



"Compete-Learn-Honor" : Une approche fondée sur des données probantes en psychologie et en sciences du sport pour Entraînement et développement des joueurs

Peter C. Scales

USPTA, EE.UU.

RÉSUMÉ

Cet article décrit la recherche qui soutient "Compete-Learn-Honor", une philosophie d'entraînement basée sur des preuves psychologiques et sportives et une approche du développement du joueur pour promouvoir la sécurité émotionnelle et physique, le plaisir et la croissance en tant que personne et joueur. Compete-Learn-Honor (CLH) se concentre sur le jeu mental-émotionnel, mais permet une intégration orientée vers la tâche et la maîtrise plutôt que vers l'ego des six composantes générales de la performance du tennis pour la périodisation identifiée par l'Association américaine de tennis professionnel : physique, technique, tactique, stratégique, mental et environnemental. L'article décrit la façon dont le CLH est mis en œuvre et examine comment le CLH est ancré dans la science de la psychologie positive et dans la création d'un climat de développement du joueur orienté vers la tâche et la maîtrise dans le sport, qui se concentre sur le soutien des besoins fondamentaux ABC de la motivation humaine - autonomie, appartenance et compétence - dont il a été démontré qu'ils favorisent le bien-être et les performances des athlètes.

Mots-clés : philosophie de l'entraîneur, force mentale, compétences mentales, développement du caractère, bien-être du joueur.

Article reçu : 18 Avril 2022

Article accepté : 17 Juillet 2022

Auteur correspondant : Peter C. Scales. Email: scalespc@gmail.com

INTRODUCTION

L'un des principaux défis des entraîneurs à tous les niveaux, et en particulier des entraîneurs de juniors dans les phases de croissance rapide de l'enfance et de l'adolescence, est de savoir comment guider les athlètes vers une compétence sportive accrue et une performance réussie tout en renforçant leur santé mentale et socio-émotionnelle. Un entraîneur dont l'athlète gagne des tournois mais est malheureux, anxieux et épuisé n'a pas réussi. La participation aux sports peut avoir des effets positifs ou négatifs (Whitley et al., 2021), et la relation entraîneur-athlète a été identifiée comme un élément clé pour produire des résultats positifs, en particulier la mesure dans laquelle les entraîneurs intègrent intentionnellement dans leur entraînement des possibilités de développement des aptitudes à la vie quotidienne et du caractère qui répondent aux grands besoins humains d'autonomie, d'appartenance et de compétence (Ryan et Deci, 2000) (p. ex., Camire et al., 2012 ; Gould et Carson, 2008).

L'une des approches permettant de créer un tel environnement d'"apprentissage et de développement" du joueur dans le sport (O'Sullivan et al., 2021) est "Compete-Learn-Honor" (CLH-Scales, 2019 ; 2020 ; 2022), qui donne la priorité à l'effort, à la croissance continue et à un comportement de haute moralité sur le terrain et en dehors, plutôt qu'aux résultats gagnants-perdants. Il s'agit d'une philosophie d'entraînement et d'une approche du développement du joueur fondées sur des preuves psychologiques et scientifiques, qui visent à promouvoir la

sécurité émotionnelle et physique, le plaisir et la croissance en tant que personne et joueur.

L'entraîneur qui utilise l'approche CLH incorpore intentionnellement des discussions et des activités visant à développer 27 compétences de vie et habitudes de caractère pertinentes pour le tennis dans toutes les pratiques et leçons individuelles et dans les plans de développement des joueurs à long terme ou pour la saison (l'annexe 1 énumère les 27 habitudes et leurs définitions). Compete-Learn-Honor se concentre sur le jeu mental-émotionnel, mais ce faisant, il permet également une intégration orientée vers la tâche et la maîtrise plutôt que vers l'ego des six composantes générales de la performance du tennis pour la périodisation identifiée par l'Association américaine du tennis professionnel : Physique, technique, tactique, stratégique, mental et environnemental (USPTA, 2022). En plus de décrire le CLH, cet article présente quelques exercices et activités spécifiques que les entraîneurs peuvent facilement intégrer, des devoirs que les athlètes peuvent faire, etc. pour construire ces habitudes mentales-émotionnelles.

MÉTHODES

La méthodologie de base de CLH est le recadrage cognitif, plus particulièrement en aidant les joueurs à redéfinir le succès en s'éloignant de la définition binaire traditionnelle de gagner ou de perdre, pour adopter une définition plus développementale

de l'amélioration en tant que personne et en tant que joueur en concourant (se donner à 100% à tout moment), en apprenant (être un apprenant ouvert, curieux et humble) et en honorant (par la façon dont vous agissez, vous vous honorez, vous honorez les autres, y compris les adversaires, et le jeu). CLH précise ce que cela signifie en faisant de l'honneur le fondement de l'apprentissage et de tout développement compétitif, comme l'expriment les définitions élargies ci-dessous. Des discussions entre l'entraîneur et les joueurs, des affiches, des vidéos, des feuilles de travail et d'autres activités (dont certaines sont décrites ci-dessous) permettent aux joueurs de mieux comprendre ce que signifie chacun des trois piliers de CLH. Plus précisément, au début de la saison, les joueurs effectuent une auto-évaluation du CLH dans laquelle ils s'évaluent eux-mêmes en fonction de la mesure dans laquelle ils répondent à ces descriptions (évalué comme une force, ok mais incohérent, et certainement besoin de travail) :

