Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 5

Artikel: Dans quelle mesure la victoire dépend-elle de la volonté? : Réflexions sur la motivation nécessaire à un sportif de haut niveau

Autor: Schubert, Jürgen

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998414

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Dans quelle mesure la victoire dépend-elle de la volonté?

Réflexions sur la motivation nécessaire à un sportif de haut niveau

Jürgen Schubert
Traduction: Anne Reichenbach

Jürgen Schubert est originaire d'Allemagne de l'Est. Il fut, entre autres, champion, en catégorie juniors, sur 100 m et dispose donc, sans aucun doute, d'une bonne connaissance pratique du sport de haut niveau dont il est question dans son article. Ancien journaliste également, il travaille, aujourd'hui, comme maître de sport dans un centre de loisirs. (Y. J.)

Depuis une décennie, spécialistes et profanes s'interrogent sur les succès des sportifs de la RDA au niveau du sport de compétition. De nombreuses explications ont été proposées à ce phénomène: détection systématique du talent dès la plus jeune enfance, discipline imposée aux jeunes en matière d'entraînement dès le début de la scolarité. Mais on connaît aussi l'aide exemplaire apportée aux plus doués par le biais d'écoles de sport spécialisées, le rôle d'avant-garde accordé généralement au sport de compétition dans le pays, la préparation axée sur des objectifs bien précis, les excellents soins prophylactiques et thérapeutiques prodigués aux compétiteurs, la perspective d'une importante promotion professionnelle promise à ceux qui réussissent, etc.

Cette énumération est certainement incomplète, mais les responsables du sport connaissent depuis longtemps la plupart de ces «principes», mis en application comme tels dans plusieurs pays à la pointe du progrès ou, ce qui est plus logique, adaptés aux conditions des lieux.

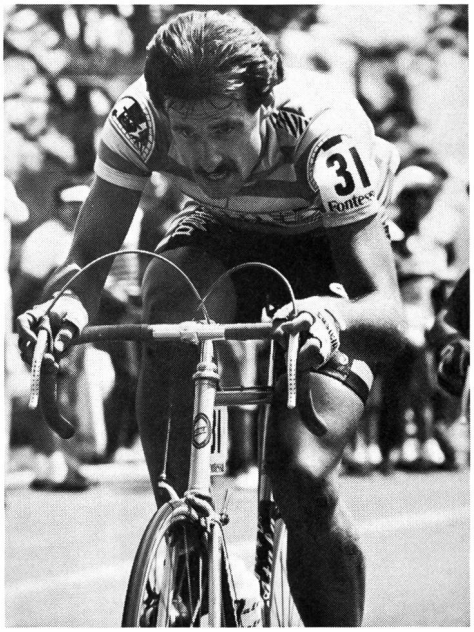
Il est pourtant de fait que, si l'on tient compte de sa population, on a l'impression que c'est un lilliputien qui se taille la «part du lion» en victoires, en médailles et en places d'honneur aux Jeux olympiques, aux Championnats du monde et d'Europe, etc. Il faut donc chercher d'autres raisons encore à cette réussite. C'est ce que je vais m'efforcer de faire en examinant, maintenant, quelques aspects du phénomène, tout en renonçant volontairement à m'arrêter à toute hypothèse d'ordre médical. C'est, en effet, à mon avis, un élément psychologique qui est à placer au centre de la question, à savoir le degré de motivation dont dispose le sportif de compétition pour s'entraîner régulièrement en vue d'un objectif élevé, donc exigeant.

Les jalons marquant la route du succès

Il n'est pas nécessaire d'insister sur le fait que ces considérations traitent exclusivement des amateurs, et que d'autres aspects entrent en ligne de compte lorsqu'il s'agit de professionnels.

Tous les jeunes qui commencent une carrière sportive le font pour une raison bien particulière: celui-ci désire devenir célèbre, un autre veut ressembler à son idole, un troisième voit, dans l'avenir, se profiler une possible carrière professionnelle, un quatrième enfin est littéralement poussé par son entourage en raison de ses qualités. Les raisons sont donc nombreuses et elles se recoupent, se recouvrent, se chevauchent partiellement. Mais ceux qui aspirent à un avenir sportif glorieux doivent savoir que les points suivants (et il y en a sans doute d'autres) vont alors jouer un rôle déterminant:

- La solidité du caractère
- La part du don (ou du talent)
- Le soutien accordé par un environnement social favorable (foyer familial, école, entreprise, études, etc.)



Urs Freuler, un modèle de volonté.

