Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 12 (2010)

Heft: 5

Artikel: Une tête bien faite

Autor: Mühlenstädt, Linda

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995364

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Une tête bien faite

L'entraînement psychologique porte sur l'intellect et les émotions. Ces aptitudes peuvent tout autant être entraînées que les aptitudes physiques. Aujourd'hui, le talent physique ne suffit plus pour devenir champion du monde.

Texte: Linda Mühlenstädt; illustrations: Bruno Fauser

Les hommes apprennent continuellement, que ce soit consciemment ou inconsciemment. On appelle «apprentissage implicite» le fait d'assimiler inconsciemment ou sous forme ludique des aptitudes et des connaissances. C'est ainsi que les enfants apprennent, par exemple, à reconnaître des visages, à parler ou à chanter. Les aptitudes motrices telles que faire du vélo ou se brosser les dents font également l'objet d'un apprentissage implicite. A l'inverse, ce qui est appris explicitement peut être, à travers le langage, clairement codé et communiqué. Un élève acquiert, par exemple, consciemment (explicitement) des connaissances lorsqu'il apprend par cœur les dates d'événements importants pour les citer correctement lors d'un examen d'histoire.

Un apprentissage de tous les jours

Les hommes apprennent à différents stades de leur vie, pour différentes raisons, de différentes manières et à différents endroits. Un petit enfant, par exemple, apprendra à marcher en se relevant à chaque fois qu'il tombe jusqu'au jour où il fera ses premiers pas. Un adolescent plongera sans relâche du haut des 3 m parce que la jeune fille dont il est amoureux lui sourit chaque fois qu'il sort de l'eau. Une étudiante révisera jour et nuit pendant des semaines car elle veut réussir son examen final. Un retraité suivra un cours pour apprendre à utiliser un téléphone mobile et pouvoir appeler les secours le jour où il en aura besoin.
Il n'en va pas autrement dans le domaine du sport: à chaque entraînement, les sportifs apprennent, implicitement et explicitement. Au volleyball, les joueurs apprennent ainsi implicitement à quel moment ils doivent frapper la balle pour que leur service arrive au bon endroit dans le terrain adverse. Au volleyball toujours, les joueurs peuvent acquérir explicitement des connaissances quand l'entraîneur explique le comportement tactique optimal dans une certaine situation de jeu. En football, on parle également d'apprentissage lorsqu'un junior regarde comment un joueur de l'équipe A réussit à stopper la course d'un adversaire par un tacle viril mais réglementaire et est immédiatement félicité par son entraîneur. Le junior aura alors tendance à plus s'investir à l'entraînement suivant.

L'entraîneur joue donc un rôle clé dans le processus d'apprentissage des sportifs. Il peut, en se comportant adroitement, développer non seulement les composantes physiques de la performance, mais encore les aptitudes psychologiques des sportifs. Il existe quatre domaines dans lesquels l'entraîneur est susceptible d'intervenir et d'améliorer la stabilité psychique des sportifs.

Le rôle clé de l'entraîneur

Prenons l'exemple d'un entraîneur de basketball qui demande à ses joueurs de rester calmes pendant le match et de ne pas laisser l'équipe adverse les pousser à commettre des fautes inutiles. Si l'entraîneur s'agite dans tous les sens au bord du terrain et commente très fort le match, les joueurs auront de la peine à rester calmes et stables sur le plan émotionnel. L'entraîneur devrait toujours montrer l'exemple. Il peut, de par la manière dont il conçoit le climat d'entraînement, avoir une grande influence sur le développement des aptitudes psychologiques telles que la concentration, la gestion du stress ou le renforcement de la volonté. En observant l'apparition de ces aptitudes chez ses joueurs et en multipliant les félicitations, il conduit chaque sportif à un apprentissage implicite du comportement souhaité.

