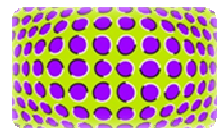
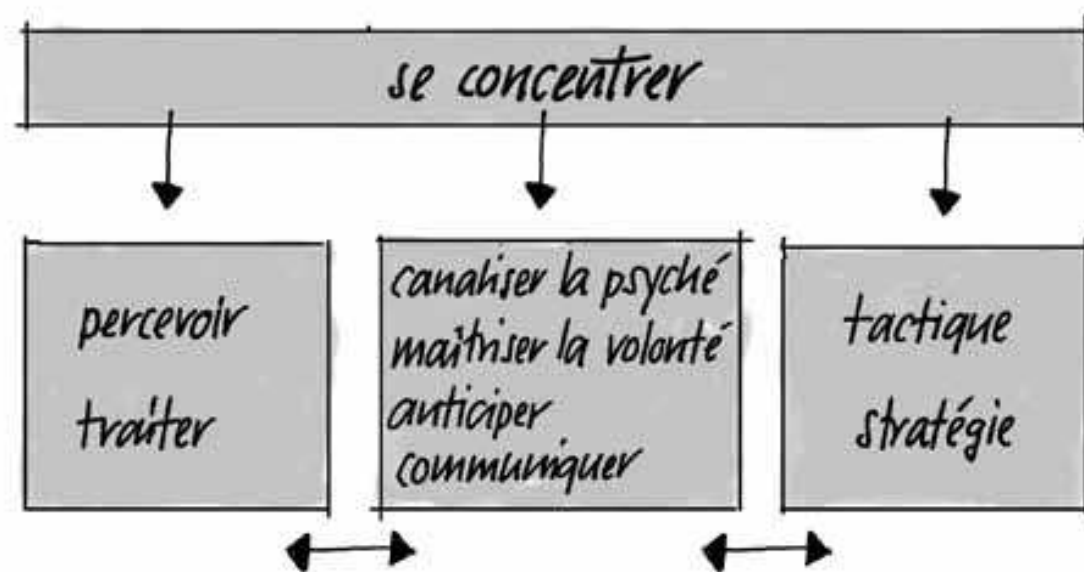


Capacité tactico-mentale



Annonce :

Un défi aura lieu dans le cours, il ne sera réalisé qu'une seule fois.

Le où les perdants paient l'apéritif à midi.

Se concentrer

(Psyché page 48 à 52)

Focaliser son attention

Sur soit même (interne)

Le sportif peut focaliser son attention **sur lui-même**.
Il peut, par exemple, réfléchir à son état de nervosité et à la manière dont il peut le gérer.
Il peut aussi fixer son attention sur des processus physiques tels que les douleurs ou la maîtrise de son mouvement.
En fait, là aussi, il porte son attention sur lui-même.
Dans les deux cas, l'attention est dirigée vers l'intérieur – elle est donc **interne**.

Perturbations

Le sportif pense à autre chose
Le sportif est blessé, mais ne le dit pas.
Le sportif a un sentiment d'échec...

Sur autre chose (externe)

Le sportif peut toutefois aussi concentrer son attention **sur autre chose** que sa propre personne.
Il peut, par exemple, fixer des yeux l'anneau du panier de basket ou regarder la course de son adversaire lors du 800 m.
Un gardien de handball peut fixer la balle...
Dans ce cas, l'attention est dirigée vers l'extérieur – elle est donc **externe**.

Perturbations

Le sportif est distrait par les spectateurs
Le gardien de but lui arrête tout ses tirs
Le coach lui dicte comment tout ses faits et gestes...

Mettre en place des « mots clés » pour favoriser la concentration

Pour quoi? Elaborer, au travers de mots clés, des stratégies pour focaliser et diriger plus facilement l'attention.

Comment? Dans une première étape, l'entraîneur élabore avec le sportif des buts de processus pour l'unité d'entraînement suivante (cf. « Motivation »).
Dans une deuxième étape, le sportif détermine pour lui-même des mots clés qui résument parfaitement l'action et permettent de mettre l'accent sur les buts de processus pendant l'entraînement. **Ces mots clés doivent être les plus courts et les plus clairs possibles.**

Exemples:

But de processus: ne pas attaquer sur un défenseur, mais dans l'espace disponible.

