Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 36 (1979)

Heft: 9

Artikel: Handball : la préparation et l'assisatance psychologique et pédagogique à court terme en vue d'une rencontre de championnat

Autor: Suter, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997253

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: 13.07.2025

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

Handball

La préparation et l'assistance psychologique et pédagogique à court terme en vue d'une rencontre de championnat

Heinz Suter, EFGS, Macolin

Objectifs et éléments de la préparation et de l'assistance psychologique et pédagogique

Le problème de la stabilisation et de l'augmentation de la charge psychique et physique des joueurs préoccupe toujours davantage les entraîneurs. Les joueurs ressentent et assimilent de manière très différente les stimuli venant de l'extérieur et de l'intérieur.

Jean est apprenti dans un atelier de mécanique. Aujourd'hui il est entré en conflit avec son chef. On lui a reproché d'être imprécis et inexact: Jean a détruit une grande commande par inattention. Heureusement la journée de travail arrive à sa fin. Espérons qu'il sera en forme ce soir à l'entraînement de handball, car l'entraîneur sélectionne les joueurs qui feront partie de l'équipe pour la prochaine rencontre de championnat.

Ce qui provoque pour Jean, dans cette situation, une limitation de la performance peut déclencher chez un autre joueur une stimulation, ceci par réaction de défense. Un devoir essentiel de l'entraîneur consiste à reconnaître le problème individuel, à aider le joueur à régler lui-même de manière active le processus émotionnel, afin de favoriser une disposition optimale à la performance et un bon rendement. La régulation spontanée du processus psychique en fonction des exigences de l'entraînement et des compétitions est le but principal de la préparation et de l'assistance à la compétition.

Il s'agit de créer des conditions psychologiques qui permettent de transférer et de réaliser, dans le jeu, les aptitudes et capacités acquises à l'entraînement.

Le conseiller que l'on nomme aussi coach n'est ni un guérisseur, ni un ensorceleur, ni un magicien, ni un genre de manager omniprésent. «Le coaching c'est une modification planifiée du comportement pendant l'entraînement et la compétition» (E. Hahn).
E. Hahn[1] distingue trois éléments directoriaux planifiés dans la modification systématique du comportement.

Schéma développé d'après le schéma de base de E. Hahn

Guidance	**Coaching**	**Councelling**
Création d'un comportement psychique adéquat pendant l'entraînement et la compétition	Influence du comportement en vue d'une performance optimale en compétition	Mesures prises pour assister le sportif dans des situations extra-sportives
Développer les qualités pour la compétition dans le domaine: - de la structuration du comportement - des qualités de la personnalité, telles que confiance en soi, évaluation de soi-même, intérêt, motivation à la performance - de la régulation volontaire du comportement	Créer les conditions optimales pour la compétition: - contrôle des conditions de compétition - assistance dans l'état d'«avant-match» - assistance pendant la compétition - assimilation d'informations formant la base de l'action - analyse de la performance - assistance après la compétition! - assimilation des échecs et des succès	- Montrer au joueur ses qualités, ses forces et faiblesses en vue de l'entraînement et de la compétition - développer des qualités dans le domaine de l'intégration sociale et du milieu extra-sportif - planifier la carrière du joueur - préparer le joueur à sa fin de carrière

Ces trois éléments doivent se compléter: on ne peut considérer individuellement ni la préparation, ni l'assistance psychiques et pédagogiques.

Les phases de l'assistance

On peut distinguer trois phases dans l'assistance et la préparation:

1. La préparation et l'assistance psychologiques et pédagogiques *à long terme* en vue de la compétition.

Objectif selon Vanek:
«Création de conditions durables et directes pour une régulation optimale des états psychiques dont dépend étroitement l'obtention de performances sportives de haut niveau».
Partant de la planification, on pourrait qualifier cette phase de plan à long terme (1 à 3 ans). Il faut entendre par là: choix de la discipline sportive, appropriation, structure, développement de la discipline sportive, etc.

2. La préparation et l'assistance *à moyen terme* équivalent à la planification annuelle.
But: éducation morale et volitive en vue de développer entièrement la disponibilité du joueur.

3. La préparation et l'assistance *à court terme* comprennent la rencontre avec sa préparation et l'assistance pendant et après le match.
But: créer des conditions psychiques optimales pour la rencontre.

Chacune de ces trois phases est basée sur l'exigence principale suivante: développer et régler l'impulsion et les qualités spécifiques à la discipline sportive, acquérir une grande stabilité psychique et assurer un état psycho-physique optimal. Dans les pages qui suivent, nous allons exclusivement nous consacrer aux problèmes et processus de la préparation et de l'assistance à court terme des joueurs, des groupes de joueurs et de l'équipe, c'est-à-dire au coaching.

Les aspects psychologiques et pédagogiques de la préparation d'une rencontre et de l'assistance à court terme

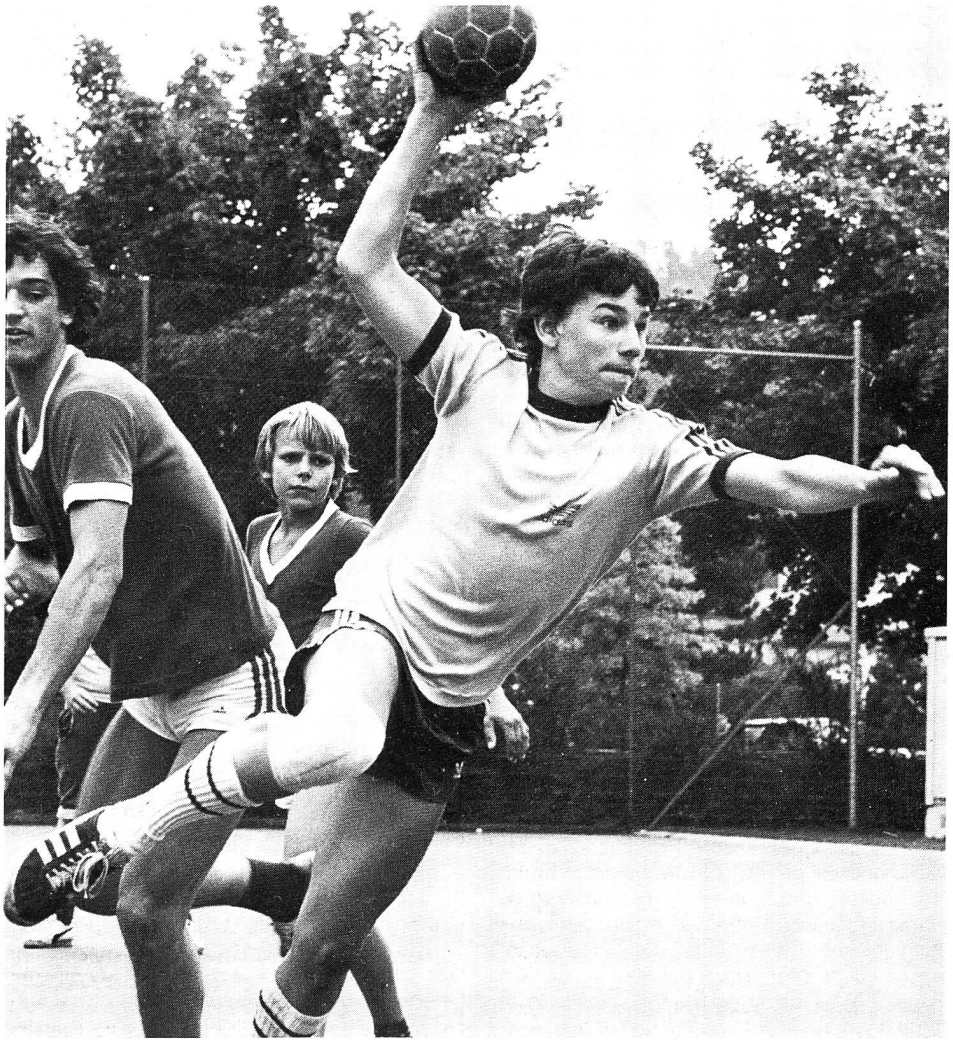
La préparation et l'assistance à court terme comprennent la période portant sur les derniers entraînements précédant la rencontre, la rencontre elle-même et l'entraînement qui suit. Elles ont pour but de créer des conditions psychiques optimales.
Le devoir de l'entraîneur consiste à éliminer les inhibitions psychiques et les situations problématiques. Le joueur doit arriver lui-même à la conviction qu'il est bien préparé aux conditions de la rencontre, c'est-à-dire avoir une confiance en soi correspondant à ses possibilités réelles. La confiance en soi peut être augmentée ou stabilisée si le joueur est mené à une estimation réaliste de son niveau de performance (situation réelle) et du niveau de ses aspirations (situation idéale).

Le junior Pierre, un joueur athlétique, bien bâti, dont les qualités physiques sont la vitesse, la virilité et une bonne endurance, fera son entrée en première équipe lors de la prochaine rencontre. Il reçoit tout de suite un «devoir particulier». Il ne doit tout d'abord évoluer qu'en défense et marquer individuellement le meneur de jeu adverse. Pierre se réjouit de cet engagement, mais ne sait pas s'il pourra répondre à l'attente de l'entraîneur, de ses coéquipiers et des spectateurs. L'entraîneur devra lui donner un maximum d'informations concernant son adversaire (situation idéale) et lui montrer ses forces et ses faiblesses (situation réelle).

Moyens et possibilités permettant à l'entraîneur d'influencer les joueurs

Il s'agit avant tout de supprimer ou de réduire à un état normal la nervosité du joueur, sa surexcitation, son inhibition, son instabilité émotionnelle et la crispation musculaire qui en résulte partiellement. L'entraîneur dispose de différents moyens pour y parvenir:

Le dialogue est le moyen le plus naturel et le plus souvent employé. La confiance réciproque en est une condition nécessaire. La parole peut être utilisée de manière différente et le dialogue, structuré d'après les critères suivants, selon la situation:



Le dialogue «informel»:
Dans ce genre de dialogue, l'entraîneur va essayer d'apprendre à encore mieux connaître son joueur, ses hobbies, son activité professionnelle, les problèmes de son milieu extra-sportif. Il doit consacrer du temps à ce dialogue. Il peut s'asseoir près du joueur concerné pendant un déplacement. Le dialogue servira à donner une base solide à une confiance réciproque et à lier connaissance.

Le dialogue «consultatif»:
Lors de cet entretien, le joueur demandera des conseils à l'entraîneur qui dépasseront le cadre sportif selon le degré de confiance et de reconnaissance. Dans d'autres cas, l'entraîneur peut prendre l'initiative s'il sent que le joueur est oppressé par quelque chose. Cet entretien peut de nouveau avoir lieu de manière «informelle».

Jacques, à son avis, a été sélectionné à plusieurs reprises seulement comme remplaçant. Les explications de l'entraîneur ne peuvent pas le libérer de son sentiment de frustration. Il recherche la compréhension de ses coéquipiers (avant tout celle des joueurs remplaçants), des membres du comité et des supporters. A l'entraînement suivant, l'entraîneur lui adresse quelques mots déplacés et Jacques quitte le terrain après avoir éclaté de colère. L'entraîneur va trouver Jacques après l'entraînement.

Il s'ensuit ce que l'on nomme

Un dialogue de conflit:
Jacques va pouvoir se décharger des émotions qu'il refoule. Le dialogue ne va pas seulement traiter du problème des remplaçants. Indirectement, d'autres objets de frustration vont apparaître. L'entraîneur est d'abord un auditeur passif. Il ne s'engagera de manière active dans ce dialogue qu'au moment où le joueur n'apportera plus de nouveaux arguments, qu'il aura recours aux répétitions, qu'il sera «épuisé». L'entraîneur commencera alors

Le dialogue de persuasion:
L'entraîneur devrait être préparé à ce dialogue. Il doit pouvoir présenter à son interlocuteur des moments convaincants. Il devrait, dans ce cas, convaincre le joueur Jacques par des arguments concrets, des exemples et des faits qui prouvent que c'est avec raison qu'il l'a désigné remplaçant.

D'autres dialogues encore peuvent avoir lieu pour consolider les relations de confiance entraîneur–joueur, mais aussi joueur–joueur ou groupe de joueurs. Créer, à l'entraînement, des situations importantes du point de vue psychologique qui se déroulent si possible de manière identique à la compétition. On appelle cette forme d'entraînement *«entraînement adapté».*

Le troisième moyen est

L'emploi d'autres *interventions et procédés généraux ou psychothérapeutiques.* Parmi les mesures psychothérapeutiques, on connaît les techniques dites de décontraction, telles que le yoga, la relaxation progressive, l'entraînement psychotonique et différentes méthodes de relaxation-activation.
Toutes ces techniques sont appropriées à certains joueurs seulement ou, dans des formes adaptées, à toute l'équipe. Lors de l'application de ces méthodes, il est recommandé de faire appel à un psychologue sportif ou à un médecin. L'entraînement autogène a toujours plus d'adeptes. Il est ici également recommandé de faire introduire et diriger cette méthode par un psychologue sportif ou un médecin. Elle convient très bien à certains joueurs nerveux et instables. Elle leur permet de se décontracter avant la compétition et de se préparer au devoir qui les attend. Mais, dans cette phase, il sera avantageux de procéder à une préparation et à un encadrement psychiques individuels.

Modèle d'une préparation à court terme d'une rencontre et de son évaluation[2]

Une équipe de ligue nationale s'entraîne quatre fois par semaine. Les rencontres de championnat ont lieu le samedi. L'entraîneur met les accents suivants en ce qui concerne la préparation technique (TE), tactique (TA), physique (CP) et psychologique ainsi que l'évaluation de ces facteurs après la rencontre:

	Psychologie	TE	TA	CP
Samedi: après le match	90%	5%	5%	0
Lundi: entraînement	40%	10%	40%	10%
Mardi: entraînement	10%	40%	10%	40%
Jeudi: entraînement	10%	30%	30%	30%
Vendredi: entraînement	40%	10%	40%	10%
Samedi: avant le match	90%	5%	5%	0

Ces accents peuvent varier:

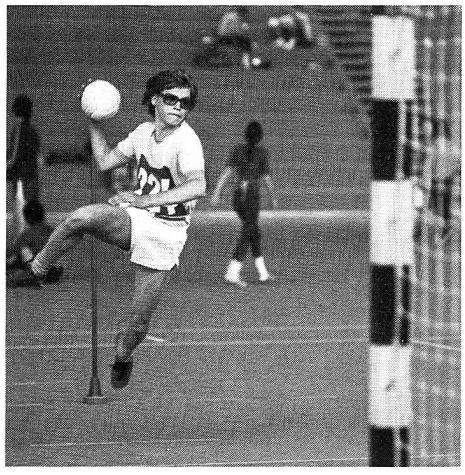
1. En cas de défaillance de l'équipe: en fonction des lacunes constatées lors de l'analyse de la rencontre par exemple technique ou tactique.
2. Si la performance est meilleure que celle que l'on attendait. On peut mettre davantage l'accent sur une formation tactique plus poussée par exemple.

La préparation de la prochaine rencontre

commence immédiatement après le coup de sifflet final du dernier match. A ce moment, l'entraîneur peut déjà déterminer les éléments de base des prochains entraînements: renforcer la motivation, l'intérêt, la confiance en soi, utiliser les situations de succès, éliminer les situations d'échec par d'autres procédés conduisant au succès, etc.

Dans le tour actuel du championnat, l'équipe A occupe une place au milieu du classement. Sur la base de la composition et des qualités technico-tactiques de ses joueurs, et après un bon départ, l'entraîneur a espéré un meilleur classement. La perte du ballon dans des moments décisifs, la précipitation au niveau de l'attaque, ainsi que le manque de concentration en défense ont valu à l'équipe quelques défaites tout à fait évitables. Dimanche prochain l'équipe jouera à domicile et pourra rejoindre le groupe de tête (si elle s'impose) face à l'équipe B, classée première. Elle doit gagner.

Le vendredi précédant la rencontre, l'entraîneur organise une séance avec les joueurs faisant partie des cadres de la première équipe.



Séance d'équipe

Il choisit une salle où tous les joueurs peuvent s'asseoir. Les chaises sont placées de telle manière que l'entraîneur ait le contact visuel avec tous les joueurs. Un tableau noir ou un tableau tactique est disponible. L'entraîneur s'est soigneusement préparé. Aucune personne extérieure (président, caissier, supporters, etc.) ne prend part à la discussion. Le déroulement d'une séance d'équipe:

La prochaine rencontre

La dernière rencontre de l'équipe B

- Le résultat
- Points forts et faiblesses particulières:
  mettre en évidence le plus de facteurs *objectifs* possibles observés lors de la dernière rencontre à l'aide de prises de vues vidéo (si possible) ou de l'observation de la rencontre.
  Ne pas dire donc que la défense est faible, qu'ils marquent beaucoup de buts en attaque, mais:
  L'équipe B évolue selon un système défensif échelonné (3:2:1). Les deux défenseurs latéraux se laissent facilement attirer vers l'avant. Au milieu, il y a un grand espace, car les deux numéros 2 ne se déplacent pas suffisamment vite vers les côtés. En attaque, l'équipe obtient la moitié de ses buts à la suite d'un blocage sur la position mi-gauche suivi d'un tir en suspension des dix mètres. Le meneur de jeu joue le plus souvent au milieu, en retrait, et toutes les actions dangereuses partent de lui (blocage-sorte de blocage, croisement avec le constructeur gauche).

Genre de salle, revêtement du sol

Particulièrement important, lors d'une rencontre à l'extérieur, pour le choix des chaussures.

Particularité des arbitres

Ils laissent jouer, ce qui avantage surtout les attaquants. Dans le même ordre d'idée, la rencontre à domicile représente un avantage.

Notre attitude tactique

En attaque:
Ne choisir que des mesures et des variantes tactiques que les joueurs, groupes de joueurs, équipe maîtrisent véritablement.

Nos points forts:

Jeu écarté et circulation rapide du ballon, combinaison: passage à 2 pivots, croisement de l'ailier avec le constructeur droit.

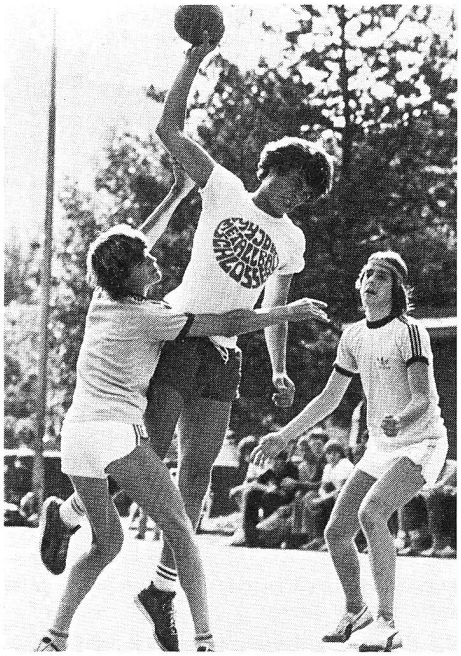
En défense:
Nos points forts: défense homme à homme sur le meneur de jeu, sortie anticipée de la défense 6:0 sur le côté droit, indication acoustique des situations de blocage par les coéquipiers.

Attitude tactique de chaque joueur

Familiariser les joueurs qui doivent appliquer une défense homme à homme avec la manière de jouer de l'adversaire qu'ils doivent marquer. Ne pas créer un état d'angoisse, mais donner des explications claires: il feinte d'abord à gauche, conduit le ballon très bas. Mettre en évidence les points forts de nos joueurs; préparer les groupes au blocage et au croisement.
En attaque, informer encore spécialement le groupe de joueurs concerné par la combinaison de jeu «passage à deux pivots».

Notre formation

Si la situation est claire (formation de base) et si la dernière rencontre a donné satisfaction, ne pas engager de discussion particulière. S'il faut déterminer des remplaçants, discuter individuellement et directement avec le joueur concerné selon ses prédispositions individuelles et ses aspirations (pas de discussion devant l'équipe).
Discuter également individuellement lors d'une modification de la position de jeu de l'équipe, par exemple marquage homme à homme en défense, fonction de pivot assignée aux constructeurs.



La séance d'équipe est suivie de

L'entraînement adapté

Il permet au joueur de s'habituer à la charge prévisible de la prochaine rencontre et ceci dans des conditions similaires à celles de la compétition. Il est absolument nécessaire de tenir compte des particularités individuelles de la personnalité du joueur. C'est pourquoi il est important d'adapter individuellement la charge de chaque joueur.

Que peut-on adapter?

- La situation de stress
  = Surmonter des faiblesses psychiques

Discipline
Intégration, subordination
Education à l'autonomie dans le cadre de la responsabilité globale

Les joueurs de l'équipe A vont jouer, dans ce cas, contre une défense en profondeur. Les attaquants reçoivent pour tâche de jouer de manière très «virile» (arbitre). A l'entraînement, l'entraîneur siffle donc en faveur des attaquants. La circulation du ballon doit être rapide, les mauvaises passes et réceptions seront pénalisées séparément. Des efforts particulièrement grands seront exigés des deux joueurs prévus pour le marquage homme à homme.

- Créer des conditions similaires à celles de la compétition

Cela commence par la tenue uniforme des deux équipes, à l'entraînement également. Former l'équipe selon la rencontre de dimanche, placer des bancs pour les remplaçants. Limiter au strict minimum les remarques pendant le jeu.

- Situation tactique

On recherche à adapter le jeu offensif aux qualités supposées du marquage adverse et le jeu défensif aux qualités des attaquants adverses.

Une équipe pratique une défense 3:2:1. Les attaquants de l'équipe A (les 6 premiers de l'équipe) essaient d'occuper le terrain sur toute sa largeur et de faire circuler rapidement le ballon. La combinaison de jeu «passage à 2 pivots» est exécutée à plusieurs reprises, ainsi que les variantes qui en résultent. Perfectionnement particulier pour les deux ailiers: tir au but depuis les positions latérales. En défense, on pratiquera une défense homme à homme sur un joueur adverse: on essayera plusieurs variantes. A la fin de l'entraînement, relever encore une fois brièvement nos points forts et le bon engagement pendant la séance. Le joueur doit terminer l'entraînement avec la certitude qu'il est bien préparé à la prochaine rencontre. Il doit connaître ses points forts mais aussi ses faiblesses en fonction de la performance que l'on attend de l'adversaire.

Le comportement du joueur en état précompétitif

Pour le joueur, la compétition représente la réalisation de l'entraînement. Les aptitudes peuvent être jugées objectivement pendant la compétition. Ce fait provoque une charge psychique pour le joueur (plus ou moins accentuée selon l'individu).

L'état précompétitif, c'est la totalité des sentiments et événements subjectifs qui représentent la réponse et la réaction de l'organisme à la charge qui nous attend.
Le degré de cette tension et de cette charge est ressenti de manière très différente, selon la structure de la personnalité, l'importance de la rencontre et les facteurs inhérents à la situation, le prestige, la conscience de l'état d'entraînement et l'estimation réaliste de soi-même.
Selon «Nitsch-Udris»[3], ces moments psychologiques, qui provoquent des relations changeantes dans les différentes phases de tension, peuvent être divisées en *trois situations fondamentales:*

1. Les exigences propres à la situation sont inconnues
Information insuffisante ou unilatérale, seuls les points forts sont connus; un sentiment d'insécurité règne envers des joueurs et toute l'équipe adverse.

Le meneur de jeu que je dois marquer individuellement demain a marqué huit buts lors de la dernière rencontre; quel est son tir préféré? De quelle position tire-t-il au but? Essaie-t-il de m'éviter en utilisant des feintes? De quel côté?

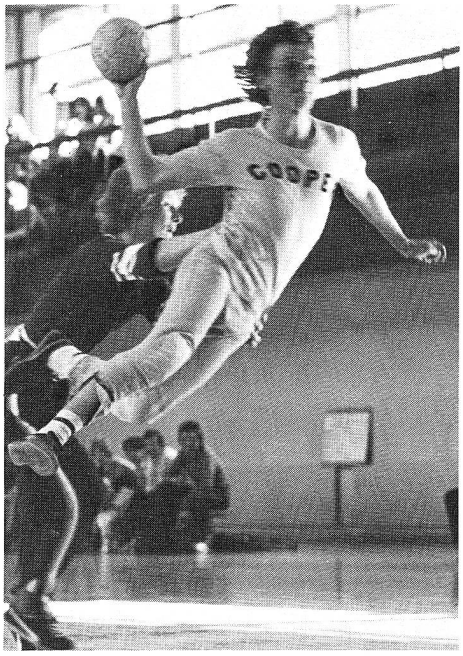
2. Les contraintes de l'«extérieur» peuvent provoquer une défaillance

Lors de la dernière rencontre, j'ai marqué 6 buts. Dans ce match important, l'entraîneur attend de moi un aussi bon rendement. Combien de collègues de travail viendront voir la rencontre demain? J'espère accomplir une bonne performance, puisque c'est pour me voir jouer qu'ils viennent au match. Peut-être que mon chef va aussi assister à la rencontre. Si je joue bien, je pourrai certainement quitter le travail une demi-heure plus tôt lors du prochain entraînement.

3. La situation de concurrence
Cette situation pèse naturellement avant tout sur les joueurs qui ne sont pas titulaires, ceux qui sont nouvellement intégrés dans le cadre et qui reçoivent leur «dernière chance» lors de la rencontre de demain; ou aussi des éléments plus âgés qui sentent que leur place est convoitée par des joueurs plus jeunes.

L'entraîneur m'a dit qu'il me donnerait demain une dernière chance. Si je marque un but, je resterai peut-être dans le cadre. J'espère que mon adversaire direct ne sera pas trop fort.

Les joueurs ressentent le degré de cette menace de manière très différente[4]. Ils peuvent transformer en une frustration une impulsion qui les incite à s'attaquer à un devoir inconnu. Le joueur reconnaît ou imagine que cette tâche le dépasse. Il se met dans une situation de menace qui peut se transformer en frustration. Si l'on entrevoit un danger dans cette menace, des mécanismes de défense peuvent intervenir. Le dernier pas, celui de l'épuisement, peut être franchi si les efforts défensifs tombent en détresse et en désespoir. La lassitude et l'inhibition l'emportent sur les autres réactions: la courbe de l'activité diminue rapidement.



Vanek et Cratty distinguent trois phases dans l'état précompétitif

1. La phase de tension à long terme («long-term-tension»)
Elle commence au moment où le joueur apprend qu'il va disputer la prochaine rencontre ou qu'il sera peut-être engagé. Elle se caractérise par une augmentation lente de la courbe d'activation et une grande motivation et, partant, par un entraînement intensif.

2. La phase de tension dans l'état précompétitif («pre-start-tension»)
Elle commence après le dernier entraînement. Cette phase est caractérisée par une augmentation soudaine de la courbe d'activation dans un vide d'action: le joueur aimerait encore «faire quelque chose» après le dernier entraînement, par exemple entraîner encore une fois ses tirs.

3. La phase de tension en début de match («start-tension»)
Elle n'intervient que quelques heures ou minutes avant le début de la rencontre, lorsque le joueur se rend aux vestiaires. La tension subit éventuellement une nouvelle poussée dans cette phase: appréhension, apathie, bouche desséchée, avachissement, même une suractivité du système végétatif: malaise, vomissements, sueurs, pâleur.
Il faudrait considérer cette phase de manière très différente en ce qui concerne son déroulement temporel et son processus psycho-végétatif.

M. Steinbach:
«L'entraîneur doit faire aboutir ce processus à un état précompétitif optimal. Il doit avoir une vue d'ensemble de la structure de la personnalité avec la motivation à la performance, du rôle concret de la prochaine rencontre et des données sociales qui en sont à la base!»

L'entraîneur dispose des règles suivantes pour la *régulation*

- Ne pas détourner les joueurs complètement de la rencontre. Les processus de préparation doivent pouvoir se développer.
- Ne pas créer des situations d'angoisse et des problèmes démesurés (séance d'équipe, facteurs objectifs, information la plus complète possible des joueurs). Rechercher un milieu stimulant avec des tendances tranquillisantes.
- Procédér à une psycho-régulation individuelle au moyen de discussion, mimiques, gestes, etc... M. Steinbach parle d'une augmentation de la stabilité au départ.
  La majorité des joueurs réagit sensiblement aux perturbations intervenant dans le déroulement de la préparation d'une rencontre imminente.

Il est par conséquent important:

- d'élaborer un schéma du déroulement de la préparation de la rencontre: heure de rassemblement, lieu, arrivée aux vestiaires
- que le joueur ait un équipement complet
- de procéder à l'échauffement selon un programme
- de limiter au minimum la dépendance de l'entraîneur en fixant les détails dans un «horaire»

Pendant ce vide d'action, le joueur doit toujours avoir quelque chose à faire. Il faut donc rechercher une sorte de comportement stéréotypé qui ne soit pas trop compliqué. Ne pas créer des situations extrêmes qui peuvent à leur tour avoir des effets perturbateurs. C'est de cela que se développe, selon Steinbach[5], *l'activité motrice:*

- une fois l'entraîneur doit «catalyser», l'autre fois il doit calmer
- de petites tâches régularisent la tension

Nous connaissons 2 variantes extrêmes de préparation:

- la préparation magique/accidentelle et la préparation rituelle/programmée.

  Les mascottes font aussi partie de ce domaine. Les joueurs les ressentent comme une aide subjective (Bogdan Turos, Wlodzimierz Starosta). Elles doivent leur donner un équilibre émotionnel. Les jeunes joueurs préfèrent des cadeaux qu'ils ont reçus de leur amie, les plus âgés plutôt des objets qu'ils peuvent porter: de vieilles chaussures qu'ils mettent toujours à l'entraînement et pendant les matches, bien qu'elles ne soient pour ainsi dire plus utilisables. Certaines habitudes ont des causes psychiques semblables. Leur activité magique doit représenter les conditions pour le succès.

  Tel gardien attache toujours sa chaussure droite en premier, parce qu'il se souvient de l'avoir fait avant une victoire décisive. Tel autre joueur préfère, lors d'une rencontre à l'extérieur, suspendre ses habits au premier crochet à droite en entrant dans le vestiaire. Quel malheur si ce crochet est pris!

  Ces actions magiques, rituelles et programmées aident le joueur à éliminer et à régler les incertitudes, les sentiments d'angoisse et les tensions, ceci en rapport avec des expériences positives. Les sentiments d'échec seront refoulés inconsciemment. Mais ces facteurs peuvent devenir des facteurs de perturbation fondamentaux si pour une raison quelconque, la mascotte a été oubliée à la maison ou si les vieilles chaussures ne peuvent effectivement plus être utilisées et doivent être remplacées. Si des mascottes ou des habitudes peuvent aider à régler des tensions, l'entraîneur ne devrait pas les considérer comme des imbécilités ou des extravagances. Il doit les intégrer dans l'influence et l'assistance individuelle.

Le modèle de la préparation d'une rencontre imminente

montre comment pourrait se dérouler l'activité motrice dans un schéma.

Début de la rencontre: samedi 18 h. 15; la rencontre a lieu à domicile; déroulement programmé

16 h. 30 Rassemblement des joueurs aux vestiaires, se changer.
Psycho-régulation individuelle sous forme de discussion

17 h. En tenue de match dans les vestiaires, les joueurs sont assis dans la position du cocher.
Chaque joueur voit l'entraîneur

Discussion:
- points forts de l'équipe
- faiblesses de l'adversaire
- traiter ce qui concerne un groupe de joueurs ou un seul joueur
- nommer 5 éléments importants et les mémoriser:

1. Attaque: écarter le jeu
2. Circulation rapide du ballon
3. Sûreté avec le ballon
4. Défense: sortir loin sur le côté droit – bras tireur
5. Ne pas se laisser bloquer – avertissement acoustique

17 h. 15 Echauffement sans et avec ballon (voir «Interaction entre la préparation physique et psychique» et «Modèle d'un échauffement avant une rencontre»)
L'entraîneur observe les joueurs: dialogue, psycho-régulation individuelle

17 h. 45 Dans les vestiaires
laisser le temps de régler les affaires personnelles

Discussion:
nommer 3 éléments importants et les mémoriser:

1. Circulation rapide du ballon
2. Sûreté avec le ballon
3. Sortir loin sur le côté droit – bras tireur

18 h. Echauffement sur le terrain (voir les mêmes chapitres que pour l'échauffement à 17 h. 15)
- les gardiens entre eux
- joueurs, par groupes
- tir au but sans gardien
- tir au but avec gardien = montrer les points forts du gardien
- jeu: attaquants contre défenseurs = confiance en soi, contacts physiques

18 h. 12 Sur le banc des joueurs
- enlever les survêtements

Discussion:
nommer 2 éléments importants et les mémoriser:

1. Sûreté avec le ballon
2. Sortir loin sur le côté droit – bras tireur

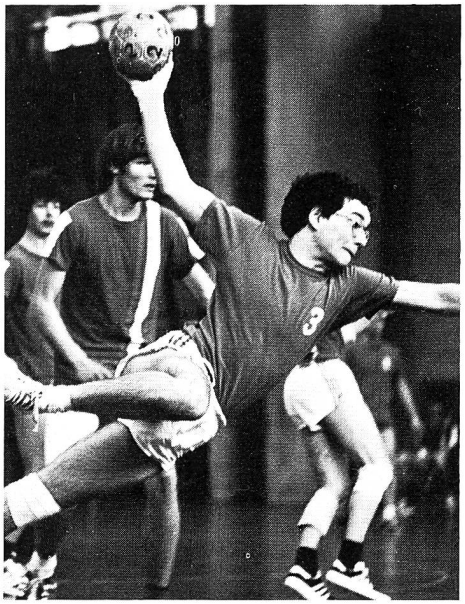
18 h. 15 Début de la rencontre

L'interaction entre la préparation physique et psychique

Hermann Rieder, dans «Leistungssport» 5 – 77, p. 381[6]

Lors d'interactions (pas seulement juste avant la rencontre en tant que préparation de jeu de facteurs psychiques et physiques) on a constaté:

- Une amélioration de la performance physique améliore normalement la forme psychique
- Une amélioration de la forme psychique élimine les inhibitions et donne de l'élan et de l'énergie pour l'entraînement, énergie qui améliore la forme physique
- La forme psychique se compose de propriétés, de notions et d'états tels que: volonté de fournir un effort, confiance en soi, assurance et optimisme, sensation d'un excédent d'énergie, assiduité à l'entraînement, idées positives concernant la conception de l'entraînement. Irritation minime, bonne ambiance, sentiment d'être accepté.



Modèle d'un échauffement avant une rencontre

But:

- Adaptation de l'organisme à la charge (physiologique) qui va venir
- Protection contre les blessures
- Assouplissement des articulations par une gymnastique générale

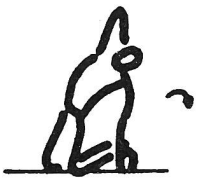
- Développement des capacités de coordination par des exercices propres à la compétition
- Développement des relations de dynamique de groupe et de l'intégration par des exercices de groupes
- Régulation de l'état précompétitif par une activation motrice

Individuellement (15 minutes)

marcher – courir – sautiller en alternance avec la gymnastique (souplesse articulaire et musculaire de la colonne vertébrale)

Assis, jambes serrées, les mains tiennent les membres inférieurs:

- flexion du torse en avant, glissement des mains vers l'avant



En appui sur les genoux écartés, bras derrière la nuque:

- flexion du torse à g. et en arr. de côté, une main touche le sol

En appui sur les genoux:

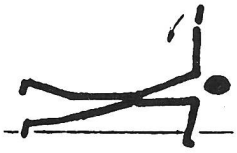
- s'asseoir de côté et se redresser sans l'aide des mains

Appui couché costal:

- décrire un cercle en faisant des petits pas autour du bras d'appui tendu

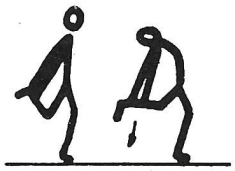
En position couchée dorsale, jambes groupées:

- essayer avec les genoux de toucher le sol à côté des oreilles



En appui facial, jambes écartées:

- rotation du torse et balancement latéral du bras
- se promener latéralement, le regard suit le bras qui se balance



Position de base:

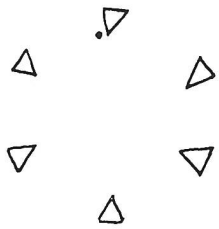
- saisir le pied gauche des deux mains, presser le pied vers le bas

Mouvements de défense en av., en arr., de côté en décrivant un triangle

Par groupes avec le ballon (15 minutes)

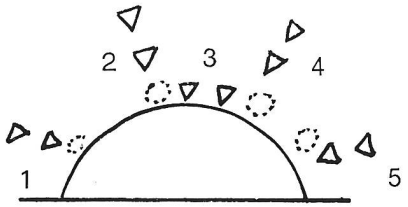
- passer et réceptionner rapidement, distance 3 m
- passer au-dessus de la tête, à hauteur des genoux, de côté
- démarrer vers le ballon (mouvement de piston)

- feinter – pénétrer avec un défenseur
- passer, réceptionner et courir sur place en s'asseyant, en faisant un appui facial etc. après la passe



- passer et réceptionner avec changement de place
  - chemin de course = chemin du ballon
  - passer à gauche et courir à droite
- démarrer vers le centre (mouvement de piston)

Mise en train du gardien sur le terrain avec tirs (tirs précis, d'abord sur le gardien)



- tirs au but de la position de jeu avec passe du groupe de gauche
- comme ci-dessus, mais avec un défenseur

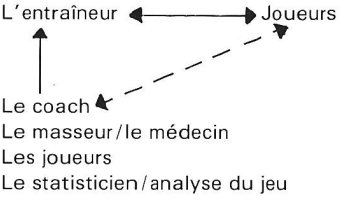
L'entraîneur sur le banc des joueurs

L'entraîneur va se comporter, selon ses prédispositions, d'une manière passive ou plus ou moins active sur le banc des joueurs. Il n'y a pas de recettes à cet égard, mais quelques principes de base.
D'après les prescriptions des fédérations internationales, ne peuvent prendre place sur le banc des joueurs que:

- les joueurs remplaçants
- les joueurs expulsés
- 4 officiels

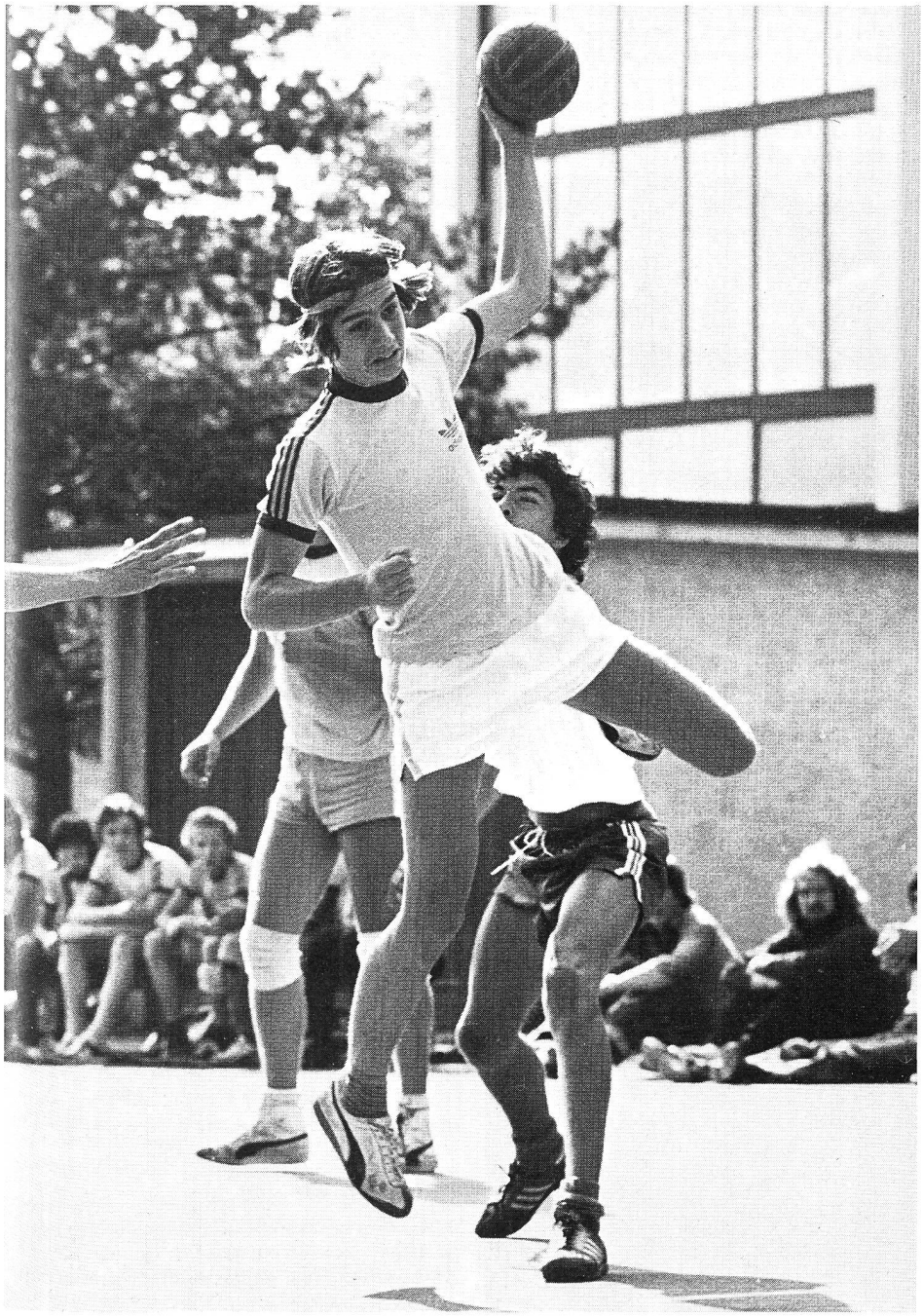
Le président, le caissier ou d'autres membres émérites du club ou des supporters n'ont pas le droit de s'asseoir sur le banc des joueurs. Celui-ci est une place de travail. Prennent part à ce travail:

Schéma



Les gens qui ont pris place sur le banc des joueurs créent pendant la rencontre, dans la mesure du possible, les conditions optimales pour le déroulement du jeu. Ils ont pour tâches principales:

- de chronométrer
- de préparer les remplaçants à leurs tâches
- d'observer
- de ne pas crier les instructions depuis le bord du terrain.



On peut utiliser comme intermédiaire le meneur de jeu et les joueurs remplaçants. Eduquer les joueurs à jeter un coup d'œil vers le banc des joueurs lors de la phase d'organisation de l'attaque. Ne communiquer que des instructions et des mesures qui sont réalistes.