Prenons maintenant l'exemple d'un entraîneur d'une équipe de football qui veut que ses joueurs apprennent à viser systématiquement la victoire dans un match. L'entraîneur adopte le bon comportement en n'utilisant que des formules positives («Essayez de mettre des buts!»), en félicitant les joueurs lorsqu'ils atteignent certains objectifs (p. ex. tir dangereux) et en saluant tous les efforts entrepris par les joueurs pour viser la victoire. Si un joueur, par exemple, remporte un duel après avoir fait preuve d'une ténacité exemplaire, l'entraîneur fera un signe de la tête et du pouce pour lui témoigner sa reconnaissance.

S'entraîner inconsciemment

L'entraîneur peut, pour développer les aptitudes psychologiques du sportif pendant l'entraînement, modifier des exercices de coordination, de condition physique et de tactique. L'apprentissage se déroule alors inconsciemment et le sportif ne se rend pas compte qu'il entraîne en même temps des aptitudes psychologiques. Exemple d'un exercice destiné à améliorer la condition physique tout en favorisant l'esprit de compétition et la stabilité des sportifs: L'entraîneur demande à ses joueurs, après une phase d'échauffement ou une unité d'entraînement d'intensité moyenne, de sprinter plusieurs fois en montée. Il doit choisir un parcours où les sportifs veulent arrêter aux deux tiers du trajet et doivent serrer les dents pour continuer et arriver en haut. Il les encourage verbalement. Autre exemple: Cette fois-ci, l'entraîneur désire que le sportif apprenne à évaluer de façon réaliste ses capacités. Une évaluation réaliste de ses performances favorise la définition de buts constituant un défi. Atteindre les buts que l'on s'est soi-même fixés est une expérience gratifiante qui, là encore, renforce la confiance en soi. L'«entraînement aux pronostics» est un exercice destiné à améliorer la technique, qui permet en même temps d'apprendre à évaluer de façon réaliste ses capacités. Déroulement: L'entraîneur demande au joueur de tennis d'effectuer dix services (consigne). Mais avant de s'exécuter, le joueur doit dire combien atterriront dans le court (pronostic). L'entraîneur et le joueur regardent ensuite si le pronostic était bon et, si non, en expliquent les raisons.

S'entraîner consciemment

Nombre de techniques psychologiques sont plus efficaces si elles se déroulent parallèlement à l'entraînement physique. L'entraîneur a donc intérêt à intégrer certains exercices psychologiques au cours d'une unité d'entraînement normale, par exemple pendant une brève pause d'entraînement. Il peut, par exemple, travailler sur le développement d'un langage du corps positif. L'entraîneur montrera ainsi des photos de gagnants aux sportifs et leur demandera de commenter leur expression corporelle. Il expliquera que la perception de la position de son propre corps a une influence sur l'estime que l'on a de soi et qu'il est

donc difficile de se tenir droit et d'être en même temps abattu. L'entraîneur demandera à ses sportifs ce qu'ils désirent exactement exprimer où, quand et comment. Chacun décrira (éventuellement en collaboration avec l'entraîneur) l'image qu'il désire donner de lui et développera concrètement les différentes positions et images correspondantes. Il les essaiera, les entraînera et les mémorisera sous forme d'images qu'il pourra visualiser à tout moment.

Pendant l'entraînement, l'entraîneur peut aussi exercer consciemment ce que l'on appelle le contrôle des émotions. Il montrera ainsi qu'en exerçant un contrôle sur les émotions qui nous envahissent, il est possible de se reconcentrer immédiatement sur la tâche. L'entraîneur demandera alors au sportif de procéder comme suit après chaque faute:

1. Il devra se dire: «Je peux faire mieux».
2. Il fera un geste (pouce vers le haut ou vers le bas) pour montrer qu'il se concentre de nouveau sur sa tâche.
3. Il se dira: «Je me concentre de nouveau complètement sur l'exercice».

Apprendre aussi en dehors de l'entraînement

Les aptitudes psychologiques jouant un rôle important pour la réussite sportive peuvent également être entraînées en dehors de l'entraînement. Il est même judicieux de s'entraîner dans un environnement calme, à la maison par exemple. Dès que la technique sera maîtrisée, on pourra alors l'appliquer à l'en-

traînement et, plus tard, en compétition. D'où l'intérêt de s'entraîner également sur le plan psychologique en dehors des contextes de l'entraînement et de la compétition.

