



Facteurs qui permettent des progrès dans le tennis : une étude de cas de joueurs de tennis universitaires d'élite au Japon.

Kazuki Hioki¹ , Shion Hotta²  et Takashi Iba¹

¹Université Keio, Japon. ²Université Tokio, Japon.

RÉSUMÉ

Dans le monde du sport, le phénomène d'une amélioration spectaculaire des résultats en compétition à un moment donné est appelé « progrès ». Dans cette étude, le « progrès » est définie comme « une amélioration spectaculaire des résultats de la compétition à un moment donné », et le but de cette étude est de trouver des résultats hypothétiques sur les facteurs qui permettent des « progrès » dans le tennis. Des entrevues semi-structurées ont été menées auprès de huit joueurs de tennis universitaires japonais qui avaient connu un « progrès » dans le passé et qui détenaient des records d'être dans le top 8 ou plus lors de championnats nationaux. Le contenu de l'entretien a été retranscrit et utilisé pour effectuer une analyse qualitative. En conséquence, les trois résultats hypothétiques suivants ont été trouvés : « maintenir une motivation élevée », « une croissance continue » et « une performance élevée pendant les matchs » sont importants pour permettre des « progrès » dans le tennis. Ces résultats hypothétiques seront des informations utiles pour les joueurs de tennis qui aspirent à vivre ces « progrès » et pour les entraîneurs qui les soutiennent.

Mots-clés : avancement, expérience, tennis, recherche qualitative

Reçu : 16 Octobre 2023

Accepté : 12 Décembre 2023

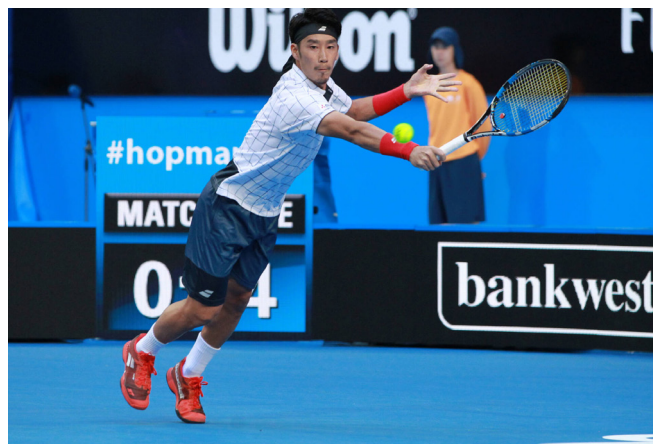
Correspondance : Kazuki Hioki.
Email: kazukihioiki@keio.jp

INTRODUCTION

Dans le monde du sport, le phénomène d'une amélioration spectaculaire des résultats en compétition à un moment donné est appelé « progrès ». Le mot « progrès » fait généralement référence au fait de briser une difficulté ou une barrière. Dans le monde du sport, les Laureus World Sports Awards, également connus sous le nom d'Academy Awards du monde du sport, récompensent les Laureus World Breakthrough of the Year aux athlètes qui affichent une croissance rapide tout au long de l'année. Ainsi, le mot « avancement » est devenu un mot clé qui attire l'attention dans le monde du sport.

Roger Federer, ancien joueur de tennis numéro un et six fois lauréat du prix Laureus World Sportsman of the Year, a déclaré dans une interview : « 2003 a été une année charnière pour moi » (Tennis Classic editors, 2020). Classé 3^e mondial à l'époque, il remporte son premier titre aux Nitto ATP Finals et se hisse au 2^e rang du classement mondial. Lors de ce tournoi, il a battu Andre Agassi, l'ancien joueur n° 1, et a regardé en arrière et a déclaré : « Cela m'a ouvert la conviction que je pouvais me battre et vaincre le meilleur joueur de la ligne de fond » (Tennis Classic Newsroom, 2020). Puis, deux mois plus tard, il a remporté l'Open d'Australie et a atteint le sommet du classement mondial et a occupé cette position jusqu'en août 2008.

De plus, l'ancienne championne du monde Naomi Osaka est devenue la première joueuse japonaise à remporter le Laureus World Breakthrough of the Year en février 2019. Il est passé de la 68^{ème} place du classement mondial fin 2017 à



la 1^{ère} place, après avoir remporté l'US Open en août 2018 et l'Open d'Australie en janvier 2019.

Le phénomène d'une amélioration spectaculaire des résultats en compétition à un moment donné dans le sport est concevable de cette manière. Et l'intérêt de cette recherche est de découvrir quels sont les facteurs qui permettent des « progrès ». Il n'y a toujours pas d'études sur les « progrès » dans le sport et il n'y a pas de définition claire de ce qu'est un « progrès ». Par conséquent, dans cette étude, le « progrès » est définie sur le plan opérationnel comme « une amélioration spectaculaire des résultats de la compétition à un moment donné ».

En examinant les études antérieures liées aux « progrès », nous pouvons identifier ceux qui ont acquis des connaissances et des compétences avancées dans un domaine spécifique (également appelés experts). Des recherches ont également été menées pour savoir comment ces experts ont acquis leurs compétences. Par exemple, Ericsson (1996) conclut qu'il faut plus de dix ans de pratique et d'expérience pour acquérir des niveaux élevés de connaissances et de compétences. En outre, il a été déclaré qu'il ne suffit pas de passer par dix ans de pratique et d'expérience, mais que la pratique doit être une « pratique délibérée » qui exige un haut niveau de concentration et d'effort (Ericsson et al., 1993)

Par conséquent, il est concevable que le développement des compétences puisse être un facteur important pour permettre un « progrès ». Cependant, si un « progrès » est définie comme « une amélioration drastique des résultats en matière de compétences », il est nécessaire de comprendre les « progrès » dans une perspective plus holistique, y compris la perspective de l'acquisition de connaissances et de compétences avancées, la perspective des changements dans les résultats en matière de compétences et la clarification des facteurs à l'origine de ces « progrès ».

