

But, volonté et motivation

Plusieurs d'entre vous ont tourné la page de leur calendrier de compétition d'été et ont déjà participé aux championnats du monde, tandis que d'autres se préparent à entamer une nouvelle saison de compétition. Peu importe l'étape dans laquelle vous vous situez dans votre cycle de performance, la motivation demeure un élément essentiel de la robustesse mentale et elle peut être remise en question de temps à autre. Une perte de motivation temporaire ne se traduit pas par une perception négative de l'athlète, pourvu que vous aimiez ce que vous faites. Les hauts et les bas de la motivation sont inévitables pour la plupart des athlètes et des entraîneurs en raison de la fatigue mentale et physique provoquée par les longues saisons sportives, la monotonie quotidienne de l'entraînement, la pression impitoyable des compétitions ou les blessures. Que pouvez-vous faire pour demeurer motivé(e) en ce qui concerne la qualité de l'entraînement quotidien, les tests de performance ou la préparation à la compétition?

Tel qu'expliqué par Jones et ses collègues (2001) (voir notre numéro « Qu'est-ce que la robustesse mentale), la motivation est le désir insatiable et la motivation intrinsèque d'une personne à réussir, ainsi que la capacité à se rétablir rapidement des mauvaises performances avec une soif accrue de réussite. Que vous vous prépariez à une période d'entraînement ou de compétition, votre désir insatiable et votre motivation interne seront alimentés si vous prenez le temps de réfléchir à la raison pour laquelle vous pratiquez votre sport et la raison pour laquelle vous souhaitez vous lever chaque matin. Ceci est particulièrement important pendant les périodes où vous n'avez pas envie de vous lever le matin ou de participer à d'autres courses, matchs ou compétitions. Même si la motivation peut être liée à des facteurs externes (comme votre entraîneur, vos coéquipiers, les attentes des gens, l'argent, le financement, etc.), étant donné le volume, la fréquence et l'intensité de la plupart des programmes d'entraînement et des horaires de compétition, c'est la motivation intrinsèque (amusement, passion, sentiment de fierté et de satisfaction) qui vous poussera à continuer et vous permettra de connaître le succès.

Une réflexion sur votre motivation interne et les raisons qui vous animent peut aussi vous aider à éviter de tomber dans une routine monotone. Un entraînement quotidien de qualité est essentiel au maintien d'une bonne performance, mais il y a toujours un risque de ne pas tirer le maximum de chaque séance, particulièrement si vous êtes fatigué(e) (vous savez, ces moments où vous terminez une séance et vous ne vous souvenez pas vraiment de ce que vous venez de faire, ou lorsque vous vous présentez à l'entraînement uniquement parce que vous n'avez pas le choix). Les recherches en psychologie du sport ont largement démontré l'existence d'un rapport positif entre les objectifs (et l'atteinte de ces objectifs) et la motivation.

Pour demeurer motivé(e), rappelez-vous souvent pourquoi vous faites cela et quels sont vos principaux objectifs de la saison. Pensez ensuite à vos objectifs de performance spécifiques, comme les tests, afin que vous soyez préparé(e) et puissiez tirer le maximum de chaque possibilité de « performance testée/mesurée ». Enfin, chaque jour, prenez le temps de réfléchir à ce que vous souhaitez tirer de votre entraînement, d'une séance spécifique ou d'une habileté que vous vous préparez à utiliser; vos objectifs de processus.

Vous trouverez à la page suivante un gabarit de feuille d'entraînement quotidien que vous pouvez personnaliser selon votre sport et vos besoins.

Au moment de remplir la feuille, avant chaque séance, demandez-vous « qu'est-ce que je veux tirer de cette séance » et à la fin de la séance ou de la journée, demandez-vous « comment ça s'est passé? ». Votre entraînement, et éventuellement, vos compétitions, aura ainsi un but (voir notre numéro traitant de la détermination des objectifs pour de plus amples renseignements sur les différents types d'objectifs).

La détermination des objectifs permet de se fixer une démarche et de la mettre en œuvre par des actes concrets. Si vous vous fixez des objectifs, vous saurez clairement dans quelle direction vous vous orientez.

Si vous savez clairement quel est le but de chaque séance, vous éviterez l'ennui, vous aurez l'impression d'avoir des défis à relever, et la qualité de votre entraînement s'améliorera. De plus, une amélioration régulière procure un formidable sentiment de fierté et de satisfaction.



PHOTO: KEVIN LIGHT

FAVORISER LA PERFORMANCE SPORTIVE

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance pour aider les athlètes et les entraîneurs à remporter des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique collabore avec ses partenaires nationaux et provinciaux pour créer un système sportif solide qui favorise le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations de performance sportive.