- **HONNEUR** : Je suis toujours respectueux envers tous (adversaires, coéquipiers, entraîneurs, officiels, etc.), j'utilise un langage personnel et corporel positif, je n'abandonne jamais, je ne cherche pas d'excuses et j'aime pratiquer mon sport, que je gagne ou que je perde.
- **APPRENDRE** : Je m'efforce d'en apprendre davantage sur mon sport, sur et en dehors du terrain de jeu. Je suis humble quant à mes propres compétences. Je prends des notes et je les étudie. Je me fixe comme objectif de m'améliorer plus que de gagner. Je considère mon jeu et mes matchs comme une occasion d'apprendre, que je gagne ou que je perde.
- **COMPÉTENCE** : Je donne le meilleur de moi-même lors des entraînements, des leçons, des matchs et des compétitions. Je me prépare par une bonne condition physique, une respiration correcte, et en ayant un plan de jeu et des routines. J'aime la bataille et la résolution du puzzle d'une compétition sportive. Je reste concentré sur le moment présent lorsque je joue.

CLH a été développé pour les joueurs de tennis de l'école secondaire Junior Varsity et Varsity et, en raison du recadrage cognitif qui en est le centre, il est donc plus pertinent de l'utiliser avec les élèves de l'école intermédiaire jusqu'aux juniors de haute performance et aux joueurs récréatifs adultes qui ont les capacités cognitives de réfléchir, de discuter et de pratiquer activement ces principes avec une équipe et par eux-mêmes afin qu'ils deviennent des habitudes. Cependant, CLH est également parfaitement compatible et applicable au modèle de développement américain de l'USTA et à la couverture du caractère par Net Generation pour les enfants plus jeunes. Par exemple, le Net Generation Coach's Curriculum (USTA, 2017) inclut, même au stade de la balle rouge, des concepts CLH tels que le respect des autres, l'importance de donner le meilleur de soi-même, la gentillesse et la coopération, le respect des règles et les bons choix, et les développe aux niveaux de la balle orange et verte pour inclure le respect des adversaires, le travail d'équipe, la prise de responsabilités, la résilience et la fixation d'objectifs. Des concepts CLH similaires et connexes peuvent donc être introduits à ces stades de développement pour compléter les progressions des personnages de la génération Net et jeter les bases d'un développement CLH plus approfondi à des niveaux de jeu junior plus élevés.

Chaque jour à l'entraînement, de grandes affiches laminées portant l'une des 27 habitudes du CLH sont accrochées à la clôture du terrain de tennis. Après l'échauffement, les joueurs s'assoient en demi-cercle, lisent l'habitude à haute

voix, puis discutent avec leurs propres mots de ce que cette habitude signifie pour eux. L'entraîneur résume les points clés et les leçons pour la vie sur et hors du court, et l'habitude est renforcée tout au long des entraînements et des matchs de la saison.

Des vidéos iPhone de l'entraîneur d'une durée de 1 à 2 minutes, brèves et peu coûteuses, résumant la signification et l'application de chaque habitude, ont été créées et sont recommandées aux joueurs sur une chaîne YouTube et sur un site Web consacré à CLH (www.competelearnhonor.com). Plus de trois douzaines de feuilles de travail et d'activités pour les individus et l'équipe ont été développées et sont également utilisées pour introduire et construire ces habitudes CLH (Echelle, 2022).

Le développement des sentiments d'autonomie, d'appartenance et de compétence des joueurs est un objectif essentiel du CLH. Par conséquent, lorsqu'il gèle le jeu pendant l'entraînement, ou lors d'un coaching autorisé pendant les matchs, l'entraîneur donne parfois des suggestions directives pour améliorer l'efficacité dans toutes les facettes du jeu (par exemple, technique, tactique, stratégique, mental). Mais un entraîneur CLH cherche avant tout à mettre l'accent sur le fait de poser des questions aux étudiants-athlètes ou de les inciter à réfléchir ("raconte-moi l'histoire du match jusqu'à présent", "comment peux-tu utiliser tes points forts au tennis dans cette situation?"), afin que les athlètes aient voix au chapitre et soient habilités à identifier les problèmes et à choisir leurs propres solutions plutôt que d'être imposés par l'entraîneur.

Toutes ces méthodes ont pour but d'aider les joueurs à réduire le degré de concentration et d'implication de leur ego dans le résultat du jeu - gagner ou perdre - et à porter des jugements sur leur valeur en tant qu'êtres humains en fonction de leur victoire ou de leur défaite. Les méthodes CLH ont pour but de les aider à se concentrer sur la tâche et la maîtrise en aimant et en honorant le jeu, en apprenant avec enthousiasme et en abordant le jeu de manière plus objective comme une série continue de problèmes ou d'énigmes à résoudre avec plaisir.

Plusieurs des 27 principes de l'HCL sont énumérés ci-dessous, et des exemples d'activités sont décrits pour les promouvoir. Ces activités sont développées à l'échelle de (2022) et plusieurs feuilles de travail illustratives utilisées dans la formation CLH sont incluses dans le tableau 1 de cet article.

L'honneur : Aimez le jeu plus que vos performances

Exemples d'activités/feuilles de travail CLH :

*Remplir la feuille de travail "Ce que j'aime dans le tennis", adaptée de Lauer et al. (2010).