Le sportif pourra, par exemple, s'exercer à préparer sa compétition à la maison. Il pourra réfléchir aux étapes par lesquelles il doit passer pour se trouver dans un état de performance optimal au départ ou au coup de sifflet. Il réfléchira alors à ce qu'il doit faire, dire et penser pour être prêt physiquement, émotionnellement et mentalement et couchera toutes ses idées par écrit. Il réduira ensuite sa liste à dix points, qu'il classera par ordre chronologique. Il réfléchira aussi aux points qu'il pourra éventuellement laisser de côté en cas d'imprévu. Et, pour finir, le sportif s'efforcera de préparer sa compétition selon ces dix points.

Si un sportif est souvent trop nerveux en compétition pour pouvoir fournir une performance optimale, la respiration dite de relaxation l'aidera, par exemple, à retrouver son calme. Il pourra parfaitement exercer cette technique en dehors de l'entraînement, dans un environnement calme. Il devra tout d'abord prendre son pouls au repos et le noter sur une feuille. Il adoptera ensuite une position confortable (assis, debout ou couché) et se concentrera sur sa respiration (qui se fera lentement par la bouche). A chaque nouvelle respiration, le sportif augmentera de manière significative la phase d'expiration qui deviendra alors beaucoup plus longue que la phase d'inspiration. Le sportif devra sentir la tension dans son corps diminuer à chaque nouvelle expiration. A la fin de l'exercice, il reprendra son pouls et le notera de nouveau. Après un certain temps, le sportif maîtrisera tellement bien cette technique de respiration qu'elle lui permettra de se calmer et de se détendre à l'entraînement et en compétition.

Peur de l'échec

Les expériences gratifiantes sont très importantes pour la motivation et la confiance en soi. Toutefois, réussite ne rime pas forcément avec confiance en soi. Cela dépend davantage de la manière dont le sportif interprète l'expérience gratifiante vécue. Les réflexions permanentes/identiques/récurrentes que le sportif se fait ou que d'autres personnes (entraîneur/parents/coéquipiers) lui font pèsent largement sur son interprétation des causes de la réussite ou de l'échec.

Exemple: Julie redoute l'échec. A l'entraînement, elle a très peur de faire des fautes, car elle doit, à chaque fois, rester cinq minutes de plus sur le terrain par faute commise. En outre, lorsqu'elle ne réussit pas quelque chose, l'entraîneur la ridiculise devant ses camarades: «Je t'ai déjà dit la dernière fois de ne pas être une poule mouillée. Quand vas-tu enfin finir par comprendre?» En compétition, Julie n'a qu'un objectif: ne pas perdre pour ne pas être humiliée. A l'échauffement avant la compétition, l'entraîneur lui fait souvent ce genre de remarque: «Ce serait une honte pour notre club si tu te faisais déjà éliminer en demi-finale!». Quand Julie ne réussit pas à se qualifier pour une finale, elle en assume la responsabilité. Ses parents essaient souvent de la réconforter en lui disant: «C'était trop difficile pour toi» alors que l'entraîneur attribue toujours l'échec à son manque de talent. Avec ces remarques et ces explications négatives de son entraîneur, Julie ne voit pas comment elle pourrait éviter de futurs échecs. Résultat: sa peur de l'échec augmente. Changement de situation lorsque, lors d'une compétition, Julie parvient à monter sur le podium: elle explique alors cette victoire par des conditions extérieures optimales (p. ex. beau temps) et non par une bonne préparation; ses parents la félicitent en lui disant que cette fois-ci ses adversaires n'étaient pas aussi fortes; l'entraîneur, pour sa part, trouve que, pour une fois, elle a eu de la chance. Conséquence: Julie ne croit pas qu'elle peut réussir parce qu'elle en a les capacités. Les sportifs qui redoutent l'échec ne parviennent pas, lorsqu'ils gagnent, à accroître leur confiance en eux, à éprouver des sentiments positifs et à renforcer leur motivation.

