

Tags: Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten MOBI download; Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten las online bok; Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten epub books download; Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten ladda ner pdf e-bok; Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten bok pdf svenska; Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten e-bok apple

Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten PDF E-BOK

Katarina Brieditis,Katarina Evans



Författare: Katarina Brieditis,Katarina Evans

ISBN-10: 9789185433964

Språk: Svenska

Filstorlek: 3779 KB

BESKRIVNING

Föreställ dig din väg till framgång! Att förbättra självförtroendet, hitta koncentrationen och lära sig att hantera nervositet, är exempel på vad mentala föreställningar används till inom idrotten. Det handlar om att utmana de mentala trösklar som hindrar dig från att hitta rätt känsla och prestera ditt bästa vid varje tillfälle.- Man kan säga att du får lära dig att skapa positiva erfarenheter av en upplevelse du egentligen har framför dig. Träna tanken vänder sig till idrottare men metoden med mentala föreställningar kan användas i många situationer i livet, säger Fredrik Weibull, en av bokens tre författare. Effekter av att jobba aktivt med mentala föreställningar Mentala föreställningar är användbara såväl före som under och efter idrottsutövandet och även i perioder med skador eller om träningsmöjligheterna av andra anledningar är begränsade. En viktig effekt av att jobba aktivt med mentala föreställningar är att idrottaren efter en tids träning blir uppmärksam på föreställningar som faktiskt har negativa effekter och därmed kan hantera dem bättre samt istället skapa föreställningar med positiva effekter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten: Amazon.co ...

Om du tidigare har presterat väl i en viss idrott är din tro på ... Boken Träna tanken - en bok om mentala ...
Igår såg vi Lena Philipssons föreställning;

Mental Träning i Idrott - Lars-Eric Uneståhl, Anders Nilsson - böcker ...

Pris: 288 kr. häftad, 2012. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten av Fredrik Weibull, Mikael ...

Det mentala spelet i tennis - hur kan man träna tanken?

Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten: Amazon.es: Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren: Libros en idiomas extranjeros

Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten

LÄS MER