

Entraînement psychologique: Créer les dispositions favorables

L'entraînement psychologique consiste à agir de manière précise et contrôlée sur les composantes psychiques de la performance. Celles-ci contribuent à la stabilité émotionnelle et à la force mentale du sportif.



Des émotions positives facilitent le processus d'apprentissage.

Vu que le cerveau apprend de manière inconsciente et continue (apprentissage implicite), il est très important de planifier sciemment cet entraînement. D'un point de vue purement physiologique (et très simplifié), l'apprentissage passe par la mise en réseau de cellules nerveuses. Ces connexions sont le produit de répétitions et sont favorisées à partir du moment où l'apprenant peut partir de ses propres connaissances ou d'éléments connus.

Si le sportif ressent des émotions positives, les zones du cerveau significatives pour les contenus d'apprentissage seront activées. Cela signifie que l'apprentissage est facilité si le sportif (et l'entraîneur) parviennent à créer les dispositions favorables au bon déroulement de ce processus. S'il ressent des émotions négatives, ce sont celles gérant les réactions de stress et de peur qui seront activées. Dans ce dernier cas, les conditions ne seront pas propices à un apprentissage stable.

A tout âge et à tout niveau

Le sportif qui désire optimiser sa stabilité émotionnelle et sa force mentale doit, selon l'objectif, le genre d'apprenant, la situation ou l'état de la planification saisonnière, appliquer une ou plusieurs méthodes. Toutefois, pour de nombreuses méthodes de l'entraînement psychologique, il s'agit essentiellement d'une variation des trois techniques fondamentales que sont la visualisation, le monologue intérieur et la régulation de la respiration.

Que veux-je améliorer?	Comment? 3 techniques fondamentales		
	Visualisation	Monologue intérieur	Respiration
· Motivation · Confiance en soi · Se concentrer · Percevoir et traiter · Canaliser la psyché · Maîtriser la volonté · Anticiper · Communiquer · Tactique et stratégie			

Systématisation de l'entraînement psychologique: Que convient-il d'améliorer et comment? (tiré de: Birrer, Ruchti, Morgan, 2010, p. 13)

Ces trois méthodes peuvent être mises en œuvre dès l'enfance et jusqu'à l'âge adulte, dans le but d'améliorer de manière consciente et ciblée les composantes psychiques de la performance et, par conséquent, d'influencer positivement les dispositions du sportif le jour de la compétition. Etant donné qu'un esprit actif et sain aide à prévenir les maladies, respectivement à supprimer leurs causes – p. ex. le stress, les déséquilibres hormonaux –, il est également recommandé de recourir à ces méthodes de l'entraînement psychologique dans le sport de santé et/ou de loisirs.

Source: Di Potenza, F., Mühlenstädt, L. (2010). Psyché. «mobile» 5/10, 28-36



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO