

UN PEUPLE – UN BUT – UNE FOI
REPUBLICQUE DU SENEGAL
MINISTERE DE L'EDUCATION

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



**MEMOIRE DE MAITRISE
ES - SCIENCES ET TECHNIQUES
DE
L'ACTIVITE PHYSIQUE
ET DU SPORT**

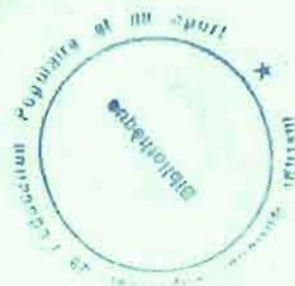
THEME :

**L'UTILISATION DE L'ENTRAÎNEMENT AUX
APTITUDES MENTALES EN SPORT
COLLECTIF
(FOOTBALL, HAND-BALL, BASKET-BALL)
PAR NOS ENTRAÎNEURS**

Présenté et soutenu :

Par AMADOU SECK

Année Universitaire :
2001 – 2002



Directrice de Mémoire
Madame
Aminata DIACK NDIAYE
Professeur à l'INSEPS
de Dakar
Codirecteur
Monsieur Mamadou Ndiaye
Professeur au lycée Delafosse
(DEA en sciences de l'Éducation)
PROFESSEUR EPS

REMERCIEMENTS

Je remercie toutes les personnes, qui de près ou de loin, ont apporté leur contribution à l'élaboration de ce mémoire.

A

Madame Aminata NDIACK NDIAYE, qui à travers sa disponibilité, sa rigueur dans le travail, sa détermination pour m'orienter efficacement dans la recherche sous tous ses aspects, a consacré de longs moments pour bien m'encadrer pour terminer ce travail si fastidieux ;

Monsieur Mamadou NDIAYE, professeur d'Education Physique et Sportive, au Lycée Mixte Delafosse, de son soutien si immense ;

Monsieur : Seydou SANO

A

Tous les professeurs qui ont participé à ma formation ;

Aux membres de l'Administration ;

Aux bibliothécaires de l'INSEPS pour l'aide apportée à la revue documentaire ;

Et

Aux techniciens du sport ;

Mais, aussi et surtout à mon cher Papa, pour son soutien effectif et son concours pour saisir et formater ce présent mémoire.

DEDICACES

**Au nom de DIEU, le Miséricordieux, le Tout Miséricordieux,
Que DIEU, apporte la Paix à Mohamed, à sa famille et
à ses compagnons ...**

Je dédie ce travail à :

Mes parents :

Ma mère Ramatoulaye Johnson, que Dieu l'accueille dans sa toute miséricorde dans son paradis éternel ;

Mon père Makhary Seck, et à son meilleur ami Abdoul Kader Camara qui m'ont toujours soutenu ;

Leurs épouses, mes tantes : Seynabou Seck, Yacine Touré, Rama Diallo ;

Ma maman Khady Seck et à son mari, qui m'ont accueilli dans leur famille dès ma tendre enfance ;

Mes grands -pères : Feu Amadou Seck, mon homonyme ;
Feu Idrissa Johnson ; Feue Sokhna Seck ;

Mes grands-mères : Seynabou Guèye, Aminata Wade, Dièynaba Seck ;

Mes cousins et cousines : Cheikh Sadibou Seck, Moustapha ,Khadim, Issa Mandiaté, Pape Kâne, feu Khadim Kâne, Youssou, Lamine, à feu Pape Seck, Khar, Adja, Dieumbe, Ndèye Daba et ses enfants , ainsi qu'à son mari feu Tapha Fall ,à Sokho, sans oublier aucun membre de la famille Sékène.

A mes jeunes pères : Saliou, Moustapha, Laye, Bamba, Ibrahima Fallou et sa petite sœur Dièynaba, Adama, Babacar, ainsi qu'à leurs épouses

Mes amis : Samba Gandéga, Seydina, Khalifa Dieng, Lassana Sakho, Vieux Cissé...

Mon voisin de chambre : Ibrahima Ndiaye ;

Mes camarades de Promotion : Ousseynou Lô, Moustapha Ciss, Ndiaga Ndiaye, Khady Diop.

A Serigne TOUBA et à toute sa Famille.

sommaire

	<u>Pages</u>
<u>INTRODUCTION.</u>	<i>1- 2</i>
<u>CHAPITRE 1 : DONNEES GENERALES</u>	
1. Problématique	<i>3</i>
2. Pertinence de la recherche	<i>4</i>
3. Frontière de l'étude	<i>5</i>
4. Définition des variables	<i>5-6</i>
4.1. Notion de psychologie du sport	<i>5-6</i>
4.2. La Sophrologie	<i>6</i>
4.3. Notion de Performance	<i>7</i>
<u>CHAPITRE 2 : CADRE THEORIQUE</u>	
1. Itinéraire de la psychologie du sport	<i>7-8</i>
2. Domaine de la psychologie du sport	<i>8</i>
2.1 Personnalité et performance	<i>8-9</i>
2.2 Motivation et performance	<i>9-10</i>
2.3 Confiance et performance	<i>11-13</i>
2.4 Concentration et performance	<i>13-16</i>
<u>CHAPITRE III : METHODOLOGIE DE RECHERCHE</u>	
1. Les sujets	<i>17</i>
2. L'instrument de collecte des données	<i>17-18</i>
3. Administration du questionnaire	<i>18</i>
4. Traitement des données	<i>18-19</i>

CHAPITRE IV : RESULTATS DE L'ETUDE

1. Identification des entraîneurs	20-24
2. L'importance de la psychologie du sport	24-28
3. Utilisation d'un programme aux aptitudes mentales	28-29
4. Les différents facteurs psychologiques d'un programme d'entraînement aux aptitudes mentales	29-30
RECOMMANDATIONS	30-32
CONCLUSION	33
<i>BIBLIOGRAPHIE</i>	34-35
<i>ANNEXES</i>	

INTRODUCTION

La psychologie a pendant très longtemps été une branche de la philosophie qui en fut l'inspiratrice et qui englobait toutes les sciences : les mathématiques, les sciences physiques, la médecine, et toutes les sciences dites sociales.

En un moment donné de l'histoire la psychologie va s'émanciper pour devenir une discipline à part entière. Dès lors, elle axera son objet sur le comportement et les conduites humaines en réaction aux stimuli de l'environnement.

La psychologie sera animée par plusieurs courants et inspirations parmi lesquels nous pouvons citer: le béhaviorisme, le cognitivisme, la phénoménologie, la *gestalt theory*, la neurobiologie, la psychologie de la forme, la psychologie génétique...

Avec l'élargissement de son champ d'étude, elle va traiter des questions liées aux sports et à l'activité physique en montrant la relation entre les facteurs psychologiques et la performance sportive.

La finalité de la psychologie du sport est la prise en compte de la dimension mentale dans la réalisation de la performance optimale du joueur.

Il est désormais admis que la performance sportive ne dépend plus uniquement des qualités morphologiques, organiques, et physiologiques de l'athlète mais que dans les déterminants, il faut bien inclure les aspects psychologiques et psychosociaux (Salmela et Régnier, 1982).

Des facteurs tels que le stress, la motivation, la concentration, la confiance en soi peuvent agir soit pour miner soit pour augmenter la performance.

Cette constatation s'appuie sur une base théorique fondamentale, le modèle interactionniste selon lequel le comportement de l'individu est fonction de la situation et de la tâche que l'on doit effectuer.

Selon les travaux de Salmela et Régnier (1982) 80% des possibilités pour réaliser la performance optimale restent du domaine mental.

En France, ces innovations ont été induites d'abord par la sophrologie qui est la science qui recherche les structures de la conscience humaine, ses possibilités ainsi que les modifications produites par des effets chimiques, physiques et psychiques. Elles se sont ensuite appuyées sur la pensée phénoménologique qui a été inaugurée par Edmond Husserl comme « méthode philosophique qui tente d'analyser le moi concret dans ses rapports avec le monde de décrire les rapports de la conscience à l'objet » d'après Jean Leif (1967, p.20).

Ces méthodes reposent sur des procédés de gestion du stress, de contrôle de la concentration, de l'identification des éléments de la motivation, de l'amélioration de la confiance en soi en vue d'atteindre la performance optimale des sportifs.

Elles sont pratiquées en Europe et aux Etats Unis où de grandes équipes et des athlètes d'élite s'entourent de consultants en psychologie du sport.

Face à une telle nécessité notre recherche sera axée sur l'utilisation de la psychologie du sport par les entraîneurs sénégalais. Ces techniciens utilisent-ils les sciences psychologiques dans leurs tâches quotidiennes pour atteindre la performance maximale de leurs sportifs ? Accordent-ils de l'importance aux facteurs psychologiques autant qu'ils n'en attribuent aux facteurs technico-tactiques.

Cette recherche se veut une contribution face à l'amélioration de la performance sportive des athlètes par la mise en œuvre combinée des facteurs inhérents à l'être humain et ceux relatifs à son environnement.

Aussi dans une première partie nous identifierons la problématique, nous poserons la pertinence de l'étude avant de définir de manière opérationnelle les différentes variables à utiliser.

Dans un second chapitre nous cernerons la psychologie du sport en passant par sa signification.

La deuxième partie de notre travail, nous permettra d'exposer la démarche suivie, la méthodologie qui repose sur la méthode d'enquête auprès d'entraîneurs d'équipes de différents niveaux dans les championnats sportifs du Sénégal.

