



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό
τόμος 3 (3), 298 – 303
Δημοσιεύτηκε: 23 Δεκεμβρίου 2005



Inquiries in Sport & Physical Education
Volume 3 (3), 298 - 303
Released: December 23, 2005

www.hape.gr/emag.asp

ISSN 1790-3041

Η Επίδραση της Πάσας και της Ντρίπλας κατά την Επαναφορά της Μπάλας στο Χώρο της Επίθεσης στην Επιτυχία στην Καλαθοσφαίριση

Νικόλαος Σταυρόπουλος¹ & Χάρης Φουντάλης²
¹ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
²Τμήμα Ηλεκτρονικών Υπολογιστών, Indiana University

Περίληψη

Σκοπός της μελέτης ήταν ο προσδιορισμός της συχνότητας των βασικών επιθετικών αρχών της πάσας και της ντρίπλας κατά την επαναφορά της μπάλας από την τελική γραμμή ή από τα πλάγια στο χώρο επίθεσης και η σχέση της με την επιτυχία στη σύγχρονη καλαθοσφαίριση. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν έξι ομάδες του εθνικού ελληνικού πρωταθλήματος της Α1 κατηγορίας. Αξιολογήθηκαν 36 παιχνίδια, 6 παιχνίδια για κάθε ομάδα (3 εντός έδρας, 3 εκτός έδρας) και καταγράφηκαν η συχνότητα της πάσας, της ντρίπλας και του σουτ σε κάθε επίθεση. Για την καταγραφή των δεδομένων δημιουργήθηκε ένα σύστημα σημειώσεων με τη χρήση συμβόλων, γραμμάτων και αριθμών για τις διαφορετικές αρχές της επίθεσης. Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε έλεγχος ανεξαρτησίας των τιμών με τη χ^2 (Chi-square) κατανομή (Cross tabulation analysis). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ποσοστό επιτυχίας στην τελική προσπάθεια (%) στην περιοχή της ρακέτας, ήταν σημαντικά μεγαλύτερο όταν προηγούνταν η επαναφορά της μπάλας από την τελική και την πλάγια γραμμή με μία ή δύο πάσες και καμία ντρίπλα στο χώρο της επίθεσης ($p < .05$).

Λέξεις κλειδιά: *πάσα, ντρίπλα, επαναφορά πλάγια, επαναφορά τελική, καλαθοσφαίριση*

The Influence of Passing and Dribbling During Out Of Bounds in Offensive Success in the Game of Basketball

Nikolaos Stavropoulos¹ & Harry Foundalis²
¹Department of Physical Education and Sports Sciences, Aristotle University of Thessaloniki, Hellas
²Department of Computer Sciences, Indiana University, USA

Abstract

The purpose of this study was to determine the sequence of basketball offensive fundamental skills such as passing and dribbling during side out and base out in relation to the outcome (success or failure). The sample consisted of six teams competing in premiere division of Greek national championship served as the sample. Thirty-six games were evaluated, 6 for each team, 3 home games, 3 away games. The kind of pass, dribble, during the offense, and the "success" rate (%) during the final effort were recorded. All data were recorded using a newly developed system that consisted of symbols, letters and numbers for the different characteristics of offense. The results were analyzed using χ^2 (Chi-square) distribution, (Crosstabulation analysis). The results revealed that the ball-return from "out of bounds" for base out and side out to offense areas using one or two passes and no dribbles were associated with the higher percentage of "success" ($p < .05$).

