



Psychologie de la performance

Gestion des distractions



INTRODUCTION

Il y a quatre habiletés pour améliorer votre force mentale. La concentration, la visualisation, la gestion des distractions et l'établissement des objectifs. Ensemble ils aident à la concentration et vous aiderons à atteindre de meilleurs résultats.

- La concentration : c'est ce à quoi on pense et que l'on ressent dans le moment présent. La concentration repose sur le fait d'avoir des pensées confiantes et détendues.
- La visualisation : C'est une façon de se représenter ce que l'on veut obtenir. C'est une occasion de créer une réalité positive. Elle renforce la concentration. Cela consiste à imaginer ce sur quoi vous devez vous concentrer. Elle peut donner la confiance à un athlète de réussir l'exécution de nouvelles actions ou de séquences tactiques.
- La gestion des distractions : Les distractions sont les éléments pouvant attirer l'attention de l'athlète. Les sources peuvent être variées. Elles peuvent être dans l'environnement direct ou indirect de l'athlète. Cela consiste à reconnaître puis maîtriser tout ce qui fait obstacle à la performance.
- L'établissement des objectifs : Ils visent à formaliser ce que l'on veut atteindre à court, moyen et long terme. Il peut y avoir des objectifs liés aux résultats, à la performance ou au processus. Ils doivent être réalistes dans le contexte de l'athlète.

Dans ce document, il sera abordé la partie concernant **la gestion des distractions**. Les autres habiletés seront développées dans différents documents.

QU'EST CE QU'UNE DISTRACTION

Tout ce qui est susceptible d'attirer l'attention de l'athlète peut être une source de distraction. Les distractions peuvent donc avoir des sources variées et avoir un impact sur la performance de l'athlète. Pour pouvoir mieux les gérer, nous pouvons les regrouper en trois catégories :

- Les éléments que les athlètes peuvent contrôler, notamment leurs pensées et leurs émotions.
- Les éléments sur lesquels une autre personne, proche de l'athlète comme l'entraîneur ou un parent, peut avoir un contrôle. Cela peut être le numéro de la piste du prochain match par exemple.
- Les éléments qui ne peuvent être contrôlés comme la température, les retards de la compétition.

IDENTIFIER LES DISTRACTIONS

Les distractions font partie de la vie. C'est pourquoi il est important de les reconnaître et d'avoir des solutions pour limiter leur impact sur les performances. Pour cela, il est nécessaire de les identifier avant une compétition. Ce travail peut être fait individuellement ou avec l'aide de son entraîneur. Voici quelques exemples pour les identifier :

- Repenser à des compétitions et identifier ce qui vous a fait perdre votre concentration.
- Faire un remue-méninges sur tous les éléments que vous pouvez contrôler, ceux ou vous avez un impact et ceux hors de votre contrôle en compétition et qui pourraient avoir un impact sur votre performance. Vous pouvez par exemple avoir :
 - o Préparation du matériel
 - o Le transport
 - o Préparation des repas et collations
 - o Etc.

Une fois identifiés, vous pouvez maintenant trouver des solutions pour chacune d'entre elles et au besoin déléguer la responsabilité à une autre personne.



Psychologie de la performance

Gestion des distractions

GÉRER LES DISTRACTIONS

Le tableau ci-après vous aidera à regrouper vos éléments de distractions et identifier les solutions pour réduire leur impact sur votre performance.

Éléments de distraction	Compétition Entraînement Hors escrime	Éléments pouvant m'aider à gérer cette distraction	Personne responsable
Matériel qui ne fonctionne pas	Compétition	Vérification du matériel lors de la dernière séance, ainsi que le soir précédent la compétition	Moi Mon entraîneur



Psychologie de la performance

Gestion des distractions

GARDER SON ATTENTION

Il existe également plusieurs exercices à faire seul ou pendant un entraînement pour vous aider à rediriger votre attention sur ce qui est important pendant un match ou une compétition.

Il existe de nombreux exercices et stratégies pour travailler la gestion des distractions. En voici un exemple à faire un soir d'entraînement lors d'un match

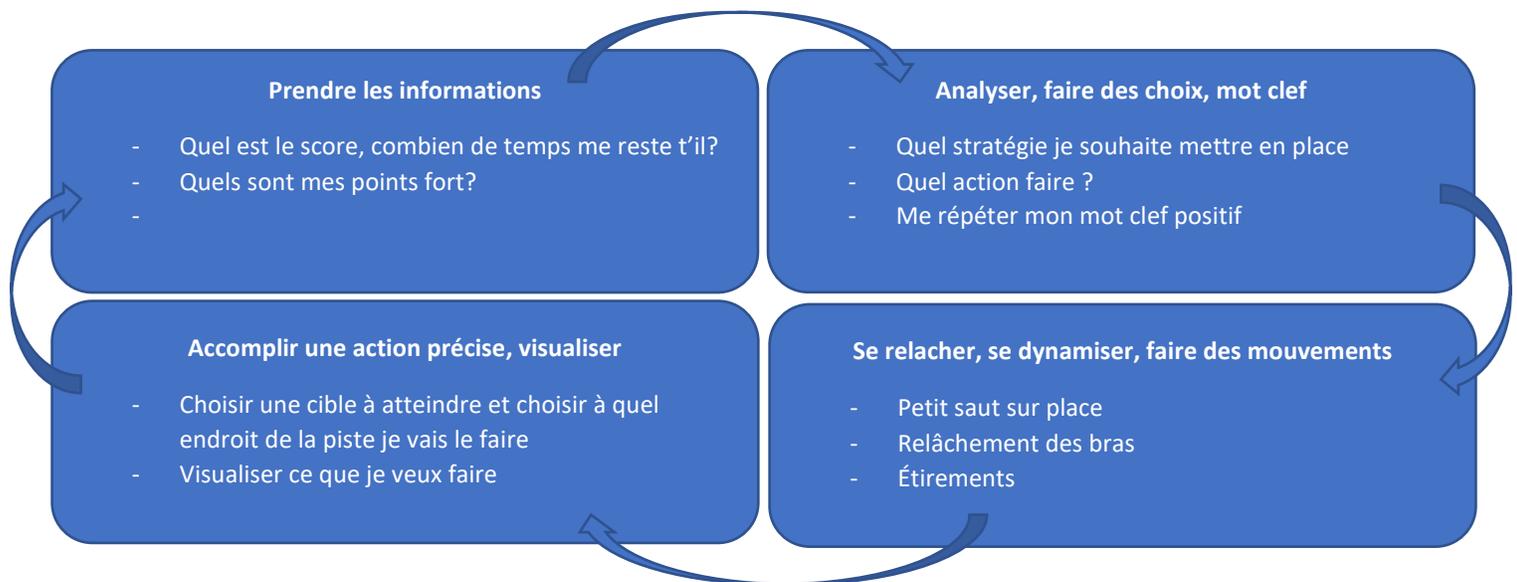
- Choisissez un mot spécifique et une action à exécuter.
- Répétez vous le mot pendant que vous exécutez l'action.
- À la fin du match, vous devez avoir exécuté l'action sans avoir été distrait.

Avez-vous réussi à faire l'action? Avez-vous été perturbé par un élément hors de votre contrôle? Avez-vous perdu l'attention? Avez-vous entendu le bruit environnant?

Vous pouvez recommencer l'exercice autant de fois que possible jusqu'à ce que vous parveniez à maîtriser les éléments extérieur. Pour aller plus loin, vous pouvez aussi refaire l'exercice avec différents adversaires et de niveaux différents.

Quand vous perdez votre attention sur ce que vous devez faire, vous devez la rediriger vers ce qui est important dans le moment présent. Pour vous concentrer, vous devez diriger votre attention sur un élément précis en faisant abstraction de certains stimuli; c'est savoir focaliser son attention. Plus facile à dire qu'à faire, car notre cerveau a pour tâche de nous signaler toutes les informations qui lui parviennent (et ceci de la part de nos cinq sens !). La concentration demande donc un effort de volonté et ne peut durer très longtemps sans causer de fatigue mentale.

Vous pouvez donc utiliser le procédé suivant pour rediriger votre attention vers ce que vous devez faire après avoir fait le vide dans votre tête et vous être concentré sur votre respiration :





Psychologie de la performance

Gestion des distractions

CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

Les pensées négatives peuvent bloquer la réussite des actions les plus simple en situation de compétition ou à l'entraînement. Cela en fait des distractions importantes que vous pouvez contrôler. Pour vous aider à mieux les gérer, vous devez dans un premier temps agir avec confiance et vous le montrer. Votre adversaire ne sera jamais ce que vous pensez mais vera toujours ce que vous démontrez ! Ensuite, pour vous aider à rendre vos émotions positives, vous devez les reconnaître et identifier vos émotions pour trouver des solutions gagnantes. Le tableau ci-après vous aidera à atteindre cet objectif.

Quelles pensées négatives vous traversent l'esprit avant ou pendant une performance que vous craignez de ne pas réussir?	Quels mots pourriez vous répéter pour interrompre ces pensées	Quelles pensées positives pourraient remplacer vos pensées négatives?
Je ne peux pas gagner le match car mon adversaire est plus fort.	Devant / patient / explosif	Je vais me battre pour gagner. Je peux le faire, je vais le faire.