

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Η εποχή μας χαρακτηρίζεται, ή τουλάχιστον έτσι θα έπρεπε, από πληθώρα επιλογών ελεύθερου χρόνου. Η διαθεσιμότητα παράλληλα κατάλληλης υποδομής μπορεί να διευκολύνει την πρόσβαση, χρήση και εκμετάλλευση του ανθρώπινου δυναμικού, που αποτελεί το ζητούμενο για την ποιότητα ζωής σε μια κοινωνία. Κατά την εκμάθηση των αθλοπαιδιών θα έπρεπε να λαμβάνονται υπόψη οι πιθανοί χρονικοί, και όχι μόνο, περιορισμοί και να επιδιώκεται η καλύτερη δυνατή μάθηση στο μικρότερο δυνατό χρονικό διάστημα. Η μέχρι τώρα σωρευμένη γνώση επιτρέπει τον εστιασμό στο καλύτερο δυνατό περιεχόμενο.

Η σειρά «Βήματα για την Επιτυχία», για τη διδασκαλία και εκμάθηση αθλοπαιδιών (ατομικών και ομαδικών), καλύπτει σε μεγάλο βαθμό το περιεχόμενο της βασικής εκπαίδευσης στις αθλοπαιδιές. Ο αναγνώστης των βιβλίων της σειράς έχει την ευκαιρία να γνωρίσει και να εμπλακεί στη διαδικασία εκμάθησης, αλλά και να αξιολογεί συνεχώς την πορεία του. Το περιεχόμενο των βιβλίων είναι δομημένο έτσι ώστε ο αναγνώστης να μπορεί να ακολουθεί μια πορεία βήμα προς βήμα στην εκμάθηση και εφαρμογή των δεξιοτήτων. Εντούτοις, αυτό δε θα έπρεπε να εννοηθεί ως προτροπή για αυτοδιδασκαλία. Αντίθετα, θα πρέπει να αναγνωρίζεται η ιδιαίτερη σημασία της ειδικής κατάρτισης, καθώς και της προσωπικότητας ενός δασκάλου. Η ειδική κατάρτιση συνίσταται στην αναγνώριση από το δάσκαλο των σύγχρονων μεθόδων προσέγγισης των μαθητών (π.χ., μαθητοκεντρική προσέγγιση) και αντίστοιχα της κάλυψης των αναγκών τους (π.χ., ανάγκη για παιχνίδι, αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, κλπ.). Η προσωπικότητα του δασκάλου αφορά σε ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα που τον καθιστούν αποτελεσματικό, ικανό να ανατρέχει συνεχώς στην πιο πρόσφατη πληροφορία και να αναζητά το βαθύτερο νόημα της διδασκαλίας.

**Πέτρος Α. Νάτσος**  
Υπεύθυνος επιμέλειας έκδοσης

## ΤΑ «ΒΗΜΑΤΑ» ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα ομαδικό παιχνίδι. Παίζοντας το παιχνίδι αυτό, μπορείς να βοηθήσεις ιδιαίτερα την ομάδα σου, βελτιώνοντας τις ατομικές σου δεξιότητες. Η καλαθοσφαίριση απαιτεί την πλήρη ενσωμάτωση του ατομικού σου ταλέντου μέσα στον ομαδικό τρόπο παιχνιδιού. Απαιτεί, επίσης, την άριστη εκτέλεση των βασικών δεξιοτήτων, οι οποίες, από την πρώτη στιγμή που θα μαθευτούν, μπορούν να συνδεθούν με όλα τα τμήματα του παιχνιδιού. Οι διάφορες καλαθοσφαιρικές ασκήσεις αυξάνουν την αυτοπεποίθηση και μεταφέρουν την εκτέλεση των δεξιοτήτων σε αγωνιστικές συνθήκες, συνεισφέροντας, έτσι, στη μακροχρόνια ευχαρίστηση.

Σε αντίθεση με το ύψος, τη φυσική κατάσταση και το ταλέντο του σύγχρονου επαγγελματία καλαθοσφαιριστή, η επιτυχία στο άθλημα καθορίζεται από την ικανότητα της σταθερής εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων. Οι δεξιότητες αυτές περιλαμβάνουν τις διάφορες κινήσεις των ποδιών (footwork), το σουτ, την πάσα και την υποδοχή της μπάλας, την ντρίμπλα, το ριμπάουντ, τις κινήσεις με και χωρίς μπάλα, καθώς επίσης και τις διάφορες καταστάσεις στην άμυνα.

Αν και το συγκεκριμένο βιβλίο αποτελεί ένα βοήθημα για καθηγητές φυσικής αγωγής και προπονητές, πρωταρχικός του στόχος είναι οι ίδιοι οι παίκτες. Οι παίκτες εκείνοι οι οποίοι αγαπούν το παιχνίδι και ψάχνουν διαρκώς να βρουν τρόπους, για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους. Το βιβλίο αυτό επικεντρώνεται στη βελτίωση των βασικών δεξιοτήτων, καθώς επίσης και στην ενσωμάτωσή τους στον ομαδικό τρόπο παιχνιδιού, με τη χρησιμοποίηση ατομικών ή ομαδικών ασκήσεων. Η πειθαρχημένη εξάσκηση στις αρχές, οι οποίες περιγράφονται στο βιβλίο αυτό, βελτιώνει τις βασικές δεξιότητες σε συνδυασμό με την αύξηση της αυτοπεποίθησής σου.

Πολλοί νεαροί παίκτες μπερδεύονται, όταν δεν μπορούν να χειριστούν ή να σουτάρουν την μπάλα. Αρχικά, έμφαση πρέπει να δίνεται στις επιθετικές ασκήσεις με την μπάλα, οι οποίες αυξάνουν την αυτοπεποίθηση. Απαιτείται περισσότερος χρόνος, για να τελειοποιηθούν, σε σχέση με τις δεξιότητες εκείνες που δεν περιλαμβάνουν την μπάλα. Οι πιο έμπειροι αθλητές βελτιώνονται μέσα από τη συμμετοχή τους σε αγώνες, όσο και με ατομική προπόνηση. Τα δυνατά παιχνίδια βοηθούν τους προχωρημένους αθλητές να γίνουν καλύτεροι, καταδεικνύοντας συγχρόνως τις αδυναμίες τους, οι οποίες χρειάζονται εξάσκηση. Συνήθως, οι περισσότεροι παίκτες προπονούνται μόνον σε ό,τι εκτελούν σωστά, ενώ λίγες είναι οι εξαιρέσεις των αθλητών εκείνων που εξασκούν τις αδυναμίες τους, τις οποίες και μετατρέπουν σε «δυνατά» σημεία. Εάν έχεις πρόβλημα στο σουτ, μάθε να σουτάρεις με τη σωστή τεχνική και κατόπιν εξασκήσου σ' αυτό. Εάν έχεις πρόβλημα στην ντρίμπλα με το «αδύνατο» χέρι, εξασκήσου διαρκώς, χρησιμοποιώντας μόνον το χέρι αυτό. Με τον τρόπο αυτό, εκτός από τη βελτίωση των δεξιοτήτων, αυξάνεις συγχρόνως και την αυτοπεποίθησή σου.

Η επιτυχία εξαρτάται από την πίστη των αθλητών στον εαυτό τους. Αν και η αυτοπεποίθηση αυξάνει μετά την επιτυχία, μπορείς να την αυξήσεις και μέσα από την προπόνηση. Είναι πολύ συνηθισμένη η σύνδεση ανάμεσα στην αυτοπεποίθηση και το φυσικό ταλέντο. Παρόλα αυτά, είναι λάθος να λαμβάνεις υπ' όψιν σου μόνον το φυσικό ταλέντο. Στην αθλητική σου καριέρα μπο-

ρεί να βρεθείς αντιμέτωπος με παίκτες με μεγαλύτερο φυσικό ταλέντο από εσένα. Για να έχεις αυτοπεποίθηση και να τους αντιμετωπίσεις με επιτυχία, πρέπει να πιστεύεις ότι έχεις δουλέψει σκληρότερα και ότι είσαι καλύτερα προετοιμασμένος, ειδικότερα στις βασικές δεξιότητες.

Το καθένα από τα 10 «βήματα» του βιβλίου αυτού σε οδηγεί στο επόμενο επίπεδο δεξιοτήτων. Τα πρώτα «βήματα» αναφέρονται στις βασικές δεξιότητες και αρχές. Καθώς εξασκείσαι στην κάθε βασική δεξιότητα, η πρόοδός σου θα επιτρέπει τη σύνδεση των δεξιοτήτων αυτών μεταξύ τους. Η προπόνηση με το συνδυασμό των πλέον συχνών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων παρέχει την εμπειρία που απαιτείται, για να παίρνεις γρήγορες και έξυπνες αποφάσεις μέσα στο γήπεδο. Μπορεί επίσης, να μάθεις να εκτελείς τις σωστές κινήσεις κατά τη διάρκεια των διάφορων αγωνιστικών καταστάσεων. Όσο πλησιάζεις στα τελευταία «βήματα», αρχίζεις να διαθέτεις περισσότερη αυτοπεποίθηση σχετικά με την ικανότητά σου στο παιχνίδι και την επικοινωνία με τους συμπαίκτες σου.

Ακολούθησε την ίδια διαδικασία σε κάθε «βήμα»:

1. Διάβασε πρώτα την εξήγηση του «βήματος», για ποιο λόγο είναι σημαντικό και πώς πρέπει να το εκτελείς.
2. Ακολούθησε τα σκίτσα.
3. Κάνε ανασκόπηση στα πλέον συχνά λάθη με τις αντίστοιχες διορθώσεις τους.
4. Εκτέλεσε τις ασκήσεις. Οι ασκήσεις βρίσκονται κοντά στα σκίτσα με τις δεξιότητες, ώστε να ανατρέχεις σ' αυτά, κάθε φορά που έχεις κάποιο πρόβλημα με τη συγκεκριμένη άσκηση.

Κάθε φορά που αισθάνεσαι αυξημένη την αυτοπεποίθησή σου σχετικά με την ικανότητα εκτέλεσης μιας δεξιότητας, ζήτησε από έναν έμπειρο παρατηρητή, όπως π.χ. έναν προπονητή ή κάποιον έμπειρο παίκτη, να αξιολογήσει την τεχνική σου. Η υποκειμενική αξιολόγηση της δεξιότητάς σου βοηθά στην αναγνώριση των όποιων αδυναμιών στην τεχνική, πριν μετακινηθείς στο επόμενο «βήμα».

## ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ <sup>1</sup>

Το παιχνίδι της καλαθοσφαίρισης πρωτοεμφανίστηκε το Δεκέμβριο του 1891 από τον Dr. James Naismith, μέλος του καθηγητικού σώματος του διεθνούς κολεγίου της Χ.Α.Ν. (γνωστού και ως κολεγίου του Springfield) στη Μασαχουσέτη. Ο Naismith ανακάλυψε την καλαθοσφαίριση μετά από προτροπή του Dr. Luther Gulick, ο οποίος ήταν ο διευθυντής του τμήματος φυσικής αγωγής του κολεγίου. Πιο συγκεκριμένα, ζητήθηκε η δημιουργία ενός συναγωνιστικού παιχνιδιού, όπως το αμερικάνικο ποδόσφαιρο ή το lacrosse, το οποίο θα διεξαγόταν σε κλειστό χώρο κατά τη διάρκεια των κρύων χειμωνιάτικων ημερών. Η καλαθοσφαίριση έγινε γρήγορα ιδιαίτερα δημοφιλής και εξαπλώθηκε σε όλη τη χώρα, αλλά και στον υπόλοιπο κόσμο, εξαιτίας των αποφοίτων των σχολών της Χ.Α.Ν.

<sup>1</sup> Ο συγγραφέας αναφέρεται κυρίως στα δεδομένα που υπάρχουν εντός των Η.Π.Α.

Ο συναγωνισμός μεταξύ των κολεγίων ξεκίνησε στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Το πρώτο πρωτάθλημα (στις Η.Π.Α.) έλαβε χώρα το 1938, ενώ το 1939 δημιουργήθηκε η ένωση των κολεγιακών πρωταθλημάτων (NCAA). Τα διάφορα επαγγελματικά πρωταθλήματα πρωτοξεκίνησαν περίπου το 1906. Το μεγαλύτερο, όμως, επαγγελματικό πρωτάθλημα στις Η.Π.Α, το NBA, ιδρύθηκε το 1946, ενώ η πρώτη εμφάνιση του παιχνιδιού ως ολυμπιακού αγώνισματος έγινε το 1936.

Η καλαθοσφαίριση σήμερα αποτελεί το πλέον αναπτυσσόμενο άθλημα στον κόσμο για πολλούς λόγους. Πρώτον, αποτελεί το πλέον δημοφιλές ομαδικό σπορ ανάμεσα στους θεατές στην τηλεόραση. Η παρακολούθηση των αγώνων του NBA παγκοσμίως, καθώς και των κολεγιακών αγώνων (αντρών-γυναικών) σε εθνικό (Η.Π.Α.) επίπεδο, παρακινεί πολλούς νεαρούς αθλητές, για να συμμετέχουν στο άθλημα αυτό.

Η φύση του παιχνιδιού απασχολεί πάρα πολλούς ανθρώπους. Αν και αρχικά ξεκίνησε ως παιχνίδι κλειστού χώρου, τη σημερινή εποχή παίζεται σε κλειστά και ανοικτά γήπεδα, όλες τις εποχές του χρόνου. Περίπου το 40% των ελεύθερα ασκούμενων στις Η.Π.Α. παίζει σε ανοικτά γήπεδα.

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα για όλους. Αν και είναι ένα άθλημα ιδιαίτερα για τις νεανικές ηλικίες, με τους άρρενες εφήβους να συμμετέχουν περισσότερο, παίζεται και από τα δύο φύλα όλων των ηλικιών και αναστημάτων, ενώ παράλληλα αποτελεί πρόκληση, ώστε για να παιχθεί από ανθρώπους με αναπηρία (καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο). Αν και το ανάστημα αποτελεί πλεονέκτημα, παρουσιάζονται, επίσης, πολλές ευκαιρίες για κάποιον πιο κοντό και δεξιότεχνη παίκτη. Η συμμετοχή ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας και γυναικών αυξάνεται διαρκώς. Τα περισσότερα κορίτσια, που ανήκουν στις αθλητικές ομάδες των κολεγίων (Η.Π.Α.), ασχολούνται με το συγκεκριμένο παιχνίδι, ενώ συγχρόνως διευρύνεται το παγκόσμιο δίκτυο της εξάπλωσης της γυναικείας καλαθοσφαίρισης.

Η διεθνής εξάπλωση της καλαθοσφαίρισης έχει δημιουργήσει περισσότερη διάθεση για συμμετοχή. Η έναρξη της συμμετοχής των Αμερικανών επαγγελματιών παικτών του NBA στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης το 1992 είχε μια τρομακτική επίδραση στη δημοτικότητα του αθλήματος. Σήμερα, περισσότερα από 200 κράτη σε όλον τον κόσμο διαθέτουν καλαθοσφαιρικές ομοσπονδίες.

