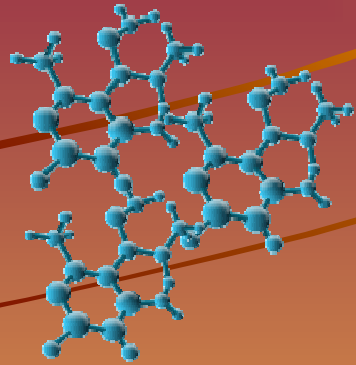


*LA PSYCHOLOGIE  
DANS  
L'ENTRAINEMENT DU  
SPORTIF*



## ➤ Définition

## ➤ Activation et performance sportive

- activation

- Interactions sur la performance

- La personnalité agit sur activation/  
performance

- Régulation du niveau d'activation

## ✦ **MOTIVATIONS**

- **Motivation de l'accomplissement**
- **Différenciation des buts motivationnels**
- **Motivation**

## ✦ **FIXATIONS DE BUTS**

- **Intérêts de fixer des buts**
- **Difficultés buts et performances**
- **Buts**

## ➤ **ESTIME DE SOI ET PERFORMANCE**

## ➤ EMOTIONS

- ANXIETE ET STRESS
- FRUSTRATION ET AGRESSIVITE

## ➤ PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

- REPETITION MENTALE
- SOPHROLOGIE
- AUTRES METHODES

# DEFINITION

- La psychologie est l'étude des comportements
- La sociologie et la psychologie sont interdépendants
- La PSYCHOLOGIE DANS L'ENTRAINEMENT PERMET DE COMPRENDRE L'ACTIVITE COMPORTEMENTALE INHERENTE A L'ACTIVITE PRATIQUEE.
- Elle peut se décomposer en psychologie de l'apprentissage, de la motivation ou des émotions

ACTIVITE SPORTIVE /  
ENTRAINEMENT / COMPETITIONS /  
LOISIRS

DEVELOPPEMENT DE  
COMPORTEMENTS


ETUDE COMPORTEMENTS =  
PSYCHOLOGIE

recherche scientifique (suivant des critères, établir des modèles et théories), pour améliorer la compréhension des conduites des sportifs. Développer les bases de connaissances

l'intervention directe dans l'activité par les coaches, psychologues, préparateurs dans le but d'obtenir de meilleurs résultats. Dérives potentielles des méthodes sur des sportifs fragilisés par la compétition ...éthique

# Activation et Performance sportive

## **ACTIVATION =**

- degré d'activité de l'organisme
  - Contrôlé par « la formation réticulée à la base de l'encéphale.
  - Influence sur les processus Perceptifs, cognitifs ou moteurs
  - influencé par l'état affectif, Environnemental, niveau d'exigence de la tâche...
- 

**ACTIVATION BASSE** : liée à :  
Affects négatifs  
Donc ennui, échec, baisse de performance

**SEUIL D'ACTIVATION OPTIMUM**  
Activation et plaisir sont liés.  
Satisfaction , Performance

**ACTIVATION TROP HAUTE** :  
Facteur de stress, d'anxiété  
Donc baisse de performance, gestuelle dégradée, mental affecté

**PLUS LA TACHE EST COMPLEXE PLUS L'ACTIVATION EST BASSE**

LE NIVEAU D'ACTIVATION VARIE EN FONCTION DE L'ACTIVITE

LE NIVEAU OPTIMUM D'ACTIVATION PERMETTANT LA PERFORMANCE MAXIMUM SERA DONC DIFFERENT SELON L'ACTIVITE

HAUT NIVEAU D'ACTIVATION

FAVORABLE AUX ACTIVITES GLOBALES  
SOLLICITANT  
RAPIDITE ENDURANCE FORCE

DEFAVORABLE  
AUX ACTIVITES DE  
COORDINATION,  
CONCENTRATION,  
EQUILIBRE

# Régulation de l'activation

On pourrait croire que l'activation ne peut être que subit par le sportif

## BIO-FEED BACK

Relaxation, sophro, imagerie, musicothérapie, signaux sonores etc.



**REGULATION ACTIVATION :**  
Abaissement, augmentation  
de façon autonome

## Influence de la personnalité sur activation/performance

Personnalité Introvertie (réservé)	Personnalité extravertie (ouvert)
<p>Repli sur soi Éviter la confrontation Niveau activation élevé Comportement évitant les variations importantes d'activation trop brusques</p> <p>Plutôt sports individuels</p>	<p>Aller au contact des autres Niveau activation – élevés En deçà du seuil optimum qui procure donc maximum de satisfaction et forte efficacité Recherche permanente d'activation par mise à l'épreuve, confrontation, débat Sports individuels à conditions qu'ils procurent des sensations fortes et sports collectifs</p>

Vérification par l'expérimentation : la caféine chez les sujets extravertis augmente le niveau d'activation et la performance, et une dégradation chez les introvertis réceptifs (variation brusque de l'activation)

<p style="text-align: center;"><b>Moi faible</b></p> <p>Sensibles aux évènements, submergés facilement par les émotions</p>	<p style="text-align: center;"><b>Moi fort</b></p> <p>Constants dans la réaction émotive Se contrôlent efficacement</p>
<p style="text-align: center;"><b>Soumis</b></p> <p>Difficultés à s'affirmer Difficultés à se défendre</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dominant</b></p> <p>confiant dans leur capacité Initiative, combativité dans leurs projets et actions</p>

Un individu timide peut être leader dans son sport.

Un joueur agressif peut être très calme dans la vie quotidienne

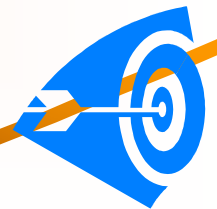
L'activité pratiquée va influencer directement sur le comportement

Tous les sports de haut niveau ne demande pas le même profil psychologique

Il existe un test de personnalité pour Sportif (Q.P.S de E. Thill) qui regroupe 16 traits de personnalités sur 4 domaines (motivation, activité, contrôle, relation).

*LA MOTIVATION*

*LES BUTS*





**DYNAMISE**

**A UN EFFET  
INTENSIFICATEUR  
SUR L'ACTION**

**ORIENTE VERS UN BUT**

**POUSSE A L'ACTION**

**ORGANISE**

**EVITE LA DISTRACTION**

MAINTIENT L'ACTION

# LA MOTIVATION

- Se traduit par le comportement adopté
- La constance ou la persévérance dans l'activité

## INTRINSEQUE

- bénéfice direct par Renforcement des compétences Et autodétermination.
- Recherche hédoniste de sensations

## EXTRINSEQUE

- récompenses, et sanctions,
- approbations verbales
- La poursuite de motifs extrinsèques Peut nuire à l'atteinte des motifs intrinsèques

## Motivation de l'accomplissement ou la volonté du sportif de faire preuve de sa compétence

### Compétence exo-référencée :

Le sportif est motivé par le fait de se sentir compétent car il a réalisé une meilleure performance que autrui

Il y a donc comparaison sociale

Motivation basée sur l'Ego

L'activité n'est plus un but en soi, mais un moyen d'accéder à un statut supérieur.

Buts non contrôlables, beaucoup de facteurs externes, anxiogène.

Accepte difficilement l'échec puisque tout est basé sur l'effort

Difficile sur le long terme à gérer

### Compétence endo-référencée

Le sportif cherche à atteindre des standards de performance indépendants d'autrui.

Des critères de progrès et de maîtrise personnelle

Considère le succès en terme de dépassement personnel et non de supériorité sociale

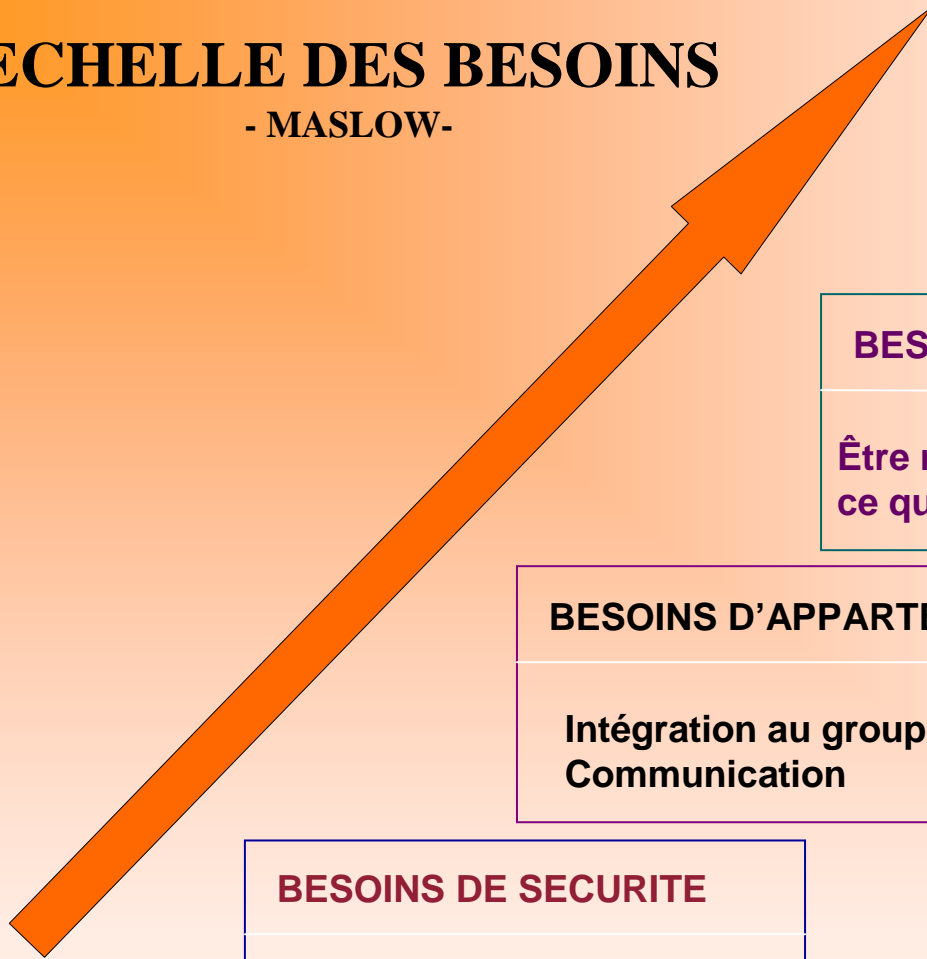
Buts flexibles

Contrôle

Pense que la tâche est liée à l'effort, donc l'habileté, donc que l'échec fait parti de l'effort

# ECHELLE DES BESOINS

- MASLOW -



**BESOINS DE REALISATION**

**Auto-accomplissement**

**BESOINS D'ESTIME**

**Être reconnu ou considéré pour ce que l'on est / fait**

Feed back

**BESOINS D'APPARTENANCE**

**Intégration au groupe  
Communication**

**BESOINS DE SECURITE**

**Protection  
Espace**

**BESOINS PHYSIOLOGIQUES**

**Manger, boire, dormir ...**

# FAIRE NAITRE ET MAINTENIR LA MOTIVATION

Quel est ton objectif ?  
Que veux-tu,  
Que recherches-tu ?

En quoi cet objectif est-il important  
pour toi ?  
Que va-t-il t'apporter ?  
Est-il réaliste ?

y-a-t'il des inconvénients à  
atteindre cet objectif ?

Cet objectif dépend-il que de toi ?  
Qu'est-ce qui dépend réellement de toi ?

Qu'est-ce qui pourrait  
t'empêcher d'atteindre cet  
objectif ?

Où te situes-tu par rapport  
à cet objectif ?

De quoi as-tu besoin pour  
l'atteindre ?

# Buts du sportif

## ➤ **UN BUT permet :**

- de canaliser l'attention
- de mobiliser et réguler l'effort du Sportif vers ce qu'il doit réaliser.
- de mobiliser son mental
- de fixer des objectifs (intermédiaires, finaux) pour la progression croissante
- permet de cibler les exercices de visualisation mentale

## ➤ **ATTEINDRE UN BUT**

- permet au sportif de répondre à ses critères de motivations et donne un mental positif
- permet de passer au but suivant
- permet au sportif de vérifier ses compétences et celles de son entraîneur

# Buts du sportif

## ➤ NE PAS PARVENIR AU BUT :

- Amotivation
- Démotivation, remet en question le « pourquoi », le « moi »
- engendre un « chaos cérébral » (questionnement, doutes,...), atteinte psychique.
- déception de l'entraîneur, parfois son remplacement pour rétablir la confiance de l'entraîné ;
- suivant la personnalité, baisses des aptitudes, burn-out (arrêt brutal et définitif de l'activité au Haut Niveau)

# Estime de soi

C'est l'expression d'une approbation ou désapprobation portée sur soi-même

L'estime de soi est liée à différents traits de personnalité.  
C'est un des fondamentaux du bien-être psychologique.

