

Le renforcement



La concentration n'est rien de plus que le contrôle de son image mentale.

Rappelez-vous, le Subconscient, avec toute la puissance qu'il a, vous pousse à faire tout ce que le Conscient imagine. Si vous pouvez contrôler l'image, vous pouvez contrôler la performance. Notre image consciente est formée à partir de ce que vous pensez, parlez et écrivez.

Le principe du renforcement:

Plus on pense, parle ou écrit que quelque chose se passera, plus nous améliorons la probabilité de cette chose se passe!

Ceci est mon principe favori de la gestion mentale. Chaque fois que nous pensons que quelque chose se passe, nous améliorons la probabilité que cela se produise dans le futur.

Faites attention à ce que vous pensez.

Qu'est-ce que vous vous imaginez ? Chaque fois que vous vous inquiétez, vous améliorez la probabilité que ce qui vous inquiète arrive. Si vous vous inquiétez d'un mauvais résultat obtenu, l'Inconscient, avec toute sa puissance, vous fera faire un mauvais score. Ce n'est pas ce que vous voulez, mais c'est ce que vous obtiendrez si vous continuez à penser de cette façon.

Ce que vous devez faire est de vous imaginer marquant des points.

Aussi, faire attention à ce dont vous parlez. J'ai vu des centaines de fois la situation suivante.

Deux personnes se rencontrent lors d'une compétition. La Personne A demande: «*Comment avez-vous tiré?*»

La personne B dit: «*C'est terrible. Tout ce que j'ai fait est mal. Je suis tellement perturbé et en colère.*»

B vient améliorer la probabilité d'avoir un autre jour comme celui-ci dans le futur car il pense et parle de ses erreurs. Ce qui est vraiment triste, c'est parce que la personne A est à l'écoute, il est aussi entraîné d'améliorer ses chances d'avoir les problèmes de B à l'avenir. Faites attention à ce que vous dites et ce que vous écoutez.

Malheureusement, la culture du sport est souvent négative. Il est devenu acceptable de parler de ses échecs. Ne passez pas de temps à écouter les problèmes des autres, ou vous allez bientôt hériter de leurs problèmes. Votre Image de vous ne va pas se renforcer si vous pensez et de parlez de cette façon.

Un jour on m'a demandé, "M. Bassham, aux Championnats du monde 1978, vous avez tiré un 598/600 et avez remporté la médaille. Qu'est-il arrivé à ces deux neuf?"

J'ai répondu: «*Vous voulez savoir? Vous voulez vraiment savoir comment j'ai obtenu ces neufs? Cela ne vous aidera en rien. Ce que vous devriez me demander c'est de savoir comment j'ai réussi 58 fois le 10. D'ailleurs, je ne me souviens pas comment j'ai fait ces neufs. Je ne renforce pas les mauvais tirs en me les remémorants.*»

Vous devriez parler que de vos bons tirs pour améliorer la probabilité d'avoir plus de bons tirs dans l'avenir.

Assurez-vous d'écrire noir sur blanc ce que vous voulez qu'il se passe.

Il y a des années, j'ai eu le plaisir d'enseigner à l'équipe de tir olympique canadienne. Dans l'un des séminaires, je me souviens avoir dit aux tireurs qu'il a toujours été mon habitude d'écrire mes objectifs comme s'ils avaient déjà été accompli.

A la pause, l'un des tireurs au pistolet, Linda Thom et moi étions en réunion sur son objectif de devenir la championne olympique 1984 de pistolet. A 8 ans, elle a appris à tirer avec son père. En 1970, elle a participé aux Championnats du monde de tir à Phoenix, en Arizona et a terminé dans le Top 10.

Malgré les résultats de Linda, elle a décidé de concentrer son attention ailleurs, et de prendre une pause de sept ans.

En 1982, il a été annoncé que le Pistolet Dames serait une épreuve olympique aux Jeux Olympiques de 1984 à Los Angeles.

Voyant une chance d'atteindre la victoire olympique Linda s'est remise au tir et a été sélectionnée dans l'équipe nationale canadienne participant à la session que j'enseignais. Une chose que je lui ai dit, c'est qu'elle devait écrire ses buts. Au Canada et aux États-Unis aussi, les tireurs écrivent rarement leurs objectifs.

Nous sommes une société très alphabétisée autrement, mais nous ne semblons pas aimer écrire nos objectifs. L'une des choses les plus importantes que j'ai trouvé utile a été d'écrire ses objectifs à la première personne, du temps présent.

Je lui ai dit d'écrire:

«Je suis médaillé d'or olympique de 1984 en catégorie Pistolet Dames.»

Écrivez dans votre journal tous les soirs, soyez discipliné, et alors, de deux choses l'une, soit vous ne le croirez pas et vous allez vous arrêter de l'écrire, ou vous allez continuer à l'écrire et vous réussirez.

"Cela fonctionne vraiment. Bien que Linda avait un diplôme de journalisme, elle n'a pas particulièrement apprécié le fait de s'asseoir et d'écrire son objectif, mais elle a fait l'effort. Pendant 18 mois, elle a écrit qu'elle était la championne olympique, tous les soirs dans son journal.

Linda est revenue à ce sport avec un seul objectif en tête, gagner la médaille d'or olympique. Elle a fait exactement cela et est devenue la première femme à remporter le 25m pistolet Femmes Médaille d'or.

Ce qui est encore plus spécial, c'est que la victoire de Thom a également marqué la première médaille d'or par un Canadien depuis 1968 et la première médaillée d'or en individuel depuis 1928.

Elle m'a dit qu'écrire son objectif à plusieurs reprises l'a aidée à construire sa propre image de champion.

Veillez à ne pas vous plaindre.

J'entends souvent les gens, dans les affaires ainsi que dans sport, se plaindre de leur situation.

Se plaindre est le renforcement négatif. J'enseigne à mes étudiants à ne pas renforcer une mauvaise performance en se fâchant ou se plaignant.

Ne pas renforcer l'impact d'une mauvaise journée en se plaignant à votre conjoint.

Rappelez-vous quelque chose que vous avez fait de bien chaque jour à la place.

Remplissez vos pensées seulement avec vos meilleures performances et vous réussirez!