Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 3

Artikel: Les jeunes et l'entraînement psychique en tennis de table

Autor: Schüpbach, Jürg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998248

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: 15.07.2025

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

Les jeunes et l'entraînement psychique en tennis de table

Jürg Schüpbach, entraîneur national de la Fédération suisse de tennis de table (FSTT) et membre de la commission J+S
Traduction: François Bertrand

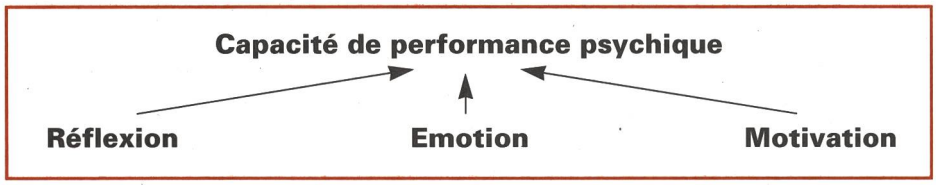


Fig. 1: *Réflexion, émotion, motivation déterminent la capacité de performance psychique. Celle-ci influence à son tour la capacité de performance globale du sportif.*

Aujourd'hui, les enfants et les adolescents sont littéralement submergés par un flot continuel de stimuli extérieurs: la publicité et l'industrie des loisirs, pour ne citer qu'elles, les assaillent de mille et une offres plus tentantes les unes que les autres. Même le sport y contribue en développant continuellement de nouveaux engins et de nouvelles disciplines. Les enfants sont facilement influençables et prennent plaisir à se laisser gâter. Mais, ils deviennent aussi de plus en plus exigeants, souhaitant constamment quelque chose de mieux, de plus excitant, voire de plus farfelu. Ils se trouvent installés de plus en plus tôt dans le *rôle* confortable de *consommateur passif,* ce qui entraîne souvent une *désorientation* latente et une certaine instabilité psychique. Les jeunes n'ont guère de persévérance et ont de la peine à se concentrer sur le même sujet, car ils ont vaguement le sentiment de passer à côté d'autre chose de plus intéressant. Ils entreprennent ainsi mille actions, mais pas une seule à fond. Leurs actions restent superficielles et, à la moindre difficulté ou exigence, au moindre échec, ils lâchent pied ou contournent l'obstacle. C'est normal, puisqu'ils ont l'impression que, de toute manière, il reste encore 999 autres possibilités à découvrir et à explorer.

Tout cela exerce une influence néfaste sur le développement de la personnalité et sur le processus d'apprentissage sportif.

Il incombe à tout entraîneur s'occupant de jeunes, non seulement de leur inculquer des connaissances spécifiques mais aussi, sur un plan plus général, de les *éduquer* et donc d'assumer une responsabilité de mentor. A une époque marquée par une incertitude généralisée, par une offre d'activités surabondante et par une conception permissive de l'éducation, l'entraîneur doit trouver le juste milieu entre l'*imposition d'un comportement* et la *délégation de responsabilités.* Un enfant à qui on accorde trop de libertés ne pourra peut-être pas

Qualités psychiques

Etat d'esprit
Ouverture à la performance
Volonté
Motivation
Confiance en soi
Pensée positive
Maîtrise de soi
Persévérance
Régulation entre tension et détente
Concentration
Courage
Etc.

les assumer et certaines de ses qualités psychiques risquent d'être négligées. Par ailleurs, un contexte trop contraignant est susceptible d'étouffer d'autres qualités. A l'entraîneur de trouver le dosage adéquat à chaque stade du développement de ses athlètes. Cela signifie qu'il doit toujours prendre en considération cet aspect psychique du développement des jeunes et façonner, le cas échéant, le déroulement de l'entraînement en conséquence.

On développe, de plus en plus souvent, dans les comptes rendus sportifs, l'opinion que, parmi les meilleurs, c'est celui dont le mental est le plus solide qui s'impose. On ne saurait mieux illustrer combien il est important de favoriser l'épanouissement des qualités psychiques.

Fixer des objectifs

Avant que l'entraîneur ne se préoccupe du développement proprement dit des qualités psychiques de ses jeunes sportifs, il importe qu'il ait déterminé si ses *objectifs* sont identiques à ceux que poursuivent ses pupilles. On constate en effet assez souvent de notables divergences à ce propos. Or, sans entente sur des buts fixés en commun, on ne peut discuter correctement des conséquences et des exigences qui en découlent, et il manque alors toute base sérieuse qui permettrait un *entraînement ciblé, axé sur le succès.*

Exemples d'application

La pensée positive

Toute médaille a son revers, un verre à demi plein est aussi à demi vide. Apprenez tôt à vos enfants à penser de façon positive. Cela signifie, non pas qu'il faille écarter ou ignorer ce qui est négatif, mais qu'il ne faudrait jamais oublier que chaque expérience vécue comporte de bons côtés. Car chaque situation présente deux visages, un positif et un négatif; c'est l'angle sous lequel on la considère qui favorisera ou rendra la performance plus difficile. Il ne faut pas placer les problèmes au premier plan, mais avant tout leur trouver une *solution.* Commettre des erreurs est humain, il n'y a pas de progrès sans elles. Penser positivement, c'est être prêt à tirer un enseignement d'une erreur, au lieu de s'énerver à son sujet. A ce propos, on rappellera la valeur d'exemple que prend l'entraîneur: lui aussi doit toujours essayer de tirer le meilleur parti possible d'une situation, s'il entend l'exiger de ses joueurs!

