

## Ο δεκάλογος του καλού κολυμβητή!

Έχει φάει την πισίνα με το... κουτάλι. Έχει μετρήσει χιλιάδες π्लाκάκια και έχει κατακτήσει δεκάδες μετάλλια. Ο Σπύρος Μπιτσάκης, διευθυντής της ακαδημίας κολύμβησης του Ολυμπιακού, δίνει μέσω του «Π» δέκα συμβουλές στους μικρούς κολυμβητές για να γίνουν... μεγάλοι. Διαβάστε:

- 1. Πρώτα αθλητής και μετά πρωταθλητής - Η σωστή διαδρομή είναι κάποιος να γίνεται πρώτα σωστός αθλητής και μετά να προσπαθεί να ανέβει τα σκαλοπάτια που ίσως τον κάνουν πρωταθλητή. Η αντίθετη πορεία είναι λάθος.**
- 2. Σχέση γονέα και κολυμβητή - Δεν πρέπει ο γονιός να περνάει τα κάγκελα της κερκίδας και να αναλαμβάνει πόστο προπονητή, γιατρού, διατροφολόγου κτλ. Μόνο κακό κάνει και είναι μέγα ΛΑΘΟΣ. Το χειρότερο ψυχολογικό ντόπινγκ έρχεται από τους γονείς αν παρεμβαίνουν.**
- 3. Καλός και Σωστός αθλητής παντού- Το να είσαι μόνο καλός ή μόνο σωστός εντός νερού δεν σε κάνει καλό αθλητή. Καλός αθλητής είναι αυτός που συμπεριφέρεται παντού, σε όλους, πάντα δίκαια και σωστά.**
- 4. Απαγορεύονται τα Απαγορευμένα - Μόνο κακό μπορεί να κάνουν κι ας προκαλούν κάτι θετικό στιγμιαία στον αθλητισμό.**
- 5. Ερωτευμένος καθημερινά και να το αγαπάς - Πρέπει να είσαι ερωτευμένος με αυτό που κάνεις για να το κάνεις με όρεξη, να περνάς τα εμπόδια, να σηκώνεσαι στα δύσκολα, να κάνεις θυσίες, να προστατεύεις αυτό που κάνεις και να είσαι θετικός στη ψυχολογία σου με ότι και αν συμβαίνει.**
- 6. Να κάνεις μεγάλα όνειρα πάντα με προγραμματισμό και να πιστεύεις στον εαυτό σου και τον προπονητή σου - Κανείς δεν μπορεί να σου πει τι στόχους να βάλεις. Αν πιστεύεις 100% σε σένα θα φτάσεις εκεί που θες. Να είσαι συγκεντρωμένος και να μην ακούς τι λένε οι άλλοι ειδικά τα αρνητικά μηνύματα. Εσύ ορίζεις την κορυφή σου!**
- 7. 'Κλέβω' στην προπόνηση σημαίνει πηγαίνω πίσω εγώ - Οποιαδήποτε στιγμή κάνεις κάτι λιγότερο από αυτό που πρέπει, κάνεις ένα βήμα πίσω.**
- 8. Ανοικτά μάτια και τεντωμένα αυτιά - Υπάρχουν εργαλεία που προσφέρει ο αθλητισμός τα οποία κάποια τα βρίσκει στο δρόμο του από μικρός μόνος του ο αθλητής και κάποια πρέπει να του τα δώσει ο προπονητής. Αυτά είναι πολύ χρήσιμα για την ζωή του.**
- 9. Σωστή διατροφή - Προστάτεψε την υγεία σου και το σώμα σου και βοήθησε το όσο πρέπει καθημερινά.**
- 10. Δίνω το χέρι μου πάντα - Είτε κερδίζεις είτε χάνεις πρέπει να δίνεις συγχαρητήρια στο διπλανό σου και να το εννοείς.**



Ο Σπύρος Μπιτσάκης δίνει συμβουλές στους νέους κολυμβητές