

RECYCLAGE DES MONITEURS

Ligue d'Alsace de Football Association

Bas-Rhin 24 Octobre 2009
Haut-Rhin 31 Octobre 2009

Par Nicolas MAYER

mayernico@hotmail.fr

« *Le talent gagne les matchs, mais le travail d'équipe et le mental remportent les championnats* »

Michaël JORDAN

SOMMAIRE

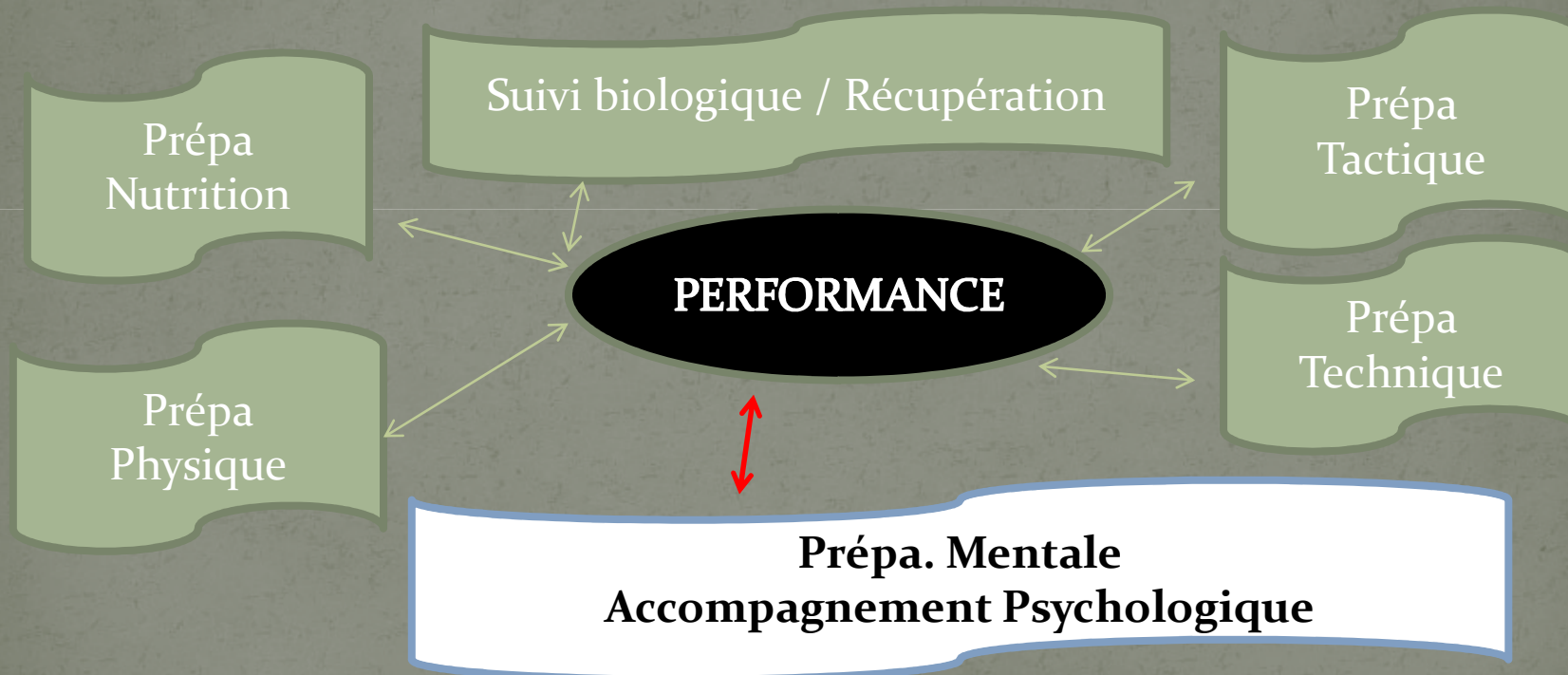
- **Introduction**
- **Qu'est-ce que la Préparation Mentale (PM) ?**
- **Pourquoi s'y intéresser ?**
- **Quels liens avec l'activité football ?**
- **Construire une démarche de préparation mentale ?**

Introduction

« Quels sont les processus de performance dans le football ? »

Introduction

La Performance n'est pas un fait unique – il est nécessaire d'opter pour une vision globale et non pas analytique



LES JOUEURS DE HAUT NIVEAU :

QUELLES CARACTERISTIQUES ?

