



L'ENTRAÎNEMENT MENTAL FACE AUX AGENTS STRESSANTS CHEZ LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Boutebba Mourad chef département EPS/OEB

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

Membre de l'institut Américain de stress (A.I.S), New York, USA

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

Résumé

L'entraînement mental face aux agents stressants chez les sportifs de haut niveau constitue un champ complexe de recherche pour améliorer les performances sportives des joueurs au plan individuel et collectif lors des compétitions sportives.

L'intérêt aujourd'hui est dans la rigueur scientifique à mettre en place un entraînement mental approprié pour faire face au stress de compétition qui affecte négativement le rendement individuel et collectif.

ملخص

التدريب الذهني لمواجهة عوامل التوتر عند رياضيي النخبة الرياضية العالية يكون فضاء معقد للبحث لتطوير النتائج الرياضية بالنسبة للرياضيين على المستوى الفردي و الجماعي خلال المنافسات الرياضية.

اليوم، الأهمية تكمن في الصرامة العلمية التي يجب انتهاجها فيما يخص التدريب الذهني المناسب لمواجهة توتر المنافسة الذي يؤدي إلى تأثير سلبي غالبية على المردود الفردي و الجماعي.

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL FACE AUX AGENTS STRESSANTS CHEZ LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

I. L'entraînement mental face aux agents du stress dans le sport

I.1 : Définition du concept de démotivation

Le concept de démotivation est synonyme d'amotivation ce que les anglo-saxons appellent le «drop out».

Selon Deci et Ryan (1985) (1) : «La démotivation est considérée comme une absence de toute motivation».

Le concept de démotivation ou d'amotivation est relativement proche de la résignation apprise.

Dans le sport de haut niveau, l'intérêt à ce dernier montre que la démotivation est la perte de la motivation des joueurs issue des croyances en inadéquation avec les performances sportives à réaliser.

I.2 : Nature de la démotivation.

Pelletier et ses collègues montrent que la démotivation tend à abandonner l'activité dans laquelle sont engagés les joueurs à faire face au stress de compétition intense et durable.

La démotivation, Roberts(1974) (2) explique que : «C'est l'abandon en compétition qui est dû à trois motivations :

- 1- Faible approbation sociale : Rejeté du groupe
- 2- Défaillante habilité compétitive : Faible prise de risque
- 3- Manque de maîtrise sportive : Faible réussite sportive

Dans ce contexte, le faible réalisme en compétition sportive des sportifs de haut niveau est alors dû à l'absence de maîtrise d'habileté sportive.

L'échec traduit une faible habilité sportive quelque soit l'effort produit en l'absence de toute motivation de renversement de situations de jeu.

I.3 : Stratégies développées face à la démotivation.

La constance : des progrès dans le sens des stratégies développées face à la démotivation trouve explications à travers :

- **La stratégie d’auto handicap : Berglas et Jones : 1978**

La stratégie d’auto handicap de Berglas et Jones (1978) (1) se définit comme : « une action ou un choix d’amélioration du niveau de performance sportive pour annihiler l’échec ».

Cette dernière se veut alors d’expliquer une faible performance par une faible production d’efforts, d’absence de joueur clé dans la stratégie de l’équipe, du joueur blessé sans pour autant reconnaître leurs faiblesses à la valeur de l’équipe adverse.

- **La stratégie d’auto protection : Berglas et Jones.**

La stratégie d’auto protection conditionne une situation complexe de non réalisation de performances sportives en possession de moyens nécessaires pour répondre à des objectifs définis avec l’administration du club sportif.

L’entraîneur et les joueurs de haut niveau face à une série d’échecs recherchent des moyens d’auto protection comme le problème du terrain ou les conditions difficiles du voyage etc.

L’auto protection reste un moyen peu salubre à une situation complexe de crise ou à une tension persistante entre l’entraîneur et les joueurs.

- **La stratégie d’auto valorisation : Tice (1991) et Rhodewalt(1990)**

La stratégie d’auto valorisation est en étroite relation avec une grande estime de soi. Par contre les sportifs de haut niveau qui développent se sentiment développent une auto protection.

Ces deux (02) situations différentes dans leur orientation comportementale tendent d’une part à la réduction de l’amotivation des joueurs entraînant la réussite sportive.

- **Stratégies de climat motivationnel : Nickolls : 1989**

La stratégie de climat motivationnel de Nickolls(1989) (1) met l’accent : «sur la différenciation de climat motivationnel. » La stratégie

du climat motivationnel chez les sportifs de haut niveau face au stress de compétition vise la compétence qui développe deux(02) situations paradoxales :

- 1- Le faible succès en compétition sportive engendre une réduction des efforts qui tend à l'abandon.
- 2- La résignation à poursuivre l'effort pour concrétiser une motivation auto-déterminée.

- **Stratégies motivationnelle : Feigley : 1986**

La stratégie motivationnelle face à la démotivation de Feigley(1986) (2) montre que «La sensation de compétence est le trait d'union entre la maîtrise technique et l'habileté compétitive ».

Le décalage de cet aspect entre l'effort et le résultat n'est qu'une des sources de la démotivation à travers :

- **Changement de nature du feedback.**

L'évolution de la courbe de progrès du sportif de haut niveau prend une ascension normale. Les difficultés de la performance à un très haut niveau prennent des allures de catastrophe en raison de l'évolution rapide des résultats sportifs. L'état de tension et de pression chez le joueur mal gérés développent une source potentielle de démotivation.

- **Le besoin croissant d'autonomie**

La maturité biologique et psychologique du sportif de haut niveau face au stress de compétition suscite un plus grand intérêt au respect de son statut et plus de liberté pour soustraire son joueur de la démotivation.

- **Le besoin du potentiel physique et mental du joueur.**

Le bon entraîneur régulateur de son effectif assure la préservation physique et mentale des ces joueurs face à la tension et au stress persistant de la concurrence dans l'équipe

Eu fonction de la nature des compétitions sportives : Championnat,

- **Conséquences sociales.**

La prise en considération par l'entraîneur des obligations sociales atténue la démotivation des joueurs pour une participation aux normes d'excellence.

- Le décalage entre le niveau d'aspiration et les résultats le déséquilibre entre les objectifs et les résultats à atteindre suscite démotivation.

1.4 : Le Surentraînement

1.4.1 : Définition du surentraînement

Le surentraînement est complexe et polymorphe. Selon Morgan et al (1987) (1) : « Le surentraînement est l'accroissement anormal du processus d'entraînement qui aboutit à un état de fatigue ».

D'autres définitions ont été données dans ce sens comme celles de Murphy ,Fleck, Dudley et Callister(1990) (2) qui montrent que : « Le surentraînement sont les charges d'entraînement trop intenses et trop prolongées qui entraînent une diminution de la performance sportive ».

1.4.2 : Définition de la fatigue

La fatigue est définie comme la résultante du surentraînement. C'est l'état qui ne permet pas aux volleyeurs de haut niveau de supporter des régimes normaux d'entraînement et occultent les niveaux antérieurs des performances sportives.

Dans ce cadre précis, Morgan, Brown, Raglin, O'connor et Ellison (1987) (1) considèrent que : « Le surentraînement peut être considéré comme un stimulus et la fatigue comme la réponse ».

1.5 : Définition de l'épuisement

L'épuisement est une notion complexe. C'est la réaction psychophysiological qui résulte des efforts fréquents et parfois extrêmes pas toujours en adéquation aux exigences de l'entraînement et de la compétition sportive.

L'épuisement devient différent du simple abandon pour développer un stress inévitable et persistant.

Smith (1986) (2) montre que : « L'épuisement est le retrait psychologique émotif et parfois physique d'une activité en réaction à un stress excessif ou à une insatisfaction ».

1.6 : Fréquence et causes du surentraînement

1.6.1 : Les études sur l'entraînement

Les études entreprises par Silva(1990) (3) montrent que : « Le surentraînement fréquent est dû à la réaction au stress de l'entraînement intensif et surtout de la compétition sportive hostile ».

L'augmentation du volume et de l'intensité des charges à l'entraînement et en compétition sportive limite les aptitudes physiques et les ajustements psychologiques pour améliorer les limites des performances sportives des sportifs de haut niveau particulièrement dans une ambiance hostile.

Raglin et Morgan (1989) (1) attribuent ces causes à :

- 1- Excès de stress et de pression
- 2- Excès de l'entraînement et des compétitions sportives

D'autres études entreprises par Mac Nair, Lorr et Droppleman (1971) (2) à la base du Profile of Mood States (POMS) à l'université du Wisconsin(USA) sur la relation entre le surentraînement et les humeurs sur une période de 10 ans a démontré les résultats suivants :

- Surentraînement est une source de troubles très graves :
 - 1-Dépression
 - 2-Colère
 - 3-Fatigue
 - 4-Stress pernicieux et latent

Les études faites par Hackney, Perlman et Nowacki(1990) (3) montrent les signes et les symptômes du surentraînement et de l'épuisement

1.6.2: Signes et symptômes du surentraînement et de l'épuisement

1-Surentraînement	1-Epuisement
▪ Apathie	▪ Perte du désir du joueur
▪ Léthargie	▪ « dégoût ,absentéisme »
▪ Troubles du sommeil	▪ Troubles du sommeil
▪ Perte de poids	▪ Epuisement physique et mental
▪ Fréquence cardiaque de repos élevée	▪ Faible estime de soi
▪ Douleurs musculaires	▪ Maux de tête
▪ Sauts d'humeur	▪ Sauts d'humeur
▪ Pression sanguine de repos élevée	▪ Consommation de drogues
▪ Troubles gastro-intestinaux	▪ Modification des valeurs et des croyances
▪ Récupération lente après l'effort	▪ Isolement émotif
▪ Perte d'appétit	▪ Anxiété élevée

1-Robert et al (1997)

1.6.3 : Moyens au profit des entraîneurs et des joueurs pour faire face au surentraînement

Les moyens au profit des entraîneurs pour faire face au surentraînement peuvent être de deux (02) ordres :

- 1- D'ordre psychologique
- 2- D'ordre biologique

1.6.3.1: D'ordre psychologique

Les méthodes et techniques mentales au profit des entraîneurs et des sportifs de haut niveau sont nombreuses pour maintenir l'équilibre psycho émotif dans un état de surcharge physique et mental .Nous citerons quelques unes:

- 1- Usage de la technique de désensibilisation systématique
- 2- Relaxation dans ses différentes formes
- 3- Stretching
- 4- Méthode de Schultz
- 5- Ideal Performing State(IPS)

1.6.3.2: D'ordre biologique

Les méthodes biologiques qui ne font pas l'objet de notre étude sont citées à titre indicatif pour un meilleur éclairage des moyens à mettre en place à travers(2) :

- 1-Massages sous différentes formes
- 2-Balnéothérapie
- 3-Solutions glucidiques de récupération active

1.6.3.3: Prévention et traitement

La prévention et le traitement au surentraînement constituent des aspects prioritaires à prendre en charge dans la préparation mentale des sportifs de haut niveau pour se soustraire au stress de compétition.

- 1- Planification adéquate des charges physiques et mentales
- 2- Développer une atmosphère ambiante
- 3- Multiplier les séances de relaxation
- 4- Positiver les situations stressantes
- 5- Gestion des émotions post-compétitives
- 6- Acquisition des aptitudes d'auto régulation
- 7- Maintenir une bonne condition physique et mentale

II. : Blessures et stress de compétition

II.1 : Le stress de compétition et les blessures

La prise en charge des sportifs de haut niveau au plan physique, tactique et mental assure un meilleur niveau de compétitivité lors des compétitions sportives.

Dans le monde sportif l'attribution des blessures est en liaison étroite avec la faiblesse de la condition physique.

Mais l'évolution rapide des charges physiques et surtout psychologiques a démontré que les stress de compétition est une des causes principales des blessures.

Les études entreprises par Mark Anderson et Jean Williams(1988) (1) ont largement mis en évidence : « L'influence des facteurs stressant qui développent dans les blessures sportives ».

Dans le modèle développé par Anderson et Williams 1988, les blessures face au stress de compétition se développent en raison :

- 1- Facteurs de personnalité : Introversi on/Extraversi on
- 2- Niveaux de stress en compétition sportive

II.2.2 : Facteurs prépondérants aux blessures

II .2.2.1 : Relaxation entre les stress et les blessures

Deux théories expliquent la relation entre le stress et les blessures :

- **Théorie de l'attention** : Williams, Tonyman et Anderson : 1991

L'importance à la compréhension du sportif de haut niveau soumis à un seuil élevé de stress de compétition est sujet selon Williams et al(1999) (2) : « Au stress qui réduit son attention périphérique entraînant des blessures ».

D'autres auteurs montrent que l'état accru d'anxiété provoque des foyers de risque au développement de blessures diverses.

- **Théorie de la tension musculaire accrue** : Nideffer : 1983

Selon Nideffer (1983) (3) : « Le stress élevé s'accompagne d'une tension musculaire qui freine la coordination et augmente la probabilité des blessures ».

La mise en place d'un programme mental adapté aux charges physiques importantes minimise les risques de tension musculaire très forte ; source souvent de traumatismes musculaires au niveau du pied du bras de la jambe etc...

Le stress de compétition conditionne des situations mentales d'instabilité qui facilitent la blessure.

□ **Autres explications**

- **Effort dans la fatigue**

La psychologie du sport ne cesse ces dernières années d'apporter certaines solutions à la relation stress et blessures. Rotella et Heyman(1986) (1) notent que : « Certaines demandes exagérées des

entraîneurs auprès des joueurs en matière d'efforts augmentent les blessures ».

- **Mépris à l'exclusion**

Le développement d'un niveau d'aspiration supérieur constitue un cap important à atteindre pour l'entraîneur. La blessure d'un joueur clé sous l'influence d'un stress constant met parfois fin à son intérêt.

Cette source de mépris et parfois même source d'exclusion qui conditionne une autre blessure mentale plus grave occasionnant une prise en charge psychologique rapide.

II.2.2.2: Les réactions psychologiques aux blessures sportives

Selon Kubber-Ross(1969) (2) les sportifs soumis à la blessure due au stress de compétition passent par cinq(05) étapes :

- 1- Refus
- 2- Colère
- 3- Négociation
- 4- Dépression
- 5- Acception et réorganisation

D'autres réactions mentales aux blessures sportives dues au stress de compétition ont été énumérées par Petit pas et Danish(1995) (1) comme suit :

- 1- Perte d'identité
- 2- Crainte et anxiété
- 3- Manque de confiance
- 4- Diminution de performance

Les symptômes d'un espace ajustement aux blessures sportives se révèlent comme suit : Petitpas et Danish : 1995

- 1- Sentiment de colère et de confusion
- 2- Obsession du sportif quand il pourra revenir en jeu
- 3- Retour trop hâtif au jeu et réveil de la blessure
- 4- Excès de vantardise à propos de réussites sportives antérieures
- 5- Insistances sur les déficiences physiques dérisoires
- 6- Culpabilité de laisser tomber l'équipe

- 7- Isolement des autres personnes importantes
- 8- Changement rapide d'humeur
- 9- Enoncés à l'effet qu'on ne récupérera pas, quoi qu'on fasse.

II.2.2.3 : Traitement et récupération des blessures sportives.

Le traitement et la récupération des blessures sportives dues au stress de compétition se caractérisent par plusieurs procédures et techniques de psychologie sportive pour permettre un processus adéquat aux sportifs de haut niveau de connaître une réadaptation au stress de compétition à travers :

- 1- Création d'un climat ambiant avec le blessé
- 2- Renseignements sur le sportif et sur l'évolution positive de la blessure
- 3- Récupération active grâce à une prise en charge par un personnel compétent et convivial
- 4- Développer le soutien social : visites
- 5- Préparation mentale aux déceptions

Selon Hardy et Grace(1990)(1) les stratégies psychologiques les plus importantes de réadaptation sont :

- 1- La fixation d'objectifs
- 2- Le monologue intérieur sportif
- 3- L'imagerie
- 4- La relaxation

La bonne prise en charge des sportifs de haut niveau au plan mental constitue un rempart solide aux blessures du stress de compétition. L'évolution dans un champ mental positif minimise les blessures et offre aux joueurs de meilleures possibilités à la réussite sportive.

II.3 : La préparation mentale face aux troubles alimentaires

La prise en considération des troubles alimentaires dans le sport de haut niveau favorise la réalisation de bons résultats sportifs.

Néanmoins, il importe comme le montre le Dr Debuigne(1981) (2) que : «Le temps des 10.000 et 15.000 calories préconisées par le Dr

Schenck pour l'équipe allemande lors des jeux de Berlin en 1936 est révolu ».

L'alimentation du sportif ne se caractérise plus par un régime spécial. Il est temps de démystifier l'alimentation des sportifs de haut niveau et de la réintégrer dans un contexte humain.

Toute déviation constitue une source de troubles alimentaires qui surcharge l'organisme et le mental des joueurs à être dans leur forme sportive lors du jour « j » de la compétition sportive.

Deux troubles importants influent de manière directe sur la performance sportive : l'anorexie mentale et la boulimie.

II.3.1: Anorexie mentale

II.3.1.1: Définition de l'anorexie mentale

Selon Thompson (1987) (1) : « L'anorexie mentale constitue une maladie psychologique qui est caractérisée par une certaine crainte de devenir obèse, une perturbation de l'image corporelle, une perte de poids importante, et un refus de maintenir une masse corporelle normale ».

□ Conséquences de l'anorexie :

- L'anorexie mentale peut entraîner :
- L'inanition
- Complications cardiaques à la mort
- Maladie grave d'autant que le sportif atteint ne se considère pas malade

II.3.2 : La boulimie

II.3.2.1 : Définition de la boulimie

Selon Thompson(1993) (2) : « La boulimie est un mode épisodique d'alimentation se caractérisant par la prise de conscience que ce mode est anormal, la crainte de ne pas parvenir à arrêter volontairement de manger, un état dépressif et des sentiments d'auto dépression à la suite de crises ».

□ Conséquences :

- Dépressif
- Faible estime de soi

- Mange en excès pour se sentir mieux (crises)
- vomissements
- Prise de laxatifs pour se débarrasser de la nourriture (anorexie mentale et la boulimie)

Ces troubles alimentaires sont de nature physiques mais dépendent de facteurs psychologiques.

Dans ce contexte précis, Garner et Rosen(1991) (1) mettent en évidence les signes physiques et psycho comportementaux de troubles de l'alimentation :

Signes physiques	Signes psycho comportementaux
▪ Poids corporel trop bas	▪ Diète excessive
▪ Perte de poids importante	▪ Alimentation excessive sans gain Poids
▪ Fluctuations extrêmes de poids	▪ Excès d'exercice sans rapport avec un programme normal d'entraînement
▪ Gonflement	▪ Culpabilité de manger
▪ Enflure	▪ Prétention de se sentir gras alors que le poids est normal malgré l'assurance
▪ Caroténémie-paumes ou plantes des Pieds jaunâtres	▪ Réticence à manger en public en situation de faim
▪ Des blessures ou callosités sur les articulations	
▪ Provocation de vomissements	▪ Accumulation d'aliments
▪ Hypoglycémie -faible taux de sucre	▪ Pesées fréquentes
▪ Maux d'estomac	▪ Orgies alimentaires

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maux de tête, étourdissements ou perturbations et Faiblesses provoqués par le manque d'électrolytes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vomissements
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Engourdissement et picotement dus aux laxatifs 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilisation de drogues : diurétiques

II.3.2.2 :Prévention et traitement

La prévention et le traitement des troubles de l'alimentation (anorexie et boulimie) ont constitué un intérêt certain de l'American Coaching effectiveness Program (1992) Garner et Rosen 1991 à travers les conseils :

