



Η Κατάσταση 1 Εναντίον 1 ως Τρόπος Εκδήλωσης της Επιθέσης στη Σύγχρονη Καλαθοσφαίριση

Ανδρέας Γαρέφης, Χρήστος Ξηρομερίτης, Γεώργιος Τσίτοκαρης, & Κωνσταντίνος Μέξας
ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση των καταστάσεων 1 εναντίον 1 καθώς επίσης και ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούνται αυτές στη σύγχρονη καλαθοσφαίριση. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 46 αγώνες από τα Πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα καλαθοσφαίρισης ανδρών του 2001 (N=20) που έγινε στην Τουρκία και 2003 (N=26) που έγινε στη Σουηδία, ενώ αναλύθηκαν 7302 επιθέσεις. Αναλύθηκε ο τρόπος τελειώματος των επιθέσεων και ο τρόπος εκδήλωσης της κατάστασης 1 εναντίον 1 γενικά αλλά και σε σχέση με τη θέση των παικτών, ενώ μελετήθηκε και η εμφάνιση συχνότητας της κατάστασης 1 εναντίον 1 σε σχέση με τη θέση των παικτών και το αποτέλεσμα του αγώνα. Για την επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ χ^2 (chi-square), ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι καταστάσεις 1 εναντίον 1 με πρόσωπο στο καλάθι αποτελούν τον πιο συνηθισμένο τρόπο εκδήλωσης των επιθέσεων. Επιπλέον, η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι περιφερειακοί παίκτες (point guards, shooting guards και small forwards) χρησιμοποιούν πολύ το 1 εναντίον 1 με πρόσωπο στο καλάθι, ενώ οι ψηλοί, αν και παίζουν αρκετά με πρόσωπο στο καλάθι, εκδηλώνουν το μεγαλύτερο ποσοστό των επιθέσεων που πραγματοποιούνται με πλάτη σε αυτό. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η κατάσταση 1 εναντίον 1 είναι η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη επιθετική ενέργεια για όλους τους αθλητές και ανεξάρτητα από το είδος της επιθετικής τακτικής που επιλέγεται από τους προπονητές.

Λέξεις κλειδιά: καλαθοσφαίριση, επιθετικές ενέργειες, βιντεοανάλυση

The One on One Situation as an Important Factor in Modern Basketball

Andreas Garefis, Chris Xiromeritis, George Tsitskaris, & Konstantinos Mexas
Department of Physical Education & Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki, Hellas

Abstract

The purpose of this study was both to record and assess the 1 on 1 situation and evaluate its role in modern basketball games. The sample was selected from 46 games played in: the 2001 men's European basketball championship (N=20) that took place in Turkey, and the 2003 men's European basketball championship (N=26) that took place in Sweden; from these games, 7302 offenses were analyzed. The parameters of the analyses were a) the way of carrying out the offense, b) the way in which 1 on 1 situation is executed both in general and in relation to the player's position, c) the frequency of 1 on 1 situation for each playing position in relation to both winners and losers. For the data analysis the non-parametric test χ^2 (chi-square) was used, the significance level was being set at $p < .05$. The results showed that 1 on 1 situations, facing the basket, were the most common way of attacking. The analysis also showed that guards (point guards, shooting guards and small forwards) tended to use the one on one situation, facing the basket; while power forwards and centers, although often playing facing the basket, tended to use the post up game more than the other players. The results of the study showed that the 1 on 1 situation is the most frequently used offensive situation irrespective of the tactics chosen by the coaches.

Key words: basketball, offensive actions, video analysis

Εισαγωγή

Η τακτική είναι ένας από τους κύριους παράγοντες που συνθέτουν την αθλητική απόδοση σε όλα τα ομαδικά αθλήματα και αναπτύσσεται μέσα από την προπονητική διαδικασία σε συνδυασμό με την τεχνική, τη φυσική κατάσταση και τους ψυχολογικούς παράγοντες, προκειμένου να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα (Κέλλης, 1999). Το άθλημα της καλαθοσφαίρισης χαρακτηρίζεται ως ιδιαίτερα πλούσιο και πολύπλοκο, όσον αφορά στον τομέα της τακτικής, αφού κατά τη διάρκεια ενός αγώνα παρουσιάζονται πολλές εναλλακτικές καταστάσεις, τόσο στην άμυνα, όσο και στην επίθεση (Αναστασιάδης, 1995). Σύμφωνα με τον Κιουμουρτζόγλου (1986), η τακτική αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες στην τελική έκβαση ενός αγώνα.

