



Ιωάννης Θεοδωράκης, Μάριος Γούδας, Αθανάσιος Παπαιωάννου. (2002)

ISBN 960-8183-16-2

Σελίδες 432

Έκδοση 2002

Εκδόσεις Α. & Π. Χριστοδουλίδη Ο.Ε

Κων. Μελενίκου 22

T.K. 54635

Τηλ: 2310-248486

Fax: 2310- 248478

Το βιβλίο αυτό είναι η 2η βελτιωμένη έκδοση του 'Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό'. Ο στα

Μερικά από τα θέματα που καλύπτονται στο βιβλίο είναι:

- Η εφαρμογή προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητών
- Η εξάσκηση των αθλητών σε ψυχολογικές δεξιότητες
- Η αντιμετώπιση του αγωνιστικού άγχους
- Η εξάσκηση σε τεχνικές χαλάρωσης

- Η βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης στην προπόνηση και στον αγώνα
- Μέθοδοι αποτελεσματικής ηγεσίας και επικοινωνία
- Μέθοδοι παρακίνησης των αθλητών
- Η ψυχολογία των αθλητών με κινητικές ιδιαιτερότητες