



جامعة بجاية
Tasdawit n Bgayet
Université de Béjaïa

Université Abderrahmane Mira de Bejaia

Faculté des Science Humaines et Sociales

Département des Sciences et Techniques des Activités Physique et Sportives (STAPS)

MEMOIRE DE FIN DE CYCLE

EN VUE DE L'OBTINATION DU DIPLOME DE MASTER ON SCIENCES ET

TECHNIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Filière : Entraînement Sportif

Spécialité : Entraînement Sportif d'Elite

Thème

**L'impact de la préparation
psychologique sur la performance
sportive des footballeurs seniors**

REALISE PAR

- SIOUANI Abdelkrim
- ISADOUNENE Mourad

DÉRIGÉ PAR

Dr. KHALED Nouara

ANNEE UNIVERSITAIRE : 2021-2022

Remerciement

Nous remercions dieu le tout puissante de nous avoir donné le courage et la patience afin de réaliser se travail de recherche.

Nous exprimons, notre profonde gratitude à notre promiseuse :

KHALED Nouara, d'avoir accepté de diriger ce travail, nous lui témoignant toute notre reconnaissance pour ces orientations.

On tient à remercier tous les enseignants de département STAPS qui nous a toujours été présent pour nous aider et encourager dans l'accomplissement de ce travail de recherche.

On tient remercier également toutes celles et ceux qui ont contribué de prés ou de loin à la réalisation de ce travail.

Dédicace

A mes chers parents

Aucune dédicace nous saurait exprimer mon respect, mon amour éternel et ma considération pour les sacrifices que vous avez consenti pour mon instruction et mon bien être.

Je vous remercie pour tout le soutien et l'amour que vous me portez depuis mon enfance et j'espère que votre bénédiction m'accompagne toujours.

Puisse dieu le très haut, vous accorder santé bonheur et longue vie et faire une sorte que jamais je ne vous déçoive.

A mes chères sœurs

À ma famille

A mon cher binôme Isadounene Mourad

A mes amis de toujours

A vous

SIOUANI Abdelkrim

Dédicace

A ma Chère Mère

A mon Père

*Dont le mérite, les sacrifices et les qualités
humaines m'ont permis de vivre ce jour.*

A mon Frères et mes sœurs

A tous les gens m'aiment

Isadounene Mourad

Sommaire

❖ **Index des tableaux**

❖ **Index des figures**

I. Introduction..... 01

Problématique

I. La problématique 03

II. Hypothèses04

III. Les objectifs de l'étude04

IV. L'importance de l'étude.....04

V. Les raisons de choix du thème 05

VI. Définition des concepts.....05

VI.1. La préparation psychologique 05

VI.2. La performance sportive05

VI.3. Le football05

PARTIE THEORIQUE

Chapitre I : La préparation psychologique chez les footballeurs

I. La psychologie du sport..... 06

I.1. La définition de psychologie du sport 06

I.2. L'histoire de la psychologie de sport 06

I.3. But de la psychologie du sport 08

II. LA préparation psychologique..... 08

II.1. la définition de la préparation psychologique08

II.2. Les bases de la préparation psychologique 09

II.3. Les objectifs de la préparation psychologique.....10

II.4. Les types de la préparation psychologique 10

II.4.1. La préparation psychologique en termes de durée.....	11
III. Etats psychologique troublés avant la compétition	12
III.1. Le stresse	12
III.2. L'anxiété.....	16
III.3. La Peur	16
III.4. La pression psychologique	17
IV. Elément de traits psychologique avant la compétition	18
IV.1. La négligence	18
IV.2. Mauvaise configuration.....	19
IV.3. Impatience	19
IV.4. Agression	19
IV.5. Pensée négative : ne pas bien performer	19
IV.6. Manque de confiance	19
V. Les habilités psychologiques.....	20
V.1. Les déférents types des habilités sportives psychologiques	20
VI. la motivation a la préparation psychologique	24
VII. La relation entre la préparation psychologique et les autres aspects (physique, technique et tactique)	24

Chapitre II : La performance sportive chez les footballeur

I. La définition de performance	26
II. Les facteurs de la performance sportive	26
II.1. Les facteurs physiques.....	26
II.2. Les facteurs techniques.....	29
II.3. Le facteur technico-tactiques.....	29
II.4. Le facteur mental	30
II.5. Le facteur social.....	30
II.6. Le facteur de chance	31

III. Les composantes des performances sportives	32
III.1. Les composantes physiques	32
III.2. les composantes techniques.....	36
III.3. Les composantes tactique.....	38
III.4. Les composantes psychologiques.....	40

Chapitre III : Le football

I. Le football.....	44
II. L'histoire du développement du football.....	47
III. Le football en Algérie	49
IV. Les écoles de football	51
V. Les principes de base du football	51
VI. les règles principales de football	52
VII.1. les Eléments de l'aspect psychologique du football.....	53
VII.2. Le but de l'entraînement psychologique.....	54
VII.3. Les techniques d'entraînement psychologique	54
VIII. Les besoins d'un joueurs de football	56
VIII.1. La confiance en soi.....	56
VIII.2. Estime de soi	56
VIII.3. Croyance limitan	57
VIII.4. Régulation de l'humeur	57
VIII.5. Résilience	57
VIII.6. Visualisation.....	58
VIII.7. Concentration	58

PARTIE PRATIQUE

Chapitre I : Méthodologie de la recherche

I. La méthode descriptive	60
--	-----------

II. Présentation de l'étude.....	60
III. L'échantillon	60
IV. Déroulement de l'enquête.....	60
IV.1. La population étudiée	60
IV.2. Lieux	60
IV.3. La Durée.....	61
V. Tâches de la recherche	61
VI. Moyens et outils de recherche	62
VI.1. L'analyse bibliographique.....	62
VI.2. Le questionnaire	62
VI.3. Structure du questionnaire.....	62
VI.4. L'ajustement du questionnaire	62
VI.5. Dépouillement.....	63
VII. L'outil statistique	63

Chapitre II : Présentation et discussion des résultats

I. Présentation et discussion des résultats	64
II. Discussion des résultats.....	83
❖ Conclusion.....	86
❖ Index bibliographie	
❖ Annexe	
❖ Résumé	

Index des tableaux

N°=	Titre de tableau	page
01	Connaissez- vous le sens de la préparation psychologique.	64
02	La pratique de la préparation psychologique dans l'équipe.	65
03	Les conseils de vos entraîneurs sont –ils une facture de motivation pour gagner des matchs	66
04	L'entraîneur se soucie-t-il de votre état mental.	67
05	La Préparation psychologique effectuée par l'entraîneur est-elle suffisant pour augmenter les performances et obtenir des résultats positifs pour l'équipe.	68
06	Gagner le match est-il principalement dû à un bon état psychologique.	69
07	Voyez-vous que certains des résultats négatifs sont dus à un manque de préparation psychologique.	71
08	Le manque de préparation psychologique affecte-t-il vos performances.	72
09	la préparation psychologique faite par le coach contribue-t-elle à réduire la sévérité de l'anxiété et du stress.	73
10	les encouragements du coach affectent-ils vos performances.	75
11	Quand la préparation psychologique est-elle efficace pour améliorer vos performances.	76
12	La préparation psychologique a-t-elle un effet sur le développement et l'amélioration des capacités physiques.	78
13	La préparation psychologique a-t-elle un impact sur le plan technique.	79
14	Selon vous une bonne préparation psychologique a-t-elle à développer l'aspect physique, technique et tactique.	80
15	Selon vous, y a-t-il une relation entre la préparation psychologique et l'aspect physique, technique et tactique.	82

Index des figures

N°=	Titres de figure	Page
01	Représente la capacité cognitive chez les footballeurs sur l'aspect de préparation psychologique.	65
02	La pratique de la préparation psychologique dans les clubs.	66
03	Les conseils de vos entraîneurs sont –ils une facture de motivation pour gagner des matchs.	67
04	L'attention de l'entraîneur à l'état mental des joueurs.	68
05	L'efficacité de l'entraîneur pour la préparation Psychologique des joueurs.	69
06	un bon état mental est un facteur clé pour gagner le match.	70
07	l'effet du le manque de la préparation psychologique sur les résultats négatif de l'équipe.	72
08	L'effet du la manque de la préparation psychologique sur la performance des joueurs.	73
09	L'effet de la préparation psychologique dans la réduction du l'anxiété et du stress.	74
10	L'effet du l'encouragement de coaching pour les joueurs et son effet sur leurs performance.	76
11	La période plus efficace de la préparation psychologique.	77
12	L'impact de la préparation psychologique sur le développement et l'amélioration des capacités physique.	79
13	L'effet de la préparation psychologique sur le plan technique.	80
14	Développement d'une bonne préparation psychologique pour l'aspect physique technique et tactique	81
15	La relation entre la préparation psychologique et l'aspect physique technique et tactique.	82

Introduction

Introduction

I. Introduction

Si, depuis l'Antiquité, les écrits portant sur les pratiques physiques ou sportives ont toujours intégré des notions renvoyant au domaine de la psychologie bien, valeurs morales, volonté, sentiments

Le terme de psychologie du sport n'est réellement introduit qu'au début du XXe siècle par Pierre de Coubertin qui inscrit à l'ordre du jour du Congrès International du CIO Comité International Olympique à Lausanne. Il y évoque notamment l'apport psychologique de la pratique sportive qui contribue à forger le caractère, mais aussi à mieux se connaître, à déposer ses efforts, ou encore développer un esprit d'équipe et, s'il ne parle pas de performance sportive, il décrit l'importance de la volonté, de l'audace, de la persévérance, mais aussi de la réflexion et de l'observation pour l'amélioration du corps humain. La psychologie du sport est définie actuellement d'un point de vue institutionnel par l'Américain Psychologico Association comme une discipline de la psychologie s'intéressant à l'amélioration de la performance par le développement d'habilités psychologiques, l'optimisation du bien-être des athlètes, la gestion des éléments organisationnels et contextuels émanant de la situation sportive, elle développe des connaissances et oriente les pratiques d'intervention à des fins de contribution au développement personnel, à la santé, au bien-être, ainsi qu'à l'optimisation des conditions de réalisation de la performance sportive.

Il s'agit d'une science consistant à appliquer au sport et à l'activité physique les principes de la psychologie, souvent dans le but d'améliorer les performances

Le football est le sport le plus populaire au niveau mondial. Il prend racine dans plusieurs jeux anciens, comme la soule médiévale, mais il faut attendre les premiers codes de jeu écrits du XIX^e siècle (1848) pour le voir émerger en tant que sport à part entière. Depuis la fondation de la fédération anglaise en 1863, le développement du football a été tel qu'il est aujourd'hui considéré comme le sport roi dans le monde. L'une des pierres angulaires du football est la simplicité de son règlement, qui ne compte que dix-sept « lois du jeu » sur lesquelles veille l'International Board. La FIFA, fédération internationale mise en place en 1904, veille à l'application uniforme des mêmes lois du jeu sur l'ensemble de la planète.

Dernièrement, le concept de développement de football on 'a remarquons que il ya un changement semi-radical dans les méthodes et la méthodologie de formation, compte tenu du changement intervenu dans le système et les règles du jeu, ce qui a également entraîné l'émergence de plans tactiques plus complexes à contrôler et à faire par les footballeurs.

Introduction

Les pays développés à crée des écoles de football et des organismes spéciaux pour gérés les installations sportifs et des personnes intéressés à des joueurs à tout les aspects matériel et moralement afin d'attendre à un haut niveau de performance et concours pour obtenir les bon résultats .ce développement dans l'organisation et les construction coïncide avec les développement qui comprend de multiples aspects compris le développement physique et technique ou tactique qui est l'un des éléments de base de la préparation afin d'augmenter la performance sportive d'un coté et la préparation psychologique et mentale d'un coté qui d'autre part, une tâche importante qui n'est pas moins importante que l'aspect physique et technique, contribue à améliorer le niveau de performance des joueurs de football et à affronter les obstacles psychologiques, l'anxiété, la tension et la peur lors de la compétition sportive ,la motivation et en encourageant psychologiquement les joueurs, perception et concentration mentale ,

Notre recherche qui porte le thème de l'impact de la préparation psychologique sur la performance sportive des footballeurs, cette étude devise en deux partie théorique et pratique, dans la partie théorique en mit trois chapitres le première parle sur : la préparation psychologique et mentale. Et le deuxième sur la performance sportive des joueurs. Le dernier chapitre théorique sur les notions générales de football.

Dans la partie pratique en mit deux chapitre le première qui parle sur la méthodologie de notre recherche les variables domaine de recherche, l'échantillon de recherche, méthode et matériel de recherche. Dans le deuxième chapitre on suivi la méthode de questionnaire, et d'après notre analyse des résultats et a travers des statistique qu'on a obtenu par le questionnaire, en arrivera a confirmé a nos hypothèses et répondre a notre problématique.

Problématique

I. La problématique

Supporteurs, athlètes, entraîneurs et tout autres professionnels du sport reconnaissent l'importance de l'aspect psychologique dans la performance sportive de haut niveau. Cet aspect se veut d'autant plus légitime, lorsqu'il s'agit de prendre des décisions qui peuvent influencer positivement la performance de l'athlète. Dans ce cas, la force psychologique de ce dernier s'avère aussi importante que son agilité ou ses capacités physiques et techniques. En ce sens, faire face aux émotions, demeurer concentré et trouver un équilibre émotionnel, tout en gardant une confiance en soi lors de compétitions à différents niveaux, même lorsque la pression psychologique se veut d'une grande intensité, est aussi indispensable que la préparation physique et la capacité de l'athlète à visualiser (G. Jones et L. Hardy (1990). Autrement, les entraîneurs et les professionnels qui travaillent dans le milieu sportif devraient prendre en considération la mise en place d'entraînements qui visent à développer les forces psychologiques, ce qui veut dire que cet aspect ne serait pas un élément à considérer d'un point de vue extérieur, mais serait partie prenante du développement complet des athlètes. Il serait un élément indispensable du développement d'habiletés physiques, techniques et tactiques.

À la lumière de ces données, qui nous ont incités à résumer la problématique de notre recherche dans la question principale :

- Quel est l'impact la préparation psychologique sur la performance sportive des footballeurs ?

À la lumière de cette question principale, nous posons les sous-questions suivantes :

- La préparation psychologique affecte sur les résultats de l'équipe ?
- La préparation psychologique contribue-t-elle à élever le niveau de performance des joueurs ?
- Y a-t-il une corrélation entre la préparation psychologique et la préparation physique, technique ?

II. Les hypothèses

Hypothèse générale :

- La préparation psychologique a un impact sur la performance sportive des footballeurs.

Les hypothèses secondaires :

- La préparation psychologique affecte les résultats de l'équipe.
- La préparation psychologique contribue à élever le niveau de performance des joueurs.
- Il y a une relation entre la préparation psychologique et la préparation physique et technique tactique.

III. Les objectifs de l'étude

- Comprendre l'effet de la préparation psychologique sur la performance sportive des footballeurs seniors.
- montrer le processus déterminants de la performance sportive des footballeurs.
- Comprendre l'effet de la préparation psychologique sur le développement physique et technique.
- acquiescer les joueurs avec des connaissances et des informations liées à la préparation psychologique
- le rôle et l'importance de la préparation psychologique.
- L'influence de la préparation psychologique dans l'amélioration de la Performance sportive
- Connaître la réalité de pratique la préparation psychologique au sein des clubs sportifs

IV. L'importance de l'étude :

- Le rôle de la préparation psychologique dans le développement des habiletés motrices Et l'amélioration de la performance sportive
- Donner des informations scientifiques à l'étudiant et les entraîneurs de l'importance de la préparation psychologique
- C'est un sujet sensible pour cela est nécessaire des médias. du manque de psychologues à l'intérieur des clubs sportifs

- Alertes les entraîneurs et les joueurs à prêter l'attention à l'aspect psychologique parce que il important dans la carier sportive

V. Les raisons de choix du thème :

- L'importance de l'étude elle-même
- En tant qu'étudiant en majeure sportive, ce sujet m'intéresse et j'en ai besoin à l'avenir
- être fan de football et quelle est vote excitation et suspense dans l'âme
- Connaître des concept et terminologie lies à la préparation psychologique
- Clarification le rôle de préparation psychologique dans l'amélioration de performance sportive

VI. Définition des concepts :

VI.I. La préparation psychologique : il s'agit d'un processus éducatif dans le cadre de la pratique positive des joueurs de football.

Créer et développer les motivations, les tendances et la confiance en soi, en plus de l'accompagnement et du conseil pédagogique et psychologique des joueurs.

VI.II. La performance sportive = La performance sportive est une action motrice, dont les règles sont fixées par l'institution sportive, permettant au sujet d'exprimer ses potentialités physiques et mentales ».

VI.III. Le football = c'est un sport collectif de onze joueur de chaque équipe Sport opposant deux équipes de onze joueurs dont chacune s'efforce d'envoyer un ballon de forme sphérique à l'intérieur du but adverse en le frappant et le dirigeant principalement du pied, éventuellement de la tête ou du corps, mais sans aucune intervention des mains que les gardiens de but seuls peuvent utiliser.

Partie théorique

Chapitre I

La préparation psychologique chez les footballeurs

«Motivation, mental, agressivité, concentration, confiance en soi, crispation, peur De gagner,etc.» Toutes ces expressions sont utilisées pour exprimer l'état.

Psychologiques d'un sportif lors d'une confrontation et elles sont toujours associées à la réalisation d'une performance ou au contraire d'un échec.

L'optimisation de l'état psychologique pour la réalisation de la performance passe par Une préparation psychologique correspondant à un ensemble de méthodes. Des qualités Psychologiques élevées sont indispensables pour s'entraîner dur et élever le potentiel Initial (ressources physiques, techniques, tactiques...), ainsi que pour restituer cette Evolution le jour de la compétition.

I. La psychologie de sport

I.1. La définition de psychologie de sport :

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

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

I.2. L'histoire de la psychologie du sport :

Depuis son origine qui date de la fin du XIX siècle, la psychologie du sport a acquis le statut de discipline scientifique, de profession, ainsi qu'une reconnaissance mondiale de la plupart des milieux qu'ils soient sportifs, académiques, scientifiques ou gouvernementaux. (ALDERMAN, 1980 ; SALMELA, 1981). L'acquisition d'une telle reconnaissance n'a cependant pu se réaliser que par une évolution rapide et complexe.

Les premières travaux sont faits au début du 20^{em} siècle par un Américain, TRIPLETT, qui étudie les effets de la présence d'autrui sur la performance d'un cycliste. Il constate que les cyclistes en groupe ou avec un public courent plus vite que lorsqu'ils sont seuls.

Dans une autre expérience, celle-ci avec des enfants, il leur demande de mouliner le plus vite possible des cordes que les enfants vont beaucoup plus vite lorsqu'ils sont observés. Les premiers travaux en France sont ceux de COUBERTIN, il fait paraître "psychologie du sport" chez Paillot en 1913. Il conserve le lien entre le fait pratique d'une activité physique et le développement de la personnalité. Il a aussi essayé de faire des liens entre le type de personnalité et l'activité physique exercée.

GRIFFITH a écrit les premiers articles scientifiques en psychologie du sport, il crée le premier laboratoire de recherche en sport à l'université de l'Illinois. Ces travaux portent sur le temps de réaction lié à l'encadrement, au groupe et à la personnalité s'intéressait à l'influence des pratiques physiques sur les fonctions cognitives (mémoires, perceptions...).

Entre l'année 1920 à 1940 on assiste à un développement lent et les applications de la psychologie du sport on commence à toucher la formation des entraîneurs.

Après 1950 on assiste à une très grande expansion de la psychologie du sport dans les pays de l'Est et Anglo-saxons et les sélections dans les équipes nationales des pays de l'Est et Anglo-saxons s'appuyaient sur des tests psychologiques. Décrire une psychologie interne à un sportif permet donc de prévoir le développement futur du sportif.

De 1950 à 1980, on observe l'établissement d'une psychologie du sport à l'échelle nationale et internationale.

En années 1960 : le congrès de psychologie sportive à Rome. La société internationale de la psychologie sportive a été créée. Dès lors, présence et intervention de psychologues dans les équipes, instances, fédérations se font de plus en plus sentir.

L'année 1969 : création de la fédération européenne de psychologie du sport et des activités corporelles.

L'année 1970 : revue internationale de psychologie du sport.

L'année 1975 : création de la société française de la psychologie du sport et des activités corporelles (Actuellement : SFPS).

L'année 1978 : création du laboratoire de psychologie du sport à l'INSEP Paris

I.3. But de la psychologie du sport :

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

La psychologie sportive s'adresse à une population très large. La psychologie du sport cherche à comprendre et à aider les athlètes d'élite, les enfants, les handicapés physiques ou mentaux, les personnes âgées et tous les participants à atteindre leur performance maximale, leur satisfaction personnelle et leur plein développement par leur participation au sport. **(chikh, 2009) page 8**

II. LA préparation psychologique

II.1. la définition de la préparation psychologique

La préparation psychologique concerne l'analyse des facteurs, des personnes, des éléments, des situations interagissant sur le projet sportif de l'athlète. Il s'agit d'une préparation large et du contexte purement sportif même sportif. **(Christophe, 2016)** .

La préparation psychologique c'est le processus par lequel l'entraîneur ou le consultant amène progressivement l'athlète à baigner dans une atmosphère mental 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 technique et tactique et théorique

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

- Avant la compétition : être lui-même, c'est-t-dire, être calme vaincre la tension qui peut régner en lui.

- Pendant 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 passé et faire la critique de son propre comportement. (Abdoul, 1984-1985 p5)

II.2. Les bases de la préparation 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'autre. Cette préparation psychologique concerne une rencontre et une seule.

Ainsi l'entraîneur devra s'appesantir 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.
- 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).
- Le perfectionnement de la faculté de réflexion concrète et réelle : Il a trait à 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 instant-ment 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

- 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 données qui s'enveloppent dans le concept d'entraînement idéo-moteur qui permet à l'athlète de maîtriser l'action pendant le processus de son exécution mentale
- 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 différences sportives. (**Abdoul Aziz Ndiaye 1984-1985**)

II.3. Les objectifs de la préparation psychologique :

- Permettre à l'athlète de maîtriser son corps

Etre 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 tout 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.

II.4. Les types de la préparation psychologique

II.4.1. La préparation psychologique en termes de durée :

II.4.1. La préparation psychologique long terme :

C'est cette préparation qui cherche à créer et à développer des motivations et des tendances positives axées sur le fait d'être

De vraies convictions, des connaissances scientifiques et de bonnes valeurs morales, et d'autre part, un travail sur la formation et le développement des traits volition els généraux et privés du footballeur, ce qui contribue à sa capacité à affronter les problèmes qu'il rencontre et à sa capacité à les résoudre correctement. (Ghanem , A 2015-2016 p21)

❖ Principes importants de la préparation psychologique au long cours :

Certains pensent que les principes les plus importants sur lesquels repose la préparation psychologique à long terme dans le football sont :

- La nécessité pour l'athlète individuel d'être convaincu de l'importance de la compétition sportive (match).
- Bonne connaissance des exigences et des conditions de compétition et de compétition.
- Joie de participer au jeu.
- Ne pas alourdir le jeu avec d'autres charges externes.
- Prise en compte des différences individuelles.
- Développer et développer des traits volition els et moraux.

II.4.2. La préparation psychologique court terme :

C'est une tentative de préparer le joueur (l'équipe) pour la compétition à venir et d'augmenter le degré de préparation afin qu'il puisse faire de son mieux

Cela signifie également la préparation psychologique directe de l'individu avant sa participation effective à des compétitions sportives dans le but de se concentrer sur sa préparation. Sa préparation et sa direction d'une manière qui lui permette de mobiliser toutes ses forces et son énergie afin qu'il puisse les exploiter. Dans la mesure de possibilité pendant la compétition sportive.

III. Etats psychologique troublés avant la compétition :

III.1. Le stress :

Dans la théorie interactionniste du stress de **Lazaros (1966)**, la plus communément utilisée, le stress est défini comme un état dans lequel une demande est faite à l'individu, à laquelle il doit réagir afin de pouvoir faire face à la situation. Cette définition implique que le stress dépend de la perception de l'individu, notamment de sa capacité perçue à faire face au stress auquel il est confronté. C'est donc la perception de la situation qui joue un rôle prépondérant dans le processus de stress. Si une personne perçoit des difficultés à faire face, elle a grands chances devenir anxieuse.

❖ Les types de stress :

- **Le stress objectif** : pour Freud le stress objectif est une réaction à un stress externe
- connu et le danger dans ce type réside dans le milieu extérieur et l'on peut le nommer stress habituel ou vrai véritable. (**allaoui . A 1992**)
- **Le stress névrotique (nerveux)** : c'est une peur mystérieuse que l'individu ne peut pas ressentir ou en connaître la cause du fait qu'il se manifeste comme une réaction externe sur le plan de l'instinct et qui rejoint.
- **Le stress agité (libre)** : c'est celui qui se rapporte aux pensées extérieures et attend de mauvais résultats.
- **Le stress pathologique (de maladie)** : de connaissances anormales ou extrêmes et ces craintes ou préoccupations sont inexplicables et injustifiables.
- **Le stress d'hystérie** : Ce type est clair dans certains cas accompagné parfois par des symptômes tels que des évanouissements et des difficultés à respirer.
- **Le stress personnel et habituel (régulier)** : c'est un stress interne tel la peur de l'individu à se réprimander ou s'il a fait une erreur et a l'intention de faire une erreur. (**abd el-dhahir, 1994**)

❖ Les symptômes du stress :

Il existe deux types de symptômes de stress psychologique et physique.

➤ Symptômes psychologiques :

Les symptômes psychologiques du stress sont concentrés dans l'incapacité à prendre facilement la décision et la difficulté de mémorisation et un bon nombre d'études sont arrivées à ce que la capacité de se concentrer pour l'accomplissement d'un devoir déterminé demande un état psychologique normal.

L'état de détresse produit peu d'efficacité dans la performance d'accomplissement en général et les symptômes psychologiques du stressé apparaissent sous de nombreuses formes, y compris les pensées d'intimidation, ce qui signifie des mots ou des idées répétés qui ne sont pas souhaitables et qui se présentent psychologiquement à l'esprit avec empressement, et dont l'élimination est difficile et il s'agit généralement de pensées d'un résultat agressif ou liées à des motivations difficiles à maîtriser, telles que le sentiment d'une personne qui sent qu'il va nuire à ses enfants.

Ce comportement ne correspond pas au comportement habituel de la personne on les appelle ainsi enfants compulsifs.

➤ Symptômes physiques :

Les divers symptômes physiques résultent de l'évolution des organes viscéraux dans le corps et en relation avec les centres de sensibilité dans le système nerveux.

Cela entraîne des perturbations au niveau du système digestif, des difficultés à avaler, une mauvaise digestion et parfois des nausées et des vomissements, des diarrhées, la perte d'appétit, la déshydratation et des troubles au niveau du système circulatoire tels que battements cardiaques rapides, palpitations et sensation d'irrégularité dans les battements cardiaques, l'hypertension artérielle, pâleur faciale et troubles du système nerveux, tels que sensation de maux de tête, la nervosité excessive, tremblements, insomnie, incapacité à dormir et troubles respiratoires tels que troubles respiratoires, des épisodes d'appétit et un malaise dans la poitrine et l'incapacité à inhaler l'air et des perturbations sur le niveau de l'appareil digestif et d'autres 15 déséquilibres tels que douleur au niveau des jambes et des bras, sensation de lourdeur, fatigue, faiblesse générale et manque d'énergie vitale. (Mufti, 2000).

III.1.1. Le stress dans les compétitions sportives :

C'est l'une des émotions les plus importantes et en la considérant sur cette base c'est l'un des phénomènes psychologiques les plus importants qui affectent la performance et que cet effet soit d'être positif et poussera les athlètes à faire plus ou à entraver leur performances :

Le stress dans la compétition sportive est défini comme " un état émotionnel désagréable par rapport aux indicateurs résultant de la peur ou de l'anticipation du danger " .

Et le stress à travers cette définition "est l'étape de la consultation dans laquelle l'individu se prépare à se défendre et à la préserver ce qui signifie dans ce cas la stimulation physiologique et technique qui conduit à la production de l'énergie cinétique ou intellectuelle potentielle de l'individu recherchée en son sein pour se défendre, ou préventive d'un danger.

Le stress diffère de l'excitation dans le fait qu'il induit un degré d'activation émotionnelle désagréable.

Le terme stress est donc utilisé dans la description d'un complexe de sévérité du comportement et de direction d'irritabilité décrit dans le stress négatif car il décrit des sensations subjectives désagréables

Le stress est connu également comme " une réponse aux peurs, conflits et préoccupations qui résultent de la frustration réelle ou attendue des efforts consentis, afin de satisfaire les besoins et de ce qui leur est rattaché comme stimulants ou motivations et des incitations et si le cas n'a pas amélioré le stress qui est un état psychologique caractérisé par la tension, la peur et l'inquiétude et que pour certaines choses, et parfois plus importantes et ambiguës, et ainsi le stress est sentiment quelle que soit la peur ou l'insatisfaction ou l'impression de situation d'étroussure qu'il comporte (messahel, amarbenameur 2019/2020)

❖ les Causes du stress dans la compétition :

Absence du rôle joué par l'entraîneur dans l'opération de conseil :

Il existe de nombreux avis qui ont porté sur le rôle de l'entraîneur sportif quant à l'équipe et il est logique que la relation entraîneur joueur demande des efforts de la part de chacun d'eux.

Néanmoins dans la réalité et en général, la responsabilité de la réussite dans la relation entraîneur joueur tombe sur les bras de l'entraîneur ainsi que sur sa position. Sur cette base se clarifie le rôle de l'entraîneur comme suit :

- La construction claire des rôles et responsabilités de tous les membres de l'équipe dans la mesure où l'entraîneur doit connaître les possibilités des joueurs ainsi que de

leurs diverses capacités physiques, de performance, tactiques, psychologiques pour qu'il puisse délimiter le rôle et les responsabilités de chacun d'eux.

- Savoir déterminer l'adaptation et le retour en compétition des joueurs blessés.
- Savoir remarquer l'état des joueurs et délimitation de ceux qui demandent d'être aidés
- et soutenus socialement pour leur permettre de venir à bout de leurs craintes.
- Entraînement des jours dans des situations de compétition similaires à celles de celle réelle pour leur permettre de faire face aux pressions de la compétition réelle et l'on citera un exemple de ce type : permettre aux joueurs de s'habituer à jouer dans des situations de présence de nombreux spectateurs (public) pour les habituer à vaincre leurs craintes et sans peur.
- De même faire participer les joueurs à mener des compétitions expérimentales avec des équipes externes et dans des conditions climatiques difficiles comme pendant la pluie, la chaleur élevée ou pendant le froid, etc.
- Doter les joueurs d'une perspicacité de mener le jeu dans des conditions de pression psychologique liées à la compétition. Ce qui peut les aider à l'adaptation aux conditions attendues en compétition.
- L'entraîneur doit employer diverses méthodes de soutien moral envers les joueurs parce que chaque joueur possède son individualité qui le différencie des autres. Ce qui impose de ne pas suivre le même style de conseil avec tous les joueurs.
- La collaboration totale avec le psychologue sportif. L'entraîneur doit savoir que celui-ci n'est pas un concurrent mais un facteur d'aide pour le soutenir permettant de faciliter aux jours le dépassement de leurs difficultés et problèmes et l'amélioration de leurs prestations sportives.
- Porter une plus grande attention pour mieux connaître le pré requis des émotions et de comportement et les réactions ainsi que les problèmes qu'ils vivent. **(messahel ; amarbenameur 2019/2020)**

III.2. L'anxiété :

L'anxiété est considérée comme une émotion négative. Dans la production des émotions, il est généralement accepté qu'une réaction émotionnelle ne se produira qu'en présence de traitement d'information à différents niveaux d'accessibilité de la conscience. Il apparaît donc nécessaire de considérer les processus cognitifs afin de comprendre les mécanismes de l'anxiété.

❖ **L'anxiété trait et l'anxiété d'état** : l'anxiété d'état représente les sensations de tension et d'appréhension associées à la perception du système nerveux autonome (accélération du rythme cardiaque, transpiration, etc...) cette forme d'anxiété associée à un événement particulier (compétition) est généralement transitoire. L'anxiété trait reflète la disposition générale à répondre à toute une gamme de situations avec un niveau d'anxiété d'état élevé.

III.2.1. La dimension de l'anxiété : l'anxiété multidimensionnelle est appelée car elle comporte au moins deux dimensions :

Une dimension cognitive : est opérationnalisée comme des préoccupations négatives,

Relative à sa performance, une incapacité à se concentrer et une attention perturbée.

L'anxiété somatique est opérationnalisée comme des perceptions de symptômes corporels provenant directement des processus d'excitation autonome : battements rapides du cœur, souffle court, mais moites, nœuds dans l'estomac, muscles tendus.

Les composantes comportementales de l'anxiété se centrent sur les manifestations visibles de l'anxiété, comme les expressions faciales et les changements dans les modes de communication qui traduisent l'agitation, la nervosité et l'impatience de l'individu. (François cury, 1999).

III.3. La Peur

Il existe 3 types de peur :

III.3.1. Peur de la défaite:

Cette situation peut survenir avant le début d'un match important ou crucial pour la plupart des joueurs et des entraîneurs lorsque leurs idées sont trop axées sur le résultat du match et la

possibilité d'une défaite et ses conséquences. La base de cet état émotionnel inapproprié est due à la peur de la défaite.

III.3.2. Peur d'un concurrent:

Cette difficulté survient lorsque l'équipe reçoit plus d'informations sur l'adversaire, en particulier les aspects forts de celui-ci qui mènent directement le match, et au moment où les informations sur les aspects de sa vulnérabilité sont moindres et leur acquisition difficile ou limitée ainsi que la réflexion sur les moyens efficaces pour y faire face et les surmonter.

L'état de peur du concurrent peut également survenir lorsque l'équipe joue avec concurrent qui la met à un plus haut niveau, avec de plus grandes performances, une plus grande tactique de jeu et cette situation conduit à la défaite psychologique en face de l'adversaire.

III.3.3. Peur de responsabilité:

Cette difficulté apparaît chez certains joueurs et entraîneurs particulièrement lorsque lors d'événements importants l'attaque se renforce et se multiplient les tirs au but et apparaît le fait de se débarrasser de la balle de peur de la responsabilité. Cette situation apparaît aussi lorsque la préparation psychologique est mauvaise et les joueurs sont menés de manière illogique et quand l'information prépondérante repose sur la nécessité de gagner à tout prix et cela particulièrement au niveau des moyens d'information de masse (journaux, médias...) Cela crée chez les joueurs et les entraîneurs ce sentiment profond de la responsabilité et sa crainte et plus importante est la peur du résultat du match. (A, Messahel) 2019/2020 p 18 19

III.4. La pression psychologique :

La « pression » n'est autre que l'attention... chaque fois que vous rencontrez le mot « pression », remplacez-le ; vous vous rendrez compte alors que le sens de la phrase devient plus compréhensible :

« Il n'a pas supporté la pression » = l'attention que l'adversaire, le public, les médias ont exercé sur lui. « Mettre le pression sur... » est équivalent à « porter l'attention sur... », Mais la « pression » n'est pas seulement une simple attention sur...; ce serait plutôt « une emprise sur... ».

Mais cette dernière n'est-elle pas déjà une certaine qualité de l'attention.

III.4.1. Pression due à l'enjeu

S'engager vers un but que l'on se fixe à soi-même suppose, à priori, une réflexion prenant en compte tous les paramètres et enjeux. Mais ça, c'est la théorie. Au moment de concrétiser, le joueur « réalise ». Pour sa défense, il peut présenter des circonstances atténuantes : il se prépare sur le plan physique, technique, tactique, mais combien de fois participa-t-il à des discussions sur tout ce qui gravite autour de la compétition proprement dite.

III.4.2. Pression due à l'environnement

Sources :

- enjeu direct de la compétition (titre, record, relation)
- média et spectateurs
- contexte social du sportif

Si on essaie de s'attaquer à ces éléments un par un, c'est... peine perdue. Cela suppose en effet que ce sont eux qui ont l'initiative et que le sportif n'est qu'un pion ballotté au gré de ces éléments. Une simple analyse des choses montre que celui qui crée l'évènement, celui qui ne doit jamais perdre l'initiative, c'est le compétiteur. (**L, fernandez**)

IV. Elément de traits psychologique avant la compétition :

IV.1. La négligence

un manque de soins raisonnables, une inattention aux besoins et au bien-être d'un membre du personnel, d'un athlète et ou entraîneur ou une absence de soins, qu'il s'agisse d'actes répétés ou d'un seul incident grave. C'est le comportement en soi –qui doit être évalué en fonction des besoins réels du membre d'athlète ou entraîneur et non si le tort causé est intentionnel ou le résultat du comportement, qui détermine si on est en présence d'une négligence.

La négligence ou l'absence de soins incluent, sans s'y limiter : ne pas laisser athlète suffisamment de temps et ou ne pas lui donner le traitement nécessaire pour se remettre d'une blessure sportive ; ne pas connaître et ne pas prendre en compte le handicap physique ou intellectuel d'une personne :

Ne pas assurer la supervision d'un athlète pendant un déplacement, un entraînement ou une compétition

Ne pas prendre en compte le bien-être d'une athlète lors de l'ordonnance d'un régime

Laisser un athlète ignorer les règles, règlement et normes du sport, soumettre un athlète à un risque de maltraitance.

L'athlète ne ressent aucune excitation ou l'intérêt pour la compétition, la compétition n'est pas importante pour lui et quand il perd la compétition (match) ne montre aucune réaction négative à ce sujet. (Ghanem, A 2016)

IV.2. Mauvaise configuration :

L'athlète n'a pas le temps ou la capacité de courir pour la compétition, et ici il sent qu'il y a de lui-même, physiquement et mentalement quelque chose ne va pas dans les procédures de la préparation à la compétition et par conséquent, il a des doutes sur sa préparation

IV.3. Impatience :

L'athlète veut commencer la compétition plus vite que prévu, et le temps d'attente représente une sorte de frustration l'athlète se sent prêt à la compétition au moment opportun pour ces caractéristique, cinq ou dix minutes avant la compétition.

IV.4. Agression :

Un athlète de cette qualité n'aime pas les autres concurrents, il lui manque de gérer les concurrents dans un esprit d'amitié et d'amour.

IV.5. Pensée négative : ne pas bien performer) :

L'athlète croit qu'il n'est pas certain de bien performer comme prévu de lui.

IV.6. Manque de confiance : l'athlète sent qu'il n'est pas prêt ou n'a pas la capacité de performer lors de la prochaine compétition.

V. Les habilités psychologiques :

Nous avons défini l'habilité mentale comme une compétence psychologique régulant les pensées, émotions et comportement. Les habilités de base se rapportent aux compétences à : évaluer, se motiver, se concentrer, créer une image mentale et s'activer (et relaxer).

Ces cinq habilités servent à l'organisation à l'utilisation de plans de compétitions et de routines, qui pourraient être considérés comme des habilités (avancées). Chaque de ces habilités mentales possède des caractéristiques. Ainsi les athlètes sont plus ou moins habiles à s'évaluer, se motiver, se concentrer, créer des images mentales ou s'activer. Il peut être pratique de présenter séparément les habilités pour les distinguer, pour les définir et pour les entraîner. Pourtant, sur le terrain, les athlètes utilisent régulièrement ces habilités en les combinant les unes aux autres. **(Fournier & Bernier 2018)**

V.1. Les différentes types des habilités sportives psychologiques

V.1.1. La concentration : (Terget 2006) : définit la concentration comme « la focalisation de l'attention sur les informations pertinentes qui émanent à la fois de l'environnement et de soi-même, et le maintien de cette focalisation de temps nécessaire à l'action »

La concentration est une habilité mentale de performance. Elle consiste à focaliser l'attention, la diriger comme un puissant zoom vers un objectif précis. Elle sert de protection à l'attention pour résister à tous les « parasites » pouvant la distraire. Au lieu de favoriser la réception de signaux sensoriels parasites (chants des supporters adverses, trash-talking, douleur physique...) qui émanent de l'environnement, le processus de concentration bloque l'arrivée à notre conscience de toute stimulation qui peut perturber notre esprit.

Ainsi la concentration :

- -est une attention soutenue que rien n'interrompt, et qui varie en fonction de la difficulté de la tâche à réaliser.
- permet d'utiliser sa mémoire de travail pour recevoir, chercher, sélectionner et traiter les informations pertinentes.

- favorise l'utilisation des mécanismes mentaux ou de réflexion.

Enfin la concentration est la capacité de porter son attention sur ce qui importe (tache et environnement), de la « bonne » façon (style attentionnels que je développerai plus tard) et pour la durée nécessaire à l'accomplissement de cette tache (réalisation d'un geste technique, observation d'éléments extérieurs...) (**Jean F- fournier**), (**M- Bernier**) 22/11/2018

V.1.2. La confiance en soi : la confiance en soi est le terme familier que l'on utilise pour désigner les attentes de succès. C'est l'équivalent de l'auto-efficacité chez Bandura (1997, 2004). Elle désigne les probabilités subjectives de réussite qu'un athlète se donne face à une tâche précise (Famose 1997)

C'est donc une croyance, une perception, un jugement qu'un athlète porte sur ses compétences et ses aptitudes. La relation entre la confiance en soi et la performance sportive a été déjà explorée par quelques études de (Famose 2001 ; Skinner, 2013) Yukelson, Weinberg, Jackson, 1981)

Les travaux de Yukelson et al, (1981) et Famose (2001) s'opposent à la majorité des travaux (Skinner, 2013) ; Zisi, et al., (2009) établissant le lien entre la confiance en soi et la performance sportive. Ces dernières études ont respectivement été menées auprès des footballeurs et volleyeurs. Dans l'ensemble, les résultats obtenus ont montré un lien positif et fort entre la confiance en soi (trait et état) et la performance sportive. D'autre part, les athlètes avec de bonne performance ont aussi un niveau élevé de confiance en soi trait (Zisi et al. 2009) d'autre part, une confiance en soi état élevée au sien d'une équipe est corrélée à une bonne performance (Skinner, 2013).

Ainsi une performance élevée provoque des émotions positives, la concentration et enfin augmente les probabilités subjectives de réussite de l'athlète. **M-GOBINA , B- TACHOM , Alain tagne , (série 2020 p 03)**

Aussi, La confiance en soi est un autre aspect très important pour un footballeur et, par extension, pour toute l'équipe, pour atteindre ses objectifs. Grâce à la confiance en soi, les athlètes pourront renforcer leurs émotions positives, réduire leurs stress, améliorer leur concentration et gérer plus efficacement les stratégies de l'équipe.

V.1.3. La régulation de la vigilance

Le sportif a toujours ressenti la nécessité de contrôler son émotion lors de la compétition. Pour cela, il a intuitivement développé des techniques fondées sur son expérience et son intuition. Il a tenté de développer des procédés de relâchement, d'excitation, de concentration. Ceux-ci sont assez variés selon les types de sportifs. Les pratiques superstitieuses sont assez fréquentes. Elles ont pour fonction de calmer l'anxiété devant l'incertitude du résultat. Les rituels sécurisent le sujet. La liste des pratiques superstitieuses est longue : mascottes, prières, comportements spécifiques, vêtements fétiches, etc. Elles ne sont pas toujours évidentes, certains sportifs cachant en effet ces comportements. Soulignons qu'il ne faut pas brutalement changer l'habitude d'avoir recours à des pratiques superstitieuses ce qui déstabiliserait le sujet. L'athlète utilise d'autres techniques qui rejoignent celles du psychologue. Il recherche des rythmes musicaux qui le dynamisent, il se parle, il utilise l'imagerie mentale, etc. Les entraîneurs ont aussi conçu des techniques de préparation psychologique. Là, comme ailleurs, ils n'ont pas attendu le spécialiste scientifique pour agir. Mais, de même que pour la biologie, ils savent désormais profiter de l'apport des recherches scientifiques.

Les techniques de préparation psychologique trouvent leur origine dans les thérapies psychologiques. On s'est d'abord intéressé à la maladie et on a cherché à la guérir ou à soulager le malade. Dans un deuxième temps, on a cherché à améliorer le rendement humain. Ce n'est que récemment que la préparation psychologique a pris un essor important. D'abord en sport, avec la recherche de performances toujours plus élevées. **(Gaultier, 1985).**

V.1.4. L'imagerie mentale : Cette technique permet d'abord, nous l'avons mentionné, d'améliorer les habiletés. Un certain nombre de travaux ont effectivement montré son efficacité. Richard Schmidt (1992) présente les résultats d'une recherche à l'issue de laquelle les sujets n'ayant réalisé qu'une préparation mentale ont des résultats identiques à ceux qui ont effectué une pratique physique de l'exercice

Vous appliquez tous les conseils donnés précédemment normalement vous ne stresserez pas en match. Votre niveau de stress sera optimal à la performance. Ni trop, ni trop peu. Mais ce n'est pas pour autant que vous serez performant et que vous ferez un bon match. Alors comment mettre toutes les chances de votre côté, toujours avec la préparation mentale au football.

Pour être au top le jour du match vous allez devoir utiliser la visualisation, comme Zizou. La visualisation c'est s'imaginer réaliser un geste, une action... Par exemple le jour du match vous pouvez vous visualiser le meilleur match de votre carrière. Repassez-vous le film de ce match entièrement et visualisez tous les détails le plus précisément possible. Prenez votre temps.

❖ L'imagerie mentale permet

- Un meilleur apprentissage d'un geste (gain en précision)
- Une augmentation du niveau de performance par une amélioration de la coordination gestuelle.
- D'influencer la motivation dans un sens favorable.
- De mieux contrôler le stress compétitif et favorise la régulation de la vigilance.
- De ne pas perdre tout le bénéfice de l'entraînement en cas d'arrêt à la suite de blessures : le footballeur conserve ses capacités motrices en se représentant mentalement des actions **Raymonde -thomas 1993**

V.1.5. La relaxation :

L'entraînement à la relaxation peut avoir plusieurs effets bénéfiques sur les performances d'un athlète. Les techniques de relaxation sont un excellent moyen d'aider à la gestion du stress. Il ne s'agit pas seulement d'avoir l'esprit tranquille ou de profiter d'un passe-temps. La relaxation est un processus complexe qui diminue les effets du stress sur votre esprit et votre corps.

Diverses techniques sont utilisées par les individus pour améliorer leur état de relaxation. Certaines de ces méthodes sont exécutées seules, d'autres nécessitent une assistance, tandis que d'autres encore impliquent des mouvements et d'autres se concentrent sur l'immobilité.

L'étirement est une forme d'exercice physique dans laquelle un muscle ou un tendon spécifique (ou un groupe de muscles) est délibérément fléchi ou étiré afin d'améliorer l'élasticité ressentie du muscle et d'obtenir un tonus musculaire confortable. La relaxation musculaire progressive implique un processus en deux étapes dans lequel vous tendez et

détendez systématiquement différents groupes de muscles du corps. Les techniques de relaxation autogène peuvent également être utilisées pour aider les sportifs à détendre leurs muscles pendant ou après une activité vigoureuse. La technique de relaxation par étirement est meilleure que la technique de relaxation musculaire progressive et la technique de relaxation autogène, car dans la technique de relaxation par étirement. **(Gurvir Singh)**

VI. la motivation a la préparation psychologique

La motivation, clé essentielle de la préparation psychologique, pas de motivation, pas de réussite sportive ! Ça paraît tellement évident dit comme ça. Et pourtant en analysant certains échecs de sportifs, il apparaît qu'ils n'étaient pas aussi motivés que l'échéance pouvait le laisser penser. La dynamique motivationnelle doit être présente du début de la préparation à la fin de l'échéance compétitive. Elle permet l'acceptation des charges d'entraînement, la gestion des échecs, la préparation au stress, l'investissement nécessaire à la difficulté de la poursuite des objectifs. La motivation d'un athlète et l'effort qu'il consent pour réaliser ses objectifs sont corrélés à l'attractivité du résultat et à la probabilité de l'atteindre. Les extrêmes de l'état de motivation sont l'autodétermination et le désengagement total. Pour déclencher l'engagement, la motivation doit :

- Persister dans l'action ;
- Posséder un aspect dynamique, c'est à dire que la motivation est plus ou moins grande
- Posséder un aspect directionnel, c'est à dire qu'il y a une motivation pour quelque chose. **(Evandropeixoto)**

VII. La relation entre la préparation psychologique et les autres aspects (physique, technique et tactique)

Lorsqu'il s'agit de prendre des décisions qui peuvent influencer positivement la performance de l'athlète. Dans ce cas, la force psychologique de ce dernier s'avère aussi importante que son agilité ou ses capacités physiques et techniques. En ce sens, faire face aux émotions, demeurer concentré et trouver un équilibre émotionnel, tout en gardant une confiance en soi lors de compétitions à différents niveaux, même lorsque la pression psychologique se veut

d'une grande intensité, est aussi indispensable que la préparation physique et la capacité de l'athlète à visualiser.

Autrement, les entraîneurs et les professionnels qui travaillent dans le milieu sportif devraient prendre en considération la mise en place d'entraînements qui visent à développer les forces psychologiques, ce qui veut dire que cet aspect ne serait pas un élément à considérer d'un point de vu extérieur, mais serait partie prenante du développement complet des athlètes. Il serait un élément indispensable du développement tout azimute puisqu'il est nécessaire au développement d'habiletés physiques, techniques et tactiques. Dans cet article, nous nous donnons pour objectif de démontrer la façon dont le développement de la force psychologique peut contribuer à l'augmentation des performances générales de l'athlète.

De ce fait, nous pouvons nous concentrer sur les différentes étapes qu'une saison de compétition implique. Dans la préparation à cette saison de compétition les psychologues du sport tentent d'appréhender les faiblesses, mais aussi le potentiel des athlètes. À cette fin, l'athlète peut se soumettre à différentes procédures incluant des entrevues, des tests psychologiques et des évaluations de groupe afin de fixer le niveau du développement possible de l'individu dans son sport. À cette étape, la préparation psychologique est intimement liée à la capacité du développement physique. Motivation, tolérance à la douleur, connaissance de soi et le développement de bases relationnelles avec les membres de l'équipe seront mis de l'avant. En ce sens, le rapport à soi prend une place importante. Cette stratégie consiste à se répéter des points positifs orientés vers soi dans des moments difficiles en session d'entraînement et en situation de compétition. Le but consiste à contrôler la pensée négative

Donc le développement de l'aspect psychologique de tout joueur de football est étroitement liés aux aspects physique technique et tactique, et compte tenu des différents niveaux des joueurs de l'équipe sur le plan physique, technique et tactique cela signifie qu'ils doivent confus et reste confus chaque fois.

Chapitre II

La performance sportive chez les footballeurs

I. La définition de performance

L'emploi de l'adjectif « sportive » est uniquement nécessaire pour distinguer la capacité de performance en question d'autres domaines de l'existence (ex. : capacité de performance intellectuelle, professionnelle, etc.).(Jürgen WEINECK,2001)

Selon Jürgen WEINECK, « Manuel d'entraînement » (1997), évoque une notion intéressante de la capacité de performance sportive : « La capacité de performance sportive représente le degré d'amélioration possible d'une certaine activité motrice sportive et, s'inscrivant dans un cadre complexe, elle est conditionnée par une pluralité de facteurs spécifiques ».

Ainsi on peut définir la performance sportive comme une action motrice, dont les règles sont fixées par l'institution sportive, permettant au sujet d'exprimer ses potentialités physiques et mentales. On peut donc parler de performances sportives, quel que soit le niveau de réalisation, dès l'instant où l'action optimise le rapport entre les capacités physiques d'une personne et une tâche sportive à accomplir. L'approche bioénergétique de la performance sportive en est une parmi d'autres comme l'approche psychologique, biomécanique, sociologique, cognitive. Elle n'est pas exclusive, mais reste essentielle pour appréhender les caractéristiques énergétiques, en particulier la quantité d'énergie nécessaire à la réalisation d'une épreuve sportive et le type de transformation mis en jeu en fonction de la durée et de l'intensité de l'exercice ainsi que de sa forme (Continue-discontinue). Nous considérerons donc un groupe de spécialités sportives présentant des similitudes quant aux facteurs limitatifs et aux qualités énergétiques requises. La course et la natation, par l'analyse de leurs records, offrent un moyen simple d'appréhender la performance sur son versant bioénergétique.

II. Les facteurs de la performance sportive :

II.1. Les facteurs physiques :

Le facteur physique, ou l'utilisation des aptitudes physiologiques et musculaires au service de l'effort, permet d'optimiser l'intensité, les actions mais aussi le mental du sportif.

II.1.1. L'endurance : L'endurance joue un rôle important dans la plupart des sports. On la définit généralement comme la capacité à maintenir un effort malgré la fatigue. Il existe différents types d'endurance :

- Endurance de courte durée (de 45 secondes à 2 minutes), la production d'énergie est essentiellement assurée par la filière anaérobie.
- Endurance de moyenne durée (de 2 à 8 minutes), la filière aérobie participe davantage à la production d'énergie.
- Endurance de longue durée (efforts supérieurs à 8 minutes) la production d'énergie est presque exclusivement assurée par l'aérobie.

II.1.2. L'explosivité

Capacité de produire un effort sur un temps très bref. Assurée par la filière anaérobie a lactique (de 0 à 15 secondes) Capacité de produire un effort sur un temps très bref. Assurée par la filière anaérobie lactique (de 0 à 15 secondes)

II.1.3. La force

La force est la faculté de vaincre ou de supporter une résistance extérieure grâce à des tensions musculaires. Il existe plusieurs régimes :

- Régime statique ou isométrique : sans modification de la longueur du muscle
- Régime dynamique concentrique : raccourcissement du muscle
- Régime dynamique excentrique : allongement du muscle

La force est directement proportionnelle au nombre de pont actine/myosine. Son niveau dépend de la façon dont les unités motrices (UM) sont mises en jeu. Force développée est proportionnelle au nombre de fibres recrutées, l'entraînement améliore le recrutement. La fréquence des impulsions nerveuses joue sur la force, elle passe de 5 à 6 potentiels d'action par seconde au repos à 50 à 60 à l'effort maximal. Lors des exercices de faibles intensités, le recrutement est anarchique. Quand l'intensité augmente, le recrutement des UM s'organise de + en + pour tendre vers une synchronisation maximale ou coordination intramusculaire.

II.1.4. la vitesse

Mécaniquement, la vitesse est égale au rapport d'une distance sur un temps. Dans la performance sportive, la vitesse est une qualité majeure. On distingue 3 composantes de la vitesse :

- Temps de latence de la réaction motrice.
- Vitesse du mouvement unique.
- Fréquence du mouvement.

La vitesse du mouvement dépend du degré de coordination général et spécifique de l'athlète

II.1.5. La souplesse

La souplesse représente le degré de mouvement (amplitude) que l'on peut atteindre au niveau d'une ou de plusieurs articulations. Cela passe par de la souplesse articulaire et musculaire, celles-ci pouvant être passives (sans mouvement dynamique) ou actives (avec mouvement dynamique). Souvent délaissée, elle est pourtant primordiale pour le bien-être du corps et c'est ce que nous allons voir :

Entretenir sa souplesse c'est avant tout s'éviter grand nombre de problèmes musculaires et articulaires. Elle permet entre autre :

- de conserver ou d'améliorer sa mobilité articulaire et musculaire : un manque de souplesse force le corps à créer des déséquilibres musculaires et donc des compensations (le corps ne fonctionne plus comme il devrait). Conséquences : des douleurs sur le long terme
- de réduire le risque de blessures : un muscle qui n'est pas suffisamment souple est un muscle plus sujet à des déchirures (ou micro-lésions) par manque d'élasticité.
- de réduire le mal du siècle, les maux de dos : les muscles fléchisseurs des hanches (psoas-iliaque et droit antérieur) et les muscles postérieurs (grands fessiers + ischio-jambiers) ont des incidences directes sur le placement du bassin et de la colonne vertébrale. S'ils manquent de souplesse, on en revient à la même chose, soit des déséquilibres entraînant des compensations.

Nombre de séances minimales par groupe musculaire : 3 fois dans la semaine / nombre de séances optimales : six fois dans la semaine.

II.1.6. Méthodes les plus connues :

- La méthode balistique : étirements dynamiques. C'est une technique idéale pour s'échauffer avant une séance de pliométrie ou d'explosivité, mais également pour améliorer la souplesse active (arts martiaux, gymnastique, etc...)
- La méthode PNF (contracter-relâcher) : elle permet d'étirer plus efficacement les tendons, mais a également des intérêts pour l'amélioration de la souplesse active => 6s de contraction, 20s d'étirement, 5s de récupération.
- La méthode passive à angle constant : maintien d'un étirement à une amplitude donnée. 3 à 4 séries de 30'' par étirement permettent d'améliorer la souplesse passive.

II.2. Les facteurs techniques

Concerne la maîtrise des gestes, techniques, postures et attitudes relatives à un sport. Une maîtrise technique très poussée et indispensable pour le haut niveau.

II.2.1. Le facteur technique englobe :

- la qualité des gestes (placements du corps et des articulations)
- la précision technique
- la vitesse d'exécution (qui dépend aussi de la qualité et précision des gestes)
- la variété technique (éventail technique riche)
- la capacité d'enchaînement (coordination)
- la qualité des déplacements (M- VERNERET)

II.3. Le facteur technico-tactiques

L'aspect technico-tactique traduit l'utilisation de la technique au service d'une stratégie. Cela consiste à adapter sa manière d'agir à la situation et à l'adversaire en proposant les solutions appropriées.

II.3.1. Le facteur technico-tactique en globe :

- la capacité d'analyse en temps réel d'une situation
- la capacité à mettre en place une stratégie ou une réponse

- la capacité de gestion (gestion du temps, du score...)
- la connaissance pointue du règlement
- la connaissance de l'adversaire

II.4. Le facteur mental

L'aspect psychologique de la performance est fondamental. Il constitue l'élément déterminant de la performance dans de nombreux sports (dans la mesure où les autres acquis, physiques, techniques et stratégiques sont en place).

II.4.1. Le facteur mental en globe

- la confiance en soi
- la motivation, l'envie
- la capacité à se faire plaisir
- la maîtrise émotionnelle (gestion du stress)
- la capacité de concentration
- la capacité de prise de risques (courage)
- la capacité de dépassement de soi (acceptation de la souffrance)
- la capacité à être agressif (combativité, rage de vaincre) (**Matthieu - verneret**)

II.5. Le facteur social

Le facteur social est aussi déterminant dans la performance sportive. En effet, comme nous le disions précédemment, le milieu dans lequel nous évoluons a un impact sur nos accomplissements sportifs. **Cros 2020**

Au sein même du facteur social, nous pouvons voir évoluer différents leviers comme :

- Le contexte familial, amical et relationnel : ici, il peut avoir plusieurs écoles. Par exemple, la personne qui évolue dans un climat difficile et qui va tout faire pour s'évader avec le sport. À l'extrême opposé, il y a les pratiquants qui évoluent dans un contexte qui leur est très favorable, ce qui peut les booster ;
- Le club dans lequel on évolue : la connivence ou non avec ses coéquipiers agit sur le cocon social du sportif ;
- L'entraîneur : le degré de compétences avec l'entraîneur est aussi important. De même que la complicité qu'il peut y avoir entre le sportif et le coach. Il est un élément

déterminant dans la réussite du sportif. Ses qualités et capacités rationnelles (diplomatie, dialogue, pédagogie), opérationnelles (prise de décision) et techniques sont indispensables à la synergie du couple sportif/entraîneur ;

- L'hygiène de vie : si l'athlète suit un régime spécifique, s'il a un bon sommeil et un bon repos... etc.
- Le contexte professionnel : cela peut aller du stress dans le cas d'un cadre de travail. Mais cela dépend aussi si le sportif peut se consacrer à 100 % au sport qu'il pratique en tant qu'activité professionnelle. **(PH-Cros 2020)**

II.6. Le facteur de chance

Ce facteur qui peut être controversé existe néanmoins. Il conditionne les éléments extérieurs et non contrôlables autour de la performance (exemple : pour les sports d'extérieur : la météo). **(Matthieu, verneret)**

On parlera alors de facteurs non contrôlables liés à la conjoncture qui impacteront sur la performance sportive.

Ces leviers qui nous permettront d'accéder ou non à la performance se situent à plusieurs degrés :

- Le niveau des adversaires et même le nombre.
- Le choix tactique des adversaires : même si l'on peut étudier le comportement des adversaires et leurs tactiques, on ne sait jamais vraiment comment l'équipe adverse va opérer.
- L'arbitrage qui peut aussi impacter sur le nombre d'adversaires (exemple : un carton rouge en football réduira le nombre de jours, ce qui avantagera votre équipe).
- Les blessures : c'est un facteur que l'on rencontre souvent dans le sport et qui ne se prévoit pas. Les blessures jouent un rôle dans les performances sportives qu'elles soient de votre côté ou de celui de l'adversaire.
- La météo : un contexte météo favorable sera d'une précieuse aide. Une étude a permis d'observer quelle température serait la plus favorable aux performances des marathoniens. Elle se situerait entre 3 et 6 degrés. Dans ce contexte, une température plus ou moins élevée aurait tendance à réduire les performances. **Cros 2020**

III. Les composantes des performances sportives :

Les principales composantes associées à la performance en sport collectif ont été évoquées dans la littérature.

III.1. Les composantes physiques :

Ces composants de la forme physique aident à améliorer la performance athlétique

Le premier domaine comprend les cinq composantes de la condition physique liées à la santé. Ces composants standard - endurance cardiovasculaire, endurance musculaire, force musculaire, flexibilité et composition corporelle - sont importants pour tous, dans tous les domaines de la vie, que vous ayez envie de compétitionner ou de performer à un niveau optimal.

Par exemple, lorsque vous vous entraînez pour améliorer votre endurance cardiovasculaire, vous contribuez à réduire votre risque de maladie cardiaque. Lorsque vous vous entraînez pour améliorer votre flexibilité, vous aidez à maintenir l'amplitude des mouvements, ce qui améliore votre capacité à effectuer des activités de la vie quotidienne, comme ramasser des objets sur le sol ou étirer pour atteindre des articles sur des étagères élevées. Ces cinq domaines sont cruciaux pour la *santé* et se prêtent à des résultats de style de vie positifs, en particulier pour ceux qui respectent les directives d'activité physique de l'American Collège of Sports Médecine (ACSM). **(Laura, williams)**

❖ Puissance

Le pouvoir est une mesure qui allie vitesse et force. En substance, c'est à quelle vitesse vous pouvez générer une force maximale. Dans le sport, les «athlètes de puissance» sont ceux qui exercent la force brute dans des efforts brefs et complets. Les haltérophiles olympiques, les joueurs de football et les «gymnastes de puissance» sont tous des exemples clairs.

Mais cela ne signifie pas que les athlètes d'autres sports, comme le basketball, le volleyball et le tennis, ne profitent pas d'une plus grande puissance. Par exemple, sauter pour obtenir un rebond nécessite de la puissance sur les jambes, tandis que le fait de frapper fort un volleyball nécessite une combinaison de puissance supérieure et inférieure.

Pour améliorer votre puissance, vous devez effectuer des exercices qui combinent travail de résistance et vitesse. Par exemple, les sauts de boîte pli métriques développent la puissance du bas du corps, car ils vous obligent à soulever de façon explosive votre propre poids corporel dans l'air afin d'atterrir sur la boîte. Pousser un traîneau lesté pendant le sprint est un autre exercice qui combine résistance et vitesse, et les mouvements d'entraînement de musculation rapides, comme les mouvements propres et jerk ou kettlebell, font aussi l'affaire.)(**laura williams**)

❖ Vitesse

Quand vous pensez à l'entraînement de vitesse, vous pouvez penser à la vitesse qu'il faut pour courir un sprint de 100 mètres, mais cette définition étroite ignore un fait important : La vitesse, par nature, est relative.

Un sprinteur de 100 mètres de niveau olympique doit être très, très rapide, mais seulement pendant environ 10 secondes. D'autre part, un marathonien amateur peut vouloir améliorer sa vitesse pour établir un nouveau record personnel, réduisant son rythme de course par mile de 10 minutes par mile à 9,5 minutes par mile - une vitesse qu'il devrait maintenir pour un peu plus de quatre heures. Vous feriez mieux de croire ces deux athlètes fictifs - le sprinter et le marathonien - différemment, mais avec un objectif similaire : devenir plus rapide pour leur sport.

La définition de «vitesse» est alors incroyablement variable et l'entraînement variera selon le sport pour lequel vous vous entraînez. Cela dit, peu importe le sport, **l'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT)** est l'un des meilleurs moyens d'améliorer votre vitesse.

L'entraînement HIIT implique de travailler à un effort tous azimuts ou quasi-total pendant des périodes déterminées, suivies de périodes de repos définies. Ce type d'entraînement vous permet de défier vos systèmes aérobiques et anaérobies à maintes reprises, en apprenant aux muscles qui travaillent, au cœur et aux poumons de s'habituer à travailler à des niveaux d'intensité plus élevés. La durée et l'intensité des intervalles que vous utilisez seront plus ou moins courts, moins difficiles ou plus, selon votre sport.

Par exemple, les coureurs de marathon sont susceptibles de bénéficier de répétitions de mille, un style d'entraînement par intervalles où le coureur va tout faire pour un mile avant de se reposer, puis de le faire à nouveau. D'un autre côté, un sprinter n'a pas besoin d'effectuer des

intervalles d'un kilomètre et il vaudrait mieux effectuer des intervalles plus courts, plus intenses, allant de 40 à 400 mètres de long.

Ces mêmes concepts s'appliquent si vous voulez être plus rapide dans la natation, le vélo, ou même le sport comme le football et le basketball. Entraînement par intervalles comportant des périodes d'exercices de haute intensité liés à votre sport spécifique peut vous aider à améliorer votre vitesse.

❖ **Agilité :**

La définition simple de l'agilité est la capacité de se déplacer rapidement et facilement, mais cette définition ne donne pas nécessairement une image évidente de la façon dont elle se rapporte au sport. Une définition plus claire est que l'agilité est la capacité de se déplacer rapidement et de changer facilement de direction.

Les footballeurs, par exemple, sont incroyablement agiles : ils ne courent pas simplement sur le court, ils doivent se déplacer dans toutes les directions, sauter, glisser et reculer en réponse rapide au mouvement du ballon et des autres joueurs. Leurs corps doivent être entraînés à réagir et à changer de cap au moindre geste.

