

Aider le sportif à analyser ses résultats

Les bilans post-compétition sont souvent l'occasion pour les sportifs et les entraîneurs d'identifier les causes de réussite ou d'échec. Il n'est pas rare que dans la ferveur ou la déception, les résultats soient perçus par les sportifs eux-mêmes comme unicausaux, c'est-à-dire relevant d'une vision réductrice qui attribue une seule cause souvent sans rapport réel avec le résultat.

Famose (2001), chercheur en psychologie des activités physiques et sportives, parle d'attributions causales. Celles-ci ne sont pas sans effet sur l'engagement du sportif à venir. Par ailleurs Bouthier (1988) propose un modèle d'action qui permet de comprendre les relations entre les différentes ressources et la performance produite. Ce modèle permet aussi d'identifier les ressources à développer. Cette démarche pourrait inspirer de nombreux entraîneurs.

Attributions causales

L'expérience est ancienne mais reste d'une validité surprenante notamment sur le terrain. Elle a consisté à interroger des sportifs compétiteurs à l'issue de leur compétition afin qu'ils expliquent leur réussite ou leur échec.

Les réponses ou causes, ont été classées en quatre catégories dites attributions causales qui ont été caractérisées ainsi :

	Stables	Instables
Internes	L'apprentissage (les habiletés acquises)	L'effort (consenti en compétition ou à l'entraînement)
Externes	La difficulté de la tâche	La chance (ou le hasard)

Attributions causales d'après Famose, 2001

Ces regroupements par catégories montrent que les causes attribuées par les sportifs à leurs réussites ou à leurs échecs sont :

- soit internes, c'est-à-dire dépendantes d'eux-mêmes ;, soit externes c'est-à-dire dépendantes de l'environnement
- soit stables, c'est-à-dire fixées au moment de la compétition ;, soit instables, c'est-à-dire variables.

Par exemple :

	Stables	Instables
Internes	<u>Apprentissage :</u> <i>Les techniques et les stratégies acquises, les ressources développées, dont les "ressources athlétiques" ...</i>	<u>Effort :</u> <i>L'engagement physique et mental à l'entraînement ou en compétition, l'assiduité, la rigueur...</i>
Externes	<u>Difficulté de la tâche :</u> <i>Le niveau de l'adversaire, la performance à réaliser, les contraintes à prendre en compte et les obstacles à surmonter...</i>	<u>Chance :</u> <i>L'absence locale de vent en voile, la crevaisson ou la chute en vélo, la blessure, le faux-rebond...</i>

Exemples de causes attribuées et classées par catégories

La performance étant rarement unicausale, les causes attribuées par les sportifs ne sont à considérer que comme des idées ou représentations qu'ils s'en font. Pour autant, ces représentations rendent compte de l'attitude mentale de ces derniers et de l'engagement ou au contraire de l'abandon à venir. Ainsi, selon Famose :

- les sportifs pessimistes attribueraient plus souvent leurs échecs à des causes internes et leurs réussites à des causes externes.
- les sportifs optimistes attribueraient plus souvent leurs échecs à des causes externes et leurs réussites à des causes internes.

Par ailleurs :

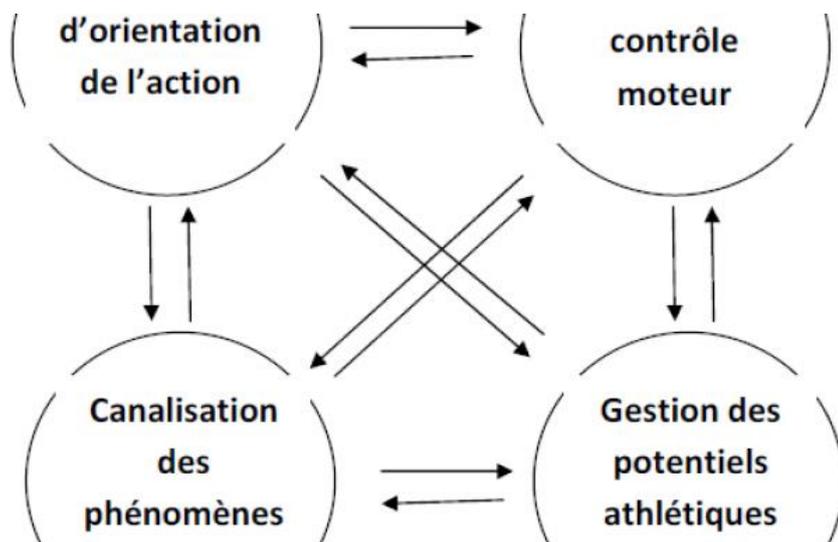
- les sportifs pessimistes auraient tendance à généraliser leurs échecs et à singulariser leurs réussites.
- les sportifs optimistes auraient tendance à généraliser leurs réussites et à singulariser leurs échecs.

Aussi, apprendre à devenir optimiste s'apprendrait précisément en s'interdisant tout discours pessimiste. Enfin, et bien que les causes évoquées soient parfois réalistes, Famose invite à apprendre aux sportifs à attribuer leurs réussites et leurs échecs à une cause interne et stable : l'effort (consenti à l'entraînement puis en compétition), qui est par ailleurs la seule contrôlable.

Pour autant, ceci ne dispense pas l'entraîneur de chercher à développer les ressources du sportif.

Différentes ressources à développer

Bouthier (1988), qui s'est intéressé plus particulièrement aux rugbyemen, représente les ressources du sportif sollicitées dans l'action, selon modèle ci-dessous :



Comme le montre les flèches, la mobilisation dans l'action mais le développement d'une catégorie de ressources par l'entraînement dépendent des ressources des autres catégories. L'entraîneur doit alors s'interroger au sujet de chaque sportif dont il a la charge :

- Que lui manque-t-il pour faire mieux ou réussir ?
- Quelles sont les ressources qui lui font défaut ?