- Le contenu de l'entraînement: son volume, sa forme, son style
- Les conditions d'entraînement (conditions matérielles, camarades d'entraînement, temps à disposition, etc.)
- L'expérience, le savoir et l'autorité de l'entraîneur
- La relation entre l'athlète et son entraîneur
- Les soins médicaux, l'aide professionnelle, l'alimentation, etc.
- L'attitude face aux résultats (positive – négative)
- L'acceptation des exigences posées par la compétition.

Si deux sportifs talentueux étaient au bénéfice de toutes ces conditions, ils n'obtiendraient malgré tout pas les mêmes résultats. En effet, la personnalité ayant aussi son «mot à dire», il est vraisemblable qu'ils réaliseraient des performances approchantes peut-être, mais rarement identiques.

La motivation que l'entraîneur sait éveiller chez chaque sportif d'élite revêt une importance assurément plus grande qu'on ne l'admet généralement. Mais tâchons d'abord de comparer les raisons qui stimulent un athlète suisse et un athlète de

La volonté seule ne remplace ni la puissance aérobie...

l'Allemagne de l'Est à tenter une grande performance, donc à s'entraîner en conséquence, et ceci en tenant compte d'éléments susceptibles d'encourager le jeune homme ou la jeune fille concernés à prendre sur eux de se soumettre à la dure épreuve de la préparation:

En Allemagne de l'Est

- L'affirmation de la personnalité
- La notoriété
- La perspective de voyages dans les pays capitalistes, inaccessibles par une autre voie
- Les avantages permettant d'agrémenter la vie quotidienne (alimentation, achats divers, etc.)
- La possibilité d'étudier plus avantageusement
- L'espoir d'une promotion professionnelle
- Les facilités de dispenses de travail accordées par l'Etat lors de stages de préparation précédant un événement sportif important
- Les larges faveurs accordées par la loi aux sportifs de haut niveau.

En Suisse

- L'affirmation de la personnalité
- La notoriété
- La carrière professionnelle (éventuellement)
- L'entrée dans la vie des affaires touchant au domaine du sport (éventuellement).

Les athlètes de la RDA plus fortement stimulés à la performance

En RDA, le jeune athlète trouve, on peut s'en rendre compte, plus de facteurs le motivant à suivre un entraînement intensif et à poursuivre des objectifs élevés que le jeune Suisse. Bien sûr, lorsque ce dernier accomplit une carrière couronnée de succès, on a tendance à oublier ces différences, ce qui ne les empêche pas d'exister. Force est donc de constater que les jeunes Allemands de l'Est sont plus nombreux à se lancer, ainsi, dans la pratique du sport de haute compétition.

... ni le niveau de la $\dot{V}O_2max$ (ici, les deux Ethiopiens Mekonnen et Debele devant Porter, USA).

L'exemple donné par celui que j'appellerai le «super-athlète» exerce, lui aussi, un effet stimulant non négligeable. Qui, en effet, n'aimerait pas, en Allemange de l'Est, ressembler à Göhr, à Koch, à Beyer, à Cierpinski et à tous ceux qui, année après année, se couvrent de lauriers sur la scène du sport international? L'entrée précoce en «vocation» en est une conséquence, et elle fait que la concurrence existe au plus haut degré entre les jeunes eux-mêmes, chacun voulant être «le premier»! Ceci les rend disponibles et prêts à s'astreindre d'emblée à de lourdes tâches. Par la suite, celui qui s'imposera et fera son chemin en équipe nationale aura, en plus d'avoir fait la preuve de son «talent», donné l'exemple d'une volonté sans limite dans le cadre des grandes compétitions.

En Suisse, le parcours qui donne accès à l'élite n'est pas aussi «rocailleux» et la confrontation est donc moins astreignante; mais elle est moins gratifiante aussi. Voilà pourquoi le sportif helvétique est plus limité dans son évolution que, pour rester fidèle à notre exemple, l'Allemand de l'Est. Il est logique que les résultats s'en ressentent eux aussi.

A mon avis, les entraîneurs devraient essayer de compenser en forçant la motivation personnelle, en orientant le sportif vers un but particulier bien à lui et donc fortement valorisant. Les points suivants devraient leur permettre d'appliquer ce processus:

Motiver et stimuler de façon permanente

L'entraîneur doit savoir conditionner l'athlète de telle sorte qu'il accepte les contraintes de l'entraînement. En ceci, un langage familier et un peu d'humour viennent souvent plus sûrement à bout des «barrières» que les continuelles remontrances.

Montrer des buts accessibles

Il ne sert à rien de dire à un jeune de 14 ans qu'il pourra peut-être participer, s'il travaille bien, aux Jeux olympiques dans huit ans. C'est trop loin! On l'encouragera beaucoup plus si on lui explique que, en s'améliorant de 4 dixièmes de seconde sur 100 m, il deviendra le plus rapide du coin!

