

## Les méthodes et les techniques de préparation psychologique chez les volleyeurs de performance

### Résumé

Les méthodes et les techniques contre le stress de compétition constituent dans le volley-ball de performance des atouts majeurs de réussite sportive.

Mais l'évolution rapide des charges de travail et des règlements suscitent encore davantage un souci majeur et permanent des entraîneurs et des joueurs à réagir positivement au stress de compétition dans un environnement hostile.

La confrontation à ce problème épineux d'instabilité psycho-émotionnelle a généré un questionnement constant pour rechercher les solutions les plus efficaces.

La mouvance actuelle prône l'orientation et le choix de nouvelles techniques et de méthodes de préparation psychologique que les "recettes" au profit des équipes.

Ce qui assure la mise en place d'une stratégie de jeu en relation avec les spécificités psychologiques des joueurs, de l'équipe, de l'adversaire, du public, de la nature et la signification de la compétition sportive pour réussir de meilleures performances sportives.

**BOUTEBBA Mourad**

Institut d'Education  
Physique et Sportive  
Université, Mentouri  
Constantine (Algérie)

### ملخص

تعتبر الطرق و التقنيات السيكولوجية ضد إجهاد المنافسة في الكرة الطائرة لدى النخبة أسس النجاح الرياضي في هذا الاختصاص.

فالتعرض باستمرار إلى مشكل اللاتوازن السيكو انفعالي أثناء المنافسات الرياضية و التطور السريع لحمل العمل و ترسنة القوانين و القرارات الإدارية و التنظيمية خلقت جوا ضاغطا أدى بالمدرسين البحث عن استراتيجيات تكيفية ضد هذا النوع من الإجهاد بمتغيراته المتعددة و المختلفة.

Les méthodes et les techniques de préparation psychologique concourent à la maîtrise des tensions négatives chez les volleyeurs de performance fonction du niveau d'aspiration et des objectifs variables à atteindre (faible, moyen et supérieur).

Les études de Raymond Thomas (1994) (1) précisent que "Ces techniques et ces méthodes reposent sur des fondements théoriques multiples et divers tels: le béhaviorisme, le cognitivisme l'apprentissage social et les modèles neuro-biologiques".

Il existe d'autres techniques qui sont à la base de multiples techniques comme P.N.L. (Programmation neurolinguistique). Il assure des changements des réactions inadaptées pour

l'amélioration des possibilités des volleyeurs de performance en championnat, lors des tournois et en coupe.

Il existe comme l'explique, Kuzmin (1982) (2): "D'autres pratiques superstitieuses doivent être prises en considération pour atteindre un certain niveau de performances sportives". On citera seulement à titre d'exemples: l'attachement à un numéro de maillot, des mascottes, certaines conduites, les rituels, l'audition de chants et de rythmes musicaux particuliers, etc.

Ces techniques et ces méthodes de préparation mentale assurent la canalisation de l'anxiété, l'angoisse et l'agressivité. Ce qui assure une meilleure adaptation et de résistance aux réactions inappropriées pour la maîtrise des répercussions stressantes négatives.

Ces sollicitations aux stimulations de nature stressante dans un cadre situationnel différent augmente l'inadaptation des réactions dans un cadre environnemental hostile. Les spécialistes Russes sont considérés comme les pionniers dans le domaine sportif en matière de techniques et de méthodes de préparation psychologique avec l'introduction du psycho-diagnostic pour l'évaluation systématique du potentiel du sportif. Ce qui a favorisé l'éclosion et le foisonnement d'autres études scientifiques plus rationnelles et rigoureuses dans les pays de l'Est, aux Etats Unis, dans les pays d'Europe du Nord et de l'Ouest et en Asie (Japon).

C'est vers les années 1970 que les techniques et les méthodes de préparation psychologique se sont systématisées pour servir de support important à la concrétisation de la réussite sportive.

Comme le montre, Nideffer (1976) (3) « Ce retard de procédés des techniques et des méthodes de préparation psychologique est dû à un manque de codification systématique en matière de psychologie sportive ».

Ce qui n'a pas permis de comprendre, de prévoir et de contrôler les facteurs qui influent sur l'issue d'une situation stressante simple ou complexe lors des compétitions sportives.

Dans ce cadre, Raymond Thomas (1994) (4) avance que « Cette divergence sur l'adoption d'une classification uniforme a favorisée la prise en considération des thérapies psychologiques ».

Elle met en marge l'amplification des différents courants méthodologiques pour reposer sur l'évolution des tendances actuelles dans le cadre des techniques et des méthodes de préparation psychologique. C'est à la base de congrès mondial de la société internationale de psychologie du sport (I.S.S.P) en (1993) (5) qui s'est fixée comme objectifs :

- 1- Intérêt d'une préparation mentale quant à la performance.
- 2- Fondements des techniques utilisées pour l'examen de certains concepts comme: anxiété, motivation et le stress.
- 3- Les thérapies psychologiques qui permettent de relier la performance avec les états mentaux.

Cet éclairage scientifique récent en matière d'orientation psychologique internationale dans le domaine sportif nous permet de faire le bon choix des techniques et des méthodes de préparation psychologique.

