

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η επένδυση στη γνώση πάντα δίνει τον καλύτερο τόκο.
*Benjamin Franklin, Αμερικανός πολιτικός,
ζωγράφος και επιστήμονας*

Η αποδοχή του ρόλου της αθλητικής ψυχολογίας στον αθλητισμό είναι μεγάλη και αποτυπώνεται στις δημόσιες δηλώσεις αθλητών, προπονητών, παραγόντων και γονέων. Σχεδόν πάντα γίνεται αναφορά στον ψυχολογικό παράγοντα, είτε ως ερμηνεία της πετυχημένης απόδοσης, είτε ως αιτιολογία της αποτυχίας. Ακόμα και μεταξύ των μη ειδικών η αναφορά στην «ψυχολογία» των αθλητών είναι συχνότατη.

Τα τελευταία 30 χρόνια η Αθλητική Ψυχολογία καθιερώθηκε ως βασικός κλάδος της αθλητικής επιστήμης και σήμερα έχει πλέον καθολική αναγνώριση. Ειδικότερα στην Ελλάδα, κατά τα τελευταία 20 χρόνια, γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη, κυρίως μέσα από την εκπαίδευση των φοιτητών και την έρευνα στα εργαστήρια των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) της χώρας. Η ανάπτυξη αυτή αποτυπώνεται στον αριθμό βιβλίων στην ελληνική γλώσσα με αντικείμενο την αθλητική ψυχολογία (από έλληνες συγγραφείς ή μεταφράσεις ξενόγλωσσων), ερευνητικών εργασιών σε ξενόγλωσσα και ελληνικά περιοδικά και σε συνέδρια, καθώς και στο μεγάλο αριθμό κεφαλαίων σε ξενόγλωσσα βιβλία από Έλληνες συγγραφείς. Ταυτόχρονα, η διαδικασία επαγγελματικής πιστοποίησης του αθλητικού ψυχολόγου, που έχει καθιερωθεί στις προηγμένες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και αλλού, εφαρμόζεται και από την Ελληνική Εταιρία Αθλητικής Ψυχολογίας, κάτι που είναι δηλωτικό της σημαντικής ανάπτυξης της επιστήμης αυτής.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται στους φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, τους καθηγητές Φ.Α., τους προπονητές, τους αθλητές, που ασχολούνται σοβαρά με το άθλημά τους, τους αθλητικούς

παράγοντες, τους γονείς αθλητών, αλλά και σε κάθε άτομο που έχει άμεση ή έμμεση σχέση με τον αθλητισμό.

Το παρόν βιβλίο, ενώ διατηρεί μια αυστηρή ακαδημαϊκή προσέγγιση στα θέματα που αναπτύσσει (τεκμηρίωση απόψεων, ερευνητικά δεδομένα, διασταυρωμένες πηγές, κ.ά.) είναι ταυτόχρονα γραμμένο σε απλή γλώσσα, κατανοητό και περιλαμβάνει πλήθος πρακτικών εφαρμογών για τον αθλητή και, κυρίως, τον προπονητή που ενδιαφέρεται για την ψυχολογική πλευρά της προπόνησης και των αγώνων.

Η προσέγγιση των θεμάτων που καλύπτει το βιβλίο είναι περισσότερο ψυχοκοινωνική. Δόθηκε περισσότερη έμφαση σε όλες εκείνες τις πληροφορίες που θα βοηθήσουν στην προσωπική βελτίωση του αθλητή - ατόμου και όχι σε τεχνικές πληροφορίες, που αποσκοπούν στο «χειρισμό» του ανθρώπινου παράγοντα, με σκοπό τη βελτίωση του τελικού αποτελέσματος. Η πεποίθηση του συγγραφέα είναι ότι οι τεχνικές πληροφορίες, με τη μορφή συνταγών, που αποσκοπούν αποκλειστικά στην αύξηση της απόδοσης του αθλητή, είναι μακροπρόθεσμα αναποτελεσματικές και έχουν μόνο προσωρινά αποτελέσματα. Οι επιτεύξεις στον αθλητισμό ανήκουν στους ανθρώπους και χωρίς ανθρώπινη αντιμετώπιση δεν είναι δυνατό να έχουν διάρκεια, αλλά ούτε και μεγάλη σημασία, ακόμα και εάν υπάρξουν.