Pierre et Jean ont tout de suite besoin d'une pause pour se remettre des trois contre-attaques qu'ils viennent d'exécuter. L'entraîneur ne veut pas les remplacer pour l'instant, mais il crie dans le jeu qui devient brouillon: plus vite Jean, plus vite Pierre.

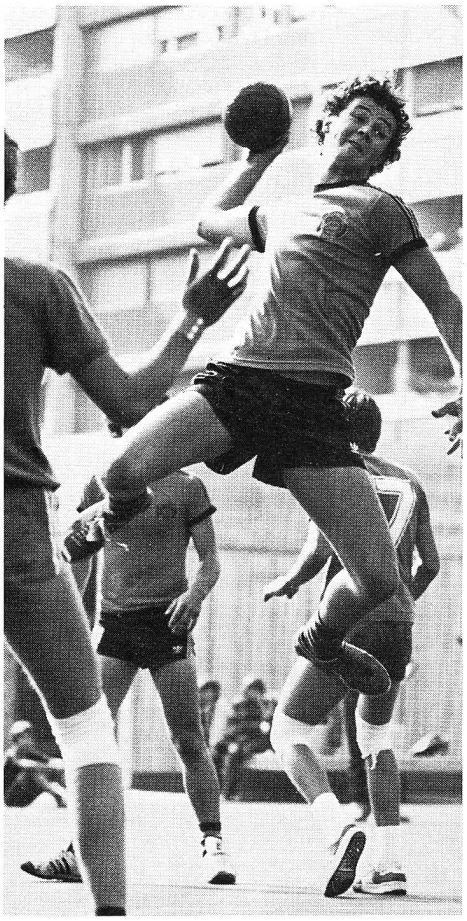
Une mauvaise passe fait suite à ces cris et l'adversaire entre ainsi facilement en possession du ballon.

La discussion à la mi-temps

La mi-temps permet au joueur de récupérer et de se soigner. Ce n'est que dans une seconde phase que l'on peut procéder à des interventions et prendre des mesures tactiques, mais seulement si les joueurs sont physiquement et psychiquement réceptifs et qu'ils maîtrisent techniquement et tactiquement les mesures à prendre. Dans les vestiaires se trouvent l'entraîneur, le coach, le masseur/médecin, les joueurs remplaçants.
L'entraîneur va d'abord permettre aux joueurs de récupérer, laisser du temps pour les affaires personnelles, pour des dialogues, pour le masseur, etc...
Au début de la seconde moitié de la mi-temps, les joueurs s'assoient sur le banc dans la position du cocher. L'intervention de l'entraîneur est structurée de la manière suivante:

- Indications tactiques concernant le jeu de l'adversaire
- Nos mesures, au maximum 2 modifications
- Au besoin, parler du comportement tactique individuel
- Encourager, louer, donner confiance, mais aussi calmer si cela est nécessaire, donner de nouveaux objectifs
- Se concentrer sur ce qui va suivre: 60'' de silence, chaque joueur pense aux nouvelles mesures:
  - Plus de défense homme à homme; nous appliquons maintenant le système défensif 6:0. Comment dois-je me comporter dans ce système?
  - Passage à deux pivots

Pendant la mi-temps, l'entraîneur ne laisse s'établir aucune discussion. Lui seul détermine et prend les mesures. En retournant sur le terrain, l'entraîneur a l'occasion de converser avec l'un ou l'autre joueur.



L'assistance après la rencontre

Selon le résultat de la rencontre, l'entraîneur félicitera, louera, réconfortera, donnera confiance par de brèves discussions et des dialogues individuels. Il doit aussi s'identifier à l'équipe après la défaite. Il doit la représenter vers «l'extérieur»: presse, comité, spectateurs. Il doit aussi reproduire de manière réaliste le déroulement du jeu en se basant sur des faits. Juste après la rencontre, l'entraîneur ne doit pas exprimer, vers l'extérieur, des louanges exubérantes ni des critiques déchirantes ou blessantes.
Immédiatement après la rencontre, les joueurs veulent être seuls; chacun doit pouvoir, pendant un moment, en découdre avec ses problèmes. Dans cette situation, aucune personne étrangère ne pénètre dans les vestiaires.
Une discussion bien préparée au sujet de la dernière rencontre a lieu avant l'entraînement du lundi sous la forme d'une séance d'équipe.

La séance d'équipe après la rencontre

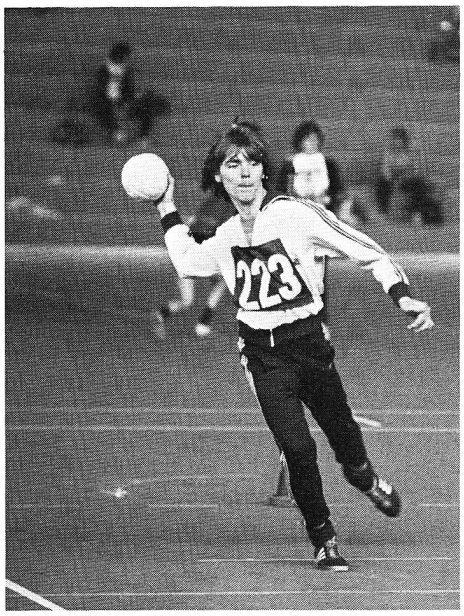
La dernière rencontre

- Les critiques extérieures: presse, etc.
- Le déroulement du jeu du point de vue de l'entraîneur, se basant sur l'analyse du jeu (voir «Observation de la rencontre – analyse du jeu») et les observations
- Louange et reconnaissance (particulièrement important lors d'une défaite)
- Les critiques individuelles se rapportent surtout au comportement individuel technico-tactique. On mentionnera également l'engagement, le fair play, le comportement à l'intérieur de l'équipe, etc.
- Donner l'occasion au joueur de s'exprimer au sujet de la rencontre. Ne pas étouffer la discussion là où elle semble nécessaire (discussion spécifique). Résoudre les situations de conflit par des discussions de groupe ou individuelles

L'observation de la rencontre – l'analyse du jeu

But de l'observation:

- Constater les qualités et les faiblesses de son équipe ou/et d'une équipe étrangère
- Montrer le déroulement du jeu: courbes de performance pendant la rencontre
- Courbes de performance de différents joueurs pendant la phase de compétition
- Influence sur l'entraînement adapté/entraînement de correction



La littérature spécialisée mentionne de nombreuses formes possibles d'observation. Il serait faux de reprendre directement telle ou telle forme. L'observation de la rencontre est un processus, une mesure évoluant continuellement qui, sans être compliquée, sert de manière sélective et comme information rapide (intervention pendant la mi-temps).
L'entraîneur va procéder à l'évaluation de l'analyse après la rencontre ou de l'analyse s'étendant sur toute la durée du championnat, et trouver les méthodes nécessaires à ses besoins. La plupart des observations sélectives effectuées par écrit se rapportent au comportement offensif et à ce que l'on nomme l'image des points d'impact. Les observations de la défense sont subjectives; les performances défensives se limitent au comportement individuel technico-tactique et avant tout au comportement collectif. L'observation du jeu suivante a été reprise du séminaire de la première école de handball nationale à Fribourg en 1978, direction Prof. Dr H. Rieder, RFA[7].

L'observation libre

Phase préalable de l'observation précise. On ne prend aucune note écrite. L'observation est enregistrée dans la mémoire.

Différence par rapport à l'observation fortuite:
- L'observateur doit se fixer une tâche d'observation
- Il doit se concentrer sur l'essentiel de la tâche d'observation
- Il doit posséder de bonnes connaissances de la tactique du jeu

Ce procédé n'est pas approprié pour une analyse précise du jeu, étant donné qu'il est basé sur un enregistrement faisant uniquement appel à la mémoire.

«Scouting-report»

Méthode provenant du basketball professionnel américain. Se situe entre l'observation libre et l'observation matérialisée. Tâches d'observation fixées par écrit, dans lesquelles on tient compte de critères objectifs et subjectifs.

L'observation matérialisée

L'observation matérialisée du jeu se différencie de l'observation libre par le fait que l'on fixe ce que l'on observe. Il y a des différences dans la manière de fixer les événements.

La feuille de match officielle

Manière la plus simple de se procurer des informations (par exemple noms des joueurs). N'est pas suffisamment expressive pour une planification tactique.

L'observation écrite

But: observation objective et complète des catégories déterminées lors du choix des tâches.

Possibilités:
- Ecriture simultanée: on prend note du déroulement du jeu à l'aide d'une écriture abrégée. Deux observateurs sont indispensables: l'un écrit, l'autre dicte.
- Feuilles d'observation: les tâches sont fixées en fonction de rubriques. Les actions observées sont notées à l'aide de traits.

