

Ευάγγελος Τσαμουρτζής

Εισαγωγή

Η σημασία του σουτ στην καλαθοσφαίριση αποτέλεσε αντικείμενο μελέτης για πολλές δεκαετίες. Πολλοί προπονητές (Αναστασιάδης, 1984; Τσίτσαρης και Χ'αθανασίου, 1992; Zeravitca και Pavnovic, 1990) υποστηρίζουν ότι το σουτ είναι το κυριότερο και το πιο ευχάριστο και πολύτιμο από τα θεμελιώδη στοιχεία του μπάσκετ. Όταν θέλουμε να μάθουμε για ένα παιχνίδι το πρώτο πράγμα που ρωτάμε είναι το σκορ και για την απόδοση κάποιου παίκτη, οι πόντοι που πέτυχε.

Ψάχνοντας το καλό σουτ. Το ποσοστιαίο σουτ διαφέρει σε κάθε παίκτη. Ο προπονητής πρέπει να διαχωρίσει. Εάν μετά από μία ή δύο πάσες το σουτ υπάρχει μη διστάσεις. Εάν όμως χρειάζονται 6-7-8 πάσες για να βρούμε το καλό σουτ πρέπει να είμαστε έτοιμοι να κάνουμε αυτές τις πάσες. Θα αναπτύξουμε υπομονή και ευστάθεια. Διαθέτουμε σημαντική ώρα της προπόνησης για να βοηθήσουμε τους παίκτες να συνειδητοποιήσουν τι κάνει η άμυνα. Η άμυνα λέει πάντα πως θα κόψουμε προς το καλάθι και προσπαθούμε να δώσουμε στον παίκτη μια εκλογή κινήσεων σύμφωνα με την άμυνα που θα μας παίξουν. Πρέπει να διδαχθούν τέσσερα σημαντικά πράγματα: 1) επιλογή του σουτ, 2) χειρισμός της μπάλας, 3) ικανότητα του να παίξεις χωρίς τη μπάλα και 4) μαθαίνοντας να δημιουργούμε διαδρόμους προς το καλάθι (Knight, 1985).

Σύμφωνα με τον Nelson (1989), στόχος κάθε ομάδας πρέπει να είναι πάντα η επιδίωξη ενός "καλού σουτ". Καλό σουτ σημαίνει ότι η εκτέλεση έγινε κάτω από τις καλύτερες δυνατές προϋποθέσεις και ότι πραγματοποιήθηκε από τον κατάλληλο για την περίπτωση παίκτη. Για να επιτύχουμε υψηλά ποσοστά ευστοχίας θα πρέπει να δίνουμε έμφαση σε τέσσερα σημεία: 1) επιδιώκουμε η μπάλα να πάει κοντά στο καλάθι πριν επιδιώξουμε σουτ από την περιφέρεια, 2) μετά την πάσα ο πασέρ κόβει στο καλάθι, 3) τα εξωτερικά σουτ γίνονται από τους καλούς σουτέρ και 4) κάνουμε όσο το δυνατόν περισσότερα μπασίματα.

Κατά μέσο όρο μία ομάδα καλαθοσφαίρισης πετυχαίνει 15 με 20 πόντους σε κάθε παιχνίδι από την γραμμή των φάουλ. Αριθμός που αντιπροσωπεύει περίπου το 20 % των συνολικών πόντων που πετυχαίνει. Από τότε που η ελεύθερη βολή είναι σχετικά απλή τεχνική που μπορεί άνετα να εκτελεστεί, πρέπει να αναρωτηθείτε γιατί τόσο πολλοί παίκτες σουτάρουν κατά μέσο όρο όχι περισσότερο από το 50 με 60% στις βολές (Lidor, 1994). Μετά από στατιστική μελέτη 316 αγώνων της Division I του NCAA, ο Pim (1986) έβγαλε το συμπέρασμα ότι οι ομάδες που σουτάρουν τις περισσότερες ελεύθερες βολές κέρδισαν το 71.53% των παιχνιδιών και οι Kozar, Vaugh, Whitfield, Lord & Dye (1994) σε 490 αγώνες της Division I του NCAA παρατήρησαν ότι στα τελευταία 5' σημειώνεται περίπου το 35% των πόντων από ελεύθερες βολές.

