

Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Anders Plate.

Lek med tanken består av tre delar, ett LÄS-LYSSNA-LÄR-material och är anpassat för barn och ungdomar mellan 6 och 18 år. LÄS-materialet består av ett häfte som kan användas av tränare, lärare, föräldrar och ungdomar för att få en bra överblick över mental träning generellt.

Lyssna-materialet består av två CD-skivor. CD 1 innehåller övningar för olika åldrar, som barn och ungdomar kan använda. Exempel på hörövningar är bland annat målbildsträning, självförtroendeträning och avspänningsträning. CD 1 innehåller totalt 19 övningar. På CD 2 får du lyssna till berättelser om tolv idrottare. Berättelserna fokuserar på hur du som idrottare kan hantera olika idrottsituationer genom mental träning.

LÄR-materialet är en slags verktygslåda med metoder och övningar som barnen och ungdomarna kan jobba med för att direkt kunna använda den nya kunskap som de har fått tillgång till genom LÄS- och LYSSNA-delarna.

Annan Information

En presentation över ämnet: "Ungdomsledarutbildning Cykel Träna lek och lär"— . 4 Idrotten Vill Idrott för barn och ungdomar ska vara lekfull, allsidig och ta . ledarskap, mental träning, värdskap, arrangemangsutveckling mm) Process och .. Förstår man tanken bakom må-bra-kontot, inser man att "beteendeproblem" inte.

Diagnostic and statistical manual of mental disorders. FFT . Dessa kliniska riktlinjer gäller barn och ungdomar med allvarligt antisocialt beteende inklusive . Tanken är riktlinjerna ska kunna nyttjas som ett stöd i den kliniska .. svikit de utagerande barn som inte klarat eller varit motiverade till att leka eller prata på våra.

10 dec 2011 . Förmiddagen – 25-mannaträning för alla åldrar. Eftermiddagen – barn och ungdomar ett program för mental träning; "Lek med tanken"och.

INNEHÅLL. ARRANGÖR. V10. Ons 10/3. Barn HLR. Hjärt och lung räddning . Lek med tanken. Mental träning SISU . Ungdomsträning 9-13 år (U9).

"Lek med tanken. – mental träning för barn & ungdom". IDROTTSPSYKOLOGI OCH MENTAL TRÄNING. Här ges tillfälle att lära sig mer om mental träning.

2 apr 2017 . Jag kan leka med tanken att mitt hjärta har 2 miljarder tick under min livstid. är . Det är mycket mental träning, beteendeförändring och framför allt hur . som verkar för integration genom idrott bland barn- och ungdomar.

3 jun 2013 . Tankecoaching för barn, tonåringar och vuxna10. AD/HD och .. kockvaccin blivit godkänt för barn och ungdomar mellan 6 och 17 år.1 .. Dels genom mental träning i avslappnat tillstånd, dels genom utbildning i .. många fall har med attityder till barns lek.

21 apr 2012 . Fysiologi. 10. Mental träning. 11 . gemensam grundtanke för att utveckla våra utövare. ... Lek med tanken – mental träning för barn & ungdom.

Some fonts could not be loaded. Try reloading.Dismiss. Something went wrong.Please reload. Sign in. Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom.

8 maj 2017 . En sportkurs för barn och ungdomar vill ge möjlighet för deltagarna att . Joanne Elphinston: Lek med tanken Mental träning för barn ungdom.

16 maj 2017 . En majoritet av barn och ungdomar över sju år deltar i organiserad idrottsverksamhet. . Lek med tanken. Mental träning för barn & ungdom

Pris: 296 kr. häftad, 2008. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom av Anders Plate, Johan Plate (ISBN.

Lek med tanken - mental träning för barn & ungdom. Idrott kan vara både kul och helt tröstlöst. Men genom att träna tanken kan vi lära oss att styra våra känslor.

Lika barn leka bäst (ordspråk: människor som är lika till sättet trivs bra tillsammans) . Barn och Ungdom . Har jag syndat i tanken, så är det bäst att synda i gärningen, synden blir lika stor, sa flickan, kröp till pojken. . Mental träning Ordspråk

8 apr 2017 . Barn under 110 cm Ord. Pris För barn i 6-12 årsåldern Joanne Elphinston: Lek med tanken Mental träning för barn ungdom Anders Plate,.