*Utilisez les raisons positives pour lesquelles vous jouez au tennis pour construire une routine entre les points qui permet l'exécution des "4R" dans le temps entre les points : Les mots clés et les actions corporelles qui vous aident à réagir positivement, à vous détendre, à vous recentrer sur le prochain point et à être prêt à jouer.

*Remplissez la liste des excuses (excuses favorites entendues ou utilisées personnellement) à jeter dans la "boîte à excuses" (littéralement une boîte en carton à l'entrée du court de tennis) afin que vous, en tant que personne et joueur, preniez la responsabilité de ce qui se passe.

Tableau 1
Habitues de Compétition-Apprentissage-Honneur (CLH).

Habitues de CLH	Définition
HONNEUR	
1 : Respecter tout le monde	Respecter soi-même, ses coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les officiels, la famille, l'école, la communauté et le jeu que nous pratiquons. J'encourage tout le monde et je suis un coéquipier d'un grand soutien. Traiter chaque joueur avec la même valeur et la même attention, indépendamment de son niveau de compétence, de son classement ou de toute autre différence.
2 : Aimez le jeu plus que vos performances.	Aimer le jeu et le processus d'amélioration plus que nos résultats, reconnaître que le jeu est plus grand que nous. Accorder le bénéfice du doute à l'adversaire, respecter la lettre et l'esprit des règles du jeu et des codes de conduite sans tenir compte des conséquences sur la victoire et la défaite.
3 : Ne cherchez pas la victoire : Recherchez la grâce, l'équilibre, la patience et la clarté.	Se concentrer sur le mouvement, ne pas être pressé, avoir un plan.
4 : Utilisez un discours personnel positif et montrez un langage corporel positif.	Utiliser un discours personnel positif et projeter physiquement une attitude de confiance (et non d'arrogance).
5 : Ne jamais abandonner	Maintenir la conviction qu'il y a toujours une chance de jouer mieux et de s'améliorer, même en cas de défaite, ou en plus d'avoir de la chance et de gagner.
6 : Pas d'excuses	Assumer la responsabilité de la façon dont nous jouons, et ne pas chercher d'excuses ou blâmer d'autres personnes ou facteurs.
7 : Se donner à fond	S'engager à faire preuve d'une grande énergie et d'une concentration totale, et prêter attention aux détails.
APPRENDRE	
8 : Perdez votre "moi" : L'humilité vous permet d'apprendre	Être des apprenants ouverts, curieux et humbles. L'entraîneur est enthousiaste à l'idée de travailler en partenariat avec les parents et de les aider à comprendre pourquoi les entraîneurs font ce qu'ils font, afin que les parents s'intéressent davantage au jeu auquel leur enfant participe et l'apprécient davantage.
9 : La force mentale ne se donne pas, elle se développe.	Le sentiment que l'on peut toujours s'améliorer tant que l'on fait des efforts.
10 : S'ajuster-Adapter-Survivre	Faire preuve de souplesse et d'adaptabilité lorsque les circonstances changent.
11 : Apprenez une nouvelle chose chaque fois que vous êtes sur le terrain.	Créer une culture de l'amélioration continue au niveau personnel et de l'équipe ; se considérer et considérer les autres comme des apprenants permanents, qu'il s'agisse d'entraîneurs, de parents, de joueurs expérimentés ou de débutants.
12 : Prendre des notes et ensuite étudier les notes	Réflexion sur les expériences de pratique et de compétition.
13 : S'améliorer est un meilleur objectif que de gagner	Se concentrer sur le processus de croissance plutôt que sur les résultats.
14 : Les erreurs sont nécessaires pour s'améliorer	Créer un état d'esprit personnel et une culture d'équipe où il est émotionnellement et physiquement sûr d'essayer de nouvelles compétences et de ne pas réussir au début.
15 : Jouer la balle, pas l'adversaire	Ignorer le rang et la réputation de l'adversaire sans manquer de remarquer et de gérer ses forces et ses faiblesses.
16 : Toujours changer un jeu perdant - jamais changer un jeu gagnant	Être capable et désireux d'adapter son comportement sur la base de nouvelles données provenant du jeu en compétition.
COMPETE	
17 : Pensez pendant l'entraînement - Ressentez pendant le match	Utiliser des progressions, des répétitions et des répétitions accumulées pour décomposer des comportements complexes en segments plus petits.
18 : La forme physique mène à la force mentale	Prendre soin de sa santé mentale et physique en faisant de l'exercice, en se nourrissant correctement et en se reposant suffisamment.
19 : Une bonne respiration permet d'avoir un corps détendu et un esprit clair.	Utiliser des techniques de respiration athlétique appropriées pour améliorer l'attitude et les performances.
20 : Aimez la bataille et résolvez l'énigme	Apprécier le processus de préparation et de compétition, et opposer ses compétences et son esprit à un adversaire, plutôt que de s'amuser uniquement en cas de victoire.
21 : Avoir un plan de match et des routines	Avoir une approche systématique du jeu basée sur l'analyse de ses propres forces et faiblesses et de celles de l'adversaire.
22 : Ayez un but et un objectif pour chaque coup.	Avoir une stratégie globale et des tactiques spécifiques pour différentes situations.
23 : S'attendre à ce que la balle revienne et à un tir difficile	Supposer que l'adversaire est aussi bon que vous et qu'il travaillera aussi dur que vous en compétition.
24 : Ce qui compte, c'est l'instant présent, ce point, cette photo.	Rester dans le moment présent, ne pas trop penser au dernier point/jeu ni projeter des pensées de résultat sur des points qui n'ont même pas encore été joués.
25 : Tous les points sont des points importants	Considérer chaque moment d'un concours comme un tournant potentiel
26 : Utiliser le temps de manière efficace	Prendre du temps pour l'adversaire et se donner à soi, dans le respect de la lettre et de l'esprit des règles.
27 : Combattez le stress en étant humble, en souriant, en bougeant, en buvant de l'eau et en ayant un plan.	Avoir des stratégies réalisables en compétition pour diminuer les sentiments de tension, de nervosité et de stress.

