

Aspect psychologique

1. L'entraînement mental	1
2. Les qualités cognitives	6
Contenu d'entraînement	

1. L'entraînement mental

Avoir de la détermination, prendre des risques, montrer de l'agressivité, être solidaire dans le jeu ou, au contraire, baisser les bras après chaque duel perdu, manquer de volonté, douter de soi-même, avoir peur de tirer au but, manquer de concentration, sont des attitudes mentales que l'on constate chez les joueurs tant durant le match que durant l'entraînement. Les attitudes mentales négatives ont pour conséquences de diminuer la performance, de ralentir l'apprentissage et la progression des joueurs. Les joueurs de classe se différencient des bons joueurs moyens par une meilleure gestion de leur mental. La force du mental est une pièce maîtresse de leur talent.

Comme les autres composantes de la performance (technique, tactique, athlétique), l'aspect psychologique peut-être développé et consolidé aussi bien sur le terrain que par un travail mental spécifique.

Le but de l'entraînement mental

- Il vise à améliorer les attitudes mentales d'une part et, d'autre part, à favoriser l'amélioration des composantes de performance par le biais de techniques utilisant les caractéristiques et les ressources de notre cerveau.

Dans ce chapitre, avant de proposer un contenu d'entraînement sur le terrain, nous présentons une liste des attitudes mentales qui influent sur la performance.

Les attitudes mentales qui peuvent être améliorées

Concentration, attention, rigueur

- L’art de traiter la bonne information au bon moment
- Focaliser son attention et la maintenir
- Pouvoir rester concentré longtemps
- Ne pas faire de fautes techniques grossières

Le contrôle de soi

- Résistance aux provocations
- Maîtrise personnelle dans les moments difficiles
- Capacité à réagir en fonction de l’évolution du score
- Solidité psychique

Confiance en soi

- Se sentir capable de “déplacer une montagne”
- Lucidité
- Conscience de sa propre valeur
- Bonne estime de soi

Résistance au stress

- S’adapter aux circonstances
- Jouer à son meilleur niveau lors de match à gros enjeu
- Maîtriser les peurs, gérer les émotions

Agressivité

- Aptitude au duel, virilité
- Volonté de s’imposer physiquement, engagement physique
- Esprit de compétition
- Cran, courage

Prise de risques

- Imagination, créativité, spontanéité
- Capacité à débloquent des situations difficiles
- Oser tenter des “choses”

Endurance psychologique

- Capacité à répéter des efforts, constance dans l’effort
- Détermination, obstination, volonté
- Persévérance malgré les échecs
- Résistance à la fatigue
- Dépassement de soi

Compétitivité

- Capacité de surpassement, combativité
- Volonté de prendre le dessus sur son adversaire direct
- Volonté de gagner
- Passion de la compétition
- Goût du combat

Jouer pour l’équipe

- Refus des attitudes individualistes
- Sens de l’abnégation
- Primauté permanente du collectif
- Coopération, solidarité
- Communication

Motivation élevée, accomplissement personnel

- Volonté de réussir, de faire des sacrifices
- Passion du football
- Accord entre ses possibilités et ses performances

Chercher à progresser

- Vouloir apprendre
- Se remettre en question
- Travailler ses points faibles
- Ne pas se satisfaire de l’acquis
- Aller au bout de ses possibilités

L'entraînement des attitudes mentales

On constate chez les jeunes talents, et même chez les futurs professionnels, que les lacunes se situent souvent au niveau du mental. Par un travail régulier et répété à l'entraînement, on peut espérer progresser sur ce plan comme dans les autres domaines dans des proportions qui restent cependant à définir. En effet, certaines lacunes mentales (manque d'agressivité par exemple) semblent parfois inhérentes à la personnalité de l'individu et ne peuvent guère être améliorées dans le contexte habituel du coaching. On sollicite alors l'aide d'un psychologue sportif.

Lors d'entraînement, selon le cycle et le type de séance, l'entraîneur peut donner des priorités aux attitudes mentales. Il a la possibilité d'associer un objectif mental aux autres objectifs d'entraînement tout en conservant ses exercices habituels.

Exemple : a) Jeu de démarquage 5:5 avec 2 jokers. On précise l'objectif mental (concentration, communication) et on apporte des consignes particulières pour augmenter le niveau de concentration, de lucidité et pour améliorer la communication entre les joueurs.

b) Jeu 9:9 sur deux buts avec 2 gardiens. Durée 30'. A dix minutes de la fin, le résultat est de 3:2 pour l'équipe "bleu". On peut provoquer le mental de l'équipe "jaune" (compétitivité, contrôle de soi, solidarité) qui joue à 10:8 et qui cherche à tout prix à remonter le résultat. L'équipe "bleu" résiste au stress, gère la pression, joue encore plus en équipe pour conserver son avantage.

c) Les exercices de condition physique à intensité comportent souvent un aspect mental évident : volonté, agressivité, résistance à la fatigue, dépassement de soi (endurance psychologique).

Autres associations d'objectifs :

- Travail technique et : concentration, lucidité, confiance en soi
- Travail tactique et : vouloir apprendre, jouer pour l'équipe, rigueur dans les consignes
- Duel 1:1 et : agressivité, goût du combat, volonté
- Formes jouées pour la concentration et : prise de risque, détermination, contrôle de soi, créativité
- Etc.

Ce n'est donc pas le jeu ou l'exercice qui est le plus important, mais le coaching de l'entraîneur, qui "sent" le bon moment pour identifier l'origine "mentale" à la base de la non-réussite de l'activité ou de la baisse de motivation.

Exemple : • Manque d'engagement et de combativité dans une forme jouée :

- Donner des consignes pour favoriser les duels, pour augmenter le rythme de jeu.
- Valoriser les buts marqués.

• Baisse d'attention :

- Augmenter la difficulté de la tâche ou au contraire la diminuer pour favoriser la réussite.
- Changer d'exercice ou d'activité.

Les techniques d'entraînement mental

Pour optimiser son intervention, l'entraîneur pourra aussi s'appuyer sur des techniques d'entraînement mental direct, comme des mots-clés forts, des choix d'objectifs plus réalistes et plus concrets. Ou alors d'autres moyens, comme la relaxation, la visualisation créatrice, l'évaluation des performances, etc.

Les mots-clés

Mots possédant de fortes charges émotionnelles (plus efficaces qu'un discours).

Exemple : AGRESSIF, DYNAMIQUE, PERCUSSION, RISQUE, CALME, CONTRÔLE, DISCIPLINE.

L'imagerie mentale

Technique d'entraînement virtuel. S'inspirer des techniques de visualisation créatrice. On développe la capacité à générer des images précises, claires et contrôlables.

Image mentale → Image d'une panthère pour un joueur qui veut développer sa vivacité et sa souplesse.
→ Image du geste technique d'un grand joueur que l'on veut imiter.

La fixation d'objectifs

Les objectifs, pour être efficaces, doivent être clairs, précis, réalistes, évaluables.

La clarté dans les objectifs favorise la réussite de toutes les activités d'apprentissage et d'entraînement

→ objectifs fixés par l'entraîneur, mais négociés avec le joueur.

Exemple : Marquer 15 buts durant la saison / Jouer 10 matches avec l'équipe professionnelle.

Les affirmations positives

Le cerveau peut mémoriser des expériences sensorielles et motrices. La négation ne fait que renforcer la probabilité d'apparition du comportement que l'on veut éviter.

Exemple : Il ne faut pas perdre ce soir. → Il faut gagner ce soir !

L'évaluation des performances

Il est important de savoir analyser ses performances pour mettre en relief les aptitudes bien maîtrisées et les situations ou événements continuant à poser problème :

- Evaluation par feed-back externe (par l'entraîneur)
- Evaluation par feed-back interne (par auto-évaluation)

Exemple : Analyser par vidéo la performance du dernier match pour en tirer les enseignements avec l'entraîneur.

La mission

Rôle que l'entraîneur confie au joueur pour optimiser le collectif :

- Mission sur le terrain mais aussi à l'extérieur
- Engager les joueurs, les responsabiliser

Exemple : En cas de contre-performance collective, l'entraîneur mandate le capitaine et les leaders de l'équipe d'organiser une réunion avec les joueurs dans le but de permettre à chacun de s'exprimer librement.

