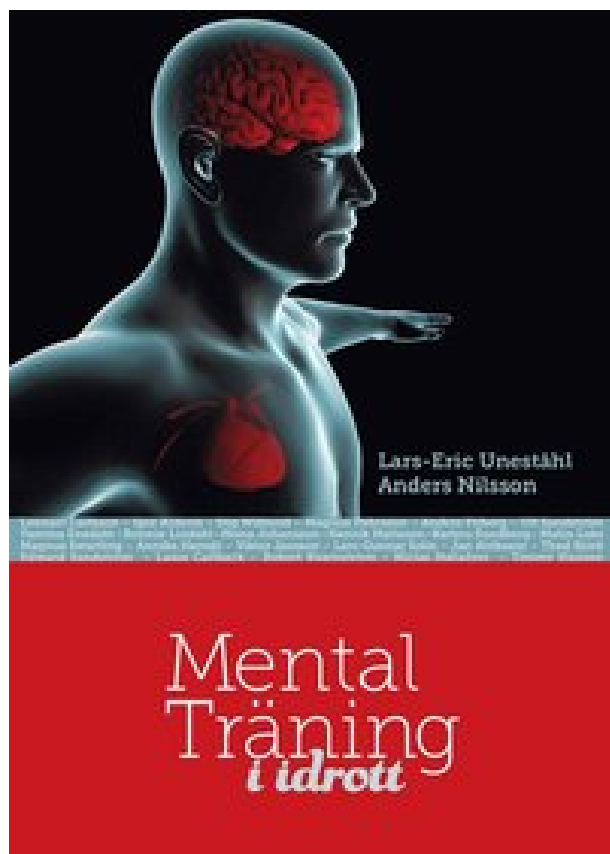


Mental Träning i Idrott



ISBN:	9789186389611
Utgivningsdatum:	2016-12-05
Författare:	Lars-Eric Uneståhl, Anders Nilsson
Förlag:	Buena Vida
Kategori:	Psykologi

[Mental Träning i Idrott.pdf](#)

[Mental Träning i Idrott.epub](#)

Boken vänder sig både till aktiva, som genom en självinstruerande egen träning vill förbättra sina möjligheter att lyckas, men också till tränare, ledare och föräldrar, som vill hjälpa sina ungdomar till bättre resultat. Eftersom principerna för att lyckas i idrott har stora likheter med att lyckas på andra områden i livet, kan boken med behållning också läsas av alla. Även om det är intressant att läsa om Mental Träning så är det träningen och tillämpningarna som ger resultat. Genom att praktisera de övningar och utföra den träning som boken beskriver, skapar man de förändringar som leder till idrott och livsframgång. Boken är skriven av Lars-Eric Uneståhl och Anders Nilsson. Dessutom skriver en rad kända Idrottsprofiler, både coacher och idrottare om sina erfarenheter av Mental Träning kopplat till idrott.

Mental träning och spänningsreglering i ämnet Idrott och hälsa. Mental träning i Idrott & Hälsa En kvalitativ studie om idrottslärares uppfattning av mental träning Mental training in Physical Education Coaching och mental träning inom idrott och personligt ledarskap Nå dina mål och må bra på vägen. , studier, idrott eller vardagsliv. Mental träning är en resa från nuet till framtiden. Läs coachutbildningen Diplomerad Mental Coach. Köp Mental Träning i Idrott av Lars-Eric Uneståhl, Anders Nilsson på Bokus. Provläs boken gratis direkt på din iPhone, iPad, Android eller dator. Följande definition av mental träning står att läsa i Nationalencyklopedin: Träning med hjälp av psykologiska metoder. Läs ett utdrag ur Mental Träning i Idrott av Lars-Eric Uneståhl, Anders Nilsson. Har du inte nått de resultat som du vill inom din sport eller idrott. Då kan mental träning med hjälp av sport hypnos vara det som hjälper dig till nästa nivå. Här finns superbra och

enkla tips på övningar i mental träning för barn och ungdomar. Boken vänder sig både till aktiva, som genom en självinstruerande egenträning vill förbättra sina möjligheter att lyckas, men också till tränare, ledare och föräldrar, som vill hjälpa sina ungdomar till bättre resultat. Blir du lätt nervös eller viker ner dig när det gäller. Hon märkte snabbt vad Mental träning kan göra för hennes idrott och det blev en del av hennes övriga träning i hennes idrottssatsning. Please upgrade your browser for a better experience. Vad tänker/tycker mamma Petronella Lundborg Sjöholm om kursen Mental träning för idrottare som hennes dotter har gått. Shop BOK - Mental Träning i idrott - som även beskriver HRV-träning för ökad prestation och återhämtning. Uneståhl started the Swedish model of Mental Training (IMT-Integrated Mental Training) in 1969, after 10 years of research around alternative states of consciousness” and Mind-Body-issues” at Uppsala University.

Låna. Mental Träning utvecklades i Sverige av Prof.