

## Läsanvisningar Träff 2

### Mentala Färdigheter

#### Läs sidorna 104-143

Avsnittet handlar om att utveckla sin mentala kapacitet för att bli medveten om hur man tänker, känner och beter sig i olika situationer. Förstå hur man fungerar och vad man reagerar på för att sedan kunna utveckla strategier för att kunna hantera tankar, känslor och olika situationer.

Målet är att du efter vår träff om avsnittet ska ha fått ökad förståelse för:

- Vad som ligger till grund för en persons mentala kapacitet
  - Personlighetsdrag och mentala förmågor
  - Mentala processer
  - Koncentration och fokus
  
- Idrottspsykologisk färdighetsträning
  - Anspänning
  - Självförtroende
  - Motivation
  
- Mentala verktyg
  - Visualisering
  - Automatiserat beteende
  
- Stress
  
- Sömn och återhämtning

Titta lite extra på rutorna "tips" och "fundera och diskutera" som kommer ligga till grund för en del av det vi ska diskutera när vi träffas.