

Le tennis: un sport où la confiance est primordiale

Janet Young (Victoria University, Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 3-5

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous aborderons la question de la confiance et expliquerons pourquoi elle revêt tant d'importance pour les joueurs. Ensuite, nous présenterons un certain nombre de stratégies qui permettront aux entraîneurs d'aider les joueurs à développer leur confiance, à la maintenir, mais aussi à la retrouver, le cas échéant.

Mots clés: confiance, entraîneur, mentale, de croyance

Article reçu: 15 Janvier 2015

Article accepté: 14 mars 2015

Auteur correspondant:

Janet Young

Email:

janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCTION

Il n'est pas rare que les entraîneurs demandent à leurs joueurs d'être confiants ou de jouer avec confiance. Bien que de tels conseils soient avisés, ils déroutent souvent les joueurs qui ne savent pas comment parvenir au niveau de confiance demandé, maintenir ce niveau tout au long d'un match, d'un tournoi ou d'une saison, ni comment retrouver leur confiance, s'ils la perdent. Généralement, les joueurs savent lorsqu'ils se sentent en confiance: ils sont positifs, concentrés, orientés vers l'objectif à atteindre, ont de l'assurance, frappent la balle proprement et ne retiennent pas leurs coups; ils sont motivés par la pression de l'entraînement et de la compétition et n'ont aucun doute qu'ils sont capables de réussir. Chez certains joueurs, la prise de conscience du niveau de confiance à atteindre ne suffit pas: ils ont alors besoin que leur entraîneur les aide à mieux comprendre le «quoi», le «pourquoi» et le «comment» de cet état tant convoité. Pour aborder ces aspects, commençons par examiner la confiance de plus près, puis tentons de comprendre le rôle que l'entraîneur peut jouer pour donner au joueur les moyens de développer sa confiance et de la stimuler.

Qu'est-ce que la confiance?

Il est intéressant de noter qu'il existe de nombreuses définitions de la confiance dans les ouvrages sur le sport. L'une des plus connues est celle proposée par Weinberg et Gould qui présente la confiance comme étant «la conviction ou le degré de certitude que certains individus ont à propos de leur capacité à réussir dans le sport» (p. 322). Conceptualisée de manière plus simple par Rotella (2004), la confiance est «l'acte de penser aux choses que l'on souhaite voir se réaliser» (p. 37). Ainsi, les joueurs confiants pensent aux choses qu'ils souhaitent voir se produire sur le court, alors que ceux qui manquent de confiance ont tendance à penser aux choses qu'ils

n'ont pas envie de voir se produire sur le court.



En ce qui concerne la nature de la confiance, un certain nombre de ses caractéristiques sont énumérées dans le tableau 1

Tel qu'il est mentionné dans le tableau 1, la confiance n'est pas ce qu'un joueur espère ou souhaite accomplir, mais plutôt ce qu'il s'attend, de manière réaliste et positive, à voir se produire. La confiance est le reflet des pensées les plus profondes d'un joueur par rapport à ce qu'il est capable de faire, lequel joueur a pleinement conscience du travail et des efforts à accomplir pour parvenir à ses fins. La confiance ne garantit pas la réussite, mais elle contribue à augmenter les chances de réussir. À l'inverse, comme plusieurs auteurs l'ont souligné, certains joueurs peuvent faire preuve d'un «excès de confiance» par rapport à l'issue des matches qu'ils disputent. Dans ces circonstances, il arrive qu'ils sous-estiment leurs adversaires, ce qui peut se traduire par des défaites surprenantes.

Principales Caractéristiques de Confiance (adapté de Rotella, 2004; Vealey & Dan Vernau, 2010; Weinberg & Gould, 2007)
<ul style="list-style-type: none"> • La confiance est une évaluation honnête et subjective des aptitudes d'un joueur – physiques, techniques, stratégiques et psychologiques – à relever les défis et à évoluer au meilleur de ses habiletés. • La confiance n'est pas quelque chose que les joueurs possèdent à la naissance, mais elle peut être développée et entretenue. • La confiance doit être acquise par le travail et vient du plus profond de soi. • Même si les joueurs peuvent développer une certaine confiance dans des aspects spécifiques de leur jeu (p. ex., le service, le retour, le coup droit ou le plan de match), cela ne veut pas dire pour autant qu'ils se sentiront confiants par rapport à l'ensemble des exigences du tennis et des défis qu'ils devront relever. • Le niveau de confiance acquis varie selon les joueurs. • La confiance est un état temporaire, fluide, fragile et dynamique qui peut varier souvent et rapidement. La confiance d'un individu n'est pas statique. • Divers facteurs peuvent avoir un effet sur la confiance (p. ex., les conditions météorologiques et les conditions du court, les commentaires des proches, la pression de la victoire, le manque d'entraînement, etc.) • La confiance n'offre pas au joueur la garantie qu'il ne commettra aucune erreur ou qu'il remportera tous ses matches, mais elle augmente ses chances de réussite. • La confiance suppose de la part du joueur qu'il ait une compréhension réaliste des efforts et du travail qu'il devra fournir pour jouer au meilleur de ses capacités. • Il arrive que les joueurs fassent preuve d'un excès de confiance et sous-estiment leurs adversaires (ce qui peut expliquer certaines défaites surprenantes). • Les facteurs déterminants de la confiance sont nombreux et variés : les succès antérieurs favorisent la confiance, de même qu'une préparation physique et psychologique complète. • La confiance est généralement associée à de nombreux éléments positifs, tels que le plaisir de jouer, l'estime de soi et les bons résultats. • Il est généralement possible de retrouver ou d'améliorer sa confiance lorsqu'on la perd ou qu'on en manque.