Espoir et réussite

Comme nous l'avons vu dans le cas de Julie, l'entraîneur, au travers de ses feed-back et de ses explications, joue un rôle important dans la motivation du sportif à réussir ou non. L'entraîneur peut guider le sportif dans son interprétation en avançant d'éventuelles causes de réussite ou d'échec.

Marco, par exemple, est un sportif motivé à réussir. Il fait de gros efforts à chaque entraînement et veut toujours faire mieux. Lorsqu'il entraîne une nouvelle tactique de jeu ou perfectionne son service, son entraîneur lui donne les feed-back suivants: «Tu as senti? Là, tu as frappé la balle au bon moment...» De tels commentaires l'aident à s'améliorer. Lors d'un tournoi, Marco est toujours sûr de pouvoir réaliser une bonne performance. A l'échauffement, l'entraîneur l'encourage dans ce sens: «Essaie, aujourd'hui, de montrer ton meilleur tennis!» Si Marco réussit à aller plus loin dans le tournoi que l'année précédente, il expliquera cette progression par le fait qu'il a du talent et son entraîneur sera persuadé que cette victoire est le fruit du travail réalisé par son protégé. Toutefois, cet entraîneur aimerait que Marco continue à se montrer assidu à l'entraînement. Il lui dira donc: «C'est grâce à ta persévérance de ces derniers mois que tu as obtenu ce résultat.» Les parents de Marco féliciteront leur fils de sa performance, fiers qu'il ait fait un meilleur résultat que l'année précédente. Ces modèles d'explication ont un

Travail avec les parents

Quel comportement les parents doivent-ils adopter pour que leur enfant ait du plaisir à faire du sport? A quoi devrait ressembler la relation entre l'entraîneur et les parents? Quel rôle jouent les parents au cours de la carrière sportive de leur enfant? Comment les parents peuvent-ils favoriser le développement psychosocial de leur enfant? Comment les entraîneurs peuvent-ils soutenir les parents dans le développement de leur enfant talentueux? C'est à ces questions et à bien d'autres encore que «mobile» tente de répondre dans le prochain numéro à paraître en décembre.

effet positif sur la confiance de Marco, qui reste persuadé d'avoir les capacités nécessaires pour remporter d'autres compétitions.

Autre jour, autre tournoi: Marco ne passe même pas le tour de qualification. Il attribue la cause de son échec aux conditions extérieures, par exemple au mauvais temps ou à un adversaire plus fort. L'entraîneur, lui, attribue les causes de l'échec à Marco mais lui explique qu'il a la possibilité de modifier son comportement pour réussir la fois suivante. L'entraîneur lui dira par exemple: «La prochaine fois, concentre-toi uniquement sur la balle à jouer.» Marco aura ainsi la possibilité de modifier son comportement en vue des futurs tournois, pour gagner de nouveau. Cette manière qu'a l'entraîneur d'interpréter la réussite ou l'échec renforce la motivation de Marco. Elle lui permet de développer sa confiance en lui et de percevoir des sentiments positifs. Marco adopte désormais un comportement de gagnant. ■

Linda Mühlenstädt est collaboratrice scientifique dans le domaine de la psychologie du sport à l'Office fédéral du sport OFSPO de Macolin.

Contact: linda.muehlenstaedt@baspo.admin.ch

familia Champion® pour la différence.

familia Champion® est l'alimentation complète pour toutes celles et tous ceux qui veulent accomplir des exploits dans leurs activités sportives et quotidiennes. familia Champion® a été développé scientifiquement et testé avec succès pendant des années par des sportifs reconnus. Grâce à la composition spécifique des différents glucides, familia Champion® apporte, savoureusement, une énergie rapide et durable. Découvre le champion en toi.

www.bio-familia.com

familia®

Il y a un *plus* en toi.