Les exercices d'agilité impliquent généralement des exercices qui développent la vitesse du pied et le changement de direction. Par exemple, les exercices à échelle nécessitent un placement rapide et spécifique du pied tout en traversant une échelle d'agilité. Les exercices de cône sont une autre approche commune. Il suffit de mettre les cônes en forme de «T» ou d'étoile, puis de sprinter, de glisser, de rétrograder ou de changer de direction selon le cône que vous approchez.). **(Laura williams)**

❖ **Coordination œil-main**

Pensez à tous les sports et activités qui bénéficient d'une coordination œil-main bien rodée. Le badminton, le golf, le football, le basketball, le football, le racquetball, le tir à l'arc, le softball et le frisbee ultime sont quelques-uns des nombreux exemples qui nécessitent de voir un objet externe et de répondre avec précision objectif prédéterminé Dans certains cas, cela signifie frapper une balle de golf sur un tee, et dans d'autres cas, cela signifie attraper un ballon.

La chose est, vous pouvez développer la coordination main-œil assez rapidement avec des exercices simples. Par exemple, le saut à la corde est étonnamment efficace pour aider à développer la coordination entre les pieds et les yeux - vous devez être capable de

chronométrer votre saut correctement pour éviter d'être pris dans la corde. De même, jouer au catch, jongler, dribbler une balle et lancer des objets sur des cibles spécifiques sont également des moyens efficaces d'améliorer cette compétence.). **(Laura williams)**

❖ **Balance :**

Les gymnastes, les yogis et les surfeurs ont tous besoin d'un équilibre très raffiné pour pouvoir participer à leurs sports, mais ce ne sont pas les seuls athlètes qui bénéficient d'un entraînement d'équilibre.

L'équilibre lui-même se réfère à votre capacité à ajuster votre position du corps pour rester debout. Il traite de la proprioception, ou de savoir où se trouve votre corps dans l'espace, et d'être capable de faire des ajustements à la position de votre corps lorsque votre centre de gravité change pendant le mouvement. Par exemple, à chaque fois que vous faites un pas, votre corps doit s'adapter à son centre de gravité en constante évolution afin de vous empêcher de basculer.

Dans les paramètres d'activité physique, l'équilibre est requis pour courir, changer de direction, faire un saut et rester debout après avoir été bousculé par un adversaire. Il y a peu de sports où l'équilibre ne joue pas un rôle important, et il y a beaucoup d'activités où l'équilibre est exigé pour l'exécution et la sûreté accrues. Par exemple, les coureurs de trial bénéficient d'un entraînement d'équilibre, car ils peuvent les empêcher de rouler une cheville ou de prendre une mauvaise chute après avoir trébuché sur une racine ou avoir glissé sur un chemin boueux.

Il y a beaucoup de façons d'équilibrer le train . En fait, des exercices simples comme se tenir debout sur un pied, ou incorporer le yoga dans votre entraînement régulier peuvent faire des merveilles pour cette compétence. Mais vous pouvez également utiliser des outils, tels que des balles BOSU et des disques d'équilibre pour effectuer des exercices comme des squats, des fentes et des pompes. En effectuant des mouvements d'entraînement de force standard sur une surface instable, vous améliorez simultanément votre force et votre équilibre.). **(Laura williams)**

❖ Temps de réaction :

Le temps de réaction fait référence à la rapidité avec laquelle vous pouvez répondre à un stimulus externe. Pensez à un match de tennis pour un moment - les meilleurs concurrents réagissent presque instantanément lorsque la balle sort de la raquette de leur adversaire, sprint vers l'endroit où ils s'attendent à ce que la balle rebondisse.

Le temps de réaction dépend fortement de votre connexion corps-esprit. Vos yeux voient un stimulus, votre esprit interprète le stimulus et votre corps réagit conformément à l'interprétation qui lui est donnée. Une grande partie de cette réaction corps-esprit concerne la connaissance du sport ou de l'activité en question.

Pour en revenir à l'exemple du tennis, un joueur de tennis professionnel qui joue au tennis depuis de nombreuses années peut presque instantanément interpréter et prédire le mouvement d'une balle lorsqu'elle rebondit sur la raquette de l'adversaire. Cette connaissance leur permet de réagir plus rapidement (et avec précision) au stimulus. D'un autre côté, un joueur de tennis novice peut voir la balle sortir de la raquette de l'adversaire, mais ne pourra pas interpréter ce qu'il voit aussi rapidement, ce qui ralentira son temps de réaction.

Dans de nombreux cas, améliorer le temps de réaction revient à acquérir de l'expérience dans le sport et à effectuer des exercices spécifiques au sport. Par exemple, les joueurs de softball peuvent travailler sur des balles sur le terrain, les gardiens de but de soccer peuvent travailler sur la protection du but alors que les autres joueurs essaient de marquer.). **(Laura williams)**

Vous pouvez également utiliser des outils, comme des balles de réaction déséquilibrées, pour développer une combinaison d'agilité, de coordination œil-main et de temps de réaction.

Même jouer au tennis de table ou au hacky avec des amis est un excellent moyen de développer ces compétences.

III.2. les composantes techniques :

L'apprentissage moteur est un processus interne. Cela signifie que c'est un processus cognitif qui se déroule dans le système nerveux de celui qui apprend. Ce processus interne permet à un élève de modifier son comportement chaque fois qu'il est confronté à une tâche vis-à-vis de laquelle il n'a pas encore de réponse adaptée. Ce changement progressif doit être durable et engendrer des possibilités de développement des habiletés motrices.

❖ La conduite :

- Utilisée pour avancer avec le ballon
- Lever la tête, voir ce qui se passe autour est primordial
- Utilisation de toutes les surfaces de contacts (intérieur, extérieur, semelle)

Fréquence de contacts a) à chaque pas si l'adversaire est plus proche, en préparation du dribble, le ballon doit rester à distance de jeu b) Si on a beaucoup d'espace on peut pousser le ballon plus loin

- Changement de rythme (lent, très vite).

❖ Le dribble :

- Utiliser pour déséquilibrer (battre) l'adversaire direct (voir la réaction de

L'adversaire)

- Notion de feinte (faire semblant) : changement de rythme ; changement de direction
- Accélération à fond (100%) après la feinte
- Bien évaluer l'endroit sur le terrain où je tente le dribble
- Bien évaluer la distance de l'adversaire (ni trop près ni trop loin)
- Bien évaluer s'il y a couverture ou non
- Notion de protection du ballon si j'arrive juste avant l'adversaire sur un ballon entre deux.

❖ La passe :

- Utiliser pour battre plusieurs adversaires (aller vers l'avant) ou conserver
- Collectivement le ballon
- Volonté de servir le partenaire, lui donner le ballon dans les meilleures conditions
- passe courte = ballon au sol
- passe longue = passe rasante
- Placement du pied de frappe = idem que les contrôles au sol
- Pied d'appui à la hauteur du ballon
- Course d'approche
- Passe sèche (appuyée) pas molle = bon dosage
- Précision
- Effectuer la passe avec toutes les surfaces (intérieur, extérieur, talon, pointe du pied)

- Remise = le partenaire peut rejouer en une touche (les tirs et passes longues)
- Donner le ballon au bon moment (ni trop vite (pas de pression), ni trop tard (Adversaire trop proche))
- Donner le ballon au bon endroit (dans l'espace ou dans les pieds) sur le bon pied du partenaire et en fonction de l'adversaire le plus proche et de la zone du terrain
- Je passe et je bouge, je poursuis l'action, je redeviens disponible.

❖ **Le tir :**

- Placement du pied d'appui surtout sur un ballon en mouvement
- Frapper avec le cou-de-pied
- Orteils pointées (ballerine) cheville tendue, bloquée
- Le ballon ne devrait pas avoir de rotation (sauf sur les balles brossées !)
- Jamais un ballon n'est passé sous le but (pencher le haut du corps)

❖ **Le jeu de tête :**

- Frapper le ballon avec le front
- Garder les muscles du cou tendus
- Arquer le buste pour donner la puissance

III.3. Les composantes tactique :

Notre approche consiste à subordonner le travail technique, physique et psychologique au travail de la tactique collective. Le référentiel commun paraît aussi constituer l'interface entre l'intelligence tactique des joueurs en situation et les stratégies, le plan de jeu, les schémas tactiques.

Cette approche a le mérite de présenter un modèle d'apprentissage qui vise à développer l'intelligence de jeu des joueurs, car basée sur une méthodique acquisition des principes de jeu offensifs et défensifs dans un contexte d'opposition. Trois moments principaux constituent l'essentiel des problèmes tactiques du football que doivent résoudre les joueurs individuellement et / ou collectivement.

❖ **Conservation du ballon :**

- Utilisation, création d'espaces libres
- Occupation large et profonde du terrain

- Déplacements et jeu dans les intervalles
- Création d'incertitude
- augmentation des possibilités d'échanges par les appuis et les soutiens
- Progression et déséquilibre défensif
- Utilisation, création d'espaces libres
- Fixation latérale puis renversement
- Fixation axiale puis débordement
- Coordination appui, soutien, appels
- Dédoubléments, écrans
- Utilisation du jeu en mouvement
- Limitation de touches de balles
- Limitation du nombre d'échanges
- Passe et va et passe et suit.
- Création d'incertitude.
- Alternative jeu direct- indirect
- Changement de rythme avec et sans le ballon
- Surnombre offensif
- Utilisation de la feinte avec le ballon et dans les déplacements sans ballon

❖ Récupérer le ballon

Réduction d'espaces et de mouvement

- Pression sur le porteur du ballon
- Repli défensif vers son mais à l'intérieur du terrain
- Marquage des receveurs potentiels

❖ Jeu de transition

Utilisation, création d'espaces libres

- Fixation latérale puis renversement
- Fixation axiale puis débordement
- Coordination appui, soutien, appels
- Dédoubléments, écrans Utilisation du jeu en mouvement

- Limitation du nombre d'échanges
- Jeu alternatif direct - indirect
- Changement de rythme avec et sans ballon
- Surnombre offensif local

❖ Marquer :

Utilisation du jeu en mouvement

- Limiter le nombre de touches de balle
- Réception en mouvement ou en l'air
- Surnombre offensif
- Utilisation de la feinte

III.4. Les composantes psychologiques :

❖ L'attention :

L'attention est l'ouverture de nos sens à la réalité qu'elle soit externe ou interne. On peut ainsi être attentifs aux sons, aux images, aux odeurs, etc., autour de soi, quels qu'ils soient et d'où qu'ils viennent.

Être attentif, c'est donc maximiser le nombre d'informations que l'on reçoit par nos sens et maintenir ces informations à un certain niveau de conscience. Cela requiert donc de regarder, écouter, toucher, goûter et humer.

Si on peut entraîner l'amplificateur, notre attention est le plus souvent indépendante de notre volonté (par exemple, si vous entendez un fort bruit, elle va automatiquement se déplacer sur ce bruit et sur son origine).

❖ La concentration :

À l'inverse, la concentration est une fermeture volontaire de notre conscience à tout ce qui peut nous distraire de la tâche que l'on réalise. Il s'agit alors de bloquer l'arrivée des informations non nécessaires pour ne recevoir que celles utiles à ce que l'on est en train d'accomplir.

Attention et concentration sont donc deux actions interdépendantes : plus on est attentif à ce qui nous entoure, plus il sera difficile de se renfermer sur une en particulier ; plus on est concentré sur une chose en particulier, plus il sera difficile de prêter attention au reste.

Néanmoins, le terme de concentration, comme exposé ci-dessous, est en général peu privilégié par les sciences cognitives. Au sens premier, il désigne en effet l'action de tout ramener au centre et la définition donnée ci-dessus ne correspond qu'à un sens figuré et secondaire du mot.

❖ la force mentale :

(Loehr) a défini la force mentale étant comme "l'habileté de performer au plein potentiel de ses habiletés et de son talent de façon constante, dans un contexte de compétition" (1995, 5). Pour lui, la capacité de l'athlète à avoir des performances Constantes serait intrinsèquement liée à son niveau de force mentale. À cet effet, la constance des performances athlétiques ne serait possible que grâce à la constance de certaines habiletés psychologiques telles que la combativité, la détermination, la responsabilisation, la concentration, la souplesse et la résilience interne é la Motivation. Pour (**Loehr**) (1986), l'ensemble des habiletés psychologiques mentionnées ci-dessus serait le résultat d'apprentissage. L'acquisition de ces habiletés nécessite la création chez l'athlète d'un état intérieur particulier nommé Idéal Performance State (IPS) (Loehr, 1986, 1995). Loehr décrit l'IPS comme étant "L'état d'éveil physiologique et psychologique idéal pour performer à son maximum"(1986, 6). C'est donc par ses capacités à créer et à maintenir son IPS que l'athlète Atteindrait la performance qui entraînerait le plein potentiel de son talent.

❖ la motivation :

La motivation est une attitude continue dans le temps dans le but de satisfaire un besoin ou un objectif.

La motivation est quelque chose qui peut aider tout individu à rester dans l'action, à réaliser les processus nécessaires et à mettre en œuvre les actions pertinentes pour atteindre une réalisation, un objectif ou satisfaire un certain besoin.

Chaque personne a des motivations différentes, et le degré de motivation dont elle dispose pour réaliser ce qu'elle veut dépendra d'elle. Par exemple, un athlète qui souhaite participer

aux Jeux Olympiques devra être très motivé pour suivre l'entraînement approprié, prendre soin de son alimentation, gagner des championnats et accumuler de l'expérience pour pouvoir é ne jouer l'assister le dé née assister. Ou, au contraire, une personne qui commence un cursus universitaire parce qu'elle veut être vétérinaire et que sa passion est d'aider les animaux. Vous vous concentrez sur l'apprentissage et la réussite des examens pour atteindre votre objectif.

Il faudra désigner en premier lieu ce qui est motivant pour quelqu'un, sur quoi il va se concentrer pour contenir toute sa force.

En bref, il s'agit de prolonger les actions dans le temps avec la récompense d'atteindre un objectif, qui peut être lié à des réalisations personnelles, professionnelles, familiales et sportives, entre autres.

❖ types de motivations :

Ce sont les plus importants :

- Motivation extrinsèque : C'est quelque chose d'extérieur à l'individu. Celle qui vient de l'étranger et qui est une motivation pour y parvenir. Ici, les récompenses qui peuvent être obtenues telles qu'une reconnaissance professionnelle, une somme d'argent ou un poste pertinent dans un groupe d'influence entrent en jeu.
- Motivation intégrale : C'est le type de motivation qui vient de soi, en plus de cela elle suppose un sentiment de bien-être et d'accomplissement personnel puisqu'elle est liée aux objectifs qu'une personne veut atteindre pour se sentir mieux. Par exemple, les cours de danse, jouer notre rôle dans chaque cours pour se sentir mieux dans tous les aspects, à la fois physiques et mentaux.
- Motivation négative : Dans ce cas, la motivation est en évitant quelque chose de négatif qui peut arriver si nous ne pas quelque chose en particulier. Par exemple, une personne qui a besoin de perdre du poids et qui recommande de faire de l'exercice pour éviter les problèmes de santé.
- Motivation positive : La motivation positive est liée à la passion de l'individu à effectuer ce type d'action à temps pour atteindre ses objectifs. De plus, vous le faites

parce que cela fait du bien et que les avantages seront à votre goût. Par exemple, étudiez un diplôme universitaire que vous aimez.

Tous ces facteurs et ces composantes entrent en ligne de compte dans les performances sportives. Ils seront essentiels pour l'athlète, l'entraîneur et le club de travailler sur chacun de ces facteurs et ces composantes.

Tous ces facteurs et ces composantes sont interdépendants. Un bon mental pourra dépendre d'un bon physique et réciproquement. De la même manière qu'une bonne technique pourrait dépendre d'un bon coach. Chacun de ces facteurs (quand il est contrôlable) nécessite d'être travaillé avec sérieux pour atteindre l'excellence.

D'un autre côté, tous les facteurs n'ont pas la même importance. En effet, une préparation physique intense n'aura pas la même portée sur les performances de l'athlète qu'une météo un peu moins bonne.

Chapitre III

Le Football

I. Le football

« Le football est un jeu sportif collectif opposant deux équipes de onze joueurs autour d'un ballon. L'objectif est de faire entrer le ballon dans le but adverse avec n'importe quelle partie du corps sauf les membres supérieurs. »

Le football moderne est né en 1863 avec la fondation du football Association of

England et à ce jour, il constitue le sport le plus pratiqué au niveau mondial. Les joueurs sont interdits de toucher le ballon avec leur bras sous peine de sanction, hormis le gardien de but. A noté l'attribution de divers postes influencés par la place des joueurs qu'ils s'occupent sur le terrain : gardien de but, défenseur, milieu et attaquant.

Des règles strictes ont été créées afin de normaliser ce sport et de le rendre professionnel. La FIFA, Fédération Internationale de Football Association mise en place en 1904, veille à l'application uniforme des mêmes lois du jeu sur l'ensemble de la Planète. Chaque opposition se déroule sous le contrôle d'un corps arbitral bénéficiant de toute autorité nécessaire pour veiller à l'application des lois du jeu. Un match de football dure au total deux périodes de 45 minutes entrecoupées d'une pause de 15 minutes au maximum. Dans certaines compétitions, lorsque les deux équipes sont à égalité de but, une prolongation de 30 minutes divisées en deux parties de 15 minutes, est organisée pour continuer la compétition et même des séances de tir au but sont effectuées pour départager les deux équipes.

Le football contemporain apparaît il y a environ 150 ans, lorsque les adeptes du rugby et du football se séparent : c'est la naissance de la Football Association, la première organisation officielle de ce sport.

Cependant, les origines du football remontent bien plus loin ; les preuves scientifiques remontent jusqu'à un manuel militaire chinois datant du II^e ou III^e siècle avant notre ère.

Cet ancêtre lointain date de la Dynastie des Han. Cette dynastie gouverne la Chine de 206 avant notre ère à 220 de notre ère. Ce long règne, considéré comme un « âge d'or » de la Chine, a donc vu se développer le Tsu 'CHU.

Il fallait envoyer une balle en cuir dans un petit filet monté au sommet de longues tiges de bambou. Les participants devaient utiliser les pieds, la poitrine, le dos ou les épaules, sans l'usage des mains.

Les similitudes avec le football que l'on connaît sont donc grandes. Le but du Tsu 'CHU était militaire, afin de renforcer les soldats chinois, tant au niveau de la force que de l'endurance.

Le Kemari, apparu au Japon vers le II^e ou III^e siècle, est un autre ancêtre lointain du football. L'esprit de compétition n'était pas une composante de ce sport, puisque les joueurs devaient simplement se faire des passes sans laisser le ballon toucher le sol.

Des jeux de balle au pied existaient également dans la Grèce antique ou encore chez les Romains (comme l'harpiste notamment).

Un des ancêtres les plus influents du football actuel est la soule (ou chole en normand), un jeu traditionnel qui se pratiquait principalement dans le nord-ouest de la France. Passant pour un sport très violent, la soule était tout de même légèrement codifiée et peut-être pas autant barbare que ce que l'on peut croire habituellement.

Ce jeu opposait deux équipes (c'était parfois des villages entiers qui s'affrontaient !), qui devaient déposer un ballon dans un but. Il n'existait donc pas de terrain délimité ni de taille d'équipe fixe.

C'est probablement avec l'invasion du royaume d'Angleterre en 1066 par Guillaume le Conquérant, du duché de Normandie, que la soule traverse la Manche pour arriver en Angleterre.

Elle y devient rapidement populaire mais est mal vue par les autorités, qui trouvent ce divertissement trop violent. Ainsi, en 1314, une déclaration du maire de Londres interdit le football au sein de la ville, au risque de se voir emprisonner. L'hostilité face au football grandit encore durant la guerre de Cent Ans, de 1337 à 1453.

Les rois de cette époque déclarent ce jeu illégal (sur tout le territoire anglais cette fois), car l'engouement pour ce sport empêche leurs sujets de se consacrer à la discipline militaire fondamentale du pays : le tir à l'arc. Pourtant, toutes ces tentatives restent vaines et ne parviennent pas à étouffer la joie de la population à exercer ce sport.

À l'époque de la Renaissance, plusieurs villes italiennes (dont Florence et Venise) développent des variantes du football anglais : le Calcio. Ce sport est plus organisé qu'en Angleterre, et le port de couleurs pour différencier les équipes est adopté.

En Angleterre, le football est toujours aussi brutal, mais il trouve à cette époque un grand défenseur : Richard Mulcaster. Ce dernier fait remarquer que ce sport a une grande valeur éducative, car il encourage la santé et la force. Il souhaite améliorer le jeu en lui donnant un arbitrage plus strict et un nombre limité de participants.

À partir du XVI^e siècle, le football sera proscrit pendant environ 300 ans, du fait de sa violence et car il constituerait une violation du repos dominical. Cette interdiction sera levée, en accord avec la Football Association, au cours du XIX^e siècle.

On le voit, le football n'a que peu évolué pendant de nombreux siècles, et malgré une interdiction cumulée de près de 500 ans, il n'a jamais complètement disparu !

Ce n'est qu'au début du XIX^e siècle, lorsque le football universitaire devient une coutume, que ce sport connaît de grands changements. Le jeu n'est encore pas normalisé et les règles sont simples, laxistes et différentes selon les écoles.

L'attitude face au football change également au cours de ce XIX^{ème} siècle. Les autorités éducatives comprennent son importance pour encourager des qualités telles que la loyauté, l'altruisme, la coopération, la subordination et le respect de l'esprit d'équipe.

En 1863, le développement du football atteint son apogée, et on décide d'uniformiser les règles de jeu à l'Université de Cambridge. On se prononce alors contre la violence de ce sport ainsi que l'utilisation des mains, ce qui provoque le retrait de l'école de Rugby. Une réunion décisive réunissant 11 clubs et écoles de Londres a lieu en octobre 1863.

Leur mission : unifier les règles du sport. Cet événement marque la naissance de la Football Association. Les progrès sont alors fulgurants : la première compétition nationale de football, la FA CUP, est créée en 1871 déjà !

En 1904, la FIFA (Fédération Internationale de Football Association) est fondée à Paris, comptant sept membres fondateurs, dont la Suisse. En 1921, 21 associations nationales de football y sont déjà affiliées. Lors de la première Coupe du Monde, en 1930, ce nombre est de 41.

En 1950, après un certain recul dû à la Seconde Guerre mondiale, on compte 73 membres dans la FIFA, nombre qui continue de grimper pour atteindre 211 associations nationales en 2018.

