

La crédibilité des informations basées sur Instagram concernant la force et la préparation physique au tennis

Ivo Manzoni^a et Dario Novak^a

^aUniversité de Zagreb Faculté de kinésiologie, Zagreb, Croatie.

RESUMÉ

Contexte : Les réseaux sociaux sont une ressource importante et largement utilisée pour l'information sur la formation de nombreuses personnes. Cependant, le contenu de ces plateformes concernant les recommandations de la force et de la préparation physique en relation avec le tennis n'a pas encore été pleinement évalué. Nous avons étudié la crédibilité des informations basées sur Instagram concernant le développement de la force et de la préparation physique spécifiquement en relation avec le tennis. **Méthodes :** Trois experts ayant plus de dix ans d'expérience scientifique et professionnelle dans le domaine du tennis ($39,6 \pm 7,4$ ans) ont évalué la crédibilité du contenu basé sur Instagram de cinq comptes sélectionnés sur la base de trois aspects : les informations basées sur des connaissances scientifiques, l'applicabilité pratique des informations et la qualité de démonstration des exercices présentés. Nous avons calculé les moyennes (AS) et les écarts types (ET) pour chaque critère. **Résultats :** Les résultats de cette recherche indiquent un très faible niveau de crédibilité par rapport aux données publiées sur les réseaux sociaux. Les informations sont inexactes et mal vérifiées, et en tant que telles, elles ne constituent pas une source et une sélection fiables dans le but de faire progresser la force et la préparation physique au tennis. **Conclusion :** Seuls les approches d'entraînement et les exercices validés qui exploitent les capacités physiques des joueurs pourraient servir de piste pour la promotion de la force et de la préparation physique dans le tennis.

Mots-clés : tennis, force et préparation physique, crédibilité de l'information, Instagram

Reçu : 19 août 2021

Accepté : 9 novembre 2021

Correspondance : Ivo Manzoni.
Email: ivo.manzoni96@gmail.com

INTRODUCTION

Les réseaux sociaux sont devenus une tendance mondiale ces dernières années et ont considérablement modifié la façon dont nous communiquons au quotidien. Ainsi, les réseaux sociaux ont rapidement été reconnus comme un outil promotionnel potentiel pour la communication directe avec les clients, les utilisateurs et les consommateurs. Les réseaux sociaux peuvent être définis comme des applications qui permettent aux utilisateurs de se connecter les uns aux autres en créant des profils personnels (Kaplan & Heanlein, 2010). Dean (2020) affirme qu'actuellement 3,96 milliards de personnes dans le monde, soit plus de 50% de la population, utilisent les réseaux sociaux. L'utilisateur moyen possède plus de 8 profils et passe en moyenne deux heures et demie par jour sur les différentes plateformes. L'utilisation croissante de ces réseaux sociaux a également pour conséquence que les informations publiées ne sont souvent pas basées sur des connaissances scientifiques préalables, ce qui pose la question de la crédibilité et de l'applicabilité pratique. Cela peut également s'expliquer par le fait qu'une grande partie des informations publiées sur ces plateformes ne sont pas soumises à une supervision éditoriale (Johnson & Kaye, 2004). De plus, les réseaux sociaux ont lancé une nouvelle tendance de transfert de connaissances par le biais de divers profils qui s'estiment compétents pour donner des conseils et des recommandations, ceux-ci étant plus communément appelés "influenceurs". Aujourd'hui encore, on sait qu'il existe des pages d'une pertinence douteuse sur Internet, l'une d'entre elles étant Wikipédia, un site d'information générale utilisé par des millions de personnes et qui peut en fait être modifié par n'importe qui dans la population générale (Chesney, 2006 ;



Ferreira et al, 2019). Pour les réseaux sociaux, la situation est presque la même - le contenu que nous regardons est créé par des personnes qui n'ont pas nécessairement les connaissances spécialisées requises liées aux informations qu'elles publient. Ferreira et al. (2019) ont mené une étude sur la fiabilité, l'exactitude et l'exhaustivité des informations sur les lombalgies dans la population que l'on peut trouver sur Internet. La recherche a montré que seulement 43% des sources traitées ont des recommandations précises concernant les douleurs lombaires et que l'exhaustivité des recommandations de traitement sur tous les sites est extrêmement faible. Cependant, à la connaissance des auteurs,

aucune étude n'a été menée sur l'exactitude, sur Instagram, des informations concernant le développement de la force et de la préparation physique au tennis. Par conséquent, dans cette étude, nous avons examiné la crédibilité des informations basées sur Instagram sur le développement de la force et de la préparation physique au tennis.

