



Étude des changements d'humeur observés chez la numéro 1 mondiale junior pendant sa période de préparation

Dario Novak (Université de Zagreb, Croatie) & Tijana Cirkovic (Institut serbe du sport, Serbie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 29-32

RÉSUMÉ

La préparation physique est une phase clé dans le tennis, qui se caractérise généralement par un volume d'entraînement assez important. C'est pourquoi il est primordial de détecter le plus tôt possible chez les jeunes joueurs des signes de troubles émotionnels graves qui pourraient conduire à un surentraînement. Dans cette étude, nous avons analysé les changements d'humeur observés chez la meilleure joueuse junior au monde pendant sa période de préparation. À cette fin, nous avons utilisé chaque soir à 20 h, puis chaque lendemain matin à 8 h, l'échelle d'évaluation de l'humeur de Brunel, qui comporte 6 sous-échelles avec une matrice de notation en 5 points, afin d'évaluer le niveau de l'humeur de cette joueuse à des moments précis de la journée. Nous avons pu conclure des résultats obtenus que les différents types d'humeur sont ressentis de façon plus ou moins prononcée selon les variations d'intensité de l'entraînement et le moment de la journée.

Mots clés: émotions, intensité, entraînement, évaluation
Article reçu: 19 décembre 2014
Article accepté: 25 janvier 2015
Auteur correspondant:
Dario Novak
Email: dario.novak@kif.hr

INTRODUCTION

L'entraînement sur le court et la pratique de matchs impliquent des niveaux d'activité physique intenses sur une période prolongée, d'où une hausse marquée de la tension physiologique et perceptuelle accompagnée par une baisse de la fonction contractile. Les joueurs de tennis se doivent d'être en parfaite condition physique pour un grand nombre de tournois tout au long de l'année, et ils n'ont pas assez de temps à consacrer à une «longue» période de préparation (Duffield, Murphy et al., 2014). C'est pourquoi il est très important de pouvoir s'appuyer sur tout indicateur permettant de réaliser une évaluation rapide de la performance des athlètes. Il est en effet primordial de détecter le plus tôt possible chez les jeunes joueurs des signes de troubles émotionnels graves qui pourraient conduire à un surentraînement. Il a été prouvé que les émotions influent grandement sur les résultats d'un athlète. Une vaste étude sur l'influence de l'anxiété sur les performances sportives a déjà été menée. Néanmoins, il reste toujours un large éventail d'états émotionnels qui n'ont pas fait l'objet d'une analyse aussi approfondie. Les changements d'humeur se distinguent des émotions dans la mesure où ils sont plus persistants et moins intenses, mais on estime que leur effet sur les performances sportives est substantiel (Hagger et Chatzisarantis, 2005). Jusqu'à présent, très peu d'études ont permis d'examiner en détail les changements d'humeur chez les joueurs de tennis. Dans le cadre de notre étude, nous avons donc décidé de nous pencher sur les manifestations de ce phénomène pendant la période de préparation de la meilleure joueuse au monde chez les juniors.

MÉTHODES ET PROCÉDURES

Le sujet de notre étude était une jeune joueuse de haut niveau qui occupait la première place mondiale chez les juniors à l'époque de nos observations (classement ITF en date du mois de juillet 2014). Ses parents avaient donné leur consentement, en vertu des principes de la Déclaration d'Helsinki. Le sujet

présentait les caractéristiques suivantes: âge, 17 ans; indice de masse corporelle, 21,83; taille, 174 cm; classement mondial sur le circuit junior de l'ITF, 1. Nous avons mené notre étude pendant son intersaison du 14 juillet au 3 août 2014. Sa période de préparation était marquée par une grande quantité d'exercices de préparation physique: jogging, endurance, tennis, force et puissance, etc. (voir tableau 1).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Entraînement technique et tactique	0 min 0	500 min 6 séances	450 min 5 séances
Entraînement neuromusculaire	525 min 5 séances	600 min 6 séances	180 min 2 séances
Travail d'endurance	315 min 4 séances	210 min 4 séances	180 min 4 séances
Nombre de séances	9	16	11
Nombre de matchs	0	2	4

Tableau 1. Récapitulatif des 3 semaines de préparation.

L'échelle d'évaluation de l'humeur de Brunel en 24 éléments comporte 6 sous-échelles (tension, dépression, colère, vigueur, fatigue et confusion), chacune d'elle étant composée de quatre éléments. Chaque soir à 20 h, puis chaque lendemain matin à 8 h, nous avons procédé à une évaluation du niveau de l'humeur à l'aide d'une matrice de notation en 5 points. La joueuse devait répondre à la question «Comment te sens-tu maintenant?» en indiquant si elle ressentait les types d'humeur décrits ci-dessus selon une notation en 5 points: 0= pas du tout, 1= très peu, 2= légèrement, 3= beaucoup, 4= énormément. Ensuite, pour chaque sous-échelle, nous avons fait l'addition des réponses pour les quatre éléments, ce qui permettait d'obtenir un score

Jours	Tension (matin)	Dépression (matin)	Colère (matin)	Vigueur (matin)	Fatigue (matin)	Confusion (matin)	Tension (soir)	Dépression (soir)	Colère (soir)	Vigueur (soir)	Fatigue (soir)	Confusion (soir)	Entraînement	Durée	RPE
1	45	48	61	53	57	60	53	48	48	63	54	46	Jogging Force/puissance Endurance	3 105 80	6 6 9
2	48	44	55	53	54	53	53	48	51	58	54	60	Jogging Force/puissance Endurance	30 100 60	6,5 7 5
3	53	56	58	53	47	60	50	48	58	58	50	60	Jogging Force/puissance	30 90	4 7,5
4	53	48	55	58	50	53	48	52	55	53	54	46	Jogging Force/puissance Endurance	30 120 100	6 8 9
5	45	48	55	51	59	50	48	48	55	56	57	53	Jogging Force/puissance Endurance	30 110 75	7 8,5 8,5
6													Repos		
7	53	44	55	48	54	57	50	48	61	51	62	53	Jogging Force/puissance Tennis Endurance	30 110 80 30	6,5 8,5 6 10
8	48	44	55	48	62	50	50	48	55	51	62	46	Jogging Tennis Force/puissance	25 100 100	7 7 7,5
9	48	48	55	53	54	57	48	52	58	48	57	53	Jogging Endurance Force/puissance Tennis	25 60 100 60	6 9,25 8 7
10	48	48	58	43	62	57	56	63	65	43	64	64	Jogging Force/puissance Tennis	30 100 75	7 7,5 7,5
11	53	44	55	53	50	53	56	63	65	43	64	64	Jogging Strength/Power Tennis Endurance	30 80 80 90	6,5 8 7,5 9,5
12	48	52	55	43	64	57	56	63	65	43	64	64	Jogging Force/puissance Tennis Endurance	25 110 85 30	8 9 9 10
13													Repos		
14	45	44	55	51	54	53	56	60	51	46	57	60	Tennis Endurance	60 20	8 8,5
15	50	52	55	48	52	60	50	48	51	51	54	57	Summer Cup		
16	50	48	58	46	57	50	50	48	51	51	62	53	Summer Cup		
17	50	48	58	42	62	57	56	48	55	46	64	64	Summer Cup		
18	53	48	55	48	52	60	56	63	65	43	64	64	Summer Cup		
19	50	56	58	43	67	57	56	48	55	46	64	64	Summer Cup		

scores standard (scores T) (Terry, 2000).

RÉSULTATS

Les différents types d'humeur sont ressentis de façon plus ou moins prononcée selon les variations d'intensité de l'entraînement et le moment de la journée. On constate plus d'humeurs négatives vers la fin de la période de préparation. Les tendances observées révèlent que la joueuse était d'une humeur plus positive le matin et qu'elle était davantage sujette à une humeur plus négative le soir. Les humeurs négatives, caractérisées par la tension, la dépression, la colère et la fatigue, étaient davantage présentes à la fin des journées dont le programme comprenait du jogging, du travail de la force et de la puissance, des séances de tennis et des activités d'endurance, que le matin avant que la joueuse n'ait commencé tous ces exercices. La fatigue semblait être très présente tout au long de la période de préparation, sans discontinuer. Il est intéressant de noter que l'effet d'une humeur négative semblait se faire davantage ressentir pendant la période où la joueuse disputait des matchs (tableau 2).

