



ATHLETE COMPETITION PREPARATION

Source: Skate Canada Long-Term Development Centre

Author: Dre Judy Goss, Skate Canada Mental Coach Advisor

Introduction

[Competition Planning Introductory Video](#)

This document's objective is to offer resources to skaters, coaches and parents on competition preparation aspects that don't always take part of athlete's everyday physical preparation.

For the full version of this document, visit <https://ltd.skatecanada.ca/competition-planning/> (Note that you will need your Skate Canada # and password to log into the SC members only website to access it)

There are three competition preparation phases:

1. Before the competition
2. During the competition
3. After the competition

1) Before the competition

The purpose of this phase is to prepare the skaters for what they will experience during the competition. It is important to determine the goals of the competition and develop a plan that ensures the skaters have the skills and knowledge to achieve them. It is important that coaches and skaters are on the same page in terms of goals and perceptions.

Kiss and Cry

It is important for athletes and coaches to be aware of their physical and emotional behavior while waiting for results. A few concepts to keep in mind:

- Before a competition, talk with the skaters about the Kiss and Cry and how to prepare and deal with what happens.
- Plan and prepare for good, bad, and mediocre performances to help skaters be more self-aware and prepared.

Warm-up

It is important to plan the warm-up periods since they are short. Some things to plan for:

- In what order to warm-up elements?
- What to do if an element causes difficulty?
- What to do when there is one minute left in the warm-up period?

It is also important to plan the warm-up period according to the skating order.



Pre-Competition Plan

To consider:

- Before arriving at the competition site, review the schedule to ensure skaters can resolve any issues and identify any potential difficulties with the flow.
- Start the plan from waking up in the morning, until the end of the day and identify what is going to happen.
- Plan the arrival at the competition site - the preparation time before the start of the event will vary from skater to skater. You want enough time, but not too much. For example, putting on your equipment, warming up off the ice and mental preparation.

Each skater should have their own plan. Do not assume that all athletes have the same routine or impose a routine on athletes.

It is also important to consider mental preparation. For specific guidance, refer to [Skate Canada's LTD Mental and Self Skills Athlete Development Matrix \(ADM\)](#).

Simulation

It can be beneficial for skaters to do competition simulations. There are several simulation models, but it is important to aim for what is best for the skaters. The goal is to reassure skaters and give them a taste of what they will experience in competition.

2) During the competition

Day before the competition

The day before the start of the competition, there should be an opportunity to review and execute the competition plan, including travel time to the venue and off-ice preparation. For examples of off-ice preparation, please see the [Best Practices in Sport Science in the Daily Training Environment tool](#). It is helpful for coaches to think about how to react in various problematic or difficult situations.

Waiting to skate

What the coaches will do during this time depends on the skaters preference and so it is important to be aware of how the skaters are feeling.

At this stage, it is less about doing a particular thing and more about reaching the state of activation. It's good to have more than one method to achieve this. Here are some examples :

- If athletes need to feel calm as part of their readiness – how will they achieve this?
- Skaters can take deep breaths, listen to music, walk through each part of their program, chat with their coaches – all strategies to make them feel ready, but in different ways.



As we move forward in the competition plan, it is helpful for coaches to consider the following:

- Physical: how the athletes feel – for example, are they relaxed, have tight muscles, feel energized, tired;
- Thoughts: what are they focusing on? – for example, cue words, positive thoughts, worries, distractions;
- Emotions: are they able to manage or regulate their emotions effectively? – for example, happy, sad, fearful.

Cool down

Adequate recovery is essential after a performance, as it provides physical and psychological benefits. Depending on the length of the competition, there should most likely be a nutrition component that is built in.

Check and prep (for events with more than one segment)

Verification and preparation follow the first part and before the second. It focuses on what the skater should focus on for the second part of the competition (example: free program).

- We recommend reviewing the time of arrival and warm-up session, so that any timing issues can be resolved.
- A small and simple feedback on technical results and comments is important. Asking what the skaters were focused on and how they felt will help inform the coach of areas they can advise on.

