

Βιβλίο ασκήσεων για τη μέθοδο εκπαίδευσης WSB

(WP2_D2.3)

WSB στην ΕΕ - ToT

ERASMUS+ Αθλητισμός



Πίνακας περιεχομένων

1. Εισαγωγή.....	3
2. Δομή Τρίμηνου Προγράμματος Προπόνησης	4
3. Δομή Προπόνησης Water Skyball	6
4. Ασκήσεις και συνθήκες προπόνησης	8
5. Ασκήσεις προθέρμανσης	9
6. Ασκήσεις προθέρμανσης / κύριου μέρους	10
7. Κύριο μέρος	12
8. Ασκήσεις χαλάρωσης και διατάσεων	14
Στοιχεία επικοινωνίας	16

1. Εισαγωγή

Το πρόγραμμα WSB-EU-ToT (Water Skyball in Europe – Training of Trainers) δημιουργήθηκε ως απάντηση στις ραγδαίες μεταβαλλόμενες ανάγκες και συνήθειες της σημερινής κοινωνίας. Καθώς ο τρόπος ζωής και τα πρότυπα σωματικής δραστηριότητας εξελίσσονται, τα παραδοσιακά αθλήματα συχνά δεν ανταποκρίνονται πλέον στα ενδιαφέροντα ή τις συνήθειες των σύγχρονων ατόμων. Υπάρχει μια αυξανόμενη ζήτηση για καινοτόμες, προσβάσιμες και ελκυστικές σωματικές δραστηριότητες – και το Water Skyball (WSB), ένα νεοτεριστικό, χωρίς αποκλεισμούς θαλάσσιο άθλημα, προσφέρει μια μοναδική απάντηση σε αυτή την ανάγκη.

Ο βασικός στόχος του έργου είναι η αναβάθμιση των προσόντων των εκπαιδευτών και των επαγγελματιών του αθλητισμού, μέσω της γνωριμίας τους με τη μεθοδολογία και τη φιλοσοφία της προσέγγισης του WSB. Μέσω της ανάπτυξης εκπαιδευτικού υλικού υψηλής ποιότητας, το έργο υποστηρίζει την ενσωμάτωση του WSB στις τοπικές αθλητικές κοινότητες σε πέντε χώρες-εταίρους (Ουγγαρία, Γερμανία, Ελλάδα, Πολωνία και Ρουμανία). Στόχος του είναι, επίσης, η ευαισθητοποίηση σχετικά με την αξία των σύγχρονων, προσαρμοσμένων μεθόδων προπόνησης, που ανταποκρίνονται καλύτερα στις προσδοκίες του πληθυσμού του 21ου αιώνα.

Αυτό το **Βιβλίο Ασκήσεων Προπόνησης** λειτουργεί ως πρακτικό εργαλείο υποστήριξης των παραπάνω στόχων. Περιλαμβάνει μια δομημένη συλλογή ασκήσεων, που έχουν σχεδιαστεί για την ανάπτυξη δεξιοτήτων σύμφωνα με τη μέθοδο WSB, προσαρμοσμένες σε διαφορετικά επίπεδα εμπειρίας, τόσο για αρχάριους όσο και για προχωρημένους στο χώρο του αθλητισμού. Οι ασκήσεις αυτές ενισχύουν όχι μόνο τις τεχνικές και τακτικές δεξιότητες των συμμετεχόντων, αλλά ενσωματώνουν και τη φιλοσοφία του Water Skyball, η οποία βασίζεται στη συμπερίληψη, την ομαδικότητα, την ευελιξία, τη στρατηγική σκέψη και την προσβασιμότητα.

Είτε χρησιμοποιείται σε αθλητικές εκδηλώσεις για το ευρύ κοινό, σε προπονήσεις ή σε μαθήματα φυσικής αγωγής, το βιβλίο αυτό συμβάλλει στην ευρύτερη αποστολή του προγράμματος: να φέρει το WSB πιο κοντά σε ανθρώπους όλων των ηλικιών και κοινωνικών στρωμάτων και να εξοπλίσει τους προπονητές με καινοτόμα εργαλεία, που υποστηρίζουν τη δια βίου ενασχόληση με τον αθλητισμό.



