

Psychologies 10

**Facteurs psychologiques de la performance...** Selon Michel Le Her\*

«Pour arriver à la performance de pointe ou le *flow*, -passer au travers de la balle-, hormis la technique, il faut quelques traits de personnalité, selon Michel Le Her:

1-une confiance totale-une compétence inconsciente (pilotage automatique)-immergé dans l'instant

2-rétrécissement de l'attention-un sentiment de contrôle-une tension réduite-le plaisir d'être là !

3-la motivation du moment (divertissement, compétition ou progresser)

LIRE LA SUITE

**L'entraînement, condition du progrès !** (« plus je m'entraîne, mieux ça va...bizarre,non ? »)

Beaucoup de joueurs ont des niveaux d'aspiration très insuffisants !!!

L'apprentissage (long) est *le moment des erreurs*, des essais, alors que la compétition (immédiate) est le moment de l'action et de l'absence de contrôle;

*ce transfert n'est pas une opération simple* et immédiate. Cela ne peut se faire que grâce à la *répétition*. (« nous sommes ce que nous répétons »Aristote)

De plus la performance n'est pas la conséquence du seul processus d'apprentissage.

D'autres facteurs interviennent: l'émotion, la fatigue, les soucis, les partenaires...(cf vision 54)

Certains ne sont pas contrôlables et demandent un apprentissage particulier de la préparation mentale. « Il faut savoir se battre soi-même avant de vouloir battre les autres »...

-Il est surprenant de constater que peu de joueurs de golf se fixent des objectifs avec des buts précis. -un bon plan-

Ces buts à long terme, bien souvent trop vagues, ne sont en outre jamais accompagnés ou déclinés, en but d'apprentissage; même s'ils en poursuivent un, ils font preuve d'un manque de réalisme, et ne pèsent pas les contraintes qu'il va imposer !-

C'est Le Piège de « **ce que l'on pense faire -et- ce que nous faisons en réalité** »

« Tu crois savoir, mais tu rêves »(Fellini)

**-les buts à long terme :**

-*but de "rêve"* (laissez votre esprit rêver au handicap que vous pourriez atteindre **SI**... : vous faisiez le nécessaire);

- *se fixer des buts réalistes* (varient d'un individu à l'autre)

-*des buts de compétition* (évaluation par courbes ou moyennes)

-*gérer ses échecs, les analyser et en tirer profit* (accepter sincèrement l'idée de ne pas atteindre le but fixé à condition de "respecter le contrat d'entraînement" que vous passez avec vous même, (honnêteté, lucidité) afin d'enlever de votre esprit les pensées parasites...

**-les buts d'apprentissage stratégiques d'entraînement (cf le professeur) :**

*généraux*: à l'issue d'une évaluation de votre propre jeu, mais *souvent de manière trop vague* pour qu'elle soit efficace !

*Spécifiques*: **organisés avec le Pro** et variables selon le moment.

**Comment construire le mouvement :**

Ce n'est qu'en comparant le résultat atteint au résultat projeté (le but) et en mettant en relation (mentalement) les informations issues du mouvement effectué et celles relatives au mouvement que vous vouliez exécuter... que le progrès se réalise !(Nous ne sommes pas payer à l'intention...!)

Il faut mettre en relation les réponses aux quatre questions essentielles pour que le mouvement se construise:

- 1 Qu'est ce que je veux atteindre ?- 2 Comment vais-je m'y prendre ?- 3 Qu'ai-je ressenti ?  
- 4 et quel résultat ai-je obtenu ?

Vous comprenez alors à quel point **cet apprentissage dépend de votre activité mentale !!!**

L'apprentissage et l'entraînement sont des processus de transformation des ressources des joueurs; (techniques, tactiques, physiques et mentales), **avec le PRO** ;

**ET** l'émotion est une composante importante : « un apprentissage associé à une émotion positive ou négative, est toujours mieux retenues ».

**la performance (compétition) est le résultat de ce processus...**

**L'entraînement est le moyen, la performance sur le terrain est le but.**

Soit 2 choses différentes, même si l'une est le moyen de vérifier l'autre...

***Or beaucoup de joueurs confondent ces deux moments et cette confusion est à l'origine de quelques-uns de leurs déboires !***

**Apprendre à bloquer ses pensées par les compétences attentionnelles :**

A l'image de la pleine conscience considérée maintenant comme une stratégie attentionnelle spécifique, selon Anthony Mette\*\* « la concentration, la reconcentration très complémentaire, la gestion de l'impulsivité, et la focalisation (qui relie les notions de concentration, de déconcentration, et de reconcentration) sont les compétences attentionnelles qui aboutissent -au flow- à la zone !

Acquérir des automatismes (mémoire procédurale) est l'un des aspects essentiels de la performance en golf.

Le golf est un sport difficile parce qu'il nécessite une capacité à alterner une attention consciente et une attention inconsciente.

-Mais , par ailleurs, étant un jeu de combinaison de vitesse et de précision, il est à ce titre , par essence **un jeu d'imperfection** !- un jeu d'erreurs possibles : **Acceptons-le**...et cela ira mieux !

Le blocage intentionnel s'apprend au même titre que n'importe quel aspect technique au practise ou à l'occasion de parcours d'entraînement. **(cf le pro)**

*«La meilleure arme contre le stress, c'est notre capacité à choisir une pensée plutôt qu'une autre.»*

Apprendre à se connaître et à s'accepter est un processus difficile, car nous sommes toujours en proie à **une lutte interne qui oppose celui que l'on aimerait être et celui que l'on est** ! (utopie ?)

Le golf est un jeu de modestie et de connaissance de soi,- qualités pour la réussite des habilités prédictives (#réactives)-, **associées aux directives du professeur.**

A.Mette décrit également « **Les 5 habilités de base** indispensables pour favoriser le meilleur état mental de performance :

**L'engagement**, qui fait référence à la ***motivation, la confiance en soi, l'estime de soi*** et la **planification des objectifs** clairs,réalisables, et stimulants :

-soit se divertir - soit progresser. « *La seule chose que j'avais, était mon éthique de travail, et c'est ce qui m'a aidé à aller aussi loin.* » Tiger Woods

- **ET** N'oubliez jamais que le meilleur joueur du club handicap 1, doit être dans les 2 000 meilleurs joueurs européens et ne fait sans doute pas parti des 10 000 meilleurs mondiaux.

En France, un joueur classé 10 se situe à la 19 000 éme place! »

Golfez vous bien

Patrice Allorge Sophrologue

Pour en savoir plus:\*Michel Le Her: Golf et Psychologie de l'apprentissage, applications pratiques.

\*\*Anthony Mette: Préparation mentale du sportif