Pour terminer, il est piquant de remarquer que le football que l'on connaît actuellement a eu de nombreux ancêtres à travers le monde, et ce à des périodes très reculées.

De plus, le fait de jouer avec un ballon n'est pas anodin. Ainsi, un jeu de balle a été pratiqué par les peuples précolombiens de la Méso-Amérique durant près de 3000 ans, et notamment chez les Aztèques avec le « Tlatchi ». Certaines variantes de ce jeu interdisaient notamment l'usage des mains, ce qui est frappant lorsqu'on pense au Tsu 'CHU.

Ainsi, sans qu'il y ait eu contact de quelque sorte entre les habitants des continents américain et asiatique (sans même parler de l'Europe), un sport étonnamment semblable est apparu il y a environ 2000 – 3000 ans. Cette « coïncidence » pourrait s'expliquer par la base commune des sports : le ballon.

En effet, une théorie avance que la forme sphérique du ballon rappelait le soleil, ce qui donnait une importance symbolique et même mystique à ces sports. Cela contribuerait donc à expliquer l'émergence, presque concomitante, de sports se ressemblant malgré les différences spatiales.

Quoi qu'il en soit, il serait peut-être bon de rappeler les origines du football à certains joueurs actuels, et notamment le fait qu'à une certaine époque, la violence existait réellement, sans qu'il y ait besoin de simulation...**Claude-François-Adrien 02-08-2018**

II. L'histoire du développement du football:

Le développement du football dans le monde est un sujet qui n'a pas de limites, et le développement est devenu une compétition entre les cinq continents, et le conflit s'est intensifié

Le développement entre les continents américain et européen prévaut dans toutes les compétitions, et la mesure du développement dans le football est devenue une compétition La Coupe du monde Le développement du football a commencé depuis le début de la compétition de la Coupe du monde en 1930, et voici la séquence historique développement du football

1845 : L'Université de Cambridge établit les Treize Règles du Football.

1855 : Le premier club de football britannique (Sheffield FC) est fondé.

1883 : La British Football Association (la première direction au monde) est fondée.

1873 : Première rencontre internationale entre l'Angleterre et l'Ecosse.

1882 : Londres organise une conférence internationale des délégués des unions de Grande-Bretagne, d'Ecosse, d'Irlande, et il est décidé de créer un organisme international dont la mission de superviser l'application de la loi et la modifier, et la Fédération internationale a reconnu cet organe.

1904 : L'International Football Association Board est fondée.

1925 : Un nouvel article est introduit dans la loi qui précise les cas d'infiltration.

1930 : La première Coupe du monde remportée par l'Uruguay

1935 : Une tentative de nommer deux arbitres dans le match.

1939 : Il est décidé de mettre des numéros au dos des maillots des joueurs.

1949 : Le premier tournoi de football a lieu entre les pays de la Méditerranée.

1950 : Il est décidé de créer des cours militaires internationaux pour le football.

1963 : Le premier tournoi au nom de la Coupe Arabe.

1967 : Le Tournoi Méditerranéen en Tunisie fait partie de ses matchs de football

1970: La Coupe du monde a eu lieu au Mexique et a été remportée par le Brésil.

1974 : La Coupe du monde à Munich, remportée par l'Allemagne

1975 : Stage méditerranéen en Algérie.

1976 : Jeux olympiques de Montréal

1978 : La Coupe du monde en Argentine et remportée par le pays organisateur

1980 : Jeux Olympiques au Mexique.

1982 : La Coupe du monde en Espagne et remportée par l'Allemagne

1986 : La Coupe du monde au Mexique, remportée par l'Argentine

1990 : Coupe du monde en Italie L'Allemagne de l'Ouest l'a gagné

1994 : Tournoi de la Coupe du monde aux États-Unis, L'équipe nationale brésilienne l'a remporté

1998 : La Coupe du monde a eu lieu en France, et une équipe l'a remportée, et pour la première fois, 32 équipes ont été organisées, dont 5 équipes africaines

2002 : La Coupe du monde a été remportée par le Brésil et pour la première fois, un double tournoi a été organisé entre le Japon et la Corée Du sud.**1- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2 me édition, paris1998, p14.**

2006 : Coupe du monde en Allemagne et remporté par l'Italie.

2010 : Premier tournoi organisé sur le continent africain, plus précisément en Afrique du Sud, remporté par l'Espagne en battant les Pays-Bas (1-0) après prolongation.

2014 : tenue au Brésil, remportée par l'Allemagne après avoir battu l'Argentine (1-0).

2018 : tenue en Russie, remportée par la France après avoir battu la Croatie.

1- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2 me édition, paris 1998, p14

III. Football en Algérie :

Le football est parmi les premiers sports qui sont apparus, et qui ont acquis une grande popularité, et c'est grâce au cheikh Omar bin Mahmoud", "Ali Rais", qui a fondé en 1895 après JC la première équipe sportive algérienne sous le nom (Tali'at al-Hayat in the Air le grand), et le club de football est apparu dans cette association en 1917 après JC, et le 07 août 1921 après JC, la première équipe de football officielle a été créée

Le football est représenté par le doyen des clubs algériens, le MC Alger, mais il y a ceux qui disent que le Constantine Sports Club (CSC) est le premier club créé avant 1921. Après la création du MC Alger, plusieurs autres équipes ont été constituées, notamment :

Ghali Mascara, la Fédération Islamique d'Oran, la Fédération Islamique des Sports de Blida et la Fédération Islamique des Sports d'Algérie.

Devant l'urgent besoin du peuple algérien de toutes les forces de ses fils afin de se joindre et de s'unir pour repousser le colonialisme, la balle était Le foot est l'un des moyens pour y parvenir, car les entretiens mêlaient les équipes algériennes aux centaines, et donc Les équipes de centaines se sont affaiblies en raison du nombre croissant de clubs islamiques algériens qui travaillent à accroître et à cultiver l'esprit patriotique.

Néanmoins, les autorités françaises étaient au courant des entretiens qui ont lieu et qui donnent aux gens l'occasion de se rassembler et de faire semblant de ne pas le faire.

Une rencontre, où, en 1956, de violents affrontements ont lieu après l'interview qui réunit le MC Alger et l'équipe d'Orly de (Saint Eugène, Bologne maintenant), qui a entraîné l'arrestation de nombreux Algériens, ce qui a conduit la révolution à geler les activités

Sports le 11 mars 1956 pour éviter des dommages aux Algériens.

La révolution de libération a défini la formation de l'équipe du Front de libération nationale le 18 avril 1958 après JC, qui était l'une des meilleures

Des joueurs algériens, par exemple : Rachid Makhloofi, qui évoluait alors à Saint-Etienne, Soukhan, Karmali, Zoppa, Cremona, Abrar...

Cette équipe a représenté l'Algérie dans diverses compétitions arabes et internationales, et le football algérien s'est fait connaître après l'indépendance.

Une autre étape, lorsque la première Fédération Algérienne de Football est créée en 1962, et que « Mohand Maouch » en est le premier président,

Le nombre de pratiquants de ce jeu en Algérie est de plus de 110 000 sportifs, qui forment environ 1 410 associations sportives.

Dans 48 États et 6 associations régionales.

Le premier championnat algérien de football a été organisé durant la saison 1962-1963 et La Fédération islamique des sports d'Algérie l'a remporté, La Coupe de la République a été organisée en 1963. L'équipe de Sétif, qui représentait l'Algérie avec la meilleure représentation dans les compétitions continentales, La même année, en 1963, c'était la première réunion de l'équipe nationale, et la première compétition officielle pour l'équipe nationale

Avec l'équipe de France lors des Jeux Méditerranéens de 1975, Et il a remporté la médaille d'or

IV. Ecoles de football :

Chaque école se distingue des autres en ce qu'elle est directement touchée par les joueurs qui y jouent au soccer ainsi que

Les conditions sociales, économiques et géographiques dans lesquelles ils surviennent.

Dans l'histoire du football on distingue les écoles suivantes :

- 1- L'école centrale d'Europe (Autriche, Hongrie, République tchèque)
- 2- L'école latine.
- 3- École sud-américaine

V. Les principes de base du football :

Football, comme tout jeu, a ses nombreux principes de base, qui dépendent dans sa maîtrise du respect de la bonne méthode d'entraînement.

Le succès et la progression de toute équipe dépendent dans une large mesure de la mesure dans laquelle ses membres maîtrisent les principes de base du jeu.

La personne qui réussit est celle qui peut exécuter avec légèreté et grâce les coups de balle de toutes sortes.

En passant avec précision et en s'arrêtant correctement de différentes manières, en supprimant le ballon avec aisance et aisance, et en utilisant le fait de frapper le ballon avec la tête en place et des conditions appropriées, et des entretiens si nécessaire, et coopère pleinement avec le reste des membres de l'équipe dans un travail d'équipe coordonné.

Il est vrai qu'un footballeur se distingue d'un basketteur et d'un volleyeur par sa spécialisation à jouer un rôle particulier dans le terrain, que ce soit en défense ou en attaque, mais cela n'empêche pas du tout d'être un footballeur qui maîtrise tous les principes parfaitement les bases, Ces principes de base du football sont nombreux et variés, il ne faut donc pas essayer de les enseigner dans un court laps de temps, et il faut toujours s'en occuper en entraînant les

joueurs dans deux ou plusieurs aspects de chaque exercice et avant de commencer à jouer et divisant les principes de base du football comme suit:

- Recevoir le ballon.
- La conversation.
- Attaquant.
- Lancer.
- Taper la balle.
- Boule de tête.
- Gardien de but

VI. Les règles principales de football

Tu es passionné(e) de football et tu veux avoir une pleine maîtrise des règles du jeu de foot, que tu sois débutant(e) ou confirmé(e) ? Pas de doute, tu es bien au bon endroit !

Nous t'éclairons ici sur l'histoire du football, ses règles du jeu, sans oublier de t'aiguiller sur l'équipement de foot indispensable à tout footballeur qui se respecte.

Le football est aussi un sport populaire qui en plus de déchaîner les passions, apporte de réels bienfaits, tant sur le plan individuel que collectif. Découvre-les également dans cette rubrique.

- ❖ **La loi 1** concerne le terrain de jeu (la surface, le marquage réglementaires, les dimensions, les surfaces de buts et de réparation, drapeaux, arc de cercle de coin et buts).
ligne de but et à égal distance de chaque poteau.
- ❖ **La loi 2** concerne le **ballon** (les spécifications et remplacement d'un ballon défectueux)
- ❖ **La loi 3** concerne le nombre de joueurs (le nombre de joueurs et remplaçants pour les compétitions officielles et autres matches, les procédures de remplacement, les changements de gardien de but, les infractions et sanctions, les expulsions, sécurité, couleurs...)
- ❖ **La loi 4** concerne l'équipement des joueurs (les infractions et sanctions, les règles de reprise de jeu).
- ❖ **Les lois 5 et 6** sont consacrées à l'**arbitre et arbitre assistant** (les pouvoirs et devoirs de l'arbitre, les décisions)

- ❖ **La loi 7** est consacrée à **la durée dumatch** (la durée de périodes de jeu, de mi-temps, de temps de récupération, de période de prolongation, de coup de pied de réparation et d'arrêt définitif du match).
- ❖ **La loi 8** concerne **les règles du coup d'envoi et reprise de jeu** (la procédure, les infractions et sanctions, les règles de balle à terre).
- ❖ **La loi 9** est consacrée au **ballon en jeu et hors du jeu**.
- ❖ **La loi 10** concerne **les règles du but marqué** (le but, l'équipe victorieuse, le règlement de la compétition.).
- ❖ **La loi 11** est consacrée au **hors-jeu** (la position de hors-jeu, les infractions ou pas d'infractions, les sanctions).
- ❖ **La loi 12** est consacrée **aux fautes et incorrections** (le coup franc direct, le coup de pied de réparation, le coup franc indirect, les sanctions disciplinaires, les fautes qui sont passibles d'avertissement et celles d'exclusions).
- ❖ **La loi 13** concerne **les coups francs** (les types de coup francs directs ou indirects, la procédure, le lieu d'exécution du coup franc, les infractions et sanctions). **directSaviez-vous qu'il était impossible de marquer un but contre son camp sur coup franc ?** Un joueur qui tire un coup franc directement dans ses propres filets offrira un corner à l'adversaire. De même, il est interdit de marquer sur une touche directe. Si vous faites trembler les filets adverses sur une remise en jeu, un coup franc sera accordé à l'adversaire.
- ❖ **La loi 14** est consacrée au coup de pied de réparation (position du ballon et des joueurs, procédure, infractions et sanctions.)
- ❖ **Les lois 15, 16 et 17** concernent la rentrée de touche, le coup de pied de but et le coup de pied de coin, qui sont toutes les 3 des reprises de jeu (procédure, infractions et sanctions).

VII.1. Les éléments de l'aspect psychologique du football

Quand on parle de psychologie dans le foot, à quoi pense-t-on généralement ? On pense peut-être au joueur "qui ne lâche rien" (comme on dit dans le milieu). Ou encore au gars présent dans les moments décisifs, qui "surnage" lorsque son équipe est en difficulté et régulier dans les performances. Ce ne sont ici que des constats de ce que l'on voit sur le terrain, de statistiques éventuellement (nombre de buts, duels gagnés, passes réussies etc.). Afin

d'obtenir ce résultat visible (la partie émergée de l'iceberg), pour être performant sur le terrain, le joueur est nécessairement "bien dans sa tête", épanoui et relâché. Cette partie non visible (donc la partie immergée de l'iceberg), qui se joue dans le cerveau, est un sujet éminemment complexe. En effet être dans de bonnes dispositions mentales, c'est, notamment, avoir une bonne gestion du stress. De ses émotions, la concentration sur le moment présent. La confiance, la lucidité, autant de qualités qui au final permettent au joueur d'utiliser pleinement son potentiel physique et technique. Le niveau de succès d'un joueur dépassera rarement son niveau d'épanouissement personnel.

VII.2. Le but de l'entraînement psychologique

Il vise à améliorer les attitudes mentales d'une part et, d'autre part, à favoriser l'amélioration des composantes de performance par le biais de techniques utilisant les caractéristiques et les ressources de notre cerveau. Dans ce chapitre, avant de proposer un contenu d'entraînement sur le terrain, nous présentons une liste des attitudes mentales qui influent sur la performance.

VII.3. Les techniques d'entraînement psychologique

Pour optimiser son intervention, l'entraîneur pourra aussi s'appuyer sur des techniques d'entraînement mental direct, comme des mots-clés forts, des choix d'objectifs plus réalistes et plus concrets. Ou alors d'autres moyens, comme la relaxation, la visualisation créatrice, l'évaluation des performances, etc.

❖ L'imagerie mentale

Technique d'entraînement virtuel. S'inspirer des techniques de visualisation créatrice. On développe la capacité à générer des images précises, claires et contrôlables.

- **Image mentale:** Image d'une panthère pour un joueur qui veut développer sa vivacité et sa souplesse.

- **Image du geste** technique d'un grand joueur que l'on veut imiter.

❖ **La fixation d'objectifs**

Les objectifs, pour être efficaces, doivent être clairs, précis, réalistes, évaluables. La clarté dans les objectifs favorise la réussite de toutes les activités d'apprentissage et d'entraînement objectifs fixés par l'entraîneur, mais négociés avec le joueur. Exemple : Marquer 15 buts durant la saison / Jouer 10 matches avec l'équipe professionnelle.

❖ **Les affirmations positives**

Le cerveau peut mémoriser des expériences sensorielles et motrices. La négation ne fait que renforcer la probabilité d'apparition du comportement que l'on veut éviter. Exemple : Il ne faut pas perdre ce soir. Il faut gagner ce soir !

❖ **L'évaluation des performances**

Il est important de savoir analyser ses performances pour mettre en relief les aptitudes bien maîtrisées et les situations ou événements continuant à poser problème :

- Evaluation par feed-back externe (par l'entraîneur)
- Evaluation par feed-back interne (par auto-évaluation)

Exemple : Analyser par vidéo la performance du dernier match pour en tirer les enseignements avec l'entraîneur.

❖ **La mission**

Rôle que l'entraîneur confie au joueur pour optimiser le collectif :

- Mission sur le terrain mais aussi à l'extérieur
- Engager les joueurs, les responsabiliser. Exemple : En cas de contre-performance collective, l'entraîneur mandate le capitaine et les leaders de l'équipe d'organiser une réunion avec les joueurs dans le but de permettre à chacun de s'exprimer librement.

VIII. Les besoin d'un joueurs football

VIII.1. La confiance en soi

La confiance, dans le foot, le sport, et dans la vie, est à la base de toute performance, de toute réussite. Un joueur en confiance exploite ses capacités et tente beaucoup plus de choses, donc augmente la probabilité de réussite. Ce que nous pensons être capable de faire. Par ailleurs, la confiance en soi est le produit de chaque histoire familiale, sociale et scolaire. Quand on en manque, cela devient un frein dans l'entreprise de projets. Car on ne sait pas si on va y arriver, et du coup on manque d'assurance. Manquer d'assurance, c'est souvent avoir peur de se tromper. Alors qu'avec un regard extérieur, on se rend compte que c'est la même chose pour tout le monde. Et qu'au final on a tous le droit de se tromper. La confiance peut passer par la connaissance de soi, par l'acquisition des compétences ("je sais le faire") et une reconnaissance par les autres ("ils savent que je sais le faire")

VIII.2. Estime de soi

A ne pas confondre avec la confiance en soi, l'estime de soi ne concerne pas nos compétences ou capacités, mais la valeur que l'on se donne. Lorsqu'on pense que l'on n'a pas de valeur, cela entraîne une cascade de conséquences négatives. Sans être arrogant, il est bénéfique d'être fier et satisfait de soi, sans forcément le crier sur tous les toits. On perçoit aisément lorsqu'une personne est sereine, sans qu'elle n'ait besoin de le verbaliser.

VIII.3. Croyance limitant

Une croyance limitante est une proposition, un schéma de pensées. Que nous nous sommes fabriqués suite à des influences. Des expériences que nous avons eu tout au long de notre vie (liées à notre éducation, notre entourage etc).

Cette croyance peut être sous forme de voix dans notre tête que nous finissons par intégrer comme étant vraie et fondée, donc que nous ne remettons jamais en question. Par exemple :

- Je n'ai pas fait d'études, je ne peux donc pas faire ce métier qui pourtant me passionne
- J'ai fait des études dans ce domaine, je ne peux donc pas changer de domaine pour le reste de ma vie

- Il faut travailler dur pour être bien payé
- Le sport ce n'est pas pour moi
- Je n'aime pas lire

Et une fois que ces idées sont profondément ancrées en nous, les années passant, notre perception de la réalité se retrouve brouillée. Elles nous freinent dans la découverte de choses qui pourraient nous passionner. Nous sabotent, et au final nous empêchent de nous approcher de notre plein potentiel...

VIII.4. Régulation de l'humeur

On sait désormais que le moral et l'humeur sont influencés par l'activité de Neurotransmetteurs. Des études ont montré que la dépression était liée à des niveaux bas d'un certain neurotransmetteur (la monoamine), et donc qu'on pouvait booster le moral en remontant ces niveaux.

Or, plusieurs découvertes ont montré que l'activité physique agissait dans ce sens. Comment ? En augmentant les niveaux des neurotransmetteurs liés au plaisir, à l'euphorie. C'est une explication physique de ce qu'on peut ressentir pendant l'effort en faisant du sport. Cette sensation de bien-être et de douce euphorie.

Ce n'est pas tout, le corps peut sécréter des monoamines en exerçant une activité propice à cette production...ou en s'imaginant le faire ! C'est sur ce principe que reposent des outils très utiles comme la visualisation, l'autosuggestion ou l'auto-affirmation (par exemple la méthode Coué depuis le XIXe siècle).

Pour fortifier son mental dans la vie comme sur un terrain, certaines pistes sont donc à envisager.

VIII.5. Résilience

“Je joue pour me battre contre l'idée de perdre” Éric Cantona

Ce genre de joueurs déteste perdre. Mais la peur de perdre les empêche-ils de tenter, d'affronter de nouveaux challenges ? Pour obtenir des réussites, les footballeurs ont tous, sans exception, connu des échecs. Depuis leurs premiers matchs de poussins jusqu'aux derniers matchs avant la retraite. Est-il possible d'être un gagnant dans l'âme sans n'avoir connu que très rarement la défaite ? Ces fortes personnalités se sont très souvent construites suite à des

échecs, des traumatismes parfois; finale perdue, grave blessure, ne pas avoir été retenu par un club etc. Autant d'événements qui permettent de forger un caractère de champion, de "Frouillasse"

De très nombreux joueurs ont eu une très belle carrière principalement grâce à leur mental, alors qu'ils ne disposaient pas de qualités physiques, techniques au-dessus de la moyenne. Comme dirait Patrick, l'important ce ne sont pas les cartes...mais ce que vous en faites.

VIII.6. Visualisation

Ce procédé est surtout développé dans les sports individuels comme le golf ou le tennis (pour la répétition de mouvements techniques et précis). Toutefois la visualisation commence à se populariser dans les sports collectifs, comme le foot ou le basket notamment. Ainsi, il s'agit de visualiser mentalement certains gestes, situations, en activant les différents sens, pour vivre l'expérience comme si on y était vraiment.

« Bien sûr que c'est frustrant d'être blessé, mais j'ai appris une chose : on peut toujours s'améliorer. Blessé, en regardant les matchs, j'imaginai comment contrer tel ou tel attaquant, quelle passe faire. J'ai appris qu'on pouvait progresser même sans pouvoir s'entraîner. »
Vincent Kompany.

VIII.7. La concentration

Que peuvent impliquer des problèmes de concentration ? Un joueur déconcentré est absent du moment présent. Qui est mentalement ailleurs. Donc au final on peut dire qu'il est absent sur le terrain (un joueur qui "disparaît" d'un match, qui n'est pas présent dans une surface de terrain où il devrait l'être etc.).

Et ce n'est pas rare que des joueurs perdent leur concentration. En sortant de l'instant présent. Et pensent à des problèmes dans leur vie, à l'arbitre, à une action ratée, un accrochage avec un adversaire etc...

Etre dans l'instant présent, c'est aussi avoir la possibilité d'effectuer de constantes petites remises en question sur le terrain. Comme se demander constamment pourquoi; pourquoi je me suis fait passer, pourquoi je n'étais pas présent dans la surface, pourquoi j'ai loupé ma passe.

