

LETTRÉ AUX PARENTS ACCOMPAGNATEURS

(joueurs de moins de 16 ans)

Bonjour et bienvenue dans le groupe Cyber-Tennis. Nous tenons tout d'abord à vous remercier de votre confiance. De la confiance et aussi de votre implication car Cyber-Tennis est d'abord une méthode de progression par le tennis. Elle est ouverte à chaque joueur à partir de l'âge de huit ans. Contrairement à certaines conceptions couramment admises, Cyber-Tennis considère que les parents sont absolument indispensables à l'équilibre et au développement de leur enfant joueur. Mais chacun doit considérer qu'en matière de stabilité et d'harmonie psychologique, il n'y a pas que l'enfant qui doive acquérir de la connaissance. Chacun, en ce domaine, est tout juste au début du chemin. Cyber-Tennis est un Yoga de l'action, un Yoga dynamique qui, pour procurer à l'enfant tous les bienfaits d'un calme et d'une maîtrise en toute occasion, demande de la part du ou des parents accompagnateurs le respect de quelques règles qui bien que simples, s'avèrent incontournables.

LE DEVELOPPEMENT DU JEUNE JOUEUR

On ne peut séparer le jeune joueur du contexte familial et scolaire. Les études, quoi qu'il arrive doivent rester l'essentiel dans l'investissement émotionnel de la famille. Parler études avant que de parler tennis, c'est déjà placer une échelle des valeurs dans l'esprit de l'enfant et démontrer que, somme toute le tennis reste un jeu et un sport où l'on se fait réellement plaisir. **Il doit être un sport** qui repose l'enfant de ses études et non le contraire comme c'est trop souvent le cas. Mais, le tennis peut aussi être choisi pour en faire un support de développement de la personnalité comme la danse, la peinture, la musique ou le théâtre si formateur sur le plan de l'expression de soi. Avec Cyber-Tennis, le jeune joueur apprend à jouer sans la pression, la contrainte usante, souvent déstabilisatrice de la recherche absolue des résultats immédiats. Il apprend à jouer au tennis comme il a appris à marcher, de manière naturelle. En compétition il apprend à restituer son apprentissage avec une expression tennistique maximum en fonction de ses facultés. Ceci grâce au relâchement, à la concentration et l'imagination que Cyber-Tennis développe en lui.

Les composantes de notre méthode :

- Respiration synchronique dans tout le jeu.
- Lâcher prise sur les résultats immédiats pour ne se concentrer que sur l'action tennistique elle-même
- Concentration dans l'apprentissage comme en compétition.
- Apprentissage rapide des techniques et tactiques de jeu.

La préparation Cyber-Tennis pour les joueurs est dispensée sous forme d'unité où une ou plusieurs de ces composantes se combinent pour constituer des entités homogènes et adaptées au degré d'évolution de chacun.

Mais malgré tous nos efforts pour rendre cet enseignement accessible au plus grands nombre, il n'est pas si facile, il demande courage et assiduité, confiance dans l'évolution positive qui en découle inéluctablement.

Si votre enfant dispose déjà d'un acquis tennistique, l'apport des parents, leur compréhension et leur encouragement est d'une importance capitale. Cela vous sera d'autant plus accessible qu'en matière de développement par la méthode Cyber-Tennis aucun échec n'est envisageable puisque, pour celui qui a décidé de travailler sur lui-même par le tennis, le moindre pas sur le chemin est vraiment une performance. Il n'est pas de plus belle victoire que celle que l'on remporte d'abord sur soi-même.

Aussi, nous vous conseillons de participer au groupe Cyber-Tennis de votre club et aux stages et conférences qui pourraient être organisés à votre intention. Le vécu, le ressenti est maître de connaissance. Vivre Cyber-Tennis dans le jeu ne serait-ce que quelques heures peut vous permettre de gagner beaucoup de temps et de salive... Quoi qu'il en soit, pour permettre à votre enfant la réussite d'une si belle entreprise, votre collaboration nous est indispensable. Aussi nous permettrons-nous de vous adresser des conseils au fur et à mesure que nous progresserons dans les ateliers. Ces conseils vous seront remis sous forme de fiche par l'animateur Cyber-Tennis de votre club. Nous vous souhaitons réussite et bonheur dans cette voie.

Avec toute ma reconnaissance et mes encouragements.

Sauveur CUOMO
Auteur de la méthode Cyber-Tennis

LETTRE AUX PARENTS

• LA RESPIRATION SYNCHRONIQUE

Cette première composante nécessaire à la stabilité émotionnelle doit, pour être accessible, être assimilées de manière progressive, sans forcer aucunement, en étant tout simplement attentif à sa respiration tant sur le plan kinesthésique que sur le plan auditif.

Comment nous concevons votre aide dans cette préparation

1. Bien veiller à ce que l'enfant réalise, à la maison, les exercices préconisés dans sa fiche atelier.
2. Ne pas intervenir dans la forme tennistique, les questions d'ordre technique ou gestuel du jeu, apprentissages qui sont du strict ressort de l'enseignant. Rien n'est pire pour l'enfant que de recevoir des enseignements, des conseils de diverses sources discordantes, voire antagonistes.
3. Par contre, devenez un partenaire, un guide pour l'enfant dans le domaine de son expression tennistique qui n'a, elle, rien à voir avec la forme du jeu. L'expression tennistique c'est le degré d'engagement physique et mental dans la compétition.
4. Pour atteindre cette expression maximum, vous devez décharger le jeune joueur de toute contrainte de résultat afin qu'il puisse se concentrer sur la puissance de l'action tennistique à développer. L'une des paraboles que nous utilisons pour expliquer cela à l'enfant est celle de la locomotive et des wagons. La locomotive représente le joueur et les wagons ses performances. Il faut faire grandir la locomotive sans jamais se préoccuper du nombre de wagons qui y sont accrochés. Leur nombre ne pourra que croître si la puissance, la valeur, l'engagement de la locomotive augmente. Etre concentré sur l'action en se dégageant de son résultat est la première marche de la maîtrise de soi.
5. Mais bien sûr, un tel bouleversement dans la culture habituelle de l'environnement tennistique peut, au moins au début déstabiliser. L'introduction notamment du souffle et l'attention nécessaire qui l'accompagne peut même augmenter, dans un premier temps, les fautes commises par le joueur. Mais la chose est positive car, pour « bien » jouer, le joueur doit être capable d'accepter le « mal » joué.
6. Il va sans dire qu'au cours de ce premier stade, les parents eux-mêmes doivent progresser dans leur manière de concevoir le jeu. Conception qui est bien trop souvent empreinte de jugement de valeur et qui transmet à l'enfant le terrible auto jugement sur chaque coup que l'on peut observer dans les tournois de jeunes et même de moins jeunes... Il faut savoir que toute pensée, tout jugement détruit la concentration. Pour développer chez l'enfant un état stable d'attention en compétition, le parent devra sans cesse développer des expressions positives quels que soient par ailleurs les résultats de compétition. Mais aussi, il devra éviter de trop encenser l'enfant en cas de résultats satisfaisants. Rester simple et lucide en l'encourageant toujours de manière positive est le gage de la réussite....

Sauveur CUOMO