



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ

ΘΕΜΑ: «ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΩΝ
ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΠΑΟ ΣΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2015-16»

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

A.M.00213

ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

A.M.00147

Επιβλέπων: Θ. Μπολάτογλου, Αναπληρωτής Καθηγητής
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2016

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το άθλημα της καλαθοσφαίρισης με το πέρασμα των χρόνων γίνεται περισσότερο πολύπλοκο και σύνθετο. Παρόλη την εξέλιξη και την πρόοδο στον τομέα της ταχύτητας, της αλτικότητας, της έκρηξης, της δύναμης κ.λ.π. σταθερά πρωτεύοντα ρόλο παίζει η τεχνική και η τακτική των αθλητών και της ομάδας.

Ο κάθε προπονητής προκειμένου να αντιμετωπίσει μία ομάδα χρησιμοποιεί κάποια εργαλεία με στόχο την εφαρμογή της τακτικής. Ένα τέτοιο εργαλείο αποτελεί η βιντεοανάλυση. Μέσω της βιντεοανάλυσης μπορεί να καταγράψει όλες τις ενέργειες των παικτών της αντίπαλης ομάδας με στόχο να ετοιμάσει όσο το δυνατόν καλύτερα τους δικούς του παίκτες για να τους αντιμετωπίσουν.

Στην παρούσα έρευνα έγινε σημειογραφική ανάλυση σε 36 αγώνες του πρωταθλήματος της Α1 Γυναικών 2015-2016, με στόχο τη μελέτη των διεισδύσεων, η εξέλιξη των οποίων καταλήγει σε τελική προσπάθεια. Η καταγραφή που έγινε αφορούσε στην περιοχή εκκίνησης, στο είδος σταματήματος, στα είδη της πάσας, στις περιοχές των σουτ, στα είδη των διεισδύσεων.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	ii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	iii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1.1. Σκοπός της έρευνας	2
1.2. Σημασία της έρευνας	3
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	4
2.1. Γενικά περί επίθεσης	5
2.1.1. Η επίθεση της διείσδυσης	6
2.1.2. Ατομικές επιθετικές ενέργειες	7
2.1.3. Διείσδυση για τη διάσπαση προσωπικής άμυνας	10
2.2. Τα είδη της μεταβίβασης	11
2.2.1. Μεταβίβαση με δύο χέρια από το στήθος	11
2.2.2. «Σκαστή» μεταβίβαση με τα δύο χέρια	12
2.2.3. Η μεταβίβαση με δύο χέρια πάνω από το κεφάλι	13
2.2.4. Η απλή μεταβίβαση με ένα χέρι (push pass)	14

2.2.5. Η «σκαστή» μεταβίβαση με ένα χέρι

14

2.2.6. Η γυριστή μεταβίβαση (hook pass)

14

2.2.7. Η ραχιαία μεταβίβαση

15

2.3. Γενικά για την βιντεοανάλυση

16

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

19

3.1. Δείγμα

19

3.2. Μέθοδος συλλογής δεδομένων

19

3.3. Όργανα καταγραφής

20

3.4. Πρωτόκολλο καταγραφής δεδομένων

21

3.5. Μοντέλο καταγραφής δεδομένων

22

3.6. Κωδικοποίηση των δεδομένων

22

3.7. Στατιστική ανάλυση

22

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

23

4.1. Αποτελέσματα συχνοτήτων	24
4.2. Αποτελέσματα διασταυρωμένης ταξινόμησης	35
V. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	61
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	63

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από την επινόηση της καλαθοσφαίρισης από τον Naismith το 1891 μέχρι σήμερα, η εξέλιξη του τόσο σε εθνικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο είναι τεράστια. Υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 65 εκατ. παίκτες σε όλο τον συμμετέχουν σε περισσότερες από 200 ομοσπονδίες σε όλο τον κόσμο (Fiba, 2014). Η εντυπωσιακή αυτή εξέλιξη της τεχνικής και τακτικής της καλαθοσφαίρισης δημιουργεί την ανάγκη για συνεχή ενημέρωση. Με την ανάπτυξη της καλαθοσφαίρισης προκύπτει ένας τεράστιος ανταγωνισμός. Κάθε χρόνο παρουσιάζονται νέες επιθετικές τακτικές, καινούργια επιθετικά όπλα που έχουν σαν αποτέλεσμα την αύξηση της προσπάθειας για να δημιουργηθεί η ανάλογη τεχνική των παικτών για να υπερέχουν σε επίθεση και άμυνα επί των αντιπάλων.

Η πάσα αποτελεί ένα από τα βασικότερα τεχνικά στοιχεία της καλαθοσφαίρισης, καθώς αποτελεί το σημαντικότερο μέσο επικοινωνίας μεταξύ των παικτών και παράλληλα βοηθάει στην γρήγορη ανάπτυξη του παιχνιδιού. Η πάσα, είναι μία πνευματική κίνηση που αναδεικνύει την αντίληψη των παικτών, εκφράζει τη διάθεσή τους να μοιραστούν την επιτυχία με τους υπόλοιπους συμπαίκτες τους και κάνει το παιχνίδι πιο ομαδικό. Η πάσα μπορεί να είναι δημιουργική ή τελική (assist). Η μπάλα μεταφέρεται πιο γρήγορα στο γήπεδο με πάσα παρά με ντρίπλα κυρίως σε καταστάσεις αιφνιδιασμού. Η πάσα είναι ο συνδετικός κρίκος της συνεργασίας των παικτών. Η μεταβίβαση της πάσας είναι κάτι απλό, αλλά στην πραγματικότητα είναι από τα πιο δύσκολα κομμάτια εκμάθησης σε έναν αρχάριο παίκτη.

Η πιο συνηθισμένη αντίδραση των αρχάριων παικτών μόλις υποδεχτούν την

μπάλα είναι να ντριπλάρουν. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα όλα τα παιδιά να μαζευτούν γύρω του και να ζητάνε την μπάλα ή να την τραβάνε από τα χέρια του. Για αυτό ο προπονητής θα πρέπει να φωνάζει στον αρχάριο παίκτη αμέσως με το που υποδεχτεί την μπάλα να κάνει πάσα σε κάποιος ξεμαρκάριστο συμπαίκτη του ή αν είναι μακριά μετά από μία ή δύο ντρίπλες. Ότι έκανε και ο άνθρωπος που επινόησε την καλαθοσφαίριση δηλαδή, φώναζε συνεχώς «πάσα-πάσα» στους μαθητές που έβαλε να παίξουν για πρώτη φορά (Naismith, 1991).

Η δυναμική αυτή φύση των αθλοπαιδιών, καθιστά τη διερεύνηση των παραμέτρων της απόδοσης σύνθετη διαδικασία, καθώς κάποιες σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την απόδοση μπορούν να παρατηρηθούν μόνο κατά τη διάρκεια του αγώνα (κάτω από πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες) (Hughes & Bartlett, 2002a). Σε αυτή την κατεύθυνση, έχει αναπτυχθεί η μέθοδος της σημειογραφικής ανάλυσης, που αποσκοπεί στον προσδιορισμό και την ποσοτικοποίηση των παραμέτρων που καθορίζουν την απόδοση με έγκυρο και συστηματικό τρόπο (Hughes & Franks, 2004). Οι παράμετροι που καθορίζουν την απόδοση χαρακτηρίζονται ως δείκτες απόδοσης και για να είναι χρήσιμοι συνδέονται με την επιτυχία (Hudges & Bartlett, 2002b). Στην καλαθοσφαίριση η επιτυχία εκφράζεται ως η νίκη σε έναν αγώνα (τελικό αποτέλεσμα αγώνα) ή ως η ευστοχία (σε μια βολή ή σε μια επίθεση) (Hay, 1993; Hughes & Bartlett, 2002a).

1.1. Σκοπός της έρευνας.

Σκοπό της παρούσας εργασίας αποτέλεσε η καταγραφή και η ανάλυση των διεισδύσεων του ελληνικού πρωταθλήματος Α1 γυναικών, της αγωνιστικής περιόδου 2015-2016.

1.2. Σημασία της έρευνας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας θα δώσουν χρήσιμες πληροφορίες και προπονητικές κατευθύνσεις στους προπονητές και τους αθλητές σχετικά με τον ρόλο των διεισδύσεων στους αγώνες της καλαθοσφαίρισης.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1. Γενικά περί επίθεσης

Η επίθεση είναι ένα από τα δύο κύρια μέρη της καλαθοσφαίρισης και είναι εξίσου σημαντικό, αν όχι σημαντικότερο, από την άμυνα (Κιουμουρτζόγλου, 1994). Πολλοί προπονητές κατά καιρούς, βρέθηκαν σε σύγχυση μιας και δεν μπορούσαν να αποφασίσουν σε ποιο από τα δύο μέρη αυτά της επίθεσης, να δώσουν μεγαλύτερη βαρύτητα. Ο Κιουμουρτζόγλου (1994), αναφέρει πως, η επίθεση παρουσιάζει σε σχέση με την άμυνα ένα τρομερό πλεονέκτημα, καθώς έχει τον πρώτο λόγο. Ο επιθετικός και κατ' επέκταση η ομάδα που είναι στην επίθεση, είναι αυτή που αποφασίζει την εξέλιξη του παιχνιδιού και η άμυνα, παρά το γεγονός ότι προσπαθεί να πάρει αυτό το πλεονέκτημα, να οδηγήσει δηλαδή την επίθεση εκεί που αυτή θέλει, το επιτυγχάνει, αν το πετύχει, σχετικά λίγες φορές. Άλλωστε η επίθεση είναι το στοιχείο αυτό, που κεντρίζει το ενδιαφέρον των περισσότερων φιλάθλων, μιας και αυτή προσφέρει το μεγαλύτερο ποσοστό του θεάματος, που παρέχει το μπάσκετ.

Ένας από τους καθοριστικούς παράγοντες της επίθεσης, που κρίνει και την έκβαση της, είναι η ομαδικότητα. Η ομαδικότητα και η συνοχή της ομάδας έχει άμεση σχέση με την συνεργασία των μελών της και μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό το τελικό αποτέλεσμα. Η συνοχή της ομάδας ορίζεται ως η δύναμη η οποία προσελκύει τα μέλη της ομάδας και τα παρακινεί να ενεργούν μαζί. (Moravec, Johannensen & Hjelm, 1997). Όσο πιο μεγάλο χρονικό διάστημα είναι μαζί τα μέλη μιας ομάδας, τόσο πιο μεγάλη συνοχή παρατηρείται. Το να γνωρίζονται τα μέλη μιας ομάδας και να ξέρουν τα χαρακτηριστικά των άλλων βοηθάει

περισσότερο στην καλύτερη απόδοση (Feldman & Arnold, 1983). Έτσι πολλές φορές ομάδες με όχι και τόσο καλούς παίκτες, αλλά με ομαδικό παιχνίδι και συνοχή. Καταφέρνουν να κερδίζουν ομάδες, οι οποίες διαθέτουν καλύτερες μονάδες αλλά δεν υπάρχει συνοχή στο παιχνίδι τους, μιας και ο καθένας παίζει για τον εαυτό του και όχι για την ομάδα.

Σε ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης όλες οι ενέργειες γίνονται μέσω των ατομικών δεξιοτήτων, οπότε ένα από τα βασικά στοιχεία για την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης μίας ομάδας είναι η τελειοποίηση των βασικών δεξιοτήτων αυτών. Οι προπονητές πάντα κάνουν υποθέσεις για την πιθανή αιτία της νίκης και της ήττας στην καλαθοσφαίριση κ σύμφωνα με τον Roberts (1980), η αιτία αποδίδεται γενικά στην ικανότητα χειρισμού των βασικών δεξιοτήτων, την προσπάθεια, την τύχη, τη δυσκολία ή την ευκολία του παιχνιδιού, τον προγραμματισμό, την προετοιμασία, και τη στρατηγική των ομάδων. Κατά την καθοδήγηση οι προπονητές προωθούν την ανάπτυξη των βασικών δεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων των παικτών και συμπληρώνουν τις τακτικές και τις στρατηγικές λεπτομέρειες της ομάδας με απώτερο σκοπό τη νίκη (Hendry, 1969; McCaughan & McKinlay, 1981; Wooden, 1996).

Το σουτ, η πάσα, και η ντρίπλα είναι θεμελιώδης αρχές της επίθεσης, η σωστή χρήση των οποίων είναι σημαντική σε ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης (Wissel, 1994;).

Είναι βασικές επιθετικές δεξιότητες, που όλοι οι παίκτες ανεξαρτήτως εμπειρίας και ηλικίας πρέπει να δουλέψουν και να βελτιώσουν, για να τελειοποιήσουν την

ατομική τους απόδοση και έπειτα να χρησιμοποιήσουν κατάλληλα τις δεξιότητες τους, για να μεγιστοποιήσουν την απόδοση της ομάδας (Krause,1994).

2. Διεισδύσεις

2.1.1 Η επίθεση της διείσδυσης

Το ελεύθερο μπάσκετ βασίζεται, κύρια, στην αποδοτική απλότητα. Οι παίκτες, μέσω απλών κινήσεων, που εκτελούνται όμως πολύ καλά, κυνηγούν το εύκολο καλάθι. Βέβαια, πρέπει να είναι ικανοί να αξιοποιούν τις ευκαιρίες, που δημιουργούνται ανά πάσα στιγμή. Άρα θα ήταν ουτοπία να έχει η ομάδα σαν βασική της επιλογή το σουτ τριών πόντων και να μην υπάρχουν παίκτες που να το πετυχαίνουν. (Αναστασιάδης, Μιχαήλ “Καλαθοσφαίριση, ομαδική τεχνική και τακτική. Αθήνα 1994, σελ 161)

Το «σύστημα» αυτό, αν μπορεί να ονομαστεί έτσι, έχει σα βασική κίνηση τη διείσδυση προς το καλάθι. Έτσι όλοι οι αμυντικοί είναι σε απόσταση μιας πάσας από την μπάλα (σε περίπτωση που η διείσδυση γίνει από το κέντρο). Αν ένας από αυτούς επιχειρήσει να βοηθήσει, τότε ο προσωπικός του αντίπαλος θα είναι ελεύθερος είτε κοντά στο καλάθι είτε έξω σε θέση σουτ, τρίποντου ή δίποντου. Βέβαια αν δεν ανακοπεί αυτός που επιχειρεί την διείσδυση μπορεί να τελειώσει ο ίδιος την προσπάθεια. Ενώ υπάρχει πάντα η δυνατότητα να κερδίσει κάποιο φάουλ, από την προσπάθεια του αμυντικού να τον ανακόψει. Δεν υπάρχει αμφιβολία πως η επίθεση

αυτή βασίζεται στην αυθόρμητη και αρμονική συνεργασία των παικτών. Δεν φτάνει να γίνει η διείσδυση από έναν παίκτη και οι άλλοι να μην κινηθούν σωστά, για να δεχτούν μια πιθανή πάσα. Ωστόσο ακόμα και αυτό το φαινομενικά ελεύθερο στυλ παιχνιδιού οφείλει να στηρίζεται σε κάποιους κανόνες, σε κάποιες αρχές για την καλύτερη συνεργασία των παικτών. Τέλος το επιθετικό ριμπάουντ παίζει σημαντικό ρόλο στη συνέχιση της επιθετικής δραστηριότητας. (Αναστασιάδης, Μιχαήλ “Καλαθοσφαίριση, ομαδική τεχνική και τακτική. Αθήνα 1994, σελ 161-162)

2.1.2 Ατομικές επιθετικές ενέργειες:

Η αποτελεσματικότητα της «διείσδυσης» σχετίζεται άμεσα με τον όρο ατομικές επιθετικές ενέργειες. Αναφέρομαι στις ενέργειες που γίνονται από τον παίκτη με σκοπό την καλύτερη αξιοποίηση των επιθετικών του ικανοτήτων. Είναι οι επιθετικοί ελιγμοί (offensive maneuvers) που χρησιμοποιεί ο παίκτης, για να ολοκληρώσει την επιθετική του προσπάθεια. (Αναστασιάδης, Μιχαήλ “Καλαθοσφαίριση, ομαδική τεχνική και τακτική. Αθήνα 1994, σελ 14-18)

Ένας παίκτης μπορεί να διαθέτει αξιόλογη ικανότητα, ως προς την επιθετική του τεχνική, να υστερεί όμως ως προς την ευχέρεια να φτάνει στη στιγμή, που θα χρησιμοποιήσει τα επιθετικά του όπλα, δηλαδή το σουτ, την πάσα, την ντρίπλα κ.λπ. Την ευχέρεια αυτή θα του την εξασφαλίσουν οι διάφοροι επιθετικοί ελιγμοί, που θα προηγηθούν της τελικής χρήσης του σουτ ή άλλου επιθετικού όπλου. Αν δεν μπορεί να πάρει την μπάλα πως είναι δυνατόν να απειλήσει το καλάθι ; αλλά και αν ακόμα κατορθώσει να την πάρει, είναι υποχρεωμένος να ξεφύγει από την άμυνα του

αντιπάλου του πριν σουτάρει. Αν δεν είναι όμως ικανός να τον ξεγελάσει με κάποια προσποίηση , πως θα μπορέσει να συνεχίσει την επιθετική του προσπάθεια;

Αλλά και από άλλη άποψη οι ατομικές επιθετικές ενέργειες έχουν ουσιώδη σημασία. Συνήθως μια ομαδική επίθεση αρχίζει με μια μεταβίβαση του συντονιστεί της ομάδας (play maker) προς τον ελ ,δηλαδή τον πλάγιο προωθημένο παίχτη. Αν ο παίχτης αυτός είναι ανίκανος να ξεμαρκαριστεί για να δεχτεί την πάσα , πως είναι δυνατόν να αρχίσει η συλλογική επιθετική τακτική; Η αναγκαιότητα μάλιστα αυτή είναι ακόμα πιο έκδηλη όταν η ανάπτυξη της επιθετικής τακτικής βασίζεται στο ελεύθερο παιχνίδι. (Αναστασιάδης, Μιχαήλ “Καλαθοσφαίριση, ομαδική τεχνική και τακτική. Αθήνα 1994, σελ 14-18)

Κύριος σκοπός των επιθετικών ελιγμών είναι η διατάραξη της καλής αμυντικής θέσης του αντιπάλου. Πως θα πέσει ο αντίπαλος σε μειονεκτική θέση, ώστε να μπορέσει ο επιτιθέμενος να ολοκληρώσει την επιθετική του προσπάθεια Ο χαρακτηρισμός όμως της αμυντικής θέσης ως μειονεκτικής, εξαρτάται από την αγωνιστική κατάσταση της στιγμής εκείνης. Π.χ. μια προσποίηση έχει σα σκοπό το τράβηγμα του αντιπάλου πάνω στον επιθετικό, για να μπορέσει ο τελευταίος να τον παρακάμψει με ένα απότομο μπάσιμο. Άλλη όμως προσποίηση έχει εντελώς αντίθετο σκοπό, δηλαδή την απομάκρυνση του αντιπάλου, για να μπορέσει ο επιτιθέμενος να πάρει την μπάλα ή να σουτάρει. Επομένως , η διατάραξη της αμυντικής ισορροπίας του αντιπάλου είναι απόλυτα συνυφασμένη με τους επιθετικούς σκοπούς του επιτιθέμενου παίχτη. (Αναστασιάδης, Μιχαήλ “Καλαθοσφαίριση, ομαδική τεχνική και τακτική. Αθήνα 1994, σελ 14-18)

Οι επιθετικές ενέργειες δεν είναι δυνατόν να γίνουν με προκαθορισμένη συνταγή. Δεν προκαθορίζονται οι επιθετικοί ελιγμοί. Ο καλός παίχτης πρέπει να είναι γνώστης, να κατέχει κάθε επιθετική ενέργεια , που θα τον φέρει σε πλεονεκτική θέση σε σχέση με τον αντίπαλο του . Πρέπει να είναι σε θέση να αντιδράσει στην αντίπαλη άμυνα με τον κατάλληλο ελιγμό, την ανάλογη προσποίηση κ.λπ. Πρέπει να δράσει αμέσως με τελειότητα και πειστικότητα. Για να το κατορθώσει όμως αυτό, απαιτείται όχι μόνο γνώση της επιθετικής ενέργειας , αλλά και απόλυτα σωστή εκτέλεση , για να έχει την πιθανότητα να ξεγελάσει τον αντίπαλο του . Η σύγχρονη τεχνική του αθλήματος προσφέρει στον καλαθοσφαιριστή πολλά επιθετικά όπλα, όπως και πλήθος τρόπων για την χρησιμοποίησή τους . Φτάνει να γίνει η σωστή επιλογή της κατάλληλης ενέργειας στην κατάλληλη στιγμή. Το ίδιο , όμως, συμβαίνει και στον αμυντικό τομέα , που έχει εξελιχθεί καταπληκτικά τα τελευταία χρόνια. Ο αμυντικός παίχτης γνωρίζει το τι μπορεί να κάνει ο επιθετικός. Θα χάσει μόνο όταν ο τελευταίος είναι πειστικός και αυθόρμητος στις ενέργειες του, ώστε να αιφνιδιαστεί και να πιαστεί αμυντικά απροετοίμαστος. (Αναστασιάδης, Μιχαήλ “Καλαθοσφαίριση, ομαδική τεχνική και τακτική. Αθήνα 1994, σελ 14-18)

Ο παίχτης κατά την επιθετική του προσπάθεια πρέπει να αξιοποιεί στο έπακρο τις επιθετικές του ικανότητες. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να υπερβάλει, σε βαθμό να χαρακτηριστεί ατομιστής. Κάθε κίνηση του πρέπει να έχει κάποιο σκοπό. Όχι περιττές ενέργειες, που καθυστερούν την γενική επιθετική δραστηριότητα της ομάδας. Κάθε παίχτης από τη στιγμή που θα πάρει την μπάλα έχει 3” στη διάθεση του να κάνει κάτι. Αν σε αυτό το χρονικό διάστημα δεν κατορθώσει να δράσει ή δεν διαφαίνεται σοβαρή περίπτωση για την εξουδετέρωση

του αμυντικού που μπορεί να είναι καλός, τότε πιο φρόνιμο είναι να μεταβιβάσει την μπάλα σε κάποιο συμπαίκτη του, για να συνεχιστεί η ομαδική επιθετική προσπάθεια. Κάθε καθυστέρηση στο τομέα αυτό είναι υπέρ της άμυνας, που βρίσκει το χρόνο που χρειάζεται για να οργανωθεί καλύτερα. (Αναστασιάδης, Μιχαήλ “Καλαθοσφαίριση, ομαδική τεχνική και τακτική. Αθήνα 1994, σελ 14-18)

Η λογική χρησιμοποίηση της ντρίπλας είναι μια από τις θεμελιώδεις αρχές της τεχνικής. Μια βασική αρχή του μπάσκετ είναι «Μην κάνεις ντρίπλα , αν από πριν δεν ξέρεις γιατί την κάνεις». Η ντρίπλα πρέπει να διατηρείται σαν ένα καλό επιθετικό όπλο. Δεν πρέπει να το «ξοδεύει» ο παίχτης χωρίς λόγο. Κάτι που κάνουν συνήθως οι άπειροι παίχτες ,αλλά και αρκετοί έμπειροι, είναι το χτύπημα της μπάλας κάτω , αμέσως μόλις την δεχτούν. Και το πράγμα είναι ακόμα πιο σοβαρό, όταν την πιάνει αμέσως μετά το χτύπημα , οπότε ο παίχτης νεκρώνεται επιθετικά, αφού ο αμυντικός θα τον πιάσει φορτικά χωρίς κανένα φόβο να τον ξεγελάσει. (Αναστασιάδης, Μιχαήλ “Καλαθοσφαίριση, ομαδική τεχνική και τακτική. Αθήνα 1994, σελ 14-18)

2.1.3. Διείσδυση για την διάσπαση προσωπικής άμυνας

Η διείσδυση στα πλαίσια του οργανωμένου παιχνιδιού είναι άμεσα συνδεδεμένη με τις «αποστάσεις» (spacing) . Αναμφίβολα το 1εναντίον 1 είναι αποτέλεσμα ατομικής ικανότητας του παίχτη που επιτίθεται ωστόσο η αποτελεσματικότητα του εξαρτάται

σε πολύ μεγάλο βαθμό και από τις κατάλληλες τοποθετήσεις των υπολοίπων παιχτών της επίθεσης. Αυτό συμβαίνει γιατί εφόσον ο επιθετικός διεισδύσει και αποκτήσει πλεονέκτημα έναντι του προσωπικού του αντιπάλου είναι πιθανό να έρθει σε βοήθεια (αμυντική κάλυψη) κάποιος άλλος αμυντικός. Έτσι προκύπτει ένας άλλος επιθετικός θα βρεθεί χωρίς αντίπαλο. Οι κατάλληλες αποστάσεις των επιτιθέμενων εξασφαλίζουν την σωστή τοποθέτηση των παιχτών ώστε να μπορούν να δεχτούν την μπάλα όταν ο αμυντικός τους επιχειρήσει να βοηθήσει στην διείσδυση. (Tex Winter , fiba assist magazine 27 2007)

2.2. Τα είδη της μεταβίβασης:

Μια μεταβίβαση είναι επιτυχημένη, εφόσον φτάνει στον προορισμό της, δηλαδή εφ' όσον φτάσει στον παραλήπτη. Υπάρχουν πολλά είδη μεταβίβασης αναλόγως την αμυντική πίεση.

