

Exemple d'application: Chercher à l'entraînement

Au tout début de l'entraînement, le moniteur annonce les buts de la leçon, trois à cinq buts maximum. Dans un entraînement, il convient de fixer des buts techniques, physiques et mentaux.

Exemple:

1. Je fais attention à un travail actif des bras (technique);
2. J'effectue au moins des sprints de 10-15 secondes (physique);
3. J'applique la technique de poulie dans chaque montée (mental).

Les buts sont ancrés mentalement afin de les intérioriser et pour qu'ils puissent être contrôlés à la fin de la leçon.

Une possibilité pour ancrer mentalement les buts.

- 0. Contrôle des doigts: serrer pouce, index et majeur de la main droite
- 1. Respiration de relaxation / inspirer normalement (compter jusqu'à 4) et expirer longuement (jusqu'à 8 – 12); répéter 2-3x;
- 2. Plaisir à l'entraînement; exemple : „Je me réjouis de l'entraînement“.
- 3. Arborer la "vision étroite": fixer des yeux un endroit à distance.
- 4. Répéter les buts dans la tête; exemple: taper sur le pouce: „ travail actif des bras“, taper sur l'index: „sprints d'au moins 10-15 secondes“; taper sur le majeur: „technique de poulie dans chaque montée “.
- 5. Abandonner la „vision étroite“ et brève respiration d'activation : inspiration énergétique (compter jusqu'à 5) – brève expiration (jusqu'à 3) – répéter 2-3x