Désavantage: changement continuel entre l'observation et l'écriture, ce qui peut provoquer des erreurs.
Avantage: facilement assimilable, évaluation rapide.

L'observation graphique

Les résultats sont dessinés sur une feuille contenant des terrains préimprimés. Actions à observer, notamment: position de tir, chemin du ballon, précision des tirs, etc.

Désavantage: l'élaboration des dessins prend du temps.
Avantage: reconnaissance précise du déroulement dans l'espace.

L'observation acoustique

Les actions sont enregistrées sur bande magnétique au fur et à mesure de leur déroulement.

Désavantage: durée d'évalutation très longue, pas d'information immédiate.
Avantage: le reporter peut toujours observer la rencontre; il est ainsi possible d'observer plusieurs catégories.

L'observation optique

La photographie

Peu utile, ne fixe qu'une fraction de seconde. Il peut se glisser des défauts de perspective et ainsi provoquer de fausses observations.

Le film/vidéo

Permet une reproduction précise du déroulement du jeu.

Désavantage: dépend de la qualité de la caméra, de l'emplacement, de la lumière, de l'évaluation.
Avantage: reproductible continuellement, chaque joueur peut s'observer.

Observation à l'aide d'un ordinateur

Actiographe

Cassette recouverte d'une feuille synthétique sur laquelle est reporté un terrain à l'échelle. L'observateur peut reporter sur la cassette les déplacements d'un joueur à l'aide d'un crayon. On peut donner des informations supplémentaires au moyen de touches. Evaluation des résultats par un ordinateur.

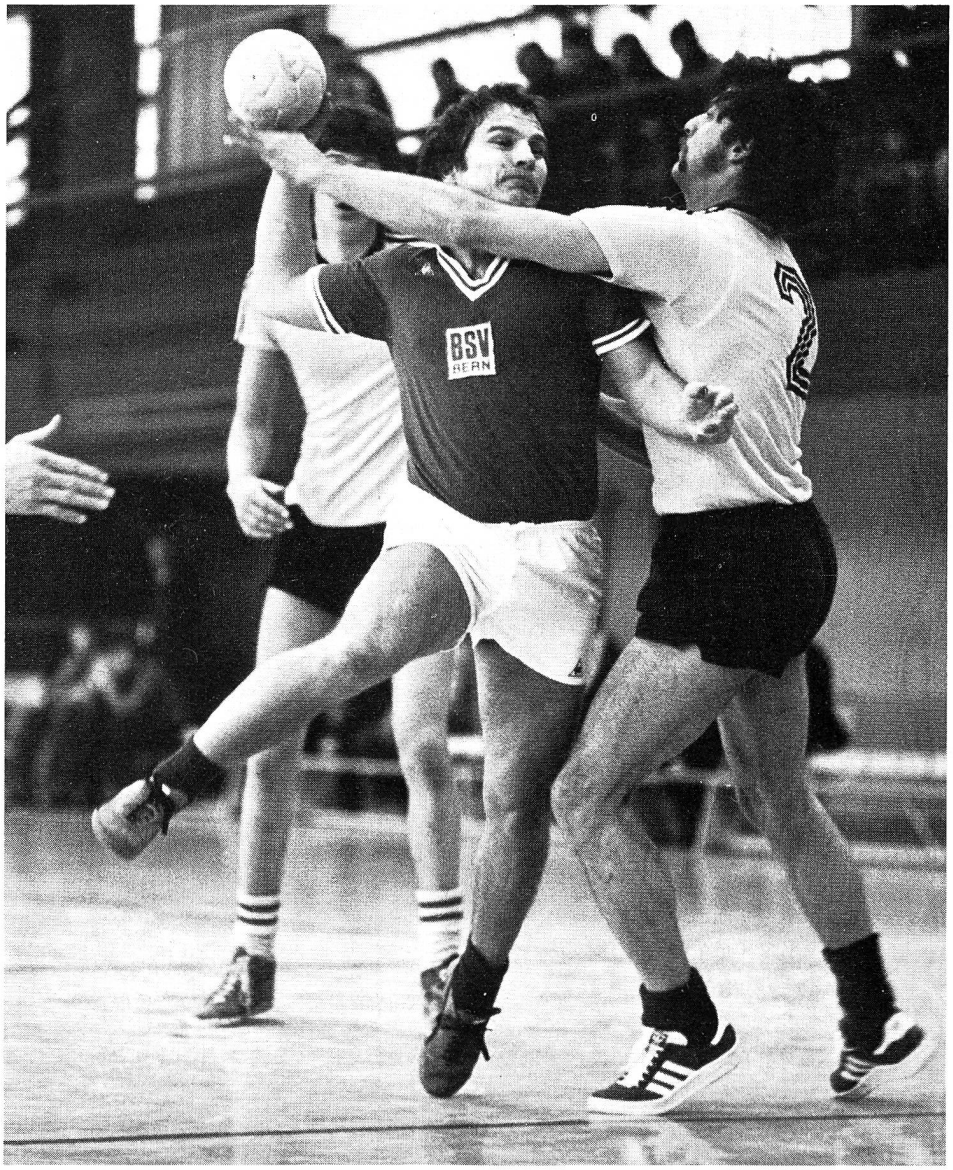
Désavantage: il faut un observateur par joueur.
Avantage: nombre élevé d'informations objectives, évaluation rapide.

Algorithme

Procédé de calcul méthodique qui permet une observation étendue. La totalité du déroulement du jeu est codée, mise sur fiche et confiée à un ordinateur.

Désavantage: le codage prend beaucoup de temps.
Avantage: grand nombre d'observations objectives, évaluation rapide.

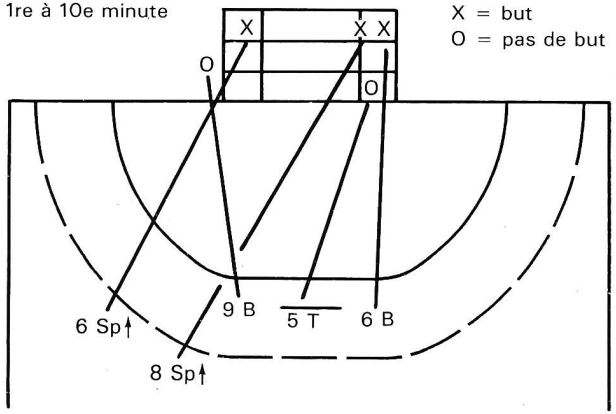
Le schéma suivant d'une feuille d'observation est utilisé, dans ce cas pour sa propre équipe, et peut être simplifié ou complété à volonté par d'autres signes et d'autres critères d'observation.



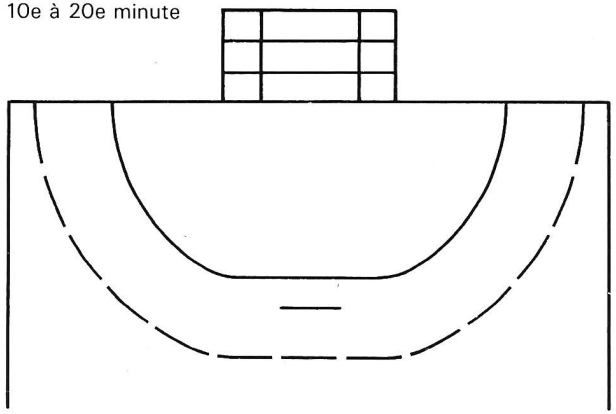
Rencontre: **BSV – GC**
Date: 9 novembre 1978
Résultat à la mi-temps

Position
6 9 5
3 8 2
4, 7, 10, 12

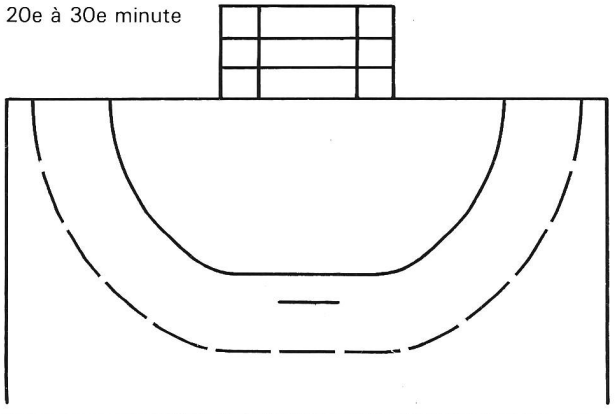
1re à 10e minute



10e à 20e minute



20e à 30e minute



attaque	joueur no	Genre de conclusion: tir au but	faute technique	faute de règle	pénalty	coup franc	contre-attaque	changement	score
1	6	Sp ↑							1:0
2	5		Ré						
3	9	B					indiv.		
4	9	6 B					9 → 6		2:0
5	2			Pas					2:1
6	3	5 T			5				
7	8	Sp ↑							3:2
8									
9									
10									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Remarque

