



Les émotions chez les jeunes joueurs de tennis : Une nouvelle échelle spécifique au tennis

Antonio Daino, Vanessa Costa, Riccardo Martoni et Sergio Costa

Federazione Italiana Tennis, Italie.

RÉSUMÉ

Cet article décrit le développement de "Scale Perception Emotion Tennis" (SPET). Cette échelle tente de contribuer à la compréhension et à l'évaluation des réponses liées à la gestion inadéquate des émotions en compétition de tennis. Il décrit comment l'outil SPET pourrait représenter un premier pas dans la direction de la sensibilisation des joueurs et pourrait être utilisé par les entraîneurs pour comparer leur perception des émotions des joueurs avec celle de leurs athlètes.

Mots-clés : échelle, émotions, questionnaire de tennis, test SPET.

Article reçu : 3 Octobre 2021

Article accepté : 24 Novembre 2021

Auteur correspondant : Antonio Daino. Email: adaino@libero.it

INTRODUCTION

Les émotions sont des sentiments subjectifs à multiples facettes reflétant les interactions attendues, actuelles ou passées avec l'environnement et jouent un rôle fondamental dans l'adaptation et la performance humaine en améliorant l'admission sensorielle, la détection des stimuli pertinents, la préparation aux réponses comportementales, la prise de décision et les interactions sociales interpersonnelles (Robazza & Ruiz, 2018). Ces effets bénéfiques améliorent la santé et les performances humaines dans n'importe quelle activité. Depuis de nombreuses années, les psychologues du sport s'intéressent à l'étude des effets délétères du stress et de l'anxiété, censés être les principaux facteurs de l'incapacité des sportifs à utiliser pleinement et efficacement leurs compétences (Robazza, 2006).

Ces aspects sont également présents dans le tennis, où le degré d'auto-efficacité pour faire face aux tâches du match influence les émotions et leur perception (Costa et al., 2015). Pour cette raison, les matchs suscitent tant chez le public que chez les joueurs une énorme implication émotionnelle ; les jeunes joueurs de tennis sont souvent obligés de faire face à des émotions fortes qui ont tendance à affecter négativement leurs performances. L'anxiété, la tristesse, la peur et la colère sont des émotions très souvent ressenties, et les jeunes joueurs, comparés aux joueurs professionnels, sont moins capables de comprendre et d'expliquer ces sentiments oppressants, et de les gérer efficacement pendant le tournoi.

L'intérêt pour le domaine des émotions est apparu au sein de la Fédération italienne de tennis il y a de nombreuses années, mais il a pris forme dans un projet de recherche qui a débuté en 2016 lorsque le personnel mental de l'Institut R. Lombardi, sous la direction de Michelangelo Dell'Edera et coordonné par Antonio Daino, a mis en avant le "Projet ABC des émotions". Ce projet a été conçu pour étudier les émotions liées au contexte compétitif en ce qui concerne les joueurs de niveau national moins de 12 ans (Daino & Uberti, 2014). Ce travail, mené sur 30 (meilleurs) joueurs de tennis italiens sélectionnés (équilibrés par le sexe, l'âge et le niveau de jeu), a révélé que, en demandant aux jeunes joueurs de tennis d'énumérer les émotions qu'ils ressentent habituellement sur le court, 70% d'entre eux ont commencé par des émotions négatives comme première réponse (anxiété, colère et peur), tandis que seulement 30% ont signalé des émotions positives (joie, bonheur et sérénité). Cette situation peut être attribuable au fait que, dans le sport des jeunes, une importance excessive est accordée au résultat au lieu du plaisir, qui, à l'inverse,

devrait être un élément fondamental dans ces phases du sport (Merkerl, 2013).

Pour ces raisons, un outil a été développé pour détecter et mesurer ces sentiments dans le but d'utiliser ces connaissances pour enseigner comment gérer les émotions. Il s'agit de la "Scale Perception Emotion Tennis" (SPET) qui a pu être établie grâce à un questionnaire d'auto-évaluation. L'objectif de ce questionnaire était de déterminer les aspects émotionnels les plus dominants lors de la pratique du tennis de compétition.

Le but de la recherche suivante était de surveiller les idées, les pensées, les croyances et les expériences émotionnelles en relation avec la performance au tennis dans les différents groupes d'âge, niveaux et sexes en utilisant la nouvelle échelle proposée. Ces informations seraient donc utiles non seulement pour améliorer la conscience émotionnelle des joueurs, mais aussi pour promouvoir l'autorégulation des émotions perçues pendant les matchs.

MÉTHODE

Participants

Le questionnaire a été proposé à 136 participants, 93 hommes et 43 femmes, d'un âge moyen de 20,27 ans, avec un écart-type de 8,6, et regroupés en 4 groupes différents en fonction de leur rôle spécifique dans le tennis (entraîneurs, joueurs de l'équipe nationale italienne des moins de 16 ans, joueurs de tennis de compétition des moins de 16 ans et amateurs des moins de 16 ans)

Tableau 1

Moyenne et SD des 4 groupes.

	Num.	Moyenne	SD
Formateurs	55	28.90	7.09
joueurs de l'équipe nationale italienne	29	15.89	1.84
Joueurs de tennis de compétition	25	12.84	1.74
Ventilateurs	27	14.25	2.24

Questionnaire

Le "Scale Perception Emotion Tennis" (SPET) a été administré lors des entretiens d'après-match des joueurs entre 2012-2014 avec les entraîneurs mentaux de la Fédération italienne de tennis, et a produit une première version de 30 items au total. Cette version a été révisée pour avoir une version finale avec 20 items, en utilisant uniquement ceux visant à étudier la spécificité des émotions du tennis. Le questionnaire évaluait 3 domaines différents : Émotions, Pensées et Comportement et se compose des items suivants.

1. La compétition me permet de me sentir à l'aise et plein d'énergie.
2. Mes performances sont meilleures lorsque je joue devant une foule.
3. J'ai tendance à être plus performant à l'entraînement que lors des matchs de compétition.
4. J'ai très peur de perdre le match.
5. Je saute sur la pointe des pieds pour rester actif et activé.
6. J'utilise une technique de respiration pour mieux m'adapter à la pression d'un match.
7. Je ne supporte pas la pression du troisième set et j'ai hâte qu'il se termine.
8. Je croise les doigts pour ne pas jouer contre certains joueurs.
9. Je suis capable de me concentrer et de ne pas me laisser distraire, même dans les moments décisifs.
10. Je joue mon meilleur tennis pendant les matchs difficiles.
11. Je ressens trop de tension pendant un match.
12. Mes adversaires jouent mieux quand ils jouent contre moi.
13. Je suis capable de relâcher la tension entre les points.
14. Je suis capable de contrôler ma colère après une faute directe.
15. Je me bloque sur les points d'accroche.
16. Mon timing se dégrade lorsque je suis sous pression.
17. Je suis capable de me détendre et de me calmer pendant les pauses entre les matchs.
18. Je joue mieux pendant les matchs de compétition qu'à l'entraînement.
19. Je suis submergé par mes pensées.
20. Je rate des occasions à cause de mon indécision.

Les joueurs ont ensuite été invités à répondre, en pensant à ce qu'ils ressentaient pendant les matchs du tournoi, en indiquant pour chaque item, sur la base d'une échelle de Likert à quatre points, si ce sentiment était perçu "toujours", "souvent", "parfois" ou "jamais". Pour l'évaluation, un score croissant ou décroissant était ensuite attribué, de quatre à un, en fonction de l'orientation de la question spécifique.

Procédure

Les participants, en groupes, ont été invités à répondre au questionnaire, en étant aussi sincères que possible, puisque le test était absolument anonyme, sans bonnes ou mauvaises réponses.

Analyse statistique

Les analyses de données ont été réalisées à l'aide de Statistica 8.0. La distribution de la normalité des variables a été évaluée avec le test de Shapiro-Wilk et, comme les résultats des variables n'étaient pas normalement distribués, des tests non paramétriques ont été effectués pour la comparaison des groupes et l'analyse en grappes. Les seuils de signification ont été fixés à $p < 0,05$.

RÉSULTATS

L'analyse de Kruskal-Wallis montre que les groupes diffèrent dans le score total au questionnaire (Fig.1) [$H(3, N=136) = 47,67597$; $p = 0,0000$]. De plus, les comparaisons du test U de Mann-Whitney montrent certaines différences entre les groupes [Entraîneurs vs joueurs de tennis de compétition ($Z : 5,08$; $p : 0,000$) ; Entraîneurs vs Amateurs ($Z : 5,37$; $p : 0,000$) ; Italiens sélectionnés vs joueurs de tennis de compétition ($Z : 3,96$; $p : 0,000$) ; Italiens sélectionnés vs Amateurs ($Z : 4,27$; $p : 0,000$)], à l'exception de la comparaison Entraîneurs vs Italiens sélectionnés ($Z : 1,16$; $p : 0,245$) et de la comparaison Joueurs de tennis compétitifs vs Amateurs ($Z : 0,43$; $p : 0,781$).

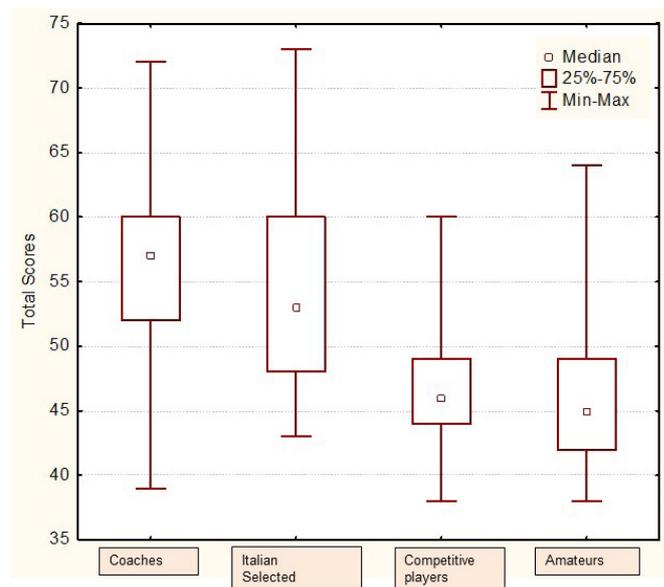


Figure 1. Comparaison du score total dans les quatre groupes.

Selon les données k-means, le scree plot (Fig. 2) montre la solution à deux clusters avec 76 sujets dans le cluster 1 (entraîneurs et Italiens sélectionnés) et 60 sujets dans le cluster 2 (joueurs de tennis de compétition et amateurs).

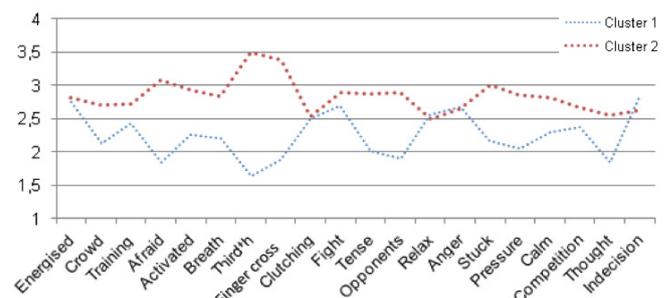


Figure 2. Tracé des moyennes pour chaque cluster.

Tableau 2

Moyennes et écart-type des deux clusters pour chaque item du questionnaire.

			Groupe 1		Groupe 2		Mann-Whitney U Test	
			Moyenne	Std. Dév.	Moyenne	Std. Dév.	Z	p-level
1	Énergisé	E	2,75	0,75	2,82	0,60	0,55	0,580
2	Foule	T	2,12	0,88	2,71	0,88	3,57	0,000
3	Pratique	T	2,43	0,87	2,72	0,74	2,18	0,028
4	Peur	E	1,85	0,80	3,08	0,69	7,17	0,000
5	Activé	B	2,27	0,90	2,93	0,85	3,92	0,000
6	Respiration	B	2,20	1,02	2,84	0,92	3,49	0,000
7	Troisième	T	1,63	0,88	3,49	0,64	8,48	0,000
8	Doigt croisé	T	1,88	0,98	3,39	0,75	7,28	0,000
9	S'accrochant à	T	2,50	0,72	2,54	0,77	0,39	0,696
10	Tendu	B	2,70	0,87	2,89	0,76	1,13	0,254
11	Tendu	E	2,02	0,85	2,88	0,73	5,33	0,000
12	Opposants	T	1,90	0,66	2,89	0,78	6,32	0,000
13	Détente	B	2,57	0,79	2,49	0,70	-0,79	0,423
14	Colère	B	2,68	0,93	2,64	0,90	-0,14	0,886
15	Coïncé	E	2,17	0,76	3,00	0,59	5,88	0,000
16	Pression	E	2,05	0,81	2,86	0,76	5,14	0,000
17	Calme	B	2,30	0,79	2,82	0,87	3,28	0,001
18	Compétition	B	2,38	0,94	2,66	0,84	1,77	0,075
19	Pensée	T	1,85	0,94	2,55	0,89	4,05	0,000
20	Indécision	E	2,83	0,89	2,62	0,78	-1,22	0,220

Comme le montre le tableau 2, les deux clusters diffèrent sur 13 items, dont 6 sont liés au domaine des pensées (items 2, 3, 7, 8, 12, 19), 4 aux émotions (items 4, 11, 15, 16) et 3 aux comportements (items 5, 6, 17).

