

MOURATOGLOU
— ACADEMY —

LES 7 CLÉS ESSENTIELLES

POUR AMÉLIORER VOS PERFORMANCES
EN MATCH



PRÉPARATION ♦ ADAPTATION ♦
CONTRÔLE ÉMOTIONNEL ♦
EFFICACITÉ ♦ CONFIANCE ♦
SCHÉMAS TACTIQUES

COMMENT DEVENIR UN VRAI **MATCHEUR** ?

- ♦ Un matcheur est un joueur **qui est meilleur en match qu'à l'entraînement.**
- ♦ Un matcheur est un joueur **qui peut mal jouer et gagner quand même.**
- ♦ Un matcheur est un joueur **qui trouve des solutions pour s'imposer, quelque soit le niveau de jeu de son adversaire.**
- ♦ Un matcheur va gagner beaucoup plus de matchs que celui qui ne l'est pas dans les mêmes conditions.

Grâce à son nombre de victoires accumulées, le matcheur va gagner de la confiance sur laquelle il pourra s'appuyer dans les moments difficiles pour gagner encore plus de matchs. Pour entrer dans ce cercle vertueux, je vous livre ici quelques clés.

La première chose à savoir est la suivante:

*«Un match de tennis se gagne dans deux domaines :
tactique et mental »*

En match ce n'est plus le moment de penser à votre technique. Si votre concentration se porte sur votre mouvement, vous perdez de vue vos objectifs tactiques et mentaux. Or, le match se gagne dessus.

LA TACTIQUE PERMET DE :

- ♦ Savoir utiliser ses forces pour remporter les points.
- ♦ Reconnaître les faiblesses adverses et en prendre avantage.
- ♦ Être capable de changer de stratégie lorsqu'elle ne fonctionne pas.

LE MENTAL PERMET DE :

- ♦ Jouer « relâché ».
- ♦ Rester concentré tout au long du match.
- ♦ Faire preuve de combativité.
- ♦ Garder son calme dans les moments de tension.
- ♦ Être efficace dans les moments clés du match.

Être capable de maîtriser à la perfection tous ces paramètres nécessite un apprentissage et des années de travail. Cependant, ils permettent de transformer un joueur moyen en un extraordinaire compétiteur.

La deuxième chose à savoir est la suivante:

*«La différence entre un match gagné et un match perdu réside dans la
préparation »*

1. LA PRÉPARATION PERMET DE :

- ♦ Se mettre dans le bon état mental.
- ♦ Se présenter au match avec des clés tactiques.

Le bon état mental, c'est quoi ?

Vous l'avez tous vécu en match: cette sensation d'être « dans la zone », de ne rien rater, de voir très tôt et d'anticiper à la perfection chaque coup de l'adversaire. Cet état est le résultat de votre état mental, **à savoir votre mode de pensée** avant le match.

Comment vous sentez-vous avant de commencer la compétition ? Êtes-vous mentalement offensif, défensif, calme, motivé, effrayé, angoissé ? L'état idéal est calme, déterminé, et très offensif.

Je l'appelle votre ETAT D'EXCELLENCE



Cet état idéal ne peut pas être trouvé à chaque match. En revanche, il est parfaitement possible de s'en approcher le plus possible. **Plus vous serez proche de votre état d'excellence, meilleure sera votre prestation et plus importantes seront vos chances de réussite.**

2. LA CONFIANCE ACQUISE GRÂCE A DES VICTOIRES PERMET DE :

- ♦ Se sentir calme et serein.
- ♦ Renforcer la détermination car le joueur a plus confiance dans ses capacités à l'emporter.
- ♦ Renforcer l'agressivité. En effet, la confiance permet de lutter efficacement contre l'attentisme.

La question est la même que celle de la poule et de l'oeuf : Qui est premier ?

Il faut gagner des matchs pour obtenir la confiance... mais il faut avoir confiance pour gagner des matchs.

Je vous propose donc de mettre en place des procédures pour obtenir la confiance nécessaire pour gagner des matchs, et donc amorcer la pompe de la victoire.

ATTENTION: Ces procédures nécessitent du travail. Dans ce premier document, je vous donne des pistes. Si vous suivez ces directives avec précision, vous allez améliorer votre état mental et donc votre prestation en match, mais il faudra que nous réalisons un vrai travail de fond pour obtenir un résultat durable et spectaculaire.

Ne relâchez pas votre effort. Ces procédures fonctionnent lorsqu'elles sont assurées systématiquement. C'est la même chose que de travailler son coup droit. Il ne suffit pas d'une fois. Il faut être régulier dans l'effort.