Ce qui renforce la stabilité psychologique face aux états de stress pour atteindre de meilleures performances sportives. Dans ce domaine Gorbunov (1983) préconise (6): « Des procédés et des thérapeutiques ont été mises en place pour solutionner les inadaptations au plan psychologique dans un environnement stressant et hostile ». L'existence de ces différentes techniques et méthodes de préparation psychologique vont nous permettre un choix judicieux. Ce qui conforte l'état d'homéostasie pour faire face aux tensions négatives chez les volleyeurs de performance en championnat, lors des tournois et en coupe.

#### **-I- METHODES CONTRE LE STRESS DE COMPETITION**

##### **-I-1- La méthode de la relaxation**

C'est une des approches thérapeutiques les plus utilisées chez les volleyeurs de performance pour se soustraire aux répercussions stressantes . Elle occupe une place de choix dans les psychothérapies se basant sur la méditation corporelle.

Raymond Thomas (1994) (7) admet que :«Cette méthode provoque une détente psycho-corporelle grâce à une action sur la tonicité du corps, la tension viscérale et la respiration ».

La relaxation intervient dans la préparation psychologique de compétition. Elle assure la régulation tonique et musculaire pour asseoir un équilibre mental. Le Prof Zhang (1993) (8) concerne à dire que: «Son action intervient dans la maîtrise du tonus musculaire pour entraîner des modifications psychologiques positives au niveau de la personnalité ».

Le but de la relaxation est l'adaptation des volleyeurs de performance à des situations stressantes à travers la maîtrise du tonus musculaire pour le développement d'une tension nerveuse positive.

Cette dernière fait partie des méthodes psycho-régulatives. Car la méthode de la relaxation utilise plusieurs techniques:

##### **-I-1-1- Relaxation cognitivo-comportementale de Smih (1989) (9)**

**a-** Introduction des éléments cognitifs au delà de la vigilance.

**b-** Cherche à développer la concentration et la réception à des valeurs et des croyances contribuant à la relaxation.

On peut citer encore à titre d'exemples d'autres techniques de relaxation pour se soustraire à la tension négative des situations stressantes et au tie-break en championnat, lors des tournois et en coupe comme:

##### **-I-1-2- Beson's breathing on meditation (B.B.M) (10)**

**a-** Elle se fonde sur la relaxation.

**b-** Respiration lente.

**c-** Méditation.

##### **-I-1-3- Brief-programme relaxation (B.P.R): Berstain et Berkovic (11)**

**a-** Méthode raccourcie de la méthode progressive de Jacobson.

- b- Décontraction et le relâchement.
- c- Contrôle respiratoire.
- d- Sensation de détente psychologique.

**-I-1-4- Quieting Reflex-Training (Q.R..T): Stwel et Smith (12)**

- a- Méditation
- b- Exercices lents et une profonde respiration.
- c- Relâchement des muscles non concernés.

**-I-1-5- Programme d'entraînement à la relaxation (P.E.R): Budjyuski et Roy(13)**

- a- Relaxation progressive.
- b- exercices de respiration profonde.
- c- Tension musculaire provoque une tension mentale positive.

**-I-2- La méthode du training autogène de Schultz**

Cette méthode a été inventée par le psychologue Américain Johannes Schultz. Ce dernier entrepris des études en médecine pour se spécialiser en psychiatrie, en immunologie et en dermatologie (14).

Ses premières tentatives lui ont permis dans sa première recherche de travailler sur l'hypnose. Il démontre alors un vif intérêt aux travaux d'Oscar Voigt sur les possibilités de l'auto-hypnose. Car Voigt avait noté que : « lors des crises psychologiques et physiques on pouvait induire un état de détente inhibant l'émotion pour qu'elle ne devienne pas pathogène ».

Cette méthode s'avère importante chez les volleyeurs de performance stressés, car cette dernière assure un processus de décontraction à la base d'exercices systématiques qui assurent un contrôle partiel de l'hypnose (15).

**-I-2-1- Condition de réalisation**

Schultz (16) énumère plusieurs conditions pour permettre de se soustraire aux répercussions stressantes:

- 1°- Accord.
- 2°- Autonomie.
- 3°- Concentration intérieure.
- 4°- focalisation de l'attention sur certains stimuli extérieurs.

**-I-2-2- Procédés techniques de concrétisation**

La déconnection de cet état de stress s'effectue chez les volleyeurs de performance grâce à une authentique concentration. Cette technique est utilisée par les joueurs soumis à de fortes tensions négatives lors de la compétition. On procède alors:

- 1°- Allongé à fermer les yeux.
- 2°- Induction au calme.
- 3°- Mobilisation de la sphère émotionnelle.
- 4°- Sensation de lourdeur (pesanteur) et de chaleur (abdomen/tête) et au corps entier.
- 5°- Contrôle cardiaque.

6°- Contrôle respiratoire.

Ces exercices sont répétés trois (03) fois par jour. C'est après la maîtrise de la sensation de pesanteur qu'on arrive à la sensation de chaleur. A ce sujet, Schultz exprime «Lorsque la sensation de pesanteur et de chaleur sont maîtrisées au bout de 15 jours on passe aux exercices de contrôle cardiaque et respiratoire ».

La méthode du training autogène de Schultz permet la résorption des fortes expressions émotionnelles et à permettre aux volleyeurs de performance de supporter les épreuves difficiles et stressantes.