Ο συναγωνισμός στην καλαθοσφαίριση είναι μοναδικός, διότι, αντίθετα με άλλα σπορ, το παιχνίδι μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί έτσι, ώστε να παιχθεί από ομάδες μικρότερου αριθμού ατόμων, διαφορετικού επιπέδου δεξιοτήτας και διαφορετικών ειδών παικτών. Αν και σε οργανωμένο επίπεδο το παιχνίδι παίζεται με πέντε παίκτες, σε ελεύθερες διοργανώσεις μπορεί να παιχθεί από πέντε εναντίον πέντε σε όλο το γήπεδο, έως τρεις εναντίον τριών, δύο εναντίον δύο και έναν εναντίον ενός στο ένα καλάθι. Ταχεία είναι, επίσης, η ανάπτυξη των τουρνουά τρεις εναντίον τριών. Επίσης, έχει αυξηθεί η συμμετοχή σε ατομικά συναγωνιστικά παιχνίδια, όπως π.χ. διαγωνισμοί σε σουτ ή σε ελεύθερες βολές, τα οποία προωθούνται από σχολεία, συλλόγους και διάφορους άλλους οργανισμούς.

Τέλος, η καλαθοσφαίριση μπορεί να παιχθεί και από ένα μόνον άτομο. Το μόνο που χρειά-

ζεσαι είναι μια μπάλα, ένα καλάθι και ένα συγκεκριμένο χώρο (όπως π.χ. μια αυλή, ένα πεζοδρόμιο κτλ.), σε συνδυασμό με τη φαντασία σου, για να δημιουργήσεις εμπειρίες παρόμοιες με τις αγωνιστικές, κάτι που είναι πολύ δύσκολο να γίνει με άλλα αθλήματα.

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Τα αθλητικά παπούτσια είναι απαραίτητα για τη μετακίνησή σου μέσα στο γήπεδο. Απαραίτητη, επίσης, είναι η χρησιμοποίηση αθλητικών ρούχων, (σορτς, φανέλες, κάλτσες κ.ά.). Μπορείς, επίσης, να φοράς προστατευτικά για τα γόνατα και τους αγκώνες, καθώς επίσης και άθραυστα γυαλιά. Απαγορεύονται αυστηρά τα διάφορα κοσμήματα.

Οι μπάλες είναι σφαιρικές και σε αποδεκτό πορτοκαλί χρώμα. Η περιφέρεια της μπάλας που χρησιμοποιούν οι άντρες κυμαίνεται από 76,2cm έως 74cm. Αντίθετα, οι μπάλες που χρησιμοποιούν οι γυναίκες έχουν περιφέρεια από 73,5cm έως 71,5cm.

Το ταμπλό είναι ορθογώνιο με επίπεδη επιφάνεια. Οι διαστάσεις του είναι 1,80 μέτρα μήκος και 1,20 μέτρα ύψος. Ένα ορθογώνιο τετράγωνο, διαστάσεων 60cm πλάτος και 45cm ύψος, βρίσκεται στο κέντρο του ταμπλό πάνω από το στεφάνι, με τη βάση του να εφάπτεται σ' αυτό.

Το καλάθι έχει εσωτερική διάμετρο 45cm και τοποθετείται έτσι, ώστε το επάνω του τμήμα να βρίσκεται σε απόσταση 3,05 μέτρα από το έδαφος και 15cm από το ταμπλό.

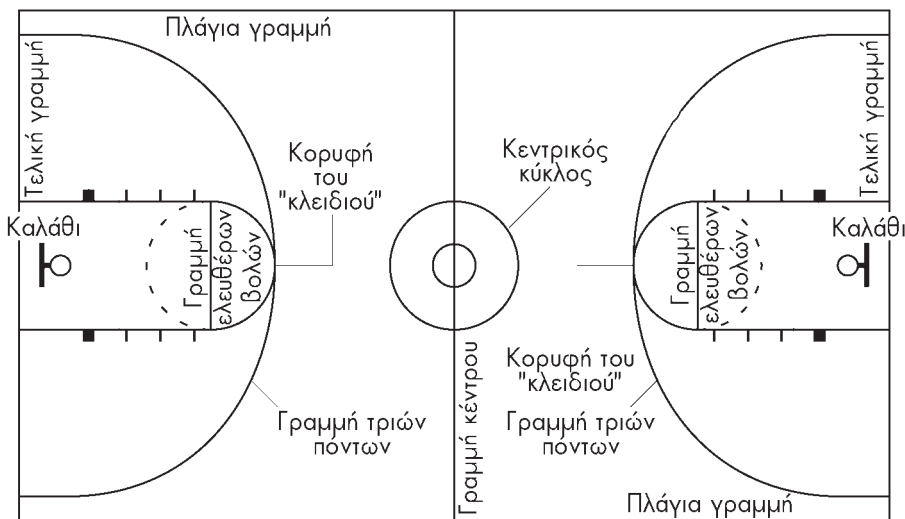
Το γήπεδο έχει ορθογώνιο σχήμα με διαστάσεις 28 μέτρα μήκος και 15 μέτρα πλάτος. Οι διάφορες ειδικές περιοχές του γηπέδου φαίνονται στο σχήμα 1.

Οι περιοχές του γηπέδου αναφέρονται με εξειδικευμένες ονομασίες. Οι γραμμές που οριοθετούν το χώρο από τα πλάγια ονομάζονται «πλάγιες γραμμές» (sidelines), ενώ εκείνες που βρίσκονται στο τέλος του γηπέδου ονομάζονται «τελικές γραμμές» (baselines). Ως μπροστινό τμήμα του γηπέδου μιας ομάδας (frontcourt) ονομάζεται το τμήμα εκείνο ανάμεσα στην τελική και την κεντρική γραμμή, συμπεριλαμβανομένου και του καλαθιού. Το πίσω τμήμα του γηπέδου (backcourt) περιλαμβάνει το υπόλοιπο μισό του γηπέδου, όπου υπάρχει το καλάθι του αντιπάλου.