En raison de la rareté des recherches antérieures sur les « progrès », il est difficile d'émettre des hypothèses sur les facteurs qui permettent un tel scénario. Par conséquent, une recherche exploratoire visant à générer des résultats hypothétiques sur les facteurs qui permettent des « progrès » est nécessaire. On dit que la recherche qualitative est une méthode de recherche efficace pour l'investigation exploratoire de phénomènes inconnus et des caractéristiques des expériences des gens (Nochi, 2000).

Par conséquent, dans cette étude, nous menons une recherche qualitative axée sur les expériences des joueurs de tennis qui ont connu des « progrès » dans le passé et révélons des résultats hypothétiques sur les facteurs qui permettent de telles circonstances. Les résultats hypothétiques de cette étude sont considérés comme des informations utiles pour les joueurs de tennis à la recherche du « progrès » et pour les entraîneurs qui les soutiennent.

MÉTHODES ET PROCÉDURES

Affaire

Les sujets de cette étude étaient des joueurs de tennis universitaires japonais qui avaient connu des « progrès » considérables dans le passé et avaient remporté les premiers prix lors de championnats nationaux au Japon. Les sujets de cette étude sont présentés dans le tableau 1. On s'attend à ce que les sujets de cette étude se souviennent des épisodes de leurs « progrès » et des facteurs qui les ont rendus possibles. Par conséquent, dans cette étude, les deux critères de sélection suivants ont été utilisés pour sélectionner les sujets de l'enquête. (1) Avoir connu des « progrès » dans une compétition de tennis dans le passé, et (2) avoir atteint le top 8 ou plus dans un match de simple lors d'un championnat national. La raison en est que l'on s'attend à ce que les meilleurs joueurs de tennis universitaires nationaux aient plus d'épisodes de « progrès » que les autres joueurs de tennis.

Les sujets de cette étude étaient huit joueurs de tennis universitaires japonais (quatre hommes et quatre femmes, avec une moyenne d'âge de 19,9±0,6 ans) qui répondaient aux deux critères de sélection ci-dessus et ont coopéré à

l'enquête. L'étude a été menée après avoir confirmé que les deux critères de sélection ci-dessus étaient remplis.

Tableau 1

Attribut des sujets.

N°	Genre	Âge	Meilleurs résultats dans le championnat national
A	Homme	21	Gagnant
B	Homme	20	Gagnant
C	Femme	20	Gagnant
D	Femme	20	Gagnant
E	Femme	20	Vice-champion
F	Femme	19	Vice-champion
G	Homme	20	Quart de finaliste
H	Homme	19	Quart de finaliste

Procédure

La période d'enquête s'est déroulée d'avril 2021 à novembre 2022. Dans cette étude, la méthode d'entrevue semi-structurée a été adoptée. L'enquête a été réalisée en ligne (visioconférence avec Zoom) et a duré entre 40 et 100 minutes (soit une moyenne d'environ 68 minutes). L'entrevue s'est concentrée sur la question « En repensant à votre carrière, quand pensez-vous avoir progressé ? », « Pourquoi pensez-vous que les « progrès » sont possibles ? » et les personnes interrogées ont été invitées à commenter des épisodes spécifiques dans leurs réponses.

De plus, pour des raisons éthiques, les participants à l'enquête ont été informés de leur droit de refuser de participer à l'étude, du traitement de leurs renseignements personnels et du fait que leur anonymat serait préservé. Ils ont également été informés de la nécessité d'enregistrer le contenu des entretiens afin de les retranscrire en texte. L'enquête a été menée après avoir obtenu leur consentement.

Analyse des données

Une analyse inductive qualitative a été réalisée. La procédure est la suivante. Tout d'abord, nous avons fait une transcription textuelle des données vocales. Ensuite, des phrases ont été extraites qui étaient liées à des facteurs qui permettent des « progrès » à partir de la transcription textuelle de 90855 caractères. Les 101 phrases extraites ont été séparées par des phrases et des codes significatifs. Les codes ont été regroupés en fonction de la similitude de leur contenu et sous-catégorisés avec des mots appropriés et concis. Les sous-catégories ont été regroupées en fonction de la similitude de leur contenu et classées avec des mots appropriés et concis.

RÉSULTATS

À la suite de l'analyse du contenu de l'entretien, les 101 unités sémantiques ont été classées en 13 sous-catégories, et enfin en trois catégories : « maintien d'une motivation élevée », « croissance continue » et « haute performance pendant les matchs » (tableau 2).

Tableau 2
Résultats globaux

Catégorie	Sous-catégorie	Sujets							
		B	C	D	E	F	G	H	
Maintenir une motivation élevée	Fixer des objectifs réalisables	○	○	○			○	○	
	Fixez-vous des objectifs liés aux compétences		○	○		○			○
	Avoir une raison	○					○	○	○
	Observation des matchs			○	○		○		
Croissance continue	Augmentation de la pratique		○	○		○	○	○	○
	S'entraîner avec de meilleurs joueurs	○		○		○		○	○
	Reconnaître ses propres forces et faiblesses	○	○	○		○	○		○
	Essayer de nouvelles idées	○		○		○		○	○
	Échapper aux idées fausses			○		○		○	○
Haute performance pendant les matchs	Match Simulation	○				○	○	○	
	Replay du match			○	○		○		
	Concentrez-vous sur ce qui doit être fait	○				○		○	
	Calme-toi		○	○	○	○			○

Placez un « ○ » pour les sujets dont le discours correspond à la sous-catégorie.

Le contenu de chaque catégorie et sous-catégorie est décrit en détail ci-dessous. Les codes représentant les catégories et sous-catégories ainsi que les données d'expression sont présentés dans les tableaux 3, 4 et 5. Les codes sont désignés par [], les sous-catégories par < > et les catégories par " « ».

