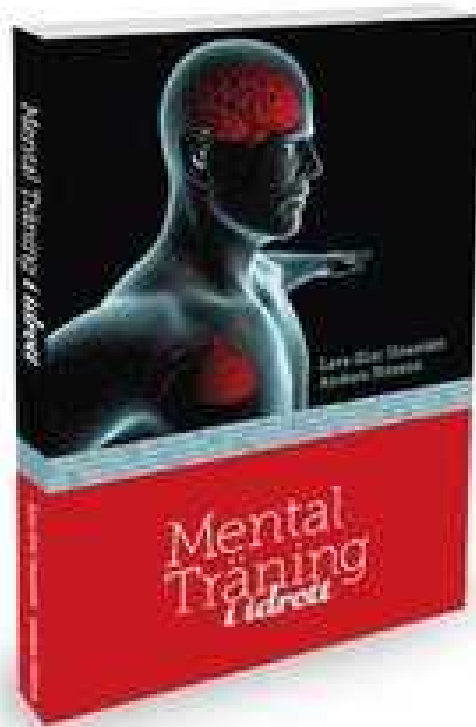


Mental Träning i Idrott PDF E-BOK

Lars-Eric Uneståhl, Stig Wiklund, Johan Olsson, Sara Olsson



Författare: Lars-Eric Uneståhl, Stig Wiklund, Johan Olsson, Sara Olsson

ISBN-10: 9789186389604

Språk: Svenska

Filstorlek: 3546 KB

BESKRIVNING

Boken vänder sig både till aktiva, som genom en självinstruerande egen träning vill förbättra sina möjligheter att lyckas, men också till tränare, ledare och föräldrar, som vill hjälpa sina ungdomar till bättre resultat. Eftersom principerna för att lyckas i idrott har stora likheter med att lyckas på andra områden i livet, kan boken med behållning också läsas av alla. Även om det är intressant att läsa om Mental Träning så är det träningen och tillämpningarna som ger resultat. Genom att praktisera de övningar och utföra den träning som boken beskriver, skapar man de förändringar som leder till idrott och livsframgång. Boken är skriven av Lars-Eric Uneståhl och Anders Nilsson. Dessutom skriver en rad kända Idrottsprofiler, både coacher och idrottare om sina erfarenheter av Mental Träning kopplat till idrott.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Träningsmaterial av Lars-Eric Uneståhl - Buena Vida AB

1 1. INLEDNING 1.1 Bakgrund Mental träning är ett känt begrepp inom idrottsvärlden. Många har testat på och använt sig av mental träning.

Mental Träning, Workshop - Tommy Davidovic

Mental träning och idrott är en kortare utbildning, som fokuserar särskilt på hur du kan använda mental träning inom idrotten. Under sex närstudiedagar ...

Mentala träningsprogram och stresshantering med Lars-Eric Uneståhl.

Alla som själva sysslat med idrott eller fungerat i en ledarroll vet hur viktig den mentala delen är. En spelare kan ha hur bra teknik som helst, vara snabb, lång ...

LÄS MER