

# UFR STAPS DIJON

## 2<sup>ème</sup> JOURNEES COACHING ET PREPARATION MENTALE DU GARDIEN DE BUT

29 et 30 Mai 2015  
à L'UFRSTAPS de DIJON

Avec la participation de:

T. AUPIC (Chambly)  
M. KREISS  
C. LOLLICHON (Chelsea)  
S. MATRISCIANO (Bordeaux)  
J.M. MIRALES (J2M Coaching)  
C. PAPAXANTHIS (Ufrstaps Dijon)  
J.P. SINGLA (Epinal)  
F. TAIANA (Pole espoir Dijon)  
D. TROCH (Française des jeux)  
et  
G. WARMUZ

Informations - Inscriptions:  
[colloqueprepagardien@gmail.com](mailto:colloqueprepagardien@gmail.com)  
facebook: colloqueprepagardien

**Vestiaires**

Crédit Mutuel  
Enseignant



# *Préparation mentale des gardiens de but*

- Transformer ses pensées négatives ou parasites en pensées créatives ou positives.



# *L'action est accompagnée par une pensée.*

- Transformer vos pensées négatives par des pensées parades ou créatives. Chaque action est accompagnée par une pensée, lorsque celle ci est négative, il s'agit de la transformer en pensée positive ou pensée parade pour qu'elle ne nuise pas à votre performance. Une pensée parade est constructive et applicable, elle peut faire partie de vos routine pour une meilleure gestion émotionnelle. Au contraire les pensées négatives ou pensées parasites conduisent à l'énervement, de l'irritation, de l'anxiété ou de la crispation.
- 
-

- La performance d'une équipe ou d'un athlète doit être accompagné par des pensées positives.
- Les pensées positives apportent la confiance
- Les pensées négatives amène chez l'athlète des peurs et donc de l'anxiété négatives.



# Le stress, provocateur de pensées

EVALUATION COGNITIVE  
RESSOURCES/DEMANDES



STRESS

Les différentes formes de RPS chez les sportifs de haut niveau

- Le stress et la souffrance morale
  - Le stress interne** • Stress induit par le sportif lui même
  - Le stress externe** • Pression infligée par l'environnement extérieur

faire-face



PENSEES



ETAT MENTAL



Pensées négatives du début de match : « *La semaine dernière, on a déjà perdu à cause de moi* »



*« la semaine dernière, on a perdu à cause de moi »* . La pensée est souvent irrationnelle et fait référence au passé

- Sentiment de culpabilité qui fait référence au passé
- Dialogue interne négatif qui génère une émotion qui fait référence au passé. Exemple *« je ne sent rien aujourd'hui »*
- J'ai fait perdre mon équipe (irrationnel)
- Tous les joueurs de l'équipe sont responsables, (Rapport rationnel à la situation passé)
- L'équipe adverse a mieux gérer la fin du match (rationnel).

# Accompagnement par un coach mental ou préparateur mental vers le rapport de rationalité à la situation

- Accompagnement de l'athlète vers une évaluation rationnelle de sa performance (coaching).
  - « *je suis responsable de la défaite de mon équipe* » (pensée négative et irrationnelle)

*Question : Est ce que la défaite dans un sport collectif peut être imputable à un seul joueur en l'occurrence le gardien de but ?*

---

---

# 4 types de pensées irrationnelles

- Catastrophisation des jugements
  - Intolérance à la frustration et besoin de satisfaction immédiate
  - Absolutisme des demandes, « *il ne peut avoir aucune discussion, ni opposition* »
  - Evaluation globale de moi et des autres
- 
-

