Psychologie du sport

Cour J+S

23.03.19

Mélanie Hindi









Vos réponses

RÉSULTATS DU SONDAGE EN LIGNE







Quelle est la plus grande problématique que vous rencontrez en tant qu'entraîneur?

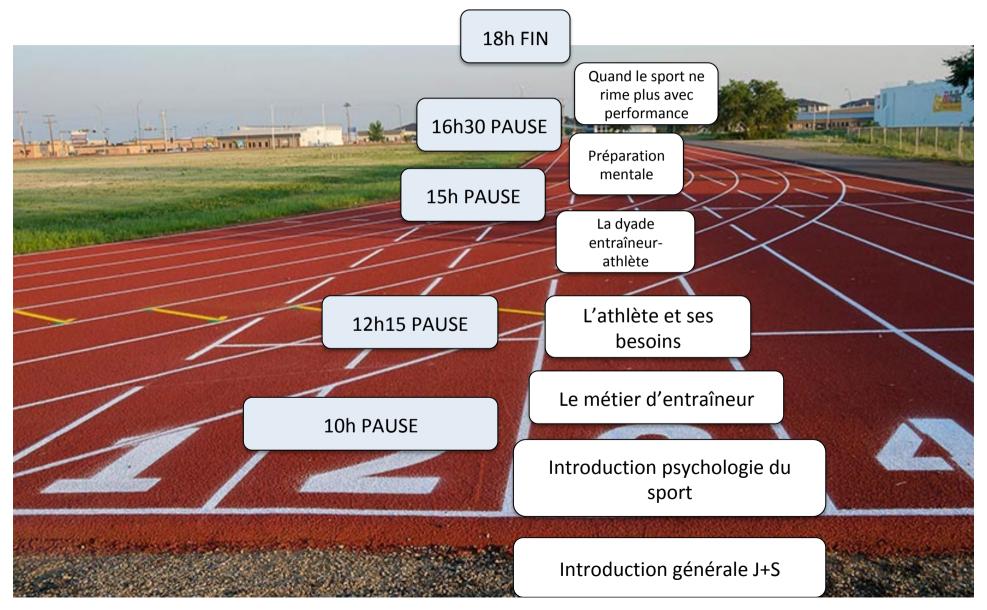


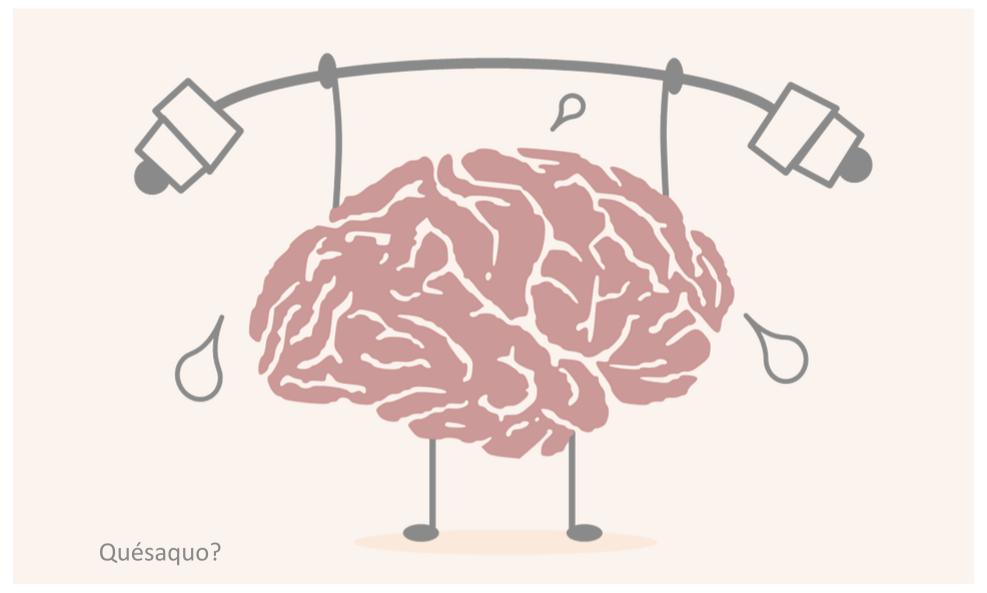


Attentes par rapport à ce cours Résultats du sondage en ligne



Programme du jour





LA PSYCHOLOGIE DU SPORT



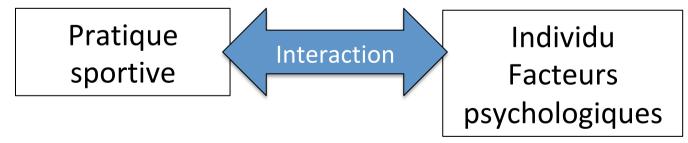




Qu'est ce que la psychologie du sport?

 « La psychologie du sport et de l'activité physique est l'étude de l'effet des facteurs psychologiques et émotionnels sur les performances et de l'influence de la pratique sportive sur ces mêmes facteurs. »

Cox, 2013









Missions du psychologue du sport

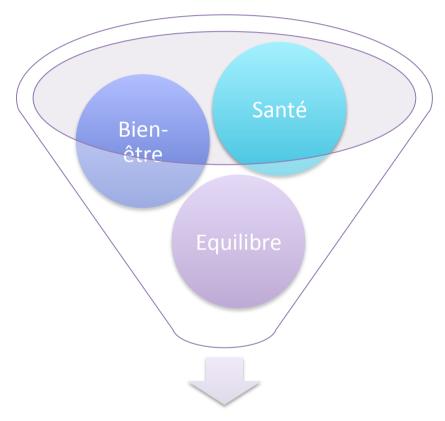
 « Le psychologue du sport ne se limite pas à contribuer à l'amélioration des performances, mais considère le sport comme un vecteur d'enrichissement humain. »

Cox, 2013





Missions du psychologue du sport



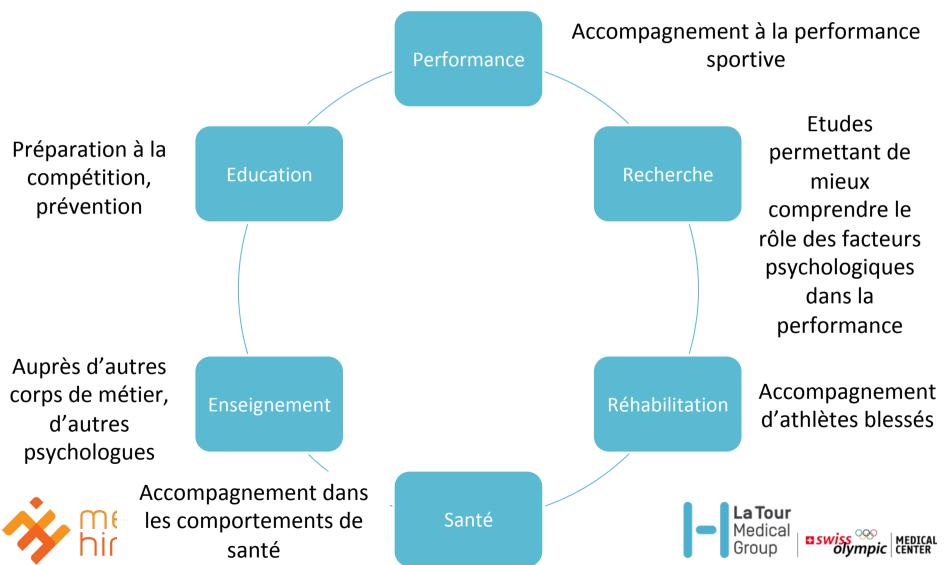
Performance







Dans quels domaines travaillent les psychologues du sport?



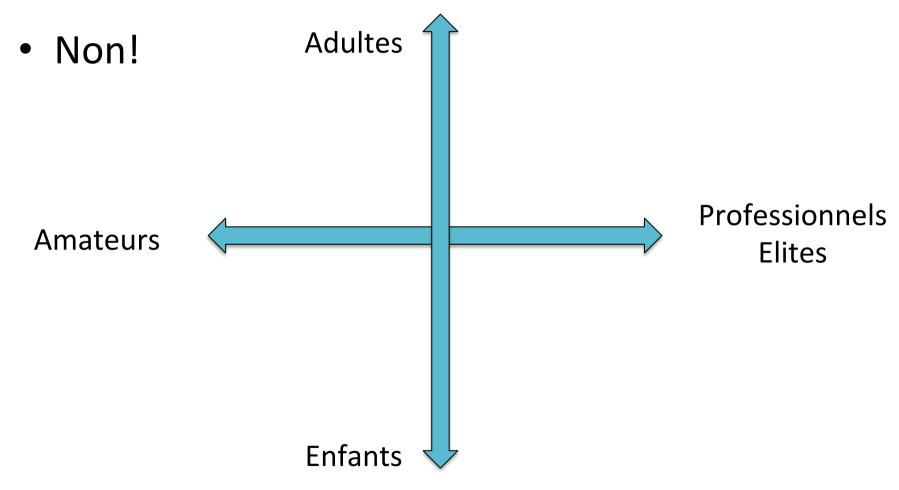
Qui s'adresse à un psychologue du sport?

