπτωση: ή αγνοούνται ή προσφέρονται για γόνιμο αναστοχασμό.

Το τελευταίο που πρέπει να αναφερθεί ως προς τις προπονήσεις είναι ότι ο σχεδιασμός τους βασίζεται στην φυσική τάση του κάθε παιδιού που είναι η άντληση ευχαρίστησης από την πραγμάτωση στόχων μέσα από το παιχνίδι. Το παιχνίδι είναι πρωτίστως κοινωνική δραστηριότητα και ο αθλητισμός είναι κατά βάση ένα παιχνίδι. Κάπου ανάμεσα σε εργομετρικά δεδομένα, μικροβιολογικές εξετάσεις αίματος, πτυέλων, και-δεν-ξέρω-τι-ακόμη, αναλύσεις συστημάτων άμυνας και επίθεσης, στατιστικά στοιχεία κάθε αθλητή, συνεπικουρίας κάθε αθλητικής προσπάθειας από περίεργες επιστημονικές ειδικότητες έχουμε ξεχάσει το πιο βασικό: **ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ**, όχι για αποστολή επιστημονικής ομάδας είκοσι χιλιάδες λεύγες υπό την θάλασσα. **Έτσι εστιάζουμε στην άντληση απόλαυσης από την επίτευξη στόχων μέσα στο παιχνίδι**. Ο επιδίωξη αυτή

αναλύεται σε επί μέρους ενέργειες. Συγκεκριμένα, κατά την πρώτη περίοδο επαφής του παιδιού με το άθλημα, αυτά που πρέπει να επιτευχθεί στην διάρκεια του παιχνιδιού είναι

1. η **άμεση επιλογή στόχου** χωρίς αμφιταλαντεύσεις και παλινωδίες
2. η ταχύτερη επιλογή **των καταλληλοτέρων μέσων** για την επίτευξη του στόχου
3. η **αναπροσαρμογή των μέσων** σε περίπτωση αποτυχίας
4. ή **επιλογή νέου στόχου**

Η απρόσκοπτη αλληλοδιαδοχή των τεσσάρων αυτών "στρατηγικής" φύσης ενεργειών επιτυγχάνεται από

1. την καλλιέργεια των **ατομικών δεξιοτήτων**
2. την ευχερή **πρόσληψη των διαδραματιζομένων** στην διάρκεια ενός αγώνα στον οποίο συμμετέχει κάποιο παιδί
3. την ανάπτυξη της **κριτικής ανάλυσης** των δεδομένων ενός αγώνα
4. την **ανάπτυξη αυτοματισμών** που ευνοούν την συνεργασία μεταξύ των παικτών.

Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων υπάρχει μια **σειρά ασκήσεων**, από τις οποίες επιλέγονται οι καταλληλότερες ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε προπόνησης. Παρακάτω παρατίθεται ως παράδειγμα η περιγραφή μιας τέτοιας άσκησης.

Στο παράδειγμα γίνεται σαφής ο ακολουθούμενος τρόπος αποδελτίωσης των χαρακτηριστικών της κάθε άσκησης. Πρώτα περιγράφεται ο χώρος που θα εκτελεστεί (ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΧΩΡΟΥ), οι κανόνες που διέπουν την εφαρμογή της (ΚΑΝΟΝΕΣ), κάποιοι διαφορετικοί τρόποι εκτέλεσής της (ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ), ορισμένα σχόλια (ΣΧΟΛΙΑ) και τέλος τα αναμενόμενα αποτελέσματα (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ).

Κάθε τμήμα έχει ιδιαίτερη λειτουργική σκοπιμότητα. Για παράδειγμα η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΧΩΡΟΥ δίνει την δυνατότητα να εκτιμηθεί κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης αν ο διαθέσιμος χώρος επιτρέπει κατ' αρχάς την εκτέλεση της άσκησης ή ακόμα αν υπάρχει διαθέσιμος χώρος ώστε η άσκηση να εκτελεστεί από μια ομάδα παιδιών ενώ κάποια άλλη ομάδα να εκτελέσει κάποια άλλη άσκηση.

8^η ΑΣΚΗΣΗ: Συντονισμός τροχιών

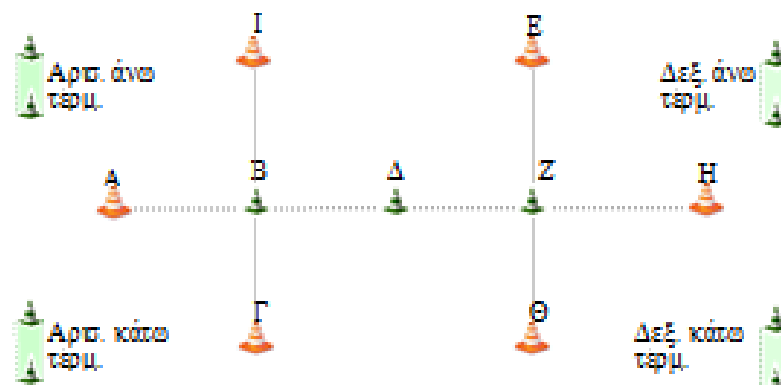
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΧΩΡΟΥ

Ο χώρος είναι ένα αρκετά μεγάλο ορθογώνιο παραλληλόγραμμο. Σε αυτό είναι τοποθετημένοι διάφοροι κώνοι. Υπάρχουν 6 **πορτοκαλί** και 11 **πράσινοι**.

Οι πορτοκαλί κώνοι **A** και **H** ορίζουν έναν οριζόντιο άξονα. Ο άξονας αυτός είναι χωρισμένος σε 4 ισα τμήματα που ορίζονται από 3 πράσινους κώνους **B**, **Δ** και **Z**.

