

Entraînement psychologique – Visualisation: Maintenant ou jamais!

En sport, les actions s'enchaînent souvent très vite. Cet exercice oblige le sportif à prendre des décisions différenciées et il améliore la qualité et l'assurance des choix tactiques.



L'entraîneur organise des situations qui demandent des prises de décisions tactiques différenciées:

1. «Relève avec ton entraîneur les points clés des différentes situations de jeu et trouve des aides qui facilitent la prise de décision dans le sens de: <si le joueur adverse fait cela, je répons par...>».
2. Relie les actions choisies avec un ou plusieurs mots-clés.
3. Ferme les yeux, respire calmement et de manière régulière.
4. Représente-toi mentalement les solutions tactiques au travers des mots-clés que tu as choisis.
5. Ouvre les yeux et applique sur le terrain ce que tu as préparé.
6. Répète ce processus plusieurs fois.»

Indications:

- Avec le temps, il est nécessaire d'augmenter la complexité des situations qui demandent une prise de décision rapide et qui se rapprochent ainsi des situations rencontrées en match.
- Le choix des actions et des mots-clés correspondants s'établit une fois par mois ou chaque fois que la complexité de l'exercice augmente, de préférence avant l'échauffement.

Source: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Cahier pratique «mobile» 6/03: Muscler son mental. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO