

## **INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE DU FOOTBALL**

Par John Buckley (Cork irlande)

### **QUEL RÔLE LA PSYCHOLOGIE PEUT-ELLE JOUER DANS LE FOOTBALL ?**

Au cours des dernières années, le rôle de la psychologie dans l'entraînement professionnel du football a monté en importance. La nomination de Bill Besick comme psychologue du FC Derby County dans la première league anglaise a non seulement ouvert des portes mais a montré comment ceci peut aider à comprendre et améliorer l'exécution de joueur.

La psychologie du sport joue un rôle toujours croissant en influençant l'exécution du football. Au club de football de l'Ajax en Hollande, la politique de choix des joueurs âgés de 18 ans dépend à 80% du temps de l'intelligence et de la personnalité du footballeur !

Un psychologue du sport peut identifier des faiblesses dans le maquillage psychologique d'un joueur et peut fournir la consultation nécessaire de sorte que le joueur puisse continuellement jouer à son niveau optimal d'exécution. Besick lui-même mentionne que les joueurs et les entraîneurs doivent regarder au delà de l'évaluation physique et technique pour évaluer le mental, l'émotivité et même les styles de vie fondamentaux.

Le test de la personnalité d'un joueur peut être salutaire. L'entraîneur peut avoir une idée des différences dans la personnalité entre les joueurs et apprendre ainsi comment améliorer leur prise en main. Les tests ont prouvé que les footballeurs qui réussissent possèdent une santé mentale et émotive supérieure (moins de colère, de tension et plus de vigueur) que d'autres qui peuvent avoir besoin de support/conseil psychologique.

Les psychologues du sport peuvent également mesurer les niveaux de motivation et d'attention. Les études sur le football australien ont prouvé que les équipes supérieures sont fortement marquées dans les tests sur des facteurs tels que le commandement, la détermination, la conduite et la dureté mentale.

De même, l'exécution d'un joueur peut dépendre de ses niveaux de développement qui se rapporte au niveau de prise de conscience, de l'attention et de la vigilance. À mesure que les niveaux de développement augmentent le niveau d'exécution atteint des niveaux optimum qui ne devraient pas être passés. Ainsi un psychologue du sport peut aider à trouver et maintenir un joueur mentalement à ces niveaux optimum.

Une fois qu'un psychologue du sport a découvert la personnalité, les modèles de motivation et d'attention d'un groupe, l'amélioration des joueurs peut être entreprise. Des méthodes telles que la relaxation et l'imagerie mentale (où les joueurs se décrivent en train d'effectuer des habiletés et des actions particulières pendant un match) peuvent être employés. L'autohypnose de

l'imagerie mentale s'est avérée utile du fait qu'elle permet à des joueurs de rétrécir leur attention et d'enlever des distractions. Le but à atteindre, la concentration et les sessions de confiance en soi peuvent également être mis en application.

Garder l'équipe motivée et empêcher des joueurs de se décourager, se sentant en échec et perdant leur amour-propre est essentiel. De bonnes solutions d'entraînement intéressantes peuvent aider, dans l'accomplissement des objectifs, la sensation (par des sessions stimulantes et passionnantes) et l'affiliation (sentiment d'appartenir au club). N'importe quel bon entraîneur vous dira que l'esprit d'équipe est essentiel pour le succès.

Les études se sont également concentrées sur le rapport coach joueur. Intéressant, des entraîneurs de Belgique ont jugé ne pas avoir la compréhension suffisante et une mauvaise perception de la personnalité du joueur de football. Ceci a pu être dû au manque d'effort de l'aspect psychologique du football en Belgique.

Ces entraîneurs ont également été sujet d'études mesurant leurs niveaux de stress. Il y a un rapport étroit entre le jeu (de plus grandes fréquences cardiaques aux moments importants) et les niveaux élevés de stress à certains moments dans la saison. Les entraîneurs comme des joueurs doivent apprendre à évaluer et ménager le stress afin d'écartier des problèmes de santé.

Davey qui a travaillé avec des beaucoup de Footballeurs professionnels australiens énumère ce qu'il considère des marques un bon joueur psychologiquement...

- 1 personnalité légèrement extroverti, légèrement anxieuse
- 2 Sa motivation est haute pour gagner, confiance, habile à diriger, conscience et détermination
- 3 incitation à réaliser l'excellence et le succès, aime les situations stressantes, est agressif et affiliatif
- 4 le profil humeur est d'être moins tendu, diminué, fâché, fatigué et confondu et montre plus de vigueur mentale
- 5 il peut traiter l'information, sans surcharge et a un amour-propre élevé
- 6 il se concentre sur ses buts, pratique la relaxation, l'imagerie et l'autohypnose avant un match.

Un entraîneur ou un joueur de football ne devrait jamais ressentir de honte à faire appel aux services d'un psychologue du sport qualifié. La ligne entre le succès et l'échec est très mince et des joueurs qui sont mentalement forts et ont la volonté de gagner ont une plus grande chance de succès que ceux qui croient simplement en leurs capacités physiques et techniques.