Maintenir une motivation élevée

Dans la catégorie « maintien d'une motivation élevée », le contenu est lié à la motivation à poursuivre la pratique et l'entraînement quotidiens (tableau 3-1). Cette catégorie se compose de quatre sous-catégories : < se fixer des objectifs réalisables >, < fixer des objectifs liés aux compétences >, <avoir une raison> et <observer des matchs>.

Tout d'abord, dans la sous-catégorie des < fixer des objectifs réalisables >, il a été démontré que l'objectif devrait être fixé aussi haut et clairement que possible dans le cadre de la faisabilité de l'objectif. Ensuite, dans la sous-catégorie des < fixer des objectifs liés aux compétences >, il a été démontré qu'il était important de se fixer un objectif lié à son jeu, en plus des objectifs de réalisation dans les compétitions. Ensuite, dans la sous-catégorie des < avoir une raison >, il a été démontré que la raison de viser la réalisation de l'objectif doit être clarifiée, par exemple « je veux gagner pour le plaisir de... ». Ensuite, dans la sous-catégorie <observation des matchs>, l'importance de visiter et de regarder les compétitions et les matchs de compétition a été montrée.

Croissance continue

Dans la catégorie « croissance continue », le contenu est lié à l'amélioration continue de la compétitivité (tableau 3-2). Cette catégorie se compose de cinq sous-catégories : < augmenter la pratique >, < pratiquer avec de meilleurs joueurs >, < reconnaître ses forces et ses faiblesses >, < essayer de nouvelles idées > et < échapper aux croyances erronées >.

Tout d'abord, dans la sous-catégorie des < pratique accrue >, il a été démontré qu'il était important d'augmenter la quantité de pratique en raison des changements dans l'environnement et du temps consacré à la pratique indépendante en raison de l'intégration dans les écoles d'enseignement supérieur. Ensuite, dans la sous-catégorie <s'entraîner avec de meilleurs joueurs>, il a été démontré qu'il était important de créer des occasions de s'entraîner avec des joueurs qui sont à un niveau plus élevé ou qui sont meilleurs dans certaines compétences. Ensuite, dans la sous-catégorie < reconnaître ses propres forces et faiblesses >, il a été démontré qu'il était important de comprendre ses propres forces et faiblesses à travers le feedback des entraîneurs, l'auto-analyse et la révision des matchs. Ensuite, dans la sous-catégorie < essayer de nouvelles idées >, il a été démontré que pour améliorer ses compétences, il était important de continuer à apporter des changements en fonction de ce qui a été remarqué dans les matchs et des commentaires des entraîneurs. Ensuite, dans la sous-catégorie des < échapper aux croyances erronées >, il a été montré qu'il était important de se libérer de son propre faux bon sens, qui s'était formé en accumulant de l'expérience et des connaissances.

Haute performance pendant les matchs

Dans la catégorie « haute performance pendant les matchs », le contenu est lié à la démonstration des habiletés acquises par la pratique et l'entraînement dans un environnement autre que l'entraînement, comme un match (tableau 3-3). Cette catégorie se compose de quatre sous-catégories : <simulation de match>, <replay de match>, <concentrez-vous sur ce qui doit être fait> et <allez-y doucement>.

Tout d'abord, dans la sous-catégorie des <simulation de match>, il a été démontré que l'entraînement quotidien doit être abordé avec la pression d'un match. Ensuite, dans la sous-catégorie < replay de match >, il a été démontré que

Tableau 3-1

Énoncé type « Maintenir une motivation élevée »

« Maintenir une motivation élevée »
< Fixez-vous des objectifs réalisables>
<p>[Fixez-vous des objectifs qui peuvent devenir sérieux] Je pense que le moment décisif est lorsque vous voulez gagner un tournoi ou lorsque vous le prenez au sérieux. Lorsque vous avez un objectif et que vous le prenez au sérieux, vous remarquerez beaucoup de choses au fur et à mesure que vous jouez. [Sujet A]</p> <p>[Fixez-vous un objectif clair] Tout d'abord, fixez-vous un objectif clair dans votre esprit. Si vous voulez entrer dans le tournoi principal, entrez dans le tournoi principal, si vous voulez aller au tournoi national, entrez dans le tournoi national. [Sujet C]</p>
< Fixez-vous des objectifs liés aux compétences>
<p>[Fixez-vous un objectif de jeu idéal] Je me fixe des objectifs pour la façon dont je veux jouer. [Sujet B]</p> <p>[Entraînez-vous pour atteindre le jeu idéal] Au lieu de trouver les problèmes, je m'entraîne à réfléchir à la façon dont je veux jouer et à la façon dont je veux pouvoir frapper la balle. [Sujet H]</p>
< Vous avez une raison>
<p>[Le désir de gagner de l'argent pour des études supérieures] Je voulais entrer dans le lycée de mon choix. Lorsque je suis sous pression pour obtenir des résultats dans ce but, je peux être motivé et devenir plus fort. [Sujet F]</p> <p>[Le désir de ne pas perdre pour le bien de mes coéquipiers] Je pense qu'il était important pour moi de sentir que je ne pouvais pas perdre pour le bien de mes amis autour de moi. Cela a eu un effet positif sur moi dans la mesure où je ne me suis pas sentie sous pression. [Sujet G]</p>
< Regarder les matchs>
<p>[Rendez-vous sur le lieu de la compétition que vous visez] Vous ne saurez pas à quoi ressemble un tournoi national ou à quoi ressemble l'atmosphère si vous n'y êtes pas allé. C'est important d'aller là-bas et de se dire 'je veux jouer ici'. [Sujet D]</p> <p>[Regarder un tournoi auquel je n'ai pas pu participer] Je suis allé voir le tournoi que j'ai perdu lors du tour de qualification. Quand j'ai vu des gens jouer dans ce tournoi, j'ai senti encore plus que je voulais y jouer moi-même. [Sujet F]</p>
Les catégories sont désignées par « », les sous-catégories par < >, les codes par [], et les sujets qui ont parlé par []

