swisstennis

„Stratégies et conseils pour gérer les pensées et les émotions négatives dans le match“

Nina Nittinger & Jürg Bühler

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Contenu

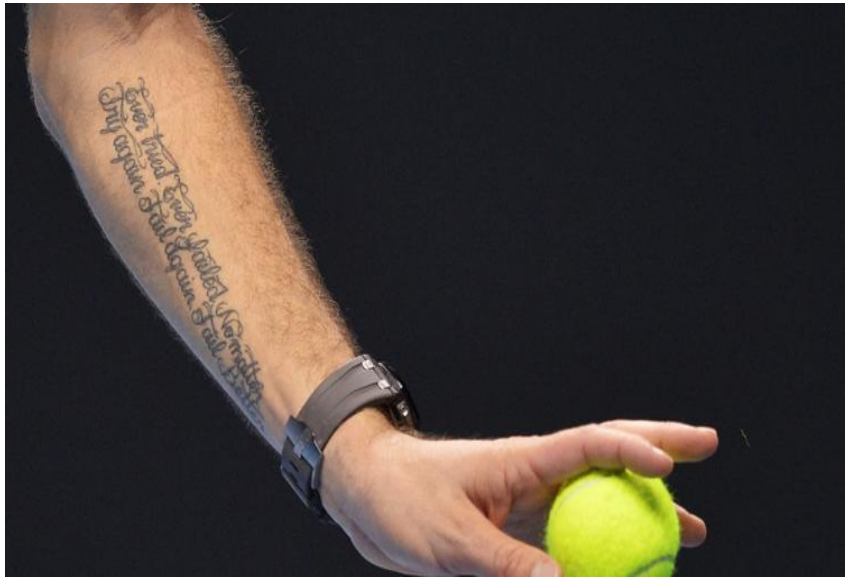
swisstennis

- Introduction
- Autorégulation
- Exercices à faire : Routines & rituels
- Études de cas
- Exercices : Contrôle des émotions et des pensées
- Sources

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Une mentalité de gagnant – «Growth Mindset»