- Athlètes individuel(le)s
- Équipes
- Entraîneurs
- Clubs / Fédérations
- Ecoles, Universités
- Arbitres
- Organes de promotion de la santé
- Etc.





Est-ce destiné qu'aux sportifs professionnels?









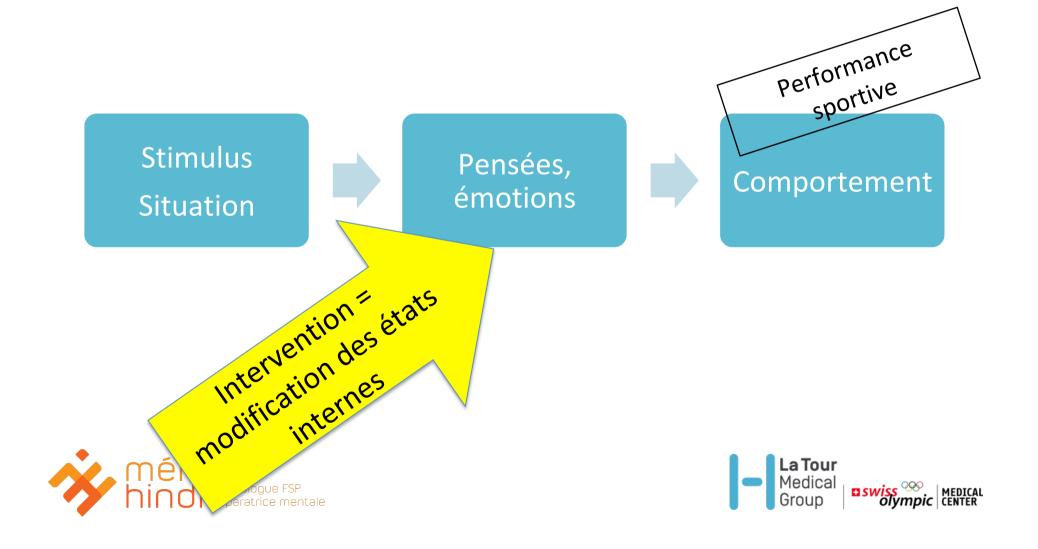
Un peu d'histoire...

- Discipline relativement jeune!
- Première recherche aux USA en 1898 par Triplett – cyclisme
- 1920: création 1^{ers} labos de recherche.
 Facteurs d'apprentissage Gestalt theory,
 théories behavioristes de l'apprentissage,
 théories naturalistes de la motivation





Approche cognitivo-comportementale



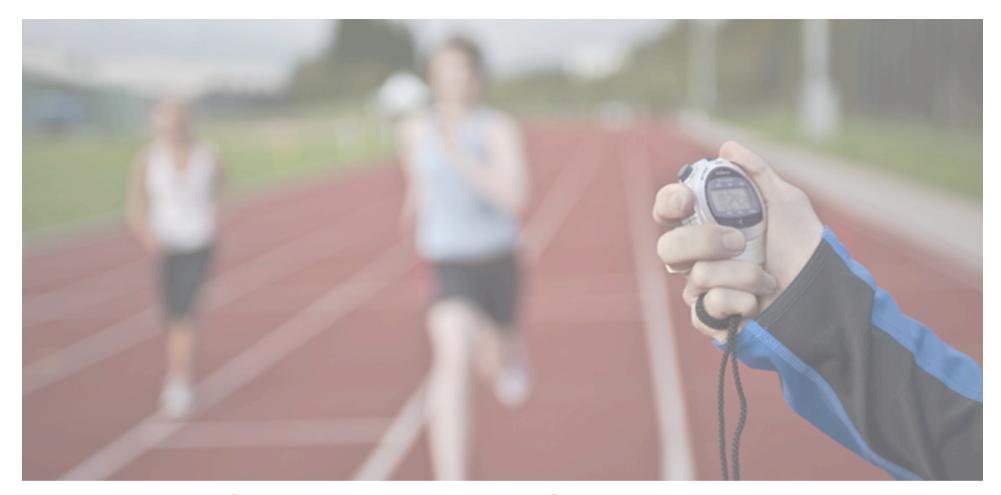
Témoignages athlétisme











LE MÉTIER D'ENTRAÎNEUR





Réflexion individuelle

- Comment se fait-il que vous êtes entraîneur(e) aujourd'hui?
- Qu'avez-vous envie de transmettre à vos athlètes?
- Pour quelles raisons aimeriez-vous dire merci à vos entraîneurs lorsque vous étiez athlète?
- Lorsque vous étiez vous-mêmes athlète, que vous a-t-il manqué de la part de votre entraîneur lorsque vous vous entraîniez?





Echange et création de poster en commun

















Paul Wylleman

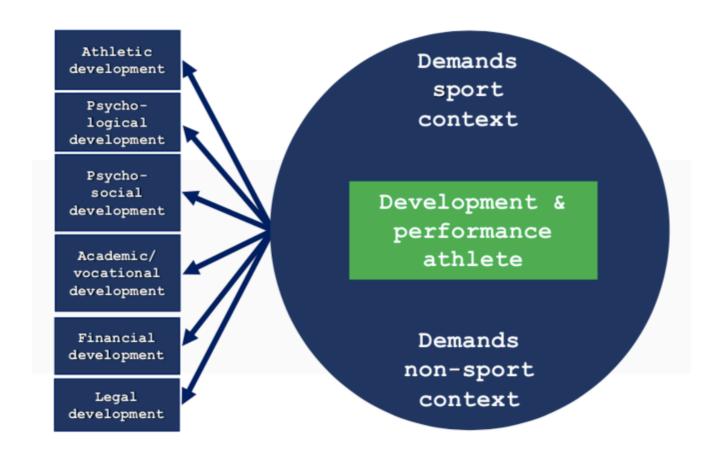
LE MODÈLE HOLISTIQUE DE LA CARRIÈRE SPORTIVE







La performance

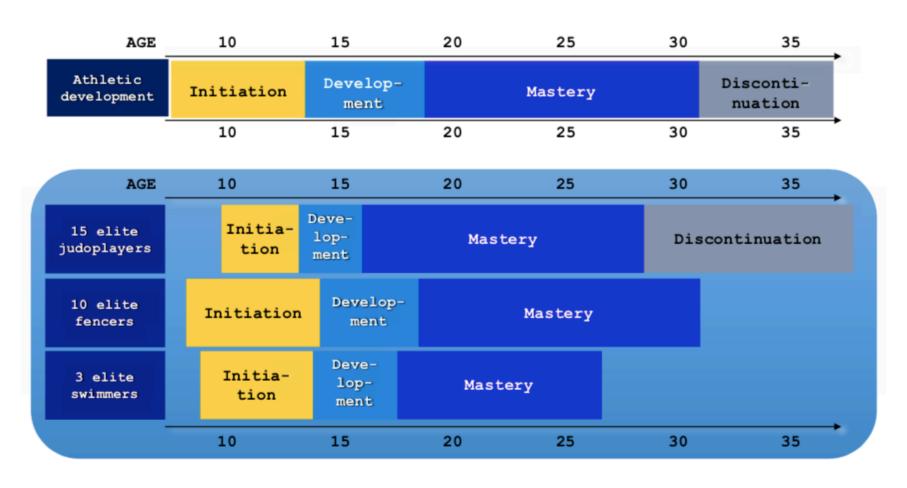




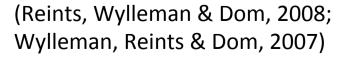




Le développement athlétique



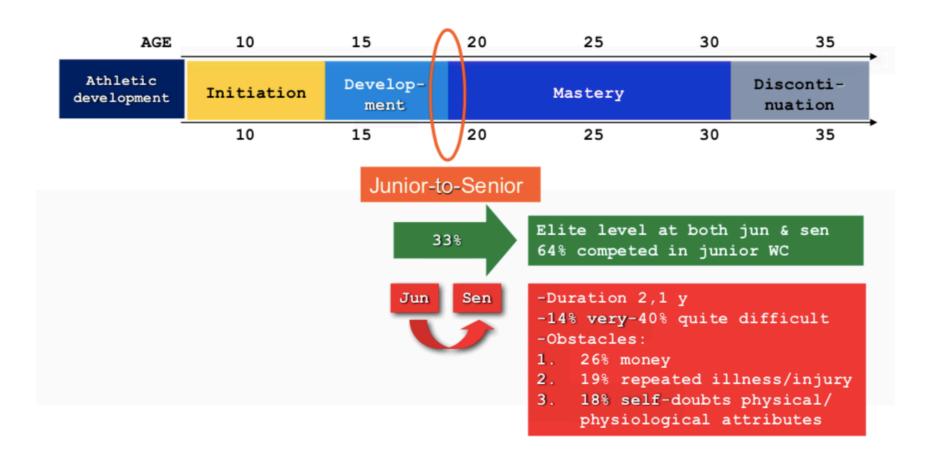








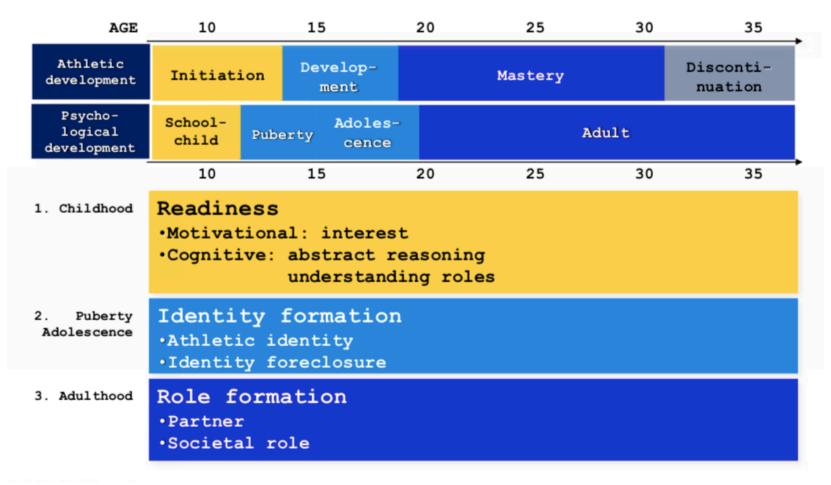
Le développement athlétique







Le développement psychologique



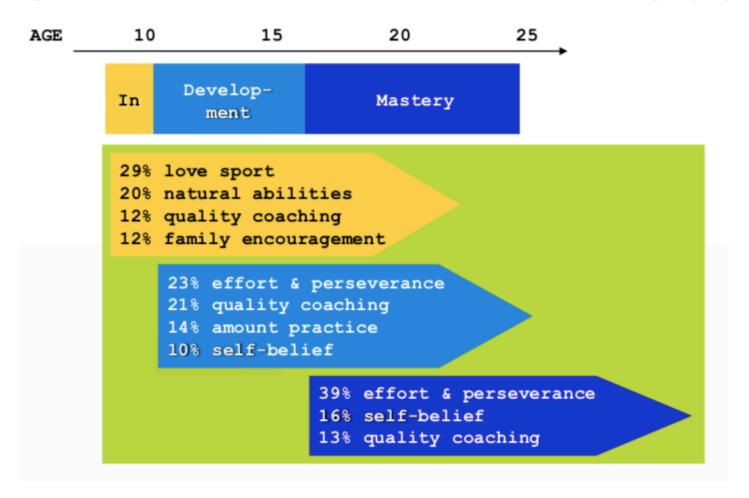






Quelles étaient vos motivations pour commencer ce sport ? Quelles étaient les motivations pour continuer dans la phase de développement ?

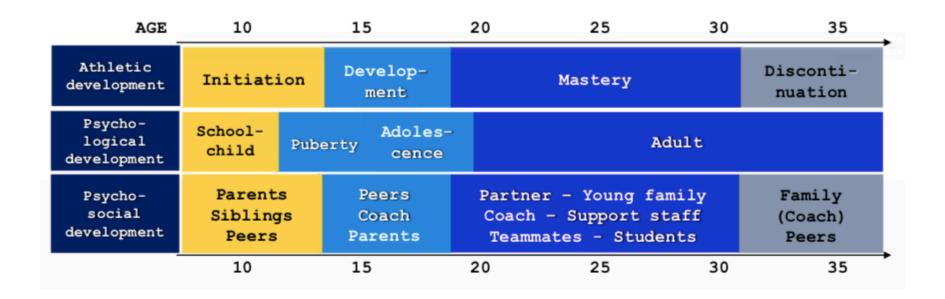
Pourquoi continuer dans le niveau international et olympique?







Le développement psychosocial

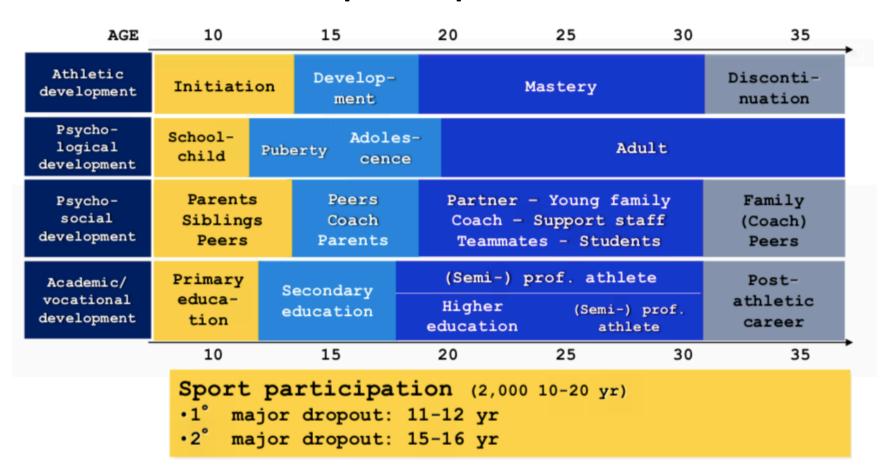








Le développement scolaire / académique / professionnel



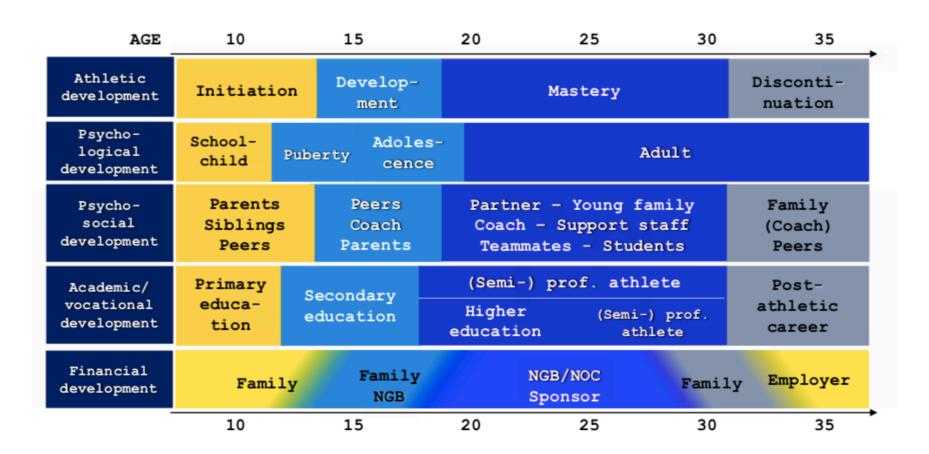
(Van Reusel et al., 1992)







