



Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi

Sophie HUGUET

Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi Sophie HUGUET

 [Télécharger Sport - Psychologie et performance - Du sportif au ...pdf](#)

 [Lire en ligne Sport - Psychologie et performance - Du sportif ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi Sophie HUGUET

192 pages

Présentation de l'éditeur

Issu de l'expérience de l'auteur, construite au fil de ses consultations avec des sportifs de différentes disciplines, cet ouvrage aborde la psychologie du sport en s'appuyant sur des exemples concrets et explique la démarche qui amène l'athlète à devenir

un champion. Il permet un accès simplifié aux notions de psychologie et donne des clés pour analyser les réactions, les ressentis et les comportements du sportif.

Le vécu, la personnalité, l'influence du cercle familial, les motivations profondes, l'appréhension du projet sportif... découvrez comment gérer les différents paramètres psychologiques qui influencent la performance.

Un support incontournable pour comprendre l'impact de la psychologie dans le sport et mettre en place des solutions concrètes !

Sommaire simplifié

La connaissance de soi

La relation avec les autres

L'esprit de compétition

Le chemin de l'expérience Biographie de l'auteur

À la fois diplômée en STAPS et en psychologie, Sophie HUGUET utilise le suivi psychologique pour permettre d'apprendre à mieux se connaître, à gérer le regard des autres, à analyser son projet et ses motivations.

Elle est convaincue que pour se réaliser en tant que sportif, il faut avant tout apprendre à se réaliser en tant qu'être humain. Elle publie régulièrement dans des revues et intervient dans des conférences internationales et travaille avec des sportifs professionnels et de haut niveau en France, en Grande-Bretagne et au Maroc.

Download and Read Online Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi Sophie HUGUET #AHLKI1DX0BN

Lire Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi par Sophie HUGUET pour ebook en ligne Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi par Sophie HUGUET Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi par Sophie HUGUET à lire en ligne. Online Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi par Sophie HUGUET ebook Téléchargement PDF Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi par Sophie HUGUET Doc Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi par Sophie HUGUET Mobipocket Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi par Sophie HUGUET EPub

AHLKI1DX0BNAHLKI1DX0BNAHLKI1DX0BN