



# Obstacles mentaux à la performance tennistique dans les situations de match stressantes.

Federico Di Carlo.

Tennis Mental Academy, Italie.

## RÉSUMÉ

La performance tennistique correspond au potentiel moins l'interférence. Les paradigmes mentaux négatifs sont souvent la cause d'une telle interférence. Ils déclenchent des commutateurs psychologiques qui déterminent les changements de dynamique au cours d'un match. Les paradigmes subconscients sont subjectifs et sont générés à partir du système nerveux afin d'éviter ou de surmonter les situations stressantes. Au travers de l'entraînement cognitif, il est possible de travailler pour résoudre de telles interférences. Les joueurs de haut niveau possèdent un avantage compétitif du fait qu'ils sont capables de composer avec ces interférences au cours de situations de match disputées avec un état d'esprit positif et fonctionnel.

Mots clés: Cerveau, Paradigme subconscient, Prophétie auto-réalisatrice, Esprit critique.

Article reçu: 10 Août 2012.

Article accepté: 13 Novembre 2012.

Auteur correspondant: Federico Di Carlo, Tennis Mental Academy, Italie.

Email:

[info@tennismentalacademy.com](mailto:info@tennismentalacademy.com)

## INTRODUCTION

On considère que les êtres humains font l'objet de 60.000 mille pensées par jour (Murray, 1999). Généralement, au cours d'un match, un joueur de tennis doit prendre entre 800 et 1200 décisions (Weinberg, 2002). Cependant, la plupart des processus cognitifs à l'œuvre sur un court de tennis sont susceptibles de nuire à la performance. Étant donné que le tennis est classé au deuxième rang au niveau de la composante mentale et comprend de nombreuses situations de jeu pouvant se révéler extrêmement stressantes pour le système nerveux, nous avons créé un diagramme lié aux situations de jeu, aux paradigmes cognitifs inconscients néfastes et aux contre-déclarations positives correspondantes.



Le tableau 1 présente des exemples de situations de jeu où le joueur est en train de mener.

SITUATION DE JEU	PARADIGME SUBCONSCIENT	REPONSE COGNITIVE POSITIVE
15:40 sur mon service	Si je perds ce point, je perds mon service. PEUR DE PERDRE	Jouer point par point. Faites ce que vous avez à faire. Un point dans un jeu n'est pas le match entier, même s'il s'agit d'une balle de break ou de set. C'est le résultat final qui compte.
2-5 sur mon service	Si je perds ce jeu, le premier set est terminé. PEUR DE LA COMPETITION	Vous êtes de toute façon dans une bonne position. Le facteur mental est avec vous. Profitez-en. Il y a deux sets dans un match de tennis. Perdre le premier ne veut pas dire perdre le match.
5-2	Situation inverse. Je dois gagner ce jeu pour gagner le set.	Vous menez, donc tachez de continuer dans cette lancée ou imaginez que vous êtes mené.
SUR MA 2ÈME BALLE À 5-6 30:40	Ce coup est un de mes points faibles. Si je sers mal, je perds le set. PEUR DE FAIRE UNE FAUTE	Utilisez votre énergie pour vous concentrer sur le point suivant. Souvenez-vous (à partir de sources visuelles, auditives ou kinesthésiques) d'un bon second service et répétez dans votre tête l'endroit où vous voulez le placer. Suivez votre routine de service.
4-2 POUR MOI	Je gagne, je ne peux plus me permettre de faire des erreurs. MAUVAISE FOCALISATION, PEUR DE GAGNER, OU DE PERDRE L'AVANTAGE.	Centrez votre attention sur le prochain point et concentrez-vous sur votre plan de jeu. Si vous rationalisez trop, ramenez votre attention au moment présent. Essayez de vous recentrer sur les processus automatisés qui vous ont permis d'arriver jusqu'ici. Si vous menez, il n'y a pas de raison de s'inquiéter. Ce n'est pas le moment de penser négativement. Profitez du moment.

Tableau 1. Exemples de situations de jeu dans lesquelles le joueur mène

Tableau 2 présente des exemples de situations de jeu dans lesquelles le joueur est mené ou a fait une erreur.