**Profil individuel
favorable**

**Déterminants
personnels pour
l'activité**

**Haute réactivité
aux
entraînements et
à la pratique
régulière**

Environnement

Entourage

Entraîneurs clés

Motivation

Confiance en soi

Le facteur **mental** semble être un élément important du système de performance de l'activité football qu'il s'agisse :

- Du jeune joueur en formation
- Du joueur amateur
- Du joueur professionnel
- Du staff technique et plus particulièrement de l'entraîneur

Mais, concrètement :

- ❖ Qu'est-ce que la préparation mentale ?
- ❖ Pourquoi l'intégrer ? Quelle peut être son intérêt ?
- ❖ Comment la rendre efficace ?
- ❖ Comment construire une démarche et la mettre en œuvre ?



Qu'est-ce que la Préparation Mentale ?

- Qu'est-ce qu'un joueur qui est « **fort mentalement** » ?

C'est un joueur qui est capable d'utiliser en compétition, quelle que soit les situations, 100% de ses capacités techniques, tactiques et physiques du moment

- Qu'est-ce qu'un entraîneur « **fort mentalement** » ?
 - *Accepte d'être observé*
 - *Fait abstraction du contexte, de l'environnement*
 - *Démontre une capacité de concentration et de centration sur l'essentiel (au cours du match)*

Qu'est-ce que la Préparation Mentale ?

La *Préparation Mentale* est donc une préparation à la compétition par un apprentissage des aptitudes mentales

Elle se travaille à l'entraînement par des situations dont l'objectif principal est l'entraînement mental.

Exemple : la concentration

Pourquoi s'y intéresser ?

Exemple : La Préparation d'une compétition

Exemples :

Lizarazu : « Je me pose, j'essaie de faire le vide dans ma tête ».

Desailly : « J'essaie de me détacher, de penser à autre chose. Je bouge, je parle..J'adopte toutes sortes de comportements qui me permettent de relativiser. »

Djorkaeff : « Me poser le moins de question possible et penser d'abord à me faire plaisir, fermer les yeux et visualiser de belles images de buts que j'ai marqués ».

Trezeguet : « Prendre chaque match comme une fête. Je pense tactique, je me souviens de tous les conseils techniques du coach. Je me visualise sur le terrain dans les meilleures positions. »

Pourquoi s'y intéresser ?

- C'est un *facteur clé* de la performance, qui optimise l'expression de tous les autres facteurs : physiques, techniques, tactiques, etc...
- Cela va permettre :
 - D'accompagner le potentiel du joueur
 - De renforcer la dynamique de groupe
 - D'améliorer la communication de l'entraîneur
 - De prévenir les blessures et de mieux prendre en charge le retour de blessure
 - D'améliorer tout simplement la performance

Quels liens avec l'activité football ?

- Etre performant dans le football = c'est produire, maintenir et répéter des gestes efficaces ; efficaces avec une moindre dépense d'énergie
- Pour cela, les *différentes Habiletés Mentales* sont des pré-requis indispensables à la juste expression de toutes les ressources du joueur
- Les **Habiletés Mentales** sont « *des compétences psychologiques régulant les pensées, les émotions et les comportements* ». Cela renvoie à :
 - Établir des buts
 - Confiance en soi
 - Réaction au stress
 - Engagement
 - Motivation, etc...

Construire une Démarche de Préparation Mentale ?

« Si l'aspect mental est important, combien ai-je mis de psychologique dans mon entraînement cette semaine ? »

Construire une Démarche de Préparation Mentale ?

- Comment travailler le mental à l'entraînement ?
- Comment aménager l'environnement pour se rapprocher des conditions de compétition ?
- Comment solliciter les habiletés mentales dans les contenus d'entraînement de manière intégrée ?
- Lesquelles cibler en priorité ?

Préparation Mentale et Démarche ?

EXEMPLE N°1 :

PREPARATION MENTALE DANS UN CONTEXTE DE SENIORS AMATEURS

Objectif : Renforcer la Solidité Mentale

Construire une démarche de Préparation Mentale ?

Vision de l'entraîneur – cas d'un Groupe Sénior, niveau DH

- ❑ Réaliser un Audit du club : fonctionnement, personnes en place, supervision de matchs

Points observés : modes de communication, manières de communiquer, réactions face à la difficulté

Pourquoi ?

Un club = Une histoire

Mots traduisent les pensées

Manières renseignent bien plus que les mots en eux-mêmes

Construire une démarche de Préparation Mentale ?

