

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΚΑΙ Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

*Αντώνιος Θεοχαρόπουλος, Γεώργιος
Τσίτσκαρης, Ανδρέας Γαρέφης
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης -
Τ.Ε.Φ.Α.Α.*

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τη χρήση και την αποτελεσματικότητα της πάσας που πραγματοποιούν οι αθλήτριες καλαθοσφαίρισης κατά τη διάρκεια των αγώνων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 4 ομάδες γυναικών της Α1 εθνικής κατηγορίας (Απ. Καλαμαριάς, Μ.Ε.Ν.Τ., Ηρακλής, Μ.Αλέξανδρος) και 6 ομάδες άλλων εθνικών κατηγοριών (Κομοτηνή-Α2, Προποντίδα-Α2, Άρης-Β' εθνική, Ξάνθη-Β' εθνική, ΒΑΟ - Β' εθνική, Πρωτέας - Β' εθνική). Η έρευνα έλαβε μέρος την χρονική περίοδο 1998-99, όπου ομάδα ερευνητών παρακολούθησε 10 αγώνες από κάθε ομάδα και κατέγραψε σε συγκεκριμένο πρωτόκολλο τις ολοκληρωμένες και μη ολοκληρωμένες πάσες επτά διαφορετικών μορφών: 1) πάσα στήθους, 2) πάσα πάνω από το κεφάλι, 3) πάσα με ένα χέρι, 4) σκαστή πάσα, 5) πάσα χέρι με χέρι, 6) baseball πάσα και 7) ραχιαία πάσα. Διαπιστώθηκε ότι οι αθλήτριες της καλαθοσφαίρισης δείχνουν μία ιδιαίτερη προτίμηση στις πάσες: α) στήθους, β) πάνω από το κεφάλι, γ) με ένα χέρι και δ)

*Αλληλογραφία
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,
Τ.Ε.Φ.Α.Α., 540 06, Θεσσαλονίκη*

WAYS OF EFFECTIVE PASSES IN FEMALE BASKETBALL

*Antonios Theoharopoulos, Georgios
Tsitskaris, Andreas Garefis
Aristotle University of Thessaloniki, Dept. of P.E. &
Sports Sciences*

Abstract

The purpose of this research was to study the frequency of appearance and the effectiveness of the passes that female basketball players' use during games. The sample of the research consisted of 10 female teams: 4 teams from A1 National Division (Kalammari, MENT, Iraklis, G. Alexander) and 6 teams from lower National divisions (Komotini-A2, Propontis-A2, Aris, Xanthi, BAO, Proteas-B' National division). This research took place during the period 1998-99, where a group of researchers counted down the successful and unsuccessful passes of seven different passes: a) chess pass, b) overhead pass, c) one handed pass, d) bounce pass e) hand with hand pass f) baseball pass and g) behind the back pass. The results showed that the female teams like to use a) chess pass, b) over the head, c) one handed and bounce pass, while all the other passes appear very little. The success of these passes presented to be high, except in the case

*Correspondence
Aristotle University of Thessaloniki, Dept. of P.E.
& Sports Sciences, 50 06 Thessaloniki*

σκαστές, ενώ ακολουθούν με ελάχιστα ποσοστά οι άλλες πάσες. Η αποτελεσματικότητα όλων των μορφών πάσας κατά τη διάρκεια των αγώνων ήταν υψηλή, εκτός από τη baseball πάσα που παρουσίασε χαμηλές τιμές. Ο προπονητικός σχεδιασμός στην καλαθοσφαίριση ίσως θα πρέπει να επικεντρώνεται κυρίως στις πάσες που χρησιμοποιούνται περισσότερο στα παιχνίδια του συγκεκριμένου φύλου και να δίνει λιγότερη έμφαση σε αυτές που εμφανίζονται ελάχιστα.

Λέξεις-κλειδιά: πάσες, καλαθοσφαίριση, αποτελεσματικότητα, αθλήτριες.

Εισαγωγή

Η σημαντική μείωση τα τελευταία χρόνια της επιθετικής απόδοσης των ελληνικών ομάδων καλαθοσφαίρισης (Γαλάνης Sports Data, 1997) υποδεικνύει μία αλλαγή στην τακτική του αθλήματος με ιδιαίτερη έμφαση στην άμυνα. Αυτό θα μπορούσε να έχει ως άμεση συνέπεια την αλλαγή στην εκτέλεση της τεχνικής κάποιων στοιχείων του αθλήματος ή στον περιορισμό ή την αύξηση του αριθμού εμφάνισής τους. Ένα τεχνικό στοιχείο της καλαθοσφαίρισης που πιστεύεται ότι υπέστη κάποιες αλλαγές με την πάροδο του χρόνου είναι και η πάσα, όχι στον τρόπο εκτέλεσης, αλλά στο ότι κάποια είδη πάσας έγιναν πιο σημαντικά και άλλα αδρανοποιήθηκαν.

Για κάποιους προπονητές καλαθοσφαίρισης, η πάσα είναι το πρώτο σημαντικότερο στοιχείο της επίθεσης (Cousy, Power & Warren, 1983), αφού θεωρείται ότι ακόμα και το σουτ είναι ένα είδος πάσας προς το καλάθι (Wooden, 1980). Για τους Pim (1994), και Cousy et al (1983), η πάσα είναι το δεύτερο σημαντικότερο στοιχείο τεχνικής μετά το σουτ. Επιπλέον, ενώ επιβάλλεται σε ένα καλό αθλητή να έχει ένα επίπεδο ευστοχίας τουλάχισ-

of baseball pass. Probably training schedule in female basketball, should endeavor more in those passes that appear often during the game than those which appear less.

Key-words: *passes, basketball, effectiveness, female athletes.*

στον 50% στα σουτ, στην εκτέλεση της πάσας ο ίδιος αθλητής πρέπει να έχει το απόλυτο 100% σε αποτελεσματικότητα. (Leopon & Malviz, 1990). Είναι άλλωστε βασική αρχή των προπονητών να επιβραβεύουν λεκτικά τον παίκτη που θα δώσει την καλή τελική πάσα που θα οδηγήσει στο καλάθι. (Wooden, 1980).

Η πάσα είναι ο πιο γρήγορος τρόπος μεταφοράς της μπάλας στο γήπεδο, αλλά παράλληλα και μία από τις κυριότερες αιτίες ήττας, αφού δεν είναι λίγοι οι αγώνες που χάθηκαν από ανικανότητα ή επιπολαιότητα των παικτών στη μεταβίβαση της μπάλας (Αναστασιάδης, 1979). Τελειοποίηση στην εκτέλεση της πάσας σημαίνει μείωση των λαθών, με συνέπεια μικρότερο ρίσκο και περισσότερες πιθανότητες αποτελεσματικότητας για μία ομάδα.

Η εξάσκηση της πάσας, όμως, είναι ένα παραμελημένο τεχνικό στοιχείο κατά τη διάρκεια της προπόνησης σε αθλητές υψηλού επιπέδου (Wissel, 1994). Από την άλλη πλευρά, η αλλαγή του παιχνιδιού, με ιδιαίτερη έμφαση στις πιεστικές και πιο πολύπλοκες άμυνες, έχει κάνει εξαιρετικά δύσκολη υπόθεση την αποτελεσματικότητα ενός καλαθιού, με αποτέλεσμα το πολύ χαμηλό σκορ των ομάδων