Attitude face à l'entraînement

Lors de chaque entraînement, exigez de vos joueurs un état d'esprit qui permette et, mieux, qui favorise les objectifs formulés d'un commun accord! Cela veut dire que, parfois, vous devrez vous montrer inflexible à l'égard des souhaits ou caprices de vos protégés. Décider d'une ligne de conduite et s'y tenir fait partie de votre tâche de responsable et d'éducateur d'un groupe de jeunes. En cas de difficultés majeures ou d'opposition de la part de vos protégés, il vous faudra leur rappeller les objectifs que vous avez définis ensemble et les conséquences qu'ils impliquent.

Attitude face à la compétition

L'état d'esprit idéal du joueur, en compétition, peut se résumer par cette triade: ***«Je veux... je peux... je dois».*** Il tient à participer à la compétition et à y obtenir le meilleur résultat possible. Il sait qu'il est parfaitement capable de réaliser ce qu'on attend de lui. Il est persuadé que c'est à lui, justement, qu'il incombe de réussir à atteindre son objectif d'une part, celui de son équipe ou de son club d'autre part. Parlez-en souvent avec vos joueurs. Citez cette triade à toute occasion (elle est facile à retenir). Laissez aussi vos joueurs décrire leur propre état d'esprit jusqu'à ce que, progressivement, ils puissent se préparer eux-mêmes psychiquement à la compétition.

Ne pas dévoiler vos faiblesses

Vous devrez apprendre à vos joueurs à ne pas perdre leur *sang-froid,* et cela principalement pour trois raisons:

- Le joueur oublie de se concentrer sur la compétition, il s'énerve au sujet de ce qui s'est passé et qu'il n'est plus possible de modifier ; son autocritique, si elle persiste, lui sape insensiblement le moral.
- Le joueur dévoile ses points faibles, il laisse apparaître qu'il s'est laissé déconcentrer et remonte ainsi, sans le vouloir, le moral de son adversaire.
- Ce n'est pas une question de vie ou de mort; dans le cadre de la compétition sportive, la première règle est et reste le respect de l'adversaire et de sa performance: c'est ce qu'on appelle le fair-play.

Les *signes de faiblesse* les plus fréquents, dans les sports de raquette sont:

- jurer
- secouer la tête, la laisser tomber
- laisser mollement pendre sa raquette
- gesticuler
- accuser l'adversaire d'un jeu déloyal et chanceux
- se critiquer soi-même de manière exagérée