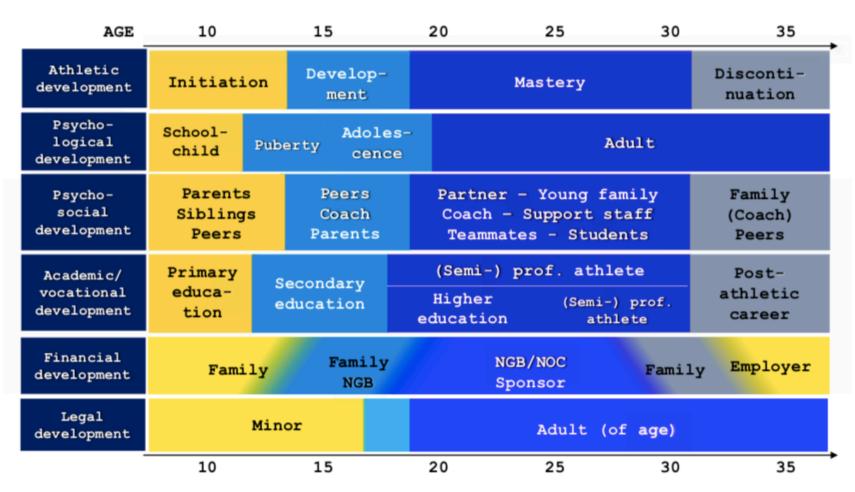
Le développement financier







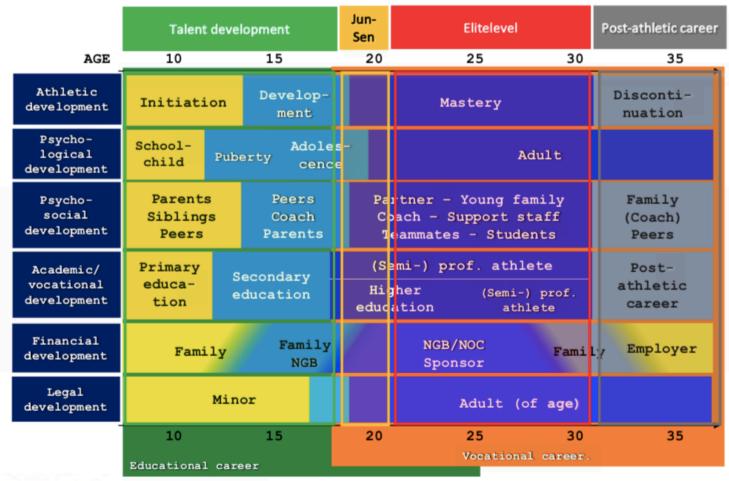
Le développement légal







Modèle holistique de la carrière sportive

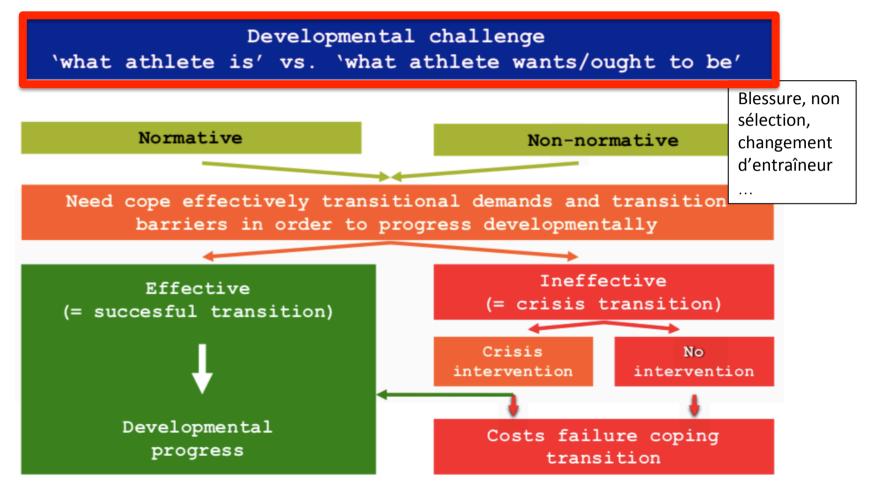








Processus de transition

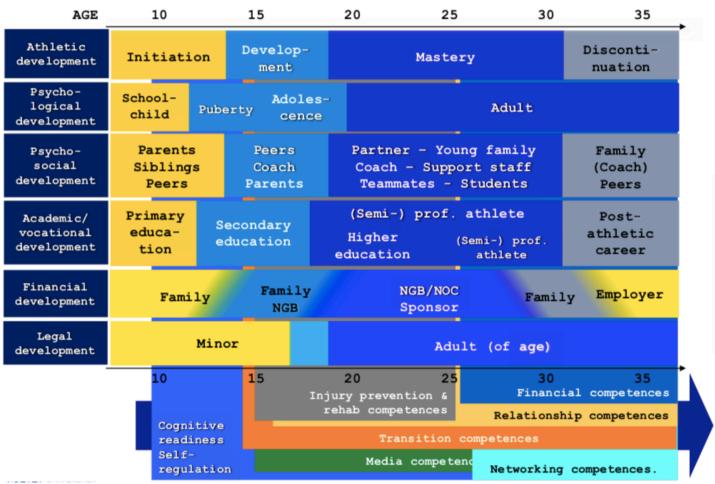








Le développement des compétences









A vous!

 Analysez les demandes de l'un de vos athlètes à tous les niveaux présentés.

 Comment pouvez-vous le soutenir dans la réponse à ces différentes demandes?

→ discussion par 3











@BelievePHQ















Athletes doesn't care how much you know until they know how much you care





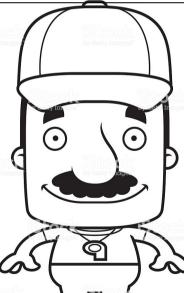
La relation coach-athlète

Personnalité Croyances / Attentes Buts / Valeurs Personnalité Croyances / Attentes Buts / Valeurs

Pensées Emotions Comportements

SITUATION

Pensées Emotions Comportements



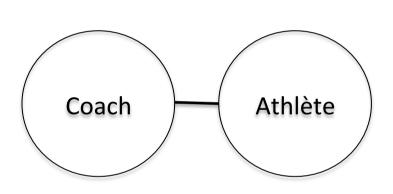
Réciproque Dynamique

Le coach ET l'athlète influencent la qualité de la relation

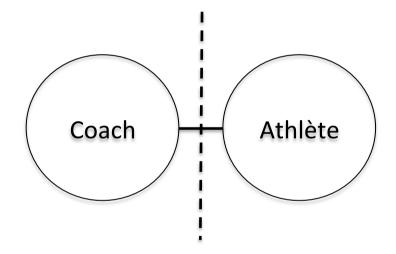
Comportement verbaux, non verbaux et paraverbaux

Comportement verbaux, non verbaux et paraverbaux

Profil des couples compatibles et incompatibles



- 1. Bonne communication
- 2. Existence de comportements gratifiants



- Manque de communication
- 2. Absence de comportements gratifiants





Clefs de communication

- Reconnaître les différences d'un athlète à l'autre
- Employer un style de communication qui met à l'aise
- Être honnête, sincère et authentique, jamais sarcastique
- Être généreux en louanges et en encouragements





Clefs de communication

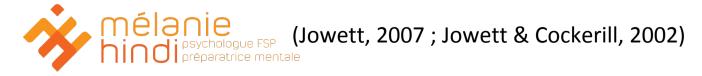
- S'assurer que la communication non verbale est en accord avec la communication verbale (éviter les signaux contradictoires)
- Faire preuve de sang-froid en permanence
- Soutenir l'athlète et comprendre ses besoins
- Aborder ouvertement les besoins et défauts de communication séparément avec chaque athlète ainsi qu'avec l'équipe





Le modèle 3 Cs + 1 = Qualité de la relation

- Closeness Proximité: connexion affective ou émotionnelle entre le coach et l'athlète: respect mutuel, croyances communes, confiance, amour
- Commitment Engagement: dévouement, sacrifice, satisfaction exprimés
- Complementarity Complémentarité: façon dont le coach et l'athète se complètent en termes de rôles, de tâches et d'aptitudes à s'adapter
- Co-orientation : le degré d'accord existant dans la dyade concernant les 3 autres composantes







Le modèle COMPASS – 7 facteurs essentiels à une relation positive à long terme

- Conflict management: être réactif et proactif face aux conflits
- Openess: créer des canaux de communication ouverts
- Motivation: créer un climat motivationnel orienté sur la maitrise et sur l'amusement
- Positivity: être flexible et juste
- Advice: donner des feedbacks constructifs et orientés sur les processus
- Support: rassurer et donner du soutien, de l'empathie
- Social networks: socialiser et créer des réseaux







Pourquoi les jeunes continuent-ils (ou non) à pratiquer leur sport?

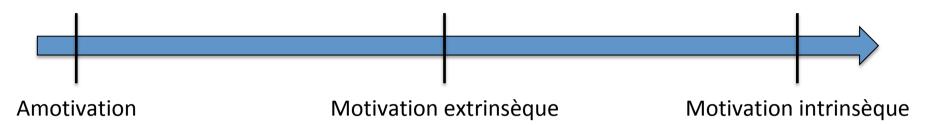
LA MOTIVATION







La motivation





Théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2002)

• 3 besoins fondamentaux



Autonomie



Relations sociales

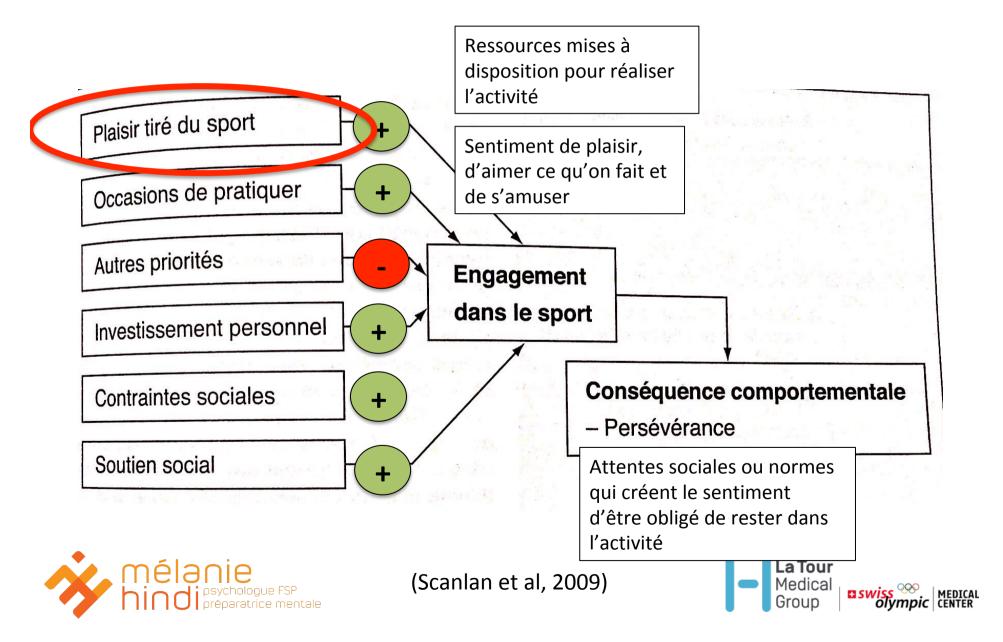


Compétence





Le modèle d'engagement dans le sport



Les sources de plaisir sportif

- La compétence déterminée par l'individu luimême
- La compétence déterminée par le regard d'autrui
- Les efforts fournis
- L'enthousiasme tiré de la compétition
- Les liens avec les pairs
- L'investissement parental positif







