

## **La préparation mentale à travers les représentations des entraîneurs de football de la région du Kef**

Slim Oueslati, Nabil Kaddech, Mohamed Ali Hammami,  
Chamseddine Guinoubi Olfa Boussifi, Mohamed Tissaoui  
*Institut Supérieur de Sport et de l'Education Physique du Kef*

**Résumé:** *La préparation psychologique est un véritable facteur de performance, peut être même un des plus important. Elle permet donc au sportif d'être dans un état psychologique optimal le jour de la compétition. 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 (Moscovici, 1961). Au même titre que la préparation technique, tactique et physique, la préparation psychologique et mentale doit faire partie du projet d'entraînement. En fait, notre investigation empirique a été élaborée par le biais d'un entretien et 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 que les entraîneurs de la région du Kef accordent une faible importance à l'entraînement mentale relatif à la préparation psychologique et ne savent pas quand l'utiliser le plus efficacement. Ils prétendent qu'ils utilisent les techniques de la préparation psychologique et qu'ils savent bien trier les méthodes spécifique à chaque technique. Nous avons recommandé de ne plus négliger la préparation psychologique vue sa pertinence dans l'entraînement, au contraire il est indispensable que les entraîneurs soient conscients de sa nécessité et il faut qu'ils apprennent à maîtriser les techniques de la préparation psychologique.*

**Mots clés :** *préparation mentale, représentations des entraîneurs, région du Kef*

---

### **I. Introduction**

La préparation psychologique est un facteur important dans la détermination de la performance elle est omniprésente, et constitue le levier principal de toute réussite (Schmidt,, Baldrige, Boatz, , Elbert, , Gordon, Jensen, & Windus. (1993). Le footballeur performant est celui qui dispose non seulement d'un potentiel moteur très élevé, mais aussi d'un potentiel psychologique exceptionnel. Jabbes (1997) Une pré-enquête que nous avons menée auprès de quelques entraîneurs de la ville du Kef nous a permis de mettre l'accent sur les points suivants: ses entraîneurs ne donnent pas d'assez d'importance à la préparation psychologique. Ils préfèrent par ordre de priorité préparer leurs joueurs surtout de point de vue physique, technique tactique et s'il reste encore du temps, peut être sa sera pour la préparation mentale. Donc a priori on est face à un problème de représentations véhiculées par ses sujets questionnés. Ce constat nous pousse à mener une étude plus approfondi en vue à voir si la préparation psychologique occuperait une place primordiale dans les séances ou si elle est négligée par ses entraîneurs. Dès lors, l'analyse des représentations nous permettra de comprendre les moyens utilisés par les entraîneurs dans la préparation psychologique et leurs manières de structurer les prises de décisions et leurs choix stratégiques d'intervention.

La question qui se pose à ce propos : quelles sont les représentations que font les entraîneurs de la région du Kef à propos de la préparation psychologique

### **II. Méthodologie**

L'enquête auprès des entraîneurs a été menée par deux outils : une série d'entretiens semi directif sous forme de discussion et un questionnaire papier crayon à propos de l'importance de la préparation psychologiques. Nous avons mené au début une série d'entretien semi directive auprès de 3 entraîneurs spécialistes en Football exerçant au Kef à propos des thèmes suivants :

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

A la lumière de ces discussions nous avons pu formuler notre questionnaire. Sa passation s'est fait avec la collaboration de mes collègues entraîneurs stagiaires qui ont passé les questionnaires au près des entraîneurs exerçants dans des différents clubs de la région du Kef.

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 « globale » pour comparer les réponses des entraîneurs questionnés indépendamment des différentes variables.

Notre étude a touché 32 entraîneurs exerçants aux différents collèges et lycées de la ville du Kef.

### III. Résultats

Résultats relatifs à la question n° 1, n° 2, n° 3 et n° 4

Les quatre questions traitent d'une manière directe l'importance de la technique de concentration qu'accordent les entraîneurs dans leurs séances d'entraînement.

○ **Question 1:** est ce que vous utilisez la technique de concentration ?

