



Intégrer l'enseignement des habiletés mentales à votre programme d'entraînement : une approche pratique

Merlin van de Braam ^a

^a Lawn Tennis Association, Londres, Royaume-Uni.

RÉSUMÉ

Le tennis de compétition fait peser un certain nombre de contraintes psychologiques particulières sur les joueurs. Dans le présent article, nous nous intéresserons à quelques-uns des modèles théoriques fondamentaux dont les entraîneurs peuvent s'inspirer pour établir une approche pratique de l'enseignement des habiletés mentales, qu'ils pourront ensuite intégrer dans leurs séances d'entraînement quotidiennes. Les exercices que nous proposons sont spécialement conçus pour améliorer la concentration, la confiance en soi, la maîtrise des émotions et l'engagement.

Mots clés: compétences mentales; psychologie; formation sur le terrain.

Article reçu: 15 Février 2020

Article accepté: 02 Mai 2020

Auteur correspondant: Merlin van de Braam, National Tennis Centre, 100 Priory Lane, Roehampton, Londres, SW15 5JQ, Royaume-Uni. Email: Merlin.van-de-braam@lta.org.uk

INTRODUCTION

Lorsqu'il est pratiqué au niveau compétitif et au niveau professionnel, le tennis expose les joueurs à de nombreuses contraintes du point de vue psychologique. Outre le fait que les joueurs ne peuvent pas se faire remplacer pendant un match, ils ne peuvent pas non plus se faire conseiller par leur entraîneur et, contrairement à la plupart des sports d'équipe, la durée de jeu peut varier considérablement d'un match à l'autre. Lors des compétitions nationales et régionales, les joueurs doivent non seulement affronter leurs adversaires sur le terrain, mais aussi arbitrer eux-mêmes leurs matchs. Aux échelons supérieurs du jeu, la majorité des joueurs classés parmi les 150 premiers mondiaux, aussi bien sur le circuit masculin que sur le circuit féminin, perdent plus de matchs qu'ils n'en gagnent au cours d'une saison ordinaire (ATP, 2020 ; WTA, 2020). Une étude réalisée par Shaughnessy (2018) a par ailleurs montré que les joueurs de tennis devaient apprendre à vivre avec le fait d'être souvent confrontés à la défaite, puisque les membres du top 10 ne remportent en moyenne que 53 % des points qu'ils disputent au cours d'une année.

HABILETÉS MENTALES

Plusieurs modèles et publications ont été élaborés dans l'objectif de faciliter l'enseignement des habiletés mentales dans un large éventail de disciplines sportives, parmi lesquelles le football (Harwood, 2008) et le tennis (Crespo, Reid et Quinn, 2005).

Selon le « modèle des 5 C » (Harwood, 2008), il est possible d'améliorer les habiletés mentales, et les entraîneurs peuvent jouer un rôle essentiel à cet égard. Les habiletés dont il est spécifiquement question dans ce modèle, de même que dans la publication de l'ITF intitulée « La psychologie dans le tennis », sont la capacité d'engagement (motivation), la concentration, le contrôle (des émotions), la confiance et la communication.

OUTILS DE PRÉPARATION MENTALE

Les psychologues du sport et les entraîneurs emploient un certain nombre de stratégies, de techniques ou d'« outils » pour aider les athlètes à améliorer leurs performances et leurs aptitudes mentales. Plusieurs outils ayant fait l'objet d'études approfondies et de tests empiriques peuvent être expressément utilisés pour développer et stimuler les habiletés mentales évoquées plus haut, notamment :

1. la formulation d'objectifs ;

2. la visualisation ;
3. le dialogue intérieur ;
4. la respiration.

Pour bien comprendre le rapport entre les habiletés mentales et les outils de préparation mentale, il suffit de faire un parallèle avec le développement physique. On pourrait, par exemple, employer la course à pied comme « outil » de préparation physique pour développer l'« habileté » physique de l'endurance. Dans le même esprit, on pourrait utiliser les étirements comme outil de renforcement d'une autre habileté physique, à savoir la souplesse.

Dans le contexte des habiletés mentales, un entraîneur qui souhaiterait aider son joueur à prendre confiance en lui pourrait se servir de la formulation d'objectifs. En effet, un joueur peut développer un sentiment de confiance en soi en parvenant à atteindre un objectif spécifique, mesurable et ambitieux, comme une progression au classement (objectif lié au résultat).

Concrètement, sur le terrain, un même outil de préparation mentale peut servir à développer plusieurs habiletés mentales. Ainsi, la formulation d'objectifs peut également contribuer à améliorer les capacités de concentration du joueur en lui donnant une voie à suivre et un but prioritaire à atteindre à l'intérieur d'un point ou d'un match ou encore à l'intérieur d'un bloc ou d'une saison d'entraînement.

