



Οι Προ-Αγωνιστικές Ρουτίνες στην Ελεύθερη Βολή στην Καλαθοσφαίριση: Οδηγίες για Αποτελεσματική Εξάσκηση

Στέφανος Πέρκος, Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, & Στυλιανή Χρόνη
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Η εργασία παρουσιάζει μια σύντομη ανασκόπηση σχετικά με τη χρησιμοποίηση των προ-αγωνιστικών ρουτινών από αθλητές διαφορετικών αθλημάτων. Γίνεται αναφορά στα οφέλη από τη χρήση των ρουτινών, στον τρόπο σχεδιασμού αυτών, στην εφαρμογή τους από έμπειρους και αρχάριους αθλητές, αλλά και στο περιεχόμενο και τη διάρκειά τους. Επιπλέον, η εργασία εστιάζει στην εφαρμογή των προ-αγωνιστικών ρουτινών στην ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση. Παρουσιάζονται στοιχεία σχετικά με τα γνωστικά και συμπεριφορικά συστατικά της ρουτίνας, καθώς και παράγοντες που σχετίζονται με την αποτελεσματική εφαρμογή της τεχνικής. Τέλος, παρουσιάζονται οδηγίες για την ενσωμάτωσή τους στην καθημερινή προπόνηση, καθώς επίσης και εφαρμοσμένα παραδείγματα για τη χρήση τους από έμπειρους και αρχάριους καλαθοσφαιριστές.

Λέξεις κλειδιά: *προ-αγωνιστικές ρουτίνες, ελεύθερη βολή, έμπειροι-αρχάριοι αθλητές*

Performance Routines in Basketball Free Throws: Guidelines for Effective Practice

Stefanos Perkos, Antonis Hatzigeorgiadis, & Styliani Chroni
Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

Abstract

The paper presents a short review about the utilization of performance routines by athletes of various sports and different ability levels. Issues related to the benefits of using performance routines, the way they can be designed, their content and duration are also discussed. Furthermore, the paper focuses on the implementation of performance routines in basketball free-throw. The various cognitive and behavioural elements of the routines are presented and factors associated with the effective use of routines are discussed. Finally, guidelines for effective practice and applied examples for novice and experts players are provided.

Key words: *performance routines, basketball free-throw, novice-experts players*

Εισαγωγή και σχετική θεωρία

«...Όποια και να είναι η προετοιμασία σου, δημιούργησε μια ρουτίνα...όποια και να είναι η ρουτίνα αυτή, ακολούθησέ την πριν από κάθε ελεύθερη βολή».
(Larry Bird, 1986)

Οι προαγωνιστικές ρουτίνες είναι μία από τις πλέον δημοφιλείς γνωστικές στρατηγικές, με εφαρ-

μογή σε ένα σημαντικό εύρος δεξιοτήτων και αθλημάτων. Ως προαγωνιστική ρουτίνα ορίζεται μία σειρά από σχετικές με τη δεξιότητα ενέργειες και σκέψεις, τις οποίες συστηματικά χρησιμοποιεί ο αθλητής πριν από την εκτέλεση μιας «κλειστής»-«αυτό-οριζόμενης» δεξιότητας (Moran, 1996). «Κλειστές» ονομάζονται οι δεξιότητες εκείνες οι οποίες εκτελούνται σε ένα σταθερό και προβλέψιμο περι-

βάλλον, όπου υπάρχει αρκετός χρόνος για την προετοιμασία και την εκτέλεση αυτής (Magill, 1993). Μερικά χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιων δεξιοτήτων αποτελούν το σερβίς στο τένις, το κτύπημα στο γκολφ, η ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση, οι καταδύσεις, η άρση βαρών κ.α. Επιπλέον, ορισμένοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι προαγωνιστικές ρουτίνες μπορούν να εφαρμοστούν και σε δεξιότητες που εκτελούνται σε σχετικά σταθερό περιβάλλον (Bouthcer & Rotella, 1987), όπως είναι το πέναλτι στο ποδόσφαιρο και στη χειροσφαίριση.

Ο σκοπός του συγκεκριμένης εργασίας είναι: α) να παρουσιάσει μια σύντομη ανασκόπηση της εφαρμογής των προαγωνιστικών ρουτινών από αθλητές διαφορετικών αθλημάτων, με ιδιαίτερες αναφορές στην ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση, β) να τονίσει τη χρησιμότητα των προαγωνιστικών ρουτινών για την ελεύθερη βολή, να παρουσιάσει τα διάφορα τμήματά της και να ενθαρρύνει προπονητές-αθλητές για την υιοθέτησή των, με στόχο τη αύξηση της απόδοσης στο συγκεκριμένο είδος σουτ και γ) να παρουσιάσει οδηγίες και εφαρμοσμένα παραδείγματα ανάπτυξης προαγωνιστικών ρουτινών για την ελεύθερη βολή.

