

6 aspects à améliorer pour réellement progresser au tennis



Écrit par Mathieu Coulon - Moniteur de tennis (c'est pas moi sur la photo :))

Introduction

Nous vivons maintenant dans un monde où l'information est partout. Il suffit de demander à Google, il sait tout ! La vraie question est : **Comment** se servir de ces informations pour **progresser au tennis** ?

Je fais parti de cette nouvelle génération d'entraîneur qui ont appris à enseigner avec du matériel spécifique et des méthodes adaptées à l'élève. Aujourd'hui j'aimerais partager avec vous 6 points clés à prendre en compte pour **progresser au tennis en profondeur** et vous faire économiser du temps.

Le tennis est un sport difficile...

- Si vous n'organisez pas votre travail (en terme de priorités)
- Si vous avez des pensées limitantes
- Si vous êtes trop dur avec vous même
- Si vous avez une méthode inappropriée pour apprendre

Si vous êtes dans un de ces cas, c'est que vous pensez déjà beaucoup trop quand vous jouez. Vous êtes irrégulier et vous ressentez beaucoup de tension. Ce livre est fait pour les joueurs de tennis qui sont désireux d'apprendre pour simplifier leur vie, **du débutant au compétiteur**. Certains enseignants prétendent qu'il faut au moins 2 ans pour apprendre les bases du tennis, je pense que c'est moins. Ça peut prendre 1 an, peut être moins. L'idée est de partir de votre expérience dans le sport pour **transférer vos qualités au service de votre jeu**. Cela dépend également de votre motivation et de votre engagement.

"Je suis terrible au tennis ou je ne peux pas !"

J'ai déjà entendu ça... Tout d'abord vous **n'êtes pas "zéro"**. Pour preuve, vous êtes en train de lire ces lignes. Ce qui signifie que vous êtes déjà curieux et malin. Pourquoi ? Rien de mieux que de demander à un spécialiste de la discipline pour progresser dedans. Vous avez des qualités et vous n'en êtes pas forcément conscient ou vous ne savez pas comment vous en servir. Pour preuve, les enfants apprennent tellement vite ! Ayez déjà une idée précise de ce que vous voulez. Ensuite, vous y mettez les moyens pour la réaliser et la magie opère. En tant qu'adulte nous sommes plus facilement dans le jugement que eux et nous pensons savoir exactement ce qui est possible, de ce qui ne l'est pas... Ce n'est qu'une illusion ! Ne vous persuadez pas que vous ne pouvez pas car c'est à ce moment que vous créez votre échec. Vous devez être sceptique à un instant. Faites une pause et expérimentez avant de juger.

<p>Nb : Rappelez-vous que vous faites du tennis avant tout pour jouer ! Revenir dans son enfance n'est pas très difficile si on s'en donne la peine. Il suffit parfois de savoir abandonner certains principes.</p>

Les joueurs qui sont vraiment "zéro"

Ce sont ceux qui pensent tout savoir, sur tout. Ces personnes là sont en fait **ignorantes de leur propre ignorance**. Elles se fixent leurs propres limites sans avoir une ouverture d'esprit. Elles vont certes progresser au début, car elles seront très motivées mais au final elles seront **limités par manque de connaissances** et développeront de mauvaises techniques. Ce qui entraînera une blessure, le plus souvent au coude. Ces joueurs passent beaucoup de temps sur le court, car ils pensent qu'en frappant beaucoup de balles, ils progresseront. C'est une grossière erreur car **la quantité n'a jamais entraîné la qualité**. Le plus fou dans cette histoire, c'est qu'ils essayent de persuader les autres qu'ils ont raison (pour se persuader eux même qu'ils ont raison) et entraînent les plus fébriles dans leur mode de pensée toxique. C'est triste. J'inclu les parents qui veulent parfois vivre le rêve qu'ils ont jamais au travers de leur enfant et qui entretiennent eux aussi cette confusion. En tant que moniteur de tennis, mon rôle est de faire de la lumière sur ce qui est conseillé et ce qui ne l'est pas. Pour le reste, c'est a vous de jouer.

Les 4 étapes dans n'importe quel apprentissage :

1 - La première étape comme je vous l'ai dis, c'est d'être ignorant de votre propre ignorance. Par exemple, vous voulez lifter la balle mais n'avez pas la bonne prise de raquette. Vous pourrez toujours essayer, tant que le tamis est trop orienté vers le ciel, vous n'y arriverez pas !

2 - Quelqu'un vous dit que vous n'avez pas la bonne prise de raquette et que ca peut etre la cause de votre échec. A cet instant vous ne savez toujours pas comment lifter mais vous n'êtes plus ignorant.

3 - Vous allez sur le court pour expérimenter cette nouvelle prise. Vous dépensez beaucoup d'énergie pour le faire, mais vous y arrivez !

4 - C'est une deuxième nature, vous liftez plus ou moins la balle. Vous ne pensez plus à votre technique.

Les types de progrès au tennis

Parfois vous devez désapprendre une technique ou remettre en question une idée reçue pour pouvoir vous développer (une mauvaise prise de raquette par exemple). Vous subirez alors une régression et ce sera tout à fait normal. Une fois l'orage passé vous serez un tout autre joueur. **Sachez vous fixer un objectif dans le jeu**, plutôt que de résultat car si le jeu est la, les résultats suivront, ne vous en faites pas. Dans le cas inverse, vous êtes comme un enfant, il vous manque des connaissances pour progresser.

La réalité du tennis

A - C'est un sport de "start and stop"

Au tennis les échanges sont plus courts qu'on ne le pense. Sur un match de 1h30, **nous jouons environ 10 à 15 minutes**. Donc ça nous donne beaucoup de temps pour penser entre les points ! Une étude scientifique a prouvé que nous avons entre 60 000 et 80 000 pensées par jour ! Et il n'y a pas d'exception que nous jouons au tennis. Notre manière de nous entraîner physiquement doit être aussi adaptée à ça. "sprint - repos", donc quand vous courez lentement et sur une longue distance, vous serez endurant mais vous deviendrez plus lent sur le court.

B - Les situations de jeu sont imprévisibles

- Vous pouvez jouer sur différentes surfaces, à l'intérieur/a l'extérieur
- Vous ne connaissez pas votre adversaire (dans le cas d'un match)
- Vous ne savez pas où il va jouer avant qu'il touche la balle ; **vous avez environ 2 secondes** pour voir la direction de la balle, prendre une décision, vous préparer et jouer.

Apprendre à être instinctif et à vous adapter rapidement sera la clé de votre succès.
C'est pas la peine de répéter le même mouvement comme un robot.

C - C'est technique

- Compare au tennis de table ou au badminton, la raquette est plus lourde et nous avons plus de terrain à couvrir.
- La technique peut avoir quelques variantes d'un jour à l'autre, c'est comme le pain, c'est vivant !

C'est comparable au golf : Il faut une cible, on swing, il faut rester en équilibre, on doit être précis dans le plan de frappe. La grande différence c'est que **l'on doit se déplacer avant**.

C - C'est mental

- Nous avons besoin **de confiance** dans notre geste pour avoir la vitesse juste et suffisamment de self control pour être à l'aise. Avez-vous déjà essayé de jouer une balle pour le fun alors qu'elle était fautive ? N'était-ce pas différent ?
- C'est un sport d'**opposition mais sans contact**, on ne peut pas sentir, toucher l'adversaire pour savoir si il faiblit, comme dans les sports de combat.
- On est seul avec soi-même (le coaching n'est pas autorisé en match) - **Apprendre à analyser** et à s'ajuster sera très important pour progresser.
- **C'est un sport de coopération**, si vous êtes trop individuel et irrespectueux, ce sera difficile, voir impossible de vous entraîner régulièrement avec des partenaires de votre niveau.

Le tennis est un bel exercice m'a apporté beaucoup d'événements positifs dans ma vie. Mais ca n'a pas toujours été facile. Ce sport est tellement vaste et complet qu'il peut être facile de s'égarer. Des fondations solides tel que la passion et l'humilité vous permettront d'atteindre un haut niveau de pratique et de faire face aux divers orages.

1) Premier des 6 éléments : L'aspect mental

Quand on entend "mental" on fait tout de suite allusion au haut niveau. Je pense que les joueurs pro ont moins besoin de travailler leur mental que nous... pour plusieurs raisons : Tout d'abord, je pense qu'ils sont moins anxieux que nous à l'approche d'un match et savent comment gérer leurs émotions. Ils savent comment se concentrer ou revenir dans leur concentration. Grâce à leur vécu ils ont également une meilleure connaissance d'eux même et ont développé leur estime personnelle ce qui les rends **résilient et audacieux**.