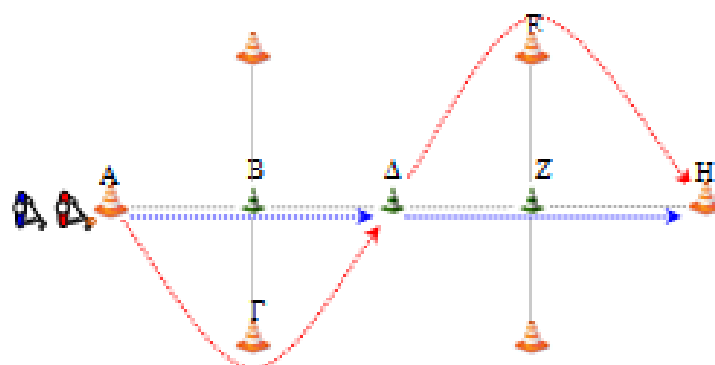
Πάνω και κάτω από τους πράσινους κώνους **B** και **Z** υπάρχουν τοποθετημένοι πορτοκαλί κώνοι **Γ** και **Ι** εκατέρωθεν του **B** και οι **Θ** και **Ε** εκατέρωθεν του **Z**.

Η διάταξη των κώνων συμπληρώνεται με την ύπαρξη 4 τεμάτιων, 2 δεξιά (δεξιά άνω τέρμα και δεξιά κάτω) και 2 αριστερά (αριστερό άνω τέρμα και αριστερό κάτω).

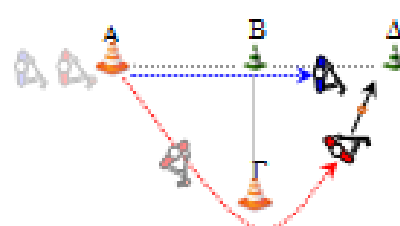


ΚΑΝΟΝΕΣ

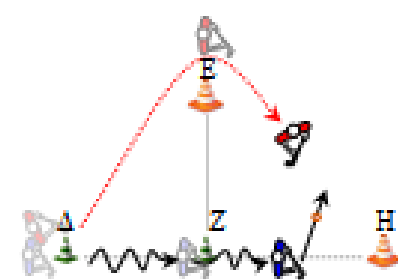
- 1.) Στην άσκηση συμμετέχουν 2 παίκτες, ο **μπλε** και ο **κόκκινος**, όπως εμφανίζονται στο διπλανό σχήμα. Ο ένας είναι κατόχος της μπάλας, έστω ο κόκκινος. Η άσκηση εκτελείται σε δυο φάσεις. Κατά την πρώτη, ο **κόκκινος** παίκτης ακολουθεί την διαδρομή που εμφανίζεται με **κόκκινη** γραμμή στο διπλανό σχήμα, δηλαδή κώνος **A** ⇒ εξωτερική πλευρά του κώνου **Γ** ⇒ κώνος **Δ** ⇒ εξωτερική πλευρά του κώνου **Ε** ⇒ κώνος **H**. Αντιστοίχως, ο **μπλε** παίκτης ακολουθεί την **μπλε** διαδρομή του ίδιου σχήματος, δηλαδή κώνος **A** ⇒ κώνος **B** ⇒ κώνος **Δ** ⇒ κώνος **Z** ⇒ κώνος **H**. Ο κόκκινος ακολουθεί ημιτονοειδή τροχιά, ενώ ο μπλε επιθέτει.



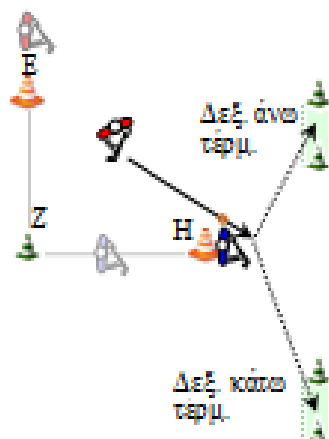
- 2.) Στην πραγματικότητα, οι κινήσεις των παικτών είναι αρκετά πιο περίπλοκες. Η 1^η φάση διακρίνεται κι αυτή σε σειρά επιμέρους κινήσεων. Πρώτα πρώτα ο συντονισμός των κινήσεων των παικτών απαιτεί να βρίσκονται ο **κόκκινος** στον κώνο **Γ** και ο **μπλε** στον κώνο **B** την ίδια στιγμή. Στην συνέχεια, όταν ο **κόκκινος** βρίσκεται στην μέση της διαδρομής από τον κώνο **Γ** προς τον κώνο **Δ** μεταβιβάζει την μπάλα σε τρόπο ώστε ο **μπλε** την φθάσει όταν φθάνει στον κώνο **Δ**.



