

Élaboration et application d'un programme de perfectionnement mental auprès de jeunes joueurs de tennis élite

Maxime Rome-Gosselin

Université de Sherbrooke, Québec, Canada.

RÉSUMÉ

Cette étude a été menée auprès de deux jeunes joueurs de tennis élite canadien. Une expérimentation pratique d'une durée de huit semaines a été conduite dans le but de leur faire acquérir de nouvelles connaissances en psychologie sportive, pour ensuite appliquer ces notions à travers plusieurs situations de compétition. Plus précisément, nous avons mis l'accent sur le contrôle des pensées durant les 25 secondes de pause entre les échanges. Les joueurs ont appris une routine mentale bien précise qu'ils devaient exécuter entre chaque point. Au chapitre des résultats, on note une tendance très intéressante après l'analyse des données recueillies. Lorsqu'un joueur n'effectue pas sa routine préétablie avant un échange, il a plus de 50% de chance de perdre le point qui suit et ce, en commettant une faute directe.

Mots-clés : psychologie sportive, routine mentale, contrôle des pensées.

Article reçu : 10 Juin 2021

Article accepté : 30 Juin 2021

Auteur correspondant :
Maxime Rome-Gosselin. Email:
maximeromegosselin@gmail.com

INTRODUCTION

Au tennis, la force mentale est souvent l'aspect qui fait la différence entre une victoire et une défaite (Cowden, 2016). En effet, ce sport demande un niveau de concentration et d'implication mentale hors du commun. Mais pourquoi le tennis plus qu'un autre sport? En fait, en moyenne, sur 60 minutes de jeu sur le terrain, un joueur jouera réellement que 12 minutes (Vaillant, 2008). Donc, les 48 autres minutes seront allouées au temps entre les échanges et aux changements de côtés. Tous ces temps « morts » sont alors des moments charnières où le joueur peut s'évader à travers des pensées parasites qui n'ont pas leur place dans un processus de victoire. Ironiquement, le joueur peut donc tout simplement perdre son match lorsqu'il ne joue pas. Il est alors essentiel, en tant qu'entraîneur, de guider mentalement son joueur lors de ces moments d'attente. C'est pourquoi j'ai décidé d'inculquer à mes joueurs une routine mentale bien précise à exécuter entre chaque échange. Je voulais ensuite vérifier si la routine mentale avait une incidence sur l'issue du point qui suivait. Cette technique est inspirée des travaux de Mamassis et Doganis (2004), Vaillant (2008) ainsi que de Morais et Gomes (2019).

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE LA ROUTINE MENTALE ENTRE LES ÉCHANGES

Tout d'abord, il est important de comprendre qu'il n'y a que quatre situations possibles à la suite d'un échange au tennis. Voici donc l'explication des réactions souhaitées par rapport à chacune des quatre situations.



Première situation : Le joueur gagne le point, car son adversaire a effectué une erreur.

Il arrive que vous gagniez des points sans l'avoir mérité. C'est très fréquent au tennis. Soyez opportuniste, profitez de l'aubaine. Comme on dit, le tennis est un jeu trop avare et ingrat pour faire la fine bouche. Donc, félicitez-vous mais discrètement et surtout, il est important de ne pas se dénigrer.

Deuxième situation : Le joueur gagne le point, car il a effectué un bon coup.

Vous venez de gagner un « super » point. Laissez-vous envahir par l'émotion positive qui l'accompagne : plaisir, fierté, sentiment d'accomplissement, etc. Après, il est important de marquer le coup au sens propre avec un ancrage positif (serrer le poing, encouragement verbal, etc).

Troisième situation : Le joueur perd le point car, son adversaire a effectué un bon coup.

Vous venez de perdre le point en jouant malgré tout très bien. Respirez profondément afin d'évacuer les éventuelles frustrations, puis cherchez ce que la situation peut avoir de positif : « Pas de regrets, j'ai fait de mon mieux ». À l'occasion, nous pouvons même applaudir l'adversaire et lui dire, par exemple : « Bien joué, beau coup ».