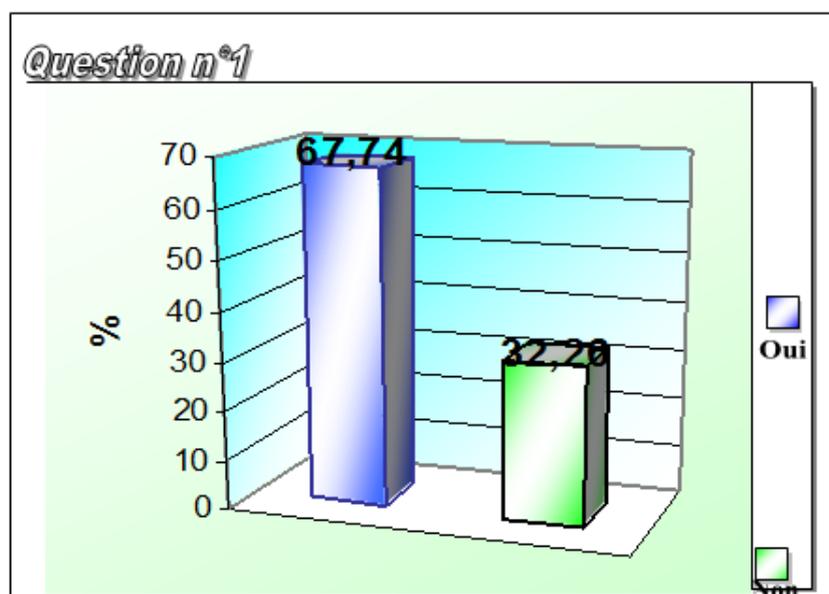
Oui

Non


La valeur Khi-carré globale (Khi 2 G) calculée (**7.81**) est supérieure à la valeur théorique .la différence est significative.

• **Constat :** **67.74** % des entraîneurs utilisent la technique de concentration et donc la préparation psychologique lors de leurs séances d'entraînement.

Alors que **32.26**% des entraîneurs n'utilisent pas la technique de concentration dans leurs séances d'entraînement.



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

#### Question 2:

⊗ Quelles stratégies vous utilisez le plus couramment avec les joueurs ?

① Apprendre à diriger son attention

② Reproduire les situations de compétition

③ Se donner des mots ou des images clés

La valeur Khi-carré globale (Khi 2 G) calculée (**8.65**) est supérieure à la valeur théorique. La différence est significative

**Constat :** **45.16** % des entraîneurs voient qu'apprendre à diriger l'attention du joueur est la méthode la plus crucial pour assurer une meilleure concentration lors de la préparation psychologique des joueurs. Tandis que **38.70** % des entraîneurs accordent une importance primordiale à la reproduction des situations de compétition. Alors que seulement **16.12**% des entraîneurs font recours à donner des mots ou des images clés afin de stimuler une meilleure concentration des joueurs.

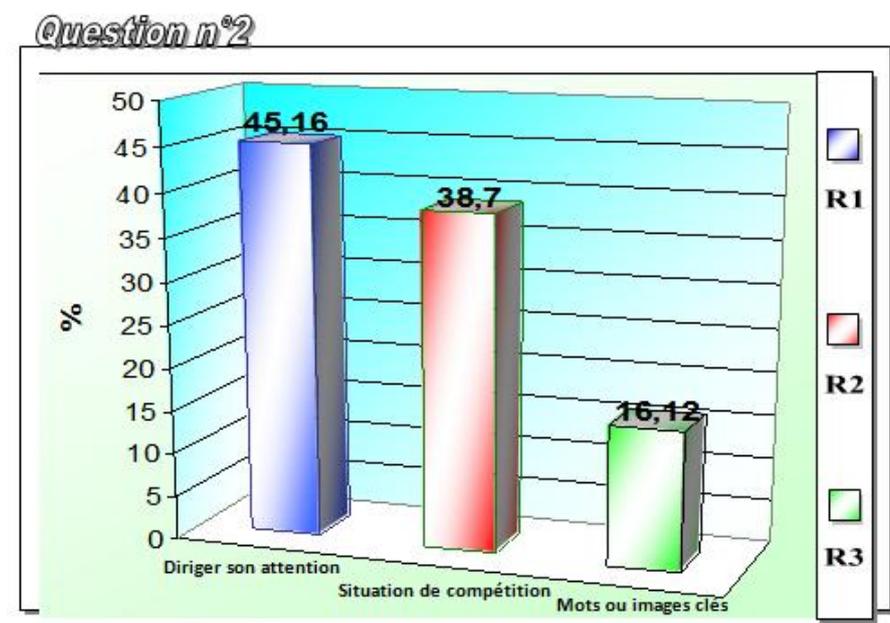


Figure 2 : La fréquence des réponses relative à la question n°2

**Question n° 3**

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

① Très déterminé

② Déterminé

③ Peu déterminé

La valeur Khi-carré globale (Khi 2 G) calculée (14.06) est supérieure à la valeur théorique. La différence est alors significative.

