

REPUBLIQUE DU SENEGAL
UN PEUPLE - UN BUT - UNE FOI

MINISTERE DE LE JEUNESSE ET DES SPORTS

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION
POPULAIRE ET DU SPORT

foot- ball
LA PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE DES
ÉQUIPES AU SÉNÉGAL



PAR ABDOUL AZIZ NDIAYE

MEMOIRE DE MAITRISE ES SCIENCES ET TECHNIQUES
DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE

DIRECTEUR DE MEMOIRE
MR MARCEL DUGRAND
PROFESSEUR AGREGE
A L'INSEPS

J E

D E D I E

C E

T R A V A I L

A...

Mon père, ma mère, mes frères et soeurs
ma femme, mes deux enfants, mes beaux-
parents, mes amis, qui n'ont cessé de
m'encourager dans mes études

Monsieur Gerard DIAME, Directeur de l'I N S E P S

et à travers lui, toute l'Administration de

l'Institut, le Corps Professoral et tous

les Etudiants

JE REMERCIE :

Messieurs Ousmane NDIAYE
 Marcel DUGRAND
 Lamine DIENG
 Moussa GUEYE

pour les conseils et la documentation qui m'ont aidé à élaborer ce travail.

Je remercie également tous les entraîneurs qui ont eu l'amabilité de
répondre à mon appel

JE REMERCIE

Melle Ndèye Victoria NDOUR et Mr Mamadou Antoine DIALLO
tous de la SODESP,

Mme MANE née Aminata NDIAYE, Mr Ousmane TRAORE,

Mme NDIAYE née Touty DAFFE, Mr Baye A. MBAYE, et Mr Oumar SARR

pour les diverses contributions qu'ils m'ont apportées

T H E M E

FOOT - BALL

LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DES EQUIPES AU SENEGAL

TABLE DES MATIÈRES

-=-=-=-

	<u>Pages</u>
INTRODUCTION	1
I - <u>La préparation psychologique dans le monde</u>	7
I.1. - Etude comparative des caractéristiques du sportif d'autrefois et celui d'aujourd'hui	7
I.2. - "L'Information fractionnelle" ou l'outil de la prépara- tion psychologique	9
I.3. - Signification de la préparation psychologique	13
- Définition	13
- Les bases de la préparation pschylogique	14
- Les objectifs de la préparation psychologique	16
I.4. - Une conception de la préparation psychologique	18
- Image du préparateur psychologique du sportif	18
- les individus et les différences dans les sports	19
- la gestion du processus de développement des aptitudes psychologiques	20
- les aptitudes psychologiques clés et leur développement	21
- conclusion partielle	28
II - <u>La préparation psychologique au SENEGAL</u>	29
II.1. - Méthodologie	29
II.2. - Présentation des résultats de l'enquête par questionnaire et leur commentaire	32

Pages

- Buts de l'entraînement psychologique	31
- Les techniques de la préparation psychologique	33
- La technique proprement dite	34
II.3. - Un aspect de la préparation psychologique au Sénégal	37
- Les préparateurs sur le plan psychologique	37
- Le domaine mystique	38
- Le domaine psycho affectif	39
- Le domaine matériel	39
Conclusion partielle	40
<u>CONCLUSION GENERALE</u>	42
<u>PERSPECTIVES ET PROPOSITIONS</u>	43
<u>ANNEXE</u> <u>QUESTIONNAIRE</u>	46
<u>BIBLIOGRAPHIE</u>	47

I N T R O D U C T I O N

-:~::~:~::~:~::~:-

Le Sénégal est un pays où l'on trouve un bon nombre de sports pratiqués dans le monde à l'exception des sports d'hiver, à cause de sa situation géographique et de quelques autres qui représentent la fierté de civilisations différentes. Je citerai comme exemple le cricket chez les anglais... Malgré la multitude de disciplines sportives pratiquées dans le pays, le sport sénégalais d'une manière générale, manque de représentativité sur le plan international, plus précisément au niveau africain et sur le plan intercontinental. Mais, d'une manière particulière, quelques rares disciplines sportives font parler du SENEGAL au niveau africain. Parmi celles-ci, nous pouvons citer en premier lieu le basket-ball et ensuite l'athlétisme et les arts martiaux qui, de manière plus ou moins constante, nous représentent aux réunions sportives africaines et même mondiales. Il faut remarquer au passage, que ce basket-ball dont nous sommes si fiers et qui, à une certaine époque était le numéro un incontesté africain, trouve aujourd'hui des challengers qui disputent de manière ardente son rang d'antan. Le tennis, le hand-ball tiennent également des places de choix dans le sport sénégalais. Et le reste ne parvient pas à faire surface sur la scène africaine, et singulièrement le sport qui enthousiasme tant le public sportif sénégalais : le foot-ball.

./.

Ce foot-ball sénégalais, avec la lutte, draine le plus de monde dans les stades. Notons quand même qu'une comparaison du foot-ball aux sports cités ci-dessus, serait excessive du fait que la concurrence y est nettement plus importante. L'exposé sur la situation du foot-ball sur plan national et international, nous fera certainement saisir ce fait. La popularité de ce sport fait que nous le choisissons dans le cadre de notre étude, afin de cerner la plupart des problèmes du sport au Sénégal, tout en espérant qu'un bon nombre des autres disciplines sportives se sentira concerné.

Toutefois, passer au crible les problèmes liés au foot-ball sénégalais, ne constitue point l'objet de notre étude. L'évocation de quelques insuffisances nous permettra peut-être de proposer une orientation à l'image des pays de sports de haut niveau.

Sur le plan national, le foot-ball présente une hiérarchisation assez constante depuis plusieurs années, faisant voir l'existence d'équipes qu'on appelle "grandes" et de "petites" équipes. Parmi les équipes dites grandes, il y en a qui ont toujours évolué en première division et s'y maintiennent encore : ce sont les vieilles équipes de la Jeanne d'Arc de Dakar et de l'US Gorée, un bon nombre des autres y a accédé et s'y est accroché. Il y en a également qui ont eu cette étiquette un laps de temps et qui l'ont perdu : l'ASFA en est un exemple. Mais, ce qui est remarquable, c'est que la coupe du Sénégal ne fait pas voir toujours de façon claire cette distinction que l'on fait des équipes. On a vu des équipes de la division régionale mettre en cause la personnalité des joueurs de la division nationale, soit en les tenant en échec sur deux éditions ou les éliminant purement de la coupe. Ceci n'a rien d'extraordinaire dans la mesure où c'est vrai presque partout.

Mais, il existe un intérêt tout particulier sur la façon dont les gens expliquent ce phénomène. Et l'on peut entendre de la bouche de certains des propos tels que : "il n'y a pas de logique en foot-ball" ; "telle équipe avait sous-estimé son adversaire". Tant de propos qui semblent sans intérêt pour le technicien sénégalais mais pleins de significations en psychologie du sport. Dans le même ordre d'idée, les comportements de certains joueurs dans le terrain suscitent des réflexions du même style ; par exemple "tel avant centre réussit toujours à faire le plus difficile (se débarrasser du dernier défenseur situé entre le gardien adresse et lui), et rater le plus facile (marquer le but)".

Ces propos ne relèvent-ils pas d'attitudes psychologiques que le technicien doit chercher à comprendre et à exploiter ?

