

5 attitudes concrètes à adopter pour améliorer instantanément ses performances en match

1 Ne te donne pas d'objectifs de résultat, mais des objectifs de comportement que tu vas t'efforcer de réaliser pendant tes matchs

Savoir choisir des bons objectifs est essentiel pour bien jouer en match, les réaliser est bon pour la confiance et **la victoire n'est pas un bon objectif**. Pourquoi ? Eh bien, pour la bonne et simple raison que ce n'est pas un objectif qui ne dépend que de toi, et tu ne sais pas à l'avance comment ton adversaire va jouer.

Sortir d'un objectif principal et unique de victoire est un premier pas vers le détachement nécessaire à la bonne performance.

Cela va peut-être te surprendre mais un joueur comme Rafael Nadal quand il dispute un match, ne va jamais avoir pour objectif principal de le gagner. Son objectif va être plutôt de mettre le maximum d'intensité de la première à la dernière balle.

Si tu n'es pas habitué à raisonner comme ça, commence par te chercher un premier objectif pour améliorer ton niveau de jeu en match. Ça peut-être en fonction de ton jeu ou de ta personnalité : monter au filet trois fois par set, dicter le jeu avec ton coup droit, te tenir droit et la tête haute entre les points...

Pour reformuler cette astuce, fais de tes objectifs secondaires (en apparence), tes objectifs principaux.

2 Respire avant de faire quoi que ce soit d'autre au changement de côté

Il arrive à Rafael Nadal et à Serena Williams de jouer des rencontres avec ce simple mot d'inscrit au stylo à bille dans la main : RESPIRE. **Tout travail de préparation mentale commence par un travail sur la respiration.** Respiration abdominale puis complète, entraînez-vous à respirer le plus souvent possible.

Lors des changements de côté et une fois assis, ne fais rien avant d'avoir bien respiré (l'idéal étant d'opérer deux cycles de respirations complètes). C'est un gain de temps car tu te libère de tensions inutiles et toutes tes réflexions sur le match que tu auras alors seront plus claires et plus précises.

3 Parle toi positivement le plus possible

Nous avons en moyenne entre 60.000 et 80.000 pensées par jours. Il est impossible d'imaginer que la teneur de ces pensées n'ait pas un impact sur tes résultats sportifs. **En fait, une pensée entraîne un comportement (et une mauvaise pensée entraîne un mauvais comportement).**

Si tu te parles positivement, tu penseras positivement et ce sera d'autant plus facile que tu te tiendras droit. Notre cerveau aime les raccourcis et les chemins directs. En cas de difficulté sur le court si tu te dis « je joue mal aujourd'hui », il y a toute les chances pour que ça continue (à moins que tu ne fasses faire à ton cerveau un détour) si tu te dis « je joue mal aujourd'hui mais mon niveau est en train de s'améliorer » ou « je commence à rentrer dans le match ». Ton niveau va progressivement s'améliorer.

Avec de l'entraînement il est toujours possible de transformer une pensée négative (issu d'une émotion négative) en pensée positive. Ce qu'il faut faire, naturellement, le plus souvent possible.

4 Cherche et trouve ton niveau d'activation idéal

Bien jouer au tennis c'est trouver le bon mariage entre deux notions apparemment contradictoire que sont l'agressivité et le calme. On parle parfois du mariage entre le feu et la glace.

Tu dois être à la fois agressif pour frapper dans la balle avec conviction, avancer dans le terrain, bousculer ton adversaire, hyper-attentif pour démarrer au quart de seconde...

En même temps tu dois être parfaitement relâché, lucide dans tes prises de décisions et maître de ton tempo (et de tes émotion).

Trop agressif (trop d'intensité dans ton jeu, niveau d'activation trop haut), tu deviens nerveux voire énervé, tu multiplies les fautes et ton niveau baisse.

Trop calme (niveau d'activation trop bas), tu deviens mou, lent, passif, ton niveau baisse et tu te fais attaquer.

Rappelle-toi dans quel état d'activation tu étais lors de ton meilleur match de tennis, met un chiffre entre 1 à 10 à ton niveau d'activation idéal. Pour 1 tu es complètement endormi sur le court, pour 10 tu es au comble d'une fureur incontrôlable. Le niveau d'activation idéal varie selon les joueurs (Rafa Nadal, Stan Wawrinka).

Pense dès le début de match à te situer dans ton échelle d'activation et déplace le curseur si besoin.

5 Ne pense pas technique mais cible

Un des secrets de la bonne gestion d'un match au niveau mental est de de **limiter au maximum les objets de ton attention**. Le cerveau humain ne peut régler qu'un problème ou ne faire face qu'à une peur à la fois.

C'est pourquoi je te conseille d'automatiser au maximum tes actions et de préparer tes matchs le plus soigneusement possibles à l'entraînement pour avoir le moins de choses à penser lors de tes matchs.

Ma première consigne dans ce sens, sera de ne pas penser à ta technique et de ne surtout pas chercher à te corriger sur ce plan. Essaie d'évaluer tes coups (et ta forme tennistique) lors des 5 minutes de balles d'avant match et **démarre ton match avec ton bagage technique du jour**.

Donc n'essaye pas de savoir pourquoi tu as sorti ton coup-droit. Que ce soit parce que tu étais trop en arrière au moment de la frappe, que tu as accompagné trop haut que tu n'as pas assez gratté la balle, n'essaye pas de corriger ton geste. Cela ne sert à rien, tu sais le faire.

Tu peux en revanche t'encourager à jouer avec plus d'engagement, rechercher plus de relâchement mais **la chose la plus importante est tout simplement à décider ou tu vas jouer ta balle**. Une fois cette décision prise, tu peux faire confiance à ton corps (et à ton cerveau) pour trouver la bonne position du corps et la bonne gestuelle : **Une seule chose à penser**

Relis ce document avant de jouer ton prochain match et fixe-toi un ou plusieurs objectifs relatifs à l'application de ces conseils.

Après ton match (le lendemain par exemple), fait le point sur ce que tu as appliqué et sur ce que tu n'as pas appliqué pour avoir une première grille d'analyse mentale de ton match.

Bon tennis à toi

Vincent