



Analyse de l'anxiété chez les joueurs de tennis et techniques de traitement possibles.

Alberto Gómez-Mármol, Bernardino J. Sánchez-Alcaraz, Juan A. García.

Université de Murcie, Espagne.

RÉSUMÉ

L'objet de l'étude présentée dans cet article était de détecter les niveaux d'anxiété cognitive et d'anxiété somatique parmi un échantillon de 78 joueurs de tennis au moyen du questionnaire relatif à l'état d'anxiété en compétition (CSAI). L'étude a permis de constater des valeurs élevées d'anxiété cognitive et des valeurs moyennes à élevées d'anxiété somatique chez les joueurs de tennis ; il a été d'autre part possible d'établir un lien positif entre ces valeurs et le nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire. Dans la dernière partie de l'article, les auteurs proposent une série de stratégies de préparation psychologique visant à réduire et à contrôler les niveaux d'anxiété chez les joueurs de tennis.

Mots clés: Anxiété somatique, Anxiété cognitive, Tennis, Stratégies psychologiques.

Article reçu: 15 Septembre 2013.

Article accepté: 29 Octobre 2013.

Auteur correspondant: Alberto Gómez-Mármol, Université de Murcie, Espagne.

Email: alberto.gomez1@um.es

INTRODUCTION

L'anxiété est une variable psychologique qui a été étudiée de manière approfondie par des psychologues du sport, appartenant à divers courants et utilisant des méthodes différentes, en raison de sa forte relation avec la performance sportive (Cecchini et al., 2001). Ainsi, l'anxiété peut être définie comme un construit multidimensionnel dont il convient de distinguer les deux volets, l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive, puisque ceux-ci sont indépendants l'un de l'autre et qu'ils influent différemment sur le comportement (Santos-Rosa, García, Jiménez, Moya et Cervelló, 2007). L'anxiété somatique se manifeste par des symptômes physiologiques consécutifs à la production d'adrénaline, laquelle exerce alors ses effets sur l'organisme : accélération du rythme cardiaque et de la respiration, augmentation de la tension musculaire, variation de la température corporelle et suractivation du système nerveux (Peden, 2010). D'autre part, la dimension cognitive de l'anxiété est le reflet de perceptions négatives donnant naissance à un sentiment de préoccupation et à des difficultés de concentration et de contrôle corporel, qui se manifestent généralement chez les joueurs lors des matches de tennis et des compétitions qu'ils disputent (Mellalieu, Hanton et O'Brien, 2004).

L'une des situations qui est souvent source d'une anxiété accrue est l'attente d'avant-match : le joueur peut par exemple vivre cette situation comme une menace psychosociale susceptible de mettre en danger l'image qu'il a de lui par crainte de ne pas être à la hauteur. Par contre, s'il affronte un adversaire qu'il est censé battre facilement ou contre lequel il n'a aucune chance, le joueur ressentira moins d'anxiété puisque

ses attentes par rapport à la probabilité qu'il a de gagner le match seront alors trop élevées ou, à l'inverse, trop faibles, comme le fait remarquer Peden (2010). L'anxiété sera probablement davantage présente avant les matches mettant aux prises des joueurs de niveau similaire.

Nombre d'études font état du lien qui existe entre des niveaux élevés d'anxiété et les mauvais résultats obtenus par les joueurs (Atienza, Balaguer et García-Ermita, 1999 ; Mamassis et Doganis, 2004 ; Santos-Rosa et al., 2007). Ainsi, un niveau élevé d'anxiété peut se traduire par une augmentation de la tension musculaire ayant des effets négatifs sur la coordination et entraînant une diminution de la vitesse de réaction et un mauvais jeu de jambes (Peden, 2010). De même, l'anxiété peut nuire à la motivation (Cervello, Santos-Rosa, Jimenez, Nerea et García, 2002), à la confiance en soi (Weinberg, 2002) ainsi qu'à la concentration (Balaguer, 1996), aussi bien en compétition qu'à l'entraînement.

Partant de ces constats, notre objectif principal dans cet article sera de déterminer les niveaux d'anxiété somatique et d'anxiété cognitive chez les joueurs de tennis ainsi que le lien qu'il est possible d'établir entre l'anxiété et le sexe, d'une part, et entre l'anxiété et le nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire, d'autre part. Dans un second temps, nous proposerons des techniques permettant de contrôler et de réduire l'anxiété chez les joueurs de tennis.

MÉTHODE

L'échantillon de notre étude se composait de 78 joueurs de tennis (45 sujets de sexe masculin et 33 de sexe féminin âgés

en moyenne de 13,14 ans, avec un écart-type de $\pm 0,83$ ans ; soit un échantillon d'enfants et de jeunes qui s'entraînaient en moyenne 7,90 heures par semaine, avec un écart-type de $\pm 3,05$ heures).