Depuis les années 2000 nous en savons plus sur le cerveau que dans les années 90. En tant que compétiteur et sceptique intelligent, je me dois de m'intéresser aux avancées scientifique pour **apprendre rapidement et profondément**. Je n'ai pas peur de dire que la distraction est la maladie de nos jours. Nous zappons d'une chose à une autre très rapidement. Ca nous occupe mais nous n'accomplissons pas grand chose au final. De plus, notre mode de vie nous rend de plus en plus exigeant, impatient et intolérant envers nous même, ce qui entraîne un flagrant manque de contrôle de soi, jusqu'à l'explosion (ou l'implosion). **Redonner du sens** dans nos apprentissage et savoir se respecter pour mieux écouter nos besoins me semble être la **clé d'un succès durable**.

Je ne suis pas ici en qualité de psychologue du sport, mais oublier d'évoquer cette partie serait une grossière erreur de ma part. Particulièrement pour un sport comme le tennis.

L'élève idéal

Durant l'entraînement l'élève ne peut pas réussir à 100% sinon il n'apprend pas. Voici les deux principales raisons qui le pousse à être dans cette attitude :

- Il ne s'autorise pas à échouer
- Le niveau qu'il essaye est trop bas.

Dans les deux cas cela ne favorise pas l'apprentissage. Quand vous avez appris à marcher, vous n'avez pas couru directement. Vous vous êtes d'abord tenu droit, puis tombe puis relève et recommence. C'est pareil au tennis, on ne court pas tout de suite. Tant que l'élève est en sécurité à chaque instant, il doit essayer et se relever. Et c'est grâce à cet **essaie-erreur que l'élève apprend**.

Nature humaine et perfection

On va parler d'excellence plutôt et non de perfection. **La perfection c'est : sans erreur.** Un objet peut être sans erreurs autant dans son idée que dans sa réalisation en fonction de son usage mais un être humain ne sera jamais parfait car il est toujours en mouvement. Alors ne cherchez pas la perfection c'est inatteignable.

Pourquoi c'est important de développer ses qualités mentales ?

Si vous développez vos qualités mentales vous aurez tendance à développer votre estime personnelle. Si vous développez votre estime personnelle vous aurez tendance à :

- Apprécier les challenges et améliorer votre gestion de la pression
- Prendre plus de risques
- Croire en vous
- Vous entraîner régulièrement et resterez motivé
- Développer un système d'auto défense plus efficace pour conserver votre énergie
- A mettre plus de sens dans vos entraînement. Vous saurez plus clairement quelle sera la prochaine marche
- Vous créerez

Entre progrès au tennis et développement personnel, il n'y a qu'une infime séparation. En fait, vous devenez petit à petit votre propre coach car vous (et seulement vous) sait ce que vous aimez et ce que vous ressentez. C'est en cherchant les bonnes questions que vous trouverez les bonnes réponses :)

Le stress et vous

Le stress n'est pas nocif en soi. A juste dose **il aide à performer.** A la préhistoire, il était précieux pour chasser car il aidait à voir clairement, à ressentir et avoir une meilleure dextérité pour lancer le javelot. Les chasseurs n'avaient qu'un seul essai, pas deux. De nos jours, le stress est partout, tout le temps. Apprendre à le gérer par du principe qu'on ne peut pas tout gérer. **Savoir concentrer son attention** sur ce que l'on peut réellement influencer est la première étape. Dans le même temps c'est savoir prendre nos distances avec ce que l'on ne peut pas contrôler pour conserver notre énergie.

2) La tactique : Vos choix

Vous vous êtes parfois dit : "Mais j'avais pas le choix !" Désolé de vous le dire, vous avez toujours le choix.

"C'est nos choix qui montrent ce que nous sommes vraiment, bien plus que nos habilités" JK Rowling
(It's our choices... That show what we truly are, far more than our abilities).

2 principes tactique propre à tous les sports : **L'espace et le temps**

N'oubliez pas que la première stratégie au tennis pour battre votre adversaire est de jouer dans les limites du court

Les 4 points tactiques en cours de jeu :

- 1) Dans quelle zone je veux envoyer la balle ?
- 2) Avec quel effet je veux jouer ? lift, slice ou plat
- 3) Ou est ce que je vais me replacer après ma frappe ? (plus ou moins à l'intérieur du court si vous jouez long pour éviter de ne pas vous faire avoir par une balle trop courte sur le coup suivant)
- 4) A quel moment je vais jouer la balle ? (pour les expert) sinon, comme vous pouvez :)

Un débutant cherche à renvoyer la balle de l'autre côté du filet comme il peut. Généralement il joue haut et au milieu. Donc si vous arrivez jouer plus sur les côtes et plus vite, votre niveau de jeu augmente !

