

## Etude Analytique des conceptions des entraîneurs de football de la région du Kef à propos de la préparation psychologique

Nabil Kaddech, Hajer Sahli, Med Ali Hammami, Nada Ghorbel, Olfa Boussifi et Mohamed Tissaoui

Institut Supérieur de Sport et de l'Education Physique du Kef  
Institut Supérieur de Sport et de l'Education Physique de Sfax  
Institut Supérieur de Sport et de l'Education Physique de Ksar-Saïid

**Résumé:** Ce travail vise à identifier les effets des variables « vécu expérimentale » et « formation académique » des entraîneurs de football de la région du Kef sur l'importance et l'utilité de la préparation mentale en jeu de football. Cette étude a été élaborée par le biais d'un questionnaire adressé à trente personnes (N=30). Les résultats obtenus ont été analysés au moyen d'un traitement statistique basé sur Chi deux afin de déterminer leur signification. Les résultats de notre étude ont montré la variable vécu expérimentale des entraîneurs de football de la région du Kef agit nettement sur la réponse des entraîneurs. En contre partie, Indépendamment de leurs cursus de formation, la majorité des entraîneurs de FB de la région du Kef ne savent pas trier les techniques de la préparation psychologique.

**Mots-clés:** conceptions, préparation mentale, entraîneurs, football

### I. Introduction

L'importance accrue que connaît à travers le monde le développement du sport en général et du football en particulier a suscité, depuis quelques années, des observations qui ont montré que la réussite en sport est liée à l'acquisition d'habiletés psychologiques spécifiques suite à la pression et les enjeux que subit le football tel que médiatique et financier et au niveau de la formation des jeunes. (Migne, 1970). ;

Toute performance en football nécessite que le joueur possède des ressources mentales nécessaires pour faire face aux exigences de l'entraînement et aux compétitions intensives ainsi on constate chez les footballeurs des lacunes qui se situent souvent au niveau du mental et qui empêchent toute progression ou amélioration du footballeur (Mombaerts, 1996).

D'habitude, les entraîneurs Tunisiens négligent la préparation mentale ou ne l'intègrent pas suffisamment dans leurs séances d'entraînement en donnant la priorité au travail technique, physique et tactique en négligeant la préparation mentale le jour de la compétition (Murphy & Jowdy, 1992). L'entraîneur utilise un discours guerrier en demandant à ses joueurs d'être concentrés et combatifs pour affronter l'adversaire.

Cependant, pour que ces aptitudes s'expriment concrètement, elles doivent être intégrées à l'entraînement et c'est à partir d'une conception globale de l'entraînement que le rapport direct avec la réalité du match peut être recherché par l'entraîneur. Mombaerts (1996)

C'est dans cette perspective que notre travail s'inscrit et qui vise à étudier les représentations véhiculées par les entraîneurs de la région du Kef à propos de la préparation psychologique.

### II. Méthode

Afin de cerner les représentations des entraîneurs à propos de l'importance de la préparation psychologique des jeunes footballeurs. Nous avons utilisé la méthode d'analyse « différentielle » ou « analytique » pour identifier l'influence des différentes variables. Pour ce faire nous avons opté pour un questionnaire qui évoque les thèmes suivants :

- L'importance de la préparation psychologique des jeunes joueurs.
- les méthodes utilisées pour préparer psychologiquement les jeunes joueurs

Notre étude a touché 32 entraîneurs exerçants aux différents collèges et lycées de la ville du Kef. Le tableau suivant a pour but de présenter l'effectif total selon les différentes variables.

**Tableau 1.** Population d'étude selon les deux variables « vécu sportif » et « formation académique »

| variables | Diplôme |             | Vécu sportif |      |
|-----------|---------|-------------|--------------|------|
|           | Diplômé | non diplômé | avec         | Sans |
| Région    |         |             |              |      |
| Kef       | 14      | 18          | 20           | 12   |

### III. Résultats

● **Rappel de l'hypothèse secondaire n°1 :**

- ☒ Les entraîneurs diplômés savent bien trier les techniques de la préparation psychologique.
- ☒ Pour vérifier cette première hypothèse relative à la variable entraîneurs diplômés, nous comparons les réponses des entraîneurs diplômés à ceux qui ne l'on pas.
- ☒ Le contrôle de cette hypothèse se fait par le biais de l'analyse des questions 2 et 3.

**Question n° 2**

☒ Quelles stratégies utilisez-vous lors de la préparation psychologique ?

- ❶ Apprendre à diriger son attention
- ❷ Reproduire les situations de compétition
- ❸ Se donner des mots ou des images clés

La valeur Khi-carré analytique (Khi 2 A) calculée (**0.717**) est inférieure à la valeur théorique. La différence est non significative.

