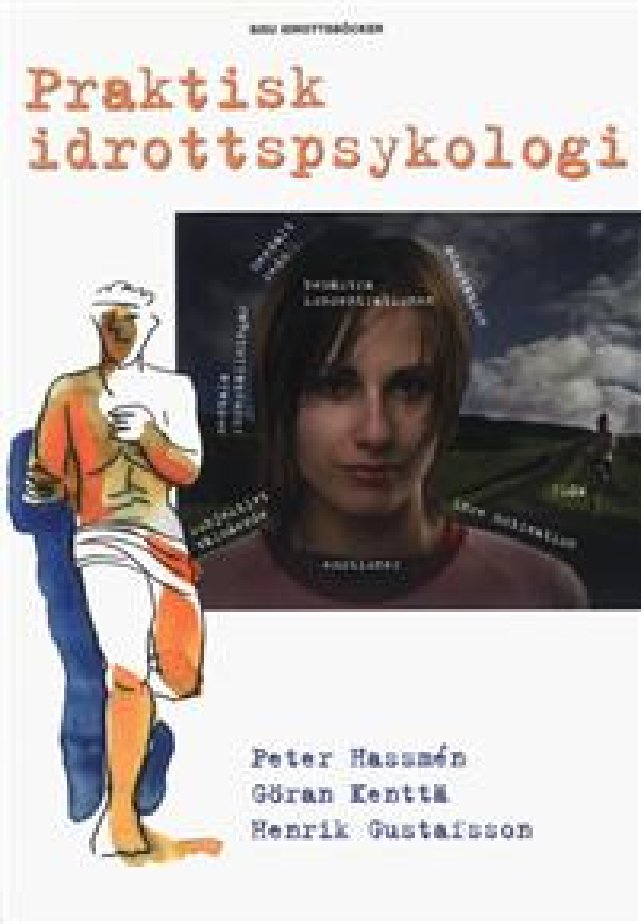
Praktisk idrottspsykologi PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Peter Hassmén.

Prestera 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 nyläget 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 samman¬fattas 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:

? Mental träning ? vad är det? för vem, av vem och varför?
? Du är så bra coach (ledare/tränare) som du mår!
? Individens välbefinnande som bas för prestationsförbättring.
? Teamet ? betydelsen av att fungera tillsammans.
? 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.
? Att vara mentalt redo.
? Vad innebär FLOW och hur uppnår man det?
? Balans i tillvaron som en förutsättning för prestation.

Annan Information

Praktisk idrottspsykologi. By Peter Hassmén Göran Kenttä Henrik Gustafsson (Bok) 2009, Svenska, För vuxna. Topic: Idrottspsykologi,.
Generella effekter Idrottspsykologi. Enbart föreläsning: 1,5-2 timmar. Föreläsning med t.ex. praktiska inslag: 3-4 timmar. Processledning – Workshopar: Enligt.
Det är ditt förhållningssätt till det du ska göra som styr hur du upplever det, om du ser praktiska hinder eller faktiska möjligheter. – Kan du förändra ditt sätt att se.
Minst tre års teoretisk högskole-eller universitetsutbildning i idrottspsykologi eller psykologi tillsammans med kurs/utbildning där det ingår praktiskt arbete under.
20 sep 2016 . Kurslitteratur som används är Träningslära för idrotterna och Praktisk idrottspsykologi. Träningslära för idrotterna.jpg Praktisk idrottspsykologi.
14 jan 2011 . idrottspsykologi i verkligheten . idrottspsykologisk rådgivare – psykoterapeut steg 1, idrottspsykologi (6 år på .. praktisk demonstration av bra.
Den här portalen samlar information som gäller generellt för hela Åbo Akademi så som t.ex. olika praktiska frågor, studieteknik, jobb, boende, utlandsstudier,.
Buy Praktisk idrottspsykologi by Peter Hassmén, Göran Kenttä, Henrik Gustafsson (ISBN: 9789185433742) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and.
Idrottspsykologi handlar om att förbättra sina mentala förutsättningar oavsett nivå. . Teori och praktiska övningar varvas under denna workshop med målet att.
