

## Etude de l'incidence de l'imagerie mentale sur la performance des golfeurs

Pr :BOUCHAREB RAFAHIYA

université de Sétif

### Résumé :

Cette étude vise à offrir une place importante à l'imagerie mentale pour dans la performance du joueur de golf amateur, en proposant une analyse par niveau de compétence.

Nous allons tenter de montrer que l'utilisation de l'imagerie mentale a un impact sur la précision au service du joueur de golf amateur et quelles sont les relations existantes avec le sentiment d'efficacité personnelle et la confiance en soi.

La visualisation positive favorise un sentiment d'efficacité personnelle plus élevé par rapport à l'absence d'imagerie et la visualisation négative, quel que soit le niveau de confiance du sportif. Et la visualisation mentale positive avant de servir améliore la précision au service alors que la visualisation mentale négative est plutôt néfaste. L'expérience a concerné L'expérience a concerné 10 joueurs (moyenne d'âge : 45ans) volontaires pour participer à l'étude, s'entraînant régulièrement en club (au moins une fois par semaine) et pratiquant également en compétition.

La précision du putt , le profil psychologique, la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle des joueurs et joueuses ont été évalués durant l'étude.

**LES MOTS CLE : golf, imagerie mentale, performance.**

## ملخص البحث:

## اثر برنامج تصور ذهني على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة (PUTTS).

يهدف البحث الى اقتراح برنامج للتصور الذهني خاص رياضة الغولف معتمدين في ذلك على الطرق العلمية و الأسس النظرية في مجال التدريب الرياضي و التحضير النفسي و رياضة الغولف بصفة خاصة بالإضافة لمعرفة اثر البرنامج على مستوى اداء اللاعبين في الضربات القريبة و المسافة في الغولف ضربات البوت (putts).و قد افترضت الطالبة الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرة على التصور الذهني في الاختبار البعدي بين العينتين و لصالح العينة التجريبية ,ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاداء في الضربات القريبة في الاختبار البعدي للعينتين و لصالح العينة التجريبية .وبعد الدراسة الاستطلاعية وتحديد الطالبة الباحثة للمجتمع الأصلي للدراسة و المتمثل في لاعبي الغولف صنف أكبر ذكور ,ونظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه ,تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية و الذي بلغ عددهم 10 لاعبين.و قد تم الضبط الإجرائي لمجموعة المتغيرات ( السن,الوزن ,السن التدريبي .....الخ) و قسمت العينة الى ثلاث مجموعات إحداها أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية و اشتملت على (5 لاعبين) بنسبة 33,33 % تم استبعادهم من الدراسة الأساسية للبحث و 10 لاعبين بنسبة 66,66 % تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين ,المجموعة الأولى تجريبية و تتكون من 5 لاعبين طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح و الأخرى ضابطة اشتملت على 5 لاعبين واصلو تدريبهم الاعتيادي و تم دراسة مدى تأثير برنامج التصور الذهني على اللاعبين ,وقد تم ضبط تجانس العينتين كي لا تؤثر على سير نتائج الاختبارات,و احتوى البرنامج التدريبي على 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع و تم تنفيذ البرنامج في زمن قدره 8 أسابيع و كان زمن كل وحدة تدريبية ( 45 د). ثم تم إجراء الاختبارات البعدية و تم بعدها جمع البيانات و معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية و تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية , توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرة على التصور الذهني بين العينتين و لصالح العينة التجريبية .و توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء في الضربات القريبة بين العينة التجريبية و الضابطة و لصالح العينة التجريبية , مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح ,ومن خلال نتائج الدراسة تقترح الطالبة الباحثة الأتي استخدام البرنامج التدريبي المقترح من اجل تطوير و تنمية أهم الصفات النفسية وخاصة التصور الذهني في هذه الرياضة مع زيادة مدة البرنامج و تكتيف الوحدات التدريبية باستخدام و سائل التدريب الملائمة لتحسين مستوى أداء اللاعبين و القيام بتنظيم دورات تكوينية للمدربين في هذه الرياضة .

