

Le stress de compétition chez volleyeurs de performance algériens

Résumé

L'évolution rapide des charges physiques et surtout psychologiques influe sur la stabilité psycho émotionnelle des volleyeurs de performance algériens soumis aux fluctuations des compétitions sportives qui développent un stress pernicieux, souvent source d'échec que de réussite sportive.

Mourad BOUTEBBA

Université Larbi Ben M'Hidi,
El Bouaghi, (Algérie)

ملخص

يعتبر التوتر عند لاعبي النخبة لكرة الطائرة الجزائرية فضاء معقدا. ويستند مفهوم توتر المنافسة إلى عدة تعاريف مختلفة تحظى بأهمية كبيرة من طرف المدرسين واللاعبين الذين وجدوا صعوبات جمة في السيطرة عليه للوصول إلى قيمة النتائج الرياضية. الدراسة من الجانب النظري تهدف إلى تقديم حلول لتكيف توتر المنافسة. من الجانب التطبيقي هذه الدراسة تقوم بمعرفة نوعية توتر المنافسة عند لاعبي النخبة لكرة الطائرة الجزائرية , صنف كبار/ذكور, المجموعة وسط/شرق. هذه الأخيرة قامت بدراسة الانفعالات التوتر السلبية (-) والايجابية(+). خلاصة الدراسة تبرز أن التوتر السلبي يطغى على التوتر الايجابي عند لاعبي النخبة لكرة الطائرة الجزائرية.

Introduction

En Algérie, les volleyeurs de performance qui ont un niveau d'aspiration (Supérieur, moyen ou faible) en relation avec des objectifs variables sont soumis à la fluctuation du stress de compétition; source d'échec que de réussite sportive.

Le concept du stress de compétition dans sa complexité et son polymorphisme est défini par le professeur RAN ZHANG (2008) 1 comme étant : «Une mosaïque de réactions adaptatives du stress constant au stress à répétition dans son 'intensité, sa durée et de la signification de la compétition sportive ».

Le constat manifeste des difficultés d'instabilité psycho émotionnelle des volleyeurs de performance se résume dans le faible niveau de formation des entraîneurs en psychologie du sport de performance.

Notre postulat va dans le sens qu'une préparation mentale scientifique et continue pourrait réduire et faciliter la maîtrise du stress de compétition pour atteindre de meilleurs résultats sportifs : Championnat, tournois et en coupe.

La complexité est la «virginité» de ce champ encore mal exploré au plan psychologique démontre que la mise en place d'une préparation mentale judicieuse comme

l'expliquent HACKINON et BACHMAN² favorise : « Le passage de réactions négatives au développement de réactions stressantes positives ».

Dans ce continuum, la persistance du stress de compétition nous renvoie à savoir, s'il y a réellement une préparation mentale des volleyeurs de performance algériens pour se soustraire de l'échec et converger vers la réussite sportive ? C'est là, notre problématique.

Dans ce contexte bien précis, nous allons entreprendre une étude théorique succincte sur le stress de compétition dans un ordre d'échec puis comment le positiver vers la réussite sportive.

Au plan pratique, une étude descriptive sur les volleyeurs de performance va nous permettre d'élucider le problème de l'impact positif ou négatif du stress de compétition en championnat, lors des tournois et en coupe.

I- Le stress pernicieux de compétition chez les volleyeurs de performance

I-1- Définition du concept du stress de compétition

La complexité et le polymorphisme du concept du stress de compétition est en étroite relation avec le peu des études et des travaux scientifiques.

Ce manque a favorisé l'émergence d'une polarisation au cadre théorique différent et aux pratiques diverses.

I-1-1- Au plan sémantique :

Les nombreuses études entreprises dans ce contexte précis et en particulier, celles de BROCHIER et LOO³ convergent à montrer que sur le plan sémantique : « il semble que chacun a sa propre compréhension et signification du terme stress de compétition ».

Cet intérêt démontre qu'aucune définition précise ne recueille l'assentiment général.

I-1- 2- Au plan étymologique :

Le concept du stress de compétition puise son origine de la langue latine.

Les études et les travaux de ALSON et KRYTER⁴ soulignent que l'utilisation de ce terme trouve signification dans des connotations diverses et multiples à travers les mots : agression, peur, contrainte, maladie silencieuse allant jusqu'à la mort subite.

Les premières explications ont pris une dimension de réaction négative et parfois nocive.

D'autres études faites par BERNSTEIN et WOODWARD⁵ peuvent définir le stress comme étant : 'des perturbations psychologiques et physiologiques dues à l'arrêt brutal de l'entraînement sportif pour des athlètes de performances ' .