3) After the competition

Useful information can be obtained by reporting on the competition. There is no specific time to do this after the event, but within 3-4 days would be recommended. It is not necessary, nor recommended, to do this immediately after the event. It can be helpful to allow skaters to think in a more holistic way than just the details of a particular element. There are several aspects that can be covered in the report.

TES (Technical Element Score) & PCS Review (Program Component Score)

- Was the goal met? If so, why? If not, why not?
- What are next steps moving forward?
- Was the skater able to transfer what they do on a daily training basis to the competition?

Competition experience

- Did the skaters feel focused, energized and ready to skate optimally?
- Were they too nervous? If they were nervous, what did they do to reduce their level of nervousness? Was it effective?
- What were their distractions?
- How was their self-talk?
- Did the coach say anything that helped them?



Post-competition plan

- Did the skater feel that the pre-competition plan, including warm-up, fueling, sleep, cool-down, etc., was effective?
- What kind of things should change for the next competition? What kind of things should not change?

Overall, the reporting process should be considered a building block for the next competition. The debrief is a good opportunity to identify changes and goals, not only for future training, but also for any external factors that may need to be changed.

Competition Plan Roadmap Summary

Prior to Competition	Kiss and Cry	Discuss, plan, and practice how to manage emotions and reactions to good and disappointing performances. For specific guidance and support, refer to the Emotional Regulation section (under Mental Skills) of the LTD Mental & Self-Skills ADM.
	On Ice Warm-Up	Plan and practice a warm-up routine. Review plan that provides Skater and Coach with strategy for potential problems as well as optimal warm-up.
	Competition Plan (Pre)	Plan and practice the activities and timing for the day of competition.
	Simulation	Plan and practice for what the competition experience would be both physically and mentally.
During Competition	Practice Day	Opportunity to execute your competition plan and adapt if necessary.
	Waiting to Skate	Ensure Skater has a plan to manage personal time and activities.
	Warm-Up & Cool-down	Ensure Skater has an adequate off ice warm-up and a cool-down regardless of other events.
	Check and Prep	Determine what information will be provided to Skater between the event segments (Example: between the short and free program).
Post Competition	Technical	Debrief the technical execution of elements.
	Presentation	Debrief the performance components of the program.
	Managing Competitive Experience	Debrief the overall competitive experience of the Skater.
	Competition Plan (Post)	Debrief the competition plan, its execution, and its effectiveness.



PRÉPARATION DE L'ATHLÈTE À LA COMPÉTITION

Source : Centre du développement à Long-Terme de Patinage Canada

Auteure : Dre Judy Goss, conseillère en performance mentale de Patinage Canada

Introduction

[Vidéo d'introduction sur la planification de la compétition](#)

Ce document a comme objectif d'offrir des ressources pour les entraîneurs, patineurs et parents sur les aspects de la préparation à la compétition qui ne font pas partie de la préparation physique quotidienne des athlètes.

Pour la version complète de ce document, visitez <https://ltd.skatecanada.ca/fr/planification-de-la-compétition/> (Notez qu'il vous faut votre # de PC et votre mot de passe du centre des membres de PC pour y accéder)

Il existe trois phases de la préparation à la compétition :

1. Avant la compétition
2. Pendant la compétition
3. Après la compétition

1) Avant la compétition

Le but de cette phase est de préparer les patineurs à ce qu'ils vivront pendant la compétition. Il est important de déterminer les objectifs de la compétition et d'élaborer un plan qui assure que les patineurs ont les compétences et connaissances pour y arriver. Il est important que les entraîneurs et les patineurs soient sur la même longueur d'onde en termes d'objectifs et perceptions.

Aire d'attente des résultats (« Kiss and Cry »)

Il est important pour les athlètes et les entraîneurs d'être conscients de leur comportement physique et émotionnel dans l'aire d'attente des résultats. Quelques concepts à garder à l'esprit :

- Avant une compétition, discutez avec les patineurs de cette aire et comment se préparer et faire face à ce que se passe.
- Planifiez et préparez-vous aux bonnes, mauvaises et médiocres performances pour aider les patineurs à être plus conscients d'eux-mêmes et mieux préparés.