☒ Cette différence non significative est justifiée par le fait que **60.71%** des entraîneurs diplômés en FB, ainsi que **39.28%** de leurs collègues non diplômés, préfèrent apprendre aux joueurs à diriger leurs attentions pour une meilleure préparation psychologique.

☒ En contre partie **50%** des entraîneurs diplômés en FB et **50%** de ceux qui ne l'on pas accentuent leur préparation psychologique à reproduire les situations de compétition.

☒ Dans la même perspective **60%** des entraîneurs diplômés de la région du Kef en FB ainsi **40%** de leurs collègues non diplômés ont tendance à se donner des mots et des images clés pour réussir leurs séances de préparation psychologique.

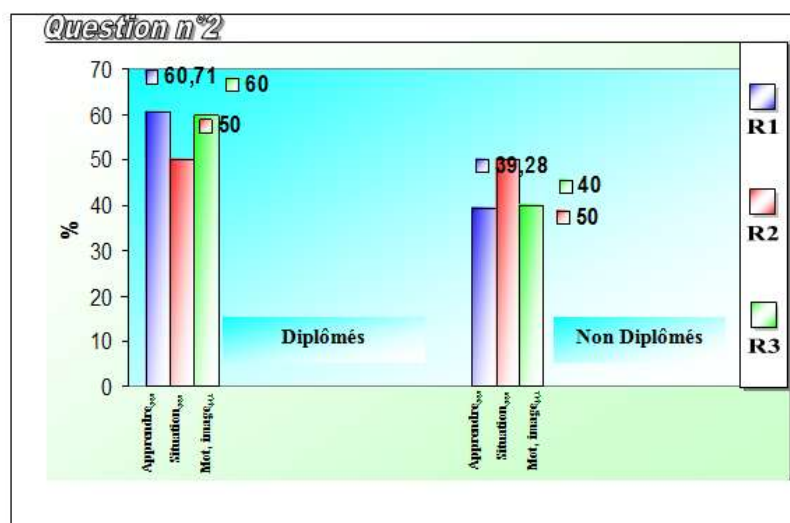


Figure 1. La fréquence des réponses relative à la question n°2

● **Commentaire :**

☒ La comparaison entre les réponses des entraîneurs diplômés en FB et leurs collègues non diplômés nous a permis de constater que :

☒ Indépendamment de leur cursus de formation la majorité des entraîneurs interrogés déclarent qu'ils utilisent la préparation psychologique dans leurs séances d'entraînement.\*

De ce fait la variable diplômée n'a aucun effet sur la réponse des entraîneurs d'où notre première hypothèse secondaire est non validée.

**Question n° 3**

☒ Quel degré d'importance vous accordez à la concentration lors de l'entraînement ?

- ❶ Très déterminé
- ❷ Déterminé

Ⓧ Peu déterminé

La valeur Khi-carré analytique (Khi 2 A) calculée (**0.927**) est inférieure à la valeur théorique. La différence est donc non significative.

Ⓧ Cette différence non significative est justifiée par le fait que **56.25%** des entraîneurs diplômés en FB, ainsi que **43.75%** de ceux qui ne l'ont pas accordent une faible importance à la technique de concentration et par conséquent à la préparation psychologique.

Ⓧ Alors que **54.54%** des entraîneurs, diplômés de la région du Kef et **45.45%** de leurs collègues non diplômés accordent une importance moyenne à la préparation psychologique. Tandis que **62.5%** des diplômés et **37.5%** des non diplômés la voient très importante.