الكلمات الدالة : التصور الذهني ,الغولف ,الأداء في الغولف ,الضربات القريبة.

## 1- INTRODUCTION :

Déchiffrer les processus cognitifs et les stratégies qui sous-tendent les performances sportives est un défi actuel pour les chercheurs en sciences du sport. Relever ce défi est également indispensable pour répondre aux besoins des sportifs. Ce travail de recherche vise à mieux cerner la composante psychologique dans la performance pour rendre l'entraînement plus efficace par une meilleure intégration et une plus grande pertinence du travail des habiletés mentales. En golf, pour répondre à ce souci d'amélioration de l'apprentissage mais aussi de l'entraînement mental, nous avons choisi d'orienter le travail de recherche dans cette première étude sur une habileté mentale très utilisée par les golfeurs mais encore méconnue : l'imagerie mentale. L'imagerie mentale est une habileté psychologique utilisée par les sportifs en entraînement et en compétition (Fournier, Calmels, Durand-Bush, Salmela, 2005, Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001). Elle suscite un grand intérêt de la part des sportifs, des entraîneurs et des chercheurs, probablement du à son aspect mystérieux mais aussi à son efficacité reconnue (Feltz & Landers, 1983; Greenspan & Feltz, 1989). L'imagerie mentale est définie par Hardy et Jones (1994) comme « une expérience sensorielle symbolique qui peut apparaître dans n'importe quel mode sensoriel ».

Callow et Hardy (2001) citent le travail théorique de Bandura (1977) en faisant un lien entre l'imagerie et la confiance, en suggérant que l'imagerie des objectifs peut améliorer la confiance, car les sportifs se voient réaliser leurs objectifs de résultats. En prenant Considération ces suggestions, un des objectifs de l'étude est d'explorer les effets de l'imagerie sur le sentiment d'efficacité personnelle du sportif.

Aujourd'hui, un axe de recherche important sur cette habileté est orienté sur l'analyse fonctionnelle des processus cognitifs grâce aux techniques

d'Imagerie par Résonance Magnétique (e.g., Jeannerod & Frak, 1999). Plusieurs théories mettent en avant l'existence d'une équivalence fonctionnelle entre la pratique par imagerie et la pratique physique. Les avancées sur cet axe de recherche sont intéressantes mais restent difficiles à interpréter et à transférer sur le plan de l'entraînement. La seconde direction, dans laquelle s'inscrit cette recherche est l'étude des fonctions de l'imagerie et de son utilisation par les sportifs. Différents modèles appliqués d'utilisation de l'imagerie ont été élaborés (e.g., Martin, Moritz, & Hall, 1999). En 1985, Paivio publie un article présentant un modèle des fonctions de l'imagerie, stipulant que l'imagerie influence le comportement à travers 4 types de fonctions : 1) Cognitive Spécifique (CS), 2) Cognitive Générale (CG), 3) Motivationnelle Spécifique (MS), et 4) Motivationnelle Générale (MG). Les exemples de fonctions proposés par Paivio sont la répétition d'une technique (CS), la répétition d'une stratégie (CG), l'orientation vers un but (MS) ou l'amélioration de la confiance (MG). Ce modèle original a depuis été plusieurs fois modifié et étendu par la même équipe de chercheurs (Hall, Mack, Paivio & Hausenblas, 1998; Martin et al., 1999).

## **2-PROBLEMATIQUE :**

Comme c'est le cas pour n'importe quelle habileté, l'imagerie peut être travaillée (Initiation et perfectionnement) en faisant varier méthodiquement le volume et le nombre des exercices. Une amélioration de l'habileté d'imagerie chez un golfeur devrait renforcer les effets de son utilisation sur l'apprentissage et la performance. Plusieurs études ont montré que plus l'habileté d'imagerie n'était forte, plus l'imagerie ne pouvait influencer la performance et la qualité de l'apprentissage.

