



S'attendre à ce que son adversaire renvoie la balle : un état d'esprit aux multiples implications psychologiques

Suresh Kumar Sonachalam (IND) & Edward Horne (RU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67 (23): 9-11

RÉSUMÉ

La force mentale est largement reconnue comme étant le principal facteur de différenciation entre les joueurs au niveau professionnel. C'est pourquoi il est de plus en plus important pour les entraîneurs d'inclure dans leur programme d'entraînement quotidien un volet consacré à la préparation mentale. Dans cet article, nous nous intéressons à un principe qu'on enseigne fréquemment aux joueurs de tennis : « il faut toujours s'attendre à devoir jouer une balle de plus ». Aussi simple soit-il, ce principe peut se traduire par des avantages importants sur le plan psychologique si on en comprend bien la signification.

Mots clés: psychologie, visualisation, imagerie

Article reçu: 13 Juillet 2015

Article accepté: 14 Septembre 2015

Auteur correspondant:

Suresh Kumar Sonachalam

Email: sonachalam@yahoo.com

INTRODUCTION

Lorsqu'un entraîneur apprend à son joueur à « toujours s'attendre à devoir jouer une balle de plus », il veut s'assurer que son joueur est prêt à jouer la balle suivante. En d'autres termes, il veut être certain qu'il ne sera pas surpris ou qu'il ne se retrouvera pas en mauvaise posture si son adversaire parvient bel et bien à renvoyer la balle. Trop souvent, on pense qu'il s'agit là du seul avantage concret de cet état d'esprit. Mais si on pousse notre réflexion un peu plus loin, on se rend compte qu'il y a plusieurs autres implications psychologiques importantes qui rendent le joueur très fort mentalement s'il assimile ce principe de sorte à l'ancrer véritablement dans ses habitudes. Un manque de préparation mentale peut freiner le développement d'un joueur et l'empêcher d'atteindre son plein potentiel. Selon Eraña (2004), les entraîneurs ont tendance à trop se concentrer sur le perfectionnement technique, alors qu'ils pourraient facilement proposer un entraînement combinant les aspects techniques et psychologiques s'ils faisaient preuve d'un tout petit peu plus d'imagination. Un simple processus mental, consistant à s'attendre à ce que son adversaire renvoie chaque balle, permettra de renforcer la capacité de concentration d'un joueur de tennis tout en limitant les erreurs frustrantes ou les mauvaises décisions.

Mise en situation

Étudions une situation de jeu courante et analysons les implications psychologiques du principe selon lequel le joueur doit s'attendre à devoir jouer une balle de plus. Imaginons le scénario suivant :

Le joueur A a mené l'échange de bout en bout et a contraint son adversaire à frapper une balle courte dont il va pouvoir profiter en réalisant un coup droit dans la partie ouverte du court. Juste avant d'exécuter son coup droit, le joueur A se rend compte que son adversaire a anticipé son coup et qu'il se dirige déjà dans la bonne direction.

Analyse de la situation et des options de jeu

Dans un tel scénario, deux cas de figure très différents peuvent déterminer le résultat de l'exécution du coup droit par le joueur A en fonction du mode de pensée dans lequel il se trouve.

Premier cas de figure : le joueur A a l'intention de frapper un coup gagnant pour empêcher le joueur B de renvoyer la balle.

1. Il se peut qu'il essaie de changer de décision au dernier moment pour prendre son adversaire à contrepied, mais il finirait probablement par réaliser un coup de mauvaise qualité. Comme l'a expliqué Weinberg (1988), décider à la dernière seconde de jouer un autre coup ou de frapper à un autre endroit du court est l'une des pires erreurs qu'un joueur puisse faire.

2. Puisque le joueur A veut à tout prix empêcher son adversaire d'atteindre la balle, il risquerait de vouloir jouer trop près des lignes, pour finalement faire une faute en largeur.

Deuxième cas de figure : le joueur A n'a pas peur que le joueur B parvienne à renvoyer son coup et s'attend à devoir jouer une balle de plus.

