



## PREPARER LE JOUEUR A LA COMPETITION

### La routine de préparation au lancer

La capacité à maintenir l'attention et à la recentrer si on la perd, est fondamentalement importante pendant une compétition. La routine de préparation au lancer ou routine de jeu est un des moyens pour aider l'athlète à être dans de meilleures dispositions psychologiques. Cela nécessite d'être travaillée à l'entraînement pour que l'athlète mette en pratique un processus individuel.

Actions pouvant optimiser la capacité à maintenir la concentration de votre athlète:

- Se souvenir des mauvaises exécutions et se souvenir des sentiments et du niveau de concentration correspondante à ces situations.
- **Se focaliser sur le processus et l'exécution (non le résultat)**
- Etre mentalement déterminé à maintenir la concentration.
- Rester dans le présent au lieu de s'attarder au passé ou à l'avenir
- **Exclure les pensées concernant les autres concurrents et leurs résultats.**

### La routine avant le lancer

#### DEVELOPPER LA REGULARITE

- La routine avant le lancer permet à l'athlète de maintenir une mentalité le préparant à monter sur l'approche et faire son lancer. Peu importe la situation, l'athlète doit être concentré et maintenir sa routine.
- La capacité à réaliser des lancers réguliers et efficaces commence par ne pas ajouter de valeurs supplémentaires. Chaque lancer doit avoir la même valeur, c'est-à-dire un lancer n'est pas plus important que l'autre.
- Une bonne analogie à apprendre à votre athlète est que chaque lancer réside dans un compartiment ou dans une salle séparée. L'idée est de faire ce lancer au sein de chaque compartiment, ensuite, passer au suivant et répéter ce processus d'un compartiment à la fois.
- Apprendre à vos athlètes à utiliser une routine de lancer est un excellent moyen pour les aider à développer la régularité et l'efficacité du jeu.

#### SES AVANTAGES

La routine avant le lancer est utilisé dans de nombreux sports. Les avantages en utilisant ce processus sont les suivants:

- L'athlète maintient une approche habituelle. En effet, la routine sera un processus permettant la régularité de l'action. Ce processus doit être pratiqué à l'entraînement.
- Le centre d'attention est rétréci et la focalisation optimisée.
- Il minimise les pensées conscientes et optimise l'action dans le jeu.
- **Le corps reste calme et détendu.**

## CONCENTRATION ET DISTRACTIONS

- Les rappels visuels ou verbaux peuvent être intégrés dans la routine du lancer. Par exemple, la boule qui revient peut être interprétée comme un signe pour se focaliser. Vos athlètes peuvent, par exemple, dire le mot "concentration" au retour de boule, ou aussi ils peuvent imaginer un grand bandeau avec le mot "concentration" suspendue au-dessus de la piste.
- Exécuter des routines régulières avant et au cours du jeu est la clé de la concentration. Cela réduit les risques de la distraction. Si vous êtes distrait, le fait de reprendre la routine le plus rapidement possible limitera ou évitera d'avoir un impact négatif.
- Il y a plusieurs astuces à garder à l'esprit pour faire face aux distractions. Faites savoir à vos athlètes que les distractions sont normales (surtout celle liés à notre environnement) et qu'ils vont quand même très bien jouer. Faites leur comprendre qu'ils peuvent exercer un contrôle sur leurs réactions aux événements, même si les situations sont hors de leur contrôle.
- Ils doivent connaître les signes qu'ils manifestent lorsqu'ils perdent la concentration et s'entraîner à se concentrer (par les routines).
- Questionnez votre athlète sur les choses **et** les éléments qui les maintiennent concentrés et ceux qui peuvent perturber leur attention. Dès que vous remarquez des signes manifestant des pertes de concentration, vous devez identifier la source de distraction et guidez votre athlète vers les éléments appropriés. Ensemble, vous développerez un plan de match pour faire face aux distractions identifiés.