

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	5
Κεφάλαιο 1	
Για να μη φωνάζετε στους αθλητές σας άσκοπα «Συγκεντρώσου!»	7
Κεφάλαιο 2	
Μάθετε στους αθλητές σας να μιλούν στον εαυτό τους σωστά	29
Κεφάλαιο 3	
Εξάσκηση τους αθλητές σας και νοερά	51
Κεφάλαιο 4	
Πώς να οργανώσετε τους αθλητές και τη δουλειά σας με στόχους	65
Επίλογος	81
Σχετικά αναγνώσματα	83
Λίγα λόγια για το συγγραφέα	87