Le golfeur peut s'entraîner à visualiser en variant les perspectives internes et externes des situations. Tous les sens peuvent être mis en jeu, puisque le joueur peut imaginer un mouvement mais aussi essayer de le ressentir en

imagination. Des sons (contact de la balle) ou des odeurs spécifiques (rosée, herbe coupée) peuvent être ajoutés à ce qui est visualisé. Par exemple, on peut demander de visualiser le grip du club, puis de tenter de fabriquer des images kinesthésiques et visuelles (sentir l'odeur du grip, ressentir la sensation du club en serrant le grip, ou en faisant tourner le club dans la main). On peut également demander au joueur de visualiser le chemin du grip pendant le swing, en perspective interne ou externe. Même, les caractéristiques des images mentales peuvent être travaillées : la clarté des images, le contrôle de la vitesse et du rythme ainsi que les couleurs. Les joueurs doivent être capables de conserver la stabilité des caractéristiques des images pendant une séance d'imagerie. Cependant, ils/elles doivent également apprendre à modifier ces paramètres consciemment. Les golfeurs confirmés sont capables de modifier les caractéristiques de leurs images pour atteindre diverses fonctions. Pour atteindre cet objectif, ils doivent maîtriser le contrôle des caractéristiques des images. Cette maîtrise peut être atteinte en réalisant des exercices d'imagerie mentale incluant des séquences avec des caractéristiques différentes.

Après cette étape d'identification du contenu et des fonctions des images mentales, un entraînement spécifique peut être proposé à l'athlète. En golf, l'imagerie est utilisée pour préparer ou planifier comment jouer un parcours. Des photos prise du départ de chaque trou peuvent être étudiées avec l'aide d'un vidéo projecteur. L'analyse stratégique commence lorsque les joueurs qui observent les photos repèrent les zones de danger, se souviennent des distances et des zones cibles pertinentes afin de visualiser les différentes trajectoires qui permettent d'atteindre les zones. Pendant les compétitions, avant chaque coup, les joueurs peuvent réinvestir ces informations concernant les trajectoires grâce à l'entraînement par l'imagerie devant les

photos projetées en grand format. Ils peuvent alors choisir les trajectoires les plus appropriées à chaque distance et aux conditions climatiques.

La fonction des images mentales, et donc le contenu et les caractéristiques des images mentales varient également avec le niveau d'expertise en golf. L'imagerie devait correspondre aux capacités techniques du joueur, Elle doit être adaptée au niveau d'expertise car elle ne sert pas aux mêmes fonctions pour les débutants et les experts. C'est la raison pour laquelle l'entraîneur doit adapter ses conseils à la capacité des joueurs à créer des images mentales de qualité. Il est probable que des conseils généraux ne puissent pas convenir à tous les golfeurs : une adaptation est donc nécessaire. Ce qui ne pousse à nous questionner sur :

**Question principale de l'étude :**

**Quelle est L'impact de l'imagerie mentale sur la performance des joueurs de golf amateur ?**

- 1- Quelles sont les relations existantes avec le sentiment d'efficacité personnelle et la confiance en soi ?
- 2- Quelle est l'impact du programme d'imagerie mentale sur la performance des joueurs de golf amateurs.
- 3- Quelle est l'impact du programme d'imagerie mentale sur la précision des coups rapproché (LES PUTTS).

**A) L'IMAGERIE MENTALE EN SPORT :**

L'imagerie mentale s'inscrit comme un outil d'aide à la recherche de performance au sein d'un modèle plus vaste : la préparation mentale.

L'imagerie mentale « réfère à une expérience interne, un processus perceptif conscient d'évocation d'images, propre à l'individu, relié au contexte et à l'expérience, sans la présence de stimulations sensorielles externes. Elle désigne un processus de représentation relié à des événements passés, présents ou futurs et visant des fonctions de concentration, de mémorisation,

d'anticipation, de planification, de résolution de problèmes. Elle joue un rôle référentiel et d'élaboration, pertinent pour l'apprentissage moteur et la performance motrice » (Chevalier, 1995).