L'enquête nous amènera à déterminer l'utilisation ou non de psychologie du sport dans les tâches quotidiennes de ces entraîneurs, pour mieux parfaire la performance de leurs sujets.

CHAPITRE I :

DONNEES GENERALES

1 - Problématique

Pendant longtemps l'aspect physique a été la seule voie utilisée par de nombreux techniciens du sport pour expliquer la réussite ou l'échec d'un pratiquant du sport ou de l'activité physique.

Aujourd'hui, la littérature a montré que malgré les composantes physiques très importantes, des composantes psychologiques agiraient dans la baisse ou dans l'amélioration de la performance. Cela a été mis en évidence par le développement des sciences telles que la physiologie, la biomécanique, les sciences dites sociales.

Dés lors des conceptions empiriques sont devenues caduques. L'homme est pensé et repensé sous des angles différents car il appartient à un milieu et à un environnement dans lesquels il subit et exerce des influences.

L'homme n'est pas seulement un être anatomique ou physiologique il a aussi des états d'âme, une vie intérieure, une histoire.

Une approche dite analytique qui se veut de prendre en compte l'être dans sa globalité (corps, esprit, environnement etc) serait un excellent moyen pour nos techniciens du sport d'améliorer la pertinence de leurs interventions.

Cette approche permettra de savoir ce qui ne va pas chez le sportif, puis de faire un diagnostic c'est à dire connaître les raisons pouvant expliquer le problème, ensuite mettre en place des stratégies pour enfin envisager un plan d'action.

En Europe et aux Etats Unis d'Amérique, on accorde une très grande importance à la psychologie du sport.

Cependant dans le contexte sénégalais les techniciens du sport apprécient-ils à sa juste valeur la psychologie dans sa contribution à l'amélioration de la performance des gens dans leurs interventions ? Intègrent-ils la psychologie du sport et les facteurs psychologiques tels que la motivation, la concentration, la confiance en soi dans leurs procédés d'entraînement ? Sont-ils suffisamment outillés et sensibilisés sur l'importance de la psychologie du sport ? Explorent-ils l'entraînement aux aptitudes mentales afin de gérer les facteurs psychologiques ?

Telles sont les questions auxquelles nous tenterons de répondre dans cette étude.

2. Pertinence de la recherche :

Les entraîneurs à partir de leurs propres expériences et de leur niveau d'engagement dans telle ou telle discipline sportive nous livreront leurs pratiques et leurs perceptions sur l'importance de l'entraînement aux aptitudes mentales en rapport avec la performance de leurs équipes.

La visualisation de plusieurs cassettes de compétitions et l'observation de plusieurs matchs dans les stades nous ont permis de constater de manière récurrente que des équipes supposées favorites au départ d'un match perdent à cause de la détermination de leurs adversaires. De même nous avons observé de grands joueurs rater des occasions décisives et passer à côté de la victoire ; par exemple manquer un penalty, un lancer franc, etc....

L'exemple de la finale de la coupe d'Afrique des Nations 2002 est un parfait exemple d'actualité.

Les joueurs de football sénégalais ont raté trois penaltys sur cinq avec un pourcentage de réussite de 40%, ce qui leur a valu la défaite.

De même la victoire du Sénégal sur la France pays champion du monde en titre en match d'ouverture lors du mondial 2002 en est un autre exemple.

Ici, l'aspect psychologique même s'il n'est pas le seul n'apparaît-il pas de manière frappante ?

Les conclusions de cette recherche pourront nous amener à faire des recommandations, à susciter l'introduction de l'entraînement aux aptitudes mentales parallèlement aux entraînements physiques, techniques, tactiques en sport (football, handball, basket-ball, etc.) pour augmenter la probabilité de réaliser de hautes performances.

3- Frontière de l'étude

Notre étude donne l'état des lieux sur l'importance qu'accordent nos entraîneurs aux facteurs psychologiques tels que la motivation, la confiance en soi, la concentration à travers leurs connaissances en psychologie du sport par l'utilisation de l'entraînement aux aptitudes mentales.

Par contre elle est destinée à mesurer ces facteurs psychologiques.

4- Définition des notions.

L'entraînement aux aptitudes mentales constitue une variable déterminante dans notre étude. Il peut être défini dans le cadre scientifique de la psychologie du sport.

L'entraînement aux aptitudes mentales est destiné à augmenter les habiletés motrices en ce sens qu'il apprend au sportif à mieux se concentrer, à élever sa motivation, à renforcer sa confiance en soi, à pouvoir gérer le stress en vue d'atteindre la performance maximale. Ce qui est du domaine de la psychologie appliquée au sport de manière générale et de façons plus spécifique de la sophrologie.

4.1-Notion de Psychologie du sport

Selon Gould (1995) « la psychologie du sport est l'étude scientifique des individus et de leurs comportements dans la pratique du sport et de l'activité physique » p.4. Les psychologues du sport cherchent à comprendre les facteurs liés à la performance afin d'aider les pratiquants à atteindre leur performance maximale. Ils sont des entraîneurs « mentaux » qui informent les sportifs sur les habiletés psychologiques et leur apprentissage.

Les psychologues contemporains adoptent une approche soit comportementale, psychophysiologique ou cognitivo-comportementale.

Les disciples de l'orientation comportementale insistent sur l'influence des facteurs environnementaux sur le comportement (peu d'importance à la pensée, à la personnalité).

Les disciples de l'orientation psychophysiologique étudient le comportement à la lumière des processus psychophysiologiques du cerveau et leur influence sur l'activité physique.

Les disciples de l'orientation cognitivo-comportementale postulent que le comportement est influencé à la fois par l'environnement et les cognitions ou encore les pensées et leurs interprétations.

4.2-La Sophrologie

Etymologiquement sophrologie vient du grec sos qui signifie harmonie équilibre, de phren qui signifie esprit, psyché et de logia qui signifie étude, donc elle est l'étude de l'esprit en harmonie.

La sophrologie est une école scientifique fondée à Madrid en 1960 par le professeur Alfonso Caycedo. Le dictionnaire Universel Francophone (p1114) la définit comme « une pratique visant à dominer la douleur et à équilibrer la personnalité par des moyens psychologiques ».

Des méthodes sophrologiques sont proposées dans le livre « Sophrologie et compétition sportive » de Louis Fernandez (1982 p.43-143).

Cependant dans le cadre de notre étude nous allons circonscrire notre réflexion aux éléments de la psychologie du sport telle que définie par Gould (1995) et où il entend la notion de performance.

4.3- La notion de performance

La notion de performance est utilisée dans de nombreux cas de manière interchangeable avec les notions de réussite, de résultat, d'exploit.

La performance est donc définie comme le résultat, obtenu par un pratiquant lors de l'accomplissement d'une tâche donnée, perçue, mesurée et évaluée.

Cette définition implique que la performance se situe à la fois sur une échelle ordinaire de quantité ou de qualité et est ensuite comparée à d'autres résultats.

On parle de performance dans les cas où quelle que soit l'activité physique et sportive considérée le résultat produit par le pratiquant est perçu et évalué.

Il y a une relation, très étroite entre d'une part la performance - personnalité et la performance -motivation et d'autre part entre la performance - confiance en soi, et la performance -concentration que nous expliciterons dans le chapitre qui suit.

CHAPITRE 11:

CADRE THEORIQUE

1. Itinéraire de la psychologie du sport

L'histoire de la psychologie du sport et de l'activité physique peut être décomposée en cinq périodes.

la première période :

Vers 1895-1920 en Amérique du Nord, on assiste à des changements allant dans le sens d'accélérer les investigations et les recherches en psychologie du sport et de l'activité physique. C'est dans cette dynamique que l'éminent psychologue Norman Triplett de l'Université de l'Indiana étudiera les effets de la présence d'autrui sur la performance en cyclisme. Il observe que les cyclistes qui courent en groupe sont plus rapides que lorsqu'ils courent seuls contre la montre. Il confirme ses observations par des expériences sur des enfants devant enrayer des cordes sur un moulinet.

la deuxième période :

Elle correspond à l'époque de Griffith (1921-1938), reconnu comme le père de la psychologie sportive. Il réalise des séries d'études avec des équipes de Base-ball de Chicago. Il décrit le profil psychologique de Dizzy Dean (une légende du Sport).

Il mit au profit des entraîneurs et participa avec eux à la préparation psychologique des joueurs.

Griffith fut un chercheur solitaire, mais la qualité de ses recherches fait de lui un modèle de premier ordre pour les psychologues du sport et de l'activité physique.

- De 1919-1931 Griffith publie 25 articles de recherche en sport de l'Université de l'Illinois et fut nommé directeur.

En 1926 il publia deux ouvrages importants : *Psychology of coaching* et *Psychology of sport*;

la troisième période :

Durant cette période, Franklin Henry contribua largement à l'évolution scientifique de la psychologie du sport de l'University de Californie à Berkeley.

Il consacra ses études aux facteurs psychologiques du sport et de l'acquisition des habiletés motrices. Il contribua à la formation de plusieurs étudiants qui deviendront plus tard des professeurs et chercheurs universitaires.

- *la quatrième Période :*

Le milieu des années 1970 coïncide avec une période où l'éducation physique est reconnue comme une discipline universitaire et la psychologie sportive en constitue une des sciences de base distincte de l'apprentissage moteur. D'une part, les spécialistes de l'apprentissage moteur focalisent leur recherche sur les processus d'acquisition des habiletés motrices. D'autre part, les psychologues influencent l'exécution des habiletés motrices et sportives ainsi que le rôle et la participation au sport et à l'éducation physique sur le développement psychologique.

- *la cinquième période :*

De 1978 à nos jours, la Psychologie du sport se développe de façon progressive, notamment dans le domaine de l'application. Elle connut de grands succès à travers tous les continents. Sâlmela (1992) estime que 2700 personnes, dans 61 pays différents œuvrent présentement dans ce domaine.

A l'époque où Coleman Griffith amorçe son travail à l'Université de l'Illinois, des psychologues du sport avaient commencé à œuvrer en Russie et en Allemagne. L'International Society of Sport Psychology (ISSP) fut fondé en 1965 dans le but d'assurer la promotion de la diffusion des connaissances 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.

En 1984, il y'a eu la mise en évidence de la psychologie du Sport grâce à la couverture télévisée des jeux olympiques.

Cette année constitua la première participation de psychologues sportifs comme accompagnateurs aux jeux Olympiques.

2- Domaine de la psychologie du sport

2.1 Personnalité et Performance

D'après le dictionnaire universel francophone (1995, p.899) « la personnalité est ce qui caractérise une personne, dans son unité, sa singularité et sa permanence »

La personnalité est divisée en trois niveaux distincts mais reliés entre eux : un noyau psychologique, des réponses typiques, en comportement associé à un rôle.

Le noyau psychologique est la partie la plus profonde, comportant les attitudes, et les valeurs, les motivations et les convictions. C'est le centre névralgique de la personnalité, le véritable soi, donc la partie la plus stable.

Les réponses typiques constituent les manières dont chacun d'entre nous apprend à s'adapter à l'environnement.

Et le comportement associé à un rôle constitue notre façon d'agir, il est en étroite relation avec notre perception de la réalité sociale à une autre.

La connaissance de la personnalité d'un individu peut permettre de comprendre au-delà des manifestations, les motivations de cet individu.

Elle peut augmenter la visibilité de l'intervenant afin de l'aider à être plus efficace dans ses interventions qui ont pour finalité l'augmentation de la performance sportive.

2.2-Motivation et performance

Nuttin (1985) , définit de manière succincte la motivation comme étant de manière générale «l'aspect dynamique et directionnel , sélectif ou préférentiel du comportement »p.121.

La motivation est soit autodéterminée soit non déterminée.

Les motivations autodéterminées et non déterminées peuvent être regroupées en trois catégories : la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque et l'amotivation.

Une personne est intrinsèquement motivée lorsqu'elle effectue volontairement une activité.

Vallerand et ses collègues (1989-1992,-1993) ,ont proposé l'existence de trois types de motivation intrinsèque soit : **la motivation intrinsèque cognitive** liée à la naissance ; **la motivation intrinsèque** liée à l'accomplissement et **la motivation intrinsèque liée** à la stimulation.

Lorsqu'un individu est extrinsèquement motivé, il ne fait pas l'activité pour l'activité mais plutôt pour des récompenses ou de gratifications.

Selon Deci et Ryan (1985), il existe trois types de motivation extrinsèque en fonction de l'autodétermination : *la régulation externe*, *l'introjection* et *l'identification*.

L'amotivation est une absence relative de motivation qu'elle soit intrinsèque ou extrinsèque.

La planification et l'utilisation des récompenses dans le sens de stimuler et de stabiliser le succès, doivent revenir à l'entraîneur.

Il existe des manières telles que : le renforcement positif et le renforcement négatif pour stimuler la motivation chez les joueurs.

La première consiste à récompenser les comportements adéquats pour en augmenter la fréquence.

La deuxième consiste à punir les comportements inadéquats afin de limiter leurs répétitions.

Généralement, les entraîneurs utilisent les deux pour accroître le rendement de leurs sportifs.

La position des psychologues sportifs fait l'unanimité : ils militent pour l'approche positive. Car la crainte de faire des erreurs peut miner l'efficacité et peut faire baisser la motivation.

Alors que plusieurs recherches ont montré que les entraîneurs qui favorisent le renforcement positif mettent leurs sujets à l'aise et ils sont aimés par ces derniers.

Ainsi le respect de ces quelques conseils peut augmenter considérablement la motivation intrinsèque selon Gould(1995).

- Planifier les expériences qui seront couronnées de succès ;
- Accorder des récompenses conditionnelles au rendement ;
- Utiliser des éloges verbaux et non verbaux ;
- Varier le contenu et la séquence des éducatifs ;
- Impliquer les participants dans la prise de décision ;
- Fixer des objectifs réalistes de rendement ;

Mihaly Csikszentmihalyi (1975), dans ses travaux a fait des investigations sur ce qui rend une tâche intrinsèquement motivante. Il l'appelle la fluidité.

Pour lui l'expérience de fluidité ne se produit que lorsque les aptitudes sont égales au défi. Ainsi la motivation intrinsèque est à son paroxysme et le rendement à son maximum.

Jackson(1992) dans ses recherches a révélé l'importance des facteurs suivants dans l'atteinte de la fluidité.

- Attitude mentale positive ;
- Etat émotif positif avant et durant la compétition ;
- Maintien approprié de la focalisation ;
- Etat de préparation physique (se sentir physiquement prêt) ;

Les techniciens, les professionnels de l'activité physique doivent pouvoir agir sur l'environnement de façon à augmenter la chance des athlètes à atteindre la fluidité.

2.3- Confiance et performance

La confiance en soi est une croyance en ses possibilités ; la conviction que l'on a pour réussir un geste ; l'espoir du succès.

Quand l'on doute de ses capacités, la confiance est perturbée et cela provoque une baisse de la performance.

La confiance peut être caractérisée par quatre aspects :

- la confiance globale ;
- la confiance spécifique ;
- la confiance momentanée ;
- la confiance collective.

a) On peut comprendre la confiance globale d'un côté avec des athlètes optimistes qui croient toujours en leurs capacités, d'un autre, les individus qui doutent de leurs possibilités et entre les deux bouts se situent les individus ayant plus ou moins confiance en eux généralement.

b) La confiance spécifique est la confiance que le joueur a de ses propres capacités à résoudre une tâche définie.

c) La confiance momentanée varie en fonction de la situation (de l'environnement).

d) La confiance collective est liée à un groupe. Elle peut être momentanée et spécifique.

La confiance engendre des émotions positives. Et l'individu en confiance est serein détendu malgré les pressions extérieures ou intérieures. Elle favorise la concentration et l'esprit est focalisé sur les éléments pertinents en vue d'accomplir la tâche.

La confiance permet à l'individu de se fixer des buts et de travailler dans le sens de la réalisation des objectifs. Ainsi, c'est en étant confiant que l'individu déploie ses efforts dans la persévérance. Et parfois dans des situations particulièrement stressantes et périlleuses, le joueur confiant le prend pour un défi.

Ces facteurs peuvent influencer de diverses manières sur la performance.

La relation entre la confiance et la performance peut s'illustrer sous forme d'un U inversé.

La performance augmente au fur et à mesure que la confiance augmente jusqu'à un point optimal au-delà duquel toute augmentation de la confiance devient nuisible à la performance.

Le niveau de la confiance optimal est l'idéal à rechercher et à maintenir tout le long de la compétition. C'est le niveau de confiance qui permet de mobiliser les ressources nécessaires et appropriées pour atteindre les buts fixés.

L'excès de confiance inhibe la mobilisation des ressources tant physiques que psychologiques pour atteindre les buts et objectifs assignés.

L'excès de confiance peut être décalé chez certains athlètes qui doutent et qui veulent le camoufler en simulant l'excès de confiance.

La problématique de la confiance implique l'auto efficacité.

Selon Bandoura (1986) l'auto efficacité émane de quatre sources principales d'informations :

Réussites, imitation, persuasion verbale et activation émotive.

- Les réussites

Les performances réalisées antérieurement constituent une base fiable concernant des jugements d'auto efficacité car elles constituent des expériences de maîtrise personnelle. Un joueur qui fait habituellement l'expérience du succès aura un sentiment élevé d'autoefficacité. Par contre des échecs répétitifs provoquent de faibles attentes au plan de l'efficacité.

- L'Imitation

Selon Bandoura(1974) le processus d'imitation se développe en quatre étapes : attention, rétention, reproduction motrice et motivation.

En effet pour mieux apprendre en observant il faut nécessairement porter une attention soutenue au modèle proposé par l'entraîneur. Cette attention dérive du respect porté à la personne que l'on observe, de l'intérêt envers la discipline sportive.

Le geste observé doit être mémorisé pour que l'imitation fonctionne. Des techniques de pratique mentale peuvent faciliter cette rétention.

Le fait de prêter attention aux gestes démontrés par l'entraîneur et de se souvenir de la manière de les exécuter ne suffit pas pour les effectuer si la reproduction motrice n'est pas maîtrisée autrement dit la façon de coordonner la pensée et l'action musculaire.

La dernière étape du processus d'imitation est la motivation qui influence toutes les autres étapes.

- La persuasion verbale

En cas de surgissement de barrières psychologiques, les entraîneurs font appel à des techniques de persuasion pour influencer le comportement de leur joueur. Par exemple lui dire « je sais que tu es un bon frappeur des balles arrêtées ne te décourage pas, continue les répétitions, cela viendra tout seul.

- Activation émotive

Pour Bandoura (1977) les perceptions de l'activation influence le comportement en modifiant les attentes d'efficacité. C'est le cas, chez le joueur qui interprète parfois les élévations de son activation physiologique (fréquences cardiaques) comme la crainte de ne pouvoir exécuter un geste correctement.

Si maintenant ces perceptions peuvent être réduite au moyen de techniques de relaxations. On croit que le sentiment d'auto efficacité sera plus fort.

Des performances réalisées qui constituent des expériences de maîtrise personnelle constituent la base la plus fiable des jugements d'auto efficacité.

Le processus d'imitation se développe en quatre étapes :

Attention, rétention, reproduction motrice et motivation.

La confiance en soi a un impact considérable sur la performance. A travers la théorie de l'auto efficacité de Bandoura nous pouvons le percevoir

La recherche a montré comment les attentes peuvent nuire ou augmenter la performance.

Les facteurs externes et internes doivent être canalisés afin d'optimiser le rendement, car l'excès et le manque de confiance peuvent être nuisibles pour l'atteinte des objectifs.

2.4-Concentration et performance

La concentration consiste à fixer sa pensée avec effort sur un point unique. Elle implique deux dimensions :

- l'une concerne la focalisation de l'attention sur une tâche, une situation ;
- et l'autre , le maintien de cette focalisation.

Nombreux sont les chercheurs qui sont d'accord qu'une bonne focalisation améliore la performance.

En effet la focalisation sur une tâche implique une sélection des informations utiles pouvant favoriser la réussite d'un geste. Il est facile de maintenir sa concentration tout le long de la compétition, et une petite perte de concentration peut faire perdre à un athlète, à ses joueurs, le trophée de la compétition.« La concentration est l'aptitude à focaliser l'attention sur les informations pertinentes de l'environnement » selon Gould.D (1995 p350).

Selon Nideffer (1976 ,1981), l'attention intègre deux dimensions : l'étendue (large ou étroite) et la direction (interne ou externe).

L'attention large permet à l'individu d'intégrer plusieurs événements simultanément. Ce type d'attention est fondamental dans les sports où l'environnement change rapidement tel que le joueur de football qui contrôle le ballon vers le camp adverse.

Alors que l'attention étroite concerne la réaction à un nombre réduit d'informations, c'est le cas d'un golfeur qui effectue un coup roulé.

L'attention externe est dirigée vers un objet extérieur : Par exemple le mouvement des adversaires lors d'un match.

Tandis que l'attention interne concerne les pensées, les sensations intérieures.

La combinaison des deux dimensions à savoir l'étendue et la direction donne quatre catégories adaptées à diverses situations sportives.

*** Large-externe - large interne - étroite externe - étroite interne**

L'attention peut être perturbée par plusieurs facteurs liés à différents stimuli de l'environnement, exemple le passé peut être un poids psychologique qui empêche l'individu de se concentrer sur une tâche présente

Des problèmes de concentration peuvent être dus à une focalisation sur l'avenir.

En effet, des pensées dirigées vers l'avenir peuvent contribuer à perturber la concentration si l'esprit est submergé par des questions.

« Et si l'on perd le match à cause de moi »? « Et si je ne marque pas un but » ?

Des questions de ce genre peuvent grandement influencer négativement la performance. Car l'inquiétude distrait l'individu qui se focalise sur une tâche. Elle peut causer une augmentation inadéquate de la tension musculaire conduisant ainsi une inhibition motrice.

De même la submersion de l'esprit par plusieurs informations peut rendre difficile la focalisation en empêchant la concentration sur les informations pertinentes et l'élimination des informations inutiles.

Il faut aussi noter qu'un excès de concentration sur la dextérité du corps des gestes peut être inapproprié et nuisible à la performance. Donc il n'est pas conseillé un surcroît d'attention lorsqu'un geste est bien appris.

Une perte de concentration quasi totale peut témoigner d'un effondrement.

L'effondrement intervient habituellement lors d'une situation importante chargée d'émotion. Il est lié à une baisse de la performance il est un processus qui mène à la détérioration de la performance donc l'individu ne peut plus s'approprier

L'effondrement peut être reconnu au point de vue physiologique par une augmentation de la fréquence cardiaque, l'assèchement buccal et au point de vue psychologique par une perte de l'attention centrée sur la réalisation de la tâche

Afin d'apporter des réglages pour mieux améliorer sa concentration il s'avère nécessaire de comprendre le fonctionnement du **monologue intérieur**. Le monologue influence grandement la performance.

Nos pensées influencent sérieusement nos actions guidées par nos émotions. Epictète le philosophe Stoïcien (v 50 – v 125-130 après J. C.), l'avait vu très tôt, lui qui disait « ce ne sont pas les choses qui nous dérangent, mais la vision que nous en avons ».

Autrement dit c'est la façon de percevoir les phénomènes qui déterminent nos relations.

Il est donc important d'orienter et de focaliser le monologue intérieur sur des pensées positives afin de perdre les mauvaises habitudes, de pouvoir persévérer dans l'effort, de se motiver, etc.

Conservant la perte des mauvaises habitudes l'utilisation des mots images clefs qui aident à focaliser l'attention sur les éléments pertinents.

Des mots comme « *Maintenant !* » « *Allez* » sont beaucoup utilisés.

Cependant pour utiliser le monologue intérieur positivement, il faut bien pouvoir bloquer les pensées négatives en utilisant des déclencheurs qui vident l'esprit. Ces déclencheurs sont relatifs à chaque individu, par exemple le claquage des doigts chez certains sportifs.

Savoir se concentrer est déterminant dans la réalisation de la performance. Elle peut être l'objet d'entraînement donc d'amélioration. La connaissance de son style d'attention est prépondérante pour mieux s'orienter et s'adapter à la situation.

Diverses stratégies peuvent être utilisées par le sportif pour améliorer et stabiliser sa concentration. On peut citer l'utilisation des mots ou images-clefs, la répétition mentale afin d'atteindre la concentration optimale.

Conclusion partielle :

La finalité de l'entraînement aux aptitudes mentales, vise la gestion des facteurs psychologiques susceptibles de modifier le rendement du sportif, donc à le préparer psychologiquement.

En substance, selon Gould et Krane (1992), la préparation psychologique est un processus de formation et de perfectionnement des qualités d'une personnalité.

Elle n'est pas création d'états émotionnels favorables seulement à la compétition, mais c'est aussi un processus de formation permanente au cours duquel se stabilisent des caractéristiques psychologiques constantes et bénéfiques pour le sportif.

En effet, la préparation psychologique n'est pas l'œuvre d'une ou de deux semaines avant la compétition. Elle doit commencer des mois avant la compétition et doit prendre en compte le vécu quotidien du sportif.

CHAPITRE III

METHODOLOGIE DE RECHERCHE

« La méthodologie d'une recherche englobe à la fois la structure de l'esprit et la forme de la recherche et les techniques utilisées pour mettre en pratique cet esprit et cette forme » Benoît Gauthier (1993) p.8.

Cette partie comprend quatre secteurs, les sujets, l'instrument de collecte des données, l'administration du questionnaire et le traitement des données.

1. Les sujets

Pour mener notre recherche, nous avons distribué un total de 30 questionnaires aux entraîneurs sans distinction de genre.

Parmi ceux rencontrés, douze (12) évoluent en première, cinq (5) en deuxième division, (9) neuf autres sont avec des juniors, huit (8) d'entre eux avec des cadets et des minimes.

Par souci d'équité nous avons choisi dix (10) entraîneurs de Football et le même nombre pour le Hand-ball et le Basket-ball.

Nous avons décompté deux (2) femmes dans cette étude : l'une entraîneur de Hand-ball, l'autre entraîneur de Basket-ball.

2. L'Instrument de collecte des données.

Un pré test pour évaluer la validité de notre questionnaire auprès d'une population réduite de techniciens sur la prise en compte des facteurs psychologiques tels que la motivation, la confiance en soi, la concentration dans leurs actions sur les joueurs par nos techniciens du sport.

Nous leur avons présenté un premier questionnaire comportant des questions fermées (réponse oui ou non) les techniciens ont-ils entendu parler d'entraînement spécifique pour la gestion des facteurs psychologiques ?

De même ils devraient classer selon l'ordre d'importance les facteurs psychologiques déterminants dans la réalisation de la performance et de nous dire en quoi consistait l'entraînement mental selon eux ?

Les dix (10) entraîneurs interrogés étaient tous conscients de l'importance de l'influence des facteurs psychologiques sur la performance de leurs joueurs.

Cependant, ils avaient leur propre conception de l'entraînement aux aptitudes mentales.

C'est l'issue de cette procédure que nous avons mise au point le questionnaire définitif composé de neuf (9) items retenus.

Nous avons utilisé à la fois des questions fermées et des questions ouvertes pour mener notre recherche.

Le questionnaire définitif a été administré comme pré test encore à 10 entraîneurs : quatre de football, deux de basket-ball et quatre de hand-ball soit environ le tiers de l'effectif total qui constitue notre cible dans cette recherche. Les questions ont été comprises par l'ensemble, donc nous jugeons le questionnaire valide.

Nous avons essayé d'abord de connaître l'identité ou le profil des entraîneurs, ce qui a justifié les items 1 et 2 du questionnaire.

Les items de 1 à 6 de la deuxième partie du questionnaire nous renseignent sur l'importance que les entraîneurs accordent à la psychologie du sport et sur le moment, le comment et le pourquoi de l'utilisation d'un programme d'entraînement aux aptitudes mentales.

3. Administration du questionnaire

Pour mener notre recherche, nous avons contacté des personnes ressources à savoir : le directeur technique national de basket-ball, le président de la fédération sénégalaise de hand-ball et un entraîneur de football qui nous ont mis en rapport avec des entraîneurs.

Nous avons fait des prises de contact avec certains d'entre eux au téléphone à cause de leur emploi du temps chargé et de leur mobilité pour leur fixer des rendez-vous.

Par contre pour d'autres nous les avons trouvés sur place, dans les terrains d'entraînement afin de leur remettre le questionnaire. Parmi eux certains ont directement répondu aux questions après les séances d'entraînement alors que pour d'autres il fallait renouveler les rendez-vous jusqu'au ramassage complet des questionnaires.

4. Traitement des données

La procédure suivante a été adoptée :

- Dépouillement des données ;
- Confection de tableaux d'analyse ;
- Calcul des fréquences relatives ;
- Elaboration d'histogrammes ;
- Interprétation des données.

Pour les questions fermées nous utiliserons le calcul des fréquences des oui et des non afin de faire des analyses et des interprétations.

Pour les questions d'opinions nous avons utilisé l'échelle de type échelle de Lickert et procédé au calcul de moyenne statistique pour avoir la moyenne obtenue par chaque variable. L'échelle de Lickert donne lieu à une répartition d'opinions autour de cinq (5) valeurs :

Tout à fait d'accord équivaut à 5 points, d'accord pour 4 points, incertain 3 points ; en désaccord 2 points ; et tout à fait en désaccord 1 point.

CHAPITRE 4
RESULTATS DE L'ETUDE

4.1 - Identification des entraîneurs

TABLEAU 4.1a : Répartition selon la profession exercée.

Cibles	Effectifs	Pourcentages
Professeurs d'EPS	8	26,66 %
Maîtres d'EPS	3	10,00%
Autres catégories	19	63,34%
<i>Total</i>	30	100 %

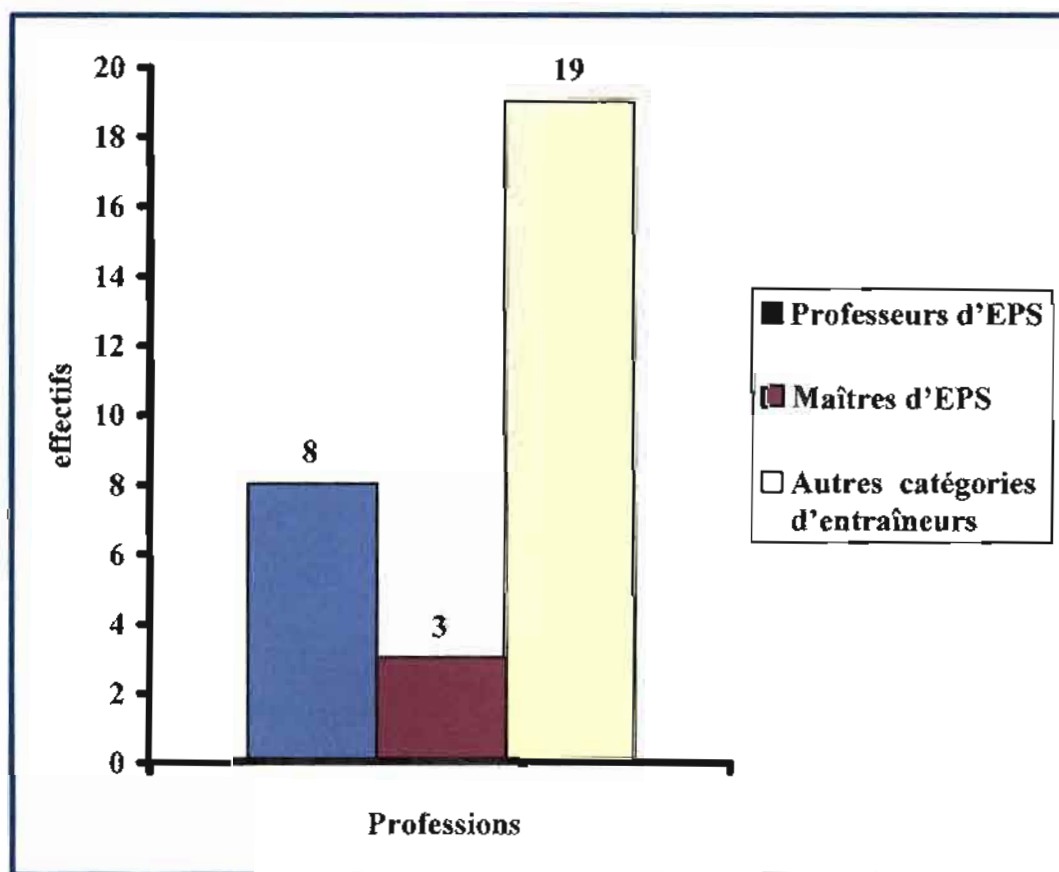


Tableau 4.1b : Répartition des entraîneurs selon leur grade

Niveaux	1 ^{er} degré	2 ^e degré	3 ^e degré
	Entraîneurs		
Professeurs d'EPS	0	0	8
Maîtres d'EPS	0	2	1
Autres catégories d'entraîneurs	3	7	9
TOTAL	3	9	18

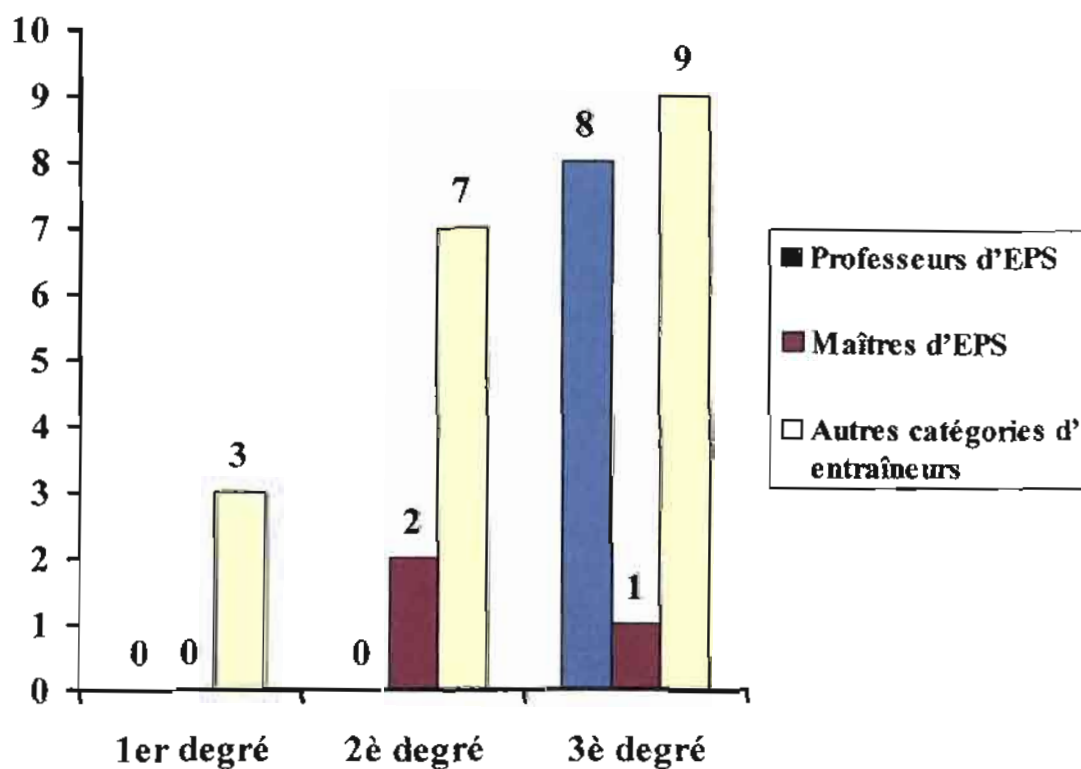


TABLEAU 4.1c : Les catégories d'âge des équipes entraînées

Catégories	SENIORS	JUNIORS	CADETS	MINIMES
	Entraîneurs			
Professeurs d'EPS	4	3	1	0
Maîtres d'EPS	2	0	1	0
Autres catégories	11	6	3	3
TOTAL	17	9	5	3