Key words: *pass, dribble, side out base out, basketball*

Εισαγωγή

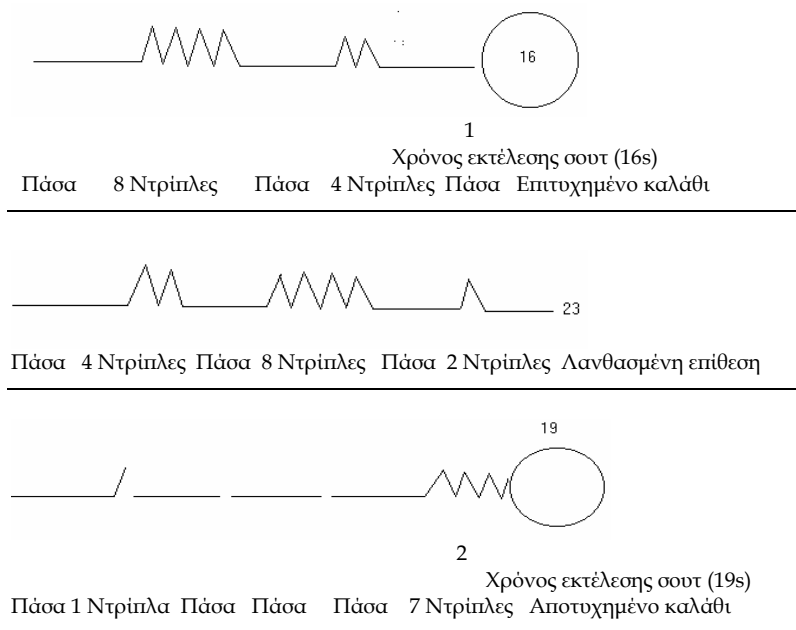
Το μεγαλύτερο μέρος του παιχνιδιού της καλαθοσφαίρισης γίνεται μέσω των βασικών επιθετικών δεξιοτήτων και γι' αυτό η ανάπτυξή τους έχει αναγνωριστεί από τους προπονητές ως ένας από τους σημαντικότερους προπονητικούς στόχους (Cooper & Siedentop, 1975; Holzman & Lewin, 1973; Knight, 1994; Pitino, 1994; Riley, 1993; Sabock, 1979; Wellenreiter, 1984). Ο Barrow (1959) όρισε αυτές τις δεξιότητες, ως τις φυσικές δραστηριότητες που συνιστούν κάθε άθλημα και κάθε δεξιότητα είναι μοναδική. Έτσι, το σουτ, η πάσα και η ντρίπλα είναι οι θεμελιώδεις αρχές της επίθεσης, η σωστή χρήση των οποίων είναι σημαντική σε ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης (Wissel, 1994). Το σουτ, η πάσα και η ντρίπλα είναι τα τρία βασικά στοιχεία, που δημιουργούν μοναδικότητα και απαιτούν επιδεξιότητα στη σύγχρονη καλαθοσφαίριση. Η εκτέλεση και η σωστή χρησιμοποίηση των θεμελιωδών επιθετικών αρχών θα πρέπει να είναι σε καθημερινή βάση στα προπονητικά προγράμματα, έτσι ώστε οι παίκτες να είναι αποτελεσματικοί και να συμβάλουν στη μεγιστοποίηση της απόδοσης της ομάδας (Pitino, 1994). Ο Smith (1977) αναφέρει, ότι κάθε ομάδα μπορεί εν μέρει να ξεπεράσει την έλλειψη ταλέντου χάρη σε σταθερές βασικές αρχές. Αθλητές, οι οποίοι διακρίθηκαν στην επίθεση, δούλευαν σκληρότερα από οποιονδήποτε στην προπόνηση κυρίως στις βασικές επιθετικές αρχές του παιχνιδιού (Newell, 1994).

Η πάσα και η ντρίπλα είναι πρωτεύοντα όπλα στις επιθέσεις. Η πρώτη ευθύνη ενός παίκτη στην επίθεση είναι να δημιουργήσει μια κατάσταση για να περάσει πάσα σε ένα συμπαίκτη για σουτ αλλά σύμφωνα με τον Redin (1970), η χρησιμοποίηση της ντρίπλας πραγματοποιείται όταν είναι αδύνατη η χρησιμοποίηση της πάσας Σύμφωνα με τον Tarkanian (1981), η ντρίπλα ταξιδεύει αργότερα από την πάσα και πριν ο παίκτης εκτελέσει μια ντρίπλα πρέπει να κοιτάξει για ξεμαρκάριστο παίκτη. Εβδομήντα πέντε τις εκατό από τα επιτυχημένα καλάθια προέρχονται από πάσες (Miller, 1994). Σύμφωνα με τον Nichols (1994), "η πάσα μπορεί να είναι μια χαμένη τέχνη, καθώς πολλοί παίκτες δεν κάνουν σωστές και τις κατάλληλες πάσες ανά περίπτωση". Στα βασικά της επίθεσης ο Hurley (1993) αναφέρει ότι θα πρέπει να εκτελούνται τέσσερις πάσες πριν το σουτ, αν θέλουμε να βρεθούμε σε πιο πλεονεκτική θέση έναντι της άμυνας. Σύμφωνα με τον O' Neil (1994), κατά την επίθεση μπορεί να εξασφαλιστεί μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας με τη χρήση περισσότερων από πέντε πασών πριν την εκτέλεση του σουτ. Κάθε ομάδα πρέπει να παίζει γρήγορο μπάσκετ και να τελειώνει την επίθεση με ένα εύκολο καλάθι (Nichols, 1994). Εάν δεν πραγματοποιηθεί αυτό, τότε θα πρέπει να

