

HANDBOOK OF SPORT PSYCHOLOGY

Chapter 13, Mental Skills Training in Sport

Tenenbaum & Eklund (2007)

Résumé par A. Smet, préparatrice mentale (www.elitemotiv.ch)
Relu par C. Levacher, le 06.11.2020



Partie 1

Quatres types de compétences mentales favorisant la réussite et le bien-être des athlètes.

I. Les compétences de base est un ensemble de ressources intrinsèques qui regroupe :

- **Le drive d'accomplissement.** Ce désir de fournir les efforts et la persistance nécessaires afin de dépasser les obstacles et d'accomplir quelque chose de plus important influence les comportements dans la gestion du temps, l'organisation, le sens des responsabilités personnelles et la capacité à retarder les gratifications.
- **Le self-awareness.** Ces capacités d'introspection permettent de comprendre ses propres pensées, émotions et comportements et influencent l'autosurveillance et la capacité à s'auto-évaluer.
- **Les pensées productives.** La capacité à gérer ses pensées afin de se préparer et répondre efficacement aux événements de la vie permet de se concentrer sur les tâches importantes. Les sportifs ayant le plus de succès ont tendance à être plus optimistes, à avoir plus d'espoirs et à être moins préoccupés par le fait de faire des erreurs.
- **La confiance en soi.** Cette conviction d'avoir les ressources et les capacités permettant de réussir est une compétence clé dans la réussite sportive.

II. Les compétences de performances sont nécessaires à l'exécution durant la performance.

- **Les compétences cognitivo-perceptuelles** concernent les stratégies, tactiques et prises de décisions dans le sport ainsi que les capacités de détection, reconnaissance et anticipation.
- **Le focus attentionnel** correspond à la capacité à diriger et maintenir son attention tout en résistant aux distractions.
- **La gestion de l'énergie et des états émotionnels**, notamment négatifs comme l'anxiété et la peur, est essentielle à l'atteinte et au maintien du niveau d'activation optimal.

III. Les compétences de développement personnel servent de marqueurs concernant la maturation du développement personnel. Deux d'entre elles sont particulièrement importantes :

- **L'"Identity achievement".** Le fait d'avoir un concept de soi clair et de savoir répondre à la question "Qui je suis ?" permet au sportif de ressentir un plus grand bien-être et d'acquérir une meilleure valeur de soi ainsi qu'une meilleure résistance au conformisme et à la pression.
- **Les compétences interpersonnelles.** Ces capacités à interagir efficacement avec autrui incluent les capacités communicationnelles nécessaires notamment au support social.

IV. Les compétences d'équipe sont des qualités collectives de l'équipe favorisant l'évolution au sein d'un environnement agréable et ainsi la réussite du sportif.

- **La confiance** se définit comme la conviction selon laquelle l'équipe a les ressources et les habiletés collectives nécessaires au succès.
- **La cohésion** correspond à la capacité des membres de l'équipe à rester soudés et unis dans la poursuite d'un but.
- **La communication** est un concept englobant l'ensemble des processus d'interactions entre les membres qui facilitent le succès de l'équipe et le bien-être de ses membres.
- **Le leadership**, ou la capacité des individus à influencer les autres afin qu'ils agissent dans l'intérêt de l'équipe, joue également une part importante dans la réussite sportive.

Partie 2

Développement historique de l'entraînement des compétences mentales dans le sport

L'entraînement des capacités mentales a été utilisé systématiquement par l'Union Soviétique dès les années 50. Cet entraînement comprenait l'auto-régulation, l'activation, la confiance, la fixation d'objectifs, la gestion de l'attention et des distractions.

La préparation mentale n'a été utilisée de façon systématique aux USA qu'à partir des années 80. Les premières techniques se concentraient sur les capacités de communication, la dynamique d'équipe ainsi que la relaxation et incluaient l'utilisation de tests psychologiques.

Efficacité et utilisation de la Préparation Mentale

La préparation mentale est jugée comme très importante pour 81% des sportifs d'élite. Pourtant, ils ne sont que 44% à l'utiliser fréquemment et ont tendance à le faire plus souvent en compétition qu'à l'entraînement. Par ailleurs, les athlètes nationaux ont moins recours aux techniques de préparation mentale que les athlètes internationaux.

Parmi les techniques les plus utilisées/efficaces en préparation mentale se trouvent :

- **L'imagerie mentale ou visualisation.** Cette technique participe activement à l'amélioration de la performance ainsi qu'à l'augmentation de la force physique, de l'endurance musculaire, de la confiance en soi, de la motivation de l'attention et des capacités de recherche visuelle. L'une des raisons de cette efficacité serait que l'imagerie agirait comme un amorçage des plans mentaux correspondant aux "réponses parfaites". De plus, l'imagerie aurait une fonction motivationnelle, aidant les athlètes à gagner confiance, à être plus concentrés et à présenter un niveau d'activation optimal.
- **La fixation d'objectifs.** Elle n'améliore pas la performance en tant que telle mais implique le recours à des comportements qui, eux, vont améliorer la performance. Ainsi, lorsque les objectifs sont correctement déterminés, les sportifs seraient davantage enclin à fournir plus d'efforts, d'une plus grande intensité, en étant plus persistant. Cette technique améliore également la résolution de problèmes et implique de porter une plus grande attention aux tâches spécifiques à l'objectif.
- **Le self-talk ou discours interne.** Ce dialogue interne utilisé par les sportifs sert à l'interprétation de leurs émotions et de leurs sensations et permet de se parler à soi-même. Cette technique permet d'améliorer l'effort, la gestion des émotions, la relaxation, l'attention, la confiance et l'évaluation de soi. Le self-talk est utilisée par 80% des athlètes de l'US Olympic. De nombreuses études ont démontré que le discours interne, lorsqu'il était bien planifié, pouvait améliorer la performance et l'acquisition de compétences. Différents types de discours internes peuvent être efficaces selon le sport impliqué. Ainsi, un discours interne axé sur les instructions sera particulièrement efficace dans les sports de précisions tandis qu'un discours interne motivationnel sera plus efficace pour les sports de puissance.
- **La relaxation.** Davantage utilisée chez les athlètes d'élite à succès, elle n'impacte pas la performance mais plutôt le bien-être. En outre, elle permet également aux sportifs d'économiser leur énergie. La relaxation est rarement utilisée seule : il est donc difficile de déterminer spécifiquement son efficacité.
- **Les méthodes multimodales** sont également régulièrement utilisées et associent des aspects de plusieurs techniques, comme la combinaison de l'hypnose et du biofeedback pour augmenter la performance.