Η επίθεση αποτελεί ένα από τα δυο κύρια μέρη της καλαθοσφαίρισης και είναι εξίσου σημαντική, αν όχι σημαντικότερη από την άμυνα, καθώς παρουσιάζει ένα μεγάλο πλεονέκτημα, αφού η ομάδα που είναι στην επίθεση είναι αυτή που καθορίζει, τις περισσότερες φορές, την εξέλιξη του παιχνιδιού (Κιουμουρτζόγλου, Ταξιλδάρης, & Τοϊτοκαρης, 1994). Σύμφωνα με τον Brown (1997), ο προπονητής θα πρέπει να εφαρμόζει τέτοιο πλάνο τακτικής στην επίθεση, έτσι ώστε να εκμεταλλεύεται κάθε πλεονέκτημα που του δίνει η άμυνα, καθώς και το μέγιστο των δυνατοτήτων των αθλητών του. Για την εφαρμογή της επιθετικής τακτικής, θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη οι ικανότητες του έμπυχου δυναμικού, ενώ κρίνεται απόλυτα απαραίτητη η σωστή εφαρμογή των στοιχείων της ατομικής τεχνικής και της μερικής τακτικής, καθώς αυτά αποτελούν τα βασικά-θεμελιώδη στοιχεία της καλαθοσφαίρισης.

Οι αλλαγές που συντελέστηκαν στους κανονισμούς τα τελευταία χρόνια, με κυριότερη αυτή της μείωσης του χρόνου επίθεσης από τα 30 στα 24 δευτερόλεπτα, αλλά και η συνεχής εξέλιξη της αμυντικής τακτικής, διαφοροποίησαν σημαντικά τον τρόπο εκδήλωσης των επιθέσεων. Έτσι, ένα μεγάλο μέρος αυτών, ανεξάρτητα από την επιθετική τακτική που ακολουθείται, καταλήγει σε καταστάσεις 1 εναντίον 1 και pick and roll (που αποτελεί την πιο συνηθισμένη συνεργασία 2 παικτών με μπάλα), γι' αυτό και η άμυνα στις δυο παραπάνω περιπτώσεις παρουσιάζει ιδιαίτερη σημασία (Ratberger, 2004). Σύμφωνα με την άποψη πολλών προπονητών, η καλαθοσφαίριση είναι ένα παιχνίδι που στηρίζεται πολύ στις καταστάσεις 1 εναντίον 1 (Imbrogno, 2004). Στο πλαίσιο της τακτικής μιας ομάδας, όμως, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούνται επιθετικές συνεργασίες 2, 3 ή και 4 απόμων μακριά από τη μπάλα, καθώς αυτές μειώνουν τις αμυντικές βοήθειες στους παίκτες που πρόκειται να εκδηλώσουν την επίθεση μέσα από κατάσταση 1 εναντίον 1 (Remmert, 2003). Αυτός ο τρό-

πος παιχνιδιού χρησιμοποιήθηκε παλαιότερα σε περιπτώσεις όπου, ο χρόνος της επίθεσης πλησίαζε προς το τέλος του και η επιτιθέμενη ομάδα να έδινε τη μπάλα στα χέρια του παίκτη που βρισκόταν σε τέτοια θέση από την οποία είχε μεγαλύτερες πιθανότητες ευστοχίας (Calipari, 1998).

Όμως, στη σύγχρονη καλαθοσφαίριση η κατάσταση 1 εναντίον 1 δε χρησιμοποιείται πλέον μόνο στο τέλος της επίθεσης, αλλά μπορεί να δημιουργήσει καταστάσεις για σκοράρισμα τόσο για τον παίκτη που επιτίθεται, όσο και για τους συμπαικτες του, οι οποίοι μπορούν να εκμεταλλευτούν τις βοήθειες της άμυνας για ένα καλό σουτ. Οι κινήσεις 1 εναντίον 1 μπορούν να γίνουν τόσο με πλάτη στο καλάθι, όσο και με πρόσωπο προς αυτό (Wissel, 2004). Ο Imbrogno (2004) αναφέρει ότι οι καταστάσεις 1 εναντίον 1 φαίνονται να είναι απλές, εντούτοις προϋποθέτουν πολύ καλή γνώση τεχνικής, τακτικής και καλή φυσική κατάσταση.

Η θέληση των προπονητών και των ερευνητών για να παρουσιάσουν, όσο γίνεται πιο τεκμηριωμένα, τις θεωρίες που υπάρχουν, έκανε επιτακτική την ανάγκη της καταγραφής και ανάλυσης αγώνων (Mavridis, Laios, Taxildaris, & Tsiskaris, 2003). Η εισαγωγή της τεχνολογίας των υπολογιστών έκανε λεπτομερέστερη την αξιολόγηση των αθλητικών συμπεριφορών και έδωσε το έναυσμα για τη δημιουργία πολλών προγραμμάτων βιντεοανάλυσης. Τα προγράμματα αυτά βασίζονται στη χρήση των υπολογιστών και σχεδιάστηκαν για να καταγράφουν τις κινήσεις και τις τεχνικές των αθλητών (Mc Garry, Anderson, Wallace, Hughes, & Bartlett, 2002). Ιδιαίτερα διαδεδομένα, εξαιτίας των σημαντικών αποτελεσμάτων που προκύπτουν, είναι τα προγράμματα για ηλεκτρονικούς υπολογιστές (H/Y), όπου με τη βοήθεια βίντεο μπορεί να αναλυθεί ένας αγώνας και να εξαχθούν συμπεράσματα για την απόδοση της ομάδας συνολικά, αλλά και των παικτών ατομικά (Τσαμουρτζής, Φυλακτακίδου, & Ταξιλδάρης, 2001). Ο Reese (1996), αναφέρει ότι η βιντεοανάλυση είναι μια πολύ σημαντική διαδικασία προκειμένου να αξιολογηθεί ένας αγώνας ή ακόμα και τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των παικτών στην προπόνηση ή τον αγώνα.

Από τις παραπάνω βιβλιογραφικές αναφορές γίνεται φανερό πως η εξέλιξη του αθλήματος δημιουργεί ανάγκες για ανεύρεση διαφορετικών τρόπων εκδήλωσης των επιθέσεων. Η μελέτη των τελικών επιθετικών ενεργειών θα μπορούσε να κάνει τους προπονητές και τους ειδικούς του αθλήματος να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες του αθλήματος σε επίπεδο τακτικής και τεχνικής γεγονός που θα μπορούσε να διαφοροποιήσει το περιεχόμενο των προπονητικών μονάδων με στόχο την αποτελεσματικότερη εκδήλωση των επιθέσεων.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να γίνει καταγραφή, μέσω βιντεοανάλυσης, των καταστάσεων 1 ε-

ναντίον 1 στη σύγχρονη καλαθοσφαίριση και επιπλέον να αξιολογηθεί η συμβολή της συγκεκριμένης επιθετικής ενέργειας στο επιθετικό παιχνίδι των ομάδων.