The Fun Integration Theory 11 facteurs déterminants

- Contexuel
 - Games
 - Practice

- Sources internes
 - Trying hard
 - Learning and improving
 - Mental bonuses

- Social
 - Positive team dynamics
 - Team friendships
 - Team rituals

- Sources externes
 - Positive coaching
 - Game time support
 - Swag





11 facteurs déterminants (fun integration theory) Classement

Première importance

- 1) Trying hard
- 2) Positive team dynamics
- 3) Positive coaching

Seconde importance

- 4) Learning and improving
- 5) Games
- 6) Practice
- 7) Team friendship
- 8) Mental bonuses
- 9) Game time support

3^{ème} importance

- 10) Team rituals
- 11) Swag







The Personal Asset Framework

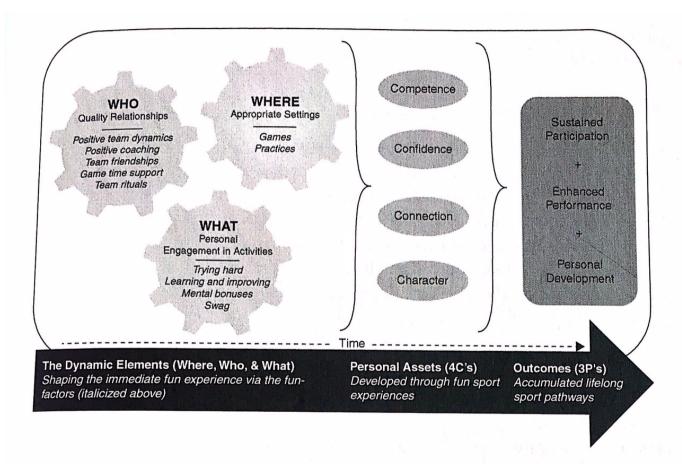


FIGURE 7.1 An integrative applied approach to the PAF for sport, towards the development of personal assets and positive outcomes via fun Source: Adapted from Côté et al., 2016.







L'importance de l'environnement de coaching dans le sport des jeunes

 Achievement goal theory (Ames, 1992; Nicholls, 1989)

L'orientation vers la tâche

L'orientation vers l'ego





Exercice EGO-TACHE









La relation coach – athlète









Achievement goal theory

(Ames, 1992; Nicholls, 1989)

Coach orienté vers la tâche

- Les erreurs font parties de l'apprentissage
- Tout le monde a sa contribution à donner dans l'équipe
- Focus sur le travail, sur la façon de s'améliorer (même s'ils ne deviennent pas meilleurs dans leur sport)

Coach orienté vers l'ego

- Donne plus d'attention aux athlètes talentueux
- Réponses punitives aux erreurs
- Renforce la compétition entre les athlètes de son groupe





Le climat motivationnel

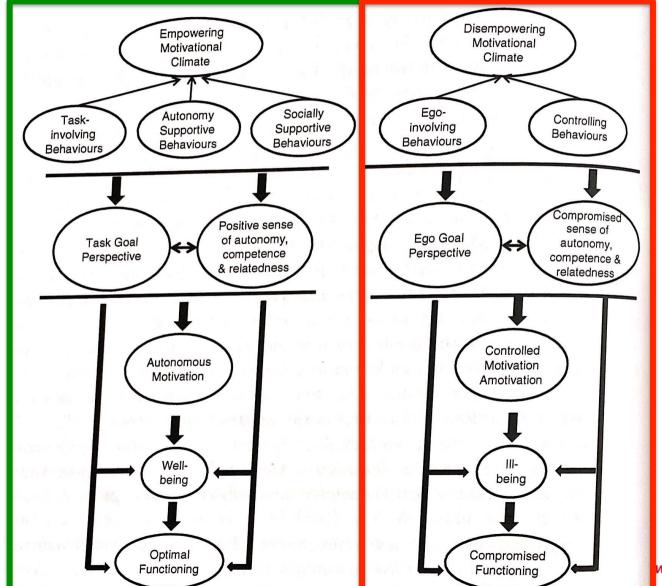






 TABLE 8.3 Examples of empowering and disempowering coach behaviours and strategies

	Empowering Strategies	Disempowering Strategies
Autonomy	 Everyone on the team is encouraged to share ideas and make decisions within the session, and the coach considers these Players are encouraged to focus on having fun, being healthy, enjoying the tasks and understanding the relevance and benefits of why they are doing such activities Participants are provided with meaningful and attractive choices about how the training is run, and feel they have input into competition strategy 	Coach communication is 'one-way traffic', with little input from players Only certain individuals (e.g. best players/more outgoing players) are listened to and asked for input Rewards and reinforcements (e.g. praise, treats) are used to 'motivate' players so such rewards become th reason players engage in the task o behaviour Coaches intimidate players if they do not do what they ask
Belonging	 Participants are encouraged to work together. They share ideas and work towards group/team goals All players feel that they have an important role to play in the group/team, and everyone understands they each contribute to the success of the team Coaches take an interest in players as people by asking about their lives outside of sport (school, home etc.) 	 Coaches ignore players' feelings and perspectives and coach the warthey want to Coaches demand respect from players and act cold and uncaring, especially when players underperform or there is a loss Coaches show they care or are happy when the player or team does what they expect
Competence	 Individual-based learning and improvement are continually discussed and emphasised after successes and failures Coaches emphasise that mistakes are essential to the learning process and allow players to feel comfortable in making errors Where possible, games and activities are designed to challenge each person at their individual level 	 Coaches' feedback is primarily tied to outcomes such as winning and being better than others Coaches make it clear (via the attention and rewards given) that they value players based on sporting ability Coaches make comparisons between players, emphasise differences in ability, and create within-team competition for roles and positions Coaches tend to respond in a





punitive manner when players

make mistakes







TOP TIPS SET GOALS TO CHALLENGE YOUR PLAYERS





I WILL DO IT



EMBRACE CHALLENGES



I WILL KEEP



TOP TIPS

TEACH CHILDREN TO LOVE LEARNING

MAKE LEARNING FUN, ENGAGING AND INTERACTIVE

INVOLVE EVERYONE

LOVE LEARNING







LEARNING IS FUN

MINDSET



MY BRAIN CAN KEEP LEARNING AND GETTING

0.0

TOP TIPS

UNDERSTAND YOUR PLAYERS OR CHILD'S SELF TALK HELP YOUR CHILD TO CHALLENGE THEIR THOUGHTS

HELP YOUR PLAYERS TO PROBLEM SOLVE























TOP TIPS

BE AWARE OF WHEN TO PRAISE AND WHAT TO SAY

WHEN COACHING IT IS IMPORTANT THAT YOUNG PLAYERS HEAR YOU SAY THE RIGHT THING

DON' PRAISE ALL THE TIME. MAKE IT MEANINGFUL TO CHILDREN

TOP TIPS

SIT DOWN AND REFLECT WITH YOUNG PLAYERS.

WHAT DID YOU **LEARN FROM THIS?**

WHAT DID IT TEACH

WHAT CAN YOU DO

BETTER FOR NEXT

ASK THEM:

YOU?

FEEDBACK AND PRAISE process not the person.



"I LIKE THE WAY YOU TRIED THOSE DIFFERENT STRATEGIES"



"I CAN SEE YOU HAVE BEEN WORKING REALLY HARD"



"THAT WAS A TOUGH **GAME, BUT I LIKED HOW HARD YOU** WORKED"

LEARN FROM FAILURE

It is important that we help children to understand that failure can teach us a number of valuable lessons.



"YOU HAVEN'T FAILED, YOU'VE LEARNED"



REPLACE THE WORD FAILURE WITH LEARNING



LEARN FROM CRITICISM



FAIL **FAIL ATTEMPT IN** LEARNING











Coaching a Growth Mindset

5 Questions to Develop a Growth Mindset

What did you learn from today's performance?





5 Feedback Comments to

Develop a Growth Mindset

This will be a challenging

concept to learn, but I

believe you can master it



I really appreciated your effort today

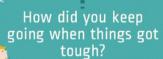


What are some different strategies you could have used?

What steps did you

take to make you

successful today?







It is okay to take risks, that't how we learn



Getting better takes time and I see you improving













WHAT MAKES A GREAT HIGH PERFORMANCE COACH?



