

Maintenir l'ascendant psychologique en situation de prise d'avantage au score lors des balles de fin de manche ou de match en tennis de table

Walid Briki
Christophe Gernigon



Université Montpellier I

Cadre d'intervention

- FFTT - INSEP
- 7 pongistes du « Groupe France Promotion », âgés de 15 à 21 ans
- 3 mois
- Demandes de la FFTT : Leur apprendre à maintenir un **momentum gagnant** et à éviter un **momentum perdant**

Momentum psychologique

- Perception qu'un acteur progresse vers son but, résultant en une élévation des niveaux de motivation, de perceptions de contrôle, d'optimisme, d'énergie et de synchronisme.

(Perreault, Vallerand, Montgomery, & Provencher, 1998)

- Modification positive ou négative aux plans cognitif, physiologique, affectif et comportemental causée par la précipitation d'un événement ou d'une série d'événements et résultant en un changement rapide de la performance.

(Taylor & Demick, 1994)



- Gaining momentum
- Losing momentum

(Perreault et al., 1998; Taylor & Demick, 1994)

Méthode

Participants

- 7 pongistes du « Groupe France Promotion », âgés de 15 à 21 ans
- 3 d'entre eux ont manifesté un intérêt pour la préparation psychologique
- Participation volontaire
- 3 mois

Procédure

Phase diagnostique (1)

- Entretiens d'autoconfrontation : vidéos de matchs récents
- Identification
 - des phases de momentum
 - de leur contexte d'occurrence
 - contenus cognitifs, motivationnels, émotionnels, comportementaux

Développement du momentum positif chez A

avec un adversaire perçu comme plus FORT

Causes	Patrons psychologiques	Patrons comportementaux
<ul style="list-style-type: none"> Surestimation de l'adversaire But = jouer 	<ul style="list-style-type: none"> Expectations de résultats Expectations d'efficacité Emotions positives 	<ul style="list-style-type: none"> Buts difficiles Orientés / tâche Efforts Persistance Performance

3 sets à 0 :

« perdu d'avance » « le malmener, le perturber, lui mettre la pression » « Je sentais que mon adversaire se lamentait, ce qui augmentait ma confiance »

Développement du momentum négatif chez A

avec un adversaire perçu comme plus FORT

Causes	Patrons psychologiques	Patrons comportementaux
<ul style="list-style-type: none"> Victoire inattendue Envisageable Proche 	<ul style="list-style-type: none"> Expectation d'incontrôlabilité et d'inefficacité Emotions négatives (irritation, peur) 	<ul style="list-style-type: none"> Buts de résultat Buts évitement échec Précipitation Chute performance

3 sets à 0
5-1

« Encore un tout petit effort et je vais gagner ! A partir de là, je ne pensais qu'à gagner » « je n'ai pas le droit à l'erreur » « je joue fort, je ne fais plus durer l'échange »

« peur d'être remonté » Défaite : 4 sets à 3

Développement du momentum NEGATIF chez B

avec un adversaire perçu comme plus FORT

Causes	Patrons psychologiques	Patrons comportementaux
<ul style="list-style-type: none"> Surestimation de l'adversaire Temps-mort stratégique de l'adversaire = INCERTITUDE 	<ul style="list-style-type: none"> Expectations d'incontrôlabilité et d'inefficacité Expectation d'échec Emotions négatives (irritation, peur) 	<ul style="list-style-type: none"> Passivité Fuite de responsabilité Chute performance

« Par contre, si j'étais menée, j'aurais été bien parce que je n'ai rien à perdre » « Il y a un temps-mort, je n'aime pas ça parce qu'elle va changer quelque chose et son coach va lui donner un truc qui va la faire gagner » « je m'en remets à l'entraîneur, comme ça si ça ne va pas, ça sera à cause de lui et de sa tactique »

Développement du momentum NEGATIF chez C

avec un adversaire perçu comme plus FAIBLE

Causes	Patrons psychologiques	Patrons comportementaux
<ul style="list-style-type: none"> Sous-estimation de l'adversaire Échecs antérieurs attribués à causes internes, stables, incontrôlables Enjeu : protection du Soi (peur d'être ridicule) 	<ul style="list-style-type: none"> Expectations d'incontrôlabilité et d'inefficacité Expectation d'échec Emotions négatives (irritation, peur, désespoir) 	<ul style="list-style-type: none"> Buts d'évitement Passivité Chute performance

« A l'inverse, contre un adversaire plus fort que moi, je n'ai rien à perdre » « Je vais me faire battre, ça va faire comme d'habitude, je rate la balle de match » « je me dis 'n'essaie pas de croire que tu vas gagner' »

« je suis écoeuré, je m'en veux » « si elle revient longue je sais que je pourrais paniquer »



Phase d'intervention (1)

- Augmenter sa perception de contrôle
 - Prise de conscience des phases de momentum et compréhension de leur émergence
 - Débriefing de match en mettant l'accent sur des attributions causales internes, instables, contrôlables (Gernigon, 2005)

Causes contrôlables	Causes incontrôlables
<ul style="list-style-type: none"> + Rapidité du jeu + jeu offensif + etc. - Durée des échanges - Relâchement en fin de match - etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - État du sol - Valeur de l'adversaire - Hostilité du public - etc.

Causes contrôlables
<p>Ce qui a bien marché :</p> <ul style="list-style-type: none"> - - - <p>Ce qui a moins bien marché ou qui n'a pas marché du tout. Donc, ce qui reste à améliorer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - - -

- ### Phase d'intervention (2)
- Préserver son sentiment de compétence
 - En lui montrant ses capacités à atteindre ses buts (Bandura, 1997)
 - Buts de maîtrise : « perturber son adversaire »
 - Conséquences adaptatives de ces buts
 - En focalisant son attention sur les qualités et les faiblesses de son adversaire
 - Répétition de l'idée selon laquelle l'adversaire doit être perçu en termes de points forts et de points faibles et non en fonction de son classement

- ### Phase de bilan (1)
- Progrès observés dans la façon d'appréhender la compétition
 - Vis-à-vis de l'adversaire : focalisation plus importante sur le style de jeu, sur les points forts et les points faibles de l'adversaire
 - Amélioration de la concentration
 - Augmentation des attentes d'efficacité dans le jeu

- ### Phase de bilan (2)
- Les entraîneurs observent une amélioration des performances
 - ⇒ Sélection de C championnat du monde par équipes

- ### Phase de bilan (3)
- Limites observées de l'intervention
 - Chez C : Championnat du monde d'Avril 2006 raté (1 mois et demi après la fin de l'intervention)
 - raisons probables :
 - stress,
 - anxiété
 - dépendance / préparateur psychologique