

Guide de Bienvenue

TENNIS-TECHNIQUE.FR



**5 POINTS POUR
FRANCHIR LE CAP
AU TENNIS**

Voulez vous franchir le cap de la
2 ème ou de la 3 ème série ?

Vous sentez que vous bloquez et vous répétez souvent les mêmes erreurs ? Vous êtes stressés et bloqués en match ?

Vous voulez malgré tout bien faire ?

alors cet Ebook est fait pour vous.

PREMIÈRE PARTIE

Mieux comprendre les défis pour mieux s'y préparer

La réalité du jeu

1) Un sport de “start and stop”.

à partir d'une situation lente, l'orage arrive.

Vous avez environ **2 secondes** entre le temps où vous **percevez** la direction de la balle et le moment où vous la **frappez**. Contrairement aux sports collectifs, il est impossible d'arrêter la balle pour voir le jeu, il faut agir !

Bien gérer cela est crucial car **si vous hésitez, c'est un point de perdu et**

plus le niveau augmente et moins vous avez de temps pour vous organiser.

2) C'est un sport à habilités ouvertes.

Tout ce que vous allez faire dépendra directement de votre adversaire, **sauf le service est une situation fermée. Gérer l'incertitude est une qualité essentielle pour chaque tennisman.**

Dans une situation “fermée”, vos actions dans le jeu ne dépendent pas directement. Ex : course de natation ou d'athlétisme.

Que vous soyez à Rio, à Melbourne ou à Paris, **votre service partira toujours à la même distance du filet** et devra franchir le filet pour ensuite atterrir dans le carré de service opposé. Certains diront que la vitesse de la balle peut varier selon la pression atmosphérique et c'est vrai ! La balle va beaucoup plus vite à Bourg Saint Maurice (1000 m altitude) qu'à Orléans (20 m) par exemple et elle prend moins les effets.

3) Il y a beaucoup de temps morts

Le tennis est un sport technique mais **c'est surtout un sport de concentration.**

Saviez vous qu'en moyenne nous jouons 10 à 15 min au cours d'un match d'1h30 ?

La question est : **Comment allez-vous gérer les temps morts ?**

4) C'est un sport de "fautes directes"

Le joueur qui en fera le moins, gagnera le match.

Saviez vous que vous aviez environ **2 secondes** entre le temps ou vous percevez la balle et le moment où vous la jouez ?

Bien gérer le peu de temps est crucial car si vous hésitez, c'est un point de perdu.

Contrairement aux sports collectifs vous ne pouvez pas arrêter la balle pour voir le jeu, il faut agir !

Plus le niveau augmente, moins vous avez de temps pour vous organiser. **Agir sans réfléchir est la clé du succès.**

5) Il n'y a pas de contact

Vous ne pouvez pas sentir votre adversaire pour savoir s'il faiblit.

6) Vous ne savez pas quand le match va se terminer

7) Il n'y a qu'un seul vainqueur (à chaque fois)

Dans les autres sports si. Vous pouvez même jouer le match nul mais au tennis ce n'est pas possible. Votre mental, votre physique et votre technique devront être suffisamment durables pour maintenir un jeu propre et efficace jusqu'au dernier point.

NB : La plupart des sports n'ont pas toutes ces contraintes. La manière de vous entraîner doit prendre en compte tous ces points pour avoir **un entraînement intelligent.**

Si vous stagnez ce n'est pas de votre faute. C'est à cause de votre méthode d'entraînement.

5 points incontournables si vous souhaitez franchir le cap au tennis

1 - Le seul vrai professeur c'est le jeu.

Dans le jeu il y a la **tactique, la technique, le physique et le mental**. Grâce au jeu, vous aurez un aperçu plus précis de votre niveau. Ça vous permettra de voir la situation avec plus de clarté pour cibler vos besoins.

Il n'y a pas d'aspect plus important qu'un autre. C'est l'équilibre entre toutes ces parties qui crée la valeur finale.

Vous devriez vous méfier des entraîneurs qui prétendent détenir la vérité, +

Vous découvrirez la vérité en jouant

2 - Le but de l'entraînement est de réduire le nombre d'erreurs, pas de les éviter.

En d'autres mots, si vous êtes ambitieux, visez l'excellence, pas la perfection.

Si vous cherchez la perfection, vous visez le **sans faute** et vous ne l'aurez pas. Alors vous serez frustré. Et quand vous êtes frustrés, vous êtes tendus physiquement. Nous ne jouons pas notre meilleur jeu quand nous sommes tendus et stressés.

Si vous ne vous laissez pas le droit à l'erreur, cela veut dire que vous ne voulez pas apprendre.

Vos compétences resteront au même niveau, ainsi que votre classement.

3 - Restez présent.

Grâce à cet état d'être, vous aiguisez vos sens. (Verrez mieux, sentirez et écouterez mieux). et ça vous donne de la confiance. En devenant de plus conscient, vous deviendrez plus calme et vous saurez répondre plutôt que de simplement réagir dans la réaction.

4 - Voyez la situation telle qu'elle est (et non comme vous aimeriez la voir).

