

REPUBLIQUE DU SENEGAL

UN PEUPLE-UN BUT-UNE FOI



UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



**INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET
DU SPORT
(INSEPS)**

**MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES
DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

(STAPS)

THEME :

**PROBLEMATIQUE DE L'INTRODUCTION DE LA
PSYCHOLOGIE DU SPORT DANS LE BASKET-BALL
SENEGALAIS : LE CAS DES EQUIPES EVOLUANT EN
PREMIERE DIVISION DANS LA COMMUNE DE DAKAR.**

PRESENTE et SOUTENU PAR :

SOUS LA DIRECTION DE :

Chiekh Sidy Elhadji .M.O.DIALLO

**M. Khaly SAMBE
Professeur à l'INSEPS de Dakar**

ANNEE UNIVERSITAIRE 2008-2009

DEDICACES

Je rends grâce au bon DIEU, le miséricordieux, le Tout Puissant, le DIEU des terres et des cieux.

Paix et Salut à son Elu le prophète MOUHAMED

Je dédie ce travail :

A mon père OUSMANE DIALLO

Vous êtes un homme d'honneur et de franchise. Vous avez su nous guider et nous mettre dans le droit chemin tout en nous inculquant des valeurs tels la foi, le travail, le courage, le sérieux. Merci pour tout. Ce travail est pour vous.

A ma mère Penda Talla Diop

L'occasion m'est offert pour te rendre hommage et te témoigner mon immense affection et ma profonde gratitude pour tous les sacrifices consentis rien que pour notre réussite ; je ne saurai te le rendre Maman ton affection, ta tendresse, ainsi que ta grande générosité que tu nous as toujours couvertes. Notre réussite n'est que le fruit de ton travail.

Je vous souhaite à tous les deux une santé de fer et une longue vie afin de bénéficier des fruits de l'arbre que vous avez planté et entretenu.

A mes frères et sœurs :

Adja Diallo, Ndeye Marème, Mami Ngom, Mame Sine, Ada laye, Bébé, Pape Boubacar, Vieux Talla, Ousmane Seck, Chérif Ngom.

A mes grands parents, mes tantes, mes oncles:

Votre soutien, votre affection, vos conseils ne m'ont jamais manqué et m'ont toujours servi. Je vous exprime toute ma gratitude et vous serai toujours reconnaissant.

Mention spéciale à mon oncle Massare Talla DIOP, à Pape Samba Diop, à El Hadji Sidy Diop et à ma tante Yaram Thiaw Diop ; je n'ai pas oublié et je n'oublierai jamais tout ce que vous avez fait pour moi.

A mes cousins et cousines ;

A Bella Aicha Thiam ; merci pour ta compréhension et ton affection je ne saurai te les rendre.

A sa mère Véronique Mané, à sa sœur Anta, Adjii et à son mari Mamadou.

A mes amis de toujours : Pape Amadou Bigue Ndiaye, Hady Mayoro Fall, Tapha Fall, Mbaye Diop, Ismahil Guèye, Pape Malick Goudjaby, Bacary Sambou, Antoine Aboudia Sambou, Yves S. K. Sambou, Joe Bassene, Pape Mayoro, Sidy Makhtar Diop, Cheikh Faye, Cheikh Dia, Sam, Laurent Gomis, Khadim Mbacké Badiane, El Hadji Cheikh Gueuy, Mame Daouda Gueuy, Alioune Badara Diouf, Thané Diop.

Remerciements

C'est l'occasion pour moi de remercier et d'exprimer toute ma gratitude à tous ceux qui n'ont ménagé aucun effort pour la réalisation de ce travail.

-Mon directeur de mémoire : le Docteur Khaly Sambe.

Votre disponibilité, votre sympathie, votre rigueur ont beaucoup prévalu pour la réalisation de ce travail.

-M. Seydou Sano, M. Djiby Diop, M. Djibril Seck, M. Seye; je n'oublie pas bien sûr tous les autres enseignants de l'INSEPS.

-Les entraîneurs des équipes de Basket: DUC, HBC, JA, USO, ASVD, Gorée, Sibac, ASD, Djaraff, Police, Asfa, Bopp, Asfo.

-Ben Abdalah Diagne;

-Cheikh Sarr du SEED Academy;

-Les membres de la Fédération et la ligue de basket de Dakar ;

-Nos bibliothécaires : Grégoire et Anastasie.

RESUME :

De nombreux facteurs agissent aujourd'hui sur la performance sportive: la qualité de la formation, les conditions de travail, le suivi médical, le régime alimentaire mais surtout l'état mental du sujet au moment d'aborder la compétition.

C'est ce dernier aspect que tente de développer la présente étude dont l'objectif général est de voir l'impact de la dimension psychologique dans la performance sportive des basketteurs.

Cet objectif général renvoie à des objectifs spécifiques :

- D'examiner dans quels sens on peut parler de psychologie sportive dans la gestion de la performance des clubs de Basket-ball évoluant en première division.
- De proposer les pistes à emprunter pour la rendre plus performante, plus rationnelle.
- De renforcer les compétences des entraîneurs en leur offrant une alternative de travail dans la gestion de la performance.

Ce travail a été réalisé sur la base :

- d'entretiens avec des personnes proches des clubs.
- de lectures de documents travaillant dans des axes similaires.
- de questionnaires adressés aux acteurs impliqués dans le milieu du Basket-ball sénégalais.

Les résultats obtenus nous ont permis de dire que la psychologie appliquée au sport est mal connue, du moins elle se fait de façon anarchique.

C'est pourquoi, nous avons tenté de montrer, dans la présente étude, qu'il faudrait lui donner une dimension plus scientifique afin de lui donner la chance de mieux contribuer au développement du sport sénégalais en général et du Basket-ball en particulier.

SOMMAIRE

<u>TITRES :</u>	<u>PAGES :</u>
Introduction Générale.....	8
<u>CHAPITRE I : Revue de Littérature.....</u>	<u>11</u>
1) <u>Historique et évolution de la psychologie du sport.....</u>	<u>12</u>
2) <u>Définition et But de la psychologie du sport.....</u>	<u>16</u>
2-1) Définition de la psychologie du sport.....	16
2-2) But de la psychologie du sport.....	17
<u>CHAPITRE II : Les déterminants de la performance sportive.....</u>	<u>18</u>
1) <u>Les facteurs physiques et biomécaniques.....</u>	<u>19</u>
2) <u>Les facteurs technico-tactiques.....</u>	<u>21</u>
3) <u>Les facteurs psychologiques.....</u>	<u>21</u>
3-1) L'anxiété :.....	22
3-2) Le stress :.....	25
3-3) La motivation :.....	27
* Motivation Extrinsèque	28
* Motivation Intrinsèque.....	28
3-5) Estime de soi :.....	28
3-6) Confiance en soi :.....	29

CHAPITRE III : Méthodologie de la recherche.....31

CHAPITRE IV : Analyse et Interprétation des résultats.....35

Liste des tableaux.....36

CHAPITRE V : Les solutions.....48

CONCLUSION GENERALE.....51

Liste des abréviations

DUC : Dakar Université Club

HBC: HLM basket Club

JA: Jean D'arc

USO : Union Sportive de Ouakam

ASVD : Association Sportive de la ville de Dakar

Sibac: Sicap basket Club

Asfa: Association Sportive des Forces Armées

Asfo : As Fonctionnaire

Introduction Générale

De nombreux enjeux pèsent aujourd'hui sur l'organisation et les fonctions des pratiques sportives : la gestion des plans de carrière, la mobilité des sportifs, mais surtout la gestion rationnelle et efficace des performances sportives à travers l'introduction de la psychologie du sport.