2.2.1. Μεταβίβαση με δύο χέρια από το στήθος.

Είναι η πιο συχνή μεταβίβαση εξαιτίας της ασφάλειας και της ακρίβειας που προσφέρει. Χρειάζεται καλή ισορροπία του σώματος και σωστό πιάσιμο της μπάλας. Η ισορροπία εξαρτάται από την στάση ετοιμότητας που πρέπει να έχει ο παίκτης κατά την εκτέλεση της. Δηλαδή, γόνατα λυγισμένα. Τα πέλματα να εφάπτονται στο έδαφος. Να είναι παράλληλα μεταξύ τους, με άνοιγμα περίπου ίσο με το άνοιγμα των ώμων. Το πιάσιμο της μπάλας γίνεται έτσι ώστε να τα δάχτυλα να είναι ανοικτά, χαλαρά, απλωμένα πάνω σε αυτή χωρίς να ακουμπάνε στην επιφάνεια της. Οι δύο αντίχειρες να ακουμπάνε σχεδόν μεταξύ τους και τους δείκτες να σχηματίζουν το

λατινικό γράμμα «W». Η μπάλα να πιάνεται στο ύψος του στήθους 10-15 εκ. περίπου από το σώμα. Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι και οι βραχίονες στα πλευρά.

Η μεταβίβαση γίνεται από το στήθος του πασέρ στο στήθος του παραλήπτη. Η πορεία της μπάλας είναι παράλληλη με το έδαφος. Τα χέρια ακολουθούν την πορεία της μπάλας μέχρι να τεντώσουν πλήρως οι αγκώνες και να «σπάσουν» οι καρποί. Ο έλεγχος της μπάλας γίνεται από τα δάχτυλα. Το ομώνυμο πόδι της πλευράς προβάλλεται προς την κατεύθυνση της μπάλας για μεγαλύτερη ώθηση και ακρίβεια και το βάρος του σώματος μετατοπίζεται προς τα εμπρός σαν συνέχεια της κίνησης.

2.2.2. «Σκαστή» μεταβίβαση με δύο χέρια.

Αν και χρησιμοποιείται συχνά, έχει δύο μειονεκτήματα. Πρώτον, είναι αργή πάσα λόγω της καθοδικής πορείας της και δεύτερον, είναι δύσκολο το πιάσιμο της από παίκτη που βρίσκεται σε κίνηση και δεν υπάρχει καλός συγχρονισμός. Η χρησιμοποίηση της εξαρτάται από την ικανότητα του πασέρ.

Η τεχνική είναι σχεδόν παρόμοια με αυτή της τεχνικής της μεταβίβασης στήθους, με διαφορά ότι η μπάλα χτυπάει στο έδαφος πριν φτάσει στα χέρια του παραλήπτη. Για να έχει κατεύθυνση το στήθος του παραλήπτη πρέπει το σκάσιμο της μπάλας να γίνει περίπου στα $\frac{3}{4}$ της απόστασης.

Υπάρχει και παραλλαγή της σκαστής πάσας. Η πλάγια σκαστή πάσα και χρησιμοποιείται όταν ο παίκτης πιέζεται από τον προσωπικό του αντίπαλο, προσπαθώντας να προστατεύσει την μπάλα. Η διαφορά στην τεχνική εκτέλεσης της είναι το μεγάλο σταυρωτό βήμα με το κοντινότερο στον αντίπαλο πόδι, ώστε να μπει ανάμεσα σε αυτόν και την μπάλα. Η μπάλα σηκώνεται πλάγια και οι αγκώνες

δείχνουν τον παραλήπτη. Η θέση του παίκτη είναι λοξή κρατώντας την μπάλα προστατευμένη μακριά από τον αμυντικό. Οι καρποί είναι σε ραχιαία κάμψη και ωθεί την μπάλα με τέντωμα των αγκώνων, κάμψη των καρπών με έλεγχο της μπάλας από τα δάχτυλα.

2.2.3 Η μεταβίβαση με δύο χέρια πάνω από το κεφάλι.

Είναι από τις βασικές πάσες της καλαθοσφαίρισης. Χρησιμοποιείται σε πολλές φάσεις του παιχνιδιού. Το μεγαλύτερο μειονέκτημα της είναι ότι ο παίκτης για να την πραγματοποιήσει της δεν βρίσκεται σε θέση άμεσης απειλής. Για την εκτέλεση της η μπάλα πιάνεται πάνω από το κεφάλι με τα δύο χέρια. Η λαβή της μπάλας είναι ίδια με αυτή της πάσας στήθους. Οι καρποί είναι λυγισμένοι ραχιαία έτσι ώστε τα δάχτυλα να κοιτάνε πάνω. Οι αγκώνες λυγισμένοι δείχνοντας τον παραλήπτη. Τα γόνατα σχεδόν τεντωμένα και το σώμα είναι σε όρθια θέση. Το ένα πόδι προβάλλεται ελαφρά από το άλλο για καλύτερη ισορροπία. Η πάσα γίνεται με κίνηση των καρπών κι έλεγχο των δαχτύλων. Η κατεύθυνση της μπάλας έχει σαν στόχο το πρόσωπο του παραλήπτη παραλλαγή της πάσας αυτής είναι η πάσα με δύο χέρια πάνω από τον ώμο.

2.2.4. Η απλή μεταβίβαση με ένα χέρι (Push pass).

Είναι σχετικά απλή, γρήγορη πάσα αν και απαιτείται καλή τεχνική κατάρτιση. Χρησιμοποιείται για κοντινές αποστάσεις κ γρήγορες μεταβιβάσεις χωρίς να υπάρχουν καθυστερήσεις στις κινήσεις των παικτών. Η εκτέλεση της είναι

σχετικά απλή. Ο παίχτης φέρνει την μπάλα στο ύψος του ώμου από όπου θα πραγματοποιηθεί η πάσα αν πρόκειται για κοντινή απόσταση ή στο ύψος του αυτιού αν πρόκειται για μακρινή. Το αριστερό χέρι τοποθετείται πλάγια κ εσωτερικά της μπάλας. Το δεξί χέρι μπαίνει κάτω από την μπάλα κατά μήκος του σώματος, σε αντίθεση με την μακρινή που σχηματίζει σχεδόν ορθή γωνία. Η μεταβίβαση της γίνεται με ώθηση του καρπού και τον δαχτύλων. Η κίνηση είναι εκρηκτική και το χέρι δεν τεντώνει πλήρως συνήθως, αναλόγως την απόσταση.

2.2.5. Η «σκαστή» μεταβίβαση με ένα χέρι.

Η εκτέλεση της βασίζεται στις αρχές μεταβίβασης με ένα χέρι σε συνδυασμό με τη σκαστή με δύο χέρια. Κατά την τελευταία ντρίπλα και μόλις η μπάλα φτάσει στο ύψος του χεριού, γίνεται η πάσα «σπρώχνοντας» την μπάλα προς τον παραλήπτη αφού φυσικά έρθει σε επαφή με το έδαφος. Όπως γίνεται σε όλες τις πάσες, πλην εξαιρέσεων, το χέρι ακολουθεί την πορεία της μπάλας.

Για τους αρχάριους παίκτες είναι μια δύσκολη πάσα γιατί γίνεται με το ένα χέρι και η ματαίωση της είναι πολύ δύσκολη.

2.2.6. Η γυριστή μεταβίβαση (Hook pass).

Η γυριστή πάσα ή ραβερσέ όπως συνηθίζεται να λέγεται είναι μια πάσα που χρήσιμη η οποία ανακόπτεται δύσκολα. Είναι πολύ χρήσιμη αλλά δεν συνιστάται για αρχάριους αφού γίνεται στον αέρα. Η καλή επαφή με την μπάλα, η καλή τεχνική κατάρτιση και η καλή οπτική επαφή του χώρου είναι βασικά χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ο πασέρ. Για την εκτέλεση της πάσας χρειάζεται καλή αρμονία στις

κινήσεις του σώματος. Το πόδι που ωθεί το σώμα στον αέρα είναι το αντίθετο από το χέρι που θα γίνει η πάσα. Το βάρος του σώματος είναι στο πόδι ώθησης, ενώ το άλλο πόδι είναι λυγισμένο στο γόνατο και σηκώνεται ψηλά. Το πάτημα γίνεται σχεδόν παράλληλα προς τον παραλήπτη. Η αριστερή πλευρά του σώματος «κοιτάει» τον παραλήπτη και ο πασέρ βλέπει τον χώρο πάνω από τον ώμο της πλευράς που θα γίνει η πάσα. Το αντίθετο χέρι από το χέρι που θα εκτέλεση την πάσα, την προστατεύει. Το χέρι με την μπάλα διαγράφει μια κυκλική πορεία προς τα πάνω, κατά μήκος της πλευράς του παίκτη. Η μπάλα φεύγει από τις άκρες των δαχτύλων, στο ψηλότερο σημείο του άλματος. Μόλις η μπάλα φύγει από τα δάχτυλα του παίκτη, το σώμα του γυρίζει στον αέρα και προσγειώνεται με μέτωπο στον παραλήπτη. Μία παραλλαγή της πάσας αυτής είναι η γυριστή πάσα με πήδημα (jump hook). Είναι δυναμική πάσα. Το άλμα είναι επιτόπιο και η μπάλα ανεβαίνει ψηλά χωρίς να διαγράψει κάποιο τόξο, κοντά στο σώμα του πασέρ.

2.2.7. Η ραχιαία μεταβίβαση.

Είναι θεαματική πάσα και απαιτεί τεχνική ικανότητα από τον πασέρ. Η αποτελεσματικότητα της είναι ανάλογη της τεχνικής κατάρτισης του πασέρ. Η πιο συνηθισμένη περίπτωση χρησιμοποίησης της είναι στην τελική φάση του αιφνιδιασμού ή σε τυχόν παγίδα των αντιπάλων. Για την εκτέλεση της ο πασέρ φέρνει την μπάλα πίσω και στο ύψος της μέσης, ενώ ο καρπός είναι λυγισμένος σχηματίζοντας ορθή γωνία για καλύτερη λαβή. Η μπάλα ωθείται με κίνηση του καρπού και των δαχτύλων.

2.3. Γενικά για την βιντεοανάλυση

Ο σύγχρονος αθλητισμός υψηλών επιδόσεων απαιτεί συνδυασμό σωματικών προσόντων, φυσικών ικανοτήτων και τεχνικών δεξιοτήτων.

Στην καλαθοσφαίριση η απόδοση των αθλητών είναι πολυσήμαντη και εξαρτάται από τις βιολογικές τους ικανότητες, την ατομική και ομαδική τους συμπεριφορά στον αγώνα και τις τεχνικές τους επιδεξιότητες, ενώ καθοριστικός είναι και ο ρόλος των ψυχοπνευματικών λειτουργιών, οι οποίες μπορεί να τους επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά την απόδοση των αθλητών.

Η βασική τεχνική είναι ο καθοριστικός παράγοντας επίδοσης στην καλαθοσφαίριση. Ο Newel (1994), αναφέρει ότι οι αθλητές που διακρίνονται για τις επιθετικές τους ικανότητες, είναι εκείνοι που δούλευαν σκληρότερα από οποιονδήποτε άλλον στην προπόνηση, κυρίως στις επιδεξιότητες της βασικής τεχνικής.

Από την επισκόπηση της βιβλιογραφίας φαίνεται ότι η έρευνα σχετικά με τη μεγιστοποίηση της απόδοσης στο επιθετικό κομμάτι της καλαθοσφαίρισης εστιάζεται σε τρεις τομείς:

- Στην ανάλυση της κινηματικής της κίνησης και των παραγόντων που επηρεάζουν την ευστοχία του σουτ, την τεχνική εκτέλεσης της κίνησης, σε σχέση με την απόσταση από το καλάθι, την αγωνιστική θέση, το φύλο, την αμυντική πίεση, το αγωνιστικό επίπεδο, τον τρόπο σταματήματος πριν την εκτέλεση του σουτ, τον οπτικό έλεγχο της κίνησης και την τεχνική απελευθέρωσης της μπάλας

- Στην ανάλυση του παιχνιδιού μέσα από τη μελέτη και επεξεργασία στατιστικών στοιχείων
- Στην ανάλυση των τεχνικών και τακτικών ενεργειών των παικτών μέσα από τη βιντεοανάλυση παιχνιδιών ή την παρατήρηση και καταγραφή των τεχνικοτακτικών στοιχείων κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής των αγώνων.

Κάποιες σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την απόδοση των παικτών μπορούν να παρατηρηθούν μόνο κατά τη διάρκεια του αγώνα (κάτω από πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες) (Hughes & Bartlett, 2002a).

Σε αυτή την κατεύθυνση, έχει αναπτυχθεί η μέθοδος της σημειογραφικής ανάλυσης μέσω της χρησιμοποίησης ζωντανής εικόνας (βίντεο) που αποσκοπεί στον προσδιορισμό και την ποσοτικοποίηση των παραμέτρων που καθορίζουν την απόδοση με έγκυρο και συστηματικό τρόπο (Hughes & Franks, 2004).

Οι παράμετροι που καθορίζουν την απόδοση χαρακτηρίζονται ως δείκτες απόδοσης και για να είναι χρήσιμες συνδέονται με την επιτυχία. Στην καλαθοσφαίριση η επιτυχία εκφράζεται ως η νίκη σε έναν αγώνα (τελικό αποτέλεσμα αγώνα) ή ως η ευστοχία (σε ένα σουτ ή σε μια επίθεση) (Hay, 1993; Hughes & Bartlett, 2002a).

Η βιντεοσκόπηση (scouting) αγώνων ή προπονήσεων ή ακόμη και ανεξάρτητων θεμάτων προπονητικού ενδιαφέροντος και η σχετική ανάλυση που ακολουθεί, αποτελεί πλέον απαραίτητη πρακτική στην άσκηση της προπονητικής σε οποιοδήποτε επίπεδο.

Η πρακτική έχει αποδείξει ότι τα συμπεράσματα που μπορεί να βγάλει ο προπονητής από μια προβολή είναι πολλαπλάσια, αν έχει προηγηθεί μια καλή προεργασία και κατάλληλη εισαγωγή σχετικά με το θέμα της. Πριν από την προβολή στους παίκτες πρέπει να μελετήσει το βίντεο μόνος του, για να διαπιστώσει τα δυνατά και αδύνατα σημεία της ομάδας του και να σημειώσει τα σπουδαιότερα. Ο προπονητής κατά την εισαγωγική του ομιλία επιδιώκει να αυξήσει το ενδιαφέρον για το θέμα, επισημαίνει τα οφέλη που θα αποκομιστούν από την προβολή αυτή, τονίζει τις σημαντικές φάσεις, για να μην διαφύγουν της προσοχής των παικτών και ξεχωρίζει μερικά σημεία που θα μπορούσαν να συζητηθούν μετά την προβολή

Κατά την διάρκεια της προβολής, ο προπονητής καλό είναι να χρησιμοποιεί και την αργή κίνηση (slow motion), όπως και επαναλήψεις φάσεων ή κινήσεων που έχουν ιδιαίτερη σημασία. Επίσης, σε ορισμένες φάσεις, για καλύτερη ανάλυση και τονισμό, κρίνεται σκόπιμο και το πάγωμα της εικόνας. Τέλος, μετά τον αναλυτικό αυτό τρόπο προβολής πρέπει να ακολουθήσει σχετική συζήτηση και να ολοκληρωθεί η όλη διαδικασία με πρακτική εφαρμογή στο γήπεδο για να μεταφερθεί η εικόνα στην πράξη.

Η προβολή μιας βιντεοταινίας ή DVD, εκτός από διδακτικές ανάγκες, συνήθως γίνεται και για την ανάλυση της αντίπαλης ομάδας. Ο προπονητής οφείλει να έχει προσωπική γνώμη:

Για τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας

Να γνωρίζει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους

Να μπορεί να αναλύει τη φιλοσοφία ανάπτυξης του επιθετικού και αμυντικού παιχνιδιού των αντιπάλων

Οι επιθετικές κινήσεις των 3 τελευταίων αγώνων

Η συχνότητα επανάληψης τους στο παιχνίδι

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1: Δείγμα

Το δείγμα στο οποίο θα γίνει η ανάλυση αποτελείται από 36 αγώνες της Α1 Γυναικών περιόδου 2015-2016.

ΟΜΑΔΕΣ	
1. Ολυμπιακός	6. Λευκάδα
2. Παναθηναϊκός	7. Τερψιθέα
3. Πασκ	8. Κρόνος Αγ. Δημητρίου
4. Αθηναϊκός	9. Ιπποκράτης Κως
5. Πρωτέας Βούλας	10. Άρης Πετρούπολης

Για κάθε αγώνα καταγράφηκαν όλες οι διεισδύσεις καθώς και τα είδη τους των γηπεδούχων και φιλοξενούμενων ομάδων για κάθε κατοχή μπάλας ξεχωριστά. Κάθε κατοχή μπάλας αποτέλεσε μια ξεχωριστή καταγραφή.

3.2. Μέθοδος συλλογής δεδομένων.

Για τη συλλογή των δεδομένων επελέγη η **σημειογραφική ανάλυση (notational analysis)** των αγώνων σε βιντεογραφημένη μορφή. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται ευρέως τα τελευταία 20 χρόνια στον τομέα της προπονητικής των αθλοπαιδιών (McGarry, 2009). Η σημειογραφική ανάλυση παρέχει βελτιστοποίηση της παρεχόμενης ανατροφοδότησης στους προπονητές και τους αθλητές σχετικά με τους τρόπους μεγιστοποίησης της απόδοσης, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο

(O'Donoghue, 2006) . Η σημειογραφική ανάλυση των τεχνικών και τακτικών δεικτών πραγματοποιείται μέσω παρατήρησης επίσημων αγώνων και τη χρησιμοποίηση συστήματος σημειώσεων για την καταγραφή των κρίσιμων παραμέτρων (Laird & Waters, 2008).

Λόγω της καταγραφής μεγάλου όγκου ποιοτικών μεταβλητών, η επιλογή της σημειογραφικής ανάλυσης σε βιντεογραφημένους αγώνες και όχι σε «ζωντανούς» αγώνες δεν ενέχει τον κίνδυνο περιορισμένης ικανότητας ανάκλησης όλων των παρατηρούμενων πληροφοριών. Έρευνες έχουν δείξει ότι ακόμα και οι εξειδικευμένοι προπονητές και αθλητικοί επιστήμονες συχνά αδυνατούν να ανακαλέσουν όλες τις λεπτομέρειες που παρατήρησαν και που μπορεί να φανούν σημαντικές για το αποτέλεσμα μιας ενέργειας (Franks & Miller, 1986; Laird & Walters, 2008). Η ανάλυση βιντεογραφημένων αγώνων προσφέρει τη δυνατότητα εκμετάλλευσης των τεχνολογικών δυνατοτήτων και συγκεκριμένα:

- 1) Επανάληψη της εξεταζόμενης φάσης όσες φορές απαιτείται για τη σωστή καταγραφή της μεταβλητής και της κατηγοριοποίησής της και
- 2) Αναπαραγωγή της εξεταζόμενης φάσης εικόνα-εικόνα (αργή κίνηση), δίνοντας τη δυνατότητα ακριβέστερης κατηγοριοποίησης κάθε μεταβλητής.

3.3. Όργανα καταγραφής.

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν:

- A) Βιντεογραφημένοι αγώνες σε ψηφιακή μορφή υψηλής ευκρίνειας (dvd μονής στρώσης 4,7GB)
- B) Αναγνώστης dvd για υπολογιστή (dvd-drive)

Γ) Πρόγραμμα επεξεργασίας βίντεο Virtual Dub-MPEG2 1.5.10 by Avery Lee

Δ) Πρωτόκολλο καταγραφής δεδομένων

Ε) Υπολογιστής Intel® Core™ i3 CPU για την αποθήκευση των πρωτοκόλλων, την αναπαραγωγή των dvd και τη λειτουργία του προγράμματος επεξεργασίας βίντεο.

3.4. Πρωτόκολλο καταγραφής δεδομένων.

Για την καταγραφή των δεδομένων δημιουργήθηκε πρωτόκολλο καταγραφής, για τη συμπλήρωση του οποίου χρησιμοποιήθηκε σύστημα σημειώσεων με γράμματα και αριθμούς.