A COACH WHO CREATES A POSITIVE MOTIVATIONAL CLIMATE



A COACH WHO IS ABLE TO COMMUNICATE EFFECTIVELY



A COACH WHO IS WILLING TO KEEP LEARNING AND EXPANDING THEIR KNOWLEDGE



A COACH WHO ALLOWS PLAYERS TO TAKE RISKS AND BE CREATIVE



A COACH WHO IS CONSISTENT



A COACH WHO STRIVES FOR IMPROVEMENT

A COACH WHO IS HONEST AND OPEN



A COACH WHO CAN ADOPT DIFFERENT COACHING STYLES



A COACH WHO LEADS BY EXAMPLE AND IS A ROLE MODEL



A COACH WHO CREATES POSITIVE LEARNING EXPERIENCES



A COACH WHO PROVIDES DIRECTION



A COACH WHO
DEVELOPS EFFECTIVE
COACH ATHLETE
RELATIONSHIPS





A COACH WHO CONSTANTLY CHALLENGES THEIR PLAYERS



A COACH WHO HAS GOOD PLANNING AND MANAGEMENT SKILLS



A COACH WHO
PUSHES THEMSELVES
OUT OF THEIR
COMFORT ZONE







HOW TO CREATE A POSITIVE LEARNING ENVIRONMENT

IN SPORT



Develop supportive relationships with athletes



Emphasise development over winning



Let your athletes make decisions



Put trust in your athletes



Encourage athletes to help each other



Provide athletes with immediate, frequent, and taskrelated feedbac



Praise hard work and effort. Don't promote a fear of failure



Plan and organise sessions



Ask effective and challenging questions



Listen actively and show an interest in what your athletes have to say



Teach social skills and self control



Help students to cope with and learn from failure







PRÉPARATION MENTALE





Il y a-t-il une différence entre cette vue-là...









...et cette vue-là?









Il y a-t-il une différence entre cette vue-là...

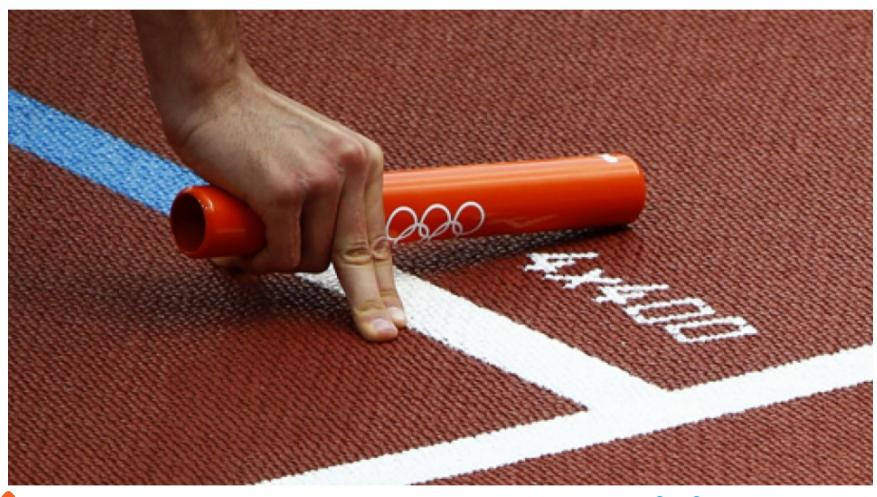








...et cette vue-là?









Comment ça se passe?















Pyramide de la performance

Performance mentale

Performance tactique

Performance technique

Performance physique







L'entraînement mental

Performance mentale

Performance tactique

Performance technique

Performance physique







Pourquoi l'entraînement des activités mentales est-il important?

- Laisser-aller mental et erreurs à des moments décisifs
- Etat de grâce recherché
- Importance du mental / physique











Pourquoi l'entrainement mental est-il souvent négligé?

- Manque de connaissances
- Croyances que les aptitudes mentales sont innées :
 FAUX!
- Manque de temps
- Mythes:
 - Seulement pour les athlètes en difficulté: FAUX!





Champ d'application des psychologues du sport

Psychologues sportifs éducateurs	Psychologues sportifs cliniciens
Formulation d'objectifs	Troubles de l'alimentation
Imagerie mentale	Consommation de drogues
Réglage de l'activation	Troubles de la personnalité
Concentration	Dépression profonde / anxiété grave
Préparation mentale	Psychopathologie
90% des athlètes suivis	10 % des athlètes suivis







Pourquoi l'entrainement mental est-il souvent négligé? (suite)

- Mythes (suite)
 - Seulement pour les athlètes élites : FAUX!
 - Solutions instantanées: FAUX!
 - Pas utile: FAUX!





Modèle de la performance mentale

Gestion du stress, des émotions

Attention - Concentration

Activation

Confiance en soi

Motivation







Techniques utilisées dans l'entraînement mental

- Questionnaires
- Fixations d'objectifs
- Imagerie mentale
- Relaxation
- Contrôle des pensées et de l'attention

→ Nécessite un apprentissage et une individualisation







LA QUESTION DES OBJECTIFS





La question des objectifs

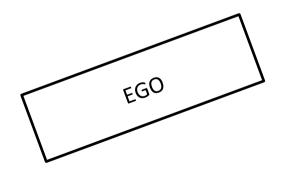
• Quels sont les objectifs que vous aimeriez atteindre avec votre(s) athlète(s) lors de cette prochaine année, prochaine saison, prochaine compétition?



La plupart d'entre-vous ont probablement énoncé des objectifs de RESULTATS

- Gagner une compétition, une médaille
- Atteindre une certaine place dans le classement

Battre l'un(e) de ses concurrent(e)s







Se centrer davantage sur le processus plutôt que sur le résultat



Roger Federer

 «Etre haut dans le classement, ça ne m'apporte rien vraiment... Oui ça me donne des meilleurs tirages, peut-être dans le tournois, mais après si tu ne les gagnes pas, tu es encore plus frustré. Je préfère être classé plus en bas dans le classement et faire de grands exploits. »

12 février 2019 au micro de Darius Rochebin, RTS







Les différents types d'objectifs

Objectif de performance

- Performance finale à atteindre relativement indépendante de celles des autres participants
- Exemple: Chrono à
 atteindre, hauteur à passer
 en saut en hauteur ou
 perche, distance à sauter au
 saut en longueur

Objectif de maîtrise

- Comportements spécifiques à adopter lors de la pratique du sport. Eléments techniques permettant d'exécuter correctement et avec efficacité un mouvement ou une action
- Exemple: réaliser un certain nombre de foulées entre les haies





Exemples d'objectifs de maîtrise et de performance

- Idée générale: Améliorer ma vitesse, mon endurance, mon efficacité...
- 2) Parvenir à me relâcher dans les moments difficiles ...
- 3) Améliorer ma technique de course, de passage de haies, de saut...
- 4) Réussir à me focaliser davantage sur les sensations de mes mains, mes pieds, mes jambes...
- 5) ALORS je dois faire... des sessions d'intervalles, apprendre des techniques de relaxation, de la musculation etc.





Fixez un objectif de maîtrise et de performance pour chaque entraînement

- Permet d'augmenter le sens mis dans l'entraînement et dans la préparation
- Permet d'entretenir et maintenir sa motivation
- Permet de renforcer son estime de soi et sa confiance en soi





A vous!

 Prenez l'un de vos athlètes comme exemple et remplissez l'exercice 20 de votre cahier d'exercice.





Winter Olympics: Inside an Olympic Athlete's mind









De quoi a-t-elle parlé?

- Relaxation trouver la bonne activation équilibre entre « relâchement » et « tension »
- Visualisation se projeter positivement dans la compétition, images, émotions
- Travailler avec des images qui traduisent une sensation, attitude... (oiseau)
- Apprécier les choses positives (neige) se centrer sur les sensations
- Adapter son engagement (ne pas partir trop vite au début)
- Diriger son attention sur les éléments utiles, aidants
- Discours interne (sois-légère, 1,2,3,4...)
- Se concentrer sur sa propre performance





LE STRESS







Le stress, c'est quoi?

- Le stress est une réaction réflexe dictée par notre instinct de conservation, entraînant une importante mobilisation d'énergie
- Il induit des réactions de survie telles que la lutte ou la fuite
- Le stress est donc un mécanisme naturel de défense de l'organisme



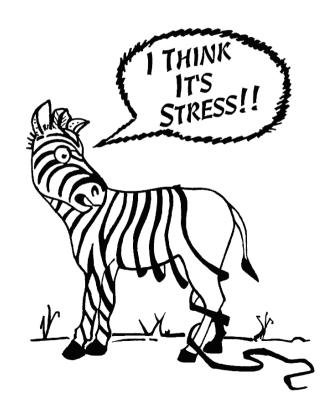






Pourquoi ressent-on du stress?