❑ Fixer un objectif prioritaire :

- **Développer la Force et la Solidité Mentale par un travail sur :**
 - **Motivation**
 - **Focus d'attention**
 - **Faire face à la pression**
 - **Croyance en soi**

❑ Fixer des sous-objectifs :

1. Renforcer la concentration des joueurs (liaison forte avec les phases de transitions)
2. Faire abstraction des évènements, focaliser son attention sur soi, le groupe et les objectifs

➤ SOLIDITÉ MENTALE EN COMPÉTITION :
CAS : La Gestion des Temps Forts

Objectif :

Maintenir une attention et une concentration
Rester lucide tout en augmentant sa détermination

Pourquoi ?

A chaque temps fort succède souvent un temps faible (transitions de jeu)
Facilité renvoie vers le relâchement et la suffisance

Comment ?

Construire des séances d'entraînement autour de la gestion des temps forts.

Exemple :

Jeu réduit en supériorité numérique + conserver un temps donné
Créer un contexte : départ sur CPA OFF, sur une touche
10 contre 6
But marqué = relance de son gardien de but, etc....

Exemples tirés de Séances :

Echauffement :

Objectif : Se concentrer sur la réception du ballon et sa passe

Organisation : carré de 30m x 30m, 16 joueurs – 8 Bleus / 8 jaunes

Description : Les joueurs ont un numéro de 1 à 8, N°1 donne à N°2, etc...

Augmentation de la contrainte de concentration : 1 ballon, puis 2, puis 3

Evolutions :

N°1 jaune donne à N°2 Bleu qui donne à N°3 jaune, etc avec 1, puis 2 puis 3 ballons

Joueurs sortent du carré, trottinent autour puis réalisent dans la zone du milieu :