Comme nous l'avons annoncé, l'importance de la concurrence en foot-ball est telle que ce sport n'est pas comparable aux autres disciplines dans plusieurs domaines. Le foot-ball sénégalais est impliqué dans des compétitions internationales multiples en plus de celles organisées sur le plan national, plus que les autres disciplines sportives. Cela ne nous empêche quand même pas à partir d'une appréciation globale des prestations de notre équipe nationale et des équipes qui nous représentent aux compétitions africaines des clubs, de remarquer certaines insuffisances de notre foot-ball. Ces insuffisances se situent d'une manière générale dans la gestion et l'administration du foot-ball et sur le contenu technico-tactique des programmes d'entraînement des équipes.

Face à ce problème, toutes sortes de mesures ont été prises par les encadrateurs dans le but d'améliorer le niveau du foot-ball. Mais, toutes ces décisions n'ont pas provoqué les effets attendus. Et on a du mal à situer les phénomènes qui sont responsables d'une telle situation. Mais, toujours est-il que l'on met en cause de manière plus ou moins précise, la préparation des équipes dans les différents domaines qu'elle intéresse, ici, au Sénégal.

Que faut-il dire de la préparation des équipes dans le pays ?

Cette préparation est assurée par les entraîneurs et se compose principalement de deux volets :

- un volet préparation physique et,
- un volet "préparation intellectuelle" qui a trait à l'amélioration des techniques individuelles et des tactiques de jeu.

Lorsqu'on approche les équipes du pays, on se rend compte que les entraîneurs sont au courant de l'essentiel en ce qui concerne les deux volets cités ci-dessus. Les systèmes de jeu pratiqués aujourd'hui à un haut niveau sont retrouvés ici plus ou moins adroitement enseignés par les entraîneurs. Néanmoins, le niveau du foot-ball est stationnaire par rapport au niveau mondial. Mais, ce sport a évolué quand même par rapport à lui-même, des années 1960 à nos jours.

Pourtant à la veille d'un match, on peut entendre de la bouche des entraîneurs ou de quelques dirigeants de clubs, des propos qui concernent un troisième volet de la préparation d'une équipe : "le moral de l'équipe est bon". Ce qui veut dire que l'équipe est préparée sur le plan psychique, en vue d'une rencontre à venir.

Notons qu'un bon nombre des expressions qui seront utilisées tout au long de l'étude sont transcrites telles qu'elles sont dites par nos entraîneurs et encadreurs. Elles relèvent dans la plupart des cas, d'un langage dit "de la rue" et par conséquent, ne signifient pas toujours ce qu'elles semblent vouloir dire.

Mais, il semble que c'est l'administration des clubs qui se charge de cette préparation de l'équipe en mettant celle-ci dans de bonnes conditions matérielles d'existence avant la compétition.

L'objet de notre étude est donc d'attirer l'attention des encadreurs de notre sport sur ce troisième volet qui ne se matérialise nulle part de manière nette, ici, au Sénégal, que ce soit sur le plan du discours ou sur le plan pratique. Dans le reste du monde d'ailleurs, il fait l'objet de peu d'écrits par rapport à ce qu'on peut trouver sur l'entraînement physique ou sur la préparation intellectuelle : il s'agit de la préparation psychologique. Son importance dans la préparation généralisée du sportif ne fait plus aucun doute. "La préparation psychologique est liée à l'unité de la préparation physique, technique, tactique et théorique et constitue leur composant, leur superstructure et leur régulateur" (1).

./.

(1) Raïko Petrov "Principes de la lutte libre pour enfants et adolescents" Page 46

Dans les pays où le sport a atteint un très haut niveau, la préparation psychologique est indispensable à la formation des athlètes. Si elle ne fait pas parler d'elle au Sénégal, c'est qu'on l'ignore ou qu'on accorde peu de crédit à ce qu'elle peut apporter au sport. Il s'agit pour nous, donc, de jauger le niveau de la préparation psychologique au Sénégal, si elle existe, de l'analyser afin de proposer, si le besoin se fait sentir, une orientation. Pour ce faire, nous allons, en premier lieu, présenter la préparation psychologique telle qu'elle est conçue dans les pays sportivement développés, en essayant de la définir, de préciser les domaines que son action intéresse et sa finalité présumée. Nous aurons ainsi, une préparation psychologique de référence pour mieux apprécier celle qui existe au Sénégal.

La deuxième partie du développement devra nous fixer sur la situation de l'entraînement psychologique au Sénégal. Elle sera établie à partir des apports d'une enquête à base de questionnaires destinés aux entraîneurs.

Enfin, la dernière partie de l'étude va nous permettre, après analyse, de dégager des perspectives et faire des propositions.

I -- I.A PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DANS LE MONDE

I-1 - ETUDE COMPARATIVE DES CARACTERISTIQUES DU SPORTIF D'AUTREFOIS ET CELUI D'AUJOURD'HUI

-:-:-:-

Autrefois, le sportif était un homme tout en muscle, un homme endurant, résistant, fort, rapide. En somme, un véritable athlète tel qu'on pouvait le voir dans la Grèce Antique, qu'on a doté d'un bagage technique considérable. La morphologie des individus était un critère prépondérant en vue de la pratique d'une activité sportive.

La préoccupation de "l'entraîneur" de cette époque là, était donc de développer les qualités morphologiques des sportifs, de faire de l'homme, un instrument infatigable dans l'effort. Il fallait être plus athlétique que son adversaire pour prendre le meilleur sur lui.

Mais, progressivement, cet état de fait va être mis en cause par la psychologie sportive qui introduit dans le répertoire des qualités que doit avoir le sportif, des éléments mentaux et comportementaux à développer en plus des qualités morphologiques.

Raïko Pétrov écrit dans "Principes de la lutte libre pour enfants et adolescents" : "les observations pédagogiques et les recherches scientifiques font voir que les qualités motrices des forts lutteurs sont relativement égales et que leurs connaissances et leur maîtrise de la technique de la lutte sont presque indentiques. Cette égalisation impose la recherche de réserves pour la victoire dans la capacité créatrice illimitée de la pensée..."

./.

Cette égalisation relative dont parle Raïko Pétrov en ce qui concerne les qualités physiques et technico-tactiques de sportifs de même niveau, dans une même discipline, peut s'expliquer de manière superficielle par le fait que le nombre de documents dans ces domaines là est très importante. La citation de Raïko Petrov nous amène à constater que le succès en sport est déterminé par les facteurs psychiques aussi bien que les facteurs sociologiques, physiologiques, anatomiques et mécaniques. Il est indispensable par conséquent, que la préparation généralisée du joueur sportif, comprenne un entraînement qui soit orienté vers le développement des aptitudes psychologiques. Les pays comme les Etats-Unis d'Amérique et le Canada, l'U.R.S.S., l'Italie, la Bulgarie et bien d'autres pays ont, très tôt, compris l'importance d'un tel phénomène. Ainsi, dans ces pays, la psychologie sportive est en train de se développer rapidement et de constituer une branche d'étude à part. Cela se traduit par le niveau élevé du sport dans ces pays d'une part, cela se voit d'autre part, au nombre croissant des sociétés de psychologie du sport et des colloques et rencontres internationaux. On sait que le basket-ball et l'athlétisme américains sont des plus représentatifs du monde. Le foot-ball italien est champion du monde. Bref ! Les résultats sportifs concernant ces pays confirment ce que nous venons de dire. Ces quelques exemples d'évènements liés à la psychologie du sport pourraient illustrer l'importance de celle-ci :

- En 1964, il y a eu le congrès olympique sur l'importance de la préparation psychologique.

./.

- En 1965, à Rome en Italie, a été formée une Société Internationale de Psychologie du Sport, lors du premier congrès international de Psychologie du sport.
- En 1967, la Société Nord Américaine de Psychologie du Sport et des Activités Physique est mise sur pied sous la direction et l'inspiration de A.T. SlaterHammel de l'Université d'Indiana, de Warren R. Johnson de l'Université de Maryland, et de Bryant J. CRATTY d'UCLA.

