Préparer une compétition (toutes disciplines)
Cadre général
4 Le mental a bon dos !

Mental, le fourre-tout qui a (très) bon dos !
En réalité souvent des manques et lacunes importants sont présents au niveau:

-technique
-physique
-tactique.

Alors qu'il faut 3 champs de travail, d'investissement/

-la psycho-régulation : le contrôle de l'émotion par un travail de la respiration contrôlée et des tensions musculaires,

-entraînement mental : l'occupation permanenta avec le savoir et la représentation de son sport (imagination, cinéma perso, victoires, avant, anticipation...),

-fixation d'objectifs->motivation pour y parvenir.

Ces trois secteurs doivent être travaillés au quotidien, par des exercices lors des entraînements.

Chaque mauvaise balle a une cause lors du lâcher. Il faut rechercher dans la réalité objective du comportement du tireur, dans des domaines aussi profanes, communs et vulgaires que la stabilité, la visée, le lâcher, et bien sûr aussi la respiration, les tensions musculaires et la motivation !

Les cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF Les cahiers de Michel Bury
Les cahiers de Michel Bury
Les cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF