

# TAMMINEN, KATHERINE

Université d'Alberta

Bourse de doctorat 2008

## *Comprendre la capacité d'adaptation chez les athlètes adolescents*

---

### **Sommaire du projet**

Objectifs de la recherche : La participation des jeunes au sport est associée à toute une gamme de résultats positifs sur le développement des adolescents. Cependant, des études au sujet des contextes dans lesquels les jeunes font du sport récréatif et de compétition ont permis de cerner des agents stressants tels que l'absence de plaisir, une trop grande importance accordée à la victoire, des conflits avec les entraîneurs ou les adversaires et la pression des parents (Anshel et Delaney, 2001; Goyen et Anshel, 1998; Sirard, Pfeiffer, et Pate, 2006). Les chercheurs se demandent si l'absence de mesures pour contrer l'effet de ces agents stressants peut mener à l'épuisement, voire à l'abandon du sport (Petlichkoff, 1992; Smith, 1986). Ainsi, en comprenant comment les jeunes composent avec les agents stressants, la capacité d'adaptation peut jouer un rôle important dans l'amélioration des expériences des athlètes et le maintien des taux de participation au sport.

Conclusions : Les résultats de la première étude donnent à penser que le développement de la capacité d'adaptation chez les athlètes adolescents est un processus malléable, influencé par le réseau social de l'athlète et ses expériences d'adaptation antérieures. Les réseaux sociaux, y compris les parents des athlètes, les entraîneurs et les coéquipiers et coéquipières, devraient être développés et mettant l'accent sur la communication et sur des interactions sociales positives. Grâce au développement des réseaux sociaux et de la capacité d'adaptation, les jeunes sont susceptibles de continuer de faire du sport tout au long de leur adolescence.

Les résultats de la deuxième étude donnent à penser qu'apprendre à s'adapter apparaît comme un processus expérientiel pour les adultes adolescents, ce qui implique que les athlètes doivent acquérir une expérience personnelle de la gestion des agents stressants pour apprendre comment s'adapter. Les athlètes ont appris à s'adapter en étant exposés à de multiples situations dans leur sport et en réfléchissant à leurs agents stressants et à leurs efforts pour s'adapter. Les parents et les entraîneurs ont aidé les athlètes dans le processus d'apprentissage de l'adaptation en créant un climat de confiance qui a facilité le processus d'apprentissage et en recourant à des stratégies spécifiques pour les aider à apprendre à s'adapter, notamment en leur posant des questions et en leur offrant des rappels, en discutant des expériences, en mettant les choses en perspective et en dosant les expériences de stress pour aider les athlètes à apprendre à s'adapter. Les parents ont également lancé des discussions informelles au sujet de la capacité d'adaptation, alors que les entraîneurs ont.

Les résultats de cette recherche ont été publiés dans des revues à comité de lecture :

- Tamminen, K. A. et Holt, N. L. (sous presse). Une théorie à base empirique sur le processus d'apprentissage de l'adaptation chez les athlètes adolescents et sur le rôle des parents et des entraîneurs. *Psychology of Sport and Exercise*. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.07.006

- Tamminen, K.A. et Holt, N. L. (2010). Une méta-étude de recherche qualitative visant à évaluer les agents stressants et la capacité d'adaptation chez les adolescents qui font du sport. *Journal of Sports Sciences*, 28, 1563-1580. doi: 10.1080/02640414.2010.512642
- 

### Méthodes de recherche

Première étude : Cette étude avait pour but d'offrir un point de vue conceptuel intégré et d'établir ce que nous savons déjà de la capacité d'adaptation et du stress dans le sport chez les jeunes. Une méta-étude qualitative portant sur les recherches effectuées de 1970 à 2009 et portant sur la capacité d'adaptation des jeunes qui font du sport a été menée. Douze revues de psychologie du sport ont fait l'objet de recherches manuelles et six bases de données en direct ont fait l'objet de recherches électroniques. Des recherches automatiques de bases de données ont été effectuées sur une base hebdomadaire. En se fondant sur les critères d'inclusion, 17 articles et trois dissertations ont été retenus. Les analyses ont débouché sur les thèmes suivants : l'évaluation des agents stressants dynamiques et contextuels, les efforts dynamiques liés à la capacité d'adaptation, le développement de la capacité d'adaptation et les réseaux sociaux comme outils et obstacles.

