Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 6 (1949)

Heft: 4

Artikel: L'équilibre psycho-intellectuel du sportif

Autor: Hoke, R.J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996684

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'équilibre psycho-intellectuel du sportif

par M. le professeur R. J. Hoke

Note de la Rédaction. — M. le professeur R.-J. Hoke, qui est actuellement un des écrivains sportifs les plus en vue, fut, l'année dernière, l'hôte de l'École fédérale de gymnastique et de sport. Notre personnel instructeur eut le privilège de bénéficier de ses remarquables enseignements. D'origine autrichienne, M. le professeur Hoke a fonctionné durant de nombreuses années en qualité de maître de sports dans les académies supérieures en Allemagne, puis travailla — toujours en qualité de maître de sports — pendant plus d'une année, au service de l'armée anglaise, pour revenir finalement dans sa patrie autrichienne, où il occupe actuellement un poste important au département fédéral de l'Éducation nationale.

Nous sommes convaincus que les quelques extraits d'un de ses remarquables ouvrages que nous avons traduits à l'intention de nos lecteurs les intéresseront et les convaincront que les règles fondamentales de l'entraînement sportif sont immuables, mais que leur application n'est pas uniquement une question technique, mais qu'elle doit, bien au contraire, faire appel aux qualités psychiques et intellectuelles de l'individu pour parvenir au résultat escompté. F. P.

Tout travail humain repose sur des activités corporelles et psychiques, l'un dépendant de l'autre. A une époque où nous nous rapprochons peu à peu des limites humainement possibles dans le domaine de l'effort physique dans le sport, nous devons nous rendre compte que la formation physique et technique de l'athlète seule n'est pas en mesure de l'amener à ses plus hautes performances. Nous n'ignorons pas que toute activité éducative doit considérer l'être humain dans son ensemble, et cela vaut tout particulièrement pour les concurrents (compétiteurs). Un danger subsiste en tous cas constamment dans l'activité sportive pratique, celui de surestimer la formation physique et le travail sportif pur. On consacre trop souvent bien peu de temps et d'attention à la conception psycho-intellectuelle individuelle, bien que la formation de tout compétiteur doit viser au développement de l'âme et l'esprit parallèlement à celui dit musculaire. Un entraînement sportif, tout spécialement celui préparant aux compétitions, ne formera jamais des champions s'il ne tient pas compte de l'indispensable « intériorisation ». La pratique a prouvé que la formation par l'étude et la pratique de la technique des mouvements agissant extérieurement sur les athlètes n'est rien; par contre, ces mêmes mouvements réellement « vécus » intérieurement, à l'entraînement et lors des concours, éveille l'impulsion nécessaire au succès. Plus que jamais, donc, nous devons accorder notre attention et plus d'importance à la formation psycho-intellectuelle parallèlement à l'activité sportive pratique ! Nous devons nous efforcer de comprendre l'athlète devant le concours, son état d'âme au moment où il lutte, gagne ou perd, s'il est heureux ou déprimé. A quoi lui serviront la meilleure technique et le plus beau style dans une compétition, si la joie, l'enthousiasme et l'équilibre intérieur font défaut ? Notre but doit être d'éduquer les compétiteurs, de développer leur personnalité, d'en faire des athlètes « corps et âme » pour qu'avec ces deux éléments essentiels aussi, ils mènent leur lutte. Nous possédons assez de ces natures « feu de paille ». Il est regrettable que de tels talents soient presque toujours l'apanage d'individus doués des meilleures capacités physiques. De tels jeunes gens réussissent une fois ou l'autre de belles performances, mais, à peine surgis de la masse, les voilà retombant dans la médiocrité. Le sport ne saurait employer de tels types, car l'éducation sportive vise plus haut et plus loin : faire des personnalités, donc des hommes de caractère et possédant une foi solide.

* * *

Une volonté forte, concentrée vers un but précis, ne se laisse pas distraire par des obstacles ou des contrariétés. Cet athlète a appris à se maîtriser dans n'importe quelle situation de la vie Combien il en est autrement chez l'hésitant, chez celui qui se laisse dominer par les événements et ne peut se défendre, incapable de conserver son sang-froid. Des athlètes à l'entraînement à qui manquerait cet équilibre psycho-intellectuel ne trouveront aucun repos, même dans le sommeil; ils seront plus fatigués encore le lendemain que la veille, dès qu'ils seront dans des conditions anormales et alors qu'ils devraient, au contraire, se sentir de nouveau frais et dispos. Le travail à l'entraînement est-il, par contre, réparti rationnelement et mené selon cette influence spirituelle correspondante, l'athlète se rétablira aisément et complètement; il sera à nouveau physiquement et psychiquement frais, capable d'entreprendre avec succès tout travail à lui confié. Plus grand sera l'obstacle ou la difficulté et plus ferme sera sa force; et si, une fois ou l'autre, le bonheur semble vouloir le quitter, ses capacités s'accroîtront encore. Cette possibilité d'augmenter l'énergie en proportion de difficultés plus grandes est précisément la base même de cette disposition intérieure, du caractère bien trempé.

Personne n'ignore que l'intelligence, la volonté et le corps sont les éléments essentiels de la personnalité, qu'ils participent directement aux plus hautes performances. Avant toute autre considération, on ne peut devenir champion que par sa propre force et grâce à un travail personnel. *Un entraîneur expérimenté peut évidemment transmettre des méthodes de travail et d'entraînement qui lui sont propres, mais leur exécution est du ressort de l'athlète seul. Pour atteindre un but élevé, un sentiment très élevé est indispensable. On doit avoir l'œil ouvert sur tous les obstacles, même lointains, et ne jamais perdre de vue le but à atteindre, pas plus que la foi.* Aucun homme n'a encore jamais accompli une grande action sans cette confiance en soi, solide comme le roc.

Cette foi doit être constamment fortifiée par des connaissances nouvelles et une volonté inébranlable. Les connaissances nous disent que notre projet ne représente rien d'impossible. La volonté doit dicter les actes nécessaires qui permettront d'atteindre le but fixé. Et les capacités, alors, s'accroîtront avec les progrès. Mais la connaissance contribue également à l'organisation précise des forces. Si, au début, elles sont encore modestes,

n'oublions pas que jamais un champion n'est tombé du ciel ! Elles augmenteront plus tard, pour autant que cette foi reste forte et inébranlable et que la volonté n'aspire qu'à surmonter les obstacles.

Pour vaincre, on doit ne s'inspirer que du succès à atteindre. *L'image de cet idéal doit sans cesse être présente à l'observation « intérieure » et nous devons avoir cette intention bien arrêtée de réaliser aussi cette image. Si l'on se sent dans cette meilleure disposition d'esprit et dans sa meilleure forme, alors, aussi, le corps atteindra la forme visée. La mesure de cette force spirituelle façonnée a une influence bien plus grande qu'on ne le croit généralement sur les progrès dans les performances. Aucune pensée contraire ne doit intervenir; en tous cas, la plupart des êtres humains « peuvent » davantage que ce dont ils s'estiment capables; l'athlète doit sans cesse se pénétrer de cette image que représentent ses « atouts » d'ordre physiologique et psychique, parfaitement sains et capables de sérieux efforts. Le but pourra être atteint si l'on garde une forte conviction et un zèle constant au travail; mais qu'on n'oublie pas que toute performance est avant tout le fruit de sa sueur ! En résumé,* seul le travail peut réaliser ce modèle idéal et personnel. *Pendant l'entraînement et la période des concours, le système nerveux d'un athlète est mis à très forte contribution, ce qui fait que, tout naturellement, il ressent les moindres influences, alors qu'en temps normal, il y serait moins sensible. Pour cette raison, il est faux de prétendre que l'athlète non astreint à une occupation professionnelle sérieuse ne sert que le sport, et que, d'autre part, une activité régulière contrarie son développement sportif. A ce sujet, on ne saurait tolérer aucun compromis; car* tout travail professionnel, *qu'il s'agisse d'activité à l'usine ou au bureau,* est une réelle compensation, malgré les exigences corporelles engagées. *Cependant, et pendant la période de l'entraînement intensif, certaines concessions peuvent être accordées, avant tout, au temps libre consacré à l'entraînement quotidien, au sommeil et à la nourriture.*

* * *

Le sport ne doit pas être conçu superficiellement à tel point qu'une direction « autoritaire » ridiculise des athlètes battus ou abandonne à leur sort, après les concours, ceux qui avaient dû renoncer à la lutte. Il faut avoir vécu un pareil moment de dépression pour sentir toute l'humiliation de ce sentiment. Combien eût-il été préférable que les dirigeants responsables aient pu établir les causes de l'abandon ou de la défaite de cet homme. Celui qui a observé les critiques de ces « responsables » d'une défaite est trop souvent la preuve des incapacités du moniteur ou de l'entraîneur, mais surtout dénote nettement l'absence de sportivité ! Combien il serait plus exact et plus loyal de rechercher dans le calme ses propres fautes et de se préparer à les éviter à l'avenir.