Cette méthode nécessite une préparation psychologique continue qui peut être utilisée après des séances d'entraînement et de compétitions préparatoires (17) avant d'être intégrer dans les compétitions officielles. Elle peut jouer un rôle déterminant lors de la compétition intense. Ce qui permet l'utilisation de ces techniques de sophrologie sur le terrain à deux sets partout lors d'un « tie-break » ou d'un temps mort pour dynamiser son équipe afin d'atteindre de meilleures performances sportives.

**-II- LA METHODE DE LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACKOBSON**

La méthode a été inventée par le Docteur Edmund Jacobson (18). Cette méthode de relaxation progressive constitue une thérapie psychologique. Elle utilise la tension musculaire pour le relâchement en portant son attention sur des nouvelles sensations. Cette prise de conscience progressive de toutes les parties du corps se fonde essentiellement sur l'étude de l'émotion.

L'intérêt à mettre l'accent sur cette méthode de relaxation progressive de Jacobson relève des préoccupations majeurs à se soustraire à ses répercussions stressantes.

Les travaux entrepris par Lanning et Hisanaga (1983) (19) démontrent que: «Son efficacité à réduire la tension négative et à la réalisation de performances sportives sont importantes ».

Dans ce sens , Tutko et Josi (1976) (20) révèlent que :«Cette prise de conscience progressive favorise l'émergence d'émotions agréables ou désagréables grâce à la participation de structures neuro-musculaires ».

Les travaux du Gelhorn et Jacobson expliquent que : « Les émotions de toutes sortes cessent lorsque les potentiels d'actions des muscles indiquent une intensité nulle ». C'est à la base de cet échange scientifique d'ordre psychologique qu'il montre que La diminution de la fatigue et de l'attention psychologique négative se situent à deux niveaux:

- 1°- Ressentir la décontraction d'un groupe musculaire.
- 2°- Relâchement des muscles non concernés.

**-II-1- Modalités d'utilisation**

- 1°- Endroit calme.
- 2°- Recherche de situations de contraction et d'étirement.
- 3°- Prise de conscience de la détente provoquée par la cessation de la contraction.
- 4°- Sensation de détente psychologique.

5°- Décryptage des tensions musculaires.

Les travaux de Hall et Barr (1989) (21) rapportent que : « La relaxation progressive de Jakobson s'avère parmi les meilleures méthodes de relaxation en efficacité », Landers (1993) (22) : « Dans un contexte de déficience, les entraîneurs et les volleyeurs de performance associent la relaxation progressive de Jakobson avec d'autres techniques, telles que l'imagerie mentale et le contrôle respiratoire ».

**-III- LA METHODE DE LA SOPHROLOGIE**

Cette méthode a été inventée par Alfonso Caycedo né le 19 novembre 1982 en Colombie. Il continue ses études à Nancy dans le continuum de Bernheim tout en s'intéressant à l'hypnose.

L'intérêt de cette méthode revêt une importance non négligeable dans la réduction puis la maîtrise des répercussions stressantes chez les volleyeurs de performance. Son caractère particulier et sa nature de démarcation de cette méthode a justement suscité notre intérêt pour une adaptation au contexte situationnel et stressant de la compétition sportive.

L'analyse du mot sophrologie est dérivée du Grec « *sos-phren-logos* » qui signifie : « Science de l'harmonie de l'esprit » (23). C'est une science qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens physiques et psychologiques pouvant la modifier.

La sophrologie riche par son champ d'action fait la synthèse des approches orientales (yoga, zen, états voisins, le transe) et d'autres méthodes occidentales. La place accordée à cette méthode est importante à plus d'un titre pour la compréhension des mécanismes d'action pour la maîtrise du stress.

Comme l'explique Caycedo (1969) (24) : « Ce n'est pas seulement une science mais une philosophie qui a pour but la recherche de l'équilibre du sujet avec son milieu ». Ce qui nous importe au delà de la notion de science et de philosophie en matière de sophrologie; c'est l'outil de travail pour lutter contre ces répercussions stressantes lors des compétitions.

A ce propos, Marcel (1988) (25) confirme que : « la sophrologie comporte plusieurs techniques ». Ces affirmations sont confortées par les travaux des physiologistes Cannon et H. Selye qui montrent l'importance de l'interaction du « psyché-mental sur le soma-corps ». Cette action dont nous n'avons pas conscience s'établit dans un sens néfaste.

La sophrologie justement comme il a été démontré dans les entretiens de Monaco en novembre 1988 justifie son importance au plan de la lutte contre le stress. Les chercheurs précisent que la mise en action positive s'effectue grâce à une relaxation dynamique au plan musculaire qui influe sur l'esprit ressemblant à un état d'hypnose.

Ce qui suscite un état « d'aération psychologique » qui permet un meilleur self-control et une réactivation au plan de l'activité neuro-musculaire à réagir de manière plus appropriée aux situations de jeu stressantes, courtes, rapides et complexes.

Comme le montre Caycedo (1972) (26) : « Cette action de programmation positive va constituer un apport important de la sophrologie pour lutter contre le stress ».

**-III-1- Conditions de réussite de la sophrologie**

La réussite sportive des volleyeurs de performance passe par deux (02) conditions essentielles:

**a- Détente physique et mentale**

Mettre les volleyeurs de performance dans un état de détente physique et mentale. Ce qui assure une modification de l'état de conscience qui place les joueurs dans un état de suggestibilité.

