

Το παρακάτω είναι ένα απόσπασμα από το βιβλίο «Ψυχολογική προετοιμασία στο μπάσκετ» (Μ. Γούδας, Σ. Πέρκος, & Γ. Θεοδωράκης). Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. ISBN: 960-8183-45-6

Παραδείγματα-Προτάσεις για την διαμόρφωση της προπόνησης για αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης

- 1. Τεχνητοί θόρυβοι.** Χρησιμοποίηση από τα μεγάφωνα του γηπέδου τεχνητού θορύβου από πλήθος την ώρα του αγωνιστικού διπλού (ιδιαίτερα τις παραμονές των εκτός έδρας αγώνων). Έτσι οι παίκτες συνηθίζουν να προσαρμόζονται ικανοποιητικά σε τέτοιες συνθήκες.
- 2. Απόσπαση της προσοχής.** Για τον ίδιο λόγο, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθούν μέσα διάσπασης της προσοχής (κόρνες, αποδοκιμασίες, φλας φωτογράφων κ.ά.), κάθε στιγμή που οι παίκτες σουτάρουν ελεύθερες βολές στο διπλό.
- 3. Προπόνηση σε αγωνιστικές συνθήκες.** Σε κάθε αγωνιστικό διπλό (ή σε φιλικό αγώνα) είναι απαραίτητη η ύπαρξη διαιτητή, αλλά και η λειτουργία όλων των απαραίτητων ειδών χρονομέτρων (κανονικού χρόνου & 24sec).
- 4. Προπόνηση με δύσκολες αγωνιστικές συνθήκες.** Αγωνιστικό διπλό με την ύπαρξη διαιτητή, ο οποίος να σφυρίζει άδικα και ανορθόδοξα για την μία ομάδα. Οι παίκτες θα πρέπει να προσπαθούν να αγωνίζονται ελέγχοντας τη συγκέντρωσή τους αλλά και τη συναισθηματική πίεση που μπορούν να προκαλούν οι άδικες αυτές αποφάσεις του.
- 5. Καταστάσεις τελευταίων λεπτών.** Χρησιμοποίηση «καταστάσεων της τελευταίας στιγμής» με την ταυτόχρονη παρουσία έντονης σωματικής κόπωσης των παικτών. Ο προπονητής θα πρέπει να δημιουργεί δύσκολες και απαιτητικές καταστάσεις, οι οποίες να απαιτούν μεγάλη σωματική και πνευματική προσπάθεια από τους καλαθοσφαιριστές, οι οποίοι θα πρέπει πάντα να προσπαθούν να αντεπεξέλθουν με επιτυχία στο χειρότερο αγωνιστικό σενάριο. Ένα παράδειγμα εξάσκησης σε τέτοια κατάσταση θα μπορούσε να είναι το εξής: η ομάδα Α χάνει με 10 πόντους από την ομάδα Β, ενώ υπάρχει υπόλοιπο χρόνου 3 λεπτά. Η ομάδα Β προσπαθεί να πλησιάσει στο σκορ, ενώ η ομάδα Α να κρατήσει τη νίκη. Πριν όμως από αυτό θα πρέπει να έχουν προηγηθεί έντονες και απαιτητικές ασκήσεις σωματικής κόπωσης στους καλαθοσφαιριστές. Γενικά, όλες αυτές «καταστάσεις της τελευταίας στιγμής» θα πρέπει να εξασκούνται στο τελευταίο ημίωρο της προπόνησης, όπου οι καλαθοσφαιριστές θα είναι έντονα κουρασμένοι σωματικά και ψυχολογικά.
- 6. Κρίσιμες αγωνιστικές καταστάσεις.** Άλλο ένα πιθανό παράδειγμα θα μπορούσε να είναι κάποιος παίκτης, κατά τη διάρκεια του αγωνιστικού διπλού, να κερδίζει κρίσιμες για την έκβαση του αποτελέσματος ελεύθερες βολές, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να περιμένει ολόκληρο τον χρόνο ενός time-out για να τις εκτελέσει.
- 7. Σκληρές άμυνες.** Όταν μία ομάδα διαθέτει έναν πολύ καλό παίκτη, ο οποίος πάντα αντιμετωπίζεται με ιδιαίτερο τρόπο από τους αντιπάλους, θα πρέπει και στις προπονήσεις να εξασκείται στην συνθήκη αυτή. Ιδιαίτερες ασφυκτικές και σκληρές άμυνες πάνω σε αυτόν τον παίκτη, θα πετυχαίνουν την προσαρμογή του σε αυτό, με αποτέλεσμα να μη χάνει τη αυτοσυγκέντρωση και την ηρεμία του στην διάρκεια του αγώνα.
- 8. Παρόμοιες αγωνιστικές συνθήκες.** Στους διάφορους φιλικούς αγώνες που δίνουν συχνά οι ομάδες θα πρέπει οι παίκτες να φορούν τις επίσημες στολές τους, τις φόρμες τους κ.τ.λ. Το γεγονός αυτό τους κάνει να αισθάνονται ιδιαίτερα άνετα φορώντας τες, δημιουργώντας ταυτόχρονα την αίσθηση της ταύτισης της προπόνησης με τον αγώνα. Η εξάσκηση με την επίσημη ενδυμασία θα μπορούσε να καθιερωθεί και στην προπόνηση της παραμονής του αγώνα. Οι προπονήσεις και οι φιλικοί αγώνες επίσης, θα πρέπει να γίνονται περίπου την ώρα του επίσημου παιχνιδιού.