χρησιμοποιηθούν τουλάχιστον τρεις πάσες πριν την ολοκλήρωση της επίθεσης (Knight, 1994). Η αναγκαιότητα της σωστής εκτέλεσης των βασικών επιθετικών δεξιοτήτων στην επίθεση όχι μόνο από τους αρχάριους αλλά και από αθλητές υψηλού επιπέδου είναι βασικός στόχος στα προπονητικά προγράμματα (Brown, 1995).

Το παιχνίδι με πάσες είναι απρόβλεπτο και η διαφορετική συχνότητα μεταβιβάσεων στην επίθεση δημιουργεί πολλές και καλές προοπτικές για σουτ (Krause, 1991). Οι παίκτες που δεν έχουν μάθει να χρησιμοποιούν σωστά τα βασικά, δεν θα φθάσουν στο επίπεδο να μπορούν να είναι συνεχώς αποτελεσματικοί παίκτες (Pitino, 1994). Η καλαθοσφαίριση σήμερα, με τους νέους κανονισμούς των 24 δευτερολέπτων στην επίθεση, είναι ένα παιχνίδι με πολύ γρηγορότερο ρυθμό από ότι ήταν παλαιότερα και η ομάδα η οποία ελέγχει το ρυθμό στην επίθεση με τη σωστή χρήση της πάσας έχει περισσότερες ευκαιρίες να βρεθεί σε καλύτερη θέση για ένα ελεύθερο σουτ (Colbeck, 1985; Wissel, 1994). Η πρώτη ευθύνη ενός παίκτη είναι να δημιουργήσει μια κατάσταση για να περάσει πάσα σε ένα συμπαίκτη για σουτ στην περιοχή της ρακέτας ή της περιφέρειας (Krause, 1991; Kunstadr, 1994; Miller, 1994). Σε κάθε περίπτωση οτιδήποτε και να κάνει ο προπονητής χρειάζεται ένα σύστημα καταγραφής δεδομένων, για να ανακαλύψει πώς παίζει η ομάδα του και τι παίζουν οι αντίπαλοι ώστε να αποκτηθούν οι πρώτες σημαντικές πληροφορίες. Αυτές οι πρώτες πληροφορίες είναι ωφέλιμες πριν κάποιος αρχίσει να αναλύει ένα παιχνίδι.

Συμπερασματικά, η εξέταση της βιβλιογραφίας δείχνει ότι η αξιολόγηση των βασικών επιθετικών αρχών στην καλαθοσφαίριση, αποτελεί αντικείμενο μελέτης από ερευνητές και κυρίως προπονητές εδώ και πολύ καιρό. Υπάρχουν πολλές μελέτες πάνω στην επίδραση της τεχνικής κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού καλαθοσφαίρισης (Baumgartner, 1982; Bell, 1973; Brancazio, 1981; Cooper & Siedentop, 1969; Cousy, 1970; Ebert, 1972; Hay & Krause, 1987; Hudson, 1978; Kint, 1968; Lehman, 1976; Pangman, 1982; Scott, 1963; Tarkanian, & Warren, 1981) καθώς και μελέτες για την επίδραση του τύπου των επιθέσεων στην επιτυχία του παιχνιδιού (Gillen, 1993; Sullivan, 1987; Wellenreiter, 1984). Ωστόσο, δεν υπάρχει επαρκής πληροφόρηση και δεν έχουν βρεθεί μελέτες οι οποίες να έχουν επικεντρώσει την προσοχή τους στη σχέση της πάσας και της ντρίπλας με την επιτυχία κατά την επαναφορά της μπάλας από την τελική ή την πλάγια γραμμή. Ο σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να καθοριστεί η συχνότητα της πάσας και της ντρίπλας κατά την επαναφορά της μπάλας από την πλάγια και την τελική γραμμή και η σχέση τους με την επιτυχία στο χώρο επίθεσης.