Tableau 1. Caractéristiques clés de la confiance.

L'acquisition de la confiance nécessite généralement beaucoup de temps et d'efforts. Pour qu'un joueur parvienne à acquérir une confiance véritable et à toute épreuve, il devra travailler de manière acharnée et s'investir pleinement dans sa discipline pendant un grand nombre d'heures, de jours, de semaines et d'années. Il n'y a pas de secret! Néanmoins, tout ce travail et tous ces efforts en valent largement la peine, car la confiance amène avec elle son lot de récompenses, dont voici quelques exemples:

- Aide le joueur à acquérir une stratégie «gagnante» en match (plutôt qu'une stratégie consistant à «ne pas perdre»).
- Permet au joueur de focaliser son attention sur les indices pertinents pendant un match et de ne pas se laisser distraire par ses propres doutes.
- Favorise la prise de décisions éclairées dans la mesure où le joueur pense de manière positive et constructive.
- Éveille chez le joueur des émotions positives, telles que la sensation d'être détendu et compétent et de maîtriser la situation.
- Aide le joueur à puiser au plus profond de lui-même dans les moments décisifs d'un match.
- Permet au joueur de donner le meilleur de lui-même et de prendre plaisir à jouer.

Il est également indiqué dans le tableau 1 que la confiance est généralement un attribut fragile: ainsi, la confiance est un état que de nombreux joueurs peuvent perdre rapidement et facilement. Divers facteurs peuvent contribuer à la perte de

confiance, tels que les doutes qui assaillent le joueur, une défaite imprévue ou encore une «série de défaites» et des commentaires négatifs de la part de proches du joueur (entraîneur, parents et autres joueurs). Parmi les signes avant-coureurs d'une perte de confiance, nous pouvons citer l'apparition d'un manque d'enthousiasme et la perte du plaisir de jouer en match et à l'entraînement, le fait que le joueur commette des doubles fautes lorsqu'il se retrouve sous pression et l'incapacité à exécuter certains coups ou schémas de jeu qui ne posent habituellement aucun problème pour le joueur. Afin de nous permettre de mieux comprendre quelle est la meilleure façon de maintenir sa confiance (et de la retrouver, le cas échéant), examinons de plus près les moyens dont le joueur dispose pour développer sa confiance.

Comment développer la confiance

On estime généralement que les principaux moyens pour un joueur de développer sa confiance sont les suivants:

- a) le travail continu et délibéré des qualités physiques et psychologiques;
- b) la réception de commentaires constructifs et positifs, d'encouragements et de conseils de la part des membres de l'entourage, tels que l'entraîneur, les parents et les amis;
- c) l'obtention de succès, qu'il s'agisse de victoires sur le court, de résultats encourageants, de progrès accomplis sur le plan du jeu, ou encore de l'atteinte de certains buts ou objectifs.

Selon des travaux récents de Vealey et Vernau (2010), la préparation physique systématique permettrait aux joueurs d'exécuter leurs compétences en toute confiance dans les moments de pression de la compétition. Dans le même ordre d'idées, les deux auteurs avancent que la préparation psychologique systématique facilite la prise de décisions réfléchies et permet aux joueurs de réagir de manière appropriée à la pression de la compétition, aux sources de distraction et aux déconvenues. À cet égard, les joueurs peuvent recourir au monologue interne («self-talk») positif et à l'imagerie mentale, par exemple. On considère que les entraîneurs et les autres personnes de l'entourage du joueur ont un rôle déterminant à jouer pour instaurer un climat et une culture qui vont favoriser la confiance du joueur. Lorsque les joueurs évoluent dans un environnement qui renforce leurs aptitudes, leurs capacités et leur potentiel, il y a plus de chances qu'ils aient confiance en eux et dans leur jeu. Enfin, rien ne stimule davantage la confiance que la «réussite». Vealey et Vernau insistent sur la confiance qui peut découler de l'obtention de bons résultats en compétition (non seulement de matches remportés, mais aussi de matches perdus au cours desquels le joueur a été à la hauteur de ce qu'il est capable de faire) et de l'atteinte d'objectifs ou de buts en lien avec le développement des compétences.