EXERCICE PRATIQUE POUR LE TRAVAIL DE LA CONCENTRATION

Lire la balle

En situation d'échange de fond de court, les joueurs doivent se concentrer sur la trajectoire de la balle qui vient dans leur direction et indiquer à voix haute, avant que la balle ne rebondisse, s'ils pensent qu'elle sera courte ou longue. Les entraîneurs peuvent augmenter le degré de difficulté de l'exercice en divisant le court en trois parties ou en demandant aux joueurs de prédire le rebond de la balle avant que celle-ci ne passe au-dessus du filet. Les entraîneurs peuvent adapter cet exercice de plusieurs façons, par exemple en demandant aux joueurs de « lire » l'effet de la balle qui approche.

En quoi cet exercice aide-t-il à renforcer la concentration ?

La concentration peut être perçue comme un « projecteur mental » (Kremer et Moran, 2008). Cet exercice apprend aux joueurs à diriger leur attention vers les indices pertinents, en l'occurrence la trajectoire et la vitesse de la balle adverse. Réussir à focaliser sa concentration sur les indices importants peut permettre de mieux anticiper la prochaine balle et de mieux se placer en prévision du coup à jouer.

EXERCICE PRATIQUE POUR LE TRAVAIL DU CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

Servir avec sang-froid

Les joueurs peuvent s'affronter par groupes de deux, chacun se tenant sur la même ligne de fond de court. Dans le cadre de cet exercice, ils doivent uniquement frapper des services. Pour remporter un jeu, ils doivent frapper quatre premiers services consécutifs dans les limites du carré de service. Les joueurs changent de côté après chaque service réussi. Si un joueur rate un service, il doit s'écarter et laisser à son adversaire la chance de faire preuve de sa capacité à « garder son sang-froid » en réussissant quatre premiers services d'affilée. Les entraîneurs peuvent donner pour instruction à leur joueur d'effectuer un set complet.

En quoi cet exercice aide-t-il à renforcer le contrôle des émotions ?

Le but de cet exercice est de placer les joueurs dans une situation qui leur permet de mettre à l'épreuve leur capacité à maîtriser leurs émotions lorsqu'ils sont sous pression. Concrètement, après chaque service réussi, la perspective de rater le service suivant devient de plus en plus stressante. Par exemple, si un joueur a réussi trois premiers services consécutivement, il sentira la pression monter puisqu'il ne lui restera plus qu'un service à réussir pour gagner un jeu. Les entraîneurs peuvent profiter de cet exercice pour intégrer la technique du dialogue intérieur positif à la routine de service habituelle des joueurs. L'hypothèse est ici émise que, grâce au dialogue intérieur positif, les joueurs seront moins sujets aux pensées ou émotions négatives qui, comme cela a été démontré, nuisent à la régularité du service (Van de Braam et Moran, 2011).

EXERCICE PRATIQUE POUR LE TRAVAIL DE LA CAPACITÉ D'ENGAGEMENT

Partie de tennis-dés

Dans cet exercice, les joueurs disputent six points afin de simuler la durée moyenne d'un jeu au tennis. Une fois les six points joués, les joueurs viennent au filet et lancent un dé géant en mousse. Est déclaré gagnant du jeu celui qui a remporté le point correspondant au chiffre indiqué par le dé. Imaginons, par exemple, un joueur qui a gagné le premier et le cinquième point seulement. Si le dé tombe sur le chiffre 1 ou 5, c'est ce joueur qui sera déclaré gagnant du jeu, même s'il a remporté moins de points et perdu le dernier point disputé.

En quoi cet exercice aide-t-il à renforcer la capacité d'engagement ?

Cet exercice a pour but d'enseigner aux joueurs qu'ils ont tout intérêt à faire preuve d'un engagement total durant un match et à se battre sur chaque point. L'utilisation d'un dé rend la victoire aléatoire : en effet, le jeu peut être remporté par chacun des deux joueurs, et non pas seulement par celui qui a gagné le dernier point du jeu, comme c'est la règle au tennis. Par conséquent, les joueurs apprennent à se battre sur chaque point, puisqu'ils ont tous la même importance compte tenu de l'utilisation du dé. Même si cet exercice ne permet pas de développer la motivation à long terme ni les fondements d'un engagement durable, il propose une approche ludique de la

compétition dont les joueurs tirent un enseignement précieux : il faut donner le meilleur de soi à chaque point.