# **Exercices : Transformer en pensées rationnelle.**

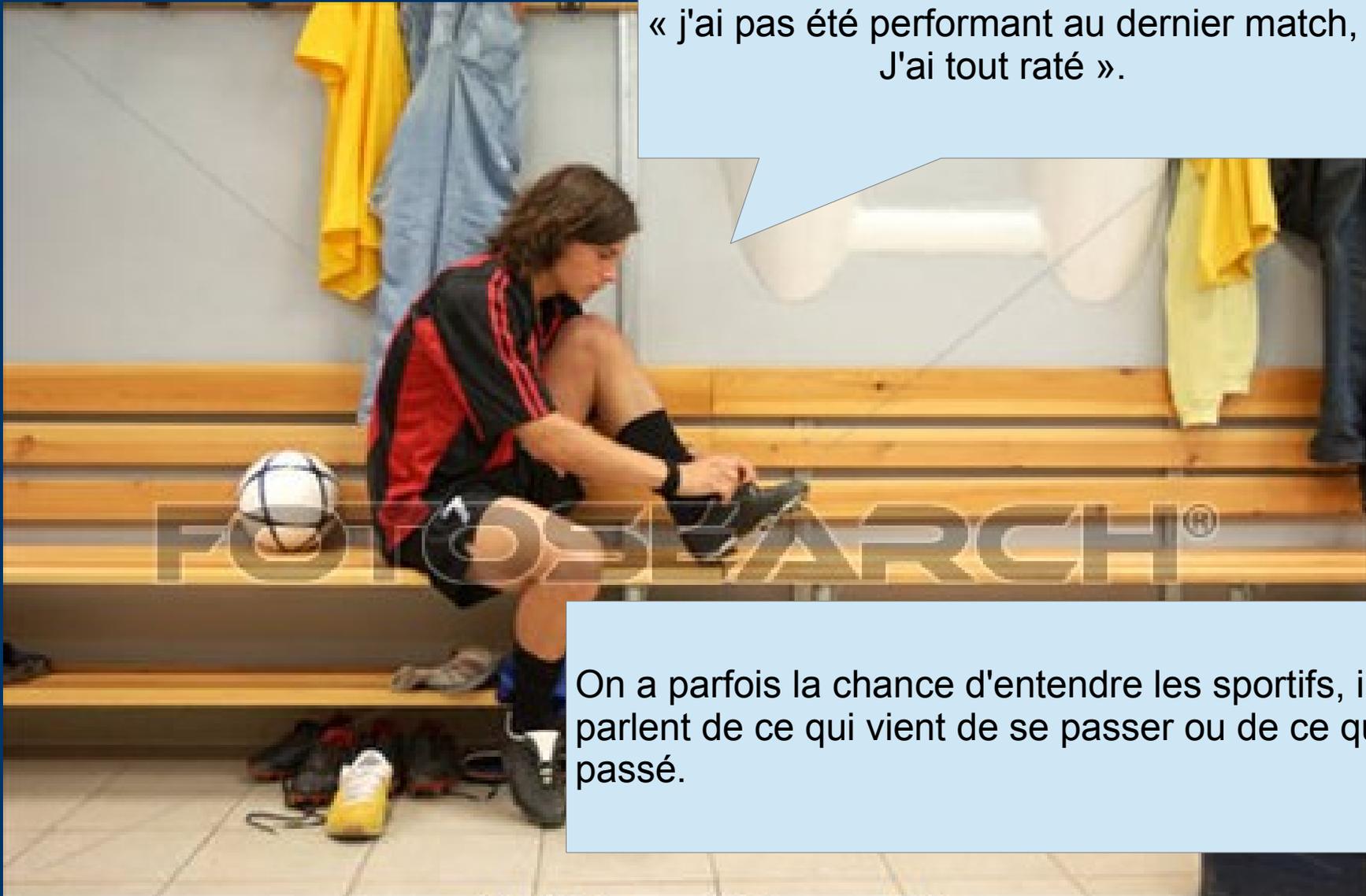
- « *On a perdu à cause de moi.... »*
  - « *j'ai fait perdre mon équipe.... »*
  - « *l'entraîneur ne me fera jamais jouer et il me donnera jamais ma chance.... »*
  - « *si on joue comme la semaine dernière où on a tout raté,..... »*
  - « *j'ai été nul.... »*
  - « *je ne veux plus perdre sinon j'arrête.... »*
  - « *je suis débile ou quoi, comment j'ai pu rater cela ».*
- 
-

# *L'émotion est liée au passé et anticipe dans le futur*

- Ce qui s'est passé et anticipe sur les conséquences  
*« je peux faire perdre à nouveau mon équipe et faire perdre le championnat »*  
*« j'avais peur de rater car j'avais peur de perdre »*
  - Un retour dans le présent permet de fixer le discours interne, la concentration, la direction de l'attention et à une meilleure gestion émotionnelle.
- 
-

# Resituer la pensée dans le temps :

« j'ai pas été performant au dernier match,  
J'ai tout raté ».



On a parfois la chance d'entendre les sportifs, ils parlent de ce qui vient de se passer ou de ce qui s'est passé.

*« j'ai pas été performant au dernier match, j'ai tout raté !!! » .*

PASSE	PRESENT	FUTUR
Pensée négative faisant référence au dernier match Dialogue interne négatif génère une émotion qui fait référence au passé	Je suis dans le vestiaire entrain de me préparer <b>Emotions</b> : tensions psychologiques, tensions musculaires, des peurs, doute, anxiété négative Concentration polluée par la mauvaise performance du dernier match et des conséquences futurs.	Anticipation des conséquences si je refais la même performance.