Η εφαρμογή των Προαγωνιστικών Ρουτινών από Αθλητές Διαφορετικών Αθλημάτων

Η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής των προαγωνιστικών ρουτινών έχει ευρέως υποστηριχθεί από αθλητές παγκοσμίως φήμης διαφορετικών αθλημάτων. Υπάρχουν πολλές ανέκδοτες αναφορές για τη χρησιμοποίηση της συγκεκριμένης ψυχολογικής τεχνικής με σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης στην καλαθοσφαίριση (Bird, 1986; Jordan, 1994; Lamirand & Rainey, 1994), στην πάλη (Gould, Eklund, & Jackson, 1992), στις καταδύσεις (Louganis, 1995), στο γκολφ (Clay, 1988; Cohn, 1991), στην τοξοβολία (Vealy & Walter, 1995) κ.α. Ο ολυμπιονίκης στην τοξοβολία Darrell Pace, περιγράφει τη ρουτίνα που χρησιμοποιεί πριν από την κάθε βολή: «Ρίχνω το βλέμμα μου σε δύο σημεία. Κοιτάζω, είτε ευθεία κάτω στο έδαφος μπροστά μου, ή βλέπω το κέντρο του στόχου... Από τη στιγμή που διασχίζω τη γραμμή ένας διακόπτης μέσα μου ανάβει. Με το σφύριγμα, ρίχνω και κατόπιν ο διακόπτης κλείνει όπως μιας μηχανής. Είναι όπως βλέπεις μέσα από ένα τούνελ. Τίποτα δεν μπορεί να μου αποσπάσει την προσοχή» (Vealy & Walter, 1995, σελ. 435-436). Επιπλέον, τα αποτελέσματα πειραματικών ερευνών έδειξαν ότι οι προαγωνιστικές ρουτίνες αποτελούν ένα αποτελεσματικό «εργαλείο» για διάφορα αθλήματα όπως π.χ. το γκολφ (Moore & Stevenson, 1994), το μπόουλινγκ (Kirschenbaum, Ordam, Tomarken, & Holtzbauer, 1982) και το τένις (Taylor, 1993). Τέλος, διάφορα εγχειρίδια εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας αναφέρονται στην εφαρμογή των προαγωνιστικών

ρουτινών για την αντιμετώπιση του στρες (Boutcher, 1990), τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης (Γούδας, Πέρκος & Θεοδωράκης, 2004; Maynard, 1998), την αύξηση της αυτοπεποίθησης (Sellars, 1997), αλλά και γενικότερα για την καλύτερη ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών (Orlick, 1986). Ειδικότερα όμως, οι προαγωνιστικές ρουτίνες συστήνονται ως ιδιαίτερα χρήσιμες για την αποτελεσματικότητα και ακολούθως χρησιμοποιούνται ευρέως στις ελεύθερες βολές στην καλαθοσφαίριση (Mikes, 1987; Wissel, 2004; Γούδας et al., 2004; Χρόνη, Πέρκος & Θεοδωράκης, 2001).

Οφέλη από τη Χρήση των Προαγωνιστικών Ρουτινών

Σύμφωνα με διάφορες θεωρήσεις, οι προαγωνιστικές ρουτίνες επιδρούν ευεργετικά στην απόδοση για ποικίλους λόγους. Πρώτα απ' όλα συμβάλουν στην σταθερή εκτέλεση της δεξιότητας που ακολουθεί, ενώ συγχρόνως βοηθούν στην αύξηση της αυτοπεποίθησης των αθλητών (Lobmeyer & Wasserman, 1986). Ο Schmidt (1975), υποστηρίζει ότι βοηθούν τους αθλητές να δημιουργήσουν τις αρχικές συνθήκες, ώστε να επιλέξουν το κατάλληλο κινητικό πρόγραμμα και τις αυτοματοποιήσεις που απαιτούνται για να «τρέξει» το πρόγραμμα αυτό, αναπτύσσοντας έτσι ένα σχέδιο δράσης, πριν από την έναρξη της δεξιότητας. Η παραπάνω εξήγηση μοιάζει με τη θεωρία των «παραγωγικών συστημάτων» (Anderson, 1983), όπου οι διάφορες «καταστάσεις» πυροδοτούν τις σχετικές «ενέργειες». Οι ρουτίνες επίσης μπορούν να προστατέψουν τους αθλητές από τη μείωση της απόδοσης σε αθλήματα όπου υπάρχουν συχνές διακοπές όπως π.χ. στο τένις (Boutcher, 1990; Cohn, 1990).

Η έννοια της προσοχής ορίζεται με τρεις διαφορετικές σημασίες. Πιο συγκεκριμένα ορίζεται ως: α) ετοιμότητα και διάρκεια β) επεξεργασία πληροφοριών και γ) επιλογή ερεθισμάτων (Abernethy, 1993). Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα και Παπαϊωάννου (2004), η χρησιμοποίηση προαγωνιστικών ρουτινών εκτέλεσης βοηθούν ιδιαίτερα σε δραστηριότητες όπου απαιτείται στιγμιαία ετοιμότητα και κατάλληλη εστίαση της προσοχής του αθλητή.

Ο Singer (2002) υποστηρίζει ότι οι ρουτίνες βοηθούν τους αθλητές να μένουν συγκεντρωμένοι, αποφεύγοντας τις διασπάσεις της προσοχής από άσχετες με τη δραστηριότητα σκέψεις. Σύμφωνα με τον Boutcher (1990), η διάσπαση της συγκέντρωσης με τη χρήση των ρουτινών, μπορεί να επιτευχθεί διότι αυτές επικεντρώνουν την προσοχή του αθλητή σε σχετικά με την δραστηριότητα ερεθίσματα (π.χ. επικέντρωση του βλέμματος στο καλάθι). Επίσης, οι ρουτίνες βοηθούν τους αθλητές στην αποφυγή σκέψεων σχετικών με τις συνέπειες μιας αποτυχημένης εκτέλεσης, διατηρώντας συγχρόνως τον προσωπικό τους έλεγχο, σε ιδιαίτερα στρεσογόνες καταστάσεις. Τέλος, οι Jackson, Thomas, Marsh και

Smethurst, (2001) υποστηρίζουν ότι οι προαγωνιστικές ρουτίνες συμπεριλαμβάνονται ανάμεσα στους πλέον σημαντικούς παράγοντες για τη δημιουργία της κατάστασης «ροής» στους αθλητές.

