

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΟΥ ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΥ ΣΤΙΣ
ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ EUROBASKET 2013, 2015, 2017

του
Γεώργιου Θεμελή
ΑΕΜ: 0714093

Διπλωματική εργασία που υποβάλλεται
στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του ΠΘ
για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων
για την απόκτηση του πτυχίου του ΤΕΦΑΑ ΠΘ

Επιβλέπων: Παναγιώτης Τσιμέας, PhD, ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ ΠΘ

Τρίκαλα 2018

© 2018
Θεμελής Γεώργιος

ALL RIGHTS RESERVED

Ο Γεώργιος Θεμελής, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Σύγκριση του κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στις διοργανώσεις Eurobasket 2013, 2015, 2017» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Ο Δηλών

Γεώργιος Θεμελής

Αφιερωμένο στον πατέρα και την μητέρα μου.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη στον κύριο επιβλέποντα της παρούσας μελέτης, Δρ. Παναγιώτη Τσιμέα ΕΕΠ ΠΘ, για το αδιάλειπτο ενδιαφέρον με το οποίο παρακολούθησε όλα τα στάδια της επιμέλειας και συγγραφής, για την ενθάρρυνση και τη συστηματική καθοδήγηση καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης αυτής της μελέτης. Θα ήθελα, επίσης, να τον ευχαριστήσω ιδιαίτερα, για τις πολύτιμες συμβουλές για την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας, μα πάνω απ' όλα για τις ακόμα πιο πολύτιμες συμβουλές σχετικά με τη ζωή και τη πορεία μου μετά τα φοιτητικά χρόνια.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	9
ABSTRACT	10
1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	11
1.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	11
1.2 ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	12
1.3 ΕΠΙΘΕΣΗ.....	13
1.3.1 Ο ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΣ.....	13
1.3.2 ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΟΣ ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΣ.....	14
1.4 ΜΗΔΕΝΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	15
1.5 ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	16
2.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	17
2.1 ΔΕΙΓΜΑ	17
2.2 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ.....	17
2.3 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	17
2.4 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	18
3.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	19
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	25
5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	29

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στον τρόπο έναρξης.....	19
Πίνακας 2. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στον αρχικό παίχτη.....	20
Πίνακας 3. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στην αρχική περιοχή.....	20
Πίνακας 4. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στο είδος αιφνιδιασμού...	21
Πίνακας 5. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στο τέλος αιφνιδιασμού..	21
Πίνακας 6. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στον τελικό παίχτη.....	22
Πίνακας 7. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στην τελική περιοχή	22
Πίνακας 8. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στη διάρκεια	23
Πίνακας 9. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στη κατάσταση	23
Πίνακας 10. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στη προώθηση	24
Πίνακας 11. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στα δίποντα.....	24
Πίνακας 12. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στα τρίποντα.....	24

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΘΕΜΕΛΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ: Σύγκριση του κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στις διοργανώσεις Eurobasket 2013, 2015, 2017.

(Υπό την επίβλεψη του Δρ. Παναγιώτη Τσιμέα)

Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκριθεί το προφίλ των κεντρικών και πλάγιων αιφνιδιασμών που εκτελέστηκαν στις τρεις τελευταίες διοργανώσεις Eurobasket. Η μελέτη των δύο τύπων αιφνιδιασμού θα καταλήξει σε χρήσιμα συμπεράσματα και θα βοηθήσει προπονητές και αθλητές στην αγωνιστική και προπονητική διαδικασία. Το δείγμα αποτέλεσαν 11 παιχνίδια των τελικών φάσεων των τελευταίων 3 διοργανώσεων Eurobasket (2013,2015,2017) στα οποία συμμετείχαν 7 ομάδες. Μελετήθηκαν οι εξαρτημένες μεταβλητές που αφορούσαν το είδος αιφνιδιασμού (πρωτεύων-δευτερεύων), την έναρξη (τρόπος έναρξης, αρχικός παίχτης,περιοχή-αρχή),την ανάπτυξη (προώθηση) και κατάληξη του (τελείωμα αιφνιδιασμού, τελικός παίχτης, περιοχή-τέλος, διάρκεια, δίποντα, τρίποντα, κατάσταση). Η καταγραφή των τιμών των παραπάνω μεταβλητών έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε αιφνιδιασμού, σε μία φόρμα αποτελεσμάτων που ήταν δομημένη με ξεχωριστή κλίμακα για κάθε μεταβλητή. Για την σύγκριση των δύο τύπων αιφνιδιασμού πραγματοποιήθηκε στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων με εφαρμογή της δοκιμασίας χ^2 (chi square) και την χρήση του προγράμματος SPSS 18. Βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο τύπων αιφνιδιασμού ως προς τον τρόπο έναρξης ($\chi^2=19,380$, $p<0.5$), το είδος αιφνιδιασμού ($\chi^2=4,595$, $p<0.5$), την περιοχή ολοκλήρωσης ($\chi^2=8,489$, $p<0.5$), την διάρκεια ($\chi^2=8,782$, $p<0.5$), την κατάσταση ($\chi^2=21,555$, $p<0.5$) και τον τρόπο προώθησης ($\chi^2=7,170$, $p<0.5$). Ωστόσο, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στις μεταβλητές παίχτης έναρξης, περιοχή έναρξης, ολοκλήρωση αιφνιδιασμού, παίχτης ολοκλήρωσης, δίποντα και τρίποντα. Από τα παραπάνω, φαίνεται ότι οι ομάδες που προτιμούν τον κεντρικό αιφνιδιασμό είναι πιο επιθετικές και επιζητούν πολλές και σύντομες επιθέσεις που τελειώνουν σε μικρή απόσταση από το καλάθι. Αντίθετα, οι ομάδες που προτιμούν τον πλάγιο αιφνιδιασμό είναι πιο συντηρητικές εκτελώντας σχετικά μεγάλης διάρκειας επιθέσεις που τελειώνουν σε μακρινή απόσταση από το καλάθι.

