



Mental Performance Cycle: Setting Goals

Cycle de performance mentale:
La fixation de but

Natascha Wesch, PhD (cert) OAMHP, CCPA, CSPA
Certified Mental Health Professional | Professionnel de la santé mentale certifiée
Canadian Certified Counsellor | Conseillère canadienne certifiée
Mental Performance Consultant | Consultante en performance mentale

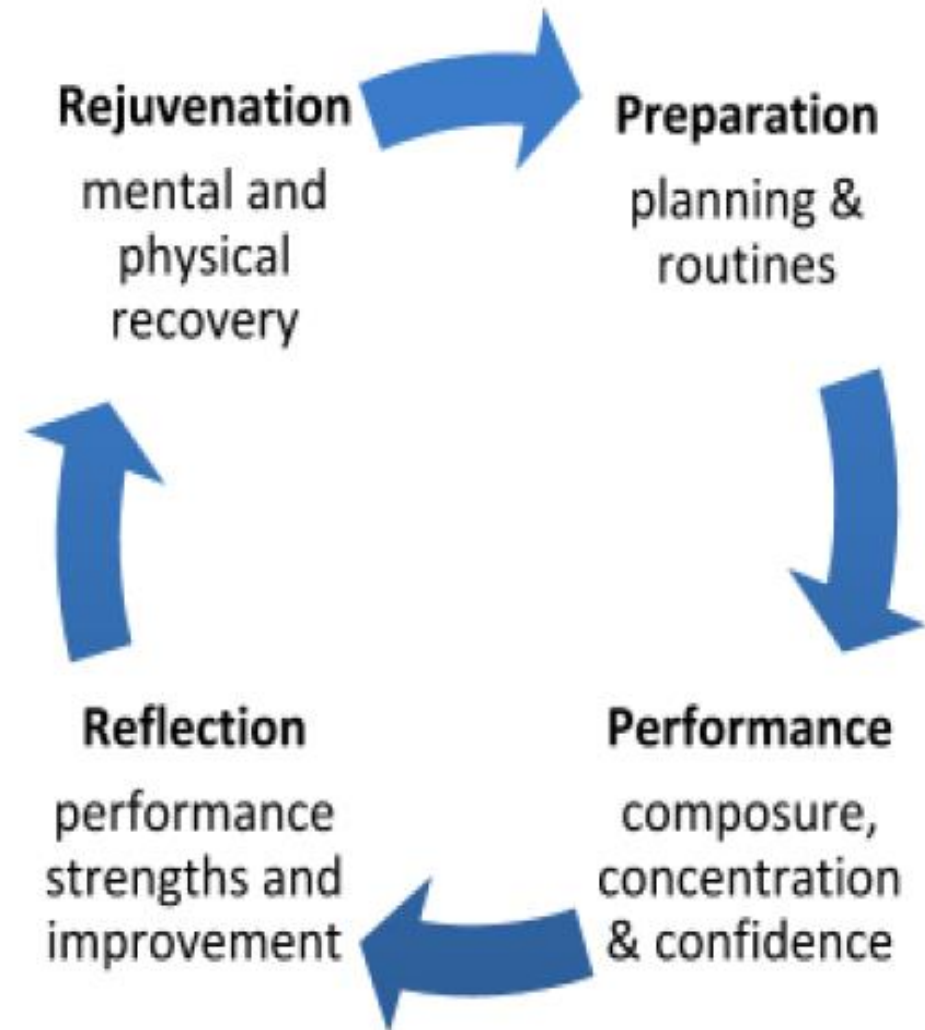
Mental Skills for Optimal Performance

Compétences mentales pour une performance optimale

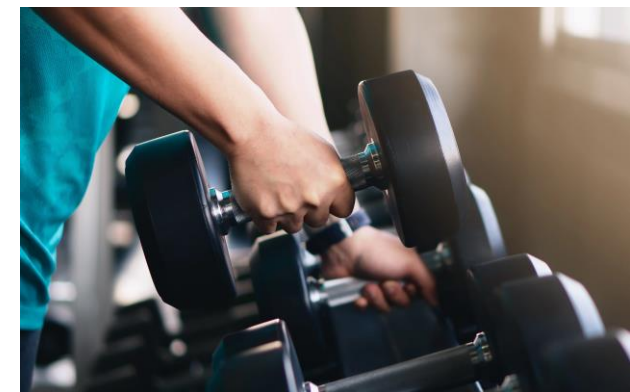
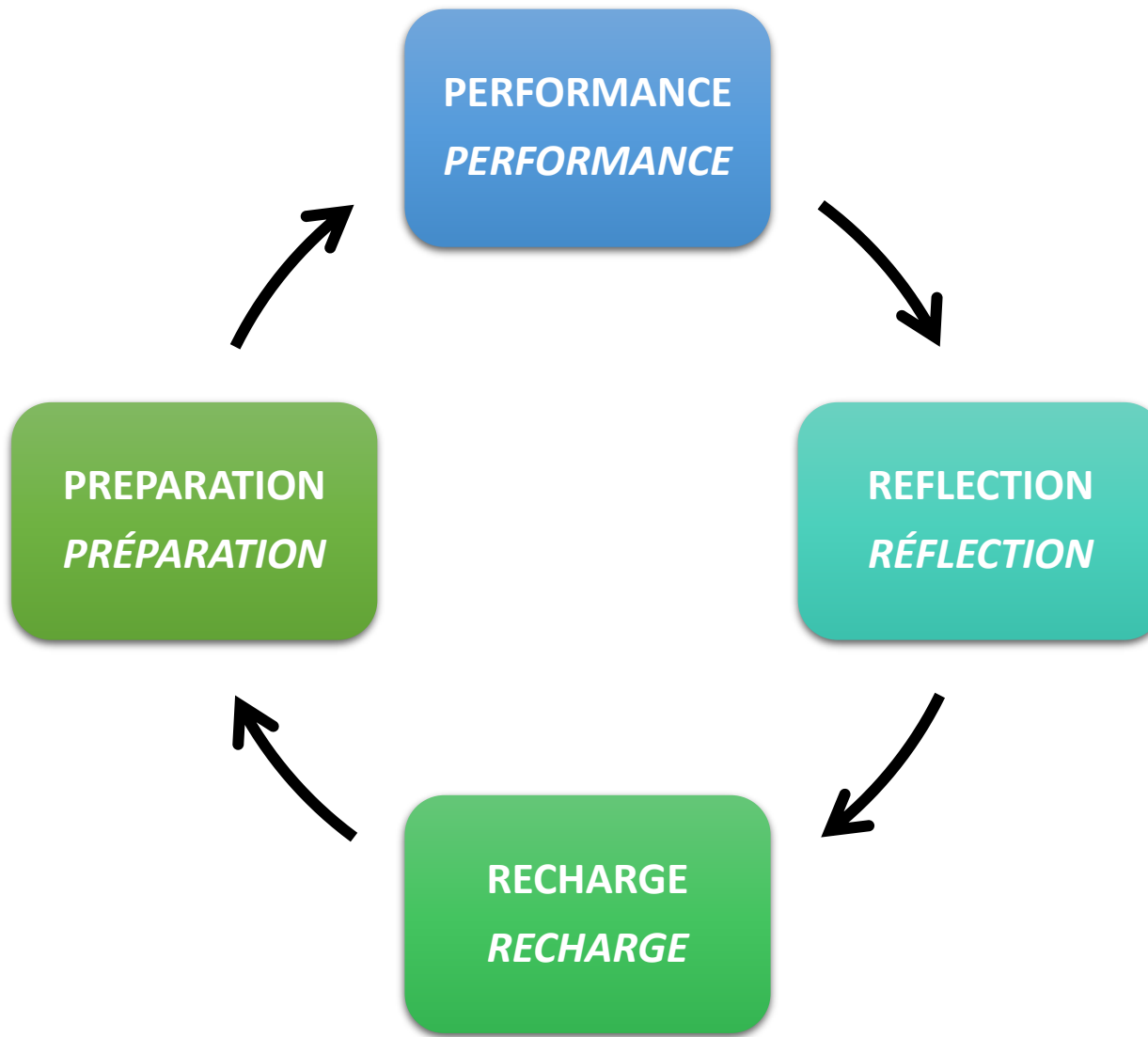
Mental Skill <i>Compétences mentales</i>	Timing <i>Le 'timing'</i>
Self-Awareness & Ideal Performance State <i>Conscience de soi et état de performance idéal</i>	May <i>mai</i>
Mental Health & Self-Care <i>Santé mentale et autosoins</i>	June <i>juin</i>
● Goal Setting & Micro-Goals <i>La fixation de but et micro-objectifs</i>	July <i>juillet</i>
Self-Talk <i>Dialogue interne</i>	August <i>août</i>
Imagery & Visualization <i>Imagerie mentale et visualisation</i>	September <i>septembre</i>
Attention & Focus <i>Attention et concentration</i>	October <i>octobre</i>
Relaxation & Presence <i>Relaxation et présence</i>	November <i>novembre</i>