Πώς Σχεδιάζονται οι Προαγωνιστικές Ρουτίνες

Σύμφωνα με τον Cohn (1990), η δομή των ρουτινών αποτελείται από δύο τμήματα: το συμπεριφορικό και το γνωστικό. Ορισμένα παραδείγματα συμπεριφορικών ενεργειών είναι η εκτέλεση της δραστηριότητας εικονικά (π.χ. η εκτέλεση μιας ελεύθερης βολής στην καλαθοσφαίριση χωρίς την μπάλα), η τοποθέτηση των χεριών ή των ποδιών σε συγκεκριμένη θέση, το χτύπημα της μπάλας, οι εισπνοές-εκπνοές κ.α. Παραδείγματα γνωστικών στρατηγικών μπορούν να είναι η εφαρμογή στιγμιαίας χαλάρωσης, η νοερή απεικόνιση και ο αυτοδιαλόγος (Crews, 1993).

Όταν κάποιος προπονητής ή αθλητικός ψυχολόγος αποφασίζει να δημιουργήσει μια προαγωνιστική ρουτίνα, θα πρέπει να λαμβάνει υπ' όψιν του τους παρακάτω παράγοντες: τη φύση της δεξιότητας, το επίπεδο δεξιότητας του αθλητή, καθώς και τις ατομικές του προτιμήσεις (Cohn, 1990). Σχετικά με τη φύση της δεξιότητας, τα συμπεριφορικά τμήματα της δεξιότητας μιας ρουτίνας εξαρτώνται από τη δεξιότητα και διαφοροποιούνται ανάλογα με τα χαρακτηριστικά αυτής. Για παράδειγμα, η αποτελεσματική εκτέλεση μιας ελεύθερης βολής απαιτεί χαλάρωση και συγκέντρωση, ενώ η άρση βαρών απαιτεί ενεργοποίηση και αυξημένη διέγερση. Λαμβάνοντας υπ' όψιν το επίπεδο δεξιότητας του αθλητή, οι αρχάριοι αθλητές θα πρέπει να επικεντρώνονται στη διαδικασία της κίνησης (π.χ. στην τεχνική της εκτέλεσης), ενώ οι έμπειροι στο αποτέλεσμα (π.χ. στο σκοράρισμα στην ελεύθερη βολή), εφόσον η δεξιότητα είναι αυτοματοποιημένη. Τέλος, οι ατομικές προτιμήσεις των αθλητών θα πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν κατά το σχεδιασμό των προαγωνιστικών ρουτινών, ώστε αυτοί να αισθάνονται άνετα με τη διαδικασία (Cohn, 1990; Wrisberb & Pein, 1992).

Εφαρμόζοντας τις Προαγωνιστικές Ρουτίνες σε Έμπειρους & Αρχάριους Αθλητές

Οι Beauchamp, Halliwell, Fournier και Koestner (1996), αναφέρουν ότι η χρήση διαφόρων γνωστικών και συμπεριφορικών στοιχείων μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική για αρχάριους, αλλά και για έμπειρους αθλητές. Σχετικά με τους αρχάριους αθλητές, αυτοί θα πρέπει να δίνουν έμφαση στο πώς θα πρέπει να εκτελούν με σωστή τεχνική, χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά, οι οποίες θα ενεργοποιήσουν τις κατάλληλες κινητικές διαδικασίες. Για παράδειγμα, κάποιος αρχάριος καλαθοσφαιριστής θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τη λέξη «χέρια», με στόχο την έμφαση στη σωστή τοποθέτηση

του χεριού που σουτάρει κάτω από την μπάλα, ή την λέξη «καρπός», αναφερόμενος στη γνωστή κίνηση του «σπασίματος» του καρπού. Σύμφωνα με τους Lidor και Singer (2003), οι αρχάριοι θα πρέπει να εισάγονται στη χρήση των προαγωνιστικών ρουτινών σε δύο φάσεις: Πρώτον, οι προπονητές θα πρέπει τους παρουσιάζουν τα διάφορα τμήματα της ρουτίνας, συγχρόνως με τις τεχνικές τους οδηγίες για την δεξιότητα. Δεύτερον, θα πρέπει να επικεντρώνονται σε ένα μόνο γνωστικό στοιχείο της ρουτίνας, με στόχο να τους βοηθήσουν ώστε να αφομοιώσουν αποτελεσματικότερα. Αντίθετα, οι έμπειροι αθλητές μπορούν να εφαρμόσουν στρατηγικές, έτσι ώστε η δεξιότητα να εκτελείται αυτοματοποιημένα, χρησιμοποιώντας μια λέξη-κλειδί, ενώ θα στοχεύουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα (Moran, 1996). Μερικά σχετικά παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι οι λέξεις «Ναι!!», «Μετράει!», «Μέσα!» κ.τ.λ. Τέλος, ο Cohn (1990) συνιστά η προαγωνιστική ρουτίνα των αρχάριων αθλητών να περιλαμβάνει εξωτερική νοερή απεικόνιση (απεικόνιση σωστής εκτέλεσης), ενώ η απεικόνιση των έμπειρων αθλητών να περιλαμβάνει εσωτερική απεικόνιση (απεικόνιση πετυχημένης προσπάθειας).

Η Σταθερότητα των Προαγωνιστικών Ρουτινών

Η σταθερότητα των προαγωνιστικών ρουτινών αναφέρεται σε δύο παράγοντες: α) στο περιεχόμενο και β) στη διάρκεια της ρουτίνας.

