

3 PSYCHOLOGICAL PHASES OF RETURN TO PLAY

Information from:

Lori Dithurbide - Canadian Sport Centre Atlantic

Amelie Soulard - Institut national du sport du Québec

EMOTIONAL PHASE

Players, coaches, and volunteers will return with different attitudes and fears.



Happy to be back



Resistant to return



Indifferent



Directly impacted by the situation

RATIONAL PHASE

Everyone involved must collaborate and communicate to manage expectations.

Explore why you feel the way you do and the differences in motivation.

Be adaptable.

ACTION PHASE

➡ Use your resources

➡ Put your plan into action

➡ Transfer skills/lessons from isolation

➡ Measure progress

➡ Stick to facts

EVERYONE WILL GO THROUGH THE PHASES AT DIFFERENT RATES AND IN DIFFERENT ORDERS

View the webinar for more info:

<https://www.youtube.com/watch?v=uFVH1Oajqil>



3 PHASES PSYCHOLOGIQUES DE RETOUR AU JEU

Informations de:

Lori Dithurbide - Centre canadien du Sport Atlantique
Amelie Soulard - Institut national du sport du Québec

PHASE ÉMOTIONNELLE

Les joueurs, les entraîneurs et les bénévoles
reviendront avec des attitudes et des craintes
différentes.



Heureux
d'être
de retour



Résistant
au retour



Indifférent



Directement
concernés
par la situation

PHASE DE RATIONALISATION

Toutes les personnes impliquées doivent collaborer
et communiquer pour gérer les attentes.

Explorez les raisons pour lesquelles vous vous
sentez comme vous le faites et les différences de
motivation.

Soyez adaptable.

PHASE D'ACTION

➡ Utiliser vos ressources

➡ Mettez votre plan en action

➡ Transférer les compétences/leçons de l'isolement

➡ Mesurer les progrès

➡ S'en tenir aux faits

TOUT LE MONDE PASSERA PAR CES PHASES À
DES RYTHMES ET DANS DES ORDRES DIFFÉRENTS

Voir le webinaire pour plus d'informations:
<https://www.youtube.com/watch?v=uFVH1Oajqil>

