



Träna tanken - Reflektionsfrågor:

Vad tycker du är:

- bra med mentala föreställningar?
- mindre bra med mentala föreställningar?

Vad är svårast med mentala föreställningar?

Vad vill du lära dig mer om gällande mentala föreställningar?

Har du hört om någon duktig idrottare som använder sig av mentala föreställningar och i så fall hur använder sig den idrottaren av mentala föreställningar?

När tror du att det är vanligast att man använder sig av mentala föreställningar i din idrott?

Vilka tror du är de vanligaste anledningarna till att man använder sig av mentala föreställningar i din idrott?

Har du några nya idéer på hur man kan använda sig av mentala föreställningar?

Vad var det bästa du tog med dig från föreläsningen?

Kan du tillämpa något du lärt dig redan innan eller under nästa träning/tävling? I så fall hur?

Hoppas ni gillade föreläsningen! Vill du veta mer kan du ställa frågor direkt till mig via portalen. Där kan du också boka mig via webinarie eller på plats hos din förening eller organisation.

Med vänlig hälsning

Fredrik Weibull