Rôle de l'entraîneur

Plusieurs auteurs ont établi que les entraîneurs ont un rôle à jouer pour aider les joueurs à développer leur confiance, à la maintenir, mais aussi à la retrouver lorsque la situation l'exige (p. ex., Vealey et Vernau, 2010; Weinberg et Gould, 2007). Dès lors, que peuvent faire les entraîneurs exactement? Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de suggestions qui méritent d'être examinées. Même si ces suggestions sont regroupées par catégorie suivant le but recherché (développement de la confiance, maintien de la confiance et restauration de la confiance du joueur), plusieurs des stratégies proposées se recoupent et peuvent être mises en pratique à tout moment lorsque l'entraîneur conseille le joueur pour qu'il atteigne son plein potentiel.

Exemples de choses qu'un entraîneur peut faire pour aider un joueur à développer sa confiance

- Encourager et aider le joueur à se fixer des objectifs réalistes, stimulants et réalisables, puis l'inciter à fournir les efforts nécessaires à l'atteinte de ces objectifs en lui donnant régulièrement un retour d'information positif et constructif à mesure des progrès accomplis.
- Axer ses efforts sur le développement des compétences et s'entourer de spécialistes de la préparation physique ou de psychologues du sport, ou recommander de tels experts au joueur, dans le but de développer pleinement les compétences physiques et psychologiques du joueur si ces domaines ne font pas partie de son champ d'expertise.
- Mettre en place régulièrement des scénarios de jeu simulant les situations de pression rencontrées en match afin de permettre au joueur de tester ses compétences, d'évaluer les progrès accomplis et de déterminer les points à améliorer, mais aussi d'atteindre un certain niveau de réussite.
- Diriger en montrant l'exemple: adopter un état d'esprit positif et exercer ses fonctions d'entraîneur conformément aux normes de déontologie les plus élevées.
- Prêter attention aux propos tenus au joueur: les mots doivent être choisis judicieusement de manière à permettre au joueur d'avoir confiance en lui et en son jeu.
- Choisir des joueurs (p. ex., Roger Federer, Rafael Nadal et Serena Williams) comme exemples de modèles que le joueur peut observer et dont il peut s'inspirer.
- Encourager le joueur à se remémorer ses «plus belles prestations», et à en consigner les détails par écrit, dans le but de déterminer les choses qu'il avait accomplies ou testées et les sensations qu'il avait éprouvées avant et pendant ces matches. Conseiller au joueur d'établir un «modèle» à suivre à partir de ces informations dans le but de parvenir à bien jouer sur une base régulière.
- Offrir au joueur des séances de conseil, d'entraînement et de préparation supplémentaires de sorte qu'il soit satisfait du niveau de ses coups, de son jeu, de sa condition physique et de ses autres compétences.
- Donner au joueur les moyens de commettre des erreurs, d'en tirer des enseignements et d'assumer la responsabilité des décisions qu'il prend. Favoriser un environnement d'apprentissage dans lequel l'entraîneur sollicite l'avis du joueur et lui donne les moyens de prendre le contrôle de ce qui se passe sur le court.
- En concertation avec le joueur, mettre sur pied une équipe de soutien (composée, entre autres, d'un préparateur physique) en laquelle le joueur a pleinement confiance.

Exemples de choses qu'un entraîneur peut faire pour aider un joueur à maintenir sa confiance

- Mettre en place un environnement d'entraînement positif, cohérent, ludique et bienveillant.
- Adopter une politique «d'écoute» dans le cadre de laquelle le joueur se sent libre de discuter de n'importe quel sujet qui le préoccupe. Donner au joueur l'assurance que les questions seront abordées de manière confidentielle, sans jugement de valeur, et rapidement.
- Discuter avec le joueur du modèle qu'il a établi (tel que mentionné ci-dessus) dans le but de parvenir à bien jouer sur une base régulière. Encourager le joueur à se remémorer les moments où il a joué à son meilleur niveau et à s'imaginer en train de les reproduire sur le court.
- Offrir au joueur plus d'occasions de jouer et de s'entraîner et des conseils supplémentaires pour «réparer» ce qui ne fonctionne pas ou améliorer les aspects de son jeu qui posent problème.

