À la recherche de ce petit plus

Autor(en): **Ciccozzi, Gianlorenzo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **1 (1999)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995867

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'entraînement mental en karaté

A la recherche

Depuis quelques mois, l'équipe nationale de karaté bénéficie de l'assistance d'une spécialiste dans le domaine de l'entraînement mental des athlètes. Son travail vient compléter celui du «technicien». C'est là une expérience intéressante dans un sport qui met l'accent sur l'individu dans sa totalité (corps et esprit).

Gianlorenzo Ciccozzi

On parle de plus en plus souvent, depuis un certain temps, de l'importance de l'entraînement mental pour parvenir à des performances sportives de très haut niveau. Il s'agit d'un courant généralisé, qui a son origine dans la recherche de ce petit plus qui souvent se révèle décisif pour l'obtention de la victoire, en compétition, ou simplement pour l'atteinte de l'objectif que l'on s'est fixé. Pour se rendre compte de l'importance de la question, il suffit de penser que parfois, le mental peut représenter jusqu'à 80% du succès, la technique étant, quant à elle et à de rares exceptions près, presque la même pour tous.

Savoir s'accepter

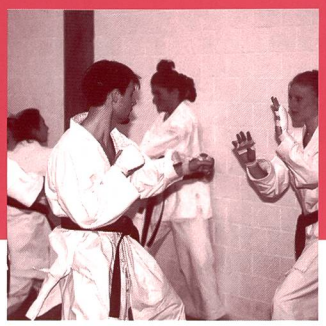
Depuis quelque temps, et à l'initiative de son entraîneur Dominique Sigillo, l'équipe nationale de karaté travaille elle aussi dans ce sens, avec la collaboration d'Esther Müller, entraîneuse diplômée de l'AOS. Nous avons rencontré ces deux personnes au dojo de Dominique Sigillo, à Bienne, pour parler de cet aspect à la fois nouveau et ancien de la compétition, qu'Esther Müller résume en une devise fort simple: ne jamais se surestimer, mais se voir tel qu'on est. Le premier pas à faire est donc de s'accepter, et il est très intéressant de voir comment les différents athlètes font face à cette tâche (qui ne s'avère pas facile), en particulier dans les arts martiaux, où il est demandé au sportif de se concentrer sur soi et sur l'action à accomplir, et de regarder en soi

alder + eisenhut La fin justifie les engins a+e

Ressources mentales et qualités cognitives

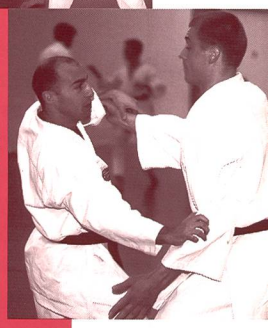
L'entraînement mental recouvre deux domaines différents. D'une part, il permet pour certains de mobiliser et de renforcer les ressources mentales de l'athlète; d'autre part, il est un moyen pour d'autres d'exercer les qualités cognitives, par exemple à l'aide de techniques de visualisation, pour pouvoir réagir ensuite de la meilleure façon une fois placé en situation.

Les formes d'entraînement qui cherchent à renforcer les ressources mentales du sportif visent à mettre les émotions au service de l'apprentissage et de la performance. En ce qui concerne le domaine cognitif, la représentation préalable du mouvement a une fonction régulatrice au niveau du contrôle moteur, ce qui permet l'optimisation de son exécution.



En fait, ces deux formes d'entraînement mettent l'accent sur la faculté d'atteindre un état d'équilibre dynamique, préalable à l'exécution optimale du geste sportif, et de s'y maintenir. Dans un cas comme dans l'autre, le sportif pratique des exercices d'autosuggestion, de concentration et de relaxation dans le but de réussir à établir l'unité de l'esprit et du corps. Pendant cette expérience fusionnelle, l'athlète atteint un état de fluidité, d'équilibre dynamique, dans lequel il éprouve un sentiment de joie spontanée et de vitalité positive qui lui permet d'accomplir avec une facilité déconcertante les gestes les plus difficiles.

Erik Golowin



de ce petit plus

pour coordonner le mouvement, la respiration et la représentation du mouvement.

Trop peu a été fait, dans ce domaine – et cela vaut pour pratiquement toutes les disciplines sportives, en Suisse. Les sportifs doivent apprendre à travailler avec et sur eux-mêmes. Afin de pouvoir comprendre pourquoi l'on manque de confiance en ses propres moyens, Dominique Sigillo a prévu d'intégrer le travail au niveau mental dans la planification à long terme et de s'assurer la collaboration d'Esther Müller. Il devrait en résulter une amélioration, même si l'on ne doit pas rechercher d'éventuels progrès uniquement dans le domaine mental: ceux-ci sont en effet le résultat d'un travail constant sur le plan de la technique, domaine dans lequel on n'a jamais fini d'apprendre.

