



La psychologie des tournants dans le tennis

Ana Soares (POR) et Chris Harwood (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 71 (25): 33-35

RESUMEN

Ainsi, les stratégies psychologiques auxquelles les joueurs ont recours pour gérer ces tournants décisifs déterminent dans quelle mesure ils parviennent à utiliser ces situations à leur avantage. En menant cette étude, nous souhaitons nous intéresser de plus près au concept de « tournant » afin de mieux cerner les stratégies que les joueurs de haut niveau appliquent pour faire face à ces moments clés au cours d'un match de tennis. Nous avons mené une série d'entretiens semi-structurés avec neuf joueurs professionnels de cinq pays différents, puis avons entrepris une analyse thématique des données ainsi recueillies. Cette analyse a permis de mettre en lumière quatre grands thèmes : les tournants positifs, les tournants négatifs, les stratégies permettant de tirer parti des tournants positifs et les stratégies permettant de surmonter les tournants négatifs. Pour finir, nous proposons des stratégies concrètes que les entraîneurs et les psychologues pourront appliquer pour aider les joueurs à gérer ces moments décisifs.

Palabras clave: *Psychologie,*

Situations tournantes,
Méthodes d'adaptation

Recibido: 30 Sep 2016

Aceptado: 25 Fév 2017

Autor correspondiente:

Ana Soares

Correo electrónico:

anadoares@gmail.com

INTRODUCTION

La « dynamique » (momentum en anglais) est une notion couramment employée dans le milieu du sport (Higham, 2000). Entraîneurs, athlètes et supporteurs sont capables de percevoir cette dynamique au cours d'un match, et celle-ci alimente d'ailleurs souvent leurs conversations ; cependant, d'un point de vue scientifique, il s'agit d'un concept qui demeure difficile à définir (Moesch et Apitzsch, 2012). Les tournants d'un match sont généralement associés à la dynamique et sont définis, dans le cadre de la recherche dont il est ici question, comme étant des situations qui affectent le sentiment de contrôle d'un joueur à un moment précis au cours d'une partie.

On fait souvent la distinction entre la dynamique positive et la dynamique négative. Ainsi, selon Briki, Den Hartigh, Markman et Gernigon (2014), la dynamique positive est perçue comme une spirale ascendante, à savoir une période où tout semble fonctionner ; à l'inverse, la dynamique négative est ressentie comme une spirale descendante, c'est-à-dire une période où tout semble aller de travers.

Depuis les années 1980, le concept de dynamique psychologique a fait l'objet d'un nombre croissant de recherches. Différents modèles ont été mis au point et en partie validés par certains travaux. Cependant, en dépit d'une meilleure connaissance des divers aspects de la dynamique et malgré l'élaboration de modèles qui peuvent être testés de manière empirique, le concept de dynamique doit encore faire l'objet d'études plus poussées (Crust et Nesti, 2006). Dans le domaine du tennis plus particulièrement, on possède peu de données sur la perception des tournants d'un match par les joueurs et sur les stratégies auxquelles ils ont recours pour faire face à ces situations. D'ailleurs, aucune étude n'a encore été réalisée à ce sujet dans le sport de haut niveau, toutes disciplines confondues.

Dans une volonté d'aider les entraîneurs, les joueurs et les psychologues du sport à mieux planifier leurs interventions psychologiques, nous avons employé une méthode de recherche qualitative, au moyen d'entretiens semi-structurés qui portaient sur la manière dont les joueurs de haut niveau

perçoivent les tournants d'un match et sur les stratégies qu'ils appliquent pour gérer ces situations critiques.

MÉTHODE

Participants

Nous avons interrogé neuf joueurs professionnels actifs ou retraités de cinq pays différents, âgés de 26 à 72 ans ($M = 44$, $ÉT = 15$). Tous les participants ont joué dans le tableau principal d'un tournoi du Grand Chelem et pris part à la Coupe Davis. Parmi les joueurs interrogés, le mieux classé a atteint le septième rang mondial et le moins bien classé a figuré dans le top 190. La valeur médiane des meilleurs classements était de 48.

Procédure

Nous avons mené une série d'entretiens semi-structurés en profondeur. Ces entretiens ont duré entre 29 et 88 minutes ($M = 61$, $ÉT = 24$). Nous avons effectué une analyse thématique inductive, qui a permis de mettre au jour des thèmes étroitement liés aux données recueillies (Braun et Clarke, 2006).

RÉSULTATS

L'analyse des données a fait ressortir deux catégories principales à partir des expériences des joueurs, à savoir : les situations qui constituent des tournants au cours d'un match et la gestion de ces tournants. Ces deux catégories ont ensuite été divisées en deux sous-catégories chacune : d'une part, les tournants positifs et les tournants négatifs, et d'autre part, les stratégies permettant de tirer parti des tournants positifs et les stratégies permettant de surmonter les tournants négatifs (voir la figure 1).

Dans les sections qui suivent, nous nous intéresserons de plus près à certaines des catégories mentionnées à la figure 1, en prenant soin de citer quelques commentaires des participants.

Tournants positifs

Les participants ont décrit plusieurs situations qu'ils considéraient comme des tournants positifs. Ces situations ont

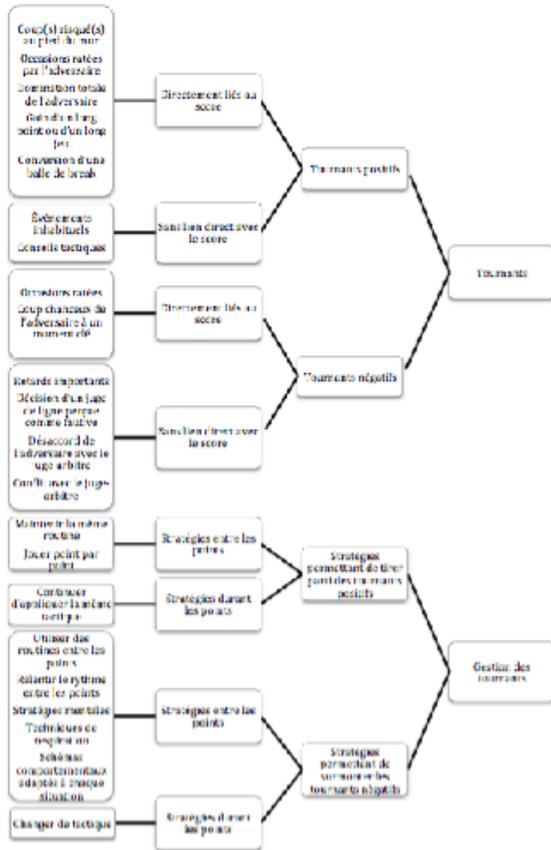
été divisées en deux catégories selon qu'elles étaient directement liées ou non au score.

Parmi les situations directement liées au score, les participants ont notamment évoqué ce moment d'un match où le joueur choisit de prendre un risque pour finalement remporter le point alors qu'il était au bord de la défaite. Le participant A s'est par exemple rappelé d'une situation qu'il avait vécue : « Mon adversaire était au service. J'étais mené une manche à zéro et 5-4. J'ai effectué deux coups le long de la ligne en fermant les yeux et ça a fonctionné. Par la suite, j'ai commencé à bien jouer. »

Tournants négatifs

Les tournants négatifs ont été répartis dans les deux mêmes catégories que les tournants positifs. Parmi les situations sans lien direct avec le score, on peut notamment citer des retards importants qui interrompent le cours normal du match, comme un arrêt du jeu dû à la pluie ou à un traitement médical.

« *S'il n'avait pas fallu interrompre le match en raison de la pluie, je l'aurais battu 6-1, 6-0 et 6-1 ou 6-0. J'étais sur une lancée et je pense que l'interruption a été bénéfique pour mon adversaire. Il a eu le temps de réfléchir, ce qui explique pourquoi la troisième manche a été si différente par rapport aux deux autres.* » (Participant B).



Stratégies permettant de tirer parti des tournants positifs

Dans le cas d'un tournant positif, les participants ont insisté sur l'idée de continuité : l'objectif est de maintenir la même routine entre les points et de continuer d'appliquer la tactique qui leur a permis de tourner la situation à leur avantage.

Les stratégies décrites peuvent être divisées en deux catégories : celles appliquées durant les points et celles appliquées entre les points. Après avoir réussi à faire tourner un match en sa faveur, le participant A a décrit sa stratégie

comme suit : « Si les choses commencent à aller dans mon sens, je vais continuer d'appliquer la même routine [entre les points] (...). Cela me permet d'élever mon niveau de concentration, de rester dans ma bulle. Au bout du compte, j'arrive à prolonger [l'effet] bénéfique de ce renversement de situation. »

Stratégies permettant de surmonter les tournants négatifs

Lorsqu'on leur a demandé de réfléchir à la façon dont un joueur pouvait gérer un tournant négatif lors d'un match, les participants ont cité de nombreux exemples de stratégies qu'ils appliquent pendant les points ou entre les points.