Deuxième étude : Cette étude avait pour but d'élaborer une théorie à base empirique du processus d'apprentissage de la capacité d'adaptation chez les athlètes adolescents et du rôle des parents et des entraîneurs dans ce processus. La principale question de recherche était la suivante : « Comment les entraîneurs et les parents influencent-ils le développement de la capacité d'adaptation dans le sport? » On a mené des entrevues auprès de 17 athlètes (huit filles, neuf garçons, *M* âge = 15,6 ans), 10 parents (huit mères, deux pères), ainsi que sept entraîneurs de sexe masculin. Pour l'analyse des entrevues, on a recouru à une méthodologie fondée sur une théorie à base empirique (Corbin et Strauss, 2008). Les analyses initiales ont mis à jour la principale catégorie d'apprentissage de l'adaptation, ainsi que trois catégories concernant le rôle des parents et des entraîneurs : un contexte favorable à l'apprentissage, des stratégies d'aide et la question d'équilibre. Apprendre à s'adapter s'est avéré un processus expérientiel pour les athlètes adolescents, ce qui donne à penser que les athlètes doivent acquérir une expérience personnelle de la gestion des agents stressants pour apprendre comment s'adapter.

---

### Résultats de recherche

1. Les réseaux sociaux des athlètes sont complexes et étroitement liés à l'évaluation des agents stressants et de la façon dont ils s'y adaptent. Les parents et les entraîneurs peuvent aider les athlètes à prendre comment composer avec les agents stressants dans le domaine du sport, mais ils peuvent également avoir l'effet inverse (c.-à-d. que les athlètes peuvent percevoir les parents et les entraîneurs comme des agents stressants et non comme des sources de soutien). Des interactions positives avec les entraîneurs et les parents sont susceptibles d'améliorer la capacité d'adaptation des athlètes.
2. La majorité des études antérieures arrivent à la conclusion qu'il faut aider les athlètes adolescents à se doter d'un répertoire de ressources en matière d'adaptation ou de choisir des stratégies « éprouvées ». Les recherches actuelles soulignent également l'importance de mettre l'accent sur les réseaux sociaux des athlètes, qui sont à la fois des outils et des obstacles. Ainsi, les interventions qui visent également les entraîneurs, les parents et même les interactions entre coéquipiers peuvent s'avérer utiles pour permettre aux adolescents d'améliorer leur capacité

d'adaptation. Cette question ne semble pas avoir été largement considérée dans les documents publiés jusqu'ici.

3. Apprendre comment s'adapter est apparu comme un processus expérientiel où les athlètes ont eu besoin d'être exposés directement à des agents stressants pour apprendre comment s'adapter (voir Figure 1). Les athlètes ont été exposés à diverses situations et à la mise en place de réseaux de soutien social appropriés pour les aider à s'adapter. Ainsi, le fait d'être exposé à diverses situations, avec l'aide de parents et d'entraîneurs, est susceptible de contribuer à l'élaboration de stratégies pour les aider à s'adapter. Les recherches actuelles confirment que les athlètes ont intérêt à apprendre comment s'adapter.
4. Toutefois, ces résultats soulignent l'importance de donner aux athlètes l'occasion de tester des stratégies d'adaptation dans des situations compétitives.
5. Les parents et les entraîneurs ont indiqué avoir tenté de créer un contexte d'apprentissage en écoutant les athlètes et en surveillant leurs propres réactions lorsqu'ils discutaient des agents stressants avec leur enfant. Le contexte créé par les parents semble avoir eu une influence sur la mesure dans laquelle les athlètes ont demandé l'aide de leurs parents lorsqu'ils faisaient face à des agents stressants. Le contexte familial semble avoir une influence sur le développement de la capacité d'adaptation chez les adolescents, en bien ou en mal (Grant et al., 2006; Kliewer, et al., 1996; Lafferty et Dorrell, 2006), et les chercheurs ont laissé entendre que les programmes d'intervention doivent prendre en compte le rôle parental et la communication au sein des familles (p. ex., Blount, Davis, Powers et Roberts, 1991). Les résultats actuels confirment cette proposition.