**Constat :** 51.61 % des entraîneurs disent que la technique de concentration est secondaire lors d'une séance de préparation. Cependant 35.48 % voient que la technique de concentration est moyennement importante dans une séance d'entraînement. Alors que seulement 12.90 % de ces entraîneurs la signalent comme très importante.

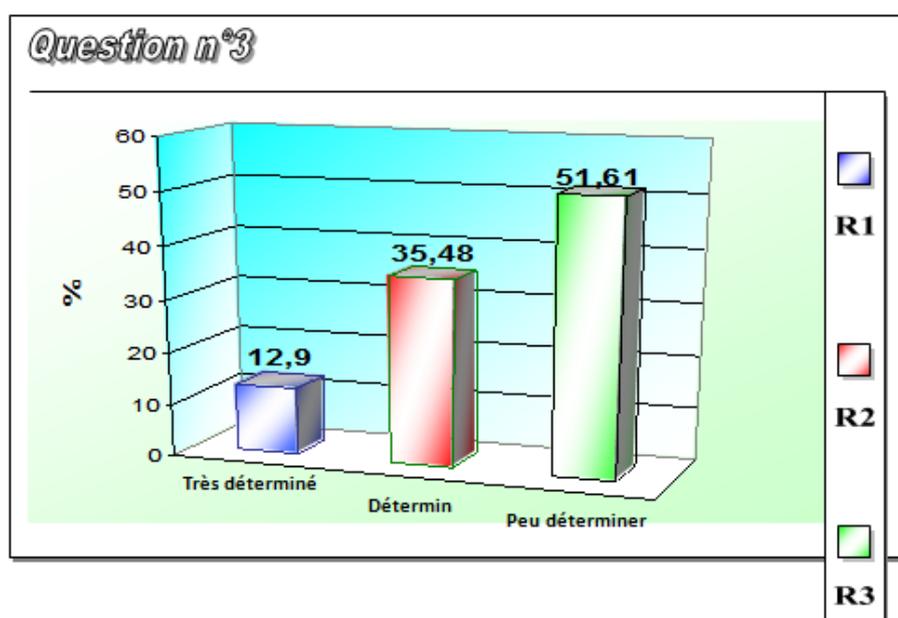


Figure 3 : La fréquence des réponses relative à la question n°3

**Question n° 4**

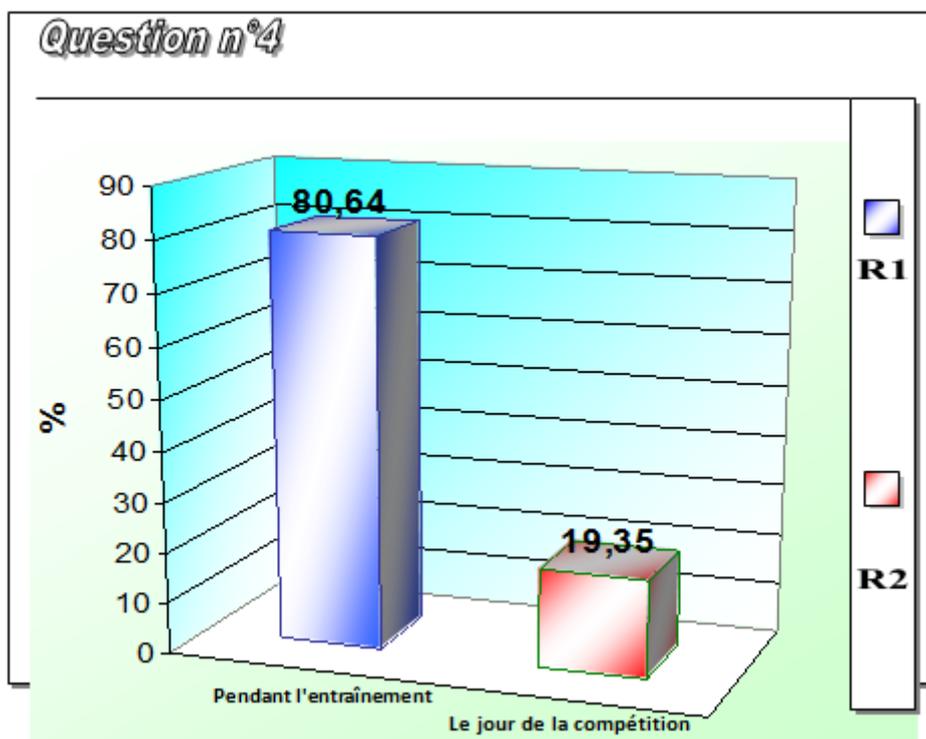
☒ Quel est le moment le plus propice pour la concentration du joueur ?