Μεταβλητές	Κατηγορίες	Κωδικοποίηση
team	OL, PAO	1, 2
quarter	1ο δεκ(1), 2ο δεκ(2), 3ο δεκ(3), 4ο δεκ(4)	1,2,3,4
per_start	Ρακ αρ(1), Ρακ κέντρο(2), Ρακ δεξιά(3), Δίπ αριστερά(4), Δίπ κέντρο(5), Δίπ δεξιά(6), Τρί αριστερά(7), Τρί κέντρο(8), Τρί δεξιά(9)	1,2,3,4,5,6,7,8,9
hand_dr	δεξί (1), αριστερό (2)	1,2
per_shot	Ρακ αρ (1), Ρακ κέντρο(2), Ρακ δεξιά(3), Δίπ αριστερά(4), Δίπ κέντρο(5), Δίπ δεξιά(6), Τρί αριστερά(7), Τρί κέντρο(8), Τρί δεξιά(9)	1,2,3,4,5,6,7,8,9
lay up	σε ένα χρόνο, σε δύο χρόνους	1,2
per_stop	Ρακ αρ(1), Ρακ κέντρο(2), Ρακ δεξιά(3), Δίπ αριστερά(4), Δίπ κέντρο(5), Δίπ δεξιά(6), Τρί αριστερά(7), Τρί κέντρο(8), Τρί δεξιά(9))	1,2,3,4,5,6,7,8,9
eid_stop	stride stop, jump stop	1,2
eid_pass	με ένα χέρι, σκαστή, σκαστή με ένα χέρι, πάνω από το κεφάλι, ραβερσέ πάσα, ραχιαία, ασφαλείας, on air	1,2,3,4,5,6,7
pass_in_out	in, out	1,2
Πίεση	Χωρίς πίεση(1), Πλησιάζει με χέρι κάτω (2), Πλησιάζει με χέρι ψηλά (3), Πιεστική άμυνα(4)	1,2,3,4
Shot	lay up, jump, hook, floater, pull up, άλλο	1,2,3,4,5,6
In out	In(1), Out (2), Καλάθι Foul (3), Foul (4) Block (5)	1,2,3,4,5

3.5: Μοντέλο καταγραφής δεδομένων

3. Η καταγραφή δεδομένων γίνεται με βάση έναν πίνακα, ο οποίος παρουσιάζεται αναλυτικά πιο κάτω, όπου οι επιλογές του παίχτη παρουσιάζονται με αριθμούς. Η καταγραφή κάθε προσπάθειας θα ξεκινάει με το ανάλογο σύμβολο ώστε να ορίζει σε ποια κατηγορία ανήκει η κάθε προσπάθεια.

a/a	team	quarter	per start	hand dr	lay up	per stop pass	eid stop	eid pass	pass in out	per shot	Πίεση	Shot	In out
1	1	1	8	1						3	3	1	2
2	1	1	4	2	2						1		2
3	1	1	9	1		3	1	9	1				
4	1	1	8	1						3	4	1	4

3.6:Κωδικοποίηση των δεδομένων

Μετά την ολοκλήρωση της καταγραφής των δεδομένων, αυτά θα κωδικοποιηθούν ώστε να ακολουθήσει η στατιστική τους ανάλυση. Τα δεδομένα θα μετατραπούν σε κατηγορικές μεταβλητές, όπου κάθε δεξιότητα θα κωδικοποιηθεί με τους αριθμούς 1,2,3... . Στον πίνακα 2 παρουσιάζεται η κωδικοποίηση των μεταβλητών.

3.7:Στατιστική ανάλυση

Για την καταγραφή των αποτελεσμάτων θα χρησιμοποιηθούν δείκτες περιγραφικής στατιστικής και δείκτες διασταυρωμένης ταξινόμησης σε πίνακες. Η ανάλυση των δεδομένων έχει γίνει με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 22.0.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΒΙΝΤΕΟΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Στο κεφάλαιο αυτό των αποτελεσμάτων παρουσιάζονται πίνακες ταξινόμησης με την παρατηρούμενη αριθμητική συχνότητα, ενώ με σχήματα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ποσοστιαίας παρατηρούμενης συχνότητας. Οι πίνακες και τα γραφήματα αποτελούν ενιαία μονάδα αποτελεσμάτων για κάθε επιμέρους τεχνική δεξιότητα και οι στατιστικοί δείκτες που παρουσιάζονται στους πίνακες αφορούν και στη σημαντικότητα των δεδομένων των αντίστοιχων σχημάτων ποσοστιαίας συχνότητας εμφάνισης.

4.1.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ

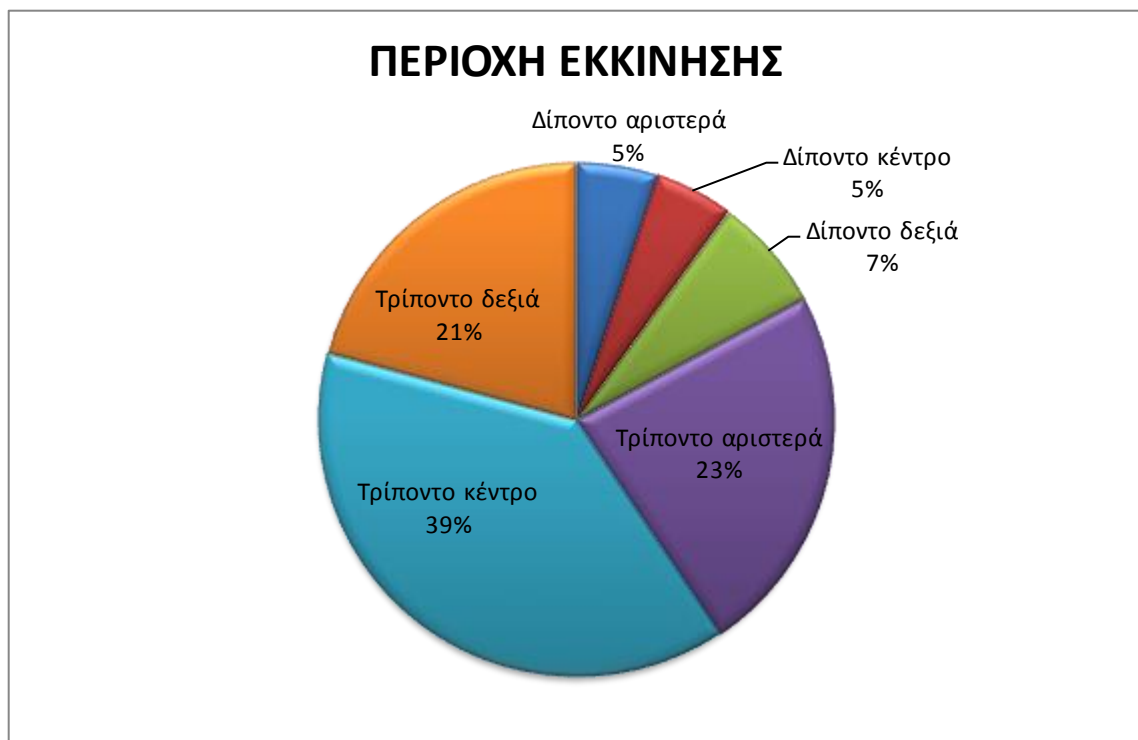
Τα αποτελέσματα της εργασίας παρουσιάζονται σε 10 πίνακες και αφορούν τις διεισδύσεις που πραγματοποιήθηκαν από την έναρξη της κατοχής μπάλας ως το τέλος αυτής. Στους πίνακες και τα σχήματα 4.1.1. και 4.1.2. παρουσιάζονται οι περιοχές έναρξης της ατομικής ενέργειας των ομάδων του Ολυμπιακού και του ΠΑΟ αντίστοιχα. Στους πίνακες και τα σχήματα 4.1.3. και 4.1.4. παρουσιάζεται η συχνότητα των χεριών ντρίπλας των δύο ομάδων. Στους πίνακες και τα σχήματα 4.1.5. και 4.1.6. παρουσιάζονται τα είδη σταματήματος των δύο ομάδων. Στους πίνακες και τα σχήματα 4.1.7 και 4.1.8 παρουσιάζονται τα είδη πάσας που χρησιμοποιήθηκαν μετά από διείσδυση των ομάδων του Ολυμπιακού και του ΠΑΟ αντίστοιχα. Στους πίνακες και τα σχήματα 4.1.9. και 4.1.10. παρουσιάζονται τα είδη των lay up που πραγματοποίησαν οι δύο ομάδες. Τα ποσοστά όλων των δεξιοτήτων και των διασταυρώσεων παρουσιάζονται και σε πίνακες ποσοστιαίων (%) συχνοτήτων.

4.1.1. Παρουσίαση της συχνότητας των περιοχών εκκίνησης των διεισδύσεων της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.1.1 και σχήμα 4.1.1 που ακολουθούν παρουσιάζονται οι περιοχές εκκίνησης των διεισδύσεων. Παρατηρούμε ότι οι περισσότερες διεισδύσεις ξεκινούν από το κέντρο της περιοχής του τρίποντου.

Πίνακας 4.1.1: Αριθμητική παρουσίαση των περιοχών εκκίνησης.

ΠΕΡΙΟΧΗ_ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Δίποντο αριστερά	23
Δίποντο κέντρο	22
Δίποντο δεξιά	32
Τρίποντο αριστερά	105
Τρίποντο κέντρο	173
Τρίποντο δεξιά	93



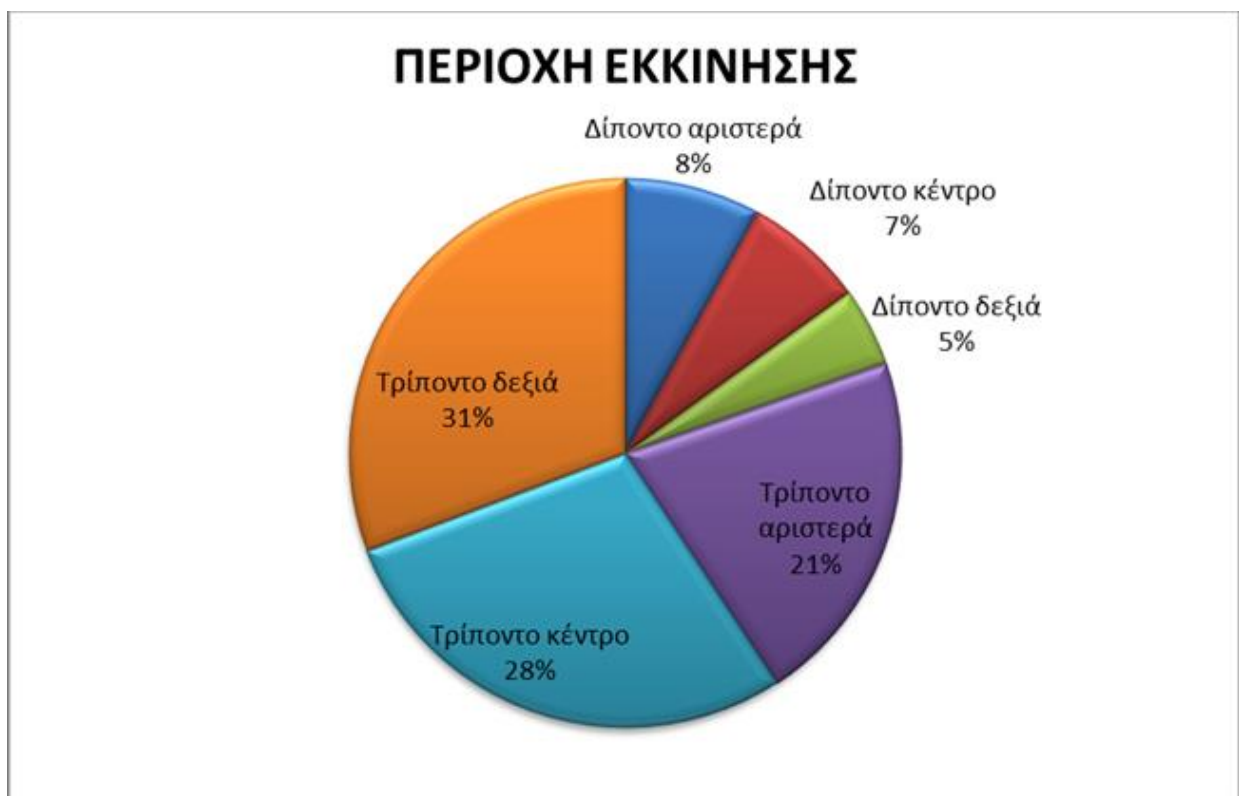
Σχήμα 4.1.1: Ποσοστιαία παρουσίαση (%) της περιοχής εκκίνησης των διεισδύσεων. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.1.1.

4.1.2. Παρουσίαση συχνότητας της περιοχής εκκίνησης των διεισδύσεων της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.1.2 και σχήμα 4.1.2 που ακολουθούν παρουσιάζονται οι περιοχές εκκίνησης των διεισδύσεων. Παρατηρούμε ότι οι περισσότερες διεισδύσεις ξεκινούν από τη δεξιά πλευρά της περιοχής του τρίποντου.

Πίνακας 4.1.2: Αριθμητική παρουσίαση των περιοχών εκκίνησης.

ΠΕΡΙΟΧΗ_ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Δίποντο αριστερά	28
Δίποντο κέντρο	25
Δίποντο δεξιά	16
Τρίποντο αριστερά	74
Τρίποντο κέντρο	100
Τρίποντο δεξιά	108



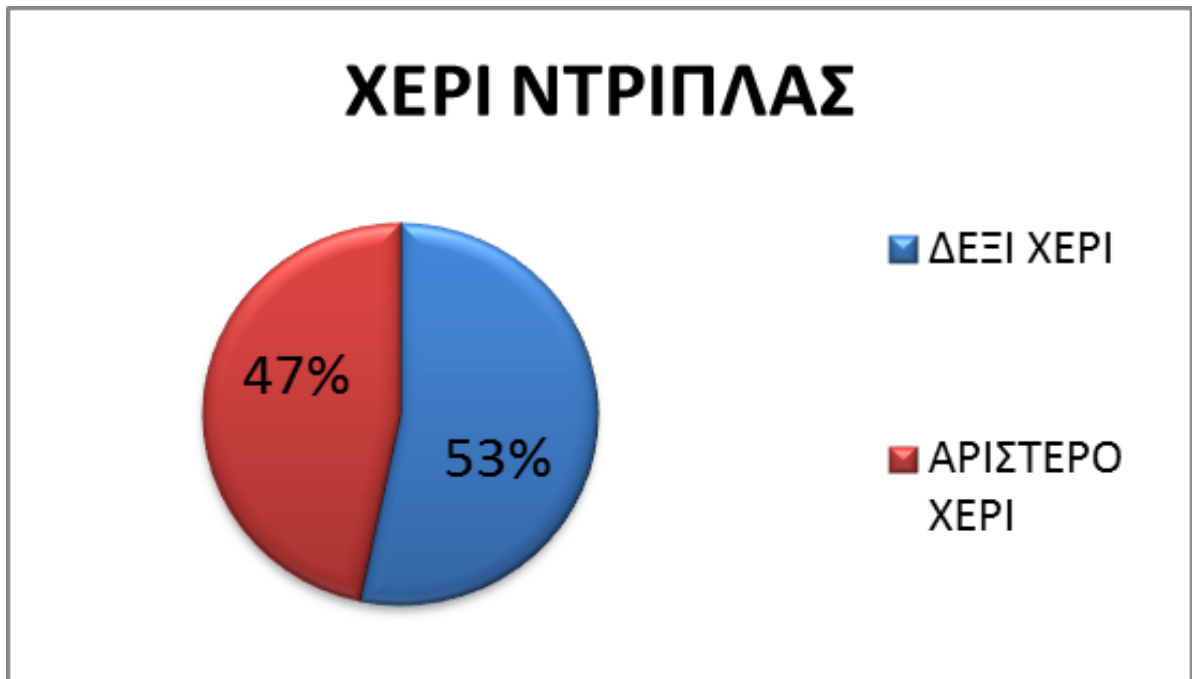
Σχήμα 4.1.2: Ποσοστιαία παρουσίαση (%) της περιοχής εκκίνησης των διεισδύσεων . Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.1.2.

4.1.3. Παρουσίαση συχνότητας της χρήσης χεριού ντρίπλας της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.1.3 και σχήμα 4.1.3 που ακολουθούν παρουσιάζεται η χρήση του χεριού ντρίπλας Παρατηρούμε ότι χρησιμοποιήθηκε περισσότερο το δεξί χέρι.

Πίνακας 4.1.3.: Αριθμητική παρουσίαση της χρήσης χεριού ντρίπλας.

ΧΕΡΙ_ΝΤΡΙΠΛΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	239
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ	209



Σχήμα 4.1.3: Ποσοστιαία παρουσίαση (%) της χρήσης του χεριού ντρίπλας . Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.1.3.

4.1.4. Παρουσίαση συχνότητας της χρήσης χεριού ντρίπλας της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.1.4 και σχήμα 4.1.4 που ακολουθούν παρουσιάζεται η χρήση του χεριού ντρίπλας Παρατηρούμε ότι χρησιμοποιήθηκε περισσότερο το αριστερό χέρι.

Πίνακας 4.1.4.: Αριθμητική παρουσίαση της χρήσης χεριού ντρίπλας.

ΧΕΡΙ ΝΤΡΙΠΛΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	137
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ	208



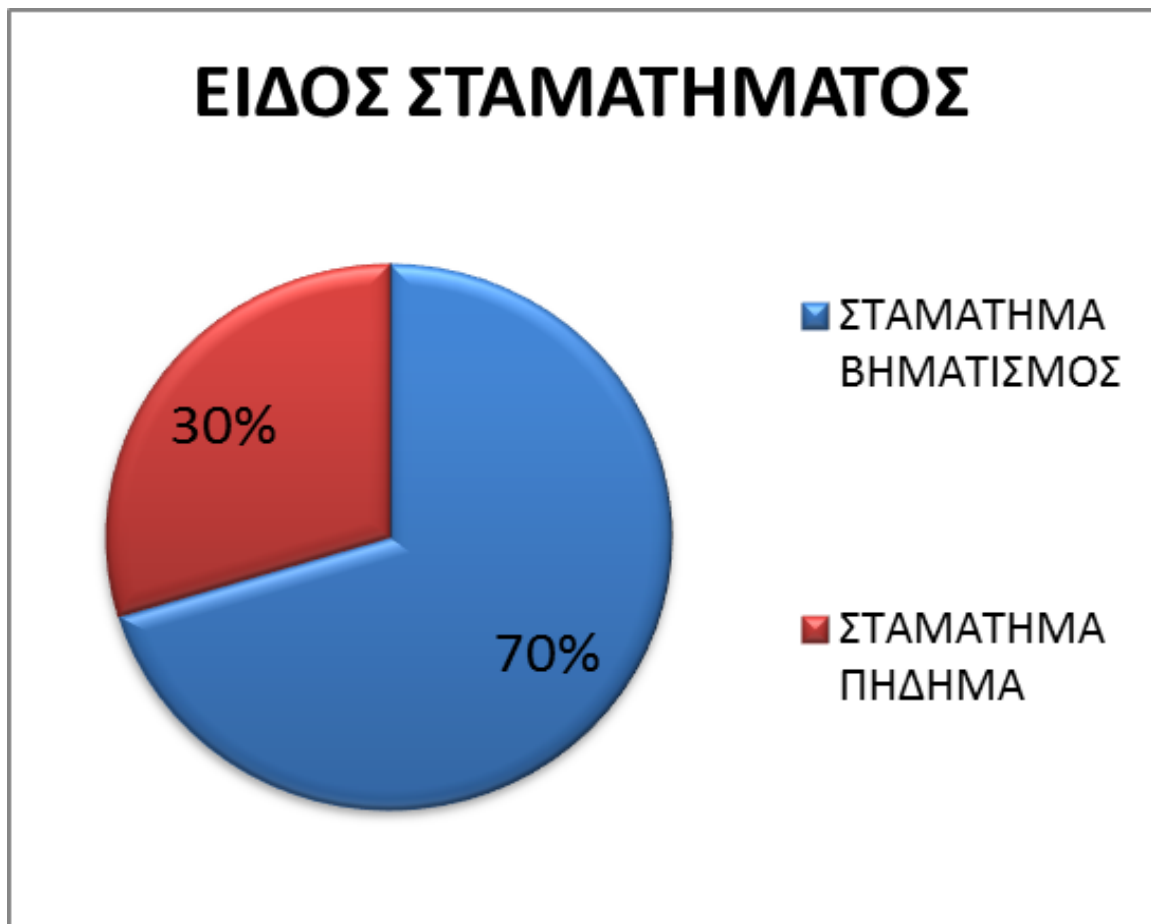
Σχήμα 4.1.4: Ποσοστιαία παρουσίαση (%) της χρήσης του χεριού ντρίπλας . Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.1.4.

4.1.5. Παρουσίαση συχνότητας των σταματημάτων της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.1.5 και σχήμα 4.1.5 που ακολουθούν παρουσιάζονται τα είδη σταματημάτων ανά διεξόδουση. Παρατηρούμε ότι τα περισσότερα σταματήματα έγιναν με σταμάτημα βηματισμό.

Πίνακας 4.1.5.: Αριθμητική παρουσίαση των σταματημάτων.

