

Le Secret pour Gagner

Découvrez les astuces et les techniques que les coaches sportifs utilisent pour aider les athlètes à surmonter les nombreuses pressions auxquelles ils sont confrontés et ainsi à gagner.

Chose peut-être aussi importante que le reste, gagner nécessite d'être dans le bon état d'esprit. Si vous avez déjà participé, d'une manière ou d'une autre, à un événement sportif, vous avez probablement remarqué que même les meilleurs joueurs connaissent des "mauvais" jours.

Lorsqu'une baisse de performance apparaît, elle est rarement due au temps qu'il fait ou à l'endroit où se déroule la compétition. Trop de pressions sur le joueur, un conflit relationnel non résolu, des bruits de fond gênants, l'anxiété, le manque de sommeil, une mauvaise récupération suite à une blessure et toute une série d'autres problèmes peuvent arriver à n'importe quel joueur dans n'importe quel sport. Et que les joueurs soient prêts ou non à l'admettre, ces "problèmes de l'esprit" se traduisent habituellement par une baisse de performance.

Pour dire les choses simplement, ce qui se passe en dehors du terrain de jeu a souvent une influence significative sur ce qui se passe sur le terrain. Et il en va de même dans la vie de tous les jours.

Les problèmes de l'esprit, qu'il s'agisse de pensées négatives, de sentiment d'échec, d'une mauvaise image de soi, ou même de stress ou d'anxiété, peuvent avoir, et bien souvent ont, des effets sur les efforts, même les plus déterminés, pour réussir.

Les entraîneurs académiques et les coaches sportifs ont maintenant une meilleure compréhension du pouvoir qui se cache derrière la connexion corps-esprit. C'est pourquoi, nombre d'entre eux ont engagé des psychologues sportifs spécialisés qui ont pour travail d'éduquer l'esprit dans un seul objectif : Gagner.

Acceptez de recevoir gratuitement le livre "52 petites choses qui font de grandes différences dans la vie" en cliquant ici:

<http://www.abc-succes.com/reussir>

About the Author

Découvrez les conseils qui vous feront [réussir](#) tous ce que vous entreprenez dans la vie. Loriane Faucher, webmaster du site

<http://www.abc-succes.com/reussir>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)