QU'EST-CE QUE VOUS AIMEZ DANS LA PRATIQUE DU TENNIS/PICKLEBALL ?

Feuille de travail

Feuille de travail modifiée à partir du Manuel d'exercices mentaux et de compétences de l'USTA.

Par Larry Lauer, Daniel Gould, Paul Lubbers, & Mark Kovacs, Eds. (2010). *USTA Mental Skills and Drills Handbook*. Monterey, CA : Coaches Choice.

Instructions : Le but de cet exercice est de vous aider à développer des mots, des phrases et des images motivants. Pour les créer, vous devez d'abord vous rappeler POURQUOI vous jouez au tennis ou au pickleball. Qu'est-ce qui vous pousse à participer à des compétitions ? Répondez à cette question en gardant à l'esprit vos raisons personnelles de jouer au tennis ou au pickleball.

Pourquoi jouez-vous au tennis ou au pickleball ? Qu'est-ce que vous aimez dans la pratique du tennis ou du pickleball (pensez à la raison pour laquelle vous avez commencé à jouer au tennis ou au pickleball, aux aspects du jeu que vous appréciez et à vos objectifs à long terme, par exemple, j'aime me mesurer aux autres).

- Maintenant, mettez en évidence tous les mots, phrases ou images qui ont une signification personnelle dans votre réponse.
- Relisez-le avant les entraînements et les matchs.
- Et utilisez ces mots entre les points (votre routine 3 ou 4R) pour rester positif et concentré sur ce que vous aimez dans le jeu, peu importe ce qui se passe !

Figure 1. Exemples d'activités et de feuilles de travail CLH (Scales, 2023).

L'humilité vous permet d'apprendre

Exemples d'activités/feuilles de travail CLH :

*Compléter l'auto-évaluation des compétences en tennis

*Remplir la feuille de travail sur les objectifs et les obstacles.

*Formes de travail complètes sur l'apprentissage par les pertes

*Utilisez la feuille de travail des notes de match pour le résumé d'après-match et l'apprentissage.

*Réalisez un faux entretien d'après-match (répondez de manière respectueuse et axée sur la maîtrise à la question "Avez-vous gagné ?") afin de considérer tous les résultats, qu'il s'agisse d'une victoire ou d'une défaite, comme des opportunités d'apprentissage.

Aimez la bataille et résolvez l'énigme

Exemples d'activités/feuilles de travail CLH :

*Remplir la feuille de travail des 3 outils essentiels (plan de jeu, jeux de service + 1 et de retour + 1, routine des 4R entre les points).

*Remplissez la feuille de travail "Sur quoi je travaille aujourd'hui" avant les entraînements et les matchs, afin de rester concentré sur l'apprentissage et l'amélioration plutôt que sur les résultats gagnant-perdant.

RÉSULTATS

Des données qualitatives et quantitatives émergentes suggèrent l'utilité de l'approche CLH. Par exemple, une première étude menée auprès de 262 étudiants-athlètes de

collèges et de lycées de tous les États-Unis et représentant plus d'une douzaine de sports d'équipe et individuels, y compris le tennis, a trouvé un fort soutien pour l'impact du CLH : L'analyse de régression logistique a montré que les étudiants-athlètes qui décrivaient le climat de leur équipe comme étant élevé dans les principes de Compete-Learn-Honor ont rapporté des probabilités significativement plus élevées d'avoir une compétence socio-émotionnelle (14 fois plus), des relations fortes avec leur entraîneur (30 fois plus), une confiance en leur entraîneur (46 fois plus), de tirer un sens et une signification de leur sport (2 ½ fois plus), et une forte intention de continuer à pratiquer leur sport (3 fois plus ; Scales et al., 2023) que les étudiants-athlètes qui n'ont pas bénéficié de niveaux élevés de climat d'équipe CLH. Ce dernier résultat, l'intention de continuer à jouer, est particulièrement prometteur étant donné que les données nationales montrent que jusqu'à 70% des jeunes abandonnent leur sport avant l'âge de 13 ans, en grande partie parce qu'ils ne s'amusez plus, en raison de mauvaises relations avec leur entraîneur et/ou d'une trop grande importance accordée à la victoire (Aspen Institute, 2019).

D'un point de vue qualitatif, l'expérience de l'utilisation des principes de CLH avec la joueuse n°1 d'une équipe de tennis féminine universitaire illustre bien son efficacité. La joueuse ne répondait pas à ses attentes et était très critique, même à l'égard de son jeu efficace, à tel point qu'elle était souvent contrariée, qu'elle se frappait la jambe de colère avec sa raquette et qu'elle n'avait pas beaucoup de plaisir à jouer. Une activité de CLH, Transformer les mots négatifs en mots positifs, a été utilisée pour intervenir dans ce cycle. La joueuse a utilisé son téléphone pour noter, sur plusieurs jours, les mots et le langage corporel qu'elle utilisait après les points de ses matchs d'entraînement. Le consultant l'a ensuite aidée à identifier les schémas de mots et de langage corporel qui étaient "inefficaces" et "improductifs", en utilisant ces mots

pour décrire son jeu au lieu de "mauvais" ou "bon". "Puis, ensemble, l'étudiant-athlète et le consultant ont construit des mots et des actions corporelles qui seraient plus efficaces. Le fait de commencer à dire le mot "ok" après chaque point en signe d'acceptation que le point était terminé et qu'il fallait passer à autre chose était une étape simple qui a aidé le joueur à réagir de manière plus neutre aux points, qu'ils soient gagnés ou perdus, et à mieux observer comment ils avaient été gagnés ou perdus. La joueuse a également accepté de se fixer comme objectif de ne pas se frapper avec sa raquette mais de rater volontairement sa jambe dans au moins 50 % des cas, afin de lui rappeler qu'elle avait le contrôle et l'autonomie sur ce comportement. En l'espace de quelques semaines, son comportement était devenu si calme dans ses paroles et ses actions et son plaisir si accru qu'elle a confié que ses coéquipiers pensaient qu'elle gagnait tout le temps, alors qu'en fait elle gagnait des matchs plus qu'avant, mais comme la plupart des joueurs, elle perdait encore beaucoup de points et de parties, mais elle le prenait moins personnellement et l'observait plus objectivement. Des exemples similaires ont été observés fréquemment au niveau du lycée, dont certains sont relatés dans Scales (2019).

DISCUSSION/LITTÉRATURE

Motivation et théorie de l'autodétermination

Il est bien établi dans la recherche en psychologie et en sciences du sport que les athlètes qui donnent la priorité à la victoire plutôt qu'au développement et à l'amélioration aiment généralement moins leur sport, sont plus déprimés et anxieux, plus inquiets de faire des erreurs, moins satisfaits et obtiennent de moins bonnes performances que les athlètes qui sont orientés vers la tâche et la maîtrise, qui veulent gagner et concourent pour gagner mais qui ne sont pas consumés par le résultat (Bean et al., 2014 ; Cronin, 2015 ; Houlberg et al., 2018). De même, les entraîneurs qui créent un climat de développement des joueurs axé sur la tâche et la maîtrise, qui se concentrent sur le soutien des besoins ABC fondamentaux de la motivation humaine - autonomie, appartenance et compétence - ont des athlètes qui travaillent plus dur, sont plus persistants face aux défis et aux déceptions, plus ouverts à l'apprentissage par l'erreur, plus sains psychologiquement et socio-émotionnellement, prennent plus de plaisir à jouer et obtiennent de meilleures performances que les athlètes dont les entraîneurs se concentrent sur la victoire comme résultat et utilisent des stratégies d'entraînement contrôlantes qui contrecarrent ces besoins d'autonomie, d'appartenance et de compétence (Mallet et Cote, 2006, Rocci et al. 2020 ; Small et al., 2011 ; Whitley et al., 2021).

L'approche CLH est bien alignée avec ces études et avec les théories de la psychologie et des sciences du sport sur l'apprentissage, la motivation et le développement. Par exemple, elle reflète directement le modèle de Gould et Carson (2008) pour l'entraînement des compétences de vie par le sport. Dans ce modèle, une philosophie d'entraînement bien articulée, les aptitudes relationnelles, la compétence et l'accessibilité de l'entraîneur interagissent avec les atouts personnels et externes existants des athlètes pour permettre des stratégies directes (p. ex. possibilités de leadership, établissement de règles claires et cohérentes) et indirectes (p. ex. être un modèle pour les valeurs et les comportements souhaités) qui influent sur la formation de l'identité des athlètes, la compétence perçue, le locus de contrôle, la valeur personnelle et l'autonomie (Camire, Trudel et Forneris, 2012).

L'approche CLH reflète également bien le cadre de développement de la côte pour le sport, la taxonomie de Duda (Bean, Fortier, Post et Chima, 2014) qui intègre à la fois la théorie de l'autodétermination (SDT) et la théorie des objectifs de réalisation (AGT), le modèle de développement américain (ADM ; Davies, Allen et Roetert, 2021) de l'USTA et le modèle de développement des athlètes d'élite de Houlberg et Sholefield (2020). CLH incarne ces théories et cadres de travail de la manière suivante :

1. Il vise à créer un contexte d'autonomisation, de respect et de maîtrise (selon l'AGT) qui est
2. Amusant, positif, engageant et inclusif plutôt que de se concentrer sur les victoires et les défaites (par ADM).
3. Et dans lequel l'enseignement des compétences de vie aux étudiants-athlètes est intentionnel (Gould & Carson, 2008) et vise à
4. Promouvoir l'ABC de la TSD (Ryan & Deci, 2000), à savoir l'autonomie (choix, contrôle, engagement dans des intérêts intrinsèques), l'appartenance (relations positives avec les autres) et la compétence (être compétent dans des domaines qui ont de la valeur pour soi et pour les autres), tout en
5. Aider les athlètes à faire le lien entre les valeurs personnelles et sociales et le jeu, ce qui permet de développer un récit dont le but est plus large que la simple performance (Houlberg & Sholefield, 2020).

