



Fiche 1
L'essentiel de la préparation mentale

MOTIVATION

La motivation c'est l'ensemble des actions et des pensées qui nous incitent à faire notre sport et à maintenir notre engagement en dépit des obstacles.

MOTIVATION = INTENTION + ACTION

Être motivé, c'est avoir envie et agir

L'intention se réfère à l'intérêt, l'envie

L'action se rapporte à l'engagement et la détermination



Qu'est-ce que c'est?

Les deux formes principales de motivation concernent le plaisir de la pratique (ressentir des sensations, apprendre des techniques) et l'envie de gagner (médailles, récompenses).



LE PLAISIR

Si on ne s'entraîne que pour le plaisir, ce n'est pas nécessaire de faire de la compétition



LA GAGNE

Si on ne s'entraîne que pour gagner, cela génère une anxiété importante



Les champions sont motivés par le plaisir de pratiquer et la récompense des médailles.

Recommandation pour les parents et entraîneurs:
Encourager la motivation PLAISIR chez les jeunes afin d'éviter l'anxiété

~~Combien as-tu marqué de points aujourd'hui?~~



Qu'as-tu appris à l'entraînement ce soir?



Quels intérêts?

Il y a divers intérêts à développer le plaisir ou la gagne :



LE PLAISIR

LA GAGNE



Ressentir des sensations



Apprendre des techniques



Rencontrer des équipiers



Développer son niveau d'exigence



Devenir plus compétent



Gagner augmente la confiance en soi



Comment faire?

Pour entraîner et renforcer la motivation, on peut agir sur deux facteurs: l'environnement et l'individu



L'ENVIRONNEMENT

L'INDIVIDU

LE CLIMAT

Climat compétitif ou plaisir

PARENTS

Logistique, diététique, soutien

ORGANISATION

Matériel, horaires, scolarité

VISION

Plan de carrière, long terme

OBJECTIFS

Objectifs de résultats, de maîtrise

OUTILS

Fiches, carnet d'entraînement etc

Pour en savoir plus ou trouver un spécialiste www.sfpsort.fr