Σύμφωνα με τους Zeravitca και Pavnovic (1990), το σουτ γίνεται πάντα όταν υπάρχει προοπτική να μπει καλάθι και όταν ο συμπαίκτης βρίσκεται στην καλύτερη δυνατή θέση. Υπάρχει ένας άγραφος κανόνας, ο οποίος πρέπει να γίνεται σεβαστός: ευκολότερα και πιο σίγουρα πετυχαίνουμε πόντους όταν είμαστε κάτω από το καλάθι. Το σουτ από μεγαλύτερη απόσταση ποτέ δεν πρέπει να αποφασίζεται, εάν προηγουμένως δεν εξαντληθούν όλες οι δυνατότητες να βρεθεί η μπάλα κάτω από το καλάθι. Όταν αυτό δεν είναι δυνατό, εξαιτίας πιεστικής άμυνας, τότε οι παίκτες αποφασίζουν για σουτ και από τη μέση ή ακόμη και από μεγαλύτερη απόσταση. Από το 1984 που καθιερώθηκε από την FIBA το σουτ τριών πόντων μέχρι το 1993 έχει αυξηθεί στα Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα Εθνικών ομάδων τόσο ο αριθμός τους (4.24 - 6.05 ανά παιχνίδι) όσο και τα ποσοστά ευστοχίας (38% - 43%) (Schmidt & Claustmeyer, 1995). Επίσης, βρήκαν ότι δεν υπήρχαν σημαντικές ποσοστιαίες διαφορές στα

τρίποντα στα γκρουπ των ομάδων που κατατάχθηκαν στις θέσεις από 1-4 και 5-8, εκτός του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος του 1989 που φυσικά καλύτερα ποσοστά είχαν οι ομάδες που κατατάχθηκαν στις θέσεις από 1-4. Τα τρίποντα οδηγούν σε υψηλότερο σκοράρισμα, βοηθούν την ομάδα που είναι πίσω στο σκορ να επανέλθει στο παιχνίδι, και ανεβάζουν την ψυχολογία των παικτών (Mikes, 1988).

Ο Van Gundy, (1993) αναφέρει ότι: «δεν μου αρέσει ο κανόνας του τρίποντου. Πηγαίνει κόντρα σε μία από τις βασικές αρχές του παιχνιδιού δηλαδή να πηγαίνει η μπάλα μέσα, όσο το δυνατόν πιο κοντά στο καλάθι πριν γίνει το σουτ. Ωστόσο, ο κανόνας του τρίποντου είναι σε πολύ μεγάλο βαθμό ένα μέρος του παιχνιδιού και αφιερώνω πολύ μεγάλο χρόνο στο πως να τον εκμεταλλευτούμε όσο το δυνατόν καλύτερα. Μετά από 7 περιόδους, είμαστε πεπεισμένοι ότι μία από τις καλύτερες περιοχές για το τρίποντο είναι από το μπροστινό μέρος του γηπέδου».

Το γήπεδο χωρίζεται κατά τον Mikes, (1987) σε lay up περιοχή, middle range, top of key, left corner, left baseline, left wing, right corner, right baseline, right wing και back court. Ο Γαλάνης, (1997) στα στατιστικά της Α1 του Ελληνικού Πρωταθλήματος καταγράφει τα σουτ εντός παιδιάς στην αριστερή, κεντρική και δεξιά περιοχή. Οι Hagedorn, Veenhof, Zindel και Kruger, (1991) πρότειναν 10 θέσεις για προπόνηση και αξιολόγηση των σουτέρ που ήταν 3 θέσεις εκτός της γραμμής των 3 πόντων, 2 θέσεις εντός και 5 θέσεις Center (4 θέσεις εκτός της περιοχής των 3' και μία εντός. Οι Miller και Bartelett, (1993) χώρισαν την περιοχή στις αποστάσεις κοντινή, μεσαία και μακρινή και ανέλυσαν σε 3 ομάδες των 5 σουτέρ η κάθε μία διάφορα κινητικά χαρακτηριστικά του jump shot όπως η ταχύτητα της μπάλας, οι γωνίες αγκώνων και γονάτων και η αλτικότητα των σουτέρ στα jump shot από διαφορετικές αποστάσεις