- Recentrer l'attention du joueur sur les 3 domaines à privilégier, à savoir la préparation, l'entraînement et la planification en vue des matches.
- En situation d'observation des matches disputés par le joueur, faire particulièrement attention au langage corporel projeté et éviter de montrer des signes de désarroi, d'inquiétude ou de déception. À l'issue des matches, apporter un retour d'information constructif axé sur ce que le joueur a bien fait et aussi sur les domaines qui doivent être améliorés. Dans le cadre de ces échanges avec le joueur, mettre l'accent sur le développement, les défis à relever et le perfectionnement (plutôt que sur les victoires ou les défaites).
- Faire régulièrement le point avec le joueur sur les progrès accomplis en vue d'atteindre les objectifs et les cibles qui ont été fixés. Solliciter l'avis du joueur s'il est en retard sur le programme établi par rapport aux objectifs fixés et travailler avec lui pour réviser ou mettre à jour le programme d'entraînement.

Exemples de choses qu'un entraîneur peut faire pour aider un joueur à retrouver sa confiance

- Enlever de l'importance à la victoire, qui est devenue une source de distraction pour le joueur, et recentrer les efforts sur la nécessité de «progresser» et l'importance de «réaliser son plein potentiel», comme véritables mesures du succès.
- Réévaluer avec le joueur les objectifs et les buts qui avaient été fixés afin de s'assurer qu'ils ne sont pas trop exigeants, tout en restant suffisamment stimulants et réalisables.
- Passer en revue avec le joueur des clips vidéo, des articles de journaux ou tout autre document mettant en avant ses accomplissements antérieurs ou les bons résultats obtenus par le passé. Se servir de ces «témoignages» pour raviver son enthousiasme pour le tennis.
- Rappeler au joueur que la confiance est un état qui, dans la plupart des cas, peut être rétabli et reconstruit. Demander au joueur qu'il propose ses propres solutions aux problèmes auxquels il fait face et lui donner l'assurance qu'il recevra tout le soutien nécessaire (notamment en matière d'encadrement et d'entraînement).
- Garder un point de vue équilibré et rappeler au joueur d'en faire autant. Donner l'exemple en évitant de paniquer ou de porter des jugements de valeur: faire preuve de pragmatisme en rappelant qu'il est normal que le niveau de confiance subisse des variations.
- Favoriser une approche «tournée vers l'avenir» dans le cadre de laquelle l'apprentissage et l'amélioration du jeu seront des tâches amusantes, mais également très exigeantes.

CONCLUSION

La confiance d'un joueur de tennis est sans cesse mise à rude épreuve. Quel que soit le match disputé, le joueur perd inévitablement des points et rate des coups faciles; de plus, les séries de victoires que les joueurs connaissent parfois ont toujours une fin. Les défaites sont inévitables, même pour les plus grands champions. Par conséquent, tout joueur, quel que soit son niveau, a besoin de travailler sa confiance. Il ne s'agit aucunement d'un état «acquis», mais bien d'un état qui doit être entretenu, stimulé et parfois rétabli. Le but de cet article est de rappeler que l'objectif d'un joueur en la matière doit être d'acquiescer une confiance solide, réaliste et résistante à toute épreuve. À cet égard, l'entraîneur a un rôle très important à jouer. En effet, il peut orienter le joueur et l'aider à trouver des solutions lorsque celui-ci a peur de jouer ou de perdre, commet des doubles fautes par nervosité ou connaît une perte d'intérêt pour le jeu, chacune de ces situations étant souvent symptomatiques d'un manque de confiance. Le tennis est un sport où la confiance est essentielle et bien que la confiance

soit un état qui vienne du plus profond d'un individu, l'entraîneur a un rôle indispensable à jouer pour sensibiliser le joueur aux raisons qui font que certains joueurs trouvent les réponses qui leur permettent de réussir leurs coups. Tout repose sur la confiance! Le travail de l'entraîneur ne s'arrête pas là pour autant : il doit adapter son approche en fonction du joueur. Aucun joueur ne se ressemble; l'entraîneur doit donc opter pour une approche globale et empreinte d'empathie et de bienveillance. La confiance est un état qui s'acquiert à force de travail: c'est de cette manière que des joueurs comme Roger Federer ou Serena Williams ont réussi à marquer le tennis de leur empreinte.

RÉFÉRENCES

- Rotella, R. (2004). *The golfer's mind*. New York, NY: Fine Press.
- Vealy, R.S. et Vernau, D. (2010). *Confidence*. Dans S. Hanrahan et M. Anderson (dir.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (p. 5-8-527). New York: Routledge.
- Weinberg, R. et Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4e éd.). Champaign, IL: Human Kinetics.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Janet Young 2015



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 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 créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)