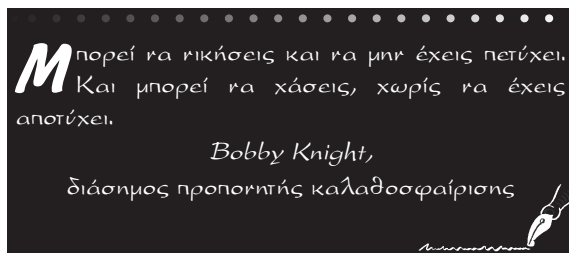
Σε κάθε κεφάλαιο, ο αναγνώστης θα βρει πλήθος γνωμικών που σχετίζονται με το αντίστοιχο θέμα. Επίσης, στην αρχή των κεφαλαίων υπάρχουν σε συνοπτική σχηματική μορφή τα περιεχόμενα του κεφαλαίου, για να υπάρχει μία συνολική εικόνα όσων θα ακολουθήσουν. Με παρόμοιο τρόπο, στην αρχή πολλών υποκεφαλαίων πα-

ρατίθεται σχηματικά το υλικό που ακολουθεί. Επίσης, σε πολλά σημεία του βιβλίου παρατίθεται μια σχηματική αναπαράστασή του κειμένου που προηγήθηκε, προκειμένου να διευκολυνθεί ο αναγνώστης στην κατανόηση και εμπέδωση του υλικού αυτού.

Σε όλα τα σχετικά θέματα που καλύπτονται υπάρχει το αντίστοιχο θεωρητικό υπόβαθρο, πλήθος ερευνητικών δεδομένων, πίνακες, σχήματα και χρήσιμες πρακτικές οδηγίες, που δίνουν οι πλέον γνωστοί συγγραφείς και ερευνητές στον κόσμο προς τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής, τους προπονητές, αλλά και τους γονείς.

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου παρατίθενται μία σύντομη περίληψη, η βασική ορολογία του κεφαλαίου που αναλύεται, η κυριότερη βιβλιογραφία που προτείνεται για περαιτέρω μελέτη του θέματος με σχηματικό τρόπο και οι παραπομπές του κειμένου, έτσι ώστε ο αναγνώστης, αν το επιθυμεί, να ανατρέξει σε πιο ειδικές πηγές για τα θέματα που τον ενδιαφέρουν περισσότερο. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο βιβλίο στηρίζονται σε παραπομπές που υπάρχουν είτε σε βιβλία είτε σε ερευνητικά άρθρα. Στο τέλος του βιβλίου υπάρχει ένα ελληνοαγγλικό γλωσσάρι, με έναν σύντομο ορισμό για τους σημαντικότερους όρους της Ψυχολογίας, καθώς και θεματικός κατάλογος, για τον εύκολο εντοπισμό του αναζητούμενου υλικού.

Διεθνώς, τα υπάρχοντα βιβλία Αθλητικής Ψυχολογίας μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες: α. εκείνα που έχουν αμιγώς ακαδημαϊκό χαρακτήρα (παρατίθεται πλήθος ερευνητικών δεδομένων που υποστηρίζουν κάθε



θέμα που αναλύεται), β. εκείνα που έχουν πρακτικό προσανατολισμό (εστιάζονται στις εφαρμογές της Αθλητικής Ψυχολογίας με ελάχιστες ή και καθόλου αναφορές σε ερευνητικά δεδομένα) και γ. τα μικτά (αναφορά σε επιστημονικά δεδομένα, αλλά και πρακτικές εφαρμογές). Τα περισσότερα από τα υπάρχοντα βιβλία Αθλητικής Ψυχολογίας εντάσσονται στην τρίτη κατηγορία, κάτι που ισχύει και για το παρόν σύγγραμμα.

Κάθε αναγνώστης θα συμφωνήσει ότι «το μυαλό του ανθρώπου είναι σαν την ομπρέλα: δουλεύει καλύτερα, όταν είναι ανοιχτό». Γι' αυτό, μέσα από το πλήθος των πληροφοριών που παρατίθενται, ο αναγνώστης θα δομήσει τη δική του θεωρία για το ρόλο και τη συνεισφορά της Αθλητικής Ψυχολογίας στην προσωπική και αθλητική βελτίωση κάθε ατόμου, που έκανε τη σωστή επιλογή να ασχοληθεί με τον αθλητισμό. Με βάση τη θεωρία του αυτή, ο καθένας θα επιχειρήσει να πετύχει εκείνους τους στόχους που θεωρεί ότι αξίζουν τον κόπο να επιδιώξει στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό.



ΤΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Με βάση τα παραπάνω, τα κεφάλαια του παρόντος βιβλίου δομούνται γύρω από τα ακόλουθα θέματα:



- *Την ιστορία και εξέλιξη της Αθλητικής Ψυχολογίας:* Παρατίθενται στοιχεία σχετικά με το πώς ξεκίνησε, ποια είναι τα στάδια εξέλιξής της και ποιο μέλλον προδιαγράφεται για την Αθλητική Ψυχολογία.
- *Το παιχνίδι:* Αποτελεί το θεμελιώδη παράγοντα κάθε αθλητικής δραστηριότητας και η κατανόησή του βοηθά στο να γίνει καλύτερα αντιληπτό το αθλητικό γίνεσθαι. Αδυναμία κατανόησης της παιγνιώδους συμπεριφοράς συνιστά και αδυναμία κατανόησης του αθλητισμού στο σύνολό του.
- *Τα κίνητρα στον αθλητισμό:* Η κατανόηση της παρακίνησης των αθλητών συνιστά τον ακρογωνιαίο λίθο για την ομαλή αθλητική εξέλιξη των αθλητών. Ταυτόχρονα, στα δεδομένα που σχετίζονται με την παρακίνηση, εδράζονται πολλές από τις εφαρμογές της Αθλητικής Ψυχολογίας, στην προπόνηση και τους αγώνες.
- *Την προσωπικότητα και το ρόλο της στον αθλητισμό:* Στο κεφάλαιο αυτό γίνεται αναφορά στην επίδραση που ασκεί ο αθλητισμός στην προσωπικότητα των μετεχόντων, καθώς και στη σχέση της με την απόδοση των αθλητών.
- *Τις ειδικές ψυχολογικές παραμέτρους στον αθλητισμό των νέων και των εφήβων:* Όλοι αρχίζουν τον αθλητισμό στις ηλικίες αυτές και η ομαλή έναρξη σηματοδοτεί και την ελπιδοφόρα συνέχεια. Συνεπώς, το κεφάλαιο αυτό περιλήφθηκε, αφενός γιατί η συμμετοχή των παιδιών και εφήβων στον αθλητισμό έχει πολλές ιδιομορφίες, αφετέρου γιατί τα τελευταία χρόνια οι αριθμοί των νέων ατόμων που συμμετέχουν στον αθλητισμό έχουν πολλαπλασιασθεί.
- *Τα κίνητρα στον αθλητισμό:* Η κατανόηση της παρακίνησης των αθλητών συνιστά τον ακρογωνιαίο λίθο για την ομαλή αθλητική εξέλιξη των αθλητών. Ταυτόχρονα, στα δεδομένα που σχετίζονται με την παρακίνηση, εδράζονται πολλές από τις εφαρμογές της Αθλητικής Ψυχολογίας, στην προπόνηση και τους αγώνες.
- *Τον προπονητή και τον ηγετικό ρόλο που θα κληθεί να παίξει:* Ο ρόλος του προπονητή στο αθλητικό γίνεσθαι είναι σημαντικός. Συνεπώς, θέματα όπως η προσωπικότητά του, το στυλ ηγεσίας του και η αποτελεσματική λήψη αποφάσεων, η επίλυση προβλημάτων κ.ά., είναι σημαντικά για μια επιτυχημένη επαγγελματική λειτουργία.
- *Την αθλητική ομάδα:* Οι αθλητικές ομάδες δεν είναι απλές συναθροίσεις παικτών. Το αποτελεσματικό «χτίσιμο» και η άριστη λειτουργία της αθλητικής ομάδας είναι σύνθετες διαδικασίες, που στηρίζονται σε αρχές και κανόνες και η γνώση τους βοηθά καθοριστικά το έργο των προπονητών.
- *Την ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών:* Ο τομέας της εφαρμοσμένης Αθλητικής Ψυχολογίας έχει αναπτυχθεί ραγδαία τα τελευταία χρόνια, με συνέπεια όλο και περισσότεροι αθλητές να ενσωματώνουν στην προετοιμασία τους και την εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Στο κεφάλαιο αυτό παρατίθενται οι βασικότερες τεχνικές της Αθλητικής Ψυχολογίας που χρησιμοποιούνται από τους αθλητές σήμερα.
- *Την έρευνα:* Παρατίθενται μόνο ορισμένα βασικά στοιχεία, που θα βοηθήσουν εκείνους που επιθυμούν να μελετήσουν κάποιο από τα τόσα ερωτήματα στη Φ.Α. και τον αθλητισμό και περιμένουν απάντηση. Επίσης, περιλαμβάνονται στοιχεία σχετικά με την πραγματοποίηση της έρευνας και τη συγγραφή της ερευνητικής εργασίας στην Αθλητική Ψυχολογία.