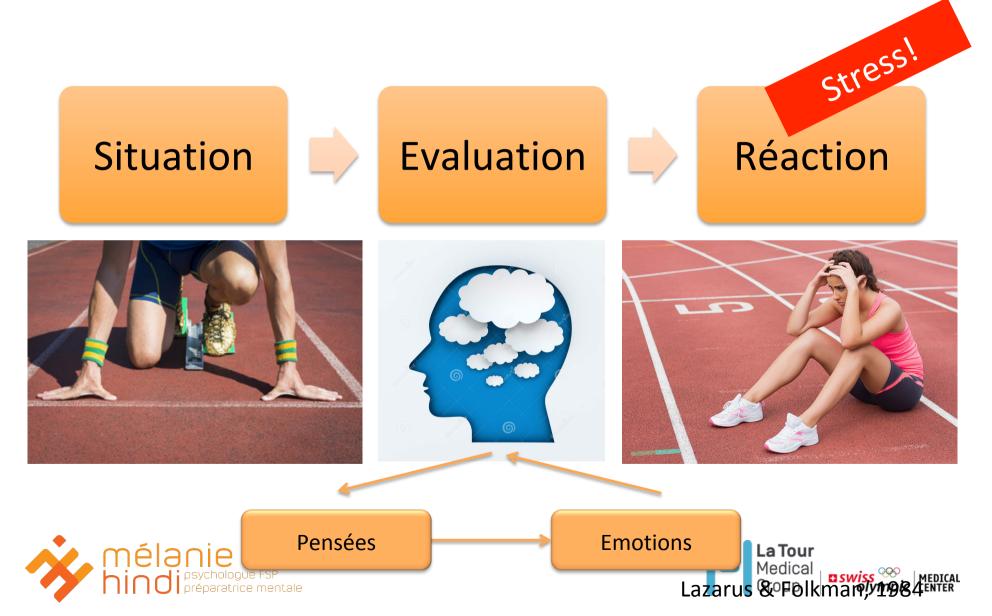
 Est une réaction d'adaptation normale de l'organisme face à une sollicitation interne ou externe



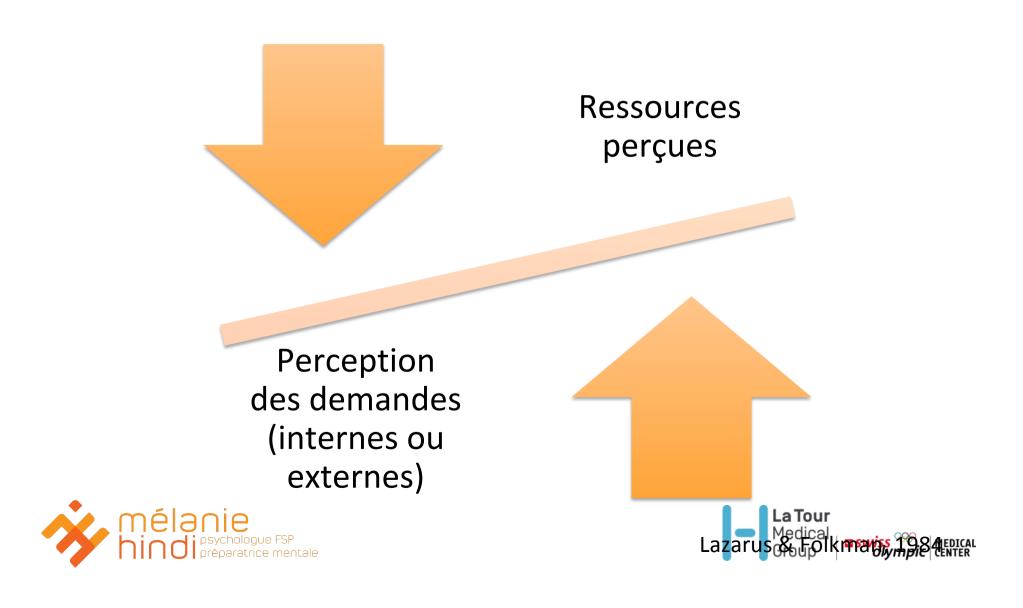




Comment fonctionne le stress?



Une balance déséquilibrée...



Stress: évaluation des exigences et des ressources

Pas de stress



Exigences = Ressources



Stress



Exigences > Ressources



Le stress autrefois et aujourd'hui

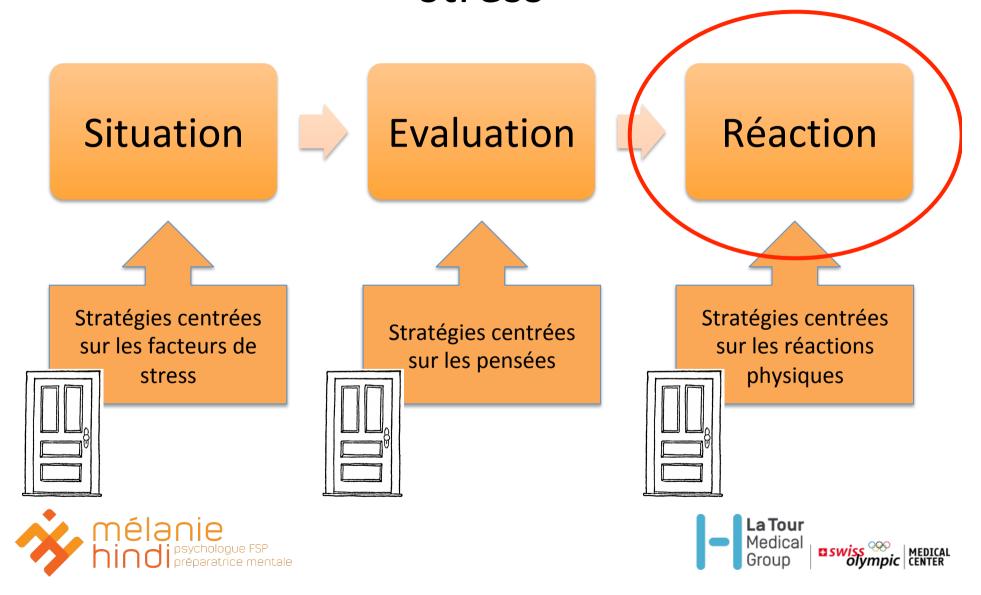
De la situation d'urgence à l'alarme permanente...

- Autrefois « lutte ou fuite » en tant qu'instinct de survie
- Aujourd'hui « agressivité ou soumission, inhibition, danger psychique constant, qui n'exige plus d'action physique »





Les portes d'entrée de la gestion du stress

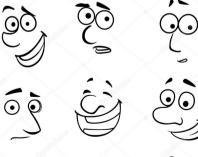


Le stress en tant que réaction

Pensées



Emotions





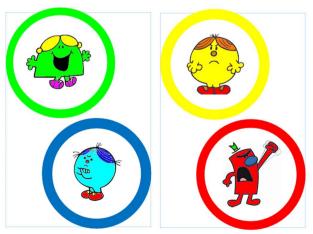




Signes physiques

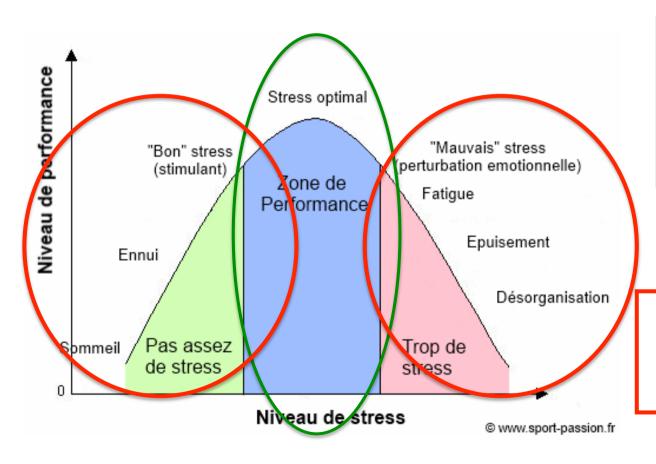


Comportement





Courbe de performance



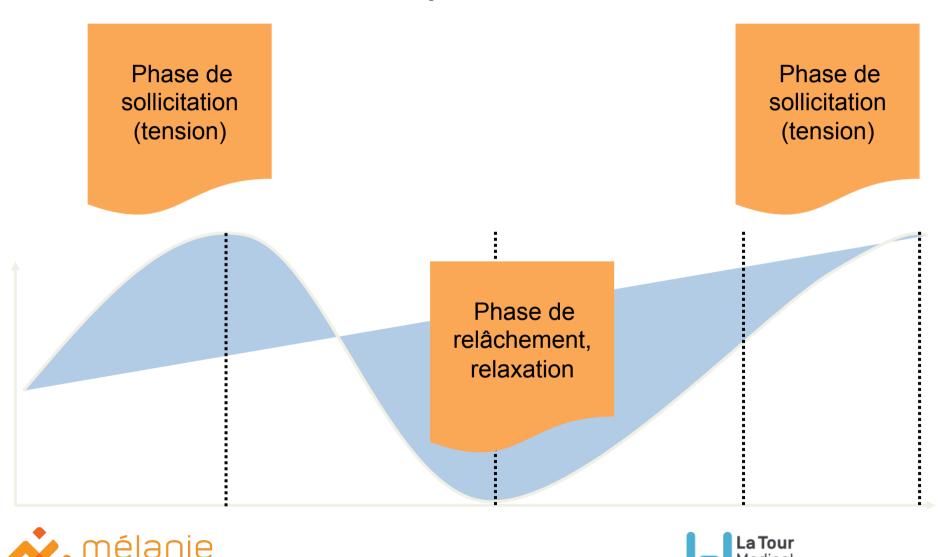
Un niveau moyen d'activation permet une augmentation la performance

Un niveau d'activation trop élevé ou trop bas nuit à la performance





Les différentes phases d'activation



En salle de sport!

