



Psychologie du sport

# Développement des habiletés mentales et performance sportive de haut niveau : la programmation neurolinguistique appliquée à la pratique compétitive du judo

*Development of the mental skills of high-level athletes.  
The Neuro-Linguistics Programming applied to the competitive practice of the judo*

W. Boughattas<sup>a,\*</sup>, G. Missoum<sup>b</sup>, N. Moella<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Institut supérieur de sport et d'éducation physique, Ksar Saïd, Issep Ksar Saïd, Manouba, 2010 Tunis, Tunisie

<sup>b</sup> Laboratoire CREF, université Paris Ouest Nanterre la Défense, France

Reçu le 12 mai 2015 ; accepté le 27 février 2017

## Résumé

**Introduction.** – De nombreuses techniques et méthodes de préparation mentale adaptées à la compétition se sont imposées dans l'environnement sportif. Parmi celles-ci, il convient de citer la programmation neurolinguistique (PNL). Sa méthodologie et ses différentes techniques se focalisent principalement sur la fixation d'objectifs et sur l'amélioration de la gestion des états mentaux du sportif.

**Objectif.** – Cette étude vise à démontrer l'efficacité d'une intervention structurée autour d'une méthode composite intégrant dans le même programme de préparation mentale, sur une période intensive de trois mois, les trois séquences suivantes : la fixation d'objectifs sportifs, la pratique d'une technique empruntée à la PNL, l'ancrage de ressources et des techniques qui lui sont associées pour en faciliter l'apprentissage et un accompagnement personnalisé des sportifs durant la période compétitive.

**Méthodes.** – Un groupe expérimental composé de 20 judokas (10 filles et 10 garçons) appartenant à l'équipe nationale junior tunisienne de judo, ont suivi ce programme, par comparaison avec un groupe témoin,

**Résultats.** – Une amélioration significative de ses habiletés mentales, aussi bien chez les garçons que chez les filles. Les contrôles émotionnel, attentionnel, et cognitif, la motivation et la confiance en soi ont été tout particulièrement améliorés.

\* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : [wissalboughattas@yahoo.fr](mailto:wissalboughattas@yahoo.fr) (W. Boughattas).

*Conclusion.* – L'étude a montré l'intérêt d'utiliser, tout particulièrement, de la technique de l'ancrage de ressources, pour solliciter, les habiletés mentales des sportifs, aussi bien en situation d'entraînement qu'en compétition.

© 2017 Société Française de Psychologie. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

*Mots clés :* Habiletés mentales ; Préparation mentale ; Programmation neurolinguistique ; Judo ; Ancrage de ressources

## Abstract

*Introduction.* – Many mental training techniques and methods adapted to the competition have been imposed in the sports environment. Among these, mention should be made of NeuroLinguistic Programming (NLP). Its methodology and its different technical focus mainly on setting targets and improving the management of mental states of the athlete.

*Objective.* – This study aims to demonstrate the effectiveness of a structured of PNL in a mental preparation program during three months. We use three sequences: setting fitness goals, practicing a technique borrowed from NLP, anchoring resources and techniques associated with it to facilitate learning and coaching sports during the competitive period.

*Methods.* – An experimental group composed of 20 Tunisian judokas (the junior national team of judo, 10 women and 10 men), have followed such a program of mental preparation in comparison with a control group.

*Results.* – A significant improvement in mental skills, both in boys than in girls. The emotional, attentional control, and cognitive, motivation and self-confidence were particularly improved.

*Conclusion.* – The study showed the value of using, in particular, the technique of anchoring resources, to solicit, mental skills of athletes, both in situations of training and competition.

© 2017 Société Française de Psychologie. Published by Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

*Keywords:* Judo; Mental preparation; Linguistic neuroprogramming; Anchoring of resources; Mental skills

---

## 1. Introduction

La préparation mentale des sportifs de haut niveau s'est imposée comme un moyen privilégié de développer les habiletés mentales favorables à l'accomplissement de la performance. Les travaux de [Thelwell & Maynard \(2003\)](#), [Connaughton, Wadey, Hanton, & Jones \(2008\)](#) ont montré l'importance des habiletés mentales dans l'accomplissement de la performance sportive. Les programmes d'entraînement mental mis en œuvre dans le cadre d'interventions structurées visent précisément à aider les athlètes, à acquérir, à maintenir ou à renforcer des habiletés mentales tels que le contrôle des états d'anxiété somatique et cognitive ([Bakker, Kayser Dilts, Grinder, Bandler, & Delozier, 1980](#)) ou la confiance en soi ([Garza et Feltz, 1998](#)). Ils puisent dans une grande variété de techniques et de méthodes, telles que l'imagerie mentale, la relaxation, l'activation du dialogue interne ([Kendall, Kane, Howard, & Siqueland, 1990](#)), le *mindfulness*, l'hypnose éricksonienne ([Missoum, 2007](#)). Parmi ces méthodes, il convient de citer la programmation neurolinguistique (PNL).

En effet, cette dernière est une méthode de développement personnel conçue dans les années 1970 par les travaux de [Bandler et Grinder \(1981\)](#). Elle a figuré rapidement dans de nombreux programmes de formation en entreprise. Par contre, son intervention dans le monde du sport a été plus lente. La PNL tire son efficacité et son originalité de ses emprunts conjoints à la théorie de la communication ([Bateson, 1997](#) ; [Watzlawick, 1884](#)), aux neurosciences ([Van Der Horst et O'Connor, 1996](#)) et à la psychologie du comportement ([Bandura, 1997](#), [Missoum, 1996](#)).

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/5036349>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/5036349>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)