

Entraînement psychologique: Évaluez vos connaissances!

Ce test permet au sportif de vérifier ses connaissances de l'entraînement psychologique.

A chacune des sept études de cas correspond une technique, respectivement un exercice présenté dans le thème du mois «[Entraînement psychologique](#)». Bonne chance (solutions en bas à droite)!

Étude de cas 1: L'équipe d'unihockey a énormément investi dans la préparation du championnat suisse. Le jour J, tous les joueurs sont assis dans les vestiaires et essaient de visualiser leur objectif. L'entraîneur parle, les joueurs ferment les yeux et «voient défiler» les images évoquées: les buts qu'ils vont marquer collectivement, la joie des supporters qui donne encore plus de confiance en soi et qui amène encore plus de goals, le coup de sifflet final et le titre national, les applaudissements, la fête, la coupe et les photos dans les journaux.

Technique/Exercice:

Étude de cas 2: Une gymnaste s'apprête à débiter un concours important dans une demi-heure. Elle est très nerveuse, car beaucoup de personnes se sont déplacées pour la soutenir. Elle est convaincue qu'elle n'a pas droit à l'erreur. Elle doit absolument se calmer dans les plus brefs délais si elle entend reproduire une performance à la hauteur de ses ambitions. Elle cherche une place tranquille à l'abri des regards et applique l'exercice jusqu'à ce qu'elle se sente capable de maîtriser sa nervosité.

Technique/Exercice:

Étude de cas 3: Une joueuse de tennis peine à trouver son service. Elle voudrait améliorer techniquement le déroulement du geste. Elle décide de recourir à une méthode d'entraînement psychologique. Pour cela, elle a individualisé avec son entraîneur les points sensibles de chaque phase du mouvement et y a associé des mots représentatifs. Avant de commencer la séance dédiée au service, elle retrace à voix basse le déroulement du geste, relève ses sensations et les points clés auxquels elle s'attache.

Technique/Exercice:

Étude de cas 4: Volleyball. Le joueur central a pour tâche de contrer les attaques adverses grâce à de bons blocs. En priorité, il est responsable des attaques qui viennent du milieu. Mais si le smash vient des côtés, il se doit de soutenir le bloc extérieur en se déplaçant rapidement sur le côté. Le joueur en question s'acquittera de sa tâche défensive seulement s'il a reconnu assez tôt de quel côté viendra l'attaque. En l'espace de quelques dixièmes de secondes se jouent des processus complexes de perception et de prises de décision.

Technique/Exercice:

Étude de cas 5: Un sprinter (100 mètres) doit se présenter au départ dans 30 minutes. Il attend à la chambre d'appel située dans les entrailles du stade. Il se sent dépourvu d'énergie, les jambes très lourdes. Cet état n'est pas idéal dans l'optique d'une performance de pointe. Il faut qu'il trouve un moyen de retrouver ses sensations. Il pratique une respiration profonde, jusqu'à ce que son énergie revienne.

Technique/Exercice:

Étude de cas 6: Demi-finale de la coupe suisse de football: une équipe de deuxième division rencontre le champion suisse en titre. Certains titulaires manquent à l'appel suite à des blessures. Un jeune joueur est alors convoqué pour pallier les défections. Il sait qu'il va tout à coup se retrouver face à son idole. Il est déstabilisé et ne sent pas vraiment «le truc». Avant l'échauffement, il s'isole et recourt à une technique d'entraînement psychologique. Il répète plusieurs fois la phrase «Je connais mes capacités». Cela lui redonne confiance et lui apporte la sérénité intérieure. Maintenant il se réjouit du match!

Technique/Exercice:

Étude de cas 7: Une patineuse s'apprête à entrer sur la glace pour ses premiers championnats d'Europe. Sa nervosité augmente avec la présence du nombreux public. Elle décide alors d'appliquer un exercice pour se présenter dans l'arène de manière optimale. Elle s'assied dans un endroit calme et dirige son attention sur la tâche qui l'attend. Elle se focalise sur les éléments décisifs pour le déroulement du mouvement. Comme par exemple la pression de la lame sur la glace, la tension musculaire qui précède le saut, le sourire de circonstance à l'adresse des juges, etc.

Technique/Exercice:

Solutions:

1. Visualisation / Esprit gagnant
2. Régulation de la respiration / Retour sur terre
3. Monologue intérieur / Moins c'est mieux
4. Visualisation / Maintenant ou jamais!
5. Régulation de la respiration / Le plein d'énergie
6. Monologue intérieur / Je sais, ce que je vauxi!
7. Visualisation / L'essentiel dans le viseur