...en skrift som redovisar vilja och inriktning för ungdomsverksamheten i .. att all barn- och ungdomsträning ge- nosyras av lek och glädje, och att varje . gäller fotbollsmässig, fysisk, mental och . Tanken i bollek är att alla skall få delta.

Träna med medicinboll med övningar på dvd - Martin Lidberg & Johnny Nilsson Träning . Lek med tanken - mental träning för barn & ungdom med två dvd; cd 1.

En del av de barn som en gång lyssnade till hennes sagoläsning har hunnit bli vuxna och . och tagit fram appen "Mitt privatliv" som riktar sig till ungdomar med funktionsvariationer. . Tanken är att individen, genom att lära in nya rörelsemönster, ska få . I lekgrupperna får

barnen möjlighet att träna sin förmåga till samspel,

Vid undersökningar kring orsakerna varför barn och ungdomar börjar och fortsätter med en idrott .. Tanken att man kan ”träna” alla dagar på året. Begreppet träning utvidgas från klubbens träning .. Under lov är det lyckat att ha något läger med mycket lek och golf. Barn. 2. .. mental rådgivare kan vara med och lägga upp.

Jämför priser på Lek med tanken: mental träning för barn och ungdom (Häftad, 2008), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet.

27 jan 2013 . Nu varnar forskare och läkare för ökad psykisk press, när leken blir allvar. Det här är . Hela, hela veckan fokuserade på när det var träning och vad som skulle göras och det var . och andra fysiska skador ser ut att öka bland barn och ungdomar som elittränar. ..

Tanken är att hitta morgondagens stjärnor.

Barn & Ungdom. 2017. DALARÖ . verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.” . dokument där tanken är att olika delar ur . del, träning för barn ska planeras och .. och avancerad mental förberedelse.

Få sysselsättningar innehåller lika mycket känslor som idrott Genom att träna tanken kan vi lära oss att styra våra känslor till att bli mer inriktade på att uppleva.

11 maj 2017 . För barn i 6-12 årsåldern Joanne Elphinston: Lek med tanken Mental träning för barn ungdom Anders Plate, Johan Plate: Litteratur.

5 mar 2017 . Kulturutbud för barn, ungdomar och skola i Kalmar län. . i 6-12 årsåldern Joanne Elphinston: Lek med tanken Mental träning för barn ungdom.

Du är här: Hem / Barn och Ungdom / Fotboll i skolan / Fotboll i grundskolan . Spela, Lek och Lär · Fotboll i skolan . Den pedagogiska tanken . fotbollens träningslära - mental träning/prestationsutveckling och välmående - kommunikation/att.

Vi möter barn och ungdomar som har olika sätt att sortera, filtrera och .. Leka med tanken, spela upp på den ”inre teatern” .. ”chefen” arbetar betydligt mer – tar mer mental energi . Träna strategier att vänta; ”Räkna tyst till 20 innan du ställer.

230:- Nytt från Bokus Bokus. FBöcker och Litteratur. Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom 296:- Nytt från Bokus Bokus. FBöcker och Litteratur.

Barn- och ungdomspsykiatri i Stockholms läns landsting. © Författarna och .. rande problematik, får rollmodeller och tränar nya färdigheter. I den mån ... Manual of mental disorders [DSM-IV]; American Psychiatric Association. [APA], 1994). .. (t.ex., barnet vågar inte leka med andra och får stanna inne och titta på roliga.

. kostnadsfri föreläsning kring mental träning för barn och ungdom med Johan Plate! .

Träning onsdag 8/11, 17.30-18.45. . F 09-12 löpning/lek 17.30-18.30.

Träning. Tränarutbildningstrappa. 8. 7-10 år - Introduktion av friidrott för barn. 9. 10-14 år . Grundtränar- utbildningen nivå 1, GTU 1. Friidrott. 12-14 år. Ungdoms- tränar- utbildning .

Tanken är att föräldrautbildningen kompletterar föreningens övriga föräldra- . kastgrenar kombinerar med lekar, stafetter, hinderbanor samt.

Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom (Häftet) av författer Anders Plate. Pris kr 329. Se flere bøker fra Anders Plate.

4 apr 2017 . Att få leka är viktigt oavsett om man är barn, ungdom eller vuxen. . Lek med tanken - Mer glädje och mindre press med mental träning!

7 jun 2010 . Genom leken finner barn ett sätt att hantera sin omvärld. Leken är .. En av grundförutsättningarna för leken är att man i tanken kan .. När de stöter på problem söker de lösningar, och tränar sig därmed på att hitta alternativ ... den ”vilda” utomhusleken har en inre mental rörlighet såväl som en yttre fysisk.

Vintertid prövar vi även ”lek med tanken” dvs mental träning anpassad till Trollens . SAKOs Ungdomsserie, en tävling som är anpassad för barn och ungdomar.

Har ofta svårt att bibehålla uppmärksamheten inför uppgifter eller lekar (till exempel har . Undviker ofta, ogillar eller är ovillig att utföra uppgifter som kräver mental . Hos ungdomar eller vuxna kan det vara begränsat till en känsla av rastlöshet. .. För ett barn med ADHD-diagnos är koncentrationsstörningen tydlig oavsett.

25 jun 2014 . I Tränarpasset får du denna gång inspel om mental träning och hur det kan hjälpa . Lek med tanken – mental träning för barn och ungdomar.

En del av litteraturen ingår i grundläggande träningslära. . Lek med tanken – mental träning för barn & ungdom; Styrketräning - från lek till elitidrott(Bok, DVD),

. som är direkt relaterade till träningen och man måste utforma träningen med det i tanken. .

Man vet att intensiv fysisk träning i ungdomsåren ger större, starkare och .. Alla barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva genom lek, sport, spel, .. Plag J, Heinz A, Ströhle A. Exercise and physical activity in mental disorders.

Företaget består av välutbildade idrottspsykologiska rådgivare som arbetar med en av huvudteknikerna inom mental träning, nämligen visualisering. Genom att

Råd till idrottsföräldrar: Se till att själv leka med barnet. . För barn och ungdomar 6–17 år rekommenderas sammanlagt minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet: . (viss minskning av kroppsfett hos barn och ungdomar med övervikt/fetma); Mental hälsa . friskare och grundtanken är att motivera till motion och träning året om.

Detta betyder inte att idrottarna måste bestämma träningsupplägget. Men det . Mental träning för att hitta glädje . träna tanken fotboll . Att samlas lite tidigare och fika, leka eller göra någonting roligt är ett förslag. .. Aikido är ett exempel på det och inom vissa andra idrotter tävlar inte ungdomar/barn upp till en viss ålder.

Plate, Johan & Anders. SISU Idrottsböcker 2008. Häftad, 108 s + CD och dagbokshäfte.

Illustrerad. Litet veckspår på främre omslagshörnet samt marginellt kludd.

Klubbens barn och ungdomar med föräldrar samlas till årets . Tanken är att få mer motiverade .. från Hälsovågen att föreläsa om mental träning för de äldre.

Mer glädje och mindre press med mental träning! Idrott kan vara både kul och helt tröstlöst.

Men genom att träna tanken kan vi lära oss att styra våra känslor till.

3.2.1 Barn och ungdomsfotbollens värdegrund: . . 3.3.2 Varför slutar då ungdomar spela fotboll? ... träning och lek, tävling och uppvisning. Idrotten ger ... Utbildningarna är fristående och tanken är att ungdomsledarna kan välja att gå en eller flera ... teambuilding, mental träning och kommunikation/ konflikthantering.

PDF Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom ladda ner. Beskrivning. Författare: Anders Plate. Lek med tanken består av tre delar,.

Skapa fysisk och mental kapacitet . Det ska finnas en integrering mellan barn, ungdom, bred, elit och motion; Kompassen bygger på Svensk . Tanke. Handling. Känsla. Systematisk träning. Varför systematisk träning? . Se "Lek med tanken".

Idrottslärares uppfattning om och användande av mental träning i ... Rapporten påpekar att det är angeläget att en ökad psykisk ohälsa bland barn och ungdomar ... återskapa en positiv tanke och få den känslan inombords (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). ... Övningar lektes fram med hjälp av diverse lekar då.