Comme le montre les flèches, la mobilisation dans l'action mais le développement d'une catégorie de ressources par l'entraînement dépendent des ressources des autres catégories. L'entraîneur doit alors s'interroger au sujet de chaque sportif dont il a la charge :

- Que lui manque-t-il pour faire mieux ou réussir ?
- Quelles sont les ressources qui lui font défaut ?

Optimiser les ressources athlétiques

Il s'agit de développer les qualités physiques mais surtout leur expression dans le contexte de la pratique. L'entraînement doit alors s'organiser à partir de l'analyse des spécificités de la discipline considérée et de la façon dont s'expriment les qualités physiques. C'est là, l'un des rôles de la préparation physique. Le schéma ci-dessus montre que les ressources athlétiques ne font pas tout et on comprend alors la part relative de la préparation physique.



source blogspot.com

Bob Sapp, un "golgoth" de près de 2m pour un poids oscillant entre 145 et 170kg, s'est reconverti au kickboxing après une "carrière" en football américain.

Malgré ses qualités athlétiques incontestables, les défaites cuisantes des boxeurs de 100Kg montrent que ce registre ne peut pas suffire à performer.

Optimiser les ressources stratégiques

Les stratégies (combinaisons programmées en sports collectifs, enchaînements prévus à l'avance en sports de raquette et en sports de combat, plan d'actions, projets de déplacement en course d'orientation ...) que cherchent à appliquer les sportifs reposent sur le registre des techniques acquises par ces derniers.

Il s'agit donc d'abord d'enrichir le registre des techniques (techniques gestuelles, placements, déplacement, replacements). En effet, il n'est pas raisonnable de s'attendre à ce qu'un sportif mette en œuvre une stratégie fondée sur des techniques qu'il ne maîtrise pas.

Pour autant, le travail technique ne suffit pas à développer les ressources stratégiques : il faut aussi travailler les stratégies à l'entraînement sans oublier de leur donner du sens : «

Apprendre, c'est trouver du sens dans une situation qui n'en possède pas forcément au départ » Develay (1996). Ceci n'exclue pas la répétition. En effet, comme le rappelle Kermarrec (2004) : « Les stratégies de répétition seraient particulièrement efficaces pour l'apprentissage moteur ».

Ainsi, optimiser les ressources stratégiques, c'est à la fois renforcer les techniques et les stratégies acquises et en assimiler de nouvelles. Les unes servant les autres.

Optimiser les ressources décisionnelles

Elles relèvent entre autre des tactiques.

Même si les tactiques ne relèvent pas du même registre des ressources stratégiques, elles dépendent comme ces dernières des techniques acquises. Ainsi, un sportif ne pourra envisager de prendre une décision tactique pertinente que si celle-ci mobilise des techniques qu'il maîtrise. Aussi, enrichir le registre technique du sportif lui offrira plus de choix tactiques.

Mais là aussi, cela ne suffit pas. En effet, « la tactique est définie comme l'ensemble des activités d'application, d'adaptation, de régulation en temps réel, de ce qui a été prévu par la stratégie, voire d'improvisation face aux réactions inattendues des équipes adverses » (Ziane, 2004). Pour cela, le sportif doit être capable de lire le jeu adverse. Pour lui apprendre la lecture du jeu et ainsi lui permettre de prendre des décisions d'adaptation en action, l'entraîneur doit lui donner des descripteurs et des outils d'interprétation c'est-à-dire lui enseigner des grilles de lecture... et automatiser des réponses motrices pertinentes.

Optimiser les ressources émotionnelles

On assiste souvent à des discours culpabilisants d'entraîneurs qui reprochent au sportif contre-performant le jour J de ne pas avoir fait ce qui fallait pour gagner. Mais plutôt que de chercher à culpabiliser le sportif, ajoutant aux cortèges d'émotions négatives, il serait sans

doute plus constructif de s'interroger sur les outils, techniques ou méthodes que l'entraîneur peut transmettre au sportif pour l'aider à gérer ses émotions. En d'autres termes, quelle place accorde-t-il à la préparation mentale dans sa conception de l'entraînement ?

Pour gérer les émotions, il est plus efficace de passer par le corps que par le langage. Diverses techniques permettent ainsi de contrôler ses émotions : sophrologie, cohérence cardiaque (Ziane, 2010), relaxation, visualisation et autres techniques préparatoires ou de gestion des émotions. Le registre est vaste et mérite d'être exploré par l'entraîneur et expérimenté par les sportifs.

Conclusion

Si Famose invite les pessimistes à se centrer sur l'effort et ainsi à s'entraîner plus, et plus rigoureusement, il n'indique rien sur les différents registres des ressources à développer. Pour dépasser cela, le modèle de Bouthier montre que les quatre registres de ressources doivent être pris en compte pour optimiser l'entraînement et par voie de conséquence les performances. Ainsi, le registre des ressources athlétiques optimisables par la préparation physique n'a qu'une place relative.

Il s'agit dès lors pour l'entraîneur, de partir du modèle proposé par Bouthier, de sonder les ressources manquantes et de mettre en place les contenus d'entraînement permettant de les compléter.

Cependant, ces ressources à compléter varient d'un sportif à l'autre et au cours de sa saison. Il convient donc de s'interroger régulièrement sur ce qui est prioritaire au cours de la saison : tantôt les ressources athlétiques, tantôt les ressources émotionnelles, tantôt les ressources décisionnelles, tantôt les ressources stratégiques...

Rachid ZIANE