Μέθοδος και Διαδικασία

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 46 αγώνες από τα Πανερωπαϊκά πρωταθλήματα καλαθοσφαίρισης ανδρών του 2001 (N=20) που έγινε στην Τουρκία και του 2003 (N=26) που έγινε στη Σουηδία, ενώ αναλύθηκαν 7302 επιθέσεις. Αναλύθηκαν: α) ο τρόπος τελειώματος των επιθέσεων, β) ο τρόπος εκδήλωσης της κατάστασης 1 εναντίον 1 (με πρόσωπο στο καλάθι και με πλάτη σε αυτό), γ) ο τρόπος εκδήλωσης της κατάστασης 1 εναντίον 1 (με πρόσωπο στο καλάθι και με πλάτη σε αυτό) σε σχέση με τη θέση των παικτών και δ) ο τρόπος εκδήλωσης της κατάστασης 1 εναντίον 1 σε σχέση με τη θέση των παικτών και το αποτέλεσμα του αγώνα. Τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν για την πραγματοποίηση της έρευνας ήταν το πρόγραμμα βιντεοανάλυσης SportScout, ένα βίντεο Hitachi M838 που χρησιμοποιήθηκε για τη μετατροπή των αγώνων από αναλογική μορφή σε ψηφιακή, μια οθόνη PHILIPS και ένας H/Y AMD-XP 1333 GHZ. Η ανάλυση των αγώνων διεξήχθη στο τμήμα βιντεοανάλυσης του εργαστηρίου προπονητικής του Τ.Ε.Φ.Α.Α του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Η συλλογή των αγώνων έγινε από το αρχείο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης (Ε.Ο.Κ). Για την επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS 10 και χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ χ^2 (chi-square). Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$.

Αποτελέσματα

Σύμφωνα με τον πίνακα 1, οι καταστάσεις της επίθεσης όπου χρησιμοποιήθηκε το 1 εναντίον 1, ήταν σημαντικά περισσότερες από ότι οι άλλες ($\chi^2=153.30$, $p < .05$). Συγκεκριμένα, το 57.24% ήταν 1 εναντίον 1 και το 42.76% άλλες καταστάσεις.

Πίνακας 3: Η συχνότητα εμφάνισης (N) και το ποσοστό (%) των καταστάσεων 1 εναντίον 1 που παίχθηκαν με πρόσωπο στο καλάθι και με πλάτη ανά θέση παίκτη.

Θέση παίκτη	Με πρόσωπο στο καλάθι		Με πλάτη στο καλάθι		Σύνολο	
	Συχνότητα	%	Συχνότητα	%	Συχνότητα	%
PG	698	22.3	24	2.4	722	17.6
SG	793	25.4	66	6.7	859	20.9
SF	685	21.9	120	12.2	805	19.6
PF	528	16.9	312	31.7	840	20.4
C	422	13.5	463	47.0	885	21.5
Σύνολο	3126	100	985	100	4111	100

Πίνακας 1: Συχνότητα εμφάνισης και ποσοστό (%) των καταστάσεων του 1 εναντίον 1 και των υπόλοιπων περιπτώσεων.

Τελική Ενέργεια	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 εναντίον 1	4180	57.24
Άλλες καταστάσεις	3122	42.76
Σύνολο	7302	100

Όσον αφορά τον τρόπο που ξεκινούσε η κατάσταση 1 εναντίον 1 (με πρόσωπο ή πλάτη) σε σχέση με το καλάθι (πίνακας 2), φάνηκε ότι αυτή ξεκινούσε σημαντικά περισσότερες φορές με τον επιτιθέμενο να έχει πρόσωπο στο καλάθι ($\chi^2=1115.03$, $p < .05$). Πιο αναλυτικά, το 76.03% των συνολικών καταστάσεων αποτέλεσαν οι περιπτώσεις όπου η κατάσταση 1 εναντίον 1 παίχθηκε με πρόσωπο στο καλάθι, ενώ το 23.97% αποτέλεσαν οι περιπτώσεις όπου οι αθλητές έπαιξαν με πλάτη στο καλάθι.

Πίνακας 2: Συχνότητα εμφάνισης (N) και ποσοστό (%) των περιπτώσεων του 1 εναντίον 1 που παίχθηκαν με πρόσωπο και με πλάτη στο καλάθι.

