

**L'impact de la préparation mentale sur la motivation d'accomplissement sportif.****The impact of mental preparation on motivation for athletic achievement.****Bekli Aissa****Université Hassiba Ben Bouali Chlef : bekli.aissa@gmail.com****Received: 26/12 /2022 Accepted: 07/04 /2023 Published: 06/06 /2023****Résumé:**

Le but de cette recherche est de découvrir l'effet d'un programme d'entraînement mental proposé dans la motivation d'accomplissement sportif des coureurs de sprint de 100 mètres.

Le chercheur a utilisé l'approche expérimentale, en s'appuyant sur la conception expérimentale avec deux groupes égaux (contrôle et expérimental), et l'échantillon de recherche a été divisé en deux groupes égaux et homogènes, de sorte que le groupe de contrôle comprenait dix coureurs (homme, senior), tandis que le groupe expérimental comprenait dix coureurs (hommes, seniors).

Après avoir appliqué le programme d'entraînement mental proposé au groupe expérimental, trois fois par semaine pendant la saison sportive, un ensemble de mesures et de tests ont été effectués, et en utilisant des méthodes statistiques appropriées, et à travers les résultats obtenus, le chercheur a conclu :

L'efficacité du programme à affecter le niveau de performance du groupe expérimental.

**Mot clé:** La préparation mentale ; L'accomplissement sportif ; Sprinters 100 mètres

**Abstract:**

هدف هذا البحث إلى معرفة أثر التدريب الذهني على دافعية الإنجاز الرياضي لدى عدائي سباق السرعة 100 متر ، ويمثل مجتمع البحث عدائي ولاية الشلف ( ذكور، أكابر)، في حين اشتملت عينة البحث على 20 عدائين ولاية الشلف وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي، معتمدا على التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة و تجريبية) وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث شملت المجموعة الضابطة عشرة عدائين (ذكور، أكابر)، في حين شملت التجريبية عشرة عدائين (ذكور، أكابر) .  
بعد تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح على المجموعة التجريبية بواقع ثلاث أسبوعيا خلال موسم رياضي تم إجراء مجموعة من القياسات و الاختبارات ، وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، ومن خلال النتائج المحصل عليها، توصل الباحث إلى:

فاعلية البرنامج في التأثير على مستوى إنجاز لدي مجموعة التجريبية.

**الكلمات المفتاحية :** سباق السرعة 100 متر ; الإنجاز الرياضي ; التحضير الذهني

## 1-Introduction

Martens (1986) souligne que le programme d'entraînement mental est une partie majeure et importante du programme d'entraînement sportif, et ajoute la nécessité que ce programme soit appliqué en parallèle avec le programme d'entraînement physique, technique et tactique, et Shimon (1996) ajoute que l'entraînement mental doit atteindre un meilleur niveau de performance en développant diverses compétences psychologiques et en augmentant la capacité de persévérer et de contrôler les performances en raison de son rôle important et efficace pour atteindre l'état de performance idéal pour atteindre l'accomplissement, car il représente l'une des entrées pour appliquer les principes de la psychologie du sport, et aide à entraîner le coureur à utiliser de multiples méthodes qui contribuent au contrôle Dans les idées et la modification du comportement pour atteindre un meilleur niveau, il a été essayé, appliqué et testé pour sa validité sur un groupe de coureurs du monde dans les sports de haut niveau et dans différentes activités (Shamoon et Ismail, 2007, 79).

Et comme il devenait nécessaire pour l'implantation et l'avancement de tout sport de s'appuyer sur des bases et des enseignements solides à l'image de ce dont regorgeait la recherche scientifique, et vu le grand développement qu'a connu le concept d'entraînement dans le domaine du sport de sprint d'un point de vue général concept compréhensif à un concept précis, ses axes de recherche englobaient tous les aspects afin de Contribuer à tracer des courbes de progrès individuel et collectif, dont les indicateurs ne peuvent être complétés et leurs indications indiquées qu'à la lumière des résultats de mesures précises et raisonnées. Le besoin était de mener des recherches et des études et de trouver des relations entre les différents aspects, y compris le mental et le psychologique.

Cette recherche, dont l'importance réside dans la tentative d'élaborer une proposition de programme d'entraînement mental qui contribue à améliorer la motivation d'accomplissement sportif du sprint de 100 mètres coureurs, y compris l'obtention de résultats sportifs élevés et l'efficacité de la performance.

## Problématique

Sur la base de ce que Jack & Judy (1982), Nideffer (1985) et Butt (1987) ont souligné, l'entraînement mental est un moyen efficace d'obtenir la victoire à tous les niveaux de sports pour tous les âges, s'il est fait suffisamment. mesure parce qu'il résout les problèmes liés à la victoire, parce qu'exceller dans l'activité sportive nécessite une grande capacité de concentration pour ajuster le degré d'effort et d'excitation nécessaire pour subjuguier les variables internes et les facteurs environnementaux perturbateurs qui entravent la performance, ce que l'entraînement mental travaille à faire une grande surface de celle-ci pour franchir et transférer les frontières mentales.pour découvrir les envies d'entraînement. (Labib, 2014, 12), qui a été confirmé par Harra (1982) que l'entraînement mental est l'une des méthodes modernes utilisées pour acquérir et développer les habiletés motrices ainsi que la préparation aux compétitions, et que les hauts résultats sportifs nécessitent une grande quantité d'efforts mentaux. les usages et la prise de décision, ce sur quoi il faut se concentrer lors de l'entraînement avant d'atteindre les compétitions (Deitrich Harra, 1982, 12).

Et sur la base de ce que Saad Allah et Al-Zahawi sont allés à propos de la nécessité d'orienter l'entraînement mental dans le domaine des compétitions d'une manière moindre sur la performance et de plus en plus précisément sur l'excitation, comme en témoigne ce que Paivio (1985 Paivio) a dit que le mental la perception a un effet cognitif et motivationnel, et sur cette base un entraînement mental peut être fait Il a deux directions, la première peut être utilisée dans le processus éducatif comme un aspect cognitif, et la seconde a à voir avec la préparation à la performance en ce qui

concerne l'excitation dans le but de donner une performance efficace (Saad Allah et Al-Zahawi, 2011, 129)

Et en se basant sur la réalisation d'une étude prospective qui a inclus tous les formateurs de la communauté de recherche afin d'enquêter sur la réalité de leur connaissance de l'entraînement mental et l'étendue de leur application de celle-ci, ce qui a entraîné l'absence de leur application sur le terrain et leur marginalisation de celui-ci sous toutes ses formes, et cela est dû à leur manque de connaissance de celui-ci et de ses composants et contenus, ainsi qu'à la suite de l'enracinement de certaines idées fausses qu'ils ont sur l'entraînement mental.

Sur la base de tout cela, le problème de recherche a été cristallisé et formulé dans la question principale suivante :

Le programme d'entraînement mental proposé affecte-t-il l'amélioration de la motivation d'accomplissement sportif des coureurs de 100 mètres dans l'état de Chlef (hommes, seniors) ?

Cette question principale, à son tour, comprend la question suivante :

- Y a-t-il des différences significatives entre les mesures pré et post du niveau de motivation pour l'accomplissement de succès des coureurs de 100 mètres (hommes, seniors) ?
- Existe-t-il des différences significatives entre les mesures pré et post du niveau de motivation à éviter l'échec chez (hommes, seniors)
- Y a-t-il des différences significatives entre les mesures pré et post, le niveau de motivation pour l'accomplissement sportif ?

#### **Hypothèse de recherche :**

#### **Hypothèse principale :**

L'entraînement mental affecte l'amélioration de la motivation pour l'accomplissement des coureurs de sprint de 100 mètres

#### **Hypothèse partielle :**

- Il existe des différences significatives entre les mesures pré et post du niveau de motivation pour l'accomplissement de succès en faveur de la mesure post des coureurs de 100 mètres.
- Il existe des différences significatives entre les mesures pré et post du niveau de motivation pour éviter l'échec en faveur de la mesure post des coureurs de 100 mètres.
- Il existe des différences significatives entre les mesures pré et post du niveau de motivation pour l'accomplissement sportif en faveur de la mesure

#### **2- Objectif général de l'étude:**

Identifier l'impact du programme d'entraînement mental proposé sur l'amélioration du niveau de motivation pour l'accomplissement de succès .

- Identifier l'impact du programme d'entraînement mental proposé dans l'amélioration du niveau de motivation pour éviter l'échec.
- Identifier l'impact du programme d'entraînement mental proposé sur l'amélioration du niveau de motivation pour l'accomplissement sportif.

#### **3- Définition procédurale des concepts mentionnés dans la recherche:**

- 1- la préparation mentale : j. Fournier (INSEP – 1998) qui définit la préparation mentale comme « le fait de développer des habiletés mentales, cognitives dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie ».
- 2- Motivation d'accomplissement: Elle fait référence à la volonté du joueur d'affronter des situations de compétition sportive et d'essayer d'exceller à la lumière d'un certain niveau ou critère d'excellence niveaux ou normes en faisant preuve de la plus grande activité, efficacité et persévérance possibles comme expression du désir de lutter et la lutte pour la suprématie et l'excellence dans les situations de compétition sportive (Allawi ,2002, 142).
- 3- Le 100 mètres : est une épreuve d'athlétisme consistant à parcourir, en ligne droite, un sprint sur une distance de 100 mètres. Il est couru au très haut niveau en moins de 10 secondes pour les hommes et de 11 secondes pour les femmes. Historiquement, la course de vitesse est l'une des plus anciennes de l'athlétisme puisqu'on en retrouve la trace plusieurs siècles avant l'organisation des premiers Jeux olympiques antiques.

