

Analyse de concours



Un objectif clairement défini constitue la base d'une analyse objective de concours.

Une analyse comporte les domaines suivants:

Corps Le tireur avait-il bien dormi avant le concours? S'est-il bien nourri? Se sentait-il bien? Était-il physiquement en forme?

Technique Techniquement parlant, l'athlète a-t-il tiré proprement?

Mental Le tireur avait-il suffisamment confiance en lui? Était-il concentré, motivé, frais mentalement et pouvait-il contrôler ses pensées et ses émotions? Son activation était-elle dans un état optimal de performance (voir aussi la brochure J+S «Psyché»)?

Environnement Comment l'environnement (autres tireurs, public, jury, bruit, situation familiale, travail, médias, etc.) a-t-il influé sur le tireur?

Il est primordial que le moniteur et l'athlète tirent les bonnes conclusions de l'analyse. Elles peuvent être consignées, par exemple, dans le tableau suivant:

	Corps	Technique	Mental	Environnement
Ce que j'ai bien fait				
Ce que je peux encore améliorer				
Effets sur mon prochain entraînement				
Effets sur mon prochain concours				