

LA PREPARATION MENTALE DANS LE TIR A LA CIBLE (2/8)

par Caimanpareil le Dim 24 Sep 2013- 14:44

Bonjour tout le monde.

Voici la suite sur "La préparation mentale dans le tir à la cible".

Pour assurer sa réussite, avec un entraînement régulier, la Sophrologie Caycédienne est une aide :

Pour une prise de conscience du schéma corporel, l'amélioration de sa capacité respiratoire

Le tir à la cible est une activité psychomotrice fine. Le psychisme et les capacités physiques doivent répondre ensemble de façon parfaite aux sollicitations et aux exigences des situations dont ils font l'objet.

C'est par la **prise de conscience de son propre schéma corporel** que nous percevons notre corps. Cette reconquête permet ainsi d'améliorer la précision de son geste, et d'accepter son handicap. Savoir ressentir la position de son corps dans son espace vital, son volume seront opportuns sur le pas de tir.

C'est par le développement de ses capacités respiratoires qu'une plus grande maîtrise corporelle et mentale sera obtenue.

« EN TIR DE PRECISION, EN PLUS DE LA CONCENTRATION, C'EST LA MAITRISE DE LA RESPIRATION ET DU GESTE ASSURANT L'IMMOBILITE TOTALE QUI EST ESSENTIELLE » (Dr Raymond Abreyzol).

Pour développer la pensée et l'action positive :

L'ETAT D'ESPRIT, n'est pas un facteur anodin pour réaliser des performances. Un athlète peut, consciemment ou inconsciemment, par un comportement négatif se déstabiliser et ou déstabiliser toute son Equipe. Il est donc important de penser positivement pour soi mais aussi pour les Autres. Prendre conscience que cette « groupéité », l'Equipe, **c'est une force, où chacun est un acteur responsable**, où chacun en même temps peut s'y ressourcer.

SI NOUS SOMMES CONTENTS DE LA VICTOIRE DE UN DE NOUS, IL SE FORME ALORS UNE VERITABLE UNITE.

Développer la suspension du jugement et de l'à priori permet d'arriver à une attitude différente, à un regard nouveau sur le monde en faisant disparaître ses peurs et en effectuant la mise entre parenthèses du négatif.

Positiver son mental juste avant une compétition, c'est ne prendre qu'en considération les victoires, les médailles, les podiums... en intégrant éventuellement les pensées positives à ses êtres chers, sa famille, ses amis....

Source :

<http://www.letirsportif.com/t697-la-preparation-mentale-sophrologie-caycedienne-1-a-8-8>