#### **4- Les procédures méthodologiques utilisées dans l'étude:**

##### **Approche utilisée :**

En accord avec la nature de la recherche et ses objectifs, nous avons suivi l'approche expérimentale, en raison de son adéquation à la nature de la recherche, et parce qu'elle se caractérise par l'exactitude et le contrôle des variables étudiées, de sorte que certaines d'entre elles provoquent un changement intentionnel et contrôler les autres .Par conséquent, c'est la seule méthode de recherche qui clarifie avec précision la relation entre l'effet et la cause. (Allawi et Tartab, 1999, 104).

Le chercheur a utilisé le plan expérimental en utilisant les deux groupes égaux (contrôle et expérimental) avec pré et post test, avec un caractère aléatoire dans la sélection. Dans ce plan, le facteur expérimental est introduit, qui est le programme de formation proposé pour le groupe expérimental, et le groupe témoin est laissé dans ses conditions habituelles.

##### **Étude exploratoire :**

Les chercheurs ont mené une expérience exploratoire avec les programmes d'entraînement pour chaque méthode d'entraînement mental, aux fins suivantes :

- Éviter les erreurs pouvant survenir lors de l'application des programmes de formation
- La validité et l'adéquation du programme de formation.

##### **Échantillon de recherche et comment le choisir**

L'échantillon de recherche comprenait des coureurs dans l'état de Chlef (hommes, seniors), et son nombre a été estimé à (20 coureurs), et cet échantillon constituait (20%) de la communauté d'origine (coureurs dans les clubs de l'état de Chlef.

Course de 100 mètres (hommes, seniors), avec un total de (100 coureurs), et cet échantillon a été choisi par la méthode intentionnelle, et il a été divisé en deux groupes égaux et homogènes, de sorte que :

Groupe contrôle : 10 coureurs (hommes, seniors)

Groupe expérimental : 10 coureurs (hommes, seniors)

**Homogénéité et équivalence des deux groupes :**

**Tableau N° 01: Il montre l'équivalence entre les deux groupes de recherche, le contrôle et l'expérimental, dans les variables psychologiques et mentales.**

		Moyenne arithmétique	Ecart type	T calculé	probabilité	Degré de liberté	Niveau de signification	résultats	
<b>Motivation accomplissement</b>	te	62.56	2.34	0.26	0.71	20	0.05	<b>Non significatif</b>	
	ex	63.15	2.55						
<b>Intelligence</b>	te	44.95	2.64	0.59	0.51	20	0.05	<b>Non significatif</b>	
	ex	44.85	2.93						
<b>Habileté mentale</b>	Capacité d imagination	te	14.92	0.37	0.81	20	0.05	<b>Non significatif</b>	
		ex	15.63						1.46
	Capacité de relaxation	te	15.71	1.10	1.29	0.27	20	0.05	<b>Non significatif</b>
		ex	15.93	1.25					
	Capacité de concentration	te	15.26	0.98	0.17	0.89	20	0.05	<b>Non significatif</b>
		ex	15.50	1.23					
	Capacité de faire face à l'anxiété	te	15.45	1.09	0.61	0.54	20	0.05	<b>Non significatif</b>
		ex	15.43	1.07					
	Confiance en soi	te	15.55	1.11	0.91	0.53	20	0.05	<b>Non significatif</b>
		ex	15.25	1.15					
	Motivation d'accomplissement sportive	te	14.93	0.89	0.78	0.46	20	0.05	<b>Non significatif</b>
		ex	14.18	0.95					

- **Significatif au taux d'erreur (05%). / Valeur t tabulaire : au degré de liberté (20 et au niveau de signification (0,05) = (1,725)**
- **Significatif au taux d'erreur (01%). / Valeur t tabulaire : au degré de liberté (20) et au niveau de signification (0,01) = (1,725)**

Nous constatons à travers le tableau et sur la base de la comparaison entre les moyennes des variables des aspects psychologiques et mentaux de chacun des groupes contrôle et expérimental, et sur la base des résultats obtenus, qu'il n'y a pas de différences significatives entre les moyennes des contrôles et groupes expérimentaux pour les variables (motivation de réussite, intelligence, compétences mentales, traits de motivation associés à l'accomplissement sportive), et cela indique que les deux groupes sont égaux du côté psychologique et intellectuel, et ce qui le confirme, c'est que toutes les valeurs calculées de t compris entre (0,26 et 1,29) sont inférieures à la valeur tabulaire de t estimée à 1,725 au seuil de signification 0,05 et à un degré de liberté de 20, et ce qui le prouve, c'est que toutes les valeurs de probabilité variaient entre (0,1 et 0,88), qui est supérieure à la valeur (0,05), le niveau de signification.

**Résultat :** Sur la base des résultats obtenus, il a été constaté que les deux groupes sont égaux du côté psychologique et mental.

### **Domaines de recherche :**

- Le domaine humain : représenté dans les coureurs du 100 mètres pour la wilaya de Chlef
- Période : la période de janvier 2021 à d'ici juillet 2021

### **Variables d'étude :**

1 - La variable indépendante : Selon les besoins de l'étude, elle est déterminée dans : Le programme d'entraînement mental proposé.

2 - la variable dépendante : déterminée en : motivation de réalisation.

### **Outils utilisés dans l'étude:**

Outils et moyens de collecte de données :

#### **Analyse théorique:**

Et c'est à partir des différentes références arabes et étrangères disponibles dans le but d'extraire le maximum d'informations théoriques qui permettent de circonscrire l'objet de l'étude.

Un questionnaire adressé aux formateurs de la communauté de recherche :

Un questionnaire a été construit pour être utilisé dans cette recherche, qui comprenait des paragraphes visant à connaître la réalité de l'entraînement mental sur le terrain et l'étendue de son application, ainsi qu'à enquêter sur l'étendue des connaissances des formateurs de la communauté de recherche sur elle et ses exigences.

### **Tests et mesures psychologiques :**

Grâce à l'examen par le chercheur d'un ensemble de sources et de lettres traitant d'un ensemble de tests et de normes permettant de mesurer les variables en question et adaptés à l'échantillon de recherche, et après les avoir présentés à un groupe d'experts et de spécialistes, les tests suivants ont été convenus :

- Échelle de motivation d'accomplissement sportif .
- Test de Raven pour les matrices progressives.
- Mesure des compétences psychologiques dans le sport.

### **Transactions scientifiques d'outils de recherche (propriétés psychométriques) :**

Bien que tous les tests physiques et cinétiques se caractérisent par un haut degré de validité et de stabilité en raison de leur utilisation antérieure par un nombre important de chercheurs, le chercheur a choisi de vérifier cela, et par un traitement statistique, il a remarqué que tous les éléments de mesures et de tests ont un degré élevé de validité et de stabilité.

### **Échelle de motivation Accomplissement du succès sportif :**

**Validité :** Après avoir rangé les scores des individus pour chaque dimension par ordre croissant, deux groupes ont été sélectionnés de part et d'autre de la courbe, chaque groupe représentant (30%) du nombre total des testés par (03) individus pour chaque groupe, suivi du calcul des différences

entre les moyennes des groupes supérieurs et inférieurs de l'échelle, et le tableau suivant montre que :

**Tableau N° 02 : présente les valeurs des écarts entre les moyennes arithmétiques des résultats des catégories supérieures et inférieures pour les deux dimensions de la Motivation d'accomplissement et de la motivation à éviter l'échec :**

classe	Accomplissement du succès		Eviter l'échec	
	Suprême	Inférieure	Suprême	Inférieure
Moyenne arithmétique	34.5	31.06	31.16	25.56
Ecart type	1.07	1.03	0.98	0.81
T calculé	7.94		6.80	
probabilité	0.0000201		0.0000153	
Degré de liberté	10		10	
Niveau de signification	0.05		0.05	
<b>Résultats</b>	<b>Significatif</b>		<b>significatif</b>	

- **Significatif au taux d'erreur (05%). / Valeur t tabulaire : au degré de liberté (19) et au niveau de signification (0,05) = (0,7)**
- **Significatif au taux d'erreur (01%). / Valeur t tabulaire : au degré de liberté (20) et au niveau de signification (0,01) = (1,725)**

Nous remarquons sur le tableau et sur la base de la comparaison entre les moyennes de la catégorie supérieure et inférieure des dimensions de l'échelle qu'il existe des différences significatives pour la dimension motivation accomplissement succès. Ce qui le confirme est que la valeur calculée de t estimée à 7,94 est supérieure à la valeur tabulaire de t estimée à 1,725 au niveau de signification 0,05 et au degré de liberté 10, et preuve de cette valeur de probabilité estimée au niveau de signification ( $0,000 < 0,05$ ). Il existe également des différences significatives dans la dimension de la motivation à éviter l'échec, et ce qui le confirme est que la valeur calculée de t estimée à 6,80 est supérieure à la valeur tabulaire de t estimée à 1,725 au niveau de signification de 0,05 et au degré de liberté 10, et cela est mis en évidence par la valeur de probabilité estimée à ( $0,000 < 0,05$ ). ) niveau de signification.

**Résultat :** Sur la base des résultats obtenus, nous notons qu'il existe des différences significatives entre les moyennes des catégories supérieures et inférieures des deux dimensions de la motivation accomplissement succès et de la motivation à éviter l'échec au niveau de signification 0,05 et un degré de liberté de 10, ce qui indique que l'échelle a une validité discriminatoire élevée.

