



LE COPING FACE À L'AGRESSIVITÉ DE COMPÉTITION CHEZ LES VOLLEYEURS DE HAUT NIVEAU ALGÉRIENS

Boutebba Mourad, Chef de département S.T.A.P.S./OEB

Maître de conférences rang « A » à l'Université Larbi Ben M'hidi, Oum El Bouaghi, Algérie.

Membre de l'institut américain du stress (A.I.S), New York, U.S.A.

*Membre du laboratoire « l'homme et la ville »,
Université Mentouri, Constantine, Algérie*

Résumé

Le coping face à l'agressivité de compétition constitue un champ inexploré dans le volley ball de haut niveau algérien. L'étude pose le problème du manque de préparation mentale des joueurs face à l'agressivité, souvent source d'échec que de réussite sportive.

ملخص

هذا الموضوع يقوم بإدخال مفهوم جديد ألا وهو « الكوبينج » لمواجهة العدوانية عند لاعبي النخبة لكرة الطائرة الجزائرية.

الدراسة النظرية والتطبيقية توضح جليا التكيف المقبول عند اللاعبين لمواجهة العدوانية خلال المنافسة ولكنه غير كافٍ لتحقيق التحكم في النفس الايجابي.

Le coping face à l'agressivité de compétition chez les volleyeurs de haut niveau algériens

INTRODUCTION

Le développement rapide des grandes charges physiques et surtout psychologiques dans le sport de haut niveau impose le coping face à l'agressivité de compétition pour attendre le pic de la performance sportive au plan national, international et mondial.

Le sujet pose le problème épineux de la préparation mentale des volleyeurs de haut niveau algériens à la base du coping face à l'agressivité pour d'une part assurer l'équilibre psycho émotionnel et d'autre part élever le niveau de compétitivité.

Le but de ce travail tend vers la solution de l'handicap mental par le biais du coping face à l'agressivité pour aller vers la réussite et se soustraire de l'échec sportif.

I/- Importance du coping face a l'agressivité de compétition chez les sportifs de haut niveau.

I-1 : Définition du concept du coping face à l'agressivité de compétition

Le concept du coping face à l'agressivité de compétition revêt des significations multiples et complexes.

Dans ce contexte précis Barron (1977) (1) l'a défini comme étant : « La description réactionnelle et adaptative aux fluctuations des situations agressives ».

D'autres auteurs comme Cohen (1980) (2) l'on définit comme étant : « l'appréciation du but à attendre qui favorise l'adaptation rapide ».

I.2 : Stratégies du coping face à l'agressivité de compétition.

Les stratégies du coping face à l'agressivité de compétition constituant une ouverture sur cette vision d'extension entreprise par les psychologues américains comme Brammer et Abrega (1981) (3) pour démontrer que : « les stratégies directes étaient plus efficaces que les stratégies indirectes ».

Dans ce contexte pour les psychologues américains Lazarus et Delongis (1983) (4) définissent ces deux (02) genres de stratégies d'adaptation comme :

I.2.1 : Les stratégies d'adaptation directes.

Ce sont des adaptations rapides et complexes à ces événements de vie stressante et réelle pour faire face au danger en modifiant les conditions qui les provoquent.

I.2.2 : Les stratégies D'adaptation indirectes.

Ce sont des réactions d'évitement en faisant un bon usage de ces mécanismes de défense pour une diminution ou une maîtrise des réactions stressantes.

Dans ce contexte précis, Widmeyer (1984) (5) explique que : « Le coping face à l'agressivité de compétition que favorise une prise de conscience et une auto-évaluation personnelle des situations stressantes intenses qui s'opèrent pour faciliter l'adaptation et sortir de tensions psychologiques négatives ».

L'évaluation du sportif de haut niveau à un stade relevé de la compétition sportive développe dans des situations intenses de tension et de pression persistante dans des conditions particulières comme le montre Delongis (1984) (6) deux (02) réactions comportementales différentes :

1^{er} Des comportements qui convergent à l'amélioration et à la productivité dans des situations nouvelles et positives : Réussite sportive : Victoire

2^{ème} Des comportements inadéquats qui sont en liaison avec le manque d'efficacité qui provoquent des difficultés d'adaptation : Echec sportif : Défaite.

