

Sophrologie et performance sportive

Quelque soit son niveau , le sportif peut améliorer sa performance grâce à la pratique de l'entraînement Sophrologique. Que vous soyez débutant , amateur éclairé ou sportif de haut niveau, la Sophrologie trouve sa place dans le projet de chacun .



La Sophrologie une aide précieuse pour les sportifs

- * La Sophrologie est un outil fréquemment utilisée par les sportifs pour performer .Elle permet de reconnecter et réconcilier le corps et l'esprit .
- * La performance sportive n'est pas seulement le fruit d'une bonne technique
- * Gérer le stress ,canaliser son attention ,renforcer sa motivation ou sa combativité, améliorer sa confiance en soi ,gérer l'excitation ou la peur ,améliorer la récupération sont autant de facteurs amenant à la performance
- * Je vous propose de définir la performance afin de mieux comprendre les bénéfices de la Sophrologie sur les sportifs

La performance sportive exprime les possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment donné de son développement .

Platonov

*



La performance sportive est le résultat d'un entraînement complexe . Tous les facteurs déterminants de la performance doivent être connus et intégrés dans le processus

- * d'entraînement pour que la performance soit maximale .

Facteurs de la performance

On peut regrouper les facteurs qui influencent la performance en deux catégories

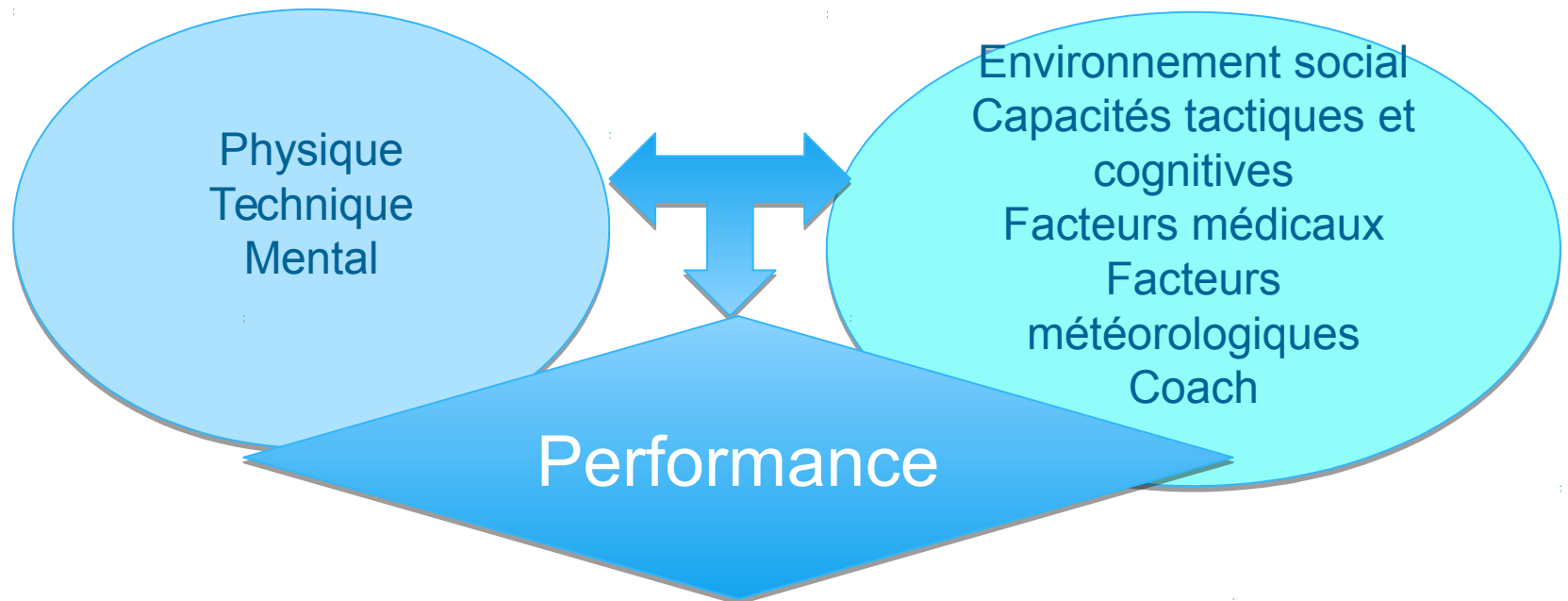
Les facteurs directs

Les facteurs indirects

Les facteurs

* Directs

Indirects



La préparation mentale du sportif par la Sophrologie

Les thèmes travaillés en Sophrologie sportive

- * La gestion du stress et des émotions négatives
- * Améliorer l'intégration du schéma corporel
- * Se dynamiser physiquement avant l'épreuve
- * Le renforcement de la concentration (focus)
- * Intégrer le geste juste
- * S'adapter à son environnement
- * Renforcer la confiance en soi ,les capacités
- * La cohésion d'équipe
- * L'état optimal de performance (flow)
- * La récupération après l'effort

Sophrologie et performance

- * J'interviens en préparation mentale pour les sportifs dans de nombreuses disciplines sportives depuis 25 ans et ne cesse de m'intéresser à de nouvelles disciplines afin d'enrichir mes compétences et ma qualité de transmission .

SOPHRO ATTITUDE

- * Sophie Chandelier
- * Sophrologue sportif
- * 3, avenue de la gare
- * 45600 SULLY SUR LOIRE
- * 06 67 25 66 66
- * Sophro.attitude@outlook.fr



SOPHRO ATTITUDE