But de processus: neutraliser le tireur.

But de processus: Faire attention aux déplacements de l'adversaire.

But de processus: réussir un tir à 7m

But de processus: être disponible pour le porteur de balle face à une défense Homme à Homme.

But du processus : gérer le pivot à deux

...

Mot clé: «**intervalle**».

Mot clé: «**bras**».

Mot clé: «**regarder**».

Mot clé: «**duel**».

Mot clé: «**bouger**».

Mot clé : « **j'ai pivot** »

Le sportif essaie d'utiliser le mot clé adapté à la situation pendant l'entraînement.

L'entraîneur le lui rappelle lorsqu'il a l'impression qu'il ne le fait pas assez. Il peut aussi lui poser des questions pour s'assurer qu'il les utilise. (**feedback**)

Variante: Trouver des mots clés en groupes.

A la fin de l'entraînement, l'entraîneur peut vérifier au moyen d'un petit questionnaire si les sportifs les ont utilisés.

Utiliser les mêmes mots lors de la compétition, afin de déclencher les fondamentaux du joueur.

Travail par groupe de trois

Sur la base d'un groupe de 14 joueurs, vous ne donnerez le ou les mots clés qu'à la moitié de l'effectif.

Temps de préparation : 10mn. Vous préparer un exercice de base et une mise en situation sur jeu de zone

Temps de réalisation : 10mn, 5mn pour exercice de base, 5mn pour jeu de zone.

Groupe 1	But de processus: ne pas attaquer sur un défenseur, mais dans l'espace disponible.	Mot clé:
Groupe 2	But de processus: neutraliser le tireur.	Mot clé:
Groupe 3	But de processus: Faire attention aux déplacements de l'adversaire.	Mot clé:
Groupe 4	But de processus: réussir un tir à 7m	Mot clé:
Groupe 5	But de processus: être disponible pour le porteur de balle face à une défense Homme à Homme.	Mot clé:
Groupe 6	But du processus : gérer le pivot à deux.	Mot clé :

Percevoir et traiter

(Psyché pages 53 à 58)

On entend par perception la saisie et la reconnaissance d'informations par les sens

Visuel, Auditif, Kinesthésique (touché), Olfactif, Gustatif

Ces informations peuvent émaner soit de la personne elle même, soit de son environnement.
Une grande partie de la perception se déroule rapidement et inconsciemment, donc implicitement.
Par analogie, on qualifie de perception explicite une perception qui se déroule consciemment.
Un sportif peut influencer sur sa perception en focalisation son attention sur certains points plus particulièrement.

La perception et le traitement des informations sont souvent associés à des prises de décisions.
C'est la raison pour laquelle il est important d'inventer des exercices dans lesquels
le joueur doit **percevoir** (et traiter) des situations de jeu
puis **décider** en l'espace de quelques dixième de secondes ce qu'il doit faire.

Groupe 1	visuel	choix du tir d'un ailier en fonction de la position des bras du gardien de but (adaptation au handball de la page 57 exo entraînement décisionnel)
Groupe 2	auditif	mettre en place un enclenchement, combinaison au signal du DC (exo « jeu des numéros » page 56)
Groupe 3	tactile	mettre en place un exo de gestion du pivot dans le dos, repère dans l'espace et application. (N°2 déf sur 3-2-1)
Groupe 4	visuel	donner des repères (point d'impact, respiration...) pour la réussite d'un jet de 7m. (exo « entraînement visuel ; lancé franc » page 56)
Groupe 5	auditif	mettre en place une organisation de montée de balle ou engagement rapide dès que le GB crie « j'ai »
Groupe 6	tactile/visuel	entraînement du gardien de but, Apprendre à améliorer la coordination main-oeil et à estimer correctement la trajectoire de la Balle. (exo page 58)

Travail par groupe de trois

Sur la base d'un groupe de 14 joueurs, vous ne donnerez la consigne qu'à la moitié de l'effectif.