La préoccupation de ces structures de la psychologie du sport est de définir les aptitudes psychologiques clés et la façon de les développer. Cette exploration sur le comportement, les attitudes, la personnalité du joueur sportif face à la compétition, fait l'objet de recherches scientifiques et d'expériences en laboratoire. Les découvertes issues de ces études constituent ce que H.T.A. Whiting (1) dénomme "L'information fractionnelle".

I-2 - "L'INFORMATION FRACTIONNELLE" OU L'OUTIL DE LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

-:-:-

Ce terme enveloppe tous les résultats et découvertes expérimentaux sur les branches de la psychologie les plus en relation avec le sport. Ces branches de la psychologie sont, d'après Robert N. SINGER (2) :

./.

(1) H.T.A. Whiting in (psychologie sportive)-Page 10 et suivantes,
(2) Robert N. SINGER in (Myths and Truths in sports psychology)
Page 5 et suivantes.

- .. La psychologie sociale qui englobe l'étude de la coopération dans la compétition, de la dynamique de groupe, de la morale, de la notion de leadership y compris l'étude de l'effet du public sur l'athlète en compétition.

- La psychologie développementale nous renseigne sur l'effet des premières expériences de la vie sur les prouesses du futur athlète, l'influence de l'hérédité et de l'environnement sur la performance, l'âge optimal pour apprendre un savoir-faire, les différences d'âge et de sexe dans l'attente d'une performance.

- La psychologie clinique révèle que le fait qu'un athlète se blesse constamment, peut-être attribué à des facteurs psychologiques. Il en est de même pour l'athlète qui perd de façon logique une compétition importante alors qu'il partait favori. Cette branche de la psychologie enseigne sur les raisons de la non adaptation d'un joueur au système et sur les raisons inhabituelles sous jacentes au choix d'un sport.

- La psychologie de la personnalité montre que le champion a une personnalité différente de celle de l'athlète de niveau moyen ; celle de l'athlète est différente du non athlète. Les sportifs présentent une personnalité différente selon la discipline qu'ils pratiquent. Cette différence peu se remarquer entre le sportif et le sédentaire.

- La psychologie expérimentale donne des éléments de connaissance sur la motivation du sportif. la mémorisation de ce qui a été appris. sur les procédures de l'acquisition des savoir-faires et sur l'optimum temporel de travail et de repos.

- Enfin. la psychologie éducationnelle qui sert à connaître les progressions pédagogiques pour l'apprentissage d'un savoir-faire par exemple, et qui inclut l'utilisation de films et de vidéo cassettes ou de chronophotographies. Les découvertes dans le domaine de la psychologie sportive sont nombreuses. Et chacune d'elles peut être utilisée dans un contexte de formation psychologique de l'athlète selon l'orientation qu'elle présente. Ces apports devront donc amener l'entraîneur à envisager une amélioration progressive des sportifs en les plaçant dans des situations favorables au renforcement des différentes modalités d'affirmation.

'L'information fractionnelle' représente l'outil indiqué, mis à la disposition du consultant en psychologie du sport ou de l'entraîneur pour la préparation de l'athlète sur le plan psychologique.

A partir d'une appréciation globale. on a remarqué que les hommes de terrain, comme on les appelle, n'ont pas accès à l'information fournie par la psychologie. Ils maîtrisent dans la plupart des cas, la physiologie. la mécanique de l'action musculaire et tout ce qui a trait au fonctionnement physique de l'organisme humain.

./.

Les informations dans ce domaine là, semblent les intéresser particulièrement. le sport étant une activité à priori physique. Ce phénomène peut s'expliquer peut-être par le fait que ces entraîneurs ne perçoivent pas une quelconque relation entre le produit du laboratoire de psychologie et la pratique du sport. Cette faiblesse des entraîneurs sur le domaine du développement des aptitudes psychologiques peut reposer sur un défaut de documentation ou une absence de formation en psychologie. Ainsi, la plupart des entraîneurs et même les athlètes perçoivent les aptitudes sportives comme étant purement physiques.

Le concept des aptitudes psychologiques n'est pas l'occasion de discussions fréquentes. Pourtant joueurs et entraîneurs connaissent l'ambiance difficile de la compétition. La fonction de l'entraîneur est de préparer l'athlète à l'épreuve. A l'instant de la compétition, celui-ci se trouve livré à lui-même, le plus souvent tendu et anxieux. Cet état de déséquilibre psycho-physiologique se manifeste par l'appréhension, l'inquiétude, la crainte, les mains moites, l'envie d'uriner, le tremblement ou l'augmentation de la fréquence cardiaque. La situation psychologique de dépendance dans laquelle se trouve le joueur est à l'origine de contre-performances, d'imprécision dans l'exécution des gestes, de manque de concentration sur le terrain, des manques de réussite de tous ordres. Ainsi, les possibilités du joueur se trouvent considérablement réduites, il tatonne dans ses entreprises, il opère en dessous de ses capacités... Il a "craqué" psychologiquement au moment stressant qui précède l'épreuve.

Aujourd'hui, l'entraîneur a une tâche supplémentaire en plus de la préparation physique et intellectuelle : il doit amener le joueur sportif à être lui-même à l'approche de l'épreuve, ceci grâce à l'entraînement psychologique.

1-3 - SIGNIFICATION DE LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

-:--:-:-

Pour saisir la signification de la préparation psychologique, nous allons d'abord essayer de la définir, il s'agira ensuite d'exprimer ses bases et enfin ses objectifs.

DEFINITION

La préparation psychologique c'est le processus par lequel l'entraîneur ou le consultant amène progressivement l'athlète à baigner dans une atmosphère mentale qui lui permet de véhiculer avant, durant et après la compétition, mais totalement et adéquatement, ses qualités d'être social, son bagage physique et son répertoire technico-tactique et théorique.

Ceci revient à dire que l'entraîneur doit se préoccuper d'habituer l'athlète à avoir les attitudes suivantes :

- Avant la compétition : être lui-même, c'est-à-dire, être calme, vaincre la tension qui peut régner en lui.

./.

- Au cours de la compétition : avoir les comportements adéquats vis-à-vis de l'environnement physique et humain dans lequel il évolue et savoir se ressaisir si nécessaire.

- Après la compétition : pouvoir repasser mentalement le film de l'épreuve passée et faire la critique de son propre comportement.

Le rôle de l'entraîneur est d'amener le joueur à avoir un comportement répondant le plus adéquatement, aux fluctuations des situations de jeu d'une discipline sportive donnée. Ceci exige de sa part, une véritable connaissance dans des domaines qu'on a évoqués et qu'on précisera ultérieurement en parlant de l'image du préparateur psychologique. Les différents terrains sur lesquels portera l'action de l'entraîneur pour affiner la personnalité du joueur constituent les bases de l'entraînement psychologique.

LES BASES DE LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

Les bases de la préparation psychologique qui seront répertoriées ici concernent la préparation psychologique généralisée. Cette précision tient du fait qu'il existe une préparation psychologique spécifique qui est en relation avec une compétition précise contre un adversaire connu d'une manière ou d'une autre. Cette préparation psychologique concerne une rencontre et une seule. C'est par exemple une préparation mentale que fera l'équipe nationale du Sénégal qui devra rencontrer celle du Togo au bout d'une semaine ou une préparation que fera Manga Il en vue de sa rencontre contre Double Less.

