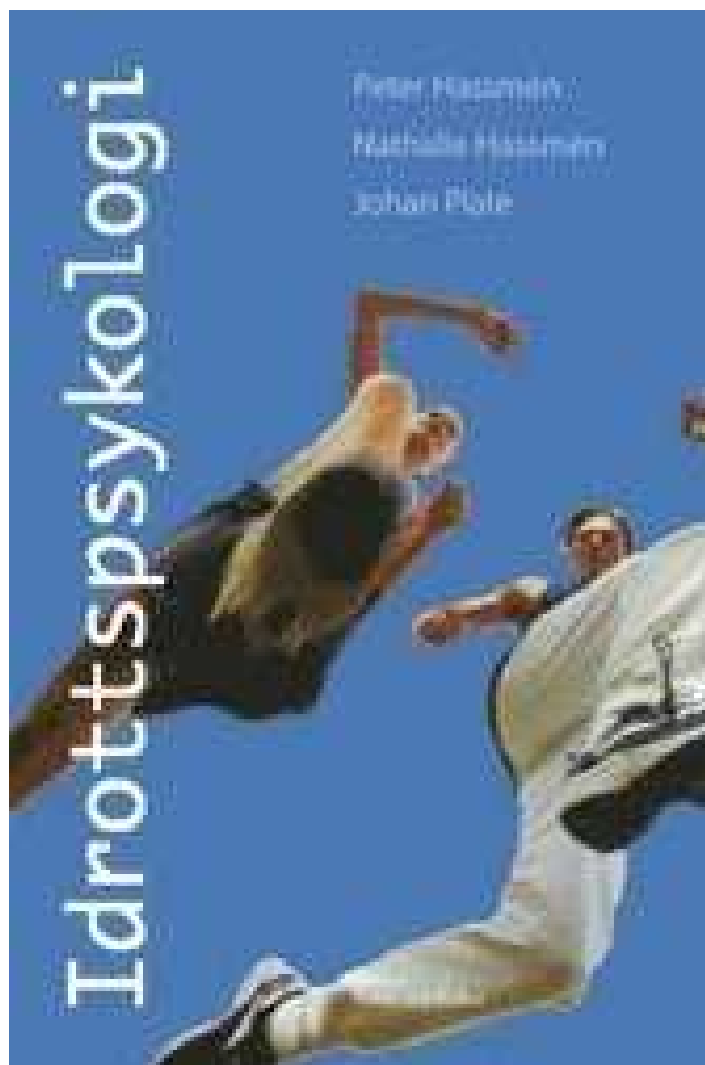


Idrottspsykologi PDF E-BOK

Göran Kenttä,Peter Hassmén



Författare: Göran Kenttä,Peter Hassmén

ISBN-10: 9789127091498

Språk: Svenska

Filstorlek: 2381 KB

BESKRIVNING

Idrottspsykologi handlar om människan och hennes känslor, tankar och beteenden i samband med fysisk aktivitet. Och i begreppet idrott ryms här allt från lågintensiv fysisk rekreation över regelbunden motionsidrott till högintensiv tävlingsidrott. Här förenas teori och praktik på ett sätt som tidigare saknats i böcker inom området. Boken startar med en kortare genomgång av teorier och historik inom den idrottspsykologiska forskningen. Därefter följer grundläggande idrottspsykologiska fakta om kommunikation, gruppdynamik, ledarrollens psykologi samt personlighetspsykologi med koppling till beteende. Socialisering och idrott och kön och idrott, liksom koppling idrott och våld, behandlas i ett socialpsykologiskt perspektiv. Den tredje och mest omfattande delen av boken ägnas åt idrottspsykologiska tillämpningsområden. Här diskuteras exempelvis vilka mekanismer som medverkar till att den ena individen väljer att vara helt fysiskt inaktiv medan den andra drabbas av negativ överträning och idrottsrelaterad utbrändhet. Författarna ger många konkreta råd, exempelvis om hur man bygger upp motivation för motion, hur man förändrar beteende genom nya vanor, hur man ökar sin förmåga att hantera stress, bygger upp självförtroendet och hur man kan bibehålla koncentrationen när den som bäst behövs. Boken har medvetet en bred ansats. Den är avsedd för högskolans idrottsvetenskapliga kurser, till studerande vid lärarutbildningen med inriktning idrott och hälsa samt till specialförbundens högre tränarutbildningar. Likaså är den skriven i syfte att läsas med stor behållning av enskilda idrottare, tränare, motionskonsulenter, hälsorådgivare och motionärer.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

idrottspsykologi - mental träning - Coachinhead

Pris: 450 kr. Kartonnage, 2003. Finns i lager. Köp Idrottspsykologi av Peter Hassmén, Nathalie Hassmén, Johan Plate på Bokus.com.

Psykologi: Idrottspsykologi | Lunds universitet

Glädjande nog är idrottspsykologi ett ämne på frammarsch och såväl internationellt som nationellt blir en idrottspsykologisk rådgivare vanligare och vanligare ...

GIH - Idrottspsykologi

God fysisk kondition är bara en del av helheten för att lyckas inom idrott. Det behövs tankekraft för att behålla fokus, förbättra sin prestation och nå ...

LÄS MER