Pour ce qui est des stratégies entre les points, les joueurs ont expliqué qu'ils avaient tendance à reprendre leurs routines après un tournant négatif. C'est notamment le cas du participant D : « Généralement, je retourne à mes rituels. Par exemple, je vais chercher ma serviette ou je demande au ramasseur de me l'apporter. » Ce même joueur a précisé qu'il effectue alors cette routine, mais « en essayant d'aller un peu plus lentement ». Selon les participants, il est également important après avoir vécu un tournant négatif de prendre des pauses, par exemple « en faisant appeler le soigneur » ou encore « en allant aux toilettes, en prenant son temps entre les points dans le but de casser le rythme de l'adversaire » (participant I). Lorsqu'un joueur est confronté à une situation qui se produit souvent et qui finit toujours par marquer un tournant négatif dans ses matchs, il peut alors mettre au point une stratégie particulière pour gérer ces cas de figure. À titre d'exemple, un joueur a expliqué que, à chaque fois qu'un adversaire quittait le court, il lui emboîtait systématiquement le pas et faisait en sorte de toujours revenir après lui sur le terrain.

DISCUSSION ET APPLICATIONS PRATIQUES

Lorsqu'ils ont décrit la manière dont ils géraient les tournants lors de leurs matchs, les joueurs ont insisté sur la notion de « changement » pour se sortir d'une spirale négative et sur la notion de « continuité » pour tirer pleinement parti d'un tournant positif. En revanche, ils ont mentionné qu'ils continuaient toujours de s'appuyer sur leur routine entre les points, que le tournant soit à leur avantage ou en leur défaveur. Ce constat confirme que la routine entre les points constitue une stratégie psychologique fondamentale au tennis (Mamassis et Doganis, 2004).



D'un point de vue pratique, la première question à aborder est celle de la préparation des matchs. Il s'agit en effet d'un aspect clé, car il est fort probable qu'un joueur soit confronté à des tournants dans chacun de ses matchs, comme l'a fait remarquer le participant E :

« Compte tenu du système de décompte des points dans le tennis, je suis persuadé que... dans le cas d'un match en trois sets par exemple, il peut y avoir des centaines de tournants. »

Par conséquent, les joueurs doivent s'attendre à vivre, au cours d'un même match, une ou plusieurs situations qui représenteront un danger supplémentaire ou une occasion de changer le cours du match.

D'un point de vue psychologique, la préparation d'un match doit comprendre un ensemble de stratégies psychologiques qu'il convient d'élaborer en dehors de la compétition, de sorte que les joueurs puissent les appliquer en match. Ces stratégies peuvent prendre plusieurs formes : routines, exercices de respiration et schémas comportementaux conçus pour gérer des situations particulières (comme le fait de quitter le court à la suite de son adversaire et de s'assurer de revenir après lui). Chaque joueur doit s'efforcer de trouver quel type de stratégie ou de routine lui convient personnellement, puis l'appliquer de manière constante durant tout un match (dans le cas des routines) ou dès qu'il estime qu'une situation est susceptible de constituer un tournant dans le match.

CONCLUSION

Il ressort de cette étude que les joueurs perçoivent toute une variété de situations au cours d'un match comme étant de possibles tournants. Aux yeux des joueurs, ces situations peuvent être positives ou négatives, et il existe plusieurs stratégies pour y faire face. Cette étude propose des applications pratiques qui peuvent aider les joueurs à tirer pleinement parti des tournants positifs et à surmonter les tournants négatifs. Il apparaît cependant que les situations qui sont perçues comme des tournants lors d'un match varient d'une personne à une autre. C'est pourquoi il convient d'adapter les stratégies aux caractéristiques et aux besoins propres à chaque joueur.

RÉFÉRENCES

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., Markman, K. D., & Gernigon, C. (2014). How do supporters perceive positive and negative psychological momentum changes during a simulated cycling competition? *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 216-221. doi:10.1016/j.psychsport.2013.11.006 <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.11.006>

- Crust, L., & Nesti, M. (2006). A review of psychological momentum in sports: why qualitative research is needed, 8(1), 1-15. Retrieved from <http://www.athleticsinsight.com/Vol8Iss1/Momentum.htm>
- Higham, A. (2000). *Momentum: The hidden force in tennis*. Oxford: Meyer and Meyer Sport.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004) The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137. doi: 10.1080/10413200490437903
- Moesch, K., & Apitzsch, E. (2012). How Do Coaches Experience Psychological Momentum ? A Qualitative Study of Female Elite Handball Teams. *The Sport Psychologist*, 26, 435-453. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.3.435>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Ana Soares et Chris Harwood
2017



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Textocompletodela licencia](#)