Quatrième situation : Le joueur perd le point, car il fait une erreur

Vous venez de perdre le point pour une raison qui vous est imputable : mauvais jeu de jambes, manque de concentration, mauvais choix, etc. Au lieu de vous enfoncer dans une émotion négative dont il sera très difficile de sortir et qui ne vous aidera pas du tout, dites-vous quelque chose de détaché et d'intellectuel tel que : « Tout le monde rate, même Federer », « Ça prouve que je suis humain », etc. Puis, refaites, dans le vide, le geste que vous auriez aimé avoir fait, visualisez la balle là où vous auriez aimé la voir aller, et passez à autre chose. On appelle ceci un ancrage neutre.

Donc, pour ces quatre situations, les premières cinq à dix secondes après un échange seront consacrées à l'analyse de la situation ainsi qu'à la réaction qui doit survenir. Par la suite, le joueur doit penser à son prochain coup. Si le joueur est en service, il devra déterminer quel service il va effectuer en première balle, ainsi qu'en deuxième balle. Si le joueur est en retour, il doit définir sa position ainsi que le retour qu'il souhaitera effectuer par rapport à la situation.

Finalement, lors des cinq à dix dernières secondes, le joueur devra d'abord effectuer un travail de visualisation ainsi qu'effectuer une routine physique précise. En service, le joueur doit visualiser le service qu'il s'apprête à faire. En retour, le joueur devra plutôt visualiser le retour qu'il aimerait produire. Finalement, après la visualisation, le joueur devra effectuer sa routine physique (environs cinq à sept secondes). Par exemple, le joueur pourrait faire rebondir la balle quelques fois au sol ou bien prendre une grande respiration en relâchant les épaules. Cette routine doit être totalement identique à chaque séquence.

MÉTHODOLOGIE ET PROCÉDURE

Ce programme de perfectionnement mental a été mené auprès de deux jeunes joueurs (masculin) de tennis élite. Ces joueurs ont respectivement 13 et 14 ans et sont classés parmi les vingt meilleurs joueurs de leur catégorie d'âge dans la province de Québec. Le programme a été d'une durée de huit semaines. Tout d'abord, six séances d'entraînement ont été consacrées à l'apprentissage de la routine mentale à exécuter entre les échanges. Par la suite, les joueurs ont pris part à trois différentes situations de compétition : un match d'entraînement, un match de ligue ainsi qu'un tournoi sanctionné par la fédération provinciale.

Chacune des séances d'entraînement ont été d'une durée de deux heures. Les premières séances nous ont servi, entre autres, à établir un lien de confiance avec les sujets. D'ailleurs, un contrat a été signé par les deux parties (joueur et entraîneur). Nous avons aussi très clairement expliqué, de façon théorique, chacune des étapes de la routine mentale à exécuter entre les échanges. Le but était vraiment que les joueurs comprennent parfaitement ce qu'ils avaient à

faire mais aussi qu'ils adhèrent au processus et qu'ils soient convaincus que cette technique améliorera leur jeu au final. C'est une étape extrêmement importante dans un processus de changement au niveau mental. Au niveau pratique, durant les séances subséquentes, les joueurs ont expérimenté plusieurs exercices sur le terrain afin de parfaire leur habileté face à la routine mentale.

Un des exercices clés dans ce processus est celui de l'intervention active sur le terrain. Cet exercice dure environ 40 à 50 minutes. Il s'agit de faire jouer des points entre les deux joueurs. Par contre, durant la moitié de l'exercice (20-25 minutes), le même joueur servira durant tous les échanges. Le serveur doit alors alterner entre la diagonale de gauche et celle de droite. Les joueurs ne comptent pas les points durant cet exercice. Ils font seulement jouer des échanges l'un contre l'autre, bien entendu, en essayant d'effectuer la routine mentale apprise.

Le rôle de l'entraîneur est de suivre le joueur sur le terrain durant cette routine mentale (le 25 secondes entre les échanges). Le joueur doit alors mentionner à haute voix tout ce qui se passe durant cette routine. Il doit donc d'abord mentionner à l'entraîneur pourquoi il réagit de cette façon suite au point qu'il vient d'effectuer. Par la suite, il doit dire (à haute voix) quels services il s'apprête à faire. Pour conclure, il doit mentionner sa routine physique qu'il exécutera avant de servir. Par exemple, cette routine physique peut être, comme celle de Denis Shapovalov, deux lancers de balle entre les jambes suivies de quatre bonds au sol. Après cela, le joueur effectue son service et joue le point. Ensuite, on recommence le procédé lorsque l'échange se termine. L'entraîneur devra aussi effectuer le même processus avec le joueur en retour. Il est donc plus efficace si l'on effectue cet exercice avec deux entraîneurs en même temps (un qui suit le serveur et l'autre qui suit le retourneur). Malgré tout, il est aussi possible de l'effectuer en changeant de côté après quelques interventions avec le même joueur. Après 20-25 minutes, on échange les rôles. Donc, le retourneur devient le serveur et ce dernier devient retourneur.

Vers la fin de l'expérimentation, les joueurs ont participé à trois différentes situations de compétition soit un match d'entraînement, un match de ligue ainsi qu'un tournoi sanctionné par la fédération. Pour chacune de ces situations, j'ai effectué un codage bien précis. Après chaque échange, je notais si le joueur avait réussi ou non sa routine mentale. Par la suite, je notais si le point qui suivait était gagné ou perdu. De plus, je notais lorsqu'un joueur effectuait une faute directe. J'ai donc pu, par la suite, statistiquement, établir un lien de corrélation entre les échanges perdus en raison d'une faute directe par rapport aux routines réussies et non réussies.

RÉSULTATS

Au niveau des résultats, je dois dire qu'ils sont très concluants. Pour les besoins de cet article, j'ai regroupé les statistiques des deux joueurs à l'étude et j'ai effectué une moyenne générale. Au total, 340 échanges ont été codés durant l'expérimentation. Voici un tableau explicatif incluant les différentes statistiques à l'étude :

Tableau 1

340 échanges évalués.	Fautes directes suivant la routine effectuée.	Pourcentage de points perdus.
259 routines jugées réussies.	43	17%
76 routines jugées non-réussies.	44	58%

DISCUSSION

Cette étude s'est avérée très révélatrice par rapport à l'importance du mental entre les échanges. En effet, inculquer une routine mentale bien précise à nos joueurs peut avoir des effets immédiats sur leurs performances (Cox, 2011).

Une étude similaire à la mienne s'est aussi penchée sur ce facteur. Morais et Gomez (2019) ont travaillé avec onze joueurs âgés entre 11 et 14 ans, dix garçons et une fille. Les chercheurs ont décidé de mettre l'accent sur la routine de service. Ils voulaient donc savoir si le fait d'inclure une routine de service bien précise (autant physique que mentale) allait augmenter le niveau de performance des joueurs lors de leurs parties au service. Comme nous, les résultats de cette étude sont très révélateurs. En effet, les parties gagnées en service sont passées de 25% à 55% après la mise en apprentissage de la routine de service.

Plusieurs autres études se sont penchées sur l'importance du mental au tennis. Beaucoup de chercheurs ont utilisé le questionnaire dans leurs différentes études. Par exemple, Cowden (2016) a utilisé « The mental toughness inventory (MTI; Middleton et al., 2011) ». Ce questionnaire mesure 12 différentes dimensions de la force du mental telles que la persévérance, la concentration sur la tâche, l'engagement envers l'objectif et la minimisation du stress. 43 joueurs élites juniors d'Afrique du Sud ont été invités à participer à l'étude. La moyenne d'âge était de 13,6 ans. Immédiatement après avoir rempli le questionnaire, les joueurs ont été minutieusement codés à l'intérieur d'un match de tournoi. Ils étaient évalués sur plus de 20 critères bien précis tels que le pourcentage de balles de bris sauvées, le pourcentage de premiers services en situation de balle de bris, le pourcentage de points critiques perdus en raison d'une faute directe, le pourcentage de points critiques gagnés en retour en effectuant un coup gagnant, etc. Après avoir comptabilisé les résultats, le chercheur a pu amener plusieurs constats intéressants. Il a pu affirmer qu'il y avait une corrélation partiellement significative sur plusieurs dimensions. Celle qui est ressortie davantage est celle qui évaluait le pourcentage de points critiques gagnés en service. Donc, aussi en s'appuyant sur le questionnaire rempli au départ, il a été conclu que ceux qui possèdent une importante force mentale sont plus enclins à gagner les points importants en service. Ces joueurs étaient, du même coup, une forte confiance en soi et l'avantage naturel qu'ils avaient en avant le service, leur a donné les armes additionnelles au niveau mental pour aller gagner la plupart des points cruciaux.

Comme nous pouvons le constater à travers la littérature scientifique des dernières années, inculquer une routine mentale ainsi que différentes stratégies psychologiques bien précises ne peut qu'amener le joueur vers une progression globale de son niveau de jeu. Il est cependant important de bien connaître ses athlètes afin d'appliquer l'approche appropriée lorsqu'on effectue des interventions au niveau mental. Même si plusieurs techniques sont assez universelles, il est important

de connaître la personnalité de nos joueurs afin d'établir une relation d'aide efficace et surtout afin d'établir une relation de confiance qui perdurera dans le temps.

CONCLUSION

Pour conclure, l'aspect mental est primordial afin de connaître du succès en sport et c'est encore plus valable pour nos jeunes en pleine croissance. Vivant dans une société de performance, l'anxiété est de plus en plus présente dans notre quotidien. C'est pourquoi l'aspect mental doit avoir une importance capitale dans l'apprentissage et dans le développement sportif chez nos jeunes.

En effet, face aux taux très élevés de détresse psychologique observés dans notre société (Picard & al., 2007), il serait pertinent de mener davantage de recherches qui vérifient jusqu'à quel point les stratégies mentales utilisées par les athlètes pourraient également être utiles pour les jeunes en général. J'encourage donc toute la communauté scientifique œuvrant dans ce domaine à mettre la main à la pâte afin d'exploiter ce champ d'activité qui est, pour moi, captivant, passionnant, mais surtout extrêmement important.

RÉFÉRENCES

- Cowden, R. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341-360.
- Cowden, R. et Meyer-Weitz, A. (2016). Self-reflection and self-insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social behavior and personality*, 44(7), 1133-1150.
- Cowden, R., Meyer-Weitz, A. et Asante, O. (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers in psychology*, 7(320), 322-346.
- Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N. et Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of Junir tennis coaches. *Journal of applied sport psychology*, 11, 28-50.
- Mamassis, G. et Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on Junirs pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, 16, 118-137.
- Morais, C. et Gomes, A. (2019). Pre-service routines, mental toughness and performance enhancement of young tennis athletes. *International journal of sport psychology*, 50(2), 176-192.
- Picard, L., Claes, M., Melançon, C. et Miranda, D. (2007). Qualité des liens affectifs parentaux perçus et détresse psychologique à l'adolescence. *Enfance*, 59(4), 371-392.
- Vaillant, J-P (2008). Tennis. Pensez comme un champion. Mode d'emploi pour gagner. Paris : Édition Amphora.
- Wolfhenden, L. et Holt, N. (2005). Talent development in elite Junir tennis: Perception of players, parents, and coaches. *Journal of applied sport psychology*, 17(2), 108-126.

Copyright © 2021 Maxime Rome-Gosselin



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remix, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

