

# Psychologie du sport: Préparation psychologique d'une pré saison de foot de base

---

## **Présentation**

Ma vie a toujours été reliée aux sports, particulièrement au football. À mon enfance, j'étais la seule fille qui jouait avec les garçons à la cour. Néanmoins, il n'était pas jusqu'aux huit ans quand mes parents m'ont inscrite dans le club du village, où je jouais dans une ligue de garçons. Quand j'ai fini l'éducation primaire j'ai changé de club et dès lors je joue seulement avec des femmes. Ici, j'ai appris beaucoup et j'évolue jour après jour.

En plus, pendant deux années j'ai entraîné des garçons de six ans et il a été ici où je me suis rendu compte de l'importance d'enseigner aux enfants, au-delà de savoir jouer au football, à gérer leurs émotions sur le terrain de jeu.

Ainsi, j'ai axé mon travail de recherche à créer une méthodologie pour travailler la psychologie du sport avec des enfants. Cette méthodologie sera formée par des fiches d'entraînement des différents concepts que j'aurai travaillé dans le cadre théorique. Ces fiches doivent être capables de faire que les garçons et les filles jouissent en jouant au foot en même temps qu'ils apprennent des valeurs. De plus, ces valeurs peuvent aller plus loin que seulement dans le sport et aider l'enfant dans le domaine scolaire et au moment d'affronter des problèmes.

---



### **Méthodologie**

Ce travail a comme objectif de réaliser des fiches d'entraînement afin d'intégrer la préparation des habiletés psychologiques avec toutes les autres capacités et aspects du jeu comme la tactique ou la technique. De cette façon, ces activités seront réalisées à l'aide d'exercices d'entraînement avec le ballon mais en donnant de l'importance aux aspects psychologiques. Cette méthodologie comprendra des exercices pour les différentes séances d'entraînement pendant toute la pré saison, une époque où l'équipe doit se former à partir de la relation des joueurs. De cette façon, j'étudierai comment la relation entre les joueurs aide à l'esprit d'équipe et à travailler ensemble afin d'obtenir le succès collectif.

Afin de construire cette méthodologie je me propose trois hypothèses:

- Il est possible de construire une méthodologie d'entraînement qui relie la tactique et la technique avec la psychologie.

---

---

– La compétitivité, la motivation, le fair-play et le respect, le travail d'équipe, la confiance du joueur en soi, la concentration et, finalement, la prise de décisions sont des outils pour travailler la psychologie des enfants dans les entraînements de football.

– De toutes ces valeurs, la compétitivité est la plus importante et laquelle doit être travaillée plus profondément.

### **Corps du travail**

Le travail se compose d'une explication générale de ce qui est la psychologie. Ensuite, il se centre sur la psychologie du sport à partir quelques expériences de sportifs professionnels. D'ailleurs, cette explication finalise en rédigeant comment le foot est influencée par la psychologie, en racontent comment est-ce qu'un bon entraîneur qui prend en compte les aspects psychologiques doit agir. De surcroît, le travail entre en profondeur sur les valeurs proposées et sur qu'est-ce que c'est et comment se planifie une pré saison. Tout de suite, ce travail contient aussi une partie plus personnelle d'entretien où on peut voir l'opinion personnelle d'une personne qui est en contact avec tout ce monde du football, les entraînements, et la gestion des émotions, entre d'autres. Pour finaliser, on trouve le cadre pratique, qui est le développement des diverses fiches d'exercices qui pourront se mener à terme dans un futur.

### **Conclusions**

En premier lieu, on a pu vérifier que la première hypothèse est atteinte à ce qu'on espérait initialement. En effet, on a pu mener à terme cette méthodologie d'exercices en mélangeant l'entraînement de la tactique et la technique avec ce des aspects psychologiques.

En second lieu, la deuxième hypothèse est aussi correcte car en travaillant ces valeurs on fait de l'entraînement une méthode pour travailler la partie psychologique avec les enfants. Travailler ces valeurs nous permet d'être préparés pour faire face aux matchs avec de la maturité psychologique, ce qui nous permet d'agir dans la meilleure façon possible.