2. Δομή Τρίμηνου Προγράμματος Προπόνησης

Αυτό το κεφάλαιο παρέχει μια δομημένη, εβδομαδιαία ανάλυση ενός 12 εβδομάδων (ή 3 μηνών) προγράμματος προπόνησης Water Skyball, το οποίο έχει σχεδιαστεί, για να εξασφαλίσει την αποτελεσματική ανάπτυξη δεξιοτήτων και τη σταδιακή πρόοδο. Ο στόχος είναι να υποστηρίξει τους προπονητές στην παράδοση συνεδριών, που είναι σαφείς, συνεκτικές και παιδαγωγικά ορθές, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν, να απομνημονεύσουν και να εφαρμόσουν τα βασικά στοιχεία του παιχνιδιού.

Κάθε εβδομάδα επικεντρώνεται σε συγκεκριμένες τεχνικές, τακτικές ή σχετικές με το παιχνίδι πτυχές του Water Skyball. Οι ασκήσεις έχουν οργανωθεί σε μια λογική ακολουθία, όπου η μία βασίζεται στην άλλη, επιτρέποντας τη σταδιακή μάθηση και μια συνεχή αίσθηση εξέλιξης. Αυτή η δομή βοηθά τους παίκτες να εσωτερικεύσουν τα βασικά στοιχεία του αθλήματος, βελτιώνοντας παράλληλα σταθερά τη συνολική τους απόδοση.

Είτε εργάζεστε με αρχάριους είτε με πιο προχωρημένες ομάδες, αυτό το πλαίσιο προπόνησης χρησιμεύει ως ένας ευέλικτος οδηγός για τη διδασκαλία του Water Skyball με έναν ελκυστικό, προσιτό και αποτελεσματικό τρόπο.



Πίνακας 1

Εβδομάδα αριθ.	Τύπος άσκησης	Σημειώσεις
Εβδομάδα 1	Ασφάλεια και χειρισμός της μπάλας	
Εβδομάδα 2	Κίνηση στο νερό χωρίς μπάλα	
Εβδομάδα 3	Κίνηση στο νερό με την μπάλα (ενώ χειρίζεστε την μπάλα)	
Εβδομάδα 4	Πάσες ενώ στέκεστε ακίνητοι	
Εβδομάδα 5	Πάσες εν κινήσει	
Εβδομάδα 6	Σουτ μικρής απόστασης (δράση, κέντρο, πέναλτι)	
Εβδομάδα 7	Σουτ από μακρινή απόσταση (ελεύθερο σουτ, νεκρό μάτι, q)	
Εβδομάδα 8	Επίθεση	
Εβδομάδα 9	Άμυνα	
Εβδομάδα 10	Ανακοπές/Αναχαιτίσεις*	
Εβδομάδα 11	Τεχνική	
Εβδομάδα 12	Τακτικές	

* Η έννοια της **ανακοπής (interception)** στο πλαίσιο του Water Skyball αναφέρεται στην ενέργεια κατά την οποία ένας παίκτης της αμυνόμενης ομάδας παρεμβαίνει επιτυχώς σε πάσα ή μεταβίβαση της μπάλας από την αντίπαλη ομάδα, αποκτώντας κατοχή ή διακόπτοντας την επιθετική προσπάθεια.