Το περιεχόμενο των προαγωνιστικών ρουτινών. Μια προαγωνιστική ρουτίνα μπορεί να περιέχει συμπεριφορικά ή γνωστικά στοιχεία ή και τα δύο μαζί. Όποιο και να είναι όμως το περιεχόμενό της, θα πρέπει να διατηρηθεί απaráλλαχτη κάθε φορά που χρησιμοποιείται. Τα αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει ότι οι έμπειροι αθλητές εφαρμόζουν τα συμπεριφορικά τμήματα των ρουτινών τους με μεγάλη σταθερότητα (Boutcher & Crews, 1987; Crews & Boutcher, 1986; Thomas & Over, 1994) και η σταθερότητα αυτή επιφέρει αύξηση της απόδοσης (Cohn, Rotella, & Loyd, 1990; Czech, Ploszay, & Burke, 2004). Σε μια πειραματική του έρευνα με καλαθοσφαιριστές, ο Mack (2001), αναφέρει ότι η αντικατάσταση μιας ρουτίνας με μια άλλη, είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση της απόδοσης.

Η Διάρκεια των Προαγωνιστικών Ρουτινών. Ο Boutcher (1990) αναφέρει ότι η ανάπτυξη μιας σταθερής προαγωνιστικής ρουτίνας αποτελεί απαραίτητο στοιχείο για την ανάπτυξη μιας αποτελεσματικής στρατηγικής αυτοσυγκέντρωσης. Η διάρκεια της ρουτίνας είναι ένα από τα μετρήσιμα συμπεριφορικά στοιχεία. Παρόλο που στην ανασκόπησή του ο Cohn (1990) αναφέρει ότι η διάρκεια της ρουτίνας εξαρτάται από τις ατομικές προτιμήσεις των αθλητών, τα αποτελέσματα σχετικά με την σημασία της διάρκειας της ρουτίνας είναι σχετικά παρόμοια.

Σε ορισμένες έρευνες αναφέρεται ότι οι μεγαλύτερες ρουτίνες σχετίζονται με καλύτερη απόδοση (Boutcher & Crews, 1987; Boutcher & Zinsser, 1990), ενώ σε άλλες παρόμοια συμπεράσματα αναφέρονται για τις ρουτίνες μικρής ή μεσαίας διάρκειας (Shouthard, Miracle, & Landwer, 1989; Whitehead, Butz, Kozar, & Vaughn, 1996). Τέλος, σε ορισμένες έρευνες δεν βρέθηκε καμία συσχέτιση μεταξύ της διάρκειας της ρουτίνας και της απόδοσης (Mack, 2001; Southard & Amos, 1996, Wrisberg, & Pein, 1992). Η επιβράδυνση ή η επιτάχυνση μιας προαγωνιστικής ρουτίνας δεν επέφερε μείωση της απόδοσης, εφόσον ο σχετικός χρόνος των συμπεριφορικών στοιχείων (χρόνος εκτέλεσης των συμπεριφορικών στοιχείων / συνολικός χρόνος ρουτίνας) παρέμενε ο ίδιος (Southard & Miracle, 1993). Η πλειονότητα των παραπάνω ερευνών δεν είχαν ουσιαστικά πειραματική φύση, καθότι υπήρχε παρατήρηση των ρουτινών, καταγραφή τους και συσχέτιση με την απόδοση.

Ένας παράγοντας που επηρεάζει τη διάρκεια της προαγωνιστικής ρουτίνας είναι η δυσκολία της δεξιότητας. Στα αποτελέσματα των δύο πειραματικών (Jackson, 2003; Jackson & Baker, 2001) αναφέρθηκε ότι και οι χρόνοι αυτοσυγκέντρωσης, αλλά και η φυσική προετοιμασία, αυξήθηκαν ανάλογα με τη δυσκολία της δεξιότητας, ενώ στην έρευνα των Cotterill και Collins (2003), βρέθηκε ότι η διάρκεια της ρουτίνας διαφοροποιήθηκε ανάλογα με την πολυπλοκότητα και την φύση της δεξιότητας.

Το περιστασιακό άγχος μπορεί να είναι ένας άλλος παράγοντας ο οποίος μπορεί να επηρεάζει τη διάρκεια των προαγωνιστικών ρουτινών. Η κρισιμότητα της περίπτωσης παράγει μεγαλύτερο άγχος (Krane, Joyce, & Rafeld, 1994), ωθώντας έτσι σε καταβολή μεγαλύτερης γνωστικής προσπάθειας (Smith, Bellamy, Collins, & Newell, 2001). Σε καταστάσεις με υψηλό περιστασιακό άγχος, οι αθλητές έχουν την τάση να χρησιμοποιούν περισσότερες στρατηγικές αντιμετώπισης (coping skills), έτσι ώστε να μπορέσουν να αντιπαραβούν με τις απαιτήσεις της κατάστασης (Hall, Rodgers, & Barr, 1990; Jackson & Baker, 2001). Τα αποτελέσματα ορισμένων ερευνών έδειξαν ότι το περιστασιακό άγχος μπορεί να αυξήσει τη διάρκεια των προαγωνιστικών ρουτινών (Jackson, 2003; Jackson & Baker, 2001), ενώ σε άλλες δεν βρέθηκε καμία συσχέτιση (Wrisberg & Pein, 1992). Συμπερασματικά, προτείνεται ότι, η χρήση αλλά και η διάρκεια των προαγωνιστικών ρουτινών, θα πρέπει να είναι σταθερή ανεξάρτητα από περιστασιακούς παράγοντες, όπως ο χρόνος, ο τόπος, η σημασία και ο βαθμός δυσκολίας.

