



Gestalt-tennis : Une technique d'entraînement, un accompagnement psychothérapeutique et une activité psychosociale

Michele Puccioni

Hackney Tennis, Grande Bretagne.

ABSTRACT

Les joueurs de club peuvent facilement déployer sur le court leur « sac de nerfs » unique, gênant leur jeu. Après une série de tests pratiques sur le court, cet article explore comment une approche Gestalt de l'entraînement de tennis soutenu par une application extensive de la respiration consciente peut aider les joueurs à améliorer leur tennis en augmentant la conscience de leur corps et de leurs émotions, avec un impact bénéfique sur leur bien-être.

Mots-clés : Gestalt, contact complet, respiration consciente, connaissance de soi.

Reçu : 9 février 2022

Accepté : 31 mars 2022

Correspondance : Michele Puccioni. Email: gestalttennis@gmail.com

INTRODUCTION

Cette étude préliminaire a été stimulée par la reconnaissance d'une évidence : quels que soient leur âge ou leurs compétences, les joueurs de tennis sont des êtres humains. Des êtres humains aux vies souvent complexes, apportant sur le court leur cocktail unique d'expériences émotionnelles. Un background qui, comme n'importe quel entraîneur l'a remarqué, a des répercussions sur leur jeu et les efforts pour l'améliorer (Chung et al., 2020 ; Perry, 2020 ; Van Der Kolk, 2014).

Après des études en compétences psychothérapeutiques (Bond, 2010 ; Clarkson, 1995 ; Joyce et Sills, 2010) suivies de tests pratiques sur le terrain auprès de 28 joueurs adultes en club, je propose que grâce à une mise en œuvre poussée d'expériences de respiration consciente et de prise de conscience stimulées par une approche Gestalt de l'entraînement du tennis, tout joueur de club peut améliorer son jeu d'une manière plus gratifiante et autonomisante. Au-delà de cela, je soutiens qu'ils peuvent bénéficier d'une nouvelle conscience émotionnelle auto-construite qui transcende le tennis et peut avoir un impact positif plus large sur leur vie (Posadzki et al., 2010). Enfin, je propose que cette interprétation de l'entraînement puisse développer une leçon en une activité psychosociale explicite, où le but premier est le bien-être socio-émotionnel des joueurs (Lay & Barrio, 2019).

GESTALT-TENNIS COMME TECHNIQUE DE COACHING

Gestalt, la théorie psychothérapeutique développée dans les années 1950 par les Drs. Fritz et Laura Perls, est aujourd'hui très respecté dans le domaine de la psychologie (Yontef, 1988). Avec son approche holistique concernant l'individu dans son ensemble, d'esprit et d'émotions vivant la réalité d'une manière unique, le pilier central de la Gestalt est la conscience de soi de ce qui se passe d'un instant à l'autre, dans l'ici et maintenant. 'à commencer par l'exploration et la reconnaissance des sensations physiques (Ginger 2007 ; Joice

et Sills, 2010). Dans cette optique, la Gestalt peut fournir une grande perspicacité pour l'interprétation du tennis, où la gestion de « l'ici et maintenant » de la balle et du corps est évidemment fondamentale pour contrôler la situation

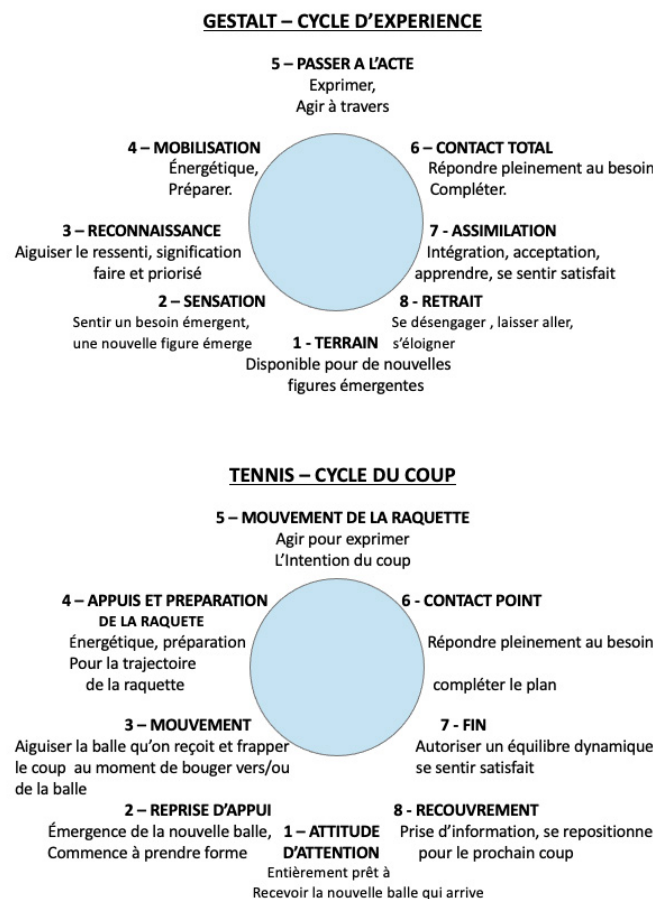


Figure 1. Gestalt « cycle d'expérience » vs tennis « cycle du coup ».



