

## **Ψυχολογική Προετοιμασία στο Μπάσκετ: Οδηγός για Προπονητές & Αθλητές**

Τις δύο τελευταίες δεκαετίες 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.

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.

[Διαβάστε περισσότερα για την ψυχολογική προετοιμασία στο μπάσκετ](#)

[Ψυχολογική προετοιμασία στο μπάσκετ](#)