swisstennis

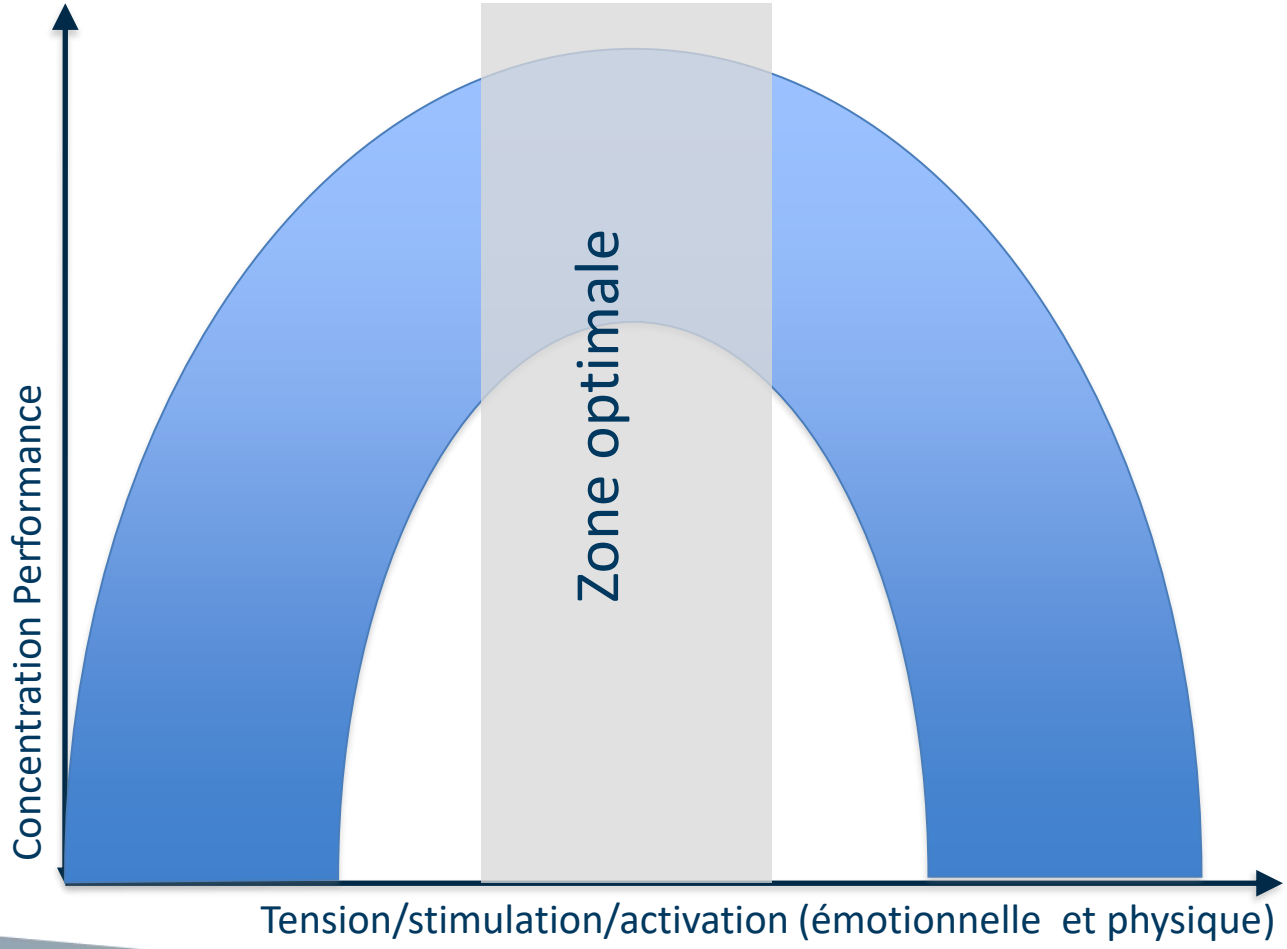


«Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.»

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

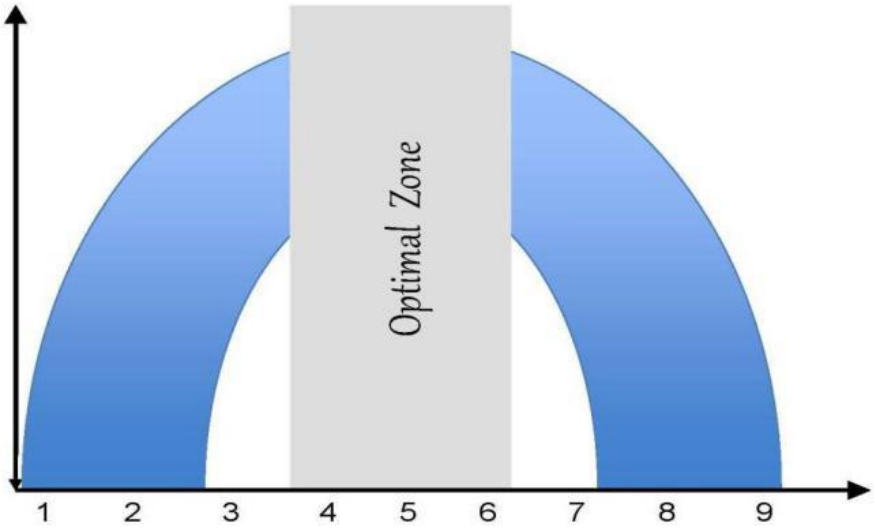
Autorégulation pendant le match: activer ou décompresser?



(Yerkes-Dodson, 1908)

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Autorégulation avant et pendant le match: autoévaluation



Score	too relaxed, not focused			tension, fun, a little aggressive			cramped, blocked, too much pressure, fear or anger		
.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9
.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9
.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9
.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Techniques de base de l'entraînement psychologique

swisstennis

Langage du corps

Visualisation/Images

Respiration

Réflexion/Se parler à soi-même

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Exercices d’activation

swisstennis

Respirer comme un volcan

Imagine que tu es un volcan. Aspire profondément et quand tu expires, expulse l’air aussi rapidement et avec autant de force que le volcan expulse la lave.

Le tigre

Bouge et respire comme un tigre sur le point d’attaquer.

Main Partner

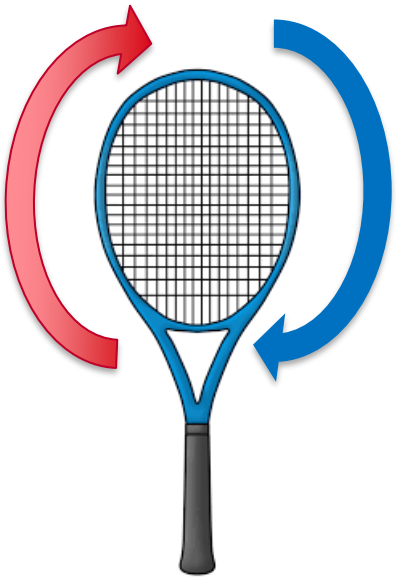
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Exercice de décompression

swisstennis

Respirer en regardant la raquette

Tu commences à la poignée. Remonte du regard d'un côté de la raquette en inspirant lentement, puis redescends vers la poignée de l'autre côté en expirant. Ensuite tu fais une petite pause.



La tortue

Respire et déplace-toi avec la lenteur d'une tortue.

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Activer & décompresser

swisstennis

1. Prendre le pouls: 10s puis calculer x 6 => retenir le chiffre
2. Exercice d'activation 20s
3. Prendre le pouls: 10s puis calculer x 6 => retenir le chiffre
4. Exercice de décompression 20s
5. Prendre le pouls: 10s puis calculer x 6 = retenir le chiffre
6. Chiffres?

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Match

swisstennis

Qu’est-ce qu’il nous faut dans un match?

Point

- [ ] Concentration

Pause

- [ ] Rituel de pause
- [ ] Contrôle des émotions
- [ ] Contrôle des pensées
- [ ] Décompression & activation

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Autorégulation – 4 phases entre les points (Loehr, 90)

swisstennis

Phase 1: Réaction

Décompresser (se réjouir ou s'énerver si nécessaire)