Cet état rend ces derniers plus respectifs auto-suggestions ou hétéro-suggestions qui leurs seront faites par l'entraîneur ou pour les joueurs sur le terrain.

**b- Utilisation de l'imagerie mentale**

Caycedo (1969) (27) explique que : « Ses images mentales ont une force bien supérieure que la volonté ». C'est sur cette base que les volleyeurs de performance s'appuieront sur la suggestion pour leur permettre d'accéder à un seuil de tolérance aux répercussions stressantes susceptibles de passer d'un état psychologique négatif à un état positif.

**-III-2- Les actions de la sophrologie**

**a-** Entreprendre à l'entraînement et lors des compétitions de préparation avant la compétition une action sophrologique qui consiste en une détente musculaire puis mentale. Ce processus stimule l'état psychologique des joueurs à être plus réceptifs dans des moments stressants et difficiles (tie-break). Aux mots de l'entraîneur et aux images de certaines situations stressantes se développe un état de concentration et de maîtrise de soi (28).

**b-** Cette source de décontraction au plan musculaire (demander aux joueurs de bouger) favorise une meilleure détente mentale. Ce qui assure un rendement au plan individuel et collectif.

**c-** Cet état de difficultés et d'inhibitions peuvent générer des conséquences du stress chez les volleyeurs de performance.

Caycedo rappelle que : « Il importe de modifier le niveau de vigilance ». Cette évolution assure une adaptation aux situations des compétitions sportives fonction de sa nature, son système, son intensité et sa durée. (29) Cette amélioration augmente le potentiel d'action et de changement de réactions stressantes en un état psychologique positif.

**d-** Dans le cas d'une répétition de cette impossibilité d'agir face aux répercussions stressantes, les volleyeurs de performance lors d'un match de championnat, lors des tournois et en coupe sont sujets à :

- 1- Inhibition.
- 2- Fatigue.
- 3- Maladies psychosomatiques.

**-III-3- Techniques sophrologiques de maîtrise**

**a -** Permettre à l'entraîneur de connaître le vécu sportif du joueur par une prise de conscience et une prise en charge du joueur, son implication, le soustraire de sa négativité.

**b-** Corriger les effets du stress: responsabilité sur les objectifs, tâches, performances

- c- Utilisation du monologue « se parler à soi même ». (30)
- d- Modification du profil de personnalité par un soutien de l'entraîneur à son joueur sur sa réactivité en compétition sportive. (31)
- e- Utilisation de sons pulsés, mots (code) pour modifier son comportement à lutter et à faire face aux situations stressantes intenses et durables dans un milieu hostile.
- f- Développer la capacité de combativité et de domination des répercussions stressantes:
  - 1- Vigilance.
  - 2- Concentration.
  - 3- Application.
  - 4- Relaxation musculaire et mentale.

#### **-IV- LES TECHNIQUES**

##### **-IV-1- Le stress inoculation training (S.T.I.)**

Cette technique à été mise en place par Meichenbaum en (1977) (32). Elle consiste à changer la perception lors de situations stressantes à des fins de meilleure gestion du stress lors de compétitions sportives.

Cette technique bien maîtrisée peut conduire les volleyeurs de performance en championnat, lors des tournois et en coupe à atteindre de meilleures performances sportives.

Elle résulte de l'exposition des volleyeurs de performance à des situations stressantes de natures intenses et durables pour leur apprendre à faire face à des stimuli négatifs et de forte croissance dans un environnement hostile. Dans ce cadre le psychologue Meichenbaum propose l'établissement de procédures qui se composent de plusieurs étapes (33)

- 1-Evaluation du problème pour voir dans quelle mesure le stress est responsable de la baisse de la performance sportive.
- 2- Entreprendre une éducation du stress.
- 3- Répertoire les idées qui sont en étroite corrélation avec le stress.
- 4- Les volleyeurs de performance doivent être capables de les verbaliser.
- 5- Entreprendre un travail de relaxation.
- 6- Développement grâce à la pratique des habiletés cognitives pour gérer même les situations d'angoisse.

Cette technique de préparation mentale est considérée comme un renforcement du discours intérieur des joueurs lors d'un match de championnat en coupe ou lors des tournois.

Comme l'expliquent, Sarrazin et Hallé (1984) (34) : « On demande au sujet d'imaginer la situation anxiogène au maximum de son intensité et cela pendant assez longtemps ».

Ce type de préparation psychologique aux situations stressantes permet aux volleyeurs de performance de se présenter aux compétitions et de jouer dans des conditions de maîtrise et de grande efficacité au plan technique, tactique et surtout psychologique.

Les études et travaux entrepris par de nombreux chercheurs scientifiques dans ce

contexte bien précis entre autre Navaco (1979) (35) démontrent que le « **Self-Inoculation Training** » à déjà démontré ses preuves sur le plan sportif. Cette technique de préparation psychologique centrée sur les répercussions stressantes et particulièrement utilisée dans les pays anglo-saxons. Elle s'est même étendue dans les pays d'Europe et d'Asie dans le domaine du volley-ball. Car elle assure une meilleure adaptation au plan émotionnel des volleyeurs de performance aux situations stressantes. Ce qui augmente leur stabilité et un meilleur self-control en championnat lors des tournois et en coupe.