Τρόπος εκδήλωσης της κατάστασης 1 εναντίον 1	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Πρόσωπο στο καλάθι	3178	76.03
Με πλάτη στο καλάθι	1002	23.97
Σύνολο	4180	100

Στον πίνακα 3 φαίνεται ότι το παιχνίδι 1 εναντίον 1 με πρόσωπο στο καλάθι παιζόταν από όλους τους παίκτες. Αντίθετα, με πλάτη στο καλάθι παιζόταν κατά κύριο λόγο από τους centers (47.0%) και τους power forwards (31.7%) και κατά δεύτερο λόγο από τους small forwards (12.2%). Από την τιμή του χ^2 διαπιστώθηκε ότι οι διαφορές, ανά θέση παικτών, στην συχνότητα εμφάνισης της κατάστασης 1 εναντίον 1 με πρόσωπο στο καλάθι και με πλάτη στο καλάθι ήταν σημαντικές ($\chi^2=800.59$, $p < .05$).

Πίνακας 4: Η συχνότητα εμφάνισης (N) και τα ποσοστά (%) των καταστάσεων 1 εναντίον 1 ανά θέση παίκτη ανάμεσα σε νικητές και ηττημένους.

Θέση παίκτη	Νικητές		Ηττημένοι		Σύνολο	
	N	%	N	%	N	%
PG	367	17.5	388	18.7	755	18.1
SG	467	22.2 *	405	19.5	872	20.9
SF	435	20.7 *	380	18.3	815	19.5
PF	400	19.1 *	450	21.6	850	20.3
C	430	20.5	458	22.0	887	21.2
Σύνολο	2099	100	2081	100	4179	1000

Τέλος, όσον αφορά στην κατανομή των επιθέσεων, που παίχτηκαν μέσα από καταστάσεις 1 εναντίον 1, ανά θέση παίκτη ανάμεσα σε νικητές και ηττημένους (πίνακας 4), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι νικητές εκδήλωσαν σημαντικά περισσότερες επιθέσεις με τους shooting guards και τους small forwards σε σχέση με τους ηττημένους, ενώ οι ηττημένοι επιτέθηκαν κυρίως με τους power forwards και οι διαφορές που προέκυψαν ήταν στατιστικά σημαντικές ($\chi^2=12.38, p<.05$).

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα έδειξε ότι οι περισσότερες επιθέσεις εκδηλώθηκαν μετά από κατάσταση 1 εναντίον 1 και συμφωνεί με τα ευρήματα των Remmert και Steinhofen (1998). Οι καταστάσεις 1 εναντίον 1 φαίνεται ότι χρησιμοποιούνται όχι μόνο σε διοργανώσεις υψηλού επιπέδου, αλλά και σε διοργανώσεις με αθλητές μικρότερων ηλικιών, καθώς οι Tavares και Gomes (2003) αναφέρουν ότι στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα εφήβων αθλητών, που έγινε το 1999 στην Πορτογαλία, οι καταστάσεις 1 εναντίον 1 ήταν η πιο συχνή επιθετική ενέργεια για παιχνίδια απέναντι σε οργανωμένη άμυνα.

Επιπλέον, στην παρούσα έρευνα φάνηκε ότι οι περισσότερες καταστάσεις 1 εναντίον 1 ξεκίνησαν με τον επιτιθέμενο να έχει πρόσωπο στο καλάθι, από ότι πλάτη σε αυτό. Σε αυτό συμφωνεί και ο Wissel (2004), ο οποίος επισημαίνει την τάση για παιχνίδι με πρόσωπο στο καλάθι, καθώς ο επιτιθέμενος έχει το πλεονέκτημα να βρίσκεται σε θέση τριπλής απειλής. Στην κατάσταση αυτή ο επιτιθέμενος μπορεί να εκδηλώσει μόνος του την προσπάθεια, αλλά και να δημιουργήσει τις κατάλληλες προϋποθέσεις για την εκδήλωση της επίθεσης από ένα συμπαίκτη του σε περίπτωση που η άμυνα χρησιμοποιήσει τις βοήθειες ως αμυντική τακτική. Επίσης, ο Ratberger (2004) υποστηρίζει ότι η άμυνα πάνω στον παίκτη που έχει τη μπάλα και επιτίθεται είναι το πιο σημαντικό και δύσκολο κομμάτι και γι αυτό πολλές ομάδες σχεδιάζουν να τελειώσουν τις επιθέσεις τους μέσω των καταστάσεων 1 εναντίον 1. Η αποτελεσματική χρήση της τριπλής