Phase 2: Détente

Respirer à fond, réfléchir

Phase 3: Fixer un but

S'énoncer le but pour le prochain point, se l'imaginer, se motiver

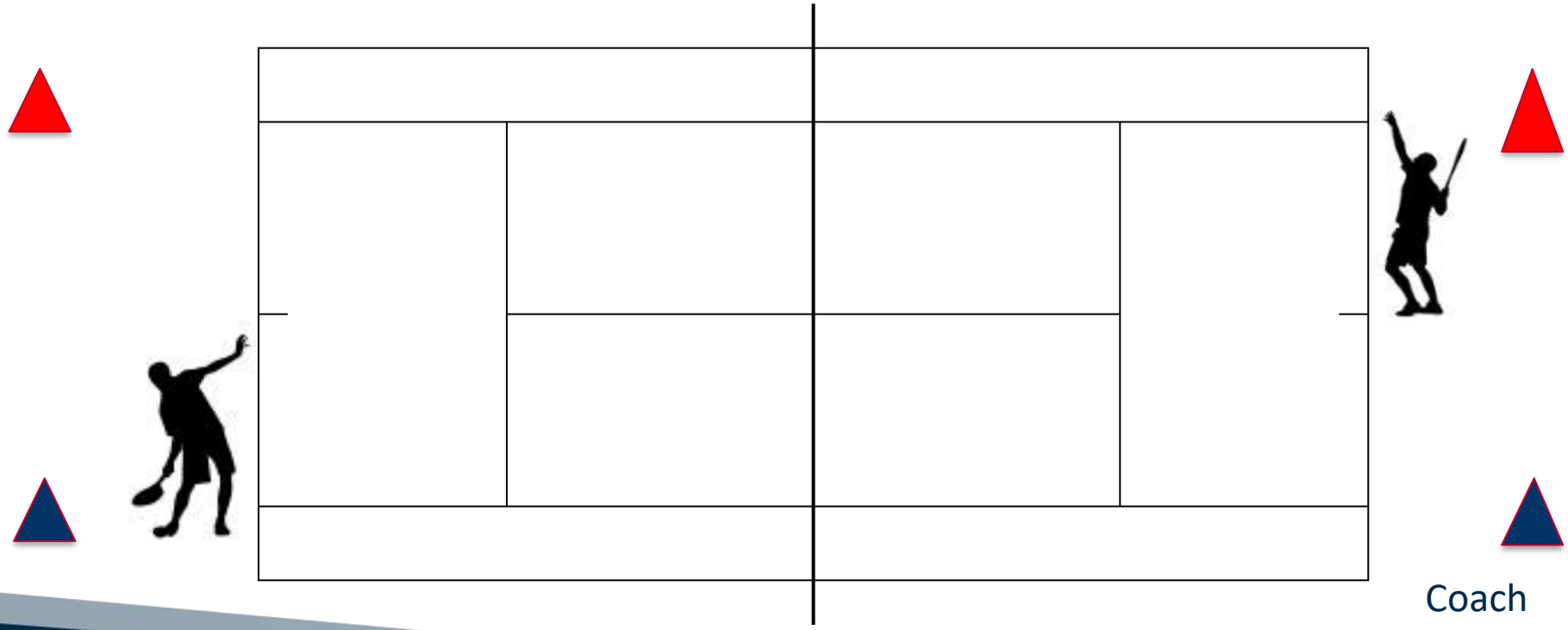
Phase 4: Activer

Rituel, bouger les jambes, respirer à fond

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Autorégulation – 4 phases entre les points (Loehr, 90)

1: Réaction & se rendre vers le cône rouge
2: rouge: calmer (serviette, respirer en regardant la raquette)
3: bleu: objectif pour le prochain point
4: se mettre en position & rituel service ou retour (tigre)



Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Étude de cas - Autorégulation pendant le match

swisstennis

Cas 1: 4:6, 1:3, contre un joueur moins bien classé

Je joue une rencontre interclubs sur le court numéro 1. Les supporters de mon adversaire l'encouragent de vive voix et ils ne sont pas toujours très fair-play. Il fait froid et le vent souffle fort. Les courts sont mouillés. Je n'arrive pas à me concentrer et au fond de moi, je suis très énervé. Normalement, je devrais battre cet adversaire haut la main.

Que faire pour que ce match tourne encore en ma faveur?
Quelles sont les techniques psychologiques que je peux utiliser ?

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Étude de cas - Autorégulation pendant le match

swisstennis

Cas 2: 6:3, 5:4 (40:30), contre un joueur mieux classé

Je joue bien, mais je suis très tendu. L'adversaire reste complètement cool et n'affiche pas l'ombre d'une émotion. Dans le fond, je trouve que j'ai eu de la chance jusqu'ici. Normalement, je ne pourrais jamais battre cet adversaire. Pourtant, c'est à moi de servir pour le match et je me dis: « Surtout pas de double faute maintenant ».

Que faire pour empocher cette victoire?
Quelles sont les techniques psychologiques que je peux utiliser ?

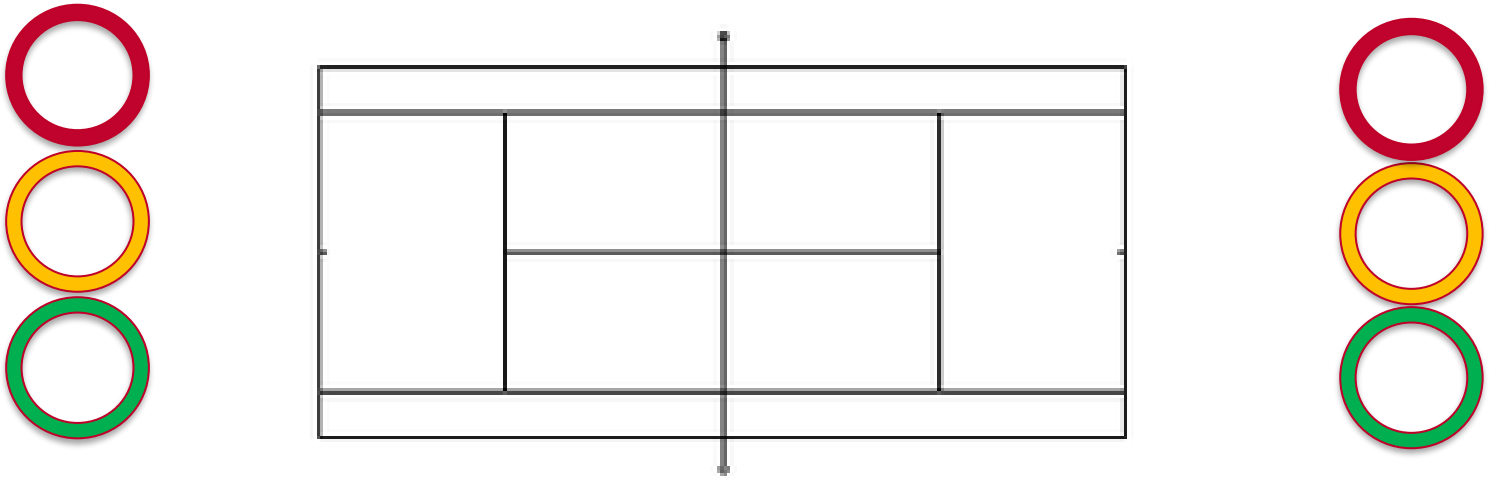
Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Reformuler des pensées

swisstennis

Le feu tricolore des pensées

On joue des points. Derrière le terrain de jeu se trouve le feu tricolore des pensées. Si le joueur a des pensées négatives, il doit se placer dans l'anneau rouge. Ensuite, il se déplace dans l'anneau jaune et reformuler. C'est seulement quand il a des pensées positives qu'il peut se placer dans le feu vert et continuer à jouer.



Main Partner

Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Contrôle des émotions et des pensées

swisstennis

Match de dés:

Les deux joueurs lancent les dés, celui qui atteint le premier son nombre de points gagne le jeu (garder le feu tricolore)

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Contrôle des émotions

swisstennis

Augmenter la pression par des scores

Retour à 0:

On joue un match. Si un joueur est à 40 et qu'il perd ce point, il retombe à 0. L'adversaire garde ses points.

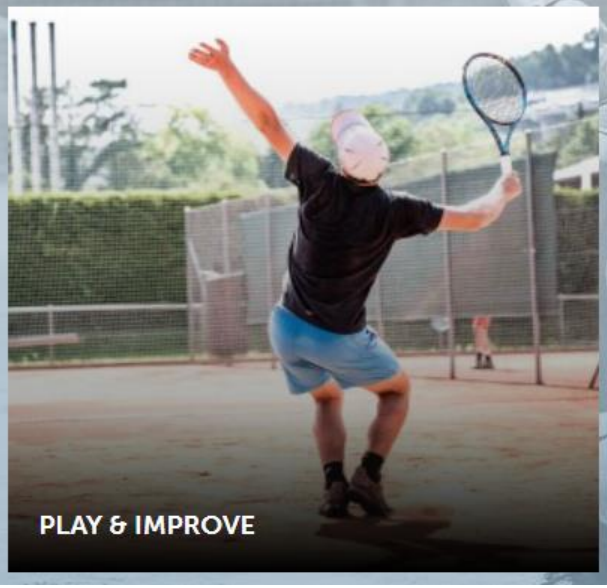
1 point de retard:
On joue un match. Le joueur qui gagne un jeu a 15 de retard au prochain jeu.

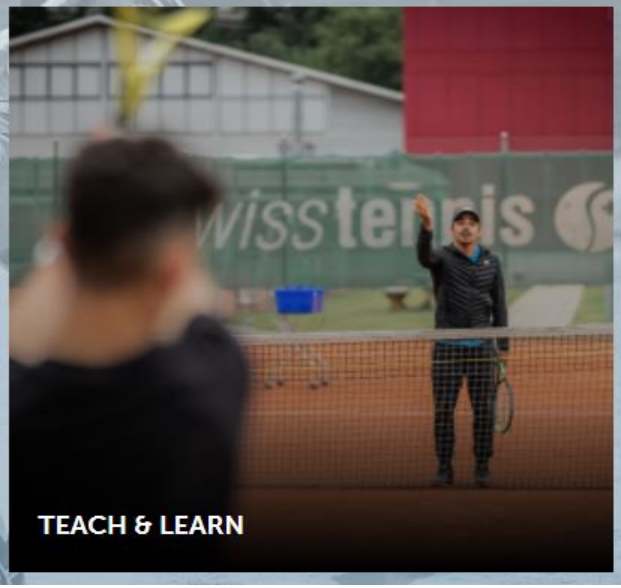
(Garder le feu tricolore)