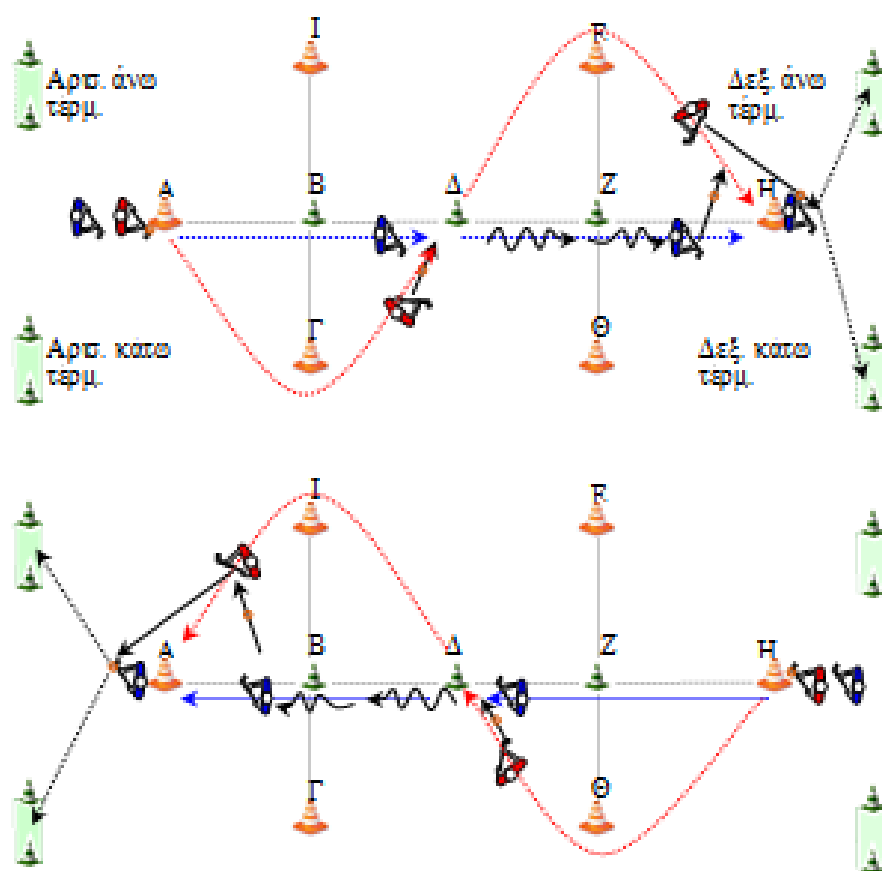
- 3.) Ο **μπλε** παίκτης κινείται προς τον κόνο **Z** και τον ξεπερνά φθάνοντας στο μέσον της απόστασης **ZH**. Στην διάρκεια της διαδρομής του αυτής είναι κάτοχος της μπάλας προσωθείται εναλλάσσοντας μείκη ντρίπλ, ωσ της μπάλας και ανά τρία βήματα φινισ της. Στο διάστημα αυτό ο κόκκινος παίκτης, ακολουθώντας την ημιτονοειδή τροχιά του, κατευθύνεται από τον κόνο **Δ** στην εξωτερική πλευρά του κόνου **E** και από εκεί προς τον κόνο **H**. Αντιστοίχως με τα όσα έχουν αναφερθεί πιο πάνω, ο συντονισμός των κινήσεων των παικτών απαιτεί να βρίσκονται ο **κόκκινος** στον κόνο **E** και ο **μπλε** στον κόνο **Z** την ίδια στιγμή.



- 4.) Όταν ο **κόκκινος** δεχθεί την μπάλα την κρατά έως ότου ο **μπλε** βρεθεί δεξιά του κόνου **H**. Εκείνη την στιγμή ο **κόκκινος** μεταβιβάζει την μπάλα και ο **μπλε** προσπαθεί να επιτύχει τέρμα σε ένα από τα τέρματα (άνω δεξιό τέρμα ή κάτω δεξιό τέρμα). Η θέση του είναι επίτηδες πολύ πλάγια σε σχέση με τα τέρματα ώστε να υποχρεωθεί σε πλάγια βολή.



Με την προσπάθεια επίτευξης τέρματος ολοκληρώνονται οι 3 επιμέρους κινήσεις της 1^{ης} φάσης. Οι παίκτες τοποθετούνται στον κόνο **H** και επαναλαμβάνουν τις ίδιες κινήσεις (2^η φάση), αλλά αυτήν την φορά κινούμενοι προς τον κόνο **A**. Όταν φθάσουν στον κόνο **A**, ο **μπλε** παίκτης επιχειρεί να επιτύχει τέρμα στα δύο αριστερά τέρματα (άνω αριστερό τέρμα ή κάτω αριστερό τέρμα). Τα δύο παρακάτω σχήματα δείχνουν την άσκηση στο σύνολό της.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Η άσκηση είναι αρκετά σύνθετη έτσι ώστε να απαιτούνται παραλλαγές για να μην προκληθεί ανία στους παίκτες. Η μόνη αναμενόμενη παραλλαγή είναι η ύπαρξη *δύο ζευγών παικτών*, ένα στον αρχικό κόνο **A** εντελώς αριστερά και ένα στον τελικό κόνο **H**. Τα ζεύγη μπορούν να εκτελούν την άσκηση ταυτόχρονα, γεγονός που αυξάνει τον βαθμό δυσκολίας, αφού οι κινούμενοι παίκτες στον άξονα **AH** θα πρέπει να αποφεύγουν τις συγκρούσεις.

ΕΞΟΛΙΑ

Η άσκηση απαιτεί την ενεργοποίηση πολλών επιμέρους δεξιοτήτων, όπως διαγώνια κίνηση, μεταβιβάσεις, προώθηση της μπάλας. Το κυριότερο στοιχείο της σε σχέση με τις προηγούμενες είναι ο συντονισμός των κινήσεων των παικτών.

Πιο συγκεκριμένα, ο κάθε παίκτης θα πρέπει συνεχώς να αυξομειώνει την ταχύτητά του σε σχέση της θέσεώς του και της θέσεως του άλλου παίκτη, ενώ παράλληλα θα πρέπει να προσέχει να ανταποκρίνεται στις αυξομειώσεις της ταχύτητας του άλλου παίκτη.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ατομική ☒

Ομαδική ☐

Ανταγωνιστική ☐

Συνέργειας ☒

Φυσικής κατάστασης ☒

Αντίληψης ☒

Ισορροπία ☒

Προσανατολισμός ☒

Δεξιότητες ☐ γρήγορη αντίδραση, ☐ αίσθηση χρόνου, ☐ ελεγχος της μπάλας

Δημοφιλία ☐ υψηλή ☐ μέτρια ☐ χαμηλή ☐

Ευκολία κατανόησης ☐ υψηλή ☐ μέτρια ☐ χαμηλή ☐

Ειδική μνεία πρέπει να γίνει σε ορισμένα χαρακτηριστικά του τρόπου αποδελτίωσης της κάθε άσκησης. Επειδή ακόμα και οι δημοφιλέστερες ασκήσεις προκαλούν ανία μετά την τρίτη ή τέταρτη εκτέλεσή τους, για κάθε άσκηση υπάρχουν **παραλλαγές**, οι οποίες, αν και διατηρούν τον πυρήνα της άσκησης σταθερό, **διαφοροποιούν τον τρόπο εκτέλεσης**.

