

Keywords: Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten PDF pdf bok på svenska, ladda ner Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten ePUB, Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten las online, Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten download

Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten PDF

Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner



Det här är bara ett utdrag ur Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner

ISBN-10: 9789185433964

Språk: Svenska

Filesize: 3233 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?

Fredrik driver företaget www.imaginethat.se som arbetar med prestationspsykologi inom idrotten och ...
en bok om mentala föreställningar i ... Träna tanken del 2 ...

Allt inom idrottspsykologi mental ... Träna tanken - en bok om mentala ... Våra nyhetsbrev är fyllda med kunskap om idrott, träning, ledarskap samt en massa ...

Jag har skrivit en bok tillsammans med Anders Almgren och Mikael Wallsbeck. Boken heter Träna tanken - en bok om mentala föreställningar i idrott (SISU ...

TRÄNA TANKEN : EN BOK OM MENTALA FÖRESTÄLLNINGAR I IDROTTE

[Fortsätt läsa...](#)