Tableau 3-2

Énoncé type de « croissance continue »

« Croissance continue »
< Augmentation de la pratique >
<p>[Augmentation de la pratique en raison des changements environnementaux] Je pense que la quantité de pratique a beaucoup augmenté depuis que je suis entré au lycée. Je m'entraînais de 7h00 à 8h00, j'allais aux activités du club l'après-midi, puis j'allais à l'école de tennis. [Sujet E]</p> <p>[Plus de temps pour l'auto-pratique] Si je n'avais pas une bonne pratique ce jour-là, je ne pratiquais qu'après cette pratique. Je me suis aussi beaucoup entraînée pendant mon temps libre ou en demandant à mon entraîneur de m'entraîner avec moi. [Sujet F]</p>
< Entraînez-vous avec de meilleurs joueurs>
<p>[Demandez à un joueur de niveau supérieur de s'entraîner avec vous] Je pense qu'il est important de s'entraîner avec des joueurs de niveau supérieur. S'entraîner avec des joueurs de haut niveau vous fait réaliser davantage et vous fait penser que vous devez atteindre ce niveau pour gagner. [Sujet A]</p> <p>[Entraînez-vous avec des joueurs qui ont les compétences que vous voulez apprendre] Dans mon cas, je ne suis pas du tout bon en double, alors je me suis entraîné avec un senior qui est un bon joueur de double. Du coup, je prends enfin confiance en moi. [Sujet H]</p>
< Reconnaître ses forces et ses faiblesses>
<p>[Trouver les forces et les faiblesses grâce à l'auto-analyse] Il est important de faire une auto-analyse approfondie et de réfléchir à vos forces et à vos faiblesses. Plus précisément, vous devez regarder les matchs que vous avez joués lorsque vous étiez bon et déterminer le style de jeu que vous allez adopter. [Sujet B]</p> <p>[Trouvez des défis de match, que vous gagniez ou perdiez] Parfois, j'ai des matchs parfaits, mais généralement, j'ai du mal à gagner ou à perdre un match. Surtout dans les matchs perdus, je sais que ce coup n'était pas assez bon, alors j'essaie de le pratiquer. [Sujet C]</p>
< Essayer de nouvelles idées>
<p>[Adoptez et défaites de nouvelles capacités] Je pense que les joueurs qui peuvent adopter de nouvelles capacités et prendre une décision pour elles sont les plus forts. [Sujet G]</p> <p>[Faire un changement exagéré] Lorsque nous avons perdu le tournoi national l'année dernière, ma persévérance n'a pas fonctionné du tout et j'ai réalisé que je devais attaquer. Pendant environ six mois après ce tournoi, j'ai fourni un effort conscient pour jouer de manière extrêmement agressive à l'entraînement et en compétition. [Sujet A]</p>
< Échappez aux croyances erronées>
<p>[Échappez à l'hypothèse selon laquelle l'attaque est la seule stratégie] Dans la pratique, nous faisons souvent des entraînements offensifs, tels que l'entraînement à la balle aléatoire et l'entraînement à la volée. De plus, lorsque je regarde des matchs professionnels, les points gagnés par les vainqueurs ont tendance à être au centre de l'attention, et cette image est restée gravée dans mon esprit. [Sujet E]</p> <p>[Comprendre l'importance de réduire les erreurs] Jusqu'à présent, j'avais un schéma d'attaque idéal et j'étais obsédé par le fait de gagner des points avec ce schéma. Cependant, après être entré à l'université, j'ai compris qu'il est très important d'être persévérant et patient. [Sujet E]</p>
Les catégories sont désignées par « », les sous-catégories par < >, les codes par [], et les sujets qui ont parlé par []

Tableau 3-3. Énoncé type d'une « performance élevée pendant les matchs »

« Haute performance pendant les matchs »
<Simulation de match>
<p>[Augmenter la tension à l'entraînement] L'atmosphère à l'entraînement était si terrifiante que je n'avais pas le droit à l'erreur. Je pense que c'était probablement similaire à la pression dans un match. Personnellement, la pression de ne pas faire d'erreurs était plus grande que dans les matchs. [Sujet G]</p> <p>[Jouer un match d'entraînement sous pression] Contrairement à quand j'étais à l'école de tennis, je faisais des efforts dans les matchs au sein du club, comme si j'étais le joueur le plus fort et que je ne devais pas perdre contre les autres. [Sujet E]</p>
< Répétition des matchs>
<p>[Jouez le match jusqu'à ce que le match devienne un entraînement] Je pense qu'il est important de jouer des matchs régulièrement. Même si vous vous entraînez beaucoup, c'est complètement différent de jouer des matchs. Que vous gagniez ou perdiez, il est important de vous familiariser avec le match. [Sujet D]</p> <p>[Participez régulièrement à des tournois] Je pense qu'il est important de participer à de nombreux tournois. Quand j'étais lycéen, j'avais l'habitude de participer à un tournoi une fois par mois, même s'il s'agissait d'un tournoi de niveau inférieur. Je pense qu'il est important d'avoir un bon feeling du match. [Sujet F]</p>
< Concentrez-vous sur ce qui doit être fait>
<p>[Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire, même si votre adversaire est fort] Lorsque vous jouez contre des joueurs forts, il ne voulait pas être faible ou être mis sous pression. J'étais conscient de jouer mon tennis, peu importe ce que faisait mon adversaire. [Sujet A]</p> <p>[Essayez de ne pas vous perdre dans le match.] Si vous voulez jouer en défense, continuez à frapper la balle comme ça et attendez d'en avoir l'occasion. D'un autre côté, si vous voulez jouer offensivement, vous devez continuer à frapper la balle offensivement. À mi-chemin, c'est le pire. [Sujet E]</p>
< Allez-y doucement>
<p>[Jouez le match avec un esprit de défi] C'est très stressant de jouer un match important contre un joueur supérieur. Donc, je pense que c'est une bonne idée de jouer chaque match comme si vous alliez perdre. [Sujet D]</p> <p>[Essayez de ne pas être trop gêné par la victoire ou la défaite] Je pense que je joue bien quand je n'attends pas grand-chose de moi-même. Ce n'est pas que je ne veux pas gagner, mais quand je ne me soucie pas trop de gagner ou de perdre, les résultats sont meilleurs. C'est peut-être la relaxation mentale. [Sujet B]</p>
Les catégories sont désignées par « », les sous-catégories par < >, les codes par [], et les sujets qui ont parlé par []