Choses à faire	Choses à ne pas faire
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rechercher l'aide et l'avis d'un Spécialiste 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demander à l'athlète de quitter les réflexes boulimiques
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participation à apporter du réconfort et montrer de l'empathie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recommander de perdre du poids
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exprimer son inquiétude à propos de sentiments généraux et non du poids 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Isoler l'individu ou le traiter différemment
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Répéter à une personne de prendre un rendez-vous 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De se soustraire de l'avis des professionnels de la diététique
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mettre l'accent sur une alimentation saine et 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exiger que le problème disparaisse immédiatement

durable	▪ Ne pas faire de remarques désobligeantes
▪ Donner de l'information sur les troubles de l'alimentation et du poids.	

II.4 : L'entraînement mental face aux drogues

Les drogues constituent des produits utiles qui peuvent éviter d'intenses douleurs et favoriser la guérison.

Mais la difficulté rencontrée chez les sportifs de haut niveau et parfois dans leur utilisation abusive pour améliorer la performance sportive avec des drogues dites douces.

Les conséquences négatives en matière de consommation entraînent souvent des problèmes sanitaires et psychologiques.

II.4.1: Définition de la toxicomanie

Selon Asken(1988) (1) : « La toxicomanie ou dépendance psychologique aux drogues se définit comme un état d'utilisation périodique ou continue d'une drogue au crée un désir et un besoin insatiable ».

II.4.2 : Les Motifs de consommation des drogues

Les études entreprises par Voy et Dexter(1991) (2) montrent que les raisons qui poussent les athlètes à se droguer sont au nombre de trois(03) :

- 1- La pression des pairs
- 2- La recherche de sensations fortes
- 3- L'augmentation de l'estime de soi

II.4.3 : Les grandes catégories de drogues et leurs effets

En sport de manière générale, les drogues sont classées selon le but que recherche le sportif pour améliorer sa performance sportive à travers :

- 1- Les stéroïdes anabolisants
- 2- Les bêtabloquants

- 3- Les stimulants pour augmenter la force, calmer les nerfs et éliminer la douleur
- 4- Les grandes catégories de drogues qui améliorent la performance en sport.

II.4.4 : Prévention

La préparation mentale a un rôle primordial dans le maintien de la santé mentale de l'équipe sportive à entreprendre.

Dans ce contexte, il importe d'intenter des actions positives à travers :

- 1- Créer un environnement sain au sein de l'équipe pour éviter toute déviation
- 2- Education des joueurs sur les effets négatifs des drogues
- 3- Informer les joueurs sur les solutions légales qui menacent les utilisations de drogues. Tricker(1990) (1)
- 4- Mise en place d'une politique sportive anti-drogues : Thompson et Sherman(1993) (2)
- 5- Formation au code de la morale sportive : « Un corps sain dans un esprit sain ».

Conclusion

L'entraînement mental face aux agents stressants chez les sportifs de haut niveau s'avère de nos jours une action continue et menée de manière scientifique pour atteindre le pic des performances sportives. La réalisation de la connaissance sportive sur les concepts sportifs les plus connus et parfois même les moins maîtrisés au plan pratique. Ce qui entraîne des problèmes d'adaptation chez les sportifs de haut niveau pour atteindre des résultats sportifs en fonction des objectifs escomptés.

Bibliographie

- Deci ,E.L & Ryan ,R.M : Intrinsic motivation and self determination. In Human behaviour ,New York :Plenum press, 1985,pp48-59.
- Roberts ,G.C : «Effect of achievement motivation and social environnement on risk » :Research quarterly ,n°45,19 74-84
- Berglas,S & Jones ,E.E :« Self handicapping strategy in response to no contingent success». Journal of personality and social psychology ,n°36,1978,pp 405-417.
- Tice ,DM & Rhodewalt ,F : «Esteem protection or enhancement ?. Self handicapping motives and attributions differ by trait self esteem » .Journal of personality and social psychology, n°60,1991,pp 711-725.
- Nickolls ,J.G :The competitive ethos and democratic education .Cambridge ,M.A :Harvard university press, 1989,pp 142-153.
- Feigley ,D.A :Psychological burnout in high level athletes. In Uneshtal ,L.E .Sport psychology in theory and practice .Veje publications , 1986,pp 118-129.
- Morgan ,W.P ,O-Connor ,P.J ,Sparling ,P.B & Pate ,R.R : «Psychological characterization of the elite».International journal of sports medicine .n°8,1987,pp 124-131.
- Murphy ,S.M, Fleck, S.J , Dudley ,G & Callister ,R : «Psychological and performance concomitants of increased volume training in athletes» . Journal of applied sport psychology. n°2,1990,pp 34-50.
- Morgan,W.P,Brown,D.L ,Raglin, J.S , O'Connor ,P.J & Ellickon ,K.A : «Psychological monitoring of over training and staleness» . British journal of sport medicine n°21(3),1987,pp 107-114.
- Smith ,R.E :Toward a Cognitive – Affective Model of athletic burnout. Journal of sport psychology n°8,1986,pp36-50.
- Silva,J.M :Analysis of the training stress syndrome in competitive athletics .Journal of applied sport psychology n°2,1990,pp 5-20.

- Raglin ,J.S, Morgan,W.P : « Development of a scale to measure training induced distress ». *Medicine and science exercise*, n°21,1989,p 60.
- Mac Nair ,D, Lorr ,M & Droppleman , L :*Profile of mood states manual* .San Diego :Educational and testing service ,19714,pp 87-94.
- Hackney,A.C ,Perlman , S.N , & Nowacki ,J.M :*Psychological profiles of ever trained and stale athletes :Review*. *journal of applied sport psychology* ,n°2 ,1990,pp 21-32.
- Robert ,S ,Weinberg ,R.S & Gould ,D :*Op.cit* ,1997 , p 456.
- Anderson ,M.B & Williams ,J.M :«A model of stress and athletic injury :Prediction and prevention ». *Journal of sport and exercise psychology* ,n°10 ,1988 ,pp 294-306 .
- Williams, J.M , Tonyman ,P & Anderson ,M.B :«The effects of stressors and coping resources on anxiety and peripheral narrowing» . *Journal of applied sport psychology* ,n°3,1991,pp 126-141.
- Nideffer ,R.M:*The injured athletic : «Psychological factors in treatment »* .*Orthopaedic clinics of north America*,n°14,1983 ,pp 373-385.
- Rottela,R.G & Heyman ,S.R :*Stress injury and psychological rehabilitation of athletes* .In jm Williams (Ed) *applied sport psychology :Personal growth to peak performance* .Palo Alta ,C.A Mayfield ,1986 ,pp 343-364.
- Petitpas ,A & Danish ,S : *Caring for injured athletes* .*Human Kinetics* ,1995 ,pp 142-155.
- Kubler–Ross ,E : *On death on dying* .London Mac Milan , 1969,pp 124-132.
- Thompson ,R.A: «Management of the athletes with an eating disorder : Implication for the sport management team» *the sport psychologist* ,n°1 ,1987 ,pp 114-126.
- Thompson ,R.A & Sherman ,R :*Helping athletes with eating disorders* .Champaign ,Il :*Human kinetics* ,1993, pp142-154.

- Garner ,D.M & Rosen ,L.W :« Eating disorders among athletes: Research and recommendations».Journal of applied sport science research ,5(2),1991,pp 100-107.
- American coaching effectiveness program (ACEP) : Detecting and helping bulimic athletes .The coach ,Coach,n°5 (5) 1992,pp 04-05.
- Asken ,M.J : Dying to wine : The athletes guide to safe and unsafe drugs in sports .Washington , D.C Acropolis book Ltd 1988 ,pp 44-59.
- Voy ,R & Deeter ,K.D : Drugs ,sport and politics .Champaign ,Il : Human kinetics ,1991 ,pp 39-47.
- Tricker ,R & Cook ,D.L :Athletes at risk :Drugs and sport. Dubrique , I.a :William C Brown ,1990,pp 70-83.
- Thompson ,R.A & Sherman ,R : Helping athletes with eating disorders .Champaign ,Il :Human kinetics ,1993, pp 68-84.