SITUATION DE JEU	PARADIGME SUBCONSCIENT	REPONSE COGNITIVE POSITIVE
6-3 5-4 40:30 en f a v e u r de votre adversaire	Balle de match contre vous. Si vous perdez ce point, tout est terminé.  ASSIMILATION DE SA VALEUR PERSONELLE A SA PERFORMANCE	Rien n'est terminé avant le dernier point et le score est très serré. Gardez votre adversaire sur le court plus longtemps en ralentissant le tempo. Mettez le à l'épreuve.  Statistiquement, la pression est plus grande pour le joueur qui est sur le point de gagner. Plus vous prenez votre temps, plus il sera difficile pour votre adversaire de gagner le match. Rappelez-vous que la dynamique et l'équilibre d'un match peuvent basculer subitement. Si vous gagnez le point, la dynamique peut basculer en votre faveur.  Même si vous perdez le point, cela signifie seulement que vous venez de perdre un match de tennis. Cela ne signifie pas que vous êtes un perdant et n'a aucune incidence sur vous en tant que personne. Vous devez accepter le résultat du match sans vous trouver d' excuses. Vous êtes responsables de votre tennis. Même les meilleurs joueurs perdent des matches, mais à la fin de la saison, ils finissent en haut du classement et gagnent beaucoup de tournois. En tant que joueur de tennis, votre objectif ne doit pas toujours être la victoire mais également d'améliorer votre jeu. Donnez le meilleur de vous-mêmes et vous devriez être satisfaits.



4-3 pour vous; 30:40 balle de break pour vous, vous ratez une volée facile.	Quelle erreur, vous ne savez pas gérer la pression.  ESPRIT CRITIQUE	Restez calme. Focalisez votre énergie sur le prochain point. Restez dans le présent. Continuez à suivre vos routines. Gardez à l'esprit votre plan de jeu. Chaque point est le premier point, chaque jeu est le premier jeu.  Peut-être que vous avez perdu le point à cause de pensées du type "ce point est pour moi" ou "ne rate pas le prochain point". Les pensées ci-dessus peuvent générer du stress au niveau du système nerveux et nuire à la performance. Râler et se plaindre après un point perdu sur un court de tennis génère dans la plupart des cas une performance amoindrie :  1) Généralement, le joueur alterne entre des séries de points gagnés et de points perdus selon ses hauts et ses bas.  2) Cela peut générer de la peur et fait douter de ses capacités et de ses coups.  3) Cela perturbe l'équilibre émotionnel du joueur.  4) C'est un pas de plus vers une perte de contrôle émotionnel générale.  5) Cela génère un stress excessif qui ne permet pas de jouer à son meilleur niveau lors des points importants.  Le fait est que le point précédent est terminé et il convient se concentrer sur le point suivant. Vous ne pouvez pas changer ce qui s'est déjà produit. Comme le dit Nadal : «C'est le tennis. Vous venez de faire un beau point gagnant après un échange intense, mais pour le score final, il n'a pas plus de valeur qu'une faute directe. C'est là que la force mentale intervient, c'est la qualité qui distingue les champions des presque champions. Vous devez vous débarrasser de votre échec, libérer votre esprit et éviter de vous attarder dessus"(Nadal, 2011).
--	--	--

<p>Vous manquez un coup facile d'approche à la volée.</p>	<p>Pourquoi êtes-vous monté à la volée? Vous savez que vous êtes mauvais à la volée.</p> <p><b>S Y S T E M E DE DEFENSE PSYCHOLOGIQUE</b></p>	<p>Si vous aviez mis en place des tactiques pour votre plan de jeu, suivez les. Faites ce que vous avez à faire selon les opportunités offertes par la situation tactique et acceptez tout ce qui en découle, que ce soit positif ou négatif.</p> <p>Très souvent, les choses avec lesquelles vous êtes à l'aise sur un court de tennis ne sont pas celles qui vous permettront de gagner le match. La confiance et l'estime de soi sont les qualités qui permettent à un joueur de tennis d'aller au delà de sa zone de confort (Fox, 2010). Dans un match, vous pouvez contrôler le processus mais vous ne pouvez pas contrôler le résultat.</p>
<p>Vous ratez un coup facile au centre du terrain.</p>	<p>Vous ratez toujours les balles faciles lors des points importants.</p> <p><b>DÉCOURAGEMENT</b></p>	<p>Aidez-vous sur le plan mental: revenez à un rythme de respiration normal, détendez vos muscles, focalisez votre attention sur un aspect neutre, visualisez les tactiques de l'échange suivant, assurez-vous que votre état d'activation soit optimal et suivez votre routine. Gérez votre équilibre émotionnel indépendamment de ce qui vient d'arriver. C'est juste une question de volonté.</p>
<p>Vous mettez un smash dans le filet.</p>	<p>C'est toujours pareil. Vous ne réussissez jamais ce coup.</p> <p><b>M A N Q U E D'ESTIME DE SOI, MAUVAISE PERCEPTION DE SOI, COMPLEXE D'INFÉRIORITÉ</b></p>	<p>Fixez la balle des yeux et concentrez-vous sur votre cible.</p> <p>Vous ne ratez pas vos smashes à l'entraînement. Vous êtes capable de gérer des situations similaires sur un court de tennis en match. Ayez confiance en vos capacités.</p>

<p>Vous ratez un coup gagnant facile avec le court ouvert.</p>	<p>Pourquoi jouez-vous au tennis? Vous êtes un véritable échec.</p> <p><b>MANQUE DE MOTIVATION ET DE RELATIVISATION</b></p>	<p>Vous aimez pratiquer le tennis, vous devriez donc essayer de prendre davantage de plaisir à y jouer. C'est l'occasion de tester vos propres capacités. Essayez d'affirmer votre personnalité et de gagner le match si possible. Quel que soit le résultat, vous êtes capable de réagir positivement et de manière mesurée. Si vous ne parvenez pas à gérer la défaite, peut-être devriez-vous vous consacrer à une autre activité. Vous êtes obligé de perdre certains matchs, comme tout le monde (y compris Rafa Nadal). Le tennis est un jeu très stressant, avoir conscience de cela vous permettra d'être mieux préparé pour les matchs. Trouvez des solutions pratiques, croyez en vos capacités, donnez-vous à 100%, et acceptez tous les résultats en en assumant l'entière responsabilité.</p> <p>Si vous êtes un vrai compétiteur, les revers essayés en cours de route renforceront davantage votre détermination à vaincre. Si vous jouez au tennis pour le plaisir et manquez de compétences de compétition, travaillez à reprogrammer vos paradigmes et à désamorcer vos mécanismes psychologiques négatifs. Si vous voulez affronter votre adversaire, vous devez d'abord remporter une bataille contre vous-même. Les compétiteurs ne naissent pas compétiteurs, ils le deviennent et vous pouvez en devenir un avec la bonne attitude.</p>
--	---	--

Tableau 2. Exemples de situations de jeu dans lesquelles le joueur est mené ou a fait une erreur.



CONCLUSION

Le cerveau est extrêmement puissant et peut jouer en faveur de la performance tennistique mais également contre elle. La performance du joueur de tennis se trouve souvent affaiblie du fait de mauvaises qualités mentales. La force mentale d'un joueur de tennis peut être améliorée au travers de l'éducation (parents, école, milieu social, etc) et d'un entraînement, d'un travail et d'une assiduité sur et en dehors du court. (Di Carlo, 2012).

RÉFÉRENCES

Di Carlo, F.(2012). Il cervello tennistico, & My Book.

Fox, A., (2010). Winning the mental match, Morris Publishing, Kearney, NE, US.

Murray, J. (1999). Mental tennis, Jossey bass.

Nadal, R., & Carlin, J. (2011). Rafa, La mia storia, Sperling & Kupfer.

Weinberg, R. (2002). Tennis, winning the mental game, Miami University, Oxford, Ohio.

Droits d'auteur (c) 2012 Federico Di Carlo.



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](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