MÉTHODES ET PROCÉDURES

Dans la première phase de cette recherche, cinq profils ont été sélectionnés qui répondent aux critères suivants : a) profils fournissant des informations pratiques liées à l'entraînement physique des joueurs de tennis, b) profils ayant un minimum de 2000 followers et c) profils publiant des informations en anglais. Après avoir sélectionné 151 vidéos, trois experts qualifiés ayant plus de dix ans d'expérience scientifique et professionnelle dans le domaine du tennis (39,6±7.4 ans) (un expert titulaire d'un diplôme de doctorat en kinésiologie et deux titulaires d'une maîtrise en kinésiologie (5 ans d'études universitaires) ont évalué la crédibilité du matériel recueilli sur la base des critères suivants :

1. Information basée sur des connaissances scientifiques.
2. L'applicabilité pratique de l'information.
3. Qualité de la démonstration des exercices présentés.

Pour chaque critère, les experts ont exprimé leur degré d'accord sur une échelle de Likert en cinq points, le chiffre un indiquant un désaccord total et le chiffre cinq un accord total. Chaque expert a codé de manière indépendante, avec de multiples vérifications de l'accord inter-observateur, qui étaient toutes supérieures à 0,85. Le progiciel statistique Stata, V.12 (StataCorp, Texas, USA) a été utilisé pour traiter les résultats, et les paramètres statistiques descriptifs présentés dans la recherche ci-dessous sont à la fois les moyennes et les écarts types.

Hypothèses

Trois hypothèses ont été définies pour cette recherche :

- H1 : Les vidéos sur la force et le conditionnement du tennis publiées sur les médias sociaux sont fondées sur des connaissances scientifiques.
- H2 : Les vidéos sur la force et le conditionnement du tennis publiées sur les médias sociaux ont une applicabilité pratique élevée.
- H3 : Les vidéos sur la force et le conditionnement au tennis postées sur les réseaux sociaux présentent des démonstrations de haute qualité.

RÉSULTATS

Les notes moyennes de toutes les vidéos pour chaque critère étaient de 3,03±1.00. Globalement, la note la plus fréquemment attribuée était 3 (500) et la note la moins fréquemment attribuée était 5 (59).

Informations basées sur des connaissances scientifiques

L'élément de critère "Informations basées sur des connaissances scientifiques" a reçu une note moyenne de 3,16±0.99 sur la base des notes de tous les évaluateurs et est donc le critère le mieux noté dans cette étude. Le nombre total de notes individuelles par évaluateur est indiqué dans le tableau ci-dessous¹ et les notes les plus fréquemment attribuées par chaque évaluateur sont marquées en jaune.

Tableau 1

Comparaison du nombre total d'évaluations individuelles pour le critère "Information basée sur des connaissances scientifiques" pour les trois évaluateurs.

DES INFORMATIONS FONDÉES SUR DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES					
Classement	1	2	3	4	5
Évaluateur 1	10	16	58	64	3
Évaluateur 2	15	19	46	62	9
Évaluateur 3	14	24	58	51	4

Applicabilité pratique de l'information

Cet élément de critère a reçu la note moyenne globale de 3,03±1.04 et est légèrement moins bien noté que l'élément de critère "La base de l'information sur les connaissances scientifiques". Le nombre total de notes individuelles par évaluateur est indiqué dans le tableau 2 ci-dessous et les notes les plus fréquemment attribuées par chaque évaluateur sont marquées en jaune.

Tableau 2

Comparaison entre le nombre total d'évaluations individuelles pour l'élément de critère "Applicabilité pratique de l'information" pour les trois évaluateurs.

L'APPLICABILITÉ PRATIQUE DES INFORMATIONS					
Classement	1	2	3	4	5
Évaluateur 1	10	40	55	40	6
Évaluateur 2	21	35	37	43	15
Évaluateur 3	6	26	63	48	8

Qualité de la démonstration des exercices présentés

L'élément de critère "Qualité de la démonstration des exercices présentés" a reçu une note moyenne globale de 2,89±0.97, ce qui en fait l'élément de critère le moins bien noté de cette étude. Le nombre total de notes individuelles par évaluateur est indiqué dans le tableau 3 ci-dessous et comme dans les tableaux précédents, les notes les plus fréquemment attribuées par chaque évaluateur sont marquées en jaune.

Tableau 3

Une comparaison entre le nombre total d'évaluations individuelles pour l'élément de critère "Qualité de la démonstration des exercices présentés" pour les trois évaluateurs.

LA QUALITÉ DE LA DÉMONSTRATION DES EXERCICES PRÉSENTÉS					
Classement	1	2	3	4	5
Évaluateur 1	17	50	52	28	4
Évaluateur 2	16	34	55	40	6
Évaluateur 3	7	24	76	40	4

DISCUSSION

L'objectif de cet article était d'examiner de manière critique la crédibilité des informations basées sur Instagram sur la force et la préparation physique dans l'entraînement de tennis. Les recommandations en matière de force et de préparation physique pour l'entraînement du tennis publiées sur Instagram par des sources dignes de confiance n'ont pas satisfait à nos critères de crédibilité, ont fourni une forte proportion de recommandations inexactes ou peu claires et ont manqué d'exhaustivité. En général, les comptes sélectionnés ne fournissaient pas de ressources adéquates pour vérifier de manière indépendante la véracité des informations fournies.

Des recherches antérieures avaient enquêté sur l'exactitude des informations uniquement pour un type spécifique d'entraînement de prévention (c'est-à-dire les douleurs lombaires) (Hendrick et al, 2012 ; Ferreira et al, 2019). Contrairement aux études précédentes, nous avons spécifiquement enquêté sur la crédibilité des informations basées sur Instagram en ce qui concerne la force et la préparation physique au tennis (Li et al, 2001 ; Butler & Foster, 2003 ; Hendrick et al, 2012 ; Black, Sullivan, Mani, 2018 ; Ferreira et al, 2019). Sur la base des résultats des études précédentes montrant que les sites Web commerciaux étaient pour la plupart de mauvaise qualité, notre hypothèse a priori était que les comptes Instagram privés non commerciaux librement accessibles fourniraient des informations plus complètes et plus précises que les sites Web commerciaux (Li et al, 2001 ; Butler & Foster, 2003 ; Hendrick et al, 2012). Cela n'a pas été le cas pour de nombreux comptes Instagram de force et de préparation physique évalués.

Nous avons constaté un score moyen très faible pour chaque critère. Aucun des trois éléments de critères n'a reçu un score moyen supérieur à 4,5, ce qui, selon nous, peut être considéré comme un seuil de satisfaction d'un seul critère. Les résultats de la recherche refusent la première hypothèse qui affirme que les vidéos publiées sur Instagram, relatives à l'entraînement physique des joueurs de tennis, sont basées sur des connaissances scientifiques. Bien qu'une note globale pour cet élément de critère ait été la note moyenne la plus élevée par rapport aux deux autres éléments de critère, cette note n'inspire pas confiance dans le fait que les vidéos publiées sont fiables et basées sur des informations scientifiques. En outre, les résultats de la recherche ne confirment pas la deuxième hypothèse, qui affirmait que les vidéos relatives à l'entraînement physique des joueurs de tennis publiées sur Instagram ont une grande applicabilité pratique. Cela indique que les vidéos ne sont pas spécifiques et que les informations fournies sont donc très peu adaptées à une utilisation réelle



sur le court de tennis. Il existe des preuves empiriques de l'importance des stimuli spécifiques au sport pour améliorer les performances sur le court (Warren & Farrow, 2013 ; Fernandez-Fernandez et al, 2015). Le score moyen très bas pour la qualité de la démonstration des exercices présentés est particulièrement préoccupant. Il s'agit notamment de l'élément de critère le moins bien noté dans cette étude. Nos résultats refusent la troisième hypothèse qui stipulait que les vidéos relatives à l'entraînement physique des joueurs de tennis publiées sur Instagram fournissent des démonstrations de haute qualité. Il existe des preuves empiriques de l'efficacité de la démonstration pour spécifier la tâche, en particulier pour les enfants et les jeunes, ce qui s'est avéré être d'une importance primordiale (Haguentauer et al, 2005). Les gens apprennent plus facilement en observant une certaine action à adopter, ou par l'apprentissage kinesthésique où ils imitent un "modèle" qui démontre un mouvement ou un exercice.