#### **-IV-2- Cognitive-affective-stress-management training (C.A.S.M.T ou S.M.T)**

Cette technique à été élaborée par Ronald Smith, psychologue à l'université de Washington (U.S.A.) en 1980 (36).

Elle repose sur un modèle de gestion du stress qui influence deux (02) domaines:

1- Cognitif : Evaluation mentale.

2- Affectif : Aspect psychologique.

Il préconise pour la maîtrise des répercussions stressantes chez les volleyeurs de performance en championnat lors des tournois et en coupe de prendre en considération :

#### **-IV-2-1- Restructuration cognitive**

**a-** Maîtrise sportive temporelle du terrain (placement et positionnement).

**b-** Contrôle calculs optico-moteurs (service/attaque/3m/6m ou 9m).

**c-** Vision panoramique (combinaisons technico-tactiques complexes).

**c-** Pensée tactique (solutions rapides et dans des délais très courts).

**d-** Réduction de l'anxiété et de l'angoisse.

#### **-IV-2-2- Relaxation: Smith 1989 (37)**

**a-** Réduction du seuil d'anxiété et d'angoisse.

**b-** Confiance et sécurité.

Ces deux (02) aspects sont alors repris par les disciples de cette technique qui insistent sur l'aspect mental. Ce qui assure une adaptation constante aux fluctuations de jeu lors de la compétition intense et empreinte de tension négative.

Ronald Smith (1990) (38) a préconisé, pour la maîtrise des répercussions stressantes, d'adapter plusieurs procédés à travers :

#### **-IV-2-3- Evaluation**

**a-** Circonstance au cours des quelles le stress se déclenche.

**b-** Les effets sur la performance et autres composantes de la personnalité des volleyeurs de performance.

**c-** Nature des réponses au plan individuel et collectif.

#### **-IV-2-4- Traitement rationnel**

**a-** Opter pour des résultats statistiques: nombre de fois / quantitatif.

**b-** Quantitatif: nombre de fois: 10, 20 réactions (+/-).

qualitatif: nature des réactions: faible/moyenne/forte. **-Trois**

**-IV-2-5- Acquisitions d'habiletés : Meiyer et Roth (1988) (39)**

- a- Habiletés psychologiques plastiques : nouvelles tactiques en jeu.
- c- Répertoire dynamique au plan technique, tactique et psychologique riche.
- d- Répétition dans un cadre de tension variable et proche de la compétition réelle.

**-IV-2-6- Evaluation terminale**

Cette technique du *C.A.S.M.T* ou *S.M.T* introduite dans la préparation psychologique des volleyeurs de performance assure une stabilité psychologique. Ce qui augmente le potentiel de confiance et de sécurité pour atteindre d'importantes performances sportives.

**-IV-3- L'anxiety management training (A.M.T) & visuo-motor behavioral rehearsal (V.M.B.R)**

Ces deux techniques ont été mises en place par le psychologue Américain, Suin (1982) (40). Elles sont utilisées par les spécialistes américains de préparation psychologique pour une meilleure gestion du stress de compétition.

Elles trouvent leurs fondements de base dans la désensibilisation systématique. Hacker et Kaczor avancent que (1986) (41) : « C'est fonction des recherches scientifiques entreprises dans le cadre des deux (02) techniques de préparation psychologique des sportifs qu'on s'est inspiré des pays de l'Est de l'étude active de l'imagerie ».

Ces deux (02) techniques se basent sur l'*A.M.T* et le *V.M.B.R* :

**-IV-3-1- A.M.T (Anxiety Management Training) :**

Dans l'*A.M.T* on entraîne les volleyeurs de performance en compétition à :

**-IV-3-1-1- Reconnaissance des situations stressantes**

- a- Identification.
- b- Intériorisation.
- c- action positive.

**-IV-3-1-2- Apprendre à la contrôler**

- a- Prise de conscience.
- b- concentration.
- c- Monologue intérieur.
- d- Maîtrise de soi.

**-IV-3-1-3- Demander d'évoquer une situation définie et marquante**

Rater un service/attaque/bloc/récupération du ballon en défense/1 point décisif/ tie-break.

**-IV-3-1-4- Quitter cette idée d'échec**

- a- concentration.
- b- Vigilance.
- c- Adresse.
- d- Prise de risque.

**-IV-3-1-5- Relaxation des volleyeurs de performance**

- a- Décontraction.
- b- Confiance.
- c- Puissance.
- d- Réussite.

**-IV-3-1-6- Conditionnement positif**

- a- encouragements (paroles/ gestes/ tapotements/ cris).
- b- soutien et croyance en la victoire.
- c- Récompense matérielle (argent, voyage ...etc.).

**-IV-3-2- V.M.B.R ( Vusio Motor Behavioral Rehearsal) :**

Dans le V.M.B.R on insiste particulièrement à renforcer l'A.M.T par un procédé de visualisation des scènes. Il est largement utilisé dans le domaine sportif pour la bonne gestion des répercussions stressantes à des moments opportuns et décisifs.

Les travaux entrepris par Suin (1984) (40) démontrent l'efficacité du V.M.B.R.

