

## 1. Εισαγωγή

Η διαμόρφωση ολοκληρωμένων παικτών στα ομαδικά αθλήματα είναι μια πολύπλοκη υπόθεση, η οποία παρουσιάζει πολλές δυσκολίες και δύο κυρίαρχα ερωτήματα: Τι πρέπει να γίνει; Με ποιο τρόπο αυτό θα επιτευχθεί; Φυσικά, η ερώτηση αυτή είναι πολύ δύσκολο να απαντηθεί ολοκληρωτικά (αν μπορεί να απαντηθεί), αλλά είναι το σημαντικότερο σημείο στο οποίο πρέπει να επικεντρωθεί η προσπάθεια για τη σωστή ανάπτυξη των νέων καλαθοσφαιριστών. Είναι κοινή διαπίστωση ότι σε πολλές περιπτώσεις νεαροί αθλητές πολύ ικανοί στην ατομική τεχνική δεν καταφέρνουν να αποδώσουν ανάλογα στον αγώνα, γιατί δεν έχουν αναπτύξει την δεξιότητα να προσαρμόζονται στις απαιτήσεις αυτού. Αντίθετα, όλοι γνωρίζουμε παραδείγματα αθλητών οι οποίοι, αν και υστερούν στις ατομικές δεξιότητες, είναι ιδιαίτερα χρήσιμοι στις ομάδες τους, γιατί μπορούν να παίρνουν τις σωστές αποφάσεις και να λειτουργούν επιτυχημένα στο πλαίσιο των απαιτήσεων της ομάδας και των συνθηκών που δημιουργούνται στη διάρκεια του αγώνα. Η δυνατότητα προσαρμογής στις συνθήκες που έχουν δημιουργηθεί κατά τη διάρκεια του αγώνα είναι μια δεξιότητα που αναπτύσσεται και είναι εντελώς διαφορετική από τις ικανότητες, οι οποίες απαιτούνται για να αναπτύξει ένας καλαθοσφαιριστής τις αναγκαίες δεξιότητες.

Ακόμη και μεταξύ των ειδικών του αθλητισμού υπάρχει μια θολή εικόνα για τις έννοιες ικανότητα και δεξιότητα. Πώς προσδιορίζονται και ποιες είναι οι μεν και οι δε; Πού απαιτούνται; Πώς αναπτύσσονται και είναι οι ίδιες που απαιτούνται για τα διάφορα αγωνιστικά επίπεδα; Πολλές φορές ακούγεται η έκφραση «αυτός ο μικρός έχει πολλές καλαθοσφαιρικές ικανότητες» όταν κάποιος παίζει πολύ καλά για την ηλικία του. Αυτό όμως δεν είναι σωστό.

Στην πραγματικότητα οι ικανότητες στο μεγαλύτερο τους μέρος αποφασίζονται γενετικά και ελάχιστα τροποποιούνται από την εξάσκηση ή την εμπειρία. Αντίθετα, οι δεξιότητες είναι επίκτητες και κυρίως αναπτύσσονται μέσα από την εξάσκηση (Schmidt, 1991). Το αρνητικό ριμπάουντ, για παράδειγμα, και η αποφυγή του οκριν είναι καλαθοσφαιρικές δεξιότητες που προϋποθέτουν ένα αριθμό ικανοτήτων για να εκτελεστούν, όπως π.χ. ταχύτητα, χρόνο αντίδρασης κλπ.. Ο βαθμός ύπαρξης και η κατάλληλη χρήση των απαιτούμενων ικανοτήτων για τις καλαθοσφαιρικές δεξιότητες είναι αυτό που προσδιορίζει την απόδοση σε αυτές.

Η δυνατότητα προσαρμογής στις συνθήκες που έχουν δημιουργηθεί κατά τη διάρκεια του αγώνα είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί.

Ακόμη και μεταξύ των ειδικών του αθλητισμού υπάρχει μια θολή εικόνα για τις έννοιες ικανότητα και δεξιότητα.