1. Le joueur ne change pas d'idée et frappe son coup droit dans la partie ouverte du court, comme prévu.

2. Il parvient à se concentrer sur l'exécution de sa frappe : puisqu'il s'attend à ce que son adversaire atteigne la balle, il n'est absolument pas perturbé quand il s'aperçoit que le joueur B a anticipé son coup.

DISCUSSION

Nous étudions ci-dessous les différentes implications psychologiques du principe selon lequel il faut s'attendre à devoir frapper une balle de plus.

1. Concentration – Rester dans le moment présent. Le fait de penser que la balle va revenir oblige le joueur à rester dans le moment présent lorsqu'il exécute son coup. Le joueur porte toute son attention sur la réalisation de sa frappe sans penser à l'issue du point, contrairement à ce qui se passerait s'il exécutait son coup dans l'espoir que la balle ne revienne pas. Compte tenu de sa position de force dans l'échange, le joueur aurait de fortes chances de pouvoir continuer à dicter le point

en s'en tenant à sa première décision, et ce, même si son adversaire a deviné ses intentions.

2. Confiance – Éloigner les pensées négatives. Lorsque le joueur s'attend à ce que son adversaire remette la balle, il s'agit en soi d'une pensée positive puisque cela signifie qu'il s'attend à ce que sa frappe tombe dans les limites du terrain (autrement son coup serait fautive et l'échange serait terminé). De plus, ce mode de pensée montre que le joueur espère avoir l'occasion de remporter le point de manière positive, plutôt que de compter sur la défaillance de son adversaire en espérant que celui-ci ne parvienne pas à atteindre la balle ou qu'il fasse une faute. Le fait de souhaiter ou d'espérer une erreur de la part de son adversaire peut engendrer un sentiment d'appréhension et une tension accrue chez le joueur, qui peut alors se mettre à avoir peur de l'échec. Selon Weinberg, la peur de l'échec se manifeste par un comportement bien particulier : le joueur joue pour ne pas perdre au lieu de jouer pour gagner (Weinberg, 1988).



3. Orientation sur le processus. Il est évident que, dès lors qu'il s'attend à devoir jouer une balle supplémentaire, le joueur porte toute son attention sur le processus et non sur le résultat.

4. Contrôle des émotions – Limiter l'anxiété. La plupart du temps, les erreurs se produisent lorsqu'un joueur veut à tout prix mettre son adversaire en échec : en raison de l'anxiété que cet état d'esprit induit chez le joueur, celui-ci cherche trop rapidement à voir si la balle va rester ou non dans le court, ou encore si son coup va être gagnant ou si son adversaire va réussir à le contrer, ce qui entraîne un déséquilibre et un mauvais timing lors de la frappe. Lorsqu'un joueur s'attend à voir la balle revenir, son niveau d'anxiété diminue et il est mieux à même de se détendre au moment de réaliser son coup.

5. Bonne attribution causale et degré de perception. Le joueur étant concentré sur l'exécution de son coup, il a une excellente perception de la situation qui lui permet d'analyser en quoi un coup donné était bon ou non. Il est ainsi en mesure de déterminer les causes de la réussite ou de l'échec (processus désigné sous le nom de « attribution causale »), ce qui renforce la bonne exécution des coups ou permet de comprendre ce qui n'a pas fonctionné pour corriger le tir lorsqu'une situation similaire se présente à nouveau. En d'autres termes, le joueur sait ce qu'il doit faire pour s'améliorer à l'avenir.

APPLICATION

La capacité à rester concentré sur l'exécution de sa frappe en s'attendant à devoir jouer une balle de plus et à ne pas se laisser submerger par la peur de voir son adversaire renvoyer la balle peut s'acquérir sur le court et en dehors. Sur le court, l'entraîneur doit apprendre à son joueur à se replacer immédiatement après chacune de ses frappes, même celles qui doivent normalement lui permettre de conclure facilement le point.

Hors du court, l'entraîneur peut se servir de techniques de visualisation pour aider son joueur à adopter ce mode de pensée.

De plus, une fois profondément ancrée chez le joueur, cette capacité de visualisation peut avoir un effet positif sur d'autres états psychologiques propres au tennis, autres que ceux visés au départ.

