

TOPS - VERSION 3
Normes TOPS

Entraînement		Compétition	
Activation			
38R*	Si je me sens mou (molle) pendant l'entraînement, j'ai du mal à me dynamiser	52	Je peux me dynamiser juste au bon niveau pour les compétitions
49	Pendant les séances d'entraînement, je m'entraîne à augmenter mon niveau de dynamisme	40	Je fais ce qu'il faut faire pour être dynamisé(e) mentalement pour les compétitions
44R	J'augmente difficilement mon niveau de dynamisme pendant les échauffements	28	Je me dynamise mentalement lors des compétitions pour être prêt(e) à exécuter ma performance
35	A l'entraînement, je travaille une méthode permettant de me dynamiser	13	En compétition, je peux me dynamiser quand c'est nécessaire
Relaxation			
15	J'utilise un temps d'entraînement pour travailler sur ma technique de relaxation	17	Je suis capable de me relaxer si je deviens trop nerveux(se) en compétition
5	Je m'exerce à utiliser des techniques de relaxation pendant l'échauffement	43R	Je trouve que se relaxer est difficile, quand je suis vraiment très tendu(e) en compétition
27	Je me relaxe à l'entraînement pour être prêt(e)	8	Quand il y a de la pression en compétition, je sais comment me relaxer
6	Je m'entraîne à une manière de me relaxer	25	Quand j'en ai besoin, je peux me relaxer en compétition pour être prêt(e) à exécuter ma performance
Imagerie			
64	A l'entraînement, quand je visualise ma performance, je m'imagine me regarder moi-même comme sur une séquence vidéo	55	J'imagine ma routine compétitive avant de la faire en compétition
3	Pendant l'entraînement, je visualise des performances passées réussies	34	En compétition, je répète en imagination la sensation de ma performance
12	A l'entraînement, je repasse ma performance dans ma tête avant de me mettre en action	59	Je répète ma performance dans ma tête en compétitions
42	A l'entraînement, quand je visualise ma performance, je l'imagine telle que je veux la réaliser	18	Je visualise ma compétition exactement comme je veux qu'elle se déroule
Fixation de buts			
1	Pour l'entraînement, je me fixe des objectifs réalistes mais stimulants	46	Je me fixe des buts personnels d'exécution de ma performance pour les compétitions
53	J'ai des buts très spécifiques pour l'entraînement	26	Je me fixe des buts très spécifiques pour la compétition
37	Je me fixe des buts pour m'aider à utiliser mon temps d'entraînement de manière efficace	7	Pendant la compétition, je me fixe des buts spécifiques de résultat pour moi-même

TOPS - VERSION 3

58R	Je ne me fixe pas de buts pour les entraînements, j'y vais simplement et je m'entraîne	22	J'évalue si j'atteins mes buts personnels de compétition
Contrôle émotionnel			
60R	J'éprouve des difficultés à contrôler mes émotions quand les choses ne vont pas bien à l'entraînement	62R	Mes émotions m'empêchent d'exprimer mon meilleur niveau de performance en compétitions
20R	Je suis frustré(e) et émotionnellement contrarié(e) quand l'entraînement ne se déroule pas bien.	63R	Mes émotions deviennent hors contrôle sous la pression de la compétition
39	Quand ça devient médiocre à l'entraînement, je garde le contrôle de moi-même émotionnellement	31R	Quand quelque chose me contrarie en compétition, la réalisation de ma performance en souffre
61R	Quand je réalise des actions médiocres à l'entraînement, je perds ma concentration	24R	Quand je fais une erreur en compétition, j'éprouve des difficultés à retrouver ma concentration
Contrôle attentionnel		Pensées négatives	
4R	Mon attention se disperse pendant que je m'entraîne	56	Pendant une compétition, j'imagine me planter
50R	J'éprouve des difficultés à maintenir ma concentration pendant les longs entraînements	9	Mon discours intérieur en compétition est négatif
45	Pendant l'entraînement, je fixe mon attention de manière efficace	14	Pendant la compétition, j'ai des pensées d'échec
19	Je suis capable de contrôler les pensées qui viennent distraire mon attention quand je m'entraîne	32R	Je maintiens mes pensées positives pendant les compétitions
Discours interne			
51	Je me parle à moi-même de manière positive pour tirer le meilleur de mon entraînement	57	Je me parle à moi-même de manière positive pour tirer le meilleur des compétitions
47	Je me motive à m'entraîner par le biais d'un discours interne positif	33	Je me parle à moi-même pour m'aider dans la réalisation de ma performance en compétition
2	Je me parle à moi-même pour m'aider dans la réalisation de ma performance à l'entraînement	36	Je gère mon discours interne de manière efficace pendant la compétition
16	Je gère efficacement mon discours interne pendant l'entraînement	21	J'ai des mots ou des phrases clefs spécifiques que je me dis à moi-même pour m'aider dans ma performance pendant la compétition
Automaticité			
48	Pendant les séances d'entraînement, j'ai vraiment l'impression de me fondre dans l'action	11	Je réalise ma performance en compétition sans réfléchir de manière consciente à son exécution
23	Pendant l'entraînement, mes gestes et mes actions me semblent s'enchaîner naturellement de l'un à l'autre	41	Pendant la compétition, je ne réfléchis pas trop à l'exécution de ma performance... je la laisse simplement s'effectuer

TOPS - VERSION 3

29	A l'entraînement, je suis capable de laisser l'ensemble du geste ou de l'action s'effectuer naturellement sans me concentrer sur chaque détail du geste	30	Pendant la compétition, je réalise ma performance en "pilote automatique"
10	A l'entraînement, je fais en sorte de ne pas trop réfléchir à l'exécution de ma performance...je la laisse simplement s'effectuer	54	Pendant la compétition, je réalise ma performance de manière instinctive avec peu d'effort conscient

*Note : R à la suite du numéro de l'item indique qu'il faut inverser les scores de la manière suivante:

1 --> 5 ; 2 --> 4 ; 4 --> 2 ; 5 --> 1.

Items à renverser :

4 20 24 31 32 38 43 44 50 58 60 61 62 63