

Applications pratiques des stratégies psychologiques

1. Objectif principal de l'unité d'enseignement

Le module contribue à la réalisation des objectifs éducatifs du projet Euromental, en fournissant les connaissances et les compétences nécessaires à l'application des stratégies psychologiques et à l'entraînement des aptitudes mentales en relation avec la performance et le bien-être. Les techniques traditionnelles de compétences mentales telles que la fixation d'objectifs, l'imagerie, le dialogue avec soi-même et la relaxation seront présentées. De plus, les approches de sensibilisation (pleine conscience) et d'acceptation de la troisième vague de thérapies cognitivo-comportementales seront présentées et mises en pratique.

À la fin du cours, l'étudiant.e devra démontrer qu'il a acquis les compétences suivantes

- 1) Connaissances et capacité à expliquer les concepts dans les domaines de la psychologie de la performance et de la psychologie du sport,
- 2) Connaissances et compréhension des différentes méthodes d'entraînement des aptitudes mentales,
- 3) la connaissance et la compréhension de la manière dont les théories et les méthodes de la psychologie du sport peuvent être utilisées dans le cadre d'activités sportives et de promotion de la santé
- 4) Capacité à expliquer les phénomènes et processus mentaux qui affectent les performances sportives ou physiques d'un individu,
- 5) Capacité à analyser de manière critique les théories dans le domaine de la psychologie de la performance,
- 6) Capacité à décrire et à analyser des techniques mentales, des méthodes et des théories fondées sur des preuves et liées à l'entraînement des aptitudes mentales.

2. Contenu

Le cours traite de la manière dont les différents comportements et facteurs cognitifs sont liés au développement de l'athlète individuel et de la manière dont les différents processus cognitifs (par exemple l'anxiété, la nervosité, le stress) affectent la performance ainsi que la motivation à s'engager dans des activités sportives et de promotion de la santé. Le cours est basé sur des théories, en particulier la psychologie de la performance et les théories sur la motivation, la personnalité et le stress. Différentes techniques mentales et formes d'entraînement mental sont discutées et présentées sous forme de préparation et de réduction du stress, ainsi que des moyens d'amener les individus à développer des habitudes

et des routines d'activité/d'exercice appropriées afin de maintenir ou d'améliorer leur santé psychologique.

3. Bibliographie recommandée

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology, 7E. Human kinetics.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. Human Kinetics.

Une bibliographie plus détaillée est présente à la fin de la présentation cette unité d'enseignement

4. Méthodes d'enseignement

L'enseignement est dispensé sous forme de cours magistraux, de travaux de groupe, de séminaires et de démonstrations de méthodes d'entraînement mental. L'assiduité n'est pas obligatoire mais fortement recommandée