



α/α	Θεματικές ενότητες	Κεφάλαια από τα προτεινόμενα συγγράμματα	
		Weinberg & Gould (2015)	Cox (2012)
			
1.	Εισαγωγή στην Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης	1	1
2.	Κίνητρα και Αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό	3, 14	3
3.	Στόχοι στον αθλητισμό – Προσανατολισμός στόχων – Στοχοθεσία – Απόδοση αιτιών	15	4, 10
4.	Αθλητισμός και Νέοι – Ανάπτυξη χαρακτήρα	22, 24	5
5.	Άγχος, Στρες, Διάθεση – Θεωρίες άγχους στον αθλητισμό	4, 12	7, 8
6.	Προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό	16	6
7.	Ψυχολογικές δεξιότητες στον αθλητισμό	11, 13	12, 11, 9
8.	Επιδράσεις θεατών – Επιθετικότητα και βία στον αθλητισμό	23	13,14
9.	Συνοχή αθλητικών ομάδων	7, 8	15
10.	Ηγεσία – Επικοινωνία στον αθλητισμό	9, 10, 6	16
11.	Ψυχολογικές επιδράσεις αθλητικών κακώσεων & τερματισμού αθλητικής καριέρας	19	18
12.	Αρνητικές πτυχές του αθλητισμού και της άσκησης – Εξουθένωση & Υπερπροπόνηση	20, 21	19
13.	Ψυχολογία της άσκησης – Ψυχολογική ευεξία – Συμπεριφορά άσκησης – Προσκόλληση στην άσκηση	17, 18	17

Σημείωση: Για όλες τις ενότητες οι φοιτητές καλούνται να συμβουλευονται και τις διαφάνειες που αναρτώνται στην ηλεκτρονική τάξη.