Ainsi, l'entraîneur devra s'apésantir sur les tâches suivantes :

- Le développement de la faculté du joueur de régler, indépendamment et consciemment ses états émotionnels : Les émotions surviennent chez l'individu sans prévenir et influent négativement sur l'activité motrice en diminuant son efficacité ; "L'accumulation des émotions (liées au lieu, à l'enjeu, à l'environnement) provoque des tensions qui peuvent entraîner une déroute mentale et une panique organique."(1)

- Le développement des paramètres de l'attention volontaire : Augmenter la capacité de l'athlète à se concentrer au maximum et éviter au maximum de porter son attention sur des éléments qui puissent le distraire à un instant crucial de son activité "Les stimuli non prévus perturbent l'attention volontaire donc l'acte athlétique" (2).

- Le perfectionnement de la faculté de réflexion concrète et réelle : Il s'agit de l'exploitation rapide et concrète des informations : savoir saisir l'information pertinente, faire la synthèse des informations et parvenir à la décision correcte. Tout cela conduit l'athlète à s'adapter instantanément sur le plan psychique et moteur à la réalité, donc à la maîtrise intellectuelle et motrice des alternatives. Ceci fait l'objet de la formation tactique : on a remarqué que plus facilement un joueur s'adapte à une disposition tactique grâce à ses qualités, moins il est sujet à la frustration. ./.

(1) Mr Mallet - in Thèse "Education physique et sport moderne" page 540 et 541

(2) Mr Mallet - in Thèse "Education physique et sport moderne" page 532

- Amélioration de la sensibilité visuelle, musculo-motrice pour obtenir la précision de l'image réfléchie de l'activité objective et connaître la vitesse et le volume des indices des processus psychiques.

- Développement spécifique des représentations musculo-motrices associées à la discipline sportive donnée qui s'enveloppe dans le concept d'entraînement idéo-moteur qui "permet à l'athlète de maîtriser l'action pendant le processus de son exécution mentale" (1).

- Le développement des qualités de volonté : il s'agit de l'audace, du cran, de l'esprit de décision, de la stabilité de l'athlète, de la maîtrise de soi. Ces qualités sont construites chez le sportif de manière progressive par l'entraînement et la compétition. Ce domaine de l'entraînement tient compte de la différence de personnalité entre les individus et la différence d'aptitudes applicables aux différents sports.

Les différents domaines de l'action du préparateur que nous venons d'évoquer, vont permettre d'aboutir aux objectifs de la préparation psychologique.

LES OBJECTIFS DE LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

Ces objectifs sont apparus au cours de notre exposé de manière éparse, chaque fois que nous avons évoqué un facteur de développement des aptitudes psychologiques.

./.

(1) Mr Mallet - in Thèse "Education physique et sport moderne"
page 532

Ils représentent la finalité présumée de l'entraînement psychologique général. En reprenant Luis Fernandez (1), ces objectifs sont :

- permettre à l'athlète de maîtriser son corps ;
- être accessible à tous les sportifs ;
- respecter l'univers psychologique de chaque individu tout en renforçant les structures de la personnalité ;
- permettre au sportif de canaliser son agressivité et respecter la vitalité naturelle ;
- .. permettre au sportif de ne pas craquer psychologiquement, de garder toute sa maîtrise avant l'épreuve ;
- permettre à l'athlète au cours de l'épreuve, de se ressaisir, de garder sa lucidité ;
- permettre à l'athlète d'affiner son schéma corporel et de progresser encore plus dans sa discipline.

./.

(1) Luis Fernandez "Sophrologie et compétition sportive" Page 31

I-4 - UNE CONCEPTION DE LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

-----;:--

Avant d'exposer cette conception de la préparation psychologique élaborée par l'association canadienne des entraîneurs, nous jugeons nécessaire de rappeler l'avis que ses auteurs ont émis à l'intention des lecteurs de leur document. Sur celui-ci, ils ont écrit, nous citons : "...cette publication a été préparée seulement aux fins d'information générale... Nous recommandons aux lecteurs de demander l'avis d'une personne compétente avant d'utiliser l'information fournie dans la présente publication, pour une application particulière." (1)

Le document est libellé en cinq grandes parties. La première a trait à l'image du préparateur psychologique du sportif

1°) - Dans le meilleur des cas, il est souhaitable qu'un consultant en psychologie sportive se charge du sportif. C'est un psychologue qui s'est spécialisé dans les activités physiques et sportives. Son rôle est non seulement de s'occuper de la formation psychologique de l'athlète, mais également d'enseigner à l'entraîneur et à l'athlète, comment développer les aptitudes psychologiques.

A défaut de consultant en psychologie sportive, l'entraîneur doit être imprégné en matière de psychologie générale pour éviter une initiative hasardeuse dans sa démarche d'entraîner psychologiquement.

./.

(1) In Revue (Science du sport) Page 7

Du fait que chaque athlète présente un certain profil psychologique, l'entraîneur ou "le consultant psychologique devront concentrer leur énergie sur le potentiel de chaque athlète par un développement des aptitudes"(1)

2°) - Les individus et les différences dans les sports

L'intervention du consultant ou de l'entraîneur doit tenir compte du type de sport pratiqué d'une part et également des différences très fortes dans l'importance des aptitudes psychologiques pour différents athlètes de l'autre. On peut distinguer les sports à "aptitude fermée" et les sports à "aptitude ouverte".

Le premier type de sport exige un retrécissement de la concentration : l'environnement dans lequel l'athlète évolue est restreint et fixe. Des exemples de ce type de sport : le tir, la gymnastique, la natation, la plupart des sous disciplines sportives en athlétisme.

Le deuxième type de sport intéresse les disciplines où l'environnement évolue sans cesse "la capacité de lire l'environnement est souvent critique". Ces sports exigent une concentration large et flexible.

A partir de ces considérations, il existe des tests pour identifier les aptitudes qui seront probablement les plus importantes pour l'individu. Celui évoqué ici est le T.A.I.S. (Test of Attentional and Interpersonal Style) établi par R. Nideffer (2). La différence des tendances des forces et des limites entre les individus impose une hiérarchisation dans l'importance des aptitudes à développer.

./.

(1) In Revue (Science du sport) Page 2

(2) Nideffer R. "The ethics and Practice of Applied Sports

3°) - La gestion du processus de développement des aptitudes psychologiques

Le sous-chapitre exprime une structuration de l'entraînement psychologique qui a une certaine valeur dans le processus de développement des aptitudes psychologiques. Cette structuration se compose de trois items qui sont par ordre chronologique : l'appréciation, l'établissement d'objectifs et planification, enfin le développement et la surveillance. Les différentes parties évoluent en circuit fermé.

La première étape du circuit est une appréciation objective des forces et des limites initiales de l'athlète établie par l'athlète et l'entraîneur ensemble, dans le but de donner une orientation à la préparation. Il est souhaitable que l'athlète soit capable de s'apprécier objectivement lui-même, parce que "l'auto-amélioration commence avec l'auto-appréciation" (1). Après quoi, seulement, on envisagera la deuxième étape qui est d'établir des objectifs et de planifier.

L'athlète qui s'auto-apprécie, connaît ses forces et ses faiblesses. Il doit se représenter une image personnelle avec de nouvelles qualités. "Cette image souhaitée peut se traduire en aptitudes psychologiques nécessaires pour la réaliser et l'on peut établir des dates et des performances cibles (2). Il doit y avoir des registres, des cahiers ou carnets pouvant être examinés et ajustés, périodiquement, et où on notera les repères, les pensées, les images ou les sensations qui améliorent la performance lors de situations différentes.

./.