Σχήμα 1. Καταγραφή επιθέσεων με γραφικό μοντέλο

Μέθοδος και διαδικασία

Συμμετέχοντες

Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από έξι ομάδες του εθνικού ελληνικού πρωταθλήματος της Α1 κατηγορίας. Καταγράφηκαν 36 παιχνίδια (18 εντός & 18 εκτός έδρας) των συγκεκριμένων ανδρικών ομάδων. Μετρήθηκαν 2931 επιθέσεις από τις οποίες οι 398 επιθέσεις περιείχαν επαναφορά της μπάλας εντός παιδιάς. Η κατανομή των επιθέσεων περιείχε 256 επαναφορές της μπάλας από την τελική γραμμή και 142 από την πλάγια γραμμή.

Περιγραφή οργάνων

Η συλλογή των δεδομένων έγινε μ' ένα γραφικό μοντέλο καταγραφής της επίθεσης χρησιμοποιώντας σύμβολα και αριθμούς για τις διαφορετικές αρχές της επίθεσης. Τα βασικά σύμβολα ήταν τρία: μια οριζόντια γραμμή για όλες τις πάσες, μια διαγώνια για όλες τις ντρίπλες και κύκλος για όλα τα σουτ. Κατ' αυτόν τον τρόπο ήταν εύκολο να καταγραφεί ολόκληρη η επίθεση μετά την επαναφορά της μπάλας εντός παιδιάς από την τελική γραμμή ή από τα πλάγια στο χώρο της επίθεσης. Όταν το σουτ ήταν εύστοχο, ο χρόνος εκτέλεσης καταγραφόταν μέσα στον κύκλο επισημαίνοντας την επιτυχημένη προσπάθεια. Όταν το σουτ ήταν άστοχο ο χρόνος εκτέλεσης καταγραφόταν έξω από τον κύκλο επισημαίνοντας την αποτυχημένη προσπάθεια. Κάθε επίθεση χωριζόταν σε δύο μέρη: τη μικρή περιοχή και την περιφέρεια. Όταν η απόπειρα σουτ ήταν κάτω από το καλάθι (ρακέτα), ο αριθμός ένα (1) σημειωνόταν κάτω και έξω από τον κύκλο. Αντίστοιχα, όταν το σουτ γινόταν από την περιφέρεια, ο αριθμός δύο (2) αναγραφόταν στο αντίστοιχο σημείο (Σχήμα 1).

Διαδικασίες δοκιμής

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια 36 «ζωντανών» παιχνιδιών στην περίοδο ενός πρωταθλήματος της Α1 κατηγορίας. Ο ερευνητής ήταν παρών σε κάθε παιχνίδι, εντός και εκτός έδρας, συνέλεξε δεδομένα και τα ανέλυσε ως 36 ξεχωριστές ενότητες. Οι επιθέσεις καταγράφονταν μετά την επαναφορά της μπάλας από την τελική γραμμή ή από τα πλάγια (398 επιθέσεις).

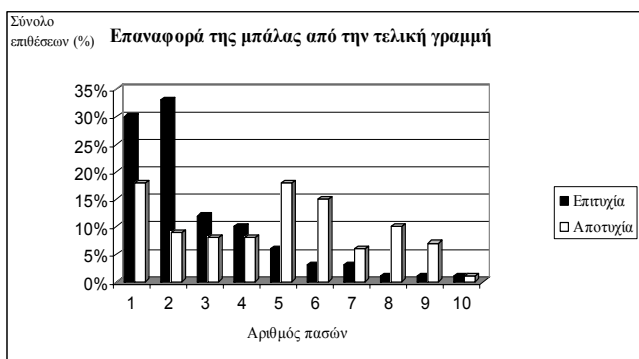
Διαχείριση δεδομένων

Για τη μελέτη της επίδρασης των ποσοστών επιτυχίας της πάσας στην επίθεση μετά την επαναφορά της μπάλας από την τελική και πλάγια γραμμή χρησιμοποιήθηκε έλεγχος ανεξαρτησίας των τιμών με τη χ^2 (Chi-square) κατανομή, (Crosstabulation analysis, $p < .05$). Για τη μελέτη της επίδρασης των ποσοστών επιτυχίας της ντρίπλας στην επίθεση μετά την επαναφορά της μπάλας από την τελική και πλάγια γραμμή χρησιμοποιήθηκε έλεγχος ανεξαρτησίας των τιμών με τη χ^2 (Chi-square) κατανομή, (Crosstabulation analysis, $p < .05$).