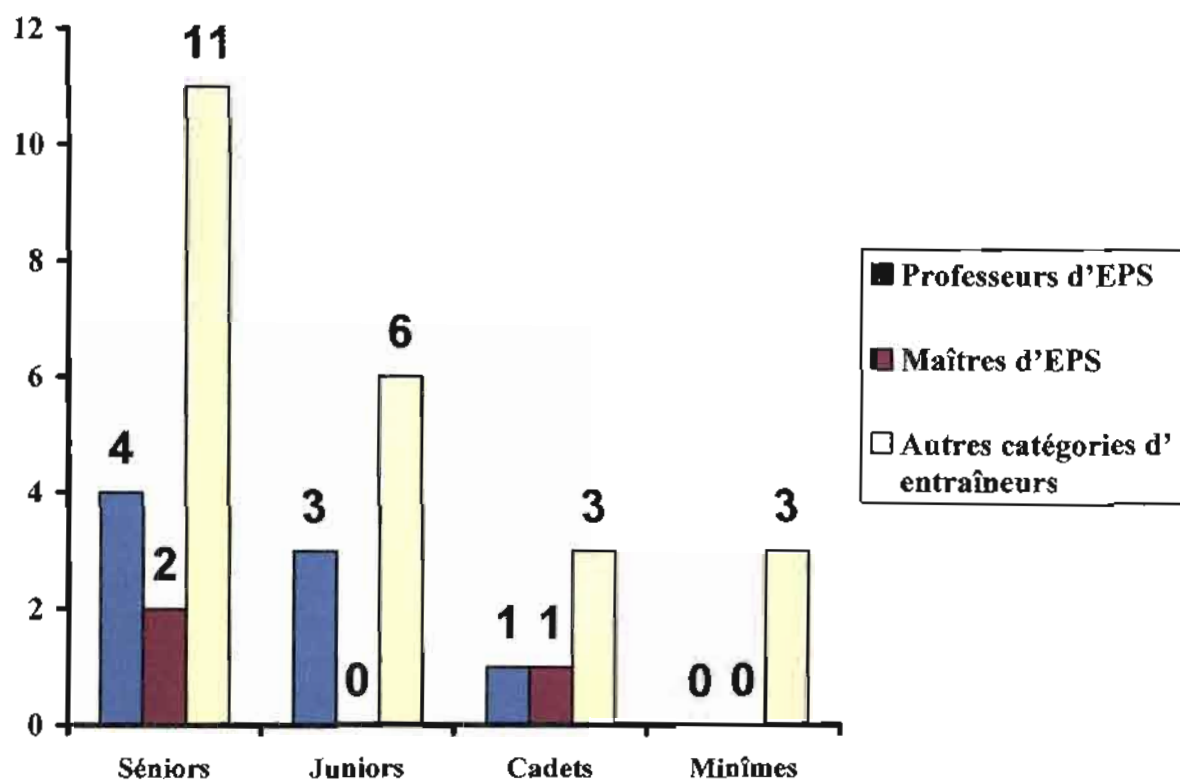
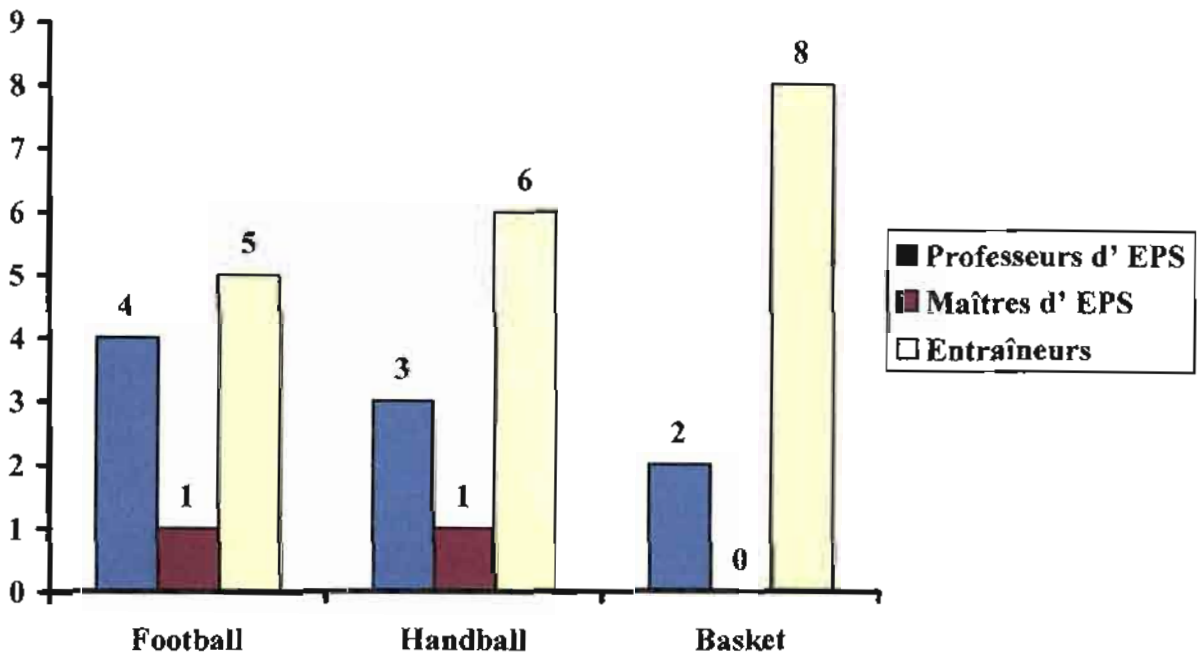


TABLEAU 4.1d : Répartition des entraîneurs selon la discipline encadrée.

Cibles	Disciplines		
	Football	Handball	Basket
Professeurs d' EPS	4	3	2
Maîtres d' EPS	1	1	0
Entraîneurs	5	6	8
TOTAL	10	10	10



Parmi les 30 entraîneurs consultés nous décomptons 8 professeurs d'EPS (26.66 %) de l'effectif total, 3 maîtres d'EPS (10%), 19 autres catégories d'entraîneurs (63.34%) **tableau4.1a.**

10% de nos cibles sont des entraîneurs de niveau premier degré qui ne sont ni professeurs d'EPS ni maître d'EPS (autres catégories).

Le niveau deuxième degré compte 30% de notre population étudiée dont (2 maîtres d'EPS, et 7 autres catégories d'entraîneurs).

Le niveau troisième degré a concerné 60% des entraîneurs interrogés dont (8 professeurs d'EPS,1 maître d'EPS, et 9 autres catégories d'entraîneurs).**tableau 4.1b**

Nous notons un déséquilibre concernant l'implication des entraîneurs par rapport aux différentes catégories d'équipes entraînées.

Nous décomptons vis à vis la catégorie des équipes seniors 17 entraîneurs qui les prennent en charge parmi lesquels on note dont 4 professeurs d'EPS, 2maîtres d'EPS, 11 autres catégories.

La catégorie des juniors est entraînée par 9 entraîneurs dont :

3 professeurs d'EPS et 6 autres catégories d'entraîneurs.

La catégorie des cadets est confiée à 5 entraîneurs dont:1 professeur d'EPS, 1 maître d'EPS et 3 autres catégories d'entraîneurs. **tableau 1c**

2 : Importance de la psychologie du sport

TABLEAU 2 : L'influence des facteurs psychologiques

<i>Facteurs psychologiques</i>	<i>Moyennes</i>
Motivation	4.08
Confiance	4.083
Concentration	4.086
Stress	4.076
Fluctuations psychologiques	4.07

*** Cas de la motivation**

Avec une moyenne de 4.08, ces résultats montrent que les entraîneurs interrogés sont conscients du fait que la motivation est un élément fondamental dans la recherche de la performance de leurs équipes.

Le joueur non motivé ne dirige pas son attention sur les éléments pertinents de l'environnement. Il ne déploie plus d'effort pour atteindre les objectifs fixés, il n'a plus envie de continuer à contourner des obstacles. De tels comportements ne peuvent que probablement conduire à l'échec.

Par contre le joueur motivé, qui s'active intensément, qui nourrit un désir ardent, un plaisir à s'engager librement en compétition pour se maintenir au plus haut niveau, verra ses chances de réussite s'augmenter.

Le joueur qui nourrit en lui un besoin d'accomplissement visera toujours plus haut et plus loin.

D'après Fleurance (1997),p122) « la motivation d'accomplissement se caractérise par les comportements que les personnes manifestent lorsqu'elles s'appliquent à bien réaliser une tâche, à rechercher des normes d'exigence ou de performance, à se fixer des buts élevés »p.122 ; cette définition s'accorde bien avec la pratique sportive d'élite.

Actuellement le contexte dans lequel se pratique le sport (les enjeux politiques, financiers, médiatiques), peut fortement déterminer la motivation d'accomplissement du joueur et même celle de l'entraîneur.

La motivation d'accomplissement peut déterminer la qualité de la préparation physique, technique, tactique et mentale du joueur.

A son tour la préparation déterminera le degré d'habileté et d'acquisition du joueur. C'est ce qui a amené Fleurance (1997) à dire : « A l'origine de tous les facteurs directement impliqués dans la performance sportive, la motivation représente donc un élément clé du mental d'un sportif »p.124.

- **Cas de la confiance :**

Les entraîneurs reconnaissent avec une moyenne de 4.083, que la confiance en soi a des influences positives sur la performance.

En haute compétition, généralement les joueurs possèdent des aptitudes physiques leur permettant de réussir certaines tâches, mais parfois des doutes en leurs capacités peuvent nuire en leur succès.

Le joueur non confiant doute de lui-même, il n'est pas sûr d'être à la hauteur de l'équation qu'il doit résoudre.

Il peut arriver en compétition que le joueur prenne de mauvaises décisions, commette des erreurs, rate des occasions et finisse par perdre la concentration.

Le manque de confiance produit des émotions négatives qui peuvent avoir des origines internes ou externes à l'individu.

Dans ce cas, la mobilisation de l'effort, de l'énergie physique et psychique disponible pour accomplir la tâche sera inhibée, il s'en suivra la résignation.