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

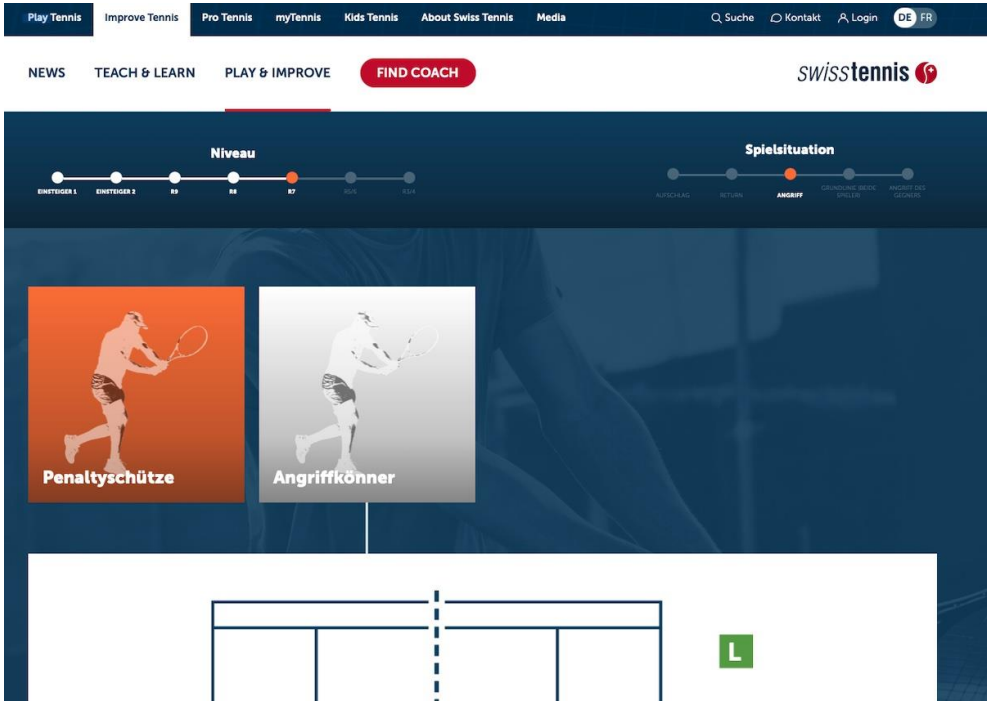
SWISS TENNIS WAY

Das Fördermodell und -Programm von Swiss Tennis im Spitzen- und Leistungssport, in der Aus- und Weiterbildung sowie im Breitensport.