Han är ny i våra blå/vita färger inför 2018, men har tränat med Leif sen några år .. Dingo camp 11- 12 november, Läger på Bosön för barn födda 08-06 . Ett trettiotal ungdomar är just nu på ett kort helgläger på Bosön med en . I går kväll var det också en bra föreläsning där Malin Sundström pratade om mental träning.

3 okt 2006 . "Barn som väcker oro" handlar om att sätta på sig rätt glasögon för att hitta .

Beteenden / symtom som bör leda tanken till neuropsykiatriska problem . har stereotyper i rörelser, lek och beteende. . Svagbegåvning, mental retardation, dyslexi, dyskalkuli . träning i

att använda tiden kreativt och meningsfullt.

. M Wallsbeck, F Weibull Art nr: 1287 Pris: 259 kr Medlemspris: 209 kr 3 LEK MED TANKEN MENTAL TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOM Författare: Anders.

21 maj 2017 . Rätt insatser på rätt nivå för barn och ungdomar med psykisk ohälsa . Joanne Elphinston: Lek med tanken Mental träning för barn ungdom.

Tanken är att eFYSS ska kunna användas i den kliniska vardagen, vid själva patientmötet. . Nya rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar . Fysisk aktivitet kan utgöras av aktiv transport (gå/cykla), lek och utforskande av omgivning och . För att främja fysisk och mental hälsa samt fysisk kapacitet under.

21 okt 2017 . Lek med tanken! - Mental träning för barn & ungdom (2 st cd-skivor medföljer) Johan Plate och Anders Plate Häftad, 2008 ISBN: 91-85.

barn eller en ungdom drabbas av psykisk ohälsa (Carr, 2009). De anhöriga som ... Familjen, mestadels föräldrar och syskon, har sedan mental- och specialistsjukhusen lades .. diskussion, samt träning i rollspel och även av hemuppgifter. .. LEK. Tanken är att föräldrarna ska bygga upp ett positivt samspel med barnet.

21 feb 2017 . Barn och ungdomar deltar över 150 000 gånger per år på .. Intern via plantskolan (10-12år) - Spelförståelse: "Första tanken" . Genom lek med boll utveckla barnens fotbollskunskaper samt stimulera intresset för .. Under året skall spelarna i P15 – U19 delta på minst en föreläsning i mental träning.

Guldhjälmen bygger på materialen Idrottsledare för barn och ungdom, Lekar och stafetter. . Barn och ungdomars fysiska träning och utveckling ... när deltagarna till exempel ska tala om vad de känner och gör reflektioner med tanke på vad ... du sa om mental träning inspirerade mig verkligen till att pröva" än att välja det.

27 sep 2016 . Lek med tanken består av tre delar, ett LÄS-LYSSNA-LÄR-material och är anpassat för barn och ungdomar mellan 6 och 18 år. LÄS-materialet.

Barn och ungdomsvetenskap, lärarutbildning 210hp . Elin Wickman och Jennie Gyllin Milstam (2011), Fri lek – ett uttryck "inom ... I den fria leken tränar barn, . egna rum och världar, för att där ge ord åt tanken (Knutsdotter Olofsson, 1996:198). . Enligt Knutsdotter Olofsson (1992) är låtsasleken en mental sysselsättning.

plats, minnesträning med RoboMemo för barn och ungdomar med ADHD samt ... Mental functions of sequencing complex movements [b176]. . Författarna anser att med tanke på de kognitiva funktionerna som är associerade .. aktivitet, passa tider, leka, vara socialt engagerad, utföra aktiviteter som tänkt samt att klara.

Dans, Lek, Musik: . Barn o Ungdom: . Det ger mental träning. . och tid, för människorna som ständigt är i fara, att förfalla ensidigt till tanke, vilja eller känsla.

21 okt 2009 . Lek med tanken: Mental träning för barn och ungdom (SISU Idrottsböcker) vill att vuxna som på olika sätt är inblandade i ungas idrottsutövning.

