

# APPRENDRE À GAGNER ?

La préparation mentale expliquée au jeune compétiteur

*Un guide pour le sportif et son éducateur*



**Auteur :** Christian Ramos  
**Préface :** Erick Mombaerts  
**Illustrations :** Didier Laguerre

A l'heure de la starisation, il ne s'agit surtout pas de proposer des recettes au jeune sportif pour l'assurer de devenir un champion. Plus modestement, mon objectif est de leur donner la possibilité d'élaborer progressivement leur propre démarche quel que soit leur niveau de compétition. Elle est destinée à développer au maximum ses potentialités afin qu'il devienne, le plus tôt possible, autonome dans la maîtrise de ses compétences mentales.

A travers des définitions simples, des exemples pratiques, des exercices organisés par thèmes et des conseils d'entraîneurs et de sportifs de haut niveau, il pourra élaborer un certain nombre de repères pour l'aider à se construire.

Autour des deux axes principaux ; la motivation et la concentration, il identifiera une à une les compétences mentales du sportif de haut niveau. Il découvrira sa personnalité à travers la compétitivité, la confiance en soi ou encore la gestion de ses émotions. Tout en respectant ses valeurs et les raisons pour lesquelles il s'est engagé dans son activité, il pourra s'évaluer par rapport au fonctionnement d'un champion. Il comprendra ce qui le freine ou le stimule de façon à pouvoir s'approprier correctement les différents processus mentaux qui l'accompagneront vers le plaisir de jouer et de réussir, quelle que soit sa catégorie, en sachant élever son niveau d'attention et de détermination...

# SOMMAIRE

## I AVANT-PROPOS

## II LA MOTIVATION

### 1- **L'accomplissement personnel.**

Thème 1 : La capacité à s'inscrire dans un projet personnel.

Thème 2 : L'endurance psychologique.

Thème 3 : L'acceptation de la critique, la capacité à se remettre en question.

Thème 4 : La qualité d'organisation.

### 2- **La compétitivité.**

Thème 5 : L'ambition, la volonté d'être le meilleur.

Thème 6 : Le niveau d'engagement.

Thème 7 : La capacité à se dépasser dans la difficulté.

Thème 8 : L'exemplarité.

### 3- **Conseils de coachs et de champions sur le thème de la motivation.**

## III LA CONCENTRATION

### 1- **Savoir être intelligent.**

Thème 9 : La capacité à se préparer mentalement.

Thème 10 : La capacité à s'adapter au contexte.

Thème 11 : La capacité à analyser.

Thème 12 : La capacité à s'inscrire dans un projet collectif.

### 2- **La gestion des émotions.**

Thème 13 : La capacité d'attention.

Thème 14 : La joie, le plaisir et l'enthousiasme.

Thème 15 : La maîtrise de soi.

Thème 16 : La confiance en soi, la prise d'initiative.

### 3- **Conseils de coachs et de champions sur le thème de la concentration.**

## IV CONCLUSION

## V BIBLIOGRAPHIE

Bon de commande pour le livre  
**APPRENDRE À GAGNER ?**

Non : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....  
.....  
Téléphone : .....  
Courriel : .....

ÇA FAIT HAUT  
QUAND MÊME !!

Nombre d'exemplaires commandés  
22,00 € x ..... = ..... €

Frais de port (Tarif lettre)

1 livre, 3,00 € = ..... €

2 livres, 4,00 € = ..... €

3 livres, 5,20 € = ..... €

Frais de port (Tarif colissimo)

De 5 à 10 livres, 10,50 € = ..... €

Soit un total de : ..... €

Bon de commande en renvoyer à :

**Mentalplus**  
Ecole de la Performance  
18, rue de Boulzanne  
11230 TREZIERS

Tél. : 06.07.77.37.78

Courriel : mental.plus@wanadoo.fr

2

mai 2008.