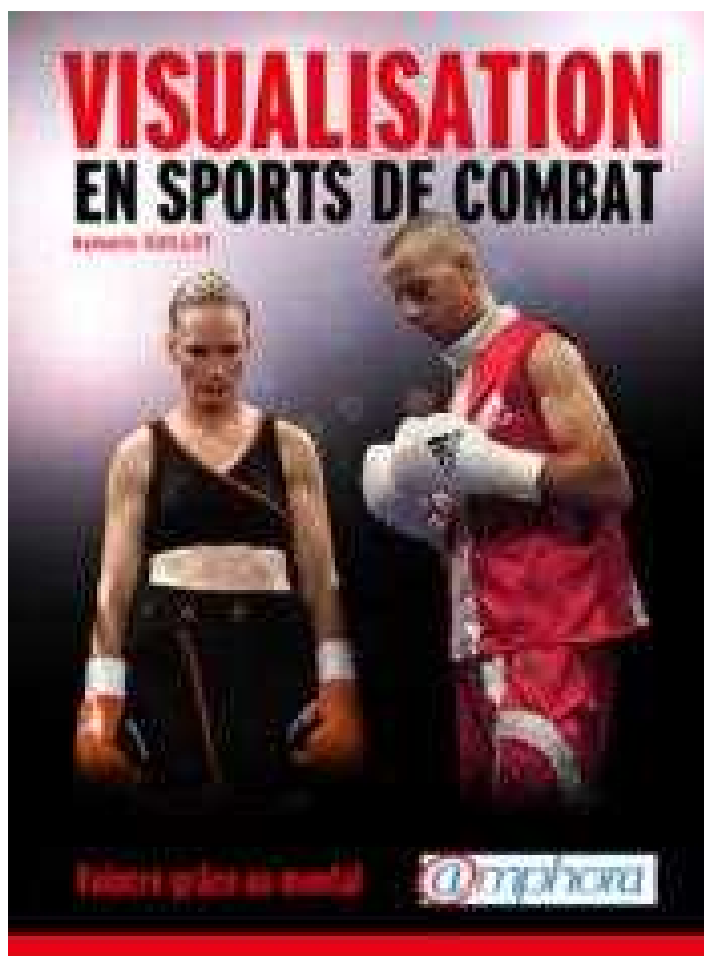


Mots clés: telecharger Visualisation en sports de combat ; vaincre grâce au mental pdf, Visualisation en sports de combat ; vaincre grâce au mental mobi, Visualisation en sports de combat ; vaincre grâce au mental epub gratuitement, Visualisation en sports de combat ; vaincre grâce au mental torrent, Visualisation en sports de combat ; vaincre grâce au mental lire en ligne.

Visualisation en sports de combat ; vaincre grâce au mental PDF

Guillot, Aymeric



Ceci est juste un extrait du livre de Visualisation en sports de combat ; vaincre grâce au mental. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Guillot, Aymeric
ISBN-10: 9782851808301
Langue: Français
Taille du fichier: 2211 KB

LA DESCRIPTION

La performance sportive, notamment dans les sports de combat, est le résultat d'une interaction entre préparations technique, physique et mentale. A tous les niveaux de pratique, les différences se font généralement davantage sur l'aspect mental que sur la dimension physique. Parmi les techniques de préparation mentale, la place de la visualisation devient aujourd'hui essentielle. Elle permet de faciliter les apprentissages techniques et contribue directement à améliorer les performances. Elle a également un impact sur la motivation et la confiance du sportif, et peut l'aider à diminuer l'anxiété précompétitive. Ses bénéfices sur l'approche tactique du combat et son impact sur le recouvrement des fonctions motrices en cas de blessure en font une technique particulièrement complète.... Lire la suite Cet ouvrage a pour objectif de décrire les principes spécifiques de l'entraînement par visualisation dans les sports de combat. Alors que de nombreux sportifs l'utilisent, souvent seuls et de manière spontanée, le but est de proposer aux lecteurs des solutions pour pouvoir l'effectuer efficacement, à l'aide de règles de pratique établies basées sur des travaux scientifiques récents. A travers des exemples concrets et des conseils d'utilisation, ce manuel permet à chacun de faire le lien entre théorie et pratique.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

La performance sportive, notamment dans les sports de combat, est le résultat d'une interaction entre préparations technique, physique et mentale. À tous les ...

Atlas De Poche De Microbiologie En Couleurs PDF Online. ATT 6 VAT FA2014 Study Text By BPP Learning Media 30 Sep 2014 Paperback PDF Download.

Acheter le livre Visualisation en sports de combat-vaincre grâce au mental d'occasion par Aymeric Guillot. Expédition sous 24h. Livraison Gratuite*.Vente de ...

VISUALISATION EN SPORTS DE COMBAT ; VAINCRE GRÂCE AU MENTAL

[Lire la suite...](#)