



La préparation et l'évaluation des matchs de tennis.

Jackie Reardon & Hans Dekkers.

Fédération Internationale de Tennis.

RÉSUMÉ

Le tennis est un sport exigeant sur le plan psychologique et il est nécessaire d'encourager la responsabilité et l'indépendance des joueurs dès les premières étapes de l'apprentissage. Cet article traite de la participation active du joueur lors de la préparation d'une routine de match efficace et structurée et d'un plan de compétition ainsi que d'une analyse de match rigoureuse. De cette manière, nous allons aider les joueurs à considérer leurs matchs perdus comme des opportunités d'apprendre de leurs erreurs permettant ainsi d'éviter la frustration de la défaite.

Mots clés: Evaluation de match, Plan de compétition, Tennis.

Article reçu: 20 Novembre 2010.

Article accepté: 26 Décembre 2010.

Auteur correspondant: Jackie Reardon, Fédération Internationale de Tennis.

Email: info@themindset.eu

INTRODUCTION

En observant les matchs des 15 ans et moins lors du Championnat de Catalogne en Espagne, beaucoup de mes joueurs m'ont dit que c'était un des tournois les plus importants de la saison. J'ai été très surpris de constater qu'en vue d'un événement aussi important à leurs yeux, les joueurs n'avaient effectué que si peu de préparation, et cela a évidemment un impact sur les résultats à long terme.

Un des joueurs portait les chaussures de tennis de son grand frère car il avait oublié les siennes chez lui. Sur le court d'à côté, en plein mois de juillet, une autre joueuse cherchait une camarade en dehors du court pour aller lui chercher de l'eau car il n'y en avait pas aux alentours.

Son adversaire attendait que sa mère lui ramène une casquette de la voiture. Au même moment, un autre joueur se précipitait sur le court sans s'échauffer car il avait mal calculé la distance jusqu'au club en partant de chez lui... Que peut-on conclure de toutes ces situations ? Que le match ne commence pas avec le premier point mais avec la séance d'entraînement de la semaine précédente et qu'il se termine avec celle de la semaine suivante.

LE PROCESSUS DE PRÉPARATION

Une des choses les plus importantes dans le développement d'un joueur de tennis est de le rendre autonome et responsable de ses matchs en évitant la surprotection des parents car, contrairement à d'autres sports, au tennis, le

joueur doit faire face au danger tout seul. Ainsi, entraîneurs et joueurs ont besoin d'utiliser un plan de compétition (qui peut être similaire à celui joint dans cet article), afin que le match soit préparé de la meilleure façon possible, se déroule selon le plan et puisse être analysé et étudié.

Nom: Exemple _____ Date : 21.02.09; Tournoi: C.T Barcino __Tour: 4eme __Entraîneur : Alex A			
Adversaire: Alvaro L. Historique: W: 2 / L: 1 Score: 6:4 2:6 6:7 Notes: 1er set: 8 2ème set: 5 3èmeset: 7 Total: 7			
Confiance: Dégager de la puissance; s'encourager entre les points; croire en la victoire	8	6	7 6
Motivation: Jouer chaque balle à 100%; être combatif et aimer les moments difficiles; être orienté sur le jeu, pas sur le résultat	9	2	7 6
Concentration: Concentration sur la balle et sur l'adversaire, concentration sur l'instant présent, utilisation des routines entre les points et aux changements de côté	10	4	6 7
Contrôle émotionnel: Rester calme, ne pas s'énervier; s'activer et se relâcher en permanence selon la situation	6	3	10 7
Quels sont les objectifs spécifiques pour ce match?		Qu'est ce qui n'a pas marché et que je dois améliorer?	
Objectif:	1. Lancer la balle plus haut au premier service.		
Note:	2. Ne pas faire tout le temps les mêmes coups, varier la direction.		
1. Flexion des jambes.			
2. Ne pas me plaindre si je perds un point.			
<i>Analyse tactique:</i>	<i>Analyse technique:</i>	<i>Analyse physique:</i>	
Plan A: Comment est-ce que je vais jouer?	CD: 8	Endurance: 9	
Points rapides et courts; monter à la volée.	R: 9	Force: 6	
Plan B: Dans le cas où le plan A ne fonctionne pas.	Volée: 10	Vitesse: 8	
Défendre, lifter, faire des amortis.	Saund: 10	Relaxation: 2	
	Amortis: 8	Souplesse: 7	
Comment vais-je jouer le prochain match?	Lobs: 2	Activation: 1	
Attaque, revers coupé et montées à la volée	1er Service: 3	Jeu de jambes: 10	
	2ème Service: 6	Récupération: 8	

Figure 1. Fiche d'auto-évaluation.

La semaine, les joueurs de 18 ans et moins s'entraînent généralement à automatiser leurs coups en frappant un grand nombre de balles au panier lancées à des vitesses et à des distances bien différentes de celles auxquelles ils sont confrontés en match. C'est durant les matchs du weekend que toutes les faiblesses devant être renforcées pour le match suivant ou durant la saison apparaissent. En un mot, entraîneur et joueur doivent apprendre à comprendre l'échec pour pouvoir le transformer en victoire.