Les recherches sur le sport et l'ABC de la théorie de l'autodétermination montrent que :

"...lorsque les entraîneurs, les parents ou les autres joueurs deviennent contrôlants ou critiques (ce qui est souvent potentialisé par leur propre implication égoïste dans la victoire), ils peuvent saper les sentiments de compétence et d'autonomie qui sont les fondements d'une motivation soutenue. Les joueurs déclareront que le jeu n'est plus amusant comme raison d'abandon, mais cela s'expliquera à son tour par l'absence de sentiments d'autonomie et de compétence" (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009, p. 111).

Plus un athlète ressent un soutien à l'autonomie dans le cadre d'une relation positive entre l'entraîneur et l'athlète, plus il est probable qu'il s'accroche et persévère face aux défis et aux obstacles, qu'il obtienne de meilleurs résultats et qu'il prenne plus de plaisir (p. ex., Camire et al., 2012 ; Cronin, 2015). Et lorsque les entraîneurs soutiennent l'autonomie par des encouragements, des commentaires positifs et en aidant leurs athlètes à poursuivre des objectifs intrinsèques qui viennent du cœur - ce que nous avons appelé des " étincelles " (Benson et Scales, 2009) - plutôt que des récompenses externes, les athlètes ont alors plus d'énergie émotionnelle et physique, et concourent mieux (Ryan et al., 2009). Ce soutien à l'autonomie centré sur la relation est une caractéristique centrale que Compete-Learn-Honor vise à promouvoir : travailler ensemble dans des relations saines avec une communauté d'autres personnes, qu'il s'agisse d'entraîneurs, d'étudiants, de parents, de coéquipiers ou d'adversaires, afin de trouver et de développer cette étincelle profondément personnelle et ce but plus large pour pratiquer le sport, dans notre cas, le tennis.

Des études sur les sportifs de haut niveau, tant dans le sport qu'en dehors, montrent (par exemple, Houlberg et al., 2018 ; Loehr, 2012 ; Ryan et al., 2009) que les objectifs extrinsèques (tels que la victoire ou la reconnaissance), même s'ils sont atteints, laissent rarement l'athlète satisfait, à moins qu'il

n'ait également ces objectifs plus profondément personnels et intrinsèques qui sous-tendent son effort et sa participation (tels qu'atteindre des records personnels, s'améliorer, aimer le combat, contribuer à l'effort de l'équipe).

Compétences de vie et développement du caractère

Les sports sont souvent perçus comme un moyen de développer des aptitudes essentielles à la vie et des forces de caractère, mais comme Theokas et al. (2008) l'ont bien décrit, " il n'y a rien de magique dans le sport lui-même... (p. 72) et " il n'y a rien dans un ballon... qui enseigne des aptitudes à la vie quotidienne " (p. 78). En plus d'être enracinées dans la recherche et la théorie sur la motivation et l'autodétermination en psychologie et en sciences du sport, les 27 habitudes CLH sont également des voies potentielles pour aider les entraîneurs à promouvoir intentionnellement des relations ayant un impact sur le développement de leurs athlètes, ainsi que le développement des aptitudes à la vie quotidienne et du caractère des athlètes par le sport.

Par exemple, le Dr Jim Loehr (2012), psychologue pionnier de la performance, divise les forces de caractère en deux grandes classes : Performance (forces qui régissent notre relation avec nous-mêmes) et Moral (forces qui régissent nos relations avec les autres). Il décrit comment les forces de performance nous aident à réussir selon le tableau de bord de la société, mais que les forces morales nous aident à réussir en tant qu'êtres humains. Les forces de caractère liées à la performance comprennent l'investissement dans l'effort, la persévérance, la détermination, la confiance, la concentration et la compétitivité. Les forces morales sont le respect et le souci des autres, l'humilité, l'équité, la générosité et l'honneur. Peterson et Seligman (2004) ont également identifié des forces de caractère similaires dont leurs recherches ont montré qu'elles étaient largement universelles à travers les sociétés et les cultures, notamment l'amour de l'apprentissage, la persistance, l'amour, le travail d'équipe, la modestie, la gratitude et l'espoir. Enfin, le programme de développement des joueurs de la United States Tennis Association (USTA, 2022) définit les 7 valeurs et les 12 compétences d'un véritable champion, notamment les valeurs d'engagement, de confiance, de résilience, de professionnalisme, de respect, de détermination et de ténacité, ainsi que les compétences de conscience de soi, de concentration, de fixation d'objectifs et d'efforts, de discipline dans le dialogue avec soi-même, de visualisation et d'imagination, de confiance, de résilience, de gestion du stress et de l'énergie, de relaxation et de respiration, de communication, de leadership, de gestion du temps, de définition des priorités et d'organisation.

