

# Περιεχόμενα

<b>Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία.....</b>	<b>15</b>
Η αθλητική ψυχολογία.....	17
Οι ρόλοι των αθλητικών ψυχολόγων.....	18
Οι περιοχές της αθλητικής ψυχολογίας.....	21
Η οργάνωση του βιβλίου.....	23
Βιβλιογραφία.....	24

## **ΜΕΡΟΣ Α: ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ**

<b>Κεφάλαιο 2. Καθορισμός στόχων.....</b>	<b>27</b>
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	28
Αρχές της θεωρίας για καθορισμό στόχων και εφαρμογές.....	32
Δέσμευση.....	44
Επίλογος.....	45
Ασκήσεις.....	47
Αξιολόγηση.....	50
Βιβλιογραφία.....	51

<b>Κεφάλαιο 3. Τεχνικές χαλάρωσης.....</b>	<b>53</b>
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	55
Σύνθετες θεωρίες χαλάρωσης και άγχους.....	57
Τεχνικές χαλάρωσης.....	57
Πότε μπορεί να χρησιμοποιεί κανείς τεχνικές χαλάρωσης.....	61
Επίλογος.....	62
Ασκήσεις.....	63
Βιβλιογραφία.....	66

<b>Κεφάλαιο 4. Νοερή απεικόνιση.....</b>	<b>69</b>
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	70
Πώς γίνεται η εξάσκηση της νοερής απεικόνισης.....	76
Πότε πρέπει να γίνεται η νοερή εξάσκηση.....	77
Οδηγίες για αθλητές.....	78
Επίλογος.....	79
Ασκήσεις.....	80
Αξιολόγηση.....	83
Βιβλιογραφία.....	85

<b>Κεφάλαιο 5. Αυτοδιάλογος.....</b>	<b>87</b>
Οι σκέψεις των αθλητών.....	88
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	90
Αυτοδιάλογος παρακίνησης ή αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης.....	95
Αυτοδιάλογος και θετική σκέψη.....	96
Προσαρμογή της τεχνικής στην καθημερινή προπόνηση.....	98
Επίλογος.....	101
Ασκήσεις.....	102
Αξιολόγηση.....	104
Βιβλιογραφία.....	105

<b>Κεφάλαιο 6. Αυτοπεποίθηση.....</b>	<b>107</b>
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	108
Αυτοαποταλεσματικότητα.....	110
Αυτοπεποίθηση και απόδοση.....	114
Προσδοκίες προπονητών, αυτοεκπληρούμενη προφητεία και απόδοση.....	118
Αποτελεσματικοί προπονητές και ηγέτες.....	120
Προσωπικός έλεγχος.....	121
Πως βελτιώνεται η αυτοπεποίθηση των αθλητών και των αθλητριών.....	123
Επίλογος.....	125
Ασκήσεις.....	127
Αξιολόγηση.....	128
Βιβλιογραφία.....	130
<b>Κεφάλαιο 7. Άγχος, Στρες, Διέγερση.....</b>	<b>133</b>
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	134
Άγχος, διέγερση και αθλητική απόδοση.....	139
Τι μπορούν να κάνουν οι προπονητές για μείωση του άγχους των αθλητών και των αθλητριών τους.....	146
Επίλογος.....	148
Αξιολόγηση.....	149
Βιβλιογραφία.....	150
<b>Κεφάλαιο 8. Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση.....</b>	<b>153</b>
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	154
Τα στυλ προσοχής.....	160
Βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης.....	162
Εξάσκηση προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης.....	166
Προβλήματα προσοχής στον αγώνα.....	166
Επίλογος.....	167
Ασκήσεις.....	169
Αξιολόγηση.....	172
Βιβλιογραφία.....	175
<b>Κεφάλαιο 9. Τεχνικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων στον αθλητισμό.....</b>	<b>177</b>
Κλινικές μέθοδοι αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.....	178
Πως μπορούν να χρησιμοποιηθούν στοιχεία των τεχνικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.....	184
Η αντιμετώπιση των λαθών.....	186
Επίλογος.....	187
Ασκήσεις.....	188
Βιβλιογραφία.....	191
<b>Κεφάλαιο 10. Εξάσκηση και αξιολόγηση ψυχολογικών δεξιοτήτων.....</b>	<b>193</b>
Κοινές λανθασμένες αντιλήψεις για την εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων.....	194
Το πεδίο εφαρμογών της ψυχολογικής υποστήριξης στον αθλητισμό.....	195
Εφαρμογή προγράμματος ψυχολογικών δεξιοτήτων.....	199
Αξιολόγηση των αναγκών των αθλητών και αθλητριών.....	200
Το περιεχόμενο του προγράμματος.....	202
Πιθανά προβλήματα κατά την εφαρμογή ενός προγράμματος εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων.....	204
Επίλογος.....	206
Αξιολόγηση.....	207
Βιβλιογραφία.....	211