D'autres études faites par , Schendel et Hagman (1991) (41) insistent sur la gestion du stress en trois (03) points :

- 1- Combinaison de la pratique physique et mentale.
- 2- Pratique mentale efficace grâce à une visualisation et une cognition dans l'implication et la connaissance de la tâche: capacité de conceptualisation.
- 3- Concentration sur les points faibles et forts de l'adversaire pour un meilleur self-control et une confiance dans l'exécution des actions tactico-tactiques et psychologiques dans le jeu en match de championnat, lors des tournois et en coupe.

D'autres études faites par Kremer et Morris (1993) (42) démontrent que : « L'utilisation de cette technique du V.M.B.R favorise une image mentale efficace des réactions à entreprendre dans des situations stressantes intenses et durables lors de la compétition ».

Cette technique du V.M.B.R est confortée par les études de Nitsch (1982) (43) qui : « Insiste pour un meilleur contrôle et utilisation de la répétition mentale de l'image chez les sportifs ». Ce qui assure un équilibre psychophysique des réactions à

mettre en forme et en exécution à travers:

- 1- répétition mentale : concentration.
- 2- représentation de la tâche au plan cognitif.
- 3- Elévation de la motivation.
- 4- réduction du stress de compétition.

Ce qui pourrait amener les volleyeurs de performance à se soustraire à ces répercussions stressantes pour atteindre un meilleur self-control.

#### **-IV-4- Stratégies d'action**

Cette stratégie a été élaborée par Von Neumann et Morgenstern en (1954) (44) dans le contexte économique. Elle a été introduite dans le domaine sportif en raison de son caractère très intéressant. Dans la mesure où l'on peut répertorier tous les choix possibles de réponses pour se soustraire au stress. Des tentatives d'application ont été effectuées notamment dans la discipline de volley-ball aux Etats Unis. Gould et al (1983) (45) expliquent que « ces stratégies d'action s'articulent avec la préparation mentale pour peser lourdement sur le résultat final ». Ils mettent en évidence le développement de la confiance dans des situations particulièrement stressantes. Le professeur Ran Zhang (1993) (46) souligne qu' : « Il faut faire une évaluation de la situation de l'adversaire à travers l'observation par des moyens audiovisuels ».

##### **-IV-4-1- Les caractéristiques de l'équipe.**

- a- Quelles sont ses avantages ?
- b- Quelles sont ses faiblesses ?

##### **-IV-4-2- Les joueurs clés**

- a- Habiletés individuelles: points forts et points faibles.
- b- Psychologie et mentalité: entraîneur/joueurs.
- c- Taille, aptitude au saut, constitution.

##### **-IV-4-3- Les rotations tactiques de l'équipe type**

- a- En attaque- Influence négative sur le rendement de l'équipe. Changement du joueur le plus négatif. (Smash).
- b- En défense : - Désorganisation de la stratégie de l'équipe.  
- Mauvaise réception ou couverture fonction du système défensif.

##### **-IV-4-4- Niveau d'aptitude des remplaçants.**

- a- Compétitivité du joueur remplaçant en situations stressantes de jeu.
- b- Interventions dans les changements positifs pour un résultat positif de l'équipe.

##### **-IV-4-5- Caractère de l'entraîneur.**

- a- Adaptation mentale positive au renforcement du comportement de l'équipe.
- b- Interventions précises, brèves et efficaces.

##### **-IV-4-6- connaissance des rotations tactiques.**

- a- Fonction du niveau tactique et mental de l'équipe adverse.
- b- Spécificités individuelles et collectives de l'adversaire.

Ce qui va permettre de mettre en place une stratégie d'action qui minimise les

réactions d'inadaptation aux situations stressantes.

Selon les spécialistes du volley-ball mondial, Michel Paiement, Pierre Boudin et Julien Boucher (1983) (47), ces derniers, dans ce genre de situation, insistent sur :

- 1- Introduction de la situation de l'adversaire en fonction du scouting.
- 2- Le choix de la rotation de base.
- 3- La recherche de stratégies correctes et adaptées à l'adversaire en attaque et en défense.
- 4- déterminer les variantes à utiliser en cas de situation de blocage pour changer les réactions des volleyeurs de performance.
- 5- Exploitation par l'entraîneur des facteurs positifs dans le jeu de manière intelligente.

Le docteur Bernd Zimmerman (1993) (48) explique que « Les stratégies d'action pour la maîtrise du stress de compétition s'est réalisée à travers un codage par signes de la main au cours des jeux olympiques de (1992) chez les équipes U.S.A. et de Hollande ».

Ce qui a favorisé un meilleur self-control et une amélioration des performances sportives.

L'étude des stratégies d'action peuvent jouer un rôle primordial dans la maîtrise des répercussions stressantes chez les volleyeurs de performance lors des compétitions sportives.

Comme le montre Weinberg (1984) (49) : « Les stratégies de préparation mentale vont concourir au développement de la confiance grâce à l'utilisation de plusieurs procédés à travers :

- 1- Auto-évaluation des possibilités personnelles et adverses.
- 2- Connaissance de son état émotif de compétition.
- 3- Eviter d'accumuler une fatigue trop importante grâce à une meilleure gestion de l'influx nerveux.
- 4- Prise de décision qui détermine le résultat.
- 5- Estimation des probabilités de réaliser de meilleures performances sportives.
- 6- Appréciation des possibilités personnelles.

