



EXCELENCIA ESPORTIVA

SAIBA COMO
O DOMÍNIO DA MENTE
PODE AFETAR A SUA
PERFORMANCE

André Percia de Carvalho



BRASPORT



Resumo de Excelência Esportiva. Como o Domínio da Sua Mente Pode Afetar a Sua Performance

O esporte é a celebração das potencialidades do corpo humano. A motivação e a coordenação de movimentos, de funções corporais e de foco criam ídolos e heróis em todo o mundo.

Neste trabalho, André Percia transmite, através de linguagem bem simples e prática, conhecimentos e ferramentas que podem contribuir para a construção de um ambiente psicológico favorável ao maior engajamento de atletas profissionais ou amadores em sua prática esportiva.

A obra trabalha a pessoa profundamente, ajudando na busca de um significado pessoal para o esporte em suas vidas. Concebido para funcionar como um workshop, incentiva o auto-questionamento e oferece meios para o alcance de metas, além de ensinar estratégias para o gerenciamento do estresse, dos desafios, de situações e relacionamentos no universo do esporte.

Excelência Esportiva é o primeiro livro no Brasil a abordar a psicologia esportiva de forma prática e objetiva direcionado especificamente para aqueles que praticam ou estão envolvidos com o esporte, sejam eles atletas, treinadores, equipes, dirigentes e esportivos, entre outros.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)