ABSTRACT

THEMELIS GEORGIOS: Comparison between central and side fast break in the 2013, 2015, 2017 3 Eurobasket tournaments

(Under the supervision of Dr. Panagiotis Tsimeas)

This research aimed to compare the profile of the central and side fast-breaks that were executed in the last three Eurobasket tournaments. Studying the two types of fast-break will lead to useful conclusions and will help coaches and athletes in the playing and coaching procedure. The sample consisted of 11 games from the last phases of the last three Eurobasket competitions (2013, 2015, 2017) in which seven teams participated in total. Dependent variables that concerned the kind of fast-break (primary-secondary), the start of it (way of starting, starting player, starting area), the development (forwarding) and its ending (completion, ending player, ending area, duration, two pointers, three pointers, situation) have been studied. Values for the variables above were recorded through observation of the filmed games and registration of each fast-break, in a result sheet which was structured with a separate scale for each variable. For the comparison of the two types of fast-break, statistical analysis of the result with the use of chi square method was performed through the SPSS 18 program. Statistically significant differences were found between the two types of fast-break as to the way of starting ($\chi^2=19,380$, $p<0.5$), the kind of fast-break ($\chi^2=4,595$, $p<0.5$), the ending area ($\chi^2=8,489$, $p<0.5$), the duration ($\chi^2=8,782$, $p<0.5$), the situation ($\chi^2=21,555$, $p<0.5$) and the way of forwarding the ball ($\chi^2=7,170$, $p<0.5$). On the other hand, no statistically significant differences were found for the variables that concern the starting player, the starting area, the fast-break completion, the ending player and two and three pointers. From the above, it seems that teams preferring the central fast-break are more aggressive and seek many and short attacks which are completed near the basket. On the other hand, teams that prefer the side fast-break are more conservative executing longer attacks that are completed away from the basket.

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Ευρωμπάσκετ είναι μία από τις σημαντικότερες διεθνείς διοργανώσεις που διεξάγει η ΦΙΜΠΑ, μαζί με το Μουντομπάσκετ. Παίχτες υψηλού επιπέδου εκπροσωπούν τις χώρες τους με στόχο την κατάκτηση του τροπαίου και την προσφορά του καλύτερου δυνατού θεάματος. Το θέαμα αυτό έχει σαν κύρια πηγή του τους αιφνιδιασμούς οι οποίοι αποτελούν και μία βασική τακτική επιλογή των ομάδων για την επίτευξη της νίκης. Οι αιφνιδιασμοί έχει παρατηρηθεί πως τείνουν να αυξάνονται λόγω της μεγαλύτερης ταχύτητας με την οποία παίζεται πλέον το άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Ο αιφνιδιασμός ακόμα αποτελεί μία από τις βασικές τακτικές των προπονητών για επίτευξη γρήγορου καλάθιού με ανάπτυξη της μπάλας από τον κεντρικό ή τον πλάγιο διάδρομο.

1.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκριθεί το προφίλ των κεντρικών και πλάγιων αιφνιδιασμών που εκτελέστηκαν στις τρεις τελευταίες διοργανώσεις Eurobasket. Η μελέτη των δύο τύπων αιφνιδιασμού θα καταλήξει σε χρήσιμα συμπεράσματα και θα βοηθήσει προπονητές και αθλητές στην αγωνιστική και προπονητική διαδικασία. Οι προπονητές γνωρίζοντας σε ποιες καταστάσεις υπερτερεί το κάθε είδος αιφνιδιασμού θα μπορέσει να δώσει σαφείς οδηγίες για την στρατηγική που θα ακολουθήσει η ομάδα του στην κάθε περίπτωση ξεχωριστά.

Δεδομένου ότι οι πληροφορίες που πηγάζουν μέσα από την σύγκριση του κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού είναι χρήσιμες για παίκτες και προπονητές ώστε να σχεδιάσουν την προπονητική διαδικασία με στόχο να προσαρμοστούν σε τέτοιες καταστάσεις, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση του κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στις τελευταίες 3 διοργανώσεις Eurobasket.

1.2 ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ευρωμπάσκετ

Είναι η διοργάνωση στην οποία συμμετέχουν οι εθνικές ομάδες της ευρωπαϊκής ζώνης της FIBA. Η παλαιότερη ονομασία ήταν Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης. Η τωρινή κάτοχος του τίτλου είναι η Σλοβενία.

Διοργανώνεται κάθε δύο χρόνια από τη FIBA Europe, τις μονές χρονιές για να μην πέφτει μαζί με τις παγκόσμιες διοργανώσεις. Εκτός από πρωταθλητής της ζώνης, ο νικητής κερδίζει και την πρόκριση για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα ή τους Ολυμπιακούς Αγώνες, ανάλογα με το τι διοργανώνεται το επόμενο έτος.

Η διοργάνωση εγκαινιάστηκε το 1935, με τις Λετονία και Λιθουανία να είναι οι πρωταγωνίστριες χώρες τα πρώτα χρόνια.

Μετά τη λήξη του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, αναδείχθηκαν οι χώρες του ανατολικού μπλοκ. Συνήθης νικήτρια μέχρι τις αρχές του '80 ήταν η Σοβιετική Ένωση. Άλλες δυνάμεις της περιόδου ήταν οι Τσεχοσλοβακία, Ουγγαρία, Βουλγαρία και Γιουγκοσλαβία με την τελευταία να είναι η μόνη που μπορούσε να συναγωνιστεί τη Σοβιετική Ένωση, έχοντας κερδίσει και τρεις συνεχόμενους τίτλους στη δεκαετία του '70.

