

## L'importance de la préparation psychologique chez le volleyeur

Dr. Abdelouahab HAMOUDA

Institut National de la Formation Supérieure des Cadres de la Jeunesse et des Sports  
de Constantine

### Résumé

La compétition, sur le plan mondial dans les différents sports est devenue très pointue, et exige une amélioration constante dans le processus du développement des performances sportives, que ce soit dans les différents jeux olympiques, ou les différents championnats du monde et même au niveau des différents systèmes de championnats et coupes au niveau local de chaque pays. La conception de l'entraînement classique de l'entraînement sportif en volley-ball a profondément changé et demande de nouvelles exigences. Les préparations physiques, techniques et tactiques des sportifs les plus performantes ont une valeur de tendance centrale égale. Les différences viennent souvent, quand le niveau de préparation de ces paramètres est équilibré par le niveau de préparation psychologique et mentale.

Les exemples dans les sports sont fort nombreux, quand une équipe moins performante remporte une victoire face à une équipe plus forte, cela s'explique avant tout par les facteurs psychologiques. Le volley-ball par son caractère spécifique très complexe a donc pris une dimension nouvelle qui nécessite une préparation psychologique dans le cadre du processus global de la préparation du sportif.

Notre travail a pour but de mettre en relief l'importance de la préparation psychologique du volleyeur de l'enfance jusqu'à l'âge adulte.

**Mots clés :** Volley Ball, Préparation psychologique, Performance sportive.

### ملخص

تتطلب المنافسة على المستوى الدولي مهارات عالية للوصول إلى تحقيق النتائج الرياضية ذات المستوى الراقى. وهذه المهارات وشروط المنافسة تمس حتى المنافسات المحلية.

لقد عرفت المفاهيم القديمة للتدريب الكلاسيكي في الكرة الطائرة تغيرات جذرية حيث أصبحت اليوم تتطلب مهارات عالية حديثة. فالتحضير البدني والتقني- التكتيكي للرياضيين أصبح متقارب من حيث المستوى غير أن العامل الفاصل بين الرياضيين أساسه التحضير السيكولوجي والذهني الجيد. هناك أمثلة عديدة في الرياضة تعبر عن تأثير الجانب السيكولوجي والذهني، فعندما يقابل فريق رياضي فريقا خصما أقوى منه في المهارات البدنية والتقنية التكتيكية ويستطيع التغلب عليه أداء ونتيجة، ففي هذه الحالة لا يمكن تفسير هذه الظاهرة إلا بتفوقه في الجوانب السيكولوجية.

يهدف هذا المقال إلى إبراز أهمية التحضير السيكولوجي للاعب الكرة الطائرة من المستوى القاعدي إلى غاية المستوى العالي.

**الكلمات المفتاحية:** الكرة الطائرة ، التحضير السيكولوجي، الأداء الرياضي.

## **Introduction**

La préparation psychologique du volleyeur revêt un caractère spécial du fait que la discipline elle-même nécessite un grand potentiel psychologique vu sa complexité technique, le joueur est contraint de faire preuve d'une grande capacité de concentration en coordination avec ses coéquipiers vu son caractère de jeux collectif et ses actions offensives et défensives très rapides par rapport aux différentes vitesses de déplacement de la balle d'une action motrice à une autre, ce paramètre temps joue un rôle très important dans la constitution des états psychologiques et leur variation et leur adaptation en fonction de chaque situation à travers les actions du jeu.

Ce qu'il faut signaler d'après plusieurs auteurs est que l'état psychologique qu'engendre la compétition a une grande relation avec la concentration et l'attention du joueur en volley-ball, ceci représente une variante très importante dans la réussite sportive en volley-ball. Selon Mohamed Sobhi H et Dr. Hamdi Abdelmonaim 1997, pour Rudik l'attention et les capacités de concentration jouent un rôle important dans le rendement sportif pour toutes les disciplines sportives, les capacités de concentration et d'attention permettent d'acquérir le suivi permanent de toutes les actions et événements qui se déroulent tout le long des actions de jeu en compétition ou durant les séances d'entraînement sportif.

### **1. Le rôle de l'entraîneur dans la préparation psychologique et mentale des volleyeurs :**

Pour une meilleure préparation psychologique et mentale des athlètes, l'entraîneur doit suivre et évaluer les paramètres fonctionnels durant l'exécution des actions motrices et technico-tactiques de ses joueurs par exemple par la prise de la fréquence cardiaque qui peut atteindre parfois 200 pulsations /mn. Comme il peut constater la variation et perte subite du poids qui atteindra 3Kg après la compétition, chose qui a été constatée même au niveau des remplaçants.

Le caractère de la discipline volley-ball oblige les volleyeurs d'après Henri Hellal et Severin Granvorka 1981, à exécuter dans un match plus ou moins 200 sauts et 500 gestes et enchaînements de gestes techniques, ce qui représente une grande endurance saut, ceci nécessite aussi une bonne préparation physique en relation avec la préparation psychologique pour surmonter les difficultés qu'engendre la charge de travail dans les conditions de la compétition et de l'entraînement, par l'augmentation des possibilités morales et de volonté. C'est-à-dire de volonté et d'endurance psychologique et mentale.

En plus, le rôle que doit jouer l'entraîneur sur le plan didactique grâce à ses compétences pédagogiques et sa connaissance de la maîtrise des principes méthodologiques de l'entraînement sportif, il doit prendre en charge son équipe dans sa planification du travail sur le plan psychologique en coordination avec le psychologue du club. L'acquisition des états émotionnels positifs pour la pratique de la discipline intervient par l'intériorisation des exercices spécifiques tout le long de la préparation physique, technico-tactique et psychologique des joueurs grâce au sérieux dans le travail des différents joueurs et de l'entraîneur d'une manière systématique, ce qui doit entraîner un état psychologique général de l'équipe par le développement du caractère moral et l'éthique sportive et les traits de la personnalité de chaque sportif par le sentiment d'appartenance à un groupe ayant les mêmes objectifs et le sens de coopération et de

sociabilité dans la dynamique du groupe, ceci est très important dans les sports collectifs et surtout en volley-ball vu son caractère très technique.

Le développement de ces qualités morales ne doit pas se faire en dehors des valeurs nobles de la nation, c'est-à-dire de développement de l'amour de la patrie et le sens du devoir national. La personnalité du sportif a fait l'objet de plusieurs recherches, souvent les études mettent en évidence les différents traits de la personnalité entre le sportif ou non sportif.

Nous pouvons citer parmi ces différentes recherches dans le sport, les travaux réalisés à l'aide de questionnaire pour mettre en relief le rapport existant entre l'efficacité ou le rendement sportif et la personnalité, nous citons les travaux de Booth E G 1958, utilisant 22 items pour distinguer le bon compétiteur et pense qu' ils existent des possibilités de prévoir la performance future, Cratty 1968, en se basant sur plusieurs recherches écrit « qu'il est possible de prévoir les performances sportives de haut niveau à partir de certains combinaisons de traits de personnalité ». Il constate en outre que certains traits de personnalité permettent de prédire le choix futur de la discipline sportive par les individus.

Thill E 1975, à l'aide du questionnaire de personnalité a observé des athlètes de différentes disciplines sportives, en faisant regrouper l'ensemble des profils psychologiques a constaté une note élevée en facteur G ( activité générale) de la vitalité, de l'énergie de même pour le facteur S (sociabilité), pour lui le sportif semble sociable et l'association de G et S renforce ce constat. L'ensemble des différents profils classent le sportif parmi les extravertis dans plusieurs spécialités sportives.

Le même auteur lors du colloque international de la Guadalupe 21-22-23 Novembre 1990, Edgard Thill 1990, déclare : « lorsqu'il s'agit de déceler les facteurs prédictifs de la performance il y a lieu de fonder les pronostics sur l'utilisation d'outils spécifiques adaptés aux situations de l'entraînement sportif et de compétition et dont les qualités métrologiques auront été préalablement éprouvées, comme le questionnaire de personnalité pour sportif (Q.P.S) présente de ce point de vue les garanties requises, en matière de détection et de sélection sportive ». L'auteur souligne aussi qu'au-delà de l'utilisation des méthodes d'observation, le psychologue doit tenter de proposer les méthodes de contrôle des conduites étayées sur des conceptions théoriques préalables, les résultats de recherches réalisées sur les sportifs ont montré que les entraîneurs peuvent tirer bénéfice d'études portant sur la mise en œuvre des méthodes d'imagerie mentale. Une réelle efficacité pédagogique reste cependant conditionnée par la qualité des rapports qui se nouent entre les spécialités lorsqu'il s'agit d'exploiter de façon concrète les données de la recherche.