Η λεπτομερής καταγραφή των τεχνικοτακτικών στοιχείων των ομάδων και η ανάλυση της επίδρασης των παραπάνω στοιχείων στο αποτέλεσμα των αγώνων σχηματίζουν τα χαρακτηριστικά και τις τάσεις του τρόπου παιχνιδιού των ομάδων και τα κοινά στοιχεία τους χαρακτηρίζουν το στυλ παιχνιδιού. Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η καταγραφή και ανάλυση, σε ένα σύνολο αγώνων Καλαθοσφαίρισης, των ειδών σουτ που πραγματοποιούνται καθώς και η αποτελεσματικότητά τους και οι θέσεις εκτέλεσής τους, ώστε ο προπονητής να έχει σαφέστερη εικόνα των σουτ που οδηγούν στη νίκη ή στην ήττα.

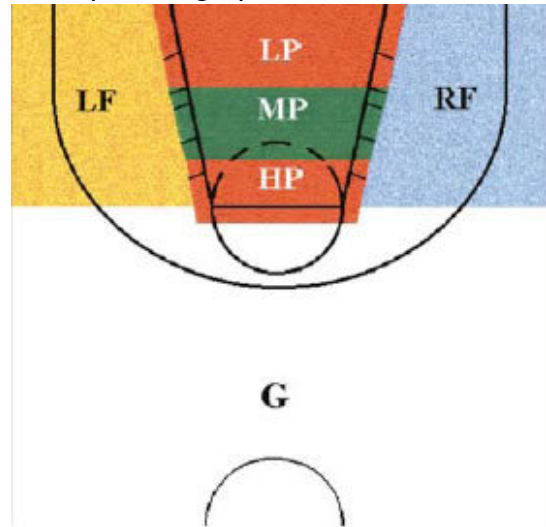
Μεθοδολογία

Δείγμα: Το δείγμα αποτέλεσαν 100 αγώνες Καλαθοσφαίρισης Ελληνικών Ομάδων. Από αυτούς οι σαράντα έξι (n=46), αφορούσαν την Εθνική ομάδα των Ανδρών και οι πενήντα τέσσερις (n=54) Ελληνικές ομάδες σε συλλογικό επίπεδο που συμμετείχαν στα διάφορα Πρωταθλήματα Ευρώπης που διοργανώνει η FIBA. Η βιντεοσκόπηση έγινε το χρονικό διάστημα 1994 - 2004.

Όργανα Μέτρησης: Το όργανο που χρησιμοποιήθηκε για την πραγματοποίηση της εργασίας είναι το πρόγραμμα για Η/Υ Sportscout, το οποίο αναλύει και αξιολογεί ενέργειες και κινήσεις.

Διαδικασία: Για την πραγματοποίηση του σκοπού της εργασίας έγινε βιντεοανάλυση. Οι συγκρίσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν μεταξύ νικητών και ηττημένων και μελετήθηκαν οι συχνότητες εμφάνισης των παρακάτω παραμέτρων: α) τα είδη σουτ (ελεύθερη βολή, τζαμπ σουτ, μπάσιμο, χουκ σουτ, φόλλοου και κάρφωμα) σε σχέση με την αποτελεσματικότητά τους (εύστοχες και άστοχες ελεύθερες βολές, εύστοχα και άστοχα σουτ δύο και τριών πόντων) και β) η αποτελεσματικότητα (εύστοχα και άστοχα σουτ δύο και τριών πόντων)

των ειδών σουτ εντός παιδιάς (τζαμπ σουτ, μπάσιμο, χουκ σουτ, φόλλοου και κάρφωμα) σε σχέση με τις θέσεις εκτέλεσης των σουτ (low post, middle post, high post, forward left, forward right και guard) στις νίκες και ήττες.



