



103 mentala metoder

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

103 mentala metoder

Anders Plate, Johan Plate

103 mentala metoder Anders Plate, Johan Plate

En bok för dig som är nyfiken på hur du ska börja använda mental träning för att förbättra din prestation. Fokus i denna bok är satt på den praktiska tillämpningen med ett brett register av praktiska, handfasta och beprövade metoder som du kan använda direkt.

Den idrottsliga prestationsnivån höjs undan för undan och detta i takt med att konkurrensen bland idrottsmännen ökar. Fler och fler startar jakten på en förbättrad prestation. För flertalet aktiva innebär detta att prestationsförberedelserna blir allt mer utförliga, redskapen förfinas och förbättras och teknikerna blir kartlagda och noggrant beskrivna och analyserade.

Den mentala delen får större betydelse

Den fysiska och tekniska träningen har, och kommer alltid att ha, en central del i en idrottares vardag. Det blir dock mer och mer uppenbart vilken stor betydelse den mentala delen har för prestationen. Begrepp som motivation, självförtroende, flyt, koncentrationsförmåga och spänningsreglering är lika etablerade och kanske till och med mer noterade än fysiska förmågor och skeenden.

Fokus på praktiska och färdiga metoder

I boken **103 Mentala metoder** finner du ett brett register av praktiska, handfasta och beprövade metoder som är färdiga att använda. Ett medvetet val har varit att hålla de bakomliggande teoretiska resonemangen korta. Fokus är i denna bok istället satt på den praktiska tillämpningen med övningar och tips. Boken innehåller bland annat ett flertal checklistor för att förhöja dess praktiska brukbarhet, men också frågor för reflektion. Boken passar bra för dig som är nyfiken på hur du ska börja använda mental träning för att förbättra din prestation. Du som redan tränar mentalt kan hitta många nya verktyg och tips till att förfina dina metoder, så att du kan bygga vidare på dina psykologiska färdigheter.

 [Descargar 103 mentala metoder ...pdf](#)

 [Leer en línea 103 mentala metoder ...pdf](#)

Descargar y leer en línea 103 mentala metoder Anders Plate, Johan Plate

231 pages

Download and Read Online 103 mentala metoder Anders Plate, Johan Plate #D826AY4K05O

Leer 103 mentala metoder by Anders Plate, Johan Plate para ebook en línea103 mentala metoder by Anders Plate, Johan Plate Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros 103 mentala metoder by Anders Plate, Johan Plate para leer en línea.Online 103 mentala metoder by Anders Plate, Johan Plate ebook PDF descargar103 mentala metoder by Anders Plate, Johan Plate Doc103 mentala metoder by Anders Plate, Johan Plate Mobipocket103 mentala metoder by Anders Plate, Johan Plate EPub

D826AY4K05OD826AY4K05OD826AY4K05O