Un nombre élevé de recommandations en matière de force et de conditionnement données par les comptes Instagram sélectionnés dans notre examen étaient soit inexactes, soit peu claires, ce qui risque d'induire le public en erreur. Si l'un des objectifs des informations basées sur Instagram est d'aider les entraîneurs, les joueurs, le personnel médical et les parents dans leur pratique quotidienne, ces sources d'informations basées sur Instagram sur la force et le conditionnement au tennis doivent fournir les moyens nécessaires pour prendre des décisions éclairées. Pour ce faire, il est nécessaire d'améliorer les normes de crédibilité, ainsi que de fournir des recommandations d'entraînement précises et complètes.

Les points forts de cette étude sont la participation de trois experts ayant plus de dix ans d'expérience scientifique et professionnelle dans le domaine du tennis. Un autre point fort concerne le nombre très élevé de concordances entre les trois évaluateurs (plus de 0,85 pour l'accord inter-observateur). Une limite potentielle de l'étude est l'utilisation et l'analyse d'une seule plateforme sociale (Instagram). Néanmoins, notre choix était basé sur le fait qu'Instagram est l'une des plateformes les plus utilisées dans le monde. Une autre limite concerne le petit nombre de comptes de médias sociaux qui ont été évalués.

CONCLUSION

Les profils Instagram sélectionnés présentaient des normes de crédibilité peu élevées, fournissaient des informations le plus souvent inexactes et manquaient d'exhaustivité pour tous les types d'informations sur la force et le conditionnement qu'ils fournissaient en rapport avec le tennis. Nos résultats

soulignent la nécessité pour ces comptes de médias sociaux de reformuler leurs recommandations d'entraînement afin de refléter les preuves actuelles en matière de force et de conditionnement liés au tennis. En guise d'application pratique, les exercices spécifiques au tennis qui sont scientifiquement validés pourraient être plus bénéfiques pour les joueurs de tennis (c'est-à-dire les exercices sur le court spécifiques au sport, les exercices d'agilité réactive spécifiques au sport, les exercices neuromusculaires...). Si elle est utilisée, cette approche pourrait être utile aux entraîneurs, aux athlètes et au personnel médical pour répondre aux besoins des joueurs. L'entraînement bénéfique devrait être le seul programme d'entraînement et d'exercice ciblé et vérifié utilisé afin de prolonger et de préserver la carrière des joueurs et d'améliorer leurs performances.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Black, N.M., Sullivan, S.J., Mani, R. (2018). A biopsychosocial understanding of lower back pain: content analysis of online information. *European Journal of Pain*, 22(4):728-744.
- Butler, L., Foster, N.E. (2003). Back pain online: a cross-sectional survey of the quality of web-based information on low back pain. *Spine*, 15; 28(4):395-401.
- Chesney, T. (2006). An empirical examination of Wikipedia's credibility. *First Monday*.
- Dean, B. (2020). Social network usage & growth statistics: How many people use social media in 2021. Published August, 12. 2020.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J.M., Mova, M. (2015). The effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in youth tennis players. *International Journal of Sport Physiology and Performance*, 12(1):90-98.
- Ferreira, G., Traeger, A. C., Machado, G., O'Keefe, M., Maher, C.G. (2019). Credibility, accuracy, and comprehensiveness of internet-based information about low back pain: a systematic review. *Journal of medical Internet research*, 7; 21(5). doi: 10.2196/13357.
- Haguentauer, M, Fargier, P, Legreneur, P, Dufour, A.B., Cogérino, G., Begon, M, Monteil, K.M. (2005). short-term effects of using verbal instructions and demonstration at the beginning of learning a complex skill in figure skating. *Perceptual Motor Skills*, 100, 171-191.
- Hendrick, P.A., Ahmed, O.H., Bankier, S.S., Chan, T.J., Crawford, S.A., Ryder, C.R., et al. (2012). Acute low back pain information online: an evaluation of quality, content accuracy and readability of related websites. *Manual Therapy*, 17(4):318-324.
- Johnson, T. J., Kaye, B. K. (2004). Wag the blog: how reliance on traditional media and the Internet influence credibility perceptions of weblogs among blog users. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 81(3); 622-642.
- Kaplan, A. M., Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1):59-68.
- Li, L., Irvin, E., Guzmán, J., Bombardier, C. (2001). Surfing for back pain patients: the nature and quality of back pain information on the Internet. *Spine*, 26(5):545-557.
- Warren, J., Farrow, D. (2013). The Importance of a Sport-Specific Stimulus for Training Agility. *Strength and Conditioning Journal*, 35 (2):39-43.

Copyright © 2022 Ivo Manzoni et Dario Novak



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 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 correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