Υπάρχουν τρεις κύκλοι στο γήπεδο: δύο στην περιοχή των ελευθέρων βολών και ένας στο κέντρο. Η γραμμή των ελευθέρων βολών, σε απόσταση 5,80 μέτρων από την εσωτερική πλευρά των τελικών γραμμών, διχοτομεί τον κάθε κύκλο.

**Σχήμα 1**

Το γήπεδο της καλαθοσφαίρισης



Οι γραμμές που ξεκινούν από το τέλος της γραμμής των ελευθέρων βολών έως τις τελικές γραμμές ονομάζονται «γραμμές της ρακέτας». Κατά μήκος της γραμμής των ελευθέρων βολών και της τελικής, οι γραμμές της ρακέτας καθορίζουν μια περιοχή η οποία ονομάζεται «περιοχή της ρακέτας» ή «κλειδί». Υπάρχουν επίσης, οι επιπρόσθετες μικρές γραμμές σε κάθε πλευρά των γραμμών της ρακέτας οι οποίες οριοθετούν το χώρο για την τοποθέτηση των παικτών κατά την εκτέλεση ελευθέρων βολών.

Στην Ευρώπη και στον υπόλοιπο (εκτός Η.Π.Α.) κόσμο, η γραμμή των τριών πόντων απέχει 6,25 μέτρα από το κέντρο του καλαθιού, ενώ στο NBA απέχει 7,25 μέτρα.

## ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Το παιχνίδι της καλαθοσφαίρισης παίζεται με δύο ομάδες των πέντε παικτών εντός των ορίων του γηπέδου. Στόχος της κάθε ομάδας είναι να σκοράρει, βάζοντας την μπάλα στο καλάθι της αντίπαλης ομάδας, ενώ συγχρόνως προσπαθεί να απαγορεύσει στην άλλη ομάδα να κάνει το ίδιο στο δικό της. Η μπάλα μπορεί να προωθηθεί μόνο με πάσα ή με μια ή περισσότερες ντρίμπλες στο έδαφος, δίχως να πιαστεί με τα δύο χέρια συγχρόνως. Οι βασικές δεξιότητες περιλαμβάνουν τις κινήσεις των ποδιών (footwork), το σουτ, την πάσα και την υποδοχή της μπάλας, την ντρίμπλα, το ριμπάουντ, τις κινήσεις με και χωρίς την μπάλα, καθώς επίσης και τις διάφορες καταστάσεις στην άμυνα.

Αν και στους παίκτες επιτρέπεται να παίζουν σε κάθε θέση, οι πλέον συνηθισμένες θέσεις είναι εκείνη του play maker ή αλλιώς του παίκτη «1» (συνήθως ο καλύτερος χειριστής), του shooting guard ή παίκτη «2» (ο καλύτερος περιφερειακός σουτέρ), του small forward ή παίκτη «3» (ένας ευέλικτος περιφερειακός και εσωτερικός παίκτης), του power forward ή παίκτη «4» (ένας δυνατός ριμπάουντερ) και του κεντρικού (center) ή παίκτη «5» (σκόρερ από κοντινές αποστάσεις, ριμπάουντερ και καλός στα μπλοκαρίσματα των σουτ).

Διαφορετικοί καλαθοσφαιρικοί κανονισμοί χρησιμοποιούνται συγχρόνως σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι διεθνείς κανονισμοί για τις αναμετρήσεις ανάμεσα σε εθνικές ομάδες ή συλλόγους από διαφορετικές χώρες καθορίζονται από τη Διεθνή Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (FIBA). Στις Η.Π.Α., οι επαγγελματίες παίκτες αγωνίζονται, σύμφωνα με τους κανονισμούς του NBA. Σε κολεγιακό επίπεδο (αντρών & γυναικών) οι κανονισμοί ορίζονται από το NCAA. Τα τελευταία χρόνια παρουσιάζεται μια τάση εξομοίωσης των κανονισμών. Οι διαφορές που υπάρχουν αφορούν κυρίως στο μήκος, τις αποστάσεις και τα χρονικά όρια, παρά στην ουσία και το περιεχόμενο, ίσως, του παιχνιδιού. Με στόχο την αύξηση της ευχαρίστησης, αλλά και τη βελτίωση των μικρών παιδιών, υπάρχουν τροποποιημένοι κανονισμοί με μικρότερες μπάλες, χαμηλότερα καλάθια και γήπεδα ειδικά σχεδιασμένα (πιο μικρών διαστάσεων).

Κάθε εύστοχο σουτ έξω από τη γραμμή των τριών πόντων μετρά για 3 πόντους. Κάθε άλλο εύστοχο σουτ μετρά για 2 πόντους, ενώ η ελεύθερη βολή μετρά για 1 πόντο.

