



Variables psychologiques influençant la performance des jeunes joueurs de tennis.

Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez.

Université de Murcie, Espagne.

RÉSUMÉ

Le but de cet article était de découvrir le niveau de certaines variables psychologiques au sein d'un groupe de jeunes joueurs de tennis afin de définir un axe de développement pour leur entraînement psychologique. L'étude a été menée auprès de 53 jeunes joueurs de tennis masculins issus de 8 clubs de la région de Murcie, présentant un âge moyen de $16,81 \pm 1,17$ ans. Les joueurs ont rempli le « questionnaire des caractéristiques psychologiques de la performance sportive » créé par Gimeno et al (2001). Les résultats ont montré que la plupart des joueurs présentaient des valeurs élevées dans les catégories liées à la gestion du stress, à l'influence de l'évaluation de la performance et à la cohésion d'équipe, tout en affichant des valeurs inférieures dans les catégories liées à la motivation et aux compétences mentales.

Mots clés: Tennis, Etat psychologique, Performance.

Article reçu: 11 Octobre 2012.

Article accepté: 13 Janvier 2013.

Auteur correspondant: Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez, Université de Murcie, Espagne.

Email: ninosam@hotmail.com

INTRODUCTION

La performance sportive d'un joueur est le résultat de l'association de ses compétences physiques (force, vitesse, endurance, équilibre et coordination), techniques (maîtrise des mouvements liés au sport), stratégiques-tactiques (connaissance des stratégies sportives, décisions tactiques) et psychologiques (maintien de la concentration, autorégulation du niveau d'éveil, confiance en soi et coopération avec le reste de l'équipe) (Williams et James, 2001).

Bien que les athlètes diffèrent sur les plans physique, technique, tactique et stratégique, l'écart se fait de plus en plus mince à haut-niveau. Ainsi, à ce niveau, la maîtrise et la gestion des compétences psychologiques deviennent des facteurs plus pertinents pour expliquer les hauts et les bas ainsi que les variations dans la performance en fonction du moment. Lors de toute activité sportive, la dimension psychologique est donc très importante, et la connaissance des variables qui lui sont associées est cruciale pour mieux apprécier son impact sur la performance de l'athlète. Les joueurs peuvent ensuite être entraînés lors des séances d'entraînement et en compétition afin d'optimiser à la fois leur jeu et leurs résultats (Campos, 1996).

De nombreux chercheurs ont essayé de découvrir si ces variables psychologiques avaient réellement un impact sur la performance sportive de haut niveau, et si oui, dans quelle mesure (Ezquerro, 2008; Ruiz, 2008). Cet article considère un groupe de jeunes joueurs de tennis et examine leurs

caractéristiques psychologiques (Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta, 2001):



- Gestion du stress : la gestion du stress comprend deux catégories. La première est liée aux caractéristiques de réaction de l'athlète par rapport aux exigences d'entraînement et de compétition. La seconde prend en considération des situations potentiellement stressantes lors desquelles le contrôle émotionnel est essentiel pour réduire les dommages liés au stress.

- Influence de l'évaluation sur la performance : caractéristiques de réaction de l'athlète selon qu'il évalue ses propres

performances ou pense qu'il est évalué par des personnes qui ont de l'importance pour lui.

- Motivation : intérêt de l'athlète relativement au fait de s'entraîner et de s'améliorer constamment, de déterminer des objectifs et de travailler pour les atteindre, importance du sport pratiqué par rapport à d'autres activités et aspects de la vie de l'athlète, et rapport coût / bénéfice de l'activité.
- Compétences mentales : font référence aux compétences psychologiques qui peuvent favoriser la performance sportive.
- Cohésion d'équipe : fait référence à l'intégration de l'athlète au sein de son groupe sportif, à sa relation interpersonnelle avec les autres membres de l'équipe, à son niveau de satisfaction lors des entraînements avec ses coéquipiers, au degré d'individualisme dont il fait preuve et à l'importance qu'il accorde à "l'esprit d'équipe".

De nombreux auteurs ont évalué le niveau de ces variables psychologiques dans des sports comme le football (García, Sánchez- Alcaraz, Gómez López et 2012; Lavarello, 2005), le judo (Gimeno et al 2007.), le basket-ball (García, López, Borrego, Sánchez -Alcaraz & Gómez, 2012) et le tennis (Pérez-Llanta, Buceta, López de la Llave, Gimeno et Ezquerro, 2001).

Le but de cette étude était de déterminer le niveau de certaines variables psychologiques (motivation, gestion du stress, cohésion d'équipe, impact de l'évaluation de la performance et compétences mentales) chez les joueurs de tennis, de façon à définir certaines pistes de développement vers lesquelles diriger l'entraînement mental

MÉTHODE

Echantillon

L'étude a été menée auprès de 53 jeunes joueurs de tennis masculins issus de 8 clubs de la région de Murcie, présentant un âge moyen de 16,81 ± 1,17 ans. Tous les joueurs avaient joué au tennis pendant plus de 3 ans s'étaient entraînés en moyenne 8,56 ± 2,34 heures par semaine.

