

LA GESTION MENTALE DE LA BLESSURE



— GUIDE DU PRÉPARATEUR MENTAL —

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES DE LA BLESSURE

- 📍 Anxiété élevée
- 📍 Stress intense
- 📍 Faible estime de soi
- 📍 Mauvaise humeur
- 📍 Mauvaise humeur
- 📍 Mal-être général



LES 5 STADES DE LA BLESSURE

1 CHOC

2 REFUS & ANXIÉTÉ

3 COLÈRE

4 DÉPRESSION & DOUTE

5 ACCEPTATION & ESPOIR



LE RÔLE DU PRÉPARATEUR MENTAL

- ✓ Accompagner les étapes émotionnelles
- ✓ Renforcer la motivation
- ✓ Utiliser des outils de visualisation

TRANSFORMER LA BLESSURE EN OPPORTUNITÉ

- ✓ Prise de recul
- ✓ Renforcement mental
- ✓ Redéfinition des objectifs



STRATÉGIES DE RÉCUPÉRATION



TRAVAILLER AVEC LE STAFF

- ✓ Communication régulière
- ✓ Préparation mentale du retour
- ✓ Planification du retour

GESTION DU RETOUR À LA COMPÉTITION

- ✓ Réathlétisation progressive
- ✓ Préparation mentale du retour
- ✓ Renforcer la confiance

TRAVAILLER AVEC LE STAFF

- ✓ Communication régulière
- ✓ Soutien du joueur
- ✓ Planification du retour

PROTOCOLE DU PRÉPARATEUR MENTAL



— ACCOMPAGNER. MOTIVER. RENFORCER. —