



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό  
τόμος 2 (1), 81 – 86  
Δημοσιεύτηκε: 15 Ιουλίου 2003

Inquiries in Sport & Physical Education  
Volume 2 (1), 81 – 86  
Released: July 15, 2003

  
[www.hape.gr/emag.asp](http://www.hape.gr/emag.asp)

---

## Η Εκδήλωση Επίθεσης μετά από Επιστροφή Πάσας προς τα Έξω ως Καθοριστικός Παράγοντας Νίκης στην Καλαθοσφαίριση

Γιώργος Μαυρίδης<sup>1</sup>, Αθανάσιος Λάιος<sup>1</sup>, Κυριάκος Ταξιλδάρης<sup>1</sup> & Γιώργος Τσίτσαρης<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

---

### Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγραφεί η αποτελεσματικότητα της οργανωμένης επίθεσης μετά τη επιστροφή της πάσας από τη θέση του κεντρικού στην περιφέρεια, καθώς επίσης και η αποτελεσματικότητα της επίθεσης στο οργανωμένο περιφερειακό παιχνίδι, τόσο των νικητών όσο και των ηττημένων. Το δείγμα αποτέλεσαν 80 μαγνητοσκοπημένοι αγώνες Ευρωπαϊκών ομάδων και ομάδων του NBA από την περίοδο 2000-2001. Μετρήθηκε η αποτελεσματικότητα της επίθεσης στο οργανωμένο περιφερειακό παιχνίδι, καθώς και η αποτελεσματικότητα της επίθεσης μετά την επιστροφή της πάσας από θέση κεντρικού στην περιφέρεια. Για την ανάλυση των αγώνων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα βιντεοανάλυσης για Η/Υ Basket AS. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ  $\chi^2$  τετράγωνο κατανομή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: η αποτελεσματικότητα της οργανωμένης επίθεσης των ομάδων είναι στατιστικά σημαντικότερη όταν εκδηλώνεται μετά την επιστροφή της πάσας από τη θέση των κεντρικών παικτών προς τους περιφερειακούς, παρά όταν η επίθεση πραγματοποιείται μετά από περιφερειακό παιχνίδι, τόσο για τους νικητές όσο και για τους ηττημένους. Λιγότερα λάθη παρατηρούνται στην επίθεση όταν μεταφέρεται η μπάλα από μέσα προς τα έξω. Στο σύνολο του δείγματος οι προσπάθειες για σουτ δύο πόντων χαρακτηρίζουν τους νικητές.

Λέξεις κλειδιά: Καλαθοσφαίριση, οργανωμένη επίθεση, πρόγραμμα βιντεοανάλυσης στο μπάσκετ.

---

### Developing Offense in Basketball After A Return Pass Outside As Crucial Factor Of Winning

George Mavridis<sup>1</sup>, Athanasios Laios<sup>1</sup>, Kyriakos Taxildaris<sup>1</sup> & George Tsiskaris<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace, Komotini,

<sup>2</sup>Aristoteles University of Thessaloniki, Department of Physical Education and Sport Science, Thessaloniki

### Abstract

The purpose of the present study was to register the effectiveness of the control offense of basketball teams, after a pass has returned from the central to the guard and forward positions. The registration concerned both winners and losers. The sample consisted of 80 European and 80 NBA video-recorded games, during the period 2000-2001. The effectiveness of the control offense, after the return of a pass from the central to the guard and forward positions was compared to the effectiveness of the outside game. For the analysis of the games, the computer program used was the BasketAs. For the statistical analysis of data, the program used was the non-parametric  $\chi^2$  (chi square) distribution. The results, revealed that the effectiveness of the control offense is statistically more important, when it occurs after the return of a pass from the central to the guard and forward positions for both winners and losers. Fewer mistakes were observed during the offense, when outpasses were attempted. In the whole sample, efforts for two-point shots characterized the winners.

