



<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b>	σελ. 13
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	σελ. 17
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ</b>	σελ. 21
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΤΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ: ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΙΓΝΙΩΔΟΥΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ</b>	σελ. 49
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Η ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ: Η ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ</b>	σελ. 79
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ: Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Ο ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ</b>	σελ. 185
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΟΛΑ ΑΡΧΙΖΟΥΝ: ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΝΕΑΝΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</b>	σελ. 263
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΙ Η ΛΗΨΗ ΤΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ: Η ΗΓΕΣΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ</b>	σελ. 323
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Η ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ</b>	σελ. 393
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ: Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ</b>	σελ. 453
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. ΠΩΣ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ: Η ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b>	σελ. 483
<b>ΟΡΟΛΟΓΙΑ</b>	σελ. 509
<b>ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ</b>	σελ. 517

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**  
Επιστημονική Τεκμηρίωση & Εφαρμογές

Όλοι οι κατόρες περί μελέτης συνοφίζονται στο εξής έρα: Μάθε, μόνο προ-  
κειμένον να δημιουργήσεις.

*Friedrich Schelling*



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b> .....	5
<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	13
<i>Τα κεφάλαια του βιβλίου</i> .....	15
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	17
<i>Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΩΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗ</i> .....	17
<i>Η ΕΝΝΟΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ</i> .....	18
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ</b> .....	21
<i>ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ</i> .....	22
1897-1949 .....	23
1950-1965 .....	24
1966-1976 .....	25
1977-μέσα 1980.....	26
Μέσα 1980- σήμερα.....	26
<i>ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ</i> .....	26
1. Έμφαση στην προσωπικότητα των αθλητών (δεκαετία του '60 και '70).....	26
2. Έμφαση στην ψυχολογική προπόνηση (δεκαετία του '80) .....	27
3. Συνειδητοποίηση για τις συνέπειες του αγωνιστικού αθλητισμού (δεκαετία του '90 ).....	27
4. Έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής: εναρμόνιση αθλητικών επιδόσεων και προσωπικής ανάπτυξης .....	28
<i>Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ</i> .....	29
Επιστημονική υπόσταση της Αθλητικής Ψυχολογίας ..	29
Οι αθλητικοί Ψυχολόγοι .....	30
Πεδία εφαρμογής της Αθλητικής Ψυχολογίας .....	34
Η αξιολόγηση στην Αθλητική Ψυχολογία .....	37
<i>ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ</i> .....	40
Λόγοι μη αποδοχής της Αθλητικής Ψυχολογίας .....	42
<i>ΟΔΗΓΟΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ</i> .....	43
Βασικά εγχειρίδια αθλητικής ψυχολογίας.....	44
Βιβλία για την ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών.....	44
Βιβλία για λοιπά ψυχοκοινωνικά θέματα στον αθλητισμό.....	45
Επαγγελματικά θέματα αθλητικής ψυχολογίας.....	45
Αθλητική ψυχολογία και προπονητική.....	45
Αθλητική ψυχολογία για επιλεγμένα αθλήματα .....	46
Περιοδικά αθλητικής ψυχολογίας.....	46
Πηγές του διαδικτύου για την αθλητική ψυχολογία.....	47
<i>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</i> .....	47
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΤΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ: ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΙΓΝΙΩΔΟΥΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ</b> .....	49
<i>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</i> .....	50
Το παιχνίδι ως έννοια .....	50
Κατηγοριοποίηση των παιχνιδιών.....	52
<i>ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ</i> .....	56
Παραδοσιακές θεωρίες.....	56
Σύγχρονες θεωρίες .....	60
<i>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</i> .....	74
<i>ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ</i> .....	75
<i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΜΕΛΕΤΗ</i> .....	76
<i>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</i> .....	77
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Η ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ: Η ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ</b> .....	79
<i>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</i> .....	80
<i>ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ</i> .....	84
Κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό .....	86
Ένταση συμμετοχής και αθλητική απόδοση .....	95
Παρακίνηση για επιτυχία.....	111
Άλλες Γνωστικές Ερμηνείες της Παρακίνησης .....	135
<i>ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ</i> .....	165
Πρακτικές οδηγίες για τη βελτίωση της	

παρακίνησης των αθλητών.....	166
Συμπεράσματα για τη βελτίωση της παρακίνησης των αθλητών .....	169
<i>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</i> .....	173
<i>ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ</i> .....	174
<i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ</i>	
<i>ΜΕΛΕΤΗ</i> .....	175
<i>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</i> .....	175

#### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ: Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Ο ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**.....

<i>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</i> .....	186
Ορισμοί .....	187
Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της προσωπικότητας .....	188
Η μέτρηση της προσωπικότητας .....	190
<i>ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ</i> .....	192
Απόψεις για τη δομή της προσωπικότητας.....	194
Η βιολογική ερμηνεία για την προσωπικότητα.....	200
Η ψυχοδυναμική θεωρία (Ψυχανάλυση).....	203
Οι φαινομενολογικές απόψεις.....	205
<i>Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</i> .....	210
Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των αθλητών .....	211
Ψυχανάλυση και αθλητισμός.....	224
Η επίδραση της άσκησης και της άθλησης στην προσωπικότητα.....	225
Η αυτοεκτίμηση των αθλητών .....	226
Οι ανάγκες του ανθρώπου και ο ρόλος τους στον αθλητισμό.....	229
Η σχέση διέγερσης, προσωπικότητας και αθλητικής συμπεριφοράς.....	230
Η σχέση του σωματότυπου με την προσωπικότητα του αθλητή .....	231
Ο χαρακτήρας των αθλητών.....	232
Συμπεράσματα.....	251
<i>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</i> .....	253
<i>ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ</i> .....	254
<i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ</i>	

<i>ΜΕΛΕΤΗ</i> .....	255
<i>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</i> .....	255

#### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΟΛΑ ΑΡΧΙΖΟΥΝ: ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΝΕΑΝΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**.....

<i>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</i> .....	264
<i>Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ</i> .....	266
Στοιχεία σχετικά με την ανάπτυξη.....	266
Ο ρόλος της κοινωνικοποίησης.....	267
Φάσεις συμμετοχής στον αθλητισμό .....	268
Κίνητρα συμμετοχής των παιδιών στον αθλητισμό ...	271
Ο ρόλος των γονέων στο νεανικό αθλητισμό .....	275
Ειδικές κατηγορίες παιδιών .....	281
Ψυχολογική υγεία .....	293
Αυτοσυναίσθημα και αυτοεκτίμηση .....	295
<i>ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ</i> .....	296
Θετικές συνέπειες .....	296
Αρνητικές συνέπειες.....	297
Χρήσιμες συμβουλές προς τους προπονητές .....	305
<i>Η ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ</i> .....	307
Αιτίες της αθλητικής εγκατάλειψης .....	307
Ερμηνεία της αθλητικής εγκατάλειψης .....	308
Εφαρμογές .....	313
<i>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</i> .....	314
<i>ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ</i> .....	315
<i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ</i>	
<i>ΜΕΛΕΤΗ</i> .....	316
<i>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</i> .....	316

#### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΙ Η ΛΗΨΗ ΤΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ: Η ΗΓΕΣΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**.....

<i>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</i> .....	324
Ορισμοί .....	325
<i>Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΩΣ ΗΓΕΤΗΣ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ</i> .....	328
Ο ρόλος της προσωπικότητας του ηγέτη στον Αθλητισμό .....	329
Ταξινομίες προπονητών: Το στυλ ή ο τύπος ηγεσίας .....	334
Η αποτελεσματικότητα του προπονητή ως ηγέτη, ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο εργάζεται .....	338

Η αποτελεσματικότητα του προπονητή, ανάλογα με την ωριμότητα της ομάδας .....	343
Το Πολυδιάστατο Μοντέλο Ηγεσίας στον αθλητισμό .....	348
<i>ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ - ΑΘΛΗΤΗ</i> .....	355
Θεωρητικά μοντέλα .....	356
<i>Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ (ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ;)</i> .....	369
<i>ΣΥΝΗΘΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΗΓΕΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ</i> .....	374
Προβλήματα επικοινωνίας .....	375
Διαφωνίες για την προπόνηση .....	375
Νοοτροπία προπονητή .....	375
Διαφορετικοί προσανατολισμοί .....	377
Απουσία ανεκτικότητας .....	377
Ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου .....	377
<i>Εφαρμογές</i> .....	378
<i>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</i> .....	385
<i>ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ</i> .....	386
<i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΜΕΛΕΤΗ</i> .....	387
<i>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</i> .....	387