Nous conclu que le développement et l'amélioration des attitudes psychologique peuvent déjà commencer avec les jeunes en âge de préformation. Par des règles et des consignes aux joueurs lors des entraînements, on peut solliciter le développement du mental. On sait que le problème mental est souvent une affaire personnelle, c'est pourquoi la progression ne peut se faire que grâce à un travail spécifique individuel.

Partie Pratique

Chapitre I
Méthodologie de la recherche

I. La méthode descriptive

Recherche descriptive ou recherche explicative. La recherche descriptive a pour objet de répertorier et de décrire systématiquement un certain ordre de phénomènes, d'établir des regroupements de données et des classifications.

La recherche explicative a pour objet de rechercher des causes, des principes ou des lois qui permettent de rendre compte des phénomènes.

II. Présentation de l'étude

Afin de déterminer l'impact de la préparation psychologique sur la performance des footballeurs .Notre étude ne cherche pas à arriver à un approfondissement de

L'explication selon une analyse mais ce n'est qu'une étude de discipline du phénomène, ou le questionnement est lié à l'influence de la préparation psychologique sur l'amélioration de la performance sportive des footballeurs.

III. L'échantillon

Notre échantillon de recherche est composé de 36 footballeurs seniors

Nous avons distribué le questionnaire aux joueurs de deux équipes, seniors, de la ville d'Amizour et d'Akbou on a reçu 36 questionnaires.

IV. Déroulement de l'enquête

IV.1. La population étudiée :

Notre population de recherche est l'ensemble des joueurs de football seniors, d'Amizour et d'Akbou.

IV.2.Lieux :

L'échantillon de notre recherche a porté sur les footballeurs de club amateur suivant :

Le club sportif	Nom de club	Nombre de joueurs
01	U.S.O.AMIZOUR	20
02	J.S.AKBOU	16

IV.3. La Durée :

Notre étude s'est étalée sur une période allant du mois janvier jusqu' la fin du mois d'avril 2022.

V. Tâches de la recherche

Pour la réalisation de notre travail de recherche nous avons effectué un certain nombre de tâches à savoir :

- ✓ Ressortir une analyse bibliographique.
- ✓ Réalisation d'un questionnaire destiné aux footballeurs.
- ✓ Distribution des questionnaires et collecte des données
- ✓ Dépouillement et analyse des résultats
- ✓ Interprétation et discussion des résultats

VI. Moyens et outils de recherche

VI.1. L'analyse bibliographique :

Ce procédé nous aide à collecter le maximum de données relatives à notre thème proposé, nous avons donc consulté et analysé une série d'ouvrages et de revues ainsi que quelques sites internet afin de mieux cerner notre problématique et ainsi choisir les outils les mieux adaptés pour recueillir les données et ainsi de répondre aux questions posées.

VI.2. Le questionnaire :

Dans notre recherche nous avons utilisé le questionnaire comme technique d'investigation dans le but de relever le maximum d'opinion sur notre sujet de recherche, et également afin de vérifier notre hypothèse, de ce fait il s'avère comme un outil ou instrument fondamentale de cette recherche.

Le questionnaire reste l'une des principales techniques de collecte de données, utilisé dans le cadre d'une enquête, bien que cet instrument de recherche présente plusieurs difficultés telles que le manque de sincérité de la part des enquêtés et le refus de quelques enquêtés nous avons donc utilisé le questionnaire qui est composé de

15 questions pour les footballeurs du club sportif de Bejaia

Notre questionnaire est constitué de questions fermées.

VI.3. Structure du questionnaire :

Le questionnaire de footballeurs a été réparti en trois axes :

- La préparation psychologique affecte les résultats de l'équipe
- La préparation psychologique contribue à élever le niveau de performance des joueurs
- il y a une relation entre la préparation psychologique et la préparation physique, technique

VI.4. L'ajustement du questionnaire :

Cette méthode est utilisée dans la recherche scientifique et vise à poser des questions qui comprennent l'axe de Sujet, il contient un ajustement qui est orienté pour les footballeurs

VI.5. Dépouillement :

On a distribué les questionnaires le 22/04/2022 celle-ci nous à permis de vérifié si les questions sont claires et rectifié certaines questions

On à distribuer 36 questionnaires aux deux club de football

VII. L'outil statistique

Afin de mieux comprendre les résultats recueillis et de leur donner une signification Logique, on a opté pour l'utilisation des pourcentages illustrés dans des tableaux où on peut voir aussi les résultats de notre enquête. Pour calculer le pourcentage d'une valeur, on multiplie la valeur partielle par 100, puis on divise par la valeur totale. La formule pour calculer le pourcentage d'une valeur est donc :

Pourcentage (%) = 100 x Valeur partielle/Valeur total.

Teste de $\chi^2 = (x^2)(ch_{i2})$

$$x^2 = \frac{\sum(F_{oi} - F_{I1})^2}{F_{I1}} F_{oi} = \text{fréquence observées}$$

$F_{I1} = \text{fréquence théorique}$

$$F_{I1} = \frac{N}{K}$$

N= Nombre de l'individu

K= Nombre de modalité

Chapitre II
Présentation et discussions
Des résultats

I. Présentation et discussion des résultats

Tableau N° 01 : Connaissez- vous le sens de la préparation psychologique.

Aspect	N/36	pourcentage	K2 cal	K2 tab	NS	DDL
Oui	30	83.33	16	3.84	0.05	1
Non	6	16.67				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°01 montre que la valeur de χ^2 calculé (11.11) est supérieure à celle du χ^2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significative entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représente 100% les réponses des footballeurs sont venus comme suit : 83.33%, des footballeurs ont été connaitre le sens de préparation psychologique et les autres qui ne représentent que 16.67% qui ne connaitre pas la préparation psychologique.

Selon cette analyse nous pouvons dire que la majorité connaissent le terme de la préparation psychologique.

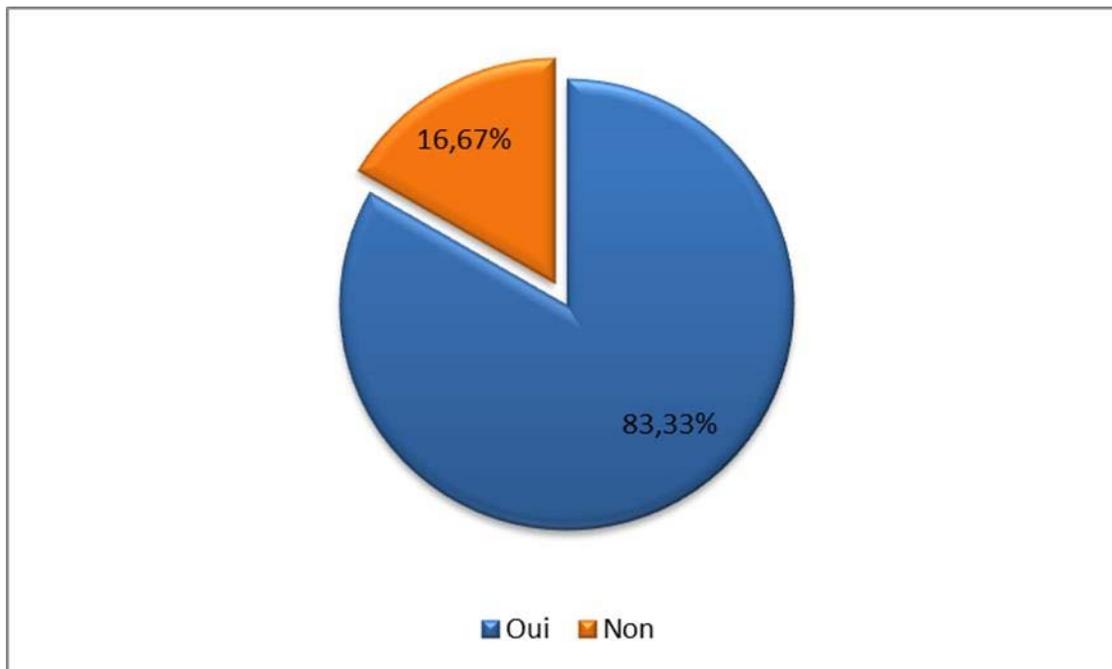


Figure N°01 : Représente la capacité cognitive chez les footballeurs sur l'aspect de préparation psychologique.

Tableau N°02 : La pratique de la préparation psychologique dans l'équipe.

Aspect	N/36	pourcentage	KH2 cal	KH2 tab	NS	DDL
OUI	28	77.78	11.11	3.84	0.05	1
NON	8	22.22				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°02 montre que la valeur de kh2 calculé (11.11) est supérieure à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre qu'il y a des différences significative entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représentent 100% les réponses des footballeurs sont venus comme suit : 77.78%, des footballeurs ont été pratiquée préparation psychologique et les autres ne représentent que 22.22% que ne pratique pas la préparation psychologique.

Selon cette analyse on observer que la plupart des joueurs pratique la préparation psychologique dans les clubs.

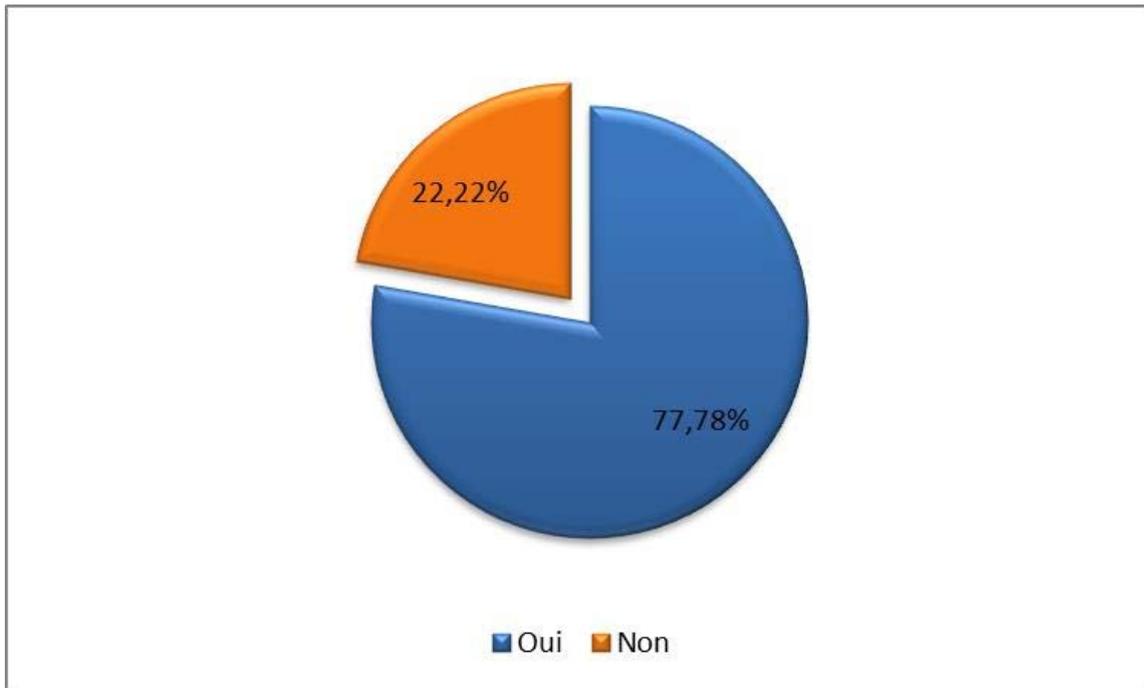


Figure N°02: La pratique de la préparation psychologique dans les clubs.

Tableau N°03 : Les conseils de vos entraîneurs sont –ils une facteur de motivation pour gagner des matchs.

Aspect	N/36	pourcentage	KH2 cal	KH2tab	NS	DDL
toujours	17	47.22%	10.16	5.99	0.05	2
Parfois	16	44.44%				
rarement	03	8.33%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°01 montre que la valeur de kh2 calculé (10,16) est supérieure à celle du kh2 tabulé (5.99) au degré de liberté de 2 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significative entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représente 100% les réponses des footballeurs sont venues comme suit : 47,22%, des footballeurs répondons toujours que les conseils des entraîneurs est un facteur de motivation pour gagner les matchs, ET (44 ,44%) répondons par parfois, ensuite les 8,33% disons que ce rarement.

Selon cette analyse nous concluons que l'importance des conseils fait par l'entraîneur aux joueurs car c'est un facteur de motivation pour gagner les matches

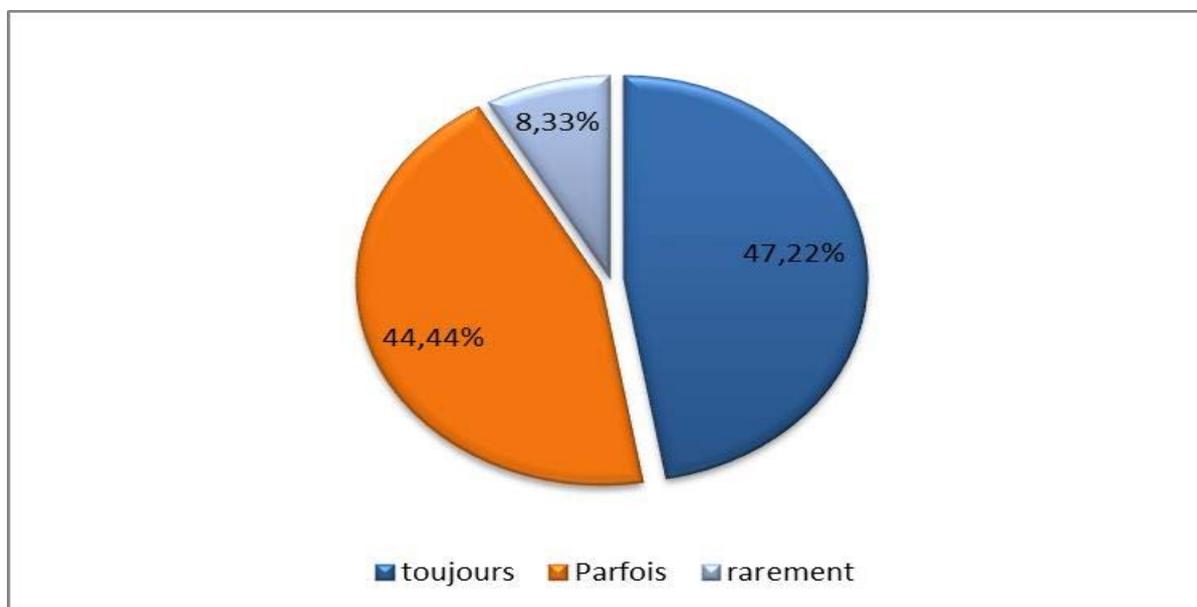


Figure N°03 : Les conseils de vos entraîneurs sont –ils une source de motivation pour gagner des matches.

Tableau N°04 : L'entraîneur se soucie-t-il de votre état mental.

Aspect	N/36	pourcentage	KH2 cal	KH2tab	NS	DDL
OUI	27	75%	9	3.84	0.05	1
NON	9	25%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°04 montre que la valeur de kh2 calculé (9) est supérieure à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significatives entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représentent 100% les réponses des footballeurs sont venues comme suit : 75%, des footballeurs ont répondu favorablement sur le souci des entraîneurs à l'état mental des joueurs et les autres ne représentent que 25% qui ne s'inquiètent pas de l'état mental des joueurs.

Selon cette analyse nous avons dire que la plupart des entraineurs attachant de l'importance à l'état mental des joueurs

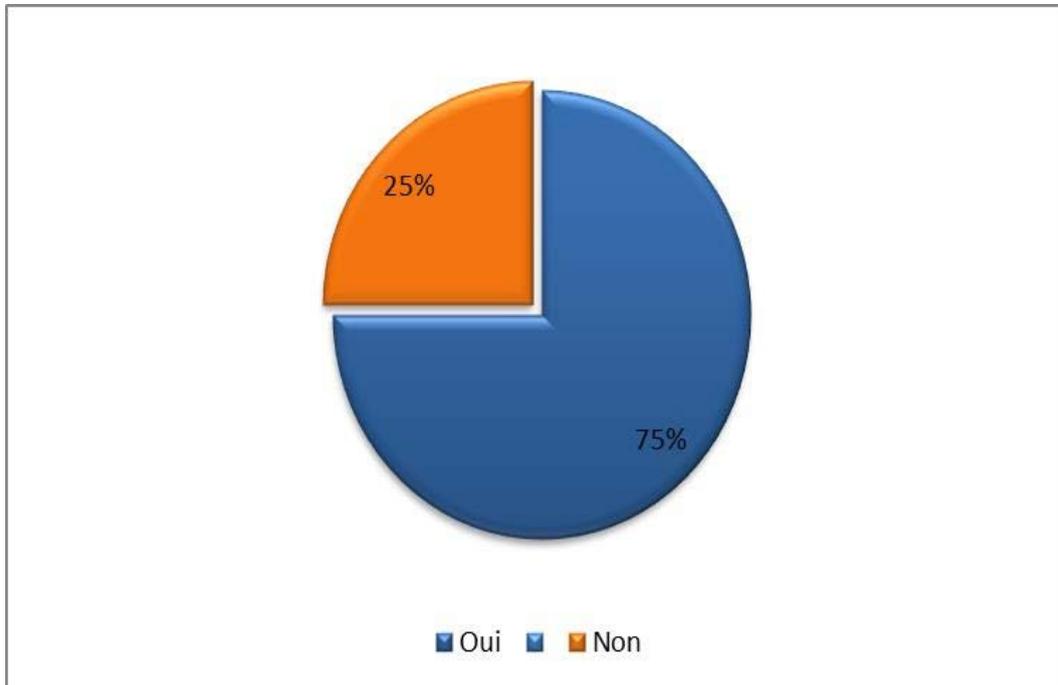


Figure N°04 : L'attention de l'entraineur à l'état mental des joueurs.

Tableau N°05 : La Préparation psychologique effectuée par l'entraineur est-elle suffisant pour augmenter les performances et obtenir des résultats positifs pour l'équipe.

Aspect	N/36	Pourcentage	KH2cal	KH2tab	NS	DDL
Suffisant	14	38.89%	1.78	3.84	0.05	1
Insuffisant	22	61.11%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°05 montre que la valeur de kh2 calculé 1,78 est inférieur à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre qui 'il ne y a pas des différences significative entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représente 100% les réponses des footballeurs sont venus comme suit : 38,89%, des footballeurs dis que la préparation psychologique effectuée par l'entraineur est-

elle suffisante pour augmenter les performances et obtenir des résultats positifs pour l'équipe et les autres qui représentant que 61,11% insuffisant.

Selon l'analyse nous avons conclu que la préparation fait par les entraîneurs pour les joueurs insuffisants pour augmenter les performances et obtenir des résultats positifs pour l'équipe mais besoin à des facteurs auxiliaire et complémentaire pour obtenir des résultats positifs.

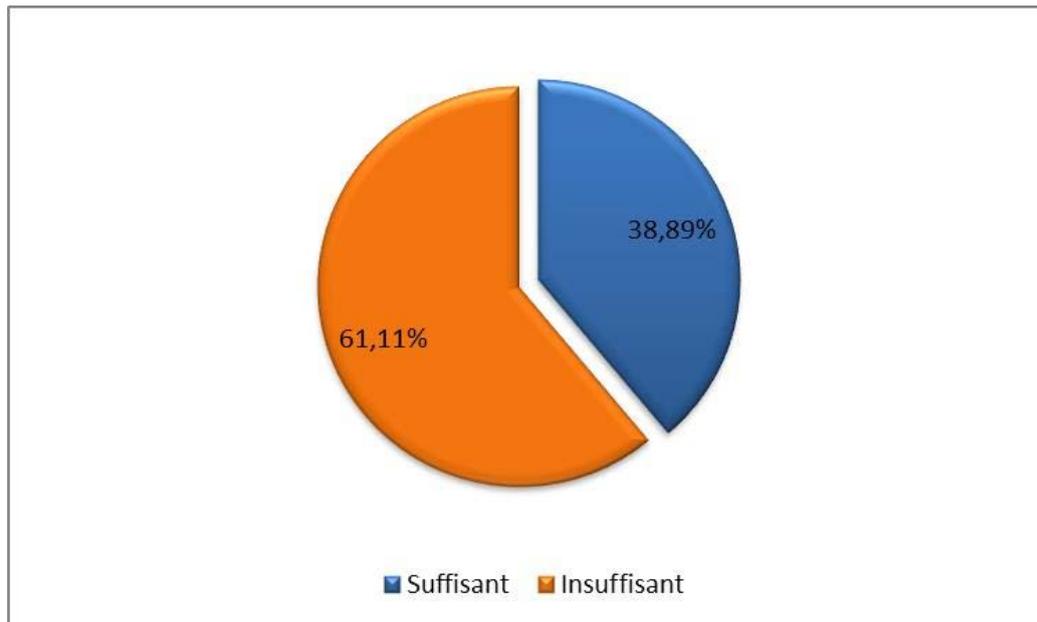


Figure N°05 : L'efficacité de l'entraîneur pour la préparation Psychologique des joueurs.

Tableau N°06: Gagner le match est-il principalement dû à un bon état psychologique.

Aspect	N/36	Pourcentage	KH2cal	KH2tab	NS	DDL
Oui	26	72.22%	7.12	3.84	0.05	1
Non	10	27.78%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°06 montre que la valeur de kh2 calculé (7.12) est supérieure à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le

niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significatives entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représentent 100% des réponses des footballeurs sont venues comme suit : 72,22%, des footballeurs ont répondu que pour gagner le match est-il dû à un bon état psychologique et les autres ne représentent que 27,78% répondants ou le contraire.

Selon d'analyse nous avons conclu que la majorité des joueurs dit que c'est principalement un bon état psychologique pour gagner le match donc et nous en concluons que l'importance de bon état psychologique pour gagner le match.