Σκοπός της Προτεινομένης Τεχνικής

Η συγκεκριμένη τεχνική των προαγωνιστικών ρουτινών έχει ως σκοπό αφενός τη διευκόλυνση της μάθησης μιας «κλειστής» δεξιότητας (π.χ. ελεύ-

θερη βολή) και αφετέρου την αύξηση της απόδοσης σ' αυτήν. Η αύξηση της απόδοσης επιτυγχάνεται μέσα από την αυτοσυγκέντρωση του αθλητή, τον έλεγχο του στρέψ, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την αυτοματοποίηση στην εκτέλεση, αλλά και τη δημιουργία μιας κατάστασης «ροής». Έτσι, χρησιμοποιώντας την ίδια προαγωνιστική ρουτίνα, ο αθλητής καταφέρνει να δημιουργεί τα κατάλληλα επίπεδα φυσικής και ψυχολογικής κατάστασης για μια επιτυχημένη εκτέλεση.

Περιγραφή της Τεχνικής των Προαγωνιστικών Ρουτινών στην Ελεύθερη Βολή

Η ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση αποτελεί μια «κλειστή» δεξιότητα, στην οποία η χρήση της προαγωνιστικής ρουτίνας μπορεί να έχει ιδιαίτερα αποτελεσματική εφαρμογή. Στο βιβλίο του με τίτλο «Δεν μπορώ να δεχθώ την έλλειψη προσπάθειας», ο Jordan (1994) αναφέρει: «Έτσι λοιπόν προσπαθούσα νοερά να τοποθετήσω τον εαυτό μου σε ένα οικείο μέρος. Σκεφτόμουν όλες εκείνες τις φορές που εκτελούσα ελεύθερες βολές στην προπόνηση με τον ίδιο τρόπο, την ίδια τεχνική που έχω χρησιμοποιήσει για χιλιάδες φορές» (σελ. 14).

Η ελεύθερη βολή είναι ένα ανεμπόδιο σουτ, το οποίο απαιτεί καλή τεχνική, ρυθμό, χαλάρωση, συγκέντρωση και αυτοπεποίθηση (Ζεράβιτσα & Πάβλοβιτς, 1990). Ο καλαθοσφαιριστής διαθέτει ικανοποιητικό χρόνο για να ελέγξει τα διάφορα τεχνικά τμήματα της δεξιότητας (π.χ. την ισορροπία, την λαβή της μπάλας, τη θέση αγκώνα-χειρών, το «σπάσιμο» του καρπού), ενώ απαγορεύεται στους αμυντικούς να τον παρεμποδίσουν καθώς εκτελεί. Αν και θεωρείται ένα εύκολο σουτ, μπορεί να μετατραπεί σε ένα δύσκολο. Οι διάφορες σκέψεις, σχετικά με τις συνέπειες ενός άστοχου σουτ, μπορούν να αποβούν καταστροφικές για την απόδοση. Οι προαγωνιστικές ρουτίνες έχουν τη δυνατότητα να μειώσουν τέτοιους κινδύνους.

Για την εκτέλεση μιας επιτυχημένης ελεύθερης βολής απαιτούνται χαμηλά επίπεδα διέγερσης. Τη στιγμή που βαδίζει προς την ελεύθερη βολή, ο καλαθοσφαιριστής πρέπει να χαλαρώσει, ακόμη και αν οι σφυγμοί του είναι τόσο πολλοί, ή αν του έχει γίνει ένα πολύ σκληρό φάουλ. Σύμφωνα με το μοντέλο της προσοχής του Nideffer (1993), η εκτέλεση μιας ελεύθερης βολής απαιτεί την στενή-εξωτερική διάσταση της προσοχής. Αυτό σημαίνει ότι, ο παίκτης θα πρέπει να επικεντρωθεί στο στεφάνι (το μπροστινό του μέρος ή το κέντρο του), ενώ νοερά εκτελεί μια εύστοχη βολή.

Μια ρουτίνα μπορεί να αποτελείται από δύο διαφορετικά συστατικά: τα συμπεριφορικά και τα γνωστικά (Cohn, 1990). Παραδείγματα συμπεριφορικών στοιχείων είναι η τοποθέτηση του ποδιού στο ειδικό σημάδι της γραμμής των ελεύθερων βο-

λών, το πιάσιμο της μπάλας από τον διαιτητή, το λύγισμα των γονάτων, ένας συγκεκριμένος αριθμός από ντριπλες, η εκτέλεση ενός σουτ δίχως την μπάλα κ.α. Παραδείγματα γνωστικών στοιχείων είναι η νοερή εκτέλεση και ο αυτοδιάλογος (Cohn, 1990). Ο καλαθοσφαιριστής μπορεί να «δει» τον εαυτό του να εκτελεί ή να σκοράρει με επιτυχία. Οι λέξεις-κλειδιά μπορούν να βοηθήσουν τους παίκτες να επικεντρώσουν την προσοχή τους σε ένα-δυο σημαντικότερα τμήματα της βολής, ενώ και η χρήση θετικών δηλώσεων μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και ακολούθως την αποτελεσματικότητά τους.

