

ΜΕΡΟΣ Α

ΘΕΩΡΙΑ



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



With or without a coach's help, the athlete of today must learn to gain control over both physiological and psychological processes...

Robert Nideffer (1976, pp. 89, 106)

Η απόδοση έχει οριστεί ποικιλοτρόπως στη βιβλιογραφία ως οτιδήποτε από βελτιώσεις σε συγκεκριμένες κατηγορίες μέχρι τα αποτελέσματα νίκης ή ήττας. Ως τέτοια, η μέτρηση της απόδοσης δεν μπορεί να βρεθεί και έχει κάπως αδύνατη έννοια. Η απόδοση αναφέρεται στην ικανότητα που εκτιμάται με βάση τυποποιημένες στατιστικές απόδοσης. Ένα τέτοιο μέτρο απόδοσης για την καλαθοσφαίριση θα ήταν η σύνταξη του ποσοστού επιτυχίας μεταξύ των διαφορετικών στρατηγικών σχεδιασμών σε επίθεση και άμυνα στη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Υπάρχουν αρκετές σημαντικές αρχές στο παιχνίδι της καλαθοσφαίρισης οι οποίες πρέπει να διδαχθούν σε μια ομάδα παιδιών και να αναπτυχθούν έτσι ώστε να αποτελέσουν έναν άρτιο λειτουργικό συνδυασμό. Αν και η καλαθοσφαίριση είναι ομαδικό παιχνίδι, η μεμονωμένη εκτέλεση των βασικών δεξιοτήτων είναι ουσιαστική προτού να παίξει κάποιος καλά σε μια ομάδα. Έτσι, η προσπάθεια για τελειοποίηση της εκτέλεσης των βασικών επιθετικών δεξιοτήτων είναι μια προϋπόθεση απαραίτητη σε ομάδες αναπτυξιακών ηλικιών, αλλά και σε ομάδες υψηλού επιπέδου ώστε να αυξήσουν τις πιθανότητες για μια προβλεπόμενη νίκη. Οι παίκτες/τριες πρέπει να αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη γνώση και την ικανότητα να εκτελούν κατάλληλα τα βασικά της επίθεσης χωρίς να

σταματούν, να διστάζουν ή να σκέφτονται τι πρέπει να κάνουν ώστε να μπορέσουν να φτάσουν σε υψηλά επίπεδα απόδοσης. Το πιο βασικό στοιχείο της καλαθοσφαίρισης είναι η διδασκαλία και η απόκτηση των βασικών δεξιοτήτων. Το μεγαλύτερο μέρος του παιχνιδιού γίνεται μέσω αυτών των δεξιοτήτων και γι' αυτό η ανάπτυξή τους έχει αναγνωριστεί ως ένας από τους μεγαλύτερους στόχους από τους/τις προπονητές/τριες. Έτσι, το σουτ, η πάσα και η ντρίμπλα είναι οι θεμελιώδεις αρχές της επίθεσης, η σωστή χρήση των οποίων είναι σημαντική σε ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης. Το σουτ, η πάσα και η ντρίμπλα είναι τα τρία βασικά στοιχεία που δημιουργούν μοναδικότητα και απαιτούν επιδεξιότητα στη σύγχρονη καλαθοσφαίριση. Είναι οι βασικές επιθετικές ικανότητες, που οι αρχάριοι/ες και πεπειραμένοι/ες παίκτες/τριες πρέπει να δουλέψουν και να βελτιώσουν για να τελειοποιήσουν την ατομική τους απόδοση και έπειτα να χρησιμοποιήσουν κατάλληλα τις δεξιότητές τους για να μεγιστοποιήσουν την απόδοση της ομάδας. Οι ασκήσεις στις βασικές αρχές γίνονται για να εμπνεύσουν εμπιστοσύνη, να μεταφέρουν τις δεξιότητες σε περιβάλλον παιχνιδιού και να συμβάλουν στη μεγιστοποίηση της απόδοσης στην επίθεση.

