

Το παρακάτω κείμενο είναι ένα απόσπασμα από το Κεφάλαιο 10: Εξάσκηση και αξιολόγηση ψυχολογικών δεξιοτήτων (σελ. 193-212) του βιβλίου «Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό» (Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α.). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη <http://www.xristodoulidou.gr/> ISBN: 960-8183-16-2

Το περιεχόμενο ενός προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητών

Μιλώντας για ένα πρόγραμμα εξάσκησης θα πρέπει να προβούμε στο διαχωρισμό μεταξύ **ψυχολογικών τεχνικών** και **ψυχολογικών δεξιοτήτων**. Με τον όρο ψυχολογικές δεξιότητες εννοούμε χαρακτηριστικά τα οποία προσδοκούμε να αναπτύξει ο αθλητής, ενώ με τον όρο ψυχολογικές τεχνικές εννοούμε τις διαδικασίες εξάσκησης μέσω των οποίων μπορούν να αναπτυχθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες. Ο παρακάτω πίνακας περιέχει παραδείγματα ψυχολογικών τεχνικών και δεξιοτήτων.

Ψυχολογικές τεχνικές και κατηγορίες ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό (προσαρμογή από Vealey, 1988).

Ψυχολογικές Τεχνικές	Βασικές ψυχολογικές δεξιότητες	Ψυχολογικές δεξιότητες απόδοσης	Διευκολυντικές ψυχολογικές δεξιότητες
Καθορισμός στόχων	Θέληση	Ιδανικό επίπεδο σωματικής διέγερσης	Δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων
Νοερή απεικόνιση	Αυτοεκτίμηση	Ιδανικό επίπεδο πνευματικής διέγερσης	Οργάνωση του τρόπου ζωής
Χαλάρωση	Αυτοπεποίθηση	Ιδανική εστίαση προσοχής	

Όπως φαίνεται από τον πίνακα υπάρχουν διάφορες κατηγορίες ψυχολογικών δεξιοτήτων, οι οποίες επιδιώκεται να αναπτυχθούν σε προγράμματα τα οποία απευθύνονται σε αθλητές. Από αυτές μόνο η κατηγορία «δεξιότητες απόδοσης» εστιάζεται αποκλειστικά στην αγωνιστική διαδικασία. Οι υπόλοιπες δύο κατηγορίες περιέχουν δεξιότητες, οι οποίες ξεφεύγουν από τα στενά αθλητικά πλαίσια και έχουν εφαρμογή σε όλους τους τομείς της ζωής του αθλητή ή της αθλήτριας. Έτσι τα περισσότερα προγράμματα εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων αθλητών και αθλητριών έχουν ως στόχο την ολιστική ανάπτυξη του ατόμου και του δυναμικού του και δεν σκοπεύουν αποκλειστικά στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης.

Ένα πρόγραμμα εξάσκησης μπορεί να έχει ως στόχο την ανάπτυξη ή βελτίωση ενός ή περισσότερων ψυχολογικών δεξιοτήτων. Αυτό καθορίζεται από τις ιδιαίτερες ανάγκες του αθλητή ή της αθλήτριας στους οποίους απευθύνεται το πρόγραμμα. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό όμως από την αρχή του προγράμματος να τεθούν συγκεκριμένοι στόχοι για βελτίωση του αθλητή σε συγκεκριμένους τομείς. Είναι συχνό λάθος ο προπονητής ή ο αθλητής να περιμένουν από ένα πρόγραμμα να διορθώσει τα πάντα και να επιφέρει βελτίωση σε όλες ανεξαιρέτως τις ψυχολογικές δεξιότητες. Το ποιες τεχνικές θα χρησιμοποιηθούν και με ποιόν τρόπο είναι θέμα της προσέγγισης την οποία χρησιμοποιεί ο αθλητικός ψυχολόγος καθώς και των πρακτικών περιορισμών χρόνου που συνήθως υπάρχουν.