de jeu. Dans un exemple frappant de similitudes théoriques structurelles, en Gestalt, le sommet d'une expérience positive est nommé « contact total » (Perls et al., 1951), tandis qu'en tennis, le sommet d'un coup efficace est le « point de contact » (figure 1).

Reflétant la pertinence attribuée par la Gestalt à amener la personne dans « l'ici et maintenant » avant de l'accompagner vers tout ajustement (Ginger, 2007), une séance de tennis inspirée de la Gestalt vise d'abord à amener le joueur à vivre son corps par une respiration consciente, qui est de focaliser l'attention sur l'inspiration et l'expiration (Van Lysebeth, 1973). Malheureusement, au niveau du club, la respiration est généralement considérée comme allant de soi, considérée comme une donnée à la fois par l'entraîneur et le joueur. La respiration consciente est traditionnellement associée au Yoga ou au Pilates, où l'élève est invité à lier ses mouvements au rythme « naturel » de sa respiration dès le premier cours. Visant à stimuler la conscience de soi dès le début de toute expérience de tennis, Gestalt-Tennis embrasse pleinement cette focalisation sur la respiration comme une priorité, mais inverse sa corrélation avec le mouvement. Ici, l'orientation consiste à adapter le cycle de la respiration aux mouvements « naturels » du corps par rapport à « l'ici et maintenant » dicté par la balle qui arrive. Bien entendu, des conseils techniques traditionnels seraient également proposés ; mais tous les mouvements du corps et de la raquette seraient liés à la respiration, encourageant le joueur à adapter le « timing », le rythme et le volume de son inspiration/pause/expiration à chaque balle, désormais considérée comme une opportunité de respiration unique. Autrement dit, le joueur est invité à considérer chaque balle comme un flocon de neige : il n'y en aura jamais deux exactement identiques ; et pour être



frappée au mieux, chaque balle nécessite des mouvements et une respiration peut-être très similaire aux autres mais qui sont en fait uniques. De cette façon, le joueur est encouragé à apprécier le tennis comme un processus créatif et à percevoir la balle comme un partenaire, avec des résultats souvent immédiats : la regarder attentivement tout en préparant le coup devient spontané, la frapper un moment de joie physique et de récompense. Pour citer les joueurs K et F, recevoir la balle est 'énergisant', jouer le coup 'libérateur'. Dans cette perspective, un cours de Gestalt-Tennis comprend au début un court exercice d'échauffement pour expérimenter le contrôle de la respiration. Ces pratiques simples (tableau 1) visent à amener le joueur à réduire sa pensée rationnelle et à augmenter la conscience de son corps.

Tableau 1

Exemples d'exercices de respiration consciente d'échauffement.

<ul style="list-style-type: none"> • Tout en effectuant des pas chassés le long des lignes, lancez/attrapez la balle en vous concentrant sur l'inspiration lors de la phase réception et l'expiration lors de la phase lancement. Augmenter la difficulté/la vitesse/la variété (débutant/intermédiaires)
<ul style="list-style-type: none"> • Taper la balle contre le sol avec la raquette, en se concentrant sur l'inspiration lors de la flexion des genoux et sur l'expiration lors de l'extension des genoux (débutant)
<ul style="list-style-type: none"> • Volée se concentrant sur l'inspiration/expiration en synchronisation avec la réception/frappe. Varier la distance, la vitesse (intermédiaires/avancé)

La mise en œuvre de la leçon dans tous ses aspects techniques et tactiques peut désormais s'effectuer dans un contexte fertile de « ressenti » et systématiquement lié à la respiration (tableau 2).

Tableau 2

Exemples de respiration consciente appliquée aux points d'enseignement/progressions.

<ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'échange, synchronisez les jambes d'appui avec la fin de l'inspiration au rebond de la balle, contrôlez la pause entre l'inspiration et l'expiration pour ajuster le point de contact (débutant/améliorant)
<ul style="list-style-type: none"> • Au service, expirez pour terminer la position de présentation, puis inspirez au moment du placement de la balle/de la préparation de la raquette, faites une pause, expirez lors du swing (débutant/améliorant)
<ul style="list-style-type: none"> • Ajustez le rythme et le volume de la respiration lors de l'exécution d'un amorti délicat par opposition à un entraînement puissant sur toute la ligne (avancé)

GESTALT-TENNIS COMME SOUTIEN PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE

Comme mentionné ci-dessus, les joueurs de club moyens sont des personnes aux vies complexes qui sont susceptibles d'apporter sur le terrain des « tensions » liées à des circonstances émotionnelles hors du court. Cela ne signifie pas que chaque joueur arrive nécessairement à une leçon de tennis avec des nœuds émotionnels à démêler ; mais la réalité est que beaucoup le font, avec de profondes implications pour leur jeu. Ce serait formidable de demander au joueur J, T2 ou V de "se détendre" et d'oublier son enfant handicapé, son

enfance maltraitée ou ses difficultés relationnelles. En effet, en jouant au tennis, ils pourraient chercher du réconfort dans ces expériences difficiles. Le hic, c'est qu'une telle ambition peut être frustrante par les tensions déclenchées précisément par ces événements hors terrain auxquels le joueur pourrait souhaiter échapper.

Afin d'aborder ces dynamiques, je suggère que le coaching de tennis puisse puiser directement de la théorie et des techniques de la Gestalt (Joyce et Sills, 2010), dans le but d'aider le joueur à ressentir et à prendre conscience de ces tensions, puis à essayer de les débloquent. Ceci est un exemple, rappelé par le joueur, de la façon dont la stimulation de la conscience physique peut conduire à une percée émotionnelle et à une amélioration du jeu :

Joueur : T2 ; 29/6/21 ; ct. 7, Clissold Pk, Londres N16

« Je suis arrivé et nous avons joué des points, je n'ai pas apprécié et il n'y avait aucun plaisir à taper dans la balle. Nous avons commencé à discuter et vous avez dit à quel point j'avais l'air tendu en jouant. J'ai dit que j'avais l'impression que c'était une bagarre. Chaque muscle tendu, prêt à me défendre, réagissant rapidement et se déchaînant. Vous avez dit que le tennis est un peu comme un combat - affronter votre adversaire face à face, arme à la main, le vainqueur remporte tout. À bien y penser, même le langage « coup » et « taper » a des échos de violence. Je vous ai rappelé mon éducation : j'étais toujours prêt à me battre et, d'une manière ou d'une autre, le tennis révèle cette partie de mon caractère. Votre reconnaissance que le tennis peut ressembler à un combat a été utile car cela m'a fait comprendre ce que je ressens lorsque le jeu est disproportionné mais pas fou. Nous avons ensuite parlé de respiration, et me rappeler cela et que le tennis n'est pas vraiment un combat au poing m'a permis de changer d'approche.

Lorsque nous avons commencé à taper, je me suis souvenu de respirer et j'étais plus relâché, plus calme et j'ai tellement mieux joué, tapant la balle avec vitesse et précision. La différence était énorme. Maintenant que j'ai écrit ceci, je me rends compte de tout ce qui se passe. Être encouragé à penser à ce que je ressens en jouant au tennis m'a permis de comprendre pourquoi je me sens comme ça et de faire des ajustements. J'ai commencé à me sentir mieux, plus heureux. C'était assez libérateur.

L'évolution enregistrée ci-dessus met en évidence à quel point la façon dont un joueur vit le jeu est cruciale. Quelle valeur émotionnelle attachent-ils au tennis en général et à cette balle en particulier ? En suivant la Gestalt, ce n'est qu'en aidant le

joueur à prendre conscience, accepter et explorer ces enjeux qu'il pourra alors surmonter les « tensions » qui pèsent sur son jeu. Et peut-être réaliser plus que cela. Se sentir mieux, plus heureux, libéré : les mots de T2 pointent au-delà du court de tennis. En effet, le joueur a identifié une perturbation émotionnelle qui l'empêchait d'atteindre un contact complet dans une situation spécifique, puis a trouvé en lui-même un moyen de la surmonter. Une expérience réussie dans le contrôle émotionnel et la résolution de problèmes qui peuvent être transférée dans la vie de tous les jours (Posadzki et al., 2010).

En suivant cette voie, un entraîneur peut aller au-delà de l'enseignement d'un bon coup droit et d'un bon revers. Ce faisant, ils peuvent encourager le joueur à développer une conscience de soi émotionnelle et l'aider à expérimenter sa capacité à faire ses propres jugements et choix, à changer et à corriger de l'intérieur, en s'appuyant sur ses propres ressources et sa maturité (tableau 3). En effet, comme l'indique le joueur T2, il peut se passer beaucoup de choses dans un cours de tennis.

Tableau 3

Grands principes de Gestalt-Tennis.