Αποτελέσματα

Η επαναφορά της μπάλας από την τελική γραμμή στο χώρο επίθεσης καταλάμβανε το 8.7% και η επαναφορά από τη πλάγια γραμμή το 4.8% του συνόλου των επιθέσεων που εκδηλώνονταν, ενώ το υπόλοιπο 86.4% των επιθέσεων εκδηλώνονται με άλλες μορφές επίθεσης όπως π.χ. σουτ από κανονική επίθεση, ελεύθερες βολές, επαναφορά από χώρο άμυνας.

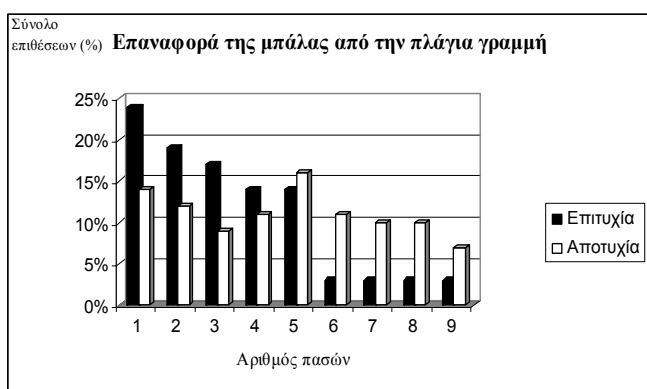
Στο σχήμα 2 παρατηρούμε ότι η κατανομή της πάσας μεταξύ επιθέσεων που κατέληξαν σε καλάθι



Σχήμα 2. Ποσοστιαία αναλογία της συχνότητας πασών σε επιθέσεις που κατέληξαν σε επιτυχημένη ή αποτυχημένη προσπάθεια μετά την επαναφορά της μπάλας από την τελική γραμμή.



Σχήμα 3. Ποσοστιαία αναλογία της συχνότητας ντρίπλας σε επιθέσεις που κατέληξαν σε επιτυχημένη ή αποτυχημένη προσπάθεια μετά την επαναφορά της μπάλας από την τελική γραμμή.



Σχήμα 4. Ποσοστιαία αναλογία της συχνότητας πάσας σε επιθέσεις που κατέληξαν σε επιτυχημένη ή αποτυχημένη προσπάθεια μετά την επαναφορά της μπάλας από την πλάγια γραμμή.



Σχήμα 5. Ποσοστιαία αναλογία της συχνότητας ντρίπλας σε επιθέσεις που κατέληξαν σε επιτυχημένη ή αποτυχημένη προσπάθεια μετά την επαναφορά της μπάλας από την πλάγια γραμμή.

ή ήταν αποτυχημένες προσπάθειες μετά την επαναφορά της μπάλας εντός παιδιάς από την τελική γραμμή, είναι διαφορετική ($\chi^2_5 = 11.34, p = .021$).

Στο σχήμα 3 παρατηρούμε ότι η κατανομή της ντρίπλας μεταξύ επιθέσεων που κατέληξαν σε καλάθι ή ήταν αποτυχημένες προσπάθειες μετά την επαναφορά της μπάλας εντός παιδιάς από την τελική γραμμή είναι διαφορετική ($\chi^2_5 = 11.69, p = .04$).

Στο σχήμα 4 παρατηρούμε ότι η κατανομή της πάσας μεταξύ επιθέσεων που κατέληξαν σε καλάθι ή ήταν αποτυχημένες προσπάθειες μετά την επαναφορά της μπάλας εντός παιδιάς από την πλάγια γραμμή είναι διαφορετική ($\chi^2_4 = 8.87, p = .039$).

