

Régénération

Retour sur image

■ Arrière-plan

Les aspects déterminants de la performance ne sont pas tous liés à la notion d'effort. Les facteurs psychologiques liés à l'évaluation et au traitement des données, tout aussi importants, se passent plutôt dans le calme. Revenir sur la performance, bonne ou mauvaise, permet de mettre en évidence les points positifs et négatifs et d'aborder ainsi la prochaine échéance avec de nouvelles armes. Ce retour se fait après l'évacuation des premières émotions et suit un protocole bien établi. Les points clés sont: prendre une certaine distance par rapport à l'épreuve et libérer son esprit en se changeant les idées.

■ Pourquoi?

Améliorer la relaxation et la qualité du sommeil, augmenter la résistance au stress et la concentration en concluant l'épreuve ou l'entraînement selon un rituel.

■ Quand?

Après la compétition, une fois que les premières émotions sont retombées.

■ Conséquences pratiques

Applique le protocole d'évaluation que tu auras discuté au préalable avec ton entraîneur.

Exemple pratique

«Un joueur se prend la tête à cause d'un but raté.»

Quand dois-je revenir sur ma performance pour l'évaluer?	Après la douche mais avant le repas.
Comment puis-je prendre une certaine distance?	Après le traitement des données, je mange avec l'équipe. Juste avant, j'appelle mes parents (ou un ami, mon amie).
Qu'est-ce qui était bien? (présence, comportement, mental, technique/ tactique)	En fait, j'ai plutôt bien tenu ma place, mon adversaire n'a pas eu la tâche facile. Après mon occasion manquée, j'ai laissé brièvement sortir ma frustration.
Que veux-je améliorer? (présence, comportement, mental, technique/ tactique)	L'efficacité devant le but et la confiance en mes moyens.
Sur quoi vais-je mettre l'accent prochainement? Quels sont mes prochains objectifs?	Lors du prochain entraînement, je me concentre sur la conclusion (tir au but) et je me prépare comme si c'était un match.

La chasse au stress

► Le «burnout» est un phénomène né de la société actuelle orientée vers la performance qu'elle soit sportive ou professionnelle. L'équilibre physique et mental joue un rôle protecteur contre cette maladie. Par régénération sociale, on entend l'application de mesures qui renforcent les ressources mentales et qui réduisent la monotonie et le stress. Des études récentes montrent

l'influence des activités sociales et du «bol d'air» sur la régénération psychique et la motivation des athlètes. Il peut s'agir d'activités de groupes, individuelles, de jeux collectifs, de discussions, de promenades et sorties, ou encore d'activités sportives alternatives.