Performance Habits PPRR | Habitudes de performance PPRR

Performance Habits PPRR

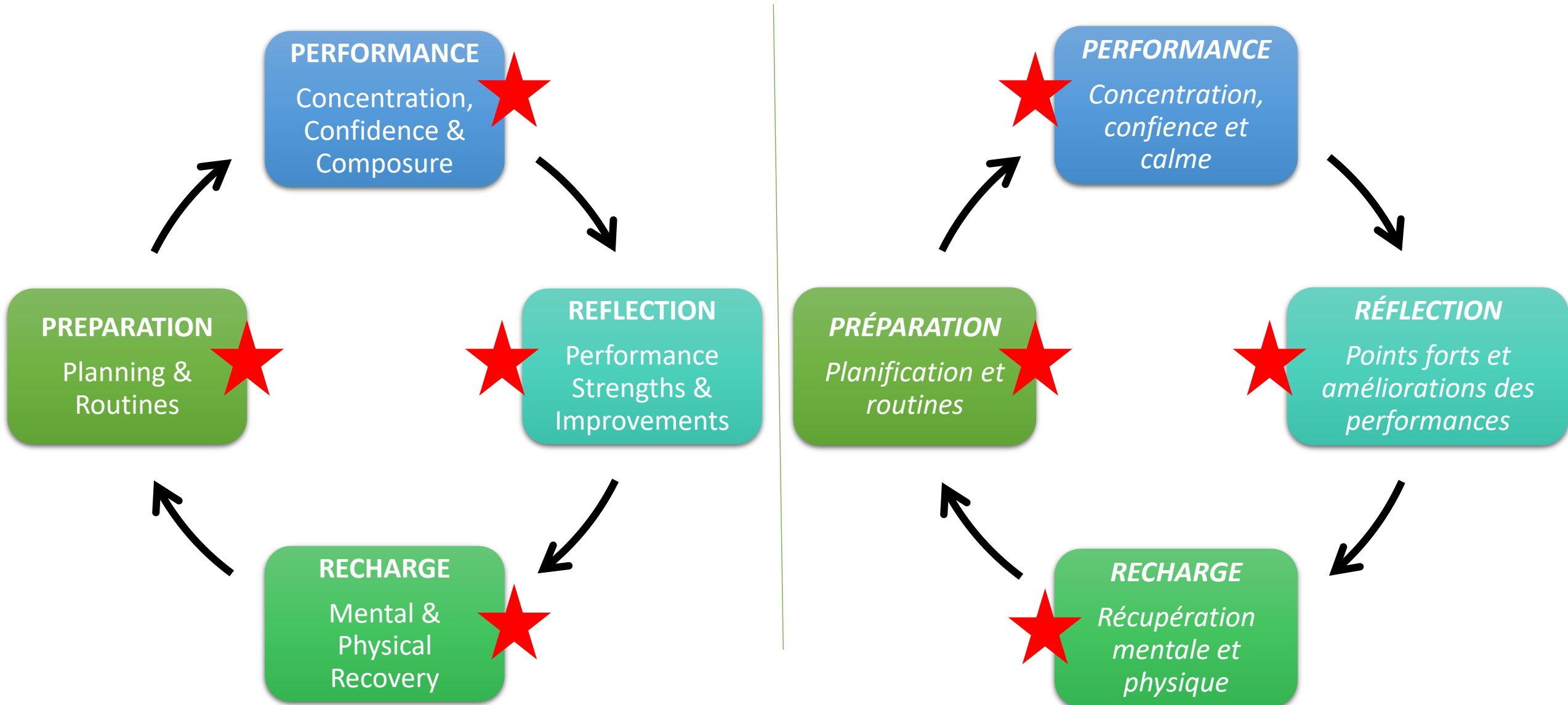


Mental Performance Cycle | Cycle de Performance Mentale



* Adapted/adapté Performance Habits PPRR – Tara Costello-Ledwell

Mental Performance Cycle | Cycle de Performance Mentale



* Adapted/adapté Performance Habits PPRR – Tara Costello-Ledwell



Setting Goals

L'établissement d'objectifs

The Journey

Le voyage



My Main Goal
Mon objectif principal

Training & Competition Goals
Objectifs d'entraînement et de compétition

Steps to take this week/month
Étapes à suivre cette semaine/ce mois-ci

Today's Micro-Goals
Les micro-objectifs d'aujourd'hui





Big Goals

Gros objectifs

Outcomes: results, placing

- Get a finish time of _____
- Get a score of _____
- Have fun

Conséquences: résultats, classement

- *Obtenir un temps de _____*
- *Obtenir un score de _____*
- *M'amuser*

My Main Goal
Mon objectif principal



Performance Goals

Objectifs de performance

Goals related to previous performance

- Tighter turns to go faster
- Be more relaxed at start line

Objectifs liés aux performances précédentes

- *Des virages plus serrés pour aller plus vite*
- *Soyez plus détendu sur la ligne de départ*

My Main Goal

Mon objectif principal



Process Goals

Objectifs de processus

Goals related to the steps to take

- Bend knees to hold my line
- Improve flexibility
- Breathing techniques

Objectifs liés aux démarches

- *Pliez genoux pour tenir ma ligne*
- *Améliorer la flexibilité*
- *Techniques de respiration*

My Main Goal

Mon objectif principal

Main Goal | Objectif principal

Outcome

Résultats

- Race with a finishing time of 3 minutes or less
- *Obtenir un temps de finition de moins de 3 minutes dans ma course*

Performance

Performance

- Have tighter turns and be more relaxed
- *Des virages plus serrés et être plus détendu sur la ligne de départ*

Process

Processus

- Practice knee bend, improve flexibility, breathing
- *Plus de flexion genoux, améliorer la flexibilité, techniques de respiration*



Training & Competition

Entraînement et compétition

Coach-athlete communication is key!

- What's needed in training?
- What do you want from each competition?

La communication entraîneur-athlète est essentiel!