Στο σχήμα 5 παρατηρούμε ότι η κατανομή της ντρίπλας μεταξύ επιθέσεων που κατέληξαν σε καλάθι ή ήταν αποτυχημένες προσπάθειες μετά την επαναφορά της μπάλας εντός παιδιάς από την πλάγια γραμμή είναι διαφορετική ($\chi^2_7 = 13.58, p = .043$).

Συζήτηση

Οι περισσότεροι προπονητές χρησιμοποιούν ορισμένους τύπους καταγραφής των στατιστικών δεδομένων ως ένα χρήσιμο προπονητικό εργαλείο για την ανάλυση και την αξιολόγηση της απόδο-

σης του παίκτη και της ομάδας. Ακριβή στοιχεία μπορούν να αποκαλύψουν ουσιαστικές πληροφορίες για τα δυνατά και αδύνατα σημεία των ομάδων (Alford, 1998; Bliss, 1998). Από την ανάλυση των συχνοτήτων εμφάνισης των διαφορετικών ειδών επαναφοράς της μπάλας βρέθηκε ότι σε ολόκληρη την επίθεση το άουτ από την τελική γραμμή καταλάμβανε 8.7% της συνολικής επίθεσης, ενώ η επαναφορά της μπάλας από την πλάγια γραμμή καταλάμβανε το 4.8% στο σύνολο των επιθέσεων. Σύμφωνα με τον Hill (1999), το 10% έως 15% από την παραγωγικότητα στην επίθεση προέρχεται από τα επιτυχημένα σουτ μετά την επαναφορά της μπάλας εντός παιδιάς.

Στην παρούσα μελέτη, μετρώντας με όρους επιτυχημένου σουτ, η αναλογία ήταν 64% για επαναφορά της μπάλας από την τελική γραμμή και 36% για επαναφορά της μπάλας από την πλάγια γραμμή. Ο μέσος όρος επαναφορών της μπάλας από την τελική γραμμή ήταν 7.1 ανά παιχνίδι και το 1.8 κατέληγε σε καλάθι για κάθε ομάδα. Η μέση τιμή των πασών μετά την επαναφορά της μπάλας εντός παιδιάς ανερχόταν στις 1-2 πάσες ανά επίθεση, ενώ η μη χρήση ντρίπλας οδηγούσε σε μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας κατά τη διάρκεια της τελικής προ-

σπάθειας. Σε ποσοστό 43% είχαμε επαναφορά της μπάλας από την τελική γραμμή και εκτέλεση του σουτ χωρίς καμία ντρίπλα, ενώ το αμέσως μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας 11% βρέθηκε μετά από τρεις ντρίπλες. Ο μέσος όρος επαναφοράς της μπάλας από την πλάγια γραμμή ανερχόταν στο 3.9 ανά παιχνίδι. Η μέση τιμή της πάσας μετά την επαναφορά της μπάλας εντός παιδιάς ανερχόταν στις 2 πάσες, ενώ η μη χρήση ντρίπλες οδηγούσε σε μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας στην τελική προσπάθεια. Σε ποσοστό 88% βρέθηκε η επαναφορά της μπάλας από την πλάγια γραμμή να εκτελείται με επιτυχία μετά από 1 έως 5 πάσες, ενώ σε ποσοστό 41% δε χρησιμοποιήθηκε καμία ντρίπλα.

Σύμφωνα με την ανάλυση των αποτελεσμάτων, πιθανές ερμηνείες για τα διαφορετικά είδη της επαναφοράς της μπάλας είναι ότι οι ομάδες ενδιαφέρονται να κερδίσουν πόντους γιατί οι επιθέσεις μετά από άουτ επιχειρούνται κοντά στο καλάθι. Η προσπάθεια είναι να επιτύχουν άμεσα καλάθι. Στη συνέχεια να επαναφέρουν τη μπάλα με ασφάλεια, να εκτελέσουν ένα παιχνίδι προσχεδιασμένο ή να συνεχίσουν με μια επίθεση συνέχειας. Ο Brown (1995), αναφέρει ότι ο στόχος είναι να σκοράρεις γρήγορα σε κάθε περίπτωση. Ωστόσο οι περισσότεροι προπονητές συμφωνούν ότι έχοντας την μπάλα τόσο κοντά στο καλάθι και έχοντας την ευκαιρία να εκτελέσουν ένα ξεμαρκάριστο σουτ με μία ή δύο πάσες είναι ένα κομμάτι του παιχνιδιού που πρέπει να σχεδιαστεί προσεκτικά (Reiter, 1993). Σύμφωνα με τον Hill (1999), τα προσχεδιασμένα παιχνίδια έχουν μειονέκτημα ως προς την άμυνα απλά διότι η επίθεση είναι 4 εναντίον 5. Για αυτόν τον λόγο, είναι προτιμότερο να γίνει η επαναφορά της μπάλας με ασφάλεια και να πραγματοποιηθεί η επίθεση με 5 παίκτες εναντίον 5.