Οι αγώνες του αμερικανικού επαγγελματικού πρωταθλήματος (NBA) διαρκούν τέσσερις περιόδους των 12 λεπτών η κάθε μια. Στο κολεγιακό πρωτάθλημα οι αγώνες περιλαμβάνουν δύο ημίχρονα των 20 λεπτών το καθένα. Στον υπόλοιπο κόσμο οι αγώνες διαρκούν τέσσερις περιό-



δους των 10 λεπτών η κάθε μια. Η χρονική διάρκεια των αγώνων για παίκτες νεαρής ηλικίας προσαρμόζεται ανάλογα. Για τα παιχνίδια που τελειώνουν με ισόπαλο αποτέλεσμα ορίζονται περίοδοι παρατάσεων.

Το χρονόμετρο του αγώνα σταματά ανάμεσα στις περιόδους ή στα ημίχρονα, κατά τη διάρκεια των νεκρών περιόδων (time outs), όταν η μπάλα βρεθεί εκτός ορίων του γηπέδου και κατά τη διάρκεια των ελευθέρων βολών. Ο χρόνος επίθεσης διαφέρει σε διάρκεια για αγώνες επαγγελματικών, διεθνείς, κολεγιακούς (αντρών ή γυναικών) και σχολικούς.

## Τα φάουλ

Τα φάουλ σφυρίζονται από τους διαιτητές, κάθε φορά που παρεμποδίζεται, με σκληρό τρόπο, μια ομάδα από το να κερδίσει κάποιο πλεονέκτημα. Τα φάουλ επιφέρουν ποινές. Σε κολεγιακό, αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο, κάθε παίκτης ο οποίος διαπράττει πέντε προσωπικά φάουλ αποβάλλεται από το παιχνίδι (στο NBA ο παίκτης αποβάλλεται με 6 φάουλ).

Κάθε παίκτης στον οποίο γίνεται φάουλ, τη στιγμή που επιχειρεί να σουτάρει (και αστοχεί, λόγω του φάουλ), δικαιούται να εκτελέσει ελεύθερες βολές, δύο, εάν το φάουλ έγινε εσωτερικά της γραμμής των τριών πόντων, και τρεις, εάν ήταν έξω από αυτήν. Όταν γίνεται κάποιο φάουλ σε μια ενέργεια διαφορετική από σουτ, η ομάδα που της έγινε το φάουλ αυτό ανακτά την μπάλα εκτός των ορίων του γηπέδου. Όταν μια ομάδα συμπληρώσει κάποιο συγκεκριμένο αριθμό φάουλ, στην περίοδο ή στο ημίχρονο, τότε η αντίπαλη ομάδα δικαιούται να εκτελέσει ελεύθερες βολές. Παρακάτω αναφέρονται διάφορες περιπτώσεις φάουλ:

- Κράτημα, σπρώξιμο, απώθηση με το σώμα, παραπάτημα ή παρεμπόδιση του αντιπάλου να κερδίσει πλεονέκτημα με αντικανονική χρήση διάφορων μελών του σώματός του ή με σκληρό και βίαιο παίξιμο.
- Χρησιμοποίηση των χεριών ενός παίκτη εναντίον ενός αντιπάλου με κάθε τρόπο ο οποίος περιορίζει την ελευθερία κινήσεών του ή ενέργειες για να βοηθηθεί στο ξεκίνημα ή το σταμάτημα.
- Ολικό ή μερικό τέντωμα των χεριών, με οποιαδήποτε άλλη κατεύθυνση εκτός της κάθετης, με σκοπό τον περιορισμό της ελευθερίας των κινήσεων του αντιπάλου.
- Χρήση αντικανονικού σκριν, με συνέχιση της κίνησης μετά την επαφή με τον αμυντικό παίκτη.

## Παραβάσεις

Οι παραβάσεις οι σχετικές με το χρόνο και το χειρισμό της μπάλας δίνουν την κατοχή της μπάλας στην άμυνα. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες παραβάσεις σχετικές με το χειρισμό της μπάλας:

- Έξω από τα όρια: μεταφορά της μπάλας, για να κινηθεί εκτός ορίων γηπέδου.
- Μπρος-πίσω: μεταφορά της μπάλας στο πίσω μέρος του γηπέδου, αφού έχει διασχίσει το κέ-

ντρο δίχως την παρεμβολή της άμυνας.

- Βήματα: ένα βήμα πριν από την έναρξη της ντρίμπλας ή δύο και παραπάνω βήματα πριν από την απελευθέρωση της μπάλας σε μια πάσα ή σουτ.
- Διπλή ντρίμπλα: επανάληψη της ντρίμπλας, αφού ο παίκτης έχει χάσει το δικαίωμα αυτό, ή ντρίμπλα με τα δύο χέρια συγχρόνως.
- Απώθηση με το σώμα: κίνηση προς ή σπρώξιμο ενός στατικού αμυντικού.  
Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες παραβάσεις σχετικές με το χρόνο:
- Πέντε δευτερόλεπτα, για να εισαχθεί η μπάλα εντός ορίων: αποτυχία μιας ομάδας να εισαγάγει την μπάλα εντός πέντε δευτερολέπτων μετά από εύστοχο σουτ ή από κατοχή της μπάλας (πλάγιες ή τελικές γραμμές).
- Οκτώ δευτερόλεπτα: 8 ή περισσότερα δευτερόλεπτα, για να διασχίσει ο παίκτης με την μπάλα το κέντρο του γηπέδου.
- Τρία δευτερόλεπτα μέσα στη ρακέτα: η παραμονή του παίκτη στο χώρο της ρακέτας της αντίπαλης ομάδας για τρία ή περισσότερα συνεχόμενα δευτερόλεπτα, δίχως να εκτελέσει σουτ κάποιος συμπαίκτης του.

## ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η προετοιμασία του σώματός σου για την προπόνηση ή έναν αγώνα περιλαμβάνει δύο φάσεις: μια ολιγόλεπτη προθέρμανση, για να αυξήσεις την καρδιακή σου συχνότητα, και κατόπιν διάφορες καλαθοσφαιρικές ασκήσεις.

Η πρώτη φάση προετοιμασίας για έντονη καλαθοσφαιρική δραστηριότητα αποτελείται από προθέρμανση, διάρκειας λίγων λεπτών, με αμυντικές και επιθετικές κινήσεις των ποδιών (footwork). Οι ασκήσεις αυτές αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος, προετοιμάζοντας προοδευτικά το σώμα σου για τις ανάγκες του παιχνιδιού. Επίλεξε ασκήσεις προθέρμανσης, όπως π.χ. τρέξιμο με διασκελισμό, αλλαγές ρυθμού και κατεύθυνσης, μικρά σπριντ και αμυντικά γλιστρήματα. Μετακινήσου από τελική σε τελική γραμμή, χρησιμοποιώντας το ένα τρίτο του πλάτους του γηπέδου (από γραμμή ρακέτας σε γραμμή ρακέτας ή από γραμμή ρακέτας σε πλάγια γραμμή). Παρακάτω αναφέρονται παραδείγματα ορισμένων ασκήσεων προθέρμανσης με επιθετικές κινήσεις των ποδιών, για να τις δοκιμάσεις:

- Τρέξιμο με διασκελισμό. Τρέξε χαλαρά από τελική σε τελική γραμμή και επίστρεψε. Εκτέλεσε τουλάχιστον δύο διαδρομές.
- Σπριντ. Τρέξε μέχρι το κέντρο του γηπέδου, άλλαξε ρυθμό και τρέξε με διασκελισμό, συνεχίζοντας μέχρι την απέναντι τελική γραμμή. Επίστρεψε πίσω με τον ίδιο τρόπο.
- Αλλαγή ρυθμού. Τρέξε από τελική σε τελική γραμμή, με τουλάχιστον τρεις γρήγορες αλλαγές ρυθμού από σπριντ σε τρέξιμο με διασκελισμό και πάλι σε σπριντ. Επίστρεψε πίσω με τον ίδιο τρόπο.
- Αλλαγή κατεύθυνσης. Τρέξε από τελική σε τελική γραμμή, αλλάζοντας κατεύθυνση, καθώς πηγαίνεις. Ξεκίνησε, έχοντας μια επιθετική στάση με το αριστερό πόδι τοποθετημένο στη συμβολή της τελικής με τη γραμμή της ρακέτας στα αριστερά σου. Τρέξε διαγώνια, με κατεύθυνση 45° προς



τη γραμμή της ρακέτας στα δεξιά σου. Κάνε μια απότομη αλλαγή κατεύθυνσης 90°, από τα δεξιά προς τα αριστερά και τρέξε διαγώνια προς τη νοτιή προέκταση της γραμμής της ρακέτας προς τα αριστερά σου. Κάνε μια απότομη αλλαγή κατεύθυνσης 90°, από τα αριστερά προς τα δεξιά. Συνέχισε με τον ίδιο τρόπο προς την απέναντι τελική γραμμή. Επίστρεψε πίσω με τον ίδιο τρόπο.

- Σταματήματα με βηματισμό. Τρέξε προς την απέναντι τελική γραμμή, εκτελώντας τέσσερα σταματήματα με βηματισμό, καθώς πηγαίνεις. Χρησιμοποίησε εναλλακτικά διαφορετικό πρώτο πόδι προσγειώσης. Προσγειώσου πρώτα με το αριστερό πόδι και κατόπιν προσγειώσου με το δεξί. Επίστρεψε πίσω με τον ίδιο τρόπο.

Οι αμυντικές κινήσεις των ποδιών (defensive footwork) αποτελούν, επίσης, καλές επιλογές ασκήσεων προθέρμανσης. Για κάθε μια άσκηση ξεκίνησε, έχοντας την πλάτη προς το καλάθι που βρίσκεται μακριά, τοποθετώντας τα πόδια σου μπρος-πίσω (staggered stance), με το ένα πόδι να εφάπτεται στην τελική γραμμή και το άλλο να απλώνεται ευθεία προς τα πίσω. Παρακάτω αναφέρονται παραδείγματα ορισμένων σχετικών ασκήσεων προθέρμανσης:









