

Capacités mentales pour les athlètes

Foundation 1

A cet échelon, l'objectif principal est de prendre du **plaisir à pratiquer le sport**, à se déplacer sur la glace et à glisser, ainsi que de se familiariser avec le mouvement de la pierre.

Foundation 2

Premiers contacts du débutant avec toutes les facettes du sport (sliding, balayage, tactique, équipe). Le point le plus important est la découverte du **Spirit of Curling**, le code d'honneur et de comportement pour les curleurs de tous les niveaux:

Spirit of Curling

- Un curleur souhaite pour commencer « bonnes pierres » à son adversaire et à ses coéquipiers.
- Un curleur se comporte toujours de manière fairplay, amicale et correcte.
- Un curleur joue pour gagner, mais jamais pour humilier son adversaire.
- Un curleur ne cherchera jamais à distraire son adversaire ou à l'empêcher de donner le meilleur de lui-même.
- Un curleur ne cherche jamais à obtenir des avantages autrement que par les possibilités que lui offre le jeu.
- Un curleur doit d'abord apprendre à perdre avant de pouvoir gagner.
- Un curleur préfère une défaite à une victoire déloyale.
- Un curleur n'enfreint jamais intentionnellement une règle du jeu, qu'il s'agisse d'une règle écrite ou d'un des principes non écrits.
- Un curleur se décide toujours en faveur de son adversaire en cas de litige.
- Un curleur respecte et reconnaît une bonne performance de son adversaire.
- Un curleur ne se réjouit pas d'un coup manqué de son adversaire, ni par des paroles, ni par des gestes.
- Un curleur ne critique ou ne blâme si ses adversaires, ni ses coéquipiers.
- Un curleur se concentre sur le jeu et donne toujours le meilleur de lui-même.
- Un curleur est toujours prêt à exécuter le coup demandé par son skip.
- Tout avis personnel sur le déroulement du jeu doit être communiqué après la partie. Il convient de s'expliquer en dehors de la glace.
- Si un curleur commet involontairement une erreur, il est le premier à la reconnaître.
- Un curleur remercie ses coéquipiers et ses adversaires après le match. Le perdant félicite le vainqueur.
- Un curleur invite son adversaire à prendre un verre avec lui lorsqu'il gagne la partie.
- Un curleur ne profite jamais d'une telle invitation pour commander des boissons chères.
- Un curleur ne se fait jamais appeler par un titre. Toute différence de statut est abolie sur la glace.

Foundation 3

De plus en plus, l'athlète est capable de mettre à profit ses compétences mentales pour améliorer ses capacités techniques et tactiques, ce qui contribue idéalement à une amélioration des performances. L'athlète participe ainsi au fonctionnement de l'équipe mais dépend aussi des compétences de ses coéquipiers :

- L'athlète met en place un rituel de préparation aux matchs, qui comprend le changement de vêtements, la préparation du matériel nécessaire, l'échauffement et la mise en condition pour le match.
- L'athlète met au point des rituels avant chaque lancer de pierre, à l'entraînement comme au match. Ces rituels sont suggérés par le coach et permettent un lancer de pierre régulier et, ainsi, une amélioration des performances.
- Toute préparation à un match comprend une discussion d'équipe.
- Après le match, l'athlète contribue à un débriefing constructif en apportant son propre jugement et son avis personnel.

L'entraîneur peut enseigner à l'athlète certaines techniques d'entraînement mental à appliquer sur la glace, p. ex. des exercices de respiration, de *self talk* et de visualisation.

Talent 1

Les processus et rituels esquissés sont consolidés à cet échelon. D'une part, ils font l'objet de réévaluations et d'adaptations et, d'autre part, ils sont entraînés régulièrement. Les processus doivent être appliqués pendant l'entraînement, mais aussi travaillés mentalement.

A cet échelon, les athlètes entrent en contact avec un entraîneur mental ou un psychologue sportif et apprennent des formes d'entraînement mental. Les techniques principales sont notamment la visualisation, le *self talk* positif, la respiration et les stratégies de gestion du stress et des situations amenant beaucoup de pression (p. ex. pendant le match lors de pierres décisives, pendant un tournoi lorsque des problèmes surviennent, à l'occasion de matchs décisifs ou de championnats internationaux).

Talent 2

En s'appuyant sur les compétences acquises, l'athlète apprend à se focaliser sur un événement particulier pendant un match, un tournoi ou même toute une saison. Il se rend compte de l'importance de se décontracter après ces phases de focalisation.

A partir de cet échelon, il est raisonnable d'intensifier la collaboration avec un psychologue sportif ou un entraîneur mental. Ce dernier aide l'équipe et les joueurs à améliorer leurs compétences mentales, aborde des thèmes d'équipe liés à certaines situations et organise des séances individuelles avec les athlètes.

Talent 3

L'athlète connaît les compétences énumérées dans les échelons précédents. Il s'en sert régulièrement et les réévalue et adapte constamment.

Il structure consciemment le passage à l'élite et gère notamment l'anticipation des difficultés qui peuvent survenir lors de cette transition. L'athlète trouve des stratégies pour parvenir à s'établir dans l'élite.

Talent 4

L'athlète applique beaucoup des compétences nommées précédemment. Il reste ouvert à des remarques extérieures (coéquipiers, coach, psychologue sportif) et est capable de les mettre en pratique et de générer de nouvelles impulsions. Dans cette phase, les thèmes les plus importants sont la ténacité, la patience, la gestion de l'échec et le maintien du plaisir à pratiquer le sport.

Elite 1 et 2

L'athlète sait ce dont il a besoin pour fournir une bonne performance et dispose d'une sélection personnelle de stratégies pour gérer les situations de stress et pour parvenir à se détendre, à focaliser et à se motiver pour jouer au curling au plus haut niveau. Sur la base d'analyses précises, il améliore ses capacités mentales et ainsi la performance de toute l'équipe. Il applique les compétences nommées ci-dessus avec succès et de manière ciblée.

Master

L'athlète met avec succès en pratique des stratégies mentales pour atteindre son état de performance optimal. Il est capable de distinguer des possibilités d'amélioration chez lui et d'autres membres de l'équipe et émet des idées de solution. Grâce à son savoir, il contribue à ce que l'équipe puisse jouer avec constance à son meilleur niveau, d'un point de vue tant technique que tactique.

Important!

SWISSCURLING n'engage pas de psychologue sportif ou d'entraîneur mental parce que les équipes sont en concurrence les unes par rapport aux autres et doivent pouvoir avoir leur propre personne de contact. **SWISSCURLING** tient un fichier avec tous les spécialistes de psychologie sportive et d'entraînement mental possédant de l'expérience du curling. Ce fichier peut être consulté à tout moment.