Η υψηλή απόδοση σε αρχικά στάδια μάθησης δεν εξασφαλίζει απαραίτητα υψηλά επίπεδα απόδοσης στα επόμενα στάδια και το αντίθετο.

Ο τύπος και το είδος των ικανοτήτων που καθορίζουν την υψηλή απόδοση στις καλαθοσφαιρικές δεξιότητες διαφοροποιούνται όσο προχωρά η εξάσκηση και η φάση μάθησης σε αυτές. Άρα, η υψηλή απόδοση σε αρχικά στάδια μάθησης δεν εξασφαλίζει απαραίτητα υψηλά επίπεδα απόδοσης στα επόμενα στάδια και το αντίθετο.

Σε αυτό το εγχειρίδιο παρουσιάζονται και ταξινομούνται οι καλαθοσφαιρικές δεξιότητες και ο τρόπος ανάπτυξής τους, κάτι που είναι απαραίτητο για τη συνεχή βελτίωση με στόχο την ολοκλήρωση του καλαθοσφαιριστή. Για να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα στην εξάσκηση πρέπει να έχουμε μία ολοκληρωμένη εικόνα των δεξιοτήτων, οι οποίες απαιτούνται και πρέπει να αναπτυχθούν μακροπρόθεσμα. Θα μπορούσαμε να επιχειρήσουμε την κατηγοριοποίηση των δεξιοτήτων ως εξής:

- α) απλές ατομικές δεξιότητες, όπως π.χ. η ντρίμπλα και το σουτ,
- β) σύνθετες δεξιότητες, οι οποίες προκύπτουν από τη σύνθεση και την εφαρμογή δύο ή περισσότερων απλών ατομικών δεξιοτήτων σε μία συνεχόμενη, π.χ. ντρίμπλα και lay-up,
- γ) ομαδικές δεξιότητες, π.χ. συνεργασία πολλών παικτών στην εφαρμογή ενός play ή ενός συστήματος,
- δ) δεξιότητες λήψης αποφάσεων ή επιλογής τακτικής, π.χ. απόφαση εκδίωξης επίθεσης ή ελέγχου του ρυθμού και
- ε) δεξιότητες προσαρμογής στην ομάδα, π.χ. η αποδοχή και ανάληψη ενός ρόλου που είναι αναγκαίος για την καλή λειτουργία της ομάδας από ένα παίκτη.

Η κατηγοριοποίηση αυτή θα βοηθήσει να σχεδιαστούν καλύτερα οι προπονητικές μονάδες και να δομηθούν πιο ουσιαστικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Στη συνέχεια επιχειρείται μία παρουσίαση των παραπάνω δεξιοτήτων που πρέπει να αναπτύξει ο καλαθοσφαιριστής και που μέχρι στιγμής δεν έχουν γίνει αντικείμενο αναλυτικής διαπραγμάτευσης στη σχετική βιβλιογραφία. Για την καλύτερη διδασκαλία και εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων προτείνεται και παρουσιάζεται σε επόμενα κεφάλαια η χρήση τροποποιημένων μορφών παιχνιδιού με μία διδακτική μέθοδο η οποία δίνει έμφαση στην ανάπτυξη της σκέψης και της αντίληψης των παικτών για το παιχνίδι.

Παρουσιάζονται λοιπόν:

- α) Οι δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξει ο καλαθοσφαιριστής

- β) Σύντομη ανάλυση του τρόπου εξάσκησης των δεξιοτήτων αυτών
- γ) Τεκμηρίωση της ανάγκης για χρήση τροποποιημένων μορφών παιχνιδιού
- δ) Πλεονεκτήματα της εφαρμογής τροποποιημένων μορφών παιχνιδιού
- ε) Συζήτηση για την διδακτική προσέγγιση που πρέπει να χρησιμοποιείται στην εφαρμογή των τροποποιημένων παιχνιδιών και
- στ) τέλος, προτείνονται 50 τροποποιημένες μορφές παιχνιδιού...