- Ζιγκ-ζάγκ. Χρησιμοποίησε αμυντικά βήματα οπισθοχώρησης, για να κινηθείς πίσω και διαγώνια, μέχρι το πίσω πόδι να αγγίξει την κοντινότερη πλάγια γραμμή ή τη γραμμή της ρακέτας. Αμέσως άλλαξε κατεύθυνση, φέρνοντας το πόδι σου που είναι μπροστά πίσω από το άλλο (drop step) και, χρησιμοποιώντας βήματα οπισθοχώρησης, κινήσου πίσω και διαγώνια, μέχρι το πίσω πόδι να αγγίξει τη νοτιή προέκταση της πλάγιας γραμμής ή της γραμμής της ρακέτας. Συνέχισε να εκτελείς αλλαγές κατεύθυνσης σε κάθε νοτιή προέκταση της πλάγιας γραμμής ή της γραμμής της ρακέτας, καθώς πλησιάζεις προς την απέναντι τελική γραμμή. Επίστρεψε πίσω με τον ίδιο τρόπο.
- Αμυντική επίθεση και οπισθοχώρηση. Χρησιμοποίησε αμυντικά βήματα επίθεσης και οπισθοχώρησης, μέχρι το πίσω πόδι σου να αγγίξει την κεντρική γραμμή του γηπέδου. Αμέσως άλλαξε κατεύθυνση, φέρνοντας το μπροστά πόδι σου πίσω από το άλλο (drop step) και συνέχισε να κινείσαι προς τα πίσω (προς την τελική γραμμή), χρησιμοποιώντας βήματα επίθεσης και οπισθοχώρησης, μέχρι το πίσω πόδι να αγγίξει την τελική γραμμή. Επίστρεψε πίσω με τον ίδιο τρόπο.
- Πίβοτ-τρέξιμο και στροφή. Κινήσου προς τα πίσω, χρησιμοποιώντας αμυντικά βήματα επίθεσης και οπισθοχώρησης. Φαντάσου ότι ένας παίκτης με την μπάλα σε νικά (ντριμπλάρει πέρα από το μπροστινό σου πόδι) και πρέπει να ανακάμψεις εκτελώντας πίβοτ, τρέξιμο και στροφή. Εκτέλεσε πίβοτ προς την πλευρά του μπροστινού ποδιού σου, διατηρώντας το βλέμμα σου πάνω στο φανταστικό επιθετικό και τρέξε, τουλάχιστον τρία βήματα, πριν να πάρεις την αμυντική στάση, έχοντας το αρχικό σου πόδι μπροστά. Από την τελική μέχρι τη γραμμή του κέντρου, εκτέλεσε δύο φορές πίβοτ-τρέξιμο και στροφή, ξεκινώντας με το αριστερό σου πόδι μπροστά. Από το κέντρο μέχρι την απέναντι τελική, εκτέλεσε άλλες δύο φορές πίβοτ-τρέξιμο και στροφή, ξεκινώντας με το δεξί σου πόδι μπροστά. Επίστρεψε πίσω με τον ίδιο τρόπο.

Η δεύτερη φάση της προετοιμασίας περιλαμβάνει καθαθοσφαιρικές ασκήσεις. Η προετοιμασία με ασκήσεις χειρισμού της μπάλας (ball handling), οι οποίες περιγράφονται στο 2° «βήμα» (σελί-

δα 47), καθώς και οι ασκήσεις ντρίμπλας με δύο μπάλες, οι οποίες περιγράφονται στο 3<sup>ο</sup> «βήμα» (σελίδα 73), αποτελούν άριστα παραδείγματα ασκήσεων προετοιμασίας για όλο το σώμα. Βελτιώνουν, επίσης, τις δεξιότητες της ντρίμπλας και του χειρισμού της μπάλας, αυξάνοντας συγχρόνως την αυτοπεποίθηση. Στο 4<sup>ο</sup> «βήμα» περιγράφονται αρκετές ασκήσεις προθέρμανσης με σουτ. Η άσκηση προθέρμανσης με το ραβερσέ σουτ, καθώς και η άσκηση εναλλαγής χεριών πάλι με το ίδιο σουτ, είναι άριστες, για να χαλαρώνουν οι ώμοι, βοηθώντας συγχρόνως στην εξάσκηση του «δυνατού» και του «αδύνατου» χεριού σου. Η άσκηση προθέρμανσης με σουτ σε βοηθά να προετοιμαστείς για το σουτ, βελτιώνοντας, συγχρόνως, την τεχνική, και το ρυθμό και αυξάνοντας την αυτοπεποίθησή σου. Η άσκηση προπόνησης άλματος με το ένα πόδι, η οποία περιγράφεται στο 1<sup>ο</sup> «βήμα», και οι ασκήσεις με πάσες στο μηχανήμα του tossback, οι οποίες περιγράφονται στο 2<sup>ο</sup> «βήμα», αποτελούν, επίσης, πολύ καλά παραδείγματα ασκήσεων βελτίωσης των δεξιοτήτων και αύξησης της αυτοπεποίθησης.

Στο τέλος της προπόνησης απαιτούνται τουλάχιστον πέντε λεπτά για την αποθεραπεία. Η στιγμή αυτή είναι η πλέον κατάλληλη για αποθεραπεία, καθότι οι μύες είναι ζεστοί. Επίλεξε τουλάχιστον μια άσκηση διάτασης για κάθε τμήμα του σώματός σου.

### Οδηγός για τα διαγράμματα

	Πάσα
	Κίνηση παίκτη
	Ντρίμπλα
	Σκριν
	Ριμπάουντερ
	Σουτέρ
	Πασέρ
1	Πόιντ γκαρντ
2	Σούτινγκ γκαρντ
3	Σμολ φόργουορντ
4	Πάουερ φόργουορντ
5	Σέντερ
	Παίκτης με την μπάλα
X	Αμυντικός παίκτης
X <sub>1</sub>	Αμυντικός παίκτης σε συγκεκριμένη θέση
O	Επιθετικός παίκτης
C	Προπονητής