

MESURE DE LA RELATION ANXIÉTÉ - PERFORMANCE CHEZ DES TIREURS DE HAUT NIVEAU : COMPARAISON DE DEUX MODELES

N. Debois

Institut National des Sports et de l'Education Physique, Paris, France.

Mots-clés : anxiété, ZOF, intensité-direction.

Introduction

Pour étudier la relation entre l'anxiété précompétitive et la performance, Hanin (1980) a développé l'hypothèse d'une Zone Optimale de Fonctionnement (ZOF), selon laquelle chaque sportif réalise ses meilleures performances lorsque son niveau d'anxiété se situe dans une zone d'intensité qui lui est propre, élevée pour certains, faible pour d'autres. Certaines recherches n'ont confirmé que partiellement cette hypothèse (Annesi, 1998 ; Gould, Tuffey, Hardy, & Lochbaum, 1993; Woodman, Albinson, & Hardy, 1997), voire l'ont rejetée (Krane, 1993 ; Randle & Weinberg, 1997). Jones (1991), de son côté, suggère que l'effet de l'état d'anxiété sur la performance dépend non pas tant de son niveau d'intensité que de la manière dont l'athlète perçoit cette anxiété comme étant plutôt facilitatrice ou au contraire perturbatrice vis-à-vis des performances à réaliser. Cependant, à notre connaissance, seules deux études ont à ce jour mesuré la relation entre l'interprétation directionnelle de l'anxiété et la performance (Edwards & Hardy, 1996 ; Jones, Swain, & Hardy, 1993). Là encore, les résultats ne confirment que partiellement l'hypothèse émise par Jones (1991). Enfin, aucune étude n'a porté sur des populations de sportifs de haut niveau. Aussi, cette étude avait pour objet d'observer les pertinences respectives de ces deux modèles chez des sportifs experts.

Méthode

Participants

Quarante cinq tireurs (22 femmes, 23 hommes) de haut niveau, juniors et seniors, âgés de 23,09 ans en moyenne (ET = 8,25) ont participé à l'étude.

Mesures

Les états d'anxiété cognitive et somatique ont été mesurés grâce au CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2; Martens, Vealey & Burton, 1990). Ce questionnaire a été modifié selon la méthode proposée par Jones et Swain (1992), en lui ajoutant une échelle de "direction". Deux types de mesures de la performance ont été opérés : (1) la performance subjective, à partir d'un item libellé de la manière suivante : « *Au regard de mon record personnel, le score que je viens d'effectuer est d'un niveau :* », suivi d'une échelle de type Likert en cinq points allant de « *très faible* » à « *excellent* », et (2) la performance objective, correspondant à l'écart entre le score réalisé lors de la compétition et le record personnel du tireur.

Procédure

En période d'intersaison, les tireurs ont rempli une version rétrospective du CSAI-2, relative à leur meilleure prestation des deux dernières années. Puis, ils ont rempli le CSAI-2 modifié à l'issue de chacune des compétitions majeures disputées au cours d'une saison sportive.

Résultats

Deux méthodes de détermination de la ZOF, l'une rétrospective, l'autre postcompétitive ont été utilisées. Quelle que soit la méthode utilisée, les analyses de variance à un facteur (ZOF : <ZOF vs inZOF vs >ZOF) ont permis d'observer un effet principal de l'état d'anxiété cognitive relatif à la ZOF sur la performance autoévaluée ($F(2,128) = 5.17, p < .01$ pour la méthode rétrospective, $F(2,111) = 6.54, p < .01$ pour la méthode postcompétitive), de telle sorte que lorsque l'anxiété cognitive précompétitive des tireurs se situe en deçà ou dans leur ZOF, leurs performances autoévaluées sont

meilleures que celles accomplies avec une anxiété cognitive au-delà de leur ZOF ($p < .05$). Par ailleurs, avec une méthode rétrospective de détermination de la ZOF, on observe un effet principal de l'état d'anxiété cognitive relatif à la ZOF sur la performance objective, $F(2,87) = 3.35$, $p < .05$, de telle sorte que lorsque l'anxiété cognitive précompétitive des tireurs se situe en deçà de leur ZOF, ils réalisent de meilleures performances que lorsque leur anxiété cognitive se situe au-delà de leur ZOF ($p < .05$). En revanche, la méthode postcompétitive de détermination de la ZOF ne fait apparaître aucune différence de la performance objective selon que l'anxiété cognitive se situe en deçà, dans ou au-delà de la ZOF. Enfin, aucun effet du niveau d'état d'anxiété somatique relatif à la ZOF n'est observé sur les performances autoévaluées et objectives des tireurs, quelle que soit la méthode utilisée de détermination de la ZOF. Pour l'analyse du modèle intensité-direction des états d'anxiété, une compétition présentant pour chacun des participants l'enjeu le plus élevé a été retenue. Puis, conformément à la méthode utilisée par Jones et al. (1993), les tireurs ont été répartis en deux groupes. Ceux ayant obtenu un score supérieur à la médiane ont été classés dans un groupe "Bonne performance", tandis que ceux dont le score était inférieur à la médiane ont été classés dans le groupe "Performance médiocre". Nous n'observons aucune différence des niveaux d'état d'anxiété cognitive et somatique chez les tireurs ayant réalisé une bonne performance autoévaluée, comparativement à ceux qui ont réalisé une performance médiocre. Par contre, nous observons des différences de l'effet perçu de ces états précompétitifs cognitif, $F(1,23) = 6.10$, $p < .05$, et somatique $F(1,23) = 8.01$, $p < .01$, les tireurs s'étant attribué un bon niveau de performance percevant leurs états d'anxiété cognitive et somatique comme étant plus favorables à la performance que ceux qui ont réalisé une performance médiocre. En revanche, pour la performance objective, nous n'observons aucune différence des niveaux d'état d'anxiété, ni des effets perçus de ces états chez les tireurs ayant réalisé une bonne performance comparativement à ceux ayant réalisé une performance médiocre.

Discussion

Cette étude n'a pas permis de confirmer l'hypothèse d'une ZOF, renforçant les inconsistances déjà observées dans la littérature (Krane, 1993 ; Randle & Weinberg, 1997 ; Woodman & al., 1997). En revanche, elle confirme les suggestions de Jones (1991) selon lesquelles l'effet de l'anxiété sur la performance dépendrait non pas tant de son niveau d'intensité que de la manière dont l'athlète perçoit cette anxiété comme étant plutôt facilitatrice ou au contraire perturbatrice de la performance. Le modèle de Jones (1991) relatif à l'impact de la direction favorable ou défavorable perçue de l'anxiété précompétitive sur la performance pourrait donc être plus approprié que celui de la ZOF pour étudier la relation anxiété - performance dans le cadre spécifique des pratiques de haute performance. Néanmoins, si la prise en compte de la performance subjective du tireur appuie intégralement le modèle de Jones (1991), ce modèle n'est pas confirmé avec un critère de performance objective. Un certain nombre d'études (e.g., Edwards et Hardy, 1996) ont préconisé le recours à des critères autoréférés de performance en termes, soit de performance subjective, soit de progrès de performance, plutôt qu'à des critères normatifs (i.e., classement ou score brut). Nos résultats suggèrent que, parmi les critères autoréférés, la performance subjective constituerait, chez les sportifs experts, une mesure plus fine du niveau de leur prestation que les progrès de performance.

Références

- Annesi, J.J. (1998). Applications of the individual zones of optimal functioning model for the multimodal treatment of precompetitive anxiety. *The Sport Psychologist*, 12, 300-316.
- Edwards, T., & Hardy, L. (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self-confidence upon performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 296-312.
- Gould, D., Tuffey, S., Hardy, L., & Lochbaum, M. (1993). Multidimensional state anxiety and middle distance running performance: an exploratory examination of Hanin's (1980) Zones of Optimal Functioning hypothesis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 85-95.
- Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Psychologist*, 4, 152-155.
- Jones, G., Swain, A.B.J., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11, 533-542.

- Krane, V. (1993). A practical application of the anxiety-athletic performance relationship: the zone of optimal functioning hypothesis. *The Sport Psychologist*, 7, 113-126.
- Martens, R., Vealey, R.S., Burton D.(1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Ed. Champaign: Human kinetic.
- Randle, S., & Weinberg, R. (1997). Multidimensional anxiety and performance: an exploratory examination of the zone of optimal functioning hypothesis. *The Sport Psychologist*, 11, 160-174.
- Woodman, T., Albinson, J.G., & Hardy, L. (1997). An investigation of the zones of optimal functioning hypothesis within a multidimensional framework. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 139-141.

Communication présentée au Congrès international de la Société française de psychologie du sport, 7-10 juillet 2000, Paris