Η Ιταλία καταφέρνει να εκθρονίσει τους «ανατολικούς» το 1983, κάτι το οποίο κατάφερε να κάνει και η Ελλάδα το 1987. Παρόλα αυτά, Σοβιετική Ένωση και Γιουγκοσλαβία συνέχισαν να έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο μέχρι τα κράτη τους να διαλυθούν.

Οι αλλαγές στο πολιτικό σκηνικό το 1991 και η άρση της απαγόρευσης για συμμετοχή παικτών του NBA το 1992, επηρέασε άμεσα το Ευρωμπάσκετ. Πλέον δεν υπάρχει ξεκάθαρο φαβορί και το επίπεδο δυσκολίας έχει ανέβει με την προσθήκη νεοσύστατων εθνικών ομάδων όπως οι Σερβία, Κροατία, Ρωσία και Λιθουανία. Η Σερβία είναι η καινούργια πρωταγωνίστρια του Ευρωμπάσκετ κατακτώντας την πρώτη θέση σε τρεις διοργανώσεις της περιόδου 1995-2001. Παράλληλα, το άθλημα γίνεται πολύ πιο αθλητικό και γρήγορο με τη συμμετοχή παικτών από το NBA.

Τα επόμενα χρόνια υπήρχε μια εναλλαγή μεταξύ των νικητών πριν η Ισπανία πάρει τον πρωταγωνιστικό ρόλο συμμετέχοντας σε τρεις συνεχόμενους τελικούς (2007,2009,2011) (Συντάκτες της Βικιπαίδειας 2007).

Μουντομπάσκετ

Το Παγκόσμιο Κύπελλο Καλαθοσφαίρισης παλιότερα ονομαζόταν Παγκόσμιο Πρωτάθλημα ΦΙΜΠΑ και είναι η σπουδαιότερη διοργάνωση που διεξάγει η ΦΙΜΠΑ.

Η διεξαγωγή του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος γίνεται κάθε τέσσερα χρόνια, σε διαφορετική χώρα, με συμμετοχή εθνικών ομάδων από όλο τον πλανήτη. Από την πέμπτη διοργάνωση και μετά, ο νικητής παραλαμβάνει το Τρόπαιο Naismith, το οποίο επινοήθηκε σαν φόρος τιμής στον άνθρωπο που επινόησε το άθλημα.

Το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα γεννήθηκε το 1948 στο Λονδίνο, έπειτα από συνέδριο της ΦΙΜΠΑ. Οι χώρες-μέλη συμφώνησαν στη διεξαγωγή μιας διοργάνωσης όπου θα συμμετέχουν εθνικές ομάδες από όλο τον πλανήτη. Η πρώτη χώρα στην οποία διοργανώθηκε το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα ήταν η Αργεντινή (Συντάκτες της Βικιπαίδειας 2006).

1.3 ΕΠΙΘΕΣΗ

1.3.1 Ο ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΣ

Fast Break Offense: Αιφνιδιασμό ονομάζουμε την επιθετική τακτική η οποία βασίζεται σε προσχεδιασμένες κινήσεις και ο στόχος της είναι η γρήγορη μετάβαση της μπάλας και των παιχτών στην επίθεση. Ακόμα. Ο αιφνιδιασμός έχει σαν στόχο την δημιουργία υπεραριθμίας των επιθετικών απέναντι στους αμυντικούς ώστε να επιτευχθεί ένα εύκολο καλάθι, πριν οργανωθεί η άμυνα. Καταστάσεις αιφνιδιασμού είναι οι 1vs1, 2vs2, 3vs2, 4vs3, 5vs4 αλλά και επιθέσεις όπου οι επιθετικοί είναι ισάριθμοι με τους αμυντικούς, δηλαδή 1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4. (Τσίτσκαρας Γεώργιος 2011)

Ο αιφνιδιασμός είναι μία από τις σημαντικότερες αλλά και θεαματικότερες πτυχές της καλαθοσφαίρισης όπου οι παίκτες πρέπει να ανταποκριθούν σε μία αλλαγή κατοχής και να προσαρμοστούν στην κάθε κατάσταση (Papini 2003). Για να αναπτυχθεί σωστά ο αιφνιδιασμός πρέπει να έχουν οριστεί απλές αλλά και κατανοητές κινήσεις όπως και παραλλαγές ώστε η μπάλα να φτάσει στην αντίπαλη ρακέτα με γρήγορο και ασφαλή τρόπο. Γι'αυτό χωρίζουμε το γήπεδο σε τρεις ζώνες (Τσίτσκαρας Γεώργιος 2011):

1. Ζώνη ανάπτυξης Νο1: Είναι η ζώνη στην οποία γίνονται όλες οι ενέργειες, οι οποίες θα οδηγήσουν την μπάλα στον καλύτερο χώρο και παίχτη για τη σωστή ανάπτυξη του αιφνιδιασμού (Τσίτσαρης Γεώργιος 2011)
2. Ζώνη προώθησης Νο2: Στόχος στην ζώνη αυτή είναι η γρήγορη προώθηση της μπάλας για να δημιουργηθεί μια κατάσταση όπου οι επιθετικοί θα είναι περισσότεροι από τους αμυντικούς (Τσίτσαρης Γεώργιος 2011)
3. Ζώνη εκτέλεσης Νο3: Στην ζώνη αυτή, οι επιθετικοί εκμεταλλεύονται το πλεονέκτημα που έχουν κερδίσει ώστε να σημειώσουν καλάθι (Τσίτσαρης Γεώργιος 2011)

1.3.2 ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΟΣ ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΣ

Ο αιφνιδιασμός ανάλογα από το που προωθείται, διακρίνεται σε κεντρικό (Central fast-break) και πλάγιο (Side fast-break).