EXERCICE PRATIQUE POUR LE TRAVAIL DE LA CONFIANCE EN SOI

Tennis marathon

Les joueurs ou les entraîneurs doivent choisir un processus à exécuter (par exemple, se replacer vers le centre durant un exercice d'échanges de coups droits croisés). Tout au long de l'exercice, les joueurs doivent indiquer à voix haute s'ils ont accompli ou non le processus en question (en l'occurrence, s'ils ont franchi le repère placé au sol). Les joueurs se voient octroyer un point à chaque fois qu'ils ont correctement exécuté le processus. Le joueur qui remporte l'échange reçoit un nombre de points correspondant au nombre de fois où il est parvenu à appliquer le processus demandé. Celui qui perd le point reçoit, quant à lui, la moitié des points qu'il a gagnés grâce à la bonne exécution du processus. Le but de l'exercice est d'être le premier à atteindre 26 points, soit l'équivalent d'un marathon au tennis.

En quoi cet exercice aide-t-il à renforcer la confiance en soi ?

Les études montrent que les joueurs qui mesurent leur réussite en fonction de leurs efforts personnels (orientation vers la tâche) et non seulement en fonction de la victoire (orientation vers le moi/le résultat) sont plus motivés, font preuve d'une plus grande persévérance dans l'adversité et sont moins sujets à l'anxiété en situation de compétition. Cet exercice permet d'apprendre aux joueurs que le résultat est certes important (as-tu gagné ?), mais que le processus pour y parvenir l'est tout autant (comment as-tu gagné ?). Dans l'exercice cité en exemple, la qualité correspond au processus qui permet de remporter plus de points. Le fait de gagner le point sans avoir exécuté correctement le processus ne permet d'obtenir qu'un point à la fois.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR INTÉGRER L'ENSEIGNEMENT DES HABILETÉS MENTALES À VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

1. Structurez l'environnement de travail de façon à pouvoir mettre à l'épreuve et développer les habiletés mentales chaque jour, et ce, dans le cadre d'une approche ludique et positive.
2. Cherchez toujours à favoriser la responsabilisation, l'autonomie et l'indépendance des joueurs : posez des questions pertinentes à vos joueurs pour les inciter à participer activement à leur apprentissage, et écoutez plus que vous ne parlez.
3. Instaurez un climat et un mode de communication qui valorisent l'effort personnel en plus de la victoire.
4. Ne tombez pas dans le piège qui consisterait, sous prétexte de vouloir travailler la « force mentale », à intimider les joueurs, à les brimer ou à adopter tout autre comportement inapproprié susceptible de

nuire à leur bien-être ou de leur faire perdre le plaisir du jeu.

5. Ayez conscience de vos propres limites en tant qu'entraîneur de tennis : recommandez à vos joueurs de consulter ou d'engager un psychologue du sport ou un psychologue clinicien agréé lorsque vous détectez chez eux un problème important, comme un possible trouble de l'alimentation ou un niveau d'anxiété extrême en situation de compétition.

CONCLUSION

Concentration, capacité d'engagement, confiance en soi et contrôle des émotions : il s'agit là de toutes les qualités dont a besoin un joueur pour composer avec les contraintes psychologiques propres au tennis. Développer ces habiletés à l'aide d'outils de préparation mentale, intégrés aux exercices effectués sur le terrain, peut s'avérer un moyen amusant et innovant d'améliorer l'efficacité de vos séances d'entraînement. Nous espérons que le recours à ces modèles d'enseignement des habiletés mentales et à ces outils de préparation mentale, qui reposent sur des fondements solides, amènera les entraîneurs à consacrer davantage de temps aux facteurs de performance qui sont traditionnellement les plus négligés dans les programmes d'entraînement au tennis.

RÉFÉRENCES

- ATP (2020, February 15). ATP statistics leaderboard. Retrieved from <https://www.atptour.com/en/stats>
- Crespo, M., Reid, M., Quinn, A. (2005). Tennis Psychology: Practical drills and the latest psychology research. ITF, London.
- Harwood, C. (2008). Developmental Consulting in a Professional Football Academy: The 5Cs Coaching Efficacy Program. *The Sport Psychologist*, 22, 1, <https://doi.org/10.1123/tsp.22.1.109>
- Kremer, J. & Moran, A. (2008). Pure Sport: Practical Sport Psychology. Routledge, London.
- O'Shannessy, C. (2018). Brain Game Tennis. <https://www.braingametennis.com/>
- Van de Braam, M. & Moran, A. (2011). The prevalence and effects of negative mental imagery in tennis. *Journal of medicine and science in tennis*, 16, 34-37.
- WTA (2020, February 15) WTA Stats Hub. Retrieved from <https://www.wtatennis.com/stats>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2020 Merlin van de Braam



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](#)