****

**METAANALYSES DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT ET DE LA PERFORMANCE : UNE REVUE SYSTEMATIQUE DE LA LITTERATURE**

**Introduction :**

La psychologie du sport est une voie importante pour mieux comprendre et améliorer la performance sportive. À ce jour, il n'existe pas de revue systématique des méta-analyses publiées sur la psychologie du sport et la performance. De ce fait, cette étude est nécessaire pour les raisons suivantes : (a) la longue histoire de la psychologie du sport et de la recherche sur les performances ; (b) la publication antérieure de nombreuses méta-analyses résumant divers aspects de la recherche en psychologie du sport de manière fragmentaire mais pas dans sa totalité ; et (c) l'importance de mieux comprendre et, espérons-le, d'améliorer les performances sportives grâce à l'utilisation d'interventions fondées sur des preuves solides de leur efficacité.

En examinant systématiquement toutes les méta-analyses identifiables établissant un lien entre les techniques de psychologie du sport et les performances sportives, cette étude vise à évaluer la solidité de la base de données probantes qui sous-tend les interventions de psychologie du sport.

**Matériel et méthodes :**

Cette revue systématique des méta-analyses a suivi les lignes directrices PRISMA.

**Critères d'éligibilité :** Les méta-analyses publiées ont été retenues pour un examen approfondi si elles répondaient aux critères d'inclusion suivants : (a) elles incluaient des données méta-analytiques telles que des différences ou des corrélats moyens entre les groupes, entre les groupes ou au sein des groupes ; (b) elles avaient été publiées avant le 31 janvier 2021 ; (c) publié dans une revue à comité de lecture ; (d) étudié un concept reconnu en psychologie du sport ; et (e) méta-analysé des données relatives à la performance sportive.

**Sources d'information :** Les recherches dans les bases de données électroniques ont été effectuées dans EBSCOhost et les bases de données individuelles suivantes ont été sélectionnées : APA PsycINFO, ERIC, Psychology and Behavioral Sciences Collection et SPORTDiscus.

**Sélection des études :** Comme indiqué dans le protocole de recherche, deux auteurs (ML et ES) ont effectué indépendamment deux recherches distinctes, puis ont travaillé ensemble pour vérifier les études sélectionnées. Tout au long du processus de sélection des études, les désaccords ont été résolus par la discussion jusqu'à l'obtention d'un consensus.

**Résultats :**

En ce qui concerne la description des participants inclus dans les méta-analyses, 13 d'entre eux étaient simplement décrits comme des athlètes, tandis que les autres méta-analyses identifiaient un mélange d'athlètes d'élite (par exemple, professionnels, olympiques), d'athlètes récréatifs, de bénévoles d'âge universitaire, d'enfants plus jeunes et d'adolescents, ainsi que d'adultes pratiquant une activité physique.

Sur les 30 méta-analyses incluses, la majorité (n = 18) a été publiée depuis 2010. Les 30 méta-analyses ont été clasées dans les domaines suivants : pratique mentale/imagerie, anxiété, confiance, cohésion, orientation des objectifs, humeur, intelligence émotionnelle, la fixation d'objectifs, les interventions, la pleine conscience, la musique, l'entraînement par neurofeedback, le perfectionnisme, l'entraînement à la pression, l'entraînement à l'œil calme et le dialogue avec soi-même.

Une grande variété de résultats de performance dans de nombreux sports était évidente, tels que le putting au golf, le lancer de fléchettes, la force maximale et le jonglage, ou des résultats catégoriques tels que la victoire/perte et la sélection de l'équipe olympique. Compte tenu de la liste exhaustive des résultats des performances et des descriptions incomplètes fournies dans certaines méta-analyses, il n'a pas été possible d'établir une catégorisation claire ou un décompte des types de performances. Il suffit de conclure que les chercheurs ont utilisé de nombreux résultats de performance dans un large éventail de sports d'équipe et individuels, d'habiletés motrices et de tâches de musculation et d'aérobic.

**Discussion :**

Au cours du processus d'examen systématique, plusieurs caractéristiques des méta-analyses ont été mises en évidence, telles que le nombre de méta-analyses portant sur des interventions en psychologie du sport (modèles expérimentaux) par rapport à celles résumant les effets de concepts psychologiques (modèles de corrélation) sur la performance, le nombre de méta-analyses dont les participants étaient exclusivement des athlètes, et les concepts figurant dans plusieurs méta-analyses, dont certaines (par exemple, la cohésion) ont produit des valeurs d'ampleur de l'effet très différentes.

Considérés dans leur ensemble, les **résultats de cette analyse sont favorables à l'utilisation de techniques de psychologie du sport pour améliorer les performances et confirment que les variations des concepts psychologiques sont liées aux variations des performances**. Par exemple, les effets bénéfiques sur la performance de la cohésion de la tâche (d = 1,00) et de l'auto-efficacité (d = 0,82) sont importants, et les données disponibles sur l'utilisation des interventions de pleine conscience suggèrent un effet bénéfique très important sur la performance.

Pour mettre en perspective l'ampleur des bénéfices, une étude faisant autorité et largement citée sur les interventions en matière d'alimentation saine et d'activité physique a produit une taille d'effet globale regroupée de 0,31 (contre 0,51 pour notre étude), suggérant que les interventions en psychologie du sport conçues pour améliorer les performances sont généralement plus efficaces que les interventions conçues pour promouvoir un mode de vie sain. Parmi les effets hypothétiquement négatifs (par exemple, le climat de l'ego, l'anxiété cognitive, la dépression), l'effet préjudiciable moyen était faible (d = -0,21), bien qu'une fois de plus, une variation substantielle entre les concepts soit évidente.

Il est raisonnable de supposer que les effets réels proviennent des méta-analyses de meilleure qualité, bien que nos conclusions restent les mêmes quelle que soit la qualité de l'étude. Dans l'ensemble, les résultats de cette étude fournissent une base de preuves plus rigoureuse pour l'utilisation des techniques de psychologie du sport par les praticiens que ce qui était disponible auparavant, ce qui représente une contribution significative à la connaissance. En outre, cet examen systématique de 30 méta-analyses publiées entre 1983 et 2021 a permis de formuler une série de recommandations visant à améliorer la qualité des études futures dans le domaine de la psychologie du sport.

**Recommandations :**

Les résultats de cet examen systématique peuvent être utilisés pour formuler des recommandations sur la manière dont la profession pourrait améliorer la recherche afin de mieux informer la pratique appliquée. La plupart des premières recherches en psychologie du sport étaient exploratoires et les variables modératrices potentielles n'étaient pas toujours suffisamment contrôlées. Terry l a souligné dans le cadre de l'étude des relations entre l'humeur et la performance, en précisant que les facteurs physiques et les compétences exerceront très probablement une plus grande influence sur la performance que les facteurs psychologiques. En outre, le type de sport (individuel ou en équipe), la durée de l'activité (courte ou longue), le niveau de compétition (élite ou loisir) et la mesure de la performance (normative ou autoréférentielle) ont tous été considérés comme des modérateurs potentiels de la relation entre les variables psychologiques et la performance sportive.

**La première concerne la mesure :** Pour étudier la force d'une relation, il faut que les variables mesurées soient valides, précises et fiables. La précision des données d'auto-évaluation nécessite une connaissance intérieure détaillée des pensées, des émotions et du comportement.

**Une deuxième question concerne la clarification des raisons pour lesquelles des variables psychologiques spécifiques peuvent influencer les performances**. Un examen complet des conditions préalables et des précurseurs du talent sportif a conclu que la supériorité des champions olympiques sur les autres athlètes d'élite est déterminée en partie par une série de variables psychologiques, notamment une motivation intrinsèque élevée, la détermination, le dévouement, la persistance et la créativité, ce qui permet d'identifier les variables liées à la performance qui pourraient bénéficier d'une intervention psychologique.

**Une troisième question concerne les caractéristiques des participants à la recherche.** Par commodité, il n'est pas rare que les chercheurs utilisent des étudiants de premier cycle pour leurs projets de recherche, ce qui peut fausser les résultats et limiter la généralisation des conclusions à la population d'intérêt principal, souvent des athlètes d'élite. Le niveau d'entraînement et la condition physique des participants influencent clairement leurs performances. Les athlètes très entraînés réaliseront généralement des gains de performance plus faibles au fil du temps que les athlètes débutants, en raison d'un effet de plafond (c'est-à-dire qu'ils ont moins de marge de progression).

**Un quatrième facteur qui n'a pas fait l'objet d'études approfondies concerne les variables impliquées dans l'apprentissage des techniques de psychologie du sport**. Les techniques telles que l'imagerie, le dialogue avec soi-même et la fixation d'objectifs nécessitent toutes un traitement cognitif et certaines personnes les apprendront donc plus rapidement que d'autres.

Lorsqu'il existe des croyances positives quant à l'efficacité d'une intervention, il devient important de distinguer les effets des croyances du mécanisme proposé pour assurer la réussite de l'intervention. La recherche a montré que les études sur le terrain rapportent souvent des effets plus importants que les études en laboratoire, un résultat attribué à la plus grande motivation des participants aux études sur le terrain. **Si les participants sont motivés pour s'améliorer, le fait de participer à un entraînement actif devrait être associé à une amélioration des performances, quelle que soit l'intervention. donc s'améliorer grâce à un effort accru plutôt qu'à l'effet de l'intervention en tant que telle.**

**Conclusions :**

En conclusion, de nombreuses recherches existent sous la forme d'analyses quantitatives d'études publiées depuis 1934, soit près de 100 ans après la toute première publication sur la psychologie du sport et la performance. La psychologie du sport est aujourd'hui véritablement mondiale en termes de recherche universitaire et de pratique professionnelle, et le besoin d'informations sur les meilleures pratiques ainsi que d'une base de données solide sur l'efficacité des interventions est primordial.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dr. Omar EL OUMARY

Service de psychiatrie - CHU Souss Massa.

Février 2024