(1) In Revue (Science du sport) Page 2

(2) In Revue (Science du sport) Page 2



Enfin, la troisième étape consiste à surveiller "quelquefois, le simple fait de surveiller régulièrement les aptitudes psychologiques clés peut aboutir à une amélioration des performances (1). Et l'on recommence avec l'évaluation et ainsi de suite.

4°) - Les aptitudes psychologiques clés et leur développement

Elles sont regroupées dans trois domaines principaux et comportent onze (11) aptitudes psychologiques clés, accompagnées d'idées sur la façon de les développer. Ces domaines sont : le contrôle affectif, le contrôle de l'attention et la gestion de l'environnement.

Le contrôle affectif : Il comporte deux volets :

. L'action énergisante : c'est-à-dire une excitation de façon positive pour être prêt à jouer de façon intense(2)
L'athlète doit trouver les stimuli adéquats à cet effet avant un entraînement et avant une compétition. Voici quelques techniques à cet effet :

- réaffirmer les objectifs avant la performance,
- se donner une image mentale de la performance,
- expression et communication entre les membres de l'équipe.

./.

(1) In Revue (Science du sport) Page 2

(2) In Revue (Science du sport) Page 2

. La relaxation : La plupart du temps, l'athlète, avant la compétition, est dans une situation de tension qui est causée par le stress ou le fait de s'énergiser. Par conséquent, il doit pouvoir "minimiser la tension musculaire inutile" et "obtenir une réponse de relaxation" (1). Les méthodes évoquées ici, pour pratiquer cette relaxation sont :

- Le centrage : c'est une respiration profonde à partir de l'abdomen qui abaisse le centre de gravité du corps et dissipe la tension musculaire.

- L'étirement de réchauffement combiné avec le centrage : en utilisant des exercices normaux de réchauffement au commencement de chaque étirement, l'athlète fait une inspiration profonde de centrage, puis il expire. Avec cette expiration, il doit sentir sa tension descendre. A la seconde inspiration, l'athlète se fait une image mentale des groupes musculaires antagonistes qui se détendent. Il percevra rapidement qu'il s'étire mieux et qu'il parvient en même temps, à une maîtrise volontaire des réactions générales et particulières de relaxation.

La capacité de relaxation exige beaucoup de pratique pour sa maîtrise. En France, d'autres sciences sont associées à la préparation psychologique à cet effet : il s'agit de la sophrologie, du yoga, de la méditation transcendentale.

./.

Le contrôle de l'attention : comprend six items :

- . Lecture et réaction : cette aptitude fait appel à la concentration large et externe, c'est-à-dire, en d'autres termes, à la perception et l'analyse de la situation. En condition de stress, de nombreux athlètes ont tendance à retrécir leur concentration, ce qui peut amener à négliger les stimuli pertinents qui sont présents dans l'environnement.

Pour améliorer la capacité de lecture et de réaction, il faut travailler par exemple en vue d'augmenter l'efficacité dans les mouvements des yeux et de la tête pour parcourir l'environnement (c'est-à-dire, comment assurer une séquence de concentration sous des conditions de stress).

- . Le retrécissement : C'est l'aptitude qui permet à l'athlète de se concentrer sur des repères pertinents à la performance existant dans l'environnement.

Il faut rappeler que ces deux aptitudes concernant la concentration, répondent à des types différents de sport. On ne les trouve presque jamais toutes les deux dans un même sport.

- . La prise de décision : C'est la capacité de l'athlète à donner une solution immédiate à un problème que lui pose une situation : la vitesse de réaction plus adéquation des réponses.

Pour développer cette aptitude, l'entraîneur et l'athlète doivent constamment examiner les possibilités s'offrant dans chaque situation de jeu. Un joueur qui est conscient de ces possibilités peut réagir rapidement et prendre la décision qui s'impose ; la pratique d'une prise de décision rapide et rationnelle en dehors du sport, peut diminuer le stress et accroître la confiance dans cette aptitude.

- . Le maintien de la confiance : Il peut s'acquérir par le fait d'examiner les situations de jeu permettant au joueur d'apprendre à se concentrer sur les solutions. Les situations potentiellement difficiles doivent être considérées comme des occasions de succès, plutôt que comme des possibilités d'échec ; l'athlète doit essayer de diminuer la durée, puis l'intensité et finalement la fréquence de la pensée qui est un facteur de distraction.

- . Maintien de l'affirmation de soi : Cette aptitude fait appel au besoin de la plupart des athlètes de s'affirmer et de maîtriser leur situation pour donner le meilleur d'eux-même. Le joueur par exemple, qui est trop agressif, se contente souvent trop sur son adversaire plutôt que sur les repères pertinents qui sont présents dans l'environnement. Les athlètes doivent pratiquer la canalisation de leur énergie pour passer de la frustration, de la colère à l'exécution des aptitudes.

- Maintien de l'expression : Cette aptitude a trait à la communication dans l'équipe. Lorsque les athlètes prennent conscience des effets positifs d'une bonne communication pour le moral de l'équipe, ils sont plus portés à l'utiliser pour surmonter des situations de stress.

La gestion de l'environnement : Elle regroupe trois aptitudes :

- . La gestion du temps : Cette aptitude peut prévenir des problèmes à long terme tel que amener l'athlète à être capable de s'auto-apprécier et de s'auto-améliorer. Elle sert également à minimiser les distractions à court terme.
- . L'aptitude de gestion des relations : Il existe assez de distractions dans la plupart des environnements de compétition sans en créer avec des problèmes de relation dans l'équipe. L'aptitude interpersonnelle peut apporter une contribution importante à une gestion efficace de l'environnement.

Parmi les méthodes pouvant développer cette aptitude, il y a la tenue des réunions périodiques de l'équipe dont l'objectif est de développer la confiance, le respect et la responsabilité entre athlètes.

. La gestion de la préparation et du développement : Les joueurs doivent attribuer les résultats obtenus à des facteurs internes tels que l'effort et la capacité, plutôt qu'à des facteurs externes tels que la chance ou le niveau de difficulté d'une tâche ; en outre, le jugement des arbitres par exemple peut être subjectif dans la plupart des cas. Il est par conséquent important pour l'athlète, d'accepter le fait que la justice n'est pas de ce monde et de se tourner vers la recherche personnelle de l'excellence dans l'exécution.

Le document sur la préparation psychologique ainsi exposé comporte également des recommandations qui ont trait à la durée et la quantité quotidiennes hebdomadaires de la préparation mentale du joueur et de l'équipe.

La préparation psychologique telle qu'on vient de la présenter concerne tous les types de sports. Les sports collectifs comme les sports individuels y trouvent leur compte. Notre étude portant sur le foot-ball, nous jugeons nécessaire de dégager de l'ensemble ce qui s'applique à ce sport particulièrement.

Le foot-ball est un sport de grand terrain. Le foot-balleur évolue dans un environnement qui change incessamment, il doit surmonter des obstacles qui sont mobiles, tant de facteurs qui font que la capacité du joueur de lire l'environnement est souvent critique. Le foot-ball se classe dans les sports appelés "à aptitude ouverte". Il exige une concentration large et le foot-balleur doit avoir une capacité de concentration flexible.

L'activité du joueur de foot-ball s'inscrit dans une période qui s'appelle la saison sportive. La préparation psychologique doit couvrir toute cette saison sportive et se poursuivre après, par un travail individuel du joueur. Pendant la saison l'entraîneur ou le consultant doit se préoccuper de connaître le bagage psychologique de chacun des joueurs et de le développer. La raison de ce phénomène est que chaque individu présente un profil psychologique qui est le produit de sa vie antérieure à la pratique sportive ou même à la vie de club. Ainsi on peut réussir en même temps à améliorer les qualités psychologiques du collectif.