Σχήμα 1. Θέσεις εκτέλεσης των σουτ εντός παιδιάς

Ανάλυση δεδομένων: Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε στο στατιστικό πακέτο SPSS, η εντολή Crosstabs και το χ^2 (Chi-square) test. Στους πίνακες που ακολουθούν οι τιμές με * έχουν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους.

Αποτελέσματα - Συζήτηση - Συμπεράσματα

Ευάγγελος Τσαμουρτζής

Πίνακας 1. Είδη σουτ σε σχέση με την αποτελεσματικότητα στις νίκες και ήττες.

Σχετικές τιμές (ποσοστό %)

1+

1-

2+

2-

3+

3-

Κατανομή ειδών σουτ

Νικ

Ηττ

Νικ

Ηττ

Νικ

Ηττ

Νικ

Ηττ

Νικ

Ηττ

Νικ

Ηττ

Νικ

Ηττ

Ελεύθερη Βολή

72.1*

68.7*

27.9

31.3

32.4*

27.4*

Τζαμπ Σουτ

28.0

23.8

31.8*

36.2*

15.3*

12.4*

24.9*

27.6*

47.4*

53.7*

Μπάσιμο

64.4*

58.2*

35.6

41.8

11.7

11.1

Χουκ Σουτ

46.6

46.8

55.4

53.2

4.0

4.1

Φόλλοου

60.7

59.1

39.3

40.9

1.5

1.6

Κάρφωμα

92.0*

85.3*

8.0

14.7

3.0*

2.1*

Κατανομή

αποτελεσματι-κότητας

23.3*

18.8*

9.0

8.6

26.3*

24.9*

22.2*

27.2*

7.2*

6.6*

12.0*

14.9*

100

100

* $p < .05$ Νικ=Νικητές Ηττ=Ηττημένοι

1+ = Εύστοχη Ελεύθερη Βολή, 1- = Άστοχη Ελεύθερη Βολή, 2+ = Εύστοχο Δίποντο, 2- = Άστοχο Δίποντο, 3+ = Εύστοχο Τρίποντο, 3- = Άστοχο Τρίποντο

Από τον **πίνακα 1** προκύπτει ότι τα σουτ στο σύνολο των επιθέσεων είναι ελεύθερες βολές σε ποσοστό 31%, δίποντα 48% και τρίποντα 21%. Οι νικητές σούταραν περισσότερες ελεύθερες βολές με ποσοστά ευστοχίας 72% έναντι 68.7% των ηττημένων. Ο αριθμός των ελεύθερων βολών είναι επομένως σημαντικός παράγοντας νίκης, συμπέρασμα που συμφωνεί με τον Pim, (1986) ότι οι ομάδες που σούταραν τις περισσότερες ελεύθερες βολές κέρδισαν το 71.53% των παιχνιδιών. Το ίδιο ισχύει και για τα ποσοστά ευστοχίας των ελεύθερων βολών που κατά τον Mikes, (1987) κυμαίνονται στο 69%.

