

FPC - PREPARATION MENTALE

Objectifs pédagogiques

- Développer les habiletés mentales,
- Amener une notion de progrès en permanence chez l'athlète,
- Anticiper différents que ce soit l'entraînement ou le match,
- Accompagner l'athlète dans les moments décisifs,
- Appréhender différents levier de la récupération.

Publics / Prérequis

Tout salarié de club qui souhaite s'investir ou développer ses compétences dans ce domaine.
Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter pour étudier les possibilités.

Programme détaillé

Le développement des habiletés mentales :

- Notions de défi, de stress, de flow
- Le développement des habiletés mentales
- Le socle : La motivation
- La finalité : La concentration
- La clé : La gestion des émotions

Savoir anticiper :

- Construire l'autodétermination
- Préparer l'entraînement et la compétition
- Pratique de l'imagerie mentale
- Gestion des blessures

Toujours progresser :

- Entraînement mental intégré
- Utiliser la répétition mentale pour progresser
- S'activer/se relâcher

Gérer les moments décisifs :

- Gérer la frustration
- Gérer les rapports de force
- Rester concentré

Mieux récupérer :

- Renforcer la confiance
- Accepter la défaite, accepter la critique
- Tirer profit de ses expériences
- Apprendre à se détendre



**Durée et méthodes
pédagogiques : 14h**

En Présentiel



Tarifs :

Salarié : Prise en charge Ligue de
Bretagne de Handball



Modalités d'accès :

S'inscrire ICI

Limité à 14 places



Dates et lieux :

**Hotel Kerotel
1, Rue Simone Signoret
56100 LORIENT 1**

27 juin 2022 de 9h30 à 18h00
28 juin 2022 de 9h00 à 17h30

Inscription : 20.05.22 au 15.06.22

Contacts et liens utiles

Coordonnateur : Pierre PRIOUX

5300000.PPRIOUX@ffhandball.net

Référent(e) administrative :

5300000.formation@ffhandball.net



Nouvelle formation



Retour au sommaire