Σύμφωνα με τον Bob Knight (προπονητής του Indiana University με τρία πρωταθλήματα NCAA των ΗΠΑ), η καλαθοσφαίριση είναι παιχνίδι εγρήγορης και ταχύτητας και οι παίκτες/τριες, οι οποίοι/ες δεν έχουν μάθει να εκτελούν τα βασικά, δεν θα φτάσουν στο μεγαλύτερο επίπεδο της απόδοσής τους. Η εκτέλεση και η σωστή χρησιμοποίηση των θεμελιωδών επιθετικών και αμυντικών αρχών θα πρέπει να είναι σε καθημερινή βάση στα προπονητικά προγράμματα, έτσι ώστε οι παίκτες/τριες να είναι αποτελεσματικοί/ές και να συμβάλλουν στη μεγιστοποίηση της απόδοσης της ομάδας. Κάθε ομάδα μπορεί εν μέρει να ξεπεράσει την έλλειψη ταλέντου χάρη σε σταθερές βασικές αρχές και μάλιστα αθλητές/τριες οι οποίοι/ες διακρίθηκαν δούλευαν σκληρότερα απ' οποιονδήποτε στην προπόνηση, κυρίως στις λεπτομέρειες των θεμελιωδών αρχών του παιχνιδιού.

Η αναγκαιότητα στην επίθεση και στην άμυνα της σωστής εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων όχι μόνο από τους αρχάριους, αλλά και από αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου είναι τελική προϋπόθεση στα προπονητικά προγράμματα. Σύμφωνα με τον Pat Riley (προπονητής Lakers, NBA), ο/η παίκτης/τρια με τις πιο γερές θεμελιώδεις αρχές είναι ένας/μία πλήρης παίκτης/τρια. Ο/Η παίκτης/τρια πρέπει να παρακολουθεί συνεχώς τα βασικά στοιχεία, γιατί το μόνο πράγμα που αλλάζει είναι η ταχύτητα εκτέλεσης του/της σε αυτά. Θα υπάρχουν πάντα στιγμές που οι παίκτες/τριες θα συναγωνίζονται αντιπάλους με μεγαλύτερο ταλέντο. Για να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση που απαιτείται για να τους ξεπεράσουν, οι αθλητές/τριες οφείλουν να καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια και να είναι άριστα προετοιμασμένοι/ες. Σύμφωνα με τον Pitino (προπονητής NCAA), οτιδήποτε και να γινόταν επιθετικά, οι προπονητές/τριες έπρεπε να πιστεύουν ακράδαντα και να θυμούνται ότι α) τα προγράμματα προπόνησης έπρεπε να βασίζονται σε σωστές βασικές αρχές και πόσο καλά εκτελέστηκαν, β) κανένα σύστημα δεν θα ήταν επιτυχές εάν οι παίκτες/τριες δεν είχαν καλές βάσεις στα βασικά στοιχεία και αν δεν τα εκτελούσαν σωστά και τόσο γρήγορα ώστε να φαίνονται ότι γίνονταν ενστικτωδώς, γ) η επιτυχία στην επίθεση της ομάδας προήλθε από την ένταξη καλά προετοιμασμένων παικτών, οι οποίοι κατείχαν τις βασικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης.

Η λήψη αποφάσεων έχει εφαρμοστεί σε πεδία όπως η πολιτική επιστήμη, η οικονομία, η εκπαίδευση, η ψυχολογία, ο αθλητισμός και αποτελείται από στοιχεία όπως τα γεγονότα, η γνώση, η εμπειρία, η ανάλυση και η κρίση. Η λήψη απόφασης στην καλαθοσφαίριση στηρίζεται στην αναγνώριση στόχων και σκοπών, στη συλλογή δεδομένων, στην ανάπτυξη εναλλακτικών λύσεων, στην εκτίμηση των συνεπειών και στην αξιολόγηση και στον έλεγχο των αποτελεσμάτων. Η προπονητική παρέμβαση αναφέρεται στις αποφάσεις ή στις συμπεριφορές τακτικής σε παιχνίδια που επιτρέπουν στον/στην προπονητή/τρια να επέμβει ή να αλλάξει τον τρόπο ανάπτυξης του παιχνιδιού με σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης των ομάδων. Αυτές οι παρεμβατικές συμπεριφορές συμπεριλαμβάνουν τον σχεδιασμό της ομάδας, κατά τον οποίο οι προπονητές/τριες βοηθούν τους/τις αθλητές/τριες μέσα από την ανάλυση των πληροφοριών να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους. Η πίεση για νίκη επηρεάζει άμεσα αθλητές/τριες και προπονητές/τριες και οι τελευταίοι/ες αναμένεται να παράγουν προγράμματα νίκης. Οι στρατηγικές και οι τακτικές αναλύσεις στην καλαθοσφαίριση αποτελούν σημαντικούς παράγοντες, που επηρεάζουν τις αποφάσεις των προπονητών. Η στρατηγική ορίζεται ως εξής: «αποφάσεις που λαμβάνονται πριν από το παιχνίδι, βασισμένες