Ceci a été démontré par le travail mené en collaboration avec de nombreux entraîneurs nationaux de France, dans les différentes disciplines sportives, qui devait déboucher sur la mise au point à l'INSEP du questionnaire de personnalité pour sportifs QPS de Thill E, l'auteur a mis en relief deux aspects importants de la recherche en psychologie du sport :

**a- L'évaluation psychologique des facteurs prédictifs de la performance :**

« L'étude des facteurs psychologiques qui conditionnent la performance sportive représente l'un des objets de la psychologie du sport et l'une des tâches prioritaires du spécialiste consiste à élaborer les outils d'investigation spécifiques qui puissent répondre à des problèmes posés par le terrain. Aussi a-t-on pu voir apparaître ces dernières années une série d'instruments de mesure destinés à mesurer des dimensions psychologiques, comme les niveaux d'anxiété (ex. dispositionnelle ou situationnelle, cognitive ou somatique), styles d'allocutions attentionnelle ( ex. étroite et interne, large et interne), la vivacité et l'organisation des capacités d'imagerie mentale ou les réactions motivationnelles aux tâches...etc. ».

**b- stratégies de motivation mettant en jeu des perceptions de compétence et l'autonomie : « la demande des entraîneurs porte le plus souvent sur la formulation de principes actions :**

- Comment peut-on maintenir et stimuler l'engagement d'un sportif dans sa pratique quotidienne ?

- et comment éviter une perte d'efficacité en compétition ?

La première question pose le problème de la motivation des sportifs sous l'ongle particulier de la persistance et de l'intensité de leurs conduites, plutôt que leur orientation sélective.

La seconde question se rapporte aux objectifs de réalisation de performances dans les conditions de tension génératrices d'anxiété et de stress maximum ».

Toutes les questions nous amènent à souligner le rôle que peut jouer l'anxiété dans le rendement sportif d'une manière positive ou négative ceci reste un état psychologique très important en relation de la réussite sportive.

**2. Les aspects de la préparation psychologique du volleyeur :**

La préparation psychologique du volleyeur doit tenir compte des traits psychologiques suivants (d'après Dr. Sobhi Hacenin 1997) :

**a-** Développement de la perception: 20% de l'information acquise par les joueurs est due à une bonne vision périphérique, cet aspect est très développé chez le joueur de volley-ball et peut atteindre 90% ceci est influencé par plusieurs facteurs comme le niveau de qualification et le poste de jeu dans l'équipe d'après le même auteur, pour les joueurs de niveau olympique le pourcentage de perception par la vision périphérique peut atteindre 110% à 120% (exemple les joueurs Russes et Cubains), des écarts ont été constatés entre les attaquants et les passeurs. Les derniers ont enregistré des résultats meilleurs d'une différence de 10 à 15 %. Cette capacité de perception est souvent altérée par le manque d'activité et les coupures au niveau des différents programmes d'entraînement après deux semaines de repos total, cette capacité diminue d'une manière considérable.

**b-** La capacité profonde: Cette perception est due à une profonde vision Périphérique et la capacité d'appréciation des distances et le calcul optico- moteur par le joueur de volley-ball.

Le niveau acquis par les joueurs de cette habilité motrice nécessite un travail systématique et continu dans le temps, les coupures et les arrêts au niveau des entrainements peuvent influencer négativement le rendement moteur jusqu'à 30% par

rapport au niveau acquis selon le même auteur pour le maintien et le développement du niveau de la qualité de perception profonde c'est-à-dire l'appréciation des distances à l'œil nu et à l'aide d'instrument de mesure comme le décamètre. La différence constatée entre ces deux facteurs donne une estimation positive ou négative de la perception elle-même.

Ces aspects ont un lien direct avec le rendement moteur et technico tactique, l'entraîneur doit donner une grande importance à ces aspects par le développement des points suivants :

- Le développement par l'appréciation des distances par la passe à des vitesses et distances variées (rapides- moyennes- longues...etc.)
- L'application de ces procédés en plus des différentes séances d'entraînement dans les conditions de compétition, de préparation, d'évaluation et de contrôle.

**c-** Le développement des perceptions sensori-motrices au niveau des muscles de la main: La maîtrise de la force musculaire au niveau de la main est très importante, cette force statique fait partie des tests de Fleishman cité par Raymond Thomas grâce à l'utilisation du dynamomètre on détermine la pression exercée en kilogramme. Cette qualité est utilisée pour apprécier le niveau de préparation psychologique entre les volleyeurs lors des tests, les différences constatées selon Dr. Mohamed Sobhi Hacenin (1), déterminent le niveau de préparation psychologique, dans l'ensemble des perceptions proprioceptives et sensori-motrices et neuromusculaires relatives aux fondements de la psycho- physiologie de l'exercice physique ou de l'acte moteur.

