

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

La préparation psychologique en sport



-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-

PRINCIPES DE BASE

- **le sportif est un individu ordinaire confronté à des situations « extraordinaires »**
- **La préparation psychologique a pour but de lui fournir des armes pour cette confrontation**
- **Ces armes sont les habiletés mentales qu'il utilise dans sa vie quotidienne, mais dont il doit améliorer l'efficacité**

-
-
-

La préparation mentale

- **Elle vise le développement d'habiletés mentales :**

- de base
- de performance
- « facilitatrices »

- **Par le biais de techniques :**

- la fixation de buts
- l'imagerie mentale
- la relaxation
- le contrôle de la pensée

-
-
-

A) Les habiletés mentales de base

- **La motivation**
- **La fixation d'objectif**

- **Les meilleurs joueurs sont motivés intrinsèquement et extrinsèquement**
- (Ils ne jouent pas pour l'image qu'ils veulent donner, ni pour des gratifications extérieures. Ce qui les intéresse c'est le plaisir de vaincre la difficulté ou de vaincre les autres, pour le seul plaisir de s'être prouvé sa valeur.)

-
-
-

Les habiletés mentales de base

- **L 'estime de soi**

- **Il s 'agit de renforcer la croyance de l 'athlète dans sa propre valeur.**
- **(beaucoup d 'athlètes doutent d 'eux-mêmes)**

-
-
-

Les habiletés mentales de base

- **La conscience de soi**

- **Il s'agit de faire prendre conscience à l'athlète**
 - de ses états psychologiques préférentiels
 - De ses états corporels
 - (technique)

-
-
-

B) Les habiletés mentales de performance

- **La confiance en soi**

- **Il s 'agit de fonder cette confiance sur des facteurs objectifs**

-
-
-

Les habiletés de performance

- **L 'énergie psychique optimale**

- **Chaque athlète doit connaître dans quel « état d 'esprit » il réussit le mieux (excitation, calme total, etc.)**
- **et s 'habituer à recréer cet état**

-
-
-

Les habiletés de performance

- **L 'attention optimale**

- **Chaque sport nécessite un type d 'attention particulier**
- **Chaque sportif a un type préférentiel d 'attention**
 - (Nideffer)

-
-
-

C) Les habiletés facilitatrices

- **Les habiletés relationnelles**

- **Fondamentales quand on accède au haut niveau (presse, camarades d'entraînement)**

-
-
-

Les habiletés facilitatrices

- **La gestion
du style
de vie**

- **La fête.....après la
compétition !!!**

-
-
-

D) Les techniques psychiques

- **La fixation de buts**

- **La planification**

- - buts de carrière
- - buts de saison
- - buts de tournois
- - buts d'entraînement

- - des entraînements
- - des périodes pré-compétitives
- - des périodes post-compétitives

-
-
-

Les techniques psychiques

- **L'imagerie mentale**

- **À l'entraînement**
- **Lors de la compétition**
- **POUR :**
 - se concentrer
 - se motiver
 - s'améliorer techniquement

-
-
-

Les techniques psychiques

- **La
relaxation**

- **Pour préparer
l'utilisation des
autres techniques**
- **pour diminuer l'état
de tension psychique
par une diminution de
la tension musculaire**

-
-
-

Les techniques psychiques

- **Le contrôle de la pensée**

- **Pour éviter les images et les pensées parasites**
- **pour se concentrer**
- **pour éviter les perturbations externes ou internes**