Keywords: *basketball, control offense, Basketball Analyzing System.*

---

## Εισαγωγή

Το 2000 οι υπεύθυνοι της FIBA άλλαξαν τους κανονισμούς στην Ευρώπη, έχοντας σαν στόχο να καταστήσουν την επίθεση γρηγορότερη και να αυξήσουν τη θεαματικότητα του παιχνιδιού. Πιο συγκεκριμένα ο επιτρεπόμενος χρόνος που οι επιτιθέμενοι παίκτες έχουν στη διάθεσή τους για να προωθήσουν τη μπάλα στην επίθεση μειώθηκε από 10'' σε 8'' δευτερόλεπτα, καθώς και ο μέγιστος χρόνος για να γίνει ένα σουτ από την έναρξη της επίθεσης μειώθηκε από 30'' σε 24'' δευτερόλεπτα. Μια συνέπεια αυτών των αλλαγών ήταν ότι οι ομάδες έγιναν περισσότερο εξαρτώμενες από κοντύτερους και γρηγορότερους περιφερειακούς, παρά από ψηλούς και δυνατούς κεντρικούς.

Καθώς το επιθετικό παιχνίδι έγινε γρηγορότερο, οι παίκτες στην Ευρώπη έγιναν όλο και πιο εξαρτώμενοι από περιφερειακές πάσες, λόγω του ότι η πάσα στον κεντρικό απαιτεί περισσότερο χρόνο για να οργανωθεί αποτελεσματικά (Gillen, 1993). Το παιχνίδι με πλάτη στη θέση του κεντρικού είναι μία από τις επιλογές της οργανωμένης επίθεσης, όπου προσπαθούμε να δημιουργήσουμε καταστάσεις ένας εναντίον ενός κοντά στο καλάθι. Η άλλη επιλογή της οργανωμένης επίθεσης είναι το περιφερειακό παιχνίδι, όπου οι ομάδες στηρίζονται κυρίως σε μακρινά σουτ. Ωστόσο, η εξάρτηση από περιφερειακές πάσες και σουτ θεωρείται γενικά φτωχή στρατηγική από τους περισσότερους προπονητές (Zeravitsa & Pavlovits, 1990; Gundy, 1993), αλλά και ερευνητές (Schunk, 1994). Αντίθετα, η πάσα και το σουτ από το "low post", αλλά και η επίθεση μετά την επιστροφή της πάσας έξω, είναι καλύτερη στρατηγική και υποστηρίζεται από πολλούς σύγχρονους συγγραφείς (Nelson, 1989; Smith & Spear, 1981; Brown, 1995; Frohman, 1993; Mikes, 1988; Knight, 1985; Μπαμπούσκιν, 1991).

Πρώτη προϋπόθεση λοιπόν είναι η μεταφορά της μπάλας κοντά στο καλάθι. Η μεγάλη εξέλιξη των κινήσεων και της δύναμης των κεντρικών παικτών, σε συνδυασμό με τη μικρή απόσταση που βρίσκονται από το καλάθι, κάνει τους επιτιθέμενους πιο αποτελεσματικούς όταν έχουν τη μπάλα (Mikes, 1988). Έτσι η προσπάθεια της άμυνας σε πρώτη φάση είναι να μην πάρει ο κεντρικός τη μπάλα (Harris, 1993). Η σωστή τροφοδοσία των παικτών στο low post είναι καθοριστικός παράγοντας επιτυχίας (Bliss, 1998). Η ικανότητα πολλών παικτών να κινηθούν με πλάτη κοντά στο καλάθι, τους δίνει τη ευκαιρία να οδηγήσουν τον προσωπικό τους αντίπαλο στο low post, είτε γιατί έχει ο αμυνόμενος πρόβλημα με τα φάουλ, είτε γιατί δεν μπορεί να αμυνθεί στο συγκεκριμένο σημείο του γηπέδου. Επομένως, πρέπει να δίνεται η δυνατότητα στην επιτιθέμενη ομάδα να εκμεταλλευθεί αυτή τη διαφορά και να φέρει σε δύσκολη θέση τους

αμυντικούς (Κιουμουρτζόγλου, 1994).