Instrument

Les joueurs ont rempli le « questionnaire des caractéristiques psychologiques de la performance sportive » créé par Gimeno et al (2001). Ce questionnaire comprend 55 points permettant de mesurer les variables liées à la gestion du stress, à l'influence de l'évaluation de la performance, à la motivation, aux compétences mentales et à la cohésion d'équipe.

Procédure

La procédure utilisée pour le remplissage du questionnaire était basée sur des visites personnelles auprès de six clubs de tennis, en gardant à l'esprit que les réponses étaient anonymes

et qu'il était nécessaire de répondre à toutes les questions. D'autre part, le logiciel SPSS 20.0 pour Windows a été utilisé pour les données statistiques.

CONCLUSIONS ET DISCUSSION

Le tableau 1 présente les statistiques descriptives de chaque variable du questionnaire. Les résultats indiquent que les joueurs ont affiché des valeurs plus élevées dans les catégories suivantes : gestion du stress, influence de l'évaluation de la performance et cohésion d'équipe. Des valeurs inférieures ont été relevées dans les catégories liées à la motivation et aux compétences mentales. Ces résultats sont en concordance avec ceux issus de l'étude menée García et al. (2012) auprès d'un groupe de joueurs de basket-ball.

La figure 1 présente également les niveaux (élevé, moyen ou faible) affichés par les joueurs pour chacune des variables psychologiques. Plus de 50% des joueurs ont affiché des valeurs élevées dans l'évaluation de la performance (70,6%), la gestion du stress (64,7%) et la cohésion d'équipe (52,9%). D'autre part, les valeurs les plus basses présentées par les joueurs étaient liées à la catégorie des compétences mentales (41,2%). Ces valeurs coïncident à nouveau avec celles observées par García et al. (2012) dans leur étude sur les joueurs de basket-ball.

VARIABLE	ESCALA	MEDIA	DESV. TÍPICA
Control del estrés	0-80	56.00	9.07
Influencia de la evaluación del rendimiento	0-45	31.23	5.83
Motivación	0-31	18.94	3.13
Habilidad Mental	0-34	18.58	3.20
Cohesión de equipo	0-24	19.84	2.78

Tableau 1: Statistiques descriptives de la dimension psychologique du jeu.

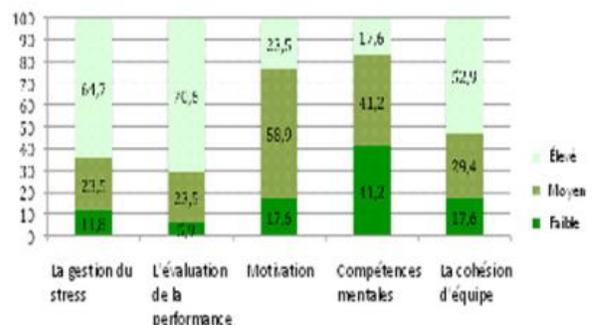


Figure 1: Valeurs affichées par les joueurs pour chaque variable psychologique.

CONCLUSION

Le facteur psychologique est déterminant pour la réussite sportive. Ce document a étudié le niveau des variables psychologiques (gestion du stress, impact de l'évaluation de la performance, motivation, compétences mentales et cohésion d'équipe) chez de jeunes joueurs de tennis.

L'analyse des résultats montre de grandes lacunes dans les variables liées à la motivation, et plus particulièrement aux compétences mentales. Les variables liées aux capacités de gestion du stress, à la cohésion d'équipe et à l'influence de l'évaluation de la performance, présentaient quant à elles des valeurs très élevées.

Cependant, et pour une meilleure compréhension de ce phénomène, nous suggérons l'étude des variables psychologiques au travers d'une recherche qualitative afin d'obtenir des connaissances plus approfondies sur le sujet. Par ailleurs, ce document conclut en soulignant la nécessité et l'importance du rôle joué par le psychologue du sport dans le développement des athlètes en général, et des joueurs de tennis en particulier

RÉFÉRENCES

- Ezquerro, M. (2008). Intervención psicológica en el deporte. Revisión crítica y nuevas perspectivas. V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León (España).
- García, J.A., Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez, A. y López, G.F. (2012). Variables Psicológicas que afectan al rendimiento de los futbolistas de 3ª División Española. IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física. Pontevedra (España).
- García, J.A., López, G.F., Borrego, F., Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez, A. (2012). Variables Psicológicas que afectan al rendimiento de jugadores de baloncesto semiprofesionales. VIII Congreso Hispano-Luso de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Cartagena (España).

Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2001). El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD: Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.

<https://doi.org/10.14417/ap.346>

Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo". *Psicothema*, 4(19), 667-672.

Lavarello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etáreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división. *Revista digital Efdportes*, 84.

Pérez-Llanta, M.C., Buceta, J.M., López de la Llave, A., Gimeno, F. y Ezquerro, M. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): un estudio con la escala de control del estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 5, 11-12.

Ruiz, R. (2008). Características de personalidad en el deporte del tenis: un estudio piloto. IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física, Córdoba, España.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez.



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