Συμπερασματικά, οι προπονητές και ερευνητές συνιστούν την καταγραφή και ανάλυση στατιστικών δεδομένων ως κριτήρια αξιολόγησης σε ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης. Οι πληροφορίες των στατιστικών ομάδας επικεντρώνονται κυρίως στις προσπάθειες και ποσοστά επιτυχίας σουτ δύο πόντων, προσπάθειες και ποσοστά επιτυχίας σουτ τριών πόντων, προσπάθειες και επιτυχημένες ελεύθερες βολές, ριμπάουντ, ασίστ, κλεψίματα, ατομικά φάουλ και αποτελούν τους ρυθμιστικούς παράγοντες της επιτυχίας. Η μελέτη αυτή συνέβαλλε, για να γίνουν γνωστά τα αναγκαία στοιχεία μιας ιδανικής επίθεσης μετά από επαναφορά της μπάλας εντός παιδιάς στο χώρο επίθεσης. Συγκεκριμένα, η μελέτη αυτή καθόρισε το βέλτιστο αριθμό σε πάσες, ντρίπλες σε συνδυασμό με το σουτ που οδηγεί στο καλάθι.

Οι αντικειμενικές αξιολογήσεις ομάδων είναι ωφέλιμες στη σύγχρονη καλαθοσφαίριση. Η δημιουργία δεδομένων κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου εντοπίζουν τα ισχυρά σημεία και τις αδυναμίες των ομάδων, βοηθούν τον προπονητή στις κρίσεις σχετικά με το ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιηθούν στο παιχνίδι, λειτουργούν ως κίνητρα για αύξηση της απόδοσης του παίκτη και δίνουν χρήσιμες πληροφορίες για την επαναφορά της μπάλας εντός παιδιάς στην επίθεση. Η αξιολόγηση της απόδοσης της ομάδας στην επίθεση και οι προσαρμογές στην τακτική συμπεριφορά γίνονται για βελτίωση και βοηθούν τον προπονητή να κατανοεί τον καθορισμό τάσεων επίδοσης. Οι αξιολογήσεις ομάδων είναι ωφέλιμες στο συνολικό σύστημα και λειτουργούν ως κίνητρα για αύξηση της απόδοσης και δίνουν χρήσιμες πληροφορίες για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης των ομάδων.

Σημασία για τον Αγωνιστικό Αθλητισμό

Η παρούσα μελέτη συμβάλλει στον τομέα της αξιολόγησης της ομαδικής επίδοσης σε σχέση με τη συχνότητα των βασικών αρχών της επίθεσης κατά τη διάρκεια της επαναφοράς της μπάλας εντός παιδιάς. Η παρούσα μελέτη έχει στόχο τον καλύτερο σχεδιασμό και την καθοδήγηση των προγραμμάτων προπόνησης καθώς συμβάλλει στην ελαχιστοποίηση των υποθέσεων στην προπόνηση και προσφέρει στους προπονητές ένα μέσο για να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και επίσης να επαναπροσδιορίζουν τους στόχους αυτούς σε κάθε νέα αγωνιστική περίοδο.

