

Effet du modèle d'imagerie motrice « PETTLEP » pour améliorer les performances au football : cas du dribble et du penalty. Revue de la littérature

Literature review of the effect of the "PETTLEP" motor-imaging model to improve performance in football: the case of dribbling and penalty shots

ALEXIA CHARRIER (PT)^{1,2}, MATHILDE MANGIN (PT)^{2,3}, DOMINIQUE MONNIN (PT)⁴, LARA ALLET (PT, PhD)^{2,5}

1. Chavanod, France
2. HES-SO// University of Applied Sciences Western Switzerland, Geneva, Switzerland
3. My Physio, Onex, Suisse
4. Hôpitaux Universitaires de Genève, Direction médicale, Genève, Suisse
5. University of Geneva, Medical Faculty, Department of Community Medicine, Geneva, Switzerland

Les auteurs déclarent ne pas avoir de conflit d'intérêt en lien avec cet article

Article reçu en février 2019; accepté en avril 2019.

Keywords

Mental imagery, motor imagery, PETTLEP, performance, penalty, dribble, soccer.

Mots clés

Imagerie mentale, imagerie motrice, PETTLEP, performance, penalty, dribble, football.

Abstract

Introduction: In sports, including football, the concerns are performance, injuries and financial costs. Motor imagery, an inexpensive and non-binding approach, has become essential and is gradually being integrated into physiotherapy. PETTLEP (Physical, Environmental, Task, Timing, Learning, Emotion and Perspective) is the most efficient of the different imagery protocols evaluated. Our goal is to determine whether PETTLEP alone improves performance in football compared to a control group.

Method: For this literature review, we searched for articles using the keywords « PETTLEP » and « football » in ten databases (Pubmed, Embase, Cinhal, Cochrane, Kinedoc, Lissa, Pedro, Web of Sciences, SPORTDiscus, and PsycInfo). After verifying our selection criteria, we selected five randomized controlled trials.

Résumé

Introduction: Dans le sport, notamment le football, les enjeux sont la performance, les blessures et les coûts. L'imagerie motrice, approche économique et non contraignante, est devenue incontournable et est intégrée progressivement en physiothérapie. Le PETTLEP (*Physical, Environmental, Task, Timing, Learning, Emotion & Perspective*) est évalué comme le plus efficace des protocoles d'imagerie. Notre objectif de travail est de savoir si le PETTLEP améliore, à lui seul, les performances de frappe chez les footballeurs, comparé à un groupe contrôle

Méthode: Pour cette revue de la littérature, nous avons cherché des articles en utilisant les mots-clés « PETTLEP » et « football » dans dix bases de données (*Pubmed, Embase, Cinhal, Cochrane, Kinedoc, Lissa, Pedro, Web of Sciences, SPORTDiscus, et PsycInfo*). Après avoir vérifié nos critères de sélection, nous avons retenu cinq essais contrôlés randomisés.

Results: Three trials evaluate the improvement of the penalties and two others evaluate the improvement of the dribbles. All studies describe a superior, non-significant, improvement in PTTLEP groups compared to the control group. One trial describes a significant improvement in the PTTLEP group and a deterioration in the control group.

Discussion: The trial with a significant performance improvement respects the PTTLEP protocol and stands out from the others by its superior quality, despite a high dropout rate. The other studies do not follow the specific protocol and do not provide sufficient details of the interventions.

Conclusion: We cannot claim that PTTLEP alone improves football performance. A combination of PTTLEP and physical practice appears to be the best intervention.

Résultats: Trois essais évaluent l'amélioration des penaltys et deux autres des dribbles. Toutes les études décrivent une amélioration supérieure, non significative, des groupes PTTLEP comparés au groupe contrôle. Un essai décrit une amélioration significative du groupe PTTLEP et une péjoration du groupe contrôle.

Discussion: L'essai présentant une amélioration significative des performances respecte le protocole PTTLEP et se distingue des autres par sa qualité supérieure, malgré un nombre élevé de drop-out. Les autres essais ne respectent pas le protocole précis et ne fournissent pas suffisamment les détails des interventions.

Conclusion: Nous ne pouvons pas conclure que le PTTLEP seul, améliore les performances footballistiques. Un couplage du PTTLEP et de la pratique physique semble être la meilleure intervention.

