

Mental tuffhet PDF E-BOK

Ulla Svantesson



Författare: Ulla Svantesson

ISBN-10: 9789187745782

Språk: Svenska

Filstorlek: 2134 KB

BESKRIVNING

Mental tuffhet är förmågan att fokusera på uppgiften, oavsett vad som händer inom och runtomkring dig. För att lyckas med det måste du träna och stärka din MindPower. Du behöver också acceptera dig själv för den du är och acceptera intentionen att prestera på toppen av din förmåga. Bokens första del, teori och lärande, ger en teoretisk förståelse för hur tankar och känslor påverkar idrottandet och utvecklingen av din mentala tuffhet. Bokens andra del, utbildning och träning, består av två praktiska grundträningsprogram: Mind-träning och Power-träning. Programmen omfattar vardera åtta utbildningssteg som integreras i det ordinarie idrottsutövandet. En central del av Mind-träningen är att förstärka förmågan till uppmärksamhet. Man lär sig att upptäcka vad medvetandet gör, bryta och nollställa negativa tanke- och känslvandringar och åter fokusera mot uppgiften. Genom Power-träningen lär man sig att genomföra uppgiften på bästa sätt. På webbplatsen som hör till boken, www.mentaltuffhet.se, kan du ta del av film- och ljudfiler. Här finns också underlag till bokens övnings- och träningsuppgifter.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**Mental tuffhet - John Jouper - Häftad (9789187745782) | Bokus**

Pris: 149 kr. häftad, 2017. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Stark på insidan : mental tuffhet - enkelt och konkret av Igor Ardoris, Madeleine Vall Beijner ...

Ny bok: Mental tuffhet - fokus på uppgiften | Damfotboll.com

OS 2014 närmar sig slutet och vilket OS det varit för svensk del. Räkningen på antal medaljer har vi tappat sedan länge utan vi njuter istället av alla dessa ...

spelare - fogis.se

"Mental tuffhet är din förmåga att kunna koncentrera dig på genomförandet av utmaningen eller idrottsprestation oavsett vad som händer runt omkring dig och inom ...

LÄS MER