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ: Η ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ</b> .....	393
<i>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</i> .....	394
<i>Ορισμοί</i> .....	395
<i>ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ</i> .....	398
<i>ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ</i> .....	399
<i>ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ</i> .....	400
<i>ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ</i> .....	401
<i>ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ</i> .....	401
<i>ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ</i> .....	402
<i>Η ΟΜΟΙΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ</i> .....	404
Ομοιογένεια στις ικανότητες .....	404
Ομοιογένεια στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά .....	404
Ομοιογένεια στα κοινωνικά χαρακτηριστικά .....	405
Η συναίνεση για το κύρος των παικτών της ομάδας ..	405
<i>Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ</i> ...	406
Ο σχηματισμός της ομάδας .....	406

Ειδικές εφαρμογές στις αθλητικές ομάδες .....	411
Η λειτουργία της ομάδας .....	413
<i>ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ</i> .....	417
Διαπροσωπικές σχέσεις .....	417
Ανταγωνισμός και συνεργασία μεταξύ των μελών μιας ομάδας .....	419
<i>Η ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ</i> .....	420
Η φύση της συνοχής .....	421
Οι παράγοντες που σχετίζονται με τη συνοχή της ομάδας .....	424
Εφαρμογές ανάπτυξης της συνοχής για τον προπονητή .....	429
<i>Εφαρμογές I: Το χτίσιμο της αθλητικής ομάδας</i> .....	432
Στρατηγικές για το «χτίσιμο» της ομάδας .....	433
Αποτελεσματική επικοινωνία .....	436
<i>Εφαρμογές II: Αντιμετώπιση της λούφας στην αθλητική ομάδα</i> .....	445
<i>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</i> .....	447
<i>ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ</i> .....	448
<i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΜΕΛΕΤΗ</i> .....	449
<i>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</i> .....	449

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ: Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ</b> .....	453
<i>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</i> .....	454
<i>ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΕΝΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ</i> .....	456
Μείωση υπερέντασης .....	457
Η ενεργοποίηση του αθλητή .....	459
<i>ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ</i> .....	460
Μηχανισμοί νοεράς απεικόνισης .....	461
Υποστήριξη .....	462
Μορφές .....	463
Εφαρμογές .....	463
<i>ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ</i> .....	465
Η φύση της .....	466
Η σημασία της .....	466
Εφαρμογές .....	468
<i>ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ</i> .....	469
<i>ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ</i> .....	472

Η φύση της .....	472	Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας .....	490
Μορφές .....	472	Ο σχεδιασμός της έρευνας στην Αθλητική	
Εφαρμογές .....	473	Ψυχολογία .....	491
<i>ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ</i> .....	473	<i>ΜΟΡΦΕΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</i> .....	492
Η χρήση του .....	474	Ψυχολογικά τεστ που χρησιμοποιούνται στην	
Εφαρμογές .....	475	Αθλητική Ψυχολογία .....	494
Ειδικές τεχνικές αντιμετώπισης αρνητικών		Μέθοδοι έρευνας στην Αθλητική Ψυχολογία.....	496
σκέψεων .....	476	<i>Η ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ</i>	
<i>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</i> .....	478	<i>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</i> .....	500
<i>ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ</i> .....	479	<i>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</i> .....	506
<i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ</i>		<i>ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ</i> .....	507
<i>ΜΕΛΕΤΗ</i> .....	480	<i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ</i>	
<i>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</i> .....	480	<i>ΜΕΛΕΤΗ</i> .....	508
		<i>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</i> .....	508
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. ΠΩΣ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ: Η ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ</b>		<b>ΒΑΣΙΚΟ ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΟ ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ</b>	
<b>ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b> .....	483	<b>ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ</b> .....	509
<i>Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ</i> ..	484	<i>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</i> .....	516
<i>ΣΤΑΔΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΗΝ</i>		<b>ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ</b> .....	517
<i>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</i> .....	486		
Εξεύρεση του θέματος .....	486		
Η σωστή διατύπωση του προβλήματος.....	489		