ΕΙΔΟΣ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑΤΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΣ	163
ΔΙΠΛΟ ΠΑΤΗΜΑ	69



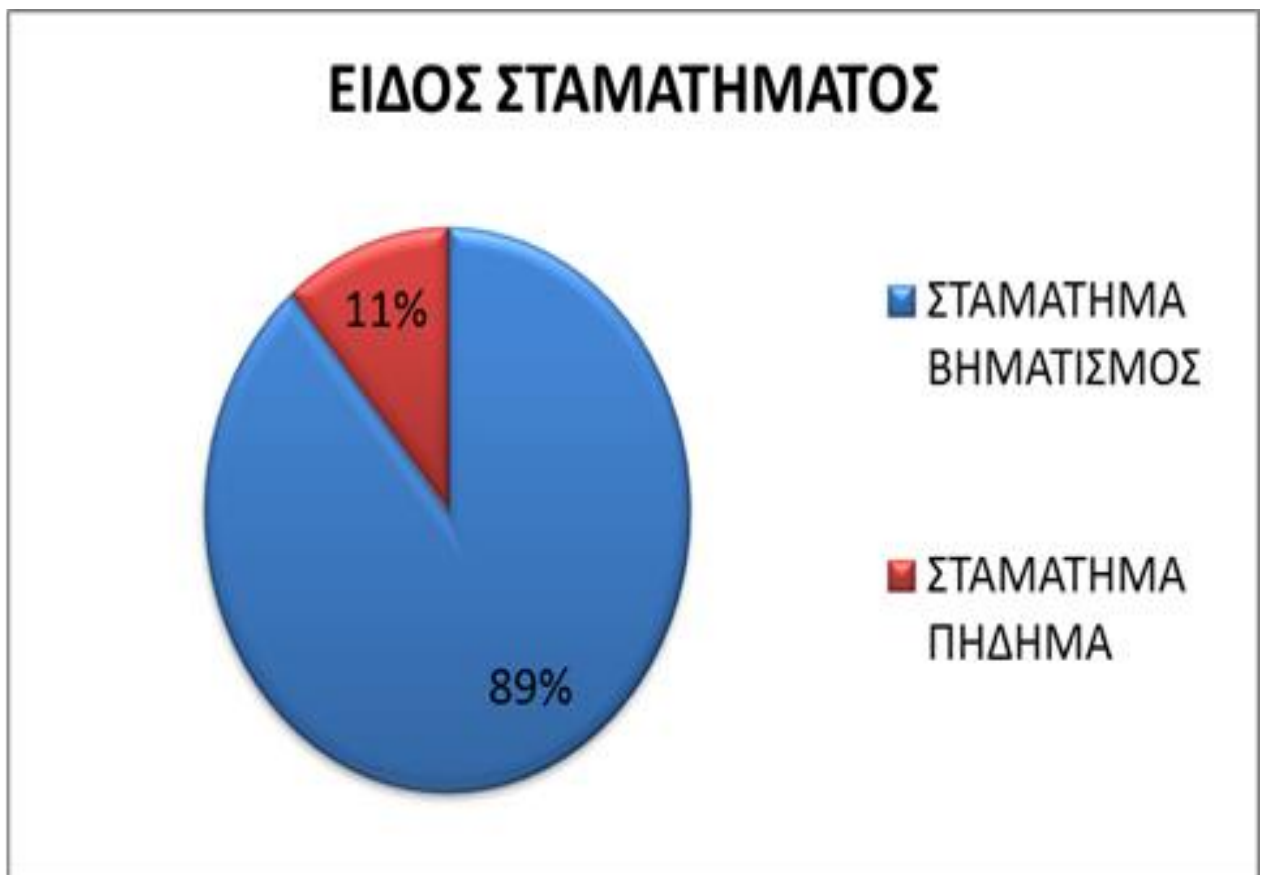
Σχήμα 4.1.5: Ποσοστιαία παρουσίαση (%) των σταματημάτων ανά διεξόδουση. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.1.5.

4.1.6. Παρουσίαση συχνότητας των σταματημάτων της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.1.6 και σχήμα 4.1.6 που ακολουθούν παρουσιάζονται τα είδη σταματημάτων ανά διείδυση. Παρατηρούμε ότι τα περισσότερα σταματήματα έγιναν με σταμάτημα βηματισμό.

Πίνακας 4.1.6.: Αριθμητική παρουσίαση των σταματημάτων.

ΕΙΔΟΣ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑΤΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΣ	144
ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΠΗΔΗΜΑ	18



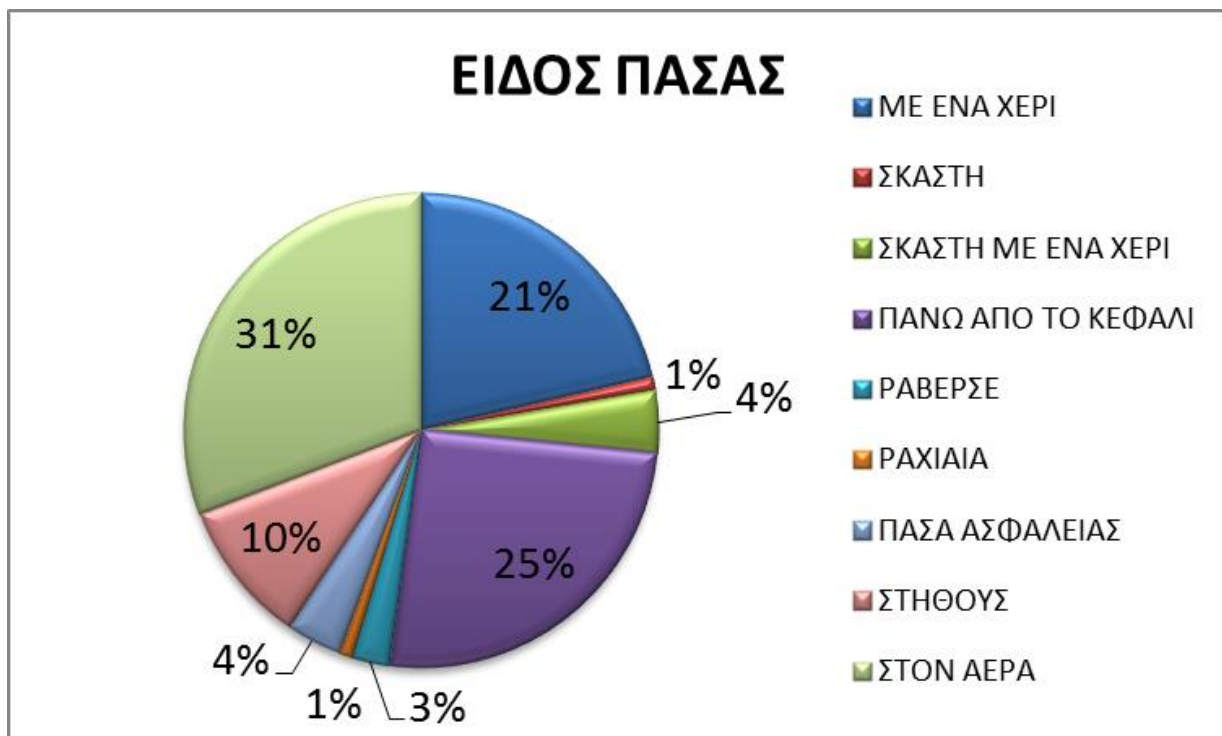
Σχήμα 4.1.6: Ποσοστιαία παρουσίαση (%) των σταματημάτων ανά διείδυση. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.1.6.

4.1.7. Παρουσίαση συχνότητας των ειδών πάσας της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.1.7 και σχήμα 4.1.7 που ακολουθούν παρουσιάζονται τα είδη πάσας που χρησιμοποιήθηκαν μετά από διείσδυση. Παρατηρούμε ότι οι περισσότερες τελικές πάσες έγιναν στον αέρα.

Πίνακας 4.1.7.: Αριθμητική παρουσίαση των ειδών πάσας.

ΕΙΔΟΣ ΠΑΣΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ	50
ΣΚΑΣΤΗ	2
ΣΚΑΣΤΗ ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ	10
ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ	60
ΡΑΒΕΡΣΕ	6
ΡΑΧΙΑΙΑ	2
ΠΑΣΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	9
ΣΤΗΘΟΥΣ	23
ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ	72



Σχήμα 4.1.7: Ποσοστιαία παρουσίαση (%) των ειδών πάσας. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.1.7.

4.1.8. Παρουσίαση συχνότητας των ειδών πάσας της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.1.8 και σχήμα 4.1.8 που ακολουθούν παρουσιάζονται τα είδη πάσας που χρησιμοποιήθηκαν μετά από διείσδυση. Παρατηρούμε ότι οι περισσότερες τελικές πάσες έγιναν με το ένα χέρι.

Πίνακας 4.1.8.: Αριθμητική παρουσίαση των ειδών πάσας.

ΕΙΔΟΣ_ΠΑΣΑΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ	27,2
ΣΚΑΣΤΗ	6,2
ΣΚΑΣΤΗ ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ	9,3
ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ	19,8
ΡΑΒΕΡΣΕ	2,5
ΡΑΧΙΑΙΑ	1,2
ΠΑΣΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	0,6
ΣΤΗΘΟΥΣ	22,8



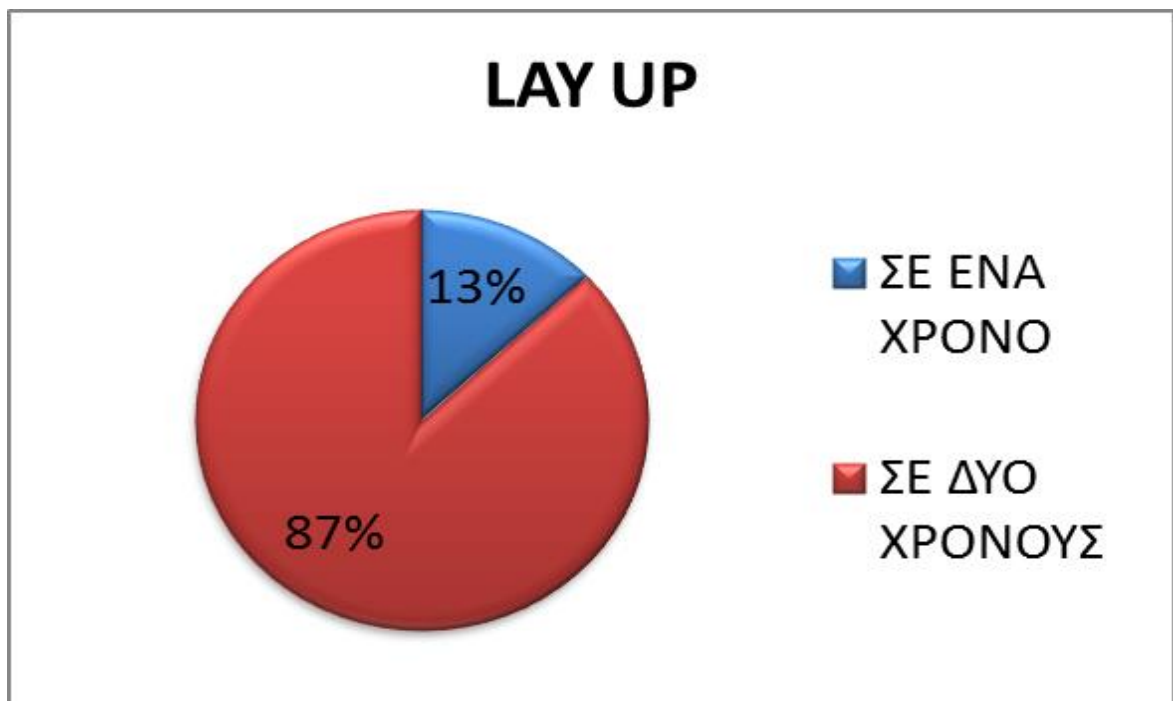
Σχήμα 4.1.8: Ποσοστιαία παρουσίαση (%) των ειδών πάσας. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.1.8.

4.1.9. Παρουσίαση συχνότητας των ειδών lay up της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.1.9 και σχήμα 4.1.9 που ακολουθούν παρουσιάζονται τα είδη των lay up. Παρατηρούμε ότι τα περισσότερα lay up εκτελέστηκαν σε δύο χρόνους.

Πίνακας 4.1.9.: Αριθμητική παρουσίαση των ειδών lay up.

LAY UP	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ	16
ΣΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΟΥΣ	107



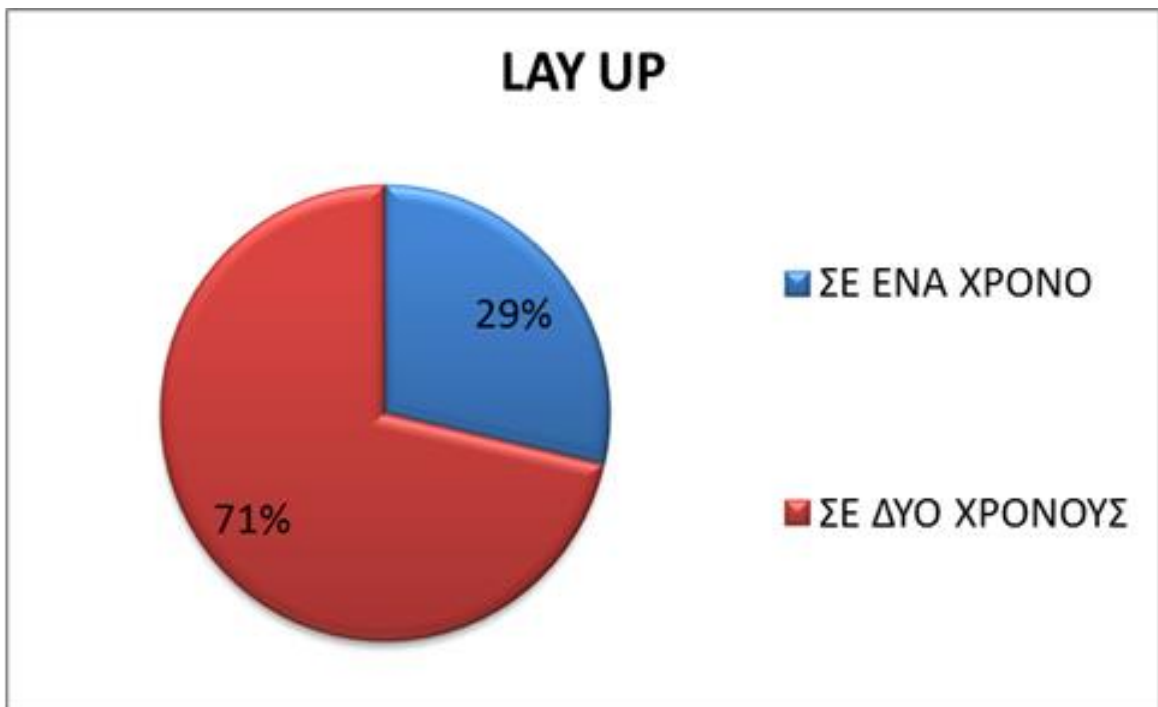
Σχήμα 4.1.9: Ποσοστιαία παρουσίαση (%) των ειδών lay up. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.1.9.

4.1.10. Παρουσίαση συχνότητας των ειδών lay up της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.1.10 και σχήμα 4.1.10 που ακολουθούν παρουσιάζονται τα είδη των lay up. Παρατηρούμε ότι τα περισσότερα lay up εκτελέστηκαν σε δύο χρόνους.

Πίνακας 4.1.10.: Αριθμητική παρουσίαση των ειδών lay up.

LAY_UP	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ	28,6
ΣΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΟΥΣ	71,4



Σχήμα 4.1.10: Ποσοστιαία παρουσίαση (%) των ειδών lay up. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.1.10.

4.2. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΜΕΝΗΣ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗΣ

Στο κεφάλαιο αυτό των αποτελεσμάτων παρουσιάζονται πίνακες ταξινόμησης με την παρατηρούμενη αριθμητική συχνότητα, ενώ με σχήματα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ποσοστιαίας παρατηρούμενης συχνότητας. Οι πίνακες και τα γραφήματα αποτελούν ενιαία μονάδα αποτελεσμάτων για κάθε επιμέρους τεχνική δεξιότητα και οι στατιστικοί δείκτες που παρουσιάζονται στους πίνακες αφορούν και στη σημαντικότητα των δεδομένων των αντίστοιχων σχημάτων ποσοστιαίας συχνότητας εμφάνισης. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται σε 24 πίνακες. Στους πίνακες 4.2.1. και 4.2.2. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες ταξινομήσεις της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με το χέρι ντρίπλας της διεisdυσης της ομάδας του Ολυμπιακού και του ΠΑΟ αντίστοιχα. Στους πίνακες 4.2.3. και 4.2.4. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες ταξινομήσεις της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τα είδη των διεisdύσεων της ομάδας του Ολυμπιακού και του ΠΑΟ αντίστοιχα. Στους πίνακες 4.2.5 και 4.2.6.. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες ταξινομήσεις της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τις περιοχές από όπου έγιναν τα σουτ της ομάδας του Ολυμπιακού και του ΠΑΟ αντίστοιχα. Στους πίνακες 4.2.7. και 4.2.8. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες ταξινομήσεις της ευστοχίας σε σχέση με το είδος των σουτ της ομάδας του Ολυμπιακού και του ΠΑΟ αντίστοιχα. Στους πίνακες 4.2.9. και 4.2.10. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες ταξινομήσεις της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με την περιοχή εκκίνησης των διεisdύσεων. Στους πίνακες 4.2.11. και 4.2.12. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες ταξινομήσεις της χρήσης του χεριού ντρίπλας σε σχέση με την περιοχή εκκίνησης των διεisdύσεων και των δύο ομάδων. Στους πίνακες 4.2.13. και 4.2.14. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες

ταξινομήσεις της χρήσης του χεριού ντρίπλας σε σχέση με το είδος των σουτ της ομάδας του Ολυμπιακού και του ΠΑΟ αντίστοιχα. Στους πίνακες 4.2.15. και 4.2.16. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες ταξινομήσεις της χρήσης του χεριού ντρίπλας σε σχέση με το είδος των διεισδύσεων και των δύο ομάδων. Στους πίνακες 4.2.17. και 4.2.18. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες ταξινομήσεις της χρήσης του χεριού ντρίπλας σε σχέση με το είδος της πάσας της ομάδας του Ολυμπιακού και του ΠΑΟ αντίστοιχα. Στους πίνακες 4.2.19. και 4.2.20. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες ταξινομήσεις του σουτ σε σχέση με την ευστοχία της ομάδας του Ολυμπιακού και του ΠΑΟ αντίστοιχα. Στους πίνακες 4.2.21. και 4.2.22. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες ταξινομήσεις του σουτ σε σχέση με την πίεση και των δυο ομάδων. Στους πίνακες 4.2.23. και 4.2.24. παρουσιάζονται οι διασταυρωμένες ταξινομήσεις του σουτ σε σχέση με τις περιοχές από όπου έγιναν τα σουτ.

Τα ποσοστά όλων των δεξιοτήτων και των διασταυρώσεων παρουσιάζονται και σε πίνακες ποσοστιαίων (%) συχνοτήτων

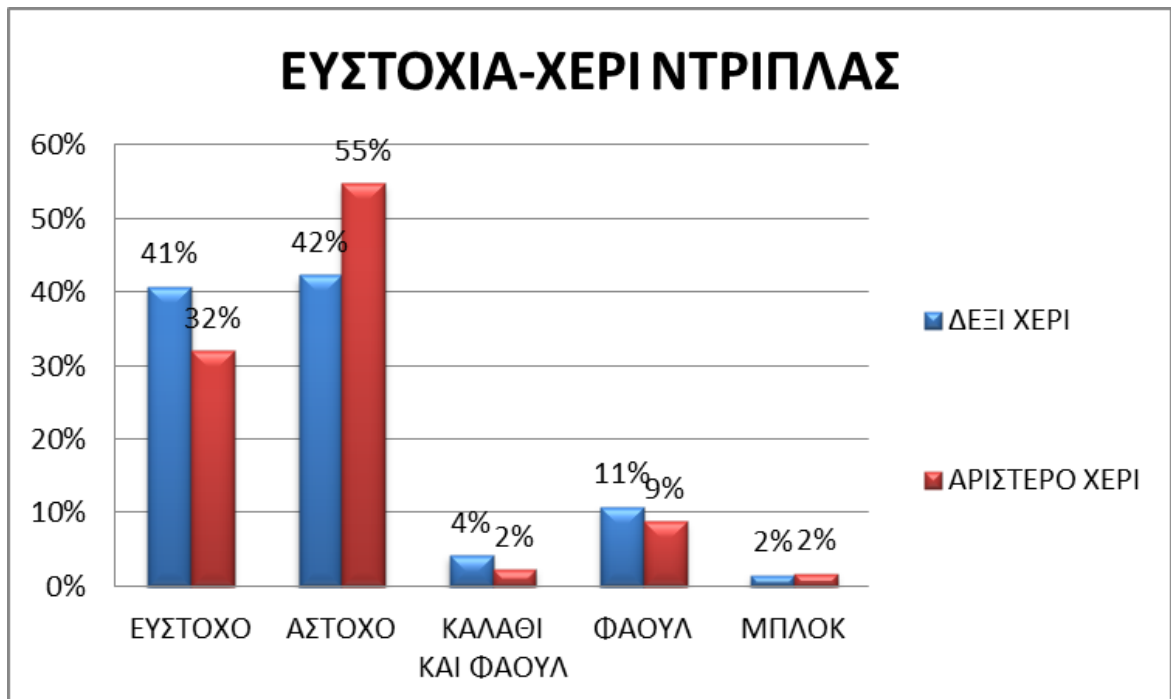
ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΜΕΝΗ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ

4.2.1. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της ευστοχίας των σουτ και της χρήσης του χεριού ντρίπλας της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.1. και σχήμα 4.2.1. που ακολουθούν παρουσιάζεται η ευστοχία των σουτ σε σχέση με τη χρήση του χεριού ντρίπλας.

Πίνακας 4.2.1.: Ταξινόμηση ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τη χρήση του χεριού ντρίπλας.

ΕΥΣΤΟΧΙΑ	ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ
ΕΥΣΤΟΧΟ	75	54
ΑΣΤΟΧΟ	78	92
ΚΑΛΑΘΙ ΚΑΙ ΦΑΟΥΛ	8	4
ΦΑΟΥΛ	20	15
ΜΠΛΟΚ	3	3



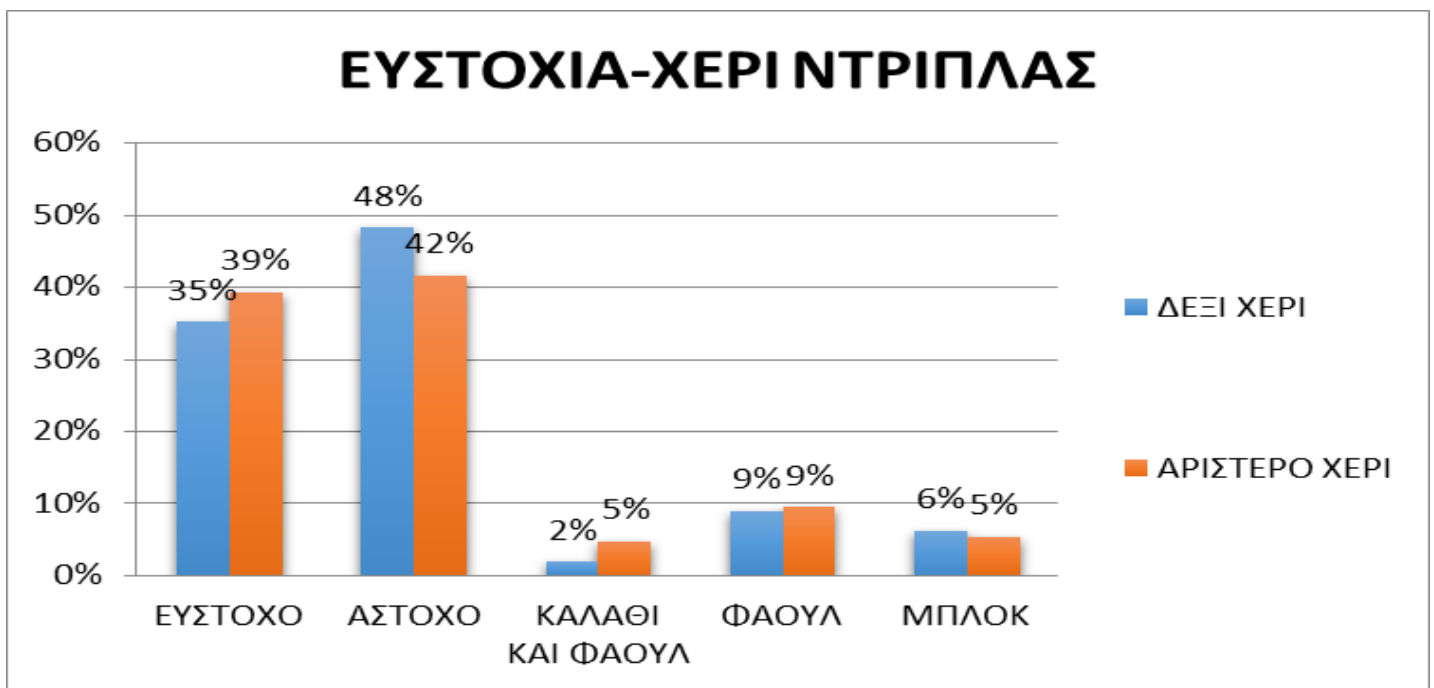
Σχήμα 4.2.1.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τη χρήση του χεριού ντρίπλας. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.1.