Cette régénérescence d'énergies augmente le potentiel de réussite à pouvoir améliorer son seuil de résistance aux répercussions stressantes chez les volleyeurs de performance.

#### **-IV-5- La programmation neurolinguistique (P.N.L)**

La prise en considération de cette technique répond à des impératifs plus larges de recherche de solutions efficaces à la gestion du stress chez les volleyeurs de performance lors des compétitions sportives.

Cette technique a été mise au point par les psychologues Américains, Richard Bandler et John Gringer aux Etats Unis en 1970 (50). Elle comporte diverses approches dont celle d'Erickson. Elle a pour but essentiel de changer le comportement des sportifs lors des situations stressantes pour améliorer leur possibilités en compétition sportive. Dans ce cadre sportif, Waggoner (1991) (51) montre que : « Elle s'effectue grâce à

plusieurs étapes qui reposent sur l'imagerie et la répétition mentale :

- 1- Bonne communication: choix des mots fonction des situations.
- 2- Créer une relation de confiance.
  - a- Attention.
  - b- Vigilance.
  - c- Concentration.
- d- Meilleure représentation de la tâche.
- e- Meilleure motivation ».

La représentation mentale trouverait son efficacité chez les volleyeurs de performance pour l'atténuation et la maîtrise des répercussions stressantes. La réalisation mentale peut se caractériser par l'intensité, la possibilité de contrôle et l'exactitude. Cette pratique de l'imagerie mentale a été utilisée pour « vivre » les situations stressantes avant la compétition.

Terry Orlick (1990) (52) s'exprime à ce sujet pour dire que : « Cette technique développe des croyances dans une meilleure imprégnation de l'image qui assure la performance sportive ». On constate aujourd'hui de plus en plus l'introduction de moyens audiovisuels comme le magnétoscope qui favorise l'imagerie mentale lors de difficultés à se percevoir mentalement lors de la compétition.

- Chevalier et Al (1990) (53) : « Cette technique a un impact important sur :
- 1- Un meilleur apprentissage.
  - 2- Elévation de la performance sportive.
  - 3 Amélioration de la coordination gestuelle.
  - 4- Motivation positive.
  - 5- Régulation de la vigilance.
  - 6- Contrôle du stress ».

Cette technique de gestion du stress reste encore mal explorée.

Elle importe par sa diversité d'approches à permettre aux sportifs et aux volleyeurs de performance de trouver cet état d'homéostasie pour réaliser d'importantes performances sportives.

### **Conclusion**

L'intérêt des entraîneurs à connaître et à mettre en pratique des méthodes et des techniques contre le stress de compétition développe une source de réussite sportive. Néanmoins, il importe d'améliorer la qualité de la formation théorique et pratique des entraîneurs en matière d'interventions dans un plan de travail adapté pour améliorer le self-control des volleyeurs de performance afin d'atteindre de meilleures performances sportives : championnat, tournois et coupe.

### **Bibliographie**

- Thomas .R. : Préparation psychologique du sportif. Edition Vigot, 1994. PP. 14 - 17. **1-**  
Kuzmin. V. : Mental preparation for coaches and athletes, sport in perspective Inc. and **2-**  
coaching association of Canada. 1992, PP.109-111.  
Nideffer. N. : The inner athlete. Librairy of congres cataloging in publishing data, **3-**  
1976 (a). PP. 48-50.  
Thomas. R. : Op. Cit. 1994. PP. 59-60. **4-**  
Thomas. R. : Op. Cit. 1994. P 18. **5-**  
Garbunov. G. La pratique et la préparation psychologique des sportifs aux **6-**  
entraînements et compétitions. In Rioux G. Thill E: compétition sportive et  
psychologie. Chiron, 1983. PP. 121-125.  
7- Thomas. R. : Op cit., 1994, P 67.  
Zhang. : « La méthode d'entraînement ». In international volley-tech, F.I.V.B., n°4, **8-**  
Dec 1993, PP. 30-31.  
Smith .J.C. : Relaxation dynamic. A cognitive behavioral approach to relaxation, **9-**  
research press, 1989, PP. 79-82.  
**10-** Benson. H. : The relaxation reponse. Morrow, 1975, PP. 124-157.  
**11-** Jakobson .E. : Biologie des émotions. Les bases théoriques de la relaxation. E.S.F.  
1974, PP. 71-73.  
**12-** Smith. J.C. : Cognitive behavioral relaxation training. Springer, 1990, PP 83-84.  
**13-** Roy. M. : De la relaxation au stretching. Ellebore, 1990, PP. 67-69.  
**14-** Thomas. R. : Op. Cit., 1994, P. 68.  
Schultz. J.H. : Training autogène. Méthode de relaxation par auto-décontraction **15-**  
concentrative. P.U.F. Bibliothèque de psychiatrie, 10<sup>ème</sup> édition, 1987, PP. 60-69.  
**16-** Schultz.J.H. Op. Cit., 1987, PP. 47-58  
**17-** Roy. M. : De la relaxation au stretching. Ellebore. 1990, PP. 147-159  
**18-** Thomas. R. : Op. Cit., 1994, P. 71.  
**19-** Lanning .W. Hisanaga. B. : « Etude de la relation entre la réduction de l'anxiété en  
compétition et l'application de la performance sportive ». International journal of  
sport psychology. n° 14, 1983, PP. 63-105  
Tutko. T. Tosi. U. : Sports psyching. Tacher, Hawthorn books. 1976, PP. 49-53. **20-**  
Hall. C.R. Barr. K.A. : « Imagery use among rowers ». **21-**  
Proceedings of the 20<sup>th</sup> annual conference of Canadian society for psychology  
learning and sport psychology, Victoria, Canada, 1989, P.45.  
Landers. D.M. : « Stress and competition ». In Sandweiss. J.H. et Wolf. S.L. Plenum **22-**  
press. 1993, PP. 71-87.  
Thomas. R. Préparation psychologique du sportif. 2<sup>ème</sup> édition Vigot, 1994, P. 73. **23-**  
Thomas. R. Ibid. 1994, P 73. **24-**  
Bertrand. J.P Thérapeutiques du stress. Editions du rocher. 1988, PP. 151-152. **25-**  
Thomas. R. : Op. CIT. 1994, PP. 74-76. **26-**  
Thomas. R. : Op CIT, 1994, P. 53. **27-**  
Paiement. M. : « Entraînement mental et visualisation » In international volley-tech. **28-**  
F.I.V.B.n°3, oct. 1993, P. 23  
**29-**Thomas. R. : OP. CIT, 1994. PP. 73-76.  
**30-** Scanff .C. : Approche théorique et expérimentale de la sophrologie et des états  
modifiés de conscience. Thèse pour le doctorat en science de la vie et de la santé-  
Staps- Université de Paris -V-, 1990, PP. 127-148.  
**31-** Badin .J.CH. : « Formation tactique de l'équipe et du joueur ». In International volley-  
tech. n° 4, Déc. 1993, PP. 12-19.  
**32-** Thomas. R. : Préparation psychologique du sportif. 2<sup>o</sup> édition igot. Paris. 1994. P. 86.  
Thomas. R. : Ibid. 1994. P. 86. **33-**

