

La bible de la préparation mentale

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : La bible de la préparation mentale : de la théorie à la pratique / Christian Target ; avec la participation d'Ingrid Petitjean

Auteur(s) : Target, Christian (1940-....)

Autre(s) auteur(s) : Petitjean, Ingrid (1980-....)

Publication : Paris : Amphora

Date de copyright : C 2016

Description matérielle : 1 volume (763 pages) : illustrations, tableaux, portrait, couverture illustrée en couleurs ; 24 cm

ISBN : 978-2-85180-931-5

EAN : 9782851809315

Titre de dos : [La bible de la préparation mentale. la méthode Target. de la théorie à la pratique.]

Autre variante du titre : [La méthode Target. la bible de la préparation mentale.]

Classification décimale Dewey : 796.019

Note sur la description matérielle : Couverture à rabat comprenant un portrait des auteurs

Note sur les bibliographies et les index : Bibliographie p. 754-756. Notes bibliographiques. Index

Résumé ou extrait : "La méthode Target est reconnue dans le milieu du sport depuis plus de 25 ans et enseignée à l'Université. Il est le premier à avoir parlé de « performance mentale » et à avoir modélisé une approche globale pour parvenir à optimiser son potentiel sans s'éloigner des notions de bien-être et de plaisir. Ce guide vous propose une approche simple et efficace de coaching et d'auto-coaching. Il vous permet de comprendre ce qu'est le « mental », de découvrir et d'apprendre les outils qui vous feront progresser, de vous entraîner seul et de mesurer vos progrès. Relâchement, gestion des émotions, estime de soi, motivation, concentration, cohésion et communication... Les différents enjeux de la préparation mentale sont détaillés au travers de 10 stratégies, 20 techniques et 50 outils qui constituent un ensemble

fonctionnel dont l'efficacité a fait ses preuves. Pour en faciliter la lecture et l'usage, les différents chapitres peuvent être consultés indépendamment en fonction de vos besoins. De la théorie à la pratique, voici le support incontournable de votre préparation mentale !" (4e de couverture)

Sujet - Nom commun : Psychologie du sport

Hygiène mentale

Entraînement mental

Entraînement (sports) -- Psychologie