C'est ce dernier paramètre que nous tentons de développer dans la présente étude.

En effet, depuis quelques temps des conceptions nouvelles sont apparues dans la notion de performance qui intègre aujourd'hui une dimension psychologique : la motivation des acteurs, le cadre sécurisant dans lequel évoluent, etc.

Selon Most(1982), "certains limites dans le domaine de la préparation physique et de la qualité de l'entraînement ont permis à la psychologie du sport de mieux se faire connaître. C'est bien cette dimension que nous voulons rechercher dans la pratique sportive en jetant un regard sur le Basket-ball sénégalais et particulièrement chez les équipes évoluant en première division.

Cette orientation du travail nous amène à poser cependant quelques questions qui résument la problématique de l'étude.

- peut-on parler de psychologie sportive dans la gestion de la performance des clubs de Basket-ball évoluant en première division ?
- si oui, obéit-elle à une organisation formelle ?
- quels en sont les atouts, mais aussi les limites ?
- quelles sont les pistes à emprunter pour la rendre plus performante, plus rationnelle ?

C'est à ces questionnements que tente de répondre l'étude dont l'intérêt peut être spécifié sous plusieurs angles :

C'est une manière de contribuer à la gestion de la performance en introduisant une dimension nouvelle : la psychologie sportive.

C'est aussi un moyen de faire l'état des lieux dans cette orientation pour voir les atouts, mais aussi les limites pour proposer des solutions plus appropriées.

C'est enfin un moyen de renforcer les compétences des entraîneurs en leur offrant une autre alternative de travail dans la gestion de la performance.

Pour ce faire, nous allons emprunter la méthodologie qui suit :

Nous partons, dans cette étude, des hypothèses qui suivent :

- la dimension psychologique du sport n'est pas bien intégrée dans la gestion des performances des équipes de Basket-ball de la commune de Dakar évoluant en première division.
- les entraîneurs n'ont pas une bonne formation en psychologie du sport.
- la psychologie du sport prend une direction traditionnelle qui doit être mieux disciplinée.

Pour accéder aux informations devant nous permettre de vérifier nos hypothèses, nous avons mis en place une stratégie de recueil de données selon l'organisation qui suit :

- des entretiens avec des personnes proches des clubs.
- des lectures de documents travaillant dans des axes similaires.
- des questionnaires adressés aux entraîneurs.

Pour mieux réussir cette option, nous allons travailler avec une population composée de :

- entraîneurs
- dirigeants sportifs
- administratifs du sport

Le travail sera enfin organisé selon le plan qui suit.

La première partie axée sur des généralités va comprendre deux chapitres : le premier chapitre est intitulé La revue de la littérature et le deuxième chapitre les déterminants de la performance sportive dans lequel nous retrouverons les facteurs physiques et biomécaniques, les facteurs technico-tactiques, et enfin les facteurs psychologiques.

La deuxième partie portera sur la pratique de terrain et elle comporte aussi deux chapitres : le premier expose, analyse et interprète les résultats de l'enquête ; le deuxième essaie de proposer des solutions pour voir la psychologie du sport introduite de façon rationnelle dans le Basket-ball sénégalais.

Chapitre 1 :
La Revue de littérature

1) HISTORIQUE et Evolution de la Psychologie du sport

En Amérique du Nord, la psychologie sportive débute vers 1890. Norman Triplett, un psychologue de l'université de l'Indiana et un fervent de la course cycliste, chercha à comprendre pourquoi, lorsqu'ils courent en groupe ou en paire et en présence de spectateurs, les cyclistes sont plus rapides que lorsqu'ils courent seuls contre la montre, sans auditoire. (Triplett, 1898) pensa qu'on pouvait invoquer l'effet de certains facteurs physiques, telle que la résistance de l'air qui diminue lorsqu'on est abrité derrière un coureur ; mais pour lui, l'explication devait être surtout de type psycho-social. La présence d'un autre concurrent et de spectateurs devrait produire un effet dynamogénique en stimulant " l'instinct de compétition ".

Il faut signaler déjà que Pierre de Coubertin s'était très tôt intéressé à la psychologie sportive. En 1900, il publia un article intitulé " La psychologie du sport " et en 1913, un autre intitulé " Des Essais de psychologie sportive "

Dans le monde, l'expansion du sport, après la première guerre mondiale, favorisa aussi l'examen méthodique des problèmes psychologiques.

Il faudra citer l'institut d'éducation physique de Leipzig qui voit progressivement s'introduire l'influence profonde de la Gestalt-théorie avant la deuxième guerre mondiale. Après la première guerre, Leipzig connut l'influence des psychologues soviétiques du sport.

Kunath, un psychologue russe du sport, et ses collaborateurs s'intéressèrent principalement à tous les problèmes liés à la haute compétition.

A Moscou et Leningrad, désirant analyser l'influence du mouvement sur les fonctions psychiques et sur la formation de la personnalité, des chercheurs russes créèrent un département de psychologie dans les instituts de culture physique pour mieux parfaire la réflexion.

Aux Etats Unis, répondant aux préoccupations des éducateurs physiques concernant l'analyse du problème qu'ils rencontraient dans la pédagogie des conduites du mouvement corporel, certains psychologues ouvrirent des " Motors Learning Laboratories " dans les années trente.

En 1930, fut créé le journal « Research Quarterly » qui accentua le courant d'exploitation dans le domaine de la psychologie.

Les nécessités militaires de la seconde guerre mondiale provoquèrent d'énormes progrès dans la connaissance des conduites perceptivo-motrices.

La parution en 1951 de l'ouvrage de Lawther : "Psychologie of Coaching" marquait un tournant décisif dans le domaine de la psychologie du sport.

En Europe de l'Est, la Tchécoslovaquie se présenta un cas remarquable dans cette option. En 1928, un intérêt particulier était porté aux problèmes liés à la psychologie du sport. En 1950, dans le cadre des études supérieures en éducation physique, des cours de psychologie du sport furent dispensés et des recherches activement entreprises dans ce sens.