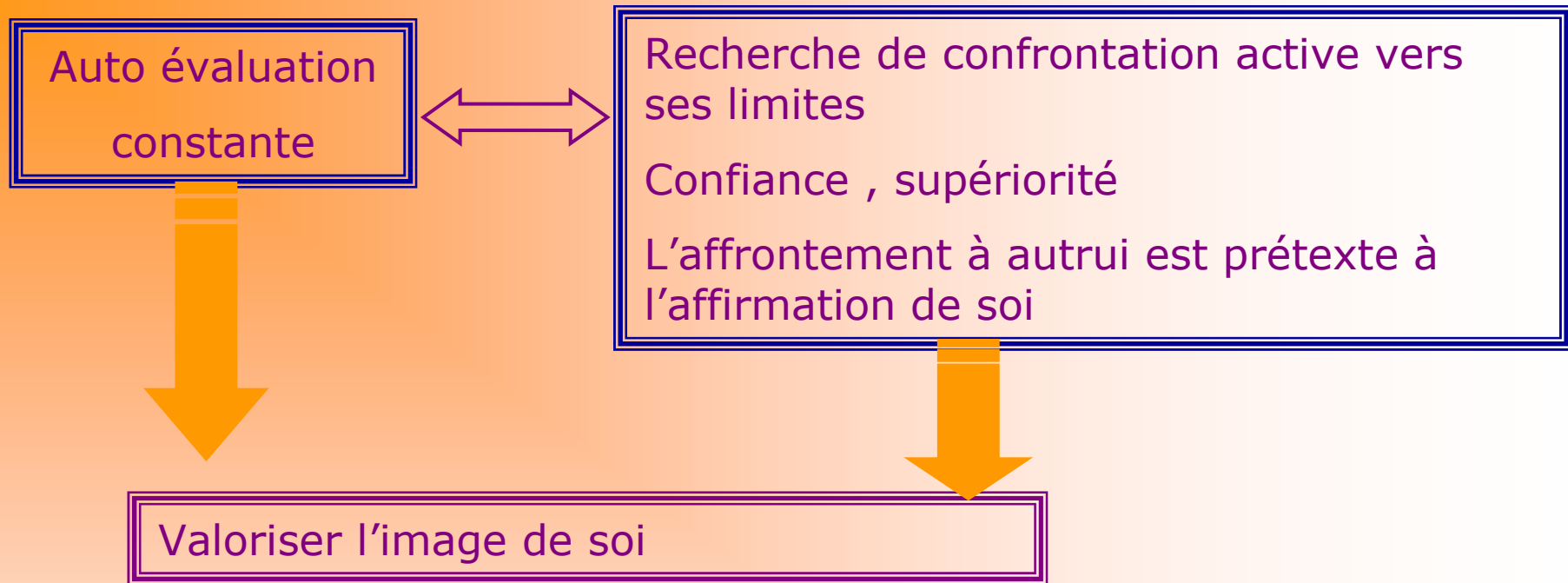
Elle représente un agrégat de sentiments de compétence (domaines relationnel – professionnel -sportif – scolaire) et de comment on se croit perçu par les autres (soi social)

le concept du « soi » chez le SPORTIF comporte des éléments perceptuels et actifs :

Objet de  
connaissance  
perception

Agent de  
détermination des  
conduites ultérieures

Assure le maintien, la  
défense, l'adaptation  
(mémorisation, perception,  
sélection d'informations,  
processus cognitifs mis en  
œuvre pour atteindre un  
objectif.



