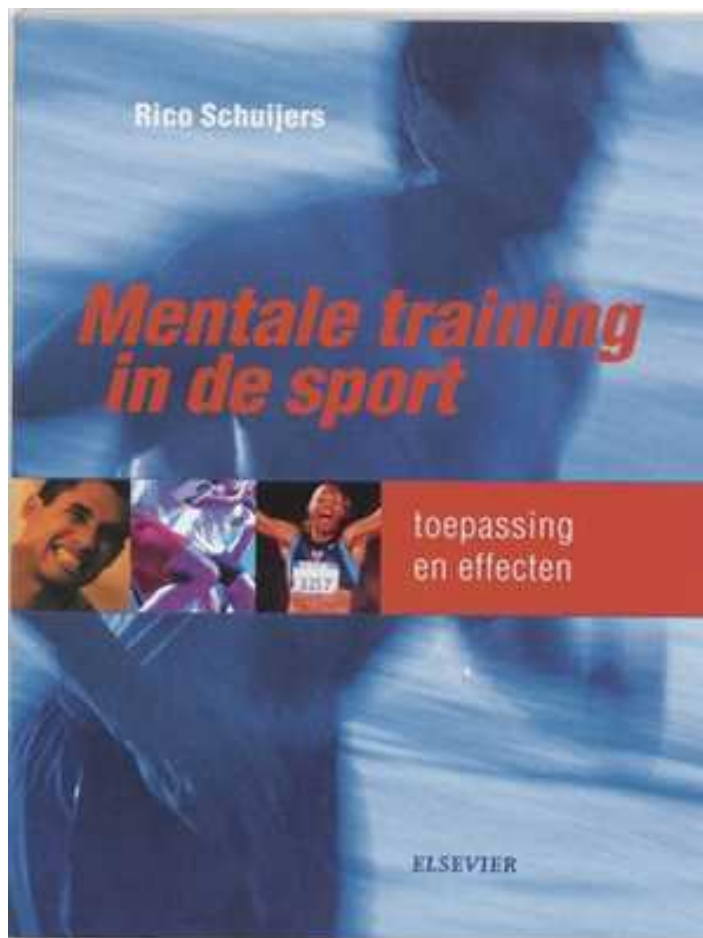


Mentale training in de sport PDF

R. Schuijers



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: R. Schuijers
ISBN-10: 9789035226968
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3842 KB

OMSCHRIJVING

De belangen in de topsport zijn in de afgelopen decennia flink toegenomen. Daarmee is ook de mentale druk als prestatiebepalende factor een grotere rol gaan spelen. Zelfvertrouwen blijkt doorslaggevend op het moment dat het er echt om gaat. Dit boek leert (top)sporters alles over mentale trainingsprogramma's en bewijst dat het gebruik ervan hun vruchten afwerpt. Zelfvertrouwen trainen? Aan de hand van wetenschappelijk onderzoek gedaan met topsporters van wereldniveau, bewijst dit boek dat sporters beter presteren wanneer ze hun mentale vaardigheden trainen. Mentale training verbetert de technische uitvoering, waardoor (top)sporters hun hoogst haalbare persoonlijke niveau halen, waardoor (top)sporters uiteindelijk vaker zullen winnen. Praktijkoefeningen Mentale training in de sport is zeker niet alleen theoretisch van aard, maar is evenzeer verrijkend waar het gaat om ademhalings-, ontspannings- en energieoefeningen. Hoe verbeter ik mijn zelfvertrouwen? Hoe bereik ik het juiste spanningsniveau in een wedstrijd? Welke processen zijn van invloed op mijn prestatie? Kortom Mentale training in de sport geeft aanbevelingen, wetenschap en gaat over falende sporters, verdwenen automatismen, persoonlijkheid, het ongrijpbare fenomeen dat topvorm heet, black-outs, overtraining en ga zo maar door. Kortom interessante informatie voor iedere beoefenaar die zijn sport serieus neemt, alsmede voor een ieder die actief betrokken is in de sport. Dit boek is de mentale oppepper tot in lengte van dagen. Rico Schuijers de auteur van dit boek is sportpsycholoog en mental coach. In de afgelopen vijftien jaar heeft hij met honderden sporters gewerkt.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Door middel van mentale training kun je beter leren omgaan met ... Het is deels ook afhankelijk van de (soort) sport die je beoefent van welke techniek je het meest ...

Met mentale training van goed naar beter! SPORT. ... Optimaal presteren in de sport Jong talent of volwassen topsporter? Train niet alleen je spieren, maar ook je hoofd!

Training Etcetera in Heerlen biedt trainingen aan op het gebied van mentale training, ... als sport-en prestatiepsycholoog, mental coach ... over de trainingen?

MENTALE TRAINING IN DE SPORT

[Lees verder...](#)