♦ **Τύποι ανακοπής:**

1. **Απλή ανακοπή** Όταν ένας αμυντικός παίκτης πιάνει ή αποκρούει την μπάλα πριν φτάσει στον προορισμό της πάσας.
2. **Ανακοπή από την οπίσθια γραμμή (Rear Interception)** Συμβαίνει όταν ο επιτιθέμενος παίκτης βρίσκεται μόνος στη μεσαία ζώνη με την μπάλα και ο οπίσθιος παίκτης της αμυνόμενης ομάδας εισέρχεται στη μεσαία ζώνη, είτε για να ανακόψει είτε για να επανακτήσει την κατοχή.
3. **Παράδειγμα Rear Interception** Αν ο τερματοφύλακας της αντίπαλης ομάδας ρίξει την μπάλα προς τη μεσαία ζώνη και ο συμπαίκτης του δεν την πιάσει, η είσοδος του τερματοφύλακα της αμυνόμενης ομάδας στη μεσαία ζώνη θεωρείται Rear Interception.

3. Δομή Προπόνησης Water Skyball

Κάθε προπόνηση Water Skyball ακολουθεί μια σαφή και συνεπή δομή τριών μερών, με σκοπό να υποστηρίξει τόσο τη φυσική προετοιμασία όσο και την τεχνική ανάπτυξη με ασφαλή και ελκυστικό τρόπο. Τα τρία βασικά στοιχεία κάθε προπόνησης είναι:

- **Προθέρμανση** – προετοιμασία του σώματος και του νου για σωματική δραστηριότητα
- **Κύριο μέρος** – εστιασμένη εξάσκηση τεχνικών και τακτικών στοιχείων του παιχνιδιού
- **Αποθεραπεία (Cool-down)** – φάση ανάκαμψης και αναστοχασμού, που υποστηρίζει τη μακροπρόθεσμη εξέλιξη των συμμετεχόντων.

Αυτό το κεφάλαιο περιγράφει τους τύπους ασκήσεων, που χρησιμοποιούνται σε κάθε ενότητα, παρέχοντας στους προπονητές ένα ευέλικτο σύνολο εργαλείων, που μπορούν να εφαρμόσουν. Η δομή αυτή εξασφαλίζει, ότι οι παίκτες εισάγονται σταδιακά και αποτελεσματικά στα βασικά στοιχεία του Water Skyball, μειώνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο τραυματισμών και προωθώντας μια ισορροπημένη προπονητική εμπειρία.

Η επανάληψη αυτής της δομής σε όλες τις συνεδρίες δημιουργεί οικειότητα και εμπιστοσύνη, επιτρέποντας τόσο στους αρχάριους όσο και στους πιο έμπειρους παίκτες να ασχοληθούν με το άθλημα σε ένα υποστηρικτικό, καλά οργανωμένο μαθησιακό περιβάλλον.



Πίνακας 2

Προθέρμανση	Ασκήσεις στην ξηρά	
	Ασκήσεις στο νερό	
	Χωρίς μπάλα	
	Με μπάλα	
Κύριο μέρος	Κύριες ασκήσεις	
	Χωρίς μπάλα	
	Επεξήγηση	
	Διόρθωση	
Αποθεραπεία	Διατάσεις	
	Σύνοψη	

4. Ασκήσεις και συνθήκες προπόνησης

Αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζει μια λεπτομερή συλλογή ασκήσεων, που χρησιμοποιούνται σε όλες τις προπονήσεις Water Skyball, ομαδοποιημένες σύμφωνα με τις τρεις κύριες φάσεις κάθε προπόνησης: **Προθέρμανση**, **Κύριο μέρος** και **Αποθεραπεία**.

Κάθε άσκηση περιγράφεται με βασικές πρακτικές λεπτομέρειες, ώστε να βοηθήσει τους εκπαιδευτές να τις επιλέξουν και να τις προσαρμόσουν σε διαφορετικά πλαίσια και εκπαιδευτικούς στόχους. Οι περιγραφές περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με:

- **Περιβάλλον** – αν η άσκηση γίνεται σε ξηρά ή στο νερό
- **Τύπο κίνησης** – στατική ή δυναμική
- **Χρήση εξοπλισμού** – με ή χωρίς την μπάλα WSB
- **Μορφή συμμετοχής** – ατομική, ζευγάρι ή ομαδική άσκηση

Αυτή η δομή επιτρέπει στους προπονητές να δημιουργούν ευέλικτες και ισορροπημένες προπονήσεις, προσαρμοσμένες στο επίπεδο δεξιοτήτων και τις συνθήκες της ομάδας τους. Η ευελιξία των ασκήσεων εξασφαλίζει, ότι μπορούν να εφαρμοστούν τόσο σε εισαγωγικά περιβάλλοντα όσο και σε πιο προχωρημένες προπονήσεις, προωθώντας τη συνεχή βελτίωση και την ενασχόληση με το άθλημα.

