



Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre à mieux se connaître et à créer les conditions optimales de performance

Deuff (le) Herve

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre à mieux se connaître et à créer les conditions optimales de performance Deuff (le) Herve

« Entraînement mental du sportif », paru en 2002, s'est imposé comme un manuel de référence ayant séduit près de 30 000 sportifs de tous niveaux et entraîneurs depuis sa parution. Hervé LE DEUFF présente de manière pratique, simple et concrète, un ensemble d'approches, de techniques et de conseils qui permettent aux sportifs d'évaluer, d'améliorer et de renforcer les qualités mentales générales et spécifiques à leur discipline. Le sportif bénéficie également d'un ensemble d'exercices pour une mise en application simple et rapide des différentes techniques présentées. Cette nouvelle édition complétée va encore plus loin dans l'analyse des facteurs de performance et traite de nouvelles thématiques qui séduiront les encadrants et les spécialistes de la performance sportive. La communication, le coaching, la gestion d'un groupe et de l'entraînement en fonction de la personnalité des sportifs sont également détaillés de façon pragmatique et résolument accessible.

↓ [Télécharger Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre ...pdf](#)

📖 [Lire en Ligne Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre ...pdf](#)

Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre à mieux se connaître et à créer les conditions optimales de performance

Deuff (le) Herve

Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre à mieux se connaître et à créer les conditions optimales de performance Deuff (le) Herve

« Entraînement mental du sportif », paru en 2002, s'est imposé comme un manuel de référence ayant séduit près de 30 000 sportifs de tous niveaux et entraîneurs depuis sa parution. Hervé LE DEUFF présente de manière pratique, simple et concrète, un ensemble d'approches, de techniques et de conseils qui permettent aux sportifs d'évaluer, d'améliorer et de renforcer les qualités mentales générales et spécifiques à leur discipline. Le sportif bénéficie également d'un ensemble d'exercices pour une mise en application simple et rapide des différentes techniques présentées. Cette nouvelle édition complétée va encore plus loin dans l'analyse des facteurs de performance et traite de nouvelles thématiques qui séduiront les encadrants et les spécialistes de la performance sportive. La communication, le coaching, la gestion d'un groupe et de l'entraînement en fonction de la personnalité des sportifs sont également détaillés de façon pragmatique et résolument accessible.

Téléchargez et lisez en ligne Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre a mieux se connaitre et à créer les conditions optimales de performance Deuff (le) Herve

192 pages

Présentation de l'éditeur

« Entraînement mental du sportif », paru en 2002, s'est imposé comme un manuel de référence ayant séduit près de 30 000 sportifs de tous niveaux et entraîneurs depuis sa parution. Hervé Le Deuff présente de manière pratique, simple et concrète, un ensemble d'approches, de techniques et de conseils qui permettent aux sportifs d'évaluer, d'améliorer et de renforcer les qualités mentales générales et spécifiques à leur discipline.

Le sportif bénéficie également d'un ensemble d'exercices pour une mise en application simple et rapide des différentes techniques présentées.

Cette nouvelle édition complétée va encore plus loin dans l'analyse des facteurs de performance et traite de nouvelles thématiques qui séduiront les encadrants et les spécialistes de la performance sportive. La communication, le coaching, la gestion d'un groupe et de l'entraînement en fonction de la personnalité des sportifs sont également détaillés de façon pragmatique et résolument accessible. Biographie de l'auteur Hervé LE DEUFF - Hervé le DEUFF est professeur de sport. Il travaille à la Direction départementale Jeunesse et Sport des Côtes d'Armor. Préparateur physique et mental, il a collaboré avec l'équipe de basket de Saint-Brieuc (Pro B à l'époque), avec l'ex-footballeur Yannick STOPYRA, avec des joueurs de tennis, de golf et d'escrime...

Download and Read Online Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre a mieux se connaitre et à créer les conditions optimales de performance Deuff (le) Herve #SN13Y7RGAV9

Lire Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre à mieux se connaître et à créer les conditions optimales de performance par Deuff (le) Herve pour ebook en ligne Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre à mieux se connaître et à créer les conditions optimales de performance par Deuff (le) Herve 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 Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre à mieux se connaître et à créer les conditions optimales de performance par Deuff (le) Herve à lire en ligne. Online Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre à mieux se connaître et à créer les conditions optimales de performance par Deuff (le) Herve ebook Téléchargement PDF Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre à mieux se connaître et à créer les conditions optimales de performance par Deuff (le) Herve Doc Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre à mieux se connaître et à créer les conditions optimales de performance par Deuff (le) Herve Mobipocket Entraînement Mental et Coaching du Sportif - Apprendre à mieux se connaître et à créer les conditions optimales de performance par Deuff (le) Herve EPub

SN13Y7RGAV9SN13Y7RGAV9SN13Y7RGAV9