

Περιεχόμενα

Ενότητα Α

Ψυχολογική υποστήριξη σε ατομικά αθλήματα: Κλασσικός Αθλητισμός

Εισαγωγή	7
Κεφάλαιο 1	
Γιατί γράφεται το εγχειρίδιο αυτό	11
Κεφάλαιο 2	
Να πιστεύεις στον εαύτό σου και στις δυνάμεις σου!	15
Κεφάλαιο 3	
Ελευθέρωσε το σώμα και το πνεύμα!	21
Κεφάλαιο 4	
Το μυαλό μου είναι εδώ!	27
Κεφάλαιο 5	
Πώς τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα	33
Κεφάλαιο 6	
Να μιλάς με τον εαυτό σου έξυπνα	43
Κεφάλαιο 7	
Τι βλέπεις με τα μάτια του μυαλού σου	47
Κεφάλαιο 8	
Πώς θα νιώσεις πιο ήρεμος	53
Κεφάλαιο 9	
Είμαι έτοιμος για τον Αγώνα	61
Κεφάλαιο 10	
Αγώνας: Σχέσεις και Καταστάσεις	65
Κεφάλαιο 11	
Ημερήσιο Πρόγραμμα Εξάσκησης Ψυχολογικών Τεχνικών	71
Κεφάλαιο 12	
Σύνοψη όλων	77

Ενότητα Β
Ψυχολογική υποστήριξη σε ομαδικά αθλήματα:
Καλαθοσφαιρίση

Εισαγωγή	91
Κεφάλαιο 13	
Πώς να οργανώσετε τους αθλητές σας και τη δουλειά σας με στόχους	93
Κεφάλαιο 14	
Εξάσκηση τους αθλητές σου και με νοερή εξάσκηση	107
Κεφάλαιο 15	
Για να μην φωνάζετε στους αθλητές σας άσκοπα «Συγκεντρώσου»!!	121
Κεφάλαιο 16	
Μάθετε στους αθλητές σας να μιλούν στον εαυτό τους σωστά	143
Σχετικά αναγνώσματα	161
Ερευνητικές εργασίες των συγγραφέων σχετικά με την ψυχολογία του αγωνιστικού αθλητισμού	165