Temps de préparation : 10mn. Vous préparer un exercice de base et une mise en situation sur jeu de zone

Temps de réalisation : 10mn, 5mn pour exercice de base, 5mn pour jeu de zone.

Groupe 1	visuel	choix du tir d'un ailier en fonction de la position des bras du gardien de but
Groupe 2	auditif	mettre en place un enclenchement, combinaison au signal du DC
Groupe 3	tactile	mettre en place un exo de gestion du pivot dans le dos, repère dans l'espace et application. (N°2 déf sur 3-2-1)
Groupe 4	visuel	donner des repères (point d'impact, respiration...) pour la réussite d'un jet de 7m.
Groupe 5	auditif	mettre en place une organisation de montée de balle ou engagement rapide dès que le GB crie « j'ai »
Groupe 6	tactile/visuel	entraînement du gardien de but, Apprendre à améliorer la coordination main-oeil et à estimer correctement la trajectoire de la Balle.

Canaliser la psyché

(Psyché pages 59 à 67)

La réalisation de performances sportives nécessite une activation ou une tension psychique et physique optimales. Bien que le degré d'activation optimal varie d'un sportif à l'autre et d'une discipline sportive à l'autre, il semble évident que plus la tension augmente, plus la performance croît. Toutefois, dès que le degré d'activation optimal (optimum) a été atteint, la performance décroît alors que la tension continue d'augmenter.

Important dans l'échauffement d'avant match

Etapas recommandées en cas de stress et de pression:

1. Relâcher et décontracter volontairement les muscles (les épaules, p. ex.)
2. Respirer calmement et régulièrement (relaxation au travers de la respiration)
3. Percevoir la situation et sa propre activation sans porter de jugement
4. Accepter l'activation et les émotions (les sentiments et les émotions sont liés et sont, en fait, censés nous aider)
5. Analyser les monologues intérieurs négatifs (au cas où il y en aurait) et les reformuler en des monologues intérieurs utiles (cf. «Le monologue intérieur»)

Travail individuel sur annexe de la page 91

EXERCICE : Compte à rebours personnel avant la compétition (page 63)

Pour quoi? Se préparer à réaliser une performance en suivant toujours les mêmes rituels (p. ex. compte à rebours avant une compétition).

Comment? L'entraîneur demande au sportif de réfléchir aux étapes par lesquelles il doit passer pour se retrouver dans un état de performance optimal au départ ou au coup de sifflet.

Que doit-il faire, dire et penser pour être prêt physiquement, émotionnellement et mentalement?

Le sportif couchera d'abord par écrit toutes ses réponses puis réduira cette liste à dix points.

Il inscrira ensuite ces dix points chronologiquement (quelles activités et à quelle fréquence) sur la feuille de travail «Compte à rebours personnel» (annexe page 91) tout en réfléchissant à ceux qu'il peut laisser de côté en cas d'imprévu.

Le sportif s'efforcera ensuite de préparer sa compétition selon ces 10 points.

Si cette préparation n'est pas optimale, il adaptera son compte à rebours en conséquence.

Temps : 10mn

Le Défi individuel sur terrain

EXERCICE : Une seule et unique chance (page 67)

Pour quoi? Connaître des sollicitations psychologiques semblables à celles rencontrées en situation de compétition.

Prendre conscience des conséquences positives (félicitations, joie et fierté d'avoir réussi) ou négatives (pas de nouvel essai) de n'avoir qu'une seule chance.

Comment? L'entraîneur informe les joueurs au début de l'entraînement qu'ils devront exécuter un exercice où ils n'auront qu'un seul essai.

Le joueur doit partir en dribble depuis les 9m opposé et **marquer le BUT** en contre attaque dans un délai de 5 secondes. Les autres joueurs regardent.

Le joueur se prépare, donne ses pronostics (but ou non, hauteur, coin, etc.).

Après avoir effectué l'exercice, le joueur compare avec l'entraîneur les résultats obtenus et ceux anticipés.

Ils analysent ensemble ces résultats et envisagent des possibilités d'amélioration. (on liste les perdants qui paient le défi ;-)

Variante: Tirer des penaltys devant toute l'équipe et des spectateurs.