Κάθε άσκηση λοιπόν έχει **συγκεκριμένους τομείς τους οποίους βελτιώνει**. Η συγκεκριμένη, όπως αναφέρεται στα χαρακτηριστικά της, κατατάσσεται σε αυτές που εκτελούνται ατομικά, ευνοεί την συνέργεια μεταξύ συμπαικτών, βελτιώνει την φυσική κατάσταση, την αντίληψη, την ισορροπία και τον προσανατολισμό. Επίσης βελτιώνει και συγκεκριμένες δεξιότητες, όπως γρήγορη αντίδραση, αίσθηση του χρόνου κ.τ.λ.

Ειδική πρόνοια έχει ληφθεί για την **καταγραφή της αντίδρασης των παιδιών** στην εκτέλεση κάθε άσκησης που τους πρωτοεμφανίζεται. Κάποιες είναι πολύ δημοφιλείς, κάποιες εντελώς βαρετές, χωρίς ωστόσο να υπάρχει τρόπος πρόβλεψης της αντίδρασης των παιδιών. Κατά περίεργο τρόπο διαφορετικές ομάδες παιδιών αντιδρούν εντελώς διαφορετικά στην ίδια άσκηση.

Θεωρείται ένα από τα ιδιοσυστατικά της προπονητικής μεθοδολογίας που ακολουθείται στον Ο.ΦΙ.Ζ. η **απόλυτη διαφοροποίηση** της μιας προπόνησης από την επόμενη, σε τρόπο ώστε να απομακρυνθεί όσον το δυνατόν το ενδεχόμενο έλλειψης ενδιαφέροντος από πλευράς των παιδιών.

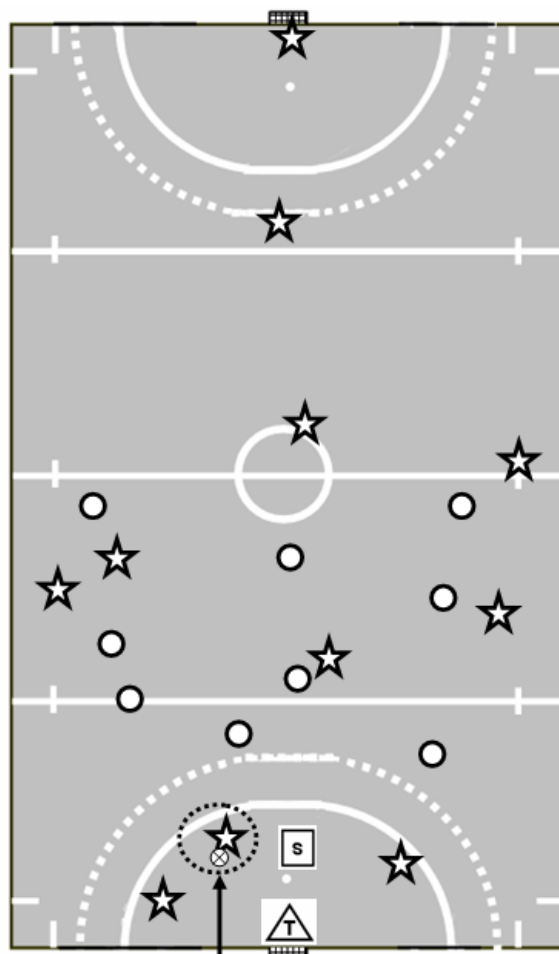
Ο **βασικός κορμός** της προπόνησης διαμορφώνεται από την **εναλλαγή ασκήσεων** από ένα σώμα περίπου 150 ασκήσεων, αναλόγως με τα αποτελέσματα που επιδιώκονται.

Η εκτέλεση των ασκήσεων, όσο ευεργετικά αποτελέσματα και να έχει, παραμένει ελλιπής προπονητική πρακτική, χωρίς την αντίστοιχη προσπάθεια **ανάπτυξης της κριτικής ικανότητας** των παιδιών. Η ανάπτυξη κριτικής ικανότητας προϋποθέτει αυτοσυγκέντρωση, άνεση χρόνου και την ΑΠΟΥΣΙΑ του εξεταστικού βλέμματος του προπονητή ή τα επικριτικά σχόλια των συμπαικτών. Καθοριστική βοήθεια σε αυτό παρέχει ένα άλλο σώμα ασκήσεων, λίγο ανοίκειο με τις συνήθως ακολουθούμενες πρακτικές. Πρακτικές που επιδιώκουν την αφαίρεση της πρωτοβουλίας από τον αθλητή(!), αφού αυτός δεν χρειάζεται να σκέπτεται και να ενεργεί, εφόσον ο επιτελικός ρόλος αυτός διεκπεραιώνεται από προπονητικές ομάδες(!). Φθάσαμε στο σημείο κατ' αρχάς να επιδιώκεται ο υποβιβασμός του αθλητή σε εκτελεστικό όργανο, στην καλύτερη περίπτωση ως η αιχμή του δόρατος, τις ενέργειες όμως του βραχίονα που το κρατεί τις κατευθύνει άλλος, και κατά δεύτερο λόγο την χρήση του αθλητισμού, αντί για την ολοκλήρωση της προσωπικότητας του αθλητή, στον κατακερματισμό της, αντί για την ανάπτυξη ΟΛΩΝ των δυνατοτήτων του μέσω της άθλησης, στην απομείωση των πλέον κριτικών ικανοτήτων του. Κάτι σαν ένα κομμάτι κρέας, ένα κουβάρι νεύρα κι ένα μάτσο φλέβες. Δυστυχώς οι "σύγχρονες" προπονητικές πρακτικές είναι μακριά νυχτωμένες. Την στιγμή που όροι όπως "συναισθηματική νοημοσύνη" και "ολιστική προσέγγιση" κάνουν ακόμα και τους πλέον ένθερμους οπαδούς των εξειδικευμένων "γραμμών παραγωγής" να αναθεωρούν τις απόψεις τους, κάποιοι ιθύνοντες στον αθλητισμό ζουν το δικό τους θαύμα του επιμερισμού της διαδικασίας παραγωγής. Τι θα έλεγε, για παράδειγμα, ο μεγάλος Εμίλ Ζάτοπεκ για όλα αυτά; Φαντάζεται κάποιος την ανεπανάληπτη Σάρα Σιμεόνι ως μαθητριάδα να ακούει μετά φόβου και πίστεως τις "σοφίες" της προπονητικής της ομάδας; Δεν είναι περίεργο ότι δεν υπάρχουν πια μεγάλοι αθλητές, αλλά μόνον μεγάλες επιδώσεις. Μάλλον είναι αναμενόμενο.

