

LA MOTIVATION

Les nageurs de tous les niveaux peuvent améliorer leurs performances lors des rencontres et des séances d'entraînement en augmentant leur niveau de motivation. Bien que cela semble être un énoncé simpliste, la question évidente est :

« Comment augmenter la motivation de quelqu'un pour s'entraîner plus rapidement et nager plus rapidement dans les rencontres? »

- I) Développez la « bonne attitude ». Quel que soit votre objectif : gagner aux Jeux Olympiques ou réaliser un certain chrono, vous devez adopter une attitude de

« PAS D'EXCUSES, SEULEMENT DES RÉSULTATS ».

Parfait. Maintenant, comment y parvenir?

II) Regardez ce que font vos compétiteurs.

Quelles séries font-ils?

À quelle vitesse s'entraînent-ils?

Si vous ne vous entraînez pas autant ou plus fort qu'eux, comment pensez-vous pouvoir vous mesurer à eux? Vous ne le pourrez pas!

III) N'acceptez pas moins que votre objectif. Évaluez ce que vous devez changer pour atteindre cet objectif. Soyez honnête. Vous entraînez-vous plus rapidement? Être plus régulier au cours de vos entraînements? Perdre de la masse grasse? Dormir plus longtemps?

IV) Soyez motivé à vous entraîner ET motivé à prendre part aux épreuves. « La volonté de se préparer à gagner est plus importante que la volonté de gagner. » Vous ne pouvez pas simplement être motivé à l'occasion des rencontres. Vous êtes mieux de vous motiver chaque jour, à l'entraînement, ou vous ne le serez pas le jour de la rencontre.

Motivation à s'entraîner - 3 principaux domaines

1) Travaillez plus fort - peu importe qui vous êtes ou votre niveau de performance, vous pouvez toujours travailler plus fort et aller plus vite.

Voici quelques exemples d'entraînement vraiment rapides:

Ian Thorpe – 6 x 100 mètres @ 1:30 56 diminué à 51

Michael Klim – 100 mètres kick en 59 secondes

Tracy Wickham – réalisé 4:09 au 400 mètres libre en pratique (poussée au mur), alors que le record mondial était de 4:06

Steve Holland a réalisé 48 x 500 mètres parce que son entraîneur lui a fait faire des séries de 12 x 500 de nombreuses fois, car il n'était pas satisfait de sa vitesse. Le jour suivant, un dimanche, Steve a encore une fois réalisé 12 x 500, et a tenu les 12 à moins de 5:10. Le record mondial pour le 1500 libre était alors de 15:20.

C'est la même chose dans les autres sports. Dans son livre intitulé *It's Not about the Bike*, Lance Armstrong raconte comment il a effectué une montée de quatre heures sous la pluie par temps froid, alors que la plupart de ses concurrents avaient probablement décidé de ne pas s'entraîner ce jour-là. Il a ensuite décidé de refaire le même jour cette ascension de quatre heures, parce qu'il n'était pas satisfait de son premier effort. Huit heures de montée alors que ses concurrents ne s'étaient même pas entraînés? Pas surprenant qu'il ait remporté le Tour de France. À quel point êtes-vous motivé envers votre entraînement?

2) Soyez plus constant – aller vite une fois par semaine ou une fois par mois ne vous procurera pas les résultats que vous désirez. Vous devez faire mieux que cela. Les meilleurs nageurs améliorent constamment leurs meilleurs temps d'entraînement et de séries plus souvent que les autres nageurs. Connaissez-vous tous vos meilleurs temps d'entraînement? Sinon, vous devez commencer à les mémoriser.

3) Concentrez-vous sur vos objectifs à long terme – ne perdez pas de temps avec les rencontres peu importantes. Choisissez deux ou trois rencontres, chaque année, où vous désirez réaliser vos meilleurs temps et ne perdez pas de temps avec rien d'autre. Passez en revue vos rencontres, à la fin de l'année, pour voir si vous avez réalisé vos objectifs. Sinon, vous devrez faire des changements pour la saison prochaine.

V) Comment rester motivé.

De petits changements, au niveau de votre motivation, peuvent faire des différences importantes – positives ou négatives.

1) Restez positif! Les améliorations, au cours des compétitions ou de l'entraînement, ne vont jamais une ligne droite! En d'autres mots, vous ne vous améliorez pas à chaque fois que vous êtes en période de récupération (taper) ou vous ne vous améliorez pas à chaque semaine d'entraînement. Votre réaction, quand vous atteignez un plateau ou que vous ralentissez, déterminera vos chances de continuer ou non de vous améliorer et d'atteindre vos objectifs.

2) N'oubliez jamais vos objectifs à long terme. Si vous n'avez pas atteint un objectif cette année, efforcez-vous de nouveau de l'atteindre la saison prochaine. Apportez les changements nécessaires et n'abandonnez pas. Misty Hyman n'a pas réussi à faire partie de l'équipe olympique U.S. de 1996, et elle est demeurée bloquée au niveau de ses temps en 1997, 1998 et 1999. Puis en 2000, elle a fait une percée et diminué son temps de trois secondes au 200 papillon, pour remporter les Olympiques au 200 papillon.

3) Évaluez-vous honnêtement, et décidez des changements que vous devez apporter pour réaliser vos objectifs. Si vous ne pouvez pas être honnête envers vous-même, demandez à quelqu'un de vous aider (votre entraîneur, vos parents ou un ami).

Parce qu'il y a aucun raccourci vers la victoire