Κατόπιν παρατηρήθηκε ότι στον αριθμό των σουτ εντός παιδιάς (άθροισμα εύστοχων και άστοχων σουτ δύο και τριών πόντων), δεν υπήρχε σημαντική διαφορά αν και οι ηττημένοι σούταραν αριθμητικά περισσότερα. Επομένως δεν είναι συναφές με το αποτέλεσμα του αγώνα το πόσες αριθμητικά επιθέσεις πραγματοποιεί η ομάδα. Αντίθετα είναι σε απόλυτη σχέση το ποσοστό ευστοχίας της ομάδας με το αποτέλεσμα του παιχνιδιού. Με τα παραπάνω συμφωνούν και τα αποτελέσματα αυτής της εργασίας καθώς βρέθηκε ότι υπήρχε ποσοστιαία διαφορά μεταξύ στην ευστοχία των διπόντων (54.3% έναντι 46.5%) και τριπόντων (38% έναντι 30.9%) με ευστοχότερους φυσικά τους νικητές. Οι νικητές σούταραν λιγότερα τρίποντα ενώ στον αριθμό των διπόντων δεν υπήρχε σημαντική διαφορά. Η διαφορά στον αριθμό των τρίποντων σουτ που επιχειρήθηκαν μπορεί τουλάχιστον εν μέρει να αποδοθεί στο γεγονός ότι η ομάδα που υπολείπεται στο σκορ συνήθως επιχειρεί πολλά απελπισμένα σουτ στο τέλος του αγώνα. Τα ποσοστά στην εργασία του Mikes, (1987) ήταν 49% στα δίποντα και 36% στα τρίποντα. Ο Schunk, (1994) μελετώντας τη σχέση νίκης και τριών πόντων ανέφερε ότι οι νικήτριες ομάδες πραγματοποίησαν λιγότερα σουτ τριών πόντων με ποσοστό ευστοχίας 40,3%, σε σχέση με τους ηττημένους που πραγματοποίησαν περισσότερα σουτ τριών πόντων με ποσοστό ευστοχίας 30,9%. Οι Schmidt και Clausmeyer, (1995) στην εργασία τους για τη βελτίωση των σουτ 3 πόντων, στα Πανερωπαϊκά Πρωταθλήματα Εθνικών Ομάδων Ανδρών, από το 1985-1993, βρήκαν ότι τα ποσοστά των ομάδων στα τρίποντα κυμαίνονταν από 38% το 1985 και το 1993 έως 43% υψηλότερη τιμή το 1991.

Το τζαμπ σουτ ήταν το κυρίαρχο ποσοτικά σουτ. Βρέθηκε ότι τα είδη σουτ εντός παιδιάς στο σύνολο των επιθέσεων είναι τζαμπ σουτ σε ποσοστό 72%, μπάσιμο 16%, χουκ σουτ 6%, φόλλου 2% και κάρφωμα 4%. Οι Zeravitsa και Pavlovits, (1990) αναφέρουν ότι παρατηρώντας οποιοδήποτε αγώνα, ανεξάρτητα από τη σημασία του, περισσότερο από το 70% των σουτ παρουσιάζονται με τη μορφή του σουτ με άλμα. Το κάρφωμα είναι φυσικά το είδος του σουτ με τα μεγαλύτερα ποσοστά (85.3% έως 92.0%) και ακολουθούν το φόλλου (59.1% έως 60.7%) και το μπάσιμο (58.2% έως 64.4%). Οι νικητές σούταραν λιγότερα τζαμπ σουτ και περισσότερα καρφώματα από τους ηττημένους. Ειδικότερα οι νικητές σούταραν λιγότερα άστοχα δίποντα τζαμπ σουτ, λιγότερα άστοχα τρίποντα τζαμπ σουτ και περισσότερα εύστοχα τρίποντα τζαμπ σουτ, εύστοχα μπασίματα και εύστοχα καρφώματα από τους ηττημένους.

Ευάγγελος Τσαμουρτζής

Πίνακας 2. Αποτελεσματικότητα των ειδών σουτ εντός παιδιάς σε σχέση με τις θέσεις εκτέλεσής τους στις νίκες και ήττες