En troisième lieu, grâce à la recherche on a pu se rendre compte qu'il n'y a pas un aspect plus important que les autres. Bien si on pensait que la compétitivité jouerait un rôle très important, elle ne ressort pas des autres concepts travaillés. C'est-à-dire, l'information trouvée de cette valeur ne ressort pas des autres six valeurs travaillées.

De surcroît, dans ce travail on a appris l'importance de savoir que succès n'est pas synonyme de bonheur. Cette réflexion est très importante, non seulement dans le sport mais dans la vie, car ce qui est véritablement important est d'être toujours franc avec soi-même. Bien si on est dans une compétition dans laquelle on a beau-

---

---

coup travaillé pour y arriver, on doit toujours rester avec le cerveau avant tout et n'avoir pas peur de reconnaître qu'on n'est pas bien.

De plus, on a vu qu'un bon entraîneur doit être concerné à l'aspect psychologique et au bien-être du footballeur, pas seulement aux aspects liés avec le terrain de jeu. Ainsi, il pourra former une équipe constituée par des bons joueurs qui, ensemble, pourront obtenir ce qu'ils se proposent.

D'ailleurs, dans l'entretien on a pu nous mettre dans un exemple réel de tout ce qu'on a travaillé. Grâce à cet entretien on a pu se faire dans l'idée de comment se gère tout ce dont le travail a parlé dans un club qui n'est pas professionnel.

Finalement, il est nécessaire de montrer que les différents exercices des fiches n'ont pas été menés à terme mais ils sont pensés pour les exécuter directement. Cela nous permettra certainement de voir la véritable importance de donner une valeur à la psychologie dans les entraînements. En plus, cela permettra de créer nouvelles hypothèses et développer un nouveau travail à partir des résultats obtenus.

## Références

- Animation Concept. (n.d.). Animation Concept. De Qu'est ce qu'une bonne équipe de travail ? : <<https://www.animationconcept.com/team-building/quest-ce-quune-bonne-equipe-de-travail/>> - Bayona, S. C. (2016, 05 13). UVIC. De Determinació de factors desencadenants de situacions d'estrès en el futbol de competició a l'etapa benjamí i aleví: <[http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/4835/trealu\\_a2016\\_campus\\_sergio\\_determinaci%C3%B3\\_factors.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/4835/trealu_a2016_campus_sergio_determinaci%C3%B3_factors.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> - Bouché, C. (n.d.). Foot Ensemble . De Les valeurs: <<http://footensemble.fr/les-valeurs/>> - Campo, R. L. (2011, 10 23). AFTEA. De La autoconfianza como factor clave del éxito en el fútbol: <<https://direcciondeequipos.com/2011/10/23/la-autoconfianza-como-factor-clave-de-exito-en-el-futbol/>> - Carbajo, M. (2021, 07 28). 20 minutos. De Simone Biles, Phelps, Osaka y otros deportistas que sufrieron por la presión y priorizaron su salud mental: <<https://www.20minutos.es/deportes/noticia/4777892/0/simone-biles-phelps-osaka-presion-deportistas-salud-mental/?autoref=true>> - Carrasco, D., Carrasco, D., & Carrasco, D. (n.d.). Fútbol Carrasco. De Psicología del deporte: <<http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso4.pdf>> - Durou, C. (n.d.). La concentration du joueur de football. De <[http://ekladata.com/WAcIbqhxcuoCN5\\_ty\\_QsEku3iJw.pdf](http://ekladata.com/WAcIbqhxcuoCN5_ty_QsEku3iJw.pdf)> - El Universal. (2021, 07 27). Universal Deportes. De La sorpresiva eliminación de Naomi Osaka de los JJOO de Tokio 2020: <<https://www.eluniversal.com.mx/universal-deportes/mas-deportes/tokio-2020-sorpresiva-eliminacion-de-naomi-osaka-de-los-juegos>> - FAROS Sant Joan de Déu. (2016, 09 26). FAROS Sant Joan de Déu. De La competitivitat en l'esport: <<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/competitivitat-lesport>> - FC Hinges. (n.d.). FC Hinges. De Les qualitats d'un bon entraîneur: <<https://fc-hinges.footeo.com/page/>>