Le discours interne ou les pensées négatives alimentent le pôle émotionnel mais n'agit en rien sur l'action ou sur la situation du moment.

# *L'impacte des pensées négatives avant la performance*

- Sur le plan technique :
    - Dégradation de la technique, coordination, maladresse, fluidité du mouvement, manque de précision dans l'exécution du geste
  - Sur le plan physiologique :
    - Accélération du rythme cardiaque, sudation importante, perte énergétique, tension musculaire, crampes due à une mauvaise respiration, CO<sub>2</sub>
- 
-

- Sur le plan psychologique :

Sentiment de ne pas être à la hauteur du challenge, doute, anxiété négative, mauvaise question, remise en question de sa préparation, agitation, tension, perte de confiance, l'estime de soi peut aussi être pollué. Mauvaise prise d'information dégradée par la concentration, réduction du champs visuel, émotion négative, agressivité négative.

Manque de sommeil, fatigue émotionnelle

---

---

- Sur le plan tactique :

Mauvaise reconnaissance des situations, mauvais choix tactique.

Désorganisation tactique, scénario de match où l'équipe qui mène 1-0 n'est plus concentrée sur les ajustements de l'organisation tactique mais sur des pensées d'avoir peur de prendre un but.

- Mauvais choix tactique lié à l'état de panique (précipitation).
- 
-

# *Les différents types de pensées négatives.*

- Quand les pensées négatives deviennent des pensées automatiques, elles deviennent des véritables attitudes psychologiques.
  - 3 types d'attitudes :
    - Attitude anxieuse, « *je ne vais pas y arriver aujourd'hui, je ne me suis pas assez préparé..* »
- L'athlète est dans une quête du parfait, de reconnaissance d'autrui et d'une peur de l'échec.
- 
-

- Attitude dévalorisante : « *je n'y arriverai jamais car j'en ai pas les moyens* ».

Elle témoigne d'une généralisation d'un comportement négative, autodépréciation de l'athlète, mauvaise appréciation de la réussite et de l'échec, anticipation vers l'echec.

---

---

- Attitude d'intolérance à la frustration : « *j'en ai marre du foot* »



Elle témoigne d'un besoin immédiat de résultat pour retrouver du plaisir.



# *Utiliser des pensées créatives ou des pensées positives. (exercices)*

1- Identification du discours interne en essayant de visualiser mentalement une situation du passé qui a généré ce discours interne négatif.

2- Ecrire le discours interne négatif en analysant les faits précis.

- Quand j'ai commencé à me parler ?
  - Qu'est ce que je me suis dit ?
  - Quelle pensée ? Ces pensées ont elles accompagné une bonne performance ?
- 
-

- Mes pensées étaient elles liées à moi, à mes adversaires, à d'autres personnes....

3- identification de l'événement, d'une situation précise, d'un événement dans l'événement, une remarque d'un entraîneur...

- Quel est mon degré de croyance sur cette pensée (1 à 10).

- Est ce un fait précis ou une interprétation des faits ?

- Existe-t-il une alternative à cette pensée.

---

---

# *La reformulation*

- Rapport rationnel à la situation.
  - Pensée qui me plonge dans le moment présent.
  - L'athlète propose des contre-propositions à sa pensée négatives.
  - Je décide d'arrêter d'accueillir cette pensée négative en la remplaçant par une pensée créative ou positive (devise).
- 
-

# Identifier le discours interne négatif

ETAT MENTAL	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
démotivé							
Irrité/Crispé							
Enervé							
Agité							
Anxieux							
Fluide/performant							
Détendu							
Serein							
Routinier							
Ennui							
démotivé							

# Identifier les pensées négatives lors du match.

ETATS MENTAUX	VESTIAIRE AVANT MATCH	1ère MI-TEMPS	VESTIAIRE MI-TEMPS	2ème MI-TEMPS	VESTIAIRE FIN DE MATCH
démotivé					
crispé					
énervé					
agité					
anxieux					
Fluide performant					
détendu					
serein					
routinier					
ennuyeux					
démotivé					

# Chasser ses pensées négatives



Romain Lavillénie, Champion olympique au JO de Londres.  
Après une série de mauvais résultats, *« je n'ai pas fait l'erreur d'y repenser, chaque Concours sont différents.... »*  
*« Je pensais juste à sauter, à faire un super saut.... ».*



# *Transformer ses pensées négatives.*

Visualiser votre pensée dans votre écran mental

Je ne me suis pas assez entraîné cette semaine,  
Je ne suis pas en forme, je suis fatigué !!!

Je ne suis pas en forme....



# *La devise*

Donnes tout pour ton équipe, ton club  
Et les supporters !!!!!