Τέλος, σχετικά με το επίπεδο του αθλητή, τα συμπεριφορικά στοιχεία μιας ρουτίνας είναι παρόμοια, είτε πρόκειται για αρχάριο ή έμπειρο αθλητή, ενώ αντίθετα τα γνωστικά συνήθως διαφέρουν. Οι αρχάριοι αθλητές θα πρέπει να χρησιμοποιούν την εξωτερική, ενώ οι έμπειροι των εσωτερική νοερή εκτέλεση (Cohn, 1990). Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιούν οι αρχάριοι θα πρέπει να σχετίζονται με την ορθή τεχνική εκτέλεση, ενώ των έμπειρων με την αυτοματοποιημένη εκτέλεση και με έμφαση στο αποτέλεσμα της κίνησης (εύστοχο σουτ). Στην επόμενη παράγραφο παρουσιάζονται οδηγίες και σχετικά πρακτικά παραδείγματα.

Παραδείγματα και Εφαρμογές

Στον παρακάτω πίνακα 1 παρουσιάζονται παραδείγματα συμπεριφορικών και γνωστικών στοιχείων από προαγωνιστικές ρουτίνες, οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν από αρχάριους και από έμπειρους αθλητές. Όπως φαίνεται, τα συμπεριφορικά στοιχεία είναι κοινά και στις δύο κατηγορίες αθλητών, ενώ τα γνωστικά διαφοροποιούνται ανάλογα με το επίπεδο δεξιοτήτάς τους.

Στον πίνακα 2 παρουσιάζονται ορισμένα παραδείγματα από ολοκληρωμένες προαγωνιστικές ρουτίνες για την ελεύθερη βολή, τα οποία μπορούν να εφαρμοστούν από αρχάριους και προχωρημένους καλαθοσφαιριστές.

Σχόλια

Η ανάπτυξη και η εφαρμογή των προαγωνιστικών ρουτινών στην ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση απαιτεί διαρκή και καθημερινή εξάσκηση από τους αθλητές. Με βάση τη συνολική μελέτη της βιβλιογραφίας, καθώς και τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν, συνοψίζονται παρακάτω σχετικές οδηγίες προς τους προπονητές για την ένταξη της συγκεκριμένης γνωστικής τεχνικής στην καθημερινή προπόνηση στην ελεύθερη βολή :

Πίνακας 1. Παραδείγματα συμπεριφορικών και γνωστικών στοιχείων των προαγωνιστικών ρουτινών για αρχάριους και έμπειρους αθλητές.

Αρχάριοι	Έμπειροι
<i>Συμπεριφορικά Στοιχεία (κοινά)</i>	
Πήγαινε στην γραμμή Πάρε βαθιά εισπνοή-εκπνοή Χαλάρωσε τους ώμους - χέρια Πάρε την μπάλα από τον διαιτητή Δύγισε γόνατα Χτύπησε την μπάλα (έναν συγκεκριμένο αριθμό) Τοποθέτησε τον δείκτη στη βαλβίδα της μπάλας Προσομοίωση σουτ (χωρίς μπάλα) Γνωστικά Στοιχεία	
<i>Θετικός Αυτοδιάλογος (κοινός)</i>	
«Μέσα» «Το 'χω» «Μετράει» <i>Αυτοδιάλογος Τεχνικής Υπόδειξης</i>	
«ψηλά» «καρπός» «ευθεία»	«απαλά» «ήρεμα» «ρυθμός»
<i>Νοερή Απεικόνιση</i>	
Εξωτερική - άψογο τεχνικά σουτ	Εσωτερική - μπάλα στο δικτάκι
<i>Συγκέντρωση</i> Συγκέντρωση προσοχής στο στεφάνι	

Πίνακας 2. Παραδείγματα ολοκληρωμένων προαγωνιστικών ρουτινών για την ελεύθερη βολή.

Αρχάριοι	Έμπειροι
<p><i>Παράδειγμα 1</i></p> <p>Προσέγγιση γραμμής Χτύπημα της μπάλα (τρεις φορές) Νοερή εκτέλεση με άψογη τεχνική Εισπνοή - Εκπνοή Θετικός αυτοδιάλογος Συγκέντρωση στο στεφάνι Σουτ</p> <p><i>Παράδειγμα 2</i></p> <p>Προσέγγιση γραμμής Αυτοδιάλογος ετοιμότητας - Πάμε Χτύπημα της μπάλας Εισπνοή - Εκπνοή Συγκέντρωση στο στεφάνι Αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης Σουτ</p>	<p><i>Παράδειγμα 1</i></p> <p>Προσέγγιση γραμμής Προσομοίωση σουτ Χτύπημα της μπάλας Εισπνοή - Εκπνοή Θετικός αυτοδιάλογος Συγκέντρωση στο στεφάνι Σουτ</p> <p><i>Παράδειγμα 2</i></p> <p>Προσέγγιση γραμμής Χτύπημα της μπάλας Νοερή εκτέλεση - επιτυχημένη βολή Εισπνοή - Εκπνοή Συγκέντρωση στο στεφάνι Θετικός αυτοδιάλογος Σουτ</p>

Σχόλια

- Οι προπονητές θα πρέπει να δίνουν έμφαση στην εφαρμογή των προαγωνιστικών ρουτινών καθημερινά στις προπονήσεις. Θα πρέπει επίσης να επιμένουν στην ταυτόχρονη χρήση των γνωστικών αλλά και των συμπεριφορικών στοιχείων των ρουτινών από τους αθλητές τους.

- Σχετικά με τη χρησιμοποίηση των ρουτινών από αρχάριους αθλητές, οι προπονητές θα πρέπει να διδάσκουν την ρουτίνα, συγχρόνως με τα διάφορα τεχνικά χαρακτηριστικά του σουτ. Επίσης, θα πρέπει να διδάσκουν μεμονωμένα ένα μόνο συστατικό στοιχείο της ρουτίνας κάθε φορά.