Ce réajustement de la vision positive du stress de compétition en juxtaposition avec les modifications comportementales démontre toute sa richesse et sa complexité.

I-2- Evolution du concept du stress de compétition en Volley -Ball:

L'évolution dans le temps et l'espace du concept du stress de compétition est en étroite relation avec les progrès rapides des tendances et des approches psychologiques majeures.

Ce dernier est en contingence avec l'histoire de l'homme «animal » à «l'homme social » toujours dans des conditions de vie difficiles et particulières.

La substitution à l'approche théorique réductionniste au champ théorique de la dimension intégrale a mis en exergue un vocabulaire évolutionniste à travers les mots : Agression, tension, pression, adaptation à la mort parfois inexplicée ?

La polarisation a ouvert des champs théoriques divers aux pratiques multiples du stress de compétition en sport et de manière spécifique au volley-ball de performance.

Cette valorisation du concept du stress de compétition a donc été définie par l'éminent spécialiste mondial du volley-ball japonais, HIROSHI TOYODA⁶ comme étant : « l'adaptation aux tensions persistantes dans un climat défavorable, source de malaises à la mort subite ».

II- La préparation mentale d'échec ou de réussite sportive face au stress de compétition

II-1-Préparation mentale d'échec sportif

II-1-1- Absence d'une formation en psychologie du sport de performance face au stress de compétition

II – 1- 1-1- Normes d'excellence

La mise en place d'une préparation mentale des volleyeurs de performances est assujettie aux normes d'excellence.

II- 1-1- 1- 2- Complexité du travail de l'entraîneur au plan mental face au stress pernicieux.

L'évolution rapide des charges physiques et surtout psychologiques complexifie le travail de l'entraîneur à améliorer les mécanismes comportementaux de défense et d'attaque face au stress de compétition.

L'éminent spécialiste du volley Ball canadien, KUZMIN⁷ explique que : « le manque de prise en charge du concept du stress de compétition annihile toutes les chances de réussite sportive »

L'intégration dans le programme de formation des entraîneurs de performance algériens au concept universel du stress de compétition est un impératif incontournable pour se substituer à la défaite et se prémunir à l'avenir des implications fatales des efforts violents dans moments de détente.

Dans ce continuum, MICHEL PAIEMENT ⁸ souligne que : « La prééminence de la formation des entraîneurs au stress de compétition doit se faire dans un contexte situationnel de compétition sportive mais adapté à l'âge et au sexe ».

II- 1- 1- 2- Faible gestion du stress de compétition

Les difficultés à la gestion du stress de compétition impliquent une compétence experte induite d'une formation rigoureuse et continue en psychologie du sport de performance.

II- 1- 2- Complexité de la conduite de l'entraîneur à relever le défi face au stress pernicieux

Les exigences du volley-ball de performance concourent à la réunion de toutes les conditions susceptibles d'élever le niveau de la performance sportive.

II – 1- 2- 1- Connaissance des joueurs au plan mental

Une des priorités de l'entraîneur est la connaissance exacte au plan mental des spécificités individuelles et groupales de son équipe. Le manque de toute attitude à positiver le stress de compétition au niveau des volleyeurs de performance suscite le développement des comportements mal établis, incompris et difficilement contrôlables

II – 1-2 – 2- Ecart du niveau d'aspiration

L'écart du niveau d'aspiration en relation avec les objectifs fragilise le seuil motivationnel des joueurs après un certain nombre de défaites.

L'enlèvement réactionnel au stress de compétition développe des réactions annexes qui modifient la structure de personnalité de volleyeurs de performance à réajuster toute incorrection ou maladresse. Cette dégénérescence au plan mental provoque une fluctuation du stress de compétition au niveau des joueurs lors de matchs.

II – 1-2- 3- Apparition des réactions d'évitement

Le développement des réactions de fuite face au stress de compétition constitue des mécanismes adaptatifs d'infériorité.

L'alignement déficient au plan comportemental génère des réactions de manque de self contrôle de confiance et de prise de risque.

Le fléchissement au plan mental des joueurs minimise les chances d'adhésion à un réajustement qualitatif pour atteindre de meilleures performances sportives.

L'absence de toute rétroaction positive affecte le mental des volleyeurs de performance à développer des réactions contraires pour gagner en assurance, en efficacité et en haute compétitivité sportive

II – 1- 3- Frustration de la victoire face au stress de compétition

II- 1- 3- 1- Projet sportif inadéquat

La persistance de la tension interne dans l'équipe et la pression extérieure sur le staff technique, les responsables et les supporters complexifient la fluidité des réseaux de communication.