Temps : 15mn

Maitriser la volonté

(Psyché pages 68 à 71)

Travail individuel

EXERCICE : Sur le même principe que « la course de côte » (page 70)

Pour quoi? Développer la combativité, la fermeté et naturellement aussi la condition physique.

Comment? Bras tendu devant soi, enchaîner 4 séries de 30/30 (travail/repos) de montées de genoux.

Temps : 5mn

EXERCICE : Sur le même principe que « série de 30 » (page 71)

Pour quoi? Développer la combativité des joueurs. Se montrer persévérant jusqu'à la fin: même lorsque le sportif veut abandonner, il doit se forcer à atteindre l'objectif.

Comment? 10 balles déposées à différents endroits sur un demi-terrain, dribble interdit, temps donné pour réaliser les 10 tirs, 1mn.

Temps : 5mn

Anticiper

(Psyché pages 72 à 75)



On entend par «anticiper» le fait de **devancer mentalement** des situations et des déroulements de mouvements, sur la base d'informations et d'expériences.

Une anticipation réussie repose sur la **perception d'informations** importantes et leur **traitement rapide**. L'**expérience** du sportif l'aide à sélectionner les informations pertinentes

(cf. «Se concentrer» ainsi que «Percevoir et traiter»)

et à **prendre la bonne décision**.

Il existe donc une relation étroite entre la perception, l'attention, le traitement de l'information et la capacité d'anticipation.

Plus les exigences en matière de capacité d'anticipation deviennent spécifiques, plus les **bons sportifs** attendent le dernier moment pour dévoiler leurs intentions et tentent d'**induire en erreur leur adversaire** (le conduisent à mal anticiper). Cela est notamment le cas dans les situations impliquant une confrontation directe avec l'adversaire.

Ce comportement s'appelle «**feinter**».

Dans la pratique sportive, **deux formes d'anticipation** sont importantes.

La première concerne **l'anticipation des actions** d'un adversaire et de ses propres solutions motrices. « si le joueur fait ça, je réagis comme ça... »

La seconde porte sur **l'anticipation de situations**. « si l'équipe adverse à tel dispositif défensif, je joue comme ça... »

Expérimentation individuel sur le terrain

EXERCICE : duel tireur, gardien, « entraînement du gardien » (page 74)

Pour quoi? Permettre au gardien d'interpréter correctement la position du tireur afin de réagir plus tôt à un tir.

Comment? Un joueur attaque le but de différentes manières. Le gardien essaie d'anticiper le tir en regardant les bras, les mains et le corps du joueur. Il se déplace alors dans la direction correspondante.

En percevant correctement la position du tireur, le gardien peut exclure certains tirs.

Temps : 5mn

Expérimentation collective sur le terrain

EXERCICE : adaptation collective face à un changement.

Pour quoi? S'adapter à un changement soudain de système défensif. La défense passe d'une 0-6 de zone à une 3/3 Homme à Homme.

Comment? Faire référence à son expérience, aux fondamentaux de l'attaque ce type de défense