Boken avslutas med en rad praktiska självskattningsformulär i syfte att kartlägga . och han är medförfattare till böckerna Idrottspsykologi och Idrottsledarskap.
. doping, nutrition och idrottspsykologi. Nationella Steg-2 kurser anordnas också regelbundet och innefattar områdena rehabilitering, överbelastningsskador,.
Det är den praktiska tillämpningen av teorier och funktionella metoder tillsammans med förståelsen för processtänkandet som är viktigt, säger hon.
Praktisk idrottspsykologi. av Peter Hassmén - Göran Kenttä - Henrik Gustafsson. Häftad bok. SISU Idrottsböcker. 2009. 252 sidor. Mer om utgåvan.
23 mar 2015 . Idrottspsykologi är idag en naturlig del av vardagen för tränare och utövare i . jobbar praktiskt som idrottspsykologisk rådgivare med många.
. initiativet till att starta Forskningsgruppen för Idrottspsykologi i Stockholm och . Johan ger såväl teoretiska som praktiska redskap till att verkligen förstå vad.
40 poäng Idrottspsykologi 20 poäng medveten hälsa 5 poäng humor och hälsa . Praktisk information. Personliga träffar i Örebro och Stockholm Skypecoaching.
Utbildningen på hockeygymnasiet är inriktad på en praktisk del samt en . i till exempel träningslära, kost, idrottspsykologi och skadeförebyggande träning.
Home/Psykologi & Pedagogik. Praktisk idrottspsykologi. 289 kr. Lägg i varukorg. Art. nr. 9789185433742. Kategori: Psykologi & Pedagogik.
Hit hör praktisk matlagning och näringsfysiologi, idrottspsykologi, systematik inom tränings och tävlingsplanering, meditationskurs,yogakurs, praktiska.
25 mar 2014 . Idrott B, Idrottspsykologi och coaching, 30 högskolepoäng . praktiskt tillämpa

och analysera ett kommunikationsverktyg (coaching) - redogöra.
Förutom att jag hjälper eleverna med praktisk träning läser vi teori i ämnen som . ledarskap, träningslära, idrottsskador samt idrottspsykologi/mental träning.
5 nov 2009 . "Praktisk idrottspsykologi" - en nyhet från SISU Idrottsböcker för coachen som genom mental träning vill hjälpa idrottare att utveckla och.
Idrottspsykologi och kost och träning. I åk3 får du bland annat arbeta med . utveckla dig både praktiskt och teoretiskt men också socialt och mänskligt. Idrotten.
Programmet varvar teori med praktiska inslag där du får träna yrkesfärdigheter. . Förutom huvudområdet psykologi som profileras mot idrottspsykologi, ingår.
Praktisk idrottspsykologi av Hassmén, Peter. Pris från 140,00 kr.
teori och praktiska möjligheter respektive begränsningar. Kursens . Kursens första del ägnas åt att definiera idrottspsykologi samt att ge en bred översikt av.
7 jun 2016 . Här hittar du korta instruktionsfilmer med praktiska tips och inspiration på hur du utvecklar din egen eller . Idrottspsykologi för tränare/ledare.
Kursen presenterar psykologiska perspektiv på idrottslig prestation och motionsidrott. Syftet med idrotts- och motionspsykologi är att skapa en ö.
Tränings- och tävlingspsykologi: Praktisk idrottspsykologi för tränare, ledare, aktiva och andra intresserade. Front Cover. Willi Railo. Sveriges Riksidrottsförbund.
Idrottspsykologi. Rörlighet. Kost. Motorinlärning. Instruktörens kroppsspråk . Metodik och praktisk tillämpning av träningslära. 11:30 – 12:30. Rörelseanalys.
12 mar 2012 . Om du vill läsa mer om dessa råd och annat matnyttigt så rekomenderar vi att du läser boken Praktisk idrottspsykologi (2009) av Hassmén,.
Praktisk idrottspsykologi… Visar varför mental träning är något som alla, oavsett nivå och ambitioner, kan och bör ägna sig åt. Boken ger dig en inblick i den.
Jämför priser på Praktisk idrottspsykologi (Häftad, 2009), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av Praktisk idrottspsykologi.
Utöver den praktiska träningen läser du också kursen tränings-och . praktisk kunskap inom områden som t.ex. träningsmetoder, idrottspsykologi och kost samt.
en jämförelse av svensk idrottspsykologi med verksamheten i några andra länder. .. utbildningarna med praktiskt orienterade utbildningar inriktade mot en.
Hassmén, Peter, Kenttä, Göran & Gustafsson, Henrik. SISU Idrottsböcker 2009. Häftad, 252 s. Illustrerad. Utmärkt skick. Innehåll: "Mental träning", "Coachen och.
Praktisk idrottspsykologi: författaren Peter Hassmén är professor i idrott vid Örebro Universitet och var tidigare kopplad till psykologiska institutionen på SU.
19 jan 2016 . Idrottspsykologi handlar om att få en idrottare, till exempel en . bra då han både får tillämpa sina kunskaper praktiskt i en förening, men även.
Idrottsämnen Anatomi/fysiologi. Idrottspsykologi/mental träning. Träningslära – praktisk och teoretisk. Ledarskap – praktiskt och teoretiskt. Personliga fystester
Eftersom jag har tenta på gång (idrottspsykologi) så sysselsätter jag mig . med en kombination av lite visualisering och praktisk träning kan det.
Idrottspsykologi. Dagens innehåll: 1. Introduktion i ämnet Idrottspsykologi. 2. Karriärsutveckling och övergångar. 3. Verktyg/Praktisk anknytning (måltrappa). 4.
LIBRIS titelinformation: Praktisk idrottspsykologi / Peter Hassmén, Göran Kenttä, Henrik Gustafsson ; [illustrationer: Peter Sundström]
Det är viktigt att det vi gör tillsammans har en stabil grund i vetenskapen och också är praktiskt genomförbart. Idrottspsykologi Idrottspsykologi är den disciplin.
(ur "Praktisk idrottspsykologi") "Träna optimalt, inte maximalt." "In the movie of your life, do you like what you see?" (Marin, Men In Trees) "The rest of your life is.

Då idrottspsykologi är ett intresseområde fortsatte Martin studera KBT för elitidrott, KBT betyder kognitiv beteende terapi och är en modern praktisk variant av.
Praktisk volleyboll, teknik. Fysisk träning, praktik. Idrottspsykologi. Tränar och domarutbildning. Träningslära. Ledarskap. Volleybollhistorik. Dessa program kan.
praktisk yrkesverksamhet, först 17 år på IBM och sedan 7 år på Fujitsu. . på Stockholms Universitet - Praktisk Retorik, Idrottspsykologi, Advanced English.
10 sep 2010 . I förberedelserna för en föreläsning inom idrottspsykologi hittade jag en ganska . Självmedvetenhet – För att kunna genomföra olika praktiska.
18 okt 2012 . Jag tycker att idrottspsykologi är väldigt intressant. Praktisk psykologi handlar om att hitta metoder för att lösa ett psykologiskt problem.
Hans specialområde är idrottspsykologi och han är medförfattare till böckerna Idrottspsykologi och Idrottsledarskap. Nystart! skrevs under en längre vistelse i.
. och ungdomars utveckling, Träningsplanering, Arrangemang av handbollsturnering, Handbollens teknik och taktik (teoretisk och praktisk), Idrottspsykologi.
Praktisk volleyboll, teknik; Fysisk träning, praktik; Idrottspsykologi; Tränar-, domarutbildning; Träningslära; Ledarskap; Volleybollhistorik. Hur söker jag?
16 april Fyrisfjädern Uppsala - Tillämpad idrottspsykologi .. Fortsättning och fördjupning av kommunikation och förändring, psykologi, praktisk pedagogik, etik.
Yrke: Adjunkt i idrottspsykologi vid Högskolan i Halmstad, Idrottspsykologisk .. och utbildning kan bidra till att den praktiska Idrottspsykologin utvecklas.
Praktisk idrottspsykologi – Peter Hassmén, Göran Kenttä och Henrik Gustafsson,. SISU. 103 mental metoder – Anders Plate och Johan Plate, SISU. Leda med.
Ergonomhuset, 2004), s. 1398. 4 Peter Hassmen, Göran Kenttä & Henrik Gustavsson, Praktisk idrottspsykologi (Stockholm: SISU idrottsböcker och författarna.