Une place très importante fut réservée à la psychologie du sport dans les universités Charles et Comenius.

En Italie, le souci de déterminer les facteurs psychologiques et pédagogiques du sport de compétition anima de nombreux spécialistes. Le premier congrès International en psychologie du sport a été organisé à Rome en 1965.

En France les travaux restent individuels et concernent des équipes de chercheurs isolés.

La psychologie du sport fleurit partout dans le monde. Salmela(1992) estime que 2700 personnes, dans 61 pays différents, œuvrent présentement dans ce domaine. La plupart proviennent d'Amérique du Nord et d'Europe, alors qu'au cours de la dernière décennie, on observe une effervescence accrue en Amérique Latine, en Asie et en Afrique.

L'International Society of Sport Psychology(ISSP) fut fondé en 1965, dans le but de promouvoir et de diffuser partout la connaissance en psychologie. L'ISSP a appuyé l'organisation de huit congrès mondiaux portant, entre autres, sur des thèmes tels que la performance humaine, la personnalité, l'apprentissage moteur, le bien être et l'activité physique et la psychologie de l'entraînement. Ces rencontres accroissent la visibilité de la discipline et suscitent un intérêt grandissant. Depuis 1970, l'ISSP cautionne la publication du International journal of Sport Psychology(IJSP).

Une grande part du mérite, dans l'évolution de la psychologie du sport au plan international, revient à l'italien Feruccio Antonelli, qui a été le premier président d'ISSP et le premier éditeur d'IJSP. La psychologie du sport est dorénavant reconnue mondialement, à la fois, comme discipline universitaire et comme profession.

Au Sénégal actuellement, quelques recherches ont été faites mais il reste énormément de domaines non encore exploités : une des raisons pour lesquelles je me suis intéressé à la psychologie du sport dans le cadre de ma formation. Une autre serait que dans le milieu du Basket-ball sénégalais, les termes de motivation prêtent souvent à confusion ; ainsi je voudrais apporter ma modeste contribution à l'éclaircissement de cette notion.

L'entraîneur d'une équipe, pour mieux la rendre performante, doit essayer de connaître la personnalité de tous les éléments qui constituent son groupe et ainsi adapter son comportement à chaque personnalité. Ce qui entraîne alors une meilleure compréhension entre l'entraîneur et les joueurs. Cette meilleure compréhension va, à son tour, entraîner une certaine motivation des joueurs du fait qu'il n'y aura pas de heurt dans la transmission des connaissances. Ce processus, logiquement, devra induire une meilleure performance de l'équipe.

Ceci dit, cette étude vise à apporter une modeste contribution au développement de notre Basket-ball national.

2) Définition et But de la psychologie du sport :

2-1) Définition :

En termes simples, la psychologie du sport est l'étude scientifique des gens et de leur comportement dans le contexte du sport et de l'activité physique. Les psychologues de l'activité physique s'emploient à formuler des principes et des directives que peuvent utiliser les professionnels pour aider les adultes et les enfants à participer à des activités physiques et à en tirer profit (R.S.Weinberg et D.Gould Psychologie du sport et de l'activité physique 1995).

La plupart des études en psychologie du sport et de l'activité physique visent deux objectifs : apprendre comment les facteurs psychologiques affectent la performance physique et individuelle et comprendre comment la participation au sport et à l'activité physique influence le développement psychologique, la santé et le bien-être.

2-2) But de la psychologie du sport :

Une perspective d'amélioration anime la psychologie du sport et ses applications telle la préparation mentale .La préparation mentale ou (psychologique) peut être définie comme un entraînement qui a pour but d'approcher avec régularité les conditions optimales de performance (Association Olympique Canadienne, 1992).Les termes préparation mentale ou entraînement mental désignent le même concept. Il s'agit d'une préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisations le but principal est d'optimiser la performance.

La psychologie sportive s'adresse à une population très large. La psychologie du sport cherche à comprendre et à aider les athlètes

d'élite, les enfants, les handicapés physiques ou mentaux, les personnes âgées et tous les participants à atteindre leur performance maximale, leur satisfaction personnelle et leur plein développement par leur participation au sport.

Chapitre : 2

Les déterminants de la performance sportive

La performance sportive est soumise à l'interaction de plusieurs facteurs, les uns inhérents à l'individu lui-même et les autres proviennent de son environnement.

Les premiers facteurs sont d'ordres physiques, organiques et biomécaniques. Les autres facteurs réfèrent à des éléments psychologiques.

1) Les facteurs physiques et biomécaniques.

En ce qui concerne les facteurs physiques, on parle surtout de l'influence de l'entraînement sur ceux-ci; en effet, il aura comme finalité d'arriver à faire reculer le seuil de fatigue des sujets.

Il y a alors une augmentation de la VO₂ max (quantité maximale d'oxygène pouvant être consommée par minute lors d'un exercice maximal) avec l'entraînement.

L'entraînement produit une augmentation de la production d'acide lactique. Au cours d'un exercice maximal poursuivi jusqu'à épuisement, de plus grandes quantités d'acide lactique sont produites. De ce fait, de plus grandes quantités d'ATP peuvent être générées grâce à la glycolyse anaérobie, augmentant ainsi la performance dans des activités qui dépendent principalement de ce système de production.

Certaines modifications respiratoires sont observées au cours de l'exercice.

La ventilation-minute maximale augmente après un entraînement. Cette augmentation est conjointe à celles du volume courant et de la fréquence respiratoire.

L'entraînement augment l'efficacité de la ventilation. Une meilleure efficacité de la ventilation signifie que la quantité d'air

ventilée pour la même consommation est plus petite chez les sujets non entraînés.

Il existe très peu de rapport entre la performance athlétique et les changements des volumes pulmonaires qui fournissent une plus grande surface d'échange alvéolo-capillaire. Gollnick, Hermansen(1973) ainsi que holloszy (1975) se sont principalement consacrés aux effets de l'entraînement au niveau cellulaire ou biochimique. Les conclusions suivantes résultent de leurs études, par rapport aux modifications du métabolisme aérobie puis anaérobie.

- Il y a une augmentation considérable de la quantité de myoglobine du muscle squelettique après un entraînement. Cette étude a été faite sur des rats qui devaient courir sur un tapis roulant pendant 12 semaines à raison de 5 jours par semaine.

Cette augmentation des réserves de glucose est due au fait que l'entraînement augmente l'activité des enzymes responsables de la synthèse et de la dégradation du glycogène.

- L'augmentation du catabolisme des lipides représente un avantage pour améliorer la performance dans ces activités.

- L'augmentation de la disponibilité des lipides facilite leur utilisation et améliore l'endurance en économisant les réserves de glycogène.

S'agissant des modifications du métabolisme anaérobie:

- La capacité du système ATP-CP est améliorée par deux principaux changements biochimiques :

- L'augmentation des réserves d'ATP et de CP ;
- L'augmentation des activités des enzymes clés du système ATP.CP.

