

D'un long article fort documenté du Professeur Ema GHERON : "La préparation psychologique du sportif", publié dans la revue du Comité olympique bulgare, nous extrayons deux passages que nous soumettons à la réflexion de nos lecteurs et surtout à celle des entraîneurs qui ont la charge d'amener à la compétition les jeunes sportifs au plus haut degré de forme technique et psychique.

"La pratique compétitive indique de façon non équivoque que pour une participation avantageuse du sportif dans l'activité compétitive une série de qualités psychiques sont également indispensables. Cela a été établi depuis longtemps en ce qui concerne, par exemple, les qualités morales et de la volonté. Au cours des dernières années cependant il est clairement apparu que la participation à l'activité compétitive exige aussi d'autres qualités psychiques du sportif : l'intelligence, le discernement perceptif, les qualités liées à l'aptitude de contrôler les réactions émotionnelles et les qualités compétitives générales ainsi nommées telles l'endurance psychique, la confiance en soi, la hargne sportive, etc. Ces qualités du sportif se développent simultanément avec ses qualités et aptitudes techniques, tactiques et physiques dans le cours de sa préparation, mais elles constituent une tâche particulière, indépendante et spécifique de la préparation.

Ainsi dans le processus de la préparation technique et tactique du sportif l'élaboration de notions détaillées et complètes en ce qui concerne les mouvements, la situation et leur analyse est indispensable. Au contraire, pendant la compétition le sportif doit opérer avec le maximum d'idées synthétisées et une orientation synthétique de la situation. Dans le processus de l'entraînement l'autocritique est une qualité psychique particulièrement importante du sportif. Au contraire, pendant la compétition le rôle primordial appartient à la confiance en soi. Une certaine dose d'aplomb est même indispensable au sportif au cours de la compétition. Ainsi, bien que liés entre eux, les qualités, états, processus psychiques qui assurent la préparation sportive (technique, tactique et physique) et les qualités, états et processus psychiques indispensables au sportif pendant la compétition elle-même se différencient entre eux. La préparation psychologique du sportif, qui le prépare pour sa participation à la compétition a comme propre tâche le développement des qualités psychiques indispensables au sportif pour sa participation dans la compétition."

\*

\*

\*