είτε σε παρεμβάσεις εντός της ομάδας είτε στη μελέτη του αντιπάλου». Αντίστοιχα, οι τακτικές περιγράφονται ως εξής: «τροποποιήσεις στα αρχικά πλάνα, που κρίνονται απαραίτητες λόγω περιστατικών που προκύπτουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού».

Η στρατηγική εφαρμόζεται μέσω της υλοποίησης των τακτικών αρχών της ομάδας, με στόχο να εξαναγκάσει τον αντίπαλο να αγωνιστεί με τον τρόπο που ευνοεί την ομάδα, να εκτελέσει ενέργειες που ο αντίπαλος θέλει να αποφύγει και να είναι προετοιμασμένη για απρόβλεπτες συνθήκες. Πιο συγκεκριμένα, οι τακτικές περιλαμβάνουν πλάνα για την επίθεση και την άμυνα, προσαρμοσμένα στις ανάγκες και τις απαιτήσεις του παιχνιδιού.



Basketball is a game of habit.

Bob Knight, Indiana University

Οι προπονητές/τριες πρέπει να είναι και φιλόσοφοι μέχρι έναν βαθμό, μιας και πρέπει να έχουν μια δική τους φιλοσοφία αν σκοπεύουν να πετύχουν στο επάγγελμα του/της προπονητή/τριας. Οι προπονητές/τριες της καλαθοσφαίρισης συνήθως υιοθετούν τη δική τους φιλοσοφία επίθεσης και άμυνας, βασισμένη στον ρυθμό και στο στιλ του παιχνιδιού, στοιχεία που μπορούν να επηρεαστούν από το διαθέσιμο έμπυχο υλικό. Μερικοί/ές προπονητές/τριες συνεχίζουν να χρησιμοποιούν κάθε χρόνο το ίδιο σύστημα παιχνιδιού. Άλλοι αλλάζουν από χρόνο σε χρόνο το σύστημά τους, προσαρμοζόμενοι σχεδόν αποκλειστικά στο ταλέντο των παικτών. Ο/Η προπονητής/τρια, για να διαμορφώσει μια φιλοσοφία, πρέπει να λάβει υπόψη του/της μερικές από τις πιο περίοπτες θέσεις για το παιχνίδι της καλαθοσφαίρισης και να εξετάσει εάν αυτή η προσέγγιση θα έχει θετική ή αρνητική επίδραση στους/στις αθλητές/τριές του/της. Οι προπονητές/τριες πρέπει να μπορούν να αντιδρούν με έναν φιλοσοφικό τρόπο σε απρόβλεπτες συναισθηματικές αντιδράσεις των παικτών, οπαδών, αντιπάλων και όλων των άλλων που έχουν ή νομίζουν ότι έχουν προσωπικό ενδιαφέρον στους μετέχοντες, στο παιχνίδι και στο αποτέλεσμα των παιχνιδιών. Ο/Η προπονητής/τρια πρέπει να αναγνωρίζει ότι αυτή η εξέλιξη τον/τη θέτει σε άμεση επαφή με το κοινό και ότι θα δεχτεί κάποιες στιγμές άδικη κριτική και αδικαιολόγητους επαίνους· πρέπει ακόμη να συνειδητοποιήσει ότι πολλή από τη δουλειά του γίνεται κάτω από περιστάσεις που είναι πιθανό να δρουν συναισθηματικά και διεγερ-

τικά πάνω σε πολλά ανώριμα άτομα. Ο/Η προπονητής/τρια έχει την αποστολή να βοηθά τους/τις αθλητές/τριες να αναπτύξουν το ταλέντο τους στο μέγιστο δυνατό. Αυτό περιλαμβάνει τη διαμόρφωση όχι μόνο των έμφυτων φυσικών χαρακτηριστικών, αλλά και των φυσιολογικών γνωρισμάτων τους. Κερδίζεις επείδη καταλαβαίνεις πώς να παίζεις — και αυτό εμπεριέχει το να προβλέπεις τι συμβαίνει στο παιχνίδι. Ο/Η προπονητής/τρια πρέπει να καταλαβαίνει πώς να παρακινεί τον/την κάθε αθλητή/τρια, γιατί αυτός/ή έχει τη δύναμη της επιτυχίας. Η προθυμία του/της προπονητή/τριας να παρέχει τον χρόνο και την προσπάθεια που απαιτούνται για να δημιουργήσει τα χαρακτηριστικά του νικητή είναι η βάση της καλής προπόνησης. Η νίκη πρέπει να ορίζεται από αυτούς που μεριμνούν για το καλό του/της κάθε αθλητή/τριας ως «ο/η κάθε παίκτης/τρια να λειτουργεί στο μέγιστο των δυνατοτήτων του/της». Αυτό δεν σημαίνει αναγκαία ότι μια ομάδα στην οποία κάθε μέλος συμμετέχει πλήρως θα κερδίζει ένα πρωτάθλημα κάθε χρόνο. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να προπονείς για να κερδίζεις. Πρέπει να διδάξεις τους/τις παίκτες/τριές σου να παίζουν για τη νίκη και να κάνουν καθετί δυνατόν που είναι ηθικό και τίμιο για να κερδίσουν. Μερικοί/ές προπονητές/τριες καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια για να πετύχουν γρήγορα αποτελέσματα, ενώ άλλοι εργάζονται αργά και σταθερά προσανατολιζόμενοι σε πιο σταθερούς στόχους. Αν και η ομάδα που αγωνίζεται σταθερά προς συγκεκριμένους στόχους μπορεί να μην είναι συνέχεια στην κορυφή, δεν θα πέσει όμως κατακόρυφα από αυτήν. Αυτή η προσέγγιση απαιτεί περισσότερο χρόνο, υπομονή και κατανόηση με τον/την κάθε παίκτη/τρια ατομικά, τα αποτελέσματα όμως είναι περισσότερο σταθερά και διαρκή. Οι πραγματικά μεγάλες δυναστείες ομάδων καλαθοσφαίρισης χτίστηκαν με μεγάλη φροντίδα, ώστε να διαμορφώνουν παίκτες/τριες που σκέφτονται, νιώθουν και δρουν σαν νικητές (Stavropoulos, N. 2004).

Η καλαθοσφαίριση θεωρείται μια δραστηριότητα φορτισμένη με εσωτερική εκπαιδευτική αξία. Καθώς μεγαλώνει ένας/μία νέος/α, μια δραστηριότητα όπως η ενασχόληση με την καλαθοσφαίριση μπορεί να επηρεάσει το σωματικό, κοινωνικό, ηθικό και συναισθηματικό σύστημα αξιών. Γι' αυτό, ένας/μία προπονητής/τρια έχει την ευκαιρία να επηρεάσει και να καθορίσει την αξία της αθλητικής συμμετοχής. Η προπόνηση έχει περιγραφεί ως μια «επαγγελματική υποκουλτούρα» από τον John D. Massengale. Παρόλο που οι προπονητές αποτελούν μέρος ολόκληρου του εκπαιδευτικού οργανισμού, αναπτύσσουν ξεχωριστούς τρόπους «σκέψης, αίσθησης και ενέργειας, που τους διαφοροποιούν από την ευρύτερη κουλτούρα». Ο Massengale έχει χαρακτηρίσει τους προπονητές ως «επιθετικούς και πολύ οργανωμένους, δίνοντας σπάνιως προσοχή σε αυτά που λένε οι άλλοι. Εμφανίζουν ασυνήθιστα μεγάλη ψυχολογική αντοχή, επιμονή και ακαμψία. Τείνουν να είναι πιο δογματικοί και κάποιοι βλέπουν τους προπονητές ως “αυταρχικούς και αναισθητους” στην ατομικότητα των αθλητών που προπονούν».