απειλής βοηθάει τους επιτιθέμενους να δημιουργήσουν ευκαιρίες για σκοράρισμα τόσο από τον ίδιο τον αθλητή, όσο και από τους συμπαίκτες του (Oliver, 2004). Ωστόσο, υπάρχουν και κάποιοι προβληματισμοί σχετικά με τις καταστάσεις 1 εναντίον 1, καθώς η διαχείριση των καταστάσεων αυτών από την επίθεση μπορούν να αποδειχτούν αναποτελεσματικές σε περιπτώσεις που αυτές παίζονται με τρόπο εγωιστικό, αφού έτσι παραβλέπονται καλύτερες επιλογές για την εκδήλωση της επίθεσης από τους συμπαίκτες του επιτιθέμενου (Wissel, 2004).

Επιπλέον, στην παρούσα έρευνα φαίνεται ότι οι power forwards και οι centers των ομάδων εκδήλωσαν ένα σχετικά μεγάλο ποσοστό των καταστάσεων 1 εναντίον 1 που παίχθηκαν με πρόσωπο στο καλάθι. Το παραπάνω εύρημα φανερώνει ότι το παιχνίδι των ψηλών στη σύγχρονη καλαθοσφαίριση δεν είναι μονοδιάστατο, καθώς οι power forwards και οι centers δε χρησιμοποίησαν ως τρόπο εκδήλωσης των επιθέσεων μόνο inside game και με πλάτη στο καλάθι, αφού σχεδόν το 1/3 των καταστάσεων 1 εναντίον 1 που παίχθηκε με πρόσωπο ξεκίνησε από τους ψηλούς. Με τα παραπάνω ευρήματα συμφωνεί και ο Remmert (2003), ο οποίος αναφέρει τη σημασία που έχει για την επίθεση η εισαγωγή στην προπόνηση των ομάδων του περιφερειακού σουτ των ψηλών, το οποίο μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα αποτελεσματικό σε περιπτώσεις που μετά το pick and roll οι ψηλοί δεν κόψουν στο καλάθι, αλλά ρολάρουν προς τα έξω.

Όσον αφορά τη σύγκριση νικητών και ηττημένων σε σχέση με τους παίκτες που εκδήλωσαν τις καταστάσεις 1 εναντίον 1, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι νικητές εκδήλωσαν περισσότερες επιθέσεις με τους shooting guards και τους small forwards σε σχέση με τους ηττημένους, ενώ από την άλλη πλευρά οι ηττημένοι εκδήλωσαν περισσότερες καταστάσεις 1 εναντίον 1 με τους power forwards. Σε αυτό το κομμάτι της έρευνας δε βρέθηκαν βιβλιογραφικές αναφορές και για το λόγο αυτό η διεξαγωγή συμπερασμάτων, σχετικά με τη σύγκριση νικητών και ηττημένων σε σχέση με τον παίκτη που εκδηλώνει την προσπάθεια, κρίνεται επισφαλής.

Συμπεράσματα

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η κατάσταση 1 εναντίον 1 αποτελεί μια ευρέως χρησιμοποιούμενη επιθετική ενέργεια για όλους τους αθλητές και ανεξάρτητα από το είδος της επιθετικής τακτικής που επιλέγεται από τους προπονητές, η οποία εκδηλώνεται κυρίως με πρόσωπο στο καλάθι. Οι περιφερειακοί παίκτες (point guards, shooting guards και small forwards) εκδηλώνουν κατά κύριο λόγο τις επιθέσεις τους με πρόσωπο στο καλάθι, ενώ οι επιθέσεις με πλάτη στο

καλάθι εκδηλώθηκαν κυρίως από τους power forwards και τους centers. Συνάμα, η εκδήλωση των επιθέσεων 1 εναντίον 1 από τους shooting guards και small forwards φαίνεται να καθορίζει το νικητή.