## ΜΕΡΟΣ Β: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

<b>Κεφάλαιο 11. Ενίσχυση, τιμωρία και εσωτερική παρακίνηση.....</b>	<b>217</b>
Τι είναι ενίσχυση και τιμωρία.....	218
Εσωτερική-εξωτερική παρακίνηση, αμοιβές και τιμωρία.....	222
Πως αυξάνεται η εσωτερική παρακίνηση των αθλητών.....	228
Επίλογος.....	231
Ασκήσεις.....	232
Αξιολόγηση.....	234
Βιβλιογραφία.....	235
<b>Κεφάλαιο 12. Παρακίνηση και επίτευξη.....</b>	<b>237</b>
Σύντομη επισκόπηση της θεωρίας των στόχων επίτευξης.....	238
Θεωρία ανάγκης για επίτευξη.....	239
Θεωρία απόδοσης.....	242
Παρακίνηση για αποτελεσματικότητα.....	247
Θεωρία στόχων.....	251
Δημιουργία ενός θετικού κλίματος παρακίνησης.....	260
Το μοντέλο Target.....	264
Επίλογος.....	265
Ασκήσεις.....	267
Αξιολόγηση.....	269
Βιβλιογραφία.....	272
<b>Κεφάλαιο 13. Το άτομο και η ομάδα.....</b>	<b>277</b>
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	278
Συγκρότηση της ομάδας.....	279
Κανόνες.....	282
Σύγκρουση.....	285
Συνοχή.....	286
Επίδοση.....	290
Προτάσεις.....	294
Επίλογος.....	297
Ασκήσεις.....	298
Βιβλιογραφία.....	301
<b>Κεφάλαιο 14. Η ηγεσία στον αθλητισμό.....</b>	<b>303</b>
Εισαγωγή.....	303
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	305
Η συμπεριφορά των προπονητών και των προπονητριών.....	306
Έρευνες με τη χρήση της κλίμακας ηγεσίας στον αθλητισμό.....	308
Πως παίρνονται οι αποφάσεις στην ομάδα;.....	310
Πρακτικές υποδείξεις.....	313
Επίλογος.....	314
Ασκήσεις.....	315
Βιβλιογραφία.....	316
<b>Κεφάλαιο 15. Αρχές επικοινωνίας.....</b>	<b>319</b>
Οι μορφές της επικοινωνίας.....	319
Προβλήματα στην επικοινωνία.....	322
Η έκφραση συναισθημάτων και αναγκών.....	323

Αρχές επικοινωνίας για προπονητές και προπονήτριες.....	326
Τεχνικές για καλύτερευση της επικοινωνίας.....	327
Επίλογος.....	328
Ασκήσεις.....	329
Βιβλιογραφία.....	331
<b>Κεφάλαιο 16. Βία και Επιθετικότητα στον αθλητισμό.....</b>	<b>333</b>
Εισαγωγή.....	335
Ψυχολογικές θεωρίες για την επιθετικότητα.....	335
Οι θεατές και η παιδεία τους.....	338
Συνθήκες που προάγουν την επιθετικότητα.....	339
Η αντιμετώπιση της επιθετικότητας από τα ΜΜΕ.....	341
Άλλες αιτίες προαγωγής της βίας στα σπορ.....	343
Περιορισμός της βίας και της επιθετικότητας μεταξύ των αθλητών.....	344
Επίλογος.....	346
Βιβλιογραφία.....	347
<b>Κεφάλαιο 17. Ηθική ανάπτυξη στον αθλητισμό.....</b>	<b>349</b>
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	350
Ηθική ανάπτυξη και επιθετικότητα.....	354
Στρατηγικές ηθικής ανάπτυξης στον αθλητισμό.....	355
Επίλογος.....	358
Βιβλιογραφία.....	360
 <b>ΜΕΡΟΣ Γ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ</b>	
<b>Κεφάλαιο 18. Η ψυχολογία των τραυματισμών στον αθλητισμό.....</b>	<b>365</b>
Εισαγωγή.....	367
Ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με τους τραυματισμούς.....	367
Ψυχολογικές καταστάσεις κατά τη διάρκεια του τραυματισμού.....	370
Ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με την αποκατάσταση τραυματισμών.....	372
Ψυχολογική υποστήριξη τραυματισμένων αθλητών.....	374
Επίλογος.....	381
Βιβλιογραφία.....	383
<b>Κεφάλαιο 19. Έλεγχος βάρους και διατροφικές ανωμαλίες στον αγωνιστικό αθλητισμό.....</b>	<b>385</b>
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	387
Διάγνωση και αξιολόγηση των διατροφικών ανωμαλιών.....	388
Οι παράγοντες που συντελούν στην εμφάνιση διατροφικών ανωμαλιών.....	389
Πρόληψη και αντιμετώπιση των διατροφικών ανωμαλιών.....	391
Δέκα συμβουλές για τον προπονητή.....	394
Επίλογος.....	394
Βιβλιογραφία.....	396
<b>Κεφάλαιο 20. Σύνδρομο υπερπροπόνησης, καταπόνηση και κάψιμο.....</b>	<b>399</b>
Καταπόνηση και κάψιμο.....	400
Παράγοντες που συντελούν στην εμφάνιση του καψίματος.....	403
Πρόληψη και αντιμετώπιση της καταπόνησης.....	405
Επίλογος.....	408
Βιβλιογραφία.....	409

<b>Κεφάλαιο 21. Η ψυχολογία αθλητών και αθλητριών με κινητικές ιδιαιτερότητες.....</b>	<b>411</b>
Ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με την κινητική ιδιαιτερότητα.....	412
Εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών σε αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες.....	413
Θεμελιώδεις ψυχολογικές δεξιότητες.....	419
Συχνές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες.....	422
Επίλογος.....	423
Βιβλιογραφία.....	425

Παραχώρηση δικαιωμάτων προσαρμογής και αναδημοσίευσης