Η ανάπτυξη αξιών προκύπτει μέσα από τη συμμετοχή στο άθλημα και από το τι συμβαίνει, πόσο καλά συμβαίνει και ποιες αξίες αναπτύσσονται, κάτι που εξαρτάται από τον/την προπονητή/τρια και το παράδειγμα του/της στο ίδιο το παιχνίδι. Φαίνεται πως η καθοδήγηση και η ηγεσία του/της προπονητή/τριας μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο ο/η αθλητής/τρια αντιλαμβάνεται την ανταγωνιστική εμπειρία. Σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να αποτελέσουν σημαντικούς ανθρώπους στον κόσμο των νεαρών παικτών/τριών. Μπορεί να ασκήσουν ισχυρή επιρροή, όπως ένας γονιός, καθώς οι νέοι/ες περνούν πολύ χρόνο στα αθλήματα μακριά από το σπίτι και τη δουλειά των γονιών. Οι προπονητές/τριες των νεαρών αθλητών/τριών αντιμετωπίζονται ως πρότυπα που θα πρέπει να δώσουν παράδειγμα για το τι «είναι σωστό για τη ζωή και να αποτελούν έναν παράγοντα συμβολής στον πολιτισμό μας».

Η φιλοσοφία του/της προπονητή/τριας καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο ο/η νεαρός/ή αθλητής/τρια θα βλέπει την αθλητική εμπειρία και η προπονητική φιλοσοφία απεικονίζει το σύστημα αξιών του/της προπονητή/τριας. Οι προπονητές/τριες θεωρούνται ήρωες από τους/τις παίκτες/τριές τους, αλλά κυρίως είναι το πρότυπο μοντέλο και είναι πιθανό να επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη διαδρομή τους στην κοινωνία. Οι προπονητές/τριες κρατάνε το κλειδί για την παροχή θετικών εμπειριών σε όσους συμμετέχουν σε αθλητικά προγράμματα. Οι προπονητές/τριες στις αναπτυξιακές ηλικίες χρειάζονται γνώσεις στους τομείς της φυσικής εκπαίδευσης, της διατροφής, της θεραπείας/πρόληψης τραυματισμού, της κινητικής ανάπτυξης, της αθλητικής ψυχολογίας και ικανότητες επικοινωνίας για να κατανοούν καλύτερα τους/τις παίκτες/τριές τους και να αναπτύσσουν τις δυνατότητές τους. Πρέπει να συνειδητοποιούν τις συμπερι-

φορές τους και τις αντιδράσεις τους σε δεδομένες καταστάσεις και ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούν σε μια συγκεκριμένη κατάσταση μπορεί να επηρεάσει το πώς αυτό ερμηνεύεται από τον/την παίκτη/τρια. Οι προπονητές/τριες πρέπει να αγωνιστούν για υπεροχή χωρίς να χάσουν την ευχαρίστηση. Εάν χαθεί η ευχαρίστηση, οι παίκτες/τριες θα στραφούν σε κάτι άλλο για να ικανοποιήσουν αυτήν την ανάγκη.

Η προσωπικότητα των προπονητών/τριών καλαθοσφαίρισης και τα προσωπικά χαρακτηριστικά συχνά υπαγορεύουν τους πραγματικούς τρόπους προπονητικής συμπεριφοράς τους. Διαφορετικά χαρακτηριστικά των ατομικών καταστάσεων των παικτών/τριών (π.χ. γονική πίεση) θα μπορούσαν να κάνουν έναν/μία προπονητή/τρια να αλλάξει τους τρόπους συμπεριφοράς (προσαρμοστικοί τρόποι συμπεριφοράς). Ακόμα, διαφορές των μεμονωμένων αθλητών/τριών (π.χ. επίπεδα αυτοεκτίμησης) θα μπορούσαν επίσης να αλλάξουν τους τρόπους συμπεριφοράς ενός/μίας προπονητή/τριας (αντιδραστικοί τρόποι συμπεριφοράς).

