

Le mental du boxeur

Jean-Jacques Menuet , *médecin du sport, nutrition du sport, sophrologie du sport, ancien médecin équipe de France boxe anglaise, médecin Ligue de Bretagne de boxe anglaise, médecin du CRM*

Le travail du mental

Il n'a bien sûr

rien d'indispensable mais parfois il peut faire la différence ... Certains boxeurs ont recours à des méthodes de travail du mental (hypnose, sophrologie, visualisation mentale, relaxation, méditation, etc. etc.); j'ai pour habitude de dire que **le**

meilleur coach mental c'est l'entraîneur qui noue avec son

sportif une relation privilégiée que personne ne doit déstabiliser. Le sportif pourra également avoir recours à des professionnels de la santé rompus aux techniques de préparation mentale : psychologues, médecins; en évitant les approches « gourou ». Aucune technique n'est magique, et au final c'est le boxeur qui obtient

SES résultats. Pour en savoir plus, lire : <http://www.medecinedusportconseils.com/2009/12/12/les-bases-de-la-preparation-mentale-du-sportif-de-haut-niveau-interets-techniques/>