- Stress
- Concentration Attention
- Discours interne
- Imagerie mentale





Surentraînement, burnout sportif

QUAND LE SPORT NE RIME PLUS AVEC PERFORMANCE





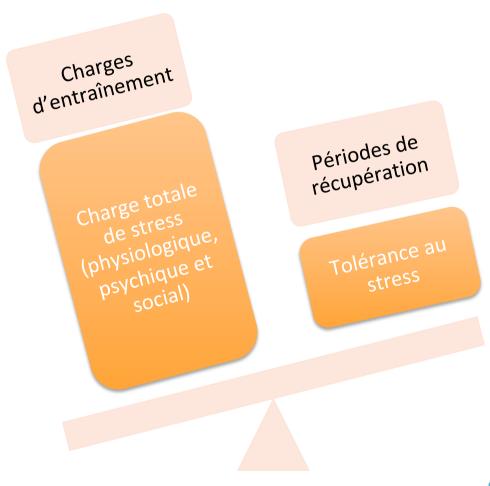
Le surentraînement







Surentraînement









Différentes catégories et mesures de la charge

Charges « externes »

 « Tous stimulus externes, appliqués à l'athlète, mesurés indépendamment de leurs caractéristiques internes »

Charges « internes »

 « Charge mesurable par des facteurs de réponse internes, à l'intérieur du système biologique, qui peut être physiologique, psychologique ou autre... »





Différentes catégories et mesures de la charge

Charges « externes »

- Temps d'entraînement ou compétition (heures)
- Fréquence d'entraînements ou compétitions (nombre par semaine)
- Distance (km parcourus)
- Puissance, vitesse, accélération, sprints
- Nombre de répétitions d'un mouvement (lancés, sauts, squats etc.)

Charges « internes »

- Perception de l'effort (Evaluation subjective)
- Composantes psychologiques (questionnaires)
- Sommeil (qualité, durée)
- Evaluation biochimique, hormonale, immunologique
- Mesures basées sur le rythme cardiaque
- Concentration de lactate dans le sang
 - Etc.



Soligard & al. (2016) •

Charge psychologique

- Charge psychologique / psychosociale
 - 12 études: une charge psychologique élevée augmente le risque de blessures
 - Facteurs de stress psychologiques:
 - Stress liée à des événements de vie négatifs
 - Tracas quotidiens
 - Stress lié au sport: sensation de pauses et repos insuffisants, muscles tendus et raides, se sentir vulnérable aux blessures





Charge psychologique

 Variables de personnalité: Anxiété trait et état, susceptibilité au stress, comportement de type A, trait d'irritabilité et manque de confiance en soi

Stratégies de coping maladaptatives





Charge psychologique

 Changements somatiques et attentionnels: augmentation de la distractibilité, rétrécissement de la vision périphérique, tension musculaire, fatigue et diminution de la coordination





Le questionnaire de surentraînement

			Le surentraîn
QUESTIONNAIRE DE SURENTRA	ÎNEMENT		
Nom : Prénom : Date d			
Profession :			
Si vous êtes étudiant, êtes-vous en période d'examens ?		0UI 🗆	NON
Discipline sportive principale ?			
Niveau de pratique : Nombre d'heures d'entraînement réalisées dans ce d		Internat. ou National Régio	nal ou Départ. Lois
Nombre d'heures réalisées cette dernière semaine da			
L'intensité de cet entraînement est : (entourer la men	tion utile)		
Extrêmement fa	acile - Très facile - Facile - Modér	ie - Forte - Très forte -	Extrêmement for
Nombre d'heures réalisées cette dernière semaine ho			
Nombre de compétitions dans le mois qui précède (e			
Si vous pratiquez d'autres disciplines sportives, citez le	is :	***	
• Y a-t-il eu au cours du dernier mois, un événement impo	rtant ayant perturbé votre vie personnelle		
ou familiale ?		0UI 🖬	NON
Avez-vous arrêté votre entraînement pour maladie ou blessure ?		0 UI 🗅	NON
Prenez-vous un traitement actuellement ?		0 U I 🗅	NON
Lequel ?			
Avez-vous effectué un stage récent en altitude (dans les derniers 15 jours)?		0010	NON
Avez-vous été privé de sommeil dans la dernière semain	e		
(décalage horaire ou autres raisons) ?		0010	NON
Avez-vous des troubles des règles ?		0010	NON
Mettre une croix pour se situer entre ces deux e	xtrêmes :		
Mon niveau de performance est :	Excellent		Mauvais
Mon état physique :	Grande forme		Méforme
Je me fatigue :	Plus lentement		Plus rapidement
de récupère de mon état de fatigue :	Plus lentement		Plus rapidement
Je me sens :	Très détendu		Très anxieux
J'ai la sensation que ma force musculaire a :	Augmenté		Diminué
Fai la sensation que mon endurance a :	Augmenté		Diminué









Le syndrome d'épuisement psychologique du sportif (EPS) - « Burn out »

- « Un syndrome de grande fatigue physique/ émotionnelle, engendrant une diminution de l'importance du sport et une baisse de l'accomplissement sportif ». (Raedeke, 1997)
- Symptômes: fatigue chronique, des troubles du sommeil, des signes de dépression et un sentiment d'impuissance (Debois, 2008)
- Signes de démotivation = distinction avec surentraînement





Facteurs de risque

- Motivations extrinsèques (Lemyre et al., 2007)
- Passion harmonieuse vs passion obsessive (Vallerand et al. 2007)
- Perfectionnisme
 - les attentes personnelles, la perception des erreurs, la perception des attentes parentales, la perception des attentes de l'entraîneur, les doutes envers la préparation et les doutes envers l'organisation (déterminent l'engagement du sportif)

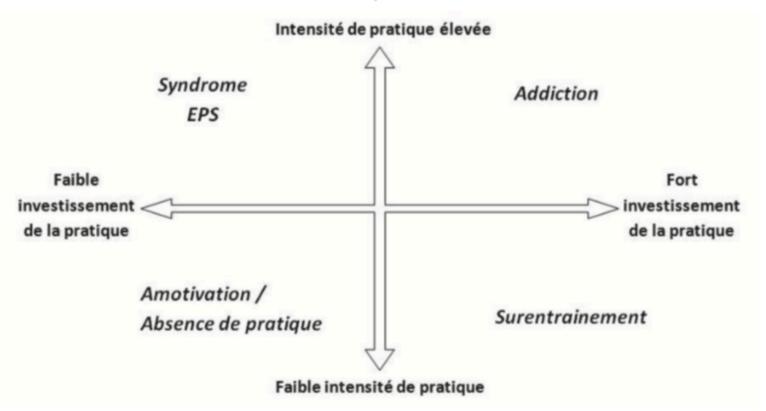




Troubles de l'investissement sportif

Figure 15.1.

Modèle bidimensionnel des troubles de l'investissement sportif









Contact



contact@melaniehindi.com



www.melaniehindi.com



@MelanieHindi

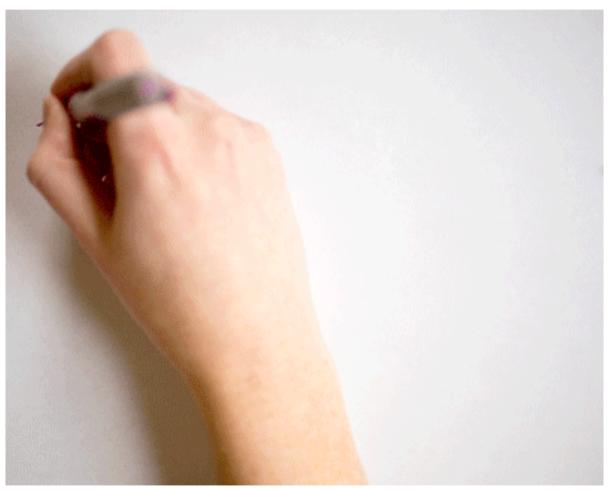


Mélanie Hindi





Merci de votre attention!









Bibliographie

- Cox, R., H. (2013). *Psychologie du sport*. Bruxelles: De Boeck.
- Décamps, G. (2011). Psychologie du sport et de la santé. Bruxelles: De Boeck
- Knight, K., J., Harwood, C., G., & Gould, D. (2018). *Sport Psychology for Young Athletes*. Abingdono, U.K.: Routeledge.
- Wylleman, P., Rosier, N., & De Knop, P. (2016). A holistic perspective on the development of elite athletes. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A-M. Elbe, and A. Hatzigeorgiadis (Eds.), Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice (pp. 270-288). Oxford, UK: Elsevier Inc.
- Wylleman, P., Rosier, N., De Brandt, K., & De Knop, P. (2016).
 Coaching athletes through career transitions. In R.C. Thelwell, C,
 Harwood, and I.A. Greenlees (Eds.), The psychology of sports
 coaching: Research and Practice (pp. 7-20). Oxford, U.K.: Routledge.