Λαμβάνοντας υπόψιν τα παραπάνω, προτείνεται η εισαγωγή στις προπονητικές μονάδες των ομάδων των καταστάσεων 1 εναντίον 1 και μάλιστα με διαφορετικούς τρόπους, καθώς η παραπάνω επιθετική ενέργεια αποτελεί και το πιο συνηθισμένο τρόπο εκδήλωσης των επιθέσεων.

Σημασία για τον Αγωνιστικό Αθλητισμό

Η καταγραφή και ανάλυση κάποιων επιθετικών κινήσεων, όπως η κατάσταση 1 εναντίον 1, που αφορούν τόσο την ατομική τεχνική όσο και την τακτική (μερική & ομαδική), πιστεύεται ότι θα δώσει χρήσιμες πληροφορίες σε αυτούς που ασχολούνται με την καλαθοσφαίριση, σχετικά με τον τρόπο εκδήλωσης των επιθέσεων. Επιπρόσθετα, η παρούσα έρευνα έχει σα στόχο να επιβεβαιώσει το πόσο σημαντική είναι η γνώση των βασικών δεξιοτήτων στην καλαθοσφαίριση, όπως η ντριμπλα, η πάσα και το σουτ, καθώς αυτά συνθέτουν την ατομική τεχνική ενός αθλητή και καθορίζουν την ικανότητά του για να παίξει αποτελεσματικά την κατάσταση 1 εναντίον 1. Τα παραπάνω στοιχεία μπορούν να δώσουν κάποιες κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με το ποια πρέπει να είναι τα στοιχεία εκείνα στα οποία θα δίνουν έμφαση οι προπονητές και οι καθηγητές φυσικής αγωγής από τις μικρές ηλικίες.

Βιβλιογραφία

- Αναστασιάδης, Μ. (1995). *Η προπονητική της καλαθοσφαίρισης*. Αθήνα: Σύμπωση.
- Brown, H. (1997). *Preparing for special situations*. Illinois, IL: Master press contemporary books.
- Calipari, J. (1998). *Επίθεση στο μισό γήπεδο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Imbrogno, R. (2004). One-on-one videos and books about offence. *FIBA Assist magazine*, 6, 38-39.
- Κέλλης, Σ. (1999). *Φυσική κατάσταση νεαρών καλαθοσφαιριστών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε. (1986). *Ομαδική άμυνα στο μπάσκετ*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., Ταξιλδάρης, Κ., & Τοϊτοκάρης, Γ. (1994). *Ομαδική επίθεση. Αρχές προπόνησης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Mavridis G., Laios, A., Taxildaris, K., & Tsiskaris, G. (2003). Developing offense in basketball after a return pass outside as crucial factor of winning. *Inquiries in Sport and Physical Education*, 2, 81-86. <http://www.hape.gr/emag.asp>.
- McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Bartlett, R. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sport Sciences*, 20, 71-78.
- Oliver, J. (2004). *Basketball Fundamentals*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ratberger, L. (2004). Defending the pick and roll. *FIBA Assist magazine*, 8, 29-32.
- Reese, D. (1996). Let's go to the video. How videotape can become a strategy for success for the wrestling coach. *Coach and athletic director*, 65, 26-27.
- Remmert, H. (2003). Analysis of a group-tactical offensive behavior in elite basketball on the basis of a progress orientated model. *European Journal of Sport Science*, 3, 1-11.
- Remmert, H., & Steinhofen, T. (1998). Analyse der individual- und gruppentaktischen Angriffsschlussbehandlungen im Damenbasketball mit Hilfe des interaktiven videosystems VIDEO AS. *Leistungssport*, 6, 47-51.
- Tavares, F., & Gomes, N. (2003). The offensive process in basketball- a study in high performance junior teams. *International Journal of Performance Analysis in Sports*, 3, 34-39.
- Τσαμουρτζής, Ε., Φυλακτακίδου, Α., & Ταξιλδάρης, Κ. (2001). Ο ρόλος της χρονικής διάρκειας της επίθεσης στην αποτελεσματικότητα μιας ομάδας καλαθοσφαίρισης. *Αθληση και Κοινωνία*, 27, 32-43.
- Wissel, H. (2004). *Basketball steps to success*, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics.