

7 qualités mentales Que tu vas travailler en match

En préambule de ce deuxième module consacré au mental, je voudrais insister sur deux points importants.

Le premier, c'est que le mental concerne tous les joueurs et joueuses, car quoi que l'on fasse sur un court toutes nos actions sont gouvernées par notre cerveau.

Le deuxième, c'est que tous les joueurs et joueuses peuvent augmenter leurs capacités mentales car le cerveau peut se développer physiquement tout au long de sa vie.

Tu as sans doute entendu parler des neurones que l'on perd chaque jour depuis l'âge de 20 ans, et cela t'inquiète peut-être par rapport à tes capacités à apprendre de nouvelles choses passé un certain âge. Je te rassure tout de suite, l'important n'est pas le nombre de neurones mais la qualité et le nombre de leurs interconnexions qui peuvent s'intensifier tout au long de la vie pour peu que l'on y travaille. C'est de là que vient l'expression imagée « le cerveau est un muscle ».

Si tu venais à pratiquer un instrument de musique, 8 heures par jour pendant dix ans. Tu aurais acquis au bout de ces dix ans, le cerveau d'un musicien. C'est-à-dire que physiquement ton cerveau aurait un « câblage » très similaire à celui d'un musicien qui aurait pratiqué la musique toute sa vie.

Maintenant que tu es convaincu que tes capacités cérébrales vont s'améliorer avec le temps et le travail spécifique qui va avec, laisse-moi te détailler 7 qualités que tu vas améliorer essentiellement en disputant des matchs officiels (ou à enjeu). La compréhension des mécanismes d'acquisition de ces qualités va te permettre de les posséder plus vite. Pour chaque qualité, je te livre un truc et un exercice.

La combativité

Quand j'ai démarré la compétition au tennis, je renonçais à la première difficulté venue. A force de jouer des matchs, j'ai progressivement appris à reculer ce moment où je baissais les bras quand la partie était mal engagée (même si c'était la plupart du temps inconscient), jusqu'à adopter parfois l'attitude de celui qui se bat jusqu'à la dernière balle.

Il n'est pas vraiment naturel de continuer à essayer de produire son meilleur tennis quand on est archi-dominé. Pourtant, à force de travailler cette qualité particulière à y croire jusqu'au bout, tu parviendras quelquefois à renverser la situation et à revenir dans le match (ton adversaire peut baisser d'intensité)

Mon truc : En cas de match difficile, je me répète régulièrement (à voix haute si nécessaire) le mantra suivant (je reviendrais plus tard sur la notion de mantra) :

« Je me bats jusqu'à la dernière balle »

Pour t'exercer : Trouve ta formulation et répète-la d'autant plus que tu n'es pas dans des bonnes dispositions. La répétition entraîne toujours un résultat.

La patience

Les joueurs et joueuses qui parviennent régulièrement à remporter des parties difficiles ont en commun la faculté d'appréhender un match dans sa globalité.

Par exemple, certains de tes adversaires, surpuissants au service et en fond de court, seront irrésistibles en début de match. Au bout d'une heure et demie d'effort, ils baisseront généralement en intensité de plusieurs tons. A toi de savoir alors t'engouffrer dans la faille pour revenir dans la partie. Ce sera d'autant plus facile que tu auras su rester combatif tout au long de la partie.

Mon truc : J'essaie toujours d'imaginer personnellement, en début de partie, comment joueront mes adversaires au bout d'une bonne heure d'effort.

Pour t'exercer: Commence chaque match avec l'idée qu'il y existe toujours une solution pour venir à bout de ton adversaire. Cherche tout au long de la partie cette solution (voir combativité)

L'humilité

Brad Gilbert a écrit un jour que sur une saison de tennis pro (60 matchs), il y avait toujours cinq matchs où on réussissait tout et cinq matchs où on avait un niveau lamentable. Le reste du temps, on doit tabler sur un niveau moyen situé entre les deux.

Tu dois donc avoir conscience que tu ne pourras pas jouer le feu à chaque partie et que tu dois à chaque fois composer avec la forme du moment. Si je suis trop ambitieux dans mes coups et que je multiplie les fautes directes, j'essaie de mieux calibrer mes frappes en cherchant moins à jouer les lignes, à mettre plus d'effet dans la balle et en jouant un peu plus haut au-dessus du filet. Bref en m'adaptant.

Mon truc : J'essaie à chaque match d'avoir l'idée la plus précise de mon niveau de forme après avoir terminé les 5 minutes de balles qui précèdent le premier point du match. J'évalue ce niveau sur une échelle de 1 à 10, c'est mon niveau de début de match.

Pour t'exercer: Entraînes-toi à noter ton niveau de forme de 1 à 10 en début de match. Si tu as du mal à t'évaluer, essaie quand même, la démarche va avoir le mérite de te sortir momentanément du registre émotionnel pour pénétrer dans le registre intellectuel (plus productif en match). J'aurais l'occasion d'y revenir.

Le détachement

Un des paradoxes du tennis est que plus on veut la victoire, plus on est tendu et moins on joue bien. Se détacher de l'enjeu est donc fondamental pour pouvoir exprimer tout son potentiel.

Mon truc : Quand je joue en compétition, je cherche à rester au maximum dans l'analyse du jeu adverse et à rester concentré sur des petits objectifs annexes. Des exemples : réaliser plus de 5 montées au filet par set, bien respirer entre les points, repérer le point fort de l'adversaire.

Aussi étonnant que cela puisse paraître, le principal objectif de Rafael Nadal en match n'est pas la victoire mais de donner le maximum d'intensité à son jeu de la première à la dernière balle (avec le résultat que l'on connaît).

Pour t'exercer: Choisis-toi un objectif qui ne dépend que de toi et juge ta performance sur le critère ou non de la réalisation de cet objectif (je reviendrais sur ce concept plus tard).

La concentration

C'est un terme beaucoup utilisé au tennis. Si à l'injonction « concentre-toi », tu te mets soudainement à froncer les sourcils, tu n'es pas dans les conditions optimales pour y parvenir. Dans l'idéal, la concentration ne doit pas être forcée, mais venir tout naturellement. Elle devrait être suscitée simplement par l'intérêt du jeu en lui-même. Repense à l'état dans lequel tu es quand tu joues à un jeu (vidéo ou de société) dans lequel tu es complètement impliqué.

Mon truc : Quand j'ai redémarré le tennis en compétition, je me suis surpris à passer des jeux (voire des sets) entier, la tête ailleurs. Ma technique pour éliminer les pensées parasites : les laisser passer sans chercher ni à les combattre, ni à les retenir. Ensuite, je m'efforce de pratiquer régulièrement des cycles de respiration complète (voir vidéo bonus de la séquence). Je reviens ainsi (par la pensée) sur le court, complètement focalisé sur le point qui va suivre.

Pour t'exercer: Repère les moments où ton esprit vagabonde et trouve toi un geste qui te permettra de revenir dans le match, par exemple regarde le tamis de ta raquette et replace les cordes. J'approfondirai par la suite les notions de respiration et d'ancrage (le fameux geste).

La motivation

Il est bien difficile d'avoir la rage de vaincre après des matches durant toute une saison. Savoir faire des pauses dans son programme, sortir du travail répétitif des gammes, introduire régulièrement un aspect ludique à ses entraînements, prendre le temps de réfléchir à comment on souhaite faire évoluer son jeu : les recettes ne manquent pas pour maintenir en soi le feu sacré. Encore faudrait-il, et c'est le plus important, savoir sortir la tête du guidon avant le burnout tennistique.

Mon truc pour me remotiver plus rapidement après une victoire éprouvante physiquement et mentalement : Un très léger footing de récupération d'un petit quart d'heure. L'occasion de me vider la tête et le corps des tensions accumulées pour m'immerger plus rapidement dans la partie suivante.

Pour t'exercer : Quand la motivation pour le jeu et les matches s'effrite, efforce-toi de varier tes séances, joue avec des partenaires différents (de niveau moins fort), va voir des matches (de tout niveau), offre-toi un cours particulier avec un bon prof de tennis, pratique d'autres activités sportives.

La confiance

La capacité à faire sortir de sa raquette les coups qui gagnent au bon moment est une des qualités les plus complexes à obtenir et surtout à maintenir. Outre le fait que c'est une qualité qui se nourrit des expériences positives (victoires) et des croyances du joueur, c'est une qualité très liée à une forme de

détachement. Pour Ronan Lafaix (ex-entraîneur de joueurs pros), la confiance n'existe pas. Soit le joueur se fait confiance, soit il ne se fait pas confiance. Laisse-toi aller à te faire confiance.

Mon truc : Je pratique depuis plusieurs années l'autosuggestion et me répète régulièrement des phrases du style « je progresse chaque semaine et mon tennis s'améliore mois après mois ». Voilà qui me permet d'entrer sur le court plus confiant.

Pour t'exercer : Ne cherche pas à te corriger techniquement en match. On « oublie » pas ses coups en match. Ton corps connaît bien le geste que tu as répété des dizaines de fois à l'entraînement. Recherche plutôt du relâchement (respiration et autres techniques) et réfléchis sur le jeu.

En complément de ces sept qualités on peut ajouter deux qualités supplémentaires que sont l'engagement (la capacité à aller chercher son match) et la prise d'initiative (essentiel pour certains styles de jeu).