---

### Répercussions sur les politiques

L'exposition à de multiples expériences dans le sport devrait être appuyée par de l'information et de l'éducation concernant l'importance du soutien social au niveau de la capacité d'adaptation des athlètes. Les parents et les entraîneurs doivent être partie prenante des interventions, étant donné qu'ils font partie intégrante des réseaux sociaux des athlètes. Il faudrait éduquer les parents et les entraîneurs en ce qui a trait aux agents stressants et à la capacité d'adaptation des athlètes et leur fournir de l'information concernant les agents stressants éventuels et la façon de s'y adapter. Il faut mettre l'accent sur l'amélioration de la communication entre les athlètes et leurs entraîneurs et leurs parents et sur des interactions sociales positives afin de faciliter leur capacité d'adaptation. Partager des expériences, poser des questions et offrir des rappels aux athlètes sur la façon de s'adapter, mettre les choses en perspective et créer des occasions d'apprentissage semblent être des moyens pratiques pour aider les athlètes à apprendre à composer avec les agents stressants. Aider les athlètes à apprendre à s'adapter aux agents stressants est susceptible d'améliorer la qualité de leurs expériences sportives et de réduire l'épuisement et l'abandon du sport. Ces suggestions s'appliquent à l'objectif de Sport un jour, sport toujours, soit d'améliorer la participation sportive et la qualité du sport chez les jeunes athlètes.

---

### Prochaines étapes

Les perceptions qu'ont les athlètes des agents stressants et l'utilisation de stratégies d'adaptation changent avec les étapes de développement (Reeves, et al., 2009) et les parents et les entraîneurs peuvent aider les athlètes à apprendre à s'adapter de diverses façons d'ordre qualitatif au fil des étapes de leur développement (Skinner et Zimmer-Gembeck, 2009). Les recherches futures pourront se pencher sur la façon dont les parents et les entraîneurs contribuent à aider les athlètes à apprendre à

s'adapter à diverses étapes de leur développement. Comprendre comment les parents et les entraîneurs aident les athlètes à apprendre à s'adapter à diverses étapes pourra contribuer à élaborer des interventions, adaptées aux étapes de développement, à l'intention des parents, des entraîneurs et des athlètes.

Même s'il est important pour les athlètes de faire l'expérience de situations possiblement stressantes pour développer de nouvelles capacités d'adaptation, les parents et les entraîneurs doivent également déterminer la capacité relative de l'athlète de composer avec les agents stressants. Les parents et les entraîneurs pourront ajuster leur pratique de protection au fur et à mesure que les athlètes développeront un répertoire de compétences en matière d'adaptation. Cela représente un sujet d'étude intéressant en ce qui a trait au rapport parents-athlètes et à la façon dont les parents négocient les risques liés au fait de permettre à leur enfant de s'engager dans des situations compétitives potentiellement stressantes. La question qui se pose est la suivante : « Comment les parents doivent-ils négocier la participation de leur enfant à des sports de compétition? » Les recherches futures pourront inclure l'examen de la socialisation des parents et des entraîneurs ou de modèles de stratégies d'adaptation dans le domaine du sport.

---

#### **Principaux intervenants et avantages**

Il semble important que des programmes d'éducation soient offerts par l'entremise de l'Association canadienne des entraîneurs et d'organismes nationaux directeurs de sport afin d'offrir de l'information aux parents et aux jeunes athlètes.

- Association canadienne des entraîneurs (offrir un milieu d'encadrement plus supportant)
- Sport Canada (encourager de multiples expériences sportives chez les jeunes athlètes)
- Organisations sportives nationales et provinciales
- Programmes d'éducation scolaire et d'encadrement
- Parents des athlètes

Figure 1. Une théorie à base empirique sur le processus d'apprentissage de l'adaptation chez les athlètes adolescents et sur le rôle des parents et des entraîneurs.