La visualisation peut se faire de manière interne ou externe. La visualisation interne est recommandée pour recréer des situations tactiques ou plus ouvertes, tandis que la visualisation externe est préférable pour affiner l'exécution de tâches techniques ou de tâches plus simples et plus contrôlées (Weinberg et Gould, 1995). L'imagerie mentale ou la visualisation est un aspect clé de la préparation mentale qui peut s'avérer très payant pour un joueur. La visualisation désigne le processus par lequel le joueur produit des images internes de manière consciente. On estime que ce processus permet de réduire l'anxiété du joueur, de limiter ses erreurs, de renforcer ses capacités d'anticipation, de coordination, de concentration et d'accroître sa confiance en lui (Crespo et al., 2007). En se remémorant une situation vécue lors d'un match précédent, durant lequel il a regretté une décision particulière (dans ce cas-ci, le fait de ne pas s'être attendu à ce que son adversaire renvoie la balle), le joueur peut alors tirer les leçons de cette erreur et se représenter en train d'exécuter sa frappe comme il l'aurait souhaité. Ainsi, lorsqu'il se retrouvera dans une situation similaire à l'avenir, le joueur n'aura plus de doute et saura quelle décision prendre, car il aura répété ce point plusieurs fois dans sa tête. La visualisation positive peut en effet prévenir les problèmes tels que le manque d'engagement ou la confusion lors du choix des coups (Williams et al., 2000). Selon Crespo et al. (2007), une séance de visualisation et d'imagerie hors du court couvre les points suivants :

- 1- Apprendre à se détendre.
- 2- Diviser le mouvement en séquences.
- 3- Visualiser un objet statique.
- 4- Visualiser un objet en mouvement.
- 5- Visualiser un joueur en mouvement.
- 6- Effectuer une visualisation selon les directives d'une autre personne.
- 7- Effectuer une visualisation en utilisant les mots du joueur.
- 8- Effectuer une visualisation avant un match.
- 9- Utiliser la visualisation pendant un match.

En introduisant ce processus progressif et systématique afin de développer la visualisation chez un joueur, celui-ci peut grandement améliorer sa force mentale, par exemple en s'attendant toujours à devoir jouer une balle de plus. En visualisant son adversaire en train de renvoyer la balle et en visualisant le coup suivant qu'il va jouer, le joueur est en alerte et se prépare mentalement, ce qui augmente ses chances de bien exécuter sa frappe.

Selon les études menées, il apparaît que le fait d'ajouter la visualisation à l'arsenal d'un joueur offre de nombreux avantages : cela permet un meilleur contrôle des émotions et un renforcement de la confiance en soi tout en facilitant les

changements techniques et la préparation tactique (Noel, 1980).

CONCLUSION

Grâce à un processus mental simple, il est possible de couvrir plusieurs aspects de la psychologie appliquée au tennis. Ce processus peut être facilement enseigné lors de séances d'entraînement sur le court et en dehors, tout en étant intégré à la préparation d'avant-match d'un joueur.

Nous comprenons tous la nécessité d'ajouter, en plus de tous les autres aspects de l'entraînement sur le court, un volet consacré à la préparation psychologique. Le joueur en tirera de nombreux avantages, et ce, grâce à des principes extrêmement simples et faciles à comprendre.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research. London: International Tennis Federation
- Eraña de Castro, I. (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. Revista de psicología del deporte, 13(2), 0263-271.
- Fox, A., (2010). Winning the mental match, Morris Publishing, Kearney, NE, US.
- Noel, R. C. (1980). The effect of visuo-motor behavior rehearsal on tennis performance. Journal of Sport Psychology, 2(3), 221-226
<https://doi.org/10.1123/jsp.2.3.221>
- Weinberg, R.S. (1988). The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills In Tennis, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6E. Human Kinetics
- Williams, A. M., Ward, P., Knowles, J. M., & Smeeton, N. J. (2002). Anticipation skill in a real-world task: measurement, training, and transfer in tennis. Journal of Experimental Psychology: Applied, 8(4), 259.
<https://doi.org/10.1037/1076-898X.8.4.259>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Suresh Kumar Sonachalam & Edward Horne 201555



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](#)