

Les qualités des grands sportifs

Sylvain Laborde et Fabrice Dosseville

Existe-t-il un profil unique de personnalité qui caractérise le sportif de haut niveau ? Non ! En revanche, des études récentes ont montré que certaines aptitudes mentales sont indispensables à la performance sportive.

1

Être CONSCIENCIEUX et SOCIABLE

Chaque individu se caractérise par différents traits de personnalité, que l'on peut mettre en évidence à l'aide de questionnaires. Nous sommes tous plus ou moins aimables, consciencieux, extravertis... Mais chacun a sa propre personnalité ! Toutefois, plusieurs études récentes ont montré que les sportifs de haut niveau sont en général très consciencieux et ont tendance à ressentir des émotions positives.

En effet, les athlètes les plus consciencieux utilisent de meilleures stratégies pour se préparer, mentalement et physiquement, font plus d'efforts et prennent moins de risques inconsidérés. En outre, ceux qui ressentent souvent des émotions positives se remettent mieux d'une défaite ou d'un échec et gèrent mieux leur stress.

Par ailleurs, les sportifs extravertis (sociables, ils ont tendance à se tourner vers les autres) sont souvent ceux qui s'intègrent le mieux à une équipe (comprenant leurs coéquipiers, leur entraîneur et le personnel technique et médical).

2

Gérer ses ÉMOTIONS

Un soir d'été en 2006, lors de la finale de la Coupe du monde de football opposant la France à l'Italie, Zinédine Zidane porte un coup de tête sur la poitrine d'un adversaire italien ; cet acte et ses conséquences représentent un douloureux souvenir pour les joueurs et les spectateurs. Mais cela illustre parfaitement une caractéristique essentielle de la personnalité d'un grand sportif : savoir gérer ses émotions, malgré la fatigue et le stress, afin de faire face à la pression et aux enjeux. C'est un élément essentiel de sa réussite.

À l'Université allemande du sport de Cologne, nous avons montré que l'intelligence émotionnelle – la capacité à maîtriser ses émotions et celles des autres – contrecarre les conséquences physiologiques négatives du stress. Ainsi, plus des handballeurs étaient émotionnellement « intelligents », moins leurs pulsations cardiaques augmentaient quand ils étaient confrontés à une situation de doute et que le public les sifflait. Ils semblaient mieux gérer leur stress. De même, on a « mentalement » stressé des joueurs de tennis : ceux ayant une intelligence émotionnelle élevée présentaient aussi la plus faible concentration salivaire en cortisol, une hormone du stress.

3

Savoir se mettre sur PILOTE AUTOMATIQUE

Un joueur de tennis s'apprête à servir pour sauver une balle de match. Mais il commence à s'interroger sur son geste : « À quelle hauteur dois-je lancer la balle ? Comment orienter ma raquette, mes épaules ? » Normalement, le sportif réalise ses gestes de façon si automatique, après les milliers d'heures d'entraînement, qu'il ne se pose pas ces questions. Mais à ce moment précis du match, il porte une attention démesurée à son service – c'est ce que l'on nomme du « réinvestissement ». Cette attitude inhibe l'exécution automatique du geste, de sorte que le joueur risque malheureusement de commettre une faute. Il joue « petit bras » – et perd le match. Il aurait pu sauver cette balle s'il était resté sur « pilote automatique ».

En effet, quand un sportif apprend un nouveau mouvement, il est d'abord très attentif à son exécution (une bonne technique augmente la performance). Puis, à mesure des entraînements, le geste devient automatique, ce qui est une clé de son efficacité. Mais dans certaines conditions, quand la pression est importante par exemple, certains joueurs ont tendance à « réinvestir » leurs connaissances (c'est-à-dire qu'ils font attention à la façon de réaliser le geste), ce qui enrayer la belle mécanique automatisée.

4

Augmenter sa FORCE MENTALE

La force mentale correspondrait à plusieurs aptitudes qui rendraient les athlètes « durs au mal » : être optimiste, résilient et persévérant.

Avec des chercheurs de l'Université de Las Palmas aux Canaries, nous avons estimé la force mentale de près de 1 000 sportifs venant de 34 disciplines. Tous avaient une force mentale bien supérieure à celle des personnes ne pratiquant aucun sport. Nos travaux ne révèlent pas si la pratique d'un sport augmente la force mentale. Il est possible que les individus « naturellement » plus forts mentalement soient davantage attirés par les activités sportives. Mais les résultats de cette étude sont encourageants : plus les sportifs s'entraînaient longtemps, plus ils devenaient mentalement forts.

Sylvain Laborde

est maître de conférences à l'Institut de psychologie de l'Université allemande du sport, à Cologne.

Fabrice Dosseville

est professeur des universités à l'Université de Caen (UFR STAPS).

Bibliographie

M. Allen et S. Laborde, *The role of personality in sport and physical activity*, in *Current Directions in Psychological Science*, vol. 23, pp. 460-465, 2014.

5

Savoir prendre la BONNE DÉCISION

Sur un terrain de sport, tout va très vite, tout est en mouvement. L'athlète doit rapidement juger la situation, puis prendre une décision. Imaginons un joueur de handball qui court vers le but et visualise mentalement ses différentes possibilités d'action : « Bon, maintenant, que dois-je faire du ballon ? Le passer à mon ailier ? Prendre en "un contre un" le défenseur ? Tenter le tir ? » Le temps de trouver la meilleure solution, il est fort probable qu'un adversaire se soit emparé du ballon...

Or nous avons montré que les joueurs de handball les plus intuitifs prennent les meilleures décisions, le plus rapidement. Pourquoi l'intuition augmente-t-elle la performance ? Elle repose sur l'hypothèse selon laquelle « la première option est souvent la meilleure ». Un sportif devient expert dans son domaine quand il a mémorisé de nombreuses situations de jeu et leurs conséquences dans différentes conditions. De sorte qu'il peut vite prendre la bonne décision... souvent celle qui lui vient à l'esprit en premier.