

## **Gyldendals idrætspsykologi PDF**

**Morten Hansen**



Forside mangler

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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Morten Hansen  
ISBN-10: 9788702039672  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4566 KB

## BESKRIVELSE

Idrætspsykologi handler om at gøre det mentale til en medspiller - om at forbedre sine præstationer med stærkere motivation og koncentration, om at lære at tackle stress og kriser, og om at bruge coaching, teambuilding, målsætninger og visualisering i sin træning. Gyldendals Idrætspsykologi er målrettet professionelle sportsfolk, såvel som motionister og trænere på alle niveauer. 50 cases fra dansk eliteidræt og masser af arbejdsspørgsmål og øvelser fastholder læserens fokus på det praktiske. Kristoffer Henriksen er uddannet cand.psych. fra Århus Universitet. Jakob Hansen og Morten Hansen er uddannet cand.scient. i idræt og psykologi fra henholdsvis Københavns Universitet og Syddansk Universitet. Alle tre har praktisk erfaring fra flere års arbejde som sportspsykologiske konsulenter og undervisere.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

idrætspsykologi, del af psykologien, som forsøger at beskrive, analysere, forklare, forudse og forandre menneskelige handlemønstre inden for idræt.

Se billigste Gyldendals idrætspsykologi, Hardback Laveste pris kr. 303,- blandt 8 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se ...

Gyldendals idrætspsykologi (bog) af forfatteren Kristoffer Henriksen,Jakob Hansen,Morten Hansen | Skole/lærebøger div. | Gyldendals Idrætspsykologi handler om at ...

## **GYLDENDALS IDRÆTSPSYKOLOGI**

[Læs mere ...](#)