GC: 6:0 côté dr. offensif
no 1 se déplace mal vers l'extérieur
Attaque: 2:4

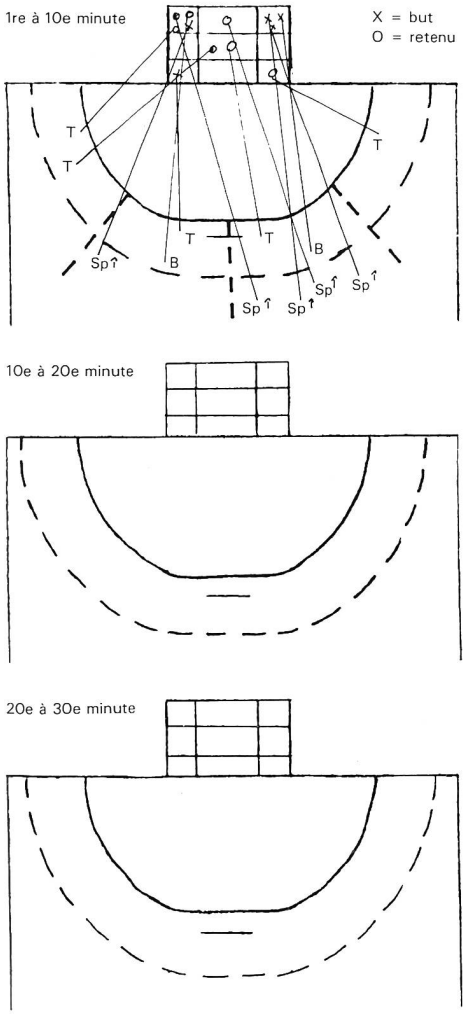
Coup franc: mur de 3 hommes
no 6 démarqué par blocage
GC → but, surnombre à dr.
no 2!

→ surnombre 6 > 5

Légende:

Sp ↑ = tir en suspension
T = tir tombé
B = tir de base
Ré = faute de réception
Pas = faute de pas

Image des points d'impact pour le gardien de notre équipe



L'entraînement de correction

Ce genre d'entraînement doit permettre au joueur de prendre conscience des fautes commises et de les éliminer ensuite au moyen d'exercices de correction correspondants.

Le joueur Claude n'a accompli que partiellement son devoir, qui était de marquer étroitement le meneur de jeu de l'équipe B. Il a laissé à l'adversaire trop d'espace vers l'avant et, en plus, n'a souvent pas attaqué sur le côté du bras tireur. A l'entraînement, Claude va encore une fois exécuter ce marquage homme à homme à différentes positions. L'entraîneur va attirer son attention sur les fautes commises. Il s'ensuit des exercices pour suivre son adversaire, des exercices pour monter sur le bras tireur de l'adversaire, etc.

Ce comportement technico-tactique collectif et individuel va être entraîné et amélioré dans des situations identiques à celles qui se déroulent pendant la rencontre. Les facteurs de stress tels que le défenseur actif, la vitesse plus élevée et la contrainte à l'effort (avance au score) seront intégrés dans une des phases suivantes.

La conscience du rôle à jouer

D'après M. Boisen[8], des sentiments d'expériences positives et négatives résultent d'une divergence entre la performance espérée (= niveau des aspirations – selon Hoppe: la totalité de ce que l'on attend ou revendique de sa performance à venir) et la performance réalisée. D'après Kunath, le fait d'atteindre le niveau des aspirations est ressenti comme un succès, la non-atteinte comme un échec.
Le doute et l'incertitude concernant la réalisation d'un but objectif et une défaillance possible sont l'expression d'une charge psychique de stress et se manifestent sous la forme d'un sentiment d'angoisse. Selon P. Schmid, le succès ou l'échec dépend du genre et du degré de l'angoisse. «L'angoisse créative», l'angoisse qui se meut dans le degré physiologique normal peut même provoquer une augmentation de la performance. Des sentiments d'angoisse exagérés, liés à des événements émotionnels, provoquent un blocage de la performance et la tension d'angoisse exagérée est la cause de la défaillance.

Echo de la presse
avant une rencontre importante

«L'équipe suisse à nouveau de première classe?»
«Les Suisses meilleurs que je ne le croyais»
«Néophytes ou équipe de classe mondiale?»
La promotion dans le groupe A des Championnats du Monde est tout à fait réalisable»
«Heures importantes pour le handball suisse»
«Les Suisses confiants: nous sommes correctement entraînés».

La même presse après la rencontre:

«Echec»
«Fin amère»
«Les Suisses de troisième classe à nouveau»
«Départ sur les chapeaux de roues – puis effondrement»

Propos de joueurs après la rencontre:

«D'ici j'irais maintenant le plus volontiers directement en vacances; laisser pousser un peu d'herbe sur cette défaite». «Ne pourrions-nous pas rentrer en train plutôt qu'en avion?». «Comment allons-nous être reçus à Kloten?».

Le prestige peut être défini comme un événement émotionnel qui peut provoquer un sentiment d'angoisse.

M. Steinbach[9] écrit dans «Psychologische Vorbereitung einer Mannschaft» (préparation psychologique d'une équipe):

«Les valeurs individuelles du sport que l'on trouve dans la sélection et la promotion sont significatives pour le joueur. La position de départ de ces domaines est la considération et la reconnaissance que l'on reçoit dans la société et le public. Cette interdépendance sociale provoque également une grande charge en vue des compétitions à venir. Ce que l'on appelle conscience du rôle est particulièrement exposé aux liaisons sociales. La presse met le joueur et l'équipe dans un rôle difficile à digérer et place encore plus haut la manifestation sportive qui est déjà significative. Le joueur cherche à obtenir de la reconnaissance. C'est par l'entraînement et les privations qu'il s'est créé, par l'intermédiaire de la performance sportive, la possibilité de l'obtenir. Beaucoup de personnes accordent une grande valeur à la chance de succès sportif. Le danger d'une défaillance est particulièrement grand pour ceux qui ne dépendent que de succès sportifs ou qui doivent compenser un échec quelconque; également pour les joueurs qui ont interrompu ou renvoyé leurs études».
L'entraîneur a maintenant la tâche d'aider le joueur à s'estimer de manière réaliste. On y parvient par expérience, confiance réciproque, confiance en soi et par une certaine indépendance, cela aussi par rapport à la rencontre en particulier et par rapport à la valeur du sport en général.

Bibliographie

Documentation allemande utilisée par l'auteur pour rédiger ce document:

Boisen M.[8]: Angst im Sport. Verlag A. Achenbach Glessen/Lollar 1975.

Hahn E.[1]: Psychologie des Trainers, aus: «Psychologie in Training und Wettkampf» dsb Band 5 S. 129.

Klinkhammer F.: Spielvorbereitung. Seminar Int. Freiburger Handballschule 1978.

Kunath P.: Beiträge zur Sportpsychologie 2. Sportverlag Berlin 1974.

Meier HR[2]: Die Vorbereitung einer Handball-Mannschaft auf ein Meisterschaftsspiel. J + S-Leiterhandbuch Handball 1972, ETS, Magglingen.

Müller H. J.: Beiträge zur Trainings- und Wettkampfentwicklung, Band 6, Verlag H. J. Müller BRD 1977.

Nitsch J./*Udris* I.[3]: Beanspruchung im Sport, Schriftenreihe: Training und Beanspruchung, Verlag Limpert 1976.

Oja S.M.: Psychologische Fragen des Vorstartzustandes, in: Psychologie im Sport, Sportverlag Berlin 1955.

Rieder H.[6]: Über die Wechselwirkung von konditioneller und psychischer Wettkampfvorbereitung, in: Leistungssport 5–73, S. 381.

Rieder H. und [7] Beobachtungsteam: Spielbeobachtung, Seminar Int. Freiburger Handballschule 1978.

Schilling G.: Erfolg und Misserfolg, NKES Trainerlehrgang ETS, Magglingen.

Schmidt P.[4]: Entstehungsmöglichkeiten psychopathologischer Komplikationen im Spitzensport, NKES Trainerlehrgang ETS, Magglingen.

Steinbach M.[5] [9]: Psychologie in Training und Wettkampf, Trainerbibliothek dsb Band 5 S. 85, Verlag: Bartels und Wernitz 1973.

Medizinisch-psychologische Probleme der Wettkampfvorbereitung, Verlag: Bartels und Wernitz 1971.

Turos Bodgan: Maskottchen-Vorurteil oder Psychotherapie, in: Leistungssport 1–77 S. 72.