Chacune des 27 habitudes CLH est ancrée dans et destinée à renforcer une ou plusieurs de ces compétences de performance et de vie morale ainsi que les forces de caractère. En appliquant le langage de Loehr (2012), les habitudes CLH sont destinées à améliorer le caractère de performance tout en étant ancrées dans le développement du caractère moral. Par exemple, la toute première habitude CLH, sous le pilier de l'honneur, est le respect de tous. Si les entraîneurs et les joueurs respectent vraiment tout le monde, cela signifie que l'entraîneur et les joueurs traitent tous les joueurs avec la même attention et la même valeur, indépendamment de leur niveau de compétence, de leur classement ou de toute autre différence. Si tout le monde est traité comme ayant la même valeur, cela devrait favoriser un climat d'apprentissage et de développement des joueurs basé sur la bienveillance, la confiance, l'appartenance, le travail d'équipe et l'humilité, entre autres compétences de vie et forces de caractère.

La recherche a montré que lorsque les entraîneurs créent un climat axé sur la maîtrise de la tâche, le soutien à la satisfaction des besoins d'autonomie, d'appartenance et de compétence des athlètes, et l'attention explicite à ces types de compétences de vie et de forces de caractère, les joueurs ont une meilleure santé mentale et socio-émotionnelle et sont plus susceptibles de donner le meilleur d'eux-mêmes. Par exemple,

Gould et al. (2012) ont constaté que lorsque les entraîneurs établissaient un rapport positif avec leurs athlètes et enseignaient intentionnellement comment les leçons du sport sont liées à la vie en général, leurs athlètes avaient une meilleure régulation émotionnelle, des compétences cognitives pour gérer la compétition et des normes prosociales dans leurs relations avec les autres, y compris les adversaires. Gearity (2012) a également conclu, en examinant les recherches, que les entraîneurs gagnants se concentrent sur le développement des compétences psychologiques et du bien-être de leurs athlètes, et que les mauvais entraîneurs ne parviennent pas à enseigner et à faciliter intentionnellement les compétences mentales, de vie et de caractère. Gould et Carson (2010) ont également constaté que les entraîneurs de lycée très efficaces en termes de records de victoires étaient très motivés pour gagner, mais faisaient également du " développement personnel de leurs joueurs une priorité absolue " (p. 301). Ils avaient une philosophie d'entraînement bien pensée, des attentes claires, étaient habiles à établir des relations et intégraient l'enseignement des aptitudes à la vie quotidienne dans " tout ce qu'ils faisaient en tant qu'entraîneurs " (p. 302).

Les 27 habitudes au sein des trois piliers de l'initiative "Compete-Learn-Honor" permettent aux entraîneurs d'intégrer systématiquement et simplement une approche de la tâche et de la maîtrise dans le développement du joueur, de manière à répondre aux besoins motivationnels fondamentaux des joueurs en matière d'autonomie, d'appartenance et de compétence, et à relier et intégrer explicitement le développement en tant que personne et en tant que joueur grâce à l'accent mis sur le développement des compétences de vie et des forces de caractère sur le terrain et en dehors.

CONCLUSION

La première étude quantitative examinant l'association d'un climat d'équipe CLH avec des résultats sportifs positifs chez les étudiants-athlètes des collèges et lycées (Scales et al., 2023) a montré que le CLH, comme prévu, était associé à de meilleures forces socio-émotionnelles, aux relations avec l'entraîneur et à la confiance en lui, au sens et à l'objectif dérivés de leur sport, et à l'intention de continuer à pratiquer leur sport. De futures recherches sont nécessaires pour s'appuyer sur cette étude et examiner cette théorie plausible de changement pour le HCL suggérée par la littérature plus large et l'étude initiale : Si les entraîneurs utilisent systématiquement le CLH et que les joueurs l'appliquent systématiquement, les joueurs seront plus susceptibles de se sentir en sécurité, de s'amuser, de se sentir en bonne santé mentale, sociale, émotionnelle et physique, d'améliorer leur régularité et leur niveau de performance au tennis et de vouloir rester actifs au tennis que les joueurs qui ne sont pas exposés à une approche CLH systématique.

Cependant, même si cette recherche nécessaire est entreprise, les entraîneurs, les autres praticiens de la psychologie du sport et les chercheurs qui décident d'utiliser l'approche CLH

peuvent être sûrs que les résultats quantitatifs initiaux ainsi que la théorie et la recherche sur la motivation humaine, le développement du caractère et la participation au sport fournissent une validité scientifique substantielle pour les principes et les habitudes mentales et émotionnelles qui définissent les trois piliers de la compétition, de l'apprentissage et de l'honneur.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

L'auteur déclare qu'il n'a aucun conflit d'intérêts et qu'il n'a reçu aucun financement pour mener à bien la recherche.

