

Πρόλογος

Η σπουδαιότητα της πνευματικής και συναισθηματικής ετοιμότητας, δηλαδή της ψυχολογίας του αθλητή, αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο στο σύγχρονο αθλητισμό. Αναφορές που αποδίδουν την επίτευξη σπουδαιών επιδόσεων στην καλή ψυχολογική κατάσταση και αντίστοιχα χαμηλών επιδόσεων στην κακή ψυχολογική κατάσταση γίνονται πλέον με μεγάλη συχνότητα από αθλητές και προπονητές.

Ένας αθλητής για να μπορέσει να φτάσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του μέσα από την προπόνηση, αλλά και για να μπορέσει να αποδώσει σύμφωνα με τις δυνατότητές του στον αγώνα πρέπει να αισθάνεται καλά μέσα του, να έχει πίστη στον εαυτό του, να συγκεντρώνεται σε αυτό που κάνει, και να μπορεί να ελέγχει το σώμα και το μυαλό του. Τα παραπάνω είναι δεξιότητες οι οποίες μαθαίνονται και βελτιώνονται με την κατάλληλη εξάσκηση και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η ψυχολογική προετοιμασία είναι τόσο σημαντική.

Σε επίπεδο πρωταθλητισμού οι φυσικές δυνατότητες που έχουν οι αθλητές είναι σε παρόμοια επίπεδα. Στις περιπτώσεις αυτές, ο παράγοντας που καθορίζει την ποιότητα της απόδοσης, αλλά και το αποτέλεσμα της προσπάθειας είναι η ψυχολογία. Με άλλα λόγια, ανάμεσα σε αθλητές με ίδιες δυνατότητες, καλύτερα θα αποδώσει αυτός που πνευματικά είναι περισσότερο έτοιμος, αυτός που αισθάνεται καλύτερα, αυτός δηλαδή που βρίσκεται στην καλύτερη ψυχολογική κατάσταση.

Το εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται κατά κύριο λόγο στους προπονητές της κολύμβησης και κατ' επέκταση στους κολυμβητές. Ο στόχος του εγχειριδίου αυτού είναι, πρώτον να δώσει το ερέθισμα που θα ενεργοποιήσει προπονητές και κολυμβητές να υιοθετήσουν την εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων ως μέρος της προπόνησης, και δεύτερον να παρέχει τις κατευθύνσεις που θα οδηγήσουν στο σχεδιασμό κατάλληλων προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας.

Η ψυχολογική προετοιμασία, όπως άλλωστε και η φυσική, απαιτεί αφοσίωση και σκληρή δουλειά. Όλοι άλλωστε γνωρίζουμε ότι το αποτέλεσμα είναι ανάλογο της προσπάθειας. Το περιεχόμενο του εγχειριδίου αυτού αποσκοπεί στο να δώσει την ώθηση και τα εφόδια, ώστε να ασχο-

ληθεί ο προπονητής επισταμένα με την ψυχολογική προετοιμασία των κολυμβητών του.

Καλή ανάγνωση.