### **B) LA CONFIANCE EN SOI :**

Une expression fréquemment utilisée dans les milieux sportifs pour faire référence au sentiment d'espoir ou de crainte vis-à-vis des résultats futurs est celle de la confiance en soi. Il agit d'une croyance quant à ses capacités à réussir une tâche ou à obtenir un résultat spécifique (Vealey, 1986). Ce concept est omniprésent dans la littérature sportive. Il n'est pas rare par exemple, d'entendre ce type de commentaires : « j'ai repris confiance » ; « ce joueur est actuellement en pleine confiance » ; « j'ai réussi à faire douter mon adversaire » ; « vous pourriez réussir si vous aviez un peu plus confiance en vous » ; « cette victoire va lui permettre de reprendre confiance en lui ». Ces différentes déclarations ne signifient rien de plus que les chances que se donne un pratiquant de parvenir à un résultat souhaité sans qu'aucune référence explicite ne soit faite quant aux moyens utilisés.

### **3-PARTIE EXPÉRIMENTALE :**

La partie expérimentale est la suite logique de la partie théorique puisqu'elle nous informe sur l'étude qui a été mise en place en précisant la méthode utilisée et les résultats obtenus. Cette partie doit être la plus exhaustive possible car les informations fournies vont permettre la reproductibilité de notre étude par toute personne désirant réaliser un travail similaire.

Ce n'est qu'à partir de la prochaine étape : la partie conclusive, que nous discuterons les résultats. La partie expérimentale est alors simplement descriptive. Ainsi, nous verrons dans un premier temps la méthodologie appliquée pour mener cette étude. Dans un second temps, nous ferons part des résultats recueillis suite aux expérimentations.

#### 4-MÉTHODOLOGIE :

Pour cette étude l'étudiante a choisie la méthode expérimentale via deux échantillons, groupe expérimentale et groupe témoin.

Nous allons décrire la population participant à cette étude, le plan expérimental choisi, évoquer l'environnement, le matériel et les mesures, puis détailler la procédure de réalisation et les points de vérification.

#### 5-POPULATION :

##### Population de l'étude :

La population de l'étude est composée des joueurs de golf amateurs algériennes réparti sur les différents clubs du championnat.

L'expérience a concerné 10 joueurs (moyenne d'âge : 45ans) .Volontaires pour participer à l'étude, s'entraînant régulièrement en club (au moins une fois par semaine) et pratiquant également en compétition. Aucun participant n'a d'expérience dans l'entraînement à l'imagerie mentale.

##### a)Confiance en soi et sentiment d'efficacité personnelle

Les deux questionnaires présentés ci-dessous nous permettent d'évaluer à la fois le Profil psychologique et la confiance en soi du sportif. La passation de l'inventaire de la performance psychologique de Loehr (1983) avant l'expérimentation (*Annexe C*), nous renseigne sur le profil psychologique du sportif, et plus particulièrement en nous donnant des informations sur le contrôle de la visualisation, la confiance et d'autres items (énergie négative, contrôle attention, énergie positive, niveau motivation, contrôle attitude).

La confiance en soi est mesurée de manière plus précise grâce au QEP3R (*Annexe D*) de André, Famose et Fontayne (2000). Ce questionnaire mesure les croyances d'efficacité personnelle et les croyances sur les ressources requises pour réussir à partir de l'échelle de likert (1 : Tout à fait d'accord ; 2 : D'accord ; 3 : Ni en désaccord ni d'accord ; 4 : Pas d'accord ; 5 : Pas du tout d'accord). Cet outil de mesure fait référence à onze catégories de

ressources (effort à long terme, effort temporaire, connaissances et stratégies, aptitudes, condition physique, chance trait, chance état, environnement social, environnement physique, confiance en soi trait et estime de soi). De plus, nous évaluons également le sentiment d'efficacité personnelle.

**Tableau 1 : Modalités de mesure de l'ensemble des variables dépendantes :**

| MESURES  | PROFIL PSYCHOLOGIQUE   | CONFIANCE EN SOI  | SENTIMENT EFFICACITÉ PERSONNELLE  |
|----------|--|---|---|
| SUPPORT  | Questionnaire James Loehr (1983)   | Questionnaire QEP3R André, Famose et Fontayne (2000)  | Fiche « SEP » question orale  |
| ANALYSE  | Dépouillement questionnaire  | Dépouillement questionnaire   | Dépouillement questionnaire   |
| CRITÈRES | 7habiletés mentales confiance, énergie négative, contrôle attention, contrôle vision, niveau motivation, énergie positive, contrôle attitude | 11 ressources : effort à long terme, effort à court terme, aptitudes, connaissances et stratégies, condition physique, chance trait, chance état, environnement social, environnement physique, confiance en soi trait, estime de soi | Force du SEP tous les 2 services (0 à 100%)<br>Niveau du SEP<br>1ère question : 1 à 3<br>2ème question : 1 à 4<br>Force du SEP (0 à 100%)             |
| SCORES   | Notation par habileté :<br>26 à 30 = excellente<br>habileté 20 à 25 = motif<br>amélioration 6 à 19 =<br>nécessite une attention<br>spéciale  | Échelle de Likert<br>(1 : Tout à fait d'accord ; 2 : D'accord ;<br>3 : Ni en désaccord ni d'accord ; 4 :<br>Pas d'accord ; 5 : Pas du tout<br>d'accord)   | Force de conviction<br>(0 à 100 points)<br>Niveau d'efficacité<br>1ère q: 1 à 3 pts 2ème<br>q. : 1 à 4 pts<br>Force de conviction<br>(0 à 100 points) |

### 6-Procédure :

Dans un premier temps, tous les participants ont répondu à l'inventaire de performance psychologique de Loehr (1983), et aussi rempli le questionnaire sur la confiance en soi de André et al. (2000).

### 6-1 Profil psychologique :

Les résultats des sportifs concernant l'inventaire psychologique de la performance de James Loehr (1983) ont été obtenus en faisant la moyenne des scores des joueurs pour chaque habileté.

### 6-2 Confiance en soi :

Les résultats des sportifs concernant le QEP3R de André et al. (2000) ont été obtenus en calculant le pourcentage des différentes réponses (1 : Tout à fait d'accord ; 2 : D'accord ; 3 : Ni en désaccord ni d'accord ; 4 : Pas d'accord ; 5 : Pas du tout d'accord) pour chacune des 11 ressources, en séparant les croyances d'efficacité personnelle (CEP) et les croyances sur les ressources requises pour réussir (CRRPR).

On constate pour les 11 ressources suivantes :

*Effort à long terme* : la grande majorité des participants disent s'investir fortement en sport (93%) et ils estiment que c'est nécessaire pour réussir (98%).

*Effort à court terme* : la grande partie des sportifs (86%) sont capables d'adapter leurs efforts à ce qui est demandé, et pensent qu'il faut doser ses efforts (87%).

*Aptitudes* : Les 3/4 des participants se disent doué pour le sport mais les 2/3 pensent qu'il n'est pas nécessaire de l'être pour avoir de bons résultats.

*Connaissances et stratégies* : la moitié des réponses montrent que leur façon de comprendre ce qu'il faut faire ne varient pas alors que 19% disent le contraire et 33% n'ont pas de parti pris. Cependant, 88% des joueurs pensent qu'il faut comprendre ce qui est demandé pour réussir. *Condition physique* : un peu plus de la moitié des sportifs (53%) estiment que leur condition physique varie peu alors que 33% affirment le contraire. 83% pensent qu'une bonne condition physique est importante pour réussir.

