

Mario Antonelli

Fixer des buts dans un sport d'équipe

Commencer par la fin

Les athlètes orientés vers la performance devraient en principe connaître la signification des buts. Ils devraient pouvoir gérer cela de manière consciente et professionnelle.

En tant qu'entraîneur de sport d'équipe, je constate souvent que les jeunes ont de la peine à se fixer des buts sensés. Les buts sont souvent superficiels, des désirs à long terme ou des rêves. Il en résulte que les buts ont une faible influence sur l'athlète. Depuis que je suis coach mental, j'ai encore plus cette impression.

Dans les sports d'équipe, il y a un focus fort sur le résultat et sur les buts de performance. Souvent, ces buts sont également fixés de l'extérieur ou en tout cas, ils sont fortement influencés. Ces buts fixés conduisent souvent à un sentiment de frustration, stagnation et impuissance. Je suis convaincu que nous les entraîneurs, nous pouvons soutenir grandement nos athlètes dans la formulation et la gestion des buts. Et que nous devrions travailler ce thème de manière plus consciente.

Seulement celui qui connaît son but, trouve son chemin.

Laotse

Le mot „but“ décrit un état final, auquel l'humain tend par son comportement. Atteindre le but vers le succès dépend de 2 facteurs :

- > Focus: avec quelle clarté le but est-il défini?
- > Motivation: combien de sens a ce but?

Focus à travers des buts

Les buts sont une condition primaire au travail d'entraînement et pour réguler le comportement de l'athlète. La question centrale lorsqu'on fixe des buts est : qu'est-ce que je veux atteindre ? A quoi dois-je travailler ?

De cette façon, les buts aident à trouver où ils faut mettre l'accent et ce qu'il faut faire pour s'améliorer. L'athlète ne fait ainsi pas n'importe quels exercices, mais travail pour améliorer les points qui sont fixés. Ce focus amène une plus grande efficacité et permet un processus d'entraînement mieux structuré.

Un focus clair soutient également la communication entre le joueur et l'entraîneur. Une définition concrète des buts empêche une mauvaise communication et une potentielle frustration du joueur comme de l'entraîneur.

Les buts amènent de la motivation

Un but est un état qu'on peut atteindre grâce à des actes. Le mot « but » définit donc le succès de certains actes. Avec le travail lié à ces buts arrivent aussi les structures dans le quotidien.

Le fait d'atteindre des buts a une relation positive directe avec le bien-être de l'athlète. Plus l'athlète

relie le fait d'atteindre certains buts avec son « bonheur » personnel, plus la motivation est présente. De cela résulte la volonté de surmonter des obstacles ou la résistance dans le processus d'entraînement.

Les buts doivent donc avoir du sens pour l'athlète.

Les buts doivent amener le joueur plus loin. Ils doivent constituer un challenge et doivent seulement être atteignable avec un effort plus dur que la moyenne (on parle de « donner le 110% »).

Mais des buts trop élevés peuvent aussi être contre-productif. La motivation risque de baisser. La peur d'échouer peut alors prendre le dessus et les buts ne sont pas attaqués et à peine exprimé vers l'extérieur. Si un échec est dû à des buts irréalistes, la confiance de l'athlète descend, ce qui a des incidences négatives sur le comportement, la performance et l'engagement du joueur.

Si on fixe trop de buts, le focus peut alors se perdre. Les joueurs se concentrent alors sur des buts à très court terme facile à atteindre. La quantité prend le dessus sur la qualité, car elle est plus facile à réaliser. Trop de buts réduisent l'importance des buts et conduisent à une perte de motivation.

Définir des buts, les adapter et les contrôler

Comme dans tous les domaines de la vie, il est aussi possible de définir des buts partiels ou complets. Ces buts peuvent être sur du moyen ou long terme. Des buts sensés conduisent à des mesures concrètes et à des conséquences sur le comportement de l'athlète. Une façon générale est de définir les buts d'après les **Critères-SMART**:

<i>S</i>	<i>Spécifiques</i>	<i>les buts doivent être sans équivoques et définis concrètement.</i>
<i>M</i>	<i>Mesurables</i>	<i>aussi précis et mesurables que possibles (définir des critères).</i>
<i>A</i>	<i>Attractifs</i>	<i>les buts doivent être acceptés par l'athlète, sinon, pas de motivation.</i>
<i>R</i>	<i>Réalistes</i>	<i>les buts doivent être atteignables.</i>
<i>T</i>	<i>Temporels</i>	<i>à chaque but, il faut un temps, un délai</i>

C'est très important que l'athlète formule lui-même ses buts. L'entraîneur/Coach est là pour l'accompagner dans le processus et pas pour le conseiller. Avec un questionnement juste, le coach peut accompagner le joueur et le challenger. Exemples :

- *Si cette nuit il y avait un miracle, comment serait... Demain?*
- *Si tu pouvais réaliser des désirs... quelles seraient demain tes capacités ?*
- *Quelle importance pour toi...? (p.ex. sur une échelle de 1-10)*
- *Quand sais-tu, si tu as atteint ces buts ?*
- *Comment voit-on de l'extérieur que les buts sont atteints?*

Il est conseillé, que l'athlète travaille d'abord lui-même sur ses idées (p.ex. comme devoir à la maison).