Les sportifs de haut niveau en sports collectifs ou individuels à un haut niveau les compétitions sportives sont tous sujets à l'agressivité de compétition mais à des degrés, des durées et des significations différentes.

Le coping face à l'agressivité de compétition sportive contourne les difficultés des sportifs de haut niveau en mettant en place deux (02) mécanismes importants de stabilité psychologique aux pressions et contraintes environnementales :

1^{er} Réactions d'anticipation : Réactions de force, de puissance, de domination, de prise risque et de réussite sportive.

2^{ème} Réactions d'évitement : Réactions de fuite, de doute d'impuissance de fragilité psychique et d'échec sportif.

Le comportement de renforcement au plan mental implique l'entrée en matière de stratégies adaptatives, comme le montrent Lazarus et al (1966) (7) et qui sont de trois (03) genres.

1^{er} Stratégie de modification du problème à la base de planification et de scouting. 2^{ème} Stratégies de maîtrise des opérateurs par la prise de conscience de la situation qui provoque le stress de compétition.

3^{ème} Stratégies à la base de méthodes de psycho régulation (Sit, Casmt etc...), de dynamique de groupe (Team groups, leader etc...) de communication (Carrefour, étude de vies), optimisation de les performance sportive (A.E.T, I.P.S, peak of performance etc...) de « pro ».

II/ Implications du coping face à l'agressivité de compétitions

Chez les sportifs de haut niveau

II.1 : Développement d'un mental de « pro »

II.1.1 : Education, formation et enseignement des stratégies du coping face à l'agressivité de compétition.

Dans ce contexte précis, Krohne (1988) (8) explique que : « Le coping est un processus de formation et d'enseignement complexe qui assure le développement réactionnel positif à l'agressivité de compétition intense »

Le réel intérêt à l'éducation de la personnalité des sportifs de haut niveau aux conditions de réussite sportive en situation permanente à l'agressivité de compétition comme le montre Bandura(1977) (9) implique : « La formation

continue aux réponses adaptative et rapide aux situations stressantes imprévisibles et parfois mêmes agressives ».

L'usage du coping à bon escient comme le montre Taylor (1990) (10) « L'adaptation réactionnelle positive offre des possibilités importantes de succès face à l'agressivité de compétition. »

II.1.2 : Adaptation aux fluctuations des charges psychologiques.

Le coping des sportifs de haut niveau face à l'agressivité de compétition doit prendre en considération les différences individuelles aux stimuli multiple et variables auxquels ils sont sujet à chaque instant de la compétition sportive.

Dans ce cadre Volbratt, Torgersen et Aluaes (1995) (11) expliquent que : « La personnalité dans son entité complexe compose avec la nature du coping pour atteindre un niveau élevé de résultats sportifs »

Dans ce continuum, Watson et Hubbard (1996) (12) s'expriment à ce sujet par : « Les styles et dispositions adaptatives à compenser les déficiences au plan mental par le coping à réagir efficacement aux nouvelles situations du stress de compétition en positif ».

II.1.3 : Prise de risque dans les situations anxiogènes simples et complexes.

La détermination du coping face à la nature des situations anxiogènes simples ou complexes galvanise les réactions d'anticipation à la réussite sportive.

Dans ce domaine Suls, David et Harvey (1996) (13) expliquent que : « Le développement d'une personnalité forte au coping simple et intelligent conforte des résultats de haut niveau »

La réflexion profonde de ces théories récentes sur le coping ces dernières années concourent comme l'explique Berkowitz (1965) (14) à : « La révision des déterminants du coping permet le positivisme de l'agressivité de compétition en rusant de techniques multiples et variables de psycho régulations. »

L'évolution constante et rapide du coping dans la mouvance mondiale du sport de haut niveau porte sur un nouveau concept de la prise de risque comme facteur intensif du coping moderne.

Les études faites par Long et Reyer (1954) (15) convergent dans : « Le sillage d'une vision efficace du coping face à l'agressivité de compétition de haut niveau par la prise de risque efficace ».

La prise de conscience des sportifs de haut niveau des qualités psychiques associées aux habiletés mentales développe une stabilité psycho émotionnelle forte et de victoire un d'échec sportif.

II.1.3 : Optimisation des ressources individuelles et collectives.