*Chance trait* : seulement 10% pensent qu'ils ont toujours de la chance en sport et 38% affirment le contraire. Le reste (52%) s'estiment ni chanceux ni malchanceux. 76% pensent que l'on peut réussir même sans être chanceux.

**Chance état** : l'importance de la chance est toujours variable pour 43% des participants alors que 29% est ni en accord ni en désaccord et 28% ne sont pas d'accord. Plus de la majorité (60%) trouvent qu'il est difficile de réussir quand la chance n'est pas de son côté. *Environnement social* : 40% estiment être soutenu en compétition, quasiment autant n'ont pas de parti pris et seulement 15% affirment ne pas vraiment avoir de soutien. 59% pensent que le soutien du public n'est pas indispensable pour réussir alors que 17% ne sont pas d'accord.

**Environnement physique** : presque la moitié (48%) trouvent que la qualité du matériel à leur disposition varie souvent et 34 % ont la même qualité la plupart du temps. Alors que pour 46% des sportifs un bon matériel est nécessaire pour obtenir de bons résultats. 35% estiment le contraire.

*Confiance en soi trait* : plus de la majorité des joueurs (57%) disent qu'ils peuvent accomplir les tâches les difficiles rencontrées en compétition, 36% n'ont pas vraiment d'idée.

*Estime de soi* : La quasi majorité (48%) ont une bonne estime de soi alors que 12% non. Le reste (40%) est plutôt entre les deux.

Pour résumer, nous pouvons dire d'une manière générale que les joueurs de cette étude ont confiance en eux avec une estime de soi partagée. Ils pensent être doué en sport, s'investissent fortement et sont capables d'ajuster leurs efforts. Ils sont généralement en bonne forme physique et le soutien qui leur ait porté en compétition est partagé. La qualité du matériel à leur disposition varie parfois. L'importance de la chance leur semble variable pourtant ils ne s'estiment ni chanceux ni malchanceux.

### 6-3 Sentiment d'Efficacité Personnelle :

Les résultats des sportifs concernant la 1ère question du questionnaire du SEP (AnnexeE) : « Tu penses atteindre : le cercle de trois mètres du green ? » On remarque que pour les joueurs les plus forts, c'est-à-dire de 1/6 à 5/6, le niveau d'efficacité du SEP est à son niveau le plus élevé (la zone des trois mètres) Ainsi, la majorité des joueurs (64%) se sent capable de toucher la zone du « green » et une grande partie (68%) estime pouvoir le faire entre 2 et 4 fois sur 10 essais.

.Les participants ont répondu à la question suivante tous les 2 services : « Avec quel degré de certitude es-tu capable de mettre la balle dans la zone du green ? ». Nous avons fait la moyenne des scores de force conviction de tous les sportifs.

### résultats :

**Tableau de la population de l'étude**

| %       | Nombre | Groupes                               | Groupe   |
|---------|--------|---------------------------------------|----------|
| 66,66 % | 10     | Groupe expérimentale et groupe témoin | Premier  |
| 33,33 % | 5      | Groupe pre – expérimentale            | Deuxième |
| 100 %   | 15     | Totale                                |          |

**Tableau (02) des résultats avant et après l'exécution du programme du teste de la capacité d'imagerie mentale chez les deux groupes**

| T tab | T calcul | Test après |      | Test avant |      | nomb | stat<br>popu  |
|-------|----------|------------|------|------------|------|------|---------------|
|       |          | X2         | S2   | X1         | S1   |      |               |
| 1,77  | 0,19     | 5,80       | 20,8 | 5,35       | 20,8 | 05   | expérimentale |
|       | 3,29     | 5,78       | 30   | 5,12       | 21,6 | 05   | Témoin        |

Graphique du tableau (02)