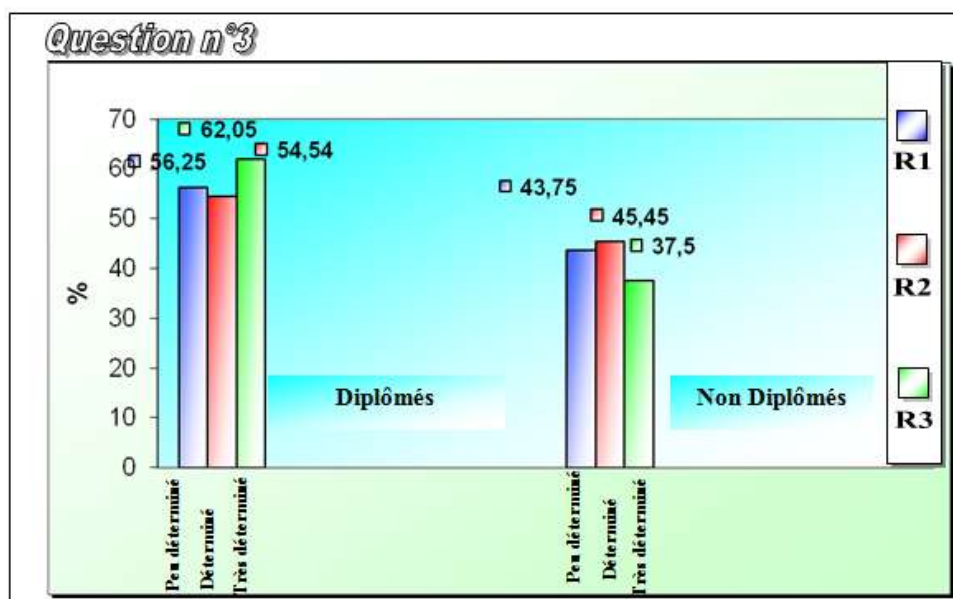


Figure 2. La fréquence des réponses relative à la question n°3

● **Commentaire :** la comparaison entre les réponses des entraîneurs diplômés en FB et leurs collègues non diplômés nous a permis de constater que :

Ⓧ Indépendamment de leur cursus de formation la majorité des entraîneurs de la région du Kef questionnés déclarent que la préparation psychologique revête une faible importance dans leurs séances d'entraînement. De ce fait, la variable « diplômé » n'a aucun effet sur la réponse des entraîneurs. D'où notre première hypothèse secondaire est non validée.

● **Rappel de l'hypothèse secondaire n°2**

Les entraîneurs qui ont un vécu sportif intègrent mieux les techniques de la préparation psychologique lors de leurs séances d'entraînement.

Ⓧ Pour vérifier cette deuxième hypothèse relative vécu sportif, nous comparons les réponses des entraîneurs qui ont un vécu sportif à ceux qui ne l'ont pas

Ⓧ Le contrôle de cette hypothèse se fait par le biais de l'analyse de la question n°1

**Question n° 1**

Ⓧ Est ce que vous utilisez la technique de concentration ?

Oui

Non

La valeur Khi-carré analytique (Khi 2 A) calculée est supérieure à la valeur théorique. La différence est très significative.

Ⓧ Cette différence très significative est vérifiée par le fait que **76.19%** des entraîneurs expérimentés utilisent les techniques de la préparation psychologique alors que seulement **23.80%** basent leur préparation sur l'entraînement psychologique.

Ⓧ Dans la même perspective, seulement **30%** des entraîneurs qui ont un vécu sportif n'utilisent pas la préparation psychologique, tandis que **70%** des entraîneurs non expérimentés ne l'utilisent pas.

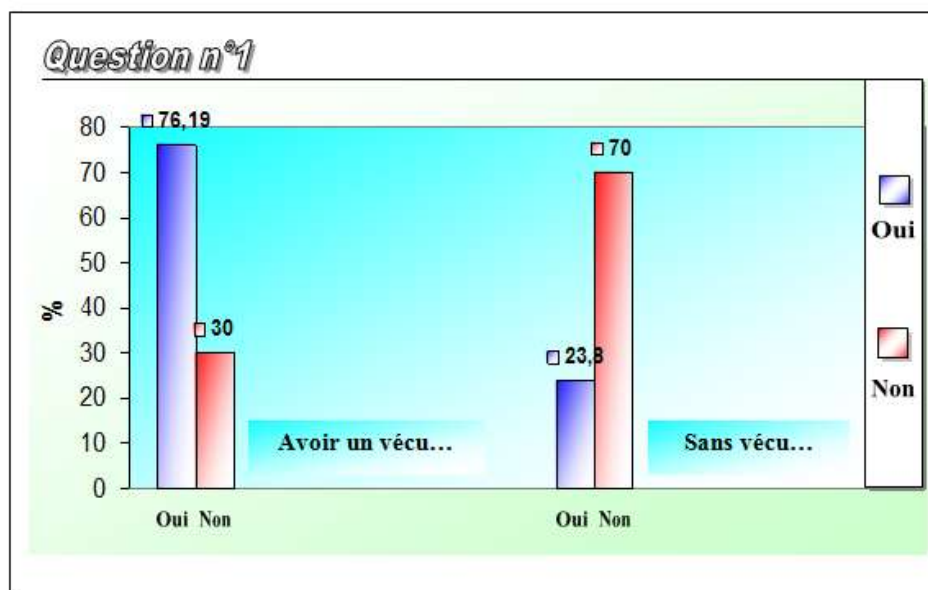


Figure 3. La fréquence des réponses relative à la question n°1

● **Commentaire :**

La comparaison entre les réponses des entraîneurs qui ont un vécu sportif à ceux qui ne l'ont pas nous permettent de conclure que :

☒ Les entraîneurs qui ont un vécu sportif utilisent ou intègrent mieux les techniques de la préparation psychologique que leurs collègues qui ne l'ont pas.

De ce fait, la variable « vécu expérimentale » a un effet déterminant sur la réponse des entraîneurs d'où notre deuxième hypothèse secondaire est validée.