LES 7 CLES ESSENTIELLES POUR AMELIORER VOS PERFORMANCES EN MATCH

PROCÉDURES MENTALES D'AVANT MATCH:



COMMENT SE METTRE DANS LE BON ETAT

TON ETAT D'EXCELLENCE :

Calme
Déterminé
Agressif

POUR L'ATTEINDRE :

Dites-vous qu'il y a un match dans le match. **Celui que vous devez remporter en premier est le match contre vous-même.** C'est lui qui vous permettra de remporter celui contre l'adversaire.

A. LA VISUALISATION D'AVANT MATCH

- ♦ Fermez les yeux et imaginez dans votre cerveau quelque chose **qui vous met dans un état de calme.** Cela ne doit pas forcément avoir un rapport avec le tennis.
- ♦ Une fois que c'est obtenu, visualisez quelque chose **qui va développer votre agressivité.**
- ♦ Enfin, terminez sur une image de vous. Voyez-vous en train de jouer aujourd'hui, idéalement contre votre adversaire et **imaginez-vous exactement comme vous souhaiteriez vous voir, tant en ce qui concerne votre attitude que votre jeu.** Prenez un immense plaisir à vous voir performant dans ces conditions.

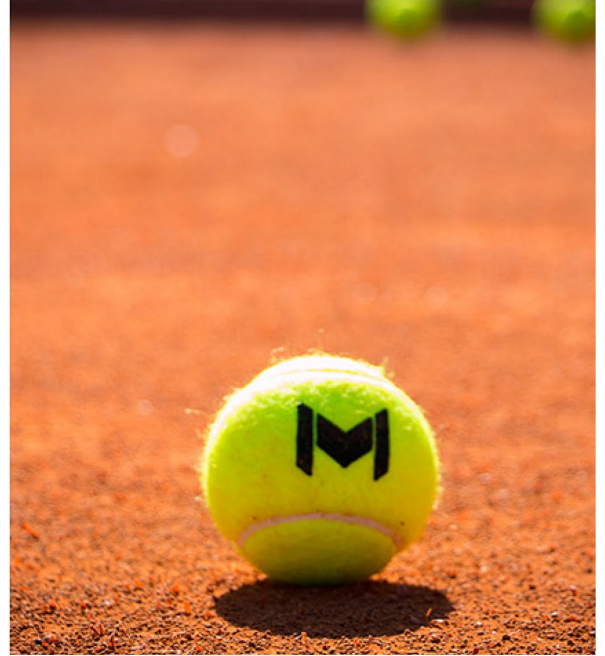
B. LIEN ENTRE EMOTIONS, RYTHME CARDIAQUE ET LUCIDITE

- ♦ Les diverses émotions que vous allez traverser pendant le match vont vous sortir de votre état d'excellence. **Efforcez-vous de prendre votre temps entre les points et de respirer profondément pour abaisser votre rythme cardiaque.** Cet état de calme est indispensable à la performance. Lorsque vous voyez les joueurs professionnels prendre beaucoup de temps entre chaque point, c'est ce qu'ils font (certains dépassent d'ailleurs régulièrement la durée tolérée). Ils cherchent à reprendre le contrôle de leur rythme cardiaque pour débiter l'échange dans un état de lucidité et de calme.



METTRE EN PLACE UNE STRATEGIE SPÉCIALE « POINTS IMPORTANTS »

La gestion des points « importants » aura un impact immense sur le résultat final. Les points à 30A, à égalité, les balles de break à sauver, celles à transformer. A ces moments précis, l'émotion est plus présente, et elle peut faire déjouer. **Pour gagner en efficacité, il faut prévoir un enchaînement lorsque le point se déroule aux égalités et un pour les points aux avantages.** Appuyez-vous sur vos coups forts. Adaptez cet enchaînement ensuite aux points faibles adverses, Avoir un plan change tout ! Cela enlève beaucoup de stress, et donne toutes les chances de réussite car il s'appuie sur ce que vous faites de mieux pour mettre en défaut ce que l'adversaire fait de moins bien.



JOUER POUR QUE CA NE DEPENDE QUE DE VOUS

Le vainqueur du match est toujours celui qui est le plus entreprenant. **De plus, il est plus rassurant de tout faire pour que le résultat final ne dépende QUE de vous.**

Je vois beaucoup de joueurs frapper la balle en espérant une faute adverse plutôt que d'entreprendre.

Prenez l'initiative, ce qui ne veut pas forcément dire prendre tous les risques, mais jouer chaque frappe avec un objectif précis devant mener après quelques coups à frapper un coup gagnant.