Είτε χρησιμοποιούνται ως μέρος ενός πλήρους προγράμματος 12 εβδομάδων είτε ως αυτόνομα εργαλεία προπόνησης, αυτές οι ασκήσεις υποστηρίζουν την ανάπτυξη των φυσικών, τεχνικών και γνωστικών δεξιοτήτων, που απαιτούνται για το Water Skyball με έναν δομημένο και ευχάριστο τρόπο.

Συντομογραφίες:

- **L** = στην ξηρά
- **W** = στο νερό
- **ST** = όρθιος
- **M** = σε κίνηση
- **B** = με μπάλα
- **Ø** = χωρίς μπάλα
- **S** = μόνο
- **P** = σε ζεύγη
- **T** = ομάδα

5. Ασκήσεις προθέρμανσης

Κρατήστε την μπάλα στην παλάμη	L, W, ST, B, S	
Πετάξτε την μπάλα προς τα πάνω και πιάστε την με το ίδιο χέρι	L, W, ST, B, S	
Πετάξτε την μπάλα και πιάστε την με το άλλο χέρι	L, W, ST, B, S	
Πέταξε την μπάλα και πιάσε την με το άλλο χέρι, χτύπα τα χέρια σου, ενώ η μπάλα είναι στον αέρα	L, W, ST, B, S	
Μεταφέρετε την μπάλα με την παλάμη σας γύρω από τη μέση	L, W, ST, B, S	
Κρατώντας την μπάλα δίπλα στο αυτί σας με την παλάμη στραμμένη προς τα πάνω, πετάξτε την μπάλα και πιάστε την με την ίδια παλάμη (ρίψη και σύλληψη μπάλας από τη θέση δίπλα στο αυτί)	L, W, ST, B, S	
Όπως παραπάνω, αλλά αλλάζοντας χέρια	L, W, ST, B, S	



6. Ασκήσεις προθέρμανσης / κύριου μέρους

Τρέξιμο επί τόπου (απλό)	W, ST, M, B, Ø, S	
Τρέξιμο επί τόπου με ψηλά γόνατα. Τρέξιμο επί τόπου με χτυπήματα φτέρνας στους γλουτούς	W, ST, M, B, Ø, S	
Περπάτημα/τρέξιμο από τη μία πλευρά στην άλλη χωρίς να χρησιμοποιείτε τα χέρια	W, ST, M, B, Ø, S	
Περπάτημα/τρέξιμο από τη μία πλευρά στην άλλη χρησιμοποιώντας ταυτόχρονα και τα δύο χέρια (καθοδηγώντας την μπάλα στο νερό). Ο συμμετέχων κινείται πλάγια (δεξιά–αριστερά) είτε περπατώντας είτε τρέχοντας, ενώ χρησιμοποιεί και τα δύο χέρια ταυτόχρονα για να καθοδηγεί την μπάλα στην επιφάνεια του νερού. Η άσκηση συνδυάζει κινητικότητα, συντονισμό και δεξιότητες χειρισμού μπάλας.	W, ST, M, B, Ø, S	
Περπάτημα/τρέξιμο από τη μία πλευρά στην άλλη, τραβώντας εναλλάξ με το χέρι Ο συμμετέχων κινείται πλάγια (δεξιά–αριστερά) είτε περπατώντας είτε τρέχοντας, ενώ ταυτόχρονα εκτελεί εναλλάξ έλξεις με τα χέρια, σαν να τραβά το νερό ή να καθοδηγεί την μπάλα. Η άσκηση προσομοιώνει την κίνηση μέσα στο νερό και ενισχύει τη συνεργασία κορμού–άκρων.	W, ST, M, B, Ø, S	
Περπάτημα/Τρέξιμο σε κύκλο	W, ST, M, B, Ø, S	
Περπάτημα/Τρέξιμο σε κύκλο και στροφή	W, ST, M, B, Ø, S	
Περπάτημα/Τρέξιμο σε ευθεία γραμμή	W, ST, M, B, Ø, S	
Περπάτημα/Τρέξιμο από γραμμή σε γραμμή	W, ST, M, B, Ø, S	
Περπάτημα πλαγίως με αμυντική στάση των χεριών / στάση μπλοκαρίσματος με τα χέρια Ο συμμετέχων κινείται πλάγια (δεξιά–αριστερά) διατηρώντας τα χέρια σε αμυντική ή μπλοκαριστική στάση, προσομοιώνοντας την ετοιμότητα για ανακοπή ή προστασία της ζώνης. Η άσκηση ενισχύει την αμυντική ετοιμότητα, την ισορροπία και τον συντονισμό.	W, ST, M, B, Ø, S	
Περπατώντας πάνω από / διασχίζοντας γραμμές και πίσω Ο συμμετέχων εκτελεί επαναλαμβανόμενα περάσματα πάνω από	W, ST, M, B, Ø, S	

