



Fiche 2

L'essentiel de la préparation mentale

FIXATION DES OBJECTIFS

Un objectif est un niveau de performance ou de compétence spécifique que vous souhaitez atteindre.
Avoir des objectifs peut vous aider à :



MOTIVATION

SATISFACTION

OPTIMISATION

PROGRÈS

STIMULATION

EXCELLENCE

augmenter votre motivation pour réussir

augmenter votre satisfaction et confiance en vous dans vos performances

tirer le meilleur parti de vos entraînements

améliorer vos compétences et vos performances

éviter l'ennui, l'entraînement est plus stimulant et amusant

développer une «philosophie» de performance - en vous efforçant toujours de faire de votre mieux et de réaliser votre potentiel



L'établissement d'objectifs permet de préciser le résultat souhaité et les moyens pour l'atteindre.

Le résultat recherché est la médaille ou le classement.

Les objectifs de moyens sont ce que vous poursuivez à l'entraînement (sur les aspects physique, technique, tactique, mental) pour atteindre votre résultat final.

Ces deux types d'objectifs (résultats & moyens) se prévoient à court, moyen et long terme.

Soyez efficace,
Pensez SMART !

Pour une définition d'objectifs efficace, 5 caractéristiques

S. Spécifique **M.** Mesurable **A.** Action **R.** Réaliste **T.** Temps limité

Il est également important de se rappeler que vous avez plus de contrôle sur votre propre performance (par exemple: perfectionner une technique, faire un chrono) que sur un résultat (par exemple: gagner une partie, battre un adversaire). Si vous atteignez vos objectifs de moyens, vous aurez de meilleures chances d'atteindre les résultats que vous souhaitez, alors essayez toujours de vous concentrer sur votre propre performance et ce qui vous a conduit à fixer ces objectifs.

Quelques conseils...



A vos agendas : indiquez quand vous vous consacrez à quel objectif.



Notez vos objectifs dans votre planning.



Fixez-vous des objectifs à court, moyen et long terme.



Distinguez des objectifs pour l'entraînement et la compétition.



Visualisez-vous en train d'atteindre vos objectifs.



Evaluez vos objectifs.

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