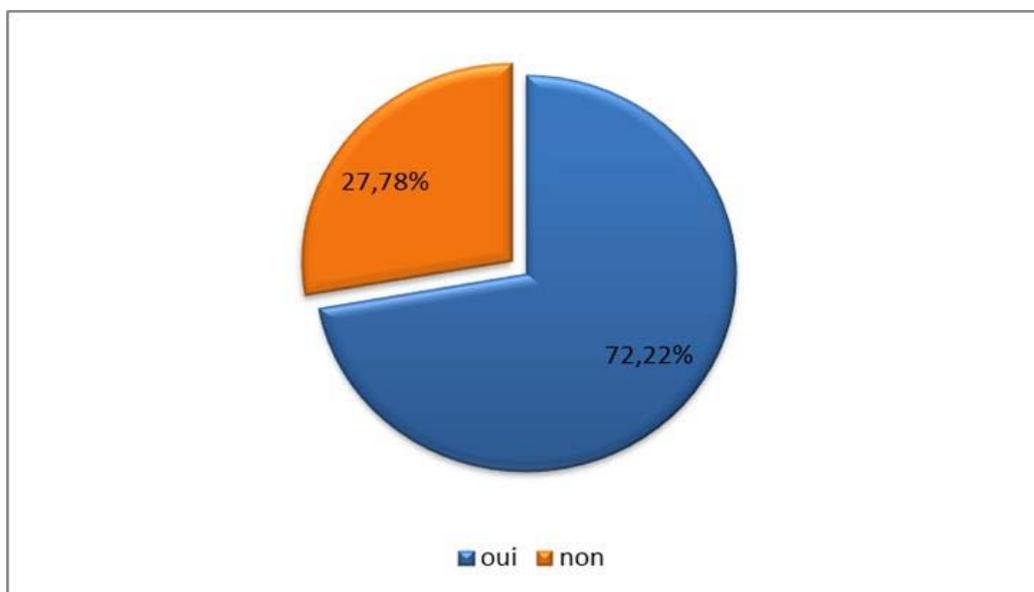


Figure N°06 : un bon état mental est un facteur clé pour gagner le match.

Tableau N°07 : Voyez-vous que certains des résultats négatifs sont dus à un manque de préparation psychologique.

Aspect	N/36	Pourcentage	KH2cal	KH2tab	NS	DDL
Oui	25	69.44%	5.44	3.84	0.05	1
Non	11	30.56%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°07 montre que la valeur de kh2 calculé (5.44) est supérieure à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significative entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représente 100% les réponses des footballeurs sont venus comme suit : 69.44%, des footballeurs ont été répondeurs favorablement que certains résultats négatifs sont dus à un manque de préparation psychologique et les autres ne présentent que 30.56% répondeurs le contraire.

Selon cette analyse nous avons dit que certains des résultats négatifs dus à un manque de préparation psychologique.

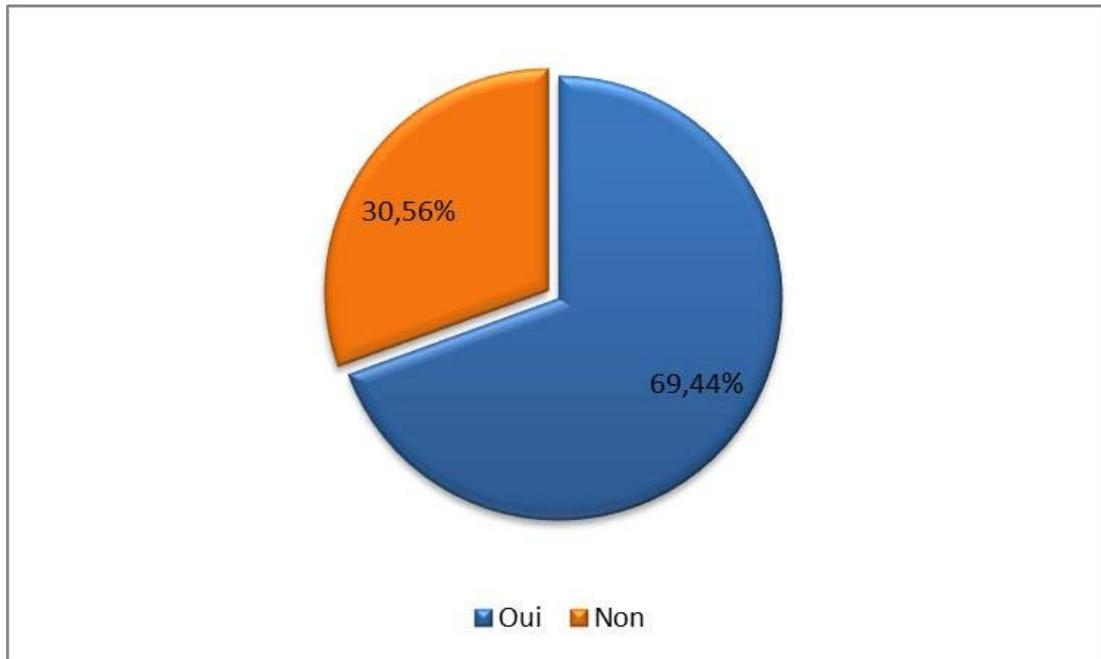


Figure N°07 : l'effet du le manque de la préparation psychologique sur les résultats négatif de l'équipe.

Tableau N°08 : Le manque de préparation psychologique affecte-t-il vos performances.

Aspect	N/36	Pourcentage	KH2cal	KH2tab	NS	DDL
Oui	31	86.11%	18.78	3.84	0.05	1
Non	5	13.89.%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°08 montre que la valeur de kh2 calculé (18.78) est supérieure à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significative entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représente 100% les réponses des footballeurs sont venus comme suit : 86.11%, des footballeurs ont été répondeurs favorablement que le manque de la préparation psychologique affecte-il-la performance et les autres ne présentent 13.89% qui répondeurs que ne pas affecte-il-sur la performance.

Selon cette analyse on ne conclut que le manque de la préparation psychologique affecte sur la performance.

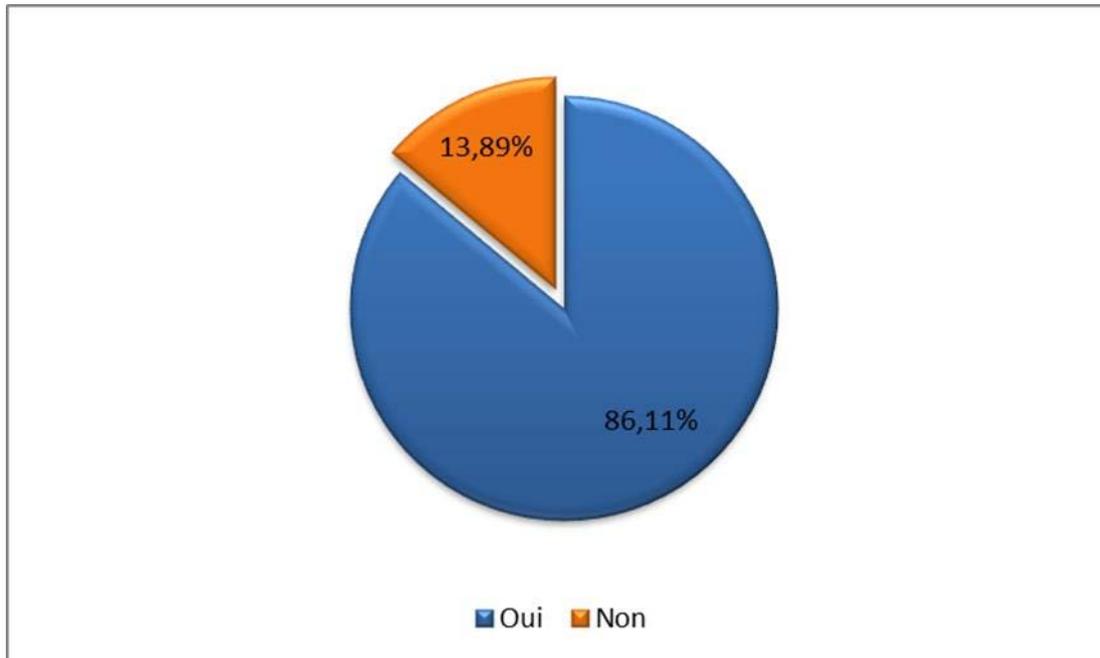


Figure N°08 : L'effet de la manque de la préparation psychologique sur la performance des joueurs.

Tableau N°09 : la préparation psychologique faite par le coach contribue-t-elle à réduire la sévérité de l'anxiété et du stress.

Aspect	N/36	Pourcentage	KH2cal	KH2tab	NS	DDL
Oui	30	83.33%	16	3.84	0.05	1
Non	06	16.67%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°09 montre que la valeur de kh2 calculé (16) est supérieure à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significative entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représente 100% les réponses des footballeurs sont venus comme suit : 83.33%, des footballeurs ont été répondeurs favorablement que la préparation psychologique faite par le coach contribue-t-elle à réduire la sévérité de l'anxiété et du stress et les autres ne représentent 16.67% qui répond que ne pas réduire.

Selon cette analyse nous avons dire que la préparation psychologique faite par le coach contribue-t-elle réduire la sévérité de l'anxiété et du stress.

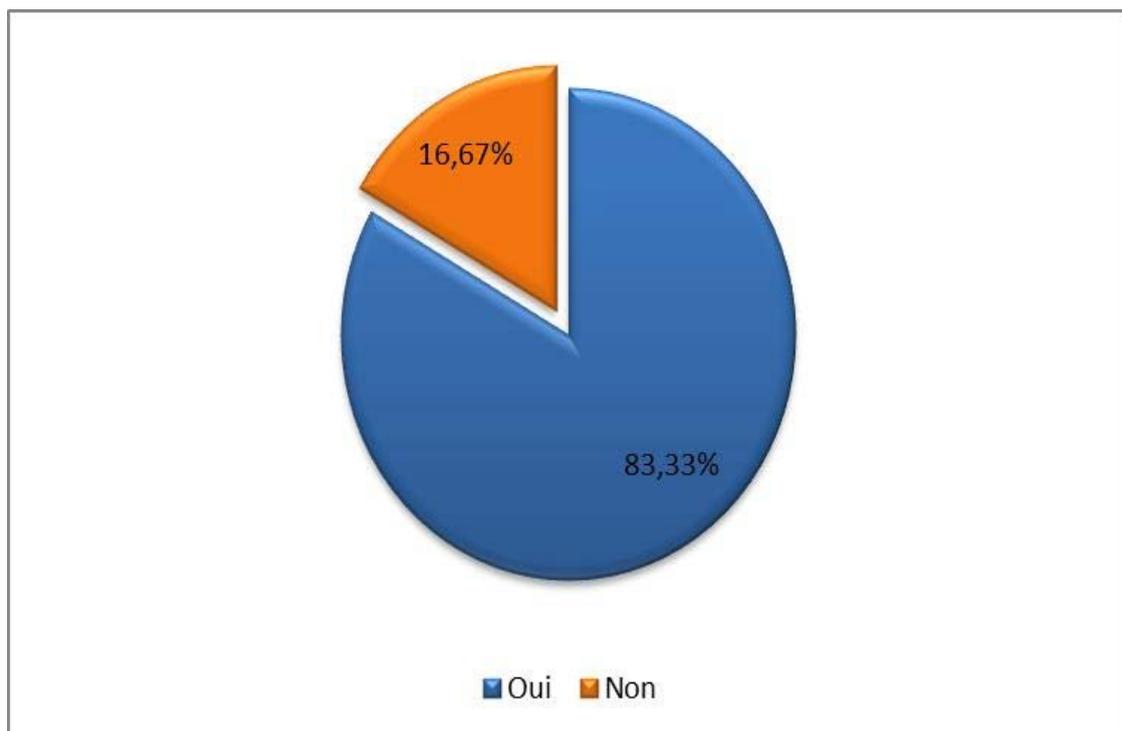


Figure N°09 : L'effet de la préparation psychologique dans la réduction de l'anxiété et du stress.

Tableau N°10 : les encouragements du coach affectent-ils vos performances.

Aspect	N/36	Pourcentage	KH2cal	KH2tab	NS	DDL
Oui	31	86.11%	18.78	3.84	0.05	1
Non	05	11.89%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°10 montre que la valeur de kh2 calculé (18.78) est supérieure à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significatives entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représentent 100% les réponses des footballeurs sont venues comme suit : 88.89%, des footballeurs ont répondu favorablement que les encouragements du coach affectent-ils vos performances. Et les autres qui ne présentent que 11.11% que les encouragements ne pas affectent.

Selon cette analyse nous avons dit que les encouragements du coach affectent à la performance des joueurs.

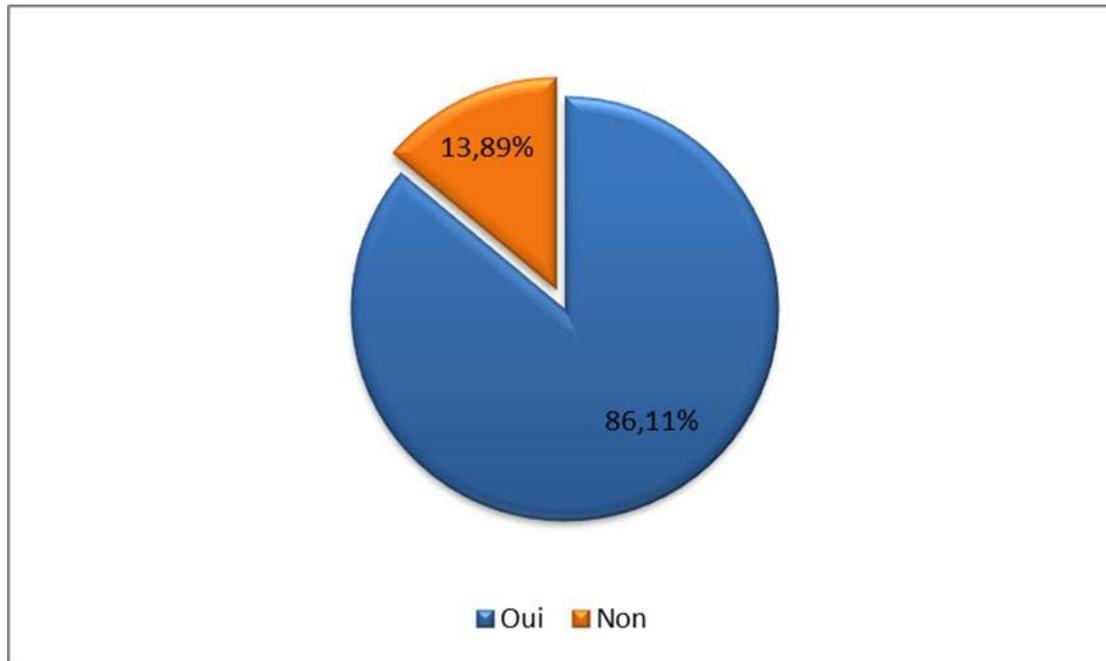


Figure N°10 : L'effet de l'encouragement de coaching pour les joueurs et son effet sur leurs performance.

Tableau N°11 : Quand la préparation psychologique est-elle efficace pour améliorer vos performances.

Aspect	N/36	Pourcentage	KH2cal	KH2tab	NS	DDL
Avant la compétition	19	52.77%	6.16	5.99	0.05	2
Pendant la compétition	09	25%				
Après la compétition	08	22.23%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°10 montre que la valeur de kh2 calculé (6.16) est supérieure à celle du kh2 tabulé (5.99) au degré de liberté de 1 pour le

Niveau de signification 0,05 ce qui montre qu'il y a des différences significatives entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représentent 100% des réponses des footballeurs sont venues comme suit : 52,77%, des footballeurs ont répondu favorablement que la préparation psychologique avant la compétition est-elle efficace pour améliorer la performance et les autres 25% ont répondu pendant et 22,23% ont répondu avec après la compétition.

Selon cette analyse nous pouvons dire que la moitié des joueurs préfèrent la préparation psychologique avant la compétition mais cela n'empêche pas l'importance dans tous les moments pour continuer la compétition en bonne condition.

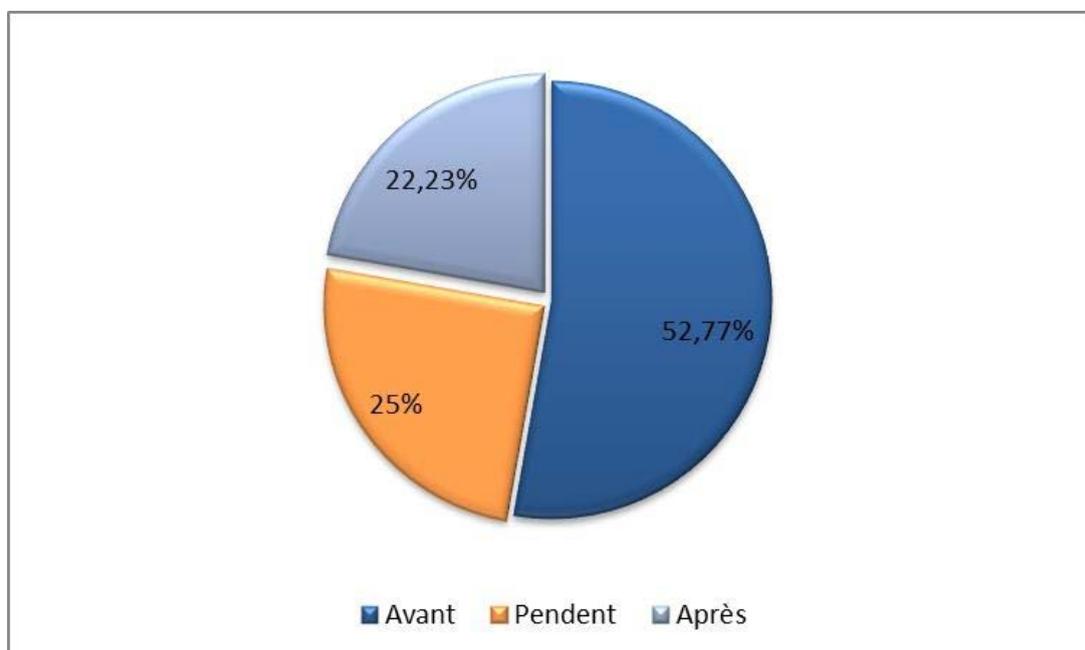


Figure N°11 : La période la plus efficace de la préparation psychologique.

Tableau N°12 : La préparation psychologique a-t-elle un effet sur le développement et l'amélioration des capacités physiques.

Aspect	N/36	Pourcentage	KH2cal	KH2tab	NS	DDL
Oui	30	83.33%	16	3.84	0.05	1
Non	06	16.67%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°12 montre que la valeur de kh2 calculé (16) est supérieure à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significative entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représente 100% les réponses des footballeurs sont venus comme suit : 83.33%, des footballeurs ont été répondeurs que la préparation psychologique a-t-elle un effet sur le développement et l'amélioration des capacités physique. Ou contre parité 16,67% ils répondent avec le contraire ne pas effet

Selon cette analyse nous avons dire que La préparation psychologique a-t-elle un effet sur le développement et l'amélioration des capacités physiques.

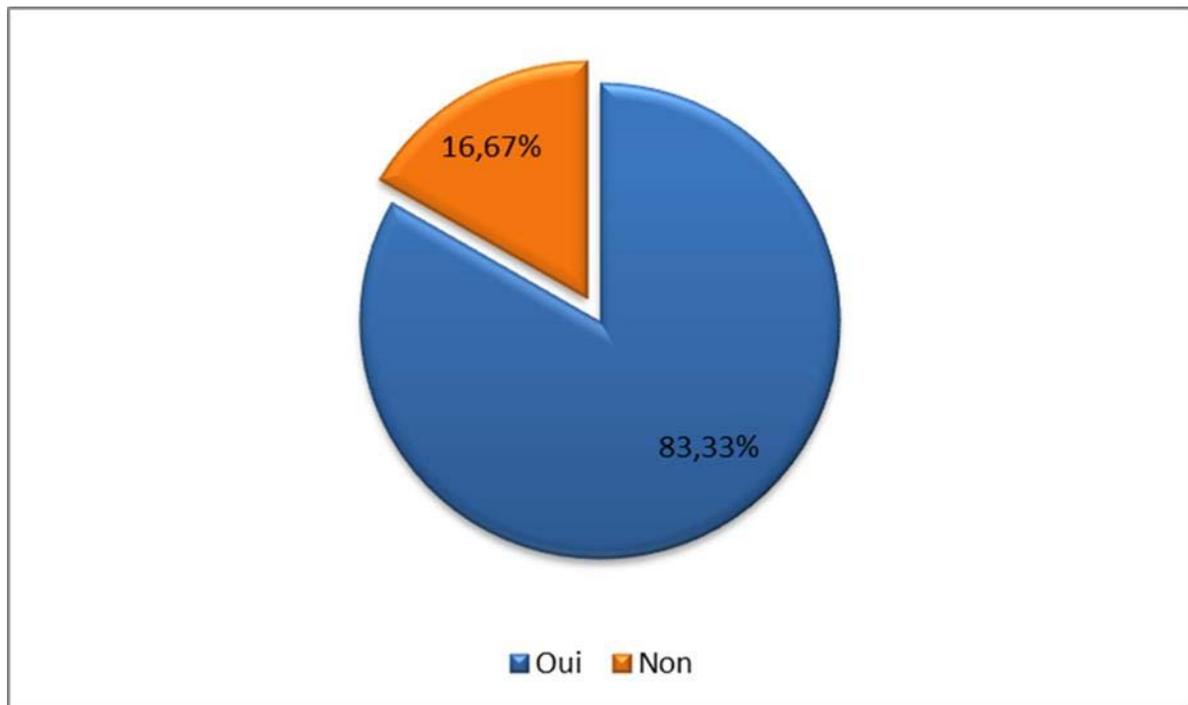


Figure N°12 : L'impact de la préparation psychologique sur le développement et l'amélioration des capacités physique.

Tableau N°13 : La préparation psychologique a-t-elle un impact sur le plan technique.

Aspect	N/36	Pourcentage	KH2cal	KH2tab	NS	DDL
Oui	30	83.33%	16	3.84	0.05	1
Non	06	16.67%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°13 montre que la valeur de kh2 calculé (16) est supérieure à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significative entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représente 100% les réponses des footballeurs sont venus comme suit : 83.33%, des footballeurs ont été répondeurs favorablement que la préparation a-t-elle un impact sur le plan technique s. Ou contre parité 16.67% répondeurs que la préparation psychologique

Selon cette analyse nous avons dire que la préparation psychologique a-t-elle sur le plan technique.

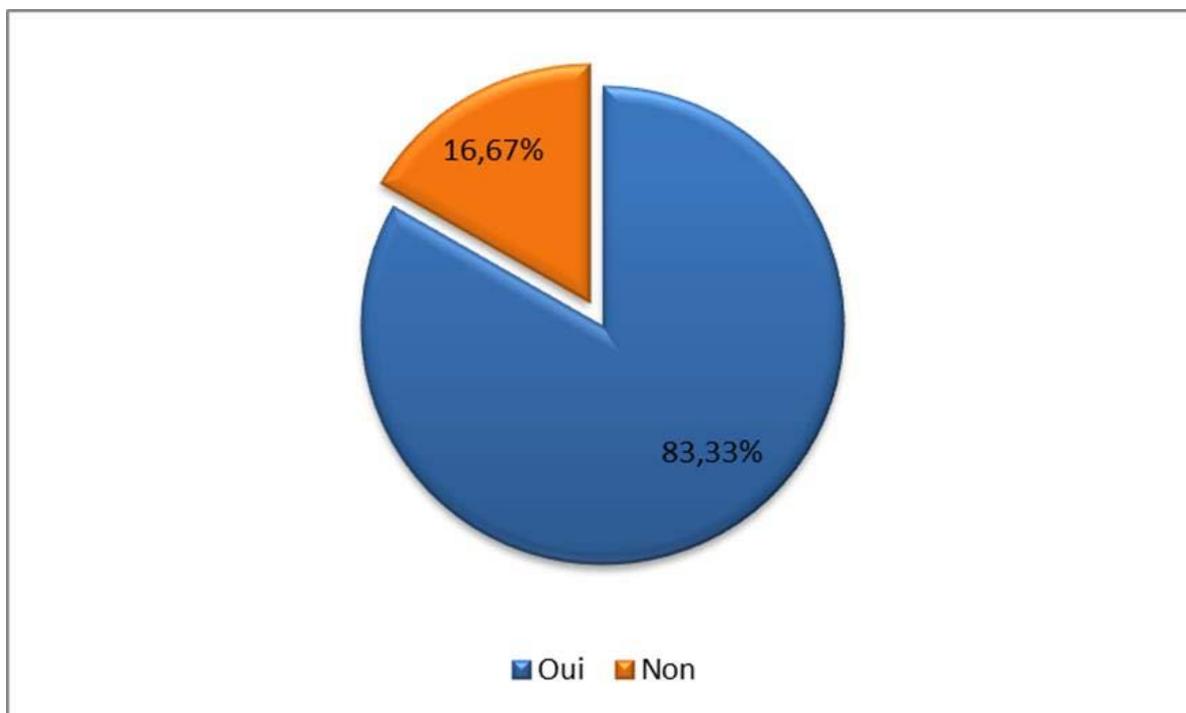


Figure N°13 : L'effet de la préparation psychologique sur le plan technique.

Tableau N°14 : Selon vous une bonne préparation psychologique a-t-elle à développer l'aspect physique, technique et tactique.

Aspect	N/36	Pourcentage	KH2cal	KH2tab	NS	DDL
Oui	31	86.11%	18.78	3.84	0.05	1
Non	05	13.89%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°14 montre que la valeur de kh2 calculé (18.78) est supérieure à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significative entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représente 100% les réponses des footballeurs sont venus comme suit : 86.11%, des footballeurs ont été répondeurs favorablement que une bonne préparation

Psychologique a-t-elle à développer l'aspect physique technique et tactique. Ou contrepartie 13.89% répondons avec le contraire

Selon cette analyse nous avons dire que : une bonne préparation psychologique a-t-elle à développer l'aspect physique, technique et tactique.

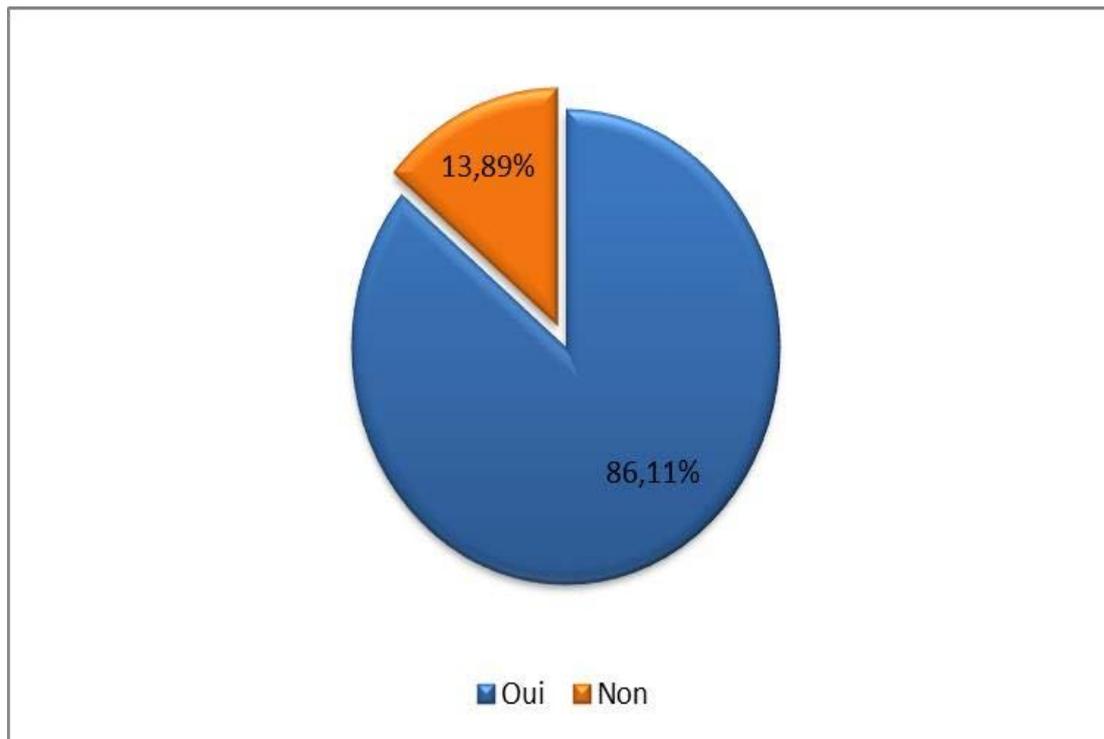


Figure N°14 : Développement d'une bonne préparation psychologique pour l'aspect physique technique et tactique

Tableau N°15 : Selon vous, y a-t-il une relation entre la préparation psychologique et l'aspect physique, technique et tactique.

Aspect	N/36	Pourcentage	KH2cal	KH2tab	NS	DDL
Oui	30	83.33%	16	3.84	0.05	1
Non	06	16.67%				

Le traitement statistique des résultats enregistrés dans le tableau n°15 montre que la valeur de kh2 calculé (16) est supérieure à celle du kh2 tabulé (3.84) au degré de liberté de 1 pour le niveau de signification 0,05 ce qui montre que 'il y a des différences significatives entre les réponses de cette question.

Sur 36 réponses qui représentent 100% les réponses des footballeurs sont venues comme suit : 83.33%, des footballeurs ont répondu favorablement que -il-y a une relation entre la préparation psychologique et l'aspect physique, technique et tactique. Ou contre parité 16.67% répondons que -il- n'y a pas une relation.

Selon cette analyse nous avons dit que il y a une relation entre la préparation psychologique et l'aspect physique, technique et tactique.

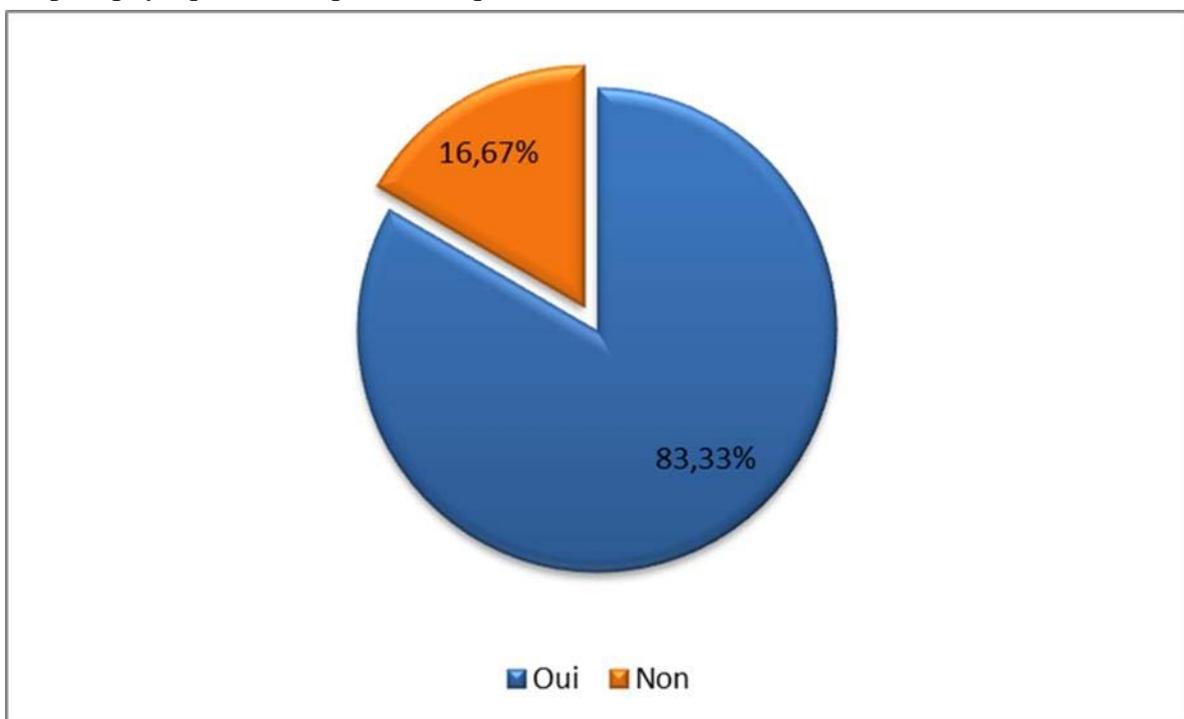


Figure N°15: La relation entre la préparation psychologique et l'aspect physique technique et tactique.

II. Discussion des résultats

Notre interprétation des résultats de la présente étude que la préparation psychologique est un bon facteur sur la performance sportive des footballeurs

- ✓ la capacité cognitive et la pratique dans les clubs est importante dans la performance sportive d'après **E-Peixoto** « supporters, athlète, entraîneurs et tous autres professionnels du sport reconnaissent l'importance de l'aspect psychologique dans la performance sportive »

- ✓ la préparation psychologique a un impact sur les résultats des équipes plus les caractéristiques de la préparation psychologique sont disponibles, telles que le développement des motivations, des tendances, de la confiance en soi et de la conscience cognitive et efficace. Selon **th-Arhart - 27/04/2020** « oui la motivation est liée au bonheur, en y ajoutant une attention sur l'objectif. J'accompagne le joueur en travaillant sur le sens de l'atteinte de son objectif, et des bénéfices liés à son résultat. »

En outre l'encadrement et le conseil des joueurs, cela s'explique par la stabilité de l'équipe en termes de cohésion entre ses membres et de création ils ont confiance en eux et développent l'esprit de performance, ce qui se reflète positivement sur la nature des résultats, c'est-à-dire chaque fois que les points précédents sont disponibles.

- ✓ la préparation psychologique est une unité unifiée et un noyau indispensable, dans le but d'obtenir de bons résultats, et l'absence de préparation psychologique a un impact négatif sur les résultats de l'équipe.
- ✓ la préparation psychologique a un impact sur les résultats de l'équipe et l'impact positif, et c'est ce qu'il faut faire attention à la préparation psychologique.
- ✓ la préparation psychologique contribue à élever le niveau de performance des joueurs, où l'hypothèse a été construite sur la base que chaque fois que l'effet de la préparation psychologique procurait, plus La fête de l'entraîneur envers les joueurs, que ce soit individuellement ou collectivement, est large et efficace, les joueurs étaient mieux préparés Et la motivation à l'accomplissement, qui contribue à élever le niveau de performance des joueurs. **D'après S-hamrouni 2015/2016 p8** : « La motivation est probablement le terme le plus évoqué pour rendre compte de la performance sportive »
- ✓ Le souci de l'entraîneur de l'état mental des joueurs et leur aide en cas d'anxiété et stress est un facteur important pour augmenter la performance des footballeurs d'après **Jean-Paul ANCIAN** : A- **Wenger** : « le luxe, c'est de faire disparaître l'anxiété pour revenir à la joie première de jouer au football »
- ✓ La préparation psychologique contribue à élever le niveau de performance des joueurs cela indique que la préparation psychologique contribue grandement à élever le niveau de performance des joueurs.

Selon **E-Peixoto** « cet aspect se veut d'autant plus légitime, lorsqu'il s'agit de prendre des décisions qui peuvent influencer positivement la performance de l'athlète »

- ✓ la préparation psychologique et sportive a un rôle important, à travers trouver la motivation menant à l'intensité de l'activité physique sportive et l'amélioration conséquente de la qualité de la performance sportive.
- ✓ la préparation psychologique contribuait de manière significative à élever le niveau de performance des joueurs, même si ce n'est pas le cas il suffit à lui seul d'obtenir les résultats souhaités.
- ✓ la préparation psychologique a-t-elle un effet sur le développement et l'amélioration des capacités physiques. Selon **E-Peixoto** « la préparation psychologique est intimement liée à la capacité de développement physique »

Et vice versa, et il est prouvé que la préparation psychologique, physique, technique et tactique est une unité qui ne peut pas être divisée. Ont confirmé qu'il n'y a pas de préparation physique, technique et tactique sans préparation psychologique.

- ✓ La bonne préparation psychologique aide les joueurs à développer l'espèce physique, technique et tactique. Selon- **DIABAYE 2009/2010/P12** « la préparation psychologique. S'inscrit au même façon que ce développement de la qualité physique et des habilités technico-tactique ».
- ✓ Il ya une corrélation entre la préparation psychologique, physique, technique et tactique comme indissociable l'un d'eux, parce que le plan de formation est composé de ces aspects, et l'absence d'un de ces aspects signifie la rupture d'un des piliers ce qui conduit à l'amélioration et à la réalisation des résultats des joueurs d'après- **Peixoto**« dans ce cas, la force psychologique de ce dernier s'avère aussi importance que son agilité ou ses capacité physique et technique et tactique ».

Conclusion

Conclusion

Conclusion

Notre recherche a pour objectif d'établir des résultats pertinents et opérationnels sur le Terrain, ce continuum de recherche allant de choix du thème de recherche jusqu'à la récolte des données, ne s'est pas fait sans embûches.

A travers cette recherche on a essayé d'aborder la question de l'effet de la préparation psychologique sur la performance des footballeurs, nous nous sommes lancés dans la recherche de la documentation relative à notre thème en générale.

Notre principale finalité de cette recherche intitulée «l'impact de la préparation psychologique sur la performance des footballeurs », était de déterminer l'influence de préparation psychologique sur les résultats positifs d'équipe et l'augmentation de la performance des footballeurs et la corrélation entre l'aspect psychologique et les autres aspects physiques et techniques et tactique.

Grâce aux différentes lectures effectuées on a pu dégager une problématique et mettre des hypothèses de recherche. Puis, la mise en contact avec l'encadreur.

Cette recherche nous a montré que le football dépend de la fiabilité du système de préparation et de l'utilisation efficace humaine et matériel mis à la disposition de footballeur parmi la préparation psychologique qui est joint un rôle importante dans la carrière sportif avec des facteur mental (la motivation, la confiance en soi, la concentration ...etc. pour diminuer le stress et l'anxiété pour obtenir les bonne résultats.

La préparation psychologique est une facture de développement des aspects physique et technique, tactique et pour l'augmentation de la performance sportif des footballeurs en particulier et obtenir les résultats positive en général.

Index bibliographique

❖ Mémoires :

- Hamrouni, S. (2015 - 2016). psychologie de sport., (p. 3). Tunis.
- Mssahel, A. (2019 - 2020). la perception de l'impact de stress sur la prise des décisions.
- Ghanem, h. (2015 - 2016). le role de la psychologie d'entraîneur et son impact sur la performance sportive .
- Nday, A. (1984-1985). Préparation psychologique des équipes de Sénégal., (pp. 13-14-15).
- Amir, m. (2016-2017). L'effet de la récupération par le froid sur la performance physique..

❖ Articles :

- Christophe, f. (2016, MARS 03). Préparation psychologique et mentale .
- fournier, j. (2018, Octobre 22). évaluation des ressources psychologiques .
- wayne, r. h. (2011). la force mentale. dans staps , 7-21.
- Francis, J. (2018, Juillet 01). tactique stratégie compléments schéma et intelligence tactique .
- aderian, F. (2018, October 2). histoire de football.
- Evandro, P. la psychologie de sport au service de la performance sportive.

❖ ouvrages :

- Alan, M. (1998). football de système. Paris: vigot.p58
- JEAN, P. (2010). football le mentale en action . Paris: amphora.p33
- Décamps, g. (2012). psychologie de sport et de la performance . Belgique : De Boek.
- Weineck, J. (2001). manuel d'entraînement . Paris: Vigot.
- Gazorla, J. (1997). manuel de l'edicateur sportif . Paris : Vigot.
- Trilles, F. (2002). les techniques et méthodes sportives . Paris: CNFPT.

Annexe

Universités Abderrahmane Mira -Bejaia-

Faculté des sciences Humaine

Département staps

Questionnaire

Dans le cadre de la réalisation d'un mémoire de master en sciences et technique des activités physiques et sportives, Spécialité : entraînement sportif

Sous le titre : « **L'impact de la préparation psychologique sur la performance des footballeurs** » seniors, benjamins nous mettons entre vos mains ce questionnaire, qui comprend un ensemble de question liées à l'impact de la préparation psychologique sur la performance des footballeurs.

Veillez remplir ce formulaire et réponde librement après avoir lu les questions.

Merci

❖ Les Questionnaire pour les joueurs :

Question 1 : connaissez- vous le sens de la préparation psychologique ?

Oui

Non

Questions2 : fait vous de la préparation psychologique dans votre équipe ?

Oui

Non

Question 3 : est ce que les conseils de votre entraîneur sont-ils un facteur de motivation pour gagner les matchs ?

Toujours Parfois Rarement

Questions 4 : est ce que L'entraîneur se soucie-t-il de votre état mental ?

Oui Non

Question 5 : est ce que la préparation psychologique effectuée par l'entraîneur est suffisante pour augmenter les performances et obtenir des résultats positifs pour l'équipe ?

Suffisante Insuffisante

Question 6 : gagner le match est-il principalement dû à un bon état Psychologique ?

Oui Non

Question 7 : voyez-vous que certains résultats négatifs sont dus à un manque de préparation psychologique ?

Oui Non

Question 8 : est-ce que le manque de la préparation psychologique affecte-t-il vos performances ?

Oui

Non

Question 9 : est-ce que la préparation psychologique faite par le coach contribue-t-elle à réduire la sévérité de l'anxiété et du stress ?

Oui

Non

Question 10: les encouragements du coach affectent-ils vos performances ?

Oui

Non

Question 11: quand la préparation psychologique est-elle efficace pour améliorer vos performances ?

Avant la compétition

Pendant la compétition

Après la compétition

Question 12 : est-ce que la préparation psychologique a-t-elle un effet sur le développement et l'amélioration des capacités physiques ?

Oui

Non

Question 13 : est ce que la préparation psychologique à-t-elle un impact sur le plan technique ?

Oui

Non

Question 14 : Selon vous une bonne préparation psychologique aide-t- elle à développer l'aspect physique, technique et tactique ?

Oui

Non

Question 15: Selon vous y a t-il une relation entre la préparation psychologique et l'aspect physique, technique, et tactique?

Oui

Non

Résumé

L'objectif de notre étude est comprendre l'effet des facteurs psychologiques sur la performance motrice des footballeurs, et l'influence de la préparation psychologique dans l'amélioration de la performance sportive, aussi pour connaître la réalité de la préparation psychologique au sein des clubs sportifs ; et autre objectifs qu'on a cité dans cette recherche.

Nous essayons de répondre à notre problématique qui est composée de questions générales pour savoir quel est l'impact de la préparation psychologique sur la performance sportive des footballeurs ?, et des questions secondaires pour connaître si la préparation psychologique affecte-t-elle les résultats de l'équipe ? Et à ce que la préparation psychologique contribue-t-elle à élever le niveau de performance des joueurs ? Et la dernière question c'est y a-t-il une corrélation entre la préparation psychologique et la préparation physique, technique ?

Nous essayons de confirmer nos hypothèses qui disent : la préparation psychologique a un impact sur la performance sportive des footballeurs. Et les hypothèses secondaires qui disent que la préparation psychologique affecte les résultats de l'équipe. Aussi la préparation psychologique contribue à élever le niveau de performance des joueurs.

Il y a une relation entre la préparation psychologique et la préparation physique et technique tactique.

Les résultats obtenus de notre étude concordent avec les hypothèses de notre recherche et la préparation psychologique a un impact sur la performance sportive des footballeurs positive.

Les mots clés : préparation, psychologie, football

المخلص:

الهدف من دراستنا هو فهم تأثير العوامل النفسية على الأداء الحركي للاعبين كرة القدم، وتأثير الإعداد النفسي في تحسين الأداء الرياضي، وكذلك معرفة واقع الإعداد النفسي داخل الأندية الرياضية؛ وغيرها من الأهداف المذكورة في هذا البحث.

نحاول الإجابة على مشكلتنا المكونة من سؤال عام لمعرفة ما هو تأثير الإعداد النفسي على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم؟، وسؤال ثانوي لمعرفة ما إذا كان الإعداد النفسي يؤثر على الفرق؟ هل يساهم الإعداد النفسي في رفع مستوى أداء اللاعبين؟ والسؤال الأخير: هل هناك علاقة ارتباط بين الإعداد النفسي والإعداد البدني والفني؟

نحاول تأكيد فرضياتنا التي تقول: الإعداد النفسي له تأثير على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم. والفرضيات الثانوية التي تقول إن الإعداد النفسي يؤثر على نتائج الفريق. كما أن الإعداد النفسي يساعد على رفع مستوى أداء اللاعبين.

هناك علاقة بين الإعداد النفسي والتحضير التكتيكي البدني والفني.

تتوافق النتائج التي تم الحصول عليها من دراستنا مع فرضيات بحثنا والإعداد النفسي له تأثير إيجابي على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التحضير ، علم النفس ، كرة القدم