Επεικτικές ημέρες (ποσοστό %)	LP		MP		HP		FL		FR		G		Κατανομή ειδών σουτ		
	Νικ	Ηττ	Νικ	Ηττ	Νικ	Ηττ	Νικ	Ηττ	Νικ	Ηττ	Νικ	Ηττ	Νικ	Ηττ	
2+	Τζαμπ Σουτ	47.1	36.8	15.1	16.2	12.7	15.5	8.6*	13.3*	10.5	11.1	6.2	7.1	50.6	53.5
	Μπάσιμο	97.2	95.5	2.8	4.0				0.5					28.6*	27.0*
	Χουκ Σουτ	48.5	53.3	50.0	42.2	0.0				0.7	4.4			7.0	8.2
	Φόλλου	96.9	96.9	3.1	3.1									3.4	3.9
	Κάρφωμα	100.0	99.2		0.8									10.4*	7.4*
	Κατανομή θέσεων σουτ	68.7	60.9	12.0	13.4	6.5	8.3	4.3*	7.3*	5.3	6.3	3.2	3.8	100.0*	100.0*
2-	Τζαμπ Σουτ	31.3	26.6	22.1*	22.2*	14.8*	16.6*	14.0*	14.7*	11.1	11.3	6.7*	8.5*	68.2*	71.6*
	Μπάσιμο	88.1	89.6	10.8	9.5			0.3	0.3	0.7	0.6			18.6	16.8
	Χουκ Σουτ	28.5	44.4	66.9	53.6	0.7	1.3	1.3	0.7	2.6*	*			9.5	8.1
	Φόλλου	100.0	100.0											2.6	2.4
	Κάρφωμα	100.0	100.0											1.1	1.1
	Κατανομή θέσεων σουτ	44.1	41.2	23.5	21.9	10.1*	12.0*	9.8*	10.6*	7.9	8.2	4.6*	6.1*	100.0*	100.0*
3+	Τζαμπ Σουτ							27.3*	24.0*	18.8	18.1	53.9	58.0	100.0*	100.0*
	Κατανομή θέσεων σουτ							27.3*	24.0*	18.8	18.1	53.9	58.0	100.0*	100.0*
3-	Τζαμπ Σουτ							22.7*	23.9*	16.8*	18.3*	60.5*	57.8*	100.0*	100.0*
	Κατανομή θέσεων σουτ							22.7*	23.9*	16.8*	18.3*	60.5*	57.8*	100.0*	100.0*
Κατανομή θέσεων σουτ εντός παιδιάς	41.3	35.5*	12.4	12.6	5.8*	7.3*	11.8*	13.4*	9.6	10.5	19.1*	20.6*	100.0	100.0	

Από τον **πίνακα 2** προκύπτει ότι τα σουτ εντός παιδιάς εκτελέστηκαν από διαφορετικές θέσεις με συχνότητες εκτέλεσης που διέφεραν σημαντικά. Ο μεγαλύτερος αριθμός πραγματοποιήθηκε στη θέση low post και ακολούθησε η θέση guard. Στο low post οι νικητές σούταραν περισσότερο από τους ηττημένους ενώ στις θέσεις high post, forward-left και guard οι ηττημένοι σούταραν περισσότερο από τους νικητές. Ειδικότερα στο low post οι νικητές πέραν των περισσότερων σουτ, σουτάρουν και με πολύ καλύτερα ποσοστά από τους ηττημένους (65 % έναντι 56.5 % αντίστοιχα). Στο middle post τα ποσοστά πέφτουν (37.8 % έναντι 34.8 %), ενώ στο high post τα ποσοστά είναι 43.1 % έναντι 37.6 %.

Αποδεικνύεται έτσι ο προπονητικός κανόνας που αφορά την επιθετική τακτική που λέει ότι

ευκολότερα και πιο σίγουρα πετυχαίνουμε πόντους όταν είμαστε κάτω από το καλάθι και ότι όποιος φτάνει κοντά στο καλάθι συνήθως κερδίζει. Ο Mikes, (1987) υποστηρίζει ότι η περιοχή κοντά στο καλάθι (περιοχή lay-up όπως την ονομάζει) είναι η περιοχή με τα καλύτερα ποσοστά (65.3%). Αξιο αναφοράς στα αποτελέσματα είναι το καλύτερο ποσοστό ευστοχίας στο high post απ' ότι στο middle post. Μπορεί να αιτιολογηθεί στην λιγότερο πιεστική άμυνα χωρίς αντίστοιχα μεγάλη απομάκρυνση από το καλάθι.