DISCUSSION

Cette étude montre comment la conscience de ses propres expériences émotionnelles, la capacité à les reconnaître sur le terrain, à les accepter et à les gérer pour obtenir une performance efficace semble être plus influencée par l'expertise et les compétences en tennis que par l'âge et le sexe des joueurs. De plus, ces différences se situent dans le domaine de la pensée, très probablement parce qu'elles font la différence dans la gestion des émotions entre les joueurs experts et moins experts. Pour ce dernier groupe, de petites différences ont été trouvées dans les comportements pour gérer ces difficultés, notamment pour relâcher sa tension entre les points plutôt que de contrôler sa colère après une faute non concédée.

Le deuxième groupe, c'est-à-dire celui composé de joueurs de tennis non professionnels, a rapporté plus d'émotions négatives telles que la tension, la peur, la pression et le blocage. C'est probablement pour cette raison qu'ils adoptent des comportements différents pour relâcher la tension et rester calmes, comme la respiration et l'activation.

Ces observations, en accord avec la revue de Laborde et ses collègues (2015) sur l'intelligence émotionnelle dans le sport, pourraient suggérer que la capacité à reconnaître et à gérer efficacement les émotions sur le terrain peut être associée aux réponses physiologiques au stress et à l'utilisation réussie des compétences psychologiques, comme la pensée fonctionnelle.

Pour ces raisons, puisque ces compétences sont entraînables, les chemins de départ de l'alphabétisation, la reconnaissance, la sensibilisation et puis l'entraînement seront nécessaires, fournira une augmentation des compétences mentales et émotionnelles (pas seulement tactique et technique), permettant aux jeunes joueurs une croissance optimale non seulement dans le tennis, mais aussi en tant qu'êtres humains.

CONCLUSION

En conclusion, l'outil SPET représente un premier pas dans la direction de la sensibilisation des joueurs et pourrait être utilisé par les entraîneurs pour comparer leur perception des athlètes avec celle de leurs athlètes, en discutant de ce qui se passe sur le terrain. D'autres études devraient confirmer la validité de l'échelle, ainsi que le dépassement des limites de ces groupes qui ne sont pas homogènes par sexe et par niveau.

Cependant, le SPET peut également aider les psychologues du sport à choisir la meilleure formation émotionnelle pour chaque joueur spécifique, en l'aidant à travailler sur la dimension émotionnelle qui fait le plus défaut pendant le match (conscience des émotions, des pensées ou des comportements). La compréhension correcte des hypothèses qui sont dans l'esprit de nos enfants et de nos athlètes est une prémisses indispensable pour une intervention efficace et pourrait nous aider à créer des exercices sur le terrain permettant à l'athlète d'expérimenter et de gérer ses émotions.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

Costa, S., Livi, S. & Polani, D. (2015). Una scala per la misura delle convinzioni di efficacia personale nel tennis. Il Giornale Italiano Psicologia dello Sport, num. 24, 3-8, Calzetti Mariucci Editori.

Daino, A., & Uberti, E. (2014). Le emozioni nel tennis: non sono interruttori ON/OFF. Supertennis, 5, march.

Laborde S., Dosseville F., & Allen M.S. (2015). Emotional Intelligence in sport and exercise: a systematic review. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.

Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. Open Access J Sports Med. 31;4:151-60.

Robazza C. (2006). Emotion in Sport: An IZOF Perspective. Literature Reviews in Sport Psychology, pp.127-158

Robazza, C. & Ruiz, M. C. (2018). Emotional Self-Regulation in Sport and Performance. Oxford Research Encyclopedia of Psychology.

Copyright © 2021 Antonio Daino, Vanessa Costa, Riccardo Martoni et Sergio Costa



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/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 correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