- Amélioration de la glycolyse anaérobie. Les activités importantes des enzymes glycolytiques sont plus élevées chez les athlètes de sprint que chez les athlètes d'endurance.

L'entraînement provoque des changements cardio-respiratoires ; principalement une augmentation du volume du cœur qui est plus importante chez les athlètes que chez les sédentaires.

L'entraînement bien dosé et continu provoque un ralentissement de la fréquence cardiaque, une augmentation du volume d'éjection systolique.

Les données biomécaniques (aptitudes naturelles, morphologie, souplesse. . .) ont permis aux entraîneurs de mieux orienter les athlètes dans des disciplines où ils seraient plus performants.

Par rapport à l'ensemble de ces considérations physiques, l'entraînement vu sous tous ces aspects, peut être pris comme un support important dans la recherche de la performance.

Ainsi les facteurs organiques, physiologiques et biomécaniques seront considérés effectivement comme d'importants déterminants de la performance.

2) Les facteurs technico-tactiques :

La tactique est étroitement liée à la technique. L'aspect technique va prendre une coloration tactique quand il s'agit d'utiliser cette technique à des fins relationnelles. Etablir une relation de communication ou de contre-communication suppose qu'on a la capacité de comprendre le jeu de l'autre et d'établir un projet par rapport à lui qu'il soit partenaire ou adversaire.

La technique est liée à l'utilisation du corps dans l'espace (techniques de course, techniques de tir. . .) et de l'engin.

La manipulation de l'engin suppose une certaine habilité technique (adresse, équilibre corporel). Toutefois, les pratiquants doivent avoir recours à des mesures psychologiques (capacité à anticiper par exemple) pour parfaire leur niveau technico-tactique, donc améliorer leur savoir-faire technico-tactique.

L'aptitude à raisonner, à analyser une situation pour adapter sa réponse motrice est devenue essentielle et pour ce faire il est nécessaire que l'athlète ait compris, assimilé l'ensemble des données technico-tactiques propres à sa pratique.

Les qualités perceptivo-cognitives, liées aux différentes attitudes, restent fondamentales dans la réalisation anticipatrice de ces gestes technico-tactiques.

Tout se retrouve au niveau de ce qu'on appelle l'acte tactique c'est-à-dire, la capacité qu'a l'individu d'avoir un projet de jeu et de l'exécuter d'une manière adaptative dans l'action sportive.

Il est important que le sportif sache à quel moment il exécute parfaitement ses mouvements.

3) Les facteurs psychologiques de la performance :

L'influence des états émotionnels sur l'activité du sujet et la performance constitue un des thèmes majeurs de recherche en psychologie du sport.

3-1) L'anxiété:

L'anxiété est une réponse de l'organisme confronté aux demandes environnementales. En première approche, on peut dire que l'anxiété se manifeste par le développement d'affects négatifs, de sentiments d'appréhension et de tension, associés à un haut niveau d'activation de l'organisme (Martens, Valey et Burton, 1990). Il s'agit

donc d'une réponse complexe mêlant les dimensions cognitives et somatiques.

Selon Spielberg(1972) l'état d'anxiété est lié à la perception d'une menace (threat), c'est-à-dire à l'évaluation de la situation actuelle perçue comme dangereuse physiquement ou psychologiquement.

McGrath propose un modèle, de même nature, dans lequel la réponse émotionnelle découle de la perception d'un décalage (imbalance) entre la difficulté de la tâche et les capacités de réponse. Cette réponse serait en outre dépendante de l'importance que revêt pour le sujet la réussite ou l'échec. La perception d'un décalage n'a un caractère anxiogène que si l'atteinte du résultat représente un enjeu réel pour le sujet. On retrouve une logique similaire dans un ouvrage récent de Martens, Valey et Burton(1990) consacré à l'anxiété chez les sportifs. Les auteurs estiment que la perception de la menace dépend de deux représentations indépendantes: la perception de l'importance du résultat et la perception de l'incertitude du résultat. Le modèle proposé par ces auteurs distingue en outre l'état d'anxiété qui est la réponse comportementale, dérivant de la perception de la menace et le trait d'anxiété qui apparaît comme une caractéristique plus permanente du sujet. Comme nous l'avons précédemment dit le trait d'anxiété est un facteur de la personnalité qui prédispose quelqu'un à voir la compétition et l'évaluation sociale plus ou moins menaçante.

Quelqu'un dont le trait d'anxiété est élevé perçoit la compétition plus menaçante que quelqu'un dont le trait d'anxiété est faible.

L'influence des deux dimensions de l'anxiété sur la performance constitue également un argument en faveur de leur indépendance.

La performance décroît de manière linéaire quand s'élève l'anxiété cognitive ; l'anxiété somatique est liée à la performance par la

relation en U inversé (Burton, 1988;Gould et coll., 1987).Dans un premier temps, l'anxiété somatique permet une amélioration du niveau de performance, mais au-delà d'un optimum, cette dernière tend à se détériorer.

L'influence négative de l'anxiété cognitive est généralement expliquée par le détournement de l'attention qu'elle induit. Le sujet, absorbé par ses attentes négatives ne peut focaliser son attention sur les signaux pertinents.

On retrouve au niveau de l'anxiété somatique l'hypothèse du U inversé, formulée au début du siècle par Yerkes et Dodson(1908) qui développèrent la théorie selon laquelle activation et performance seraient liées par une courbe à optimum. Cette hypothèse a reçu certaines validations expérimentales (Stauffer, 1937 ; Burgess et Hokanson, 1961 ; Sjöberg, 1968 ; Davey, 1971 ; Salmela et NDoyle, 1986).La théorie suppose, en outre, que la position de l'optimum sur le continuum d'activation, dépend de la difficulté de la tâche à réaliser : plus la tâche est difficile plus l'optimum d'activation est bas situé. Oxendine (1970) adopte ce cadre théorique afin de réfléchir sur les relations entre activation et performance dans les activités sportives. Sa démarche s'articule autour de trois propositions :

- Un niveau d'activation légèrement supérieur à la moyenne est préférable à un niveau normal ou subnormal (ceci découle de la loi du U inversé)
- Un haut niveau d'activation est essentiel pour les activités globales sollicitant rapidité, endurance et force
- Un haut niveau d'activation est néfaste pour les habilités nécessitant des mouvements musculaires fins de la coordination, de la concentration, de l'équilibre.