---

---

les-qualites-dun-bon-entraîneur.html> - Fédération Française de Football. (n.d.). Fair-Play. De Valoriser les beaux gestes et les bonnes pratiques: <<https://media.fff.fr/uploads/document/acdba15e1c4bd9bcb26ad8b791cc0056.pdf>> - Footeo. (n.d.). Footeo. De Pre-saison: <<https://usam.footeo.com/page/pre-saison.html>> - Gálvez, A. J., & Paredes, J. M. (2007, 03). efdeportes. De Aspectos psicológicos que influyen en el futbolista: <<https://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm>> - García, A. C. (2010, 07 22). CEU Biblioteca. De <[https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/11280/4/Analisis\\_Cabe do\\_2010.pdf](https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/11280/4/Analisis_Cabe%20do_2010.pdf)> - Garner, B. (2019, 08 16). Football DNA. De Making Better Decisions: The Importance of Preparation: <<https://footballdna.co.uk/improving-decision-making-awareness>> - Grupo Belman. (n.d.). saludporte. De La depresión de Iniesta: cómo la estrella del fútbol superó un año de sombras: <<https://www.saludmasdeporte.com/depresion-iniesta/>> - Iniesta, A. (2016). La jugada de mi vida. Memorias. Malpaso Ediciones. - Inner Drive. (n.d.). Inner Drive. De Sport psychology for football: <[https://www.innerdrive.co.uk/sport-psychologist-football/#section\\_link\\_three](https://www.innerdrive.co.uk/sport-psychologist-football/#section_link_three)> - Lamela, Á. (2021, 05 29). Dazn News. De ¿Cuántos títulos ha ganado Pep Guardiola como entrenador?: <<https://www.dazn.com/es-ES/news/f%C3%BAt%20bol/cuantos-titulos-ha-logrado-pep-guardiola-como-entrenador/1tu8hbev339xz11oj3zz0meqz4>> - Luque, F. (2013, 06 17). Fútbol en positivo. De La importancia de la concentración previa a un partido de fútbol: <<https://futbolenpositivo.com/la-importancia-de-la-concentracion-previa-a-un-partido-de-futbol/>> - Marcos, R. d. (2003, 05). efdeportes.com. De Principales consideraciones acerca del entrenamiento de la concentración en el fútbol: <<https://www.efdeportes.com/efd60/atencion.htm>> - Martín, J. L. (2016, 7 31). Futbol Jobs. De La planificación de la pretemporada en el fútbol: <<https://futboljobs.com/blog/la-planificacion-de-la-pretemporada-en-el-futbol/>> - Phelps, M. (2016). Beneath the Surface: My story. Sports Publishing LLC. - Pico, I. (n.d.). PsicoPico. De Cómo mejorar la competitividad deportiva: el entrenamiento en exposición: <<https://psicopico.com/como-mejorar-la-competitividad-deportiva-el-entrenamiento-en-exposicion/>> - Raffino, M. E. (2020, 07 08). Concepto.de. De Psicología: <<https://concepto.de/psicologia-3/>> - Remolins, E. (2015, 08 26). EduardoRemolins. De Psicología del líder: Las 5 claves de Pep Guardiola : <<https://eduardoremolins.com/psicologia-del-lider-5-claves-de-pep-guardiola/>> - Sancho, G. (2018, 03 02). Gemma Sancho. De Cómo fomentar el respeto a través del fútbol: <<https://gemasancho.com/2018/03/02/como-fomentar-el-respeto-a-traves-del-futbol/>> - Soccer Inter-Action. (n.d.). Soccer Inter-Action. De Motivación en el rendimiento del jugador de fútbol: <<https://soccerinteraction.com/es/motivacion-rendimiento-jugador-de-futbol/>> - SPORT. (2019, 07 15). SPORT. De Les avantages de l'esprit d'équipe dans le sport: <<https://wifiscan.fr/2019/07/15/avantages-esprit-equipe-dans-le-sport/>> - Tovar, J. (2016, 07 01). EFESalud. De ¿Quién acude a las consultas de psicología?: <<https://www.efesalud.com/>>

---

---

quien-acude-las-consultas-psicologia/> - Trigo, M. (2021, 07 12). eldesmarque. De El gesto de Inglaterra con la medalla de subcampeón: "falta de respeto y educación" : <<https://eldesmarque.com/eurocopa/euro-2020/noticias-2020/eliminotorias-2020/final-2020/19378-el-gesto-de-inglaterra-con-la-medalla-de-subcampeon>>.

---