



# Considérations sur la manière de conclure les « points clés ».

Guillermo Ojea.

Université de Mar del Plata, Argentine.

## RÉSUMÉ

Cet article se penche sur la manière de conclure les points en match. Il fournit des exemples de points importants dans un match de tennis et décrit les comportements les plus répandus parmi les joueurs de tennis. Il propose également des stratégies psychologiques et des modèles de comportement permettant de traiter cette question de manière efficace.

**Mots clés:** Conclusion, Pression, Comportement.

**Article reçu:** 29 Mars 2011.

**Article accepté:** 15 Avril 2011.

**Auteur correspondant:** Guillermo Ojea, Université de Mar del Plata, Argentine.

Email:

[guillermo\\_ojea@yahoo.com.ar](mailto:guillermo_ojea@yahoo.com.ar)

## INTRODUCTION

### Etude de cas

« Silvia gagne 6-0 ; 4-0. Tout se passe bien. Mais, tout d'un coup, elle se sent ailleurs. Elle commence à sortir mentalement du match. Son regard se perd dans les sièges des tribunes. Puis son adversaire revient à 4-3... »

« Gabriel sert pour gagner le tie-break du troisième set. Il a joué des coups de fond de court réguliers tout au long du match. Mais à présent il se met à faire service-volée... »

« Hugo et Diego étaient sur le point de gagner leur double. Ils ont eu trois balles de match d'affilée. Parce qu'ils n'ont pas pris l'initiative de la victoire, leurs adversaires en ont profité et ils jouent à présent un troisième set.

### Présentation de la situation

Un des principaux problèmes auxquels sont confrontés les joueurs de tennis concerne le fait de conclure les points, les jeux ou les matchs. Il s'agit pour certains joueurs d'une pression difficile à gérer.

Nous constatons d'un point de vue empirique que les joueurs ont tendance à oublier ce qu'ils ont à faire lors de ces « situations clés ». En d'autres termes, ils développent une certaine stratégie jusqu'à ce qu'ils arrivent à un tournant lors duquel ils changent d'idée et se mettent à employer une stratégie différente. Parfois les joueurs deviennent tellement angoissés qu'ils perdent le fil du match. Ils agissent sans

réfléchir, sans parvenir à gérer la pression, et par conséquent ne réussissent pas à planifier le point de manière adéquate.

D'autres joueurs, généralement plus jeunes, manifestent de l'ennui lors des points importants, plus particulièrement lorsque le score leur est favorable. Des témoignages nous montrent que dans ces situations ils ressentent le besoin de faire quelque chose de différent pour surmonter cet ennui, avec les risques que cela comporte en termes de résultat.

Il est aussi courant, comme le souligne Maure (2011), de voir des joueurs se comporter de manière inhibée ou protectrice. Par cela l'auteur veut dire que les joueurs n'attaquent pas au moment propice et laissent la possibilité à l'adversaire de prendre l'initiative, au lieu de frapper le coup approprié ou de développer eux-mêmes la stratégie adéquate.

Lors des moments clés, certains joueurs se sentent écrasés par la pression et en viennent à négliger les indices pertinents. Ainsi, au lieu de se concentrer sur la construction du point, ils se concentrent constamment sur leur performance.

Un autre exemple de ce phénomène se traduit par le concept « maintenant ou jamais », polarité susceptible d'amener le joueur à produire une performance désastreuse en compétition. Cette affirmation emphatique signifie que celui-ci va être davantage enclin à finir le point de manière prématurée et qu'il aura plus de mal à récupérer mentalement après un point perdu.

Parmi les professionnels, on observe le cas de joueurs, qui, ayant joué le coup approprié, le manquent de quelques

centimètres. Ainsi, après avoir pris les bonnes décisions, les joueurs se sentent frustrés car ils n'ont pas fait preuve de suffisamment de force mentale pour faire face à la situation avec contrôle

### COMMENT FAIRE FACE AUX « SITUATION CLES » DE MANIERE EFFICACE ?

Une des qualités des grands joueurs est de savoir gérer efficacement la pression lors de ces moments clés (Buceta, 1998). Il est intéressant d'identifier certains schémas et comportements en observant ces derniers.

1) Tout d'abord, il est important pour le joueur de se concentrer sur le présent, sur ce qu'il a à faire, au travers d'un modèle d'excellence basé sur les tâches, en évitant la recherche obsessionnelle de résultats immédiats. De nombreuses données issues de la recherche en psychologie du sport soulignent l'importance de se concentrer sur les tâches plutôt que sur le résultat final (voir Roberts, 1992)

2) Deuxièmement, l'entraînement des qualités mentales est fondamental pour qu'en compétition, les décisions puissent être prises indépendamment du résultat. En effet, il est important de faire la différence entre une bonne prise de décision et une réalisation manquée et d'éviter de confondre ces deux aspects. Pour un guide concernant les compétences mentales liées au tennis, voir Crespo, Reid & Quinn (2006).

Les joueurs qui possèdent les compétences mentales appropriées et qui ont la capacité à rester constamment dans le présent sont en général ceux qui renvoient une image de confiance à leurs adversaires dans ces situations. Ils développent un état d'esprit flexible, très éloigné des affirmations rigides du type « tout ou rien », et s'efforcent en permanence de se remettre en selle même dans les situations les plus compromises. Aussi, ils ne perçoivent pas les choses de manière déformée et ne se comportent pas de manière inadaptée dans ces « situations clés », mais au contraire prennent celles-ci comme un défi à relever. Ils renforcent leur confiance en eux lors des moments clés, en s'appuyant sur les coups qu'ils savent réaliser avec le plus d'efficacité. En d'autres termes, ce sont des joueurs qui savent comment faire bon usage des opportunités qui s'offrent à eux en faisant ce qu'ils ont à faire. La gestion de ces moments clés fait pour eux partie intégrante de leurs tâches quotidiennes, au travers notamment d'un travail spécifique lors de leurs sessions d'entraînement.

Pour résumer, nous devons nous souvenir du fait que savoir gérer les situations extrêmes représente une compétence essentielle qui peut être améliorée grâce à l'entraînement mental. Cependant, cela n'implique pas systématiquement la

victoire, comme l'ont mentionné Weinberg & Gould (1996). En effet, la victoire et la défaite ne dépendent pas uniquement de ce que l'on fait, car il existe des situations au tennis que l'on ne peut pas contrôler.

### RÉFÉRENCES

- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Dykinson Psicología. Madrid.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology*. Valencia Spain: ITF Ltd.
- Maure, G. Cuadernos de Psicología del Deporte N° 7. Las dificultades en la presión o cierre del partido. Consultado: (26 marzo, 2011) Disponible <http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Prision/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>
- Roberts, G. C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.  
<https://doi.org/10.1249/00005768-199201000-00002>  
<https://doi.org/10.1249/00005768-199205001-00534>  
<https://doi.org/10.1249/00005768-199203000-00011>  
<https://doi.org/10.1249/00005768-199205001-00918>  
<https://doi.org/10.1249/00005768-199205001-00233>
- Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Ariel.

### SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2011 Guillermo Ojea.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 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 – 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](#)