Η αντίληψη των αθλητών/τριών για τον/την προπονητή/τρια τους βασίζεται στα προσόντα που αντιλαμβάνονται ότι κατέχει ο/η «ιδανικός/ή» προπονητής/τρια. Επιπλέον, οι προσδοκίες και οι στάσεις που έχουν οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον/την προπονητή/τρια τους επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τη συμμετοχή τους. Θετικά αισθήματα προς τον/την προπονητή/τρια θα ωφελήσουν το πρόγραμμα στην εκπλήρωση σκοπών, στόχων και συνολικής επιτυχίας. Οι προσωπικές εικόνες που έχουν οι αθλητές/τριες για τον εαυτό τους επηρεάζουν σημαντικά τις απόψεις τους για τους/τις προπονητές/τριες τους. Ο/Η προπονητής/τρια δεν έχει καμία λειτουργία χωρίς τη συνεργασία των αθλητών/τριών και, χωρίς να γνωρίζει τις απόψεις τους, μπορεί να αποκλίνει στην εκτίμηση παρά να προοδεύσει. Ένας/Μία «καλός/ή» προπονητής/τρια πρέπει να εκπληρώνει τις προσδοκίες, να καλύπτει τις ανάγκες του/της αθλητή/τριας, να διατηρεί το ενδιαφέρον για το άθλημα και, το κυριότερο, να καταλαβαίνει και να κατανοεί την «ιδανική» εικόνα όπως την αντιλαμβάνεται ο/η αθλητής/τρια.

Ένας/Μία προπονητής/τρια είναι εκπαιδευτικά προετοιμασμένος/η για τη δουλειά και με ενδιαφέρον για τις ανάγκες όλων των αθλητών/τριών. Θα πρέπει να έχει αγάπη για το άθλημα και να επιδεικνύει καλό αθλητικό πνεύμα και θεμελιώδη γνώση ακόμα και όταν η ομάδα χάνει. Η συνειδητοποίηση των σωματικών και νοητικών αναγκών των αθλητών/τριών είναι θεμελιώδης αρχή στην προπονητική διαδικασία και η κατάλληλη προετοιμασία για το παιχνίδι είναι ευθύνη του/της προπονητή/τριας. Εάν λειτουργεί σε υψηλό επίπεδο κατανόησης, βαθιάς υπόληψης, σταθερότητας και γνησιότητας, δημιουργεί τον/την πραγματικό/ή «πρωταθλητή/τρια», με την προϋπόθεση ότι ο/η αθλητής/τρια είναι πρόθυμος/η να ακούσει τον/την προπονητή/τρια και να μάθει. Ο/Η αθλητής/τρια θα είναι απρόθυμος/η να μάθει, εφόσον ο/η προπονητής/τρια δεν του/της παρέχει τη σωστή ατμόσφαιρα και το αίσθημα ότι πραγματικά νοιάζεται για το άτομό του/της.

Ο/Η προπονητής/τρια μπορεί να είναι το μόνο άτομο του οποίου το όνομα να είναι γνωστό στο κοινό. Οι προπονητές/τριες είναι ορατοί/ές, γιατί πρέπει να θέτουν τακτικά τους/τις αθλητές/τριές τους σε θέα στον ανταγωνισμό εναντίον αθλητών/τριών από άλλες ομάδες. Για τους/τις προπονητές/τριες, τα αποτελέσματα χρησιμεύουν ως μια αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους και, συνεπώς, στον πυρήνα κάθε αθλητικού προγράμματος βρίσκονται οι προπονητές/τριες και εμφανίζονται να έχουν τεράστια δύναμη, γόητρο και γενικό κύρος. Ενώ δεν είναι πράγματι γνωστό σε ποιο σημείο η επιτυχία και η αποτυχία της ομάδας οφείλεται στην ηγετική ικανότητα του/της προπονητή/τριας, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην απόδοση της ομάδας και ο/η προπονητής/τρια, ως ηγέτης, είναι υπεύθυνος/η για την επιτυχία της ομάδας.

