Här är några förslag på var man kan få tips om mentalträning inom simidrott för ungdomar på olika nivåer

Böcker och e-böcker

"Träna tanken – en bok om mental träning" av Stig Wiklund: Denna bok riktar sig till idrottare och tränare och erbjuder praktiska tips om mental träning.

"Mental träning i idrott" av Lars-Eric Unestål: En klassisk bok inom området mental träning som kan ge djupgående insikter och tekniker.

"Mental tuffhet: Att träna sig att vinna" av Eric Hamrén och Håkan Ericson: Denna bok fokuserar på mental tuffhet och hur man kan träna sig att vinna genom att använda mentala verktyg och strategier. Boken riktar sig till både idrottare och tränare.

"Idrottspsykologi: prestation och hälsa" av Göran Kenttä och Peter Hassmén: En omfattande bok som täcker olika aspekter av idrottspsykologi, inklusive motivation, stresshantering och mental träning. Den ger praktiska råd och teorier som är tillämpbara för simidrott.

"Mental Toughness for Young Athletes" av Troy Horne och Moses Horne: Denna bok riktar sig specifikt till ungdomar och kan ge praktiska verktyg för att bygga mental styrka.

"The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive" av Jim Afremow: Även om den inte är specifikt för simmare, erbjuder denna bok många insikter om mental träning för idrottare.

Webbplatser

Svenska Simförbundet: Deras webbplats kan ha resurser och artiklar om mental träning för simmare.

Riksidrottsförbundet (rf.se): Denna webbplats har resurser om idrottspsykologi och mental träning som är användbara för alla idrottare, inklusive simmare.

Idrottsforskning.se: Denna webbplats har artiklar och forskning om mental träning inom olika idrotter.

Sports Psychology Today: En webbplats med många artiklar om mental träning och idrottspsykologi som kan anpassas för simmare.

Mentaltraning.se: Denna webbplats erbjuder information och utbildningar inom mental träning. Den drivs av Lars-Eric Unestål och hans team.

Ungdomsbarometern.se: Här finns studier och rapporter om ungdomars attityder och beteenden, inklusive hur de förhåller sig till idrott och mental hälsa.

Sociala medier och forum

Facebook-grupper:

- **Svensk Simidrott**: En officiell grupp där du kan få information och tips direkt från Svenska Simförbundet.
- **Mental Träning för Ungdomar i Idrott:** En grupp där föräldrar, tränare och ungdomar kan dela och diskutera tips om mental träning.
- **Idrottsföräldrar Sverige:** Här kan föräldrar till idrottande ungdomar diskutera olika aspekter av att stötta sina barn, inklusive mental träning.
- **Mental träning för idrottare**: En grupp där tränare, idrottare och föräldrar delar erfarenheter och tips om mental träning.

Instagram: Många svenska idrottspsykologer och tränare delar tips och träningsprogram. Några konton att följa kan vara:

- **@svensksimidrott:** Svenska Simförbundets officiella konto.
- **@idrottspsykologi**: Ett konto som delar insikter och tips om mental träning för idrottare.
- **@idrottspsykologi.se:** Delar insikter och råd om idrottspsykologi med fokus på både unga och vuxna idrottare.
- **@mentaltraning**: Ett konto som fokuserar på mental träning inom olika idrotter och delar konkreta tips och övningar.
- **@theresealshammar:** Therese Alshammar delar sina erfarenheter från en lång och framgångsrik simkarriär. Hon pratar ofta om vikten av mental styrka och motivation.
- **@sarahsjostrom**: Även om hon fortfarande är aktiv, delar Sarah Sjöström ofta insikter om mental träning och hur hon hanterar press och stress.
- **@larsfrolander:** Lars Frölander, en av Sveriges mest framgångsrika simmare, delar insikter om sin karriär och tips om både fysisk och mental träning.
- **@simon_sjodin:** Simon Sjödin delar både sin träningsrutin och tips på mental styrka och hur man kan behålla motivationen.

YouTube:

- **Svenska Simförbundet:** Har en kanal där de ibland publicerar videos om träning, inklusive mental träning.
- **Idrottspsykologi och mental träning**: Sök efter svenska kanaler som erbjuder innehåll om mental träning och idrottspsykologi.
- **Svensk Idrottspsykologi:** Innehåller videor och föreläsningar om mental träning och idrottspsykologi.
- **Unestål Education:** Kanalen tillhör Lars-Eric Unestål, en pionjär inom mental träning i Sverige. Här hittar du videor om olika tekniker och metoder för mental träning.

Svenska poddar

"Hjärnskrynklarna": En podd om mental träning och idrottspsykologi med fokus på svenska idrottare.

"Idrott och ledarskapspodden": Behandlar ämnen som motivation, ledarskap och mental träning inom idrott.

"Träningspodden": Behandlar olika aspekter av träning, inklusive mental träning, och riktar sig till både amatörer och elitidrottare.

"Framgångspodden": Även om den inte är specifikt för idrottare, har den avsnitt med svenska elitidrottare som pratar om sina mentala strategier och träning.

"Prestationspodden": Behandlar ämnen som prestation, stresshantering och mental styrka inom olika områden, inklusive idrott.

"Mentala Mästare": En podd där kända svenska idrottare och experter delar med sig av sina erfarenheter och tips om mental träning.

Fler tips för att hitta relevant innehåll

Hashtags på Instagram och Twitter: Sök efter hashtags som #mentalträning, #idrottspsykologi och #simning för att hitta fler konton och inlägg som delar tips och erfarenheter.

LinkedIn-grupper: Det finns professionella grupper för idrottspsykologer och tränare där man kan få tips och nätverka med andra som är intresserade av mental träning.