

Λίνα Ψούνη

Β' ΜΕΡΟΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ  
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

# Αθλητική Ψυχολογία για Παιδιά



Λίνα Ψούνη

Β' ΜΕΡΟΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ  
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

# Αθλητική Ψυχολογία για Παιδιά



**Τίτλος:**

Αθλητική ψυχολογία για παιδιά

**Υπότιτλος:**

Β' μέρος - Ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων

**Συγγραφέας:**

Λίνα Ψούνη

**Εικονογράφηση:**

Λίνα Ψούνη

© 2021 Εκδόσεις Sportbook

Για την ελληνική γλώσσα σε όλον τον κόσμο.

ISBN: 978-618-5316-96-9

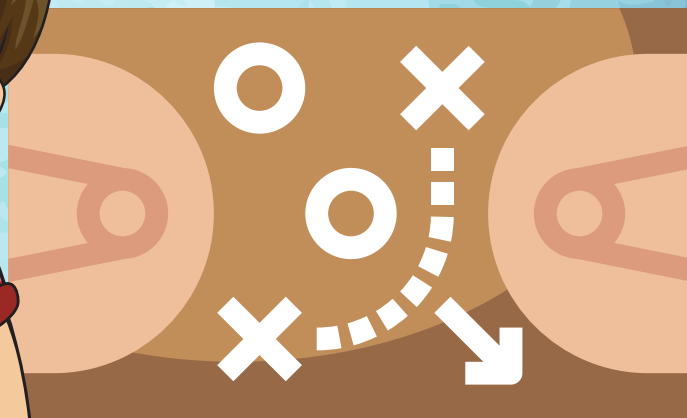
Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται βάσει του Νόμου 2121/93 που ισχύει έως σήμερα καθώς και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Νόμο 100/1975). ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

[www.sportbook.gr](http://www.sportbook.gr) / e-mail: [info@sportbook.gr](mailto:info@sportbook.gr)



Γεια σας!  
Είμαι ο Βασίλης, παίζω μπάσκετ και  
είμαι πολύ καλός, θα σας πω μερικά  
από τα μυστικά μου.

Μπορούμε να καλέσουμε την  
κυρία αθλητική ψυχολόγο να τα  
συζητήσουμε; Είμαι σίγουρος  
ότι θα γίνω καλύτερος!



Γεια σου μικρέ Βασίλη!  
Προτείνω να δούμε μαζί  
τις ψυχολογικές  
δεξιότητες, των αθλητών,  
σίγουρα θα βοηθήσουν  
πολύ να βελτιωθείς!

- Αντίληψη
  - Συντονισμός & κιναισθηση
- Προσοχή & αυτοσυγκέντρωση
- Ιδανική ένταση στο σώμα μας
  - Έλεγχος σκέψεων & συναισθημάτων

Τέλεια!

Να ξεκινήσουμε  
με την  
αυτοσυγκέντρωση;

