



Ce qu'apportent les sports d'endurances

Les avantages physiologiques

Le sport d'endurance permet d'accroître la connaissance de son corps. Connaître ses limites physiques. Durant une compétition par exemple, l'athlète est appelé à gérer son énergie et ses efforts tout au long de l'activité. Il doit rationaliser ses efforts pour être en mesure d'atteindre le fil d'arrivé, et l'atteindre le plus effectivement possible. Il doit prendre en considération le temps, la distance et l'énergie qu'il lui reste pour compléter un certaine distance dans le meilleur temps possible.

Il développe sa musculation, son oxygénation et sa motricité de façon remarquable. Il fera attention à sa santé et à celle des gens qui l'entoure.

L'athlète d'endurance connaît son corps, il connaît ses limites physique et peut ainsi les repousser et les améliorer.

Les avantages psychologiques

Le sport d'endurance permet d'accroître la connaissance de son esprit et de connaître ses limites psychologiques. Durant une longue distance, par exemple, le corps souffre. Dans les derniers miles, à chaque pas l'idée d'arrêter et d'abandonner peut se faire entendre. Maîtriser la douleur, l'envi d'arrêter, éloigner les pensées négatives et s'encourager à continuer jusqu'au bout, c'est ce que réalise un athlète à chaque entraînement et à chaque compétitions.

L'athlète d'endurance connaît ses limites psychologiques, ils peut ainsi les repousser et les améliorer

Le sport d'endurance apporte un sentiment d'accomplissement, de détente. C'est le moment idéal pour réfléchir ou laisser aller son esprit. C'est, en soi, un thérapie très efficace contre les stress de la vie quotidienne. C'est une prise de conscience et une découverte de l'environnement qui nous entoure. C'est aussi écouter son corps et écouter son esprit ou ses pensées. C'est surmonter ses peurs, être conscient des dangers, contrôler son mental et finalement, c'est la fierté de la réussite.

Les avantage philosophiques

Tous les athlètes des sports d'endurances vous le diront. Le sport d'endurance est un mode de vie, une philosophie qui se met en pratique à chaque jour dans les activités de la vie quotidiennes. On apprend à félicité quelqu'un qui réussi ce qui lui semblait difficile à accomplir. On apprend à encourager celui qui essaye ou qui craint de ne pas réussir. En connaissant ses propres limites physiques et psychologiques, il est plus facile pour l'athlète de faire face aux défis que lui apportent son métier, aux problèmes qui peuvent se mettre sur son chemin à chaque jour. Il aura appris à se remettre d'un échec, à se relever la tête bien haute et à recommencer avec autant d'enthousiasme.

L'athlète d'endurance sait apprécier son environnement. Il sait voir le potentiel de réussites dans les gens qui l'entoure. C'est un être accompli et passionné qui cherchera à étendre son bonheur. Il sera prêt à aider les gens dans leur conquête et à les pousser jusqu'où ils voudront aller.

" Bien connaître une personne, c'est aussi connaître ses limites ". C'est aussi vrai pour soi-même. En connaissant nos limites psychologique et physiologique nous pouvons les repousser et ainsi les améliorer.



FERMER



IMPRIMER