- Sarrazin. Hallé. M. Self inoculation training. A cognitive-behavioral approche to 34-  
psychological preparation. 1984, PP. 86-89.
- Navaco .R.M. The cognitive regulation of anger and stress. In Kendall. P.C, Hullon 35-  
S.D. cognitive-behavioral interventions. Academic press. 1979. PP. 47-62.
- Thomas. R. : Thomas. R. : Préparation psychologique du sportif. 2° édition Vigot. 36-  
Paris. 1994. P. 86.
- Smith. J. C. : Relaxation dynamics. A cognitive behavioral approach to relaxation. 37-  
Research press. 1989, PP. 27-31.
- 38- Smith. J. C. : Cognitive behavioral relaxation training. Springer. 1990, PP. 49-62.
- Meiyer. O. G. & Roth. K. (Eds) : complex movement behavior : The motor-action 39-  
controversy, Amsterdam, North Holland, 1998, pp. 61-75.
- 40- Suin. R.M. : « Imagery and sport ». In stramb W.F J.M. cognitive sport psychology.  
Sport sciences associates. 1982. PP. 34-38.
- Schendel. J. D. et Hagman. J.D. : » Long term retention of motor skills ». In training 41-  
for performance. Morrison wiley. 1991. PP.27-35.
- 42- Kremer. P. J et Morris. T. : Enhancement for athletic performance using mental  
imagery and restrected environnemental stimulation therapy (rest). In proceedings 8<sup>th</sup>  
world congress sport psychology, Lisbonne. 1993. PP. 240-244.
- Nitsch.J. : « Self generated techniques of self-control ». In Orlick.T. et Coll. Mental 43-  
training for coaches and athlets sport perspective, Inc. 1982. Pp. 27-33.
- Thomas. R. : OP. Cit, 1994, P.99. 44-
- Gould. D., Horn. T. Spreeman. J. : Cometive Anxiety in junior elite Wrestlers. J. 45-  
Sport psychology. N°5, 1983 (a), PP.58-71.
- Zhang. R. : OP. CIT, 1993, PP. 3-10. 46-
- Paiement. M., Boudin .P.& Boucher. J.: « Observation et préparation de match au 47-  
niveau national et international ». F.I.V.B. Vol-tech, n°3, Oct. 1993.PP. 23-26.
- 48- Zimmerman. B. : « Caractéristiques dans la contre attaque (contre défense, attaque )  
dans le contexte du haut niveau international ». F.I.V.B. n°1, march 1993. P.10.
- Weinberg. R. : « Mental prepartion strategies ». In Silva J. Weinberg. R. 49-  
Psychological fondations of sport. Human Kinetics. 1984. PP.141-158.
- Thomas. R. : Op.Cit.1994.P 103. 50-
- Waggoner. B. : Overview of P.L.N mental training. Congrès mondial d'entraînement 51-  
mental Orebro, 1991.
- Orlick. T. : In poursuit of excellence. Lesisure, 1990. P.68. 52-
- Chevalier Girard. N., Hall. C., Nadeam. C.H. : « Imagerie et répétition mentale du 53-  
mouvement », Perspective de recherche. In staps, vol. 11, n°22, 1990. PP. 7-9.