Une fois écrits, les buts doivent quand même rester flexibles. Car des événements imprévus comme des résultats, blessures ou d'autres facteurs externes peuvent rendre le but inatteignable ou inattractif. C'est pourquoi les buts doivent constamment être ré-évalués et adaptés. Il faut se poser les questions : où en sommes-nous ? Sur le chemin planifié ? Est-ce encore SMART ? Devons-nous adapter ou modifier ce but ?

A l'école par exemple, les examens finaux vont de soi. Ils servent à évaluer le savoir acquis, savoir qui a été fixé comme but.

Après la fenêtre de temps fixé, il faut aussi dans le sport une analyse sérieuse et consciente pour voir si les buts fixés ont été atteints ou non. Le but a-t-il été complètement ou partiellement atteint ? Pourquoi ? A quoi tient le succès ou l'échec ? Le but était-il assez SMART? Le travail à l'entraînement était-il assez orienté vers les buts? Le travail mental aussi ? Les facteurs extérieurs ont-ils joué un rôle ? Que prenons-nous avec pour les prochaines étapes et les prochains buts ?

Des actions plutôt que le résultat: différentes cartes de buts

Les buts peuvent se référer au résultat ou au processus. En psychologie du sport, nous faisons la différence entre 3 cartes de buts :

Buts liés au résultat	<i>Aujourd'hui je vais gagner une médaille.</i>
Buts de performance	<i>Je vais améliorer ma hauteur de saut en hauteur de 2 cm.</i>
Buts sur le processus / l'action	<i>Au crawl, je vais faire un tirée des bras longue et bras bien tendus..</i>

Dans les sports d'équipe, je constate une grande importance pour les résultats et les buts de performance. Mais ceux-ci ne sont pas toujours complètement influençables. Cela conduit parfois à des buts non-atteint « mais c'est pas ma faute ». Et cela peut avoir des conséquences sur la motivation et la volonté de l'athlète.

Si le futur est planifié, mais ne peut pas être atteint par des actions propres, certains de ces buts sont même contre-productifs.

Il faut donc veiller dans la formation à fixer des buts sur le processus. Il est important que les joueurs utilisent des buts concrets et profitent de la motivation qui en découle. De cette manière, le joueurs voit l'effet du travail et est capable de s'auto-responsabiliser. La responsabilisation de l'athlète est très importante pour le sportif d'élite et elle doit être stimulée.

Exemples pratiques

Fixer des buts et les contrôler n'est pas chose aisé et cela doit être appris. C'est ici également l'entraînement qui fait le maître. Je recommande de travailler de manière orientée vers les buts tôt dans la formation. Il est sensé de commencer à fixer des buts et les évaluer dans l'entraînement. Dans mon travail comme coach mental j'utilise des méthodes simples pour expliquer aux joueurs comment travailler avec des buts. Quelques exemples.

Méthode 3:1

L'athlète écrit après chaque entraînement 3 choses qu'il a bien faites et 1 chose qu'il veut faire mieux la prochaine fois. La prochaine fois, il regarde de nouveau ce point et évalue s'il peut le mettre avec les 3 choses qu'il a bien faites.

Feuille des buts

Le joueur reçoit une feuille de travail (tablette) sur laquelle il écrit avant chaque entraînement ou compétition 2 buts individuels de différents domaines (physis, technique, tactique, mental, etc...). Il doit ensuite l'évaluer après chaque unité. De manière facultative, il peut aussi demander à quelqu'un d'autre de l'évaluer. Après quelques semaines, nous évaluons ensemble d'après les critères SMART, si les buts ont été atteints. Et ce 2-3 fois par saison.

De manière réjouissante, les buts tel « bien jouer au hockey » se transforment en « gagner mon 1-1 défensif » ou « palette sur puck ».

Motivation – But – Etape

Pour travailler avec des buts avec un athlète, il peut faire sens de d'abord trouver sa motivation intrinsèque. Les questions clé suivantes peuvent aider :

- *Pourquoi tu joues/aimes ton sport? Qu'est-ce qui te fascine?*
- *Quels moments clé et expériences tu as vécues dans ce sport?*
- *Quel est ton rêve/désir dans ton sport?*

De cela, on peut ensuite définir des buts, buts intermédiaires et mesures.

Quel est ton but lointain?

- *Quelles étapes intermédiaires vois-tu sur ton chemin?*
- *Quelle est la prochaine étape que tu veux atteindre ensuite?*
- *Comment peut-tu l'atteindre? Que fais-tu concrètement pour atteindre cette étape intermédiaire ?*

Cela aide d'avoir une représentation graphique (p.ex. chemin sur une montagne, axe du temps, ...)

Buts individuels pour le match

Souvent les joueurs sont incapables de fixer des buts pour un match. Ils partent du principe que c'est le coach qui fixe les buts. Ou alors leurs buts sont superficiels comme « jouer un bon match » ou « aller chercher 3 points ». De tes buts n'aident pas et par exemple contre un moins bon adversaire, ils sont plus facile à atteindre.

L'athlète ne devra donc pas se surpasser pour les atteindre. Donc pas de développement. Il fait donc du sens que nos athlètes se fixent des buts individuels aussi pour les matchs. Ces buts peuvent également être discutés avant avec le coach et adapté à la situation.

Celui qui ne sait pas où il veut aller ne doit pas s'étonner si il arrive ailleurs.

Mark Twain

© 2015