24 okt 2017 . Vi har aldrig fått så positiv respons på något nytt träningskoncept. . Lek med tanken: Mental träning för barn och ungdom av Anders och Johan.

Titel Författare / Förlag / ISBN Beskrivning Lek med tanken - mental träning för barn & ungdom (Paket: bok + CD + övni.

man blir glad och andra saker gör en ledsen? Material: - Lek med tanken – mental träning för barn och ungdom, bok/dvd, SISU idrottsböcker. Träningsmiljö.

Hälsa & psykologi online på CDON.COM. Bra priser och snabb leverans på Nordens största varuhus!

Idrottens barn- och ungdomsledarutbildning på basnivå kallas Plattformen och . lära dig mer om mental träning och hur du kan använda det för att maximera din . Avgiften är 200 kronor och inkluderar fika och boken "Lek med tanken" och.

7 mar 2017 . Här kan man leka med tanken att vi har en hög inkomst oavsett vad vi gör, då klarnar det ofta ganska snabbt vad man vill göra egentligen.

Men genom att träna tanken kan vi lära oss att styra våra känslor till att bli mer . Många barn utövar idrott under press. . Mental träning för barn- och ungdom

VIF Ungdomsfotbolls utbildningshandbok och övningsbank är gjord för att ge .. Lek med tanken – mental träning för barn och ungdom (Johan Plate, Anders.

8 okt 2012 . arbetar med barn- och ungdomsidrott eller bredd- och motionsidrott. . kan tas på lek eller allvar, den kan bestå av träning eller tävling i bredd- eller elitsam- manhang. Där finns barn ... Tanken att tränaren inte skall behöva något annat än sin . Mental träning - ”Varför gör de inte som jag säger?” - Offensivt.

Katalogen barn- och ungdomsböcker ... Med tanke på Gud : en introduktion till religionsfilosofin / Ulf .. Lek med tanken : mental träning för barn & ungdom /.

Utvecklingsplan för ungdomsspelare i Kungälv HK. SIDA 1 .. Lek med tanken -mental träning för barn & ungdom (Paket: bok + CD + övningar och metoder.).

2 apr 2014 . Vi läser programmet Barndoms- och Ungdomsvetenskap vid Malmö lärarhögskola för . och sex pedagoger om barn, barndom och krigs- och vapenlekar vill vi, ur ett .. också använda underrubrikerna leka för tanken samt leka för känslan. 2.2.1. Lekens .. en mental inställning, ett förhållningssätt till.

Tanken är att vi bygger banor/kombinationer tillsammans som är lätta att anpassa till olika nivåer. . Träningsstävling i agility för barn och ungdomar. Postades.

Psykisk styrka och mental glädje . "Lek med tanken" Prestationspsykologi . som möjligt för de som vill vara med och stötta sina barn och ungdomar i deras prestationsmiljö och personliga utveckling. . 13 februari 2017, Mental Träning

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom - Fortsättning .11. Pedagogik och .. ”Träna tanken”. ”Lek med tanken. - mental träning för barn & ungdom”.

ISBN: 9789185433582; Titel: Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom;

Författare: Anders Plate - Johan Plate; Förlag: SISU Idrottsböcker.

Magisterprogrammet i Barn och Ungdomsvetenskap, 61-80 poäng. . heten liksom att barn utvecklas genom lek och lärande. . samarbetsprojekt, Scamper (Sunshades and children’s mental, motor and physical abilities .. rörelseutrymmet innebär en begränsning av barns möjlighet att utforska och träna olika förmågor.

påstod han att han inte var ensam om denna fantastiska tanke. Han hade fått . behandlade inte de massproducerade bilder som barn, ungdomar och vuxna dagligen .. Nääs och Otto Salomon – slöjden och leken. Helsingborg: .. rande upp problematiken med ett arbete där mental träning förespråkas, ett arbete där.

ADHD och depression yttrar sig hos barn/ungdomar inom autismspektrum samt .. Barn med autism har ofta svårt för att leka spontana låtsas- eller fantasilekar.

Taggar. Träna tanken 144 mental träning 132 personlig utveckling 129 Idrottspsykologi 126 mentala . Hur aktiva är barn och ungdomar i dagens samhälle?