De nos jours, il est très facile d'imaginer, mais combien de personnes cherchent vraiment à voir la situation telle qu'elle est ?

Pourquoi est-ce si important ?

Si nous voyons la situation comme nous aimerions la voir, il se peut que nous n'ayons pas suffisamment de données pour prendre des décisions et être plus fiable techniquement. (ex : Regarder la balle intensément toucher les cordes de la raquette au moment de votre frappe).

5 - Pratiquez le yoga pour être comme vous aimeriez être.

Très souvent, les joueurs sont focalisés à l'extérieur sans pour autant se préoccuper sur ce qu'il se passe à l'intérieur d'eux-mêmes. Mais où se passe l'expérience ? à l'intérieur de soi ou à l'extérieur ? à l'intérieur.

Je pense que nous devrions nous soucier de notre état intérieur durant l'action pour être plus efficace en match

Nous sommes bien plus que ce que nous pensons être. Et même si nous imaginons nos possibilités, cela se fait sur la base de ce que nous connaissons déjà.

Si cela se produit, alors nous répéterons encore et encore les mêmes schémas. Nous rencontrerons les mêmes émotions qui nous pousseront à leur tour à effectuer les mêmes choix, et qui entraîne bien sûr les mêmes résultats.

Il est temps de briser le cycle monotone.

Explications des 5 points

1 - A l'époque, le coach était sur un pupitre. Il démontrait les gestes à blanc. Ensuite, les joueurs retournèrent sur le terrain pour l'appliquer dans le jeu et vous savez quoi ?

Ils boisaient la plupart de leurs frappes, Ils n'avaient pas pris en compte le temps qu'il fallait pour réaliser le geste.

En entraînant votre technique en même temps que vous jouez des points, vous ferez ce qui vous est possible de faire aujourd'hui, avec l'inconfort que cela entraîne.

Cet inconfort vous incitera à trouver de nouvelles solutions et à faire un geste plus simple. NB : Il est possible de simplifier le jeu.

2 - Un objet peut être parfait, mais pas un être humain.

Ex : Une raquette, une chaussure **sont des objets finis** qui répondent à un besoin spécifique. On peut donc dire qu'ils sont parfaits pour l'usage que l'on en fait.

L'être humain, quant à lui, est toujours en mouvement, il n'est jamais fini. Il ne peut donc pas être parfait, par contre il peut être excellent.

Ne confondez pas la perfection et l'excellence

3 - Comment savoir que vous êtes présent ? Vous pouvez sentir l'air frais entrer dans vos narines et l'air réchauffé en ressortir.

En cultivant la présence vous créez de nouvelles possibilités.

4 - C'est en changeant votre perception que vous changerez votre réalisation. Comme changer le regard que vous avez envers vous même juste après avoir perdu un point.

“Aujourd'hui, c'est tout ce qu'il y a et ça ne peut pas être autrement”

Placez votre énergie sur ce que vous pouvez influencer réellement

Prenez conscience que toute expérience est vécue de l'intérieur. Jamais à l'extérieur. Le déclencheur peut être à l'extérieur mais l'expérience est toujours vécue à l'intérieur de nous.

5 - “La forme, c'est le fond”. Lorsque que nous pratiquons une activité, notre manière de faire est simplement l'expression de nous même.

Avec le yoga, nous pouvons activer nos énergies vitales. Ensuite, le corps et le mental se réorganisent et se rééquilibrent naturellement.

Passer d'un état compulsif à un état conscient pendant le jeu

rejoignez moi dans la l'aventure

**Je vous invite à faire du yoga un jour sur deux,
en direct [de la chaine Youtube](#)**

Bonus

Expériences à faire sur le terrain et chez vous

Situation 1 : Je le vois, le sens j'y crois !

Consigne : Envoyez la balle à la main dans un seau de balle, ou une poubelle.

Placez vous à 10 mètres de la cible. Imaginez clairement la trajectoire de la balle qui mène jusqu'à la cible. Mentalement, dites-vous : "Je le vois, je le sens, j'y crois ! ". Vous avez cinq essais. Avec ou sans rebond avant.

Situation 2 : Précision des tirs

Consigne : Placez-vous 2m derrière la ligne des carrés de service. Vous gagnez un point quand la balle touche la ligne des carrés de service. Le premier joueur qui a 2 points gagne.

Situation 3 : Pas de volée pas d'attaque

Consigne : Posez la balle sur la bande du filet au centre du terrain. Laissez la balle rebondir puis lobez votre adversaire. Jouez dans les carrés de service sans faire de volées, ni de balles rapides, sinon vous perdez. Match en 11 points avec deux points d'écart. Nb : Utilisez des balles Oranges et jaunes (soft) si c'est trop difficile.

**L'idée du site internet est de réapprendre à apprendre
pour jouer un tennis plus naturel**

Intense mentalement et calme physiquement

C'est dans ces conditions que vous jouerez votre meilleur jeu. Si vous souhaitez observer des résultats plus rapidement, investissez-vous totalement.

C'est aussi simple que ça.

Quel est le plus gros obstacle que vous rencontrez quand vous jouez un match de tennis ?

Vous pouvez écrire votre message en bas de la page d'accueil. Merci !

Mathieu