

### Ψυχολογία αθλητών

Παρόλο που η εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων έχει αρχίσει να γίνεται αποδεκτή από αθλητές και προπονητές, υπάρχουν ακόμη αρκετές παρανοήσεις σχετικά με το θέμα αυτό.

- **Λάθος 1: Αφορά μόνο σε αθλητές και αθλήτριες υψηλού επιπέδου.** Αντίθετα, αθλητές κάθε επιπέδου μπορούν να ωφεληθούν στην απόδοσή τους μαθαίνοντας για παράδειγμα να ελέγχουν το στρες τους ή μαθαίνοντας να αυτοσυγκεντρώνονται κατά τη διάρκεια του αγώνα.

- **Λάθος 2: Ψυχολογική υποστήριξη χρειάζονται μόνο οι «προβληματικοί» αθλητές και αθλήτριες.** Η αθλητική ψυχολογία δεν ασχολείται με αθλητές ή αθλήτριες με φανερά ή κρυφά ψυχολογικά προβλήματα σε τέτοιο βαθμό ώστε να παρεκκλίνουν του «φυσιολογικού». Αντίθετα, σκοπός της αθλητικής ψυχολογίας είναι να διδάξει στους αθλητές ψυχολογικές τεχνικές και δεξιότητες, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να ανταποκριθούν καλύτερα στις απαιτήσεις του αγώνα και της προπόνησης και να αυξήσουν την απόδοσή τους.

- **Λάθος 3: Η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να δώσει γρήγορες λύσεις.** Για να είναι αποτελεσματικές οι τεχνικές απαιτείται μακροχρόνια και συστηματική εξάσκηση. Όπως ακριβώς κανένας αθλητής δεν μπορεί να τελειοποιήσει το σουτ του ή την άμυνά του με λίγες προπονήσεις, έτσι και η εκμάθηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων έρχεται μετά από μακροχρόνια προσπάθεια και συστηματική εξάσκηση.

[Διαβάστε περισσότερα για την ψυχολογική προετοιμασία αθλητών](#)

[Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό](#)

[Ψυχολογική προετοιμασία στο μπάσκετ](#)

[Ψυχολογική προετοιμασία στο στίβο](#)

[Ψυχολογική προετοιμασία στην κολύμβηση](#)