Κεντρικός αιφνιδιασμός: Είναι ο πιο συχνός από τους δύο αιφνιδιασμούς. Ο 1 υποδέχεται την πρώτη πάσα ή προωθεί από την αρχή την πάλα αν έχει πάρει το ριμπαουντ και φωνάζει την λέξη-κλειδί μέση. Ο 1 ντριπλάρει την μπάλα στον κεντρικό διάδρομο ενώ αντίστοιχα οι παίχτες 2 και 3 γεμίζουν τους δύο πλάγιους διαδρόμους. Οι παίχτες 4 και 5 ακολουθούν ως trailers με τον 4 να έχει ένα μικρό προβάδισμα (Hal Wissel 2012).

Πλάγιος αιφνιδιασμός: Ο πλάγιος αιφνιδιασμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως απειλή για τους αντίπαλους με διάφορους τρόπους. Χρησιμοποιείται ως μία γρήγορη επίθεση με συνεργασία του point guard και των ψηλών αλλά και σαν μία ενδιάμεση επίθεση με επιλογές για περιφερειακό σουτ και παιχνίδι στο ζωγραφιστό, ανάλογα με την αντίδραση της άμυνας. Στον αιφνιδιασμό αυτό, οι παίχτες δεν έχουν συγκεκριμένες θέσεις. Ο point guard τρέχει τον πλάγιο εξωτερικό διάδρομο ενώ οι άλλοι δύο περιφερειακοί τους άλλους δύο διαδρόμους. Οι ψηλοί ακολουθούν πίσω από τους περιφερειακούς με τον 4 να έχει ένα μικρό προβάδισμα. Υπό τις κατάλληλες προϋποθέσεις ο χειριστής της μπάλας μπορεί να ολοκληρώσει μόνος του την επίθεση. Οι ψηλοί λειτουργούν ως trailers (Τσουμπής. 2015).

1.4 ΜΗΔΕΝΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

1. Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στον τρόπο έναρξης.
2. Δεν θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στον παίχτη έναρξης.
3. Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στην περιοχή έναρξης.
4. Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στο είδος αιφνιδιασμού.
5. Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στην ολοκλήρωση αιφνιδιασμού.
6. Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στον παίχτη ολοκλήρωσης.
7. Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στην περιοχή ολοκλήρωσης.
8. Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στην διάρκεια.
9. Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στα δίποντα.
10. Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στα τρίποντα.
11. Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στην κατάσταση.
12. Δεν θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους δύο τύπους αιφνιδιασμού στον τρόπο προώθησης.

1.5 ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1. Οι συμμετέχοντες ήταν παίκτες υψηλού επιπέδου (Eurobasket).
2. Όλες οι ομάδες (n=7) έλαβαν μέρος στις τρεις τελευταίες διοργανώσεις Eurobasket (2013, 2015, 2017)
3. Τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν, αφορούν τους ημιτελικούς και μικρός και μεγάλο τελικό της κάθε διοργάνωσης.

2.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 ΔΕΙΓΜΑ

Το δείγμα αποτέλεσαν 11 παιχνίδια των τελικών φάσεων των τελευταίων 3 διοργανώσεων Eurobasket (2013,2015,2017) στα οποία συμμετείχαν 7 ομάδες

2.2 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Η καταγραφή των τιμών των παραπάνω μεταβλητών έγινε μέσω παρατήρησης των παραπάνω μαγνητοσκοπημένων αγώνων. Καταγράφηκαν ο τρόπος έναρξης, ο παίχτης έναρξης, η περιοχή έναρξης, το είδος αιφνιδιασμού, η ολοκλήρωση αιφνιδιασμού, ο παίχτης ολοκλήρωσης, η περιοχή ολοκλήρωσης, η διάρκεια, τα δίποντα και τρίποντα, η κατάσταση, ο τρόπος προώθησης, οι βολές, οι ασιστ, τα κοψίματα, τα φαουλ, τα λάθη και οι πάσες που έγιναν κατά την διάρκεια των 2 τύπων αιφνιδιασμού (κεντρικός και πλάγιος).

2.3 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ανεξάρτητη μεταβλητή

- Τύπος αιφνιδιασμού

Εξαρτημένες μεταβλητές

- Τρόπος έναρξης
- Παίχτης έναρξης
- Περιοχή έναρξης
- Είδος αιφνιδιασμού
- Ολοκλήρωση αιφνιδιασμού
- Παίχτης ολοκλήρωσης
- Περιοχή ολοκλήρωσης
- Διάρκεια

- Δίποντα
- Τρίποντα
- Κατάσταση
- Προώθηση
- Βολές
- Ασσιστ
- Κοψίματα
- Φαουλ
- Λάθη
- Πάσες

2.4 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Για την σύγκριση των δύο τύπων αιφνιδιασμού πραγματοποιήθηκε στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων με εφαρμογή της δοκιμασίας χ^2 (chi square) και την χρήση του προγράμματος SPSS 18.

3.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η επεξεργασία των αποτελεσμάτων έδειξε πως δεν ισχύουν οι μηδενικές υποθέσεις που αφορούν τον τρόπο έναρξης, το είδος του αιφνιδιασμού, την τελική περιοχή, τη διάρκεια, την κατάσταση καθώς και την προώθηση. Αντίθετα, ισχύουν οι μηδενικές υποθέσεις που αφορούν τον αρχικό παίχτη, την αρχική περιοχή, το τέλος του αιφνιδιασμού, τον τελικό παίχτη, τα δίποντα και τα τρίποντα.