- Οι αθλητές θα πρέπει να εξασκούνται στην εκτέλεση ελεύθερων βολών χρησιμοποιώντας προαγωνιστικές ρουτίνες σε διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις. Οι προπονητές θα πρέπει να δημιουργούν διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις όπως π.χ. η εκτέλεση βολών με δυνατό θόρυβο από πλήθος, ενοχλητικά φώτα κ.τ.λ. Άλλο ένα συμπληρωματικό παράδειγμα θα μπορούσε να είναι η καθημερινή «προπόνηση προσομοίωσης», όπως π.χ. η εκτέλεση σημαντικών βολών στα τελευταία δευτερόλεπτα του παιχνιδιού.

- Η προπόνηση στις προαγωνιστικές ρουτίνες θα πρέπει να χρονομετρείται, έτσι ώστε κάθε φορά οι ρουτίνες να έχουν την ίδια διάρκεια (επίσης θα πρέπει να είναι εντός του χρονικού ορίου των πέντε δευτερολέπτων που επιτρέπονται για την εκτέλεση της βολής).

- Οι προπονητές θα πρέπει να είναι ευέλικτοι, επιτρέποντας προσαρμογές σύμφωνα με τις ατομικές προτιμήσεις-διαφορές των αθλητών. Η συγκεκριμένη οδηγία είναι χρησιμότερη στα αρχικά στάδια της μάθησης, όταν οι ρουτίνες μπορούν ευκολότερα να τροποποιηθούν και να προσαρμο-

στούν. Οι τροποποιήσεις των ρουτινών θα πρέπει να ακολουθούν την πρόοδο των αθλητών.

- Δε χρειάζεται να χρησιμοποιούνται σε κάθε περίπτωση όλα τα πιθανά συστατικά μίας ρουτίνας. Για κάθε αθλητή θα πρέπει να επιλεγούν τα στοιχεία εκείνα τα οποία φαίνεται να είναι καταλληλότερα γι' αυτόν.

Συζήτηση και Επίλογος

Στη συγκεκριμένη εργασία παρουσιάστηκε αρχικά η εφαρμογή των προαγωνιστικών ρουτινών από αθλητές διαφορετικών αθλημάτων, ενώ ακολούθησαν ιδιαίτερες αναφορές σχετικά με τη χρήση τους στην ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση. Παρουσιάστηκαν επίσης λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με την κατασκευή προαγωνιστικών ρουτινών στην ελεύθερη βολή και εφαρμοσμένα παραδείγματα για έμπειρους και αρχάριους αθλητές.

Χρησιμοποιώντας τις προαγωνιστικές ρουτίνες πριν από την εκτέλεση των ελεύθερων βολών, οι καλαθοσφαιριστές μπορούν να παραμένουν συγκεντρωμένοι, αποφεύγοντας έτσι την απόσπαση της προσοχής τους από ερεθίσματα εξωτερικά (π.χ. φωνές πλήθους), αλλά και εσωτερικά (π.χ. αρνητικές σκέψεις), ενώ συγχρόνως διατηρούν και ένα συγκεκριμένο πλάνο δράσης (Schmidt, 1975). Τέλος, οι αθλητές αναπτύσσουν την αίσθηση ελέγχου των ενεργειών τους (Cohn, 1990), με αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοπεποίθησής τους.

Οι προπονητές μπορούν να προτρέψουν τους αθλητές τους ώστε να υιοθετήσουν την τεχνική αυτή, με στόχο την αύξηση της απόδοσής τους στο συγκεκριμένο είδος σουτ. Η αποτελεσματική όμως εφαρμογή των προαγωνιστικών ρουτινών απαιτεί, αφενός μεν την αρχική εξοικείωση των αθλητών μ' αυτές, αλλά και την ένταξή τους στο καθημερινό πρόγραμμα προπόνησης.

Σημασία για τον Αγωνιστικό Αθλητισμό

Η ελεύθερη βολή αποτελεί έναν ιδιαίτερα συχνό τρόπο σκοραρίσματος στην καλαθοσφαίριση, ο οποίος σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να κρίνει την έκβαση ενός αγώνα. Η συγκεκριμένη εργασία αναφέρεται στη χρήση των προαγωνιστικών ρουτινών με σκοπό την αύξηση της απόδοσης στην ελεύθερη βολή. Οι οδηγίες για το σχεδιασμό και την εφαρμογή των προ-αγωνιστικών ρουτινών που παρουσιάζονται, μπορούν να προβληματίσουν τους προπονητές καλαθοσφαίρισης, ώστε να παρακινηθούν να διδάξουν τη συγκεκριμένη τεχνική, σε αρχάριους αλλά και προχωρημένους αθλητές, για την αύξηση των επιτυχημένων εκτελέσεων στο συγκεκριμένο είδος σουτ.