L'augmentation de l'anxiété d'état accroît la tension musculaire et peut affecter la coordination contribuant donc au rendement inférieur des athlètes. Nideffer(1976) suggère que l'augmentation du niveau d'activation et de l'anxiété d'état influence le rendement athlétique par des changements d'attention et de concentration. En langage psychologique, l'augmentation de l'activation entraîne un rétrécissement du champ d'attention et influence négativement l'exécution de tâches requérant un champ plus large d'attention externe. Certains facteurs situationnels accroissent l'anxiété cognitive mais pas l'anxiété somatique. C'est le cas notamment de l'absence de Feed back (Morris et Liebert ,1973)

Les pratiques superstitieuses sont assez fréquentes. Elles ont pour fonction de calmer l'anxiété devant l'incertitude du résultat. Les rituels sécurisent le sujet. La liste des pratiques superstitieuses est longue : mascottes, prières, comportements spécifiques, vêtements fétiches. Soulignons qu'il ne faut pas brutalement changer l'habitude d'avoir recours à des pratiques superstitieuses ce qui déstabiliserait le sujet.

Par exemple lors de la CAN de football qui s'est déroulée au Ghana en 2008, la fédération Sénégalaise a débloqué des sommes faramineuses rien que pour le côté mystique pour vous dire le poids que les "Khons" ont sur le psychisme des Sénégalais qui se sentent beaucoup plus motivés et sereins après ce rituel.

3-2) Le stress:

Le mot utilisé dès le XIVE siècle signifiait fatigue, épreuve, adversité (Lumsden, 1981).La notion de stress a été popularisé en biologie par Hans Seleye, qui travaillait sur des rats auxquels il injectait un produit, remarqua des réactions d'hypertrophie du cortex surrénal,

de diminution du thymus et du nombre de lymphocytes et d'apparition d'ulcérations au niveau de l'estomac.

Parmi les nombreux facteurs qui influencent la performance, le stress joue un rôle important au moment de la réalisation chacun de nous l'a éprouvé lors de ces moments décisifs, tels les examens au cours desquelles nous avons tendance à perdre notre calme, à nous désorganiser et donc à réaliser une mauvaise performance. Les sportifs de haut niveau connaissent particulièrement bien ce problème de la régulation de leur activation.

Les sportifs indiquent que le stress peut être, dans une certaine mesure, bénéfique en leur permettant de se mobiliser, au delà d'une certaine limite, il peut avoir au contraire des effets débilissants sur la performance. Beaucoup d'ailleurs s'accordent à admettre que l'un des aspects primordiaux de l'expertise du champion est d'être capable de s'accommoder le stress (Patmore, 1986 ; Jones et Hardy, 1989). Pour Steve Backley, l'un des meilleurs lanceurs de javelot du monde, le stress était susceptible d'augmenter sa performance de 10%. Le stress influence les capacités et les habiletés du sujet par l'intermédiaire de la formation réticulée et du niveau de vigilance. Il faut aussi mentionner que souvent le mot stress désigne à la fois l'agent du stress, ou "stresseur", et le résultat de cette action sur les diverses dimensions de la personnalité du sujet.

Le stress présente un versant physiologique et un versant psychologique. Le premier se caractérise par une activité du système nerveux et des sécrétions hormonales. Au plan psychologique, qui nous intéresse plus particulièrement ici, le stress agirait donc d'abord sur la vigilance, puis ensuite à partir de l'évaluation cognitive de la situation sur le niveau d'activation. La vigilance est liée à la perception, l'activation à l'effort pour répondre, pour faire face

(coping). Ce dernier terme est important dans l'étude du stress. Le coping est l'effort constant de changement cognitif et comportemental pour réguler les demandes spécifiques internes et/ou externes qui sont évaluées comme ponctionnant lourdement ou dépassant les ressources personnelles (Lazarus et Folkman, 1984).

3-4) La motivation:

C'est l'action des forces (conscientes ou inconscientes) qui déterminent le comportement. Cf. petit robert.

Pour Schilling (1978) « la motivation est productrice d'énergie, à partir de besoins d'impulsion, elle s'aligne sur un but et se traduit par un comportement. »

Pour le débutant comme pour le sportif de haut niveau, la motivation apparaît comme l'un des aspects les plus importants de la pratique sportive. Elle pousse l'individu à agir. Elle correspond à des réactions affectives susceptibles de déclencher et de soutenir une action. Elle permet de surmonter les obstacles, de continuer à se battre malgré les frustrations. La motivation dynamise, active, dirige et canalise l'individu vers un but. Le bon fonctionnement relationnel du "couple" coach-athlète est un facteur motivationnel. Marie-José Pérec affirmait, après sa victoire aux jeux olympiques de Barcelone, devoir beaucoup à son entraîneur Jacques Piasenta.

Selon elle, la personnalité et les compétences de celui-ci lui avaient permis de dépasser ses problèmes de motivation à l'entraînement

Cette motivation peut être induite de l'extérieur, on parlera de, motivation extrinsèque ; elle peut aussi l'être de l'intérieur, ce qu'on appelle la motivation intrinsèque.

***La motivation extrinsèque:**

Elle est induite de l'extérieur. Les récompenses extrinsèques (médailles, trophées, argents, etc.) augmentent la motivation, favorisent l'apprentissage et renforcent le désir de continuer à participer.

La motivation extrinsèque provient d'autres personnes par le biais de renforcements positifs ou de punitions.

Elle agit sur la performance sportive et par conséquent peut l'influencer. Certains psychologues sportifs disent que l'intérêt d'une personne pour une activité peut être diminué si on porte l'individu à croire que sa participation à cette activité est un moyen explicite d'obtenir une fin extrinsèque.

La récompense pourrait ainsi diminuer la motivation intrinsèque de ce participant. Dans ce cas précis, la récompense est plus importante pour cette individu.

***La motivation intrinsèque:**

Elle vient de l'individu et le pousse à agir. Elle correspond aux véritables besoins du joueur, détermine son niveau d'aspiration (il se fixe un but à atteindre) et règle le degré d'investissement dans la pratique sportive.

Edward Deci (1975) disait : "un comportement intrinsèquement motivé est un comportement qui est motivé par les besoins innés d'une personne de se sentir compétente et autodéterminée dans ses rapports avec l'environnement"

3-5) Estime de soi:

Les théories centrées sur la motivation d'accomplissement considèrent cette construction cognitive comme un des facteurs

déclencheurs de toute conduite motivée. Pour Bandura(1977), c'est un jugement que porte une personne sur sa capacité à organiser et à utiliser les différentes activités inhérentes à la réalisation d'une tâche particulière. Dans le cadre sportif, une opinion positive de soi est largement reconnue comme étant un facteur crucial pour la performance (Bandura, 1982 ; Locke et coll., 1984 ; Weinberg et coll., 1981).Qu'elle soit stable et générale, ou ponctuelle et spécifique, une faible estime de soi rend les sujets vulnérables à la confirmation de leur statut. Les gens qui n'ont guère confiance en eux semblent plus affectés par un Feed back négatif que ceux qui ont une haute estime d'eux-mêmes et par conséquent leurs performances sont encore plus mauvaises (Dossett, Latham et Mitchell, 1979 ; Schrauger et Rosenberg, 1970).

3-6) Confiance en soi:

Les psychologues du sport définissent la confiance comme la conviction de pouvoir réussir un comportement désiré. Essentiellement, la confiance est l'espoir du succès. Les athlètes confiants croient en eux-mêmes. Plus encore, ils sont convaincus de leurs aptitudes à acquérir les compétences, à la fois physiques et mentales, nécessaires à l'atteinte de leur potentiel.

Lorsque vous doutez de vos aptitudes et que vous croyez que ça ira mal, vous créez une prophétie auto accomplie : le fait de croire qu'une chose va se produire contribue à la réalisation de l'événement. Les prophéties négatives auto accomplies constituent des barrières psychologiques qui engendrent un cercle vicieux : l'attente de l'échec mène à l'échec, qui à son tour, affecte l'image de soi et augmente l'expectative d'échecs ultérieurs.

La confiance provoque des émotions positives. Lorsque vous êtes confiant, vous êtes plus calme et détendu sous la pression.

La détente corporelle et mentale vous permet d'être agressif et de vous affirmer lorsque le résultat de la compétition est en jeu.

Lorsque vous êtes confiant, votre esprit est libre de se concentrer sur la tâche à accomplir et lorsque vous n'êtes pas confiant ; vous vous inquiétez de la qualité de votre rendement et de ce que les autres vont penser. La peur de l'échec perturbe la concentration et provoque la distraction. A aptitude égal, les athlètes qui remportent la victoire en compétition sont habituellement ceux qui croient en eux et en leurs possibilités.

Chapitre 3 : Méthodologie de la recherche

Méthodologie de la recherche :

Il s'agit ici d'expliquer la démarche suivie dans notre étude pour arriver à des résultats objectifs.

Présentation du cadre d'étude :

Pour réaliser notre étude, nous nous sommes rendus à la Ligue de Basket de Dakar où nous avons rencontré le secrétaire général permanent Mr Daouda Niang qui nous a donné la liste et le lieu d'entraînement des équipes de Basket masculines et féminines de la commune de Dakar évoluant en première division. Ceci fait, nous nous sommes rendu dans leurs lieux d'entraînement où nous avons rencontré les entraîneurs et leur avons expliqué l'Objet de notre étude.

Instrument :

Nous avons choisi un questionnaire pour recueillir les informations relatives à notre thème auprès de notre population cible. Avant d'administrer le questionnaire, nous avons procédé à un pré-test auprès des entraîneurs de la MBA un club de deuxième division pour voir si les questions étaient claires et compréhensibles.

Echantillonnage :

Pour cette étude, nous avons pris les entraîneurs de la JA, de l'ASFO, de l'ASFA, de la Douane, de BOPP, de l'HBC, de l'USO, du Djaraff, de la SIBAC, de Gorée, de l'ASVD. Nous leur avons administré directement le questionnaire, certains ont répondu sur le champ ; d'autres ont bénéficié d'une semaine pour nous le remettre.

Echantillon :

Nous avons eu à administrer 32 questionnaires. Au sortir de notre cueillette, nous avons dénombré un échantillon de 24 questionnaires.

Objectifs de la recherche :

En travaillant sur ce sujet de mémoire qui s'intitule «Problématique de l'introduction de la psychologie dans la pratique sportive : le cas des équipes de Basket-ball évoluant en première division (étude menée dans la commune de Dakar)», nous nous sommes fixé quelques objectifs :

- contribuer à la gestion de la performance en introduisant une dimension nouvelle : la psychologie sportive
- renforcer les compétences des entraîneurs en leur offrant une alternative de travail dans la gestion de la performance.

Hypothèses de la recherche :

Trois hypothèses alimentent notre recherche :

- la dimension psychologique du sport n'est pas bien intégrée dans la gestion des performances des équipes de Basket évoluant dans la commune de Dakar
- les entraîneurs n'ont pas une bonne formation en psychologie du sport
- la psychologie du sport prend une direction traditionnelle qui doit être mieux disciplinée

Difficultés rencontrées :

Si certains entraîneurs rencontrés n'ont pas montré de réticence lors de l'administration du questionnaire, d'autres ne nous ont pas facilité la tâche prétextant qu'ils avaient des matchs importants à préparer et des obligations professionnelles qui ne leur donnent vraiment pas le temps de s'associer au travail. Des difficultés ont aussi été rencontrées lors du retrait des questionnaires. Des entraîneurs avaient oublié les questionnaires ou les avaient tout bonnement perdus.

Chapitre 4 : Analyse et Interprétation **des résultats**

Liste des tableaux

Tableau I : Indiquant les diplômes obtenus

Tableau II : Indiquant le lieu d'obtention du diplôme

Tableau III : Indiquant la connaissance en psychologie du sport

Tableau IV : Indiquant les entraîneurs ayant une formation en psychologie du sport

Tableau v : Indiquant l'impact des facteurs psychologiques sur la performance sportive

Tableau VI : Indiquant les entraîneurs qui fond de la préparation mentale

Tableau VII : Indiquant si le module de psychologie dans l cursus de formation des entraîneurs est satisfaisant.....

Tableau VIII : Indiquant les clubs qui disposent d'un psychologue en leur sein.....

Tableau I : indiquant les diplômes obtenus

Diplômes	Nombres	Freq.
Non réponse	5	20, 8%
Initiateurs	3	12, 5%
1er degré	5	20, 8%
2ème degré	9	37, 5%
3ème degré	2	8, 3%
TOTAL	24	100%

La lecture du **tableau I** montre que pour les diplômes, 5, soit un pourcentage de 20, 08 n'en ont pas, 3 entraîneurs soit 12, 5% sont des initiateurs, 5 entraîneurs soit 20, 8% ont le 1^{er} degré, 9 entraîneurs, soit 37, 5% qui ont le 2^{em} degré et 2 soit 8, 3% qui ont un diplôme de 3em degré.

Un entretien avec Mr Waly Ndiaye, secrétaire général de la fédération sénégalaise de basket nous a permis de savoir qu'il n'y a pas de module de psychologie appliquée au sport dans la formation des initiateurs. Donc, nous pouvons dire qu'il y a au total 8 entraîneurs c'est-à-dire les 3 initiateurs et les 5 n'ayant pas de formation ; ce qui représente un pourcentage de 33, 3% n'ayant pas de connaissance en psychologie sportive.

Dans le cadre de l'étude, nous avons aussi tenu un entretien avec un entraîneur de deuxième degré qui nous a confié que lors de leur

formation qui a durée deux semaines ils n'ont fait qu'un cours de trois heures de temps sur la psychologie du sport.

Ils poursuivent en signalant que l'instructeur ne leur a donné qu'une polycopie de deux pages et à côté, ils ont fait des heures d'Anatomie et de Physiologie.

Tableau II : indiquant le lieu d'obtention du diplôme

Lieu	Nombres	Freq.
Non réponse	5	20, 8%
Senegal	17	70, 8%
Etranger	2	8, 3%
TOTAL	24	100%

La lecture du **tableau II** montre que 5 entraîneurs soit 20, 8% n'ont pas répondu à cette question. Les questionnaires que nous avons exploités attestent que ce sont d'anciens joueurs du club ou d'anciens basketteurs habitant le quartier venus apporter main forte, 17 entraîneurs soit 70, 8% ont obtenu leurs diplômes, au Sénégal et 2 entraîneurs soit 8, 3% à l'Etranger.

Pour être plus pragmatique dans notre tentative de justifier notre hypothèse à savoir que les entraîneurs n'ont pas une bonne formation en psychologie du sport, nous avons mis en relation le **tableau II** et le **tableau VII**.

La lecture du **tableau VII** montre que 45, 8% soit 11 entraîneurs jugent satisfaisant le module de psychologie dans leurs cursus de formation et parmi ces 11 entraîneurs, 2 l'ont jugé satisfaisant et ont, néanmoins, précisé qu'il devrait être amélioré et 2 autres l'ont jugé satisfaisant parqu'ayant fait leur cursus à l'étranger.

Les résultats, du **tableau VII**, montrent, par ailleurs, que 54, 2% soit 13 entraîneurs jugent insuffisant le module de psychologie et

ceci est un indicateur quant à la qualité de formation en psychologie des entraîneurs qui sont les piliers de la performance de leur équipe. Ce niveau peu relevé de cette formation se répercute ainsi sur le niveau actuel de notre basket national. En effet, des connaissances poussées en psychologie devraient permettre aux entraîneurs de mettre leurs joueurs dans des conditions psychologiques de performance et créer, en même temps, un climat motivationnel acceptable et renforcer la cohésion du groupe. Mais dans bien des cas ce sont les entraîneurs qui mettent la pression sur les joueurs et inhibent par conséquent leurs capacités d'améliorer leurs performances.

Ces résultats renforcent aussi notre autre hypothèse à savoir que la dimension psychologique du sport n'est pas bien intégrée dans la gestion de la performance des équipes de baskets de la commune de Dakar évoluant en première division.

Tableau III : indiquant la connaissance en psychologie du sport

Psychologie	Nombres	Freq.
Non réponse	1	4, 2%
Oui	16	66, 5%
Non	7	29, 2%
TOTAL	24	100%

La lecture du **tableau III**, montre que sur les 24 entraîneurs sollicités dans cette étude, 16 soit un pourcentage de 66, 5 ont des connaissances en psychologie du sport, 1 entraîneur n'a pas répondu à cette question et 7 n'ont pas de connaissances dans cette discipline.

Ces résultats montrent le peu d'intérêt que les entraîneurs, les dirigeants de clubs, l'espace sportif sénégalais en général accordent à la psychologie du sport. Nos dirigeants sportifs accordent plus d'importances aux habilités technico – tactiques et à la forme physique. En faisant l'état des lieux, nous nous rendons compte ici que beaucoup d'entraîneurs n'ont pas reçu une formation diplômante et beaucoup d'entraîneurs interpellés sur la question s'accordent à dire que cette situation est dû au fait que notre championnat est un championnat amateur, les clubs n'ont pas de moyens pour payer un entraîneur qualifié et face à cette situation, ils sont obligés de composer avec les personnes ressources disponibles.

Tableau IV : indiquant les entraîneurs ayant une formation en psychologie du sport

Form en psycho	Nombres.	Freq.
Oui	16	66, 5%
Non	8	33, 4%
TOTAL	24	100%

La lecture du **tableau IV** montre que 66, 5% soit 16 entraîneurs ont une formation en psychologie du sport et 33, 4% soit un total de 8 entraîneurs n'en ont pas.

Parmi ces 16 entraîneurs, 2 entraîneurs soit 8, 2% accordent plus d'importance aux facteurs techniques, tactiques, physiologiques et morphologiques.

Tableau V : indiquant l'impact des facteurs psychologiques sur la performance sportive

Effetfact	Nombres	Freq.
Non réponse	1	4, 2%
Oui	21	87, 5%
Non	2	8, 3%
TOTAL	24	100%

La lecture du **tableau V** relatif à l'impact des facteurs psychologiques sur la performance montre que 4, 2% de notre population d'étude soit 1 entraîneur n'a pas répondu à cette question, 87, 5% de cette même population soit 21 entraîneurs jugent les facteurs psychologiques déterminants dans toute performance sportive. Pour certains, le psychisme est le centre de commande de la motricité et qu'il faut être suffisamment concentré pour apporter une réponse motrice adéquate à une stimulation donnée. Les stress causés par les tracas de la vie (problèmes familiaux) ou un joueur qui revient d'un traumatisme causé par une longue blessure ne peut pas être dans des conditions psychologique de performance. Le basket est un sport qui requiert beaucoup de réflexion et d'attention et l'anxiété et le stress inhibent les capacités de réflexions et détournent l'attention. Le joueur envahi par des attentes négatives ne se focalise pas sur les signaux pertinents et se soucie plus de ce que les autres vont penser de lui que de son rendement sur le terrain ; d'où l'importance d'un psychologue dans

les clubs. Enfin la force mentale favorise l'esprit de surpassement et la générosité dans l'effort. Si 87, 5% des entraîneurs jugent que les facteurs psychologiques ont leur rôle à jouer dans la production de la performance, d'autres, c'est-à-dire 8, 3% soit 2 entraîneurs jugent le contraire. Pour eux, le sommet du rendement sportif est assujetti à l'interaction des habiletés techniques, tactiques, physiques et morphologiques.

Tableau VI : indiquant les entraîneurs qui font de la préparation mentale

Prépament	Nombres	Freq.
Oui	20	83, 3%
Non	4	16, 7%
TOTAL	24	100%

La lecture du **tableau VI** montre que sur les 24 entraîneurs sollicités, 20 soit un pourcentage de 83, 3 affirment faire de la préparation mentale en utilisant comme moyen la préparation mystique c'est-à-dire que les dirigeants vont solliciter des bains bénis par un marabout communément appelés "Khons".

Si on les interpelle sur ces pratiques, ils nous rétorquent que c'est le cadre socio - culturelle qui le leur impose et que ce rituel est tellement ancré dans le psychisme des joueurs que cela renforce leur motivation intrinsèque.

Ces résultats viennent renforcer notre hypothèse à savoir que la psychologie du sport prend une tournure traditionnelle qui doit être mieux disciplinée.

Tableau VII : indiquant si le module de psychologie dans le cursus de formation des entraîneurs est satisfaisant

Modpsy	Nombre	Freq.
Oui	11	45, 8%
Non	13	54, 2%
TOTAL	24	100%

La lecture du **tableau VII** montre que plus de la moitié de notre population cible c'est-à-dire 54, 2% soit 13 entraîneurs sur les 24 jugent leur formation en psychologie sportive insuffisante. Ceci vient renforcer notre hypothèse à savoir que les entraîneurs n'ont pas une bonne formation en psychologie.