pour s'habituer à l'atmosphère du match, qui est différente des entraînements quotidiens, il était important de vivre de nombreuses opportunités de match. Ensuite, dans la sous-catégorie < se concentrer sur ce qui doit être fait >, il a été démontré que quel que soit le niveau de l'adversaire, il était important de clarifier ce qui devait être fait pendant le match et de jouer sans hésitation. Ensuite, dans la sous-catégorie < allez-y doucement >, il a été démontré qu'il était important d'aborder les matchs avec moins d'attentes excessives envers soi-même et moins d'attachement excessif à la victoire ou à la défaite.

DISCUSSION

Le but de cette étude était de trouver des résultats hypothétiques sur le facteur qui permet des « percées » considérables dans le tennis. En conséquence, les trois résultats hypothétiques suivants ont été trouvés : « maintenir une motivation élevée », « une croissance continue » et « une performance élevée pendant les matchs » sont importants pour permettre des « percées » dans le tennis.

Cela suggère que pour réaliser une « percée », en plus d'améliorer les performances compétitives, il est nécessaire de mener à bien sa pratique quotidienne et son entraînement avec une forte motivation et d'être en mesure de démontrer pleinement sa capacité compétitive dans l'environnement spécial de la compétition, qui est différent de la pratique. À partir de là, nous nous concentrerons sur chaque catégorie et développerons la discussion.

Maintenir une motivation élevée

Pour réaliser une « percée » dans le tennis, vous devez vous entraîner et vous entraîner quotidiennement et continuer

à vous améliorer. Ericsson et al. (1993) ont montré que les athlètes qui ont atteint le niveau « professionnel » ont accumulé 10 000 heures de pratique délibérée à l'âge de 20 ans. La pratique délibérée est définie comme une pratique qui exige des joueurs qu'ils effectuent des exercices appliqués, qu'ils reçoivent et fournissent des commentaires, qu'ils répètent, qu'ils corrigent les erreurs et qu'ils aient un ensemble d'objectifs spécifiques. De même, il est indiqué qu'une pratique « douloureuse » et « fastidieuse » nécessite également du dévouement et de l'engagement. Pour accumuler un tel volume de pratique sans abandonner, une grande motivation et une force mentale sont nécessaires. En fait, une étude comparant la motivation des joueurs de tennis professionnels et amateurs a montré que les joueurs professionnels ont un niveau de motivation plus élevé (Butt et Cox, 1992).

Les sujets ont utilisé diverses méthodes pour rester très motivés. Tout d'abord, dans la sous-catégorie des < fixer des objectifs réalisables >, l'importance de fixer des objectifs clairs à des niveaux appropriés a été démontrée. La théorie de l'établissement d'objectifs (Locke et Latham, 1990) indique l'importance d'avoir des objectifs quelque peu difficiles et stimulants, et d'avoir des objectifs concrets avec des valeurs numériques et des échéances, plutôt que des objectifs vagues. De cette façon, il a été démontré que la fixation d'objectifs et la motivation pour les atteindre sont des facteurs essentiels dans la croissance de jeunes joueurs de tennis talentueux (Unierzyski, 2003).

Ensuite, dans la sous-catégorie des < fixer des objectifs liés aux compétences >, l'importance d'avoir un but pour le match a été démontrée. Dweck (1986) classe les objectifs de réussite en deux catégories principales : l'objectif de performance et l'objectif d'apprentissage. Un objectif de performance est un

objectif qui met l'accent sur l'avantage relatif par rapport aux autres par rapport aux autres. Un objectif d'apprentissage est un objectif qui met l'accent sur le développement de ses compétences par l'apprentissage et la compréhension. Dans une étude sur la relation entre l'orientation vers la tâche et la motivation intrinsèque dans les compétitions de tennis, il a été démontré que les joueurs de tennis universitaires axés sur la tâche présentaient des niveaux élevés de motivation intrinsèque (Duda et al., 1995).

Ensuite, dans la sous-catégorie des < avoir un motif >, l'importance d'avoir une raison claire de gagner, comme « pour mes coéquipiers » ou « pour mes études supérieures », a été démontrée. De telles motivations sont considérées comme des motivations extrinsèques. En général, la motivation extrinsèque est plus faible que la motivation intrinsèque, comme « abandonner l'activité lorsque la récompense externe est perdue » ou « abandonner lorsque l'on souffre ». Cependant, la théorie de l'autodétermination (Ryan et Deci, 2002), qui va au-delà du cadre intrinsèque/extrinsèque et adopte une vision plus détaillée de la motivation, distingue quatre types de motivation extrinsèque en fonction du degré d'autonomie : l'ajustement externe, l'ajustement introjecté, l'ajustement identifié et l'ajustement intégré. L'adéquation identifiée et l'adéquation intégrée sont des motivations pour un degré élevé d'autonomie, d'estime de soi et d'importance pour l'apprentissage et l'engagement positif. Le sujet F, qui a affirmé que la raison était « d'aller à l'enseignement supérieur », s'est également souvenu de cette époque : « Je passais tout mon temps libre à jouer au tennis. Quand je n'avais personne avec qui pratiquer, je m'entraînais à servir par moi-même. Je suppose que j'aurais pu faire plus d'efforts » (Sujet F).

Ensuite, dans la sous-catégorie < observation des matchs >, l'importance de regarder les compétitions et les matchs en personne a été démontrée. Bien que nous n'ayons pas été en mesure de trouver d'études directes antérieures sur les effets de regarder des tournois et des matchs, nous allons en parler en supposant que « l'admiration » et « l'infériorité » sont les émotions qui surgissent lorsque l'on regarde des tournois cibles.

Dans le domaine de la psychologie, l'admiration a été examinée sous le concept d'« identification ». Et dans le domaine du sport, Uechi (2011) s'est penché sur la relation entre identification et motivation. Il a été démontré qu'il existe une relation significative entre l'intensité de l'identification et la motivation autonome pour l'exercice et le sport. En ce qui concerne les sentiments d'« infériorité », Yamada et Mizuno (2011) ont montré qu'ils n'ont pas nécessairement d'effet inhibiteur sur la motivation, mais dans certains cas, ils peuvent augmenter la motivation et stimuler les efforts pour les surmonter.

Croissance continue

Pour réaliser une « percée » dans le tennis, le joueur doit continuer à améliorer sa compétitivité. Cependant, le processus d'amélioration des performances sportives n'est pas linéaire, et il existe un phénomène appelé « plateaux », dans lequel les compétences ne s'améliorent pas même après une pratique continue, et « creux », dans lequel les performances diminuent et stagnent. Kudo et al. (2011) ont démontré que des plateaux et des creux se produisent inévitablement dans le processus d'acquisition et d'amélioration des compétences. En fait, même l'actuel numéro un mondial du tennis masculin, Novak Djokovic, a parlé de connaître des baisses de régime

(Davis, 2017). Surmonter ces obstacles dans le processus de maturité et continuer à grandir est un grand défi pour l'athlète.

Les sujets essayaient d'améliorer continuellement leurs performances de diverses manières. Tout d'abord, dans la sous-catégorie des < pratique accrue >, l'importance d'augmenter la pratique pour améliorer la technique a été démontrée. Chase et Simon (1973) ont constaté qu'il faut plus de dix ans de pratique pour obtenir des performances exceptionnelles. Des résultats similaires ont également été obtenus au tennis (Monsaas, 1985).

Ensuite, dans la sous-catégorie des < entraînement avec de meilleurs joueurs >, l'importance de créer des occasions d'entraînement avec des joueurs de haut niveau a été démontrée. Ericsson et al. (1993) ont montré qu'il est important de se mettre au défi avec des objectifs élevés qui sont légèrement au-delà du niveau actuel, plutôt que de simplement répéter des exercices techniques, pour atteindre une pratique délibérée. Pour y parvenir, les clubs de tennis doivent mettre en place une gouvernance adéquate pour s'assurer que les joueurs ont la possibilité de s'entraîner avec des joueurs de haut niveau (Hotta et Yamamoto, 2022).

Ensuite, dans la sous-catégorie des < reconnaître ses forces et ses faiblesses >, l'importance d'avoir une conscience adéquate de ses forces et de ses faiblesses a été démontrée. Cowden (2017) soutient l'existence d'une relation positive entre la conscience de soi et la force mentale chez les joueurs de tennis, en soulignant l'importance de la conscience de soi.

Ensuite, dans la sous-catégorie des < essayer de nouvelles idées >, l'importance d'adopter de nouvelles méthodes de formation et d'expérimenter de nouvelles compétences a été démontrée. Si l'on examine les effets de la pratique par blocs, dans laquelle les répétitions sont effectuées dans un format fermé, et de la pratique variable, dans laquelle la pratique de la variabilité est effectuée, la plupart des résultats appuient l'efficacité de la pratique variable (p. ex., Kerr et Booth, 1978, Williams et Rodney, 1978, Magil et Reeve, 1978). Toujours au tennis, Douvis (2015) a démontré l'efficacité de la pratique variable pour dominer le coup droit. Par conséquent, il est important non seulement de répéter les mêmes méthodes de pratique, mais aussi de les changer sans cesse.

Ensuite, dans la sous-catégorie des < échapper aux croyances erronées >, l'importance de se libérer des fausses croyances formées par les connaissances et l'expérience accumulées a été démontrée. Un tel processus a un certain chevauchement avec la théorie du changement conceptuel (Chi, 1992). Lorsque les gens apprennent, ils utilisent la structure de connaissances existante pour comprendre et enrichir leurs connaissances. Dans le cas du sujet, le sujet a dit : « Dans la pratique, nous pratiquons souvent des schémas offensifs, tels que des coups de volée. De plus, lorsque je regarde des matchs professionnels, les points gagnés par les vainqueurs ont tendance à être au centre de l'attention, et cette image est restée gravée dans mon esprit » (Sujet E). Comme indiqué ci-dessus, le sujet est considéré comme ayant acquis la fausse connaissance que « l'attaque est la seule stratégie » (sujet E) à partir de la pratique quotidienne et de l'expérience de regarder des matchs de joueurs professionnels. Cependant, la plupart des points d'un match de tennis se terminent par des erreurs. Il est concevable que nous puissions passer d'hypothèses erronées à la perception correcte que « Jouer de manière agressive n'est pas la seule stratégie, car c'est la même chose pour un adversaire de faire une erreur ou pour moi de la surmonter » (Sujet E).

Haute performance pendant les matchs

Pour réaliser une « percée » dans le tennis, il est important d'améliorer ses compétences par la pratique, mais il est tout aussi important d'être capable de démontrer ses capacités sous la pression de la compétition. Le sujet a déclaré : « Quand j'étais enfant, j'étais le genre de personne qui ne pouvait pas montrer mes capacités dans un match. Je joue au tennis depuis que je suis enfant, donc ma technique est bonne. Mais il me manque quelque chose, je ne peux pas montrer ma force » (Sujet H).