Βιβλιογραφία

- Abernethy, B. (1993). Attention. In R.N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tenant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 127-165). New York: Macmillan.
- Anderson, J.R. (1983). Acquisition of cognitive skill. *Psychological Review*, 89, 369-406.
- Beauchamp, P.H., Halliwell, W.R., Fournier, J.F., & Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10, 157-170.
- Bird L. (1986). *Bird in basketball*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.
- Boutcher, S.H. (1990). The role of performance routines in sport. In Jones, J.G. & Hardy, L., (Eds), *Stress and performance in sport* (pp. 231-245). New York: J. Willey
- Boutcher, S.H., & Crews, D.J. (1987). The effect of a preshot attentional routine on a well-learned skill. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 30-39.
- Boutcher, S.H., & Zinsser, N.W. (1990). Cardiac deceleration of elite and beginning golfers during putting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 37-47.
- Clay, D. (1988). Golf's forgotten ritual. *Golf Monthly*, August, 116-118.
- Cohn, P.J. (1990). Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.
- Cohn, P.J. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. *The Sport Psychologist*, 5, 1-14.
- Cohn, P.J., Rotella, R.J., & Loyd, J.W. (1990). Effects of a cognitive-behavioral intervention on the preshot routine and performance in golf. *The Sport Psychologist*, 4, 33-47.
- Cotterill, S.T., & Collins, D. (2003). Exploring the consistency of a pre-shot routines across shot types in golf. *Proceedings of the XI European Congress of Sport Psychology* (p. 45). Copenhagen, Denmark.
- Crews, D.J. (1993). Self-regulation strategies in sport and exercise. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennent, (Eds.), *Handbook on Research in Sport Psychology* (pp. 557-568). New York: Macmillan.
- Crews, D.J. and Boutcher, S.H. (1986). Effects of structured preshot behaviours on beginning golf performance. *Perceptual and Motor Skills*, 62, 291-294.
- Czech, D.R., Ploszay, A.J., Burke, K.L. (2004). An examination of the maintenance of preshot routines in basketball free throw shooting. *Journal of Sport Behavior*, 27(4), 323-329.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992). 1988 US Olympic wrestling excellence, II: Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Hall, C.R., Rodgers, W.M., & Barr, K.A. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4, 1-10.
- Jackson, R.C. (2003). Pre-performance routine consistency: temporal analysis of goal kicking in the Rugby Union World Cup. *Journal of Sport Sciences*, 21, 803-814.
- Jackson, R.C., & Baker, J.S. (2001). Routines, rituals, and rugby: Case study of a world class goal kicker. *The Sport Psychologist*, 15, 48-65.
- Jackson, R.C., Thomas, P.R., Marsh, H.W., & Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Jordan, M. (1994). *I cant accept not trying*. San Francisco, CA: Harper San Francisco.
- Kirschenbaum, D.S., Ordam, A.M., Tomarken, A.J., & Holtzbauer, R. (1982). Effects of differential self-monitoring and level of mastery on sports performance: Brain power bowling. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 335-342.
- Krane, V., Joyce, D., & Rafeld, J. (1994). Competitive anxiety, situation critically, and softball performance. *The Sport Psychologist*, 8, 48-65.
- Lamirand, M., & Rainey, D. (1994). Mental imagery, relaxation and accuracy of basketball foul shooting. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 1229-1230.
- Lidor, R., & Singer, (2003). Preperformance routines in self-paced tasks: Developmental and

- educational considerations. In R. Lidor & Henschen, K. (Eds.), *Sport Psychology of Team Sports* (pp. 68-98). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Louganis, G. (1995). *Breaking the surface*. New York: Random House.
- Mack, M. (2001). Effects of time and movements of the preshot routine on free throw shooting. *Perceptual and Motor Skills*, 93, 567-573.
- Magill, R., A. (1993). *Motor learning: Concepts and applications* (4th ed.). Dubuque, IA: Brown.
- Maynard, I. (1998). *Improving concentration*. Leeds, National Coaching Foundation.
- Mikes, J. (1987). *Basketball fundamentals: A complete mental training guide*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Moore, W.E., & Stevenson, J.R. (1994). Training trust in sport skills. *The Sport Psychologist*, 8, 1-12.
- Moran, A.P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Nideffer, R.N. (1993). Concentration and attention control training. In J.M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed., pp. 243-261). Mountain View, CA: Mayfield.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport. Mental training for athletes*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Scmidt, R.A. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, 82, 225-260.
- Sellars, C. (1997). *Building self confidence*. Leeds, UK: National Coaching Foundation.
- Singer, R.N. (2002). Preperformance state, routines, automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 359-375.
- Shouthard, D., Miracle, A., (1993). Rhythmicity, ritual, and motor performance: A study of free-throw shooting in basketball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(3), 284-290.
- Smith, N.C., Bellamy, M., Collins, D.J., & Newell, D. (2001). A test of processing efficiency theory in a team sport context. *Journal of Sport Sciences*, 19, 321-332.
- Taylor, J. (1993). *The mental edge for competitive tennis: The winning mind set*. Aurora, CO: Alpine Taylor Consulting.
- Thomas, P.R., & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73-86.
- Vealey, R.S. & Walter, S. M. (1995). On target with mental skills. An interview with Darrell Pace. *The Sport Psychologist*, 8, 428-441.
- Whitehead, R., Butz, J.W., Kozar, B., & Vaughn, R.E. (1996). Stress and performance: an application of Gray's three factor arousal theory to basketball free-throw shooting. *Journal of Sport Sciences*, 14, 393-401.
- Wissel, H. (2004). *Basketball steps to success* (2nd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wrisberg, C.A., & Pein, R.L. (1992). The preshot interval and free throw shooting accuracy: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 6, 14-23.
- Γούδας, Μ., Πέρκος, Σ., & Θεοδωράκης, Γ. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στο μπάσκετ*. Θεσσαλονίκη Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2004). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό* (2^η Έκδοση). Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Ζεράβιτσα, Ρ., & Πάβλοβιτς, Λ. (1990). Το Σουτ στο Μπάσκετ. Μετάφραση για την ελληνική γλώσσα: Εκδόσεις Σάλτο.
- Χρόνη, Α., Πέρκος, Σ. & Θεοδωράκης, Γ. (2001). Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση στην καλαθοσφαίρα. *Αθλητική Ψυχολογία*, 12, 21-35.