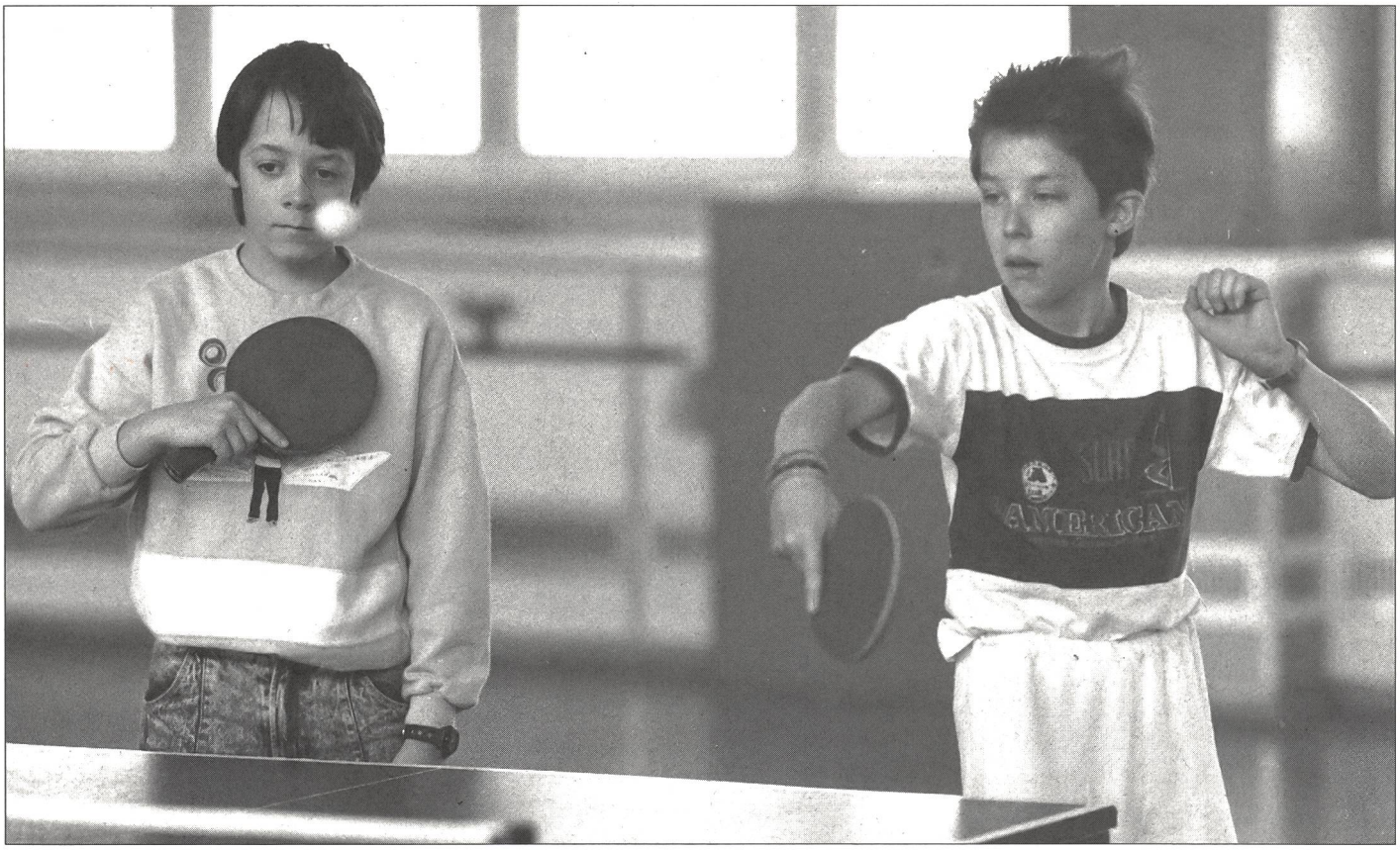
Il convient de *travailler dur, à l'entraînement,* les éléments qui doivent être maîtrisés et contrôlés en compétition. Si vous voulez que vos joueurs améliorent leur maîtrise de soi et leur faculté de concentration, vous ne sauriez tolérer de tels signes de faiblesse pendant l'entraînement. Discutez avec eux, joueurs, de l'importance d'une attitude positive et exigez, de leur part, *l'autodiscipline* indispensable. On n'obtient rien sans efforts et la promesse souvent entendue: «Je saurai faire l'effort nécessaire en compétition», n'est rien d'autre qu'une très mauvaise excuse!

Retour au calme

L'alternance des phases de tension et de détente correspond à un besoin primordial de notre corps. En raison du déluge de stimuli auxquels ils sont soumis, les enfants souffrent souvent, aujourd'hui, d'un état de stress permanent. Il faut donc leur offrir des occasions de se détendre. Plus l'excitation et la tension sont grandes à l'entraînement, plus il est important que celui-ci se termine dans le calme et la détente. Voici quelques possibilités de retour au calme: stretching sur un fond musical relaxant; jogging en toute décontraction ; exercices de relaxation en musique (contracter et relâcher alternativement certains groupes de muscles, se représenter des situations ou des paysages reposants, etc.)

Prise en compte de l'entourage

Avez-vous parfois l'impression de prêcher dans le désert? Si c'est le cas, cherchez-vous des alliés! Il est parfaitement normal que, dans le cadre étroit de l'entraînement, lequel peut en outre connaître de fortes variations, vous ne puissiez exercer qu'une influence assez limitée sur les jeunes. Cherchez alors le contact avec les parents, organisez des soirées de parents, des séances d'entraînement «portes ouvertes» (en y intégrant ces derniers!), renseignez-vous sur leurs désirs, leurs difficultés et leurs objectifs. Toutefois, l'influence parentale diminuant avec l'âge, il vous faudra bientôt trouver de nouveaux alliés comme, par exemple, les autres membres du club, le comité, des joueurs d'élite étrangers au club, des entraîneurs invités, etc. ■

2e tournoi national J+S de basketball les 4 et 5 juin 1994, à Kreuzlingen

L'Office cantonal des sports de Thurgovie ainsi que les clubs de basket du canton avec, à leur tête, le «STV Gymnastica Basketball Kreuzlingen» organisent, pour la deuxième fois, un tournoi national au bord du lac de Constance. Il est ouvert aux jeunes de 14 à 20 ans faisant partie de clubs affiliés à la FSBA ou de clubs scolaires. Parmi les 50 équipes attendues, on compte sur une nombreuse participation de la Suisse romande et du Tessin. Les formulaires d'inscription peuvent être obtenus auprès de l'Office cantonal des sports de Thurgovie (téléphone 054 24 25 21).
Délai d'inscription: 20 avril 1994.
Pour tout autre renseignement, s'adresser à Patrick Baumann, Schwertgasse 1, 9000 Saint-Gall, tél. 071 25 43 04.