

Collaborer avec des psychologues du sport

Alistair Higham (GBR) et Julie Blackwood (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 10-12

RÉSUMÉ

Dans cet article écrit à quatre mains, Alistair Higham se penche sur la collaboration des entraîneurs de tennis avec des psychologues du sport en évoquant les avantages et les défis d'une telle association. Il évoque également le travail qu'il a effectué l'année dernière avec la psychologue du sport Julie Blackwood dans les mois qui ont précédé les Jeux mondiaux universitaires en Corée du Sud, où l'équipe britannique a remporté une médaille d'or et une médaille d'argent. Julie propose ensuite un compte rendu plus détaillé de son expérience afin d'illustrer de quelle manière les entraîneurs peuvent mettre en place une collaboration fructueuse avec des psychologues du sport.

Mots clés: psychologue du sport, la culture de l'équipe, le support à distance

Article reçu: 30 Mars 2016

Article accepté: 15 Juin 2016

Auteur correspondant: Alistair Higham

Email: alistair.higham@lta.org.uk

INTRODUCTION

Tout est dans la tête. La prise de décisions, la créativité, les attentes, la pression, la concentration, le contrôle des émotions... et je pourrais continuer encore longtemps. En fait, je vais continuer : gagner en jouant mal, élever son niveau de jeu, faire preuve de détermination, persévérer, saisir les occasions, changer de tactique, se détendre, rester positif... tout est dans la tête. D'ailleurs, comment pourrait-il en être autrement ?

Je crois que la plupart des entraîneurs reconnaissent que la force mentale est essentielle pour gagner des matchs dans le tennis. En tant qu'entraîneurs, lorsque nous nous adressons à nos joueurs pendant les matchs, beaucoup d'expressions que nous employons présentent une dimension psychologique : « ne lâche pas », « tiens bon », « crois en toi », « ne baisse pas les bras », « concentre-toi », « reste dans le moment présent. » Cependant, pour une raison que j'ignore, les psychologues du sport ne sont pas considérés comme des préparateurs physiques, mais comme des physiothérapeutes. On estime que leur rôle consiste à intervenir quand il y a un problème à régler. Nous admettons le fait que les préparateurs physiques aident les joueurs à développer leur force musculaire, alors nous devrions reconnaître que les psychologues du sport les aident à développer leur force mentale.

C'est pourquoi j'ai toujours cherché à nouer des liens avec les psychologues du sport. Très tôt dans ma carrière, j'ai eu la chance de travailler en étroite collaboration avec Chris Harwood, et c'est encore le cas aujourd'hui. Lors de nos premières discussions sur l'ascendant psychologique et la dynamique pendant un match de tennis, j'ai rapidement compris que cette collaboration avec un psychologue du sport au fait des spécificités du tennis consisterait davantage à construire un état d'esprit qu'à réparer des blessures psychologiques comme la plupart des gens le pensent à tort.

AVANTAGES ET DÉFIS

Je continue de travailler en étroite collaboration avec des psychologues du sport, notamment avec Ana Soares – sur la perception qu'ont les joueurs du déroulement d'un match (consultez la prochaine édition pour lire son compte rendu sur la capacité à renverser la situation dans le tennis) – et avec Julie Blackwood – dans le cadre de ses fonctions en tant que psychologue du sport pour l'équipe universitaire britannique. D'après mon expérience, la collaboration avec des psychologues du sport présente une multitude d'avantages,

non seulement pour les joueurs, mais aussi pour les entraîneurs. Un psychologue du sport peut en effet :

- offrir un regard extérieur sur les idées de l'entraîneur et sur son comportement ;
- répondre à certaines questions que l'entraîneur pourrait avoir sur la meilleure façon de préparer les joueurs



- faire des suggestions pour améliorer l'efficacité des exercices et des compétences en y ajoutant une dimension psychologique
- bousculer l'entraîneur pour l'aider à s'améliorer dans son travail
- contribuer à créer un esprit d'équipe, indispensable aux yeux des joueurs
- jouer le rôle d'une tierce partie indépendante à qui les joueurs peuvent confier leurs pensées et leurs sentiments sans craindre d'éventuelles conséquences