RÉFÉRENCES

- Aspen Institute. (2019). *State of play: 2019 trends and developments*. Washington, DC: Aspen Institute Sports & Society Program.
- Bean, C. N., Fortier, M., Post, C., & Chima, K. (2014). Understanding how organized youth sport may be harming individual players within the family unit: a literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2014, 11, 10226-10268. doi:10.3390/ijerph111010226
- Benson, P. L., & Scales, P. C. (2009). The definition and preliminary measurement of thriving in adolescence. *Journal of Positive Psychology*, 4, 85-104. doi:10.1080/17439760802399240
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The Sport Psychologist*, 26, 243-260. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1123/tsp.26.2.243>
- Coackley, J. (2011). Youth sports: What counts as "positive development?" *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306-324. doi:10.1177/0193723511417311
- Cronin, L. (2015). Life skills development through youth sport: Antecedents, consequences, and measurement. Thesis submitted to the School of Sport at the University of Stirling, Scotland, for the degree of Doctor of Philosophy. https://www.academia.edu/36109051/Life_skills_development_through_youth_sport_Antecedents_consequences_and_measurement
- Davies, K., Allen, J., & Roetert, E. P. (2021). Practical coaching applications for children in the four to six-year-old-range: Perspectives from the USA's American Development Model. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 29(85), 38-41. <https://doi.org.10.523/itfcoaching.v29i85.30983>
- Gearity, B. T. (2012). Poor teaching by a coach: A phenomenological description from athletes' experience of poor coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17, 79-96. <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2010.548061>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 58-78. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17509840701834573>
- Gould, D., & Carson, S. (2010). The relationship between perceived coaching behaviors and developmental benefits of high school sports participation. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(3), 298-314.
- Gould, D., Flett, R., & Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial development and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 80-87. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.005>
- Houltberg, B. J., & Scholefield, R. M. (2020). Developmental Model of Elite Athletes: The integration of developmental science and practitioner experience. *Professional Psychology: Research and Practice*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pro0000316>
- Houltberg, B. J., Wang, K. T., Qi, W., & Nelson, C. C. (2018). Self-narrative profiles of elite athletes and comparisons on psychological well-being. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(3), 354-360. DOI: 10.1080/02701367.2018.1481919
- Lauer, L., Gould, D., Lubbers, P., & Kovacs, M. (Eds.). (2010). *USTA Mental skills and drills handbook*. Monterey, CA: Coaches Choice.
- Loehr, J. (2012). *The only way to win: How building character drives higher achievement and greater fulfillment in business and life*. New York: Hyperion.
- Mallett, C., & Côté, J. (2006). Beyond winning and losing: Guidelines for evaluating high performance coaches. *The Sport Psychologist*, 20, 213-221. <https://doi.org/10.1123/tsp.20.2.213>
- O'Sullivan, M., Woods, C. T., Vaughan, J., & Davids, K. (2021). Towards a contemporary player learning in development framework for sports practitioners. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(5), 1214-1222. <https://doi.1177/174795412110002335>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Rocchi, M. A., Guertin, C., Pelletier, L. G., & Sweet, S. N. (2020). Performance trajectories for competitive swimmers: The role of coach interpersonal behaviors and athlete motivation. *Motivation Science*, 6(3), 285-296. <https://doi.org/10.1037/mot0000156>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-Determination Theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124. <https://psycnet.apa.org/record/2009-12422-002>
- Scales, P. C. (2019). *Mental and emotional training for tennis: Compete-Learn-Honor*. Monterey, CA: Coaches Choice.
- Scales, P. C., (2020, Feb.). Teach "Compete-Learn-Honor" to build your players' mental and emotional strength. *Racquet Sports Industry Magazine/ ADDVantage Magazine* (U.S. Professional Tennis Association), 48(2), 51, 53. https://www.uspta.com/USPTA/Membership/Member_Resources/ADDVantage_Issues/ADDVantage_February_2020.aspx
- Scales, P. C. (2021, Juillet). Redefining your success. "The Bench" column in *Racquet Sports Industry Magazine*, 49(7), 18 & 21. <http://www.tennisindustrymag.com/issues/202107/the-bench.php>
- Scales, P. C. (2023). *The Compete-Learn-Honor Playbook: Simple steps to take your mental & emotional tennis & pickleball game to a new level*. Monterey, CA: Coaches Choice.
- Scales, P.C., Redmond, N., Lichtman, C., Lichtman, G., Houltberg, B. J., & Syvertsen, A. K. (2023). Developing character through youth sports: How investing in relationships and mindsets promotes moral and performance strengths. *Journal of Character Education* (in press).
- Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6, 13-26. <https://doi.org/10.1260%2F1747-9541.6.1.13>
- Theokas, C., Danish, S., Hodge, K., Heke, I., & Forneris, T. (2008). Enhancing life skills through sport for children and youth. In N. L. Holt, Ed., *Positive youth development through sport* (pp. 71-82). Routledge.
- United States Professional Tennis Association. (2022). https://www.uspta.com/USPTA/Education/Resources/Six_General_Performance_Components.aspx?hkey=ec0dfac6-61d9-4b24-b19f-f79ab71332a5
- United States Tennis Association. (2022). http://www.playerdevelopment.usta.com/Improve-Your-Game/core_values_of_a_successful_player
- United States Tennis Association. (2017). *Shaping the future of tennis: Coach's curriculum—practice and play plans*. <https://www.netgeneration.com>
- Whitley, M. A., Smith, A. L., Dorsch, T. E., Bowers, M. T., Centeio, E. E., & the 2020-2021 President's Council on Sports, Fitness & Nutrition Science Board. (2021). Reimagining the youth sport system across the United States: a commentary from the 2020-2021 President's Council on Sports, Fitness & Nutrition Science Board. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 92(8), 6-14. DOI: 10.1080/07303084.2021.1963181

Copyright © 2022 Peter C. Scales



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons BY 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/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 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](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 license terms](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

[CONTENU RECOMMANDÉ DE L'ACADEMIE ITF \(CLIQUEZ ICI\)](#)