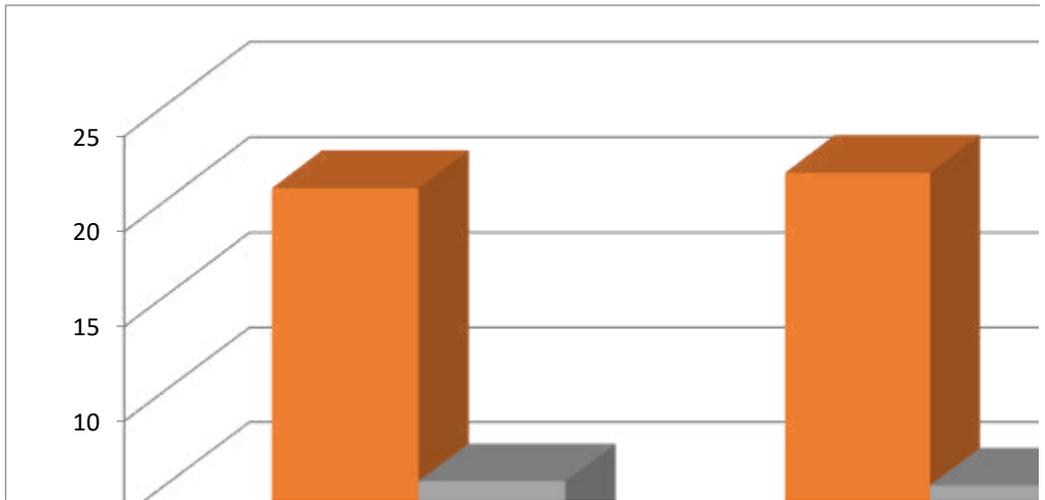
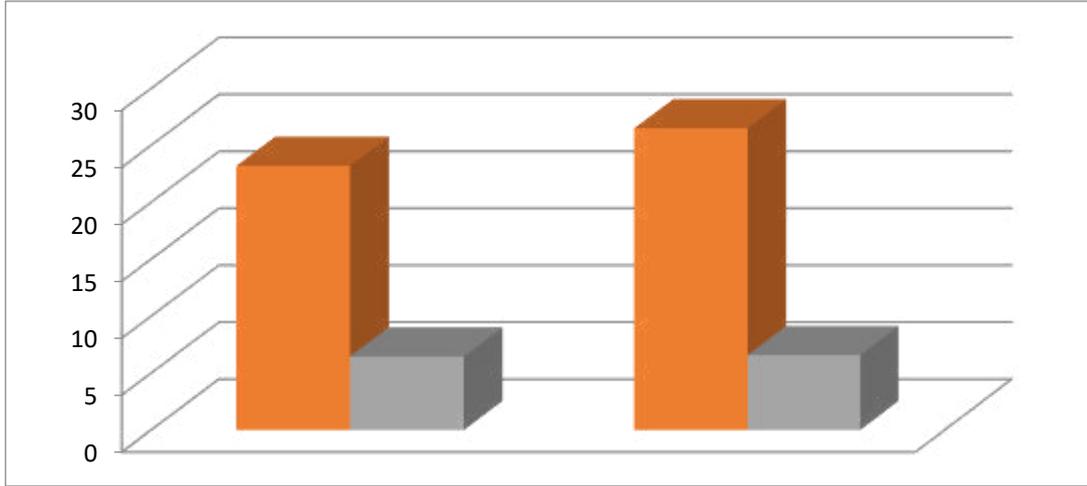


Tableau (03) les résultats avant et après des testes de précision des coupes rapprocher au golf PUTTS

| T<br>TAB | T<br>CALCU | Teste après |      | Teste avant |      | nombr | stat<br>popu |
|----------|------------|-------------|------|-------------|------|-------|--------------|
|          |            | X2          | S2   | X1          | S1   |       |              |
| 2,77     | 0,2        | 6,04        | 24   | 6,46        | 24,6 | 05    | experim      |
|          | 3,18       | 5,26        | 35,8 | 6,58        | 25,4 | 05    | temoin       |

Graphique du tableau (03)



## 7-DISCUSSION :

L'analyse des réponses de l'inventaire de performance psychologique de James Loehr (1983) fait apparaître des profils psychologiques relativement similaires quelque soit le niveau de compétence. Le contrôle de la visualisation est le score le plus bas pour tous les groupes. Autrement dit, les joueurs de cette étude n'utilisent pas particulièrement les images en compétition. Cela ne les empêche pas de créer suffisamment d'images claires et vives comme en témoigne le degré de clarté moyen des images imaginées avant de servir.