Vos choix dépendent donc de vos habiletés et de la façon dont vous percevez la situation

Si vos choix sont difficiles, ce sera difficile techniquement et vous serez moins régulier et moins percutant. Prenez l'exemple de Federer, le tennis paraît facile !
En réalité ce sont ses choix qui sont simples. Moins, c'est plus ! (Less is more !)

3) La technique : Comment faire ?

- Comment vous allez communiquer avec la balle ? Quel message allez vous lui adresser ?
Comme dans toute communication, le plus important n'est pas le message lui même mais comment il est perçu.
- Le but est d'avoir du **contrôle et de la puissance** à la frappe.
- Une technique de qualité est confortable et sans effort.
- C'est de la science : Comment **générer et dévier** les énergies ?
- Votre raquette est aussi de la science. C'est d'ailleurs une extension de votre main.

Nb : Il n'y pas de technique stéréotypée mais seulement des principes bio-mécaniques à suivre.
Vous n'avez donc pas besoin de jouer "magnifique" pour performer.

4) Le physique - Votre véhicule

Oui, votre véhicule ! Imaginez que vous allez en vacances et que vous avez une longue distance à faire : Auriez vous confiance en votre voiture ? Est elle confortable ? Consomme t-elle beaucoup ? Sur quel terrain peut elle aller ? Est elle énergivore ? Avez vous fait le contrôle technique ? En d'autres mots, avez vous fait un contrôle santé ? êtes vous endurant ? avez vous des appuis stables, comment vous adaptez vous à la balle ? êtes vous souple ? alimentez vous correctement ?

Bref, votre corps est votre véhicule. Je me suis rendu compte de ça en lisant "Qui es tu" de Lise Bourbeau.

S'entraîner physiquement pour le tennis

Voici un site que je recommande vivement est "**Macsarda**" sur dailymotion ou je continue de m'en inspirer.

Le type d'effort au tennis est similaire à un sprint de 800 m. Vous êtes amenés à sprinter en ayant "les jambes lourdes", récupérer rapidement pour jouer le point suivant et répéter cet effort dans le temps.

Votre manière de vous entraîner peut être "générale", en faisant d'autre sport (basket, foot, l'athlétisme) ou plus spécifique, en jouant au tennis. Dans tous les cas, vous devez **respecter les temps de repos** afin de garder une haute intensité durant l'effort.

Voici un exemple d'exercice

Depuis la ligne de fond de court jusqu'à la ligne des carrés de service de l'autre côté du filet, courir 5 longueurs puis rester le même temps qu'il vous a fallu pour le faire. Faire ceci 5 fois. Puis, depuis la ligne de fond jusqu'à la ligne des carrés de service devant vous, courir 10 longueurs (5 aller-retours). Pareil, le temps de repos est égal au temps d'action.

Nb : Si vous n'êtes pas coordonné ou que votre vitesse de réaction est trop lente, vous frapperez souvent avec le cadre de votre raquette. S'entraîner d'une manière "générale" vous aidera à progresser plus spécifiquement.

5) Votre méthode d'entraînement

Votre méthode d'entraînement doit réunir le plus souvent possible les 4 aspects du jeu. (mental, tactique, physique et technique) car tout est lié :

- Si votre choix n'est pas clair ou trop difficile à effectuer, cela affectera votre technique.
- Si vous ne savez pas comment vous concentrer ou revenir dans votre concentration, vous commettez des fautes directes.
- Si votre vitesse de réaction est trop lente vous ne pourrez pas lire la trajectoire de la balle qui vient et vous ne parviendrez pas à jouer la balle.

- Si vous vous entraînez comme un marathon man, vous serez trop lent à votre démarrage et vous serez pris de vitesse pour jouer votre frappe
- Si vous ne vous autorisez pas à rater, vous resterez à votre niveau. Au final vous perdrez.

Gérer l'équilibre entre chaque parties est une des clés du succès, quelque soit votre niveau.
C'est grâce au jeu que vous accéderez cela.

Grâce au jeu on apprend plus efficacement,

c'est la nature humaine. Regardez, les bébés lions si ils ne jouent pas, ils meurent. Car ils ne sauront pas comment protéger leur territoire, coopérer ou encore chasser. . La nature fonctionne ainsi depuis des millions d'années. Soyons humble et inspirons nous en. Quitte à parfois faire face à des situations inconfortables, c'est le jeu... N'oubliez jamais de faire "**la minute d'arrêt**" pour analyser et trouver une solution aux problèmes.

