

Περιεχόμενα

Πρόλογος	5
Εισαγωγή	7
Ενότητα 1 - Ψυχολογικές δεξιότητες	13
Κεφάλαιο 1	
Πιστεύω στον εαυτό μου - Αυτοπεποίθηση	15
Κεφάλαιο 2	
Χειρίζομαι το σώμα και το μυαλό - Έλεγχος Άγχους	21
Κεφάλαιο 3	
Ελέγχω την προσοχή μου - Αυτοσυγκέντρωση	27
Ενότητα 2 - Ψυχολογικές τεχνικές	33
Κεφάλαιο 4	
Γνωρίζω ποιος είμαι - Αγωνιστικό Προφίλ	35
Κεφάλαιο 5	
Σχεδιάζω τι θέλω να πετύχω - Καθορισμός Στόχων	43
Κεφάλαιο 6	
Μιλώ στον εαυτό μου - Αυτοδιάλογος	53
Κεφάλαιο 7	
Ελέγχω το σώμα και τη σκέψη - Χαλάρωση	65
Κεφάλαιο 8	
Φτιάχνω θετικές εικόνες - Νοερή Απεικόνιση	75
Κεφάλαιο 9	
Ετοιμάζομαι για τον αγώνα - Προαγωνιστική Ρουτίνα	87
Κεφάλαιο 10	
Σύνοψη	95
Σχετικά αναγνώσματα	101
Λίγα λόγια για τον συγγραφέα	105