Baumeister (1984) a appelé la pression un facteur ou une combinaison de facteurs qui augmentent l'importance d'une haute performance dans une situation particulière, et a appelé « blocage » ou « étouffement » le phénomène dans lequel la performance diminue à cause de cela. Plusieurs études ont été menées sur le blocus. Kanamoto et al. (2002) ont conclu que plus de 90 % des athlètes ressentaient de la pression pendant les matchs. Par conséquent, la pression et le blocage sont des facteurs qui empêchent les athlètes de démontrer leurs compétences dans le match, et surmonter ces facteurs peut jouer un rôle important dans la réalisation d'une « percée » dans le tennis.

Les sujets ont essayé de faire face à la pression et au blocage de différentes manières et de démontrer leurs compétences dans les matchs. Tout d'abord, dans la sous-catégorie des < simulation de match >, l'importance de ressentir la même tension ou une tension plus grande à l'entraînement qu'en match a été démontrée. Oudejans et Pijpers (2010) ont étudié les pratiques de lancer de fléchettes en deux groupes : l'un dans un « endroit élevé présentant un risque de chute » et l'autre dans un « endroit bas sûr ». Lors de la performance suivante, le groupe qui s'était entraîné à un endroit élevé avec des risques de chute a eu une meilleure performance. Il a également été démontré que le simple fait d'imaginer des situations tendues pendant l'entraînement peut produire de meilleures performances sous pression que de s'entraîner à ne rien faire.

De plus, dans la sous-catégorie <replay>, l'importance de participer à de nombreux tournois et de s'habituer à l'environnement de compétition a été démontrée. Kanamoto et Yokozawa (2003), qui ont analysé la structure factorielle du blocage dans les situations sportives, ont observé que la « méconnaissance de la situation de match » était l'un des facteurs. Cela indique que « l'atmosphère était différente de d'habitude » et que « c'était une situation que nous ne vivons pas tous les jours ». La participation fréquente à des matchs peut être un moyen efficace de faire face à cette « méconnaissance de la situation de la fête ».

Ensuite, dans la sous-catégorie des < se concentrer sur ce qui doit être fait >, l'importance de se concentrer sur la tâche à accomplir dans une situation de match a été démontrée. Hodge et Smith (2014) ont étudié la méthode objective d'étouffement dans l'équipe nationale de rugby de Nouvelle-Zélande. Par conséquent, l'importance d'utiliser « une approche processus/tâche » est mentionnée. Par conséquent, il est important de se concentrer sur les tâches qui peuvent être contrôlées par soi-même, et non sur la performance de l'adversaire ou le résultat du match, qui sont hors de notre contrôle.

Ensuite, dans la sous-catégorie < Allez-y doucement >, l'importance de jouer dans un état de détente pour obtenir une performance élevée dans le match a été démontrée. Arimitsu (2002) et Higuchi et al. (2007) ont étudié les stratégies d'adaptation au blocage et ont constaté que la « tolérance facile » était l'un des facteurs utiles dans les deux études, ce qui indique qu'elle est efficace pour réduire le blocage.

CONCLUSION

Le but de cette étude était de trouver des résultats hypothétiques sur le facteur qui permet les « progrès » dans le tennis. Des entrevues semi-structurées ont été menées auprès de huit joueurs de tennis universitaires japonais qui avaient connu un « progrès » dans le passé et qui avaient un historique d'être dans le top 8 ou plus aux championnats nationaux. Le contenu des entretiens a été retranscrit et une analyse qualitative a été réalisée. En conséquence, il a été révélé que les trois résultats hypothétiques suivants « maintenir une motivation élevée », « une croissance continue » et « une performance élevée pendant les matchs » étaient importants pour permettre des « progrès » dans le tennis.

Cela suggère que pour réaliser un « progrès », en plus d'améliorer les performances compétitives, il serait nécessaire que les joueurs de tennis effectuent leur pratique et leur entraînement quotidiens avec une forte motivation et démontrent pleinement leur capacité compétitive dans les matchs.

Il n'y a pas eu d'études traitant des « progrès » dans le domaine du sport dans le passé, et ces résultats hypothétiques seront utiles aux athlètes qui pourraient vivre les « progrès » et aux entraîneurs qui les soutiennent.

LIMITES ET TRAVAUX FUTURS

Étant donné que cette étude a été menée sur huit joueurs de tennis universitaires qui avaient connu une « progrès » dans le passé et qui avaient un classement d'être dans le top 8 ou mieux à un championnat national, des recherches supplémentaires doivent être effectuées à différents niveaux de compétition et à différents âges pour généraliser les résultats. De plus, bien que cette étude n'ait été menée que pour le tennis, il est possible que des différences et des points communs entre les sports puissent être trouvés en élargissant la portée de l'étude à d'autres sports à l'avenir.

Étant donné que les résultats hypothétiques révélés dans cette étude sont basés sur des entretiens et des considérations d'études antérieures, nous n'avons pas été en mesure de vérifier la relation de cause à effet. Par conséquent, des études prospectives devraient être menées à l'avenir pour vérifier les relations de cause à effet et des études quantitatives pour tester les hypothèses.

REMERCIEMENTS

Nous tenons à exprimer notre plus profonde gratitude aux athlètes qui ont coopéré à l'enquête, ainsi qu'aux nombreuses autres personnes dont le soutien a rendu cette étude possible, qui ne peuvent être mentionnées ici. Nous remercions également Mme Kaya Kudo, M. Bradley Suzuki et M. Myles Hirozumi Shiotsu de l'Université Keio pour leurs conseils détaillés sur cette recherche.

CONFLITS D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent qu'ils n'ont aucun conflit d'intérêts et qu'ils n'ont reçu aucun financement pour mener à bien la recherche.

