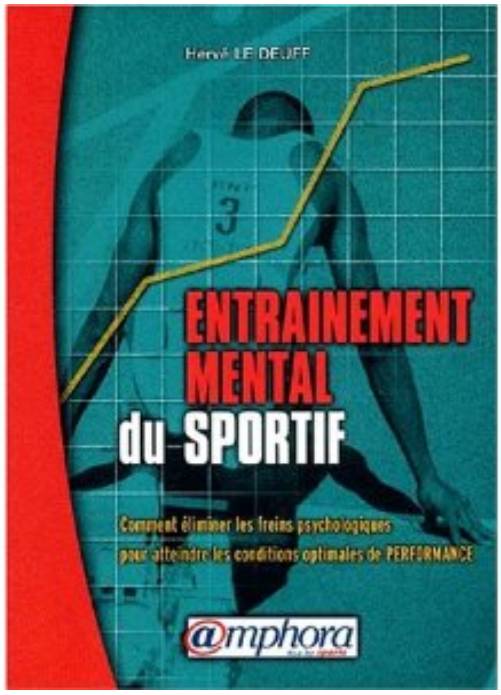


Dans le cadre de la préparation mentale, je ferais un tour panarorama de ma collecte d'informations sur le sujet.

Voici donc un ouvrage que l'on peut retrouver en librairie sur Amazon etc...

Entraînement mental du sportif : Comment éliminer les freins psychologiques pour atteindre les conditions optimales de Performance [Broché]

Résumé [Amazon]:

Présentation de l'éditeur

Ce manuel pratique présente de manière simple et concrète un ensemble d'approches, de

techniques et de conseils qui permettent aux sportifs d'évaluer, d'améliorer et de renforcer les qualités mentales générales et spécifiques en relation avec leur discipline sportive. L'auteur propose de nombreux exercices pour une mise en application rapide de ces différentes techniques. Par une présentation et des explications claires, cet ouvrage s'adresse aussi bien aux sportifs de toutes disciplines et de tous niveaux qu'aux entraîneurs et éducateurs.