Ο δεύτερος τύπος ασκήσεων προσπαθεί να επιτύχει ακριβώς αυτό: να κάνει τα παιδιά να αισθανθούν "μικροί" Ζάτοπεκ και "μικρές" Σιμεόνι. Να αντιληφθούν μόνα τους, να κατανοήσουν μόνα τους και να αντιδράσουν μόνα τους σε συγκεκριμένη τακτική κατάσταση της διάρκειας ενός αγώνα. Βέβαια δεν μπορούμε να τους παράσχουμε την δυνατότητα να έχουν ένα γήπεδο και δύο ομάδες στην διάθεσή τους για να πειραματίζονται. Δημιουργήθηκε ένα υποκατάστατο. Ένα παράδειγμα τέτοιας άσκησης δίνεται πιο κάτω

Άσκηση 4^η

Σε ένα γήπεδο το παιχνίδι έχει αρχίσει. Οι παίκτες της μιας ομάδας, ας την πούμε ΑΙΟΛΟ, εμφανίζονται με κυκλάκια, όπως αυτό ○, εκτός από τον "κόφτη" (sweeper [σουίπερ]), που εμφανίζεται με ένα S μέσα σε ένα τετραγωνάκι, όπως αυτό □_S, και τον τερματοφύλακα, που εμφανίζεται με ένα κεφαλαίο T μέσα σε τρίγωνο, όπως αυτό △_T. Οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας ας την πούμε ΑΣΤΕΡΑ, εμφανίζονται με αστεράκια, όπως αυτό ☆, ενώ η μπάλα εμφανίζεται όπως δείχνει το σχήμα ⊗. Στην παρακάτω εικόνα ένας παίκτης του ΑΣΤΕΡΑ έχει την μπάλα και βρίσκεται μαζί με άλλους δύο συμπαίκτες του ΜΕΣΑ στην περιοχή του ΑΙΟΛΟΥ. Ποιοι παίκτες από την ομάδα του ΑΙΟΛΟΥ πρέπει κινηθούν και πού να τοποθετηθούν;



Παίκτης του ΑΣΤΕΡΑ με την μπάλα

Φύλλα με παρόμοιες ασκήσεις δίνονται στα παιδιά που τα μελετούν με την άνεσή τους στον χώρο τους. Πρόκειται στην ουσία για **προσομοίωση** των συνθηκών ενός παιχνιδιού, όπου οι ενέργειες σχεδιάζονται με χαρτί και μολύβι. Στην συνέχεια οι προτεινόμενες λύσεις συζητιούνται (ψυχραιμία, δεν προβλέπονται πρόχειρα διαγωνίσματα... ακόμα).

Στην προπονητική μεθοδολογία εντάσσεται επίσης η προσπάθεια βελτίωσης της συμπεριφοράς των παιδιών στην διάρκεια των αγώνων, έτσι ώστε να αποφεύγονται εντάσεις. Γι' αυτόν τον λόγο όλα τους κατά καιρούς έχουν **διαιτητεύσει** αγώνες μικρής διάρκειας που διεξάγονται μεταξύ τους. Το πέρασμα του καθένα τους από τον ρόλο του διαιτητή και η ανάληψη της ευθύνης κρίσιμων αποφάσεων έχει ευεργετικά αποτελέσματα, κυρίως γιατί βιώνουν τα ίδια την δυσκολία λήψης αποφάσεων κάτω από την πίεση του διαδραματιζομένου αγώνα.

Αυτό είναι το προπονητικό σχήμα που ακολουθείται στον Ο.Φι.Ζ. για την **πρώτη περίοδο** επαφής των παιδιών με το άθλημα. Στην περίοδο αυτή, που διαρκεί περίπου ένα έτος, τα παιδιά πρέπει να έχουν **εξοικειωθεί** με την χρήση της ρακέτας, να έχουν αφομοιώσει τους **κανονισμούς** και να τηρούν στοιχειωδώς τις θέσεις τους στο γήπεδο ανταποκρινόμενα στον ρόλο που τους έχει ανατεθεί, δηλαδή να προσαρμόζουν επαρκώς τις κινήσεις τους σε μια κάποια προαποφασισμένη **διάταξη**.

