

L'hygiène de Vie d'un Judoka

Présenté par Gino Cardinale Comité Départemental Judo 13

Le système nerveux et le mental du Judoka occupent une place prépondérante dans la pratique de ce sport.

Véritable pilier de la performance sportive, le Judoka est soumis aux dures réalités des baisses de régime, du stress, des entraînements et de la compétition, des fluctuations émotionnelles (peur de réussir, peur de gagner, sentiment d'infériorité, manque de confiance en soi, perte de motivation intrinsèque, ...). C'est dans ces conditions que la force mentale permet à ce dernier de surmonter tous ces obstacles qui jouent considérablement sur la disponibilité de sa force, puissance physique et sur ses capacités à affronter l'adversaire. Un sport de combat ne se pratique pas seulement avec son corps, mais avec sa tête et son cœur. Pour exceller dans le Judo, il est primordial pour le Judoka de savoir gérer son stress et de pouvoir potentialiser sa force mentale, sous peine de subir de multiples troubles psychosomatiques pendant le combat : baisse de l'attention, de la vigilance, de l'acuité visuelle, de la coordination motrice, problématiques de timing dans les moments décisifs, fatigue nerveuse et physique, risques de blessures accrues, pensées parasites, ...

Pour y résoudre, nous avons abordé diverses techniques de gestion du stress, de relaxation, de coaching mental (développement de la motivation intrinsèque et du sentiment de compétence, travaux d'auto-verbalisation et de visualisation...).

Nous avons également parlé de l'hygiène de vie et particulièrement alimentaire.

En effet, nous disons souvent : " Nous sommes ce que nous mangeons".

Et bien, la qualité nutritive de l'alimentation consommée par le sportif jouera dans les capacités de son système nerveux. En effet, en cas de carences nutritives ou de mauvaise hydratation, le fonctionnement physiologique du cerveau est amoindri, nous avons pu alors lors de cette séance, aborder les nutriments essentiels nécessaires à une bonne disponibilité psychologique et psychique.