

LA MOTIVATION

La **M**otivation apparaît comme un des aspects les plus importants de la pratique sportive pour le débutant comme pour le sportif de haut niveau. Elle pousse l'individu à agir et correspond à des tensions affectives susceptibles de déclencher et de soutenir une action. Elle permet de surmonter les obstacles, de continuer à se battre malgré les frustrations. La motivation dynamise, active, dirige et canalise l'individu vers un but...

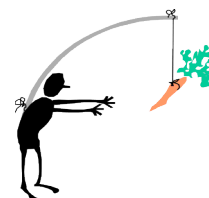
La psychologie distingue deux sortes de motivations qui sont **extrinsèque** et **intrinsèque** ; l'absence de motivation étant appelée **l'amotivation**.

L'élément central de la motivation : c'est d'avoir un objectif. Sans objectif, elle ne pourra exister. Si cet objectif paraît suffisamment attrayant, alors la motivation naîtra.

La Motivation extrinsèque :

Elle permet à l'individu de pratiquer une activité pour en retirer indirectement quelque chose de plaisant ou pour éviter quelque chose de déplaisant :

- Faire du sport pour gagner une coupe, de l'argent
- Faire plaisir à la famille, à l'entourage
- Pratiquer parce que les camarades pratiquent
- Vouloir imiter une vedette.



Ces facteurs échappent au joueur et à l'entraîneur. Il sera donc difficile d'intervenir dessus.

La Motivation intrinsèque :

Elle permet à l'individu d'effectuer volontairement une activité par intérêt pour celui-ci :

- Besoin de se réaliser
- Besoin de s'accomplir
- Apprendre à se dépasser
- Sensation de plaisir à la pratique de l'activité : c'est cette notion de plaisir qui doit rester l'élément principal de la motivation chez l'enfant.

La Motivation intrinsèque est plus stable et plus durable :

Les travaux de nombreux chercheurs montrent cependant que la motivation intrinsèque est plus stable et plus durable. Un individu uniquement motivé de façon extrinsèque est souvent moins persévérant.

Il paraît donc indispensable que la motivation soit, au moins en partie, intrinsèque pour que l'individu persévère dans une activité.

Mais le plus souvent lorsque l'on veut renforcer la motivation, les principales idées qui viennent à l'esprit concernent la motivation extrinsèque. La motivation intrinsèque est plus difficile à renforcer et elle est malheureusement souvent oubliée.

Comment renforcer la motivation intrinsèque

- Le plaisir devrait toujours rester au centre de l'activité. C'est généralement le cas lorsque l'on débute un sport ou un travail. Mais par la suite, la recherche de performances ou la monotonie relègue parfois le plaisir au second plan.

- Se fixer des objectifs

- De temps en temps, pratiquer une activité qui sort de l'ordinaire.

- Développer le sentiment de compétence.

Le besoin de se sentir compétent est un besoin essentiel qui participe à la construction de l'estime de soi. Spontanément, nous avons tendance à évaluer cette compétence par comparaison avec les autres. Prendre conscience de ses progrès dans chacun des domaines de la performance : techniques, physiques et parfois également mentaux (une meilleure gestion du stress par exemple) permet de prendre confiance en soi et a un effet motivant important.

- Renforcer le sentiment d'autonomie

Pour qu'un individu développe une motivation personnelle, il doit se sentir maître de son comportement. Ceci correspond à la satisfaction d'un besoin fondamental, celui de se sentir acteur, d'être responsable de ses performances et non d'être un simple pion contrôlé par d'autres.

En Résumé

La motivation est multiple, elle dépend à la fois de facteurs internes et externes

Pour que la motivation soit durable, il est essentiel qu'elle ne dépende pas uniquement de facteurs externes (motivation extrinsèque)

En valorisant le plaisir de faire, le sentiment de compétence grâce à ses propres progrès et le sentiment d'autonomie, on peut accroître la motivation intrinsèque.