Les joueurs devaient répondre au questionnaire relatif à l'état d'anxiété en compétition (CSAI) adapté par Andrade, Lois et Arce (2007), lequel se composait de 12 éléments répartis en deux volets : l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive. Le logiciel SPSS Statistics 21.0 pour Windows a ensuite été utilisé pour le traitement statistique des données recueillies. La figure 1 présente les résultats descriptifs pour chacune des variables qui composent le questionnaire

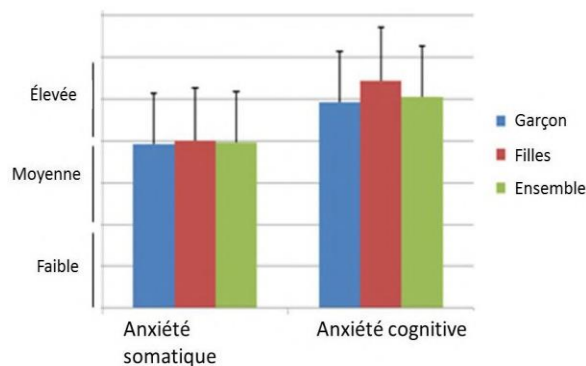


Figure 1. Valeurs moyennes de l'anxiété par sexe.



RÉSULTATS ET ANALYSE

Les joueurs de l'étude manifestaient des niveaux élevés d'anxiété cognitive ; ces résultats concordent avec ceux de l'étude menée par Cervello et al. (2002) qui reposait également sur un échantillon de joueurs de tennis. De même, les valeurs d'anxiété somatique relevées, qui ont atteint la limite supérieure de la plage moyenne de développement, sont comparables à celles observées chez les joueurs de tennis étudiés par Covassin et Pero (2004).

Il est à noter que les valeurs observées chez les sujets de sexe féminin, pour les deux composantes de l'anxiété, étaient légèrement supérieures à celles enregistrées chez les sujets de sexe masculin ; ces résultats sont, eux aussi, conformes à ceux qu'avaient obtenus Covassin et Pero (2004), ainsi que Perry et Williams (1998).

Enfin, il a également été possible de mettre en évidence que les joueurs qui passaient un plus grand nombre d'heures à l'entraînement étaient davantage susceptibles de ressentir un niveau d'anxiété cognitive plus élevé ($p = 0,005$; $r = 0,409$), comme l'avaient d'ailleurs déjà indiqué les auteurs Newton et Duda (1993). De même, des niveaux d'anxiété cognitive plus élevés viennent à la suite de niveaux d'anxiété somatique plus élevés ($p = 0,002$; $r = 0,451$), ce qui concorde avec les résultats de l'étude menée par Cervello et al. (2002).

TECHNIQUES CONÇUES POUR CONTRÔLER L'ANXIÉTÉ CHEZ LES JOUEURS DE TENNIS

Les niveaux d'anxiété élevés observés chez les participants de l'étude montrent bien l'importance d'être suivi par un psychologue du sport lorsqu'on est joueur de tennis (Heller, 2001). À l'aide de diverses stratégies, telles que celles décrites ci-dessous, le psychologue sera en mesure de venir en aide au joueur.

- **Rituels** : Selon Peden (2010), les rituels peuvent aider les joueurs à gérer leur anxiété en leur permettant d'avoir plus de contrôle sur les éléments susceptibles de les préoccuper avant un match ou sur ce qui se passe pendant un match, voire d'exercer un certain contrôle sur le comportement de leurs adversaires (en modifiant le rythme du match, par exemple).
- **Pensée positive** : Dans certaines occasions, le phénomène connu sous le nom de « prophétie autoréalisatrice », une forme de pensée négative dans des moments particulièrement stressants (par exemple, la peur de commettre une double faute avant un point important), peut entraîner une tension musculaire plus élevée, ce qui entrave la coordination du joueur et lui fait commettre des erreurs. Le joueur doit par conséquent se tourner vers la pensée positive lorsqu'il doit faire face à de telles situations (Peden, 2007 ; 2010), mais aussi s'efforcer de rediriger sa pensée vers la technique de frappe appropriée (Weinberg, 2002).
- **Focalisation de l'attention sur un objet** : Le fait pour le joueur de se concentrer sur un objet à des moments où il ressent de l'anxiété lui offre un moyen de distraction immédiat, ce qui a pour effet de réduire sa nervosité ou son niveau de stress. Par exemple, lorsque la balle est en jeu, le joueur peut porter son attention, sur le déplacement de la balle à chaque instant, voire essayer de lire le nom du fabricant inscrit sur celle-ci. Cela peut sembler difficile à réaliser, mais si cette compétence est suffisamment développée à l'entraînement,

elle sera bénéfique pour le jeu du joueur car la concentration et la coordination de ce dernier s'amélioreront et son niveau d'anxiété diminuera (Peden, 2007).