#### **Stabilité :**

Méthode de retest : (Test-Retest) La stabilité du test a été calculée sur la base du calcul du coefficient de corrélation entre les résultats de la première et de la deuxième application pour chaque dimension séparément, ainsi que pour le résultat total de l'échelle, et le tableau suivant le montre :

**Tableau N° 03 : Présente les valeurs des coefficients de corrélation pour l'échelle de motivation d'accomplissement sportif :**

	Accomplissement de succès	Eviter l'échec	Degrés global
Valeur r	0.799	0.728	0.762
probabilité	0.000	0.000	0.000
Niveau de signification	0.05	0.05	0.05
<b>résultats</b>	<b>Significatif</b>	<b>Significatif</b>	<b>Significatif</b>

- **Significatif au taux d'erreur (05%).**
- **Significatif au taux d'erreur (01%).**

On remarque à travers les résultats du tableau qu'en ce qui concerne la dimension motivation accomplissement succès, la valeur du coefficient de corrélation entre la première et la deuxième candidature était de (0,799), tandis que la valeur de probabilité a été estimée à (0,000), ce qui est inférieur à le niveau de signification (0,05), et cela indique l'existence d'une corrélation significative entre les deux candidatures. alors que la valeur de probabilité a été estimée à (0,000), ce qui est inférieur au seuil de signification (0,05), et cela indique l'existence d'une corrélation significative entre les deux applications, Quant au résultats total de l'échelle, la valeur de la corrélation Le coefficient entre la première et la deuxième application était de (0,722), tandis que la valeur de probabilité a été estimée à (0,000), ce qui est inférieur au seuil de signification (0,05), ce qui indique l'existence d'une corrélation significative entre les deux applications.

#### Méthodes statistiques:

**Le tableau N° 04 : présente les méthodes statistiques utilisées au cours de la recherche :**

Statistiques descriptives	Statistiques inférentielles
Moyenne arithmétique	T student
Ecart type	Coefficient de corrélation
Pourcentages	module de torsion
Répétitions	Coefficient de stabilité



## 4-2 Présentation et analyse des résultats:

### Présentation des résultats d'accomplissement du succès :

Présentation et discussion des résultats de la comparaison téléométrique entre les échantillons témoins et expérimentaux concernant accomplissement du succès :

**Tableau N° 05 : montre les valeurs des différences entre les moyennes arithmétiques des résultats totaux des mesures pré et post des échantillons témoins et expérimentaux en ce qui concerne la dimension accomplissement du succès.**

Variable de mesure		Moyenne arithmétique	Ecart type	T calculé	probabilité	Degré de liberté	Niveau de signification	Résultats	
<b>Accomplissement de succès</b>	t	Pré test	31.59	1.50	1.725	0.51	20	0.05	<b>Non significatif</b>
	ex	Pré test	32.89	1.81					
	t	Post test	33.12	1.69	24.07	0.00	20	0.05	<b>significatif</b>
	ex	Post test	44.70	1.89					

- **Significatif au taux d'erreur (05%). / Valeur t tabulaire : au degré de liberté (20) et au niveau de signification (0,05) = (1,725)**
- **Significatif au taux d'erreur (01%). / Valeur t tabulaire : au degré de liberté (20) et au niveau de signification (0,01) = (1,725)**

Nous constatons à travers le tableau et sur la base de la comparaison entre les moyennes arithmétiques des mesures pré et post des résultats totaux pour l'atteinte de la réussite pour les échantillons contrôle et expérimental, qu'il n'y a pas de différences significatives en ce qui concerne le pré test et ce que confirme ceci est que la valeur calculée de t estimée à 0,69 est inférieure à la valeur de t La valeur tabulaire est estimée à 0,7 au niveau de signification 0,05 et au degré de liberté 20, et cela est mis en évidence par la valeur de probabilité, qui a été estimé à 0,51 < 0,05 ( le niveau de signification). En ce qui concerne la post-mesure, il existe des différences significatives, et ce qui le confirme, c'est que la valeur calculée estimée de t de 24,07 supérieure à la valeur tabulaire de t estimée à 1,725 au niveau de signification de 0,05 et un degré de liberté de 20, et cela est mis en évidence par la valeur de probabilité estimée à 0,00 > 0,05 (au niveau de signification).