Le stress de compétition galvanise une atmosphère négative intense malgré certaines réactions de confiance et d'optimisme dans le cadre d'un grand décalage entre le niveau d'aspiration et les objectifs à atteindre.

II – 1- 3- 2- Scootings défaillants

Le manque d'informations pertinentes sur l'équipe adverse développe une motivation mitigée empreinte d'un air de scepticisme et d'optimisme.

Cette configuration de réactions simples et complexes alimente le stress de compétition qui génère le doute, l'incompréhension, le doute, la révolte, le manque de confiance et l'indécision.

II – 1- 3 – 3- Le coaching aveugle

Le coaching de l'entraîneur en l'absence de moyens adéquats de préparation mentale comme le montrent KIRST et DIEKMEIYER 9 : « accentue les conflits qui déclenchent une agressivité violente ».

Cet état mental réactive le processus de détérioration des qualités physiques et des facultés mentales. Les conseils de l'entraîneur pour y remédier au manque d'efficacité au plan de l'exécution technico-tactique et psychologique accusent un fossé dans la relation entraîneur –entraîné.

La démarcation de la densité de la communication efficace actionne des mécanismes de rejet qui annihilent en blocs le message motivationnel «stérile ».

La frustration dans la concrétisation de la stratégie de jeu recherchée augmente pour développer un champ de tension persistante qui estompe toute réussite sportive : C'est l'échec sportif.

II – 2 - Préparation mentale de réussite sportive face au stress de compétition

II – 2- 1- Développement de la motivation d'accomplissement

La priorité de la préparation mentale moderne des volleyeurs de performance tend vers le « pic » de la réussite sportive face au stress de compétition.

Selon UNGERLEIDER¹⁰ : « la motivation de réussite sportive implique un entraînement mental vers le sommet de la performance sportive »

Cette attribution motivationnelle comme l'expliquent LE SCANFF et al¹¹ concourent à : « la mise en place des joueurs dans des situations anxiogènes intenses de compétitions permet d'atteindre la performance sportive ».

Le respect du dualisme motivationnel conforte la stabilité psychologique pour se transcender au niveau de la haute compétitivité.

II – 2 – 1-1- Niveau d'aspiration supérieure au stress de compétition

La contingence de l'élévation d'un niveau d'aspiration supérieur réhabilite les réactions d'anticipation ou d'attaque face au stress de compétition

Selon COX¹² : « le niveau d'aspiration est le niveau que le sujet désire explicitement atteindre lorsqu'on le place devant une tâche qu'il a déjà effectué et qui est susceptible d'apprentissage même dans des situations anxiogènes très particulières ». Le réalisme de l'entraîneur pour une meilleure gestion du stress de compétition implique la canalisation des énergies négatives par une préparation mentale qui tend vers l'optimisation des performances sportives.

II – 2- 1-2- Objectifs précis réalistes et objectifs

Toute définition irréfléchie d'objectifs précis, réalistes et objectifs conditionne une situation conflictuelle due à un stress constant. Car comme l'explique MARTENUICK¹³ : « les objectifs sont des facteurs qui constituent la force de la motivation de réussite sportive ».

Tout décalage comportemental au plan prévisionnel annihile les chances de réadaptation rapide au stress de compétition.

Par contre GRATSYAN¹⁴ explique : « la définition d'objectifs précis assure l'induction de la tension négative pour une meilleure gestion du stress de compétition ».

La réunion d'objectifs précis réaliste et objectifs implique un travail d'équipe pour la détermination d'une assise mentale continue vers le haut niveau.

II-2-2-Comportement aux stratégies adaptatives face aux stress de compétition

Le professionnalisme de tout entraîneur face aux stress de compétition est d'instruire un savoir de compétence experte à la base de stratégies d'actions efficaces pour se défaire du stress de compétition.

II-2 –2 – 1- Stratégies du « coping » face au stress de compétition

Dans ce contexte précis en matière de préparation mentale de réussite sportive LAZARUS et al¹⁵ : « intègre-le « coping » comme une formule adaptative du comportement au stress de compétition ».

Le « coping » est un ensemble d'opérations mentales constantes au plan adaptatif qui assurent un équilibre psycho émotionnel du volleyeur de performance lors de situations simples ou complexes.