γραμμές (π.χ. σχοινί, σημάδι ή νοητή γραμμή), είτε με απλά βήματα είτε με εναλλαγή ποδιών, και επιστρέφει στην αρχική θέση. Η άσκηση μπορεί να γίνει σε ξηρό ή υδάτινο περιβάλλον.



7. Κύριο μέρος

Πλάγια άλματα (επαναλαμβανόμενα άλματα προς τα δεξιά και αριστερά, είτε επί τόπου είτε με μικρή μετακίνηση)	W, ST, M, B, Ø, S, P	
Άλματα και πηδηματάκια	W, ST, M, B, Ø, S, P	
Πηδηματάκια σε στάση μάχης	W, M, B, Ø, S, P	
Άλματα από πόδια ενωμένα σε πόδια ανοιχτά και πίσω	W, M, B, Ø, S, P	
Άλμα και με τα δύο πόδια	W, M, B, Ø, S, P	
Βήμα μπροστά και άλμα και με τα δύο πόδια	W, M, B, Ø, S, P	
Άλματα με το ένα πόδι	W, M, B, Ø, S, P	
Σύντομες πάσες / κοντινές πάσες	W, ST, B, P	
Μακρινές πάσες / πάσες σε μεγάλη απόσταση	W, ST, B, P	
Σύντομες πάσες με κίνηση εμπρός–πίσω, διατηρώντας απόσταση	W, M, B, P	
Μακρινές πάσες με κίνηση εμπρός–πίσω, διατηρώντας απόσταση	W, M, B, P	
Πάσες ενώ κινείστε πλαγίως	W, M, B, P	
Πλάγια μετακίνηση (δεξιά–αριστερά) σε συγχρονισμό, ενώ ανταλλάσσουν την μπάλα με σύντομες πάσες. Η άσκηση συνδυάζει κινητικότητα, συνεργασία και τεχνική ακρίβεια.	W, M, B, P	
Κίνηση σε κύκλο	W, M, B, P	
Κίνηση σε ευθεία γραμμή	W, M, B, P	

Κίνηση από γραμμή σε γραμμή	W, M, B, P	
Περπατώντας πάνω-κάτω στη γραμμή	W, M, B, P	
Άλματα και πηδηματάκια	W, M, B, P	
Αναπηδήσεις σε στάση μάχης	W, M, B, P	
Άλματα από κλειστά πόδια σε ανοιχτά και επιστροφή	W, M, B, P	
Επαναλαμβανόμενα άλματα με τα δύο πόδια ταυτόχρονα, είτε επί τόπου είτε με μικρές μετακινήσεις	W, M, B, P	
Άλμα με τα δύο πόδια ταυτόχρονα μετά από ένα βήμα προς τα εμπρός	W, M, B, P	
Άλματα με το ένα πόδι	W, M, B, P	
Εκτέλεση σουτ (Shooting)	W, ST, M, B, P	
Σουτ από το κέντρο του γηπέδου, ενώ ο άλλος βρίσκεται μπροστά από το τέρμα και μπλοκάρει	W, ST, M, B, P	
Σουτ από την περιοχή του τερματοφύλακα, ενώ ο άλλος βρίσκεται μπροστά από το τέρμα και μπλοκάρει	W, ST, M, B, P	
Σουτ από το κέντρο του γηπέδου, ενώ ο άλλος βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου και μπλοκάρει	W, ST, M, B, P	
Σουτ από το κέντρο του γηπέδου, ενώ ο άλλος βρίσκεται μπροστά από το τέρμα και μπλοκάρει	W, ST, M, B, P	
Παιχνίδι: "Ο πίθηκος στη μέση" (Monkey in the Middle)	W, M, B, T	

8. Ασκήσεις χαλάρωσης και διατάσεων

Τέντωμα χεριών και πλευρών: Σηκώστε το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι, γείρετε απαλά προς την αντίθετη πλευρά, για να τεντώσετε το πλάι του κορμού και τον ώμο. Κρατήστε τα τεντωμένα και αλλάξτε πλευρά.	L, W, ST, S	
Τέντωμα τετρακέφαλων: Σταθείτε όρθιοι, λυγίστε το ένα γόνατο και φέρτε το πόδι προς τους γλουτούς, κρατώντας τον αστράγαλο. Κρατήστε τα γόνατα κοντά μεταξύ τους.	L, ST, S ή P	
Τέντωμα των οπίσθιων μηριαίων μυών: Καθίστε στο έδαφος με το ένα πόδι τεντωμένο και το άλλο λυγισμένο. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού, κρατώντας την πλάτη ίσια.	L, ST, S	
Διάταση κοιλιακών μυών: Ξαπλώστε μπρούμυτα, τοποθετήστε τα χέρια σας κάτω από τους ώμους και σπρώξτε το πάνω μέρος του σώματος προς τα πάνω σε θέση «κόμπρα», κρατώντας τους γοφούς στο έδαφος.	L, ST, S	
Τέντωμα ώμων: Φέρτε το ένα χέρι μπροστά από το στήθος σας στο ύψος των ώμων. Χρησιμοποιήστε το αντίθετο χέρι, για να τραβήξετε το χέρι πιο κοντά στο στήθος σας. Κρατήστε τους ώμους χαλαρούς	L, ST, S	



Οι προπονητές ενθαρρύνονται να αξιοποιούν τα τελευταία λεπτά της προπόνησης, για να αναδείξουν την πρόοδο, να αναγνωρίσουν την προσπάθεια και να προσκαλέσουν τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν πάνω σε όσα έμαθαν ή απόλαυσαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Αυτή η απλή πρακτική ενισχύει το αίσθημα της επιτυχίας, καλλιεργεί το ομαδικό πνεύμα και βοηθά τους παίκτες να εσωτερικεύσουν τόσο τις σωματικές όσο και τις γνωστικές πτυχές του Water Skyball. Συμπερασματικά, να αντιληφθούν βαθύτερα τη δυναμική του Water Skyball—ως άθλημα που ενσωματώνει σώμα, σκέψη και συνεργασία.

Στοιχεία επικοινωνίας

Magyar Water Skyball Szövetség
(Ουγγρική Ομοσπονδία Water Skyball)

Διεύθυνση: Vízisport utca 29. 4/1, 1203 1133 Βουδαπέστη, Ουγγαρία

Τηλέφωνο: +36706127390

E-mail: office@waterskyball.com

Ιστοσελίδα: www.waterskyball.com

<https://www.waterskyballineurope.eu/result-wsb-eu-tot/>