#### IV. Conclusion

Suite à cette étude analytique nous pouvons tirer les constats suivants :

✓ La variable vécu expérimentale des entraîneurs de football de la région du Kef agit nettement sur la réponse des entraîneurs.

Ce fait est d'ailleurs confirmé par la valeur des Khi-carré analytique calculées sur les sujets interrogés de la première catégorie (on un vécu sportif) ; ils véhiculent mieux les techniques de la préparation psychologique dans leurs séances d'entraînement que leurs collègues qui ne l'ont pas.

✓ Indépendamment de leurs cursus de formation, la majorité des entraîneurs de FB de la région du Kef ne savent pas trier les techniques de la préparation psychologique.

La dimension psychologique est un élément capital qui influence très fortement la performance. Il est donc indispensable aux entraîneurs d'avoir conscience de cette réalité et de maîtriser certaines notions théoriques et techniques relatives à la préparation mentale. Au même titre que la préparation technique, tactique et physique, la préparation psychologique et mentale doit faire partie du projet d'entraînement.

A ce niveau, il est assez nécessaire que les entraîneurs donnent plus d'importance à la préparation psychologique, mais encore il faut qu'ils s'habituent à maîtriser les techniques de la préparation psychologique notamment, les techniques de concentration, de visualisation et de relaxation pendant l'entraînement. C'est dans ce sens qu'ils doivent considérer la préparation psychologique comme partie majeure et intégrante de la programmation annuelle d'entraînement.

Nous espérons donc avoir identifié les différentes représentations émises par les entraîneurs de la région du Kef par rapport aux variables « vécu sportif » et « formation académique » afin de mettre en évidence voir dépasser les représentations erronées de ces entraîneurs (Bachelard, 1938).

#### Références

- [1]. Astolfi, J. P. (1997). Du «tout» didactique au «plus» didactique. *Revue française de pédagogie*, 67-73.
- [2]. Astolfi, J. P., Darot, E., Ginsburger-Vogel, Y., & Toussaint, J. (1997). *Mots-clés de la didactique des sciences: repères, définitions, bibliographies*. Paris Bruxelles: De Boeck université.
- [3]. Bachelard, G. (1938). *La formation de/*. Esprit Scientifique.(Vrin. Paris).

- [4]. Boutcher, S. H., & Rotella, R. J. (1987). A psychological skills educational program for closed-skill performance enhancement. *The Sport Psychologist*, 1(2), 127-137.
- [5]. Crevoisier, J. (1985). *Football et psychologie: la dynamique de l'équipe*. Chiron.
- [6]. Clavel-Lévêque, M., Favory, F., & Vallat, J. P. (1987). Structures agraires en Italie centro-méridionale. *Cadastres et paysages ruraux*. Publications de l'École française de Rome, 100(1).
- [7]. DeVecchi, F. A. (1978). Training personnel to work in sterile environments. *Pharm. Tech*, 2, 41-44.
- [8]. Farr, R. M. (Ed.). (1984). *Social representations*. Cambridge University Press.
- [9]. Giordan, A. (1987). *Histoire de la biologie*. 2 tomes.
- [10]. Hardy, L., & Jones, G. (1994). Current issues and future directions for performance- related research in sport psychology. *Journal of sports sciences*, 12(1), 61-92.
- [11]. Jodelet, D. (1984). Représentations sociales: phénomènes, concept et théorie In: MOSCOVICI, S. *Psychologie Sociale*.
- [12]. Moscovici, S. (1961). *La psychanalyse, son image et son public: étude sur la représentation sociale de la psychanalyse*. Presses universitaires de France.
- [13]. Migne, J. (1970). *Ettude de representations de notions physiques: la chute des corps*. Ministère de l'éducation national Institut National pour la formation des adultes.
- [14]. Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992). *Imagery and mental practice*. Human Kinetics Publishers.
- [15]. Mombaerts, E. (1996). *Entraînement et performance collective en football*. Vigot.
- [16]. Piaget, J., & Inhelder, B. (1993). *A psicologia da criança*. Lisboa: Edições Asa, 1993.
- [17]. Richard, J. F. (1990). *Les activités mentales. Comprendre, raisonner, trouver des solutions*. Paris: Armand Colin.
- [18]. Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership Behaviors in Sport: A Theoretical Model and Research Paradigm1. *Journal of Applied Social Psychology*, 19(18), 1522-1551.
- [19]. Schmidt, M. W., Baldrige, K. K., Boatz, J. A., Elbert, S. T., Gordon, M. S., Jensen, J. H., ... & Windus, T. L. (1993). General atomic and molecular electronic structure system. *Journal of computational chemistry*, 14(11), 1347-1363.
- [20]. Thomas, J. A. (1991). Lepidoptera as indicators of change in the semi-natural grasslands of lowland and upland Europe. *The conservation of insects and their habitats*, 213-237.