4.2.2. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της ευστοχίας των σουτ και της χρήσης του χεριού ντρίπλας της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.2.2. και σχήμα 4.2.2. που ακολουθούν παρουσιάζεται η ευστοχία των σουτ σε σχέση με τη χρήση του χεριού ντρίπλας

Πίνακας 4.2.2.: Ταξινόμηση ευστοχίας των σουτ με τη χρήση του χεριού ντρίπλας.

ΕΥΣΤΟΧΙΑ	ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ
ΕΥΣΤΟΧΟ	40	67
ΑΣΤΟΧΟ	55	71
ΚΑΛΑΘΙ ΚΑΙ ΦΑΟΥΛ	2	8
ΦΑΟΥΛ	10	16
ΜΠΛΟΚ	7	9



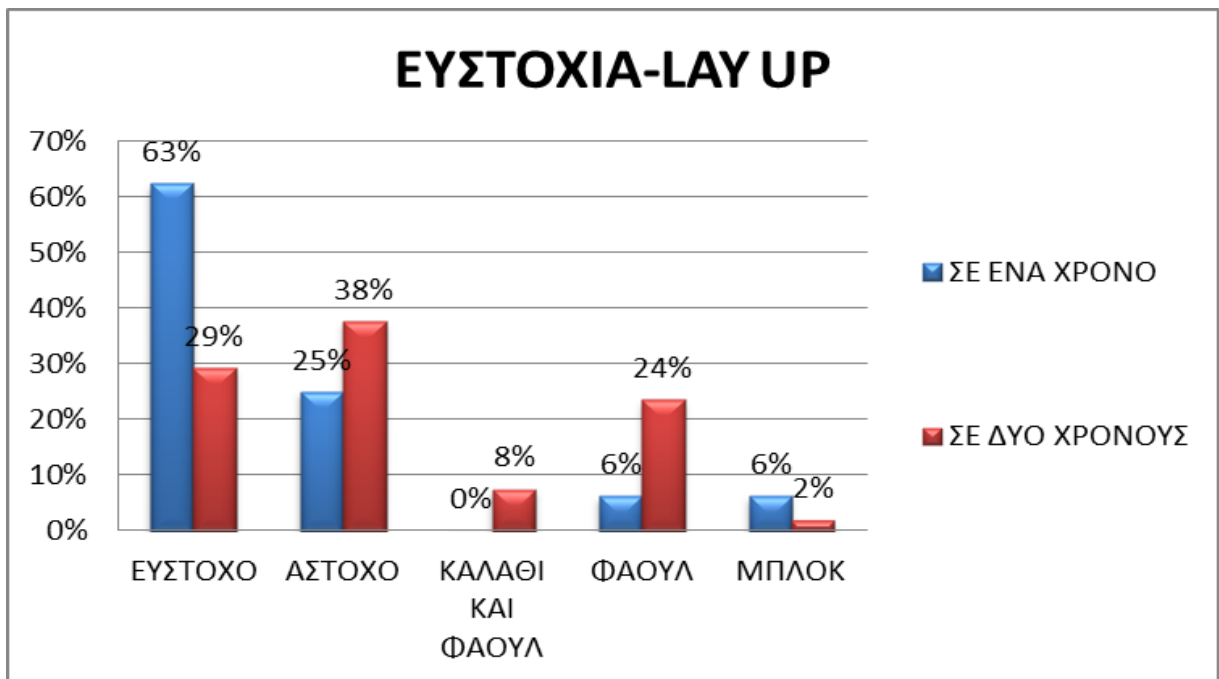
Σχήμα 4.2.2.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τη χρήση του χεριού ντρίπλας. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.2.

4.2.3. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της ευστοχίας των σουτ και των ειδών της διείσδυσης της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.3 και σχήμα 4.2.3 που ακολουθούν παρουσιάζεται η ευστοχία των σουτ σε σχέση με τα είδη της διείσδυσης.

Πίνακας 4.2.3.: Ταξινόμηση ευστοχίας των σουτ με τα είδη των διεισδύσεων.

ΕΥΣΤΟΧΙΑ	ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ	ΣΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΟΥΣ
ΕΥΣΤΟΧΟ	10	31
ΑΣΤΟΧΟ	4	40
ΚΑΛΑΘΙ ΚΑΙ ΦΑΟΥΛ	0	8
ΦΑΟΥΛ	1	25
ΜΠΛΟΚ	1	2



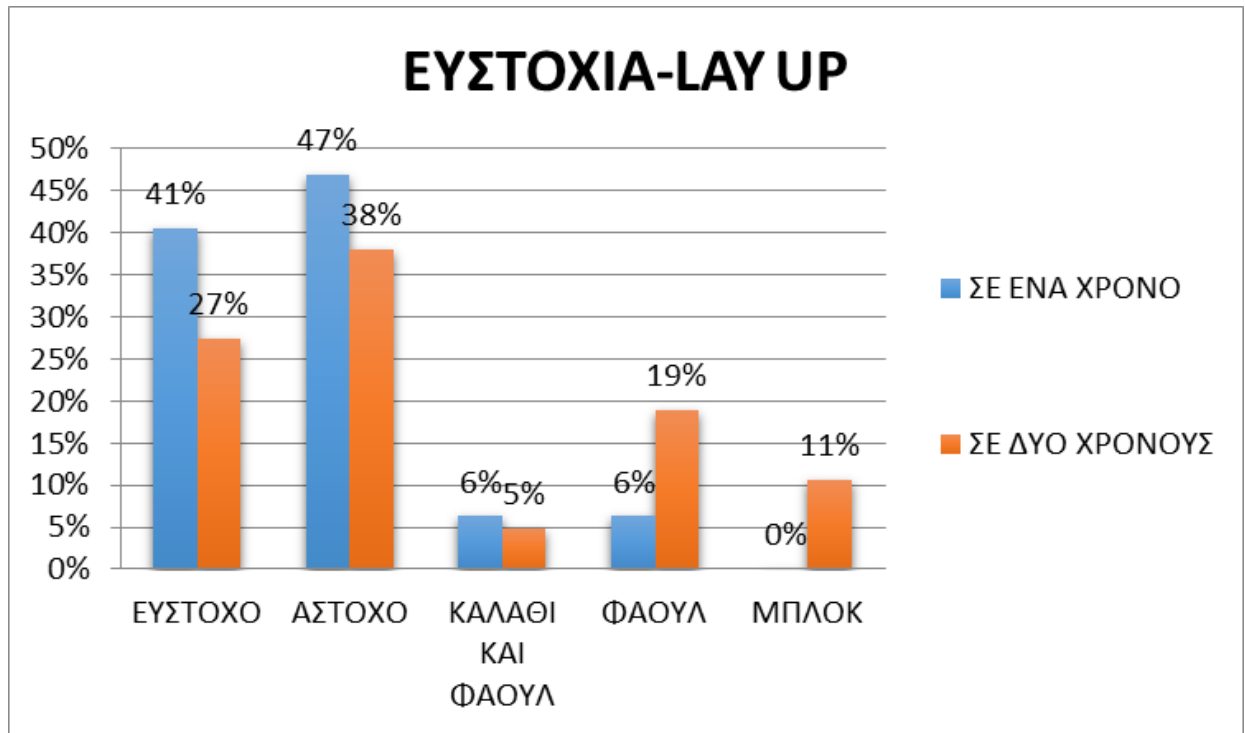
Σχήμα 4.2.3.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τα είδη της διείσδυσης. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.3.

4.2.4. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της ευστοχίας των σουτ και των ειδών της διείσδυσης της ομάδας του ΠΑΟ

Στον πίνακα 4.2.4. και σχήμα 4.2.4. που ακολουθούν παρουσιάζεται η ευστοχία των σουτ σε σχέση με τα είδη της διείσδυσης.

Πίνακας 4.2.4.: Ταξινόμηση ευστοχίας των σουτ με τα είδη των διεισδύσεων

ΕΥΣΤΟΧΙΑ	ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ	ΣΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΟΥΣ
ΕΥΣΤΟΧΟ	13	23
ΑΣΤΟΧΟ	15	32
ΚΑΛΑΘΙ ΚΑΙ ΦΑΟΥΛ	2	4
ΦΑΟΥΛ	2	16
ΜΠΛΟΚ	0	9



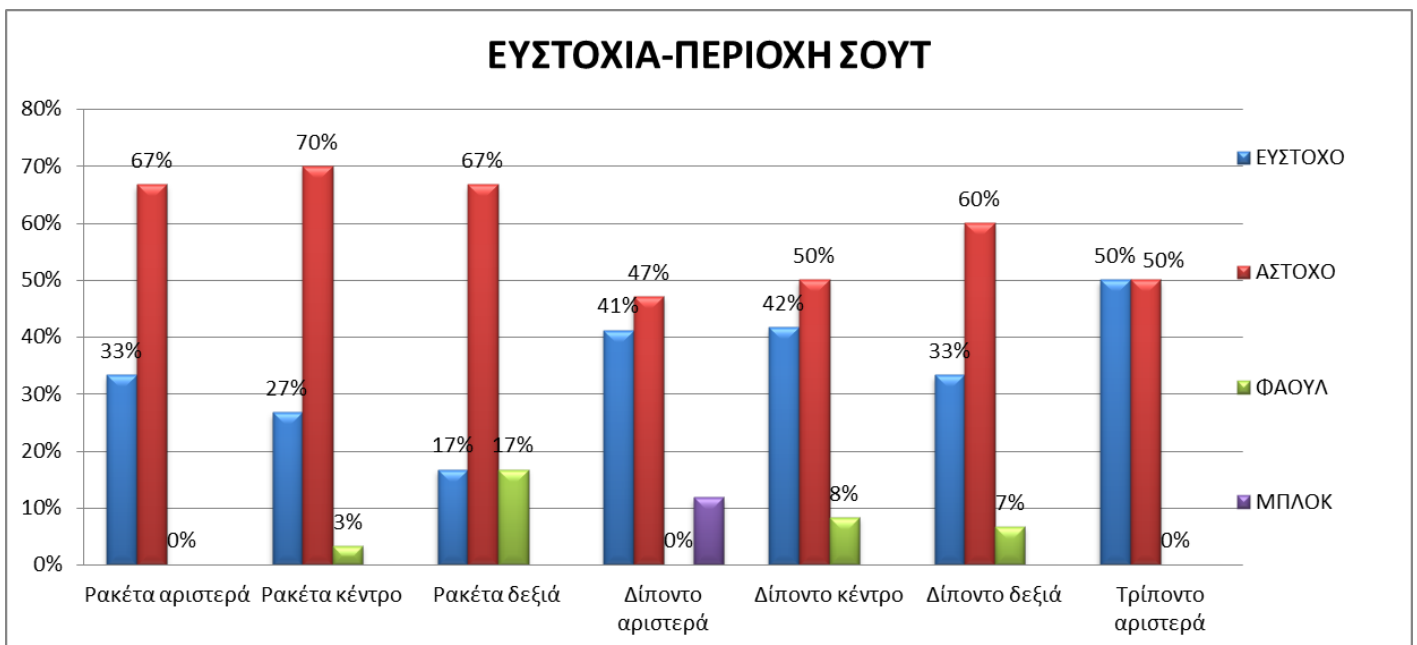
Σχήμα 4.2.4.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τα είδη της διείσδυσης. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.4.

4.2.5. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της ευστοχίας των σουτ και των περιοχών από όπου έγιναν τα σουτ της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.5 και σχήμα 4.2.5 που ακολουθούν παρουσιάζεται η ευστοχία των σουτ σε σχέση με την περιοχή από όπου έγιναν.

Πίνακας 4.2.5.: Ταξινόμηση ευστοχίας των σουτ με την περιοχή από όπου έγιναν.

ΕΥΣΤΟΧΙΑ	Ρακέτα αριστερά	Ρακέτα κέντρο	Ρακέτα δεξιά	Δίποντο αριστερά	Δίποντο κέντρο	Δίποντο δεξιά	Τρίποντο αριστερά
ΕΥΣΤΟΧΟ	3	8	1	7	5	5	1
ΑΣΤΟΧΟ	6	21	4	8	6	9	1
ΦΑΟΥΛ	0	1	1	0	1	1	0
ΜΠΛΟΚ	0	0	0	2	0	0	0



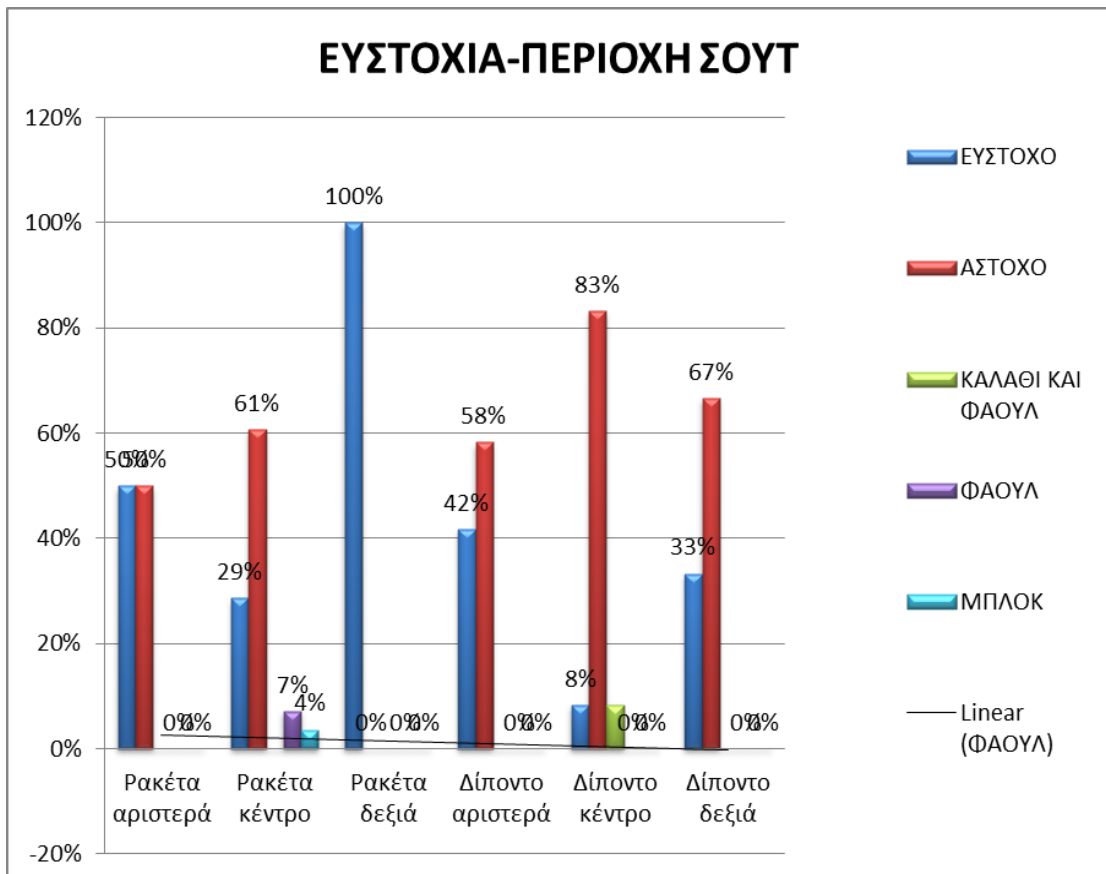
Σχήμα 4.2.5.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τις περιοχές που έγιναν. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.5.

4.2.6. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της ευστοχίας των σουτ και των περιοχών από όπου έγιναν τα σουτ της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.2.6 και σχήμα 4.2.6 που ακολουθούν παρουσιάζεται η ευστοχία των σουτ σε σχέση με την περιοχή από όπου έγιναν.

Πίνακας 4.2.6.: Ταξινόμηση ευστοχίας των σουτ με την περιοχή από όπου έγιναν.

ΕΥΣΤΟΧΙΑ	Ρακέτα αριστερά	Ρακέτα κέντρο	Ρακέτα δεξιά	Δίποντο αριστερά	Δίποντο κέντρο	Δίποντο δεξιά
ΕΥΣΤΟΧΟ	2	8	3	5	1	2
ΑΣΤΟΧΟ	2	17	0	7	10	4
ΚΑΛΑΘΙ ΚΑΙ ΦΑΟΥΛ	0	0	0	0	1	0
ΦΑΟΥΛ	0	2	0	0	0	0
ΜΠΛΟΚ	0	1	0	0	0	0



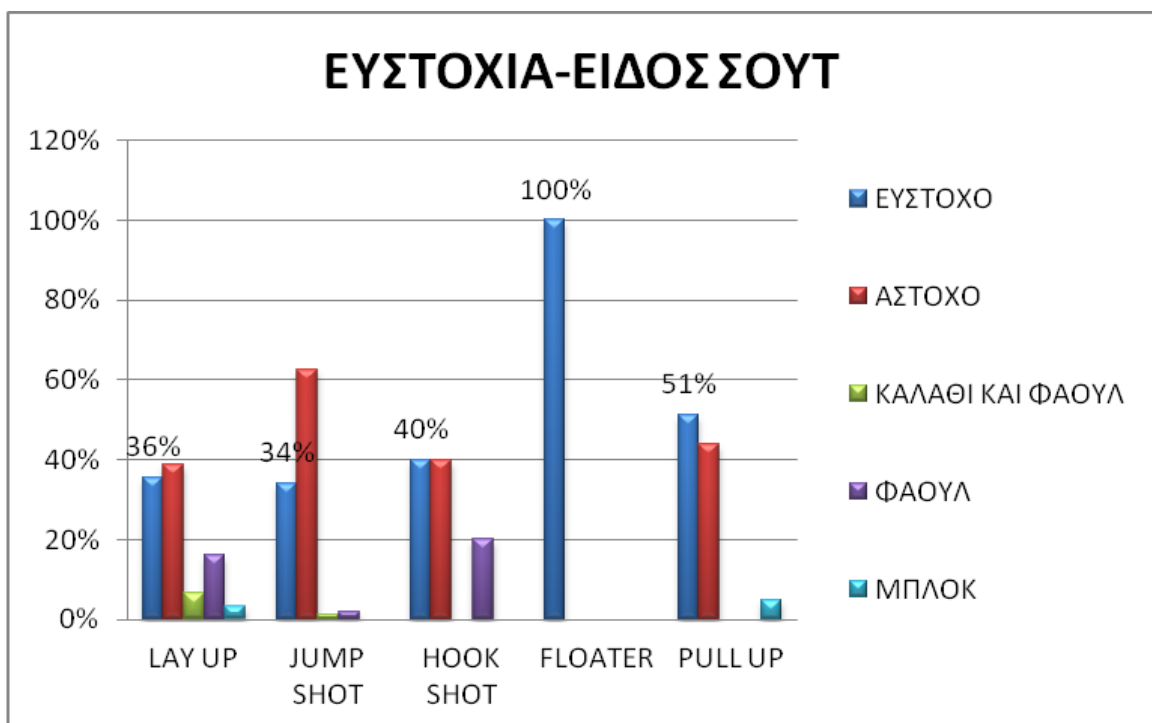
Σχήμα 4.2.6.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τις περιοχές που έγιναν. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.6.

4.2.7. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της ευστοχίας των σουτ και των ειδών σουτ της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.7 και σχήμα 4.2.7 που ακολουθούν παρουσιάζεται η ευστοχία των σουτ σε σχέση με τα είδη των σουτ.

Πίνακας 4.2.7.: Ταξινόμηση ευστοχίας των σουτ με τα σουτ που έγιναν.

ΕΥΣΤΟΧΙΑ	LAY UP	JUMP SHOT	HOOK SHOT	FLOATER	PULL UP
ΕΥΣΤΟΧΟ	11	52	2	1	21
ΑΣΤΟΧΟ	12	95	2	0	18
ΚΑΛΑΘΙ ΦΑΟΥΛ	2	2	0	0	0
ΦΑΟΥΛ	5	3	1	0	0
ΜΠΛΟΚ	1	0	0	0	2



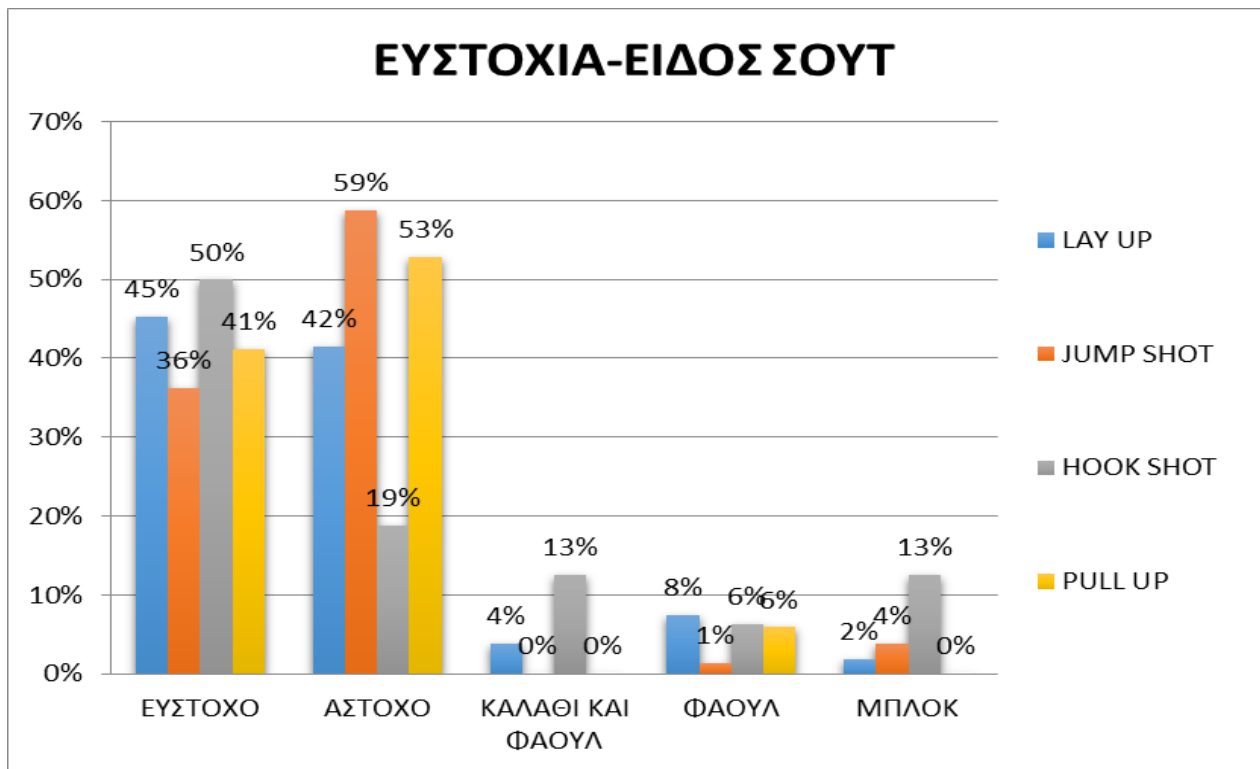
Σχήμα 4.2.7.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τα είδη των σουτ που έγιναν. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.7.