**Présentation des résultats de la dimension d'évitement de l'échec :**

Présentation et discussion des résultats de la comparaison de télémétrie entre les échantillons témoins et expérimentaux concernant la dimension d'évitement de l'échec :

**Tableau N° 06 : montre les valeurs des différences entre les moyennes arithmétiques des scores totaux des mesures pré et post des échantillons témoins et expérimentaux en ce qui concerne la dimension d'évitement de l'échec.**

Variable de mesure		Moyenne arithmétique	Ecart type	T calculé	probabilité	Degré de liberté	Niveau de signification	Résultats	
<b>Eviter l'échec</b>	t	Pré test	30.94	1.72	0.39	0.83	20	0.05	<b>Non significatif</b>
	ex	Pré test	31.39	1.64					
	T	Post test	31.62	1.34	13.74	0.00	20	0.05	<b>significatif</b>
	ex	Post test	2589	1.28					

- **Significatif au taux d'erreur (05%). / Valeur t tabulaire : au degré de liberté (20) et au niveau de signification (0,05) = (1,725)**
- **Significatif au taux d'erreur (01%). / Valeur t tabulaire : au degré de liberté (20) et au niveau de signification (0,01) = (0,7)**

On constate au travers du tableau et sur la base de la comparaison entre les moyennes arithmétiques des pré et post tests des résultats totaux de la dimension d'évitement de défaillance pour les échantillons contrôle et expérimental, qu'il n'y a pas de différences significatives par rapport à la pré tests, et ce qui le confirme est que la valeur calculée de t estimée à 0,39 est inférieure à la valeur tabulaire estimée de t avec 1,725 au niveau de signification 0,05 et un degré de liberté de 20, et cela est mis en évidence par la valeur de probabilité, qui a été estimée à  $0,83 < 0,05$  (au niveau de signification). Quant à la télémétrie, il existe des différences significatives, et ce qui le confirme, c'est que la valeur calculée de t estimée à 13,74 est supérieure à La valeur de t tabulaire estimée à 1,725 au niveau de signification niveau 0,05 et un degré de liberté de 20, et cela est mis en évidence par la valeur de probabilité estimée à  $0,00 > 0,05$  (au niveau de signification).

**Présentation des résultats des motivations d'accomplissement sportif :**

Présentation des résultats de la comparaison de télémétrie entre les échantillons témoins et expérimentaux concernant la motivation d'accomplissement sportif :

**Tableau N° 07 : montre les valeurs des différences entre les moyennes arithmétiques des scores totaux des mesures pré et post des échantillons témoins et expérimentaux en ce qui concerne la motivation d'accomplissement.**

		Variable de mesure	Moyenne arithmétique	Ecart type	T calculé	probabilité	Degré de liberté	Niveau de signification	Résultats
<b>Degré globale</b>	t	Pré test	59.92	2.57	0.23	0.65	20	0.05	<b>Non significatif</b>
	ex	Pré test	56.96	2.28					
	t	Post test	59.58	2.64	08.73	0.00	20	0.05	<b>significatif</b>
	ex	Post test	68.88	2.63					

- **Significatif au taux d'erreur (05%). / Valeur t tabulaire : au degré de liberté (19) et au niveau de signification (0,05) = (1,725)**
- **Significatif au taux d'erreur (01%). / Valeur t tabulaire : au degré de liberté (19) et au niveau de signification (0,01) = (1,725)**

On constate au travers du tableau et sur la base de la comparaison entre les moyennes arithmétiques des pré et post tests des résultats totaux de l'échelle pour les échantillons contrôle et expérimental, qu'il n'y a pas de différences significatives par rapport à le pré test, et ce qui confirme c'est que la valeur calculée de t estimée à 0,23 est inférieure à la valeur tabulaire de t estimée à 1,725 Au niveau de signification de 0,05 et un degré de liberté de 20, et cela est prouvé par la valeur de probabilité, qui a été estimée à  $0,65 < 0,05$ . Quant à la télémétrie, il existe des différences significatives, et ce qui le confirme est que la valeur calculée de t estimée à 08,73 est supérieure à la valeur tabulaire de t estimée à 2,013 au seuil de signification de 0,05 et un degré de liberté de 20, et ce qui prouve que c'est précieux la probabilité a été estimée à  $0,00 > 0,05$  (niveau de signification).

**4-3 Discussion et interprétation des résultats:****4-3-1 Discussions des résultats d'accomplissement du succès :**

Ceci est confirmé par l'étude de "Hall, Toews, Rodgers, 1990", selon laquelle l'entraînement mental augmente le degré de dimension motivation accomplissement succès.

Ceci est cohérent avec ce que Shamoon et Ismail ont dit, que certaines recherches menées après une longue période d'entraînement mental ont indiqué que certains joueurs sont motivés par le besoin de réussite et de succès, et ont tendance à défier les situations qui leur donnent l'occasion de se sentir bien. d'atteindre des objectifs, et ils n'aiment pas la défaite mais ils n'en ont pas non plus peur (Shamoon et Ismail, 2007, 93)

De même, ce que Khalifa a souligné, c'est que les individus qui sont motivés par la réussite ont une forte motivation pour accomplissement (Khalifa, 2000, 119).

En plus de ce à quoi "Atkinson" est allé, les joies ont répondu aux personnes élevées dans le besoin d'accomplissement, et on suppose qu'elles ont un fort motif d'accomplissement et de succès (Khalifa, 2000, 115).

