

PSIKOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

Agus Supriyanto



UNY
PRESS

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I Ruang Lingkup Psikologi Kepelatihan.....	1
BAB II Pemahaman Personal.....	11
BAB III Pembinaan Mental Atlet Usia Dini	25
BAB IV Pembinaan Mental Atlet.....	66
BAB V Ketegaran Mental.....	82
BAB VI GoalSetting.....	95
BAB VII Imagery dan Visualisasi	100
BAB VIII Relaksasi dalam Tinjauan Psikologis	108
BAB IX Bioritme	114
Daftar Pustaka	120