



editorial

Bienvenue au numéro 26 de *ITF Coaching & Sport Science Review* – le premier numéro de l'année 2002.

Ces dernières années, le département Développement du tennis de l'ITF a publié des ouvrages pédagogiques destinés aux entraîneurs de tennis afin que les fédérations puissent former et diplômé leurs entraîneurs plus facilement. Dans le cadre de cette mission continue, une nouvelle publication, *Developing Young Players*, est désormais disponible en anglais et en espagnol et une brochure intitulée *The Tennis Volunteer* vient également de paraître en espagnol et en français (*Tennis et bénévolat*). L'ouvrage *Developing Young Players (Formation des jeunes joueurs)* aborde l'entraînement et la compétition chez les jeunes de 14 ans et moins et fournit des indications spécifiques sur la planification, l'entraînement, les exercices et les programmes d'entraînement pour les joueurs de ces catégories d'âge.

Les stages régionaux constituent une autre composante du programme éducatif du département Développement de l'ITF. Ils sont organisés tous les deux ans et permettent aux entraîneurs d'avoir accès aux toutes dernières informations en matière d'entraînement. Cette année, les stages auront pour thème la formation des joueurs de haut niveau, mais aussi l'aspect récréatif du tennis du point de vue de l'entraîneur. Une fois encore, ils s'adresseront aux entraîneurs de toutes les régions du monde et les personnes intéressées doivent dès à présent se mettre en relation avec leur fédération. Nous enverrons prochainement aux fédérations nationales des informations détaillées en rapport avec ces stages. En attendant, nous vous communiquons les dates provisoires de ces manifestations éducatives :

- Le stage ITF pour l'Amérique centrale et les Caraïbes se déroulera à Fort Lauderdale, aux Etats-Unis, du 9 au 15 septembre.
- Le European Coaches Symposium organisé par Tennis Europe se tiendra à Val do Lobo, au Portugal du 12 au 17 octobre.
- Le stage ITF pour l'Afrique orientale et australe sera organisé à Gaborone, au Botswana du 26 au 29 novembre, et le stage pour l'Afrique occidentale et centrale aura lieu à Abidjan, en Côte d'Ivoire du 2 au 5 décembre.
- Stage ITF/ATF – Deux stages régionaux seront organisés en Asie : le premier à Dubaï du 14 au 18 octobre et le second à Canton, en Chine, du 20 au 25 octobre.
- Le stage ITF pour l'Amérique du Sud se tiendra à Rosario, en Argentine, du 11 au 17 novembre.

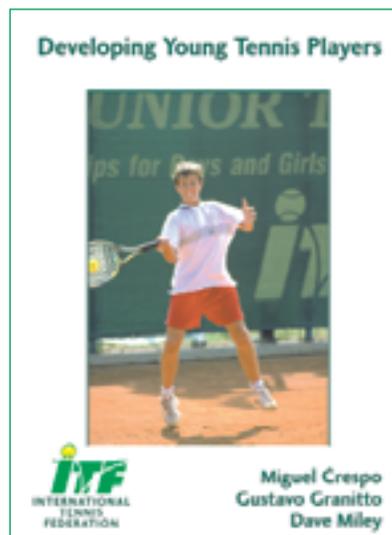
Nos efforts pour répondre au mieux aux besoins des entraîneurs à travers le monde seraient vains sans l'aide des personnes chargées de la formation des entraîneurs dans les plus grandes nations du tennis et nous souhaitons exprimer notre reconnaissance à leur égard et les remercier de nous avoir permis, dans de nombreux cas, d'utiliser leurs documents. Un grand nombre de ces personnes ont été membres de la Commission des entraîneurs de l'ITF et nous aimerions profiter de cette occasion pour vous donner les noms des membres nouvellement élus pour la période 2001-2003 : Paul Chingoka (Zimbabwe, Président), Alberto Riba (Espagne), Carlos Kirmayr (Brésil), Nick Saviano (Etats-Unis), Lynne Rolley (Etats-Unis), Amine Ghissassi (Maroc), Hans Peter Born (Allemagne), Bernard Pestre (France), Ivo van Aken (Belgique), Anne Pankhurst (Grande-Bretagne), Ann Quinn (Australie) et Jun Kamiwazumi (Japon).

Dans ce numéro, vous remarquerez que nous avons inclus des informations à l'attention des fédérations intéressées par l'organisation du 13^{ème} Colloque international des entraîneurs. Cette manifestation, qui constitue le temps fort du programme éducatif de l'ITF, devrait se dérouler aux alentours des mois d'octobre et novembre 2003. Toute fédération souhaitant accueillir cette manifestation exceptionnelle doit soumettre sa candidature par écrit au département Développement de l'ITF avant le 30 juin 2002.

Enfin, nous aimerions adresser nos remerciements à tous les spécialistes et entraîneurs qui ont collaboré au

présent numéro et rappeler à tous nos lecteurs que notre revue est disponible sur le site Web de l'ITF (www.itftennis.com) à la section « Coaches News ».