Τα αποτελέσματα της μελέτης παρουσιάζονται σε ενότητες οι οποίες αντιστοιχούν στη κάθε μεταβλητή που εξετάστηκε. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται με τη βοήθεια πινάκων δίνοντας πληροφορίες για την σύγκριση των δύο τύπων αιφνιδιασμών σε κάθε μεταβλητή.

Τρόπος έναρξης

Στον τρόπο έναρξης παρατηρήθηκε ότι το 71,7% των πλάγιων αιφνιδιασμών ξεκινούσαν μετά από αμυντικό ριμπαουντ σε αντίθεση με τους κεντρικούς όπου αυτό συνέβαινε στο 49,2% των περιπτώσεων. Αντίστοιχα, το 48,4% των κεντρικών αιφνιδιασμών ξεκινούσαν μετά από κλέψιμο ενώ αντίστοιχα στους πλάγιους αυτό συνέβη στο 21,7% των περιπτώσεων. Αυτές οι διαφορές ήταν σημαντικές ($\chi^2= 19,380$, $df=5$, $p<.05$).

Πίνακας 1. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στον τρόπο έναρξης						
Variable		CENTRAL		SIDE		χ^2
		n1	%	n2	%	
Τρόπος έναρξης	Field goal	1	0,8%	0	0%	19,380*
	Throw in	1	0,8%	2	2,2%	
	Def Reb	62	49,2%	66	71,7%	
	FT Reb	1	0,8%	3	3,3%	
	Steal	61	48,4%	20	21,7%	
	Jump ball	0	0%	1	1,1%	

* $p<.05$

Αρχικός παίκτης

Παρατηρήθηκε μια υπεροχή του κεντρικού αιφνιδιασμού όταν αυτός ξεκινούσε από έναν guard με ποσοστό 52,4% έναντι του πλάγιου που στην αντίστοιχη περίπτωση το ποσοστό ήταν 43,5%. Αυτή η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($\chi^2=1,919$, $df=2$, $p=0.383$).

Πίνακας 2. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στον αρχικό παίκτη						
Variable		CENTRAL		SIDE		χ^2
		n1	%	n2	%	
Αρχικός παίκτης	Guard	66	52,4%	40	43,5%	1,919
	Forward	35	27,8%	28	30,4%	
	Center	25	19,8%	24	26,1%	

Αρχική περιοχή

Όσο η έναρξη του αιφνιδιασμού μεταφέρεται πιο μπροστά τόσο αυξάνεται η επιλογή του κεντρικού αιφνιδιασμού. Για τον κεντρικό αιφνιδιασμό ήταν 37,3% ενώ για τον πλάγιο ήταν 21,7%. Αυτή η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($\chi^2=7,314$, $df=3$, $p=0.063$).

Πίνακας 3. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στην αρχική περιοχή						
Variable		CENTRAL		SIDE		χ^2
		n1	%	n2	%	
Αρχική περιοχή	Lane	1	0,8%	1	1,1%	7,314
	Baseline-FT line	77	61,1%	68	73,9%	
	FT line-Halfcourt	47	37,3%	20	21,7%	
	Frontcourt	1	0,8%	3	3,3%	

Είδος αιφνιδιασμού

Στον κεντρικό αιφνιδιασμό λιγότερες από το 20% των προσπαθειών καταλήγουν σε δευτερεύοντα ενώ στον πλάγιο αιφνιδιασμό το 33% των προσπαθειών οδηγούνται σε δευτερεύοντα. Αυτή η διαφορά ήταν στατιστικά σημαντική ($\chi^2=4,595$, $df=1$, $p<.05$).

Variable		CENTRAL		SIDE		χ^2
		n1	%	n2	%	
Είδος αιφνιδιασμού	Primary	101	80,2%	62	67,4%	4,595*
	Secondary	25	19,8%	30	32,6%	

* $p<.05$

Τέλος αιφνιδιασμού

Όπως φαίνεται και από τον πίνακα τα ποσοστά ήταν μοιρασμένα και στις τρεις περιπτώσεις ολοκλήρωσης του κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού. Οι μικρές διαφορές που παρατηρούνται δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ($\chi^2=0,660$, $df=2$, $p=0.719$).

Variable		CENTRAL		SIDE		χ^2
		n1	%	n2	%	
Τέλος αιφνιδιασμού	Dribble and completion	63	50%	48	52,2%	0,660
	Pass reception and completion	56	44,4%	41	44,6%	
	Turnover	7	5,6%	3	3,3%	

Τελικός παίκτης

Όπως και στο τέλος του αιφνιδιασμού παρατηρούμε ότι τα ποσοστά είναι μοιρασμένα και για τον παίκτη ο οποίος ολοκλήρωσε τον αιφνιδιασμό είτε αυτός ήταν κεντρικός ή πλάγιος. Οι μικρές διαφορές που εμφανίστηκαν δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ($\chi^2=0,371$, $df=2$, $p=0.831$).

Πίνακας 6. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στον τελικό παίκτη						
Variable		CENTRAL		SIDE		χ^2
		n1	%	n2	%	
Τελικός παίκτης	Guard	68	54%	51	55,4%	0,371
	Forward	44	34,9%	29	31,5%	
	Center	14	11,1%	12	13%	

Τελική περιοχή

Το 83% των κεντρικών αιφνιδιασμών τελειώνουν στην Baseline-FT line ενώ στον πλάγιο τελειώνει το 66%. Αντίστοιχα, στην περιοχή FT line-half court τελειώνουν το 16,7% των κεντρικών και το 34% των πλαγίων. Αυτές οι διαφορές ήταν στατιστικά σημαντικές ($\chi^2=8,489$, $df=1$, $p<.05$).