Le sportif de haut niveau a tendance à :

percevoir les événements comme étant sous son propre contrôle et à attribuer à lui-même la cause de ses comportements car sa perception de lui-même est proche de son idéal de soi

5 FACTEURS INTERVENANTS DANS LE POTENTIEL DE PERSONNES AYANT UN FORT BESOIN D'ACCOMPLISSEMENT DU SOI :  
COGNITIF – EMOTIONNEL –MOTIVATIONNEL (CONATIF) – AFFECTIF  
ESTIME DE SOI

*ASPECT*

*AFFECTIVO-EMOTIONNEL*



# EMOTIONS

REACTION PSYCHIQUE ET PHYSIOLOGIQUE INDUITE PAR UNE SITUATION EXTRAORDINAIRE OU IMPORTANTE

1er degré	Appréhension	Contrariété	Agrément
2ème degré	Peur	Colère	Joie
3ème degré	Terreur	Fureur	Extase

## MANIFESTATIONS

### Physiologiques

- augmentation F.C
- Augmentation F.R
- Augmentation tonus musculaire
- Décharge hormonale
- Tremblements, larmes, suées etc...blocage total
- Activation S.N.C

### Psychiques

- Augmentation éveil cortical
- Difficultés à fixer l'attention
- Fouillis cérébral
- euphorie, aphasie
- Focalisation sur des indices de la situation

# ANXIETE

Concept majeur dans la psychologie du sport

C'est une réponse de l'organisme mêlant  
COGNITIF et SOMATIQUE

## DECLENCHEMENT :

situation actuelle perçue dangereuse  
physiquement ou psychologiquement

### -ANXIETE COGNITIVE :

\*Incertitude du résultat attendu,  
perception de l'importance du  
résultat attendu

\*en général stable

(exemple : absence de feed-back)

- ANXIETE SOMATIQUE : activation

(croissante, et au moment de la  
réalisation)

## MANIFESTATIONS :

DEVELOPPEMENT D'AFFECTS  
NEGATIFS : APPREHENSION,  
TENSION, INHIBITION,

Associé à UN HAUT NIVEAU  
D'ACTIVATION

Affectations des performances  
courtes plutôt par le sommatif,  
et longue par l'anxiété cognitive

Effets positifs si activation  
motivation optimum

On distingue un état d'anxiété d'un  
trait d'anxiété (personnalité)

# Préparation psychologique ou mentale

Ces méthodes permettent par le biais du psychique de :