Des solutions individuelles

Il n'est pas toujours facile d'utiliser la même méthode – même s'il existe de nombreuses possibilités d'adaptation aux divers cas concrets – avec des personnes (et souvent de fortes personnalités) qui sont toutes très différentes. Le travail au niveau mental prévoit en substance deux temps distincts: un premier temps consacré à l'équipe dans son ensemble, en tant que groupe, durant lequel on aborde des sujets valables pour tous, et un deuxième temps pendant lequel on essaie de tenir compte de la personnalité, des exigences et des besoins de l'individu, tels qu'ils ressortent d'entretiens personnels. Il y a donc, à la base, une collaboration étroite entre les deux entraîneurs: le «technicien» met en évidence les points faibles des différents sportifs, afin de permettre à son collègue d'élaborer la stratégie la mieux adaptée aux besoins de chacun. Chaque sportif reçoit une sorte de programme individuel, qu'il peut commencer à utiliser tout de suite, sans préparation particulière. Ce principe de base est toutefois primordial: on ne peut pas se limiter à «consommer», comme s'il s'agissait d'une panacée qui allait faire disparaître tous les maux, mais on doit travailler – et même durement – pour s'améliorer. On attend du sportif un double effort. Il doit d'une part s'adapter à un système fondamentalement nouveau pour lui, avec toutes les difficultés et les réticences initiales que

Gianlorenzo Ciccozzi est le rédacteur de l'édition en langue italienne de la revue «mobile». De formation juridique, il a acquis de l'expérience en matière de journalisme auprès de la rédaction du Teletext à Bienne.
Adresse: EFSM, 2532 Macolin

Esther Müller

Esther Müller a suivi une formation en chant et en arts martiaux. Elle a développé une approche globale et pratique des techniques d'entraînement mental. Elle dispose d'une grande expérience en ce qui concerne les relations existant entre la pensée, la respiration, la relaxation, la régénération, les relations humaines et le développement de la personnalité, qui contribuent tous à la qualité de la performance.

« Le but n'est assurément pas de créer des ‹machines de guerre›, mais de parvenir à donner au sportif une plus grande confiance en ses propres moyens, en se souvenant que les nuances sont infinies, à l'image de la diversité des individus. »

cela suppose, et d'autre part apprendre à travailler avec un nouvel entraîneur. Dominique Sigillo relève que le danger existe de surestimer le tout et de voir dans cet entraînement un moyen d'améliorer d'un coup ses performances, en oubliant l'importance de la préparation physique et de la technique. Dans cette première phase de travail, il s'agit d'intégrer l'enseignement d'Esther Müller dans la préparation habituelle et de continuer cette préparation sur les deux niveaux – mental et technique – pour ensuite pouvoir travailler en parallèle sur chacun de ces aspects.

La volonté de gagner fait défaut

L'un des problèmes principaux auxquels Esther Müller est confrontée est la quasi-absence de volonté de gagner: les sportifs semblent presque se désintéresser du résultat et interprètent souvent de façon erronée le concept de correction, ou de fair-play; ils souffrent d'une sorte de blocage psychologique, probablement dû à leur éducation (et à des principes tels que «on ne doit pas se battre», «il ne faut pas se mettre en avant», «on ne doit pas se vanter», ou encore «il faut être gentil»). Dans ce type de sport, en particulier, dans lequel on gagne en «battant» l'adversaire au terme d'un corps à corps, les sportifs devraient se montrer plus agressifs et faire remonter quelques instincts innés – bien entendu dans certaines limites et en les canalisant. Le but n'est assurément pas de créer des «machines de guerre», mais de parvenir à donner au sportif une plus grande confiance en ses propres moyens, en se souvenant que les nuances sont infinies, à l'image de la diversité des individus.

« Ne jamais se surestimer, mais se voir tel qu'on est. »

Importance des mesures de compensation

Venons-en maintenant aux instruments pratiques auxquels a recours l'entraînement mental: on trouve tout d'abord ce que l'on appelle les mesures de compensation, que ce soit dans la pratique sportive ou dans la vie quotidienne. Il ne faut pas sous-évaluer leur importance sur les performances sportives, surtout dans ce type d'activité qui implique la personne dans sa globalité (corps et esprit). En se basant sur la situation personnelle du sportif, on va lui proposer des outils pour se détendre, récupérer ses forces et retrouver la joie de pratiquer son sport. Car parfois cette insouciance, cette joie, fait défaut; on fait quelque chose parce qu'on se sent «obligé» de le faire, et pas parce qu'on l'a choisi. Parmi les raisons responsables d'une telle attitude, Esther Müller mentionne encore une fois des problèmes que nous connaissons presque tous à cause de notre éducation: par exemple la peur d'attirer l'attention sur soi par manque de développement d'une forte personnalité individuelle ainsi que la sempiternelle opposition entre le sport de compétition, considéré comme une activité marginale, et un avenir «assuré», conforme aux schémas connus. On ne peut pas toujours éprouver de la joie à s'entraîner après une journée de travail ou d'étude particulièrement chargée, ou encore si l'on doit faire face à des problèmes ou des incertitudes dans ces deux domaines. Doit-on tout miser sur le sport ou préférer une formation scolaire solide? Le problème ne date pas d'aujourd'hui. Il est cependant toujours d'actualité et toujours aussi délicat, à cause du manque de structures adéquates permettant de prendre en compte et de respecter l'un et l'autre aspects. m