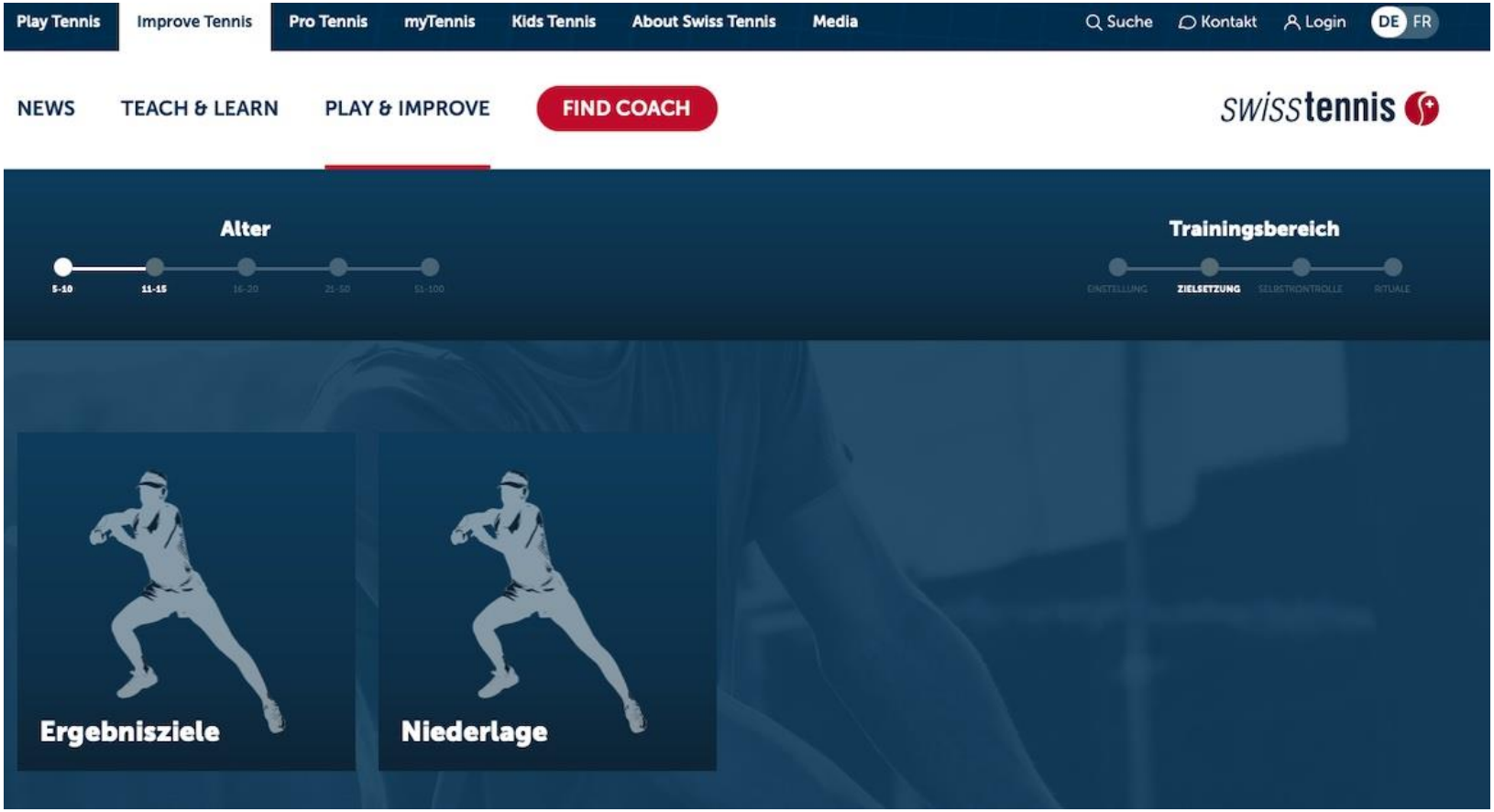
Swisstennis.ch – Play & Improve



Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

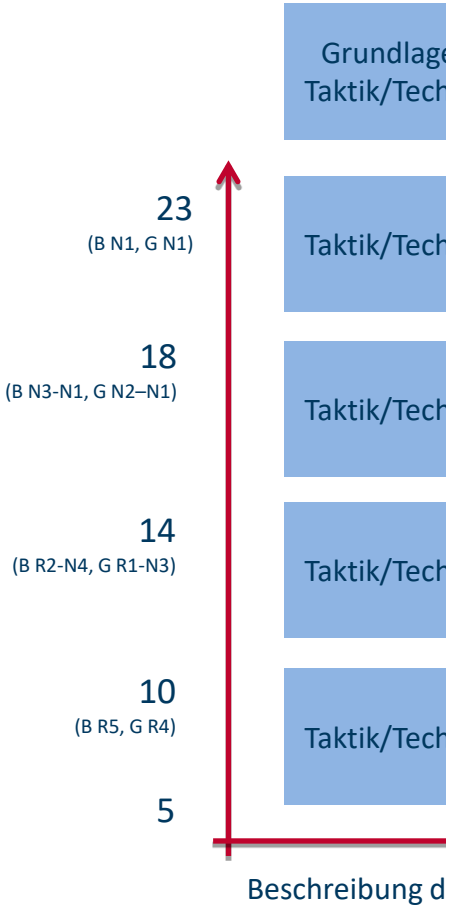
Play & Improve - Psyché

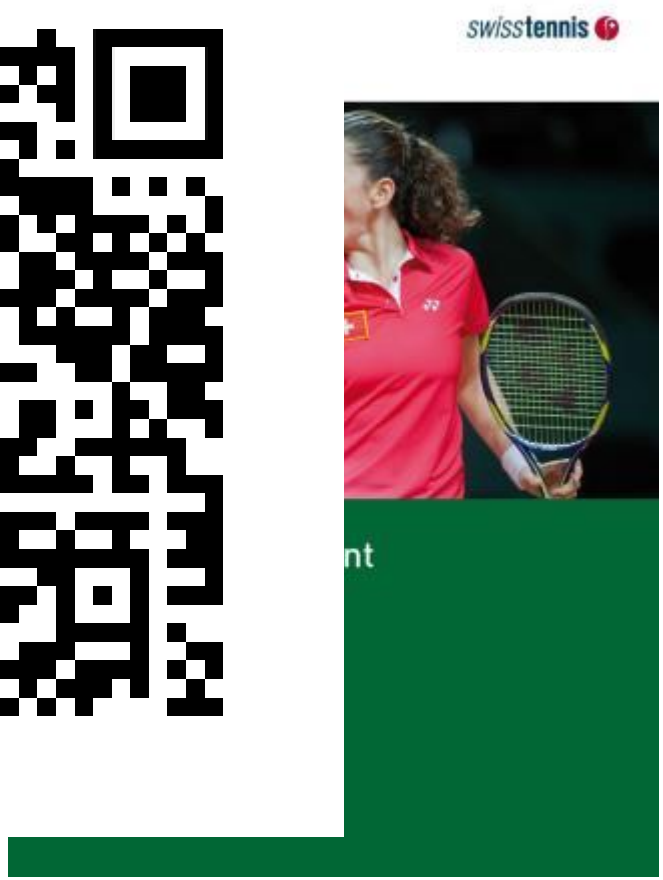
swisstennis



Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Sport de performance Player Development





Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Vidéos formes d'entraînement psychologique pour l'entraînement des jeunes

Développer l'autoperception –
une vidéo didactique de Swiss Tennis – YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=sAlDlXxK8F

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Vidéos formes d'entraînement psychologique pour l'entraînement des jeunes