D'un autre côté, la collaboration avec des psychologues du sport peut également amener son lot de défis :

- on considère parfois que ce type d'intervention empiète sur le temps d'entraînement des joueurs et qu'il est impossible d'obtenir des résultats concrets à moins d'établir une relation à long terme
- certains entraîneurs estiment qu'ils parviennent très bien à gérer l'aspect psychologique eux-mêmes
- certains psychologues du sport peuvent intervenir dans le domaine mental de manière isolée
- les psychologues du sport sont liés par le secret professionnel et doivent protéger la confidentialité des informations qu'ils échangent avec les joueurs si tel est le souhait de ces derniers

Afin de tirer le meilleur parti des avantages tout en limitant les désagréments d'une collaboration avec un psychologue du sport, je suggère aux entraîneurs :

- de s'associer à un psychologue qui connaît le tennis ou qui est prêt à travailler en étroite collaboration avec eux afin de se familiariser avec les caractéristiques propres à ce sport
- de s'adresser à une université pour trouver un candidat potentiel qui a récemment obtenu son diplôme
- de choisir des activités qui réunissent tous les joueurs et qui sont faciles à mettre en place
- de demander à ce que le travail mental porte à la fois sur les aspects individuels et collectifs
- de rendre le travail psychologique aussi commode que possible en définissant des périodes d'intervention précises et en veillant à ce que le psychologue documente son travail

ÉTUDE DE CAS

L'équipe de tennis universitaire britannique, soutenue par la Tennis Foundation*, s'est illustrée en remportant les médailles d'or et d'argent dans les épreuves du double masculin et du double mixte lors de l'édition 2015 des Jeux mondiaux universitaires, manifestation sportive multidisciplinaire la plus importante au monde après les Jeux olympiques. En tant que responsable de l'équipe britannique, j'ai sollicité les services de Julie Blackwood, psychologue du sport qui a joué à l'Université de Loughborough où elle a également obtenu son diplôme. C'est ainsi que l'entraîneur de l'équipe, Barry Scollo, et moi-même avons été amenés à travailler en étroite collaboration avec Julie pendant toute la période de préparation à cette compétition sportive.

Dans la suite de cet article, Julie revient sur le rôle qu'elle a joué à titre de psychologue du sport dans la préparation de l'équipe. Comme vous le verrez, son compte rendu illustre les conclusions présentées ci-dessus. Les idées qui sont présentées ici, bien qu'elles s'inscrivent dans le contexte d'un travail effectué auprès d'une équipe, peuvent facilement être adaptées par un entraîneur qui souhaiterait les appliquer à son propre programme d'entraînement.

PREMIER CONTACT

J'ai intégré l'encadrement de l'équipe de tennis universitaire britannique huit mois avant les Jeux mondiaux universitaires, lors d'un camp de préparation pour le master universitaire mondial, compétition qui a lieu chaque année. Ce camp représentait une occasion idéale de faire connaissance avec l'équipe d'entraîneurs et avec les joueurs, et d'observer l'environnement d'entraînement et les interactions entre les différentes personnes. Après m'être renseignée auprès du responsable de l'équipe sur les joueurs, sur l'événement et sur le programme de préparation (camps, compétitions, dates de sélection), j'ai mis au point une fiche d'information présentant les domaines clés dans lesquels je proposais d'apporter un soutien psychologique.

À ce stade, il est important de noter que je suis restée à l'écart du processus de sélection officiel afin de maintenir des relations franches et ouvertes avec les joueuses et les joueurs qui étaient en concurrence les uns avec les autres. J'ai tout de même participé à plusieurs discussions avec le responsable et l'entraîneur de l'équipe au sujet de l'influence que pourraient avoir différentes sélections sur les équipes de double et sur la dynamique du groupe. Ces discussions ont fourni certaines pistes de réflexion et suscité une prise de conscience par rapport à d'éventuels préjugés et suppositions.