Il n'est pas sans intérêt d'examiner comment les critiques de la presse exercent leur influence. L'homme expérimenté ne sait que trop combien la presse et la radio ont tendance à porter aux nues un champion récemment désigné. Si, de nos jours, un athlète a accompli les plus belles performances, il devient aussitôt un homme fêté, un « star » que, pour des raisons bien définies, on porte en épingle au chapitre de « l'Actualité », par la presse, l'image ou la radio. Et pourtant l'homme n'est pas une machine à records; même dans sa forme la meilleure, il reste soumis à une faiblesse possible, à une hésitation. *Mais, après cela, la grande masse ne se demande pas le « pourquoi » ni le « comment », rien ne compte que le fait constaté. Si un athlète supporte sa défaite et la critique, il en est qui ne peuvent « avaler » de mauvais résultats. Celui qui ne peut se soumettre à l'insuccès n'est pas un sportif. Ce sera pire encore si, après un tel événement, c'est la foule et la collectivité qui extériorisent et manifestent leur désillusion.* Si une défaite doit nous toucher, nous avons à en tirer une leçon, mais jamais le droit de nous lamenter. *L'athlète moralement fort ne prend pas une défaite sportive au tragique, parce qu'il aime le jeu, le concours et ne recherche pas la victoire à tout prix, c'est la raison pour laquelle toute compétition reste un jeu pour lui. Et il ne fait pas une affaire d'État de son activité sportive ni de ses performances. Cette conception est pour lui un « aguerrissement » moral énorme pour le combat. Et c'est bien dans ce sens qu'elle doit être inculquée au sportif. L'éducation du concours par l'entraînement sportif et les compétitions exige avant tout un caractère chevaleresque. De tels athlètes gardent le sourire dans la défaite comme au moment de la victoire. Comme ils apprécient une belle lutte, un combat loyal, ils éprouvent, après la compétition, un sentiment d'estime à l'adresse de leurs adversaires.*

* * *

La forme des plus hautes performances n'est pas le résultat du meilleur travail mécanique de notre système musculaire, mais avant tout le fait de l'équilibre parfait et total de notre « moi » psycho-intellectuel. La meilleure force agissante, stimulante assurant le succès reste toujours l'état d'esprit audacieux, tenace, inébranlable. Une volonté indomptable, la confiance en ses propres forces accomplissent des prodiges. C'est pourquoi nous devons exiger d'un athlète bien entraîné, véritable sportif, qu'il soit un modèle dans la domination de ses nerfs. *L'équilibre psychique allant de pair avec la perfection physique, le premier étant l'auxiliaire de la seconde, conduit vers la perfection morale. Les concurrents ne vont pas aux compétitions d'un esprit joyeux et leur énergie « bandée » à fond, mais ce sont, pour la plupart, de ces athlètes qui doivent faire acte de présence partout; ils atteindront souvent, malgré cela, vers d'honorables performances, mais ils ne parviendront jamais à y faire participer tout leur « moi ».*

L'athlète ne doit jamais vouloir autre chose que de se « donner » totalement pour atteindre à la victoire, qu'il s'agisse de concours de courte ou de longue durée. L'opinion tant répandue que les Américains sont plus durement entraînés que la plupart des représentants des autres nations est exacte s'il s'agit de leur « trempe » psychique. Mais nous ne devons pas perdre de vue que les athlètes américains, en tant qu'étudiants, ne sont guère surmenés par leurs travaux scientifiques. Ils trouvent toutes les dispositions les plus favorables en emplacements, appareils, installations multiples, entraîneurs, vie rationnelle, etc...

Ils vivent ainsi dans des conditions plus favorables pour le développement de leur résistance morale que les athlètes de notre vieille Europe. Cette endurance est la force vitale du compétiteur, qui ne fera que croître avec les difficultés des combats. Mais, comme déjà dit, celui qui perd une grosse partie de cette énergie nerveuse pendant la période d'entraînement, celui-là ne l'acquerra jamais.