La nécessité de réussite des sportifs de haut niveau aux compétitions au niveau très relevé passe la culture en matière de psychologie du sport de haut niveau.

Dans le contexte puis Raymond thomas et Guy Missoum et Rivolier (1987) (16) convergent à dire que : « L'optimisation des ressources individuelles et collectives est dans le savoir et les savoirs faire sportifs qui accomplissent des performances sportives de haut niveau ».

L'orientation au plan méthodologique et sportif avec l'approche systématique et situationnelle en raison de l'action commune et conjuguée sur le potentiel individuel et collectif en situation de stress de compétition sportive.

II. Optimisation des performances sportives.

II.1 : Apprendre à l'entraînement et en compétition un coping du stress de compétition.

La culture du coping face à l'agressivité de compétition comme tâche régulière au plan mental et sportif comporte l'élévation du niveau de compétitivité.

Dans ce contexte précis, Watson et Walker (1996) (17) considèrent que : « la détermination stable des traits comportementaux par le coping consolide la stabilité à l'amélioration des performances sportives. »

Dans le même sens Munz et Al (1996) (18) expliquent que : « La méthodologie du coping construite sur la responsabilisation aux rôles améliore les résultats dans les situations stressantes et plus complexes »

II.2.2 : Le coping face à l'agressivité de compétition des objectifs supérieurs.

L'agressivité de compétition conditionne dans le sport de haut niveau la réussite ou l'échec sportif.

Dans ce contexte précis, Hans Selye (1974) (19) explique que : « Le stress est une réponse non spécifique de l'organisme à n'importe quelle demande à laquelle on doit faire face ».

Au cours de la compétition sportif, on enregistre souvent cette instabilité physio-psychologique que les sportifs de haut niveau perdent en l'absence d'un coping efficace.

La conduite d'opérations adaptative à l'agressivité de compétition sportive vers un niveau d'aspiration supérieur favorise la réalisation de bons résultats sportifs.

Raymond Thomas (1994) (20) monte que : « la préparation psychologique du sportif de manière continue et scientifique assure la réussite sportive. »

Le coping face à l'agressivité de compétition canalise les énergies négatives pour la réalisation d'un self-contrôle, la confiance, la puissance et l'assurance aux résultats de haut niveau.

Mitchell et Al (1983)(21) parlent de « coping comme clé de domestication du stress pour atteindre un seuil motivationnel supérieur de victoire. »

II.2.3 : Coping système d'évaluation aux normes d'excellence face à l'agressivité de compétition.

Le coping aux moyens d'évaluation tend à améliorer l'action des sportifs de haut niveau à mesurer leurs performances le pic des résultats sportifs atteints.

On note un certain nombre de moyens de mesures qui ont été mis en place dans ce contexte comme :

- 1° Personality and coping : Suls David et Harvey : 1996.
- 2° Adaptational style and disproportional structure : coping in the context of five factors model : Watson et Hubbard : 1996.
- 3° Coping behaviour of succesful ages : Wong et Reker : 1984.

4° Situational determinants of coping responses : Mc Gray

L'évaluation du coping face à l'agressivité de compétition des sportifs de haut niveau concoure à l'acceptation de normes d'excellence de haute compétitivité pour atteindre le pic de la réussite : entraîneurs, joueurs et responsables du club.

La priorité dans ce genre de situations impose le psychologue de sport comme déterminante indéfectible du processus de formation d'éducation et d'enseignement du coping face à l'agressivité de compétition qui améliore ses performances sportives

La prise en charge de l'agressivité comme facteur individuel de la performance sportive assure la réussite sportive.

III. Implications du coping face à l'agressivité de compétition chez les volleyeurs de haut

Niveau Algériens.

III.1 : Protocole expérimental.

III.1. Population :

L'étude a portée sur deux (02) équipes (24 joueurs) de la Nationale « I » « A », groupe Centre / Est (Seniors / Garçon) : CAC (Constantine) SRA (Annaba) pour l'année 2001-2002.

CAC (Constantine) : Groupe expérimental.

SRA (Annaba) : Groupe de contrôle.

III.1.2 : Méthodes et moyens utilisés.

III.1.2.1 : Méthode.

L'équipe du CAC (Constantine) a été soumise à un programme mental du coping à la base de stratégies adaptatives de défense et d'attaque pour la 1ère phase du championnat qui a comporté 40 matchs en aller et retour.