Η δεύτερη περίοδος αφορά στην ανάδειξη του **ομαδικού** τρόπου παιχνιδιού. Στις καθημερινές εκφράσεις, ακόμα και στον αθλητικό δημοσιογραφικό λόγο, οι όροι **διάταξη**,

σχηματισμός και σύστημα χρησιμοποιούνται αδιακρίτως. Η διάταξη αποτελεί το εφελτήριο μιας σειράς ενεργειών των παικτών που εκτελούνται κατά περίπτωση. Η κάθε επιμέρους συγκεκριμένη ενέργεια στην περίπτωση του χόκεϋ εκτελείται από συγκεκριμένο αριθμό παικτών (συνήθως τεσσάρων), σε ορισμένη επιφάνεια του γηπέδου (συνήθως σε έκταση 10μ x 10μ), σε ορισμένο χρόνο, έχει ορισμένη διάρκεια (συνήθως 2-3 λεπτά) και επιτυγχάνει ή αποτυγχάνει. Τα δομικά στοιχεία κάθε ενέργειας είναι οι επιμέρους ελιγμοί. Η ενέργεια εκτελείται από σχηματισμό. Ο σχηματισμός είναι ομάδα παικτών συνήθως εν κινήσει που εκτελεί συγκεκριμένους ελιγμούς, που εντάσσονται στο πλαίσιο μιας ενέργειας. Διάταξη, ενέργειες (κατά συνέπεια ελιγμοί / σχηματισμοί) και κριτήρια επιλογής των ενεργειών αποτελούν το καταχρηστικά επονομαζόμενο σύστημα. Η χρήση αυτού του πολύπαθου όρου –"σύστημα"- όσο αγνοείτο τους προηγούμενους αιώνες, τόσο έχει αποβεί άμετρος μετά το 1950. Σε κάθε πτυχή της ζωής –κοινωνικής, οικονομικής, πολιτικής, καλλιτεχνικής, αθλητικής- υπάρχει κάποιο "σύστημα". Κι όμως, οι καθ' ύλην αρμόδιοι είναι παραδειγματικά φειδωλοί στην χρήση αυτού του νεφελώδους όρου. Εδώ και εβδομήντα χρόνια παραμένει πάντα επίκαιρο το έργο του ιδρυτή της Θεωρίας Συστημάτων Bertalanffy "General System Theory", που και αυτό είναι θολό ως προς τον τίτλο: αναφέρεται στην Γενική Θεωρία του Συστήματος ή στη Θεωρία του Γενικού Συστήματος; Αδιευκρίνιστο. Ακόμα και ο ίδιος απέφευγε να δώσει οριστική απάντηση. Παρ' όλ' αυτά ο όρος κατατρύχει τον σύγχρονο λόγο. Η ύπαρξη συστήματος εξυπακούει την ύπαρξη ομογενών ενοτήτων/οντοτήτων, οργανικά συνδεδεμένων με προϊούσα συνέργεια. Με αυτά τα δεδομένα, είναι ακατάληπτες (και εξοργιστικές!) φράσεις του τύπου: "το αμυντικό σύστημα της ομάδας είναι οργανωμένο γύρω από τον λίμπερο" (!!!).

Σύστημα είναι η διάταξη με το σύνολο των λειτουργικότητων που οι παίκτες διασφαλίζουν. Υπάρχουν συστήματα που είναι δομημένα από υποσυστήματα, όπου το κάθε υποσύστημα βασίζεται σε υποδιατάξεις, που αποτελούν εφελτήρια ξεχωριστών ενεργειών. Άλλα συστήματα είναι εξελικτικά, δηλαδή προβλέπουν προοδευτική τροποποίηση της ακολουθούμενης διάταξης και των ενεργειών, άλλα είναι προσαρμοστικά, δηλαδή προσαρμόζουν διάταξη και ενέργειες στο σύστημα του αντιπάλου, άλλα συνδέουν συγκεκριμένες ενέργειες με συγκεκριμένες θέσεις και άλλα με συγκεκριμένους παίκτες. Η ποικιλία είναι τεράστια, χωρίς ακόμα να έχει βρεθεί το "καλύτερο" σύστημα. Η επιλογή εξαρτάται κυριότατα από τα ιδιοσυστατικά χαρακτηριστικά μια ομάδας. Ναι μεν είναι αλήθεια ότι μια ομάδα ποδηγετείται μέσα από την επιλογή των καταλληλοτέρων συστημάτων ανά χρονικά διαστήματα και κατά περίπτωση, αλλά είναι πλέον γενικά αποδεκτό ότι πάντα αναζητάται το καλύτερο σύστημα για μια συγκεκριμένη ομάδα και δεν εξελίσσεται μια ομάδα ώστε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις ενός συστήματος. Το γεγονός και μόνον ότι υπάρχουν εθνικές σχολές για τα δημοφιλέστερα αθλήματα αποδεικνύει ότι τα συστήματα είναι φτιαγμένα για να διευκολύνουν τους ανθρώπους στα έργα τους και όχι οι άνθρωποι για να υπηρετούν τα συστήματα. Η διάρκεια της δεύτερης προπονητικής περιόδου διαρκεί περίπου **δύο χρόνια**.

Ο κύκλος ολοκληρώνεται με την τρίτη περίοδο που διαρκεί όσο ο κάθε παίκτης είναι ενεργός, δηλαδή μια ζωή. Θεωρείται ότι οι βασικές έννοιες έχουν κατακτηθεί και οι προπονήσεις εστιάζονται στην άμυνα και στην επίθεση. **Άμυνα** και **επίθεση** είναι όροι οι οποίοι συνεχώς χρησιμοποιούνται στον αθλητισμό, χωρίς να είναι βέβαιο ότι οι έννοιες που εκφράζουν είναι ταυτόσημες για όλους όσους τους χρησιμοποιούν ή για όλους σε όλους απευθύνονται. Δεν είναι το κατάλληλο σημείο για να αναπτυχθούν οι έννοιες αυτές και να επισημανθούν οι κραυγαλέες παρανοήσεις. Ας αρκεσθούμε στην επισήμανση ότι η άμυνα (αντιστοίχως η επίθεση) δεν σχετίζεται αποκλειστικά με το ποσοστό κατοχής του γηπέδου ή της μπάλας. Οι νομάδες των ασιατικών υσιπέδων ουδέποτε κατείχαν σπιθαμή εδάφους κι όμως, ήταν τόσο επιθετικοί, ώστε η λέξη "άμυνα" απουσίαζε από το λεξιλόγιό τους και την εξέφραζαν περιφραστικά, ενώ για την λέξη "επιδρομή" υπήρχαν περίπου τριάντα εξειδικευμένοι όροι, αναλόγως του τύπου της επιδρομής, και άλλοι τόσοι για την

