

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βιβλίο: «Χειροσφαίριση: Βήματα για την Επιτυχία» αποτελεί μετάφραση του βιβλίου: «Team Handball: Steps to Success», που γράφτηκε από τις Reita, E. Clanton και Mary Phyl Dwight και εκδόθηκε στις Η.Π.Α. το 1997 από τον Εκδοτικό Οίκο Human Kinetics. Η σκέψη για τη μεταφορά του συγκεκριμένου βιβλίου στα Ελληνικά προήλθε από την ανάγκη παρουσίασης ενός συγγράμματος που να περιλαμβάνει όλα τα μεθοδικά βήματα για την εκμάθηση των σημαντικότερων στοιχείων του αθλήματος της Χειροσφαίρισης τόσο στη μεθοδολογία, όσο και στην προοδευτική σειρά διδασκαλίας των ατομικών, τμηματικών και ομαδικών τεχνικοτακτικών δεξιοτήτων. Το βιβλίο θα μπορούσε να αποτελέσει ένα χρήσιμο βοήθημα για τους καθηγητές φυσικής αγωγής στην οργάνωση και δομή των διδακτικών ωρών στο μάθημα της φυσικής αγωγής, καθώς και για αυτούς οι οποίοι ασχολούνται με τη χειροσφαίριση στις αναπτυξιακές ηλικίες (π.χ., ακαδημία συλλόγου).

Ενδεχομένως, η επιλογή για μετάφραση ενός συγγράμματος από μία χώρα χωρίς ιδιαίτερη παράδοση στη χειροσφαίριση να προκαλέσει απορία σε κάποιους, ιδιαίτερα αν αναλογιστεί κανείς ότι το άθλημα στην Ευρώπη έχει μία ιστορία που ξεπερνά τα εκατό χρόνια. Εντούτοις, κρίθηκε ότι ο τρόπος δομής και μεθοδολογικής προσέγγισης των βασικών στοιχείων του αθλήματος που παρουσιάζονται στο συγκεκριμένο εγχειρίδιο ήταν κάτι που έλλειπε από την ελληνική βιβλιογραφία. Η έλλειψη αυτή εκφράστηκε πολλές φορές σε συζητήσεις που είχαμε με φοιτητές και καθηγητές φυσικής αγωγής. Επιπλέον, στο σύγγραμμα εκτιμήθηκε ιδιαίτερα ο συνοπτικός και ουσιαστικός τρόπος παρουσίασης των παραπάνω στοιχείων (π.χ. περιγραφές, σχήματα, αναλυτικοί πίνακες, διαγράμματα).

Κατά τη μεταφορά του πρωτότυπου κειμένου στα Ελληνικά καταβλήθηκε προσπάθεια να γίνουν όσο το δυνατό λιγότερες παρεμβάσεις. Στο βαθμό που έγιναν, αφορούν κυρίως στα στοιχεία που σχετίζονται αποκλειστικά με την κουλτούρα και τα πρότυπα της χώρας των συγγραφέων, που εκτιμήσαμε ότι δεν ανταποκρίνονται στα ελληνικά δεδομένα. Ελπίζουμε η προσπάθεια αυτή να αποτελέσει το έναυσμα για τη συγγραφή και άλλων ανάλογων, ή και καλύτερων, πρωτότυπων εγχειριδίων από Έλληνες συγγραφείς.

Νάσης Πέτρος
Παπάς Άγγελος
Γιάκας Ιωάννης

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Το βιβλίο: «Χειροσφαίριση: Βήματα για Επιτυχία» έχει γραφεί, για να δώσει στον αρχάριο παίκτη τη δυνατότητα να εκφράσει τον ενθουσιασμό του γι' αυτό το άθλημα. Το βιβλίο ξεκινάει με τη μάθηση των βασικών κανονισμών και κάνει μια αναφορά στις φυσικές απαιτήσεις του αθλήματος. Είναι πιστεύω των συγγραφέων ότι δε χρειάζεται κάποιος να έχει έναν ιδιαίτερο σωματικό τύπο, για να πετύχει στο άθλημα της χειροσφαίρισης, αλλά μία καλή γενική φυσική κατάσταση και την επιθυμία να κάνει επιθέσεις και να συναγωνίζεται. Αυτό το άθλημα επαφής αναμειγνύει δύναμη, ταχύτητα, ευκινησία και αντοχή με έναν προκλητικό, από φυσικής πλευράς, τρόπο.

