

Facteurs psychologiques à l'origine du phénomène conduisant à « jouer petit bras » sous l'effet de la pression

Takehiro Iwatsuki (JAP), Judy Van Raalte, Britton Brewer, Albert Petitpas (USA) et Masanori Takahashi (JAP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 14-16

RÉSUMÉ

Les joueurs de tennis capables de se concentrer sur l'exécution de leurs compétences et leur capacité d'autorégulation sont susceptibles de progresser à l'entraînement. En revanche, le fait de trop porter son attention sur l'exécution (réinvestissement) peut se traduire par un phénomène de « paralysie par l'analyse » et une baisse des performances. L'objet de la présente étude était d'examiner les liens entre le réinvestissement, l'autorégulation et le sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression parmi 180 joueurs et joueuses de tennis universitaire évoluant en Division 1 de la NCAA aux États-Unis (78 joueurs) et dans le championnat de Ligue 1 au Japon (102 joueurs). Les résultats ont permis d'établir que la concentration sur l'exécution des compétences au moyen de l'autorégulation était liée positivement au traitement moteur conscient et négativement au sentiment de jouer petit bras.

Mots clés: psychologie, réinvestissement, concentration sur soi, comparaison interculturelle

Article reçu: 27 Août 2015

Article accepté: 08 Janvier 2016

Auteur correspondant:

Takehiro Iwatsuki

Email:

takehiro.iwatsuki@unlv.edu

INTRODUCTION

Le tennis de compétition exige une condition physique et une concentration mentale d'un niveau exceptionnel pour réaliser des performances optimales. Plusieurs études ont toutefois démontré que même les compétiteurs les plus compétents jouent parfois petit bras sous l'effet de la pression (Beilock, 2010). Selon la théorie du réinvestissement (Masters et Maxwell, 2008), les athlètes qui se concentrent sur les aspects mécaniques de l'exécution motrice sont davantage susceptibles d'être victimes de « paralysie par l'analyse », ou de jouer petit bras, que les autres. Bien que le réinvestissement soit associé au phénomène conduisant à jouer petit bras en compétition, la théorie de l'autorégulation (Zimmerman, 2008) semble indiquer qu'il existe un lien entre le fait de se concentrer sur les aspects techniques de l'exécution motrice et l'amélioration des compétences à l'entraînement. La situation est donc paradoxale en apparence : d'un côté, les joueurs de tennis qui font preuve de réinvestissement et se concentrent sur l'exécution de leurs mouvements en compétition sont enclins au phénomène les conduisant à jouer petit bras ; de l'autre, les joueurs de tennis qui démontrent des compétences d'autorégulation et portent leur attention sur les détails mécaniques à l'entraînement parviennent à modifier et à améliorer leurs coups. S'ils comprennent les liens qui existent entre le réinvestissement, l'autorégulation et le phénomène conduisant à jouer petit bras chez les joueurs de tennis de haut niveau, les entraîneurs seront plus à même d'équilibrer les exigences relatives au développement et à l'exécution des compétences dans des situations de pression. Par conséquent, l'objet de ces travaux de recherche était d'étudier les liens entre le réinvestissement, l'autorégulation et le sentiment de jouer petit bras chez des joueurs de tennis de compétition de nationalités différentes.

MÉTHODE

Participants

Les participants à l'étude étaient 180 joueurs et joueuses de tennis universitaire (98 sujets de sexe masculin et 82 sujets de sexe féminin) évoluant en Division 1 de la NCAA aux États-Unis (78 joueurs) et dans le championnat de Ligue 1 au Japon (102 joueurs).

Procédure

Tous les joueurs de tennis ont donné leur consentement éclairé et rempli des versions papier de questionnaires psychologiques reconnus concernant la conscience du mouvement (réinvestissement) et la planification, le contrôle, l'effort, l'auto-efficacité, l'évaluation et l'autorégulation (Hong et O'Neil Jr., 2001 ;



Howard et al., 2000 ; Masters, Eves et Maxwell, 2005 ; Peltier et al., 2006). Les participants devaient également répondre à la question suivante : « Diriez-vous que vous avez tendance à jouer petit bras sous l'effet de la pression ? »

RÉSULTATS ET ANALYSE

L'objet de la présente étude était d'examiner les liens entre le réinvestissement, l'autorégulation et le sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Une série de

comparaisons interculturelles entre les joueurs de tennis des États-Unis et du Japon a par ailleurs été entreprise. Les résultats ont révélé que pour les joueurs de tennis, le fait de porter attention aux mouvements exécutés et de les contrôler de manière consciente (traitement moteur conscient) avait une corrélation positive avec des compétences d'autorégulation essentielles et des effets tels que la planification, le contrôle, l'effort, l'auto-efficacité, l'évaluation et la réflexion, mais n'avait aucun lien avec le fait de jouer petit bras dans des situations de pression. Il convient d'observer, toutefois, que le traitement moteur conscient n'était pas corrélé avec le fait de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Par conséquent, faire preuve de réinvestissement en contrôlant ses mouvements consciemment peut se révéler une stratégie intéressante pour les joueurs de tennis de compétition.

En ce qui concerne le contrôle de la manière d'exécuter les mouvements (par exemple, réfléchir à la manière dont vous allez frapper un coup droit ou réfléchir à ce que les autres pensent de vous tout en exécutant un coup ou en vous déplaçant vers la balle sur le court), l'étude a montré que le fait de se concentrer sur la manière d'exécuter les mouvements était associé à une augmentation de la probabilité d'avoir le sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Les joueurs de tennis qui portent leur attention sur la manière dont l'entourage évalue leur jeu sont davantage susceptibles d'avoir le sentiment qu'ils jouent petit bras sous l'effet de la pression. Quatre compétences d'autorégulation (planification, contrôle, effort et auto-efficacité) présentaient un lien inverse avec le sentiment de jouer petit bras. Autrement dit, les athlètes qui se percevaient comme particulièrement compétents en matière de planification, de contrôle, d'effort et d'auto-efficacité étaient moins susceptibles d'avoir le sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Il peut donc être intéressant pour les entraîneurs de tennis de privilégier le travail de ces compétences particulières lorsqu'ils s'occupent de joueurs qui cherchent à surmonter des problèmes liés au fait de jouer petit bras.