PROCÉDURES TACTIQUES D'AVANT MATCH:



ÉVOLUER EN TERRAIN CONNU

Le stress vient beaucoup de l'inconnu. Vous savez d'ailleurs par expérience qu'il est désagréable de jouer un adversaire qu'on ne connaît pas. Il est absolument essentiel de faire la démarche d'aller observer son futur adversaire. Lorsque l'on ne l'affronte pas, il est aisé de voir ses forces et ses faiblesses, son style de jeu, ses zones favorites, ses enchaînements efficaces, ceux qui le mettent en difficulté, ainsi que son comportement.

Observer votre adversaire présente non seulement l'intérêt de vous permettre d'évoluer en terre connue, mais cela vous offre également la possibilité d'élaborer une stratégie de jeu face à lui.



CLARIFIER VOTRE STRATÉGIE PROPRE

C'est un des éléments essentiels qui te permettront de gagner en efficacité pendant tes matchs. **Cela consiste à travailler des enchaînements de coups qui permettent d'orienter le jeu vers vos points forts et vous trouver en position de dicter l'échange le plus souvent possible.** Après votre première balle, quel est votre second coup, puis le troisième pour conclure, enfin le quatrième si le troisième n'a pas été assez décisif.

Dans l'échange, comment orienter le jeu sur votre coup fort, dans votre position idéale ? Au retour sur seconde balle adverse, comment prendre l'ascendant ? Comme après un service, quel est ensuite le 2^e coup, puis le 3^e, enfin le 4^e si le 3^e n'a pas été décisif ?

Par exemple :

Voici l'enchaînement de référence de Roger Federer à droite :

1^{er} coup : Service slicé extérieur.

2^e coup : Coup droit long de ligne dans l'espace libre.

3^e coup : Volée.

Voici l'enchaînement de référence de Jérémy Chardy à droite:

1^e coup : Service à plat sur le T.

2^e coup option A : Retour côté coup droit > coup droit haut sur le revers adverse.

2^e coup option B : Retour côté revers > décalage coup droit décroisé court sur le revers adverse.

3^e coup : Un coup droit agressif : l'objectif de son 2^e coup est d'avoir systématiquement un coup droit en position de force à jouer son 3^e coup.

Une fois que vos enchaînements sont clairement définis, vous allez travailler pour les automatiser. En match, vous chercherez à les mettre en place le plus souvent possible.



AVOIR UNE TACTIQUE CLAIRE POUR BATTRE L'ADVERSAIRE DU JOUR

Grâce à l'observation de l'adversaire, vous connaissez précisément toutes ses failles. Vous allez pouvoir établir un plan qui prend en considération vos points forts et vos enchaînements favoris pour les placer sur les points faibles adverses. **L'idée consiste à donner une qualité de balle à l'adversaire qui l'oblige à raccourcir pour pouvoir ensuite vous emparer du terrain et contrôler l'échange.**

Si vous n'avez pas pu étudier votre futur adversaire en match, l'échauffement est un moment précieux pour détecter tout ce que vous n'avez pas pu analyser avant. Profitez de l'échauffement pour passer à votre scanner.



AVOIR UNE TACTIQUE CLAIRE POUR BATTRE L'ADVERSAIRE DU JOUR

Il est important de toujours posséder une seconde option en cas de besoin. Si vous ne parvenez pas à vous mettre dans le bon état mental et que, par conséquent, votre niveau de tennis est en dessous de la normale, que vous ne parvenez pas à mettre en œuvre le Plan A, alors il est intéressant de posséder une seconde option de jeu tactique.



MOURATOGLOU RESORT

STAGES DE TENNIS

DISPONIBLES POUR
LES JEUNES COMME
LES ADULTES

UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE DE VACANCES SPORTIVES !

Nous adaptons notre coaching aux besoins de chaque joueur, débutant comme professionnel. Cette méthodologie, appliquée avec tant de succès depuis plus de 20 ans par Patrick Mouratoglou.

LES CLÉS DE NOTRE SUCCÈS

- **Aider les joueurs** à s'entraîner et à penser comme des gagnants
- **Considérer chaque joueur** comme un pro
- **Contribuer au développement** personnel du stagiaire
- **Coaching adapté** aux niveaux des joueurs et évaluation en fin de stage
- **Focus sur les points forts** du stagiaires plutôt que sur ses faiblesses



CONTACT

**Pour en savoir plus
n'attendez plus pour
nous contacter !**

info@mouratoglou.com
+33 (0)4 83 88 14 30

MOURATOGLOU
— ACADEMY —