4.2.8. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της ευστοχίας των σουτ και των ειδών σουτ της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.2.8. και σχήμα 4.2.8. που ακολουθούν παρουσιάζεται η ευστοχία των σουτ σε σχέση με τα είδη των σουτ.

Πίνακας 4.2.8.: Ταξινόμηση ευστοχίας των σουτ με τα είδη των σουτ που έγιναν.

ΕΥΣΤΟΧΙΑ	LAY UP	JUMP SHOT	HOOK SHOT	PULL UP
ΕΥΣΤΟΧΟ	24	29	8	7
ΑΣΤΟΧΟ	22	47	3	9
ΚΑΛΑΘΙ ΦΑΟΥΛ	2	0	2	0
ΦΑΟΥΛ	4	1	1	1



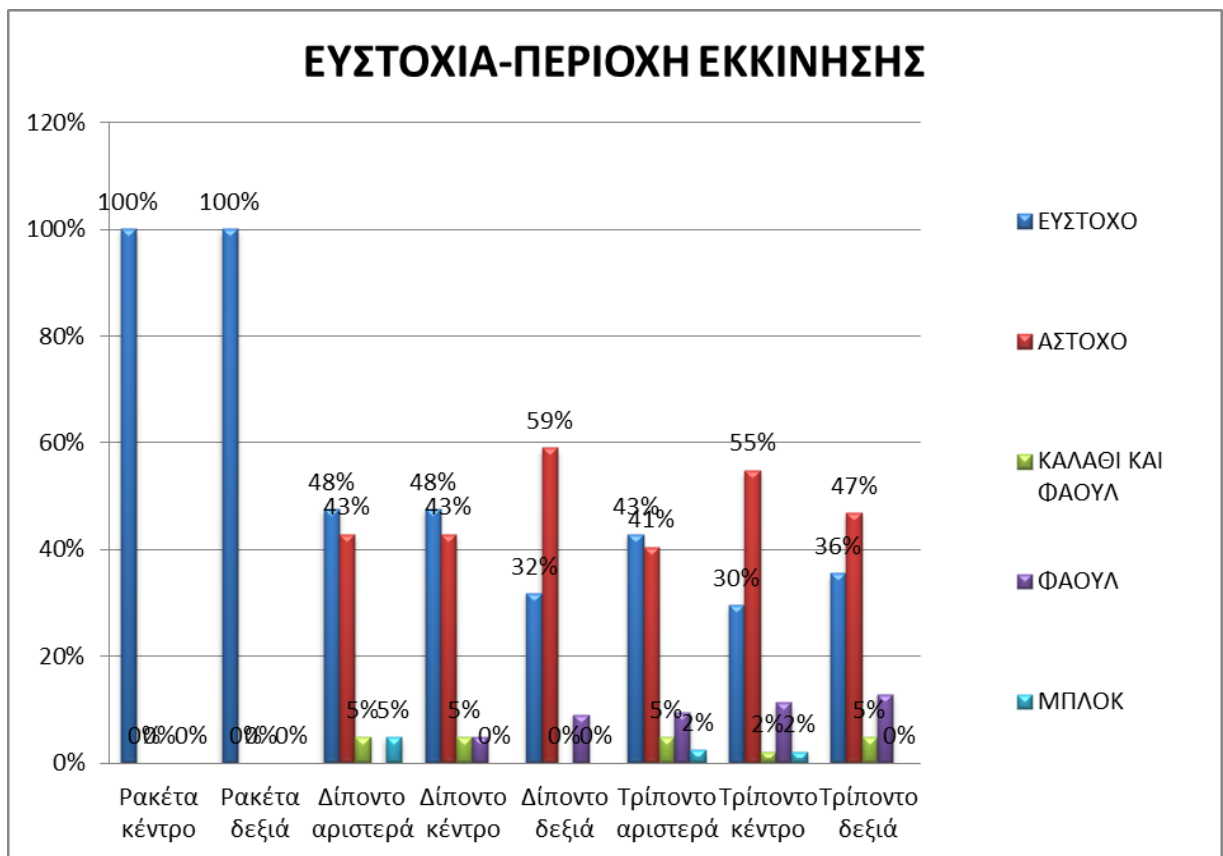
Σχήμα 4.2.8.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τα είδη των σουτ που έγιναν. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.8.

4.2.9. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της ευστοχίας των σουτ και των περιοχών εκκινήσεων της ατομικής επιθετικής προσπάθειας της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.9. και σχήμα 4.2.9. που ακολουθούν παρουσιάζεται η ευστοχία των σουτ σε σχέση με τις περιοχές εκκίνησης.

Πίνακας 4.2.9.: Ταξινόμηση ευστοχίας των σουτ με τις περιοχές εκκίνησης.

ΕΥΣΤΟΧΙΑ	Ρακέτα κέντρο	Ρακέτα δεξιά	Δίποντο αριστερά	Δίποντο κέντρο	Δίποντο δεξιά	Τρίποντο αριστερά	Τρίποντο κέντρο	Τρίποντο δεξιά
ΕΥΣΤΟΧΟ	1	1	10	10	7	36	42	22
ΑΣΤΟΧΟ	0	0	9	9	13	34	78	29
ΚΑΛΑΘΙ ΚΑΙ ΦΑΟΥΛ	0	0	1	1	0	4	3	3
ΦΑΟΥΛ	0	0	0	1	2	8	16	8
ΜΠΛΟΚ	0	0	1	0	0	2	3	0



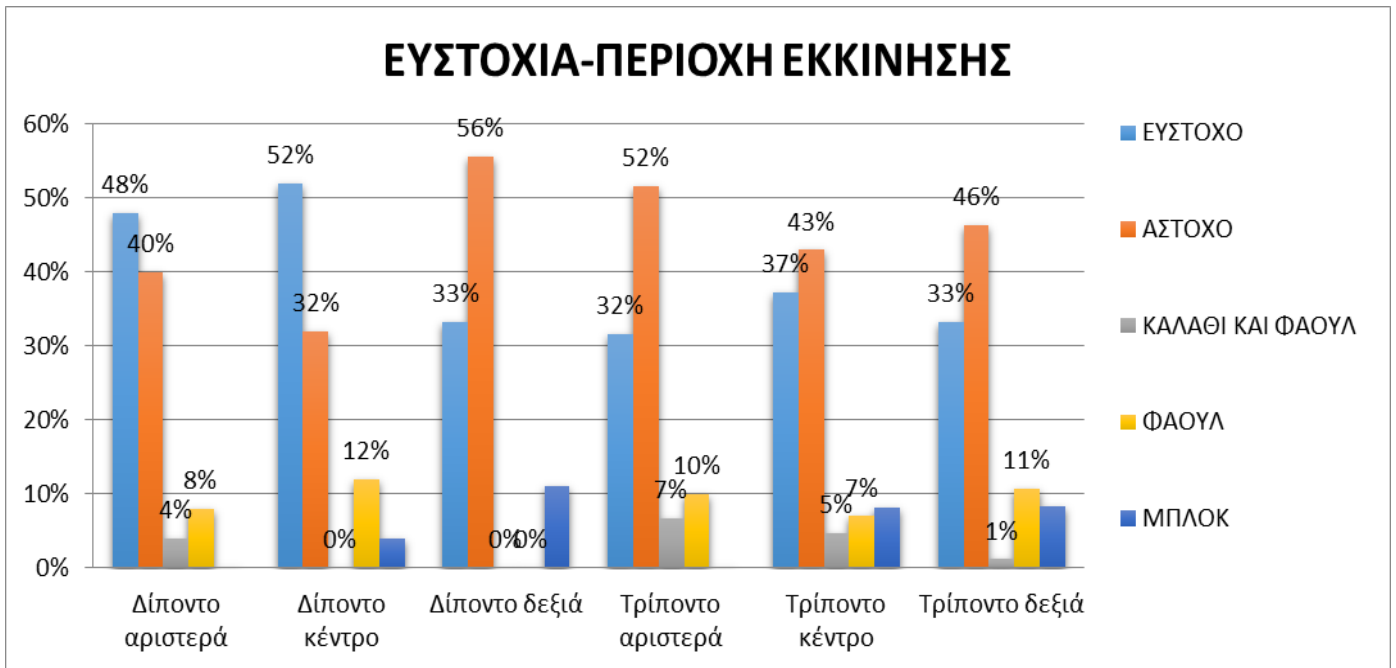
Σχήμα 4.2.9.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τις περιοχές εκκίνησης των προσπαθειών. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.9.

4.2.10. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της ευστοχίας των σουτ και των περιοχών εκκινήσεων της ατομικής επιθετικής προσπάθειας της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.2.10. και σχήμα 4.2.10. που ακολουθούν παρουσιάζεται η ευστοχία των σουτ σε σχέση με τις περιοχές εκκίνησης.

Πίνακας 4.2.10.: Ταξινόμηση ευστοχίας των σουτ με τις περιοχές εκκίνησης

ΕΥΣΤΟΧΙΑ	Δίποντο αριστερά	Δίποντο κέντρο	Δίποντο δεξιά	Τρίποντο αριστερά	Τρίποντο κέντρο	Τρίποντο δεξιά
ΕΥΣΤΟΧΟ	12	13	3	19	32	28
ΑΣΤΟΧΟ	10	8	5	31	37	39
ΚΑΛΑΘΙ ΚΑΙ ΦΑΟΥΛ	1	0	0	4	4	1
ΦΑΟΥΛ	2	3	0	6	6	9
ΜΠΛΟΚ	0	1	1	0	7	7



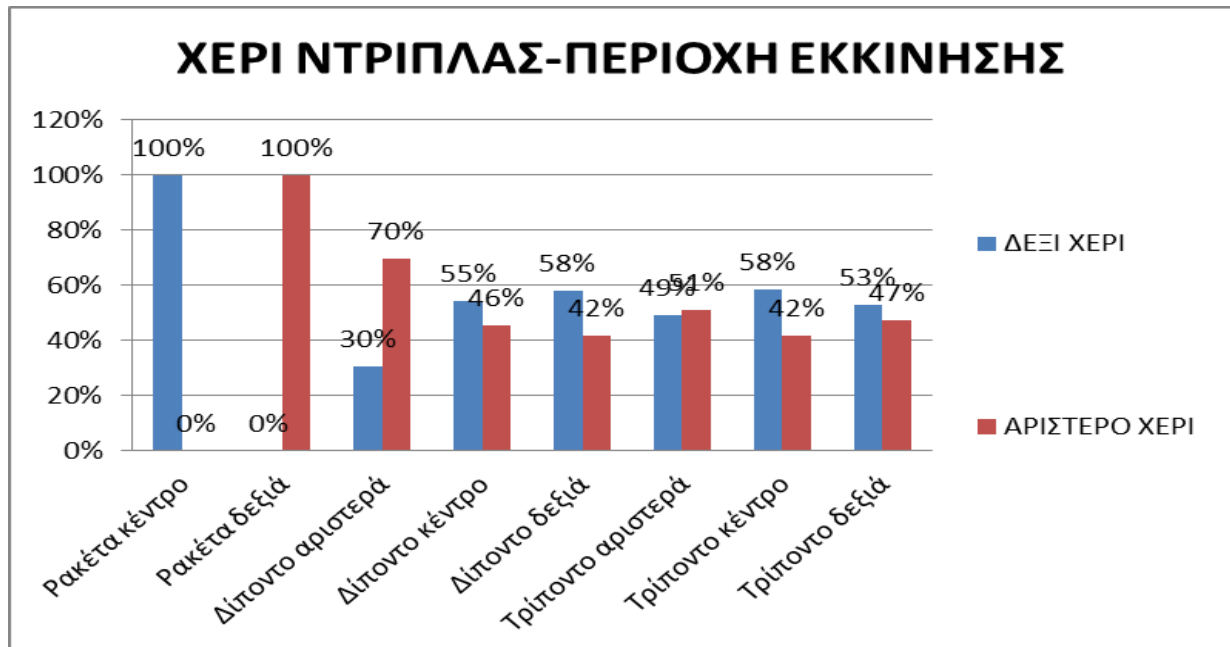
4.2.10. .: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της ευστοχίας των σουτ σε σχέση με τις περιοχές εκκίνησης των προσπαθειών. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.10.

4.2.11. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της χρήσης χεριού ντρίπλας και των περιοχών εκκίνησης των ατομικών επιθετικών προσπαθειών της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.11 και σχήμα 4.2.11 που ακολουθούν παρουσιάζεται η χρήση του χεριού ντρίπλας σε σχέση με τις περιοχές εκκίνησης.

Πίνακας 4.2.11.: Ταξινόμηση χρήσης χεριού ντρίπλας με τις περιοχές εκκίνησης.

ΧΕΡΙ_ΝΤΡΙΠΛΑΣ	Ρακέτα κέντρο	Ρακέτα δεξιά	Δίποντο αριστερά	Δίποντο κέντρο	Δίποντο δεξιά	Τρίποντο αριστερά	Τρίποντο κέντρο	Τρίποντο δεξιά
ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	1	0	7	12	18	51	101	49
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ	0	1	16	10	13	53	72	44



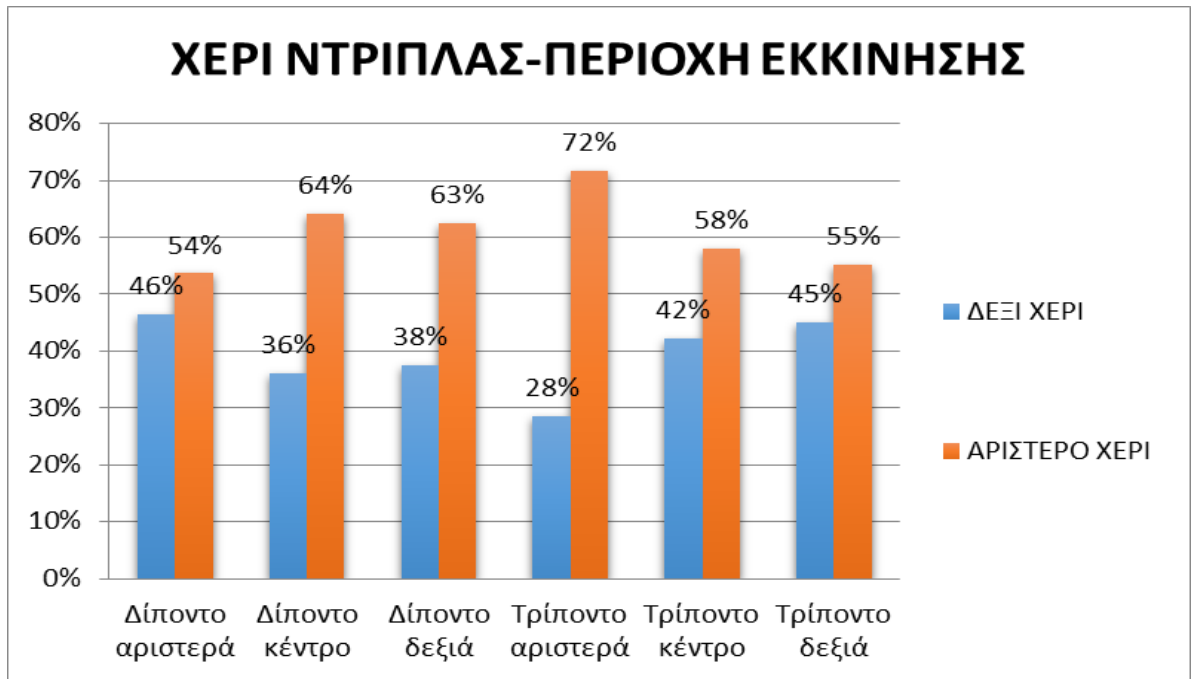
4.2.11. .: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της χρήσης χεριού ντρίπλας σε σχέση με τις περιοχές εκκίνησης των προσπαθειών. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.11.

4.2.12. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της χρήσης χεριού ντρίπλας και των περιοχών εκκίνησης των ατομικών επιθετικών προσπαθειών της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.2.12. και σχήμα 4.2.12. που ακολουθούν παρουσιάζεται η χρήση του χεριού ντρίπλας σε σχέση με τις περιοχές εκκίνησης.

Πίνακας 4.2.12.: Ταξινόμηση χρήσης χεριού ντρίπλας με τις περιοχές εκκίνησης

ΧΕΡΙ_ΝΤΡΙΠΛΑΣ	Δίποντο αριστερά	Δίποντο κέντρο	Δίποντο δεξιά	Τρίποντο αριστερά	Τρίποντο κέντρο	Τρίποντο δεξιά
ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	13	9	6	21	40	48
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ	15	16	10	53	55	59



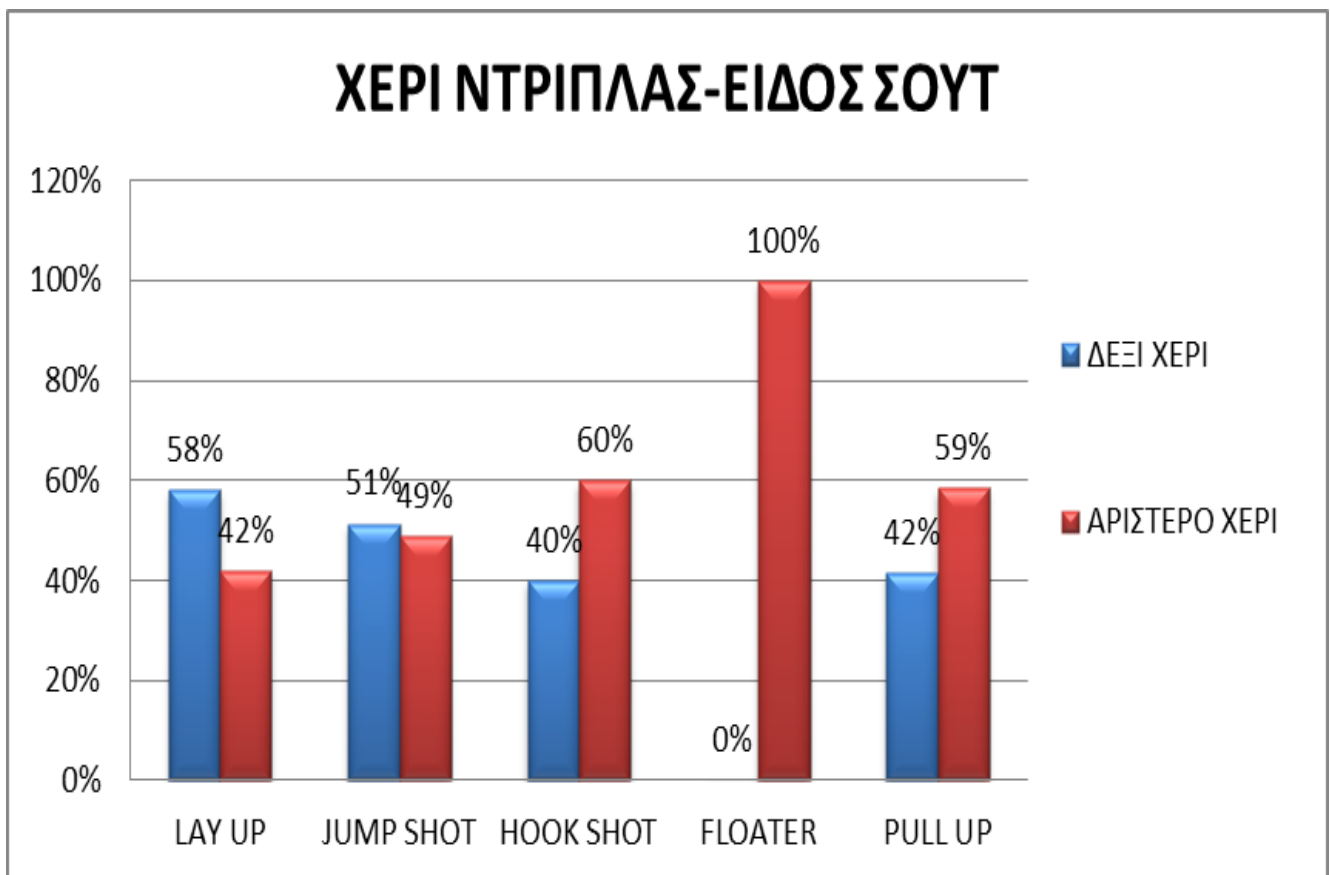
4.2.12. .: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της χρήσης χεριού ντρίπλας σε σχέση με τις περιοχές εκκίνησης των προσπαθειών. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.12.

4.2.13. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της χρήσης χεριού ντρίπλας και των ειδών σουτ της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.13. και σχήμα 4.2.13. που ακολουθούν παρουσιάζεται η χρήση του χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη των σουτ.

Πίνακας 4.2.13.: Ταξινόμηση χρήσης χεριού ντρίπλας με τα είδη των σουτ.