Temps : 5mn

Communiquer

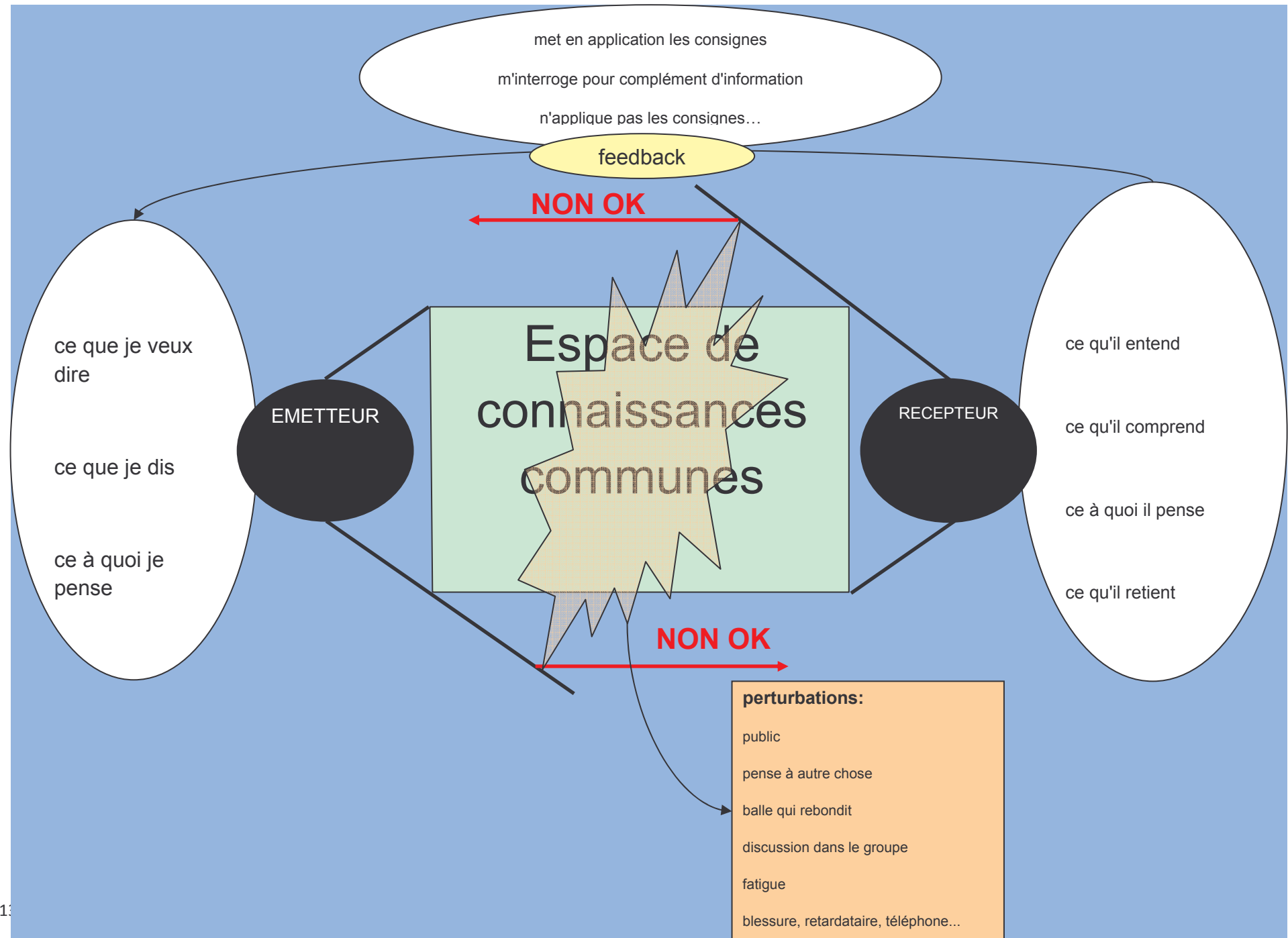
(Psyché page 76 à 80)



Règles de base pour une communication claire, ouverte et honnête:

- L'entraîneur établit un contact visuel avec le sportif.
- Il adapte son langage au sportif.
- Il veille à ce que ses paroles soient en harmonie avec son langage corporel.
- Il s'adresse au sportif directement; pas de «on» ni de «il».
- Il ne pose qu'une question à la fois: plusieurs questions en même temps déconcertent et prennent du temps.
- Il n'exprime qu'une idée par phrase.
- Il s'assure que le sportif a tout compris.
- Il écoute attentivement, réfléchit puis répond.
- Il félicite et critique le comportement du sportif et non sa personnalité.

Utiliser les termes usuels du handball, connu de tous et faisant référence à l'expérience du joueur.



Travail par groupe de deux

Communication dos à dos (feuille de travail, annexe page 92)

Pour quoi? Sensibiliser les sportifs aux instructions claires et à une communication sans équivoque. Leur apprendre à se fier uniquement aux mots (sans langage corporel ni mimique).

Comment? Les sportifs se mettent par deux, dos à dos. Ils ne peuvent ainsi pas se voir.

Un sportif parle, l'autre écoute (il reçoit du papier et un crayon pour dessiner).

L'entraîneur distribue aux sportifs qui ont le droit de parler des feuilles sur lesquelles sont dessinées des figures géométriques.

Ceux-ci doivent alors décrire ces figures le plus précisément possible à leur partenaire.

Les dessinateurs écoutent. Ils n'ont pas le droit de poser de questions et doivent, en l'espace de 5 minutes, produire une copie la plus fidèle possible du modèle décrit. Ils peuvent ensuite comparer le résultat avec l'original.

A la fin de l'exercice, les rôles sont inversés et de nouveaux modèles sont distribués.

L'entraîneur pose ensuite aux sportifs les questions suivantes:

«Comment s'exprime-t-on avec précision? A quoi devez-vous veiller, lorsque vous parlez? Pourquoi un dessin est-il mieux réussi qu'un autre? Comment pouvez-vous faciliter le travail à votre coéquipier? »

Les sportifs cherchent ensemble les réponses. Le sportif qui décrit le modèle doit donner des **instructions claires** (en haut, en bas à droite, à gauche, distance du bord en cm, taille des figures, etc.).

Il doit, tout au début, dire à son coéquipier qu'il voit des figures géométriques. Il facilitera ainsi la tâche à son dessinateur.

L'exercice dure de 15 à 20 minutes. Les conclusions tirées sont ensuite appliquées à la discipline sportive.

L'entraîneur demande aux sportifs:

«Comment pouvons-nous communiquer plus clairement ensemble sur le terrain? Que signifie ce que nous venons de vivre pour la performance de notre équipe?»

Les sportifs s'efforceront donc de mettre en application ces conclusions.

Variantes: Permettre au dessinateur de poser des questions (celui-ci apprendra ainsi à poser des questions précises).

Il importe que l'entraîneur sache quelle partie de la communication il désire travailler.

Utiliser avec des jeunes enfants des figures plus simples, telles que des traits et des points.

L'aveugle

Pour quoi? Apprendre à donner des ordres parfaitement clairs. Faire entièrement confiance à son partenaire.

Comment? Former des groupes de deux. **A** a les yeux bandés, **B** doit réussir à le conduire à travers un parcours d'obstacles uniquement au son de sa voix. Inverser ensuite les rôles.

Tactique et stratégie

(Psyché page 81 à 84)



Pour élargir leurs connaissances tactiques, les sportifs doivent connaître:

- les règles de la discipline sportive,
- la stratégie de la saison (collective et individuelle),
- les points faibles et les points forts de l'adversaire,
- leurs propres points faibles et points forts,
- les options tactiques pour les différentes situations de jeu.

Travail par groupe de trois

Temps: 15mn

Situation :

A l'entraînement : vous travaillez la mise en place d'une défense Homme à Homme 3-3, cherchant la récupération rapide de la balle pour contre attaque.

Discours avant match : vous allez jouer une équipe qui joue en 0-6 peu agressive, possédant une base d'arrière performante à 9m, peu mobile, avec repli défensif lent.

Temps mort : vous êtes obligée de le déposer rapidement (10^e mn) car votre équipe a manqué les 5 premières contre attaque et but sur les défenseurs en attaque placée.

mi-temps : vous avez résolu le problème de contre attaque, certains joueurs ont trouvé des situations dans l'intervalle, mais votre défense fatigue.

Vous menez de 5 buts 17-12.

Feedback : vous perdez le match d'un but 31-32. Votre équipe a manqué 7 contre-attaque sur 12, obtenu 5 pénaltys, réussi 2. Votre équipe émoussée en 2ème période à défendu en 0-6.

	A l'entraînement	Discours d'avant match	Temps mort	mi-temps	feedback
En adéquation avec votre thème, trouvez des mots clés favorisant la concentration, la motivation... Quand l'équipe à la possession de la balle Quand le joueur est en possession de la balle Quand l'équipe adverse à la balle Quand son adversaire direct à la balle Prévoir le cas spécifique du GB					
Anticipez les facteurs de distraction potentiels					
Focalisation (donner un point de repère précis, visuel ou verbal à chaque joueur)					
Définissez une routine (un rituel, un standard) de préparation, concentration et exécution					