COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW

Fédération Internationale de Tennis
www.itfcoachingreview.com
Décembre 2016. Année 24. Numéro 70. 26-28
ISSN 2225-4757
https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v24i70.215

Étude de l'influence des facteurs psychosociaux sur le processus de perfectionnement des compétences en tennis

John Toner (GBR) et Adam R. Nicholls (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 26-28

RÉSUMÉ

La supervision par les entraîneurs des changements techniques, lesquels sont motivés par le désir d'améliorer la performance, fait partie du processus habituel d'entraînement chez les joueurs de tennis. Un certain nombre de facteurs psychosociaux concomitants (tels que la confiance) semblent avoir un effet important sur la capacité du sportif ou de l'entraîneur à mener à bien les améliorations requises. Les auteurs de la présente étude se sont penchés sur cette question en menant une série d'entretiens semi-structurés auprès de joueurs de tennis hautement qualifiés qui ont tenté de manière intensive de perfectionner un aspect de leur technique. Les joueurs qui étaient capables de demeurer confiants et de maintenir leur niveau d'engagement par rapport aux changements conseillés par leur entraîneur avaient plus de chances d'aboutir à l'amélioration souhaitée. Les données de notre étude mettent en lumière la nécessité d'une meilleure communication entre l'entraîneur et le sportif dès le départ du travail de perfectionnement ainsi que tout au long de ce processus.

Mots clés: *engagement, confiance, expertise, modèle des 5 A, entraînement sportif*
Article reçu: 02 Juillet 2016
Article accepté: 03 Octobre 2016
Auteur correspondant: John Toner
Email: John.toner@hull.ac.uk

INTRODUCTION

Les joueurs hautement qualifiés peuvent chercher à perfectionner leur technique lorsque l'efficacité de leurs gestes s'est atténuée ou que des changements dans la conception du matériel les obligent à trouver des solutions optimales à de nouveaux problèmes (Carson et Collins, 2011 ; Toner et Moran, 2015). En dépit de l'omniprésence de ce type de quête, il n'y a eu aucune étude systématique des facteurs psychosociaux (c.-à-d. états mentaux, traits psychologiques et aspects de l'environnement social) susceptibles d'étayer les cas de réussite ou d'échec de ce processus. Ceci est surprenant compte tenu de l'importance qu'on attribue à ces facteurs par rapport au rôle qu'ils jouent pour aider les sportifs à relever les défis (p. ex. améliorer leur jeu, se remettre d'une blessure, passer d'une discipline à une autre) qui se font inévitablement jour dans le contexte d'une pratique sportive sur une longue période (MacNamara, Button et Collins, 2010). Afin de remédier à cette situation, Carson et Collins (2011) ont proposé quatre facteurs psychosociaux qui influent sur le processus consistant à apporter des améliorations techniques, à savoir : la participation au processus, l'engagement, la confiance et l'assurance de la réussite de l'amélioration technique conseillée par l'entraîneur. Nous avons cherché à vérifier la proposition de Carson et Collins (2011) en menant une série d'entretiens semi-structurés auprès de joueurs de tennis hautement qualifiés qui ont tenté de manière intensive de perfectionner un aspect de leur technique.

MÉTHODE

Six personnes de sexe masculin et deux personnes de sexe féminin âgées de 19 à 30 ans (âge moyen : 23,5 ans ; écart-type : 4,3 ans) ayant tenté d'améliorer un aspect de leur technique au cours des 5 dernières années ont été recrutées à dessein pour cette étude (voir Tableau 1 pour plus de détails).

Prénom	Âge et classement au moment du travail de perfectionnement	Amélioration technique
Scott	16 (3.1)	Préparation abrégée en coup droit
John	17 (2.1)	Passage à une prise « eastern » en coup droit
Mike	15 (3.1)	Préparation abrégée en revers
Matty	18 (3.1)	Préparation abrégée en coup droit
Paul	18 (1.2)	Passage à une prise « continentale » en coup droit
Luke	28 (1.1)	Modification de la trajectoire en coup droit
Michelle	21 (2.2)	Préparation abrégée en revers
Andrea	20 (3.1)	Tamis perpendiculaire au sol en coup droit

Remarque : Le système de classement des joueurs juniors et adultes comprend 20 catégories, partant de la catégorie 10.2, qui correspond au niveau le plus bas, pour aller aux catégories 10.1, 9.2, 9.1, etc. jusqu'à atteindre la catégorie 1.1, qui correspond au niveau le plus élevé.

Chaque participant a pris part à un entretien semi-structuré approfondi en tête à tête. Bien que le choix des sujets abordés

lors de l'entretien et des questions d'approfondissement complémentaires ait été guidé par les travaux de spécialistes dans le domaine du perfectionnement technique (p. ex. Carson et Collins, 2011), la nature semi-structurée de l'exercice visant à encourager des réponses étoffées et à obtenir les précisions nécessaires permettait une certaine souplesse et ouverture à l'égard de problèmes émergents. La durée des entretiens allait de 55 à 95 minutes.
Les entretiens visaient avant tout à identifier les modérateurs du changement (c.-à-d. les facteurs psychosociaux qui avaient influé sur le processus de perfectionnement).

ANALYSE

L'analyse des données a été effectuée de manière abductive (c'est- à-dire selon un mode faisant intervenir une suite de processus inductifs et déductifs). L'analyse de contenu inductive a servi à repérer des unités de sens qui ont ensuite été regroupées afin de former des catégories émergentes (thèmes d'ordre inférieur) en fonction de leur similitude ou de leur distinction avec d'autres catégories. Ce processus a ensuite été répété dans le but de générer des thèmes d'ordre supérieur jusqu'à ce que la saturation théorique soit atteinte, toutes les nouvelles unités de sens s'inscrivant alors dans la structure de codes existante.

RÉSULTATS

Dans cette section, nous décrivons deux modérateurs psychosociaux clés (c'est-à-dire l'engagement et la confiance) qui avaient eu une influence sur l'ampleur de la réussite ou de l'échec du processus de perfectionnement technique.
Engagement. Les joueurs ont abordé leur degré d'engagement par rapport à l'exécution de la technique souhaitée, notamment au tout début du processus de changement. Ils ont ainsi révélé qu'ils ne se sentaient pas à l'aise avec le geste lorsqu'ils l'avaient essayé la première fois en compétition et que cela s'était traduit par un manque d'envie de sélectionner le coup en question. Même si tous les participants démontraient un engagement total à l'égard du nouveau geste à l'entraînement, cette attitude changeait lorsque certains d'entre eux disputaient une compétition. En effet, leur soif de victoire prenait le dessus sur leur envie de conserver le même niveau d'engagement par rapport au nouveau geste. Par exemple, Scott a expliqué qu'il :
"respectait la forme, mais que son côté compétitif était trop fort... Mon envie de gagner était trop forte pour que je sois capable de simplement m'en tenir à ça et d'accepter quelques erreurs... Je m'en tenais au nouveau geste lorsque je frappais un coup droit lifté, mais pour être honnête, je n'en frappais pas tellement parce que j'essayais d'éviter ce coup."
Le niveau d'engagement des sportifs était également déterminé par la mesure dans laquelle ils étaient prêts à accepter de faire des erreurs en compétition. John a ainsi avancé qu'il avait peut-être eu du mal à adopter le nouveau geste technique parce qu'il s'était mis trop de pression pour l'exécuter de manière parfaite, même au tout début du changement :
"Je n'étais pas prêt à faire la moindre erreur en coup droit... Je m'étais forgé cet état d'esprit dans lequel je m'interdisais de commettre des erreurs et de connaître l'échec... J'ai instauré un sentiment de peur, la peur de commettre des erreurs et la peur de perdre."
Bien que les témoignages précédents laissent entendre que plusieurs joueurs avaient eu toutes les peines du monde à adhérer au nouveau geste, quatre joueurs de l'étude ont révélé que, en dépit de certaines déconvenues en compétition au départ, ils avaient conservé une confiance inébranlable dans la nouvelle technique car ils savaient qu'il n'y avait aucune raison de revenir à l'ancien modèle inefficace. À titre d'exemple, Mike a déclaré qu'il s'était préparé à accepter le fait qu'il « commettrait beaucoup d'erreurs ». Dans sa tête, il savait qu'il avait tout intérêt à tenter sa chance au risque de commettre une erreur plutôt que de se décaler ou de frapper un slice pour gagner le point. Aux dires de ces joueurs, leur entraîneur avait joué un rôle important en insistant sur le fait que les résultats à l'entraînement et en compétition n'avaient que peu d'importance au début du processus de changement, ce qui leur avait enlevé de la pression. De son côté, Matty a révélé qu'il était inquiet à l'idée de perdre des matches au début du processus de changement, mais que les propos de son entraîneur l'avaient rassuré :
"Ce mois-là, j'avais participé à deux tournois où j'avais perdu au premier tour... Mon entraîneur me disait de ne pas m'en faire et d'essayer simplement de mettre en place la nouvelle technique... il m'expliquait que lorsqu'on tente quelque chose de nouveau, il faut s'attendre à perdre, mais que la victoire finirait par revenir une fois que tout serait en place."
La mesure dans laquelle ces joueurs ont réussi à réguler leur attentes tranche de manière saisissante avec les expériences vécues par John et Paul (qui avaient tous deux éprouvé des difficultés à mettre en place le changement souhaité) qui, comme ils l'ont reconnu, s'étaient mis beaucoup de pression dès le départ. Par exemple, Paul a admis que son attitude avait été de vouloir en finir le plus vite possible avec le changement préconisé et que, par conséquent, en voulant aller trop vite, il n'avait pas pu acquérir les bases nécessaires ; il avait essayé de précipiter les choses parce que, pendant ce temps, il continuait de disputer des compétitions.