Στη θέση forward-left οι ομάδες σουτάρουν από 2.2 - 2.9 ποσοστιαίες μονάδες περισσότερο από την αντίστοιχη θέση forward-right με σημαντική διαφορά τόσο για τους νικητές όσο και τους ηττημένους. Στις θέσεις αυτές για τα δίποντα σουτ τα ποσοστά για τους νικητές στο forward-left είναι 34.6 %, στο forward-right 44.5 % και στο guard 44.7 %. Στους ηττημένους τα αντίστοιχα ποσοστά είναι 37.5 %, 40.3 % και 35.4 %. Από τη θέση guard εκτελείται ο μεγαλύτερος αριθμός τρίποντων. Τα ποσοστά τους για τους νικητές στο forward-left είναι 42.7 %, στο forward-right 40.8 % και στο guard 35.4 %. Στους ηττημένους τα αντίστοιχα ποσοστά είναι 31 %, 30.8 % και 31 %. Διαπιστώθηκε ότι πολλοί παίκτες θεωρούν πλέον ευκολότερο ένα τρίποντο από ένα σουτ δύο πόντων κοντά σε πολλούς αμυντικούς (Smith & Spear, 1981). Επίσης επαληθεύεται η προπονητική θεωρία που αναφέρει ο Van Gundy, (1993) που αν και δεν του αρέσει ο κανόνας του τρίποντου επειδή πηγαίνει κόντρα σε μία από τις βασικές αρχές του παιχνιδιού, να πηγαίνει η μπάλα μέσα όσο το δυνατόν πιο κοντά στο καλάθι πριν γίνει το σουτ, ωστόσο αφιερώνει πολύ μεγάλο χρόνο στο πως να τον εκμεταλλευτεί όσο το δυνατόν καλύτερα και είναι πεπεισμένος ότι μία από τις καλύτερες περιοχές για το τρίποντο είναι από το μπροστινό μέρος του γηπέδου.

Όσον αφορά τα είδη των σουτ, το τζαμπ σουτ συναντάται σε όλες τις θέσεις εκτέλεσης. Υπάρχει σημαντική διαφορά στα εύστοχα δίποντα τζαμπ σουτ που γίνονται στο low post όπου οι νικητές έχουν περισσότερα από τους ηττημένους και στα άστοχα δίποντα τζαμπ σουτ που γίνονται στο middle post, high post, forward-left και guard όπου οι ηττημένοι έχουν περισσότερα από τους νικητές. Οι ηττημένοι σουτάρουν επίσης περισσότερα άστοχα τρίποντα τζαμπ σουτ από τους νικητές σ' όλες τις θέσεις, forward-left, forward-right και guard. Το χουκ σουτ εκτελείται σχεδόν εξ' ολοκλήρου από τις θέσεις low post και middle post και ελάχιστα από τις θέσεις forward-left και forward-right. Αυτό σημαίνει ότι λίγοι παίκτες επιχειρούν sky hook (χουκ σουτ παράλληλα στο καλάθι με κίνηση προς τη baseline). Σημαντική διαφορά υπάρχει στα άστοχα δίποντα χουκ σουτ στο low όπου οι ηττημένοι έχουν περισσότερα από τους νικητές. Τα υπόλοιπα είδη των σουτ (μπάσιμο, φόλλοου, κάρφωμα) εκτελούνται σχεδόν στο σύνολό τους στο low post και έτσι οι γενικές διαφορές τους χαρακτηρίζουν και την θέση εκτέλεσης.

Στην εργασία αυτή καταγράφηκαν και αναλύθηκαν, σε ένα σύνολο αγώνων Καλαθοσφαίρισης, τα σουτ και η αποτελεσματικότητά τους, οι θέσεις εκτέλεσής τους καθώς και τα είδη σουτ που πραγματοποιούνται, ώστε ο προπονητής να έχει σαφέστερη εικόνα του τρόπου παιχνιδιού που οδηγεί στη νίκη ή στην ήττα.