Le développement des aptitudes se fera sur le modèle de gestion personnelle, c'est à dire évaluer le potentiel psychologique de chaque joueur, faire une planification dans l'optique de l'acquisition d'aptitude qui font défaut aux joueurs et enfin la mise en oeuvre du processus de développement.

En foot-ball le développement des aptitudes devra porter sur :

- la motivation des joueurs et leur capacité de relaxation
- l'amélioration de la sensibilité visuelle, musculo-motrice afin d'arriver à une bonne vitesse de réaction;
- le développement des qualités de volonté pour accroître la confiance en soi ;
- le développement de la communication entre les membres de l'équipe. Les joueurs doivent entretenir de très bonnes relations.

CONCLUSION PARTIELLE

Le sport n'est plus à l'époque où les phénomènes qui concernent la réalisation de la performance restaient sans explication ou étaient simplement attribués aux qualités physiques de l'athlète. La psychologie sportive a servi à lever le mythe que présentaient certaines situations sportives. Elle a servi à expliquer des phénomènes sportifs passés mais également à montrer la voie pour accéder à un certain niveau. "La réalisation de performances majeures est de plus en plus l'apanage de sujets capables d'aller au delà de leurs possibilités momentées..." (1).

En outre, si la technique et l'entraînement constituent les domaines bien connus des entraîneurs, en revanche, la préparation à la grande compétition, domaine éminemment psychologique, apparaît comme leur point faible. La préparation psychologique constitue la voie de solution de leur problème. Pour cela il faut d'abord qu'ils soient convaincus ce qui leur permettra de transmettre cette conviction aux joueurs.

./.

(1) R. Thomas et E. Thill, Titre de l'article, in ^(un culte de discrimination du bon et du mauvais) *compétiteur*
"Sport et Science" 1979 P. 175.

II - LA PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

AU S E N E G A L

Dans un premier chapitre, nous avons essayé de présenter la préparation psychologique telle qu'elle se conçoit dans la plupart des pays où le sport est très développé et d'en préciser les principales lignes de force. Notre préoccupation dans cette deuxième partie est d'essayer de réunir les éléments qui vont caractériser la préparation psychologique au SENEGAL.

Dans un premier temps nous allons présenter la méthodologie de cette partie de notre étude : Il s'agira donc de présenter l'outil qui nous a permis de collecter les informations nécessaires, d'en préciser la stratégie et la manière dont nous l'avons établi.

Ensuite nous évoquerons les difficultés rencontrées et nous tenterons de déterminer les limites de l'étude. Les commentaires suivront et enfin nous ferons le bilan des apports.

II-1 - METHODOLOGIE

Nous avons utilisé un questionnaire qui a été distribué à des entraîneurs de foot-ball. Le questionnaire en tant que tel comprend onze (11) questions qui devaient nous faire connaître la conception de nos entraîneurs sur la préparation psychologique.

Le premier problème qui s'est posé nous était de savoir si les techniciens du foot-ball sénégalais étaient informés de l'existence d'une telle préparation. Cela justifie la présence des trois (3) premiers items du questionnaire à savoir si les entraîneurs avaient déjà entendu parler de la préparation psychologique ; si non, à quoi cela leur fait-ils penser ? et si oui comment ils la conçoivent et quel est son but ?

La quatrième question devait nous renseigner sur la pratique ou non de cette préparation.

Les questions numéros 5, 6, 7 et 8 concernent la technique de préparation d'une manière générale. Elles ont pour intérêt de nous renseigner sur le moment de cette préparation, sur la manière dont elle est pratiquée.

Enfin les trois dernières questions devaient nous permettre de savoir si à l'issue de la préparation, il y a eu des résultats et quelle est leur nature ?

Dans l'élaboration de cette partie de notre travail, nous avons rencontré beaucoup de difficultés. Difficultés que nous n'avons pas réussi à surmonter à cause d'un certain nombre de facteurs qui va suivre :

Nous avons distribué soixante trois (63) questionnaires répartis comme suit : Trente deux (32) pour Dakar, Onze (11) pour Ziguinchor, Sept (7) pour Thiès, Dix (10) pour Kaolack et Trois (3) pour Louga.

On nous en a retourné que vingt et un (21) dont quinze (15) de Dakar, quatre (4) de Ziguinchor et deux (2) de Thiès.

Nous avons remarqué que deux (2) des réponses provenaient d'entraîneurs de basket et un (1) d'un entraîneur de hand-ball. Nous les avons donc enlevé pour l'exploitation. Ainsi nous avons été confronté :

- à l'indisponibilité des entraîneurs à répondre aux

questionnaires (certains gardent le questionnaire pendant longtemps pour déclarer par la suite qu'ils l'ont perdu) ;

- à notre indisponibilité personnelle pour ramasser les questionnaires distribués à l'intérieur du pays ;

- aux contraintes temporelles caractérisées par la durée limite durant laquelle ce document doit être établi.

Nous pensons que dans ces conditions l'étude ne peut en aucun cas être représentative de l'ensemble des entraîneurs. Pour les mêmes raisons, nous avons abandonné un canevas de recherche qui nous aurait permis de faire une comparaison entre la préparation psychologique présentée dans le chapitre I et celle pratiquée au SENEGAL. En ce qui concerne ce canevas de recherche, il était question de distribuer à nouveau trois (3) questionnaires par entraîneur, chacun d'eux ayant pour objectif de faire ressortir ce qui existe au Sénégal sur chacune des trois principales parties de la préparation psychologique.

Néanmoins nous avons exploité les 18 questionnaires que nous avons reçus. Mais afin d'augmenter nos informations nous nous sommes permis d'approcher les responsables des clubs afin d'avoir un exposé de ce qui se fait dans le domaine de la préparation psychologique dans leur club respectif.

Ainsi le questionnaire devait nous faire connaître la conception des entraîneurs sénégalais sur le but de la préparation psychologique, les techniques

joueur dans des conditions psychiques qui lui permettent d'exprimer pleinement ses capacités athlétiques face à l'environnement, l'enjeu et l'adversaire. 11 % pensent que ce genre d'entraînement intéresse la sociabilité du joueur. Pour ceux-ci, cette préparation doit amener les joueurs à s'accepter mutuellement pour tendre vers les mêmes buts.

Ceux qui trouvent que c'est une préparation du joueur sur le plan mental, sans pour autant donner de précision représentent 22 %. Autant (22 %) disent tout court que la préparation psychologique est nécessaire avant chaque compétition. Enfin 11 % trouvent que la conception des entraîneurs est différente en ce qui concerne la finalité de la préparation, sans parler de la leur propre.

B - LES TECHNIQUES DE LA PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

1 - Moment de la préparation psychologique

Pour 11 % des entraîneurs qui ont répondu au questionnaire, la préparation psychologique s'étend sur toute la saison sportive et tient compte des compétitions en vue. Cela suppose la considération des deux aspects de la préparation psychologique, c'est à dire une préparation générale et une préparation spécifique applicable à une compétition bien définie.

Certains entraîneurs situent la préparation psychologique dans la semaine de la compétition. Ceux-là représentent 71,5 % des enquêtes. Pour eux, il est indispensable d'amorcer une préparation sur le plan mental en début de la semaine de la compétition, nous citons " afin de mobiliser toutes les forces morales des joueurs". Ceci veut dire tout simplement que c'est

au début de la semaine qu'il faut faire prendre conscience au joueur de ce qui l'attend en fin de semaine. Cette préparation sera plus ou moins suspendue pour la pratique athlétique et va reprendre lors de la causerie avant le match.