Cependant, assez souvent, après la compétition, le joueur va aller se coucher et oublier le match afin de se reposer et de reprendre sa routine d'entraînement avec exercices au panier le lundi...mais que faire de ces erreurs techniques, de ces

passages à vide mentaux, de ces mauvais choix tactiques ou de ce manque de condition physique au cours du match ? ...tout cela va être oublié. En bref, le joueur aura passé de longues heures sur le court durant sa saison mais seulement peu d'entre elles seront des heures qualitatives qui lui permettront de progresser en tant que joueur de tennis.

Cet article comprend une fiche d'auto-évaluation de match à remplir par les joueurs une fois le match terminé afin de détecter leurs erreurs ainsi que leurs progrès, grâce à une représentation graphique du match, suivie d'une analyse des principaux aspects mentaux (la motivation, la confiance, la concentration et le contrôle émotionnel).

2. PLAN DE COMPÉTITION
<p>Materiel C'est votre bureau, assurez-vous qu'il ne manque rien ! Raquettes, tenue, nourriture énergétique, eau, kit de premiers soins, argent, shampoing, chocolat, beurre, kleenex, écran solaire, grips, anti vibrateurs, papier et crayon, lunettes de soleil, serviette, casquette, lentilles de contact, ciseaux, mp3, gants, magazine,.....).</p>
<p>Alimentation et hydratation (pâtes, céréales, pain, fruit) (>1,5L par match) (Toujours boire avant d'avoir soif)</p>
<p>Echauffement: Si tu veux la paix, prepare la guerre Statique: 20s x:(Gastrocnemius, abducteurs, ischiojambiers, gluteus, quadriceps, biceps, avant-bras) Dynamique: (Course continue, échauffement, corde à sauter, sprints en ligne) Mental: musique, respirer et activer les 4 C: Concentration, Calme, Confiance and Combativité.</p>
<p>Changements de cote : Les 3 « R » RECUPERER: J'éponge ma sueur, je bois et je respire lentement. RECONSIDERER: Si je gagne : je fais la même chose; Si je suis sur le point de perdre le match: plan B (je visualise) REAGIR: Je respire de façon dynamique, je prends mon courage à deux mains, je frappe et je dépense toute mon énergie.</p>
<p>Routines entre les points : Pense tranquille...joue facile Réaction physique positive (si je gagne) et correction + shadow (si je perds) Se déconnecter: Récupérer (respirer profondément, prendre sa serviette, regarder son cordage ...) Se reconnecter: Je m'encourage, j'utilise des routines de concentration au service et au retour).</p>
<p>Situation de match: Apprendre à lire le match Je perds: FAIRE UNE PAUSE POUR MIEUX REPARTIR ! : Au tennis, il y a des hauts et des bas. Réagir et tenter. La tortue: Je prends mon temps au changements de côté; changer de chemise /changer de jeu pour prendre confiance. A match égal: EXTERIORISE TON ENERGIE: Nous sommes comme des animaux, utilise ton attitude et tes mouvements pour montrer que tu es prêt pour le combat. Fais pencher la balance de ton côté. Je mène: si ce n'est pas toi qui le bats c'est lui qui te battra! Maintiens ton intensité. Tu as des problèmes après avoir gagné le premier set, tu as blessé l'ours qui va réagir et attaquer; redouble d'efforts au deuxième set pour l'achever. Tu l'as ! Comment terminer le match ? Comme un serpent aux morsures vives et vénéneuses (coups gagnants), ou comme un boa constrictor étouffant son adversaire en jouant la régularité... le deuxième est préférable. Points importants: (30-30; 4-4) Ce sont des points comme les autres mais je vais davantage m'encourager et me concentrer sur la stratégie, sur la balle et sur mes mouvements.</p>
<p>Fin du match Sers la main de ton adversaire, salue l'arbitre, les membres de ta famille et l'entraîneur (parle avec lui); fais des étirements avant d'aller prendre une douche; profite de tes succès et apprends de tes échecs. (C'est comme ça que l'on progresse !). Fiche d'autoévaluation:</p>

Tableau 1. Plan de compétition.



au cours des différents sets. Ils évalueront également leur condition physique et leurs différents coups sur une échelle de 1 à 10 en tenant compte de l'utilisation de la technique durant le match et en réfléchissant sur la manière dont ils ont géré ces aspects en cours de match. Cette évaluation permet de mettre l'accent sur les objectifs de performance de chaque match, afin que le joueur puisse utiliser au mieux les aspects qu'il a travaillés au cours de la semaine.

CONCLUSION

Cet article tente d'introduire deux outils de préparation et d'évaluation des matchs de tennis afin d'aider de manière concrète et simple les joueurs à tirer parti au mieux de l'entraînement et de la compétition mais également d'aider les entraîneurs à avoir une meilleure connaissance du développement et des performances de leurs joueurs.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M, Reid, M & Quinn, A (2006); Tennis psychology: 200+ practical drills and the latest research. ITF Coaching Publication, London.
- Gallwey, W. T. (1997). The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance. Random House Inc.
- Gilbert, B. (1994); Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis--Lessons from a Master. Fireside.

Loehr, J.E. (1990). Providing sport psychology consulting services to professional tennis players. *The Sport Psychologist*, 4, 400-408.
<https://doi.org/10.1123/tsp.4.4.400>

Weinberg, R. (2002) *TENNIS: Winning the Mental Game*. Miami; University, Oxford, Ohio.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2010 Jackie Reardon & Hans Dekkers.



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](#)