

Football et psychologue du sport

Nous, entraîneurs, savons que le caractère des joueurs, durant les entraînements et pendant les matchs, est un facteur important qui peut expliquer et justifier leur rendement.

Les défaites et les moments difficiles sont souvent mis en relation avec des raisons psychologiques, telles que le manque de concentration, la perte de confiance en soi. Dans des moments négatifs on parle de mentalité de l'athlète ou de l'équipe, et souvent on cherche de l'aide auprès d'un psychologue pour résoudre les problèmes, presque comme s'il avait une baguette magique.

Mon expérience d'entraîneur me permet d'affirmer que le mental est un élément qui compte, souvent décisif, mais pour y travailler il faut faire attention à plusieurs facteurs : le psychologue doit faire partie du team dès le début, il doit être intégré dans le staff, sa présence et sa figure ne doivent pas faire perdre d'autorité à l'entraîneur ; les joueurs, de leur côté, ne doivent pas voir le spécialiste des relations humaines comme quelqu'un qui juge leurs comportements, même les plus secrets. Le joueur de foot, comme toutes autres personnes d'ailleurs, ne voudrait pas être vu ou considéré comme malade ou peu équilibré.

Le psychologue qui travaille dans le foot doit connaître le milieu, il doit y avoir vécu, il ne peut pas appliquer des théories générales ou absolues. L'effort, la souffrance, le stress liés à la compétition sont aussi à prendre en considération.

L'entraîneur demande deux choses au psychologue. Tout d'abord, il doit aider l'athlète à exploiter au maximum son potentiel, en apprenant à gérer au mieux l'angoisse, à contrôler son état émotionnel, à trouver les bonnes motivations et des objectifs raisonnables. Ensuite il doit aider à analyser, comprendre, modifier et améliorer l'attitude de l'entraîneur et

son staff, en fonction des situations qui se présentent. Par exemple dans la motivation d'un joueur ou du groupe, dans la résolution ou la prévention de conflits, en l'aidant à ne commettre qu'un minimum d'erreurs.

Souvent l'entraîneur, qui a de grandes responsabilités institutionnelles, a un statut précaire et vit une situation d'insécurité. Des fois il cherche de l'aide dans la littérature, en se rapportant à des textes sur les dynamiques de groupe ou en suivant des conférences pour approfondir ses connaissances psychologiques. Cette façon de procéder pourrait le faire entrer en conflit avec sa personnalité, qui n'agit plus en suivant son instinct, mais qui est presque dictée par des connaissances superficielles et générales. Le psychologue, devrait expliquer que les théories doivent être adaptées aux situations dans lesquelles l'anxiété et le doute jouent un rôle très important.

Je suis de l'avis que le psychologue du sport devrait théoriser une pratique plutôt que pratiquer une théorie. Il ne devrait pas penser de posséder la vérité, mais il devrait la chercher aussi grâce à la collaboration et à la disponibilité du professionnel qui suggère, qui conseille, qui fait des concessions.

Une approche pragmatique et une définition claire de son rôle favorisent la collaboration et l'acceptation de son travail.

Roberto Morinini

entraîneur de l'A.C. Bellinzona