III.1.2.1.1 :Programme du coping face à l'agressivité de compétition.

Programme mental du coping face a l'agressivité de compétition.				
Nbre	Journées Ent Mental.	Vol. Horaire Global.	Conduite Mentale.	Contenu.
01	Samedi	4 Ent. Sportif. 2h/Semaine. -Samedi. -Dimanche. -Lundi. -Mardi.	Entraîneur. (Non-directive). Expérimentateur.	-Programme : 03 Phases *Phase d'adaptation *Phase de renforcement *Phase d'optimisation -Programme : 02 Stratégies du coping face à l'agressivité de compétition. -Stratégies adaptatives de défense :
02	Mercredi	10 Matches.	T.SS	Modeling
		5 aller/retour. VHG :60h/ES VHG :20h/EM. VHGT :80h.	en Volley-ball (INFS/CJS) (Cne).	Evitement Self-contrôle (SMT+BBP) (Tromperie) (SIT) -Stratégies Adaptatives d'attaque : Confiance Prise de risque Motivation de réussite sportive : (AET-IPS)

III.1.2.2 : Moyens utilisés.

Dans cette étude expérimentale, nous avons utilisé les moyens suivants adaptés au contexte du volley-ball algérien.

Adaptation de l'inventaire des situations stressantes du coping en R+ et R- :

L. Lazrus et Folkman : 1986 : USA.

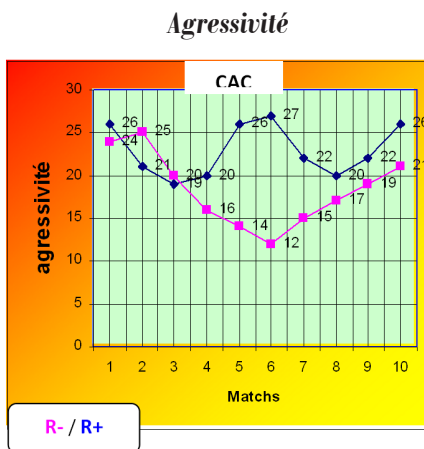
N.B : Ce test a été transformé en grilles d'observation à la base aussi du volley-ball Weissing et du syndrome général d'adaptation à l'agressivité de compétition comme le montre la grille d'observation :

III.3 : Etude du coping face à l'agressivité de compétition.

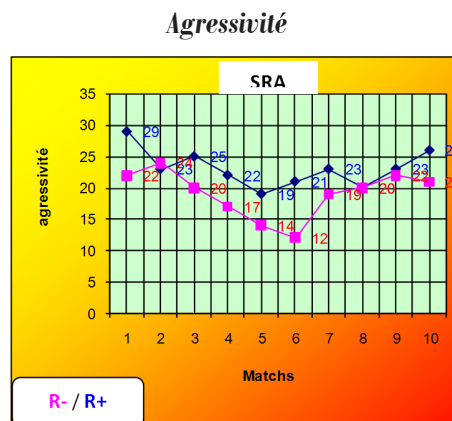
III.3.1 : Observation du coping face à l'agressivité de compétition lors des compétitions sportives.

L'observation des deux (02) équipes en compétitions sportives du CAC (Constantine), groupe expérimental et du SRA (Annaba) groupe de contrôle nous dévoile les résultats de la première phase aller et retour du championnat qui s'est déroulée sur dix (10) matchs pour l'année 2001-2002 aux résultats suivants :

Nationale –I- «A» :Groupe Centre Est (Seniors/Garçons)



Championnat : CAC, n° 1, p11



Championnat : SRA, n° 2, p11

1/ Le coping réduit mais n'efface pas à l'agressivité de compétition.

R- = 460	836 Réactions d'agressivité			376 R+	
CAC Constantine	R-	R+	SRA Annaba	R-	R+
Groupe expérimental	229	186	Groupe de contrôle	231	191
Total :	414			422	

L'agressivité de compétition chez les volleyeurs de la Nationale-I-«A» (seniors/Garçons) est beaucoup plus négative (R-460) que positive (R+ 376) lors des compétitions du championnat.

2- Le coping n'améliore pas la phase de résistance à l'agressivité mais élève la motivation dans la phase d'épuisement.