Les techniques de relaxation et d'énergisation

Elles permettent de moduler le niveau d'intensité :

La relaxation : – diminue le niveau d'intensité.
– facilite la récupération physique et mentale.
– favorise le calme, la visualisation, l'attention.

L'énergisation : – augmente le niveau d'intensité.
– est très utile à l'entraînement.

L'entraînement autogène, la sophrologie, le yoga sont des méthodes de relaxation très connues dans le sport de haut niveau et conseillées à titre individuel.

En conclusion

Le développement et l'amélioration des attitudes mentales peuvent déjà commencer avec les jeunes en âge de préformation. Par des règles et des consignes aux joueurs lors des entraînements, on peut solliciter le développement du mental. On sait que le problème mental est souvent une affaire personnelle, c'est pourquoi la progression ne peut se faire que grâce à un travail spécifique individuel.

“L'art de la concentration est primordial dans tout ce que l'on entreprend : ICI et MAINTENANT, TEL EST LE PRINCIPE.”

Yannick Noah

Des exercices pour entraîner les attitudes mentales vous sont proposés avec le contenu d'entraînement à la fin du chapitre.

2. Les qualités cognitives

Savoir lire le jeu, avoir une bonne vision périphérique, voir plus vite et être plus rapide dans les choix de jeu c'est faire preuve d'un bon sens tactique, qui caractérise les grands joueurs et repose sur les qualités cognitives, base de la culture tactique, de la lecture du jeu.

Définition

Les qualités cognitives sont les prédispositions qui permettent à un joueur motivé et engagé de percevoir des situations par le biais du processus d'acquisition de connaissances (attention/concentration/perception/anticipation). C'est donc tout ce que l'intelligence permet de comprendre pour mieux exploiter une situation, une action donnée, par exemple. On peut dire qu'elles sont le fondement du comportement tactique, comme les capacités de coordination sont à la base de la technique.

“L'intelligence est à la base du joueur moderne, surtout pour jouer dans les modules tactiques d'aujourd'hui qui demandent polyvalence et grande collaboration avec les autres joueurs. La vitesse de pensée, l'attention, la concentration et la compréhension du jeu sont les facteurs importants dans le jeu.”

Fabio Capello

Pour mettre en œuvre les capacités cognitives

La prise de conscience, d'une part, et la connaissance de son propre fonctionnement cognitif, d'autre part, jouent un rôle déterminant dans la mise en œuvre des capacités cognitives. Elles permettent de planifier l'action.

a) Réussir et comprendre

Le contrôle et la régulation des activités cognitives supposent que le joueur peut d'une manière ou d'une autre avoir conscience de ses propres processus cognitifs; cela revient à se demander comment le savoir se construit à partir du savoir-faire car, au commencement, est l'action. Le grand spécialiste de la psychologie du développement, Jean Piaget, distingue réussir et comprendre de la manière suivante :

“Réussir c'est comprendre en action une situation donnée à un degré suffisant pour atteindre les buts proposés; comprendre c'est réussir à dominer en pensée les mêmes situations.”

Jean Piaget

Dans le développement de l'enfant, celui-ci (au niveau pré-opératoire) réussit des tâches matérielles sans en maîtriser la compréhension. Plus tard (au niveau opératoire), il peut se représenter ses actions en pensées, il peut les décrire de façon coordonnée, il peut anticiper une courte séquence de mouvements. Au dernier palier (niveau formel), il est en mesure de comparer des démarches différentes, d'envisager différentes hypothèses causales, ce n'est plus l'action qui est à l'origine de la compréhension d'un événement, mais la compréhension qui commande l'action. Les actions sont ainsi dirigées par un plan. C'est à ce niveau-là seulement que l'on est capable de maîtriser les aspects tactiques du football à 11, sur un terrain de dimensions normales. D'où l'importance du processus d'apprentissage tactique chez les jeunes.

b) La métacognition (connaître ce qu'on connaît)

La métacognition désigne la connaissance que le sujet a de ses propres connaissances et le contrôle qu'il exerce sur son propre système cognitif; elle peut être relative aux personnes ("j'ai une bonne capacité tactique"), aux tâches ("faire une tête plongeante m'est difficile"), aux stratégies ("comment puis-je résoudre ce problème ?").

