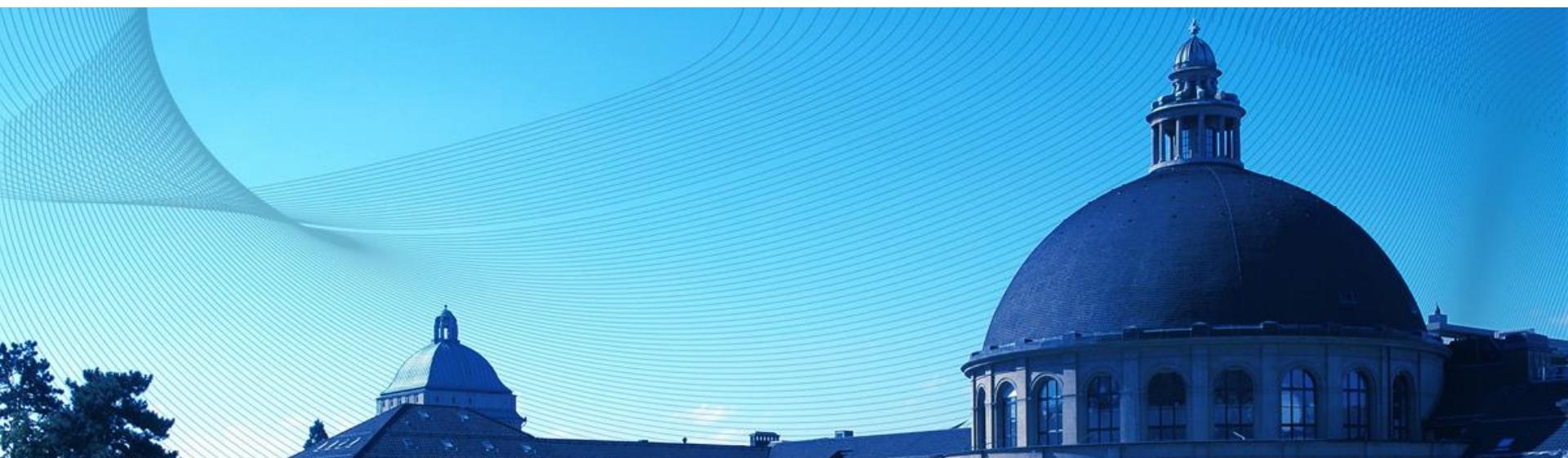




# **Environnement des athlètes**

Un inventaire, du point de vue du psychologue du sport

Dr. Hanspeter Gubelmann, psychologue spécialisé en psychologie du sport FSP



A vos places...



Je me sens...

# Qui est mon public...?





# Objectif

Connaissance des facteurs les plus importants de l'environnement de l'athlète pour l'entraînement en environnement durable.



Environnement de l'athlète ? Et maintenant ?

... Il n'y a qu'une cloche là-dedans ! Tout va bien, tout va bien - il n'y a rien de mal dans ce monde !

Tu n'as pas d'amis, tu vois à peine tes parents ! La seule chose que vous voyez tous les jours, ce sont vos concurrents de votre propre équipe, qui ne ne s'offrent rien l'un à l'autre - et l'entraîneur. (...) L'environnement de l'athlète peut être décrit en une phrase. (...) Le chaudron de la sorcière est inoffensif !

(11.10.2018, Athlète allemande de classe mondiale)





# Environnement de l'athlète

- Introduction
- Qu'entend-on par "durabilité dans le coaching de l'environnement" ?
- ...du point de vue de la psychologie du sport
- Tentative de systématisation
- Les tâches centrales dans l'environnement de l'athlète : Suggestions pour la discussion



## **Méta-code éthique....**

„.... La confiance est la condition cadre nécessaire dans le travail d'un psychologue. Même si le sportif libère le psychologue du sport de son devoir de secret, le psychologue du sport n'est tenu de divulguer au public les informations qui lui sont confiées qu'avec prudence".

(European Federation of Psychologists' Association)



# Le terme de durabilité dans le sport de haut niveau implique....

- Développement optimal / utilisation optimale des ressources (succès)
- Longévité (à vie)
- Compétence et responsabilité sociales (satisfaction)



**Exemple : Simon Ammann, double double champion olympique**

Salt Lake City 2002 : 10 ans dans le saut à ski

10'000 sauts en environ 10'000 heures

→ **Entraînement d'environ 20 - 30 heures par semaine**

What we see



What we  
don't see

A 3D diagram showing the 'What we see' podium above a large, multi-layered cube. The cube is labeled with various words representing the effort and challenges involved in achieving success. The layers of the cube are labeled DESIRE, EFFORT, TRAINING, PASSION, FOCUS, and VISION. The cube is composed of several layers, with the top layer being the podium. The words are arranged in a grid-like pattern within the cube.

	DOUBT	TESTS	GOALS	ELATION	INJURY	FAILURE	HARD WORK	BLOOD, SWEAT & TEARS	IMPROVEMENT	PATIENCE	COURAGE	PERSEVERANCE	SADNESS	PLANNING	TACT	VISION
TESTS																
GOALS																
ELATION																
INJURY																
FAILURE																
HARD WORK																
BLOOD, SWEAT & TEARS																
IMPROVEMENT																
PATIENCE																
COURAGE																
PERSEVERANCE																
SADNESS																
PLANNING																
TACT																
VISION																

# Quelle est la mission de la psychologie du sport dans le Zshg avec succès et durabilité ?

(vgl. Hotz 2010)

**Psychologie appliquée du sport** : Les athlètes (sportifs et sportives) doivent être préparés de manière aussi holistique que possible afin de pouvoir atteindre leur (performance) optimale le jour X, même dans des conditions défavorables.

**Psychologie du sport éducative** : L'accent est mis sur les personnes et leur qualité de vie. Lorsqu'il s'agit d'accompagner les jeunes dans leurs processus de performance, il s'agit avant tout d'assumer des responsabilités au service du développement personnel.

**Psychologie du sport éthique** : D'un point de vue éthique, il est important de réfléchir à la question : "Sommes-nous autorisés, ce que nous pourrions/pouvons" ?



# Points de départ de la psychologie du sport appliquée

Gubelmann 2004

## But

Rétablissement mental

Suivi Psy.

Sport

Optimisation de la perf.

## Description

**Intervention psychothérapeutique :**  
Troubles psychologiques, traumatisme

**Appui et conseils:**  
Appui au projet et au processus

**Entraînement psychologique :**  
Formes psychorégulatrices d'entraînement  
(entraînement de relaxation, visualisation, etc.)

## Offreur

**Psychothérapeute clinique**

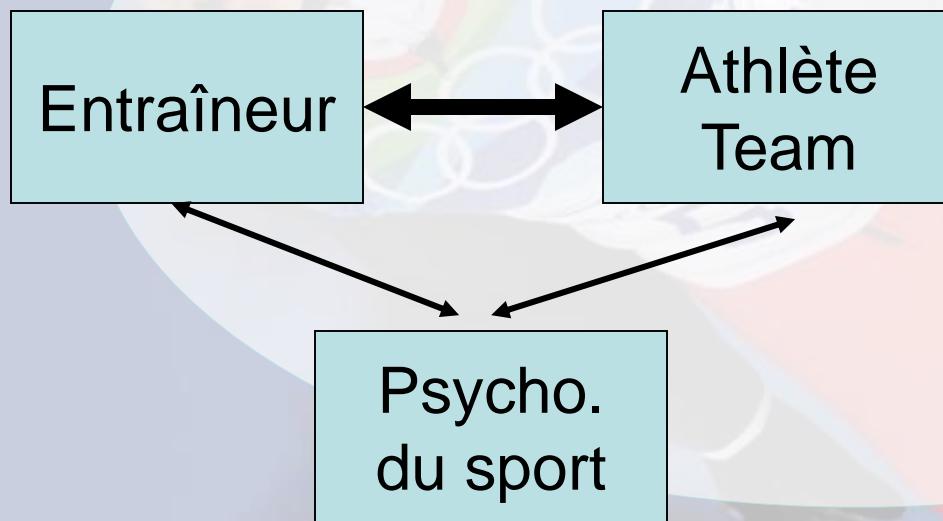


**Psychologue/psychologue du sport**

**Entraîneur mental  
(professeur de sport, entraîneur, etc.)**



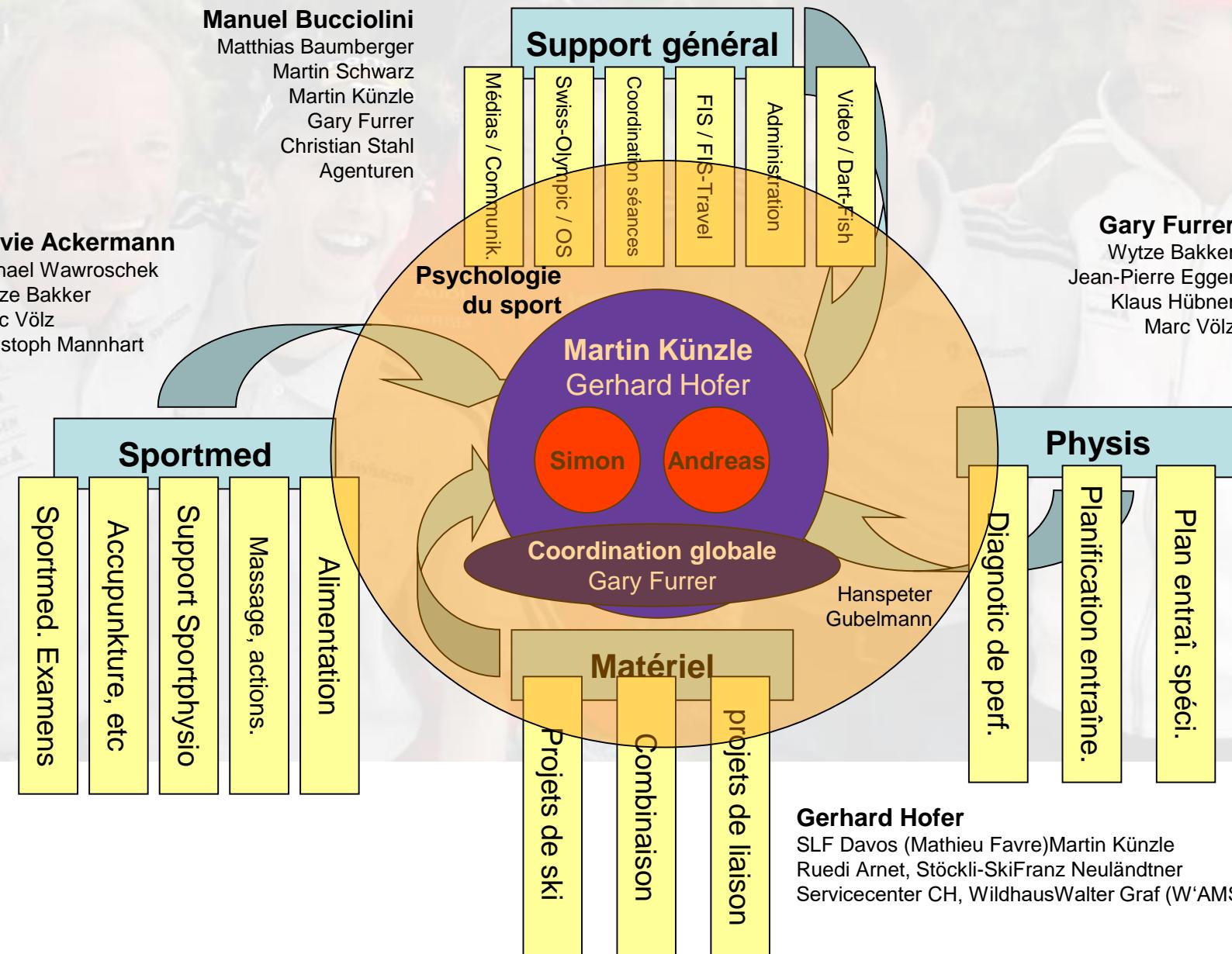
# Modèle de travail en psychologie appliquée du sport



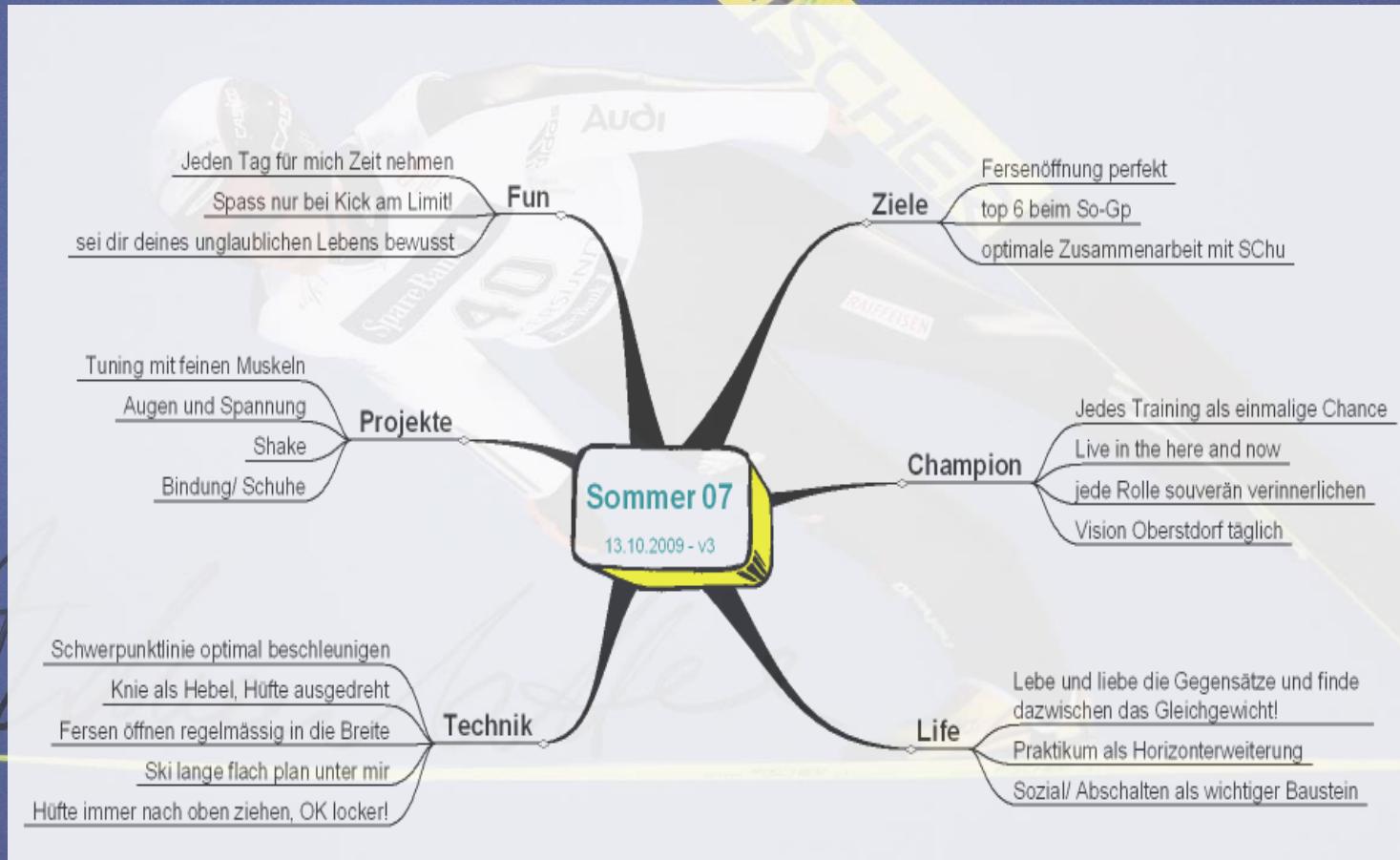
- Parents/partenaires
- Fédération
- Conseillers
- Prestataires de services  
(z.B. Universität)
- Management
- Médias



# Prestataires de services et tâches principales

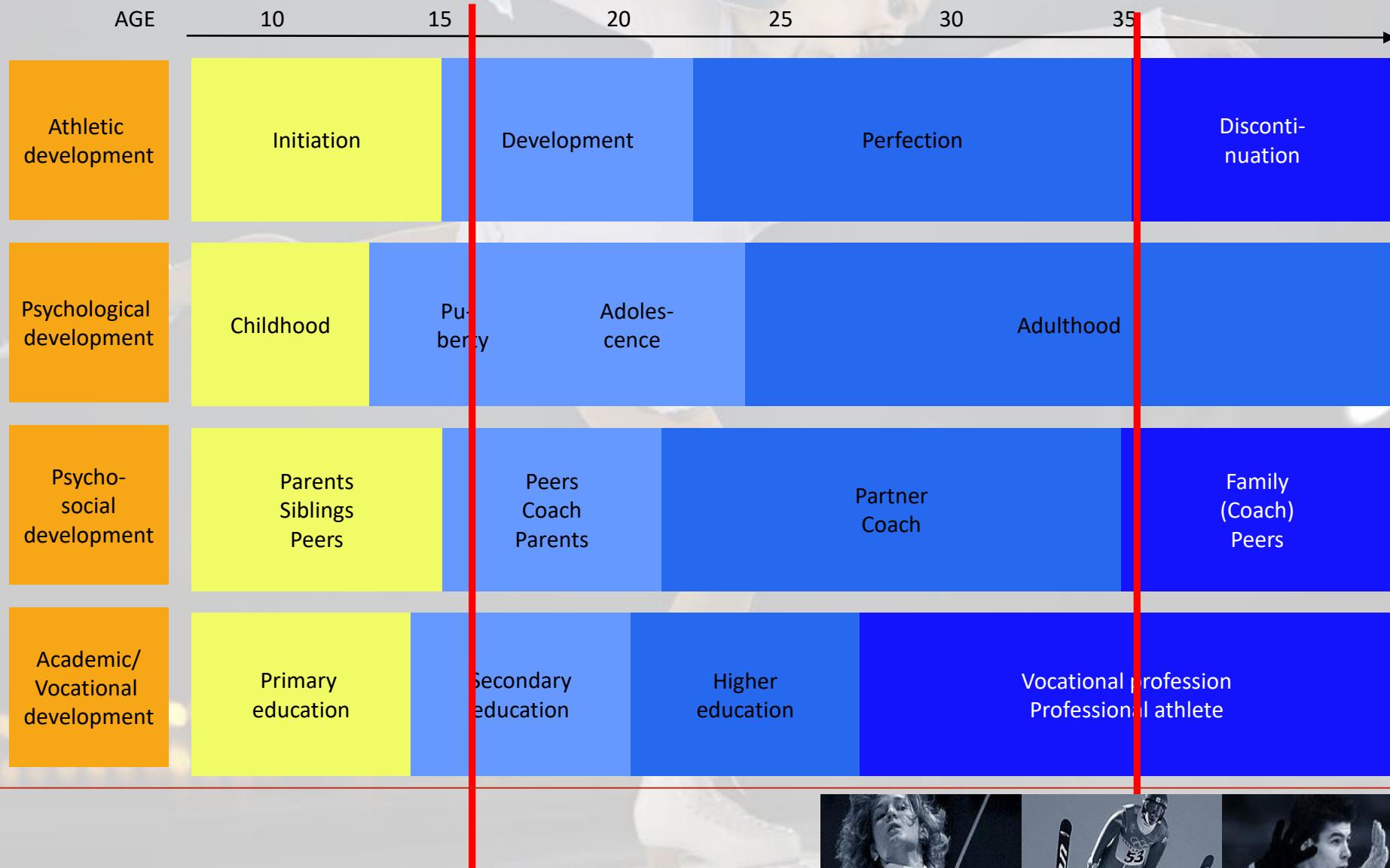


# Le plan : Si vous voulez être un champion, vous devez vous y attendre de vous-même !



# Modèle de développement de carrière

nach Wylleman & Lavallee (2004)



# Modèle de développement de carrière

nach Wylleman & Lavallee (2004)

Athletic development

Développement sportif de l'athlète : Compétence technique, niveau de performance par rapport à ses pairs. Conditions physiques préalables à l'amélioration des performances.

Psychological development

Aspects psychologiques du développement : Quelles sont les tâches que l'athlète a déjà accomplies et qu'il lui reste à accomplir ? Âge biologique par rapport à l'âge de développement.

Psycho-social development

Environnement social de l'athlète : Quelles sont les personnes et les groupes de référence importants ? Qu'en est-il des amis/collègues ?

Academic/ Vocational development

École, entraînement, travail : Quel est le niveau de l'athlète ? Quels sont les défis ? Dans quelle mesure cette solution est-elle compatible avec le sport ?



# Augmentation de la performance grâce à l'amélioration de l'environnement de l'athlète ?

Henriksen (2010) recommande dans son "approche écologique holistique" :

- Accent accru sur l'environnement de l'athlète ; les résultats scientifiques montrent qu'une bonne gestion de l'environnement produit de plus en plus d'athlètes qui réussissent.
- Intégration réussie des préoccupations techniques de l'école, du sport, du club et de l'association
- Former les communautés à l'aide de modèles de rôle
- Entraînement polyvalent et diversifié
- Se concentrer sur le développement des talents à long terme
- Assez de place pour l'initiative et la créativité
- Une culture organisationnelle forte et cohérente
- Ouverture et transparence - également en ce qui concerne le transfert de connaissances
- Le jeune, et pas seulement l'athlète talentueux, est au centre de l'attention.
- Développement d'une culture d'apprentissage forte (au lieu d'une culture d'évitement des erreurs !)



## Ce que le développement durable et réussi peut aussi signifier :



"Ça m'aide de savoir que je ne vais pas m'effondrer sous la pression. Je travaille bien avec le corps et la tête."



hilft mir jetzt, auch wenn kreativ sein und Ideen für Geschichten haben etwas anderes ist.

**Was hat Sie fürs Leben geprägt?**  
Ich kann das nur für mich sagen: dass sich alles ausgleicht am Ende. Wenn man durchhält im Training, wird man dafür belohnt. Es hat sich auch jetzt in Japan wieder gezeigt. Auch wenn ich vorher grosse Zweifel hatte, ob ich alles nebeneinander schaffen würde, auch

«Es hilft mir, dass ich weiss, dass ich unter Druck steht, wenn ich mit Körper und Kopf.»

...en kann, dann kann ich mich wieder ausruhen könnte - am Schluss ist es aufgegangen. Das war auch an der EM 2011 so.

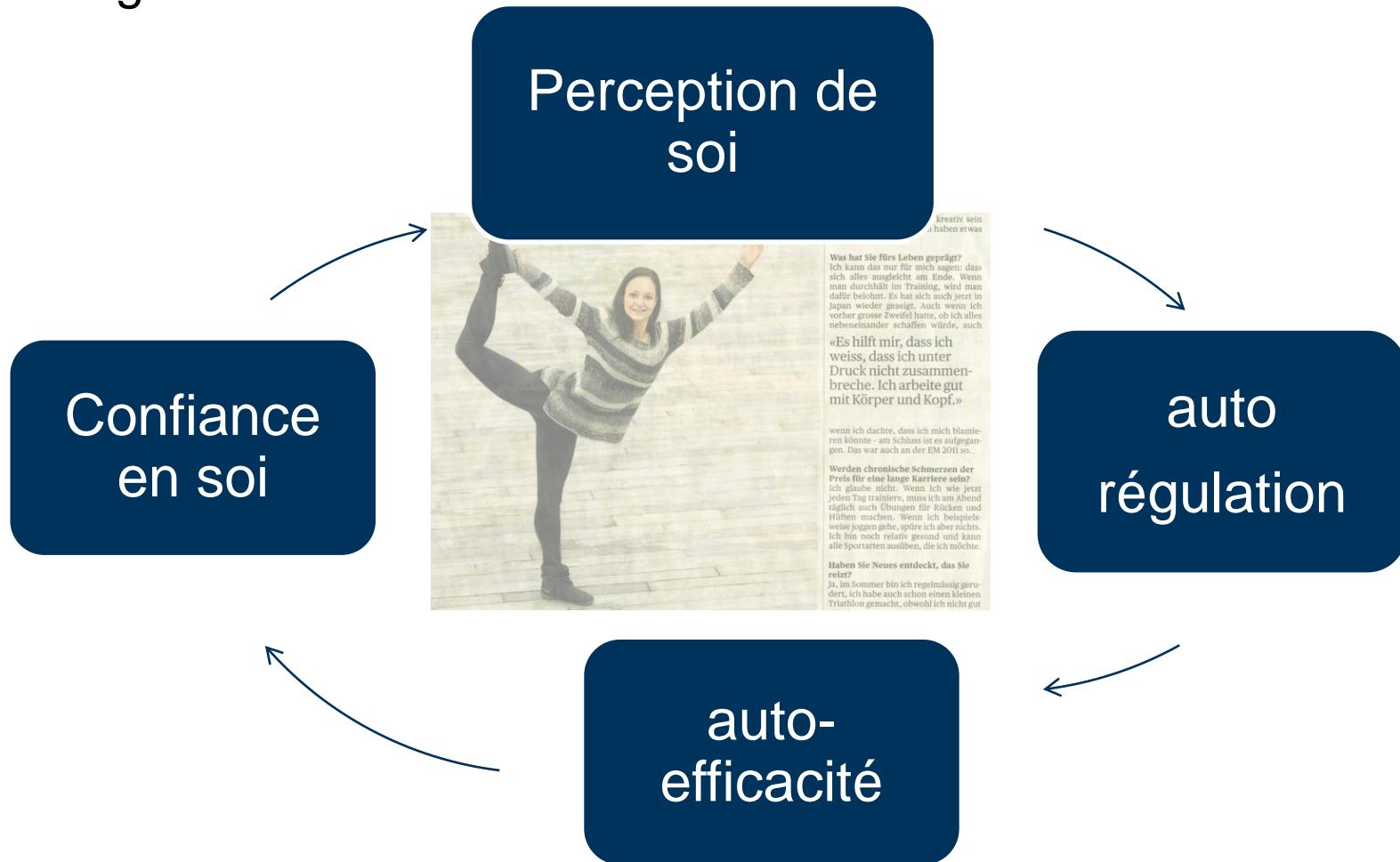
**Werden chronische Schmerzen der Preis für eine lange Karriere sein?**  
Ich glaube nicht. Wenn ich wie jetzt jeden Tag trainiere, muss ich am Abend täglich auch Übungen für Rücken und Hüften machen. Wenn ich beispielsweise joggen gehe, spüre ich aber nichts. Ich bin noch relativ gesund und kann alle Sportarten ausüben, die ich möchte.

**Haben Sie Neues entdeckt, das Sie reizt?**  
Ja, im Sommer bin ich regelmäßig gerudert, ich habe auch schon einen kleinen Triathlon gemacht, obwohl ich nicht gut

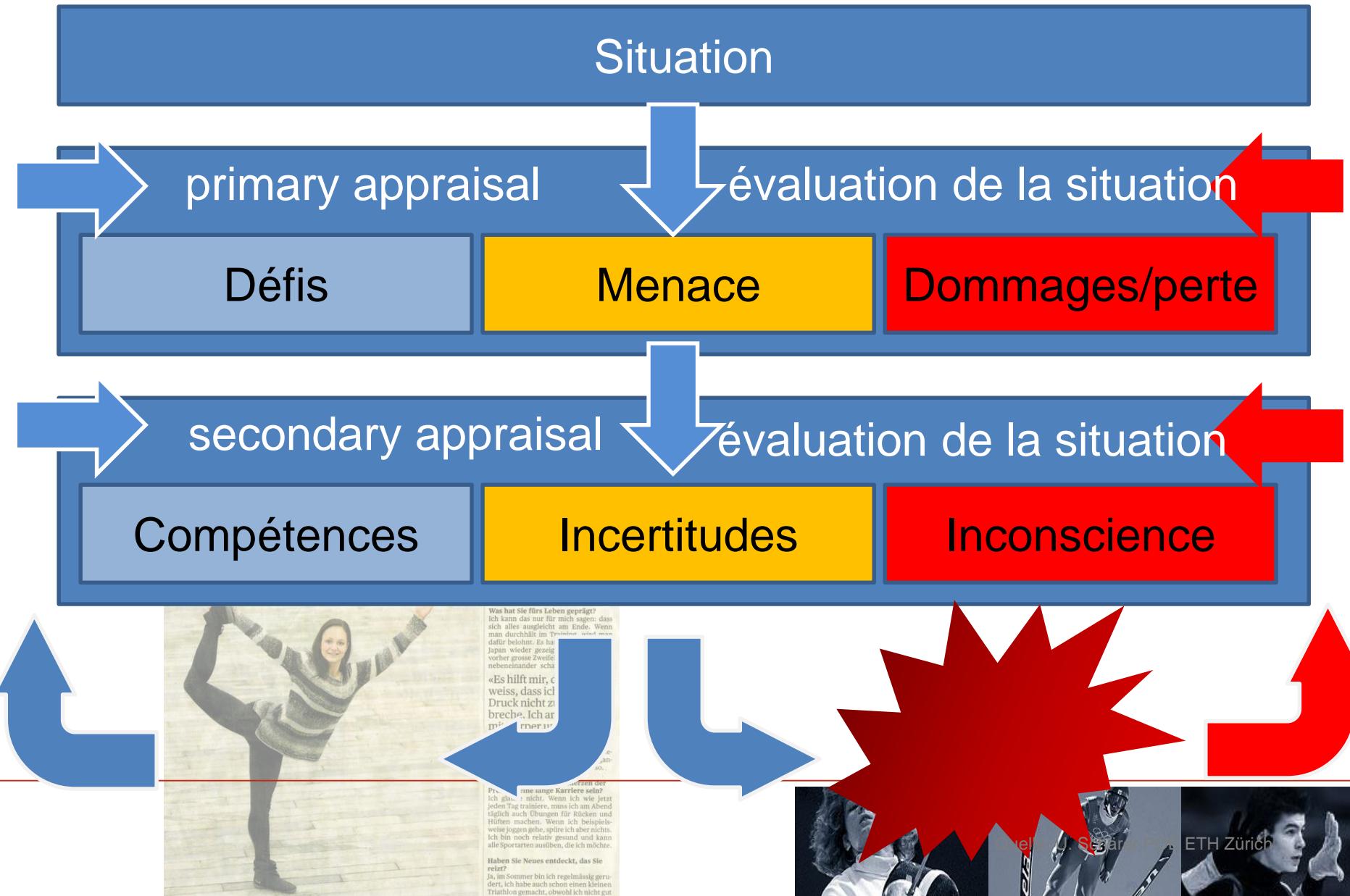


# Comment Sarah a-t-elle appris ?

La conscience de soi (conscience de soi) comme point de départ pour augmenter la confiance en soi.



# Qu'est-ce que Sarah a appris...d'après Lazarus



Christof Gertsch, Benjamin Steffen

# Ariella Kaeslin Leiden im Licht

Die wahre Geschichte einer Turnerin

NEUE ZÜRCHER ZEITUNG



Spannende Runde: Sportpsychologe Hanspeter Gubelmann, Ex-Kunstturnerin Ariella Kaeslin, Langlauf-Chef Hippolyt Kempf und HTW-Studiengangleiter Walter Burk (von links) diskutieren in Chur über die Schattenseiten des Spitzensports.

Bild Olivia Item

## Die dunkle Seite des Spitzensports

D'après la description du livre :

(...) Ariella Kaeslin a souffert. Elle souffrait de l'isolement du Centre national d'entraînement de Macolin, des attentes du public et des séquelles des mobbing auxquels elle avait été exposée à Macolin pendant des années (...).



## 60 Jahre Haft für Kunstturn-Arzt

Larry Nassar, der frühere Teamarzt der US-Turnerinnen, wurde zu 60 Jahren Haft verurteilt.

Donnerstag, 07.12.2017, 18:33 Uhr

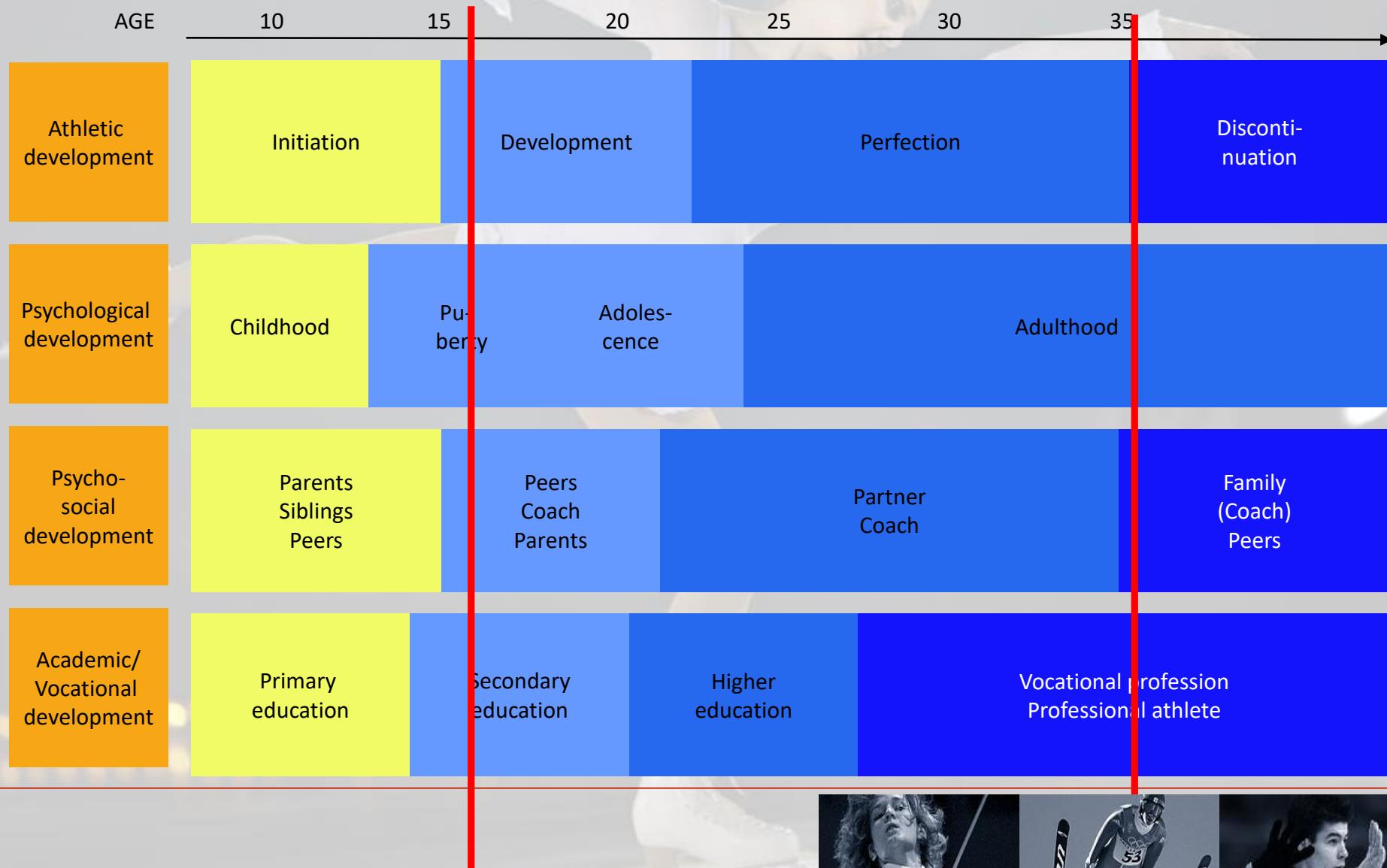
Schwer vorstellbar ist auch, was Recherchen der Zeitung «Indianapolis Star» unlängst ans Licht brachten – aber nur für Aussenstehende. Wer sich mit der Szene befasste, dabei auf die Zwischentöne hörte, konnte davon ausgehen, dass dereinst eine Bombe platzen würde. Die Rede ist von sexuellem Missbrauch in grossem Stil. Betroffen sind mindestens 368 Mädchen respektive Frauen. Die Spanne reicht von der Basis bis ins Nationalteam, es ist mittlerweile von bis zu 100 Tätern auszugehen.

