

La force mentale et le système nerveux du sportif

Quelle alimentation pour le système nerveux du sportif ?

- **Bonne hydratation**
- **Oméga 3 et 6 : huiles végétales et poissons gras.**
- **Aliments sources de Magnésium.**
- **Aliments sources de vitamines B**
- **Apports de glucides complexes (sucres lents).**

Force mentale

=

Moteur de performance

**Comment soutenir la force
mentale du sportif ?**

1) Travail sur le sentiment de compétence

2) Auto- verbalisation de sa compétence

3) Visualisation de sa compétence

4) Travail sur le sentiment d'autonomie : développement d'une motivation intrinsèque.

**Gestion du stress
et
relaxation du sportif**

**Quelles sont les conséquences
du stress sur le combat ?**

- **Rétrécissement du champ de vision**
- **Respiration et oxygénation superficielle (voir schéma)**
- **Mauvaise coordination motrice**
- **Problèmes de timing (trop impulsif ou bien trop lent) à des moments décisifs.**

- **Pensées parasites** qui viennent troubler la capacité d'action du sportif.
- **Blessures** dues à une tension musculaire trop importante ou à un manque de concentration.
- **Fatigue nerveuse et mentale** : perte de concentration.
- **Baisse de la force mentale et des performances sportives.**

**Quelles seraient les
techniques de relaxation et
quand les pratiquer?**

- **Avant ou/et après chaque entraînement (le soir au coucher +++)**
- **Avant et après une compétition.**
- **Moment de stress et d'émotivités.**

1) Relaxation progressive : contraction et relâchement conscient de groupes musculaires (technique Jacobson)

- Elimine les tensions physiques et psychiques stockées dans les muscles et les organes du corps..
- Décontracte les muscles après un entraînement ou une compétition

2) Lecture d'un texte qui plonge dans un état de « rêve éveillé ».

- Imaginer un lieu dans lequel on se sent bien
- Imaginer le décor, les sensations, les odeurs, les bruits ...
- Etat de sérénité et d'apaisement corporel et psychique

3) Travail sur la respiration ventrale.

4) Massages décontractants musculaires, crâniens et du plexus solaire. (avec ou sans huiles essentielles).

5) Bains chauds intégral ou bains de pieds chauds, bouillotte sur le plexus solaire.

6) Autres techniques : tai chi, yoga, sophrologie, ...