Πίνακας 7. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στην τελική περιοχή						
Variable		CENTRAL		SIDE		χ^2
		n1	%	n2	%	
Τελική περιοχή	Baseline-FT line	105	83,3%	61	66,3%	8,489*
	FT line-Half court	21	16,7%	31	33,7%	

* $p<.05$

Διάρκεια

Βλέπουμε ότι στους μικρής διάρκειας αιφνιδιασμούς υπερτερεί ο κεντρικός ενώ όσο αυξάνεται η διάρκεια αυξάνονται και οι πλάγιοι αιφνιδιασμοί. Αυτή η διαφορά είναι στατιστικά σημαντική ($\chi^2=8,782$, $df=3$, $p<.05$).

Πίνακας 8. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στη διάρκεια						
Variable		CENTRAL		SIDE		χ^2
		n1	%	n2	%	
Διάρκεια	1''- 3''	42	33,3%	24	26,1%	8,782*
	4''- 6''	59	46,8%	34	37%	
	7''- 9''	17	13,5%	19	20,7%	
	10''- 12''	8	6,3%	15	16,3%	

* $p<.05$

Κατάσταση

Όσο αυξάνεται ο αριθμός των εμπλεκόμενων τόσο αυξάνονται οι επιθέσεις των πλάγιων αιφνιδιασμών, ενώ όσο λιγότεροι οι εμπλεκόμενοι τόσο αυξάνονται οι επιθέσεις των κεντρικών αιφνιδιασμών ($\chi^2=21,555$, $df=8$, $p<.05$).

Πίνακας 9. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στη κατάσταση						
Variable		CENTRAL		SIDE		χ^2
		n1	%	n2	%	
Κατάσταση	1on0	11	8,7%	1	1,1%	21,555*
	1on1	11	8,7%	5	5,4%	
	2on1	12	9,5%	5	5,4%	
	2on2	10	7,9%	9	9,8%	
	3on2	30	23,8%	15	16,3%	
	3on3	7	5,6%	10	10,9%	
	4on3	20	15,9%	14	15,2%	
	4on4	7	5,6%	2	2,2%	
5on4	18	14,3%	31	33,7%		

* $p<.05$

Προώθηση

Η προώθηση της μπάλας με ντρίμπλα υπερισχύει στον κεντρικό αιφνιδιασμό ενώ στον πλάγιο παρατηρούμε ότι υπερισχύει η προώθηση με μία πρώτη πάσα και έπειτα ντρίμπλα ($\chi^2=7,170$, $df=8$, $p<.05$).

Πίνακας 10. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στη προώθηση						
Variable		CENTRAL		SIDE		x ²
		n1	%	n2	%	
Προώθηση	Dribble	62	49,2%	29	31,5%	7,170*
	Pass	7	5,6%	9	9,8%	
	Mixed	57	45,2%	54	58,7%	

* $p < .05$

Δίποντα και τρίποντα

Βλέπουμε ότι τις περισσότερες φορές που αναπτύχθηκε ο κεντρικός αιφνιδιασμός τα δίποντα ήταν περισσότερα σε σχέση με τον πλάγιο. Αντίστοιχα, οι επιλογές για εκτέλεση τριπόντου ήταν περισσότερες όταν αναπτύχθηκε πλάγιος αιφνιδιασμός. Παρά την διαφορά αυτή, παρατηρήθηκε ότι στο μεγαλύτερο ποσοστό των αιφνιδιασμών η εκτέλεση τριπόντου δεν ήταν η τελική επιλογή. Οι διαφορές αυτές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές (Δίποντα: $x^2=2,077$, $df=2, p=0.354$), (Τρίποντα: $x^2=5,590$, $df=2, p=0.061$).

Πίνακας 11. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στα δίποντα						
Variable		CENTRAL		SIDE		x ²
		n1	%	n2	%	
Δίποντα	Made	47	37,3%	29	31,5%	2,077
	Missed	27	21,4%	16	17,4%	
	No attempt	52	41,3%	47	51,1%	

Πίνακας 12. Σύγκριση κεντρικού και πλάγιου αιφνιδιασμού στα τρίποντα						
Variable		CENTRAL		SIDE		x ²
		n1	%	n2	%	
Τρίποντα	Made	4	3,2%	8	8,7%	5,590
	Missed	7	5,6%	10	10,9%	
	No attempt	115	91,3%	74	80,4%	

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Συμπερασματικά, η σύγκριση των δύο τύπων αιφνιδιασμού παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές στον τρόπο έναρξης, στο είδος αιφνιδιασμού, στην τελική περιοχή, στη διάρκεια, στην κατάσταση και την προώθηση. Καμία στατιστικά σημαντική διαφορά δεν βρέθηκε στον αρχικό παίχτη, στην αρχική περιοχή, στο τέλος αιφνιδιασμού, στον τελικό παίχτη όπως και στα τρίποντα και δίποντα.

Μέσω της παρούσας μελέτης μπορούμε να παρατηρήσουμε πως οι ομάδες που χρησιμοποιούν κατά κύριο λόγο τον κεντρικό αιφνιδιασμό για επίτευξη γρήγορου καλαθιού είναι αρκετά πιο επιθετικές από αυτές που προτιμούν τον πλάγιο αιφνιδιασμό αναζητώντας τις γρήγορες και σύντομες επιθέσεις οι οποίες θα τους οδηγήσουν σε θετική κατάληξη του αιφνιδιασμού. Οι επιθέσεις των ομάδων αυτών ολοκληρώνονται σε μεγάλο ποσοστό κοντά στο καλάθι.

Αντίστοιχα, οι ομάδες που χρησιμοποιούν περισσότερο τον πλάγιο αιφνιδιασμό στην επίθεση τους, είναι ομάδες οι οποίες προτιμούν ένα πιο συντηρητικό παιχνίδι και εκτελούν κυρίως μεγάλης διάρκειας επιθέσεις. Οι επιθέσεις των ομάδων αυτών ολοκληρώνονται μακριά από το καλάθι.

Η υπεροχή του κεντρικού αιφνιδιασμού στα κλεψίματα ως τρόπου έναρξης καταδεικνύει ότι οι ομάδες που τον χρησιμοποιούν είναι περισσότερο επιθετικές αμυντικά, σε αντίθεση με τις ομάδες που χρησιμοποιούν τον πλάγιο αιφνιδιασμό και οι οποίες υπερέχουν στα αμυντικά ριμπάουντ ως τρόπο έναρξης.

Αναφορικά με το είδος αιφνιδιασμού παρατηρείται σημαντική υπεροχή του κεντρικού αιφνιδιασμού στους πρωτεύοντες και του πλάγιου στους δευτερεύοντες. Η διαφοροποίηση αυτή δίνει στον κεντρικό αιφνιδιασμό πιο επιθετικό προφίλ από τον πλάγιο.

Σημαντική διαφορά παρουσιάστηκε στην τελική περιοχή του αιφνιδιασμού όπου η ολοκλήρωση της φάσης κοντά στο καλάθι μέσω του κεντρικού αιφνιδιασμού υπερέχει του πλάγιου κάτι που επιβεβαιώνει το επιθετικό προφίλ των ομάδων που χρησιμοποιούν τον κεντρικό επιδιώκοντας εύκολα καλάθια. Στις περιπτώσεις όπου αναπτύσσεται ο πλάγιος αιφνιδιασμός οι ομάδες φαίνεται να καθυστερούν την εξέλιξη της επίθεσης ώστε να μπορέσουν να βρουν ένα καλό σουτ. Οι επιλογές αυτές φαίνονται και από την διάρκεια των αιφνιδιασμών που

εκτελούνται. Ο κεντρικός αιφνιδιασμός έχει μία διάρκεια μέχρι πέντε έως έξι δευτερόλεπτα για την εύρεση ενός γρήγορου και εύκολου καλάθιού, ενώ ο πλάγιος μπορεί να κρατήσει έως και 12 δευτερόλεπτα.

Ο αριθμός των εμπλεκόμενων παιχτών επηρεάζει άμεσα τον τύπο του αιφνιδιασμού καθώς όσο περισσότεροι ήταν οι εμπλεκόμενοι τόσο αυξημένες ήταν οι επιθέσεις των πλάγιων αιφνιδιασμών ενώ αντίστοιχα όσο λιγότεροι ήταν οι εμπλεκόμενοι τόσο αυξάνονταν οι κεντρικοί αιφνιδιασμοί.

Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε πως όταν εκτελείται κεντρικός αιφνιδιασμός η προώθηση του γίνεται μέσω ντρίπλας σε αντίθεση με τον πλάγιο όπου οι ομάδες κάνουν μία πρώτη πάσα πριν προωθήσουν τον αιφνιδιασμό τους με ντρίπλα.

Σε μία πρόσφατη μελέτη (Conte, Favero et al. 2017) παρατηρήθηκε πως ο κεντρικός αιφνιδιασμός προτιμάται από τον πλάγιο για ανάπτυξη μιας γρήγορης επίθεσης. Αυτό διαπιστώθηκε και στην παρούσα μελέτη και μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι κεντρικοί αιφνιδιασμοί εκτελέστηκαν σε μικρή διάρκεια και κατέληξαν σε προσπάθειες κοντά στο καλάθι οι οποίες έχουν μεγάλο ποσοστό σε ευστοχία.

Παρατηρήθηκε ακόμα πως ο συνηθέστερος τρόπος για ανάπτυξη αιφνιδιασμού ήταν με μία πρώτη πάσα και έπειτα προώθηση της μπάλας με ντρίπλα. Το αποτέλεσμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με την μελέτη των (Monteiro, Tavares et al. 2013) η οποία έδειξε πως η έναρξη με μια πάσα ήταν ο πιο συχνός τρόπος για ανάπτυξη αιφνιδιασμού. Σημειώνεται πως αυτή η μελέτη έγινε σε αναπτυξιακές ηλικίες και όχι σε επαγγελματικό επίπεδο σε αντίθεση με την παρούσα μελέτη.

Επιπλέον στην σ' αυτήν την μελέτη βρέθηκε πως οι ομάδες εκτελούσαν τους περισσότερους αιφνιδιασμούς τους σε μία διάρκεια τεσσάρων έως έξι δευτερολέπτων κάτι το οποίο παρατηρήθηκε και στην μελέτη των (Tavares and Gomes 2003) που πραγματοποιήθηκε σε αναπτυξιακές ηλικίες. Αυτό εξηγεί και το γεγονός πως οι κεντρικοί αιφνιδιασμοί ήταν περισσότεροι από τους πλάγιους, καθώς οι ομάδες επιδιώκουν το γρήγορο καλάθι και αυτό όπως έδειξε η μελέτη το πετυχαίνουν κυρίως μέσω του κεντρικού διαδρόμου.

Στην μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τον (Tsamourtzis et al. 2005) βρέθηκε πως η κατάσταση 3on2 είναι η πιο συχνή κατάσταση αιφνιδιασμού, ενώ αντίστοιχα στην παρούσα μελέτη η κατάσταση αυτή είναι η δεύτερη πιο συχνή με μικρή διαφορά όμως από την πρώτη που ήταν η 5on4 (45 έναντι 49).

Ένα μεγάλο ποσοστό κεντρικών και πλάγιων αιφνιδιασμών έδειξε πως ολοκληρώνονταν στην περιοχή Baseline-FT line. Η μελέτη του (Garefis, Tsitskaris et al. 2007) έδειξε ότι οι περισσότεροι αιφνιδιασμοί ολοκληρώθηκαν στο ζωγραφιστό της ρακέτας. Φαίνεται έντονη η επιδίωξη των ομάδων για ολοκλήρωση των αιφνιδιασμών τους κοντά στο καλάθι.

Στη παρούσα μελέτη παρατηρήθηκε επίσης πως το μεγαλύτερο ποσοστό των πλάγιων και κεντρικών αιφνιδιασμών ξεκινούσαν έπειτα από ένα αμυντικό ριμπάουντ ή κλέψιμο. Ο πλάγιος υπερίσχυσε στα αμυντικά ριμπάουντ ενώ ο κεντρικός στα κλεψίματα. Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξαν και οι (Tsamourtzis et al. 2005) καθώς διαπίστωσαν ότι τα μεγαλύτερα ποσοστά των αιφνιδιασμών που εξέτασαν ξεκινούσαν μετά από αμυντικό ριμπάουντ ή κλέψιμο.

Οι προπονητές γνωρίζοντας τον επικρατέστερο τύπο αιφνιδιασμού και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του θα μπορούν αξιοποιώντας τα να λαμβάνουν καταλληλότερες αποφάσεις και σε συντομότερο χρόνο με αποτέλεσμα την ορθότερη και αποτελεσματικότερη καθοδήγηση της ομάδας τους.

Συγκεκριμένα, ο προπονητής γνωρίζοντας τα χαρακτηριστικά του κάθε τύπου αιφνιδιασμού και σε τι υπερισχύει ο ένας του άλλου μπορεί να περάσει την φιλοσοφία και στρατηγική που εκείνος πιστεύει ότι είναι καταλληλότερη για να αποφέρει αποτελέσματα στην ομάδα του. Ακόμα, γνωρίζοντας τα χαρακτηριστικά των 2 βασικών τύπων αιφνιδιασμού μπορεί να δημιουργήσει και στοχευμένες αμυντικές αντιμετώπισεις βελτιώνοντας την αμυντική λειτουργία της ομάδας.

Εν κατακλείδι, η σύγκριση των δύο αιφνιδιασμών θα βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό τους προπονητές να πάρουν τις σωστές αποφάσεις όσον αφορά το παιχνίδι των ομάδων τους σε καταστάσεις αιφνιδιασμού και να το περάσουν στους παίκτες τους μέσω των προπονήσεων. Θα τους βοηθήσει ακόμα στην λήψη αποφάσεων οι οποίες θα στοχεύουν στην σωστή καθοδήγηση της ομάδας τους στο γρήγορο παιχνίδι (Garefis, Tsitskaris et al. 2007).

Η παρούσα μελέτη είχε σαν σκοπό την σύγκριση των δύο τύπων αιφνιδιασμού (κεντρικού και πλάγιου) με βάση διαφορετικές μεταβλητές που εμφανίζονται κατά την διάρκεια των παιχνιδιών. Προτείνεται οι μελλοντικές μελέτες να εμβαθύνουν στην σύγκριση αυτή με διαφορετικές μεταβλητές ώστε να μπορέσουν να βγουν πιθανά περισσότερα και ασφαλέστερα συμπεράσματα.

5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Conte, D., et al. (2017). "Determinants of the effectiveness of fast break actions in elite and sub-elite Italian men's basketball games." Biology of sport **34**(2): 177.

Tsamourtzis, E., et al. (2005). "Analysis of fast breaks in basketball." International Journal of Performance Analysis in Sport **5**(2): 17-22.

Garefis, A., et al. (2007). "Comparison of the effectiveness of fast breaks in two high level basketball championships." International Journal of Performance Analysis in Sport **7**(3): 9-17.

Hal Wissel (2012). Basketball Steps to Success

Monteiro, I., et al. (2013). "Comparative study of the tactical indicators that characterize the fast break in male and female under-16 Basketball teams." Revista de psicología del deporte **22**(1).

Papini, C. (2003). "The transition from offense to defense and vice versa." Fiba assist magazine **1**: 6-9.

Tavares, F. and N. Gomes (2003). "The offensive process in basketball—a study in high performance junior teams." International Journal of Performance Analysis in Sport **3**(1): 34-39.

Συντάκτες της Βικιπαίδειας (2006). "Παγκόσμιο Κύπελλο Καλαθοσφαίρισης." Retrieved 24 June, 2018, from https://el.wikipedia.org/wiki/Παγκόσμιο_Κύπελλο_Καλαθοσφαίρισης.

Συντάκτες της Βικιπαίδειας (2007). "Ευρωμπάσκετ." Retrieved 24 June, 2018, from <https://el.wikipedia.org/wiki/Ευρωμπάσκετ>.

Τσίτσαρης Γεώργιος, Λ. Α., Γαλαζούλας Χρήστος, Καραμουσαλίδης Γεώργιος, Θωμαΐδης Αναστάσιος, Δημητρίου Νικόλαος. (2011). BASKETBALL, Η διδασκαλία της τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Τσουμπής, Γ. (2015). "Πλάγιος αιφνιδιασμός." Retrieved 24 June, 2018, from <https://itsports.gr/en/πλάγιος-αιφνιδιασμός/>.