

	<p>Auteur(s) : Mette, Anthony (Auteur) Titre(s) : Un mental pour gagner : Comment atteindre l'excellence / Anthony Mette. Editeur(s) : Paris : Vigot, 2021. Résumé : Dans son précédent ouvrage, Préparation mentale du sportif, Anthony Mette vous invitait à évaluer ce qui était performant dans votre pratique sportive et ce qui l'était moins, puis à établir un entraînement ciblé visant à renforcer vos compétences insuffisamment développées. Dans ce nouvel opus, il vous propose d'aller plus loin et de parvenir à l'excellence en accédant à votre plein potentiel, afin d'atteindre les sommets et d'y rester. Dans cet ouvrage, vous trouverez : 7 axes de travail, qui vous permettront de vous concentrer sur la conscientisation de votre pratique sportive, votre bien-être et vos valeurs, sur l'affûtage de vos habiletés, mais aussi sur votre esprit guerrier qui passe également par l'acquisition des qualités d'un maître zen. Chacun de ces axes est expliqué en détail et étayé de témoignages enrichissants. De nombreux exercices concrets et outils vous permettront d'augmenter votre niveau mental. La richesse des techniques présentées dans le livre, conçu pour accompagner le sportif sur le long terme, est telle qu'elle alimentera votre entraînement durant plusieurs années. Vous les sélectionnerez en fonction de votre profil et de vos besoins, et les adapterez à votre discipline et à vos problématiques spécifiques. Sujet(s) : Sports ** Aspect psychologique Sportifs ** Psychologie Indice(s) : 796 Collation : 1 vol. (188 p.). 24 cm;</p>	
<p>Livre</p>		

Exemplaires

Code barre	Section	Cote	Localisation	Titre	Bib. actuelle	Situation	Date prêt	Support	Date retour
101022401 05	Adulte	796 MET	Direction des sports	Un mental pour gagner	Amiens	Sorti	30/05/2023	Livre	29/05/2024