Βέβαια, το παιχνίδι κοντά στο καλάθι βοηθάει στο να αποκτήσουμε περισσότερες ευκαιρίες και για περιφερειακά σουτ, καθώς η άμυνα είναι απασχολημένη στο να δίνει βοήθεια μέσα στη ρακέτα. Από τις πάσες που δίνονται στο low post, ένα μεγάλο ποσοστό επιστρέφει μακριά από το καλάθι, είτε γιατί υπάρχει αδυναμία εκδήλωσης της επίθεσης από κοντά, είτε γιατί η επιλογή της ομάδας το απαιτεί. Χωρίς την έγκαιρη και με ακρίβεια πάσα είναι αδύνατο να βρεθεί ο συμπαίκτης στην κατάλληλη θέση για σουτ και να έχουν επιτυχία οι συνδυασμοί της επίθεσης (Wellenreiter, 1984). Είναι εμφανές ότι η πάσα αποτελεί κυρίαρχο όπλο στις επιθέσεις των ομάδων. Σύμφωνα με έρευνες, το 75% από τα επιτυχημένα καλάθια προέρχονται από πάσες (Miller, 1994). Η επιστροφή επομένως της πάσας στην περιφέρεια, είναι μια επιθετική τακτική που σύμφωνα με τους συγγραφείς και ερευνητές είναι ζωτικής σημασίας για την επίθεση έναντι οργανωμένης άμυνας επειδή πιστεύουν ότι πριν διασπάσουμε μια άμυνα, είναι βασικό να την κάνουμε να κινηθεί, δίνοντας έμφαση στις πολλές πάσες, πριν γίνει σουτ (Σταυρόπουλος, 2002; Brown, 1995; Frohman, 1993; Gundy, 1993; Smith & Spear, 1981).

Στα ομαδικά κυρίως αθλήματα, η σημασία της καταγραφής και της ανάλυσης δεδομένων από αγώνες, δημιουργήθηκε από τη θέληση των προπονητών και των ερευνητών να παρουσιάσουν τις θεωρίες που υπήρχαν, όσο γίνεται πιο τεκμηριωμένα, με στατιστικές αναλύσεις. Τα μέσα μαγνητοσκόπησης αποτελούν σήμερα ένα παραδοσιακό υποχρεωτικό εργαλείο για τους προπονητές. Η τεχνολογία που εξελίσσεται καθημερινά έφερε την εφαρμογή των Η/Υ στην προπονητική για την κατασκοπία των αντιπάλων και την τακτική ανάλυση των παιχνιδιών. Μέσα από τα προγράμματα βιντεοανάλυσης, μπορεί ο κάθε ερευνητής να καθορίσει τις παραμέτρους (μεταβλητές) που τον ενδιαφέρουν και θέλει να ερευνήσει (Hill, 1999). Με την ακριβή αναδρομική εικόνα, γίνεται εφικτή η μελέτη οποιουδήποτε παίκτη ή ομάδας στον αγωνιστικό χώρο. Ακόμη, υπάρχει η δυνατότητα στατιστικής ανάλυσης των αγώνων και προβολής των αποτελεσμάτων με γραφικές παραστάσεις.

Από τις παραπάνω βιβλιογραφικές αναφορές είναι σαφής η θέση των συγγραφέων και ερευνητών της καλαθοσφαίρισης για την μεταφορά της οργανωμένης επίθεσης κοντά στο καλάθι, αλλά και την πραγματοποίηση της τελικής προσπάθειας μετά την επιστροφή της πάσας έξω. Ωστόσο, μια σύγκριση της επιθετικής τακτικής των ομάδων της Ευρώπης και του NBA μέχρι πρόσφατα, δεν ήταν δυνατή. Μετά όμως και από τις τελευταίες αλλαγές των κανονισμών στην Ευρώπη που αφορούν τη διάρκεια της επίθεσης, υπάρχει πλέον η δυνατότητα

τα καταγραφής της επιθετικής τακτικής κάτω από τις ίδιες συνθήκες χρονικής διάρκειας των επιθέσεων.