Dans une première phase de cette expérience métacognitive, le sujet a le sentiment que quelque chose est difficile à percevoir, à comprendre, à rappeler, à résoudre. C'est dire qu'il y a quelques précautions à prendre dans l'enseignement des qualités cognitives pour qu'elles soient réellement porteuses d'efficacité dans l'activité sportive. En particulier, il faut qu'elles se schématisent et s'automatisent.

Les mots-clés du processus cognitif

• **La perception**

Acte premier d'une action individuelle. Il s'agit de la prise d'informations visuelles consécutive à une situation de jeu. Meilleure est l'analyse plus juste est la décision.

- Dans toute situation de jeu, le joueur doit se poser deux questions au niveau de la perception :
- où dois-je regarder ?
 - que dois-je regarder ?

Ce qui suppose qu'il faut toujours avoir la tête levée dans le jeu.

• **L'anticipation**

"La capacité de prévoir, de supposer ce qui va arriver. C'est la partie analytique qui suit la prise d'informations. Elle dépend des éléments perçus et précède la décision de jeu, et est à la base du sens de placement des défenseurs."

Laurent Blanc, Equipe de France

• **La vision périphérique**

L'action de voir le plus d'éléments possibles et le plus loin possible, grâce à une vision englobant une grande surface de jeu.

• **Lire le jeu**

Action d'appréhender toutes les informations possibles contenues dans le jeu, de les comprendre et d'agir avec justesse.

La maîtrise des qualités cognitives c'est souvent "le détail" qui fait la différence dans les choix tactiques.

L'entraînement des qualités cognitives (sens tactique)

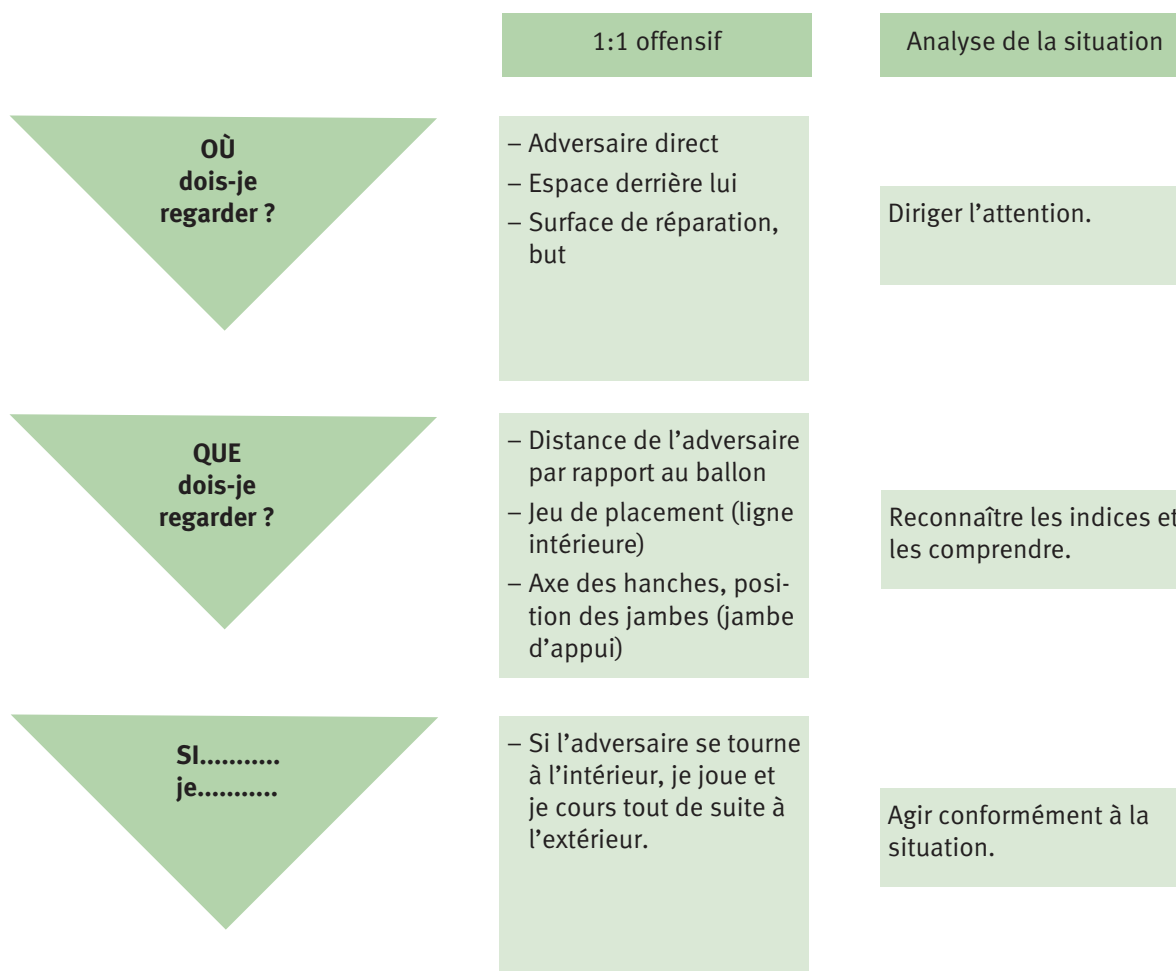
Le but de l'amélioration des qualités cognitives est d'acquérir une meilleure capacité tactique pour répondre vite et correctement aux événements d'un match. L'entraînement est avant tout le fait d'acquérir des expériences, donc des connaissances nouvelles plus larges et réelles du jeu, par l'accumulation de diverses situations de jeu développant la réflexion et le savoir tactique. Dans ce sens, les situations d'entraînement tactique ou technico-tactique proposées doivent permettre au joueur d'accéder à ses capacités cognitives par l'élargissement des contenus d'entraînement (ne pas toujours faire la même chose), d'où l'importance du coaching actif.