Pendant l'entraînement

Le jour de la compétition

La valeur Khi-carré globale (Khi 2 G) calculée (23.29) est supérieure à la valeur théorique. La différence est alors très significative.

**Constat :** 80.64 % des entraîneurs basent leurs séances d'entraînement sur la concentration. Alors que seulement 19.35 % voient que la concentration est cruciale surtout le jour de la compétition.



**Figure 4 :** la fréquence des réponses relative à la question n°4

**Commentaire :** On remarque que les questions n° 3 et n° 4 sont des questions de justification pour les questions n° 1 et n° 2. La comparaison entre ces quatre questions a montré clairement qu'il y'a une grande différence de résultats et une contradiction des discours. En effet d'une part ces entraîneurs utilisent la concentration et dans la préparation psychologique lors de leurs séances d'entraînement et d'autres parts ils la voient comme peu déterminée et accentuent sans importance pendant l'entraînement et non pas le jour de compétition.

• **Item 2 : Importance de la visualisation**

**Question n° 5**

☒ Est ce que vous utilisez la technique de visualisation ?

Oui

Non

La valeur Khi-carré globale (Khi 2 G) calculée (25.81) est supérieure à la valeur théorique. La différence est très significative.

**Constat :** 82.26% des entraîneurs de la région prouvent dans leurs réponses aux questions posées qu'ils utilisent fort bien la technique de visualisation, alors que seulement 17.74% l'excluent de leurs séances d'entraînement.

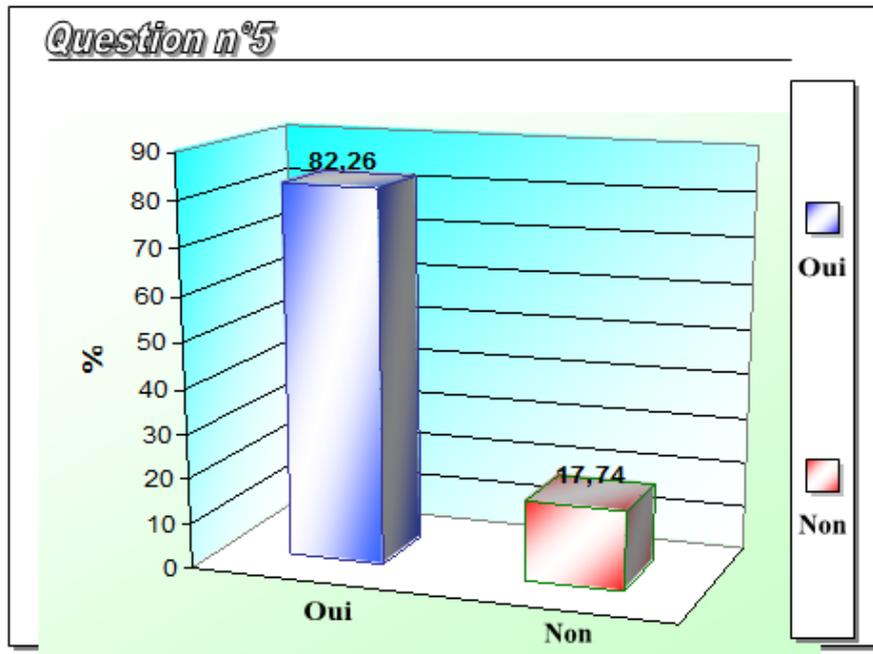


Figure 5 : fréquence des réponses relative à la question n°5

**Question n° 6**

☒ Quels instruments utilisez –vous ?

❶ Imagerie mentale

❷ Pratique mentale

❸ Relaxation

La valeur Khi-carré globale (Khi 2 G) calculée (6.32) est supérieure à la valeur théorique. La différence est significative.

**Constat :** 45.16% des entraîneurs interrogés ont trié la technique de l'imagerie mentale pour diriger leurs séances de visualisation. Et 35.48% de ces entraîneurs ont fait recours à la méthode de pratique mentale. Cependant seulement 19.35% préfèrent la relaxation.

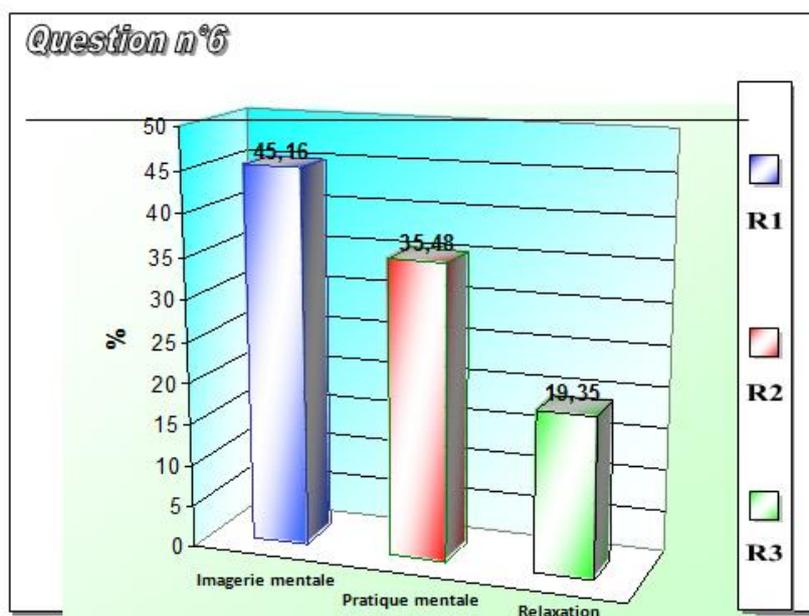


Figure 6 : fréquence des réponses relative à la question n°6

**Question n° 7**

☒ Quel degré d'importance que vous accordez à la visualisation ?

- ① Très élevé
- ② Élevé
- ③ Faible

La valeur Khi-carré globale (Khi 2 G) calculée (34.97) est supérieure à la valeur théorique. La différence est hautement significative.

**Constat :** 32.26% des entraîneurs n'accordent pas une importance significative à la technique de visualisation et 64.51% la signalent comme importante et seulement 3.22% la voient comme très importante.

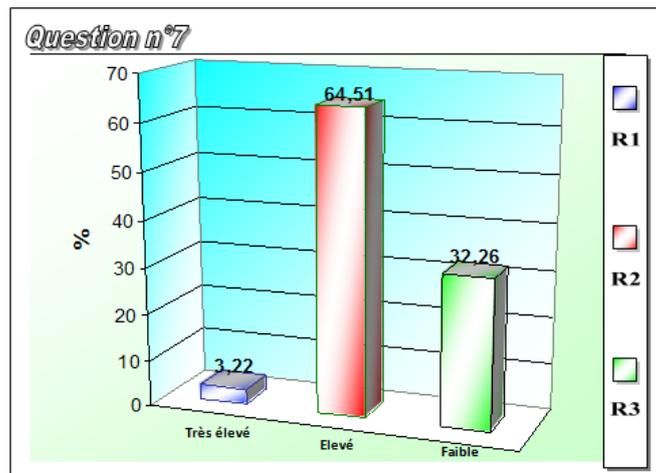


Figure 7 : fréquence des réponses relative à la question n°7

**Question n° 8**

☒ Quel est le moment le plus crucial pour une meilleure visualisation du joueur ?

Pendant l'entraînement

Le jour de la compétition

La valeur Khi-carré globale (Khi 2 G) calculée (37.16) est supérieure à la valeur théorique. La différence est nettement significative.

**Constat :** 11.29% seulement des entraîneurs appliquent la technique de visualisation lors des séances d'entraînement alors que 88.71% l'utilisent le jour des compétitions.

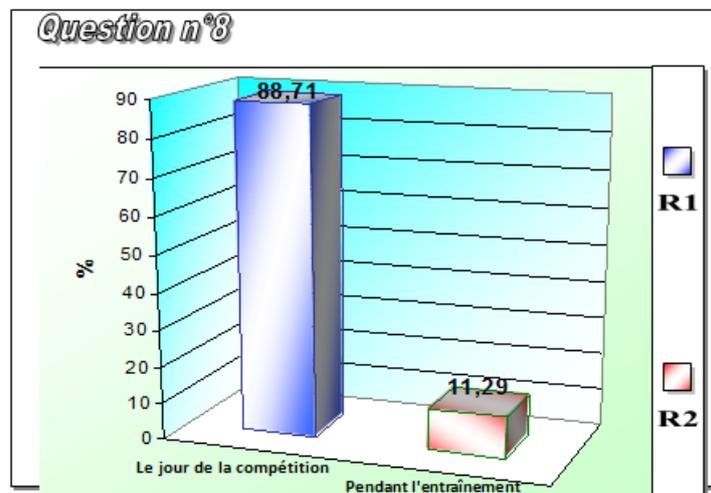


Figure 8 : La fréquence fréquence des réponses relative à la question n°

**Commentaire :** On remarque bien qu'en comparant les questions n° 7 et n° 8 à celles n° 5 et n° 6 on vérifie qu'il y'a une grande différence, toute en mentionnent que les questions n° 7 et n° 8 sont utilisées pour vérifier la pertinence des réponses élues de la cinquième et la sixième question. En fait les entraîneurs et malgré qu'ils utilisent la technique de visualisation et savent bien sélectionner la méthode la plus convenable, ils voient que la visualisation est de faible importance et qu'il faut l'utiliser le jour de la compétition alors que ce jour est réservé pour se concentrer bien au profit de la compétition et de neutraliser tout fait extérieure.

**Item 3 : Importance de la relaxation**

⊗ Résultats relatifs aux questions n° 9 et n° 10 n° 11 et n° 12

Ces questions portent sur l'utilité de la technique de relaxation par les entraîneurs de la région du Kef.

**Question n° 9**

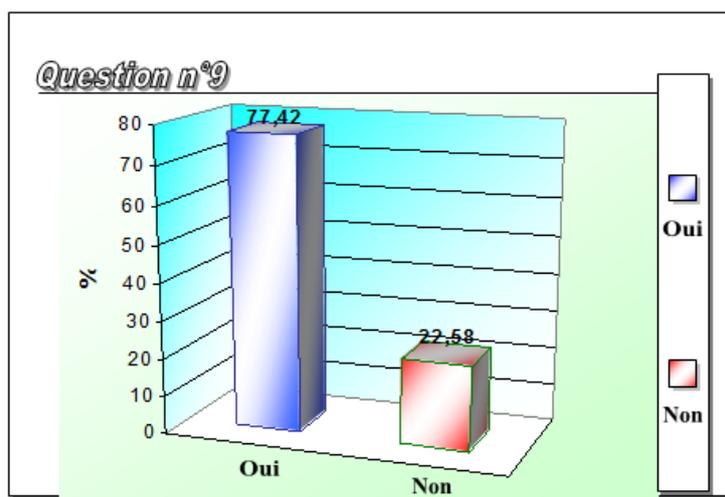
⊗ Est ce que vous utiliser la technique de relaxation ?

Oui

Non

La valeur Khi-carré globale (Khi 2 G) calculée (**18.65**) est supérieure à la valeur théorique. La différence est significative.

**Constat : 77.42%** des entraîneurs utilisent la technique de relaxation dans leurs séances d'entraînement. Alors que seulement **22.58%** l'excluent de la préparation des joueurs.



**Figure 9.** Fréquence des réponses relative à la question n°9

**Question n° 10**

⊗ Quelles méthodes de relaxation vous utilisez ?

❶ Contrôle de la respiration

❷ Relaxation progressive

❸ Exercices / cassettes

La valeur Khi – carré globale (Khi 2 G) calculée (**50.35**) est hautement supérieure à la valeur théorique. La différence est très significative.

**Constat : 75.81%** des entraîneurs font recours au contrôle de la respiration pour réussir la technique de relaxation en vue d'une meilleure préparation psychologique de leurs joueurs. Tandis que seulement **11.29%** voient que la relaxation progressive est plus rentable. Alors que **12.90%** utilisent des exercices combinés avec des sons musicaux (cassettes).

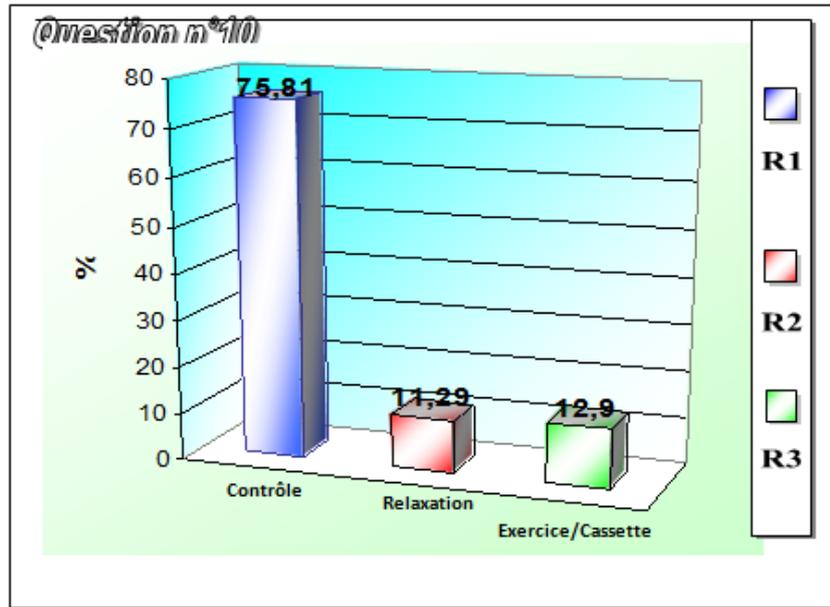


Figure 10 : fréquence des réponses relative à la question n°10

**Question n° 11**

☒ Quel degré d'importance vous accordez à la relaxation?

① Très élevé

② Élevé

③ Faible

La valeur Khi-carré globale (Khi 2 G) calculée (**62.84**) est nettement supérieure à la valeur théorique. La différence est très significative.

**Constat :** 80.64% des entraîneurs postulent que la technique de relaxation occupe une faible importance pendant leurs séances de préparation. Tandis que 6.45% seulement la voient comme importante et 12.90% l'accordent une importance très élevée.

