



# La trousse à outils de l'entraîneur de tennis: identification, analyse et intervention liés aux problèmes d'ordre psychologique.

Paul Dent et Keith Reynolds.

The Tennis Toolkit, Royaume Uni.

## RÉSUMÉ

Travailler sur l'aspect mental du jeu des joueurs est souvent perçu comme quelque chose de délicat, qui nécessite des précautions, voire même comme une tâche intimidante si on la compare au fait d'amener des changements techniques ou tactiques. Cet article traite de la manière dont un entraîneur peut aborder de telles questions avec confiance et professionnalisme en utilisant la méthode issue de l'ouvrage de développement des qualités mentales « Tennis Coach's Toolkit ». Basé sur les trois piliers d'un entraînement efficace : Créer un Environnement (CE), Efficacité dans les Relations de Travail (ERT) et Accélérer le Processus d'Apprentissage (APA), cet article décrit le processus par lequel un entraîneur peut maximiser non seulement le potentiel de ses joueurs mais également son propre potentiel.

**Mots clés:** Psychologie, Efficacité dans l'entraînement, Outils d'entraînement.

**Article reçu:** 18 Novembre 2010.

**Article accepté:** 10 Janvier 2011.

**Auteur correspondant:** Paul Dent, The Tennis Toolkit, Royaume Uni.

Email:

[paul.dent@thetennistoolkit.com](mailto:paul.dent@thetennistoolkit.com),

[ksrwtc@btinternet.com](mailto:ksrwtc@btinternet.com)

## INTRODUCTION

Il est une tendance qui ne cesse de grandir dans le domaine du développement des athlètes qui consiste pour ces derniers à avoir recours au soutien d'équipes spécialisées dans la science du sport afin d'atteindre le maximum de leur potentiel. En ce qui concerne le développement psychologique des athlètes, les psychologues du sport en exercice sont devenus quasiment indissociables du développement athlétique de l'ère moderne. Faire appel aux compétences de psychologues du sport reconnus dans le domaine des composantes psychologiques du jeu constitue aujourd'hui une norme qui ne fait plus débat.

Toutefois, dans le sport de haut niveau actuel, nous devons veiller à ce que la contribution de la science du sport n'ait pas pour effet de marginaliser et de rendre impuissant l'entraîneur. Nous pouvons également imaginer que 99% des programmes tennistiques dans le monde n'ont pas recours à un psychologue du sport faute de disponibilité ou de moyens. Il est par conséquent important de nourrir la conviction qu'un entraîneur compétent peut et devrait développer chez ses joueurs la grande majorité des qualités mentales dont ils ont besoin.

Les aptitudes mentales des joueurs devraient être et sont souvent perfectionnées au travers de l'entraînement quotidien sur le terrain, ce qui nécessite de la part de l'entraîneur

l'application pratique de stratégies de développement des qualités mentales efficaces. Le présent article montre comment les méthodes du « Tennis Coach's Toolkit » peuvent rendre les stratégies d'entraînement mental plus accessibles et plus faciles à appliquer pour des entraîneurs de tous niveaux partout dans le monde.

## MÉTHODOLOGIE

Dans le souci d'illustrer la méthodologie, cet article va se décliner sous la forme d'une petite anecdote...

### L'anecdote

Un entraîneur donne une leçon à un groupe de joueurs sur deux courts. Sur l'un d'entre eux, un joueur se décourage parce qu'il ne marque pas assez de points dans l'exercice. Plus précisément, il a perdu sa concentration ainsi que sa volonté de courir après les balles.

Ce joueur a tendance à « baisser les bras » et à rapidement devenir négatif. Il a par la suite du mal à sortir de cet état d'esprit. Ce joueur-là pense qu'il ne se déplace pas très bien et qu'il n'est pas très adroit. Ces attitudes contrastent vivement avec son comportement en dehors du court et lors des rassemblements de début ou de fin de saison où il est le leader positif du groupe.

Lorsque l'entraîneur dirige son attention à l'encontre du joueur que ce soit au travers du regard, verbalement ou en se rapprochant de lui, celui-ci devient particulièrement distrait et récalcitrant.

L'attitude négative de ce joueur commence à avoir un effet néfaste pour les autres joueurs du groupe.