AMELIORER  
L'APPRENTISSAGE

- répétition mentale
- observation



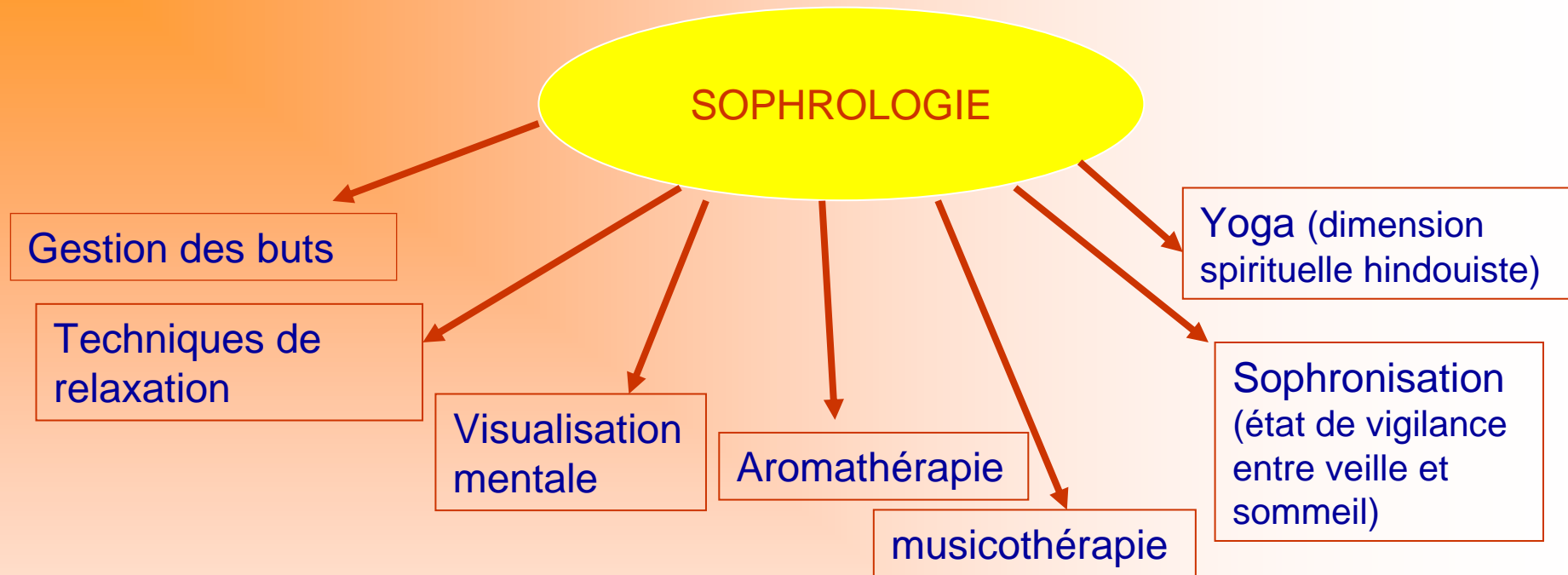
SUPPRIMER LES  
FACTEURS DE  
PERTURBATION DE  
LA PERFORMANCE

- sophrologie
- visualisation mentale
- musicothérapie
- aromathérapie



AUGMENTER LA  
RECUPERATION ET  
ACCROITRE LA  
CAPACITE PHYSIQUE

- training autogène
- relâchement  
musculaire profond



LA SOPHROLOGIE FAIT APPEL A DIFFERENTES TECHNIQUES.  
L'APPRENTISSAGE EXIGE UN PEU DE TEMPS.

ELLE PERMET D'APPRENDRE A UN SPORTIF A MAITRISER SES ETATS  
EMOTIONNELS, AUGMENTER SA FACULTE DE CONCENTRATION, A  
POSITIVER SANS SE LAISSER ENVAHIR PAR DOUTE OU STRESS OU  
PERTURBATIONS

ELLE PERMET LE CONTRÔLE MENTAL DU CORPS ET DU PSYCHISME

# LA VISUALISATION MENTALE

Je ferme les yeux et je reconstitue mentalement le cadre visuel extérieur de ma visualisation.

Une fois le cadre visuel reconstitué, je reconstitue l'environnement sonore.

Maintenant, il manque plus que la reconstitution des sensations  
Tenir ou porter le matériel nécessaire à l'activité .

Visualiser le geste, l'enchaînement, le trajet.  
**Se voir réussir .**

# Comment prendre confiance en soi ?

## *INSTALLATION DE CROYANCES DYNAMISANTES*

Se persuader que j'ai le potentiel pour atteindre mon objectif !  
Ou si je n'ai pas les capacités, j'ai la volonté de les développer.

Installation de la croyance par répétition  
auditive interne  
auditive externe

## *DESACTIVATION DES CROYANCES LIMITANTES*

Retrouver l'expérience d'origine

Donner une nouvelle interprétation

Trouver un contre exemple personnel

Trouver un contre exemple chez les autres

*Autres exemples de  
préparation mentale*



# LA TECHNIQUE DES MENTORS

*Noah et Ashe*

Pour transporter mentalement des alliés à qui on fera appel en cas de nécessité



Par rapport à la difficulté, déterminer les valeurs susceptibles de m'aider à les surmonter.