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγραφεί η αποτελεσματικότητα των ομάδων μπάσκετ της Ευρώπης και του NBA στην επίθεση, μετά την επιστροφή της πάσας στην περιφέρεια από τη θέση κεντρικού, καθώς και η αποτελεσματικότητα της επίθεσης στο οργανωμένο περιφερειακό παιχνίδι, τόσο των νικητών όσο και των ηττημένων.

## Μέθοδος και Διαδικασία

### *Συμμετέχοντες και Διαδικασία.*

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 40 βιντεοσκοπημένοι αγώνες του ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων Suproleague και Euroleague για το χρονικό διάστημα 2000-2001, καθώς και 40 αγώνες του NBA από παιχνίδια κατάταξης και play-offs για το χρονικό διάστημα 2000-2001. Καταγράφηκαν 30 ομάδες από την Ευρώπη και 20 ομάδες από το NBA, όπου εμφανίζονται από 2 έως 4 φορές στο σύνολο του δείγματος. Η επιλογή των μεταβλητών καθορίστηκε από ομάδα έμπειρων ερευνητών της καλαθοσφαίρισης και η καταγραφή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στο τμήμα βιντεοανάλυσης του εργαστηρίου ανώτατου πανεπιστημιακού ιδρύματος από τον ίδιο ερευνητή. Επίσης, έγινε επαναληπτική καταγραφή τριών αγώνων με τυχαία επιλογή από το σύνολο του δείγματος, για τον έλεγχο της αξιοπιστίας των μετρήσεων. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι ο συντελεστής συσχέτισης μεταξύ των δύο καταγραφών ήταν υψηλός. Τέλος για την καταγραφή της αποτελεσματικότητας στην επίθεση μετρήθηκαν τα εύστοχα και άστοχα δίποντα, τα εύστοχα και άστοχα τρίποντα, τα κερδισμένα φάουλ και τα λάθη.

### *Όργανα Μέτρησης.*

Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω όργανα: 1) Βίντεο Mitsubishi - 1000 που ήταν συνδεδεμένο με υπολογιστή για την καταχώρηση των ενεργειών και τηλεόραση για την αναπαραγωγή των αγώνων. 2) Ηλεκτρονικός υπολογιστής στον οποίο είχε εγκαταστα-

θεί το πρόγραμμα βιντεοανάλυσης BasketAS 2.0 (basket-Analyze-system). 3) Πρόγραμμα μέτρησης της ταινίας με κωδικοποίηση του χρόνου (Rapid time code). 4) Τηλεχειριστήριο, με το οποίο ο ερευνητής είχε τη δυνατότητα να προβάλλει τη κάθε αγωνιστική ενέργεια σε διαφορετικές ταχύτητες και πολλαπλές επαναλήψεις.

### *Στατιστική Ανάλυση.*

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ  $\chi^2$  κατανομή. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το  $p < .05$ . Η κριτική τιμή για σημαντικότητα στο επίπεδο .05 για βαθμούς ελευθερίας (1), είναι  $\chi^2 = 3.84$ .

## Αποτελέσματα

Οι πίνακες 1 και 2 απεικονίζουν την αποτελεσματικότητα των νικητών και ηττημένων στην οργανωμένη επίθεση τόσο στην Ευρώπη όσο και στο NBA. Στον πίνακα 3 απεικονίζεται η σύγκριση της αποτελεσματικότητας των ομάδων της Ευρώπης και του NBA στην οργανωμένη επίθεση.

Σε σύνολο  $N = 6.832$  επιθέσεων σε ότι αφορά την πάσα έξω παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στα εύστοχα δίποντα ( $\chi^2 = 4.20, p < .05$ ). Στο περιφερειακό παιχνίδι παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στα εύστοχα δίποντα ( $\chi^2 = 9.20, p < .05$ ), στα κερδισμένα φάουλ ( $\chi^2 = 5.55, p < .05$ ) και στα λάθη ( $\chi^2 = 4.50, p < .05$ ).

Σε σύνολο  $N = 7.623$  επιθέσεων σε ότι αφορά την πάσα έξω παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στα άστοχα δίποντα ( $\chi^2 = 4.57, p < .05$ ). Στο περιφερειακό παιχνίδι παρατηρήθηκε επίσης στατιστικά σημαντική διαφορά στα άστοχα δίποντα ( $\chi^2 = 6.66, p < .05$ ) και στα κερδισμένα φάουλ ( $\chi^2 = 3.93, p < .05$ ).

Σε σύνολο  $N = 14.455$  επιθέσεων σε ότι αφορά την πάσα έξω παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στα κερδισμένα φάουλ ( $\chi^2 = 13.520, p < .05$ ) και τα λάθη ( $\chi^2 = 9.320, p < .05$ ). Στο περιφερειακό παιχνίδι παρατηρήθηκε επίσης στατιστικά σημαντική διαφορά στα λάθη ( $\chi^2 = 15.934, p < .05$ ).

**Πίνακας 1:** Η αποτελεσματικότητα των ομάδων της Ευρώπης

		Εύστοχα δίποντα	Άστοχα δίποντα	Εύστοχα τρίποντα	Άστοχα τρίποντα	Κερδ. Φάουλ	Λάθη
Πάσα έξω	Νικητές	24 %	16.5 %	11 %	20.5 %	18.5 %	9.5 %
	Ηττημένοι	16 %	17.5 %	12 %	23.5 %	18 %	13 %
Περιφερειακό παιχνίδι	Νικητές	17 %	19 %	10.5 %	16.5 %	23.5 %	13.5 %
	Ηττημένοι	17 %	21 %	8 %	18 %	20 %	16 %

**Πίνακας 2.** Η αποτελεσματικότητα των ομάδων του NBA

		Εύστοχα δίποντα	Άστοχα δίποντα	Εύστοχα τρίποντα	Άστοχα τρίποντα	Κερδ. Φάουλ	Λάθη
Πάσα έξω	Νικητές	23 %	25 %	12.5 %	18.5 %	12 %	9 %
	Ηττημένοι	20 %	31.5 %	10 %	17.5 %	12.5 %	8.5 %
Περιφερειακό παιχνίδι	Νικητές	22.5 %	25 %	6 %	11.5 %	23.5 %	11.5 %
	Ηττημένοι	21 %	29 %	5.5 %	11.5 %	21 %	12 %

**Πίνακας 3.** Σύγκριση της αποτελεσματικότητας των ομάδων της Ευρώπης και του NBA

		Εύστοχα δίποντα	Άστοχα δίποντα	Εύστοχα τρίποντα	Άστοχα τρίποντα	Κερδ. Φάουλ	Λάθη
Πάσα έξω	ΕΥΡΩΠΗ	20 %	17 %	11.5 %	22 %	18.5 %	11 %
	NBA	22 %	28 %	11.5 %	18 %	12 %	8.5 %
Περιφερειακό παιχνίδι	ΕΥΡΩΠΗ	17 %	20 %	9 %	17 %	22 %	15 %
	NBA	21.5 %	27 %	6 %	11.5 %	22 %	12 %

## Συζήτηση

Από τη σύγκριση των ομάδων της Ευρώπης και του NBA αλλά και την παράλληλη προβολή των αποτελεσμάτων των νικητών και ηττημένων στην οργανωμένη επίθεση, προκύπτουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο σύνολο του δείγματος. Με τα παραπάνω και με βάση τη στατιστική σπουδαιότητα των μεταβλητών που ορίστηκαν (Bellotti, 1988; Manley, 1989; Trupin & Couzens, 1989), έγινε προσπάθεια να δοθούν πληροφορίες και κατευθύνσεις προς τους καθηγητές Φ.Α. και τους προπονητές, για την καλύτερη οργάνωση του μαθήματος και της προπόνησης σε ότι αφορά την επίθεση στην καλαθοσφαίριση.