Développer l'autorégulation –
une vidéo didactique de Swiss Tennis – YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=QfFy7qEmPDQ

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

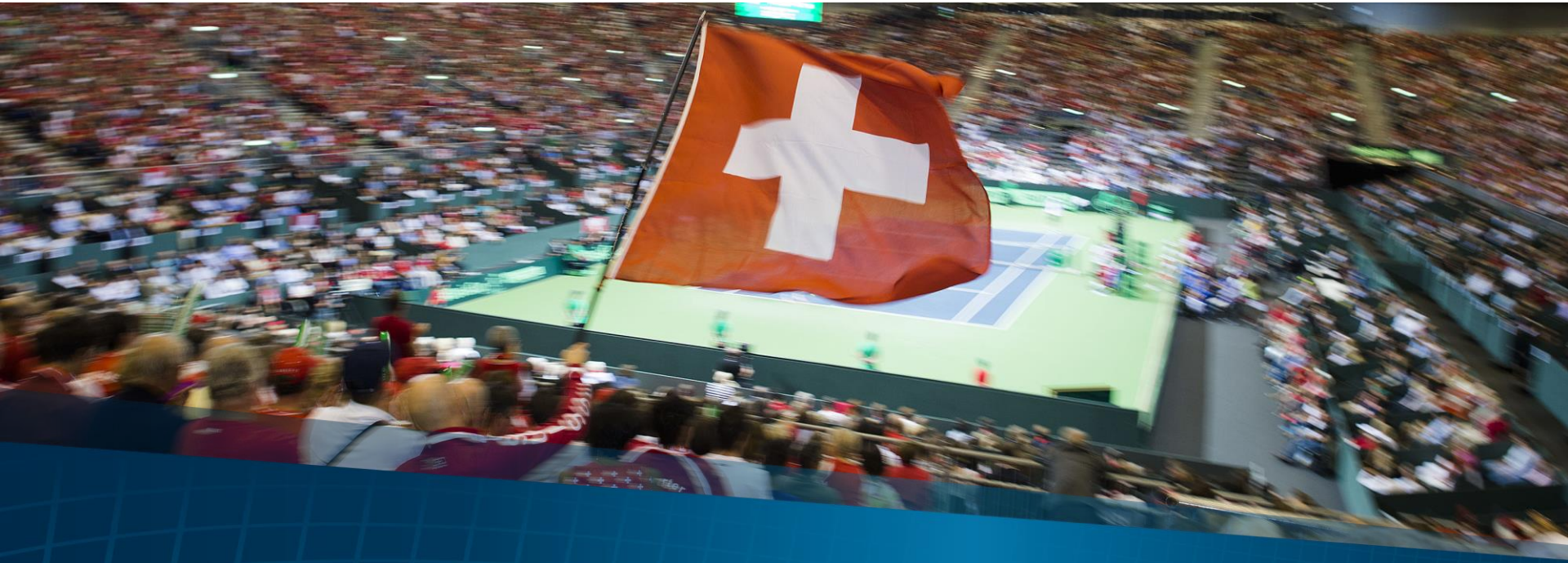
Vidéos formes d'entraînement psychologique pour l'entraînement des jeunes

Renforcer l'estime de soi –
Une vidéo didactique de Swiss Tennis – YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=JHLByBEbIqY

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

swisstennis



Merci!

Des questions?

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Official Watch

RADO SWITZERLAND