Οι άνθρωποι συχνά κάνουν υποθέσεις για την πιθανή αιτία νίκης και ήττας στον αθλητισμό. Όταν οι αθλητές/τριες νικούν ή χάνουν, οι προπονητές/τριες και οι αθλητές/τριες περνούν στη διαδικασία όπου κρίνουν τους λόγους της νίκης ή της ήττας. Η αιτία αποδίδεται γενικά στην ικανότητα, στην προσπάθεια, στην τύχη και στη δυσκολία ή ευκολία του παιχνιδιού. Σαφώς, τότε οι προπονητές/τριες αθλητικών ομάδων αξιοποιούν τη διαδικασία απόδοσης όταν εκτιμούν την αιτία της νίκης ή της ήττας. Το πού αποδίδεται μια νίκη ή μια ήττα φαίνεται να έχει και συναισθηματικές και συμπεριφορικές συνέπειες. Κατά συνέπεια, οι προπονητές/τριες κάνουν ό,τι μπορούν για να ενσταλάξουν στους/στις αθλητές/τριες τους τα γνωρίσματα του χαρακτήρα που πιστεύουν ότι φέρνουν την επιτυχία (π.χ. πίστη, ενθουσιασμό, πρωτοβουλία, αυτοέλεγχο, αυτοπεποίθηση, νηφαλιότητα και φιλοδοξία). Ενισχύουν τους νικητές με έπαινο, τιμές και κύρος ενώ αντίθετα γελοιοποιούν τους ηττημένους ή όσους παραιτούνται. Ο/Η προπονητής/τρια υποθέτει ότι αυτός ο φόβος

της ταπείνωσης κρατά τους/τις αθλητές/τριες σε καλή απόδοση πέρα από τις κανονικές τους δυνατότητες και συνεπώς αυξάνει την πιθανότητα νίκης. Από την άλλη μεριά, πολύ επιτυχημένες ομάδες, καθώς και όσες συνήθως χάνουν, ορισμένες φορές χάνουν τη συνοχή τους στην πορεία της σεζόν. Το άγχος να συνεχίσουν να νικούν, να πετύχουν ένα τέλειο ρεκόρ ή να αποφύγουν να χάνουν συνεχώς μπορεί συχνά να διαλύσει τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ παικτών/τριών και προπονητών/τριών.

Συμπερασματικά, πολλοί παράγοντες αποτελούν την εξίσωση της αθλητικής επιτυχίας, αλλά κανένας δεν είναι τόσο διεισδυτικός όσο η έννοια της συνοχής. Για να είναι μια ομάδα επιτυχής, πρέπει να είναι ένα σύνολο ατόμων και να αποπνέει αμοιβαία προσπάθεια. Οι αθλητές/τριες πρέπει να συμπαθούν και να σέβονται ο ένας / η μια τον/την άλλον/η και οι προπονητές/τριες πρέπει να αποτελούν μέρος αυτής της ομάδας αμοιβαίου θαυμασμού. Τα άτομα πρέπει να αγωνίζονται για να πετύχουν, αλλά αυτός ο αγώνας πρέπει να έχει κατεύθυνση ομάδας, δεν υπάρχει χώρος για το άτομο, «δεν υπάρχει Εγώ στην ομάδα». Οι προπονητές/τριες προσπαθούν διαρκώς να καλλιεργούν το αίσθημα του «εμείς» στα μέλη της ομάδας και να δημιουργήσουν αντίθεση στην αθλητική επιτυχία. Άτομα που προκαλούν διενέξεις και φαίνονται ανταγωνιστικά πρέπει να απομακρυνθούν εάν θέλουμε να πετύχει η ομάδα, δηλαδή να νικά. Οι προπονητές/τριες πρέπει να γνωρίζουν ότι η καταγραφή νίκης-ήττας μπορεί να επηρεάσει τη συνοχή της ομάδας και ότι ο/η προπονητής/τρια μπορεί να γίνει το επίκεντρο που θα χρησιμοποιήσουν οι παίκτες/τριες για να αντισταθμίσουν την έννοια που έχουν για την ήττα. Ως αποτέλεσμα αυτής της πτυχής, οι προπονητές/τριες μπορεί να χρειαστεί να αλλάξουν τον τρόπο που αντιμετωπίζουν τους/τις μεμονωμένους/ες παίκτες/τριες, με σκοπό να διατηρήσουν τη θετική συνοχή της ομάδας.

