

LIEN ENTRE CONTENU, CARACTERISTIQUES ET FONCTIONS DES IMAGES MENTALES CHEZ DES GOLFEURS EXPERTS DANS DIFFERENTES SITUATIONS

Bernier M.¹, Fournier J.²

¹*Institut de Formation en Education Physique et Sportive d'Angers (France)*

²*Laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie du Sport, INSEP, Paris (France)*

L'imagerie mentale est définie par Hardy et Jones (1994) comme « une expérience sensorielle symbolique qui peut apparaître dans n'importe quel mode sensoriel ». Pour étudier le processus d'utilisation de l'imagerie chez des golfeurs experts nous nous sommes appuyés sur les trois éléments mis en évidence et définis par l'étude de Deremaux et Fournier (soumis) : le contenu (que visualise le sportif ?), les caractéristiques (comment visualise-t-il ces images ?) et les fonctions des images mentales (pourquoi visualise-t-il ces images ?). Le premier objectif de cette étude était de déterminer l'influence de la situation (contexte de performance ou de maîtrise, tâche facile ou difficile) sur les éléments de l'imagerie générés avant un coup. Le second objectif était d'approfondir les connaissances du lien entre le contenu et la fonction des images. La littérature relie ces deux éléments sous le terme « type d'imagerie » et soutient qu'un contenu spécifique sert une fonction spécifique (ex : se visualiser motivé pour se motiver). Nous souhaitons montrer que le lien entre le contenu et les fonctions est plus complexe et qu'un même contenu peut servir différentes fonctions.

Méthode

Trente et un golfeurs experts (index de jeu, $M=2,64$, $ET=2,04$) ont été répartis dans deux groupes de niveau homogène en golf et en imagerie : le groupe 1 était soumis à un contexte de performance (compétition) et le groupe 2 à un contexte de maîtrise (entraînement). La tâche expérimentale consistait en une série de 10 chips (coup d'approche court) avec 5 coups faciles et 5 coups difficiles. Avant chaque coup, le joueur devait visualiser, puis, après le coup, il notait sa performance, mesurée par la distance de la balle au trou en centimètres, et décrivait les trois éléments des images mentales utilisées à l'aide d'un questionnaire élaboré pour recueillir les données. Pour vérifier l'induction du contexte, les buts d'implication situationnels ont été évalués (Gaudreau & Amiot, 2003).

Résultats

Une ANOVA à mesures répétées sur les moyennes des scores à chacun des buts n'a pas mis en évidence de différence entre les deux groupes. Il est possible que l'instauration des deux contextes n'a pas été efficace ou que la mesure des buts situationnels n'a pas pu détecter l'instauration des contextes.

Des tests du Chi-2 entre les variables fonction et situation montrent que les situations (2 contextes et 2 types de difficulté), que nous avons tentées de créer ne semblent pas exercer d'influence sur les fonctions pour lesquelles les golfeurs ont utilisé l'imagerie.

Nous avons pu observer des différences de contenu en fonction du contexte, bien que les images du résultat (images de la trajectoire de balle, de la balle dans le trou, images de victoire) en perspective interne soient le contenu principalement utilisé dans les deux contextes. Aucune différence significative de contenu n'apparaît dans les deux types de difficulté distingués. Les images du résultat en perspective interne sont également le contenu majoritaire.

Cette étude nous fournit des informations sur le lien entre le contenu et les fonctions. Les analyses statistiques nous montrent en effet qu'un même contenu (les images du résultat en perspective interne) est utilisé pour un grand nombre de fonctions différentes (« pour améliorer mon résultat », « pour apprendre », « pour perfectionner mon geste », « pour me concentrer »...).

Discussion

La perspective interne a été principalement utilisée par les golfeurs lors de ces situations de chip. Ce résultat est à mettre en relation avec les études réalisées pour déterminer la perspective d'imagerie la plus efficace. Selon Hardy et Callow (1999), l'imagerie externe a plus d'effet sur la performance que l'imagerie interne pour les tâches de reproduction de formes car elle permet de « voir » les positions précises et les mouvements requis. L'imagerie interne serait plus efficace pour les habiletés ouvertes en facilitant la prise d'informations sur les différents repères environnementaux.

Weinberg et Gould (1997) recommandent aux athlètes de visualiser le mouvement (images du processus) et d'y associer des images du résultat du geste. Or dans notre étude les golfeurs n'ont utilisé principalement que des images du résultat. Ce contenu leur suffirait donc pour préparer le coup et le geste.

Le modèle de Martin et al. (1999) approfondi par Hall (2001) relie le contenu et la fonction sous le terme « type d'imagerie ». Par exemple, si un sportif veut augmenter sa confiance en lui, il doit se visualiser confiant. Notre résultat principal montre que le lien entre contenu et fonction est plus complexe. Un même contenu a en effet été utilisé par les golfeurs pour différentes fonctions. Les images du résultat ont été par exemple utilisées pour des fonctions liées au résultat (par exemple « pour améliorer mon résultat ») mais aussi pour des fonctions liées à l'apprentissage ou au perfectionnement du geste, à la concentration, à la motivation. Ainsi une distinction doit être faite entre fonction de l'image et image de la fonction. L'importance de la distinction entre le contenu de l'image et sa fonction a également été soulignée par Short et al. (2002) qui insiste sur la nécessité de connaître le sens que chaque sportif donne à un contenu d'images donné. Le principe d'individualisation de l'utilisation de l'imagerie est donc à souligner.

Bibliographie

Deremaux, S., & Fournier, J. (soumis). Content, characteristics and functions of mental imagery in two world champion sky divers.

Gaudreau, P. et Amiot, C.E. (2003). Expanding achievement goal theory in sport competition : Development of the Sport Achievement Goal Scales, Paper presented at the annual Eastern Canada Sport and Exercise Psychology Symposium, Montreal, QC.

Hall, C.R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of Research in Sport Psychology* (pp. 529-549). New-York : Wiley.

Hardy, L., & Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **21**, 95-112.

Hardy, L., & Jones, G. (1994). Current issues and future directions for performance-related research in sport psychology. *Journal of Sport Sciences*, **12**, 61-92.

Harwood, C., & Hardy, L. (2001). Persistence and effort in moving achievement goal research forward: A response to Treasure and colleagues. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **23**, 330-345.

Harwood, C., Hardy, L., & Swain, A. (2000). Achievement goals in sport: A critique of conceptual and measurement issues. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **22**, 235-255.

Martin, K., Moritz, S., & Hall, C. (1999). Imagery use in sport : A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, **13**, 245-268.

Short, S.E., Bruggeman, J.M., Engel, S.G., Marback, T.L., Wang, L.J., Willadsen, A., & Short, M.W. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist*, **16**, 48-67.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Canada : Edisem, Vigot.