Par ailleurs, la majorité des joueurs (64%) se sent capable de toucher la zone du « green » et une grande partie (68%) estime pouvoir le faire entre 2 et 4 fois sur 10 essais.

De plus, il semble que plus le niveau de compétence est élevé, plus la force de conviction est importante quel que soit la condition d'imagerie. D'autre part, il semblerait que plus le niveau de compétence n'est haut, plus la précision est élevée. Particulièrement pour les meilleurs joueurs.

Cependant, Le nombre limité et l'inégalité de nombre de sujets entre les groupes Faisant partie de cette recherche engendrent des limites en termes de validité externe des résultats et de généralisation. Si cette étude nous fournit des informations intéressantes sur l'imagerie, la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle, elle ne présente pas de manière significative une réalité absolue. Afin de renforcer la fiabilité des résultats, il aurait été intéressant d'adapter la composante de l'imagerie à celle privilégiée par le joueur. En effet, certains joueurs sont plutôt sensibles aux sensations kinesthésiques alors que d'autres vont plus facilement passer par le canal auditif ou visuel. Cette précaution aurait pu éviter d'exclure certains joueurs qui ont eu des difficultés à créer des images suffisamment claires et vives avant de servir.

## 8-CONCLUSION

Cette étude s'inscrit dans la perspective où l'imagerie mentale a des effets positifs sur le comportement et l'attitude du golfeur. Cette étude nous a permis de confirmer dans la pratique ce que nous avons pu évoquer dans la théorie, en analysant la composante mentale et psychologique de la performance au golf, on a pu se rendre compte de sa véritable importance et nous incitons alors les entraîneurs de golf à Orienter davantage leurs actions dans ce sens. Étant donné la complexité du des longues putts, l'imagerie mentale offre à la fois une alternative aux résolutions de problèmes techniques mais elle fait également figure d'outil de renforcement des schémas tactiques.

Enfin, cette recherche se situe dans une optique élargie relative aux diverses formes D'utilisation de l'imagerie mentale dans le domaine de l'entraînement mental des sportifs. On peut se demander si l'approfondissement d'une telle étude, nous permettrait d'en savoir un peu plus sur l'utilisation des techniques d'imagerie mentale au golf, à

l'entraînement et En compétition, par les joueurs professionnels, et les similitudes ou les différences qu'il peut exister avec le monde amateur.

## RÉFÉRENCES

- 1-Bandura, A. (2003). Auto-efficacité, le sentiment d'efficacité personnelle. Bruxelles : De Boeck. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- 2-Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.
- 3- Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- 4-Brody, H. (2003). Stratégie au service. ITF Coaching & Sport Science Review, 31, 2-3.
- 5-Callow, N., Roberts, R., & Fawkes, J.Z. (2006). Effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery skiing performance, and confidence. Journal of Image Research in Sport and Physical Activity, 1, 1-15.
- 6- Callow, N., & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. Journal of Applied Sport Psychology, 13, 1± 17.
- 7- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1998). On the self-regulation oh behavior. Cambridge University Press.
- 8- Chevalier, N. (1988). Understanding the mental rehearsal processes in athletics. Sports Science Periodical on Research and Technology in Sport, vol. 8, 10, pp. 1-6.
- 9- Chevalier, N. (1987). Imagerie et répétition mentale : recherches et avenues pour le sport de haut niveau. Revue des sciences et techniques des activités physiques et sportives, vol.8, 16, pp.33-39.