16,5 % pensent enfin que cette préparation doit se faire la veille d'un match pour assurer, nous citons "une bonne récupération" aux joueurs et, à quelques heures du match.

Nous pensons que cela signifie que les joueurs sont mis dans des conditions psychologiques, la veille du match, pour leur assurer un bon sommeil, ce qui leur permettra d'être frais le lendemain.

C - LA TECHNIQUE PROPREMENT DITE

A ce niveau, l'enquête devait nous permettre de savoir si la préparation psychologique des joueurs se faisait individuellement ou collectivement, ensuite comment s'y prenaient les entraîneurs et sur quels domaines ils s'appuyaient pour développer les aptitudes psychologiques de leurs joueurs.

5,5 % seulement des enquêtés pensent que la préparation se fait uniquement sur le plan collectif. Le reste trouve que les deux formules à savoir la préparation individuelle et collective, ont leur place dans leur programme d'entraînement psychologique, du fait de la différence de bagage dans ce domaine entre les joueurs. Les besoins des joueurs en matière de renforcement psychologique ne sont pas les mêmes.

Toute la technique de préparation est basée sur des causeries de diverses natures. 82,5 % des

enquêtés utilisent cette technique. Ce sont des tête-à-têtes, des réunions, des discours à quelques heures d'un match qui vont servir, en reprenant les termes des entraîneurs à motiver, à responsabiliser, à conscientiser, à rendre confiant, à galvaniser, à sensibiliser le joueur pour le match, à l'amener à avoir l'esprit de sacrifice. 6,1 % se basent sur des expériences vécues personnellement pour orienter leur travail, l'essence de ces expériences n'est pas précisé. Enfin 11 % n'ont pas répondu à la question.

On remarque quatre groupes d'opinions en ce qui concerne les domaines sur lesquels va s'appuyer la technique de préparation pour le développement des aptitudes psychologiques.

Le premier groupe est pour un travail orienté vers le développement de la capacité du joueur à contrôler ses émotions. Cela lui permet d'aborder son match avec toutes ses capacités physiques et techniques, d'être calme quels que soient l'enjeu du match et l'adversaire, de supporter les manifestations d'un public hostile et le jugement quelquefois injuste d'un arbitre. Ceux-là qui épousent cette thèse représentent 11,9 % des enquêtés.

Pour le deuxième groupe la préparation psychologique doit porter sur le développement des qualités de volonté. L'entraîneur doit faire comprendre au joueur que "tout obstacle est surmontable", qu'il faut seulement avoir du cran, du courage, l'esprit de décision, savoir prendre des initiatives. Ce groupe représente 16,5 % des enquêtes.

Les 33 % qui forment le troisième groupe pensent qu'il faut développer les "qualités morales" du

joueur, inculquer à ce dernier le sens de la responsabilité, le sensibiliser à la cause commune de tout son club.

Enfin le dernier groupe qui est le plus important (38,5 %) est pour le développement des qualités sociales du joueur ; l'esprit d'équipe, la solidarité, le sentiment d'égalité et de fraternité. Il s'agit ici de consolider les interactions entre les différents membres de l'équipe pour former un bloc uni et accroître ainsi les forces du groupe.

La dernière partie de l'enquête a consisté à faire l'inventaire des résultats (au cas où il existeraient) issus de la préparation psychologique ainsi présentée. A la question "pensez-vous que la préparation psychologique contribue à l'amélioration de la performance de vos joueurs ?", il y a eu 60,5 % de "oui". Nous avons remarqué que sur l'ensemble des questionnaires reçus 11 % seulement des enquêtés n'ont pas donné une illustration des résultats de leur préparation psychologique lorsqu'ils répondaient aux deux dernières questions ("Avez-vous déjà des résultats?" ; "Comment se présentent-ils ?"). Nous constatons ainsi que près de 28 % ont présenté des résultats sans pour autant partager l'idée selon laquelle la psychologie contribue à l'amélioration de la performance.

Cet état de fait nous a fait penser à un manque de conviction de la part des enquêtés quant à la réponse au questionnaire et en même temps, une raison supplémentaire de la non fiabilité de notre étude.

Toutefois en considérant tous les questionnaires, on note que 49,5 % expriment leur résultat par une meilleure entente entre les membres de l'équipe,

déterminés par le domaine où leur fonction s'exerce. Ainsi on peut remarquer l'existence d'une équipe composée d'un marabout et de ses assistants qui travaillent sur le domaine mystique. Leur rôle est de protéger les joueurs contre le mauvais sort jeté par l'adversaire donc neutraliser le travail du marabout adverse, et contre les accidents éventuels tels que les fractures, les entorses, les luxations etc... On leur attribue également la capacité d'inverser un score.

Dans le domaine psycho-affectif les personnages qui interviennent sont les anciens du club en la personne du plus sage et respecté, ensuite les dirigeants (président de la section du foo-ball, les vices-président le doyen des joueurs et puis les entraîneurs.

Enfin ceux qui interviennent dans le domaine matériel diffèrent de match en match. Ce sont tous ceux qui de leur poche font de leur mieux pour couvrir les besoins matériels des joueurs en regroupement.

* Le domaine mystique

Il se caractérise par une diversité de pratiques spéciales qui consistent en :

- des "bains" et breuvages dont le nombre et manière d'utilisation varient par rapport à l'adversaire à rencontrer et à l'enjeu du match. Il ont paraît-il, la vertu de protéger le joueur ou de le sortir de l'emprise de la magie de l'adversaire, de lui éviter les accidents
- des ablutions qui ont les mêmes vertus que les "bains". Certaines parties du corps sont enduites de la solution magique. Ce sont dans la plupart des cas la tête, le

visage, les jambes jusqu'aux genoux, les mains ;
- des ports de "gris-gris" et d'amulettes de toutes sortes que le joueur doit attacher autour de sa ceinture, de son bras ou de sa jambe dans le but d'accroître sa résistance, son adresse ou de le protéger également.

D'autres pratiques du domaine mystique sont le don de charité sur la route du stade afin d'attirer par ce geste le bon sort, et le fait de répandre une poudre ou d'enfouir un objet dans l'aire de jeu.

* Le domaine psycho-affectif

Il est marqué par des discours tenus par différentes personnes déjà identifiées. Ces discours ont pour but de sensibiliser le joueur et font appel à l'honneur, au courage, à la dignité. L'entraîneur rappelle les stratégies à adopter et ainsi la confiance règne et les joueurs sentent l'ampleur de la responsabilité qu'ils ont vis à vis de tous ceux qu'ils vont représenter dans l'instant qui va suivre.

* Le domaine matériel

Ce domaine se caractérise par tout un processus qui pour finalité d'entourer le joueur d'un sentiment de sécurité matérielles. Ce sont des dons de natures diverses, des promesses, des primes de match, de but marqué d'une part et d'autre part des individus couvrent "bénévolement" les besoins quotidiens des joueurs en nature ou en espèces. Le joueur ainsi traité cherche à faire plaisir à ses "bienfaiteurs" en réalisant son match.

CONCLUSION PARTIELLE

L'étude que nous avons entreprise nous a permis en fin de compte de constater une diversité des points de vue en ce qui concerne la préparation psychologique.

En ce qui concerne les finalités de la préparation psychologique 33 % seulement des entraîneurs se rapprochent de la conception universelle. Parmi ceux qui restent, certains limitent leur opinion à une petite partie des finalités et d'autres ignorent les objectifs d'une telle préparation.

A propos de la technique de préparation, la majorité des enquêtes se portent en conseiller. Les discours et les explications sont toute la technique de la préparation psychologique.

