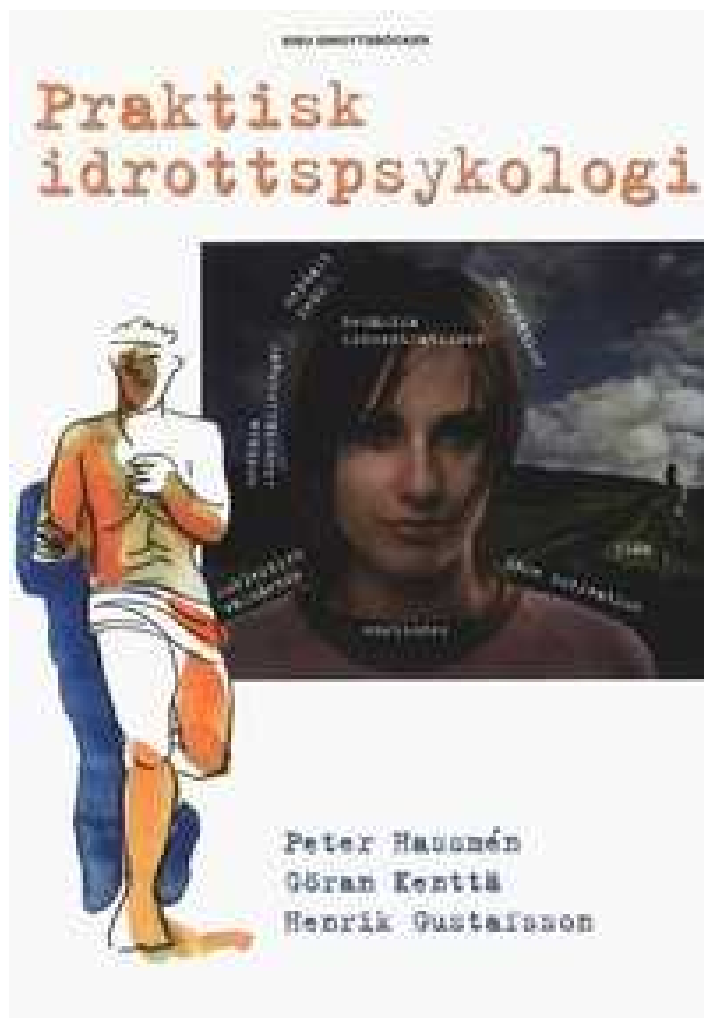


Praktisk idrottspsykologi PDF E-BOK

Göran Kenttä



Författare: Göran Kenttä
ISBN-10: 9789185433742
Språk: Svenska
Filstorlek: 1500 KB

BESKRIVNING

Prester bättre med smart träning! De flesta som ägnar dig åt idrott vet att bra prestationer kräver målmedveten träning. Men långt ifrån alla arbetar lika målinriktat med den mentala träningen som med den fysiska. Den här boken vägleder dig i praktisk idrottspsykologi och ger dig tips på hur du kan arbeta med den i vardagen. Enkla, praktiska verktyg för mental träning

Praktisk idrottspsykologi handlar om psykologiska utmaningar och hur du med hjälp av mental träning kan öka välbefinnandet och förbättra dina idrottsprestationer. Till skillnad från andra böcker inom området är denna bok inriktad på att även omsätta teori till praktik genom konkreta praktiska råd kopplade till de ämnen som tas upp i boken. Coachen ska må bra för att kunna coacha bra. Boken består av fyra separata men integrerade delar. Den första delen introducerar viktiga begrepp inom idrottspsykologi samt tydliggör varför mental träning är något som alla, oavsett nivå och ambitioner, kan och bör ägna sig åt. Den andra delen fokuserar på coachen, individen och teamet. Att kunna samarbeta och att ha en god kommunikation och sammanhållning är viktigt för att kunna prestera bra inom såväl individuella idrotter som lagidrotter. För att nå framgång är det lika viktigt att alla mår bra både privat och på idrottsarenan. Det som gör den här boken banbrytande inom idrottspsykologisk litteratur är att den betonar vikten av att även coachen måste må bra för att en bra prestation ska kunna uppnås. Användbara självtester

Den tredje delen tar upp psykologiska färdigheter som teoretiskt och praktiskt visat sig vara avgörande för goda prestationer. Här berörs områden som mål och motivation, koncentration och självförtroendeträning. Förutom teorin kring varje ämne beskrivs hur kunskaperna kan användas i praktiken. I slutet på varje kapitel får du ett antal övningar som är avsedda för att du praktiskt ska kunna arbeta med det som kapitlet handlade om. Ett exempel på en sådan praktisk övning är ett självskattningsformulär. Det kan användas för att skatta hur nuläget är inom ett område, för att sedan efter en period med mental träning, kunna utvärdera nuläget inom samma område. Målet är att få mer flyt

I bokens fjärde del beskrivs förberedelserna inför en prestation, betydelsen av balans och välbefinnande och hur du kan uppnå den optimala prestations zonen. Sista kapitlet kan sammanfattas i ordet "flyt", det vill säga när allting faller på plats och kropp och medvetande fungerar tillsammans. Då är både känslan och prestationen på topp. Praktisk idrottspsykologi är främst skriven för coachen som genom mental träning vill hjälpa idrottare att utveckla och förbättra sina idrottsprestationer. Men boken kan också med fördel användas av aktiva idrottare och andra som på egen hand vill förstå och är intresserade av att lära sig mer om vilka psykologiska faktorer som påverkar den egna idrottsprestationen. Ur innehållet: &8226; Mental träning - vad är det? för vem, av vem och varför? &8226; Du är så bra coach (ledare/tränare) som du mår! &8226; Individens välbefinnande som bas för prestationsförbättring. &8226; Teamet - betydelsen av att fungera tillsammans. &8226; Teoretisk beskrivning, exempel och praktiska övningar av psykologiska färdigheter som är utvecklingsbara med hjälp av träning; - mål och motivation- stärka självförtroendet- reglera spänningsnivån- bemästra koncentrationen - skapa mentala föreställningar. &8226; Att vara mentalt redo. &8226; Vad innebär FLOW och hur uppnår man det? &8226; Balans i tillvaron som en förutsättning för prestation.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Att anlita en idrottspsykologisk rådgivare - Svenskidrott

2009. SISU Idrottsböcker. Prestera bättre med smart träning! De flesta som ägnar dig åt idrott vet att bra prestationer kräver målmedveten träning. Men långt ...

» Styrelse Svensk Idrottspsykologisk förening

Mental träning används för att uppnå personliga resultat genom att du arbetar med mentala bilder och praktiska övningar. Mental träning, Idrottspsykologi ...

Idrottspsykologi och tränare: Som tränare är det viktigt att arbeta med ...

Köp online Praktisk idrottspsykologi av Hassmen, Kääntä, Gust.. (327511869) Idrott och hälsa kurslitteratur □ Avslutad 15 nov 20:05. Skick: Ny • Tradera ...

LÄS MER