Tout part de l'intention. 2 personnes, avec le même niveau de maîtrise, physiquement proche, expérience identique. L'un prend plaisir à faire et l'autre moins. Devinez quoi ? C'est celui qui a le plus de plaisir et qui jouera qui aura un meilleur résultat. Je connais aucun Prix Nobel dire : "J'ai eu ce prix car il le fallait" mais plutôt parce qu'il aimait.

Gardez bien à l'esprit que **la quantité n'est pas la qualité** et que vous êtes plus intelligent que vous ne le pensez. En tout cas votre corps est très intelligent.

Exemple d'exercice

Frapper la balle pour frapper la balle pour améliorer sa régularité ne vaut pas le coup, plutôt :

- Réalisez le plus d'échange en 1 minute 30. (Comptez le nombre de fois où la balle passe au dessus du filet). Si vous faites une faute, reprenez de la ou vous étiez avec une autre balle a partir de la ligne de fond court. Essayez de battre votre record après avoir marqué une pause.

Votre concentration sera accrue car vous ne jouerez que pendant 1 minutes 30.

ou

1 point si vous touchez la ligne des carrés de service en demarrant environ un metre derriere. Faites un match ! Jusqu'à 3 points par exemple (selon le niveau bien sûr).

pour les meilleurs : Le test des 40 frappes avec 1 balle ! 40 frappes chacun. Si c'est trop facile réaliser 40 frappe (pareil) mais dans un minimum de temps et postez votre challenge sur les reseaux sociaux...

6) Votre alimentation et bien être

Votre corps est plus intelligent que vous ne pensez et si il ne reçoit les minéraux et vitamines suffisantes vous risquez de casser le moteur... La science a montré que la qualité de notre nourriture a considérablement chuté comparée à celle de nos grand parents. En l'occurrence à cause du baby boom après la seconde guerre mondiale : Plus de monde à nourrir et les delai réduits pour faire face aux besoins. Au final la qualité nutritive du pomme chute de 70% comparé à celle de nos grand parents et de plus en plus de produits chimique qui force notre corps à combattre cela. C'est pour ca que je prend des complements alimentaire pour combler cette carence en minéraux et en anti-oxydant. Vous pourrez en savoir plus dans la rubrique "Santé et bien être" du blog. Sans oublier l'importance de boire avant d'avoir soif. Je vous recommande de boire un grand verre d'eau dès le réveil pour réveiller vos organes et boire tous les jours 1.5 L d'eau minimum, je sais c'est pas facile.

Pour conclure

Le tennis est un sport tellement complet qui réclame **une adaptation rapide et permanente a chaque situation**. Vous n'avez **pas le temps de réfléchir**. Pour y voir plus clair, commencez par vous filmer en situation réelle de match.

L'erreur la plus commune est d'être uniquement concentré sur la technique et la tactique et guidé par un coach. Au final c'est vous et vous seul que vous devrez sensibiliser pour apporter des reponses adaptees a vos besoins. La technique n'est pas la cause d'un échec, c'est une conséquence d'un état intérieur et de vos qualités physiques. Eduquons d'abord ces qualités la.

Il y a une infime limite entre développement personnel et au progrès au tennis. Vos résultats ne reflètent en aucun cas votre valeur humaine mais plutôt comment vous avez su agencer ces éléments ensemble

Ca ne peut pas être l'été tous les jours, même les plantes suivent ce cycle. Apprendre à apprendre tout au long de chaque saison sera une des clés de votre succès. Parfois vous sentirez que vous régresser mais ne vous découragez pas, quelque chose de nouveau vous attend.

Voici quelques point à vous rappeler

- Ne copiez pas les pros, ils ont déjà les bases et ont su optimiser leur jeu pour la compétition. **Inspirez vous de leur attitude plutôt.**
- Aménagez votre environnement pour apprendre. Vos proches vous aiment quoi qu'il arrivent, dans la victoire comme dans la défaite, gardez le focus sur ce qui compte véritablement pour vous.

- Soyez un sceptique intelligent. Si vous doutez de quelque chose, essayez avant de juger et partagez votre expérience. Veillez à rester toujours en sécurité. Dans le cas du blog, vous ne craignez rien :)
- Apprenez à échouer pour apprendre à réussir
- Organisez votre travail
- Respectez vous, ainsi que les autres en toutes circonstances
- Soyez responsable dans votre apprentissage, demandez si vous n'êtes pas sur.

Tout ce que je vous proposerai, a déjà été testé sur moi même et expérimenté au cours de mes leçons. Réaliser ces expériences seront la clé de votre réussite. puis partagez vos impressions en commentant dans le blog.

PS : Désolé pour les accents, j'écris avec un clavier anglais.

A très vite !
Mathieu