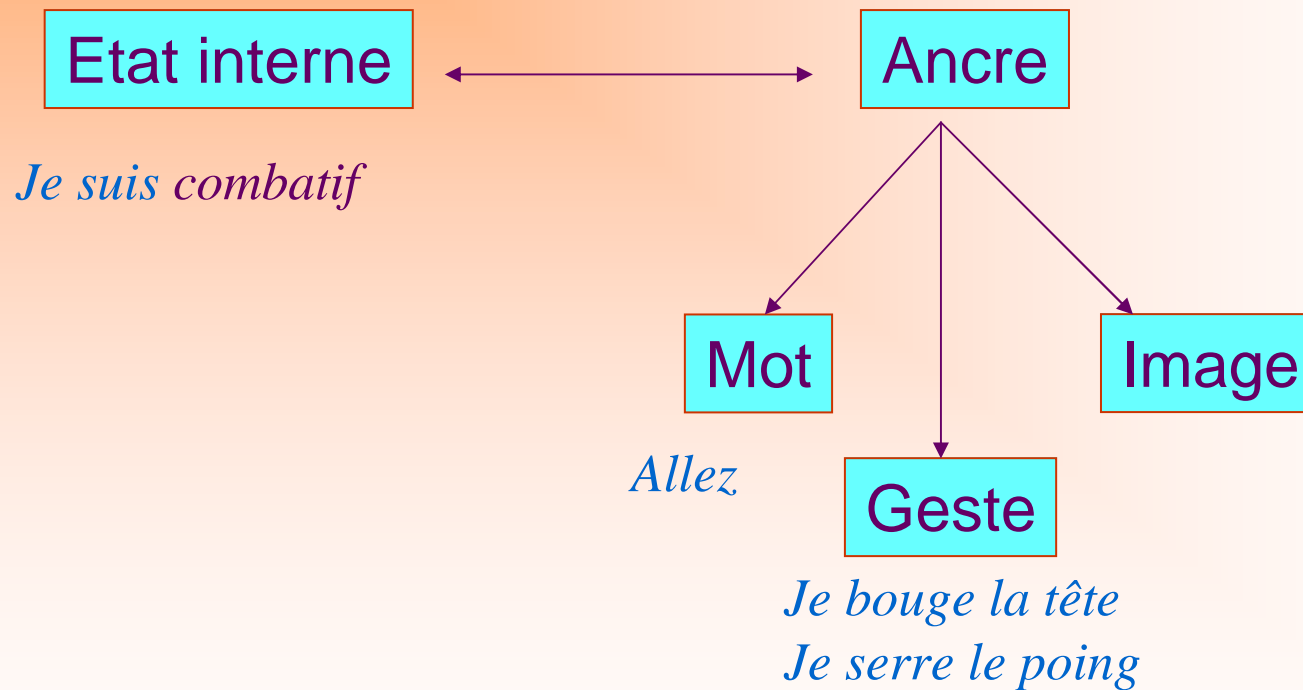
Trouver le ou les mentors qui incarnent à mes yeux ses valeurs



Rendre présent mentalement jusqu'à ressentir l'énergie

Leur faire délivrer un message positif

# L'ANCRAGE PORTATIF DE RESSOURCES (même principe pour la mémoire)



# LA DESACTIVATION D'ANCRAGE

*Finale coupe Davis 96 Pioline / Enqvist*

J'identifie l'état interne négatif

J'identifie le ou les déclencheurs

Je détermine l'état interne positif opposé à celui que je veux neutraliser

J'ancre mon état interne positif à un geste

J'active le déclencheur de mon état interne négatif et en même temps, j'active l'ancre de mon état interne positif

Je maintiens l'activation de mon état interne négatif et de l'ancre positive jusqu'au moment où je ressens un nouvel état interne

## LE STRESS DESTROYER

Ecrire sur une feuille la liste des agents stressants

Tout en regardant globalement la feuille, la froisser, la rouler en boule.

La jeter à la corbeille à papier



# LES METAPROGRAMMES SENSORIELS EXTERNES

## Développer la flexibilité sensorielle

Sur le lieu d'entraînement, porter son attention sur 3 détails visuels, puis sur 3 sons différents puis sur 3 sensations différentes

Laisser aller, puis recommencer en portant son attention sur 2 détails visuels différents, puis 2 sons différents, puis 2 sensations externes

Laisser aller, puis porter son attention sur 1 détail visuel, 1 son et une sensation externe

Faire cet exercice de plus en plus vite

# LES METAPROGRAMMES SENSORIELS EXTERNES

## Développer l'intuition

Sur le lieu d'entraînement se brancher sur le canal visuel et rechercher le plus possible d'informations visuelles différentes

Se brancher sur le canal auditif et rechercher le plus possible d'informations auditives

Puis se brancher sur le canal kinesthésique et rechercher le plus possible d'informations kinesthésiques

# LES METAPROGRAMMES SENSORIELS EXTERNES

## Développer la concentration

Prendre un objet de concentration visuel externe et maintenir son attention le plus longtemps possible sur cet objet

Quand la capacité de concentration sur ce 1er objet arrive à saturation, prendre un 2e objet de concentration auditif et maintenir son attention le plus longtemps possible

Quand la capacité de concentration sur ce 2e objet arrive à saturation prendre un 3e objet de concentration kinesthésique et maintenir son attention le plus longtemps possible