Selon BRAMMER et DELONGIS¹⁶, il existe deux (02) genres de stratégies d'adaptation aux situations stressantes :

- Stratégies d'adaptation directes

Ce sont des stratégies qui interviennent dans les situations stressantes de type complexe ou il y a danger.

- Stratégies d'adaptations indirectes

Ce sont des stratégies qui activent les mécanismes de défense pour la maîtrise du stress de compétition.

Toute intervention énergique au plan mental et au moment opportun du problème générateur du stress de compétition nécessite des moyens facilitateurs de l'amélioration du rendement individuel et groupal face à une tension constante et persistante.

II-2 –2- 2- Développement des réactions d'anticipation

Le positivisme du comportement stressant passe par l'amélioration des réactions d'attaque.

Comme l'explique TONYMON 17 : « c'est un comportement qui vise à diminuer le stress de compétition et à réadapter le comportement vers le haut niveau ».

La centration sur l'élévation du seuil motivationnel améliore la régulation des tensions négatives des joueurs par des réactions de force ou de puissance, de self contrôle, de confiance ou de prise de risque pour atteindre : la victoire.

La maîtrise de la fluctuation des manifestations tensionnelles persistantes et parfois accablantes valorise une stabilité psychologique qui tend vers le « pic » de la performance sportive.

II-2-2-3- Le renforcement du comportement positif face au stress de compétition

L'optimisation de la performance sportive des volleyeurs de performance implique la combinaison de méthodes, de technique et de tests spécifiques aux stress de compétition. Toute activité positive de l'entraîneur vers ses joueurs conforte un comportement d'attaque et non de fuite pour atteindre la réussite sportive : Championnat, tournois et en coupe.

N°	Championnat	N°	Tournois	N°	Coupe
01	Méthode	01	Méthode	01	Méthode
01	Stress inoculation training (SIT)	01	Stress management training (SMT)	01	Anxiety management training (AMT)
02	Technique	02	Technique	02	Technique
02	Relaxation cognitivo comportemental (RCC)	02	Quieting reflex training (QRT)	02	Brief program relaxation (BPR)
03	Test	03	Test	03	Test
03	Questionnaire des patterns : (A), (B), (C) : FRIDMAN et ROSENMAN (USA)	03	Test de personnalité de SPIELBERGER (USA)	03	Questionnaire de personnalité de STROOP (USA)

C- / Etude descriptive

III-1- Population d'expérimentation

L'étude descriptive a portée sur l'étude d'une population variable face au stress de compétition chez les volleyeurs de performance de la nationale I « B » poule Centre Est (seniors/ garçons) dans trois (03) situations :

- 1- Championnat : 72 joueurs
- 2- Tournois : 36 joueurs
- 3- Coupe : 24 joueurs

III-2- Protocole expérimental

Il a consisté en l'observation des volleyeurs de performance de la Nationale I «B » poule Centre Est dans trois situations.

III-2 –1- Population :

- ↳ Championnat : 72 joueurs
 - 6 équipes : CAC C, CSC, NRBBA, SRA, ASU 24 A, MBB,.
- ↳ Tournois : 36 joueurs
 - 3 équipes : CACC, SRA, NRBBA
- ↳ Coupe : 24 joueurs
 - 2 équipes : CACC, SRA.

III-2- 2- Méthodes utilisées :

- 1- Questionnaire de personnalité stressée : FRIEDMAN et ROSENMAN (USA)
 - Ce questionnaire a été utilisé au niveau de l'entraîneur, des joueurs et de l'équipe pour déterminer le type de personnalité (A), (B) et (C) face au stress de compétition.
- 2- Interview de JEAN STOEZEL (Suisse)
 - Cet interview est à la base de courbes en : U, L, J, \cap . Ces courbes vont constituer une échelle de vérité face au stress de compétition.

3- L'observation des matchs

□ Plan quantitatif

Adaptation de fiches d'évaluation de performances sportives de la DHFK (ex RDA) et du test de FRIEDMAN et ROSENMAN pour l'évaluation des joueurs au stress de compétition

□ Plan qualitatif

Adaptation des trois (03) tests américains en une grille de 20 items de réactions stressantes positives et négatives du stress de compétition.

Ces outils nous ont permis à la base du coefficient de variation (C.V) de voir l'homogénéité des résultats pour déterminer si réellement le stress de compétition est une source d'échec ou de réussite sportive.