De même, la perception présentée par Wiener, à travers cette équation, est que les individus qui sont plus motivés pour réussir que motivés pour éviter l'échec montreront une augmentation de la motivation après l'échec (Khalifa, 2000, 132-133).

#### **4-3-2 Discussions des resultants de la dimension d'évitement de l'échec :**

Ceci est confirmé par l'étude de "Hall, Toews, Rodgers, 1990", selon laquelle l'entraînement mental réduit le degré de motivation à distance pour éviter l'échec.

Ceci est cohérent avec ce que "Shamoon et Ismail" ont indiqué, que certaines recherches menées après une longue période d'entraînement mental ont montré que certains joueurs ont un motif de domination par peur de l'échec, car ils s'efforcent parce qu'ils n'aiment pas la défaite, et donc nous constatons que la peur de l'échec est claire dans une certaine mesure, si grande qu'ils évitent le vrai défi, et la performance est caractérisée par un manque de fluidité et bien qu'ils évoluent dans une atmosphère qui ne menace pas l'estime de soi et que le succès est certains, mais ils ont tendance à sombrer sous la pression (Shamoon et Ismail, 2007, 93)

Il est d'accord avec ce qu'ont dit Saadallah et Al-Zahawi, considérant l'entraînement mental comme l'un des facteurs permettant d'obtenir la maîtrise de soi et de focaliser l'attention en plus du contrôle émotionnel, contribuant à un sentiment de plus grande confiance en soi et se concentrant sur les aspects positifs qui fonctionnent sur une meilleure attente de performance et prévenir l'apparition d'une perception négative, ce qui entraîne des dommages à la performance et une anxiété accrue en raison d'attentes antérieures d'échec qui réduisent les chances de réussite (Saad Allah et Al-Zahawi, 2011, 105-106 )

De même, ce que "Khalifa" a indiqué, que les individus qui sont motivés par la tendance à éviter l'échec entrent dans la situation et ont des sentiments d'anxiété et de peur de l'échec, et la tendance à éviter l'échec supprime la valeur de la motivation pour le succès, et affecte négativement les attitudes de réussite (Khalifa, 2000, 119)

Cela est également cohérent avec ce qui a été révélé par l'étude menée par "Safaa Al-Asar et autres", selon laquelle les individus ayant une motivation élevée pour la réussite ont tendance à se comporter et à agir de certaines manières et méthodes qui les distinguent des autres individus. Cette étude a également révélé que il existe dix-huit manifestations de motivation : orientation vers la réussite, attitude de contrôle, sympathie parentale, peur de l'échec, anxiété invalidante, attitude déclenchant du comportement, acceptation sociale, anxiété de réussite positive, persévérance, indépendance, estime de soi, réponse au succès et à l'échec, et orientation vers l'avenir, Se livrer au travail et contrôler l'environnement (Khalifa, 2000, 92-93)

De même, ce que « Khalifa » a souligné, à savoir que les individus qui ont un faible besoin de réussite sont censés n'avoir aucune activité ou une activité limitée, en raison de leur manque de besoin de réussite et de la prédominance de l'anxiété et de la peur de l'échec sur eux (Khalifa , 2000, 115).

#### **4-3-3 Discussions des résultats des motivations d'accomplissement sportif**

Ceci est confirmé par les conclusions de l'étude d'Al-Zubaidi, Muhammad Khaled, (2011), l'étude d'Al-Hariri, Yahya Hanad Zakaria (2006), l'étude d'Abu Abdoun, Fatima (2006), l'étude de Kateelin et Craig (1995), Hall, Toews, Rodgers, (1990) "L'entraînement mental contribue directement à améliorer la motivation d'accomplissement sportive".

Cela concorde avec ce que "Shamoon et Ismail" ont indiqué, à savoir que l'une des caractéristiques des athlètes entraîné mentalement est le fort désir de réussir, car ces athlètes trouvent toujours leurs objectifs très clairs bien avant qu'ils ne soient atteints et leur vie sportive a un sens clair. direction, et ils veulent atteindre le maximum, leurs capacités le permettent (Shamoon et Ismail, 2007, 88)

Et ce qui a été confirmé par "Johnson & McClelland" (Johnson & McClelland), que la préparation mentale des athlètes est considérée comme une exigence de base qui n'est pas moins importante que la préparation physique, habile et tactique. Pour atteindre le succès et le désir de l'individu être performant au niveau d'accomplissement ou est le fort désir d'atteindre les objectifs d'une meilleure façon. (Johnson & McClelland, 1984, 111)

Et ce à quoi « Saadallah et Al-Zahawi » sont allés, la nécessité d'orienter l'entraînement mental dans le domaine des compétitions dans une moindre mesure sur la performance et de plus en plus précisément sur l'excitation, comme en témoigne ce que dit « Paivio » (1985), que la perception mentale a un effet cognitif et motivationnel, et sur cette base peut rendre l'entraînement mental bidirectionnel, le premier peut être utilisé dans le processus éducatif comme un aspect cognitif, et le second est lié à la préparation à la performance en ce qui concerne l'excitation pour le but de donner une performance efficace (Saad Allah et Al-Zahawi, 2011, 129)

Et cela concorde avec ce que Shimon a souligné, que prêter attention aux instructions verbales, aux modèles, etc. crée un intérêt particulier ou un niveau de motivation pour l'individu, alors qu'il effectue mentalement certains exercices, et en conséquence le désir est formé d'expérimenter la pratique de nouvelles compétences (Shamoon, 2001, 56).