INSTAURATION D'UNE CULTURE D'ÉQUIPE

Lors du deuxième camp de deux jours de l'équipe universitaire britannique au mois de mai, j'ai organisé un atelier interactif

avec les entraîneurs et les athlètes dans le but de créer une culture d'équipe, qui serait non seulement bénéfique pour les prochains Jeux mondiaux universitaires, mais également pour les futures manifestations sportives auxquelles participeraient les étudiants britanniques (compte tenu du plus large public présent au camp). L'atelier avait pour objectif de susciter une discussion autour du travail d'équipe en s'intéressant aux expériences vécues par les participants et à leur influence, positive ou négative, sur leurs performances. Grâce aux contributions des joueurs, l'atelier a été un franc succès. Par la suite, joueurs et entraîneurs ont tous proposé une liste de concepts à inclure dans la culture d'équipe.

À l'issue de l'atelier, j'ai classé les éléments des différentes listes en trois thèmes principaux, qui reposaient sur des fondements clés. Une fois établie, la culture d'équipe a été communiquée sous la forme d'une représentation visuelle en forme de médaille (pour rappeler l'objectif de l'équipe aux Jeux mondiaux universitaires) et expliquée plus en détail à chacun des membres de l'équipe. J'ai réalisé une vidéo de cette présentation, de sorte que le responsable de l'équipe puisse, au besoin, passer en revue les différents aspects de la culture



CONVERSATIONS SUR LES PRÉFÉRENCES PERSONNELLES

J'ai conduit des entretiens téléphoniques avec chacun des membres de l'équipe pendant le mois qui a précédé la compétition. Je leur ai posé plusieurs questions, par exemple « Quel type de soutien aimes-tu recevoir ? » ou « Quelle sera ta contribution personnelle à l'équipe ? ». À partir des données recueillies lors de ces entretiens, j'ai dressé une liste des particularités de chacun des membres, liste que j'ai ensuite remise à l'équipe d'entraînement. L'entraîneur de l'équipe et le responsable ont mentionné que les commentaires sur ce que les joueurs attendaient d'eux, comme la préférence pour un retour d'information formulé de manière positive, leur ont été particulièrement utiles. De mon côté, je pense que le fait d'avoir communiqué individuellement avec chaque joueur leur a permis de se sentir plus à l'aise de solliciter mon soutien pendant la compétition.

SOUTIEN À DISTANCE

Pendant le déroulement des Jeux mondiaux universitaires, j'ai apporté mon soutien à l'équipe à distance, depuis le Royaume-

Uni. Je suis restée en contact avec le responsable de l'équipe, ainsi qu'avec l'équipe dans son ensemble, par l'intermédiaire d'un groupe de discussion ; j'ai également suivi les résultats des joueurs en ligne. Alors que le groupe de discussion pouvait sembler assez anodin, il m'a permis de me tenir informée des différents événements de la journée (par exemple, quel joueur voyait le physio) et de savoir qui était en tête du questionnaire qui opposait les filles aux garçons. J'étais joignable par Skype à tout moment ; on avait encouragé les joueurs à se servir de ce mode de communication, mais ils n'étaient pas obligés de le faire compte tenu du programme généralement très chargé qui est le leur pendant ce genre d'événements. Au retour de l'équipe, le responsable et moi avons fait le bilan de l'événement et des mois qui l'ont précédé, en prenant soin de documenter l'ensemble du processus dans le cadre d'une pratique réflexive.

CONCLUSION

Nous espérons que cet article vous a permis de découvrir différentes manières dont les entraîneurs peuvent collaborer efficacement avec les psychologues du sport. En ce qui me concerne, le travail que j'ai effectué aux côtés de l'équipe de tennis universitaire britannique fut une expérience extrêmement gratifiante, qui se poursuit encore aujourd'hui. Je tiens d'ailleurs à remercier Alistair pour avoir eu la prévoyance de solliciter l'aide d'un psychologue du sport dans le cadre de ses fonctions de responsable des relations avec les universités.

Tout est dans la tête... comment pourrait-il en être autrement ?

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Alistair Higham et Julie Blackwood 2016



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 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](#)