Tableau VIII : indiquant les entraîneurs qui ont psychologue dans leur club

Psyclub	Nombre	Freq.
Oui	0	0,0%
Non	24	100%
TOTAL	24	100%

La lecture du **tableau VIII** montre qu'aucune équipe évoluant en première division dans la commune de Dakar ne dispose de psychologues en son sein. Cela montre l'absence de personnes ressources formées en la matière dans le paysage sportif sénégalais. Ce sont en général les entraîneurs qui font, office de préparateurs physique, tactique, technique et mentale. Or notre étude nous a permis de voir que les entraîneurs n'ont pas bénéficié d'une bonne formation en psychologie. Ces résultats attestent toujours que la dimension psychologique n'est pas bien intégrée dans la gestion de la performance des équipes de basket évoluant en première division dans la commune de Dakar.

Chapitre V : Les solutions

Beaucoup d'entraîneurs interpellés s'accordent à dire que voir la psychologie introduite de façon rationnelle dans le Basket-ball sénégalais, ce n'est pas pour aujourd'hui, car le cadre socioculturel dans lequel nous évoluons ne le favorise pas. En effet, la société sénégalaise est très enracinée dans ses valeurs mystiques qui orientent beaucoup ses comportements. L'absence, de personnes formées en la matière dans l'espace sportif sénégalais, renforce cette option. Des entraîneurs disent que dans le basket sénégalais il n'y a pas beaucoup de stress ; on peut faire le grand chelem en ne jouant que vingt quatre matchs étalés sur six mois.

Pour voir la psychologie introduite de façon rationnelle il faudrait :

- Conscientiser les dirigeants sportifs sur l'importance de la psychologie dans l'optimisation de la performance.
- Professionnaliser le Basket sénégalais c'est-à-dire sortir de l'amateurisme.
- L'instance dirigeante du sport doit mettre en place une politique de vulgarisation de la psychologie du sport.
- Ouvrir à l'Université un département de Psychologie du sport ou tout bonnement l'insérer à l'INSEPS.
- Les entraîneurs devraient bénéficier d'une meilleure qualité de formation en psychologie.
- La fédération devrait disposer de psychologues sportifs qui interviendraient lors des stages de formation.
- Un nombre d'heure est déjà réservé à la discipline lors des stages de formation mais son application et son suivi doivent être améliorés.

-Une sensibilisation sur la discipline doit s'opérer au niveau des clubs et des centres de formations.

-Instaurer le module de Psychologie à tous les niveaux de formation.

Conclusion Générale

Conclusion :

Dans la pratique des sports de compétition on est souvent confronté à des problèmes d'anxiété qui gênent la performance. L'enjeu est donc de maîtriser cette anxiété.

Si la compétition stimule certains sportifs ; en revanche on peut dire qu'elle peut aussi contribuer à déprimer certains. Souvent, les sports posent des problèmes particuliers. Le fait de rassembler les meilleurs ne constitue pas le seul critère pour avoir une bonne équipe. Pour avoir une bonne équipe, il faut l'existence de certains éléments psycho-sociaux au sein du groupe, notamment une bonne cohésion.

Les sciences psychologiques peuvent venir en aide aux entraîneurs dont le flair ne suffit pas pour affronter l'ampleur des problèmes posés par le psychisme des sportifs.

Beaucoup de facteurs entourent l'individu et peuvent avoir des répercussions sur son niveau de performance. Les psychologues du sport jouent un rôle déterminant, pour non seulement, aider les athlètes à gagner mais aussi les conduire à prendre part à des situations sportives qui ne mettent pas en danger leur santé mentale.

BIBLIOGRAPHIE

1-Jean Pierre Famose. Cognition et Performance, Collection Recherche, (année)

2-Georges Rioux, Edgar Thill. Déterminants psychologique de la performance, (édition et année)

3-Josep Martin, Francis Jordane. Basket Performance (édition et année)

4-Abdou Aziz Sall. "Les effets de la communication entraîneurs-joueurs sur la motivation intrinsèque de ces derniers dans le Handball Sénégalais de haut niveau, Mémoire de maîtrise ES-Sciences et Techniques des activités physiques et sportives (STAPS), 1990

5-Gould, D. Sport psychology : status, direction and challenge in youth. Sport research. Journal of sport psychology, 1987

6-Most, Ph. Psychologie sportive, Masson, 1982.

7-Triplett, N. The dynamogenic factors in pace-making and competition. Amer. J. Psychol., 1982.

8-Holloszy, J. Adaptation of skeletal muscle to endurance exercise. Med. Sci. Sport, 1975.

9-Deci, E. L. Intrinsic motivation. New York: Plenum, 1975

ANNEXES

Questionnaire

Ce questionnaire qui vous a été remis fait l'Objet d'une étude que j'entreprends dans le cadre de mon mémoire en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) à l'INSEPS de DAKAR.

Le sujet concerne : la Problématique de l'introduction de la Psychologie dans la pratique sportive : le cas des équipes de Basketball évoluant en première division (étude menée dans la commune de Dakar).

Considérant alors le vécu, en tant qu'entraîneur, que vous avez dans ce sport et vu l'importance qu'une telle étude peut avoir sur l'amélioration du niveau de compétence des entraîneurs de Basketball, je vous prie de lire attentivement les questions et d'y répondre de la façon la plus complète possible.

A chaque fois, vous marquerez d'une croix la case qui correspond à votre réponse exacte et de la justifier s'il y a lieu.

Je vous remercie de votre collaboration pour le développement de notre Basketball national.

1) Quel diplôme d'entraîneur avez-vous?

Initiateur ; 1^{er} degré ; 2em degré ; 3em degré

2) Où avez-vous obtenu vos diplômes ?

Sénégal Etranger

3) Connaissez- vous la psychologie du sport ?

OUI NON

4) Avez-vous fait de la psychologie durant votre formation ?

OUI

NON

Si non pourquoi ?

.....
.....
.....

5) Pensez-vous qu'en tant qu'entraîneur que les facteurs psychologiques ont un quelconque effet sur la performance sportive ?

OUI

NON

Justifiez votre réponse

.....
.....
.....
.....

6) Faites vous de la préparation mentale (« Khons » ou autres) dans votre club ?

OUI

NON

Comment ?

.....
.....
.....
.....

7) Pensez vous que le module de psychologie dans le cursus de formation des entraîneurs est satisfaisant ?

OUI

NON

8) Avez-vous un psychologue dans votre club ?

OUI

Non

9) Quelle est ou quelles sont les causes du manque de psychologues dans les clubs de basket du Sénégal ?

.....

.....

.....

.....