Βιβλιογραφία

- Alford, S (1998). Defensive drills and concepts. In USA Coaches Clinics, *Instant Review Basketball Notebook* (pp. 13-22). Champaign, IL: Sagamore.
- Barrow, H.M. (1959). Basketball Skill Test. *The Physical Educator*, 16, 26-27.
- Baumgartner, D. (1982). *The Three Best Free-Throw Methods*. Indiana, IN: RA.
- Bell, M.M. (1973). *Women's Basketball*, 2nd ed. Duquesne, IA: William Brown.
- Bliss, D. (1998). Game management. In USA Coaches Clinics, *Instant Review Basketball Notebook*, (pp. 34 - 46). Champaign IL: Sagamore.
- Brancazio, P.J. (1981). Physics of basketball. *American Journal of Physics*, 49, 356-365.
- Brown, H. (1995). Basketball's Box Offense. *Coach*, 57, 38-40.
- Colbeck, A.L. (1985). *Modern basketball*. London: Nicholas Kaye.
- Cooper, J.M., & Siedentop, D. (1969). *The Theory and Science of Basketball*. Philadelphia: Lea & Febiger.

- Cooper, J.M., & Siedentop, D. (1975). *The Theory and Science of Basketball* (2nd ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Cousy, B. & Power, G. (1970). *Basketball Concepts and Techniques* (2nd ed). Boston: Allyn & Bacon.
- Ebert, F.H., & Cheatum, B.A. (1972). *Basketball- Five Players*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Gillen, P. (1993). *Pete Gillen*. Indianapolis, IN: Masters Press.
- Hay, J.G., & Krause, J.V. (1987 Winter). Score on the Throw. *The Basketball Bulletin*, National Association of Basketball Coaches of U.S.
- Holzman, R., & Lewin, L. (1973). *Holzman Basketball: Winning Strategy and Tactics*. New York: Mcmill.
- Hudson, J. L. (1978). Biomechanical Analysis by skill level of free throw shooting in basketball. *Dept. of Health and Physical Education, Rice University, Houston Texas 77251 USA*.
- Hurley, B., & Green, B. (1993). *Winning basketball Strategies*. Fort Worth, TX: Masters Press.
- Kint, B.E. (1968). *A comparison of the effectiveness of lightweight and regulation weight practice balls on basketball free throw shooting accuracy*. Unpublished master's thesis, Chico State College, California.
- Knight, B. (1974). *Instant Replay Notebook*. Indianapolis, IN: Basketball coaches Clinics.
- Knight, B. (1994). The screening game. In J. Krause (Ed.), *Coaching basketball* (pp. 199-200). Indianapolis, IN: Masters Press.
- Krause, J.V. (1991). *Basketball skills and drills*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Lehman, G. (1976). *Medalist Flashback Notebook*, 3, 84.
- Miller, R. (1994). The Passing game. In J. Krause (Ed.), *Coaching basketball* (pp. 117-118). Indianapolis, IN: Masters Press.
- Newell, P. (1994). Teaching individual skills. In J. Krause (Ed.), *Coaching Basketball* (pp. 78-86). Indianapolis, IN: Masters Press.
- Nichols, J. R. (1994). The little things. In J. Krause (Ed.), *Coaching basketball* (pp. 115-116). Indianapolis, IN: Masters Press.
- O'Neil, K. (1994). *Winning with the motion offense*. Indianapolis: Independently Published.
- Pangman, J.R. (1982). *Weight variance of basketball related to kinesthetic sense in free throw shooting*. Unpublished doctoral dissertation, Indiana University, Indiana.
- Pitino, R. (1994). Match-up press. In J. Krause (Ed.), *Coaching basketball* (pp. 289-290). Indianapolis, IN: Masters Press.
- Redin, H. (1970). *Basketball guide for girls*. Plainview, TX: Oswald.
- Riley, P. (1993). *The winner within. A life plan for team players*. New York: Berkley.
- Sabock, R.J. (1979). *The Coach* (2nd ed.) Philadelphia: W.B. Saunders.
- Scott, M.G. (1963). *Analysis of Human Motion* (2nd ed.). New York: Appleton-Century Crofts.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Hunt, E. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.
- Sullivan, J. (1987). Passing game: The ultimate free-lance offense. *Scholastic Coach*, 57, 38-40.
- Tarkanian, J. & Warren, W. (1981). *Winning Basketball Systems*. Boston: Allyn & Bacon.
- Wellenreiter, D. (1984). The passing game. *Scholastic Coach*, 54, 41-42.
- Wissel, H. (1994). Moves with the ball. In J. Krause (Ed.), *Coaching basketball* (pp. 144-145). Indianapolis, IN: Masters Press.