ΧΕΡΙ_ΝΤΡΙΠΛΑΣ	LAY UP	JUMP SHOT	HOOK SHOT	FLOATER	PULL UP
ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	18	78	2	0	17
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ	13	74	3	1	24



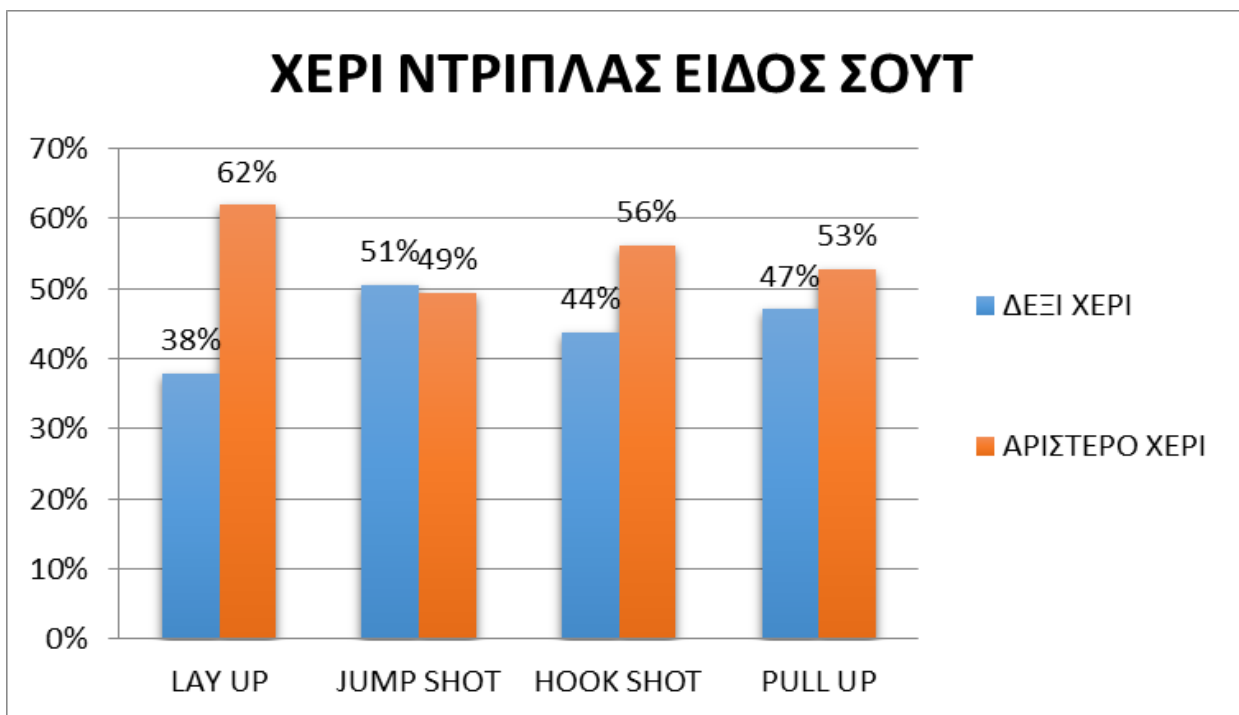
4.2.13. .: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της χρήσης χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη των σουτ. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.13.

4.2.14. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της χρήσης χεριού ντρίπλας και των ειδών σουτ της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.2.14. και σχήμα 4.2.14. που ακολουθούν παρουσιάζεται η χρήση του χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη των σουτ.

Πίνακας 4.2.14.: Ταξινόμηση χρήσης χεριού ντρίπλας με τα είδη των σουτ

ΧΕΡΙ_ΝΤΡΙΠΛΑΣ	LAY UP	JUMP SHOT	HOOK SHOT	PULL UP
ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	19	40	7	8
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ	31	39	9	9



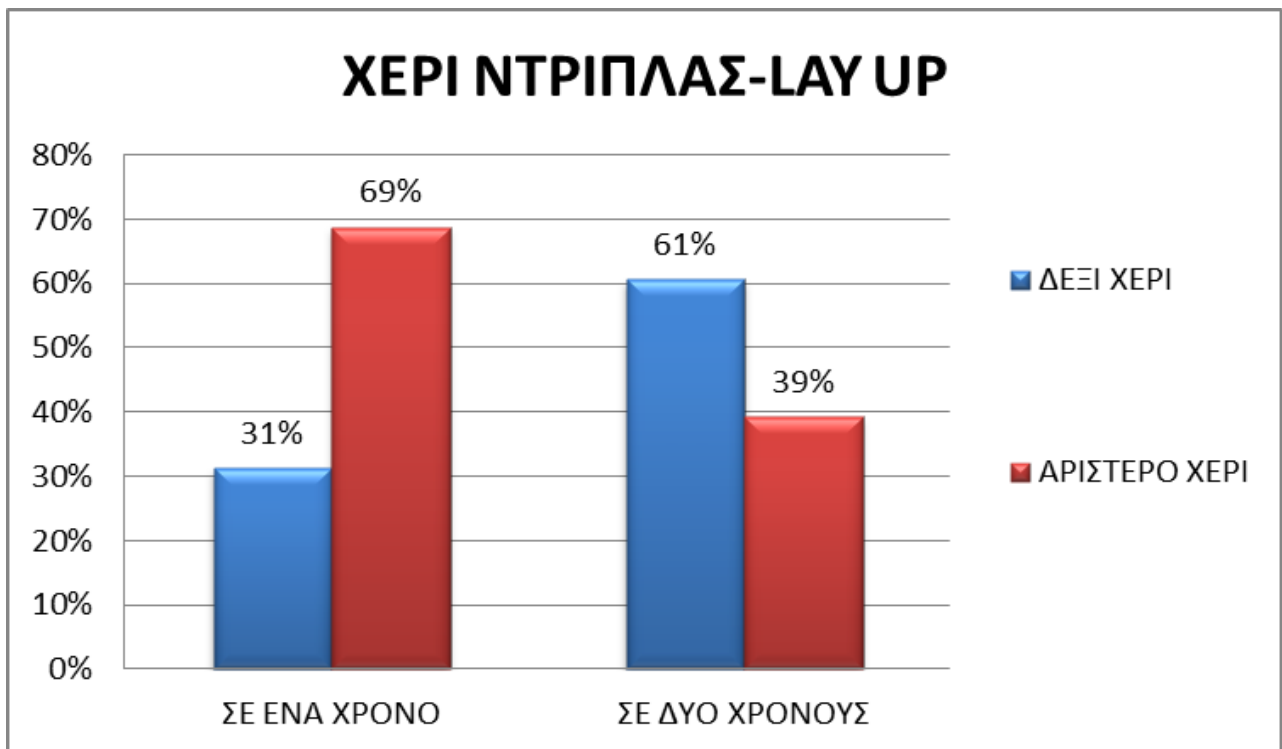
4.2.14. .: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της χρήσης χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη των σουτ. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.14.

4.2.15. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της χρήσης χεριού ντρίπλας και των ειδών διεισδύσης της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.15. και σχήμα 4.2.15. που ακολουθούν παρουσιάζεται η χρήση του χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη των διεισδύσεων.

Πίνακας 4.2.15.: Ταξινόμηση χρήσης χεριού ντρίπλας με τα είδη των διεισδύσεων.

ΧΕΡΙ_ΝΤΡΙΠΛΑΣ	ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ	ΣΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΟΥΣ
ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	5	65
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ	11	42



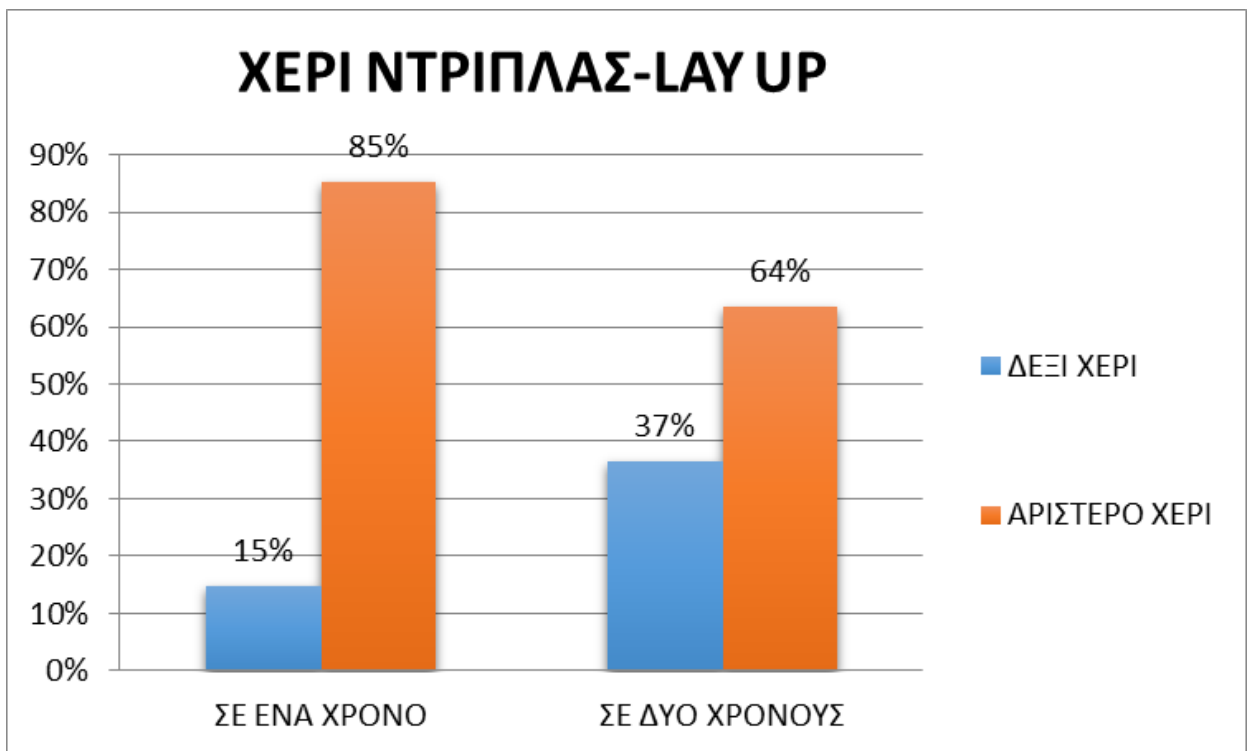
4.2.15. .: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της χρήσης χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη των διεισδύσεων. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.15.

4.2.16. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της χρήσης χεριού ντρίπλας και των ειδών διεισδύσης της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.2.16. και σχήμα 4.2.16. που ακολουθούν παρουσιάζεται η χρήση του χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη των διεισδύσεων.

Πίνακας 4.2.16.: Ταξινόμηση χρήσης χεριού ντρίπλας με τα είδη των διεισδύσεων

ΧΕΡΙ_ΝΤΡΙΠΛΑΣ	ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ	ΣΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΟΥΣ
ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	5	31
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ	29	54



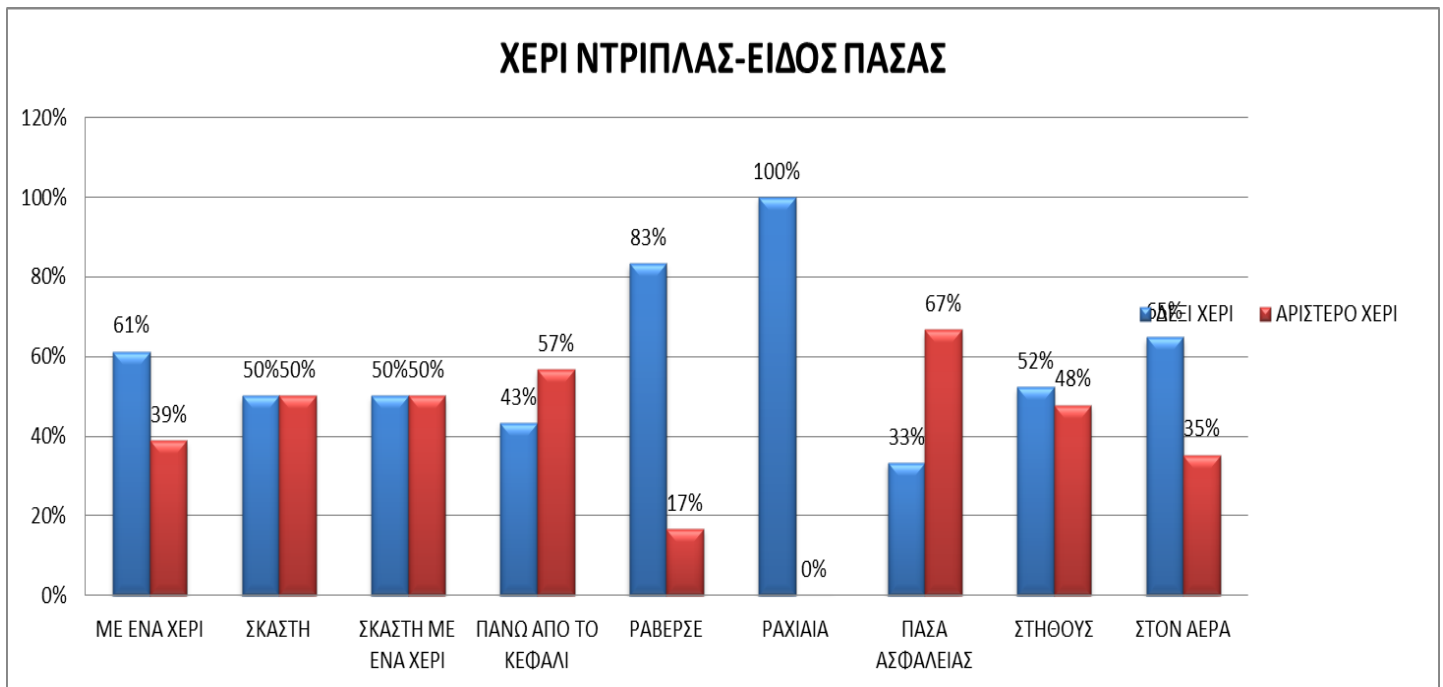
4.2.16. .: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της χρήσης χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη των διεισδύσεων. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.16.

4.2.17. Διασταυρωμένη ταξινόμηση της χρήσης χεριού ντρίπλας και των ειδών πάσας της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.17. και σχήμα 4.2.17. που ακολουθούν παρουσιάζεται η χρήση του χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη πάσας.

Πίνακας 4.2.17.: Ταξινόμηση χρήσης χεριού ντρίπλας με τα είδη πάσας.

ΧΕΡΙ_ΝΤΡΙΠΛΑΣ	ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ	ΣΚΑΣΤΗ	ΣΚΑΣΤΗ ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ	ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ	ΡΑΒΕΡΣΕ	ΡΑΧΙΑΙΑ	ΠΑΣΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	ΣΤΗΘΟΥΣ
ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	30	1	5	26	5	2	3	12
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ	19	1	5	34	1	0	6	11



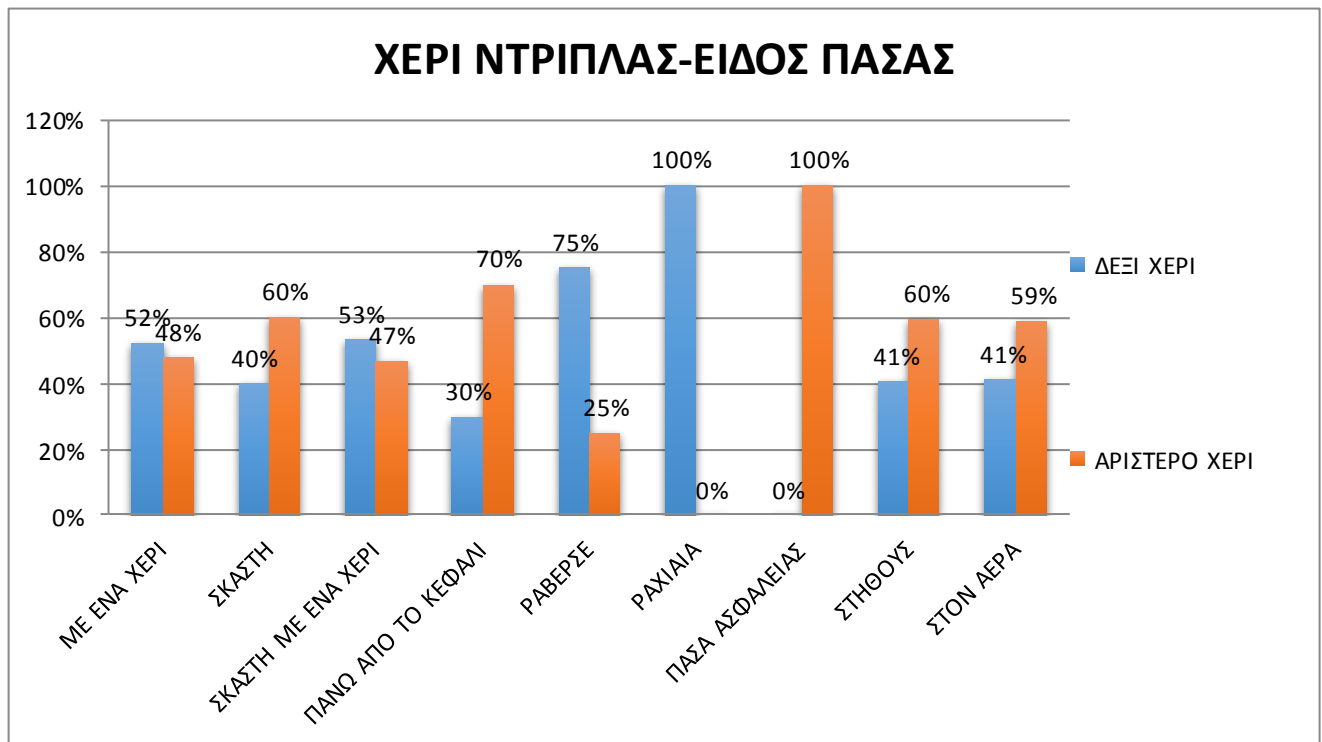
4.2.17. .: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της χρήσης χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη πάσας. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.17.

4.2.18 Διασταυρωμένη ταξινόμηση της χρήσης χεριού ντρίπλας και των ειδών πάσας της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.2.18. και σχήμα 4.2.18. που ακολουθούν παρουσιάζεται η χρήση του χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη πάσας.

Πίνακας 4.2.18.: Ταξινόμηση χρήσης χεριού ντρίπλας με τα είδη πάσας.

ΧΕΡΙ_ΝΤΡΙ ΠΛΑΣ	ΜΕ ΕΝ Α ΧΕ ΡΙ	ΣΚΑΣ ΤΗ	ΣΚΑΣ ΤΗ ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ	ΠΑΝ Ω ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑ ΛΙ	ΡΑΒΕΡ ΣΕ	ΡΑΧΙ ΑΙΑ	ΠΑΣΑ ΑΣΦΑΛΕ ΙΑΣ	ΣΤΗΘΟ ΥΣ
ΔΕΞΙ ΧΕΡΙ	23	4	8	9	3	1	0	15
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ	21	6	7	21	1	0	1	22



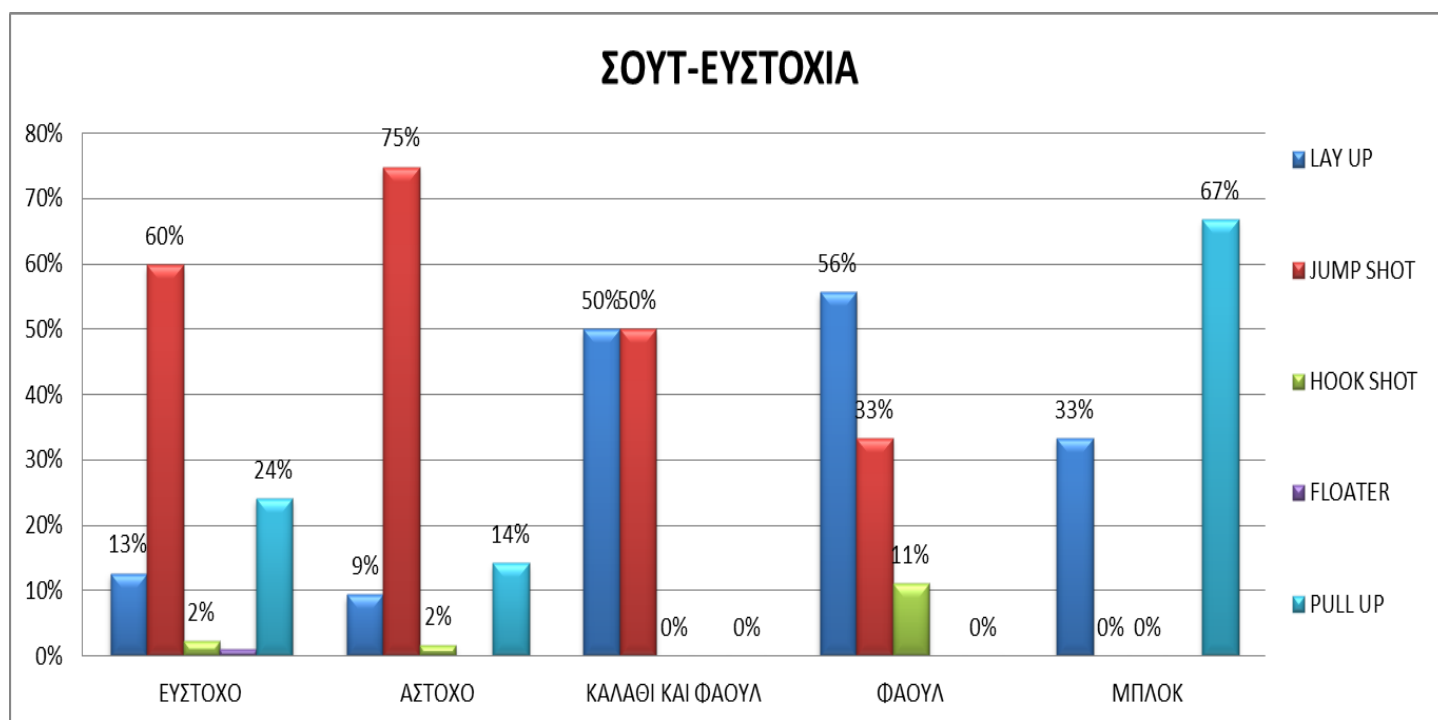
4.2.18. .: Ποσοστιαία συχνότητα (%) της χρήσης χεριού ντρίπλας σε σχέση με τα είδη πάσας. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.18.

4.2.19. Διασταυρωμένη ταξινόμηση των σουτ και της ευστοχίας των σουτ της ομάδας του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.19. και σχήμα 4.2.19. που ακολουθούν παρουσιάζονται τα σουτ σε σχέση με την ευστοχία τους.

Πίνακας 4.2.19.: Ταξινόμηση σουτ με ευστοχία.

