

## Guldminerne PDF

Rasmus Ankersen



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Rasmus Ankersen

ISBN-10: 9788792910899

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2844 KB

**BESKRIVELSE**

Forfatteren Rasmus Ankersen har besøgt seks steder, der masseproducerer sportsfolk i verdensklass. Hvordan kan det være, at alle de bedste langdistanceløbere i verden kommer fra to steder: En landsby i Etiopien og en landsby i Kenya? Hvorfor er der 10 russere blandt verdens 50 bedste kvindelige tennisspillere, mens USA kun har to spillere i top 50? Og hvordan kunne et lille land som Jamaica vinde syv guldmedaljer i sprintdisciplinerne ved VM i Berlin 2009? Disse spørgsmål besvarer forfatteren Rasmus Ankersen i sin nye bog ”Guldminerne – hemmeligheden bag verdens bedste sportsfolk”. Rasmus Ankersen har rejst til seks steder i verden med en usædvanlig høj koncentration af elitesportsfolk. Her har han undersøgt sportsfolkenes levestil og træningsmetoder og talt med trænerne, der står bag de imponerende resultater. I bogen afliver forfatteren talentbegrebet. Den vigtigste faktor for at kunne levere toppræstationer er træning i ekstremt store mængder. 10.000 timer er minimum for at nå toppen, fastslår den 27-årige forfatter. ”For at kunne træne så meget, har du brug for sult og masser af den. Men træningsmængden gør det ikke alene. Det handler også om kvaliteten af den. Du har brug for ærlig og konstant feedback, for kompetente trænere og et offensivt mindset. Alt det forener guldminerne”, siger Rasmus Ankersen.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Forfatter: Rasmus Ankersen, Titel: Guldminerne, Pris: 248,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hardback

Her er guldminerne i den frivillige verden. Læs om opgøret med den fejlslagne kurs og hvordan du får fokus på det der virker for din organisation.

Guldminerne bog: - Hemmeligheden bag verden bedste sportsfolk  
Forfatteren Rasmus Ankersen har besøgt seks steder, der masseproducerer sportsfolk i verd...

## GULDMINERNE

[Læs mere ...](#)