

Peut-on vraiment apprendre à gagner ?

À l'heure de la starisation, il ne s'agit surtout pas de te proposer des recettes pour t'assurer de devenir un champion. Plus modestement, mon objectif est de te donner la possibilité d'élaborer progressivement ta propre démarche quel que soit ton niveau de compétition. Elle est destinée à développer au maximum tes potentialités afin que tu deviennes, le plus tôt possible, autonome dans la maîtrise de tes compétences mentales.

À travers des définitions simples, des exemples pratiques, des exercices organisés par thèmes et des conseils d'entraîneurs et de sportifs de haut niveau, tu pourras élaborer un certain nombre de repères pour t'aider à te construire.

Autour des deux axes principaux ; la motivation et la concentration, tu identifieras une à une les compétences mentales du sportif de haut niveau. Tu découvriras sa personnalité à travers la compétitivité, la confiance en soi ou encore la gestion de ses émotions. Tout en respectant tes valeurs et les raisons pour lesquelles tu t'es engagé dans ton activité, tu pourras t'évaluer par rapport au fonctionnement d'un champion. Tu comprendras ce qui le freine ou le stimule de façon à pouvoir t'approprier correctement les différents processus mentaux qui t'accompagneront vers le plaisir de jouer et de réussir, quelle que soit ta catégorie, en sachant élever ton niveau d'attention et de détermination...

APPRENDRE À GAGNER ?

La préparation mentale expliquée au jeune compétiteur



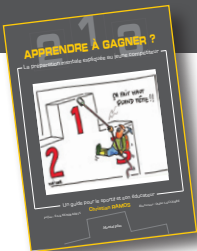
Un guide pour le sportif et son éducateur

Christian RAMOS

Préface : Erick MOMBAERTS

Illustrations : Didier LAGUERRE

Mental Plus



BON DE COMMANDE

«APPRENDRE À GAGNER ?»

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Tél. :

Courriel :

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€ = €

Bon de commande à renvoyer à :



ECOLE DE LA PERFORMANCE - 18, rue de Boulzanne - 11230 TREZIERS

Tél. : 06 07 77 37 78 - Courriel : mental.plus@wanadoo.fr