Από τα ανωτέρω αποτελέσματα είναι προφανές το συμπέρασμα ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές στις τάσεις παιχνιδιού των νικητών και των ηττημένων και ειδικότερα στα είδη των σουτ σε σχέση με τις θέσεις εκτέλεσής τους.

Σχεδόν σε κάθε ημερήσια προπόνηση των ομάδων Καλαθοσφαίρισης συμπεριλαμβάνονται ασκήσεις εκτέλεσης σουτ και πολλές ομάδες έχουν ειδικούς στην στατιστική προπονητές που καταγράφουν ακόμη και στην προπόνηση τα εύστοχα και άστοχα σουτ. Χωρίς τις αναλύσεις αυτές δεν θα μπορούσε κανένας προπονητής να σχεδιάσει σωστά τις ασκήσεις

σουτ, την εκτέλεση των σουτ στον αγώνα από τους ευστοχότερους παίκτες στις κατάλληλες θέσεις και τον προγραμματισμό και την υλοποίηση μεγαλύτερων στόχων.

Βιβλιογραφία

- Αναστασιάδης, Μ. (1994). Καλαθοσφαίριση, Ομαδική Τεχνική & Τακτική. Kegraft Γραφικές Τέχνες Ε.Π.Ε. Αθήνα.
- Galanis Sports Data. (1997). A1. 10+1 χρόνια.
- Hagedorn, G., Veenhof, J., Zindel, M., Kruger, M. (1991). Eine zweite Basketball-Saison durch die Datenbrille gesehen. Leistungssport 2/(4):56-60.
- Knight, B. (1985). Ψάχνοντας το καλό σουτ. Μετάφραση του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης. Αθήνα.
- Kozar, B., Vaughn, R. E., Whitfield, K. E., Lord, R. H., & Dye, B. (1994). Importance of free-throws at various stages of basketball games. Perceptual and Motor Skills, 78, 243-248.
- Lidor, R. (1994). Five steps to better foul shooting. Scholastic Coach, 64(3): Oct.1994, 58-59.
- Mikes, J. (1987). Computer breakdown of percentage basketball. Scholastic Coach 11, 52-55.
- Mikes, J. (1987). Computer breakdown of %-age basketball. Scholastic Coach Dec, 94-95, 97.
- Mikes, J. (1988). Percentage Basketball: the percentage favor the team that can fastbreak the opponents and prevent them from doing the same. Scholastic Coach 57(6): Jan 1988, 82,84.
- Miller, S., Bartelett, R. (1993). The effects of increased shooting distance in the basketball jump shot. Journal of sports-sciences 11(4), 285-293.
- Nelson, N. (1989). 4 keys to high percentage shooting. Scholastic Coach 58(6): Jan. 1989, 12-14.
- Osterman, M. (1993). Taft's team game objective and individual evaluations. Texas coach. 5, 36-39.
- Pim, R. (1986). The effect of personal fouls on winning and losing basketball games. The Coaching Clinic, 24(4): 14-16.
- Schmidt, G., Clausmeyer, A. (1995). Zur Entwicklung des Dreipunktewurfs im Basketball seit Einfuhrung im Jahr 1984. Leistungssport, 3: 21-25.
- Schunk, J.P. (1994) Winning and Lossing with the 3-point shot. Scholastic Coach. 1, 70-72.
- Smith, D. & Spear, B. (1981). Basketball Multiple Offense and Defense. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Τσαμουρτζής Ε. (2004). Ασκησιολόγιο προτακτικής στην Καλαθοσφαίριση. Εταιρεία Αξιολόγησης και Διαχείρισης περιουσίας Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Ξάνθη
- Τσίτσκαρης, Γ. & Χ'Αθανασίου, Π. (1992). Ατομική Τεχνική στο Μπάσκετ. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
- Van Gundy, B. (1993). Out of bounds for 3. Scholastic Coach, 63(4): 82-84.
- Zeravitca, P. & Pavlovic, L. (1990). Το σουτ στο μπάσκετ. Εκδόσεις Σάλτο. Θεσσαλονίκη.