### Votre compte-rendu

Le but de cette partie du processus est de vous laisser faire une première tentative pour analyser, identifier, et proposer des solutions possibles aux problèmes décrits dans l'histoire.

### Notre compte-rendu

Nous dressons le compte-rendu de l'histoire en mettant en relief les aspects qui nous semblent les plus pertinents et en indiquant auxquels des trois piliers d'un entraînement efficace - Créer un Environnement (CE), Efficacité dans les Relations de Travail (ERT) et Accélérer le Processus d'Apprentissage (APA)- nous estimons que ces aspects sont liés.



### ANALYSE

La tendance du joueur à se décourager et à « baisser les bras » (CE, ERT, APA) semble être liée au fait qu'il a une approche du jeu basée sur les résultats, son incapacité à marquer des points dans l'exercice prenant le dessus sur sa volonté de rechercher les facteurs à l'origine de son faible total de points. Le comportement d'une personne est influencé par ses émotions qui à leur tour sont le résultat de la nature de ses pensées. L'incapacité du joueur à contrôler ses émotions peut être liée à sa perception de la réussite et du succès. Dans cette anecdote, le « climat de motivation » peut être influencé de manière importante par l'entraîneur.

Si l'entraîneur parvient à trouver des exercices qui encouragent le joueur à améliorer sa faculté à comprendre puis à mettre en œuvre les objectifs de processus et de performance, les résultats seront plus satisfaisants.

Le joueur « pense qu'il ne se déplace pas très bien et qu'il n'est pas très adroit » (APA).

Il se peut que cette croyance limitante soit le résultat d'une prophétie auto-réalisatrice négative ayant pour origine l'entraîneur. Cette prophétie auto-réalisatrice a lieu lorsque les prévisions de l'entraîneur deviennent réalité.

Un entraîneur va parfois développer des attentes vis à vis d'un joueur pronostiquant le niveau de performance et le type de comportement que celui-ci va afficher.

Ces attentes peuvent avoir une influence sur la manière dont il va traiter le joueur. Ainsi, il se peut que selon les croyances de l'entraîneur concernant les compétences du joueur, son comportement vis à vis de ce dernier diffère de celui qu'il va manifester envers les autres individus du groupe. La manière dont l'entraîneur traite notre joueur va affecter son jeu et sa vitesse d'apprentissage.

D'autre part, les différences dans la façon qu'a l'entraîneur de communiquer avec des joueurs distincts vont renseigner ces derniers sur ce qu'il pense de leurs compétences. Ces informations affectent la confiance, la motivation et le niveau d'ambition du joueur, lesquels ont une influence sur son rythme d'apprentissage.



Le comportement et le jeu du joueur vont par la suite se conformer aux attentes de l'entraîneur vis à vis de celui-ci. Cette conformisation comportementale renforce les attentes initiales de l'entraîneur et le processus continue. Imaginez maintenant l'impact que la prophétie auto-réalisatrice du joueur aura sur son traitement de lui-même ! Le joueur va commencer à développer ce que l'on appelle un « filtre négatif » et ne va remarquer chez lui que les comportements qui renforcent sa croyance selon laquelle il se déplace mal.

Le feedback de l'entraîneur peut par conséquent élever ou abaisser le niveau des attentes du joueur vis à vis de lui-même et influencer son comportement ultérieur. Par exemple, si le joueur ne fait pas l'effort d'aller chercher une balle, l'entraîneur pourrait dire « Tom, ça ne te ressemble pas de ne pas aller chercher cette balle ». Ou bien il pourrait dire « Tom, vu les

progrès que tu as faits dans ta vitesse et ta détermination, c'est bizarre que tu n'aie pas cherché cette balle. », à la suite de quoi le joueur ira chercher les balles similaires.

Une autre façon de faire monter le niveau d'ambition du joueur est de lui montrer que vos attentes sont élevées en vous excusant de trop le ménager et de ne pas être assez exigeant avec lui, par exemple : « Ahh ! Désolé Tom ... Cette dernière série était trop facile... qu'est-ce que tu en penses ? »

Voici un autre exemple dans cette anecdote qui démontre l'utilité pour l'entraîneur de travailler dur pour comprendre et accepter.