Confiance

La confiance a également pesé de manière importante sur la capacité des joueurs à faire la transition avec succès. Six joueurs ont déclaré qu'ils avaient eu un degré élevé de confiance dans la capacité de leur entraîneur à les aider à améliorer leur jeu. Scott s'est souvenu que lorsque l'idée du changement lui avait été présentée, il s'était senti :
"plutôt confiant. J'étais très satisfait de mon jeu à ce moment-là. Grâce aux deux personnes qui travaillaient avec moi, je n'avais aucun doute que ça fonctionnerait. Je ne craignais pas que ça puisse avoir un effet négatif sur moi.".
Quatre joueurs avaient connu une série de revers en compétition au début du processus, ce qui avait eu un impact important sur leur confiance en leur capacité à exécuter le nouveau geste technique dans des conditions de pression. Par exemple, John a fourni les explications suivantes :
"Mon moral en avait pris un coup en raison de la manière dont le tournoi s'était déroulé. Avec le recul, je me rends compte que mon attitude à l'entraînement en avait pâti par la suite. Pour être honnête, c'était vraiment démoralisant... la veille du tournoi, je me disais que les choses ne pouvaient pas aller mieux à l'entraînement. Malgré tout, je n'avais pas réussi... du coup, je n'avais plus la confiance nécessaire ni l'envie de le faire dans les semaines qui avaient suivi."
Il est intéressant de noter que les joueurs qui avaient conservé leur confiance en leur propre capacité à exécuter le nouveau geste sous pression travaillaient avec des entraîneurs qui, semble-t-il, avaient eu recours à diverses compétences psychologiques dans le but de développer leur confiance. À titre d'exemple, ces entraîneurs avaient tenté d'amener cinq joueurs à se concentrer sur les processus de l'exécution plutôt que sur le résultat obtenu en compétition. Dans trois cas, il semble que les entraîneurs aient eu recours au procédé de recadrage/restructuration en montrant aux joueurs des exemples d'exécutions réussies sur tablette ou sur caméscope. Andrea avait l'impression que le fait de voir des gestes

exécutés « correctement » sur vidéo lui avait permis d'avoir une idée claire de ce qu'elle devait faire et de l'objectif qu'elle visait et que cela avait eu un effet positif sur sa conviction que ce qu'elle accomplissait allait dans la direction souhaitée.

