



Mowa Wewnętrzna w Sporcie - Przewodnik Psychologiczny

Indeks: 725016 Producent: Routledge

Cena: 203.71 zł

Opis

Self-talk in Sport

Producent: Routledge

"Mowa wewnętrzna w sporcie" to niezwykle interesujący produkt od Routledge, który przybliża psychologiczne teorie i szkoły myślenia związane z sportem. Znajdziesz tutaj również informacje na temat psychologii sportu, technik samomotywacyjnych oraz strategii mówienia do siebie. Ta publikacja ma na celu pomoc sportowcom w osiągnięciu lepszych wyników, poprzez lepsze zrozumienie swoich myśli i emocji.

Autorzy skupiają się na aspektach jak poprawa umiejętności motywacyjnych poprzez mowę do siebie, kontrola emocji i techniki psychologiczne mogą wpłynąć na wydajność sportowców. Przedstawione w książce przypadki i strategie mogą być przydatne zarówno dla zawodowych jak i amatorskich sportowców, a także dla trenerów i psychologów pracujących w sporcie.

"Mowa wewnętrzna w sporcie" to praktyczny przewodnik, który pomoże Ci lepiej zrozumieć rolę psychologii w osiągnięciu sukcesów sportowych. Ta książka jest dedykowana głównie dla osób zainteresowanych psychologią sportu oraz rozwojem osobistym poprzez samopoznanie i kontrolę emocji.

- **temat:** Psychological theory & schools of thought, Psychological theory & schools of thought, Psychological theory, systems, schools and viewpoints, Sports psychology, Psychological theory & schools of thought, SPORTS & RECREATION / Sports Psychology, SPORTS & RECREATION, Sports Psychology, SPORTS & RECREATION / General, General, Cognitive Behaviour Therapy;self talk;Self-talk Groups;sport psychology;Endurance Performers;emotion regulation;Self-talk Cues;self motivation;Self-talk Interventions;psychological interventions;Instructional Self-talk;Motivational Self-talk;Psychological Skills;Motivational Climate;Cue Words;Matching Hypothesis;Negative Self-talk;Self-talk Strategies;Learning Stage;Stimulus Independent Thoughts;Mind Wandering;REBT Theory;Rational Self-talk;tDCS;Goal Performance Discrepancies;Self-talk Training;Middle Distance Running Performance;Irrational Beliefs;Response Modulation Strategies, SPORTS & RECREATION / General, SPORTS & RECREATION / Sports Psychology, Sports & Recreation/Sports Psychology, Psychological theory, systems, schools and viewpoints, Sports psychology
- **wiązący:** paperback
- **język:** english, english, english
- **waga przedmiotu:** 308 grams
- **strony:** 244
- **słowo kluczowe tematu:** Cognitive Behaviour Therapy; Self-talk Groups; sport psychology; Self-talk Interventions; Self-talk Cues; Instructional Self-talk; Motivational Self-talk; Negative Self-talk; Endurance Performers; Psychological Skills; Motivational Climate; Cue Words; Matching Hypothesis; Self-talk Strategies; Learning Stage; Mind Wandering; Rational Self-talk; tDCS; Self-talk Training; REBT Theory; Irrational Beliefs; Goal Performance Discrepancies; Stimulus Independent Thoughts; Middle Distance Running Performance, Cognitive Behaviour Therapy;self talk;Self-talk

Groups;sport psychology;Endurance Performers;emotion regulation;Self-talk Cues;self motivation;Self-talk Interventions;psychological interventions;Instructional Self-talk;Motivational Self-talk;Psychological Skills;Motivational Climate;Cue Words;Matching Hypothesis;Negative Self-talk;Self-talk Strategies;Learning Stage;Stimulus Independent Thoughts;Mind Wandering;REBT Theory;Rational Self-talk;tDCS;Goal Performance Discrepancies;Self-talk Training;Middle Distance Running Performance;Irrational Beliefs;Response Modulation Strategies

- **kod podmiotu:** JMA, SCGP, SPO000000, SPO041000, SPO041000, JMA, JMA
- **grupa docelowa:** Tertiary education
- **Liczba przedmiotów:** 1
- **waga opakowania przedmiotu:** 0.302 kilograms
- **wydanie:** 1
- **zewnętrznie przypisany identyfikator produktu:** 103233682X, 9781032336824, 09781032336824
- **producent:** Routledge
- **tytuł serii:** Routledge Psychology of Sport, Exercise and Physical Activit
- **gatunek muzyczny:** Psychological theory, systems, schools and viewpoints, Sports psychology, Psychological theory & schools of thought, Sports psychology, SPORTS & RECREATION, Sports Psychology, SPORTS & RECREATION, General
- **Data publikacji:** 2022-06-13T00:00:01Z
- **numer wydania:** 1
- **nazwa przedmiotu:** Self-talk in Sport
- **data premiery:** 2022-06-13T00:00:01Z
- **data uruchomienia strony produktu:** 2022-04-14T06:34:18.568Z

Parametry

Wydanie	1
Język	polski
Typ	miękka okładka
Waga	308 g
Strony	244