Etablir un plan de marche

Les adolescents, surtout, ont besoin de pouvoir se référer à des plans de marche. C'est par eux qu'on peut les amener à s'attaquer à des tâches difficiles. Il faut essayer, tout en faisant en sorte qu'ils soient parfaitement adaptés au sujet, de les rapprocher le plus possible du niveau international. Voici un exemple concernant un jeune coureur de 400 m âgé de 16 ans. But à atteindre:

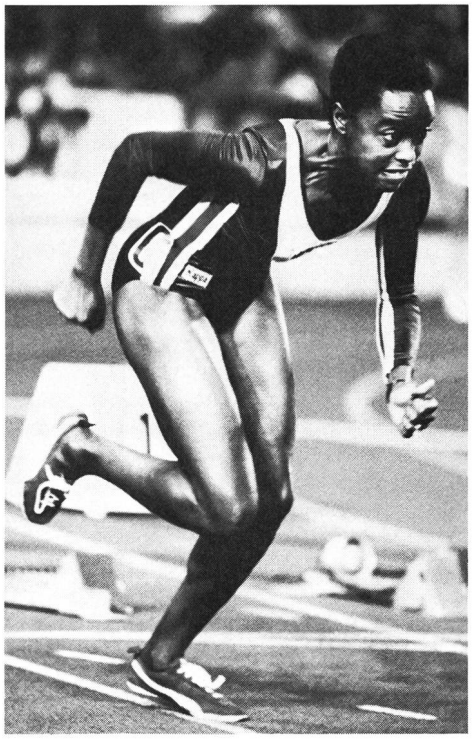
1986: 50"00 – 1987: 48"80 – 1988: 48"00 – 1989: 47"20 – 1990: 46"00, etc.

Plus la performance s'approche du «plafond» des possibilités, plus les écarts doivent devenir petits.

Illustrer les objectifs à atteindre

L'entraîneur ne doit pas dire à son athlète: «En 1986, tu vas courir le 400 m en 50 secondes» mais, de façon plus «imagée»: «En 1986, nous allons essayer d'atteindre la finale du championnat de Suisse».

Dans tous les sports, la volonté participe à la victoire (Kathrin Weiss, Suisse, ancienne championne du monde par équipes).



Evelyn Ashford, championne olympique: talent et détermination.

Fixer des objectifs intermédiaires

Plus l'entraînement est monotone, moins le sportif éprouve de plaisir à le suivre. Il faut donc le varier, sans négliger, toutefois, les principes fondamentaux. On peut, en outre, augmenter la motivation en fixant des objectifs intermédiaires. Grâce à eux, on peut faire d'une pierre deux coups, puisqu'ils vont permettre à l'entraîneur de procéder à un contrôle de la forme.

Respecter la personnalité de l'athlète

La planification de l'entraînement doit se faire avec l'athlète. Ainsi, il se sentira concerné et responsable. Ceci ne veut pas dire qu'il ait à imposer ses propres conceptions et à prendre le pas sur son entraîneur.

Entraîner la volonté de vaincre

Pour atteindre une performance maximale, l'athlète a besoin de se trouver en face d'objectifs très élevés. Il faut lui apprendre à ne jamais se contenter de la deuxième ou de la troisième place.

Certains pensent que se fixer la victoire comme but constitue une charge psychologique et risque de provoquer des crispations inutiles. C'est un mauvais raisonnement. Mais, bien sûr, la volonté de vaincre doit s'exercer en fixant ponctuellement des séances d'entraînement de contrôle, c'est-à-dire dans une ambiance proche de celle de la compétition. Par ceci, par d'autres procédés aussi (training autogène par exemple), la décontraction s'apprend. D'ailleurs, les grands champions se distinguent justement par le fait qu'ils sont capables, même lors des plus grandes compétitions, de rester parfaitement calmes. Ceci ne veut pas dire qu'ils n'éprouvent pas une certaine excitation avant un départ, excitation positive, puisqu'elle joue le rôle de stimulant.

Vivre sainement

Faut-il vraiment le répéter? Le sportif de compétition ne doit ni fumer ni boire d'alcool. Chaque inconséquence en ce domaine porte préjudice à la performance.

En conclusion, disons que la volonté de vaincre n'est pas un élément suffisant pour réussir à coup sûr. D'ailleurs, si l'on était certain de vaincre, il n'y aurait plus de sport. Mais on peut faire ce qu'il faut pour mettre tous les atouts de son côté! Et le premier pas, le plus important à accomplir dans ce sens, est de remporter d'abord la victoire sur soi-même! ■