Le traitement de l'information dans les systèmes sensoriels et psychophysiologies de la perception a été traité par le Pr. Jean Caston 1993, en citant la classification faite par R. F Schmidt qui montre la chaîne des événements qui mènent à la sensation et à la perception d'une part , et aux reflexes, d'autre part .

**d-** Le sens de l'équilibre: l'indice équilibre varie en fonction de la préparation des athlètes, il donne par conséquent de très bonnes informations sur l'état psychique des joueurs en volley-ball, car ce paramètre a une dépendance directe avec les autres sens. Le manque d'équilibre entraîne automatiquement la baisse du niveau de la perception et l'attention et le temps de réaction rapide. Ceci entraîne aussi des conséquences négatives sur le rendement du volleyeur et peut atteindre une baisse de rendement moteur de 50% à 70% qui se traduit par la mauvaise précision au niveau de l'exécution technique (la passe, le service etc.) et même les chutes provoquées par le déséquilibre après une action motrice sur le terrain comme la course de vitesse, le saut dans le sens vertical, les rotations du corps dans le sens horizontal, les roulades, les plongeurs...etc.).

L'entraînement des capacités physiques et habilités motrices développe le sens de l'équilibre et les différents schèmes- moteurs de l'organisme : Représentation du corps dans l'espace dans les différentes rotations et les plongeurs et chutes, les différents déplacements et sauts. Aussi l'utilisation du ballon dans certains exercices simples et complexes favorise le développement optimal du sens de l'équilibre et les relations entre les différents joueurs et l'adaptation aux conditions réelles du terrain en volley-ball. L'adaptation psychologique du volleyeur par rapport à son environnement et son milieu comme le terrain, obéit aux variantes suivantes :

- Les sensations provoquées par le ballon
- Les dimensions du terrain
- Le placement du filet
- Le temps ou timing.

e- Le développement de l'attention: cette capacité est considérée comme essentielle et a fait l'objet d'étude en psychologie expérimentale puisqu'elle est considérée comme la base de tout apprentissage, l'acquisition de compétences, motrices ou intellectuels, Posner et Boies 1971, proposent trois définitions du concept attention :

1- L'attention en tant que système d'alerte, permettant de répondre au stimuli de l'environnement grâce à une vigilance optimale.

2- L'attention en tant que ressource limitée, pouvant entraîner une diminution des performances si le nombre des informations augmente, notamment dans l'exécution simultanée de deux tâches ou plus.

3- L'attention sous l'angle de la sélectivité, qui renvoie à des processus préférentiels d'encodage de certaines informations en comparaison avec d'autres sources de distraction supposées, selon les individus et les contextes.

Selon Marjorie.R et coll., p 26, (2009) les travaux de recherche dans ce domaine tentent notamment de mieux comprendre les liens entre les processus attentionnels et la performance dans les activités physiques et sportives, une revue de ces travaux a été proposée par Abernethy en 2001, il présente différentes théories comme la distinction entre le processus contrôlé et le processus automatique mis en exergue par Shiffrin et Schneider (1977).

L'auteur a aussi mis en relief la question du phénomène connu par les experts, lien qui existe entre l'attention et la performance sportive qui ouvrent de nouvelles perspectives et s'intéressent également à la contre-performance en établissant le lien entre les processus attentionnels et la perturbation de la performance.

Aussi l'attention vu son importance dans l'apprentissage et le perfectionnement des habilités motrices en sport a fait l'objet par les différents chercheurs de psychologie du sport d'une revue de littérature par Abernethy et coll, (2007), qui confronte les théories en prenant en considération un facteur non négligeable celui de l'anxiété.

Pour le Dr. Sobhi Mohamed Hacenin et Hamdi Abdelmonaim 1997, l'attention est une capacité très importante chez le volleyeur, elle peut être développée d'une manière générale et spéciale sous forme de variables multiples à savoir :

- Le volume d'attention comme par exemple le nombre des opérations que peut le joueur percevoir en un laps de temps.

- L'intensité de l'attention celle-ci a une étroite relation avec le nombre de stimuli nerveux.