Et ce qu'évoquaient "Shamoon et Abd al-Nabi", c'est que l'entraînement mental joue un rôle important dans le développement des capacités mentales, notamment en aidant le joueur à progresser, ce qui contribue à augmenter la motivation et à accepter les exigences de régularité et d'effort, et donc élever le niveau (Shamoon et Abd al-Nabi, 1996, 16).

### **Conclusion :**

La préparation mentale désigne le travail effectué sur le rapport de l'athlète à lui-même dans le cadre de sa préparation à la performance et à la gestion des résultats. Il s'agit de la préparation proprement dite de l'état psychologique, intervenant favorablement sur les qualités requises par l'engagement dans le sport de compétition.

L'athlète de par les qualités et de par son besoin doit pouvoir « oser » afin d'aboutir au résultat souhaité. Pour cela il doit prendre en considération les différents éléments qui peuvent éventuellement susciter une réussite.

Ceci doit être une action du quotidien de l'entraînement favorisant par ailleurs, l'utilisation de meilleurs moyens disponibles.

**Voilà la grande préoccupation de ce travail. De grandes idées sont apparues dans ce travail :**

À savoir se préparer mentalement c'est être conscient de ses compétences pour les mettre en action grâce à la concentration.

Les athlètes peuvent apprendre à générer des images mentales de leur performance et les utiliser dans le but de répéter mentalement des activités spécifiques qui pourraient se produire avant, pendant, et après la compétition. Cette orientation de l'entraînement a permis de mieux gérer leurs possibilités et les a aidés à déceler non seulement les erreurs commises, mais aussi à les corriger ou à les éviter.

En effet, un athlète bien préparé mentalement s'en sort avec des résultats appréciables. C'est donc dire l'importance de la préparation mentale sur la performance et cela est largement partagé par la population enquêtée dans cette étude. Les résultats auraient pu être beaucoup plus significatifs si nous disposions d'un temps plus long pour confirmer tout cela.

On peut comprendre cette insuffisance qui s'explique par un travail de mémoire centré sur une année pour valider une formation.

L'importance du thème fait que nous souhaitons que le temps nous donne d'autres opportunités pour mieux approfondir les résultats de cette étude.

## Références utilisées dans la recherche:

### En langue Arabe

- أبو عبدون، فاطمة، "تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 58، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، الإسكندرية، القاهرة، 2006.
- الزبيدي، محمد خالد، "أثر برنامج للمهارات النفسية على تهيئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء النفسي للاعبين كرة القدم"، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، العراق، (2011 غير منشورة)
- بوخرز، رضوان، "التحضير الذهني للمهام الحركية (فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين)"، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر، (2008 - 2007 غير منشورة).
- حاملة، محمود - عايد، العلوان، بشير ومغايرة، إباد عقلة، "المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية"، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 38، الملحق 7، 2011.
- سعد الله، فرات جبار والزهاوي، هه فال خورشيد، التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط 1، دار دجلة، عمان، 2011.
- شمعون، محمد العربي واسماعيل، ماجدة، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب، القاهرة، 2007.
- شمعون، محمد العربي وعبد النبي، الجمال، التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996.
- شمعون، محمد العربي، التدريب العقلي الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- شمعون، محمد العربي، التدريب العقلي الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- علاوي، محمد حسن و ا رتب، أسامة كامل، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- علاوي، محمد حسن، علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، ط 1 -، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- لبيب، هبة محمد نديم، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء للاعبات التايكواندو، ط 1 -، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2014.
- محمود، نبيلة أحمد، "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية"، بحث منشور، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد، 2003.
- مختار، سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط 2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1988.

**En langue Française**

- **Craig Hall, Jennifer Toews, Wendy Rodgers**, Les aspects motivationnel de l'imagerie en activités motrices, University of western ontario, Canada , 1990.
- **Deitrich Harra**, Priciples of sport training, Sportvelag Berlin, 1982.
- **Fulgham. A**, Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes, <http://www.clearinghouse>; Missouri Western State University, 1999.
- **Johnson; E.W et McClelland; D.C**, learning to achieve grade 9-12, illiabis Scott, foresman and company, 1984.
- **Martin. Kathleen. A, Hall. Craig. R**, Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation, Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol 17(1), 1995