- *De quoi as-tu besoin dans ton entraînement ?*
- *Que veux-tu retirer de chaque compétition ?*

Training &
Competition Goals

*Objectifs
d'entraînement et de
compétition*



Other goals

Autres types d'objectifs

- Skill Goals
- Attitude Goals
- Behaviour Goals

- ❖ *Objectifs de compétences*
- ❖ *Objectifs d'attitude*
- ❖ *Objectifs de comportement*

Steps to take this week/month
*Étapes à suivre cette semaine/ce
mois-ci*



The Journey & Destination

Le voyage et la destination

SMART Checklist:

- Can my goal be more **specific** or more detailed?
- How will I know when I achieve my goal, can I **measure** it?
- Did I list specific steps and **actions** that I need to take?
- Is what I'm planning doable, **realistic** for me?
- How much **time** will I need?

Liste de contrôle « SMART »:

- Mon objectif peut-il être plus **spécifique** ou plus précis ?*
- Mon objectif est-il **mesurable** ?*
- Ai-je énuméré les étapes et les **actions** que je dois prendre ?*
- Ce que je prévois est-il faisable, **réaliste** pour moi ?*
- De combien de **temps** ai-je besoin ?*



Accept the Mission!

Acceptez la mission !

- Challenges along the way
 - Things I'll need to do that might not be fun
 - No guarantees of success, even if I do everything right
 - Plan solutions for potential challenges
-
- ❖ *Il y aura des défis en cours de route*
 - ❖ *Il y aura des choses qui ne seront peut-être pas amusantes*
 - ❖ *Aucune garantie de succès, même si je fais tout correctement*
 - ❖ *Planifier des solutions aux défis potentiels*



Daily Micro-Goals

Micro-objectifs quotidiens

- Set 1, 2 or 3 goals each day
 - Focus on what you can control
 - Have positive-worded goals instead of avoidance ones
-
- ❖ *Fixez 1, 2 ou 3 objectifs par jour*
 - ❖ *Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler*
 - ❖ *Ayez des objectifs formulés de manière positive au lieu de ceux d'évitement*



Goal Reflection

Revisions des objectifs

Discuss with your coach

- Are you on track?
- What's been working?
- What could you do differently?

Discute avec ton entraîneur

- *Es-tu sur la bonne voie ?*
- *Qu'est-ce qui va bien ?*
- *Que pourriez-vous faire différemment ?*

Get Creative
Soyez créatifs/ves



Mental Performance
Challenge to come!!!!

*Défi de performance mentale à
venir !!!!*

