

LES TECHNIQUES DE PREPARATION MENTALE:

I) LES TECHNIQUES DE RELAXATION:

le training autogène de Schultz et la relaxation progressive de Jacobson.

Toutes les deux s'appuient sur la régulation tonique musculaire pour équilibrer mentalement le sujet .Elles se pratiquent dans un endroit calme , tempéré dans une position confortable.

1/ le training autogène de Schultz:

inspiré de l'hypnose , 2 cycles

Le cycle inférieur comprend 6 étapes (idée de calme, de pesanteur , de sensation de chaleur , de controle cardiaque et respiratoire , de fraicheur au niveau du front)ayant pour but la création d'une image mentale de relachement .Pour passer au cycle supérieur il faut maitriser le cycle inférieur

2/la relaxation progressive de Jacobson:

rapides à maitriser:

3 étapes :

- reconnaissance et identification d'une contraction
- relachement de certains muscles
- prise de conscience des tensions musculaires dans la vie quotidienne

3/ les avantages de ces deux techniques:

- supprime les manifestations physiques du stress et de l'angoisse
- améliore la récupération physique et mental

II) LES TECHNIQUES DE MEDITATION:

le yoga: posture et discipline des organes

le zen: respiration

- maitrise du corps
- etre pleinement attentif à l'action présente
- - améliorer la concentration

III)LES TECHNIQUES COGNITIVO COMMPORTEMENTALES:

1/ inoculation du stress:

identifier les situations stressantes par le sportif pour les faire revivre afin de l'immuniser

2/arret de la pensée:

chasser les pensées perturbatrices

3/ le renforcement positif imagé:

visualisation après une séance de relaxation de l'objectif à atteindre

4/ la pensée rationnelle émotive:

- remplacer le " j'essaye" par " je fais"
- controle du comportement et des pensées
- gestion du stress et des émotions
- élaboration de stratégies de " faire face"

IV) LES TECHNIQUES INDUISANT LES ETATS MODIFIES DE CONSCIENCE:

1/ l'hypnose Ericksonienne

- lutte contre l'anxiété et la peur de l'échec
- réduire le stress pré compétitif
- supprimer les facteurs de perturbations psychologiques
- facilite la récupération physique et psychologique
- améliore la concentration
- augmente le niveau de performance
- facilite l'apprentissage technique d'un geste

2/la sophrologie

- réduire le stress pré compétitif
- maitriser la dimension affectivo- émotionnelle

3/ la PNL:

obtenir un changement de comportement et améliorer les possibilités du sujet en lui faisant adopter des attitudes et des pensées positives

- mieux communiquer
- créer des attitudes et des pensées positives

V) LES TECHNIQUES D'IMAGERIE MENTALE:

Dans une perspective interne l'athlète est impliqué dans l'action , il s'imagine dans son coups entrain d'exécuter le geste.Il ressent toutes les sensations. Dans une perspective externe, le sportif est spectateur de son action.Il la visualise.

-augmenter le niveau de performance

- faciliter l'apprentissage technique d'un geste
- - réguler le niveau d'activation
- - faciliter la récupération physique et mental

QUELS BENEFICES ATTENDRE D'UNE PREPARATION MENTALE

- gérer le stress
- gérer la souffrance
- mettre entre parenthèse un problème

- améliorer les troubles du sommeil
- correction et mémorisation d'un geste technique
- augmenter les possibilités de concentration, visualisation , mémorisation

***** en cas de blessure**

- accélérer le processus de cicatrisation
- progresser mentalement
- améliorer la récupération

LE PROCESS

- analyse du profil (potentiel/ comportement)
- identification des points forts et faibles de la préparation et du jeu
- affirmation de soi dans le poste
- détermination dans la victoire
- motivation
- concentration

Les entretiens visent à favoriser par l'expression , par la verbalisation et la recherche commune une meilleure compréhension de tous les éléments influants sur le comportement du sportif

Le but est de développer la confiance en soi mais aussi d'apporter davantage de concentration

QUELQUES EXEMPLES:

Détente et récupération:

- développer et maîtriser les différentes respirations
- identifier et maîtriser les sensations de détente profonde
- apaiser rapidement et efficacement son mental
- stimuler les sensations ressources (chaleur, poids...)
- maîtriser sa capacité à se vitaliser

- maitriser la sieste flash

Préparation mentale et émotionnelle:

- favoriser l'anticipation positive
- développer les postures d'ancrage
- comprendre et agir sur les émotions démobilisatrices
- apprendre à se distancier de l'enjeu pour libérer son enjeu
- maitriser sa capacité de concentration sur l'action et la préparation
- asseoir une posture ancrée , positive , propice à la réussite

Techniques d'optimisation du potentiel:

- développer une parfaite écoute des sensations
- développer ses capacités de ressources flash
- développer l'anticipation positive
- - maitriser la substitution sensorielle
- optimiser les ressources de récupération physique
- développer les ressources d'adaptation à l'environnement

Préparation à la compétition:

- identifier et gérer les émotions
- mettre en place et optimiser l'effet starter
- dépasser les croyances limitantes
- optimiser et améliorer les sensations du geste parfait
- maitriser son mental dans un discours intérieur positif
- développer les phases d'ancrage
- développer sa capacité de concentration d'avant match et pdt la compétition