Une série de comparaisons a été effectuée entre les joueurs universitaires des États-Unis et du Japon dans les domaines suivants : réinvestissement, autorégulation et sentiment de jouer petit bras. Aucune prévision n'a été entreprise par rapport aux différences entre les groupes en ce qui concerne ces variables, car il était difficile de savoir au juste comment les différents facteurs (soi-même, culture du pays, culture du tennis), le réinvestissement, l'autorégulation et le sentiment de jouer petit bras seraient liés entre eux. Les résultats ont montré qu'il existait une différence significative entre les joueurs américains et les joueurs japonais. Par rapport aux joueurs de tennis japonais, les joueurs américains avaient tendance à déclarer qu'ils étaient capables de contrôler leurs mouvements de manière consciente et de pratiquer l'autorégulation et qu'ils étaient moins enclins à jouer petit bras sous l'effet de la pression. Par conséquent, les entraîneurs de tennis devraient tenir compte de la nationalité ou du milieu culturel des joueurs avec lesquels ils travaillent.

Il convient de noter les limites de cette étude. En effet, la nature corrélationnelle de l'étude empêchait de déterminer les liens de cause à effet. D'autres travaux de recherche expérimentale devront être réalisés afin de déterminer si les compétences d'autorégulation provoquent des changements par rapport au fait de jouer petit bras, que ce phénomène soit perçu ou réel. L'étude comportait une comparaison interculturelle portant sur deux pays. D'autres travaux devront être menés afin de déterminer si les observations actuelles valent également pour des joueurs de tennis d'autres

nationalités.



CONCLUSION

En conclusion, cette étude visait à examiner les liens entre le réinvestissement, l'autorégulation et le sentiment de jouer petit bras. Les résultats indiquent que la tendance à contrôler consciemment les mouvements peut se révéler bénéfique pour les joueurs de tennis ; à ce titre, le contrôle conscient peut se traduire par une amélioration des coups de tennis et n'est pas lié au sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression. À l'inverse, la tendance à contrôler consciemment la manière dont on exécute les mouvements et à tenir compte de la manière dont les autres perçoivent les mouvements qu'on exécute est associée au sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Aider les joueurs de tennis à porter leur attention sur des facteurs autres que l'opinion de leurs adversaires ou des spectateurs peut s'avérer une approche judicieuse. D'autre part, les compétences d'autorégulation (p. ex. une plus grande auto-efficacité) sont associées à un sentiment moins marqué de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Pour finir, l'étude a permis de montrer l'existence de différences culturelles entre les joueurs américains et les joueurs japonais.

Ce que les entraîneurs ou les athlètes devraient savoir et faire

- Le perfectionnement des compétences d'autorégulation, notamment l'auto-efficacité, peut entraîner une diminution du phénomène conduisant à jouer petit bras chez les joueurs de tennis.
- Le travail conscient visant à contrôler les mouvements peut être utile pour améliorer la mécanique des coups.
- Le fait pour un joueur de porter son attention sur la manière dont l'entourage perçoit la mécanique et la gestuelle de ses coups (par exemple, la manière dont l'entourage perçoit son service) peut entraîner un sentiment plus prononcé de jouer petit bras.
- L'utilisation d'un centre d'attention externe (par exemple, l'endroit où vous allez frapper la balle) est une compétence précieuse (sur le sujet, se reporter à Wulf, 2013).

REMERCIEMENTS

Cette étude a bénéficié du soutien de la Fédération internationale de tennis. Les auteurs tiennent à remercier les joueurs, les entraîneurs et les universités aux États-Unis et au Japon pour leur participation enthousiaste. Ils souhaitent également adresser leurs remerciements les plus sincères aux membres du Athletic Counseling Research Team du Springfield College pour l'aide qu'ils ont apportée dans la conceptualisation des sujets de cette étude.

RÉFÉRENCES

- Beilock, S. (2010). *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. New York: Free Press.
- Hong, E., & O'Neil Jr, H. (2001). Construct validation of a trait self-regulation model. *International Journal of Psychology*, 36, 186-194. Howard, B., McGee, S., Shia, R., & Hong, N. (2000). Metacognitive self-regulation and problem-solving expanding the theory base through factor analysis. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, LA. <https://doi.org/10.1080/00207590042000146>
- Masters, R., Eves, F., & Maxwell, J. (2005). Development of a movement specific reinvestment scale. In T. Morris, P. Terry, S. Gordon, S. Hanrahan, L. Ievleva, G. Kolt, & P. Tremayne (Eds.), *Proceedings of the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology*. Sydney, Australia: International Society of Sport Psychology.
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 160-183. <https://doi.org/10.1080/17509840802287218>
- Peltier, J., Hay, A., & Drago, W. (2006). Reflecting on self-regulation: Scale extension and a comparison of undergraduate business students in the United Kingdom. *Journal of Marketing Education*, 28, 5-16. <https://doi.org/10.1177/0273475305279658>
- Zimmerman, B. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Education Research Journal*, 45, 166-183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 77-104. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.723728>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Takehiro Iwatsuki, Judy Van Raalte, Britton Brewer, Albert Petitpas and Masanori Takahashi 2016



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/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](#)