- La stabilité de l'attention, celle-ci est inversement proportionnelle avec l'état de fatigue. plus l'athlète est fatigué et plus son attention et sa concentration sur le jeu diminue d'après Matveiv l'échauffement avant la compétition participe au renforcement positif dans la stabilité l'attention du joueur, pour plusieurs experts l'attention est tributaire de l'état de préparation physique de joueurs ( Matveiv 1983) qui déclare : « qu'au moment où il y a condition physique tous les processus en sont à leur stade optimal, une des caractéristiques de cette condition physique est une sorte d'élan

émotionnel, à ce moment, on peut parler d'assurance et de joie de vivre ». Chez le sportif, existe une volonté de combattre, une aspiration qui le pousse à participer à une compétition sportive, une volonté de vaincre, avoir la condition physique c'est traverser une période de hardiesse, laquelle repose sur la confiance que l'on a, en ses propres forces. La condition physique apparaît donc comme une synthèse organique d'une préparation globale et unitaire du sportif sur le plan : physique, technique, tactique et psychique. Le critère le plus général reste le résultat sportif acquis, lors des compétitions, ou de tests de contrôle ».

Le professeur Zhu Jia Ming 1991, membre de la commission des entraîneurs de la F.I.V.B et instructeur international, résume les qualités psychologiques des joueurs de volley-ball en deux aspects :

- Premièrement, le joueur doit avoir les qualités psychologiques qui constituent les exigences de base liées à la maîtrise des techniques et tactiques du volley-ball. Ceci inclut la perception de l'espace (sentir le ballon), la perception du temps (vision et sens du déplacement), la puissance d'attention avec une capacité de détermination, la mémoire des actions, le raisonnement opérationnel...etc.).

- Deuxièmement, les états et qualités psychologiques plus complexes reliés à la victoire ou à la défaite telle que la confiance en soi, le caractère, la volonté, la capacité individuelle de raisonnement...etc.

Pour l'auteur les qualités psychologiques nécessaires aux joueurs en compétition se résument comme suit :

- Caractère stable, plein d'entrain, humeur régulière, le caractère représente l'expression intense des émotions internes, il possède des fonctions d'ajustement mises en évidence par l'expérience stable guidant et maintenant les comportements éliminant les obstacles du chemin.

Une humeur positive peut amener et renforcer l'aptitude à l'activité et à l'entraînement. L'organisme du volleyeur réagit physiologiquement, car lorsqu'une humeur positive est développée, la sécrétion interne tend à augmenter également, la circulation sanguine augmente, les muscles deviennent plus toniques. Ces répercussions placent l'organisme dans un état de préparation aux exigences multiples.

Les compétitions de volley-ball se déroulent dans un intense et violent climat, le jeu exige de la part des joueurs des sauts vigoureux, des courses rapides, des actions très physiques comme dans les attaques, les contres et en défenses. Avec un caractère stable et plein d'entrain, toutes les habilités et situations de jeu peuvent être réalisées avec succès en compétition, le niveau atteint alors dépassant même parfois celui de l'entraînement.

D'un autre côté, si le joueur dispose d'un caractère faible, son organisme sera dans des conditions passives, abaissant dès lors ses compétitions d'actions, ses possibilités de réaliser des habilités techniques, débouchant sur la réalisation d'attaques peu puissantes, des sauts peu importants, des capacités et des mouvements lents, d'un nombre plus important d'erreurs au contre et dans les autres compartiments défensifs du jeu. Si on a de la chance, des points sont marqués, mais si on n'a pas de chance le jeu est perdu avant même qu'il ne soit terminé. Le score peut évoluer dans un sens comme dans l'autre en dehors de toutes les attentes et sans contrôle du déroulement du match, car le volley-ball

est un sport collectif où chaque individu est responsable d'une partie du terrain et a un rôle déterminé à remplir, un seul joueur de mauvaise humeur avec un état psychologique irrégulier provoquera une coupure dans la chaîne collective de l'équipe qui s'avérera défectueuse. Ceci affectera sérieusement l'ensemble du jeu et se répercutera sur le score. L'exemple de la planification de la préparation de volleyeurs proposée par la direction du sport et de l'activité physique du ministère de l'éducation, du loisir et du sport du Québec (2013) répond aux attentes de tout entraîneur au volley-ball. (voir tableau n°1).