λέξη "ενέδρα", κάτι ανάλογο με τους Βεδουίνους που χρησιμοποιούν πάνω από εξήντα λέξεις για την λέξη "άμμος". Αντίθετα, κρατικά μορφώματα με τεράστιες εκτάσεις υπό την κατοχή τους άκμασαν για εκατοντάδες χρόνια εφαρμόζοντας ευφυή αμυντικά δόγματα, χωρίς ουδέποτε να προβούν σε επιθετικές ενέργειες. Εξ ίσου **λανθασμένη είναι η συσχέτιση της επίθεσης με κινητικότητα, ενώ της άμυνας με στατικότητα**. Η επιθετικότητα της κόμπρας είναι παροιμιώδης, όχι όμως η κινητικότητά της. Ίσως θα έπρεπε να καταταγεί στα αργά ερπετά. Αντιστοίχως, η γαζέλα είναι υπερκινητική, κανένας δεν την έχει δει να επιτίθεται. Τα πράγματα είναι πολύ πιο συνέθετα από απλοϊκούς αφορισμούς του τύπου "όποια ομάδα έχει την μπάλα επιτίθεται, η άλλη, υποχρεωτικά, αμύνεται" ή εν πάση περιπτώσει μπορεί να ισχύει αλλού όχι όμως στο χόκεϋ.

Επίθεση δεν σημαίνει απαραίτητα προώθηση παικτών ή μπάλας. Σε **σχεδιαστικό επίπεδο** συμπίπτει με την προσπάθεια στην αρχή κλονισμού του ηθικού του αντιπάλου, στη συνέχεια υπονόμευσης της ψυχολογίας του, αφαίρεση της πρωτοβουλίας των κινήσεων και τελικά στην απόκτηση υπεροχής έναντί του που αποκρυσταλλώνεται με την παγίωση της κατοχής του μεγαλύτερου μέρους του γηπέδου. Η επιτυχία τερμάτων δεν είναι παρά μια **συνέπεια**. Σε **τακτικό επίπεδο** επίθεση σημαίνει η διασφάλιση ευνοϊκών προϋποθέσεων για την συνεχή προσβολή της αντίπαλης εστίας με βολές, που αποδιοργανώνουν τον αντίπαλο, έτσι ώστε να κερδηθούν κόρνερ ή πέναλτυ ή η εκ νέου κατοχή της μπάλας, ώστε να επιχειρηθεί πάλι βολή. Κακώς επαναλαμβάνεται σε προφορικό ή γραπτό λόγο ότι η "άμυνα καταρρέει" ή "διαρρηγνύεται". Οι άμυνες, τουλάχιστον στο χόκεϋ, ούτε καταρρέουν ούτε διαρρηγνύονται, αλλά "μαλακώνουν" μέχρι να πολτοποιηθούν, θρυμματίζονται, διαβρώνονται ή αποσαθρώνονται. Οι παραπάνω παραστατικοί όροι χρησιμοποιούνται για να καταδείξουν ότι χρειάζεται συνεχής και επίπονη προσπάθεια όχι τόσο για να επιτευχθεί τέρμα, αυτό θα έλθει μόνο του, αλλά για να γίνει δυσλειτουργική η άμυνα, να αποδιοργανωθεί, να απολεσθεί συνοχή και αλληλοεπικάλυψη, να προκληθεί σύγχυση και αβεβαιότητα.

Το αμυντικό παιχνίδι δεν συνεπάγεται κατ' ανάγκην την υποχώρηση της ομάδας στο μισό ή στο ένα τέταρτο του γηπέδου, την απομάκρυνση της μπάλας με κάθε τρόπο από την περιοχή και σε παρελκυστικό τρόπο παιχνιδιού ώστε να εξαντληθεί ο χρόνος. Τα παραπάνω δεν είναι χαρακτηριστικά ομάδας που αμύνεται, αλλά ομάδας που έχει πανικοβληθεί. Σκοπός της άμυνας είναι να ακυρώσει τις επιθετικές πρωτοβουλίες του αντιπάλου. Αυτό σημαίνει ότι, ακόμα και αμυνόμενη, μία ομάδα πρέπει να καλύπτει επαρκή χώρο του γηπέδου, να κυκλοφορεί στοιχειωδώς την μπάλα και να κρατά τον αντίπαλο σε εγρήγορση.

ΧΟΚΕΪ: το κόστος

Το χόκεϋ στον Ο.ΦΙ.Ζ. καλλιεργείται σε **εθελοντική βάση**: δεν υφίσταται **ΚΑΠΟΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ**. Παρ' όλ' αυτά η δραστηριότητα **δεν είναι ανέξοδη**. Το κόστος αφορά κυρίως τον εξοπλισμό, ο οποίος είναι ατομικός. Απαιτείται η αγορά μιας **ρακέτας**, κόστους περίπου 15-20 ευρώ. Η ρακέτα αυτή είναι επαρκής για το κάθε παιδί για περίπου 3 χρόνια. Απαιτούνται **προστατευτικά κνημίδων** (οι γνωστές "καλαμίδες" κατά το ποδοσφαιρικό ιδιόλεκτο) κόστους περίπου 15 ευρώ. Η αγορά τους καλύπτει το κάθε παιδί περίπου για 4 χρόνια. Ο ατομικός εξοπλισμός συμπληρώνεται με την προμήθεια της **στολής της ομάδας**, για όσα παιδιά επιθυμούν την συμμετοχή τους σε αγώνες πρωταθλήματος. Η στολή περιλαμβάνει ένα μαύρο σορτσάκι, ένα ζευγάρι μαύρες μακριές ποδοσφαιρικές κάλτσες και δύο φανέλες. Το κόστος της στολής ανέρχεται περίπου σε 45-50 ευρώ. Παραλείπουμε τα αθλητικά παπούτσια, γιατί είναι μάλλον απίθανο να μην υπάρχουν και να χρειάζεται η προμήθειά τους αποκλειστικά για το χόκεϋ. Το συνολικό κόστος μέχρι τώρα διαμορφώνεται ως ακολούθως