Gould (1995), nous dit : « qu'une attitude positive est indispensable à l'atteinte de son potentiel » p.326.

Le monologue intérieur négatif doit être géré et transformé en monologue positif. Autrement dit, nos pensées doivent être constructives et motivantes plutôt que douteuses et destructrices.

« Des barrières psychologiques peuvent être éliminées lorsque des attentes positives de succès sont nourries par l'individu » d'après Avenir (1977), cité par Fleurance (1997, p317).

Ceci implique que les attentes peuvent grandement influencer le comportement voire la performance des joueurs.

L'excès de confiance rend léthargique le joueur, cela mine sa volonté d'atteindre son niveau d'activation optimale.

Le joueur confiant gouverne son monologue afin de ressentir des émotions positives lors de l'accomplissement de la tâche.

La confiance englobe nos façons de penser de sentir et d'agir. Le niveau de confiance fluctue en fonction des situations. Dès lors, il est nécessaire pour le joueur de croire en ses aptitudes.

- **Cas de la concentration :**

Les résultats montrent que les entraîneurs sont conscients que la concentration est un élément essentiel de la performance car la moyenne est de 4.086.

Le joueur distrait dont l'attention n'est pas focalisée sur sa tâche se trouve dans les conditions où les chances de réussites sont hypothétiques.

Selon Gould (1995) la réussite d'un geste moteur est étroitement liée à l'attention que l'exécutant porte sur les éléments pertinents de son environnement (le déplacement des partenaires et des adversaires par rapport à la position du ballon).

C'est ainsi qu'il pourra accroître sa visibilité afin d'orienter ses choix et ses possibilités dans le sens du succès.

Des difficultés d'attention peuvent être dues à des inquiétudes dirigées vers l'avenir, par exemple : la peur d'une contre performance qui souvent engendre des pensées négatives.

Le monologue intérieur doit être bien géré car les pensées négatives sont étroitement liées à la contre-performance.

Le monologue positif aide beaucoup à la concentration sur les éléments essentiels en empêchant l'esprit de s'égarer.

Le blocage du monologue négatif (qui est un obstacle) est important dans la réalisation de la performance.

Une mauvaise concentration peut être néfaste pour le joueur et son équipe.

Cependant un excès de concentration peut être nuisible à la performance, car plus le joueur a un surcroît d'information à analyser, plus cela allonge le délai de sa prise de décision.

Un manque ou un excès de concentration peut provoquer chez le joueur, la perte de coordination, une précipitation des gestes, une incapacité à traiter les informations pertinentes de l'environnement, d'après Nideffer (1993). Pour lui ses attitudes surviennent lors des situations chargées d'émotion.

*** Cas du stress**

A la question jusqu'à quel point pensez-vous que la gestion du stress et de l'anxiété chez vos joueurs influence positivement la performance de leur équipe ?

Les réponses sont affirmatives avec une moyenne de 4.076.

Les résultats confirment que les entraîneurs interrogés sont bien conscients que la gestion du stress et de l'anxiété est un élément fondamental dans la recherche de la performance.

Martens (1990) voyait que le joueur perçoit la situation de compétition comme une menace. Cette perception alimente des incertitudes qui peuvent soit augmenter, soit baisser la performance du joueur en fonction de la manière dont il va les gérer afin d'atteindre les objectifs fixés par l'entraîneur.

Hardy (1997) dans la théorie des catastrophes postule qu'avec l'augmentation progressive de l'anxiété somatique, la performance croît jusqu'à un certain point. La variation brusque de l'intensité cognitive provoque des effets catastrophes sur la performance .

L'anxiété peut s'avérer bénéfique pour le joueur car pouvant lui permettre de mobiliser des ressources pour accomplir sa tâche.

Cependant un très haut niveau de stress peut développer des affects négatifs

• Cas des fluctuations psychologiques :

A la question, êtes-vous d'accord qu'aucun adepte du sport n'est à l'abri de fluctuations psychologiques qui peuvent le déstabiliser à tout moment et faire baisser sa performance ?

Toutes les réponses sont affirmatives, la moyenne tourne autour de 4.07.

Les résultats montrent que les entraîneurs sont conscients du rôle de la dimension psychologique sur la performance de leurs équipes.

Ces fluctuations peuvent affecter la motivation, la confiance en soi, la concentration du joueur.

Ces facteurs psychologiques varient en fonction des individus et selon la nature de la situation. L'origine de ces variations peut être interne ou externe à l'individu.

Il est interne quand il est lié à sa propre personnalité à son type de caractère et externe quand il est lié aux stimuli de l'environnement par exemple : jouer sous la chaleur accablante, jouer à domicile ou à l'extérieur etc.

L'individu selon qu'il soit motivé ou non, selon le type de motivation qui l'anime (intrinsèque ou extrinsèque) peut modifier son comportement.

L'instabilité des facteurs psychologiques a été mise en évidence dans les théories en rapport avec l'activation. Elles postulent que l'organisme ne fonctionnerait pas avec la même intensité suivant la journée. Il y'aurait des moments d'intenses excitations et des moments de faibles excitations.

La réussite d'un geste moteur est le résultat d'une habileté motrice et d'une habileté mentale. L'instabilité de cette dernière peut être la cause d'un échec car son rôle est prééminent dans la recherche de la performance.

La dimension mentale est à la fois un paramètre difficile à canaliser, mais aussi une exigence à ne pas négliger

L'entraînement aux aptitudes mentales destiné à gérer ces facteurs instables peut être d'un apport considérable pour les entraîneurs.

3 - Utilisation d'un programme d'entraînement aux aptitudes mentales

A la question avez-vous implanté un programme d'entraînement mental pour bien conduire votre équipe ?

Les entraîneurs ont répondu affirmativement à la question à 95%.

Ceci prouve qu'au delà de la dimension physique, technique, tactique les entraîneurs sont conscients que la dimension psychologique est un paramètre non négligeable qui participe à la réussite de l'équipe.

Ainsi, interrogés sur les facteurs psychologiques sur lesquels porte leur programme, les réponses données sont diverses :

La motivation ,la distribution de primes de match, la discipline de jeu, le moral, le respect de l'adversaire, l'esprit de fair-play, le comportement positif dans le terrain, le self-control, l'adversité, la concentration, le mental de gagnateur.

La conjugaison de tous ces facteurs converge vers les facteurs psychologiques dits lourds ou déterminants à savoir : la motivation, la confiance en soi, la concentration.

4. Les différents facteurs psychologiques d'un programme d'entraînement aux aptitudes mentales

A la question, comment procédez-vous ? Quelles sont les techniques que vous mettez en place ?

Les réponses fournies devraient nous permettre de savoir, comment les séances d'entraînement aux aptitudes mentales sont conduites par nos entraîneurs ?

Comment à partir des facteurs psychologiques ciblés, diriger l'entraînement afin que les joueurs puissent acquérir les techniques nécessaires pour canaliser leur énergie psychique en relation avec la performance ? Elles devraient nous permettre de comprendre si oui ou non l'entraînement mental se déroulait en groupe ou individuellement.

Cinq pour cent (5%) des entraîneurs défendent que pour développer les capacités psychiques de leurs joueurs utilisent des exercices particulières de pression dans les secteurs spécifiques du joueurs par exemple : travailler très longtemps la défense avec une attaque en supériorité numérique.

Trente cinq pour cent (35%) des entraîneurs demandent à leurs joueurs de maintenir leurs efforts dans la douleur afin de travailler le mental de gagnant, donc à développer leur capacité d'adaptation en rapport avec les exigences de la compétition.

Quinze pour cent (15%) des entraîneurs reconnaissent utiliser la musique dans leurs séances de relaxations avant les matchs.

Trente pour cent (30%) d'entre eux, disent que pour remonter le moral de leurs joueurs, la visite des anciennes gloires, des personnalités influentes du club, la mobilisation des supporters, leurs aident à gérer le réseau psychoaffectif des joueurs.

La distribution de primes de match est citée par 40% des entraîneurs comme étant un moyen essentiel de remonter le moral de leur groupe.

RECOMMANDATIONS

Le métier d'entraîneur n'est pas une chose aisée dans le contexte actuel. Les pressions à l'intérieur et à l'extérieur du terrain ne cessent d'augmenter.

Le public, les dirigeants, les sponsors, les autorités politiques exigent de plus en plus de résultats positifs. Ils sont tous obnubilés par la performance de leurs joueurs et athlètes.

Dans cette recherche, les résultats ont montré que tous les techniciens du sport et de l'activité physique, interrogés sont unanimes sur le fait que : - les aspects physiques ne suffisent plus pour réaliser une performance.

Les aspects psychologiques sont inéluctablement devenus des facteurs de performance. Dès lors par souci d'efficacité dans ces interventions, l'entraîneur doit les prendre en compte dans ses différents modules d'intervention.

Il doit au préalable faire un travail d'évaluation des aptitudes psychologiques des participants. Ceci passe d'abord par une interview approfondie au moyen un questionnaire déjà validé.

Il doit pour chaque participant avoir une fiche technique ou une grille d'appréciation.

C'est par la suite qu'il pourra évaluer l'anxiété, le stress, la motivation la concentration, la confiance afin de connaître les points à améliorer et les points forts du participant.

Une fois les résultats restitués appréciés, il pourra en association avec les pratiquants fixer les buts et les objectifs que l'équipe doit atteindre.

La fixation d'objectifs constitue une phase très importante.

En effet, les objectifs assignés doivent être accessibles et réalisables.

Si ces objectifs dépassent très largement les capacités et les potentialités des individus, ils peuvent détériorer leur performance.

De même si les objectifs sont trop faciles, cela peut réduire l'intérêt que cela devrait susciter auprès des personnes et dès lors freiner leur engagement et leur détermination.

Pour la réussite de sa mission, il doit faire preuve de modestie et associer les participants à ses choix tactiques. Et cette participation à la base constitue à terme un facteur réel d'adhésion.

Le sentiment d'être consulté peut motiver les pratiquants.

L'entraîneur doit être très sensible à la gestion des facteurs motivationnels des participants. Dès lors qu'ils s'érigent en de fins stratèges ou de grands connaisseurs des aspects technico-tactiques, leur succès peut dépendre de leur capacité à communiquer avec les joueurs.

Le renforcement positif est plus indiqué pour motiver les participants même si le renforcement négatif peut changer des comportements.

L'entraîneur doit faire de telle sorte que chaque joueur ou athlète soit en mesure de reconnaître le déclenchement de l'activation de l'anxiété et du stress afin de pouvoir les réguler.

Dès lors chacun pourra choisir la méthode de relaxation qui lui convient le mieux.

C'est ainsi que le participant apprendra à gérer ses pensées négatives qui peuvent nuire à sa performance afin de les transformer en des pensées positives pour augmenter son rendement.

De là, la transformation d'un monologue intérieur négatif à un monologue intérieur positif pourra être acquis.

Par des techniques de focalisation de l'attention sur les éléments pertinents de la tâche motrice, l'entraîneur et le consultant peuvent amener les participants à mieux se concentrer sur l'objectif à atteindre.

Dans cette recherche l'importance de la concentration, de la confiance en soi, de la motivation et de la gestion du stress dans la pratique du sport trouve l'accord unanime de tous les techniciens.

L'entraîneur doit soumettre les participants à des situations de réussite de la tâche afin d'augmenter leur confiance. La confiance peut favoriser la concentration, procurer un monologue intérieur positif afin d'élever les objets et augmenter l'effort pour réaliser la tâche motrice.

Le manque et l'excès de confiance doivent être pris en compte pour éviter qu'ils ne nuisent à la performance.

Albert Bandoura (1977-1986) dans théorie de l'auto efficacité, montre la relation existant entre la motivation et le comportement.

Il suffit maintenant aux professionnels (entraîneurs et consultants) de prendre en compte les succès des entraînement aux aptitudes mentales, puis de les intégrer dans le processus d'entraînement physique et technico- tactique pour être plus efficace dans leurs interventions.

Les autorités sénégalaises dans leur poursuite pédagogique vers la recherche de solutions appropriées, en vue de combler certaines lacunes constatées dans ce processus d' encadrement des techniciens du sport et de l'activité physique et pour un développement durable , devraient :

- Utiliser l'INSEPS dans la formation psychologique des techniciens du sport ;
- Former des consultants dans ce domaine précis ;
- Procéder constamment à des recyclages au profit des entraîneurs et surtout dans ce volet de formation en psychologie ;
- Créer une Société Sénégalaise de Psychologie du Sport (SSPS).
- Faire plusieurs études d'interventions bien contrôlées dans l'environnement compétitif sénégalais pour savoir à quel point l'entraînement aux aptitudes mentales améliore la performance.
- Tenir compte des résultats issus de ces études.

CONCLUSION GENERALE

Il nous faut reconnaître qu'une approche globale des facteurs intervenant dans la performance, est multiforme.

Longtemps les facteurs physiques, technique, et tactiques, étaient rendus seuls responsables de la réussite ou de l'échec des objectifs concernant une tâche motrice.

Cependant la tendance commence à s'équilibrer, et ce sont les techniciens du sport qui le reconnaissent.

Pour les confirmer, nous nous sommes appuyés sur des théories en relation avec la performance dont nous retrouvons celles de la motivation de la confiance, de l'activation, de la concentration.

De là, nous avons proposé un questionnaire soumis aux techniciens du sport, à savoir les entraîneurs.

La conjugaison des différentes réponses nous conduisent à dire que beaucoup de techniciens sont conscients de l'impact des facteurs psychologiques sur la performance.

L'étude a décelé aussi que leurs connaissances en psychologie de la performance sont très limitées alors que l'intégration de l'entraînement aux aptitudes mentales parallèlement aux entraînements physiques, techniques et tactiques ne peut être que bénéfique pour leurs interventions.

Par contre le problème fondamental réside dans la capacité à diriger des séances d'entraînement spécifique pour développer les aptitudes mentales et psychologiques des pratiquants.

Dans cette dynamique nous souhaitons que la voie de l'entraînement aux aptitudes mentales soit explorée activement par nos professionnels du sport afin de rendre plus performant nos joueurs.

Notre thème de recherche doit être un stimulant épistémologique qui incitera à pousser la recherche vers les autres dimensions psychologiques capables d'augmenter la performance et non un obstacle.

La psychologie du sport est trop riche pour que tout son contenu se dévoile à nous. C'est par une recherche sans cesse ininterrompue des facteurs qui la composent, qu'elle nous fera profiter de ces bienfaits.

BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGES :

- Alderman. R .B. (1987). Manuel de Psychologie du Sport. Paris, Vigot .307p
- Bakker. F.C, Whitting, H, T, A (1992). Psychologie et Pratiques Sportives, Paris, Vigot.300p
- Famose.J. (1993).Cognition et Performance. Paris. Recherche.300p.
- Fernandez, L (1982) .Sophrologie et compétition sportive. Paris, Vigot, 247 p
- Fleurance.P (1997).Entraînement Mental et Sport de Haut Niveau. Paris, Vigot.317p
- François, G(1986). Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1 degré : 2.Sciences Juridique, Paris, Vigot.314p.
- Gauthier, B (1993). Recherche Sociale. Québec, Presse de l'Université. p584.
- LeBouch.J(1995).Mouvement et Développement de la Personne. Paris Vigot.309
- Leif.J (1967).Philosophie de l'Education Tome2, Inspirations et Tendances Nouvelles, Paris.Delagrave.123p
- Thomas, R. (1987). La Psychologie du Sport de Haut Niveau, Paris, P.U.F.300p
- Thill, E Thomas. R (1983). Manuel de l'Educateur Sportif, Paris, Vigot.947p
- Vallerand, R .J ,Till(1993). Introduction à la Psychologie de la motivation, Québec, Etudes Vivantes.674p
- Weinberg, R, S ; Gould.(1995). Psychologie du Sport et de l'Activité. Canada. Vigot.544p

MEMOIRES

N DIAYE, A, A (1985). La Préparation Psychologique des Equipes au Sénégal. Dakar INSEPS Mémoire inédit.

N DIAYE .M(1993). Identification des Eléments de la Motivation Susceptibles d'Influencer la Performance du Footballeur de Haut Niveau au Sénégal. Dakar. INSEPS Mémoire inédit.

ANNEXES

Ce questionnaire vise à étayer un certain nombre d'hypothèses que nous avons formulées pour notre recherche dans le cadre de notre mémoire de maîtrise, et par conséquent conserve tout son caractère anonyme.

I - Identification des sujets.

1*. Avez-vous mené des études à l'INSEPS ?

Oui ; Non

a) - Si oui, en quelle année êtes-vous sorti ?

b) - Si non, quelle formation avez-vous reçu ?

c) - Depuis quand êtes-vous entraîneur ?

d) - Quel niveau avez-vous atteint ?

Initiateur ; 1er degré 2è degré 3è degré

2* Quelle équipe entraînez-vous ?

a) Nom de l'équipe

b) Catégorie

c) Sexe

d) Discipline

II- Impact de la psychologie du sport

1* Jusqu'à quel point pensez-vous que la confiance en soi chez vos joueurs, influence positivement la performance de l'équipe ?

Très important ; Important ; Moyennement important

Peut important ; Pas du tout important

2* Jusqu'à quel point pensez-vous que la motivation chez vos joueurs influence positivement la performance de l'équipe ?

Très important ; Important ; Moyennement important

Peut important ; Pas du tout important

3* Jusqu'à quel point pensez-vous que la concentration chez vos joueurs influence positivement la performance de l'équipe ?

- Très important ; Important ; Moyennement important
 Peu important ; Pas du tout important

4* Jusqu'à quel point pensez-vous que la gestion du stress et de l'anxiété chez vos joueurs influence positivement la performance ?

- Très important ; Important ; Moyennement important
 Peu important ; Pas du tout important

5* Etes-vous d'accord qu'aucun adepte du sport n'est à l'abri des fluctuations psychologiques qui peuvent le déstabiliser à tout moment et faire baisser sa performance ?

- Tout à fait d'accord ; D'accord ; Incertain
 En désaccord ; Tout à fait en désaccord

6* Avez-vous implanté un programme d'entraînement mental pour bien conduire votre équipe ?

- Oui ; Non

Si oui, sur quels facteurs psychologiques portent votre programme ?

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

Si oui, comment procédez-vous ? Quelles sont les techniques que vous mettez en place ?

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

Si non, pourquoi ? Donnez les raisons qui font que vous n'utilisez pas de programme d'entraînement mental ?

- Par manque de temps
- Par manque de connaissances
- Les aptitudes psychologiques sont innées.

Autres.....
.....
.....
.....

Observations particulières