Στο βιβλίο παρουσιάζεται ένα προοδευτικό πρόγραμμα βελτίωσης ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων. Καθώς αποκτώνται οι δεξιότητες, εξασκούνται σε καταστάσεις απομίμησης παιχνιδιού, προκειμένου να υποβοηθηθεί η μάθηση της κατάλληλης εκτέλεσης υπό συνθήκες πίεσης, που περιλαμβάνουν άμυνα, περιορισμό χώρου, περιορισμό χρόνου και φυσική κόπωση. Η εξάσκηση κάτω από αυτές τις συνθήκες βοηθάει στην ανάπτυξη των ιδιοτήτων της αποφασιστικότητας και της αυτοπεποίθησης, τις οποίες πρέπει να διαθέτει κάθε καλός παίκτης.

Ο καθορισμός των βασικών ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων, που ήταν απαραίτητος να περιληφθούν, ήταν το δυσκολότερο μέρος στο γράψιμο του βιβλίου. Υπήρξαν πολλές δεξιότητες που δεν κρίθηκε απαραίτητο να περιληφθούν. Αυτό το βιβλίο είναι μοναδικό σε σχέση με τα αντίστοιχα που γράφτηκαν για τη χειροσφαίριση, καθώς μας θυμίζει ως συγγραφείς πώς είναι να μαθαίνεις στην ηλικία των είκοσι ετών τη χειροσφαίριση ως καινούργιο άθλημα ενώ προηγουμένως υπήρξες αθλητής σε άλλα αθλήματα. Ασχέτως από την ηλικία, αυτό το βιβλίο παρέχει ό,τι χρειάζεται κάποιος για να ευχαριστηθεί το παιχνίδι. Είκοσι χρόνια εμπειρίας, καθώς υπήρξαμε παίκτες, προπονητές και δάσκαλοι της χειροσφαίρισης, μας έχουν μάθει τι είναι σημαντικό για τον αρχάριο παίκτη. Έχουμε διδάξει το παιχνίδι σε δασκάλους, προπονητές και πανεπιστημιακούς αθλητές, ενώ επίσης, έχουμε προπονήσει όλα τα επίπεδα αθλητών Παραολυμπιακών Αγώνων. Στο βιβλίο περιλάβαμε αυτές τις βασικές δεξιότητες, τακτικές και στρατηγικές που θα επέτρεπαν να παιχτεί η χειροσφαίριση γρήγορα και να εξασφαλιστεί η θεμελίωση για την ανάπτυξη ενός παίκτη χειροσφαίρισης. Οι βασικές δεξιότητες που χρειάζεται κάποιος, για να παίξει χειροσφαίριση, είναι οι ίδιες δεξιότητες που χρησιμοποιούνται σε άλλα αθλήματα, όπως η καλαθοσφαίριση (basketball). Κατά την ανάπτυξη ενός παίκτη συνδυάζονται οι φυσικές αθλητικές δεξιότητες όπως τρέξιμο, άλμα, ρίψη και υποδοχή.

Η κατανόηση των τακτικών και στρατηγικών του παιχνιδιού είναι επίσης σημαντική. Ο επίδοξος παίκτης της χειροσφαίρισης μπορεί να δοκιμάσει τις ικανότητές του στη λήψη απόφασης, καθώς βιώνει τη γρήγορη αλλαγή καταστάσεων που περιλαμβάνει το παιχνίδι. Μπορεί, επίσης, να μάθει πώς η ατομική βελτίωση συνεισφέρει στην ομάδα ως σύνολο. Έξι παίκτες γηπέδου και ένας τερματοφύλακας δουλεύουν μαζί, ενώ κάθε ένας έχει ατομικές ευθύνες που συνεισφέρουν στην επιτυχία της ομάδας.

Είτε συμμετέχεις στη χειροσφαίριση για διασκέδαση και βελτίωση της φυσικής σου κατάστασης ή συναγωνίζεσαι σοβαρά με φιλοδοξία να γίνεις Ολυμπιονίκης, η αγάπη σου για τη χειροσφαίριση θα αναπτύσσεται, καθώς βιώνεις το παιχνίδι και βελτιώνεις την απόδοσή σου. Η χρησιμοποίηση αυτού του βιβλίου θα έπρεπε να γίνεται μέσω των βημάτων που προτείνονται, αλλά λαμβάνοντας υπόψιν κάθε φορά τον ατομικό σου ρυθμό βελτίωσης. Με το τακτικό παίξιμο του παιχνιδιού μπορούν να δημιουργηθούν οι συνθήκες για τη βελτίωση του ατομικού στυλ παιχνιδιού και την ανάπτυξη πιο προχωρημένων τεχνικών.

REITA E. CLANTON & MARY PHYL DWIGHT