RÉFÉRENCES

- Arimitsu, K. (2002). Examining varieties, the factor structure, and differentiations of the coping strategies of "agari" (stage fright) in its eliciting situation. *Japanese Journal of Psetchologist*, 72(6), 482-489. <https://doi.org/10.4992/jjpsset.72.482>
- Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of personalitet and social psetchologist*, 13, 610-620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Butt, D. S., & Cox, D. N. (1992). Motivational patterns in Davis Cup, universitet and recreational tennis plaeters. *International Journal of Sport Psetchologist*, 23(1), 1-13.
- Chi, M. T. H. (1992). Conceptual change within and across ontological categories: Examples from learning and discoveret in science. In R. Giere (Ed.), *Cognitive models of science: Minnesota studies in the philosophet of science* (pp.129-186). Universitet of Minnesota Press.
- Chase, W. G., & Simon, H.A. (1973). Perception in chess. *Cognitive psetchologist*, 4(1), 55-81. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(73\)90004-2](https://doi.org/10.1016/0010-0285(73)90004-2)
- Cowden, Richard G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis plaeters. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 1-6. <https://dx.doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
- Davis, S. (2017). Novak Djokovic is mired in a baffling slump, and even he doesn't know what to do about it. <http://uk.businessinsider.com/novak-djokovic-s slump-baffling-2017-6?r=US&IR=T> (Accessed 1, Octobre, 2023).
- Douvis S. J. (2005). Variable practice in learning the forehand drive in tennis. *Perceptual and motor skills*, 101(2), 531-545. <https://doi.org/10.2466/pms.101.2.531-545>
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psetchologist*, 26(1), 40-63.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psetchologist*, 41, 1040-1049. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psetchological Review*, 100(3), 363-406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Ericsson, K. A. (Ed.). (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*. Lawrence Erlbaum Associate.
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Brooks/Cole.
- Higuchi, M., Minamitani, N., Kuranaga, H., & Fukada, H. (2007). A studet of the process and the effect of the coping strategies of "agari" in the self-talk situation. *Hiroshima psetchological research*, 7, 93-101. <https://doi.org/10.15027/24786>
- Hodge, K., & Smith, W. (2014). Public expectation, pressure, and avoiding the choke: A case studet from elite sport. *The Sport Psetchologist*, 28(4), 375-389. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0005>
- Hotta, S., & Etamamoto, M. (2022). A practical example of strengthening governance in Japanese College Tennis Clubs. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 30(87), 18-24. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v30i87.334>
- Kanamoto, M., & Etokozawa, T. (2003). The structural analetsis on causal attributions of "agari" in athletes. *The Japan journal of coaching studies*, 16(1), 119-127. <https://doi.org/10.24776/jcoaching.16.1.119>
- Kanamoto, Megumi., Etokozawa, T., & Kanamoto, Masuo. (2002). The studet on casual attributions of "agari" in athlete. *Sophia Universitet studies in phetisical education*, 35, 33-40. <http://digital-archives.sophia.ac.jp/repositoret/view/repositoret/00000002884>
- Kerr, R., & Booth, B. (1978). Specific and varied of motors skill. *Perceptual and Motor Skills*, 46(2), 395-401. <https://doi.org/10.1177/003151257804600201>
- Kudo, K., Mietazaki, M., Sekiguchi, H., Kadota, H., Fujii, S., Miura, A., Etoshie, M., & Nakata, H. (2011). Neurophetisiological and detnamical control principles underleting variable and stereotetped movement patterns during motor skill acquisition. *Journal of advanced computational intelligence and intelligent informatics*, 15(8), 942-953. <https://doi.org/10.20965/jaciii.2011.p0942>
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (1990). *A theoret of goal setting and task performance*. Prentice Hall.
- Magill, R. A., & Reeve, T. G. (1978). Variabilitet of prior practice in learning and retention of model motor response. *Perceptual and Motor Skills*, 46, <https://doi.org/10.2466/pms.1978.46.1.107>
- Monsaas, J. A. (1985). Learning to be a world-class tennis plaeter. In B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in etoung people* (pp.211-269). New Etork: Ballantine Books.
- Nochi, M. (2000). Shitsuteki (teiseiteki) kenketu hou [Qualitative research methods]. In Shimoetama, H (Ed.), *rinsho shinrigaku kenketu no gihou* (pp.56-65). Fukumura shuppan.
- Oudejans, R. R., & Pijpers, J. R. (2010). Training with mild anxietet maet prevent choking under higher levels of anxietet. *Psetchologist of Sport and Exercise*, 11 (1), 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.psetchsport.2009.05.002>
- Retan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theoret: An organismic-dialectical perspective. In Deci, E. L & Retan, R. M (Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester (pp.3-33). Universitet of Rochester Press.
- Tennis Classic editorial department (2020). Federer's success triggered bet fight with Agassi! "It's been a breakthrough etear". <https://tennisclassic.jp/article/detail/1287>, (Accessed 1, Janvier, 2022).
- Uechi, H. (2011). Relationship between Identification and motivation in exercise and sport. *Japan Journal of Phetisical Education, Health and Sport Sciences*, 56(1), 215-228. <https://doi.org/10.5432/jjpehss.10033>
- Unierzetski P. (2003). Level of achievement motivation of etoung tennis plaeters and their future progress. *Journal of sports science & medicine*, 2(4), 184-186.
- Williams, I. D., & Rodneet, M. (1978). Intrinsic feedback interpolation and closed-loop theoret. *Journal of Motor Behavior*, 10, 25-36. <https://doi.org/10.1080/00222895.1978.10735132>
- Etamada, M., & Mizuno, M. (2011). Relation between Achievement Motivation and Inferioritet Feeling in Universitet Students. *Journal of health and sports science Juntendo*, 2(4), 150-154. https://libaret.med.juntendo.ac.jp/il4/meta_pub/G0000002gakui_2457

COPYRIGHT © 2024 Kazuki Hioki, Shion Hotta et Takashi Iba



Ce texte est protégé par une licence Creative Commons BY 4.0 license

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 license terms summary](#). [CC BY 4.0 license terms](#).

[SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY \(CLIQUEZ\)](#)