19 apr 2017 . Tandreglering för barn och ungdomar. . För barn i 6-12 årsåldern Joanne Elphinston: Lek med tanken Mental träning för barn ungdom Anders.

säkerhetsarbete inte får leda till att barn hindras från lek och rörelse: . ska vi förbättra säkerheten för barn och ungdomar och förebygga dödsfall och skador ... och ledare låter barnen träna nya färdigheter i säkra sammanhang. .. mental elaboration. .. Med tanke på hur skadorna uppkommer: kontrollera att det inte finns.

23 feb 2016 . tillgång till exempelvis lek, kultur och idrott. Det ska finnas ett . statistik att en stor del av barn och ungdomar i Stockholms stad är fysiskt inaktiva. . hälsa, mental hälsa och självkänsla. De som är mer ... träna tillsammans i grupp. ... tanken, men också hur dessa

aspekter tillintetgörs av den nytto- präglade.

och nyttan av mental träning under tävlingssammanhang, för golf- och . För att möjliggöra för elitsatsande ungdomar att satsa på sin idrott samtidigt som . mening och inbegriper allt från barns motoriska lek till motions- och elitträning. .. särskilt med tanke på att gruppen var så lätt att identifiera, och att vissa kanske är eller.

MENTALTRÄNING. 60 . Som tränare för ungdomar och barn får du automatiskt en roll som ... Logiskt tänkande – vad som krävs för att utföra X? Gör olika tanke .. Vid varje träff planerar ni in olika fysiska lekar t ex innan en träning eller en.

Olof Rask, överläkare och barnneurolog, Barn-och ungdomsmedicinska kliniken, Skånes . Carl tränar. 36 .. hjärnan tröttnas mera av mental och fysisk ansträngning efter stroke och får ofta en ... Tanken med hjälpmedel är att de ska vara en hjälp och vi . lekar och aktiviteter i vardagen, säger Susanne Hansson Torgeby.

Mer glädje och mindre press med mental träning! Idrott kan vara . Anders och Johan Plate har tagit fram ett material som är anpassat för barn och ungdom i.

21 okt 2008 . Pris: 296 kr. Häftad, 2008. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp Lek med tanken : mental träning för barn och ungdom av Anders Plate, Johan Plate.

Aspergercenter är ett stöd och kunskapscenter för barn, ungdomar och vuxna med . Tanken med föreläsningen är att ge kunskap om mat- och ätsvårigheter,.

Byttorps IF ska erbjuda barn och ungdomar en trygg och kamratlig miljö, samt ska . Föreningskunskap, kostlära, mental grundträning, "lek med tanken".

gutler lindström marianne tkt lek tanke och koncentrationslek med öppna ögon cd b. GINZA. 119 kr . lek med tanken mental träning för barn och ungdom.

Hem / Böcker / Övrigt / Lek med tanken. Mental träning för barn & ungdom. Lek med tanken. Mental träning för barn & ungdom i gruppen Böcker / Övrigt hos.

10 feb 2014 . Fostra barn ungdomar och vuxna i simningens förlovade konst -- med stor . Det ska vara kul, stimulerande lekmoment i all träning. . Tanken bakom simlinjen är att ge en röd tråd från första kontakten med vatten till ... Simmarna ges information om / utbildas i kost, anatomi, fysiologi, dopning och mental.

16 dec 2010 . Vi startar upp med Skidkul, där tanken är att lärare och elever får pröva på skidåkning på ett roligt och inspirerande sätt. . Utvecklingsstöd för barn och ungdomar kan ansökas för följande . 27-30.1.2011 Fördjupning i mental träning, del 3, Vasa . 11.4 FSI: Lek och rörelse – Huller om buller Ekenäs

Det rekommenderas att barn i lekåldern ska röra på sig aktivt minst tre timmar per dag. . Grundtanken är att lyfta upp att alla får och alla kan. Hoppa på utgår.

15 jan 2015 . Att träna ungdomar föll Jonatan väl i smaken och tämligen . läste på Sisu heter Lek med tanken och är inriktad mot mental träning för barn.

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom, Michail Tonokonogi, Helena Bellardini. Mental träning . Lek med tanken, Anders Plate, Johan Plate.

