



FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



التكوين عن بعد لفائدة المدربين

FORMATION CONTINUE DES EDUCATEURS A DISTANCE

Vidéoconférence sur Application: free conference call



FreeConferenceCall.com



LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

Animée par :

Docteur Abdellah SABIRI

1^{er} Médecin spécialiste chez Centre
Hospitalier Provincial de Biougra



Jeudi 28 Mai 2020
17h00

Pour plus d'info : للاستفسار

0667198720 - 0633708520 - 0602336132



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Commission d'organisation

Bureau exécutif de la ligue		Commission technique	
Nom	Fonction	Nom	Fonction
Abdellah Aboukacem	Président de la ligue de sous de football	Fardadi ahmed	Animateur des conférences
Aboulabass Mohamed	Secrétaire général	Hajar fahmy	Responsable de la logistique et l'informatique
Nadhyf Abderrahim	Président de la commission technique	Aboulfaraj abdelwahid	Rapporteur
Membres de DTR de la ligue de sous		Azam rachid Hajar FAHMY	Responsable des questions

Intervenant	Sabiri Abellah
Thème	La psychologie du sport
Date	Jeudi 28 Mai 2020
Heure	17H00
Nombre de participants	146 éducateurs et entraîneurs



Dans le cadre de la formation à distance pendant la période de confinement, la Ligue du Souss de Football a organisé sa 6^{ème} conférence pour tous les éducateurs et entraîneurs. Cette conférence a été présentée par le Docteur Monsieur Abdellah Sabiri sous le thème :

« la psychologie du sport ».

La plate plateforme de la conférence a été ouverte vers 15h45. L'animateur Monsieur Fardadi a pris la parole en faisant un petit rappel sur la satisfaction des stagiaires de contenu de cette formation à distance, selon les réponses au questionnaire reçus par la ligue dédié à eux dans ce contexte, il a aussi félicité l'assistance pour l'assiduité pendant les conférences, enfin il a félicité la commission d'organisation de cette plateforme, avant de céder la parole à Monsieur le président de la Ligue du Souss de Football Monsieur Abdellah Aboukacem, qui a souhaité la bienvenue à tout le monde et qui a insisté sur l'importance de ce sujet de psychologie du sport dans le domaine de football.

Vers 17h00 le Docteur Abdellah Sabiri à son tour a souhaité la bienvenue à tout le monde et a exprimé sa joie et son bonheur d'être parmi nous dans cette plateforme, sans oublier de remercier le président de la LSF, tous les membres de sa direction technique et toute l'assistance.



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Le Docteur Abdellah Sabiri n'a pas tardé à entrer dans le vif du sujet en illustrant par deux événements remarquables, le match mystérieux en championnat de France entre le club de Marseille et le Club de Montpellier qui a fini en faveur des marseillais 5 à 4, et celui de la coupe arabe Mohamed VI entre les deux plus grands clubs marocains le Raja et le Wydad de Casablanca 4 à 4, ainsi par les paroles des deux grands stars de football français Zine eddine Zidane et le gardien Fanbien Bartez, l'importance de la psychologie du sport dans la réalisation de la performance. Monsieur Sabiri a défini c'est quoi le sport et sa relation avec le corps humain ou plusieurs systèmes travaillent en harmonies à savoir, le système respiratoire, circulatoire et digestif sous contrôle de système nerveux qui représente le centre de commande des réactions physiologiques chez le sportif. Il a défini aussi les capacités de la réalisation de performance sportive habituelles telle que le physique, la tactique, la technique, le psychologique et les capacités sociales et biologiques. Dans ce même contexte il a insisté sur les moyens qu'utilisent le sujet aussi dans le domaine de la de science biologique, humain et neuroscience du comportement moteur pour l'optimisation de la performance sportive.



Monsieur Sabiri revient pour dire que le côté mental représente 50% dans la performance et que la progression de l'adaptation somtopsychologique a la stimulation par le mouvement qui se base sur l'activité sportive qui développe un fonctionnement psychologique en s'appuyant sur le travail de volonté, appréciés selon trois axes cliniques :

- 1- L'Axe d'anxiété
- 2- L'Axe des variations thymiques
- 3- L'Axe d'estime de soi avec un côté dominé ou autre dominant

Ces trois axes somtopsychologique vont servir de guide psychologique individualisé et régulier de l'adaptation du sujet à ses objectifs de performance sportive et aussi de référence pour le dépistage et le diagnostic du tableau d'un burn-out limite, tirant la sonnette d'alarme avant qu'il ne se décompose sur un mode pathologique.

Toujours Monsieur Sabiri, a défini la psychologie du sport et il a évoqué la nécessité que chaque joueur doit avoir un dossier médical, il doit aussi passer des examens et des tests psychiatriques essentiels et complémentaires.



Dans le même contexte il n'a cessé d'insister de faire la différence entre la préparation mental qui désigne l'utilisation des techniques de contrôle des émotions et la préparation psychologique qui s'intéresse à la vie du sportif en dehors de l'entraînement, de son histoire personnelle et relationnelle (familiale, insertion sociale..), et repose sur différentes théories psychologiques.

Docteur Sabiri, a consacré beaucoup d'explications à cette préparation mentale vue son intérêt dans l'optimisation de la performance des joueurs, elle contribue à l'amélioration de la performance sportive, elle vise l'apprentissage technique de savoir-faire et savoir-être, préparatif à la compétition par un apprentissage des habiletés mental et des habiletés d'organisation. La préparation mentale repose sur trois champs de connaissances et de la prise de conscience :

- 1- La connaissance de soi-même, de sa relation à sa pratique, à l'entraînement, à la performance
- 2- La connaissance de son environnement, du système dans lequel il évolue
- 3- La connaissance de ses habiletés mentales (HM)

Et enfin il a précisé qu'il existe trois niveaux d'habiletés mentales :

- 1- la habiletés de bases
- 2- la habiletés psychosomatiques
- 3- la habiletés cognitives



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Docteur Abdellah Sabiri a omis d'aborder des exemples sur le côté pratique de la préparation mentale surtout en se basant sur des habiletés mentale le dialogue interne.

Avant de finir son intervention, il a évoqué la différence entre le coaching mental et la préparation mentale et il expliqué que les deux concepts sont deux outils destinés à accompagner le sportif en recherche de performance, et que ce dernier est bien plus que le résultat, alors il faut le considérer comme un ensemble de processus et du projet à l'atteinte de l'objectif. Il a continué pour dire que la préparation mentale a pour but le développement des habiletés des joueurs, par contre le coaching mental a pour objectif de résoudre les difficultés. Dans le même sens il a évoqué plusieurs cas pratiques et d'exemples de modules et techniques novatrices sous forme de quelques métaprogrammes.

Pour conclure, Monsieur Sabiri a remercié toute l'assistance, le président de la LSF, les membres du bureau exécutif et les membres de la direction technique régionale, avant de passer au volet des questions géré par Fahmi Hajar et Azam Rachid, le rapporteur à donner un résumé qui porte sur toutes les parties de la conférence en arabe, puis le passage aux questions qui sont posées par les participants et les participantes à propos de contenu soit dans le sens de mieux expliquer encore les points qui sont pas assez claire pour eux et/ou pour enrichir d'avantage la discussion.



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



A la fin des questions, le président de la ligue de SOUSS de football Abdellah Aboulkacem a pris la parole pour remercier le conférencier, le Docteur Monsieur Sabiri Abdellah mais aussi de lui proposer des recommandations retenues de cette intervention :

Organisation d'une formation pour tous les entraîneurs et les éducateurs régionaux diplômés de la ligue et de FRMF
Intégration d'un module de la psychologie du sport dans le cursus de la formation fédérale des entraîneurs et éducateurs.

Organisation d'un séminaire national ou international sur la psychologie du sport dans la ligue

Proposition des journées spécialisées en la psychologie du sport pendant les colloques national et international organisés par la ligues de SOUSS de football en collaboration avec le Docteur Mohamed BIZRANE.

Rapporteur :
Aboulfaraj abdelwahid