- Invitez n'importe quel joueur à se concentrer sur ce qu'il peut contrôler : sa respiration.
- Aidez-les à expérimenter comment contrôler la respiration aide à contrôler le corps, donc à contrôler la raquette-balle-point.
- Encouragez les joueurs à développer une relation physique étroite avec le corps et le « terrain » (court/raquette/balle) par opposition à une relation abstraite et cognitive.
- Considérer le cours de tennis comme une opportunité de prise de conscience de soi, et amener le joueur à saisir l'évidence, la situation dans laquelle il se trouve.
- Aidez-les à identifier et à gérer les dynamiques émotionnelles et les tensions qui pourraient limiter leur plaisir de jouer.
- Encouragez la pratique du tennis de manière sensuelle et expérientielle.

GESTALT-TENNIS COMME ACTIVITÉ PSYCOSOCIALE

Considérant l'opportunité de soutien thérapeutique qu'une séance coachée peut fournir si elle est soutenue par un état d'esprit Gestalt, je crois que le tennis peut être développé vers une pleine activité psychosociale, c'est-à-dire une activité entièrement dédiée à l'amélioration de la « santé sociale » des participants et de leur capacité à maintenir des relations saines avec les autres (Lay et Barrio, 2019). Ici, le bien-être émotionnel et relationnel des joueurs sont les objectifs explicites et déclarés et, avec une diligence raisonnable et une supervision professionnelle (Bond, 2010), une séance de groupe pourrait être entièrement dédiée à la conscience de soi et à la maîtrise de soi avec un intérêt relatif pour balles "in" ou "out". Cette proposition a été bien accueillie lors de la conférence internationale en ligne "Gestalt Beyond The Border - Projects For The Community" tenue en janvier 2022, et sera développée en partenariat avec le Florence Gestalt Institute, Italie (Puccioni, 2022).



CONCLUSION

Les tests préliminaires mentionnés dans cet article ont reçu des commentaires clairs et positifs de la part de tous les joueurs ayant expérimenté un coaching inspiré de la Gestalt, avec deux thèmes communs émergents : l'amélioration de la capacité à contrôler la balle et l'amélioration du plaisir général du jeu. Comme exemples respectifs, pour le joueur M "C'était comme être dans la matrice, pouvoir ralentir les balles. Seulement j'essayais de les frapper » ; pour le joueur A à la place "Cela vous fait sentir plus vivant". Ce type de remarques incite désormais fortement à concevoir et mettre en place une étude qualitative plus structurée et rigoureuse, avec entre 6 et 12 participants, pour explorer plus en détail leurs expériences de cette approche. Cela visera à mieux comprendre comment un pont entre la Gestalt et le coaching du tennis peuvent aider les joueurs à améliorer leur jeu parallèlement à leur bien-être émotionnel.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Le auteur déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Bond T. (2010) Standards and Ethics for Counselling in Action; Sage Publications.
- Chang, C. J., Putukian, M., Facsm, F., Aerni, G., Diamond, A. B., Hong, E.S., Ingram, Y. M., Reardon, C.
- L., & Wolanin, A. T. (2020) Mental Health Issues and Psychological Factors in Athletes: Detection, Management, Effect on Performance and Prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement, *Clinical Journal of Sport Medicine*, 30, 2, 61-87. doi: 10.1097/JSM.0000000000000817
- Clarkson, P. (1995) *The Therapeutic Relationship*; Whurr.
- Ginger, S. (2007) *Gestalt Therapy: The Art of Contact*; Routledge.
- Joyce P. & Sills C. (2010) *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*; Sage Publications.
- Lay, C. & Barrio, M.R. (2019) Promoting Health of Refugees in and through Sport and Physical Activity: A Psychosocial, Trauma-Sensitive Approach. In Wenzel, T. & Drazdeg, B. (Eds) *An Uncertain Safety: Integrative Health Care for the 21st Century Refugees*; Springer.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*; Dell.
- Perry, J. (2020) *Performing under pressure: psychological strategies for sporting success*; Routledge.
- Posadzki, P., Stöckl A., & Mucha, D. (2010) Qi Gong exercises and Feldenkrais method from the perspective of Gestalt concept and humanistic psychology, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 14, 3, 227-233, <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2008.12.001>.
- Puccioni, M. (21-23 Jan. 2022) Gestalt-Tennis: the here and now of a furry yellow thing [Paper presentation]; 'Gestalt Beyond The Border - Projects For The Community'; Florence, Italy.
- Van Der Kolk, B. (2014) *The body keeps the score: mind, brain and body in the transformation of trauma*; Penguin.
- Van Lysebeth, A. (1973) *Pranayama - The Energetics of Breath*; Brian Cooper.
- Yontef, G.M. (1988) *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*; Gestalt Journal Press, New York.

Copyright © 2022 Michele Puccioni



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 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 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)

