

**DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES MENTALES DANS LE COURT POUR LES JOUEURS DE TENNIS
DE 10 ANS ET MOINS**

Miguel Crespo (ITF)

1. INTRODUCTION

- a. Considérations générales pour les joueurs de tennis de 10 ans et moins
- b. Habiletés mentales nécessaires à ce stade de développement
- c. Stratégies pour développer les habiletés mentales, à ce stade

2. LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

- a. Modèle
- b. Entretien
- c. Attention aux détails

3. COMPÉTENCES ET EXERCICES MENTALES

- a. Motivation
- b. Concentration
- c. Contrôle émotionnel
- d. Confiance en soi
- e. Routines
- f. Visualisation
- g. Respiration
- h. La pensée positive, auto-parler et langage corporel
- i. La gestion des erreurs
- j. Anticipation

4. CONCLUSION

- a. Faire simple
- b. Le rendre amusant