Με την ανάγνωση των σχολίων των αθλητών/τριών σχετικά με μια επιτυχή/αποτυχημένη απόδοση, μπορεί να δει κανείς τη λειτουργία της διαδικασίας απόδοσης. Για παράδειγμα, αυτές οι δηλώσεις έγιναν από κορυφαίους αθλητές: 1) Patrick Ewing, New York: «Έχασα τον αγώνα κάνοντας πολλά φάουλ... Ήταν σημαντικό να μπορέσω να το βγάλω αυτό από το μυαλό μου και να ξαναοργανώσω το παιχνίδι μου στο δεύτερο ημίχρονο» (δυσκολία προσαρμογής). 2) Antony Davis, Lakers: «Αισθάνομαι άσχημα που δεν νίκησα... αλλά αυτός έβαλε μεγάλα σουτ στο τέλος» (ικανότητα). 3) Matt Doherty, καλαθοσφαιριστής UNC: «Είναι ασύλληπτο, είναι κάτι που δεν μπορείς να πιάσεις, αλλά παίξαμε καλή ομαδική άμυνα και είχαμε την μπάλα στα χέρια μας πολύ» (ικανότητα). 4) Larry Bird, Boston: «Είχα πράγματι μερικά καλά σουτ (ικανότητα), αλλά είχα και μερικά σουτ με μια-δυο πολύ καλές αναπηδήσεις που βοήθησαν στο να μπει το καλάθι» (τύχη).

Συμπερασματικά, χάρη σε ανθρώπους σχετικούς με το παιχνίδι που είχαν μεγάλη διορατικότητα και ήταν πρόθυμοι να δεχτούν την αλλαγή, η καλαθοσφαίριση έχει υποστεί μεγάλες αλλαγές στη σύντομη ιστορία της. Οι προπονητές/τριες που μελέτησαν στενά το παιχνίδι επινόησαν νέες τεχνικές και καλύτερες μεθόδους στρατηγικής για επιτυχία. Τα σεμινάρια προπονητικής και το γραπτό υλικό παρέχουν πληροφορίες που θα μπορούσαν εύκολα να αφομοιωθούν από τους/τις προπονητές/τριες και ο/η προπονητής/τρια εφαρμόζει τα σημεία αυτής της γνώσης που ταιριάζουν στο πρόγραμμά του ώστε να πετύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ο/Η προπονητής/τρια πρέπει να είναι πρόθυμος/η να πειραματιστεί και να ερευνήσει τις δυνατότητες που υπάρχουν. Ένα από τα χαρακτηριστικότερα γνωρίσματα στην προπόνηση της καλαθοσφαίρισης είναι η ικανότητα να αναγνωρίζεται η ανάγκη προόδου και αλλαγής μέσα στο ίδιο το πρόγραμμα του/της προπονητή/τριας. Αυτό θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί έχοντας συνεχή γνώση οποιουδήποτε μέρους του συστήματος που έχει γίνει στείρο ή ξεπερασμένο.

Το γεγονός ότι όπως προπονούνται οι ομάδες έτσι θα παίξουν είναι πεποίθηση πολλών προπονητών/τριών, που εννοούν ότι, αν ο χρόνος της προπόνησης δεν είναι σωστά οργανωμένος, η ομάδα δεν θα μπορεί να είναι σωστά προετοιμασμένη για τους αντιπάλους. Το θεμέλιο ενός επιτυχημένου προγράμματος καλαθοσφαίρισης τότε ξεκινάει με ένα σωστά οργανωμένο πρόγραμμα προπόνησης. Για έναν/μία προπονητή/τρια, η οργάνωση σημαίνει να γνωρίζει πού ήταν, πού βρίσκεται στο παρόν και πού πηγαίνει. Κατά συνέπεια, η οργάνωση της προπόνησης εξασφαλίζει κάλυψη όλων των φάσεων του παιχνιδιού, εκμηδενίζει την υπερβολική έμφαση σε κάποια πτυχή του παιχνιδιού και επιτρέπει την αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της περιόδου. Επίσης, δίνει στον/στην προπονητή/τρια τη δυνατότητα να βάζει τους παίκτες σε διάφορες επιθετικές ή αμυντικές καταστάσεις, έχοντας την ευκαιρία να παίρνουν αποφάσεις σε κλάσματα δευτερολέπτου και ρυθμίζοντας τη στρατηγική του παιχνιδιού.