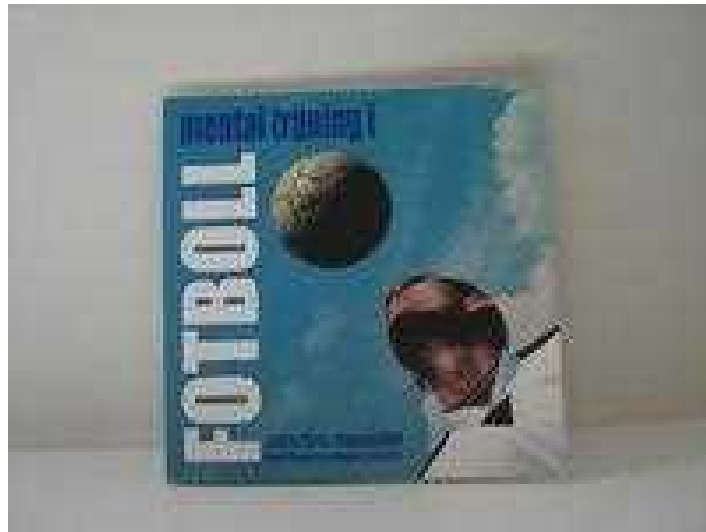


Tags: Mental Träning i Fotboll bok pdf svenska; Mental Träning i Fotboll MOBI download; Mental Träning i Fotboll e-bok apple; Mental Träning i Fotboll epub books download; Mental Träning i Fotboll ladda ner pdf e-bok; Mental Träning i Fotboll las online bok

Mental Träning i Fotboll PDF E-BOK

Lars-Eric Uneståhl



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789185810154

Språk: Svenska

Filstorlek: 1043 KB

BESKRIVNING

Fil.Dr Lars-Eric Uneståhl, har under flera decennier forskat om - och utprövat metoder för - mänsklig utveckling och problemlösning. På idrottssidan har han arbetat med en rad svenska landslag samt med den olympiska idrotten i ett tiotal länder världen över. Eftersom han startade sin egen aktiva idrottskarriär som fotbollsspelare har fotbollen alltid legat honom varmt om hjärtat. Han har nu konkretiserat detta intresse i två böcker: Fotboll - det mentala spelet och denna bok, Mental träning i fotboll. Mental träning i fotboll (MTF) innebär att man genom en daglig systematisk träning under 80 dagar lär in och automatiserar de tankar, inre bilder (självbild och målbilder), attityder och känslor, som gör att man fungerar och presterar bättre både på fotbollsplanen och i övriga livet. Att det också leder till en högre livskvalitet och att man mår allmänt bättre är en extra bonus. Boken vänder sig till såväl aktiva som tränare och fotbollsföräldrar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mental Träning i Fotboll av Lars-Eric Uneståhl | 146,00 kr

Boken Mental träning i fotboll av författaren Lars-Eric Uneståhl

Erwin Apitzsch: Straffsparkar i fotboll kräver mental träning ...

Pris: 189 kr. Häftad, 2007. Tillfälligt slut. Bevaka Mental Träning i Fotboll så får du ett mejl när boken går att köpa igen.

Integrerad mental träning och Uneståhl, Lars-Eric - Sök | Stockholms ...

Artiklar från experter om Mental träning. Så tränar du dig mentalt och når personlig utveckling snabbare.

LÄS MER