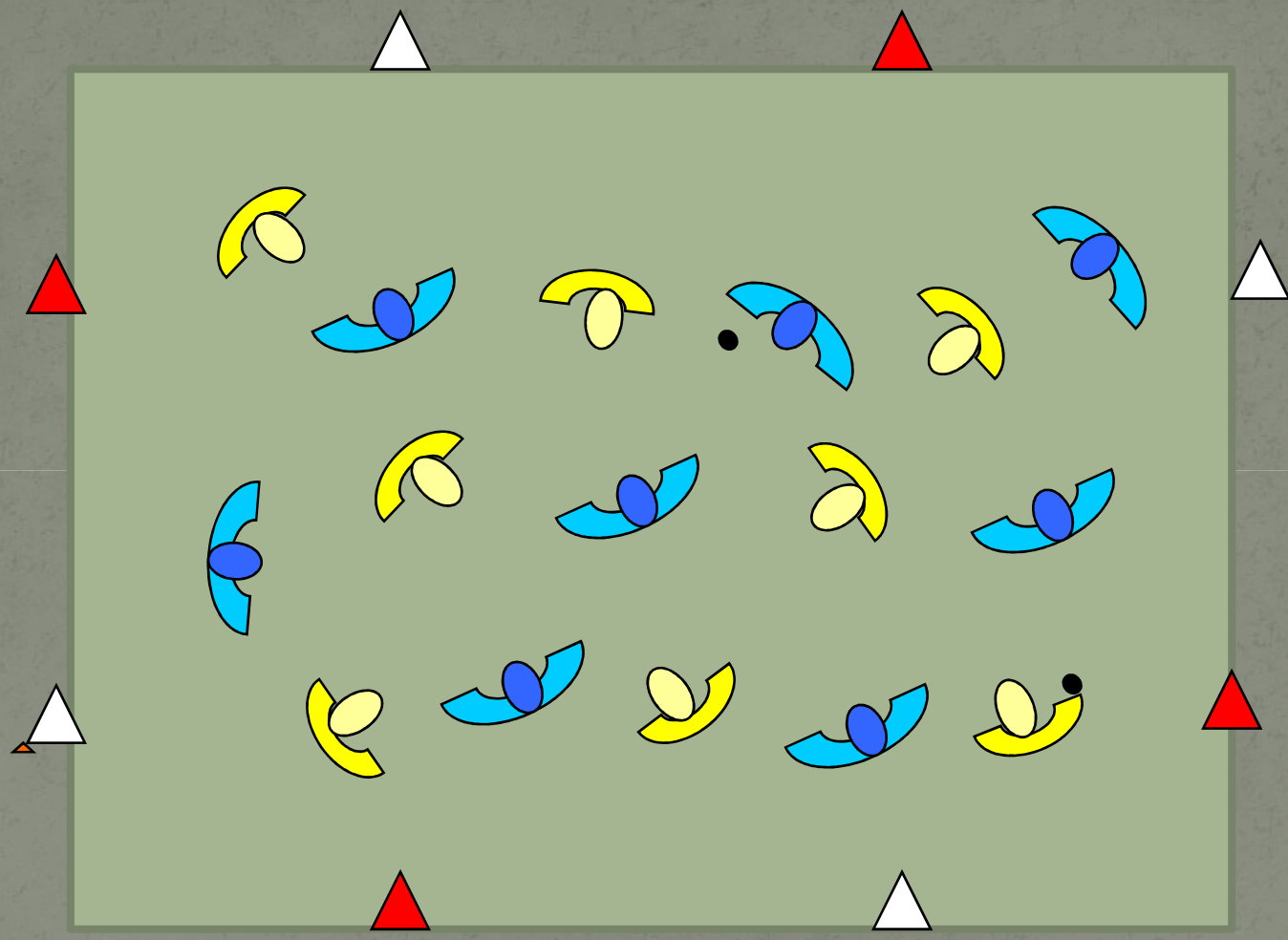
*1 écran

*1 passe sur un appel

*1 passe sur un appel + 1 course accélérée à l'opposé

*1 passe + un sprint sur un plot de couleur : rouge ou jaune

Corrections : prise d'information (donc orientation du corps), se focaliser, visualiser, etc...



Exemples tirés de Séances :

Schéma préférentiel:

Objectif : Repérer / Lire les starters dans le jeu – Créer des images mentales

Organisation : $\frac{3}{4}$ d'un terrain – 16 joueurs – 7 jaunes et 7 bleus

Description :

