

FAIRE DES CHOIX TACTIQUES ADAPTES

(Compétition ou examen)

DE QUOI S'AGIT- IL ?

Décider des attitudes et moyens à mettre en œuvre pour apporter la meilleure réponse possible face à un problème.

Trois cas de figures peuvent se présenter :

- 1 – Le match est équilibré, la difficulté est à ma portée... mais rien n'est encore fait.
- 2 – Je domine, je suis considéré comme favori, la question posée n'est pas une difficulté pour moi.
- 3 – L'adversaire est plus fort que moi, la question posée est trop difficile pour moi.

POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

Il est important de savoir gérer au mieux une situation dans un contexte stressant, savoir apporter la réponse la plus adaptée.

Savoir ne pas être ballotté par les événements. Mieux contrôler la situation.

Agir au mieux de ses intérêts. Avoir une efficacité optimale en toutes circonstances.

Rester serein.

QUE FAIRE ?

Tout d'abord, identifier clairement et objectivement le cas de figure dans lequel je me trouve.

Ensuite :

Cas n°1 : surprendre, s'occuper avec persévérance et détermination, porter toute son attention sur l'autre, sur la question et donc mettre la pression sur lui, être à l'affût... Et à chaque occasion, profiter, exploiter la moindre ouverture, le moindre petit avantage, le moindre ascendant qui se présente ou qui se présentera forcément. Ne pas laisser l'autre se ressaisir ou reprendre l'initiative, etc.

Cas n°2 : je suis en position dominante. Je dois me donner des objectifs personnels plus exigeants. L'adversaire ou la question posée est perçue comme une opportunité pour me permettre de me dépasser, de battre mon niveau « ordinaire ».

Cas n°3 : je suis dépassé... Je reste lucide, je ne dramatise pas, je tempore, je reviens à des choses simples et essentielles. Je me fixe des objectifs intermédiaires (exemple : réussir les réceptions en Volleyball). Je me félicite, je reprends confiance, je grignote du terrain, la satisfaction et la confiance vont changer de camp.

EN E.P.S.

Faire une évaluation et une analyse lucide de ma prestation, celle de mon équipe ou de mon groupe, lors d'un match ou d'un travail d'acquisition.

Se fixer un objectif clair et s'y tenir avec ou sans l'aide du professeur.

Se mettre en action avec persévérance et détermination.

Faire une seule chose à la fois.

Positiver. S'accorder une récompense individuelle ou collective.