Enfin 5,5 % des enquêtés ont donné des résultats concrets. Les autres estiment avoir des résultats qui se traduisent par une attitude ou un comportement du collectif. Les résultats ainsi obtenus dévoilent des insuffisances en matière de préparation psychologique. Mais ce jugement ne tient que par rapport à ce qui se fait dans le monde. Il existe une conception de la préparation psychologique des équipes de foot-ball en vue d'un match précis qu'on peut considérer comme représentative du SENEGAL dans la mesure où elle présente une similitude des techniques et des objectifs entre les différents clubs. La raison d'être d'une telle préparation psychologique réside dans le fait qu'il y a une relation très étroite entre elle et les croyances, les coutumes du Sénégalais. Mais en ce qui concerne le secteur que cette préparation intéresse, le domaine

mystique reste en-deça du rationnel, le domaine moral et affectif est source d'une motivation certaine des joueurs et enfin le domaine matériel a tout l'air d'un conditionnement instrumental : le joueur pour conserver cette sécurité matérielle dont il est entouré s'efforce de se donner au maximum.

CONCLUSION GENERALE

-:-:-:-:-

D'une manière générale, la préparation psychologique repose sur des facteurs de plus en plus contrôlables ; les attitudes et les comportements du sportif peuvent être expliqués ou engendrés grâce aux différentes branches de la psychologie. La psychologie du sport fournit les informations que l'entraîneur doit intégrer dans un processus de réajustement de la personnalité du joueur en adéquation à la discipline sportive pratiquée. Ce rôle que l'on assigne à l'entraîneur suppose une volonté réelle à aller vers ces informations.

En ce qui concerne la préparation psychologique au SENEGAL nous ne pouvons pas donner de conclusion systématique à propos de sa physionomie réelle. Cela est dû au fait que plus de la moitié des entraîneurs sénégalais de foot-ball n'ont pas répondu aux questionnaires qu'ils ont dans leur majorité reçus.

Anisi les résultats obtenus dans le cadre de notre étude ne sont pas assez fiables dans la mesure où ils reflètent le point de vue d'une minorité.

Néanmoins, à partir de ces résultats il ressort que les connaissances des encadreurs du foot-ball sénégalais à propos de l'entraînement psychologique sont très limités. On remarque d'ailleurs que la préparation psychologique reste la préoccupation de plusieurs individus qui agissent séparément dans des secteurs qu'on a déjà évoqués et l'on est poussé à croire que l'entraîneur se sent moins concerné que les autres parce qu'y jouant un rôle presque insignifiant.

'Les aptitudes psychologiques sont acquises. tout comme les aptitudes physiques : ce qu'il faut réellement c'est une démystification dans ce domaine du sport et un effort pour aider les athlètes à se rendre compte qu'il s'agit là de véritables aptitudes'. (1)

Une faiblesse des entraîneurs sur le domaine du développement des aptitudes psychologiques peut reposer sur un défaut de documentation ou une absence de formation en psychologie.

PERSPECTIVES ET PROPOSITIONS.

L'incompétence des encadreurs sénégalais du foot sur le plan de l'entraînement psychologique est un problème qu'il faut résoudre rapidement dans le souci de rehausser le niveau du foot-ball et partant celui des autres sports pratiqués dans le pays.

Les facteurs d'une compétence pour la tâche de préparateur en psychologie du sport sont :

- * Une formation générale en psychologie,
- * Une prise d'informations incessante sur les nouvelles découvertes dans ce domaine en relation avec le sport.

La solution donc de ce problème ou la tendance à le résoudre doit commencer par la création des facteurs évoqués ci-dessous. C'est à dire qu'on doit réajuster les paramètres qui déterminent l'entraîneur sénégalais et voir comment on peut faciliter l'accès aux informations qui concernent en général la psychologie du sport.

(1) In Revue "Science du Sport" Page 5.

Pour ce faire, il existe plusieurs démarches qui pourraient être envisagées :

1) En ce qui a trait à la formation :

- L'Etat Sénégalais peut envisager d'introduire dans les programmes du département de philosophie de la faculté des lettres et sciences humaines une spécialisation en psychologie sportive.

- Il peut également imposer qu'il y ait un volet de préparation psychologique dans la formation des entraîneurs.

- Au stade où en sont les choses, on peut envisager une formation permanente des entraîneurs en exercice sur les sciences humaines en général et en particulier sur la psychologie.

- On peut également associer les enseignants de psychologie à la vie des équipes sportives.

A propos de la prise des informations, le meilleur moyen serait de mettre sur pied, à l'image des pays de sport de haut niveau, une Société Sénégalaise de psychologie du sport qui soit affiliée à la Société Internationale de Psychologie du Sport, ne serait-ce que pour être dans l'actualité de la psychologie sportive. Autrement le Gouvernement Sénégalais peut grâce aux différentes relations qu'il entretient avec les autres pays, assurer une documentation consistante dans ce domaine.

En étant conscient de l'insuffisance de ce document à déterminer une préparation psychologique des

équipes de foot-ball représentative du SENEGAL, nous pensons qu'une étude ultérieure en reprenant le canevas abandonné mènerait à des résultats plus fiables. Ce secteur de la préparation d'une équipe mérite plus que jamais d'être développé surtout dans un pays où le foot-ball est Roi./-

BIBLIOGRAPHIE

é. é. é. é. é. é. é.



FERNANDEZ Luis : "Sophrologie et compétition sportive" Paris, Vigot,
1982, 247 pages

PETROV Rafo : "Principe de la lutte libre pour enfants et adolescents"
Sofia, Meditsina I Fisfoultoura, 1975, 177 pages

SINGER Robert N. : "Myths and truths in Sports psychology", New-York
Harper and Rox publishers, 1975, 129 pages

THOMAS Raymond et collègues : "Sport et Sciences", Paris, Vigot 1979, 131 p.

" " " " 1980, 241 p.

" " " " 1981, 269 p.

" " " " 1982, 135 p.

WHITING H.T.A. : "Psychologie Sportive" Paris, Vigot 1976, 167 pages

° °
°

DOCUMENTS

é. é. é. é. é. é.

Association Canadienne des Entraîneurs : "Science du Sport" (psychologie
sportive, BU - 1) Imprimé au
CANADA, Août 1984.

A N N E X E
& . & . & . & . & . & . &

NOM & PRENOM (facultatif) _____
CLUB _____ SPORT _____
Temps d'exercice en tant qu'entraîneur _____ Grade _____

QUESTIONNAIRE
. & . & . & . & . & . &

- 1 - Avez-vous déjà entendu parler de la préparation psychologique ?
- 2 - Si non, en quoi cela peut-il consister d'après vous ?
- 3 - Si oui, comment la concevez-vous ?
- 4 - Pratiquez-vous la préparation psychologique dans le cadre de la préparation de vos athlètes ou joueurs ou de votre équipe ? OUI ou NON ?
- 5 - A quel moment situez-vous cette préparation psychologique ?
- 6 - La faites- vous individuellement pour chaque joueur ou athlète ou collectivement pour l'équipe ? INDIVIDUEL ou COLLECTIF ?
- 7 - Quelles techniques utilisez-vous ?
- 8 - Quels sont les domaines sur lesquels vous vous apesantissez pour le développement des aptitudes psychologiques de vos joueurs ou athlètes ?
- 9 - Pensez-vous que la préparation psychologique contribue à l'amélioration de la performance de vos joueurs ou athlètes ?
- 10 - Avez-vous déjà eu des résultats ? OUI ou NON ?
- 11 - Si oui, comment se présentent-ils ?