

Eviter de se questionner...

Combien de fois avons-nous pensé, en voyant un buteur rater un coup de pied capital : « celui-là, il l'a loupé dans sa tête ! ».

Comment un buteur peut-il éviter qu'il se passe « quelque chose » dans sa tête au moment crucial ? C'est la question que nous avons posée à Christian Ramos, psychologue spécialisé dans le sport, qui dirige chaque été, avec Philippe Laurent, et en liaison avec le stage de haut niveau des moins de 17 ans, un stage « spécial buteurs » à Tarascon-sur-Ariège.

La préparation mentale : « elle doit être abordée selon deux axes : l'apprentissage et la compétition. Le grand principe, c'est le travail sur la maîtrise de soi, qui a pour objet d'éviter de se questionner sur l'enjeu du coup de pied, sur sa façon de buter. C'est une question de repères. Si le joueur a travaillé des points de repères précis au point d'en faire des certitudes, il se recentre sur ses certitudes, se rassure, et enclenche sans problème les mouvements qu'il a répétés tant et tant de fois. » **Comment ?** « Cela part de la préparation à la concentration jusqu'à l'attention particulière à porter, pendant la préparation de la frappe, sur des repères de deux ordres : externes (regarder soit la cible, soit le ballon) et internes (apaisement ou technique). Il faut que le buteur apprenne à comprendre ce qu'il fait grâce à l'imagerie mentale. »

Pour les jeunes : « il faut d'abord évaluer leurs capacités techniques, physiques et psychologiques. Et rapidement, on les renvoie à la no-

tion d'apprentissage, avec un modèle que l'on définit ensemble, et qui dépend beaucoup de la morphologie de chacun.

Apprentissage : « Dans la partie apprentissage, l'objet, c'est de rechercher ces différents repères. Pour le débutant, c'est un moment de questionnement sur le plan technique : recherche des marques idéales, différence entre une cheville relâchée et une cheville verrouillée. Il faut qu'il découvre tout étape par étape... » (voir ci-contre)

En match : « Le problème, c'est de reproduire un geste habituel dans des conditions inhabituelles. Il faut que ses repères deviennent des certitudes, qu'elles durent un an ou plusieurs, notamment chez les jeunes dont la morphologie évolue... »

Evolution : « Elle s'appuie sur des repères physiques et bio-mécaniques (morphologie de chacun). Par exemple, un joueur qui a les ischio-jambiers (derrière la cuisse) très courts va être obligé de compenser en se penchant vers l'arrière. D'où un travail à la fois de rééducation kiné (allongement des ischios) et d'intégration du schéma corporel : c'est la connaissance de soi... »

Si le joueur n'accepte pas et ne connaît pas son corps, il va toujours s'appuyer sur sa référence idéale : c'est le problème des niveaux intermédiaires. Et par imitation, il n'y arrivera jamais, parce que sa façon de buter n'est pas adaptée à sa morphologie ! »

Avant de l'année, Christian Ramos va faire paraître un ouvrage intitulé « Les secrets du tir au but ». Inutile d'ajouter que nous en reparlerons ici avec plaisir... J. S. ►