

La motivation est l'une des principales clés du mental du sportif puisqu'elle conditionne à la fois son investissement et sa persévérance. Etudier la motivation c'est tenter de comprendre :

- Pourquoi un sportif s'engage dans une activité et pourquoi il l'abandonne.
- Pourquoi certains sportifs s'investissent plus que d'autres.
- Comment renforcer et maintenir cet investissement sur le long terme.

Derrière ces questions essentielles se cache un phénomène complexe, pas toujours facile à appréhender. Le stress du sportif est très souvent lié à la nature de ses motivations. Comprendre ses motivations, c'est peut être une solution pour l'aider à vaincre son stress.

Les déterminants de la motivation

Chaque sportif peut avoir des raisons très différentes pour s'investir dans une activité. Voici un répertoire des différentes motivations possibles.

Des facteurs internes

On les appelle motivations intrinsèques, ce sont les motivations qui sont liées à l'activité elle-même, au plaisir ou à la satisfaction que l'on ressent grâce à sa pratique.

On peut distinguer 3 grandes sources de motivations intrinsèques :

- Les sensations : la sensation de taper dans le volant, le fait de se détendre ou de se dépenser grâce à la séance sportive.
- La connaissance : le fait d'apprendre, de maîtriser des techniques ou de progresser dans la maîtrise de ces techniques.
- L'accomplissement : la satisfaction de repousser ses limites, d'atteindre ses objectifs.

Des facteurs externes

Ce sont les motivations extrinsèques, elles correspondent à un engagement non pas pour l'activité elle-même mais pour ses conséquences. Le sport n'est alors plus une fin en soi mais un moyen d'obtenir quelque chose. On retrouve dans ces motivations externes :

- Les récompenses : médailles, cadeaux, gains financiers.
- L'approbation sociale : essayer d'obtenir l'admiration des autres, la reconnaissance, une sélection...
- La comparaison sociale ou l'hyper-compétitivité : chercher à battre les autres à tout prix pour prouver sa valeur, vouloir apparaître comme le meilleur.

L'interaction des différents facteurs

Généralement, nos actes sont motivés de différentes façons. Un sportif pourra par exemple éprouver du plaisir à s'entraîner et à progresser (motivation intrinsèque) mais être également intéressé par les récompenses qu'il pourrait recevoir selon ses résultats (motivation extrinsèque). Les différents types de motivations peuvent donc cohabiter. L'expérience de terrain semble même montrer qu'il est souhaitable de disposer de différentes sources de motivations qui pourront en quelque sorte se relayer pour soutenir l'intensité de l'engagement du sportif.

" La motivation intrinsèque est plus stable et plus durable "