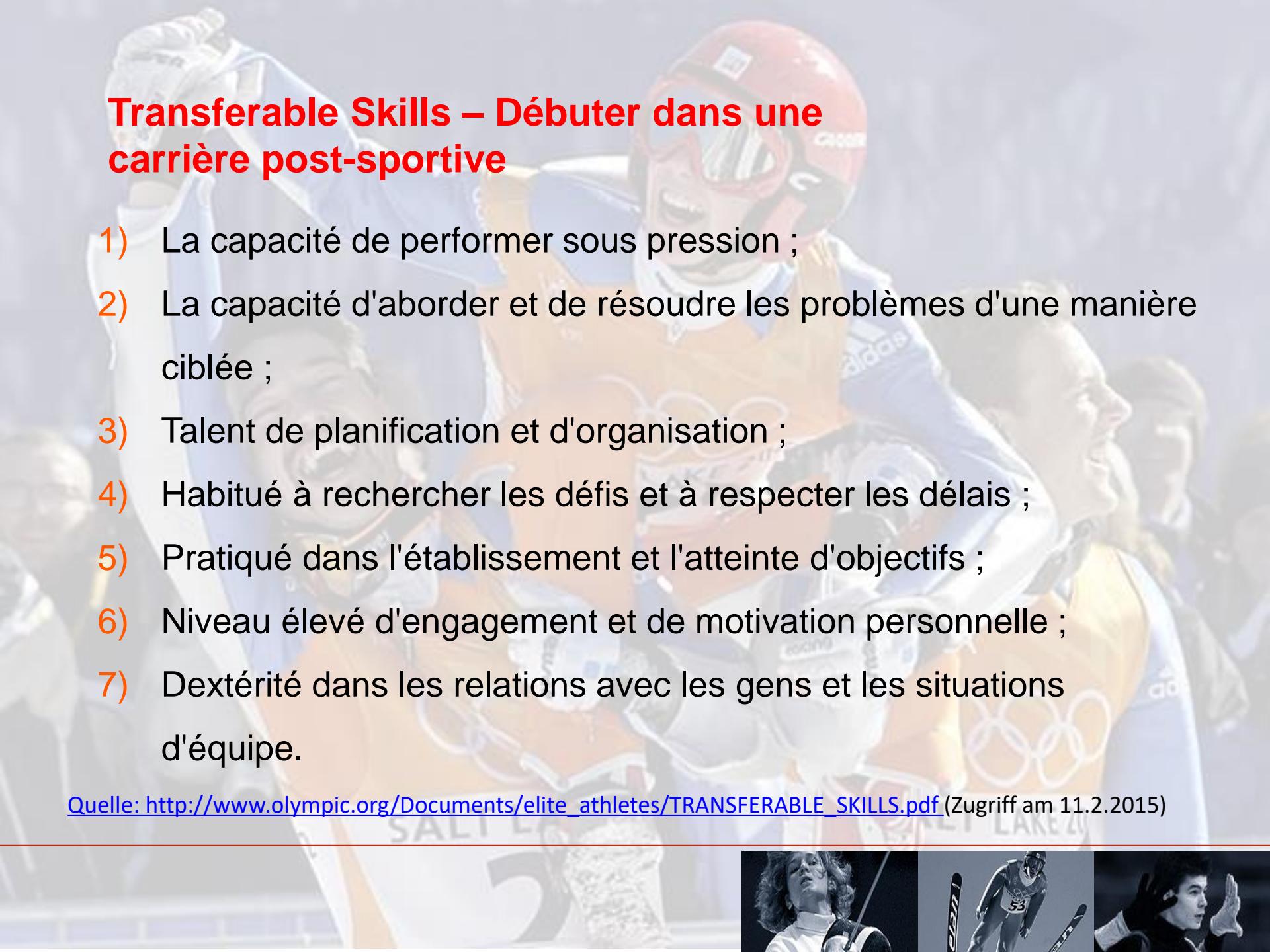
KEYSTONE



# Modèle de développement de carrière

d'après Wylleman & Lavallee (2004)





## Transferable Skills – Débuter dans une carrière post-sportive

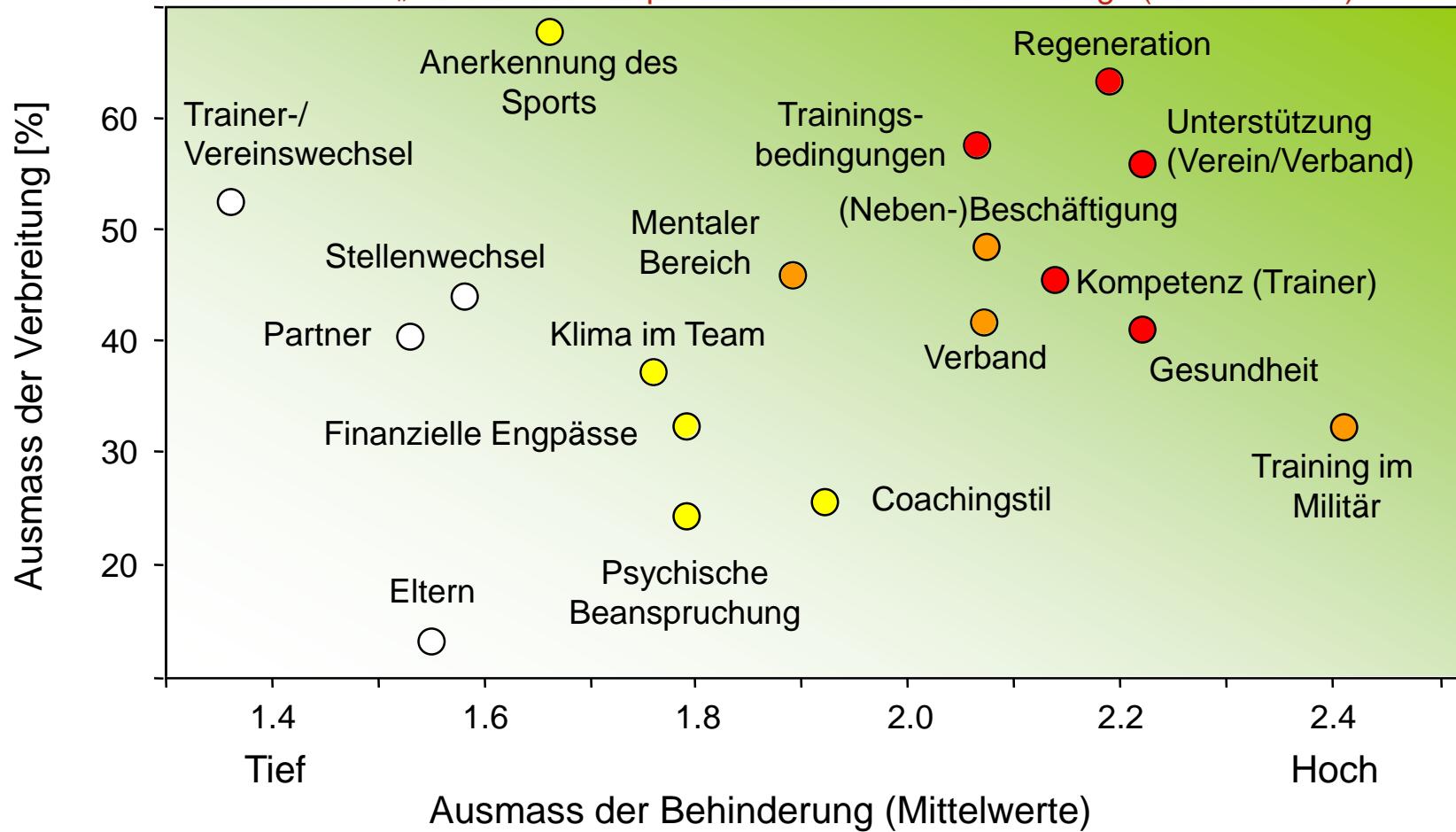
- 1) La capacité de performer sous pression ;
- 2) La capacité d'aborder et de résoudre les problèmes d'une manière ciblée ;
- 3) Talent de planification et d'organisation ;
- 4) Habitué à rechercher les défis et à respecter les délais ;
- 5) Pratiqué dans l'établissement et l'atteinte d'objectifs ;
- 6) Niveau élevé d'engagement et de motivation personnelle ;
- 7) Dextérité dans les relations avec les gens et les situations d'équipe.

Quelle: [http://www.olympic.org/Documents/elite\\_athletes/TRANSFERABLE\\_SKILLS.pdf](http://www.olympic.org/Documents/elite_athletes/TRANSFERABLE_SKILLS.pdf) (Zugriff am 11.2.2015)



# Ce qui se trouve sous la surface....

z.B. anhand von „Hürden und Stolpersteine auf dem Karriereweg“ (Schmid 1999)



# Analyse zentraler Aspekte der Umfeldgestaltung im Leistungssport

Eine Bedürfnisabklärung im Schweizer Spitzensport

(2. Teil)

Interner Schlussbericht

Version November 2011

Forschung im Auftrag der Eidgenössischen Sportkommission (ESK)

Hanspeter Gubelmann

ETH Zürich, Institut für Verhaltenswissenschaften,  
Fachbereich Erziehungswissenschaft/Sportpsychologie

## Principales conclusions :

- Manque de temps et d'argent
- Charge multiple
- Faire face aux nouveaux médias
- Régénération
- Robustesse émotionnelle

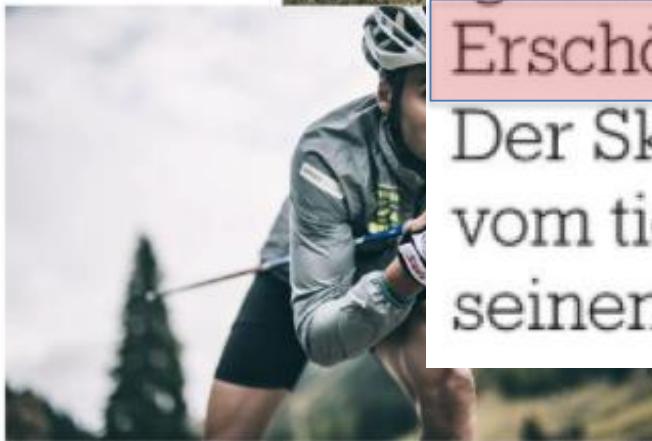


JONAS BAUMANN

**GEBOREN** 27. März 1990 in Thusis,  
Sternzeichen Widder **ZIVILSTAND**  
liiert mit Jessica **ERFOLGE** 2017:

21. Rang Tour de Ski, WM 13. Rang  
Skiathlon, 4. Rang Staffel, 11. Rang  
Weltcup Otepää, 2016: 8. Rang  
15 km Klassisch Skitour Kanada,  
2015: 8. Platz Tour de Ski Etappe  
Oberstdorf **PARTNER** Helvetia,  
Atomic, Lenzerheide, Schweizer  
Armee, Schweizer Sporthilfe

**INTERNET** FB: @nordicbaumann  
Twitter: @buma1990, Instagram:  
@buma\_1990, Website:  
fanclub-jonas-baumann.ch



Es gehört zum Spitzensport, körperlich und psychisch an die Grenzen zu gehen.

**JONAS BAUMANN** hat sie überschritten und alle Warnsignale ignoriert. Das Resultat:

Erschöpfungsdepression.

Der Skilangläufer erzählt vom tiefen Fall und seinem Weg zurück.



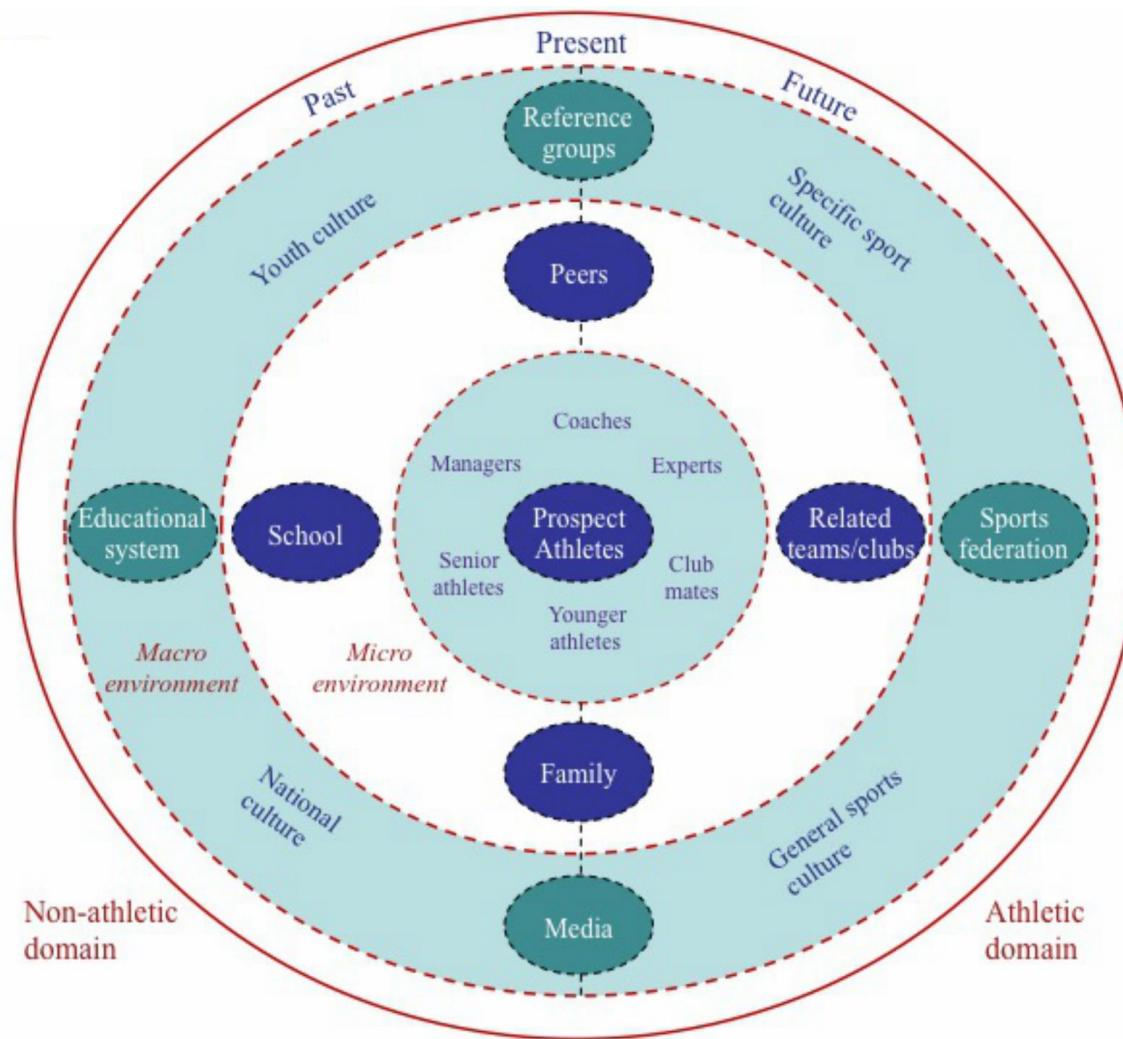
**IN BALANCE**  
Den richtigen Mix aus Training und Erholung zu finden, ist der Schlüssel zur Zufriedenheit für Jonas Baumann. Dass das nun besser klappt, verdankt er auch seiner Freundin: «Sie hat mir immer wieder einen Tritt gegeben, mich meinem Problem zu stellen.»



(vgl. Claussen et. al. 2015)



# Facteurs de l'environnement de l'athlète pour le coaching durable

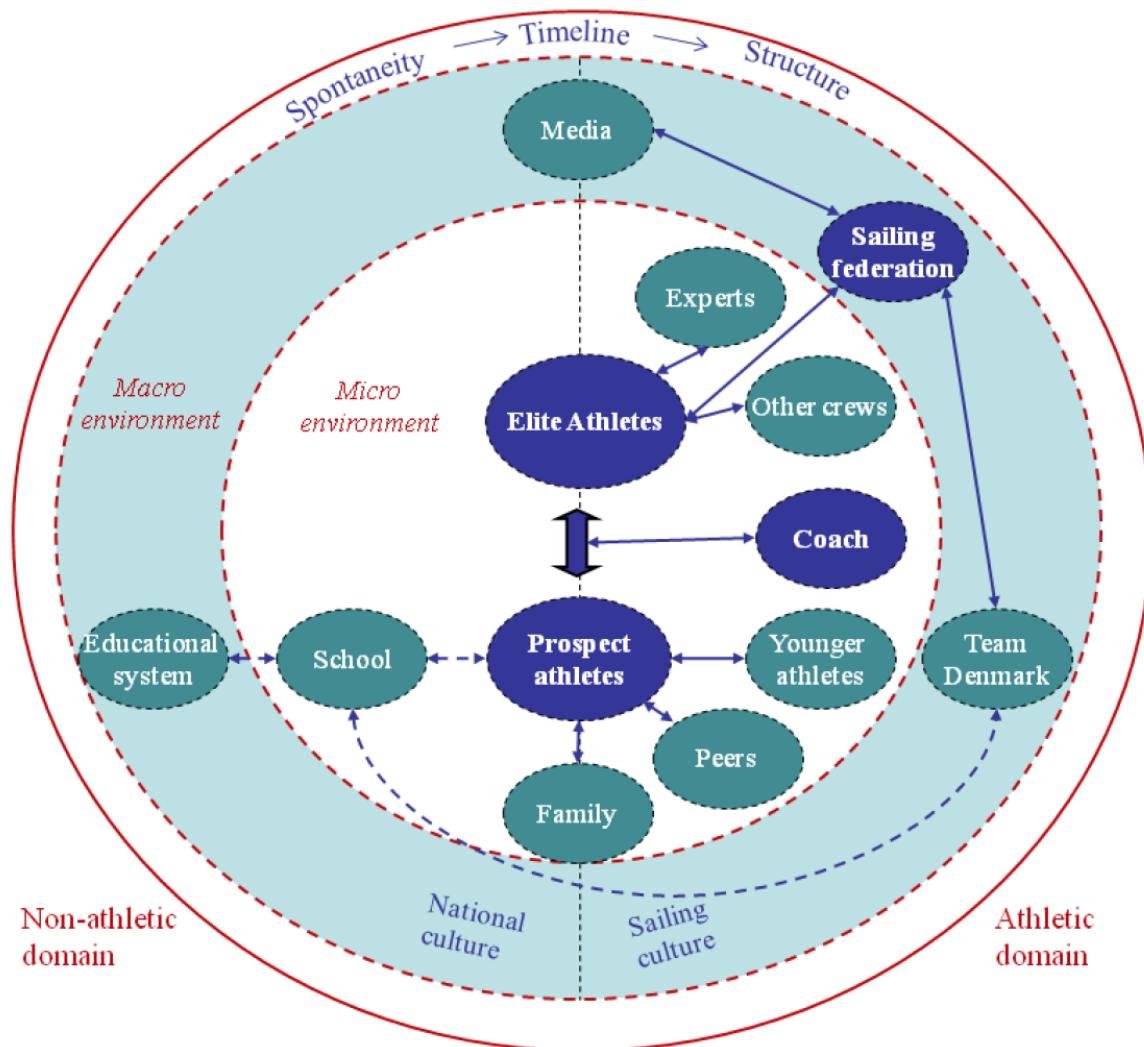


## Athletic Talent Development Environment

(Henriksen et al. 2010)



# Facteurs de l'environnement de l'athlète pour le coaching durable



**Athletic Talent Development Environment**  
(Henriksen et al. 2010)

.... le modèle ATDE appliqué à l'équipe danoise de voile 49er  
(P.76)



# Possibilités de développement de la psychologie du sport appliquée dans le sens de l'optimisation de l'environnement

- Jusqu'à présent, les offres de psychologie du sport ont souvent été...
- Trop fortement axées sur la performance et les résultats.
- Trop peu liées au contexte
- Avec un transfert manquant ou inadéquat dans la vie quotidienne (sportive)
- complètement sans "suivi" / débriefing

- Avenir : Possibilités et chances d'orientation pour la psychologie du sport
- Mettre l'accent sur les questions importantes de long terme
- Intégration dans la vie quotidienne de l'athlète
- Inclusion des entraîneurs et des autres gestionnaires
- Développement d'une culture d'apprentissage positive (échec productif)





# Champs de discussion

- Analyse précise et spécifique de l'environnement de l'athlète (cf. Henriksen, 2010)
- Améliorer la gestion de l'environnement (coaching parental)
- Monitoring scientifique (p. ex. mesures de récupération/exposition, REST-Q, Kallus, K.W. & Kellmann, 2016)
- Développer sa propre force mentale (robustesse émotionnelle)
- Réseau "Santé mentale" (points de contact pour les personnes à la recherche de conseils, cf. Projekt Mental Gestärkt)



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

Psychologisches Institut

[Home](#) > [Initiativen & Transferprojekte](#) > [MentalGestärkt](#)

---

## MentalGestärkt

---

### MentalGestärkt – Psychische Gesundheit im Leistungssport

MentalGestärkt ist eine Netzwerkinitiative des Psychologischen Instituts in Kooperation mit der Robert-Enke-Stiftung, der Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) und der Vereinigung der Vertragsfußballspieler (VDV). Die Initiative hat zum Ziel, psychische Gesundheit im Leistungssport zu erhalten und zu fördern sowie psychische Probleme, wie beispielsweise übermäßigen Stress, Depressionen oder Burnout zu verhindern, frühzeitig zu erkennen und – wenn notwendig – Ansprechpartner für die richtige Behandlung zu geben.



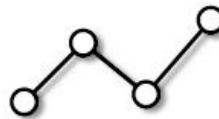
# **Denken und Gefühlsleben im Leistungssport – wie können wir Athleten optimal begleiten?**

1. Symposium Sport und Psyche  
Gemeinsamer Fortbildungstag SASP – SGSM – PUK ZH

Freitag, 9. November 2018  
Haus des Sports, Ittigen b. Bern

Simultanübersetzung Deutsch-Englisch & Englisch-Deutsch





[Leitartikel](#) [Schweiz](#) [Allgemein](#)

## Dr. Hanspeter Gubelmann: Kranker Spitzensport – Wenn Könige zu ängstlichen Mäusen mutieren

Von [Hanspeter Gubelmann](#) - 11. Oktober 2018



# Littérature

Claussen, M.C., Evers, S.M., Schnyder, U., Frey, W.O., Schmied, C. & Milos, G. (2015). Psychische Probleme und Erkrankungen im Leistungssport. *Swiss Medical Forum*, 15(45): 1044-1049.

Gubelmann, H. (2011). Analyse zentraler Aspekte der Umfeldgestaltung im Leistungssport. Eine Bedürfnisabklärung im Schweizer Spitzensport. Unveröff. Schlussbericht ESK, Swiss Olympic.

Gubelmann, H. (2004). Ein Fall für den Sportpsychologen? Über Themen, Aufgaben und Integration der psychologischen Intervention im Schweizer Spitzensport. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie* 52 (2), S.49-53.

Henriksen, K. (2010). The Ecology of Talent Development in Sport . A Multiple Case Study of Successful Athletic Talent Development Environments in Scandinavia. *PhD-Thesis*. University of Southern Denmark.

Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212-222.

Kallus, K.W. & Kellmann, M. (2016). RESTQ: The Recovery-Stress Questionnaires. Frankfurt: Pearson.

Nixdorf, I. (2017). Zu viel des Guten? Erkenntnisse über Depression und Burnout im Leistungssport. In: C. Gorr & M.C. Bauer (Hrsg.) Was treibt uns an? Motivation und Frustration aus Sicht der Hirnforschung. Berlin: Springer, S.143-154.

Schmid, J. (1999). Psychosoziale Aspekte erfolgreicher Laufbahnen im Leistungssport. Unveröff. Manuskript, ETH Zürich, Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften, Zürich.

Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A life span perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technologies.



Sometimes  
YOU WIN,

Sometimes  
YOUearn.



Merci beaucoup !

Contact:

[hgubelmann@ethz.ch](mailto:hgubelmann@ethz.ch)

[www.die-sportpsychologen.de](http://www.die-sportpsychologen.de)