ΕΙΔΟΣ	ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟ ΚΟΣΤΟΣ
ρακέτα	16
"καλαμίδες"	15
σορτσάκι	8
κάλτσες	5
2 φανέλες	30
ΣΥΝΟΛΟ	74

Δεδομένου ότι ο παραπάνω ατομικός εξοπλισμός έχει ορίζοντα τριετίας, **το ετήσιο κόστος ανά παιδί ανέρχεται σε περίπου 25 ευρώ**. Σε αυτά θα πρέπει να προστεθεί η ετήσια συνδρομή προς την Ελληνική Ομοσπονδία Χόκεϋ, που ανέρχεται περίπου σε 40 ευρώ για όλη την ομάδα (έστω 2 ευρώ ανά παιδί), 5 ευρώ για την έκδοση δελτίου ανά παιδί και 1 ευρώ για την ανανέωση του δελτίου, 25 ευρώ για όλη την ομάδα για κάθε αγώνα πρωταθλήματος (έστω 2 ευρώ ανά παιδί για κάθε αγώνα) και οι αγώνες είναι περίπου 6, άρα 12 ευρώ ανά παιδί. Σε αυτά θα πρέπει να προστεθούν τα έξοδα μετακίνησης προς και από τις εγκαταστάσεις του Αγίου Κοσμά στο Ελληνικό. Εκτιμάται ότι θα χρειαστεί να μετακινηθούμε περίπου 40 φορές το έτος, άρα πρέπει να συνυπολογιστούν 40 ευρώ ανά παιδί για τις μετακινήσεις. Επίσης η χρήση του γηπέδου θα επιβαρύνει το κάθε παιδί με περίπου 30 ευρώ ανά έτος. Το επιπλέον ετήσιο κόστος ανά παιδί έχει ως ακολούθως:

ΕΙΔΟΣ	ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟ ΚΟΣΤΟΣ
ετήσια συνδρομή στην ΕΛ.Ο.Χ.	2
έκδοση / ανανέωση δελτίου	2
παράβολο συμμετοχής σε αγώνες πρωταθλήματος	12
χρήση γηπέδου	30
μετακινήσεις	40
ΣΥΝΟΛΟ	86

Επομένως το κόστος ανά παιδί διαμορφώνεται σε 100 ευρώ το έτος.

ΧΟΚΕΪ: οι ομάδες

Στον Ο.ΦΙ.Ζ. για την αθλητική περίοδο Σεπτ. 2013 - Ιουλ. 2014 γίνονται προπονήσεις για δύο ομάδες: την ομάδα **παιδών** και την ομάδα **βετεράνων**. Η ομάδα παιδών συμμετέχει στα αντίστοιχα πρωταθλήματα που διοργανώνει η Ελληνική Ομοσπονδία Χόκεϋ. Στην ομάδα παιδών που αγωνίζεται στο πρωτάθλημα μπορούν να συμμετέχουν **αγόρια και κορίτσια**. Τα μέλη της παιδικής ομάδας είναι ηλικίας από **7 έως 14 ετών** (Β' Δημοτικού – Β' Γυμνασίου). Το σύνολο των παιδιών ανέρχεται σε περίπου 25. Η μικρότερη ηλικία που μπορεί να έχει ένα παιδί για να αρχίσει το χόκεϋ είναι **5 ετών**. Η πλειοψηφία των μελών της ομάδας παιδών ασχολείται με το άθλημα για περισσότερο από ενάμισι έτος.

Προπονήσεις γίνονται **Σάββατο** και **Κυριακή**. Οι προπονήσεις του **Σαββάτου** γίνονται **19:00-21:00** σε γήπεδο 5x5 στο Γουδί, δίπλα στο γήπεδο του ποδοσφαίρου και της **Κυριακής** γίνονται **10:00-12:30** στο γήπεδο χόκεϋ του Αθλητικού Κέντρου του Αγίου Κοσμά.

Σκοπός της ομάδας παιδών είναι η συστηματική ενασχόληση με το χόκεϋ και η καλύτερη δυνατή εκπροσώπηση στο πρωτάθλημα της Ομοσπονδίας Χόκεϋ. Η ομάδα των βετεράνων αποτελείται κυρίως από γονείς παιδιών με μικρότερη ή μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία, αλλά χωρίς καμία προηγούμενη επαφή με το χόκεϋ. Ο αριθμός τους ανέρχεται σε 7-8 άτομα. Απώτερος σκοπό είναι η συμμετοχή σε ευρωπαϊκές διοργανώσεις βετεράνων, π.χ. στο Μπρα της Ιταλίας, όπου συγκεντρώνονται κάθε χρόνο 15.000 βετεράνοι, εφ' όσον ο αριθμός πλησιάσει τους 12-13 και παρέλθει ένα με δυο έτη συστηματικότερης ενασχόλησης με το χόκεϋ. Το επίπεδο των βετεράνων επί του παρόντος αρχίζει να καθίσταται ανεκτό.

Σε περίπτωση φιλικών αγώνων **συμμετέχουν ΟΛΑ** τα παιδιά που το επιθυμούν για **ΙΣΟ** χρονικό διάστημα. Στους αγώνες πρωταθλημάτων πάλι συμμετέχουν **ΟΛΑ** τα παιδιά, αλλά **όχι για ακριβώς** τον ίδιο χρόνο.