

Espace "pro"

Les techniques de préparation mentale :

L'imagerie mentale et la répétition mentale



Définition :

Nous avons tous des " *images dans la tête* ". Certains s'en servent de manière intuitive, les sportifs le font de manière plus systématique.

L'imagerie et la répétition mentales se caractérisent par la répétition symbolique, c'est à dire dans sa tête, d'une action ou d'un mouvement sans bouger la moindre partie de son corps (interne, externe, différentes vitesses). En effet, notre cerveau ne fait pas la différence entre un geste réalisé physiquement et le même geste réalisé mentalement.

Le principe de base est de s'associer à la réussite et de se dissocier des échecs.

Méthode :

L'imagerie mentale peut se réaliser :

- dans une perspective interne (visualisation à la 1ère personne) : l'individu est impliqué dans l'action, il s'imagine dans son corps en train d'exécuter le geste, il ressent toutes les sensations que cela peut lui procurer (aspects visuels et kinesthésiques). Ce type de visualisation permet de stocker et de mémoriser des informations.
- dans une perspective externe (visualisation à la 3ème personne) : l'individu est fois spectateur de son action, il la visualise mais ne la ressent plus. Ce type de visualisation, qui permet de traiter beaucoup d'informations visuelles est plus une phase d'analyse et d'apprentissage.

L'imagerie mentale permet :

- un meilleur apprentissage d'un geste (gain en précision).
- une augmentation du niveau de performance par une amélioration de la coordination gestuelle.
- d'influencer la motivation dans un sens favorable.
- de mieux contrôler le stress compétitif et favorise la régulation de la vigilance.
- de mieux récupérer après la compétition.
- de ne pas perdre tout le bénéfice de l'entraînement en cas d'arrêt à la suite de blessures : l'athlète conserve ses capacités motrices en se représentant mentalement des actions qu'il a déjà réalisées.

L'efficacité de la visualisation mentale est fonction de la capacité du sujet à imaginer. Celle-ci dépend du niveau du sportif : il est plus facile pour un sportif confirmé de visualiser une action qu'un débutant.

Des études montrent qu'elle est beaucoup plus efficace lorsqu'elle est associée à des exercices physiques.

L'imagerie mentale est souvent associée à la relaxation ce qui la rend plus efficace.

Objectifs :

Elle aide le sportif à mieux assimiler des techniques, de récupérer, de gérer le stress pré-compétitif.



retour



vuelta



return