Själv har jag under mina år som idrottspsykolog kommit att luta mig mot systematisk . Egen praktisk erfarenhet efter många år som aktiv, ledare, forskare och.
NYA BÄST NÄR DET GÄLLER : IDROTTSPSYKOLOGI av Railo, Willi: Alberto . Boken är enkel och praktiskt inriktad för att du också ska ha möjlighet att bli bäst.
29 okt 2009 . Ny bok av Peter Hassmén, Göran Kenttä och Henrik Gustafsson om Praktisk idrottspsykologi, utkom i okt 2009. Prestera bättre med smart.
Idrottsutbildningen Golf på är auktoriserat av Svenska Golfförbundet. Du erbjuds en bred golfutbildning med tonvikt på praktisk träning, golfteori, idrottspsykologi,.
Jag kände dock ganska snart att jag ville ha mer praktisk tillämpning och då . program (160 p) med inriktning mot Folkhälsovetenskap och Idrottspsykologi,.
Praktisk idrottspsykologi. av Peter Hassmén Göran Kenttä Henrik Gustafsson (Bok) 2009, Svenska, För vuxna. Ämne: Idrottspsykologi,.
Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap, Forskningsgruppen för idrottspsykologi.ORCID-id: 0000-0002-9921-6586.
3 okt 2017 . Praktiska moment. Olika tekniker och metoder för stresshantering (mindfulness mfl) Distansmoment Inläsning av litteratur samt praktisk egen.
23 apr 2015 . Intresset kring idrottspsykologi växer kraftigt. Fler och fler inser . Bra med praktiska case om situationer som jag tror de flesta kan relatera till.".
12 jan 2010 . Praktisk idrottspsykologi Peter Hassmén, Göran Kenttä & Henrik Gustavsson STYRKETRÄNING för idrott, motion och rehabilitering Roland.
Idrottspsykologi - Så når du dina mål och släpper dina inre hinder! . Genom praktiska och tydliga mentala verktyg kommer du att få samma och bättre resultat.
1 Träningslära för idrotterna 2 Praktisk idrottspsykologi. Lek med tanken – mental träning för barn & ungdom; Styrketräning - från lek till elitidrott(Bok, DVD, WEB).

. Praktiska exempel; Material som du kan använda i din fortsatta träning eller mot . Båda har en ”European Master inom idrottspsykologi” och Fredrik forskar i.
Idrottspsykologi, Hassmén, Hassmén och Plate; Inlärningsrevolutionen, Gordon . Praktisk Idrottspsykologi, Hassmén, Kenttä och Gustafsson; På spaning efter.
Kursen är fortsättning och utveckling till idrottspsykologi i teori och praktik. Kursen syftar till att ge . Den andra delkursen utgörs av ett praktiskt tillämpat arbete.
Den praktiska fotbollsträningen bedrivs huvudsakligen på Södertälje Fotbollsarena, där skolan året runt har tillgång till en fullstor (105 x 65 m.) uppvärmd.
I boken Praktisk idrottspsykologi skriven av Peter Hassmén, professor i idrottspsykologi, Göran Kenttää, fil dr. i psykologi och Henrik Gustavsson som är Sveriges.
Ur boken Simmaren. Ur boken "Praktisk idrottspsykologi", SISU. Tänkaren. Ur boken Tänkaren. Ur boken "Praktisk idrottspsykologi", SISU. Ur häftet "Att umgås.
796, Sport. Idrott. Här ingår bl.a idrottspsykologi . Praktisk idrottspsykologi av Peter Hassmén, Göran Kenttä, Henrik Gustafsson. ISBN: 9789185433742.
Praktisk idrottspsykologi (2009) NY! av Peter Hassmén Innehållsförteckning>> · Finns boken inne på biblioteket? ¤ Coachingsamtal inom idrotten (2002)
10 jun 2017 . Han är inte den typen av idrottspsykolog som fanns på 1980-talet där man låg och lyssnade på band utan det är mer praktisk idrottspsykologi.
visa grundläggande kunskaper i idrottspsykologi samt hur psykologiska faktorer . sker i form av skriftlig och muntlig uppgift, samt tillämpning av praktisk uppgift.
Idrottspsykologi . De psykiska faktorer som kan påverka din prestation presenteras här, tillsammans med praktiska exempel, som ska hjälpa dig att förstå.
Frakt är inkluderat i alla priser. I de fall en butik kan leverera på flera olika sätt räknar vi endast med det billigaste leveranssättet för privatpersoner.
En del av oss arbetar mer praktiskt (dessa har bilder och kontaktuppgifter). . Sverker Fryklund, universitetsadjunkt, idrottspsykolog, psykoterapeut (KBT). Väldigt.
27 apr 2017 . Kurslitteratur som används är Träningslära för idrotterna och Praktisk idrottspsykologi. Deltagaravgift 3 000 kr. GTU nivå 3 - Prestation (kurstid.
16 okt 2015 . Idrottspsykologi tycker jag ju är extremt intressant, Träningslära är ju nyttigt att kunna om man ska träna bra och . Praktisk idrottspsykologi:.
Idrottspsykologi. Natur & Kultur. Hassmén, P., Kenttä, G., & Gustafsson, H. (2009). Praktisk idrottspsykologi. SISU Idrottsböcker. Hayes, S. C., Strosahl, K. D..
. Föreläsningar inom idrottspsykologi, löpning och livsstilsförändringar med fokus på . Föreläsning om skadeförebyggande träning samt praktisk gruppträning.
Modern idrottspsykologi: I och utanför arenan. Karin Moesch RF, Rasmus Wallin-Tornberg Högskolan i Halmstad, Magnus Lindwall GU. 14.30-14.50. Measuring.
Idrottspsykologi med Fredrik Weibull & Mikael Wallsbeck. . Avsnittet innehåller många kloka tankar och en hel del praktiska exempel på hur man kan hantera.
viktiga perspektiv: den praktiska och. Bryggan mellan teori och . Avståndet mellan praktisk och veten- skapligt .. tillämpad idrottspsykologi i dennes arbete med.
Tillämpad idrottspsykologi I: Idrott, fysisk aktivitet och hälsa 15 hp. Applied Sport Psychology I: . typer av praktiska genomföranden. Värderingsförmåga och.
27 jun 2016 . Vi integrerar dessutom traditionell idrottspsykologi med ett . med både teoretiska och praktiska inslag, för landslag och andra elitgrupper.
Praktiska laborationer med olika idrottsmedicinska mätinstrument . Hassmén, Peter; Hassmén, Nathalie; Plate, Johan Idrottspsykologi. Stockholm : Natur och.
Saco har samlat information för dig som arbetar som eller vill utbilda dig till psykolog. hur arbetar man, vad tjänar man och hur ser arbetsmarknaden ut?

Pris: 296 kr. Häftad, 2009. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp Praktisk idrottspsykologi av Peter Hassmén, Göran Kenttä, Henrik Gustafsson hos Bokus.com.
Den har boken vagleder dig i praktisk idrottspsykologi och ger dig tips pa hur du kan arbeta med den i vardagen. Enkla, praktiska verktyg for mental traning
3 nov 2010 . Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org . En bok om praktisk idrottspsykologi skriven av välkända svenska forskare och tillämpare.
9 aug 2014 . Göran Kenttä, forskare och universitetslektor i idrottspsykologi, vanligen . och menar samtidigt att alla praktiska och teoretiska erfarenheter på.
I Praktisk idrottspsykologi får framför allt coachen men även idrottaren konkreta råd om hur man med mental träning både ökar välbefinnandet och förbättrar.
Köp billiga böcker om Idrottspsykologi i Adlibris Bokhandel. För dig som älskar . Topplistan idrottspsykologi. The Mindful Athlete. 1 . Praktisk idrottspsykologi. 5.
Praktisk idrottspsykologi. Peter Hassmén konstruktörerna (Peter Hassmén & Carolina Lundqvist) framhåller, att informationen från ett. Se vidare : Hassm én,.
Professor i idrottspsykologi vid Umeå universitet. . Praktisk idrottspsykologi, Peter Hassmén, Göran Kenttä och Henrik Gustafsson, SISU Idrottsböcker 2009.