

LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

Comment faire progresser une équipe de foot pour l'amener à de meilleurs résultats ?

Dans l'entraînement d'une équipe de football, la psychologie du sport est un outil fondamental. Elle nous sert à analyser en profondeur le rôle de tous les facteurs qui créent l'environnement de l'enfant pratiquant ce sport. Le comportement des parents, les méthodes des entraîneurs et l'attitude des enfants sont les piliers qui conduisent au succès ou à l'échec de l'équipe.

Concrètement, comment faire ? Voici quelques pistes qui ont fait leurs preuves pour la progression d'une équipe de jeunes.

Au début de l'entraînement, le coach invite le groupe à revenir sur le match précédent. Il relève les erreurs qui ont été commises pour les analyser et voir comment y remédier. Il est important que le coach capte l'attention des joueurs et veille à leur écoute. Par exemple, il a observé qu'un joueur a perdu sa concentration en début de match, soit lors du stress précompétitif, ou bien parce que l'arbitre a fait un choix qu'il a jugé anormal pendant le match. Le joueur était tellement énervé et négatif qu'il a commis des erreurs, causant un but pour l'équipe adverse. L'attention du joueur était dirigée vers des événements et des pensées qui ne sont pas en rapport avec l'action.

Pour que les joueurs acceptent les remarques, le coach les formule sans agressivité pour qu'elles ne soient pas prises comme des reproches mais comme une occasion de progresser. C'est aussi l'occasion de relever ce qui a bien fonctionné et de féliciter les joueurs qui ont bien participé durant le match.

Le coach valorise les joueurs en leur confiant des responsabilités, par exemple celle de mener l'échauffement. Pendant ce temps-là, il peut préparer des exercices en vue du match qui va suivre.

Vient ensuite le moment de lancer la production. Les joueurs sont amenés à entraîner leurs aptitudes mentales. La répétition des exercices développe la concentration. Grâce à la correction de ses erreurs, le joueur acquiert plus de confiance en lui. Progressivement, le stress va diminuer, laissant la place au désir de bien jouer ensemble pour gagner.

Vient le moment de clôturer l'entraînement par des coups-francs et des penaltys. La réussite met le joueur dans une énergie positive qu'il a envie de partager avec ses parents, dans le public ou avec le coach, ce qui nourrit la relation avec ce dernier.



Quand l'équipe a bien travaillé sur le terrain, le coach peut préparer des techniques précises pour progresser vers une étape supérieure. En voici trois.

» **L'IMAGERIE MENTALE.** Cette technique consiste à se représenter mentalement un geste, une situation, une expérience pour la reproduire. Tous les sens peuvent être mobilisés. Ainsi, une image peut être visuelle : je me vois shooter dans la balle. Elle peut aussi être auditive : je m'imagine le bruit de la frappe de balle. La création d'une image mentale combinée à l'entraînement permet d'optimiser l'apprentissage et la performance. C'est une habileté mentale, une capacité qui se développe et s'entraîne.

» **MODIFIER LES MAUVAIS AUTOMATISMES.** Pour faire disparaître une mauvaise habitude, il faut en créer une bonne qui va la remplacer. Le joueur a une résistance naturelle au changement. Remplacer les automatismes qui nuisent au joueur par des réflexes plus profitables influence directement le niveau de succès.

» **AUTO-BILAN.** Pendant l'entraînement, le coach observe chaque joueur et évalue ses aptitudes suivant différents critères : fluidité des gestes, relâchement mental, oser attaquer, motivation, gestion du stress, capacité de concentration générale, esprit combattif et relation avec le coach.

Progresser, ce n'est pas seulement améliorer la technique et les résultats. C'est aussi progresser dans le plaisir de jouer ensemble. Ce type de sport n'est pas seulement bénéfique pour la santé physique. Il est aussi bienfaisant pour la santé mentale et pour les relations humaines. C'est un moyen de s'inscrire dans le collectif.

Alem Abdelkader