- Contrôle des charges d'entraînement : En raison du lien qui existe entre l'augmentation du nombre d'heures d'entraînement et les niveaux d'anxiété, comme le démontre également notre étude, l'entraîneur et le préparateur physique doivent contrôler l'intensité des séances et les charges d'entraînement et mettre en place des séances d'entraînement dans des environnements et des contextes différents conçues autour de nouvelles activités et d'activités adaptées aux joueurs (Sánchez-Alcaraz, Gómez-Mármol, 2013).

Respiration profonde : Selon Peden (2009), la respiration profonde est la méthode de relaxation la plus simple et la plus élémentaire qui soit ; elle offre de nombreux avantages, notamment une baisse de la fréquence cardiaque ainsi qu'une réduction de l'activation physiologique. La respiration lente et profonde peut s'avérer un moyen rapide, pratique et efficace de réduire son niveau de stress et d'anxiété sur le court pendant un match puisqu'il s'agit d'un exercice facile à mettre en place. Voici un exemple d'exercice de respiration profonde:

- Expirez profondément en contractant les muscles de l'abdomen.
- Inspirez lentement tout en gonflant l'abdomen.
- Continuez de respirer tout en gonflant le thorax.
- Continuez d'inspirer tout en levant les épaules jusqu'aux oreilles.
- Retenez votre respiration en comptant jusqu'à trois.
- Expirez lentement en comptant jusqu'à six.
- Relâchez complètement les muscles des épaules et du thorax.
- Répétez l'exercice 3 ou 4 fois jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu.
- Il est conseillé de se concentrer sur des pensées positives tout en réalisant l'exercice.

En résumé, cet article met l'accent sur le besoin urgent, pour toutes les personnes intervenant dans le domaine de l'entraînement tennistique et plus particulièrement pour les psychologues du sport, de prendre des mesures concrètes par rapport à l'anxiété des joueurs, notamment en ayant recours aux techniques que nous venons de mentionner.

RÉFÉRENCES

- Andrade, E., Lois, G. & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Atienza, F., Balaguer, I. & García-Merita, M.L. (1999). Efectos del entrenamiento mental en la mejora de las percepciones de autoconfianza en el servicio del tenis. *Revista de Psicología General y Aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 52(1), 121-134.
- Balaguer, I. (1996). Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 44-45, 143- 153.
- Braun, J.D. (1999). Evaluación de la activación cognitiva, la activación somática y la autoconfianza en el rendimiento del tenis. En J.M. Buceta, M.C. Pérez-Llantada y A. López (coords.). *Investigaciones breves en psicología del deporte*. Madrid: Dykinson.
- Cecchini, J.A., González, C., Carmona, A., Arruza, J., Escartí, A. & Balagué, G. (2001). The Influence of the Teacher of Physical Education on Intrinsic Motivation, Self-Confidence, Anxiety, and Pre- and Post- Competition Mood Status. *European Journal of Sport Science*, 1, 4-22. <https://doi.org/10.1080/17461390100071407>
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F.J., Jiménez, R., Nerea, A. & García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 9, 141-161.
- Covassin, T. & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood states, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 230-239.
- Heller, R. (2001). Some cautions on the coaches role in managing anxiety related problems in junior tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 25, 15.
- Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118- 137. <https://doi.org/10.1080/10413200490437903>
- Mellalieu, S., Hanton, S. & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 326-334. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00389.x>
- Newton, M. & Duda, J.L. (1993). Elite adolescent athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 437-448. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.4.437>
- Peden, A. (2007). Técnicas cognitivas para dominar la ansiedad del rendimiento en el tenis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 15(43), 12-13.
- Peden, A. (2009). Respirar para controlar la ansiedad en el tenis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 16(49), 17-18.
- Peden, A. (2010). Cómo incide la ansiedad en el rendimiento tenístico. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 18(52), 9-11.
- Perry, J.D. & Williams, J.M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill levels and gender in tennis. *The sport psychologist*, 12, 169-179. <https://doi.org/10.1123/tsp.12.2.169>
- Sánchez-Alcaraz, B.J. & Gómez-Mármol, A. (2013). Prevención y diagnóstico del burnout en el fútbol. En L. Cantarero (Ed): *Psicología aplicada al fútbol. Jugar con cabeza*. Zaragoza: Prensa de la Universidad de Zaragoza
- Santos-Rosa, F.J., García, T., Jiménez, R., Moya, M. & Cervelló, E.M. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo

en jugadores de tenis: Efectos de las claves situacionales. Motricidad. European Journal of Human Movement, 18, 41-60.

Weinberg, R. (2002). Tennis: winning the mental game. Oxford, Ohio: Miami University.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 Alberto Gómez-Mármol, Bernardino J. Sánchez-Alcaraz, Juan A. García.



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](#)