

Module 2 :

Optimiser la Performance Mentale au Tennis

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Maitriser et utiliser** les connaissances abordées sur le module 1
- **Optimiser la performance sportive** en intégrant la dimension mentale au quotidien
- **Savoir gérer le** contexte autour des jeunes compétiteurs (parents, entraîneurs, joueur)

PROGRAMME

● **Retours et compléments sur les connaissances abordées lors du Module 1**

Définition de la Préparation Mentale

La connaissance de soi

La communication

La fixation d'objectifs

La motivation

La gestion attentionnelle

Les émotions

La dimension collective au service du sport individuel

● **L'intégration de la Préparation Mentale au quotidien**

La connaissance de soi et l'écoute des autres

Compréhension des phénomènes physiologiques et

psychologiques lors d'apprentissages

L'importance du discours de l'entraîneur : lien avec le

discours interne du joueur

La méditation comme outil transversal

Les entraînements à dominante «Mentale»: le mental sur le terrain.

● **La motivation le moteur de la performance**

Les sources de la motivation

Notions sur l'estime de soi et l'égo

Les différents types de motivation

Les facteurs favorisant la motivation

Le développement de l'autonomie

● **L'imagerie mentale**

Compréhension des principes de base et mise en pratique dans l'activité à titre d'outil

La gestion de la blessure

L'optimisation de l'entraînement

● **Le mental et la compétition**

L'entraînement pour la compétition

Coach: est-ce inné?

La gestion de la compétition (briefing, match, débriefing etc...)

L'optimisation de la compétition : une vision globale du projet

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Utilisation du vécu des participants
- Echanges, discussions
- Apports théoriques
- Mise en situations en groupe (salle et terrain)
- Suivi d'un joueur référent
- Questionnaire entre les séances

PUBLIC CONCERNE

Diplômés d'Etat, Diplômés d'Etat supérieurs, CQP Assistants Moniteurs de Tennis, Préparateurs physiques.

PRE-REQUIS

Avoir suivi le module 1 Occitanie ou une formation équivalente

MODALITÉS

Durée 28 heures, réparties en 5 demi-journées

Support remis à chaque participant

VALIDATION

Evaluation continue et attestation en fin de formation