III- 3- Les résultats de l'étude descriptive

- 1- 66, 67 % des entraîneurs n'ont de connaissances précises du concept du stress de compétition
- 2- 83,33 % des entraîneurs algériens poule Centre Est éprouvent des difficultés à maîtriser le stress de compétition
- 3- 83,33 % des entraîneurs ne connaissent pas les méthodes, les techniques et les tests du stress de compétition.
- 4- Ces réactions stressantes de compétition se développent de manière différente en fonction de la nature de la compétition sportive

N°	Nature de la compétition	Pourcentage
01	Championnat	30,23
02	Tournois	27,42
03	Coupe	60,72

- 5- La configuration dominante du type de personnalité stressée des joueurs lors des compétitions est du type « A » 73,61 %

6- Les réactions stressantes de compétition sont variables et inconstantes à chaque fondamental technique de la discipline du volley-ball.

Nombre	Fondamentaux du volley- Ball	Pourcentage %	Classement
01	Service	14,88	04
02	Réception	24,42	01
03	Passe	20,99	02
04	Attaque	17,68	03
05	Block	08,17	06
06	Couverture	13,79	05

7- Le stress de compétition est beaucoup plus une source d'échec que de réussite sportive chez les volleyeurs de performance algériens : Championnat, Tournois et Coupe.

Réactions stressantes	56 matchs / 659réactions stressantes : championnat, tournois et coupe					
	R-	R- %	R+		R+ %	
Total	401	60,84	258		39,16	
Nombre	Compétition sportive	Nombre de réactions stressantes	R-		R+	
			NBRE	%	NBR E	%
01	Championnat	471	291	61,78	180	38,22
02	Tournois	151	90	59,60	61	40,40
03	Coupe	37	20	54,05	17	49,95

8- le stress de compétition chez les volleyeurs de performance se caractérise au plan qualitatif par les réactions stressantes positives et négatives dominantes :

N°	Réactions stressantes négatives	N°	Réactions stressantes positives
01	L'anxiété	01	L'esprit de vaincre
02	La faiblesse psychique	02	Prise de risque
03	Désarroi ou déconcentration	03	Motivation

Conclusion

Le stress de compétition se développe chez les volleyeurs de performances de manière brutale et quelques fois de manière imprévisible.

Les études et les travaux qui ont été entrepris sur le stress de compétition convergent dans le sens d'une exploration de ce phénomène qui demeure encore complexe.

La nature des résultats des trois (03) situations nous montre que les volleyeurs de performance algériens lors des matchs de championnat, des tournois et en coupe développent des réactions stressantes à dominances négatives que positives.

Références bibliographiques

1. ZHANG, R : La Préparation mentale en volley Ball face au stress de compétition et le coaching en match. FIVB, Sport psychologist, n°53, Oct, 2008.
2. HACKONEN, L. T et BACHMAN. A.H: Influence of stress competition on players' in volley-ball. Med. sci sports exer, n°27 (1) Jan. 2007.
3. BROCHIER, T et LOO, H : Stress pernicieux et dépression. département médico psychologique. Saint Anne. 2009.
4. ALSON, GM, et KRYTER: Development changes in stress. In TE (ed.) Stress développement and activity. New York Academic press, 2008.
5. BERNESTEIN, C et WOODWARD, B: Les bases psychologiques face au stress pernicieux. Paris, club français du livre, 2008.
6. TOYODA, H: Modern volley-ball. Nikon Bunka publishing Co. 2001.
7. KUZMIN .V: Mental preparation against stress for coaches and athletes, sport perspective .inc and the coaching association Canada, 2009.
8. PAIEMENT, M : La préparation psychologique du volleyeur de performance face au stress de compétition. In S port psychologist. N° 4, 2008.
9. KIRST. M. et DIEKMEYER. M : Sport et stress pernicieux. Ed. Caster man. 2009.
10. UNGERLEIDER. S: Mental training for peak performance: top athletes reveal the mind exercise they use to excel. Rodale. 2006.
11. LESCANFF. C et BERTSCH. J : stress et performance. Ed. PUF, Paris, 1995.
12. COX, F : Niveau d'aspiration et stress pernicieux , Journal of psychology,n 54,2006 .
13. MARTENUICK. R: The effect of vision and performance in volley-ball. In sport psychologist ,n47,2008
14. THOMAS. R : Préparation psychologique du sportif. Ed. Vigot. 1994
15. LAZARUS. RS et DELONGIS. A: Stress and coping. Some current issues and controversies. In: A Monat and R. Lazarus stress and coping. Columbia University Press. New York, 1977.
16. BRAMMER. LM and ABREGO. PG: interventions strategies for coping with transitions. Conception psychologue, 2004.
17. TONYMON. P : Player performance Under stress. International journal of sport psychology, n° 52,2008.