

Pour mémoire : Penser à une image positive améliore-t-il la précision du service au tennis ?

16-07-2013

avec

- Réponse : très peu

-

La technique d'imagerie mentale positive en matière de préparation sportive débute par un processus de relaxation et se poursuit par la visualisation intérieure d'actions sportives réussies, les yeux étant pointés vers le haut.

-

Le mémoire de master* L'imagerie mentale au service au tennis a étudié l'impact de la pratique de l'imagerie positive dans l'instant qui précède un service au tennis.

-

Il apparaît que l'imagerie positive a des effets positifs, mais qui demeurent très limités, sur la précision du service.

-

En revanche, l'imagerie négative a des effets fortement négatifs.

-

Ceci est d'autant plus vrai que le niveau sportif est élevé.

-

Il est courant dans les entreprises de mettre en avant les succès et d'éviter de s'attarder sur les échecs.

-

S'il en va de la performance professionnelle comme du service au tennis, cette habitude paraît pertinente.

*Clément Favé, L'imagerie mentale au service au tennis, Mémoire de Master 2, Université Bordeaux Segalen, 2012.
Lire