



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 pour revenir au jeu après une blessure ou une commotion cérébrale.
- 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 **l'établissement d'objectifs**. Les autres habiletés sont développées dans différents documents.

L'établissement d'objectifs vous permettra de diriger votre attention, de focaliser votre effort. En ce sens, il aidera à aller trouver de la motivation dans les moments plus difficiles en redirigeant votre concentration dans la direction de vos objectifs. Votre persévérance sera ainsi renforcée ainsi que l'intensité de votre détermination.

Établir des objectifs n'est pas une chose fixe dans le temps et l'espace. Il est évolutif et doit être régulièrement évalué pour vous assurer d'atteindre votre rêve.

OBJECTIF À LONG TERME

Décrivez votre rêve, votre objectif ultime. Pour vous y aider, vous pouvez utiliser les éléments à la page suivante de ce document. La méthode dite par escalier vous aidera à définir les étapes qui vous conduiront à votre rêve. Cette méthode consiste à définir l'étape précédente de votre but jusqu'à décrire des objectifs à court terme.

Quand vous aurez décrit votre rêve ultime, vous pouvez aussi l'afficher quelque part où vous le verrez tous les jours pour renforcer votre motivation et votre détermination.

OBJECTIF À MOYEN ET COURT TERME

Pour vous aider dans la mise en place d'objectifs à court et moyen terme, vous pouvez utiliser le tableau de la page suivante. Pour cela, vous devez connaître la différence entre les différents types d'objectifs.

- Objectifs aux résultats : visent à l'aboutissement d'une situation comme remporter une médaille ou une compétition.
- Objectifs liés à la performance : visent la réalisation de réussite comme terminer une course en un temps précis, ou mettre un certain nombre de touches face à un adversaire. Les objectifs de performance sont plus flexibles que ceux liés aux résultats. Perdre un match mais en ayant réussi à toucher un certain nombre de fois peut être la réussite d'objectifs de performance.
- Objectifs liés au processus : visent des actions ou les mouvements qui doivent être effectués pour offrir une bonne performance comme une action spécifique dans une compétition. Ce sont de bons objectifs à court terme pour une journée de compétition ou dans un entraînement par exemple.



Psychologie de la performance

Définir des objectifs

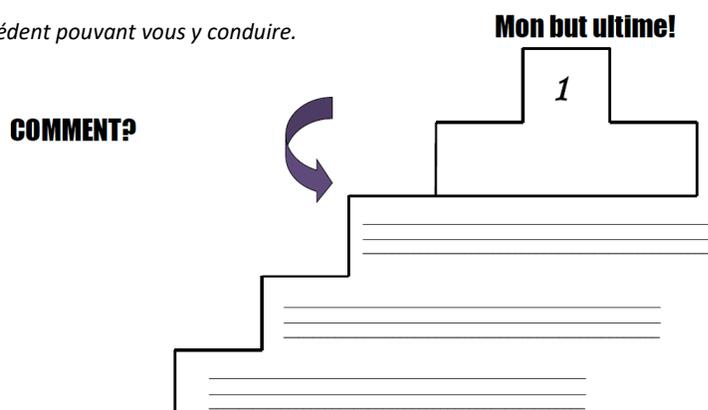
AVOIR UN RÊVE

Quel est mon rêve ?

Décrivez en quelques lignes votre but ultime, votre rêve.

Que faut-il que je fasse pour réaliser mon rêve ?

Décrivez en quelques lignes, en partant de votre but ultime, l'étape précédente pouvant vous y conduire.



Comment réaliser les étapes ?

Pour votre prochaine compétition, prenez le temps de réfléchir à cet événement et écrivez quel seront vos différents objectifs liés au résultat pour cette compétition. Ensuite, décrivez dans la colonne objectifs liés à la performance et aux objectifs liés au processus qu'il serait approprié de fixer pour vos entraînements avant la compétition.

Objectifs liés aux résultats	Objectifs liés à la performance	Objectifs liés au processus



Psychologie de la performance

Définir des objectifs

Pour vous aider à définir le processus pour atteindre vos objectifs, vous pouvez utiliser les tableaux ci-après. N'oubliez pas de définir la période de temps pour lequel votre objectif s'applique.

POUR VOUS AIDER À VOUS ASSURER QUE VOS OBJECTIFS SONT BIEN DÉFINI, VOICI UNE AIDE

1- Quel est votre objectif ?	
2- Est-il réalisable ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
<i>Est-ce que vous avez les compétences techniques et pratiques pour le réaliser ?</i>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
<i>Est-il bien adapter à mon niveau de compétence ?</i>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
3- Est-il mesurable ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
<i>Comment je vais mesurer mes progrès ?</i>	
<i>Quelles sont les étapes à réaliser pour atteindre mon objectif?</i>	
<i>Ques sont mes critères de réussite?</i>	
4- Quelles sont les stratégies/techniques dont je vais avoir besoin pour atteindre mon objectif ?	
5- Qu'est-ce qui pourrait me déranger ou m'empêcher (distractions physique et psychologique) d'atteindre mon objectif ?	
<i>Quels sont les distractions et comment est-ce que je vais faire pour les contrôler pour rester concentrer sur mon objectif ? (Trouver 2 à 3 stratégies possibles pour chaque distraction que vous avez listé au point 5)</i>	
6- Qui pourrait m'aider dans l'atteinte ou la mise en place de mon objectif ? (Faites la liste de toutes les personnes qui pourrait potentiellement vous apporter leur aide ou leurs compétences)	