Αναζητώντας τις διαφορές νικητών και ηττημένων μεταξύ των ομάδων του δείγματος τόσο στην Ευρώπη όσο και στο NBA, παρατηρούμε την υπεροχή των νικητών στις εύστοχες προσπάθειες για σουτ δύο πόντων, κυρίως όταν η πάσα επιστρέφει από τη θέση του κεντρικού προς την περιφέρεια. Ιδιαίτερα στην Ευρώπη οι νικητές υπερέχουν σημαντικά στο σύνολο των προσπαθειών για σουτ δύο πόντων που επιχειρούν έναντι των ηττημένων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης αλλά και με τις θέσεις των συγγραφέων (Zeravitsa & Pavlovits, 1990; Nelson, 1989; Smith & Spear, 1981; Brown, 1995) και ερευνητών (Schunk, 1994; Σταυρόπουλος, 2002; Osterman, 1993; Ittenbach, Kloos, & Etheridge, 1992), μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η επίθεση που στηρίζεται κυρίως στα σουτ δύο πόντων χαρακτηρίζει τους νικητές.

Από τις πάσες που δόθηκαν κοντά στο καλάθι,

ένα μεγάλο ποσοστό επέστρεψε στην περιφέρεια, είτε γιατί υπήρχε αδυναμία εκδήλωσης της επίθεσης λόγω της άμυνας (παγίδα), είτε γιατί η επιλογή της επίθεσης το απαιτούσε. Συνήθως σε περιπτώσεις κοντού-ψηλού έχουμε τις περισσότερες φορές παγίδα. Σίγουρα οι συνθήκες του παιχνιδιού υπαγορεύουν πότε πρέπει η άμυνα να είναι πιο ριψοκίνδونه ή πιο συντηρητική. Η ικανότητα της επίθεσης από την περιφέρεια μπορεί να κάνει την άμυνα διστακτική στο να αφήσει ελεύθερο κάποιο παίκτη και να στήσει παγίδα. Σε μια επίθεση με χαμηλά ποσοστά ευστοχίας από τη περιφέρεια οι παγίδες θα είναι πιο συχνές. Στο σύνολο τους οι ομάδες του δείγματος και στην Ευρώπη και στο NBA παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά ευστοχίας όταν η επίθεση πραγματοποιείται μετά την επιστροφή της πάσας έξω έναντι του περιφερειακού παιχνιδιού, ενώ υποπίπτουν και σε λιγότερα λάθη (πίνακας 3). Επομένως το πλεονέκτημα να κατευθύνουμε την επίθεση πριν την τελική προσπάθεια κοντά στο καλάθι (Brown, 1995; Schunk, 1994; Gundy, 1993; Zeravitsa & Pavlovits, 1990; Nelson, 1989; Mikes, 1988; Wilkes, 1982; Smith & Spear, 1981), οι ομάδες της Ευρώπης θα πρέπει να το αξιοποιήσουν προσαρμόζοντας το επιθετικό τους παιχνίδι ανάλογα, χρησιμοποιώντας περισσότερο τη θέση του κεντρικού.