Période d'échauffement

Il est important de planifier les périodes d'échauffement puisqu'elles sont courtes. Certaines choses à planifier :

- Dans quel ordre réchauffer ses éléments?
- Quoi faire si un élément cause difficulté?
- Quoi faire lorsqu'il reste une minute à la période d'échauffement?

Il est également important de planifier la période d'échauffement en fonction de l'ordre de passage.



Plan de pré-compétition

Qu'est-il important de prendre en considération?

- Avant d'arriver au site de la compétition, examinez l'horaire pour vous assurer que les patineurs peuvent résoudre tout problème et identifier toute difficulté potentielle au sujet du déroulement.
- Commencez le plan du réveil le matin, jusqu'à la fin de la journée et identifiez ce qui va se passer.
- Planifiez l'arrivée au site de la compétition - le temps de préparation avant le début de l'épreuve variera d'un patineur à l'autre. Vous voulez assez de temps, mais pas trop. Par exemple, enfiler son équipement, s'échauffer hors glace et la préparation mentale.

Chaque patineur devrait avoir son propre plan. Il ne faut pas assumer que tous les athlètes ont la même routine ou imposer une routine sur les athlètes.

Il est également important de prendre en considération la préparation mentale. Pour obtenir une orientation précise, [veuillez consulter la matrice de développement des athlètes \(MDA\) sur les habiletés mentales et personnelles de Patinage Canada.](#)

Simulation

Il peut être bénéficiaire pour les patineurs de faire des simulations de compétition. Il existe plusieurs modèles de simulation, mais il est important de viser ce qui est de mieux pour les patineurs. Le but est de rassurer les patineurs et leur donner un avant-goût de ce qu'ils vivront à la compétition.

2) Pendant la compétition

Veille de la compétition

La veille du début de la compétition, il devrait y avoir une occasion d'examiner et d'exécuter le plan de compétition, y compris la durée du transport au site et la préparation hors glace. Pour obtenir des exemples de préparation hors glace, veuillez consulter l'outil de [Pratiques exemplaires en sciences du sport dans l'environnement d'entraînement quotidien](#). Il est utile pour les entraîneurs de réfléchir à la façon de réagir dans diverses situations problématiques ou difficiles.

Attente de patiner

Ce que les entraîneurs feront pendant cette période dépend de la préférence des patineurs et il est donc important d'être conscient de ce que les patineurs ressentent.

À ce stade, il s'agit moins de faire une chose particulière et de plus atteindre l'état d'activation. Il est bon d'avoir plus d'une méthode pour y parvenir. Voici quelques exemples :

- Si les athlètes ont besoin de se sentir calmes dans le cadre de leur état de préparation – comment y parviendront-ils?
- Les patineurs peuvent prendre de profondes respirations, écouter de la musique, parcourir chaque partie de leur programme, discuter avec leurs entraîneurs – toutes des stratégies pour qu'ils se sentent prêts, mais de différentes façons.



À mesure que nous avançons dans le plan de compétition, il est utile pour les entraîneurs de prendre en considération les éléments suivants:

- Plan physique : comment les athlètes se sentent – par exemple, sont-ils détendus, ont les muscles serrés, se sentent énergisés, fatigués;
- Pensées : sur quoi se concentrent-ils? – p. ex., des mots repères, pensées positives, inquiétudes, distractions;
- Émotions : sont-ils capables de gérer ou de réguler leurs émotions efficacement? – par exemple, heureux, triste, craintif.

Récupération

Une récupération adéquate est essentielle après une performance, car elle offre des bienfaits physiques et psychologiques. Selon la durée de la compétition, il devrait très probablement y avoir une composante de nutrition qui soit intégrée.

Vérification et préparation (pour les catégories à plus d'un segment)

La vérification et la préparation font suite à la première partie et avant la seconde. Elle porte sur ce à quoi le patineur devrait se concentrer pour la deuxième partie de la compétition (exemple : programme libre).

- Nous recommandons de revoir le moment de l'arrivée et de la séance d'échauffement, afin que tout problème relatif à l'horaire puisse être résolu.
- Une petite et simple rétroaction sur les résultats et commentaires techniques est importante. En demandant sur quoi les patineurs étaient concentrés et ce qu'ils ont ressenti aidera à informer l'entraîneur des aspects sur lesquels il peut donner des conseils.

3) Après la compétition

Des renseignements utiles peuvent être obtenus en faisant un compte rendu de la compétition. Il n'y a pas de moment particulier pour le faire après l'événement, mais dans les 3 ou 4 jours suivants serait recommandé. Il n'est pas nécessaire ni recommandé, de le faire immédiatement après l'événement. Il peut être utile de permettre aux patineurs de réfléchir d'une manière plus globale, que simplement sur les détails d'un élément particulier. Il y a plusieurs aspects qui peuvent être abordés dans le compte rendu.

Révision du PTE (pointage total des éléments) & PCP (pointage des composantes de programme)

- Les objectifs ont-ils été atteints? Si oui, comment? Si non, pourquoi pas?
- Quelles sont les prochaines étapes pour aller de l'avant?
- Les patineurs ont-ils été en mesure de transférer ce qu'ils font à l'entraînement quotidien en compétition.

Expérience de compétition

- Les patineurs se sont-ils sentis concentrés, énergisés et prêts à patiner de manière optimale? Quelles étaient leurs distractions?
- Étaient-ils trop nerveux? Qu'ont-ils fait pour réduire leur niveau de nervosité?
- Comment était leur discours intérieur?
- L'entraîneur a-t-il dit quelque chose qui les a aidés?



Plan d'après compétition

- Le patineur a-t-il senti que le plan établi avant la compétition, comprenant l'échauffement, le ravitaillement, le sommeil, la récupération, etc... était efficace?
- Quel genre de choses devraient changer pour la prochaine compétition? Quel genre de choses ne devraient pas changer?

Dans l'ensemble, le processus de compte rendu devrait être considéré comme un élément de base pour la prochaine compétition. Le compte rendu est une bonne occasion d'identifier les changements et les objectifs, non seulement pour l'entraînement futur, mais aussi pour tout facteur externe qui pourrait devoir être modifié.

Résumé de la feuille de route du plan de compétition

Avant la compétition	Aire d'attente des résultats	Discutez, planifiez et pratiquez comment gérer les émotions et les réactions à des performances bonnes et décevantes. Pour un soutien et des conseils particuliers, veuillez consulter la section sur la régulation émotionnelle (sous habiletés mentales) de la MDA sur les habiletés mentales et personnelles du DLT.
	Échauffement sur la glace	Planifiez et pratiquez une routine d'échauffement. Revoyez le plan qui fournit aux patineurs et aux entraîneurs une stratégie pour les problèmes potentiels, ainsi qu'un échauffement optimal.
	Plan de précompétition	Planifiez et pratiquez les activités et l'horaire de la journée de compétition.
	Simulation	Planifiez et pratiquez ce que serait l'expérience de la compétition à la fois physiquement et mentalement.
Pendant la compétition	Jour de répétition	Occasion d'exécuter votre plan de compétition et de l'adapter au besoin.
	Attente avant de patiner	Assurez-vous que les patineurs ont un plan pour gérer leur temps et les activités personnelles.
	Échauffement et récupération	Assurez-vous que les patineurs ont un échauffement hors glace adéquat et une récupération indépendamment des autres épreuves.
	Vérification et préparation	Déterminez quels renseignements seront fournis aux patineurs entre les parties de l'événement (exemple : entre les programmes court et libre).
Après la compétition	Aspect technique	Faites un compte rendu de l'exécution technique des éléments.
	Présentation	Faites un compte rendu des composantes de performance du programme.
	Gestion de l'expérience de compétition	Faites un compte rendu de l'expérience de compétition globale des patineurs.
	Plan de compétition (après)	Faites le compte rendu du plan de compétition, de son exécution et de son efficacité.