ΣΟΥΤ	ΕΥΣΤΟΧΟ	ΑΣΤΟΧΟ	ΚΑΛΑΘΙ ΚΑΙ ΦΑΟΥΛ	ΦΑΟΥΛ	ΜΠΛΟΚ
LAY UP	11	12	2	5	1
JUMP SHOT	52	95	2	3	0
HOOK SHOT	2	2	0	1	0
FLOATER	1	0	0	0	0
PULL UP	21	18	0	0	2



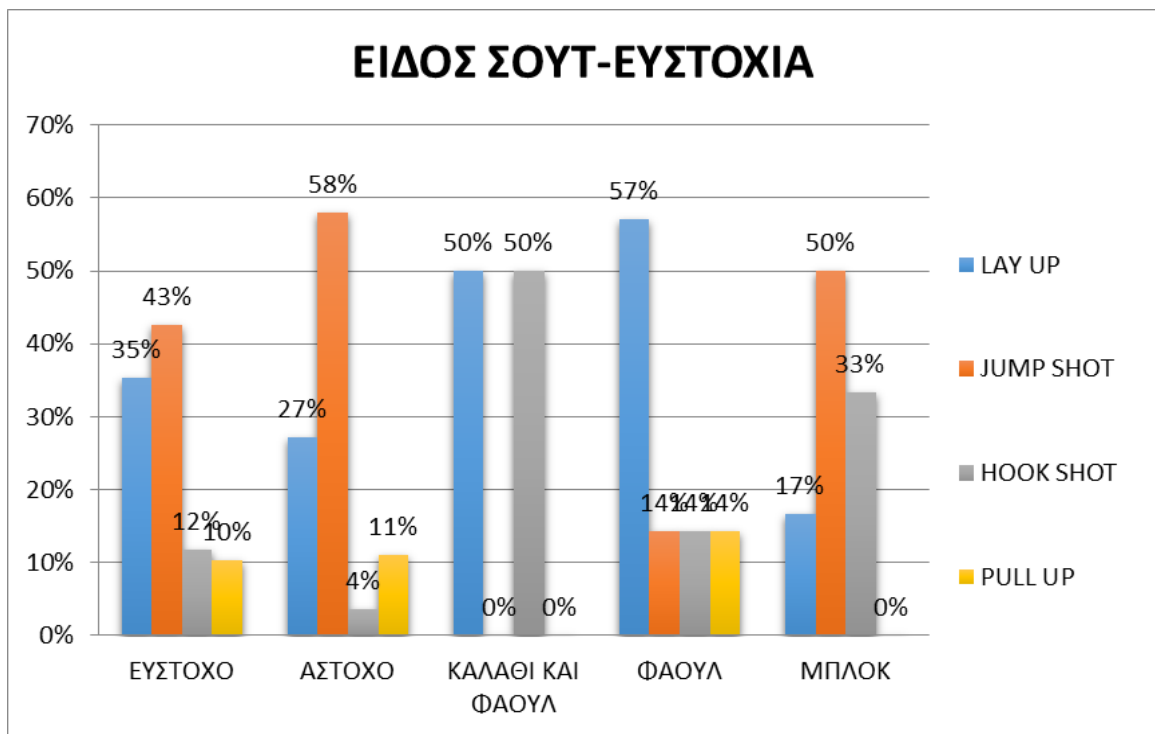
Σχήμα 4.2.19.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) των σουτ σε σχέση με ευστοχία της τελικής προσπάθειας. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.19.

4.2.20. Διασταυρωμένη ταξινόμηση των σουτ και της ευστοχίας των σουτ της ομάδας του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.2.20. και σχήμα 4.2.20. που ακολουθούν παρουσιάζονται τα σουτ σε σχέση με την ευστοχία τους.

Πίνακας 4.2.20.: Ταξινόμηση σουτ με ευστοχία.

ΣΟΥΤ	ΕΥΣΤΟΧΟ	ΑΣΤΟΧΟ	ΚΑΛΑΘΙ ΚΑΙ ΦΑΟΥΛ	ΦΑΟΥΛ	ΜΠΛΟΚ
LAY UP	24	22	2	4	1
JUMP SHOT	29	47	0	1	3
HOOK SHOT	8	3	2	1	2
PULL UP	7	9	0	1	0



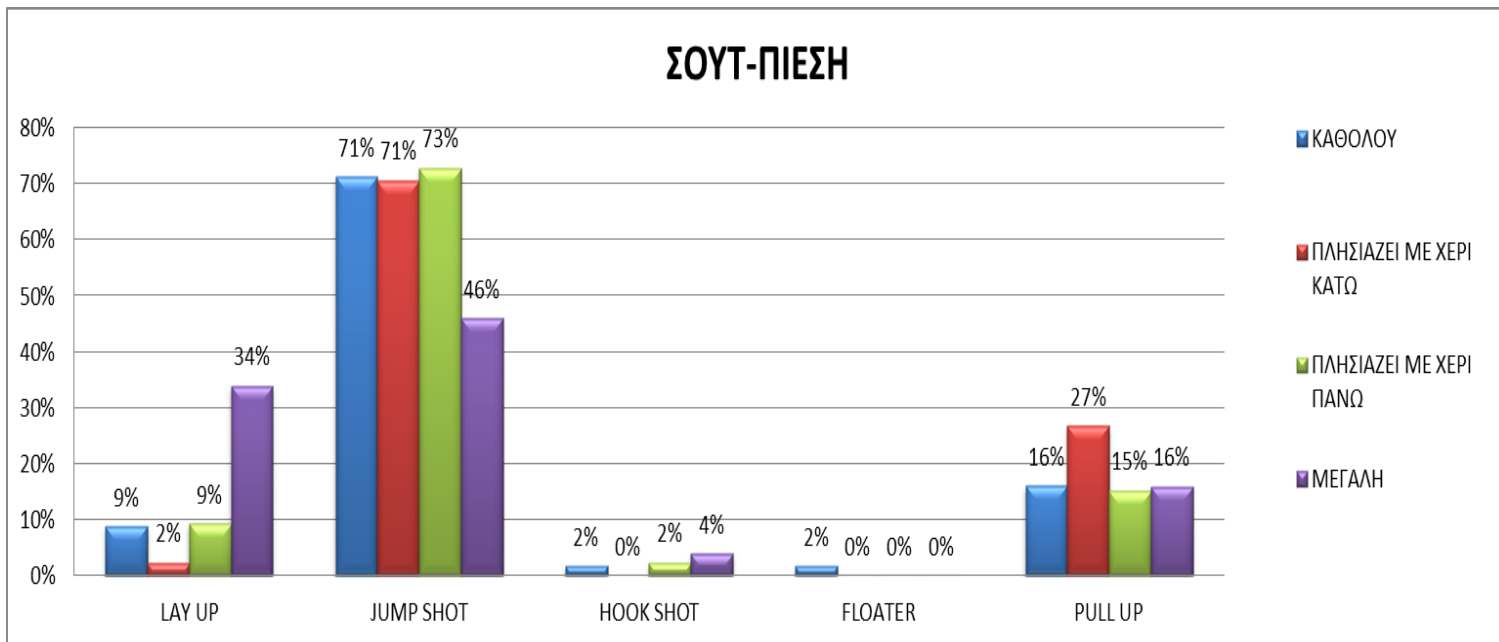
Σχήμα 4.2.20.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) των σουτ σε σχέση με ευστοχία της τελικής προσπάθειας. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.20.

4.2.21. Διασταυρωμένη ταξινόμηση των σουτ και της πίεσης που δέχεται την ώρα των σουτ η ομάδα του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.21. και σχήμα 4.2.21. που ακολουθούν παρουσιάζονται τα σουτ σε σχέση με την πίεση.

Πίνακας 4.2.21.: Ταξινόμηση σουτ με την πίεση.

ΣΟΥΤ	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ ΜΕ ΧΕΡΙ ΚΑΤΩ	ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ ΜΕ ΧΕΡΙ ΠΑΝΩ	ΜΕΓΑΛΗ
LAY UP	5	1	8	17
JUMP SHOT	40	29	62	23
HOOK SHOT	1	0	2	2
FLOATER	1	0	0	0
PULL UP	9	11	13	8



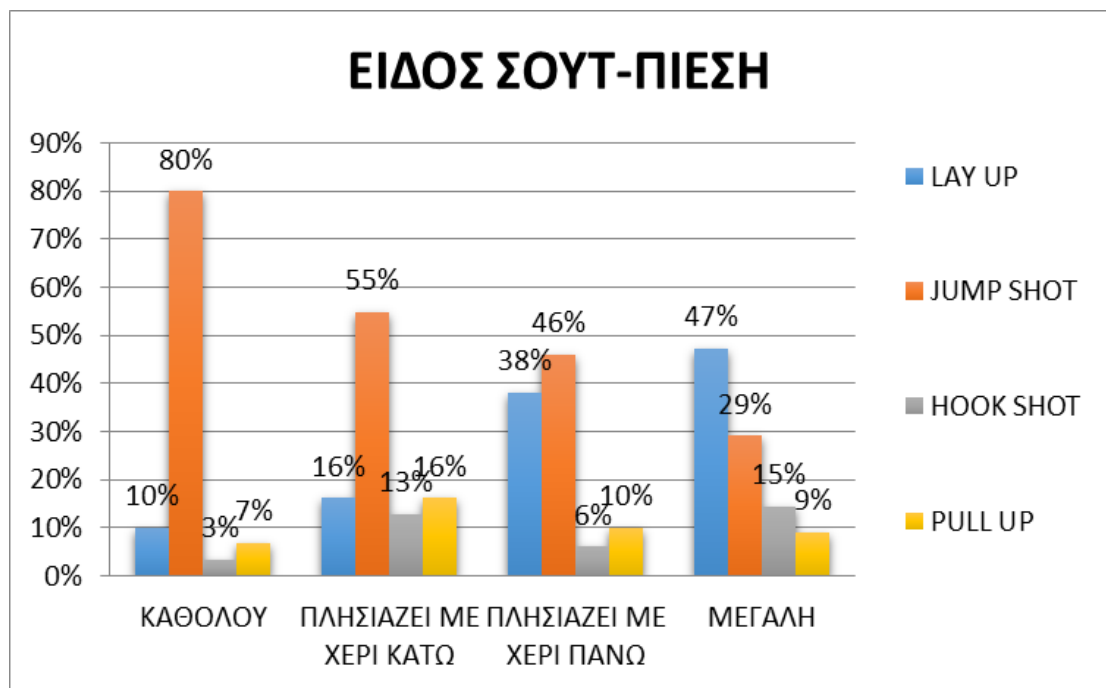
Σχήμα 4.2.21.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) των σουτ σε σχέση με την πίεση. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.21.

4.2.22. Διασταυρωμένη ταξινόμηση των σουτ και της πίεσης που δέχεται την ώρα των σουτ η ομάδα του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.2.22. και σχήμα 4.2.22. που ακολουθούν παρουσιάζονται τα σουτ σε σχέση με την πίεση.

Πίνακας 4.2.22.: Ταξινόμηση σουτ με την πίεση.

ΣΟΥΤ	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ ΜΕ ΧΕΡΙ ΚΑΤΩ	ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ ΜΕ ΧΕΡΙ ΠΑΝΩ	ΜΕΓΑΛΗ
LAY UP	3	5	19	26
JUMP SHOT	24	17	23	16
HOOK SHOT	1	4	3	8
PULL UP	2	5	5	5



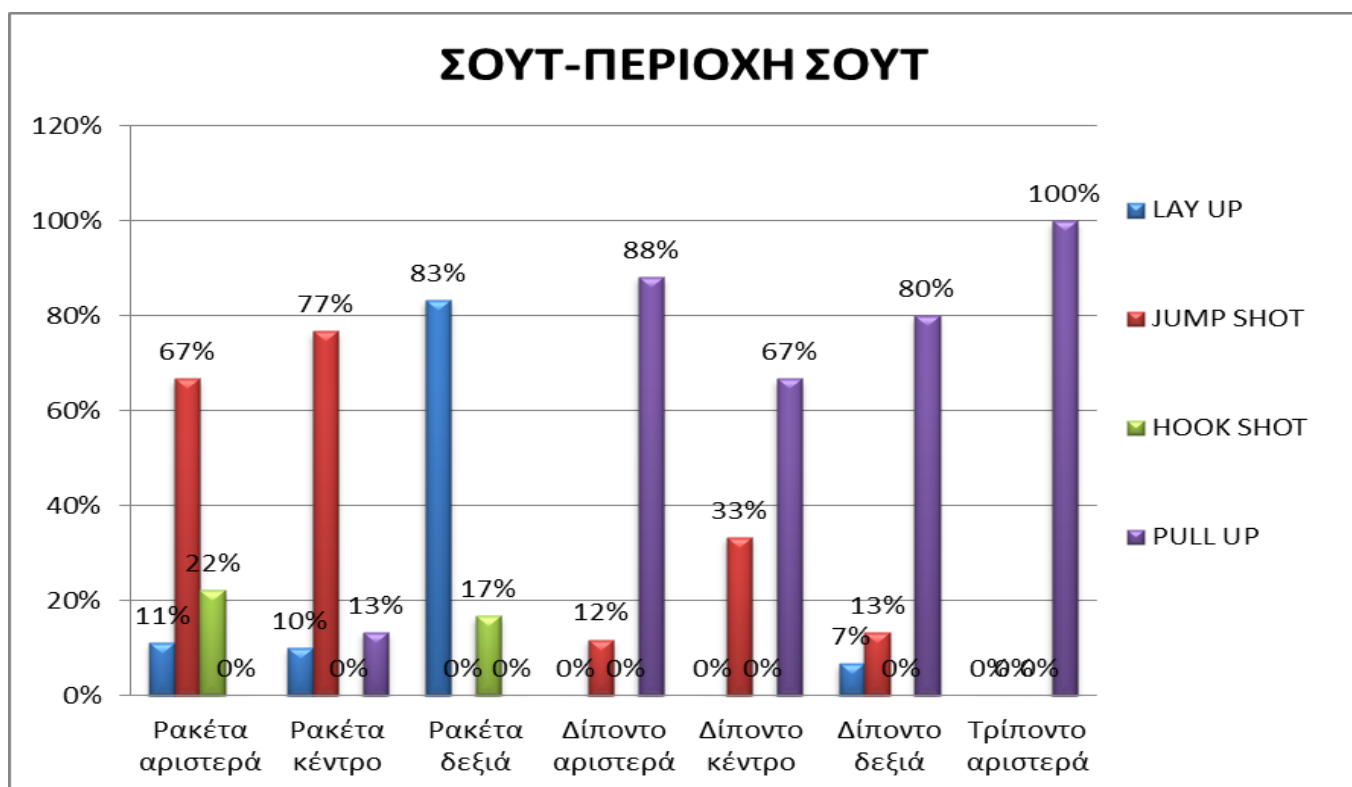
Σχήμα 4.2.22.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) των σουτ σε σχέση με την πίεση. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.22.

4.2.23. Διασταυρωμένη ταξινόμηση των σουτ και της περιοχής που εκτελεί τα σουτ η ομάδα του Ολυμπιακού.

Στον πίνακα 4.2.23. και σχήμα 4.2.23. που ακολουθούν παρουσιάζονται τα σουτ σε σχέση με την πίεση.

Πίνακας 4.2.23.: Ταξινόμηση σουτ με την πίεση.

ΣΟΥΤ	Ρακέτα αριστερά	Ρακέτα κέντρο	Ρακέτα δεξιά	Δίποντο αριστερά	Δίποντο κέντρο	Δίποντο δεξιά	Τρίποντο αριστερά
LAY UP	1	3	5	0	0	1	0
JUMP SHOT	6	23	0	2	4	2	0
HOOK SHOT	2	0	1	0	0	0	0
PULL UP	0	4	0	15	8	12	2



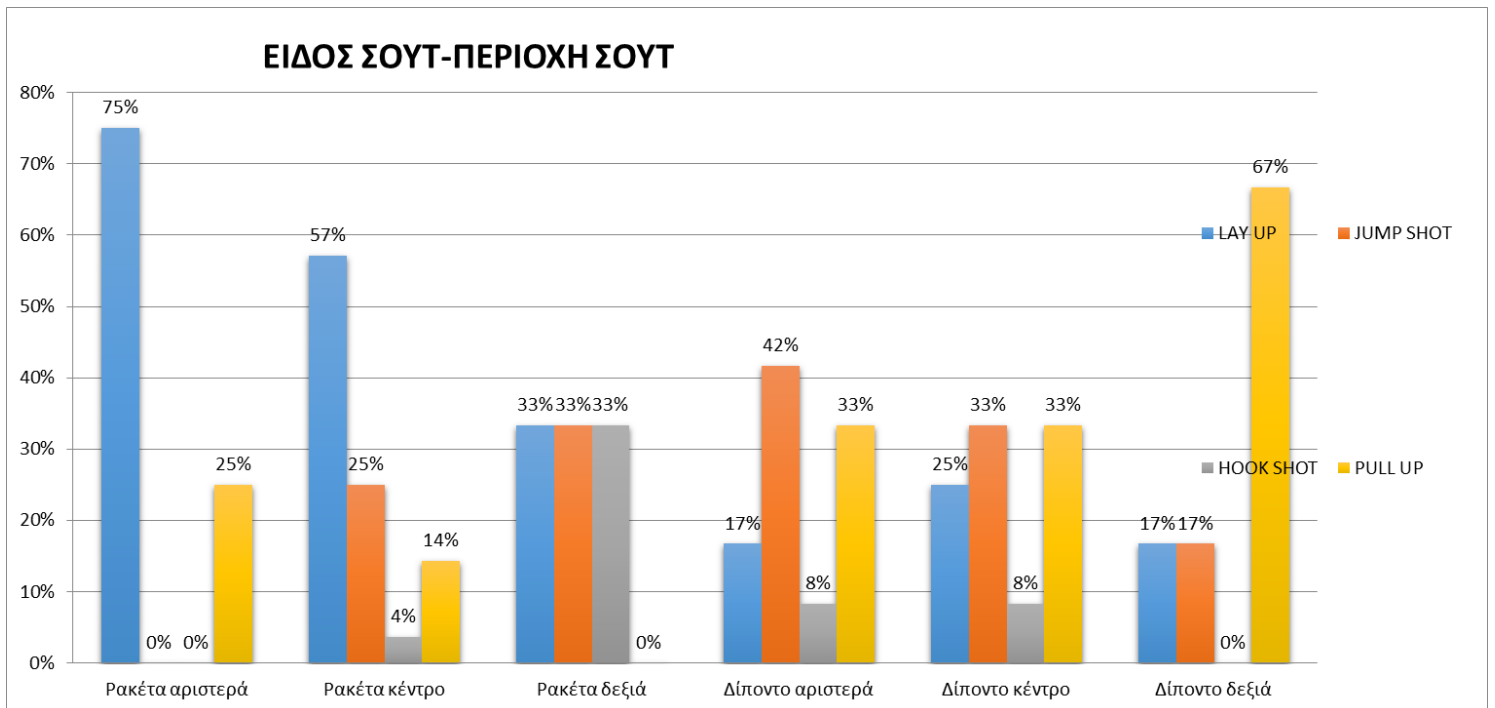
Σχήμα 4.2.23.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) των σουτ σε σχέση με την περιοχή εκτέλεσης του σουτ. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.23.

4.2.24. Διασταυρωμένη ταξινόμηση των σουτ και της περιοχής που εκτελεί τα σουτ η ομάδα του ΠΑΟ.

Στον πίνακα 4.2.24. και σχήμα 4.2.24. που ακολουθούν παρουσιάζονται τα σουτ σε σχέση με την πίεση.

Πίνακας 4.2.24.: Ταξινόμηση σουτ με την πίεση.

ΣΟΥΤ	Ρακέτα αριστερά	Ρακέτα κέντρο	Ρακέτα δεξιά	Δίποντο αριστερά	Δίποντο κέντρο	Δίποντο δεξιά
LAY UP	3	16	1	2	3	1
JUMP SHOT	0	7	1	5	4	1
HOOK SHOT	0	1	1	1	1	0
PULL UP	1	4	0	4	4	4



Σχήμα 4.2.24.: Ποσοστιαία συχνότητα (%) των σουτ σε σχέση με την περιοχή εκτέλεσης του σουτ. Οι στατιστικοί δείκτες παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.2.24.

V. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μετά την εξαγωγή των αποτελεσμάτων από την καταγραφή 36 αγώνων του Ελληνικού Πρωταθλήματος Γυναικών 2015-2016 παρατηρούμε ότι:

1. Οι περισσότερες διεισδύσεις για την ομάδα του Ολυμπιακού έγιναν από την κεντρική περιοχή του τρίποντου ενώ για την ομάδα του ΠΑΟ έγιναν από τη δεξιά περιοχή.
2. Οι περισσότερες διεισδύσεις των ατομικών επιθετικών προσπαθειών για την ομάδα του Ολυμπιακού ξεκίνησαν με το δεξί χέρι ενώ για την ομάδα του ΠΑΟ ξεκίνησαν με το αριστερό χέρι..
3. Και οι δύο ομάδες χρησιμοποίησαν με πολύ μεγάλο ποσοστό το «σταμάτημα βηματισμός».
4. Η ομάδα του Ολυμπιακού χρησιμοποίησε με μεγάλο ποσοστό την πάσα στον αέρα ενώ η ομάδα του ΠΑΟ πασάρει πιο πολύ με το ένα χέρι.
5. Και οι δύο ομάδες εκτελούν lay up σε δύο χρόνους,
6. Παρατηρούμε ότι το ποσοστό ευστοχίας των lay up για την ομάδα του Ολυμπιακού είναι μεγαλύτερη στον έναν χρόνο ενώ η ομάδα του ΠΑΟ έχει μεγαλύτερα ποσοστά αστοχίας στο lay up με ένα χρόνο.
7. Παρατηρούμε ότι το ποσοστό ευστοχίας της ομάδας του Ολυμπιακού ως προς τα σουτ είναι μεγαλύτερη στο pull up shot ενώ στην ομάδα του ΠΑΟ είναι στο jump shot στατικά. Το ποσοστό αστοχίας και των δύο ομάδων είναι μεγαλύτερη στα jump shots.
8. Παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των σουτ που έγιναν και στις δύο ομάδες ήταν μετά από ντρίπλα με αριστερό χέρι..

9. Παρατηρούμε ότι η ομάδα του Ολυμπιακού χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι ντρίπλας περισσότερο όταν εκτελεί lay up σε ένα χρόνο και χρησιμοποιεί περισσότερο το δεξί χέρι όταν εκτελεί lay up σε δύο χρόνους. Από την άλλη πλευρά η ομάδα του ΠΑΟ χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι και στα δύο είδη lay up.
10. Παρατηρούμε ότι για την ομάδα του Ολυμπιακού και του ΠΑΟ τα περισσότερα jump shots καταλήγουν άστοχα ενώ από τα lay up κερδίζονται πολλά foul.
11. Η ομάδα του Ολυμπιακού δέχεται μεγάλη πίεση στα jump shots.
12. Παρατηρούμε ότι για την ομάδα του Ολυμπιακού τα περισσότερα σουτ γίνονται από το κέντρο της ρακέτας ενώ για τον ΠΑΟ τα περισσότερα lay up γίνονται από την περιοχή της αριστερής ρακέτας.

VI.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Μ. Αναστασιάδης «Μπάσκετμπολ, Βασική Τεχνική» Αθήνα,1989
- Μ. Αναστασιάδης «Η Προπονητική της Καλαθοσφαίρισης» Αθήνα, 1987
- Μ. Αναστασιάδης «Αναλυτικό Πρόγραμμα Αρχαρίων Καλαθοσφαίρισης»
Αθήνα, 2003
- Μ. Αναστασιάδης «Βασική Τεχνική της Καλαθοσφαίρισης» Αθήνα,1993
- Γ. Τσίτσαρης, Π.Χατζηαθανασίου, Α. Λέφας, Χ. Γαλαζούλας, «Basketball,
Οι τεχνικές δεξιότητες στη διδασκαλία των αναπτυξιακών ηλικιών» Εκδόσεις
SALTO,2010
- www.ellinogermaniki.gr
- www.sepk.gr

ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

- Tex Winter ,The triple post offence, f.i.b.a assist magazine 27 2007