DISCUSSION

Les résultats démontrent que le processus de perfectionnement technique implique un certain degré de risque et que lorsque le changement est un échec, la situation est susceptible d'avoir un effet négatif non seulement sur le développement des compétences du sportif, mais aussi sur sa participation à long terme dans le sport de compétition. Cependant, il est encourageant de noter que quatre joueurs ont estimé que le processus avait été une réussite totale et qu'il avait contribué à l'amélioration de leur jeu. Les résultats appuient de façon empirique la proposition du modèle des 5 A (Carson et Collins, 2011) selon laquelle un certain nombre

de facteurs psychosociaux concomitants auront une incidence importante sur la capacité des entraîneurs et des joueurs à réussir ou non à apporter des changements techniques. Le fait de maintenir le degré d'engagement du sportif, ainsi que sa confiance dans le processus, semble jouer un rôle déterminant à cet égard.

Le degré d'engagement par rapport au nouveau geste à acquérir peut être renforcé si les entraîneurs sont capables d'inciter leurs joueurs à réguler adéquatement leurs attentes. Il est possible que les joueurs doivent accepter le fait qu'ils ne se sentiront pas très à l'aise avec le nouveau geste et qu'ils connaîtront une baisse de leur niveau de maîtrise technique pendant un certain temps. Sur le long terme, l'utilisation de scripts d'imagerie et d'objectifs autodéterminés peut permettre aux entraîneurs de « vendre » l'idée des progrès accomplis auprès du sportif et d'entretenir sa motivation par rapport au changement. Il existe aussi un certain nombre d'approches que les entraîneurs peuvent adopter dans le cadre de leur travail visant à renforcer la confiance du joueur à l'égard du nouveau geste. Les entraîneurs doivent encourager les sportifs à éviter la compétition tant qu'ils n'ont pas la conviction qu'ils sont en mesure d'accomplir régulièrement le nouveau geste dans des conditions de pression (c.-à-d. que le geste est « à l'épreuve de la pression » ; voir Carson et Collins, 2016). En outre, il peut être judicieux d'amorcer le changement « hors saison » plutôt qu'en plein milieu de la saison de compétition. D'autre part, il est possible de recourir à des techniques visant à établir des profils de confiance dans le but d'évaluer les niveaux de confiance du sportif et de définir des stratégies de renforcement de la confiance axées sur les besoins perçus dans ce domaine (Hays, Thomas, Maynard et Butt, 2010). Enfin, la vidéo peut être utilisée pour renforcer la conviction du sportif qu'il est sur la bonne voie, celle le conduisant vers la technique souhaitée. Par ailleurs, lors du processus de perfectionnement, les entraîneurs pourraient opter pour un style d'entraînement centré sur le soutien et l'autonomie du joueur, c'est- à-dire un style qui est caractérisé par l'écoute du point de vue du joueur et la prise en compte de son avis sur le processus, et qui privilégie les progrès accomplis plutôt que les résultats des matches disputés.

RÉFÉRENCES

Carson, H.J., & Collins, D. (2011). Refining and regaining skills in fixation/diversification stage performers: The Five-A Model. International Review of Sport and Exercise Psychology, 4, 146-167.https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.613682

Carson, H.J., & Collins, D. (2016). Implementing the Five-A Model of technical refinement: Key roles of the sport psychologist. Journal of Applied Sport Psychology. 28, 392-409.https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162224

Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Butt, J. (2010). The role of confidence profiling in cognitive-behavioral interventions in sport. Sport Psychologist, 24, 393.https://doi.org/10.1123/tsp.24.3.393

MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors. The Sport Psychologist, 24, 74-96.https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.74

Toner, J., & Moran, A. (2015). Enhancing performance proficiency at the expert level: Considering the role of 'somaesthetic awareness'. Psychology of Sport and Exercise, 16, 110-117.https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.006

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

ITF Academy

Droits d'auteur (c) John Toner et Adam R.Nicholls 2016

Ce texte est protégé par une licence *CreativeCommons 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'Oeuvre. 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 Oeuvre.
Résumé de la licence - *Texte intégral de la licence*