Phase de l'agressivité	CAC Groupe expérimental		SRA Groupe de contrôle	
Match	R-	R+	R-	R+
Phase d'alarme	69	60	67	59
Phase de résistance	85	57	83	54
Phase d'épuisement	75	68	81	78
Match	229	185	231	191
	414		422	

3-Le coping face à l'agressivité de compétition fait émerger le problème central du passeur dans le volley-ball de haut niveau.

III.3 : Analyse et discussion des résultats.

L'étude entreprise à la base d'un programme mental du coping face à l'agressivité de compétition et d'un entraînement sportif a montré que l'agressivité existe et reste négative (R- 460) que positive (R+376).

La pratique mentale n'améliore pas la phase de résistance au niveau des deux équipes CAC (85R-) et la SRA (83R-) mais contribue à élever la motivation pour soustraire les joueurs de la croissance à l'agressivité en fin de compétition sportive CAC (68R-) SRA (78R-).

III. 4 : Conclusion.

Le coping face à l'agressivité est indispensable à l'amélioration du comportement mental des volleyeurs de haut niveau mais reste insuffisant.

Les sources de l'agressivité de compétition sont multiples.

Le faible niveau de préparation mentale face à l'agressivité ne permet pas d'optimiser les performances sportives en championnat.

III. 5 : Recommandations :

Formation des entraîneurs et des joueurs à la psychologie du sport de haut niveau.

Introduction de méthodes et de techniques de préparation mentale face à l'agressivité.

Recyclage aux nouvelles techniques mentales face à l'agressivité en fonction des progrès rapides du volley-ball de haut niveau.

Bibliographie

- 1^{er} - Barron, A. (1977). Human aggression : New York plenum.
- 2^o - Chen, D. (1981). Stress and coping paradigm. In : C Ecsdofer et Mascin (Ed) theoretical bases for psychotherapy. New York : spectrum.
- 3^o - Brammer, L, M., Abrego P. (1981). Interventions strategies for coping with transition counseling psychologist.
- 4^o - Lazarus, R., DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging American psychologist 38(3).
- 5^o - Widmeyer, WN. (1984). Aggression – performance relationships in sport. Champain, IL : Human kinetics.
- 6^o - DeLongis, A. (1984). Coping and stress, American psychologist.
- 7^o - Lazarus., DeLongis, A. (1966). Psychological stress and coping process, New York, N. C. Grow Hill.
- 8^o - Krohne, H, W. (1986). Coping with stress dispositions strategies and the problem of measurement. In M. H. Appley et R. Trumball (Eds). Dynamics of stress, New York plenum.
- 9^o - Bandura, A. (1970). Aggression : A social learning analysis. Englewood Cliffs, NJ : Prentice hall.
- 11^o - Volbrath, M., Torgersen S., Alinges, R. (1995). Personality as long term predictor of coping, personality and individual differences.
- 12^o - Wattson, D., Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure : coping in the context of five factors model. Journal of personality.
- 13^o - Suls, J., David, J, P., Harvey. (1996). Personality and coping : three generations of research. Journal of personality and social psychology, 64, 4 special issues.
- 14^o - Berkowitz, L. (1965). Roots of Aggression. New York : attierton press.
- 15^o - Wong, P, T, P., Rekers, G, T. (1994). Coping behaviors of successful agers. Paper presented at the 45th annual meeting of the Canadian psychological association, Ottawa.

- 16° - Thomas, R., Missoum, G., Rivolier, J. (1987). Psychologie du sport de haut niveau, PUF.
- 17° - Watson, D., Walker, L, M. (1996). The long term stability and predictive validity of trait measures of affect. *Journal of personality and social psychology*.
- 18° - Munz, D,C., Haulsman, T,J., Konold, T, R. (1996). Methodological and substantive roles for affectivity in JDS relationships. *Journal of applied psychology*, 81, 6.
- 19° - Selye, H. (1974). *Stress without distress*. J. P. Lippincott co, Philadelphie.
- 20° - Thomas, R. (1994). *Préparation psychologique du sportif*, Ed Vigot.
- 21° - Mitchell, R, E., Hudson, C, A. (1983). Coping with domestic violence : social support and psychological health among battered women. *American journal of community psychology*, 11.