

## Εισαγωγή

Με τη βοήθεια του προπονητή, ο αθλητής του σήμερα πρέπει να μάθει να ελέγχει ταυτόχρονα τη σωματική αλλά και την ψυχολογική του προετοιμασία *Robert Nideffer (1976)*.

Ποιος είναι ο παράγοντας ο οποίος διαχωρίζει τους πετυχημένους αθλητές από τους μη πετυχημένους; Ποιο κριτήριο ξεχωρίζει τους νικητές από τους χαμένους; Για πολλά χρόνια υπήρχε η πεποίθηση μεταξύ των προπονητών ότι, η διαφοροποίηση στην ικανότητα μεταξύ των αθλητών οφειλόταν αποκλειστικά στις διάφορες φυσικές τους ικανότητες και στην καλλιέργεια αυτών: π.χ. δύναμη, ταχύτητα, σωματότυπος κ.ά.

Τις δύο τελευταίες δεκαετίες, σε συνδυασμό με την αλματώδη ανάπτυξη της αθλητικής ψυχολογίας, οι προπονητές έχουν αρχίσει πια να κατανοούν ότι η σωστή και πλήρης προετοιμασία θα πρέπει να δίνει την ίδια αξία σε δύο διαφορετικούς παράγοντες: εκείνον της *σωματικής* και εκείνον της *ψυχολογικής* προετοιμασίας.

Σήμερα είναι πλέον αποδεκτό ότι κάθε προπόνηση θα πρέπει να περιέχει εξάσκηση σε θέματα τεχνικής και τακτικής, στη φυσική προετοιμασία (φυσική κατάσταση), αλλά και στην ψυχολογική προετοιμασία. Όσο καλά και να προετοιμαστεί ο αθλητής στην τεχνική και στην τακτική του αθλήματός του, όσο καλά γυμνασμένος να είναι, αν δε φροντίσει και για την κατάλληλη ψυχολογική του προετοιμασία, έχει πολλές πιθανότητες να αποτύχει.

Η καλαθόσφαιρα αποτελεί ένα παιχνίδι όπου ο ψυχολογικός παράγοντας παίζει ένα ιδιαίτερο και καθοριστικό ρόλο στην απόδοση. Σύμφωνα με τον «πατριάρχη» του αμερικάνικου μπάσκετ John Wooden, το μπάσκετ είναι παιχνίδι κυρίως νοητικό. Πόσο συχνά είναι τα παραδείγματα όπου αθλητές, όντως ικανοί και ταλαντούχοι, αποτυχαίνουν να έχουν καλή απόδοση στους αγώνες! Πόσο συχνά αθλητές και προπονητές αναρωτιούνται για τη διαφοροποίηση της απόδοσης μεταξύ προπονήσεων και αγώνων!

Η σωστή ψυχολογική προετοιμασία, σε συνδυασμό με την κατάλληλη φυσική κατάσταση και την προπόνηση της τεχνικής και της τακτικής του αθλήματος, αποτελεί το εφόδιο και την προϋπόθεση για την υψηλή απόδοση. Με την εξάσκηση και την εφαρμογή των κατάλληλων ψυχολογικών τεχνικών που αναφέρονται παρακάτω στο συγκεκριμένο βιβλίο, οι καλαθοσφαιριστές μπορούν:

- Να μάθουν να θέτουν τους κατάλληλους στόχους και να προσπαθούν να τους επιτύχουν.
- Να μάθουν να εξασκούνται νοερά.
- Να εστιάζουν κατάλληλα την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωσή τους στις διάφορες φάσεις του παιχνιδιού.
- Να ελέγχουν με εποικοδομητικό τρόπο τις σκέψεις τους για να μάθουν να σκέφτονται θετικά, αλλά και να βελτιώνουν την απόδοσή τους.