DIFFERENTES PHASES de la PREPARATION à la COMPETITION
1 La séquence de tir

Les différentes phases de la préparation générale:

-Préparation physique;
-Préparation technique;
-Préparation mentale;
-Préparation pré-compétitive.

Bien entendu, ces différentes phases sont imbriquées les unes dans les autres (voir plan d'entraînement).
Nous allons spécialement nous intéresser à l'approche de la compétition. Là, il faut supposer qu'un certain nombre de choses sont acquises :

-condition physique
-position extérieure (visuel)
-position intérieure (sensations)

Il va de soi que ces 3 domaines seront toujours encore renforcés.
Plus l'Echéance approchera , plus on se focalisera sur le (BON) GESTE TECHNIQUE SUFFISANT---> (VISEE)

-en l'imaginant chaque fois avant de le réaliser
-en l'imaginant le plus souvent possible lors de moments disponibles
-en le revivant par visualisation mentale (imagerie) et sensations après l'avoir vécu. On va appeler cela du renforcement.

Qu'est ce fameux "geste technique suffisant" (suffisant pour réaliser un 10, 2 ou +)?
Simplement

-une prise de position parfaite,
-un check-up complet rapide pour vérifier l'ensemble,
-contrôle de la stabilité,
-la préparation de la bossette,
-l'entrée en cible, en coordination avec
-**la concentration sur la visée, (visuel centré de manière suffisante)**
-et le lâcher puis la tenue pendant et après celui-ci,
-l'analyse (image, sensations, réaction...)
-le contrôle,
-le renforcement de l'ensemble (par visualisation et les sensations),, en relation avec le Scatt par exemple
-l'anticipation (quand c'est le moment de lâcher il ne faut plus y penser mais être attentif à la visée!)

La concentration sur la visée devient primordiale en compétition, en effet, aussi longtemps que l'arme sera pointée sur le centre, vous réaliserez un bon tir !

Dans le cadre d'une bonne préparation il faut inclure la prévision des résultats et leurs conséquences, c'est-à-dire **être prêt à gagner** et à assumer les contraintes supplémentaires (médias, environnement inhabituel, ...)

------>lire texte "Mental-Imagerie (à trois niveaux)"

Les cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF