**Γ**

*Για την ανάλυση του παρακάτω θέματος ανατρέξετε στη σχετική βιβλιογραφία, την οποία θα πρέπει να αναφέρετε στο τέλος.*

***ΘΕΜΑ***

Ετοιμάστε ένα πρόγραμμα εξάσκησης της προσοχής & της αυτοσυγκέντρωσης αναφέροντας αναλυτικά διάφορα σχετικά παραδείγματα σε ότι άθλημα-τα επιθυμείτε.