Lorsque l'entraîneur dirige son attention à l'encontre du joueur que ce soit au travers du regard, verbalement ou en se rapprochant de lui, celui-ci devient particulièrement distrait et récalcitrant. (CE/ERT)

Cela requiert probablement que l'entraîneur réfléchisse sur lui-même et sur son rôle dans le développement d'une coopération saine avec le joueur, en d'autres termes sur la manière d'établir une relation de travail efficace.

La présence de l'entraîneur semble déclencher un changement négatif dans le jeu et le comportement du joueur. Il se peut que le joueur ressente dans l'approche de l'entraîneur une attitude négativement parentale ou punitive ainsi que des attentes trop exigeantes.

Bien que l'entraîneur veuille que son joueur s'améliore, il se peut que la volonté de l'entraîneur représente ici une attente et une attente n'est autre qu'une exigence cachée – « je veux » signifiant implicitement « tu dois ». Transformer « vouloir » en « devoir » contribue à créer une pression liée aux attentes.

L'attitude négative de ce joueur commence à avoir un effet néfaste pour les autres joueurs du groupe. (CE/ERT)

Un rôle important de l'entraîneur au sein d'une situation de groupe ou d'équipe est de nourrir des relations de travail efficaces entre les joueurs. Il se peut que les joueurs aient besoin d'aide pour prendre conscience de l'importance du rôle de soutien qu'ils peuvent jouer les uns vis à vis des autres, étant donné que cette sécurité représente un facteur clé pour permettre aux individus d'effectuer des changements durables.

Par exemple, dans la partie de l'anecdote ci-dessus, les joueurs auraient pu accepter comme étant de leur responsabilité de « veiller » sur le niveau d'engagement de tout le groupe durant la leçon et auraient pu offrir leur soutien à ce joueur « en difficulté » dès les premiers signes de problèmes sur le plan mental.

Si un joueur reconnaît son rôle vis à vis du groupe il pourra par la suite réagir différemment lorsqu'il ne joue pas bien car il aura

compris qu'un bon environnement sur le court ne dépend pas de « moi » mais de « nous ».

## OUTILS D'ENTRAÎNEMENT

Les outils d'entraînement du Toolkit sont divisés en trois catégories.

A. Activités sur le court, exercices et jeux

B. Activités en dehors du court et tâches

C. Super coaching

### Activités sur le court, exercices et jeux

#### GEE ET PEE

Les exercices GEE (le Gagnant Évalue l'Échange) et PEE (le Perdant Évalue l'Échange) permettent d'encourager le joueur à analyser sa performance et pas uniquement le résultat (gain ou perte) du point. Après un échange (commençant ou pas avec un service), le gagnant ou le perdant de l'échange précédant attribue des points au joueur qui vient de gagner l'échange en se basant sur l'échelle suivante

+ 3 points = très bon tennis

+ 2 points = bon tennis

+ 1 point = tennis acceptable

0 points = tennis moyen ou insuffisant

#### DIALOGUE EFFORT-PERFORMANCE-EFFORT

Avant chaque point, le joueur donne trois scores différents sur une échelle de 1 à 10, un qui correspond à l'engagement qu'il a mis dans le point précédent, un autre correspondant à sa performance et un dernier correspondant à l'effort qu'il va mettre dans le point suivant.

#### FORCE MENTALE

L'entraîneur et le joueur se mettent d'accord sur un laps de temps précis durant lequel le joueur va devoir faire preuve de « force mentale » lors des points. Au cours de cette période, le joueur devra s'appliquer à contrôler ses émotions. Cette période décidée à l'avance peut s'étendre sur une certaine durée ou sur un certain nombre de points ou de jeux. Lorsque cette période est écoulée, le joueur revient à la normale.

### Activités en dehors du court et tâches

Les opportunités d'apprentissage ne sont pas confinées uniquement au niveau du court et des leçons. Ces tâches « hors-court » et souvent « hors-leçon » donnent aux entraîneurs des moyens alternatifs d'aider les joueurs à apprendre en

dehors du court de tennis, à grandir et à développer leur sens des responsabilités tout en leur permettant de sonder la motivation de ces derniers.

. « JE JOUE MON MEILLEUR TENNIS QUAND... »

On demande au joueur d'écrire une courte histoire (pas plus d'une page A4) sur un des sujets suivants :

« Je joue mon meilleur tennis quand... »

« Comment aider un jeune joueur qui se décourage parfois durant les matchs et les exercices »

### Super Coaching

La dernière catégorie que nous avons incluse dans les outils de l'entraîneur est le « Super Coaching »

On parle de « Super Coaching » lorsque les « ampoules » du joueur se mettent à clignoter ou lorsque l'entraîneur réussit à susciter un déclic en un temps record.

#### UTILISATION DES ANALOGIES

Les analogies, parce qu'elles sont des descriptions et des illustrations d'événements et d'expériences similaires mais pas identiques à ceux rencontrés par l'élève et l'entraîneur, demandent à l'élève de faire un effort d'imagination et de raisonnement, comparable à de la gymnastique mentale.

L'effort accompli pour tirer des conclusions permet de mieux retenir la leçon. Avant de s'attaquer directement à l'anecdote, penchons nous sur une analogie relativement simple illustrant le « Super Coaching ».

Entraîneur : « Tu joues au football, non ? » Elève : « Oui »

Entraîneur : « Si je te dis que si tu deviens très bon pour tirer des coups francs enveloppés qui contournent le mur défensif tu arriveras également à développer un très bon service. Pourquoi est-ce que ce serait vrai ? »

Elève : « Parce que dans les deux cas cela implique d'imprimer une rotation à la balle quand on le veut. »

Entraîneur : « De quelle manière ? »

Elève : « Il faut frapper la balle d'un côté pour qu'elle tourne et s'enveloppe. »

Entraîneur : « Je t'ai bien dit qu'un jour tu auras un grand service ! »

Dans le Super Coaching, l'essentiel est de comprendre qu'il est important de ne pas simplement donner des informations aux joueurs mais de transformer celles-ci en connaissances durables. Les analogies permettent cela en faisant passer l'information au joueur au travers d'un « déclic ».

Par exemple, les analogies suivantes peuvent être utiles dans notre anecdote et nous vous demandons de réfléchir à une conversation entre un entraîneur et un joueur sur les thèmes suivants :

. L'importance du contrôle émotionnel : Imaginez qu'un astronaute fasse une erreur sur son vaisseau spatial puis « baisse la tête » tandis que les autres essaient de résoudre la situation.

. Imaginez que vous participiez à la course d'aviron d'Oxford et Cambridge et que vous ramiez en décalage par rapport au reste de l'équipe créant ainsi le chaos à cause du fait que les rames se cognent les unes aux autres.

TRANSFERT DE COMPETENCE – Mettre au défi les points forts inutilisés

Une recherche créative au travers des expériences de vie du jeune joueur est susceptible de révéler un domaine dans lequel il réussit, qui soit étroitement lié à ce sur quoi l'entraîneur veut travailler avec lui. Un écolier consciencieux sera habitué à la discipline nécessaire pour éteindre la télévision et se mettre à réviser, un coureur de demi-fond motivé sera capable de faire face à ses propres pensées négatives lorsque le rythme de course commence à devenir difficile. Les « Super Coaches » puisent dans ces ressources inutilisées, transférant de la confiance depuis un autre aspect de la vie du joueur, et contournant ainsi un « obstacle » potentiel.

L'attitude de leader positif du joueur en dehors du court peut être utilisée pour améliorer sa performance sur le court.

Combien de temps cela vous prendra-t-il pour l'amener à devenir le leader positif du groupe de tennis?

### CONCLUSION

Le présent article offre un exemple unique d'un problème typique que les entraîneurs sont susceptibles d'avoir rencontré sur le terrain au cours de leur carrière. A travers la présentation d'une anecdote, cet article traite par la suite du problème en faisant appel aux trois piliers d'un entraînement efficace. Dans un deuxième temps, il présente des outils sur et en dehors du court dont les entraîneurs peuvent se servir afin de s'assurer qu'ils sont bel et bien sur la voie du « super coaching ». L'application régulière de cette approche pragmatique pour résoudre les problèmes liés à l'aspect mental du développement d'un joueur permet d'assurer une réussite régulière pour le joueur comme pour l'entraîneur.

### RÉFÉRENCES

Dent, P. & Reynolds, K. (2009). The Tennis Coach's Toolkit: A pathway to super coaching. The Tennis C.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2011 Paul Dent et Keith Reynolds.



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](#)