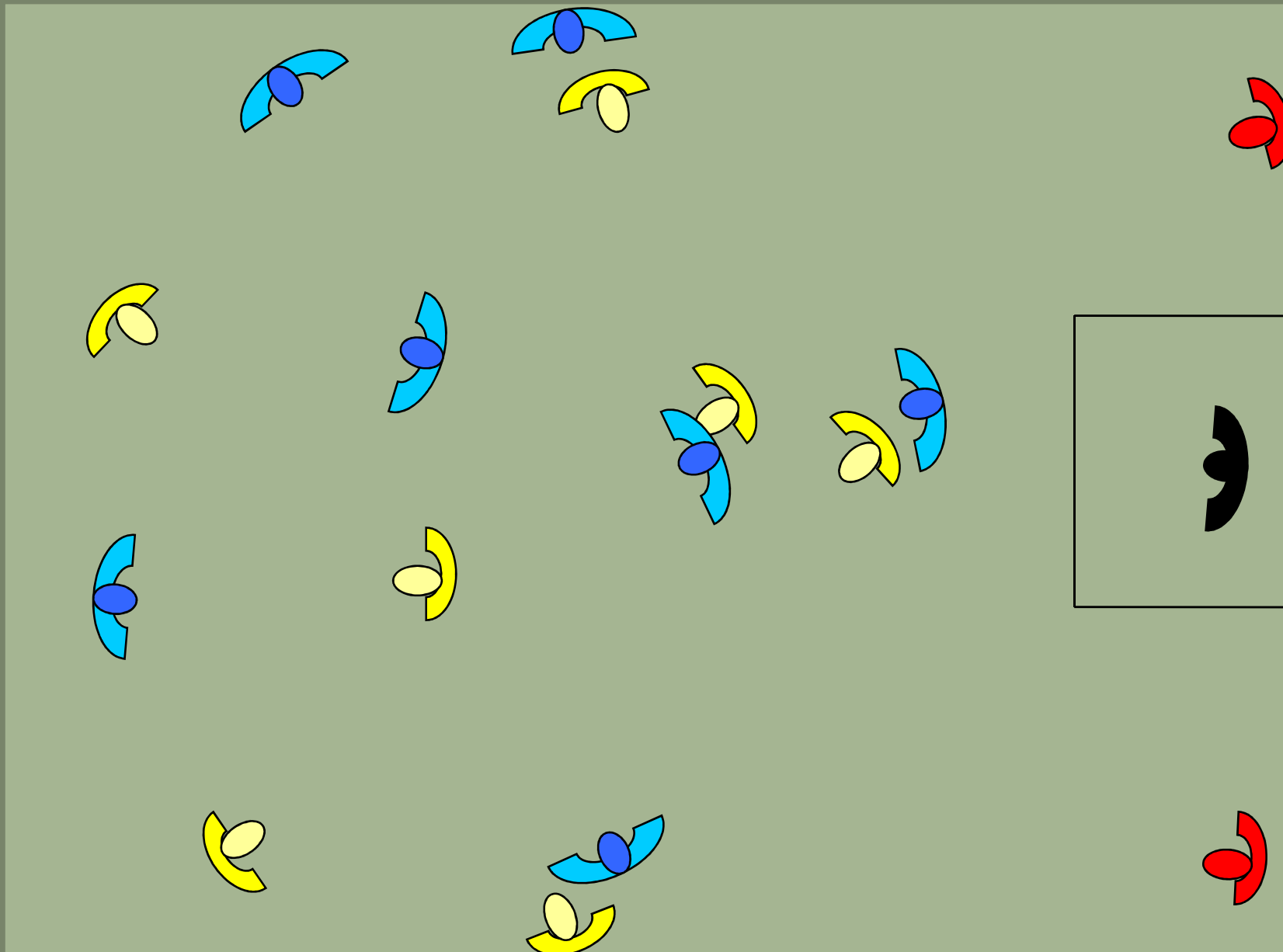
Organisation selon l'animation de jeu

Alternance des couleurs : 1 jaune – 1 bleu – etc...

4 postes sont doublés + 2 DEF en attente

Etapas :

- Construire les schémas préférentiels : pas de contraintes de couleurs
- Construire des starters dans le jeu : DC « jaune » - excentré « bleu » qui rentre - dédoublement latéral « jaune »
- Liberté aux joueurs du choix des schémas mais avec une contrainte : passe d'un « jaune » vers un « bleu » = logique d'adaptation



Exemples tirés de Séances:

Mise en Situation Jouée:

Objectif : Projection et Concentration

Organisation : Moitié de terrain en longueur et largeur des 16,5m– 16 joueurs
– 7 jaunes et 7 bleus + 2 GB

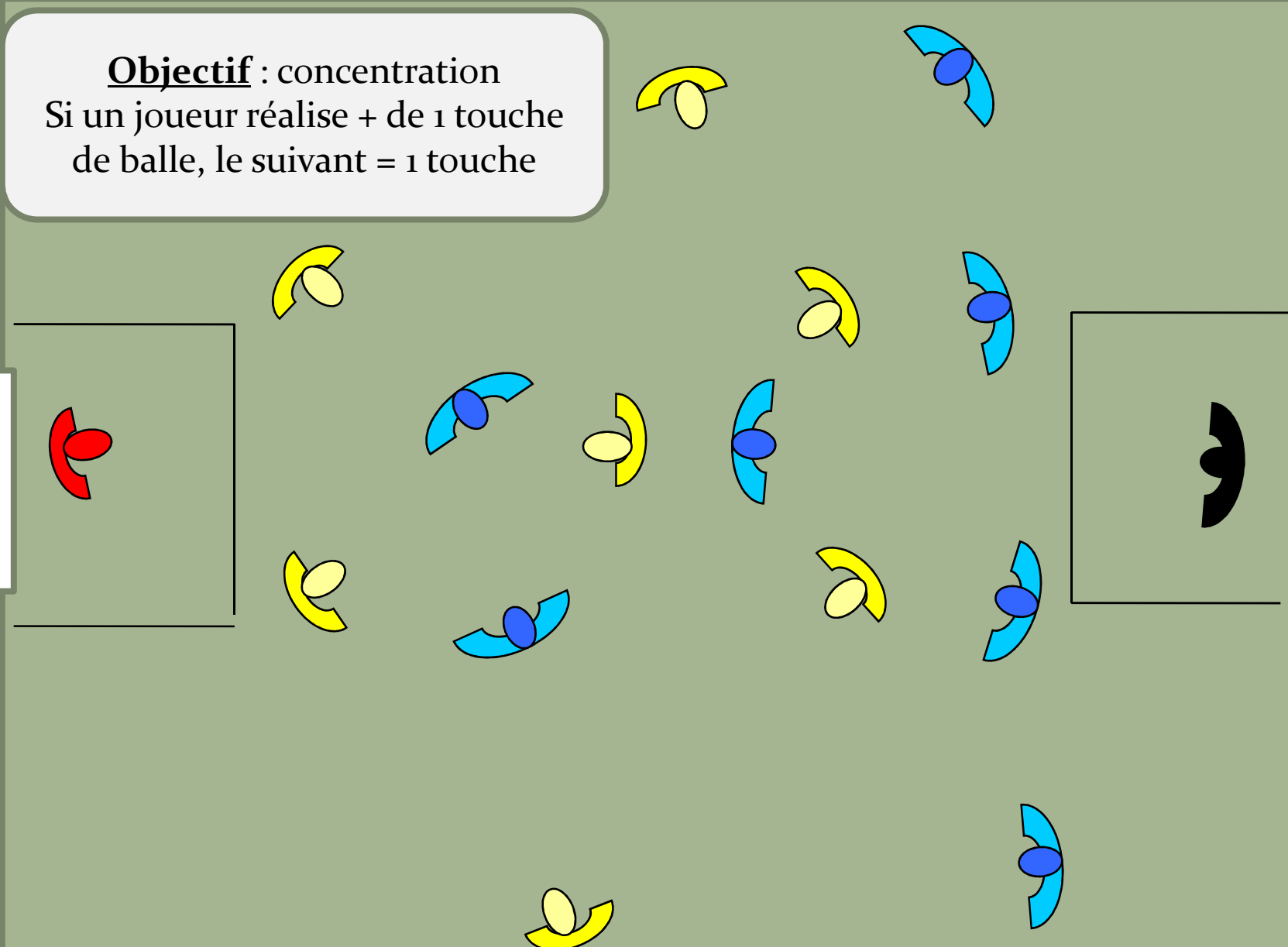
Description :

