

La peur de flancher

Autor(en): **Gautschi, Roland**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 3

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996027>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Freins mentaux et sport de haut niveau

La peur de flancher

En compétition, les athlètes n'ont d'autre choix que d'abattre leurs cartes. Mais, l'heure de vérité arrivée, sont-ils capables de jouer leur va-tout? Telle est la question examinée par une enquête réalisée dans le sillage des Jeux olympiques de Sydney.

Roland Gautschi

On reproche souvent aux sportifs suisses de flancher au moment décisif et de passer à côté de la performance attendue. A travers son enquête, Jürg Schmid, psychologue à l'Université de Zurich, n'a pas cherché à confirmer ou à démentir cette théorie. Son but? Cerner les principaux «obstacles» qui font trébucher nos champions sur la voie escarpée du succès. Pour ce faire, il a questionné 84 sportifs – 33 femmes et 51 hommes – issus de 16 disciplines différentes.

Problèmes «féminins», problèmes «masculins»

Son étude met en évidence des différences entre hommes et femmes. Mais, contrairement à ce que l'on pourrait croire, les faiblesses constatées chez les premiers n'ont rien de «typiquement» masculin, pas plus que celles observées chez les secondes ne sont spécifiquement féminines. En fait, ce sont plutôt les hommes qui souffriraient d'un «manque de confiance en soi» ou de «pensées et sentiments inhibiteurs», alors que les femmes se plaignent d'être crispées en compétition ou, plus souvent, de rencontrer des problèmes de motivation. Tout compte fait, hommes et femmes affichent à peu près la même solidité sur le plan mental.

Difficultés rencontrées le jour de la compétition ou durant la compétition

- 1 Peine à se motiver
- 2 Manque de plaisir à concourir
- 3 Baisse de concentration
- 4 Manque de confiance en soi
- 5 Problèmes de santé
- 6 «Trac» pendant la compétition
- 7 Manque de soutien de la part de l'équipe
- 8 «Crispation» pendant la compétition
- 9 Déstabilisation due à des incidents mineurs
- 10 Blessure
- 11 Pensées et sentiments inhibiteurs
- 12 Peur de craquer
- 13 Conditions de compétition difficiles

Source: Schmid, J.: Mentale Schwierigkeiten im Schweizer Hochleistungssport: Eine Bestandesaufnahme mentaler Schwierigkeiten von Schweizer Athleten/-innen in Sydney 2000. Universität de Zurich, psychologie appliquée.

Le «trac» toujours au rendez-vous

En comparant les jeunes sans expérience et leurs aînés plus avertis, Jürg Schmid a constaté que les seconds avaient autant le trac que les premiers, sinon plus. Les plus jeunes ont, quant à eux, moins de «plaisir à concourir» et souffrent davantage d'un «manque de confiance en soi». Du point de vue mental, ils sont confrontés, comme on pouvait s'en douter, à une pression globale plus forte que leurs aînés. Mais l'étude n'a pour autant pas permis de déterminer que les sportifs expérimentés (ayant participé à plusieurs grandes manifestations) disposent d'une meilleure résistance mentale.

m

Des freins dans la tête

Le graphique ci-contre illustre les différents freins mentaux sur les plans quantitatif (axe X) et qualitatif (axe Y); il tient compte des déclarations faites par l'ensemble des sportifs interrogés. Concrètement, plus le point rouge se situe haut dans le graphique, plus le frein mental correspondant est handicapant pour l'athlète et plus le point est à droite, plus le frein est fréquemment ressenti.

Peu d'athlètes ont affirmé avoir eu de la «peine à se motiver» ou manqué de «plaisir à concourir», le contraire aurait d'ailleurs été étonnant de la part de sportifs participant aux Jeux olympiques. Le fait d'être crispé pendant la compétition ou la peur de flancher sont deux freins jugés plus handicapants qu'une blessure par exemple. Il semble par ailleurs que la capacité à gérer le stress de la compétition joue un rôle déterminant dans le dépassement de soi. Cette constatation est intéressante, car elle met en lumière une facette de l'entraînement à laquelle on accorde peut-être encore trop peu d'attention: l'entraînement mental ou psychologique, plus particulièrement pendant la compétition et durant la période qui la précède directement.