Je donnerai tout pour....



# Passer du système nerveux orthosympathique au système nerveux parasympathique.

PENSEES NEGATIVES



MOMENT DE STRESS ET D'EXCITATION  
PREPARER A FUIR OU A LUTTER.



Accélération du rythme cardio-vasculaire.  
Respiration rapide  
Sudation  
Sueur froide  
Dilatation des pupilles

SNO déclenché

# Systeme nerveux parasymphathique

Pensées positives ou créatives  
Concentrer « ici et maintenant ».



FLUIDE  
DETENDU  
SEREIN



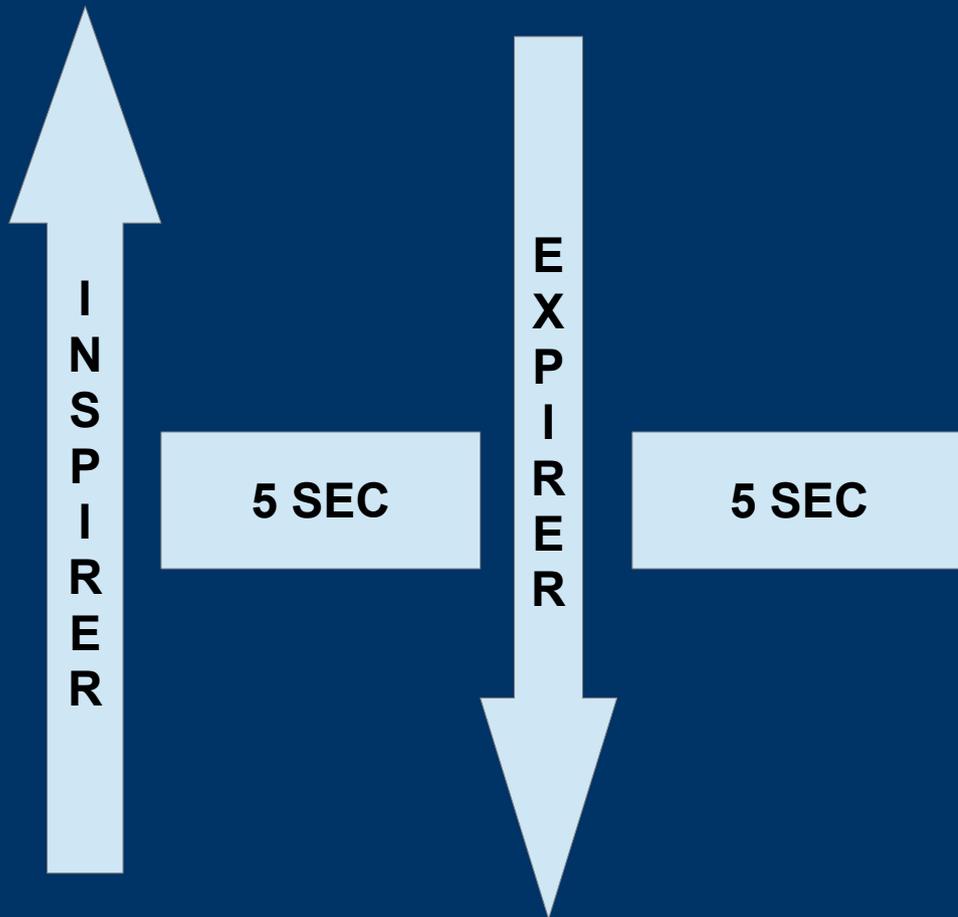
Fréquence cardiaque et  
Respiratoire basse  
Récupération  
Repos sérénité  
Analyse

SNP activé

## *Exercice :*

- Penser à une situation négative, désagréable en visualisant les détails et les émotions de ce moment :
  - Essayer de ressentir les sensations kinesthésiques.
  - D'écouter les battements de votre cœur.
  - De prendre conscience de votre respiration (inspiration/expiration).
- 
-

# *Cohésion cardiaque*



# *Gestion de l'erreur*

- Routine de concentration
    - 1- Gestion de l'émotion négative par la respiration abdominale.
    - 2- Moment d'analyse, pensées créatives permettent s'adapter à la situation, réajustement tactique.
    - 3- Moment de décision, c'est la conséquence de l'analyse
    - 4- Réactivation physique
    - 5- Dialogue interne, phrase positive ou ma devise
    - 6- mot clé de la décision, (gagner =anxiogène).
- 
-

- Facebook/ SPC Stage Pour Compétiteurs et Performance Mentale.
- 
- [sebracine0363@gmail.com](mailto:sebracine0363@gmail.com)