Organisation selon l'animation de jeu

Consignes :

Si un joueur réalise + de 1 touche de balle, le suivant = 1 touche

Objectif : concentration
Si un joueur réalise + de 1 touche de balle, le suivant = 1 touche



Préparation Mentale et Démarche ?

EXEMPLE N°2 :

PREPARATION MENTALE ET JOUEURS EN FORMATION

Objectif : Développer les Habiletés Mentales

Exemple de problématiques actuelles :

➤ DÉVELOPPER LES HABILITÉS MENTALES CHEZ LES JEUNES FOOTBALLEUR

Objectif :

Développer les ressources du joueur, « ses » habiletés mentales ; soit inscrire la préparation mentale dans un développement à long terme

Pourquoi ?

Les Habiletés Psychologiques ne sont pas innées
Le comportement peut être appris ou désappris

Comment ?

Faire preuve d'écoute, de soutien, de patience
Valoriser les réussites
Exploiter les échecs comme des fenêtres d'opportunité

Exemple de problématiques actuelles :

➤ DÉVELOPPER LES HABILITÉS MENTALES CHEZ LES JEUNES FOOTBALLEUR

- Stade 1 : U8 à U11 : **Apprendre à s'entraîner**
- Stade 2 : U11 à U15 : **S'entraîner à s'entraîner**
- Stade 3 : U15 à U19 : **S'entraîner à la compétition**
- Stade 4 : U19 et + : **S'entraîner à gagner**

Exemple : Stade 1 : U8 à U11 : Apprendre à s'entraîner

Logique = « Age d'or de l'apprentissage »

Entraîneur = une personne « modèle »

- Encourager la réussite
- Démontrer soi-même, par l'enfant en réussite
- Créer un environnement amusant et stimulant

Entraînement = Emotions = Motivation Intrinsèque

Buts =

- Augmenter le répertoire des habiletés motrices (E-U)
- Développer la prise de décision et éveiller à l'environnement
- Chaque enfant = même temps de jeu à des postes différents

Les Habiletés :

Confiance en soi

Plaisir / Motivation

CONCLUSION

- La préparation mentale est un facteur important de la performance dans le football
- Son intégration dans le contenu d'entraînement va permettre au joueur :
 - ❑ De mieux gérer mentalement son activité
 - ❑ D'optimiser sa performance individuelle et celle collective
 - ❑ D'avancer en tant qu'Homme
- L'entraîneur, Entraîneur Adjoint, Préparateur Physique ou Préparateur Mental accompagne le(s) joueur(s) dans le développement de son **potentiel** et son **savoir-faire**
- Logique = prendre un objectif de travail centré sur le mental – mettre en place une situation visant **l'adaptation** du joueur

Important d'exploiter les **variables didactiques**