Οι προπονητές καλαθοσφαίρισης σχολικών, ερασιτεχνικών ή και επαγγελματικών ομάδων, καθώς επίσης και ακαδημιών, πρέπει να γνωρίζουν τα πλεονεκτήματα της μεταφοράς της μπάλας από μέσα προς τα έξω όσον αφορά την αποτελεσματικότητα των επιθέσεων που εκδηλώνουν. Είτε υπάρχει αδυναμία εκδήλωσης της επίθεσης είτε όχι, οι

ομάδες θα πρέπει να οδηγούν την μπάλα σε θέση κεντρικού, προσπαθώντας να δημιουργήσουν περισσότερο χώρο για ελεύθερα σουτ. Ο κάθε προπονητής έχει τη δυνατότητα να δημιουργεί ασκήσεις μόνος του, ανάλογα με τις απαιτήσεις και τις συνθήκες. Το μεγάλο πλεονέκτημα στην καλαθοσφαίριση είναι, ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για να πραγματοποιήσει κανείς κάτι και πολλοί τρόποι για να πετύχει (Wootten, 1992)

Η φιλοσοφία του Liskevych (1999), είναι ότι ο αγώνας κερδίζεται ή χάνεται στη διάρκεια της προπόνησης. Συνεπώς μπορεί κάποιος παίκτης ή ομάδα να προπονούνται πάρα πολλές ώρες και πολύ σκληρά, αλλά αν η προπόνηση δεν είναι ποιοτική τότε δεν αποφέρει τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Ο Czaplinski (1996), αναφέρει ότι η βάση

της καλής προπονητικής σήμερα είναι το πόσο καλά διδάσκεις τις βασικές αρχές του παιχνιδιού. Οι παίκτες πρέπει να αποκτήσουν την ικανότητα να εκτελούν τα βασικά της επίθεσης χωρίς να σταματούν, να διστάζουν ή να σκέφτονται τι πρέπει να κάνουν, ώστε να μπορέσουν να φτάσουν σε κατάλληλα επίπεδα απόδοσης. Οι παίκτες θα πρέπει να διδαχθούν από τους προπονητές τους και να εμπειδώσουν ως βασική τους αρχή, ότι η νίκη ή η ήττα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα κρίνεται στις λεπτομέρειες. Μία σημαντική παράμετρο της επιτυχίας αποτελεί και το γενικό συμπέρασμα της ανωτέρω έρευνας, ότι η μεταφορά της πάσας προς τα έξω δίνει υψηλότερα ποσοστά επιτυχίας στην επιτιθέμενη ομάδα και είναι μία επιθετική επιλογή που χαρακτηρίζει τους νικητές.

### Σημασία για την Φυσική Αγωγή

Οι προσπάθειες των καθηγητών φυσικής αγωγής κατά τη διδασκαλία του μαθήματος της καλαθοσφαίρισης στο σχολείο θα πρέπει να στοχεύουν στη δημιουργική απασχόληση των μαθητών με τη χρήση κατάλληλων μεθόδων διδασκαλίας. Με ειδικό ασκησιολόγιο θα πρέπει να διδαχθεί η σωστή μεταφορά της μπάλας προς τα έξω, αποσκοπώντας στην αποτελεσματικότερη επιθετική συμπεριφορά από τη νεαρή ηλικία. Οι μαθητές αντλούν μεγαλύτερη ευχαρίστηση όταν ταυτόχρονα αθλούνται ευχάριστα και μαθαίνουν. Χωρίς να βιαζόμαστε να δώσουμε ρόλους και ειδικότητες στην επίθεση, μέσα από παιγνιώδεις μορφές θα πρέπει οι ασκούμενοι να κινούνται το ίδιο άνετα τόσο κοντά όσο και μακριά από το καλάθι. Ιδιαίτερα μεγάλη προσοχή, όσον αφορά την προπόνηση των νεαρών αθλητών πρέπει να δοθεί στην εκμάθηση και εξάσκηση της σωστής εκτέλεσης των τεχνικών-τακτικών στοιχείων του μπάσκετ ώστε να μπουν οι σωστές βάσεις για την εξέλιξή τους. Στόχος είναι η αυτοματοποίηση και η άνετη εκτέλεση ακόμη και των πιο σύνθετων κινήσεων σε νεαρή ηλικία. Σε διαφορετική περίπτωση θα χρειαστεί στη συνέχεια πάρα πολύ μεγάλη προσπάθεια ώστε να διορθωθούν τα λανθασμένα τεχνικά στοιχεία, με ανάλογες επιπτώσεις στην απόδοση των αθλητών και των ομάδων τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση (Ταξιλόγηση & Τσίτοκαρης, 1995).