Tableau n°1 : Objectif et importance relative des facteurs d'entraînement en volleyball

Stades de développement		Stade d'instruction à la pratique d'activités sportives	Stade de la métamorphose du participant en athlète	Stade de la spécialisation sportive	Stade de l'excellence sportive
Âge		8/9 - 11/12	11/12 - 15/16	16/17 - 19/20	20/21 - 24/25
Objectif général		Introduire les habiletés de base du volleyball	Développer la condition physique générale et les habiletés de base du volleyball	Consolider la condition physique générale et les habiletés propres au volleyball	Perfectionner les habiletés propres au volleyball et optimiser la préparation physique générale. Optimiser la spécialisation et la performance.
Nombre d'heures d'entraînement		100	200	400	500
Ratio entraînement/compétition		50 / 50	70 / 30	60 / 40	70 / 30
Facteurs d'entraînement	Facteur technique	35 %	30 %	25 %	15 %
	Facteur tactique individuelle	10 %	16 %	22 %	25 %
	Facteur tactique collective	35 %	30 %	25 %	27 %
	Facteur psychologique	5 %	7 %	10 %	15 %
	Facteur physique	15 %	17 %	18 %	18 %
		100%	100%	100%	100%

NB : Le facteur psychologique augmente d'un stade à un autre d'une manière systématique de 5% du volume global de l'entraînement pour atteindre 15% au stade de l'excellence sportive.

### Conclusion

Tout ce qui a précédé, met en relief l'importance de la préparation psychologique du volleyeur et la nécessité de sa programmation dans les différents plans de travail et de planification. La connaissance des états et profils psychologiques des joueurs s'impose donc à tout entraîneur en utilisant les différents tests dans ce domaine. (Test psycho-

social, de traits de personnalité, d'anxiété, de stress...etc.), en coordination avec le psychologue de l'équipe.

Notre travail ouvre d'autres perspectives de recherche et souligne l'importance que revêt la préparation psychologique dans l'obtention des meilleurs résultats sportifs dans le sport et en volley-ball en particulier. La fédération algérienne de volley-ball doit prendre en considération cet aspect de la préparation du volleyeur et doit sensibiliser tous les clubs à faire le recrutement d'un psychologue du sport pour pallier aux manques qu'enregistre la performance sportive de nos équipes nationales sur ce plan pour les deux sexes.

### Références bibliographiques

- د. محمد صبيحي ، د. حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة – مصر، عام 1977.

- Abernethy. B, in R.N Singer, H.A Hausenblas and G.M Janelle (Eds): Handbook of Sport Psychology (2<sup>nd</sup> Ed., pp 55-85) New York, Wiley, 2001.
- Abernethy. B, Maxwell J.P, R.S.W, Vanderkamp. J et Jackson R.C: Attentional Processes in Skill Learning and Expert Performance. In G. tenebuns et RC Eklund (Eds.), Handbook of Sport Psychology (3<sup>rd</sup> Ed., pp 245-263) New York, Wiley, 2007.
- Caston Jean : Psycho- physiologie, Ed Marketing, Paris, 1993.
- Cratty B.J : Psychology and Physical Activity, Englewood cliffs, N.J.prentice – hall. Thomas R : La réussite sportive, Paris : PUF, 1975
- Direction du sport et de l'activité physique du ministère de L'éducation, du loisir et du sport du Québec, modèle de développement des athlètes en volley – Ball (19 Avril 2013), pp 9- 49, 2013-2017.
- Henri Hellal et Severin Granvorka : La détection en volley – ball « Espoir 90 », travaux de recherche n°7, spéciale évaluation INSEP, Paris.
- Marjorie Bernier et coll. : « Attention et performance sportive, état de la question en psychologie du sport appliquée », staps, n°83, pp 25-42, 2009.
- Matveiv L.P : Les aspects fondamentaux de l'entraînement, Ed Vigot, Paris, pp 47- 59, 1983.
- Posner M.I et Boies S.J : Comportement of attention, psychological review, 78, 391-408, 1971.
- Schmidt R.F :Fundamentals of sensory physiology, springer, 1978.
- Shiffrin R.M et Schneider.W : Controlled and Automatic Human Information Processing, II.Prefectural Learning, Automatic Attending and General Theory, psychological review, 84, 127- 190, 1977.
- Thill Edgard : Le suivi psychologique du sportif de la prédiction de la performance au contrôle des comportements, article du colloque international de la Guadeloupe, 21-22- 23 Novembre 1990.
- Zhu Jiang Ming : Les qualités psychologiques des joueurs de volley- ball et leur entraînement international volley – Tech 2/1991(F.I.V.B).