DISCUSSION

La période de préparation de la meilleure joueuse mondiale chez les juniors nous a donné une occasion unique d'évaluer les changements d'humeur qui se produisent pendant de longues périodes d'activités physiques à intensité élevée. Dans le cadre de notre étude, nous avons pu constater que l'augmentation du volume d'entraînement, selon qu'elle était plus ou moins importante, influençait les changements d'humeur chez la joueuse. Il n'est pas rare de voir des athlètes qui atteignent un niveau optimal lors de l'entraînement, mais qui sont incapables de reproduire un tel niveau de performance pendant les matchs. On affirme généralement que c'est la maîtrise des émotions qui distingue ceux qui sont capables de jouer à leur meilleur niveau au bon moment de ceux qui en sont incapables. Quoique nous fassions, nous sommes toujours sujets à différents types d'émotions, il ne fait donc aucun doute que les émotions peuvent exercer une influence dans le domaine du sport. Selon les différents ouvrages qui ont été publiés, il semblerait qu'il y ait un lien étroit entre l'humeur et l'intensité de l'entraînement. Il a également été suggéré qu'un suivi des changements d'humeur pourrait permettre de déterminer les athlètes qui sont prédisposés à des troubles de l'humeur, et ce bien avant que les symptômes associés, comme la baisse des performances ou un état de fatigue prolongé, ne fassent leur apparition (Pierce, 2002). Morgan et d'autres chercheurs ont d'ailleurs démontré que la surveillance des changements d'humeur en fonction de l'intensité des entraînements constituait un moyen efficace de détecter les risques de surentraînement chez les athlètes dans les sports d'endurance (Morgan, Brown et al., 1987). Selon des études antérieures, il semblerait également qu'on puisse observer des changements au niveau de la fatigue et de la vigueur relativement tôt pendant les périodes d'entraînement intense, tandis que la tension, la dépression et la colère semblent plutôt se manifester pendant des périodes d'entraînement intense chronique (Morgan, Costill et al., 1988; O'Connor, Morgan et al., 1991). Les résultats de notre étude démontrent que la fatigue variait assez tôt pendant la période d'entraînement à haute intensité, mais que la vigueur demeurait constante. En revanche, la tension, la dépression et la colère sembleraient apparaître en réaction à un entraînement intense chronique, en particulier le soir. Une augmentation progressive de la charge d'entraînement est imposée de manière régulière dans les programmes d'entraînement axés sur l'endurance et on estime qu'il s'agit d'une méthode efficace pour permettre aux athlètes d'atteindre une condition physique optimale. Il a

également été prouvé, cependant, que le stress lié au surentraînement pouvait conduire à une «perte d'entraîn» (Hooper, MacKinnon et al., 1997; Pierce, 2002). Si les symptômes peuvent varier d'un individu à l'autre, ce phénomène de perte d'entraîn se caractérise généralement par une plus grande difficulté à récupérer après des séances d'entraînement ainsi que par une dégradation des performances pendant l'entraînement ou en compétition (Ryan, 1983). La capacité à reconnaître les facteurs physiologiques ou psychologiques contribuant à cette perte d'entraîn serait par conséquent particulièrement intéressante pour les personnes qui organisent des programmes d'entraînement. Ainsi, le suivi des changements d'humeur à l'aide de l'échelle de Brunel pourrait s'avérer très utile pour les préparateurs physiques et les entraîneurs de tennis puisqu'il pourrait les aider à prévenir l'apparition des symptômes tels que la baisse des performances, la perte d'entraîn ou encore le surentraînement. Nous tenons tout de même à insister sur le fait que la taille de l'échantillon utilisé pour notre étude est trop petite pour dresser un tableau complet des changements d'humeur; mais il ne fait aucun doute qu'il est utile et bénéfique de mesurer ces changements pendant la période de préparation.

CONCLUSION

Compte tenu des exigences du tennis moderne, les athlètes doivent aujourd'hui faire preuve d'un très haut niveau d'engagement. Parallèlement, il faut avoir conscience que le stress lié au surentraînement peut conduire à une «perte d'entraîn». L'échelle de Brunel pourrait s'avérer un outil très utile pour surveiller les changements d'humeur chez les jeunes joueurs, en particulier pendant les séances d'entraînement à haute intensité. D'autres études seront nécessaires pour déterminer les mesures qui pourraient être prises pour accroître les performances des athlètes avec l'objectif ultime de renforcer leur état de santé.

RÉFÉRENCES

- Duffield, R., Murphy, A., Kellett, A. Reid, M. (2014). Recovery From Repeated On-Court Tennis Sessions: Combining Cold-Water Immersion, Compression, and Sleep Interventions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9:273-282. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2012-0359>
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. (2005). *Social Psychology of Exercise and Sport*. McGraw-Hill International.
- Hooper, S.L., MacKinnon, L.R., Hanrahan, S. (1997). Mood states as an indication of staleness and recovery. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 1-12.
- Morgan, W.P., Brown, D.R., Raglin, J.S., O'Connor, P.J., Ellickson, K.A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114. <https://doi.org/10.1136/bjbm.21.3.107>
- Morgan, W.P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raglin, J.S., O'Connor, P.J. (1988). Mood disturbance following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20, 408-414. <https://doi.org/10.1249/00005768-198808000-00014>
- O'Connor, P.J., Morgan, W.P., Raglin, J.S. (1991). Psychobiological effect of 3 days of increased training in female and male swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 1055-1061. <https://doi.org/10.1249/00005768-199109000-00010>

- Pierce, E.F. (2002). Relationship between training volume and mood states in competitive swimmers during a 24-week season. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 1009-1012. <https://doi.org/10.2466/pms.2002.94.3.1009>
- Ryan, A.J. (1983). Overtraining in athletes: a roundtable. *The physician and Sportsmedicine*, 11, 93-100. <https://doi.org/10.1080/00913847.1983.11708610>
- Terry, P. C. (2000). An overview of the relationship between mood and performance in sport. *Australian Journal of Psychology*, 52, S115.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Dario Novak & Tijana Cirkovic 2015



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](#)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)