Les entraîneurs qui veulent accorder une plus grande importance aux processus cognitifs, notamment la perception et l'anticipation dans l'entraînement, doivent connaître le contenu des situations de jeu. C'est la raison pour laquelle ils doivent savoir ce qui doit être perçu exactement et à quel moment pour que la performance désirée soit possible.

Les joueurs, quant à eux, doivent apprendre à s'orienter précisément dans toutes les situations de jeu et ainsi agir conformément à la situation donnée.

Dans ce but, le jeu et ses situations doivent être encore plus entraînés et analysés.

Exemple : de la stratégie de perception



Dans le coaching

Il faut que les entraîneurs sachent attirer l'attention des joueurs sur les éléments porteurs d'informations (ballon, position de l'équipe et des adversaires, etc.) et proposer des clés d'interprétation et de comportement.

Toutefois, il est nécessaire que les joueurs cherchent par eux-mêmes les informations et trouvent les solutions. Les découvertes personnelles du joueur ont souvent plus d'effet que les explications de l'entraîneur.

Il est donc question ici d'entraînement par découverte, par découverte guidée, par initiation (observer le jeu, les attitudes des grands joueurs).

Exemple : Laisser jouer sans interrompre le jeu.

- Puis questionner le(s) joueur(s) sur le(s) problème(s) rencontré(s).
- Encourager les joueurs à trouver par eux-mêmes les solutions.

- Les formes jouées libres, à consignes, à thèmes, dirigées, et les situations technico-tactiques sont les formes d'entraînement pratiques utilisées pour le développement des qualités cognitives.
- L'âge, le niveau technique, le niveau d'apprentissage, les expériences du joueur sont les critères à respecter dans l'enseignement des qualités cognitives.
- On développe ces qualités dès le plus jeune âge, et notamment par tous les jeux collectifs que pratiquent les jeunes (du jeu sans ballon "chasseurs-voleurs", basket-ball, football de rue, etc. au football réel).

→ Un joueur peut avoir un sens tactique très développé mais, par carences psychomotrices et techniques, être limité et freiné dans la justesse de ses choix.

Nous proposons dans les contenus d'entraînement annexés quelques formes jouées pour optimiser l'amélioration des qualités cognitives et des attitudes mentales.