En quoi consiste la préparation mentale d’un sportif :

Toute la préparation consiste à lever des freins que peuvent se mettre les joueurs.

Les freins viennent des croyances d’être soit plus fort soit de se sentir vulnérable par rapport à l’adversaire et à l’événement.

L’objectif est de ne pas gâcher le travail d’entraînement physique, technique et tactique de toute une semaine.

La préparation mentale va consister à maintenir le sujet dans un état d’esprit favorisant sa performance en l’aidant à faire abstraction de son stress lié à son émotivité. Cette émotivité qui paralyse les muscles et sème le doute dans l’esprit.

Freins sur le plan mental : les doutes, la pression d’enjeu, les défauts de concentration, et les risques de surestimation.

**C’est favoriser l’état de flow :** aider le sportif à être dans un mode de fluidité que le chemin entre l’action et la pensée soit le plus court possible, dans la spontanéité et sans la sensation de la tension dans l’effort. Les choses se passent simplement dans le corps sans intellectualiser. Etat global de concentration et de clairvoyance du moment présent qui apporte détente et épanouissement personnel. C’est ce qui donne du sens à ce qui fait et c’est l’état recherché. L’objectif est de toujours conserver le plaisir du jeu, la créativité du joueur, en restant concentré même face à l’imprévu.

**Développer autour de la motivation du résultat :**

C’est le mixe parfait entre le sérieux et le plaisir à exprimer son potentiel. La performance sportive n’est plus un obstacle à surmonter mais quelque chose que le sportif va dépasser pour se laisser porter.

Lever les freins liés à la surestimation de la confiance en soi 🡺 qui peut entraîner un manque de préparation physique. Soigner plus la préparation mentale. Arrive avec un niveau de concentration suffisant et va se démobiliser et se décourager plus vite. Le joueur passe à côté du rythme du jeu et perdre ses réflexes.

Vont jouer trop détendu et rechercher trop la difficulté.

Trop de pression face à l’enjeu va brider le sujet et inhibe ses capacités à réagir de façon adaptée 🡺 Perte du plaisir du jeu.

L’angoisse et les pensées créent la pression.

Libérer la créativité

Conserver la fraîcheur du potentiel instinctif, celui de l’enfance quand il ne s’agissait que de jouer.

**Dans le cadre de la préparation mentale il y a différentes préparations :**

* Préparation au lâcher prise,
* Mise en confiance,
* Travail sur la concentration,
* Lever la pression,
* Prévisualisation mentale du scénario du jeu
* Travailler les sensations corporelles,
* Calmer le corps.

Préparer le mental à être conquérant, avoir un mental de gagnant, être déterminé : renforce la confiance en soi.