### Βιβλιογραφία

- Belloti, R. S. (1988). *Basketball's hidden game; Points created, boxscore defense, and other revelations*. New Brunswick, NJ: Night Work Publishing.
- Bliss, D. (1998). *Instant review basketball notebook*. Champaign, IL: Sagamore.
- Brown, H. (1995). *Basketball's box offense*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Gillen, P. (1993). *Pete Gillen*. Indianapolis IN: Masters Press.
- Frohman, D. (1993, ). Shooting to win. *Scholastic Coach*, 12, 60.
- Gundy, V. B. (1993). Out of bound for 3. *Scholastic Coach*, 11, p53.
- Czaplinski, L. (1996). *Making the basketball team. Get off the bench and into the game*. Coal Valley, IL: Quality Sports Publications.
- Harris, D. (1999). *Η άμυνα της νίκης*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Hill, W. R. (1999). *Basketball: Coaching for Success*. Champaign, IL: Sagamore.
- Ittenbach, R., Kloos, E., & Etheridge, D. (1992). Team performance and National Polls. The 1990-1991 NCAA division basketball seasons. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 707-710.
- Knight, B. (1985). *Ψάχνοντας το καλό σουτ*. (ΣΕΠΚ, Μετάφραση). Αθήνα Ελληνική Ομοσπονδία, Καλαθοσφαίρισης.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε. (1994). *Ομαδική επίθεση. Αρχές προπόνησης*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Liskevych, T. (1999). Ο δρόμος για τη τελειότητα περνάει από τη τέλεια προπόνηση. *The Coach*, 1, 27.
- Manley, M. (1989). *Basketball Heaven*. New York: Doubleday.
- Mikes, J. (1988). Percentage basketball: the percentage favor the team that can fastbreak the opponents and prevent them from doing the same. *Scholastic Coach*, 11, 81-84.

- Μαυρίδης, Γ. (2003) *Η οργανωμένη επίθεση κοντά στο καλάθι στο σύγχρονο παγκόσμιο μπάσκετ: Δυνατότητες - προοπτικές*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.
- Miller, R. (1994). The Passing game. In J. Krause (Ed.), *Coaching basketball*. Indianapolis, IN: Master Press.
- Μπαμπούσκιν, Β. Ζ. (1991). *Προπόνηση νεαρών καλαθοσφαιριστών*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Nelson, N. (1989). Four keys to high percentage shooting. *Scholastic Coach* 58, 12-14.
- Osterman, M. (1993). Taft's team game, objective and individual evaluations. *Texas Coach*, 5, 36-39.
- Schunk, J. D. (1994). Winning and losing with the 3-point shot. *Scholastic Coach*, 92, 70-72.
- Smith, D. & Spear B., (1981). *Basketball Multiple Offense and Defense*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Σταυρόπουλος, Ν. (2002). *Επίδραση χαρακτηριστικών γνωρισμάτων της επίθεσης στη μεγιστοποίηση της απόδοσης ομάδων καλαθοσφαίρισης υψηλού επιπέδου*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη.
- Ταξιλάρης, Κ., & Τσίτοκαρης, Γ. (1995). *Ενιαίος προπονητικός - αγωνιστικός σχεδιασμός στην καλαθοσφαίριση*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Troupin, J., & Couzens, G. S. (1989). *The Stats that Matter*. New York: Bantam Books.
- Wellenreiter, G. (1984). The passing game. *Scholastic Coach*, 54(3), 41-42.
- Wilkes, G. (1982). *Fundamentals of coaching basketball*. Dubuque, IA: W.C. Brown.
- Wooten, M. (1992). *Coaching successfully*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Zeravitsa, P. & Pavlovic, L. (1990). *Το σουτ στο μπάσκετ*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