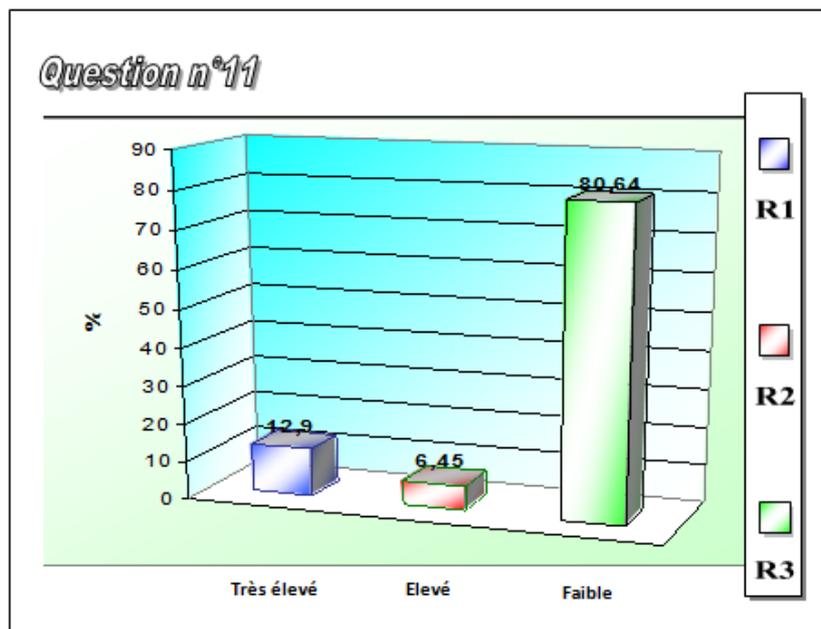


Figure 11. fréquence des réponses relative à la question n°11

**Question n° 12**

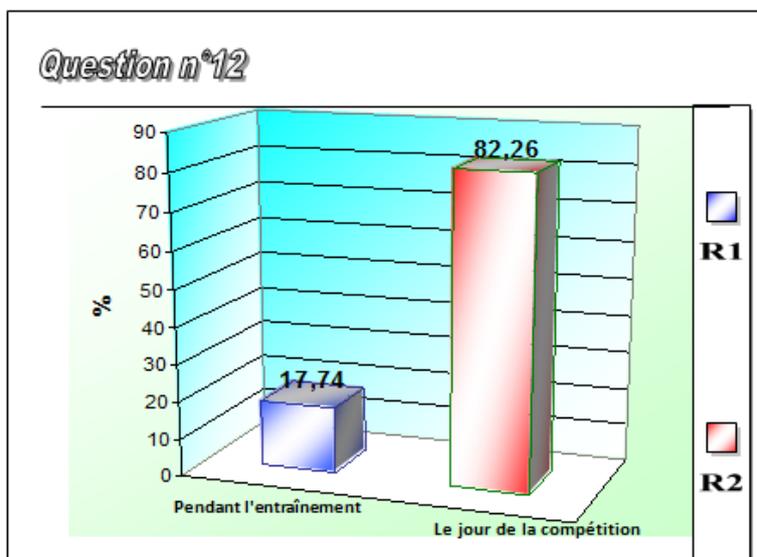
☒ Quel est le moment le plus adéquat pour la relaxation du joueur ?

Pendant l'entraînement

Le jour de la compétition

La valeur Khi-carré globale ( $\chi^2$ ) calculée (**25.81**) est supérieure à la valeur théorique. La différence est très significative.

**Constat : 82.26%** des entraîneurs appliquent la technique de relaxation le jour de compétition. Tandis que **17.74%** seulement l'utilisent pendant l'entraînement.



**Figure 12** : fréquence des réponses relative à la question n°12

**Commentaire** : comme dans les questions précédentes, les réponses des questions **9, 10, 11,12** présentent une énorme contradiction, en effet les entraîneurs ne voient pas que la technique de relaxation est primordiale dans leur préparation malgré qu'ils prétendent leur présence lors des entraînements des joueurs. Ainsi ils ne savent pas l'utiliser et ce malgré qu'ils montrent une grande efficacité dans le choix de la méthode de relaxation la plus convenable.

#### **IV. Conclusion**

L'analyse globale des conceptions que véhiculent les entraîneurs de FB de la région du Kef à propos de l'importance qu'accordent ces entraîneurs à la préparation psychologique.

à plupart des entraîneurs prétendent qu'ils utilisent les techniques de la préparation psychologique et qu'ils savent bien trier les méthodes spécifiques à chaque technique, alors qu'ils accordent une faible importance à l'entraînement mental relatif à la préparation psychologique et ne savent pas quand l'utiliser le plus efficacement.

Nos conclusions interpellent donc les entraîneurs non seulement à donner plus d'importance à la préparation psychologique, mais encore 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 à propos de la préparation physique afin de corriger voir dépasser les représentations erronées.

#### **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 l'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]. Durand-Bush, N. (1998). Guide pratique de la préparation psychologique du sportif par Edgar Thill et Philippe Fleurance. AVANTE-ONTARIO-, 4, 157-158.
- [9]. Farr, R. M. (Ed.). (1984). Social representations. Cambridge University Press.
- [10]. Giordan, A. (1987). Histoire de la biologie. 2 tomes.
- [11]. 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.
- [12]. Jodelet, D. (1984). Représentations sociales: phénomènes, concept et théorie In: MOSCOVICI, S. Psychologie Sociale.
- [13]. Jaz, I. J. (1991). Construction of experimental designs using cyclic shifts (Doctoral dissertation, University of Kent at Canterbury).
- [14]. Jabbes Béchir: "Le football de demain : sde l'entraînement à la compétition". ISSEP Tunis 1997.
- [15]. Lazarus, A. A. (1976). Multimodal behavior therapy: I.
- [16]. Moscovici, S. (1961). La psychanalyse, son image et son public: étude sur la représentation sociale de la psychanalyse. Presses universitaires de France.
- [17]. Mitchell, A. C., Shaner, J. W., & Keeler, R. N. (1986). The use of electrical conductivity experiments to study the phase diagram of carbon. Physica B+ C, 139, 386-389.
- [18]. Migne, J. (1970). Etude de représentations de notions physiques: la chute des corps. Ministère de l'éducation national Institut National pour la formation des adultes.
- [19]. Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992). Imagery and mental practice. Human Kinetics Publishers.
- [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.