

Le mental des champions PDF

Hubert Ripoll



Ceci est juste un extrait du livre de Le mental des champions. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Hubert Ripoll
ISBN-10: 9782228907651
Langue: Français
Taille du fichier: 2498 KB

LA DESCRIPTION

Ramassant plus de trente ans de recherches et s'appuyant sur trois ans d'entretiens avec eux, Hubert Ripoll explore le psychisme de seize champions français totalisant 61 titres et 26 podiums olympiques et mondiaux. En les amenant à exprimer des sensations, des émotions et des expériences enfouies dans les méandres de leur mémoire, mais rarement, ou jamais, évoquées, il révèle et décrypte les mécanismes psychologiques qui sont la marque des " numéros un ", et notamment leur incroyable faculté à entrer dans un état second qui les porte au-dessus de leurs adversaires ; leur résilience ; leur capacité à inventer, à bricoler des routines mentales destinées à renforcer leur mémoire, à guider leur attention, à contrôler leur concentration, à engranger de la connaissance.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Qu'est-ce qu'un champion ? Comment le devient-on ? Nous tenterons de décrypter les mécanismes psychologiques qui s...

Qu'est-ce qu'un champion ? Comment le devient-on ? Nous tenterons de décrypter les mécanismes psychologiques qui s...

LE MENTAL DES CHAMPIONS du 23 juin 2008 par en replay sur France Inter. Retrouvez l'émission e réécoute gratuite et abonnez-vous au podcast !

LE MENTAL DES CHAMPIONS

[Lire la suite...](#)