Nous vous souhaitons une lecture agréable du 26^{ème} numéro de *ITF Coaching Sport & Science Review*.



Dave Miley
Directeur exécutif, Développement

Miguel Crespo
Responsable de la recherche, Développement

sommaire

- 2 LA METHODE D'ENSEIGNEMENT DU TENNIS DITE DE LA « COMPREHENSION PAR LE JEU »
Par Adrian Turner (Etats-Unis), Miguel Crespo, Machar Reid et Dave Miley (ITF)
- 4 LE TENNIS UNIVERSITAIRE AUX ETATS-UNIS
Par Mark Ozer (Etats-Unis)
- 5 DIX FAÇONS DE PREVENIR UNE BLESSURE A L'AINE
Par Babette Plum (Pays-Bas)
- 6 L'IMPORTANCE DES ROUTINES EN COMPETITION
Par Guillermo Ojea et Javier Vicente (Argentine)
- 7 LA RECUPERATION DU JOUEUR DE TENNIS II
Machar Reid (ITF), Miguel Crespo (ITF) et Angela Calder (Australie)
- 9 MYTHES SUR LES ENTRAÎNEURS DE TENNIS
Par E. Paul Roetert (Etats-Unis), Miguel Crespo et Machar Reid (ITF)
- 11 UTILISER LE MINI-TENNIS DE FAÇON PLUS EFFICACE
Par Miguel Miranda (ITF)
- 13 PREPARATION PHYSIQUE : IL EST NECESSAIRE DE MIEUX INTEGRER LES DIFFERENTS ASPECTS DU JEU
Par Yuval Higger (Israël)
- 14 COURRIER DES LECTEURS
Par Howard Brody (Etats-Unis)
- 15 NOTRE SELECTION DE LIVRES ET DE VIDEOS
- 16 13^{ème} COLLOQUE INTERNATIONAL DES ENTRAÎNEURS PREVU EN 2003 - INDICATIONS GENERALES DESTINEES AUX FEDERATIONS DE TENNIS INTERESSEES PAR L'ACCUEIL DU COLLOQUE



La Méthode d'Enseignement du Tennis Dite de la «Compréhension Par le Jeu»

Par Adrian Turner, maître de conférences en pédagogie du sport à la Bowling Green State University (USA), Miguel Crespo, Machar Reid et Dave Miley (ITF)

Introduction

Marie Dupond vient de donner un cours de tennis à une classe d'enfants âgés de 12 à 14 ans. Pendant le cours, elle s'est en premier lieu concentrée sur l'apprentissage des techniques fondamentales (coup droit, revers, service et volée). La majeure partie de son enseignement est axée sur des exercices techniques agrémentés de quelques jeux disputés en fin de séance. Lors de ces petits matches, Marie a remarqué qu'un grand nombre d'élèves qui réussissaient plutôt bien les exercices didactiques ne parvenaient pas à adapter leurs techniques aux exigences spécifiques du jeu en match.

Le scénario décrit ci-dessus est courant : de jeunes joueurs de tennis incapables d'exécuter efficacement un grand nombre des fondamentaux techniques du tennis lorsqu'il s'agit de les mettre en pratique en match pour la simple raison qu'ils comprennent mal la dynamique globale du jeu en match. Alors que les performances sportives de haut niveau nécessitent à la fois l'utilisation d'habiletés motrices et l'application de connaissances spécifiques au jeu (tactique et stratégie), la majorité des enseignants ont depuis toujours opté pour une méthode d'enseignement du tennis basée sur la technique.

La méthode d'enseignement basée sur la technique

Dans cette pédagogie, l'accent est mis sur l'acquisition de techniques en vue de pratiquer le jeu en match.

Dans le cadre de cette méthode d'enseignement, les cours sont structurés de la façon suivante (Turner & Martinek, 1999) :

1. Activité préliminaire : explication de la technique.
2. Démonstration de la technique.
3. Mise en pratique : l'élève s'exerce au moyen d'exercices structurés conçus pour optimiser l'acquisition de la technique. Il s'agit généralement d'exercices statiques, dans un premier temps, puis l'élève s'essaie à des activités didactiques plus dynamiques.
4. Retour d'information : lors de chaque cours, l'enseignant ou l'entraîneur apporte à l'élève un

retour d'information sur la technique apprise.

5. En fin de séance, les élèves disputent des jeux et l'enseignant leur fournit alors des informations visant à corriger les erreurs commises.

Par exemple, les aspects techniques suivants peuvent être abordés dans le cadre d'un module de 10 cours : jeu de jambes, coup droit, revers, lob, smash, volée de coup droit et volée de revers, amortie et service. Lors des huit premières leçons, les joueurs pourraient également disputer des matches de simple (sur une moitié de terrain ou sur tout le court) en fin de séance. A la fin des deux derniers cours, les joueurs pourraient jouer des matches de double.

Depuis plus d'un siècle, les professeurs d'éducation physique et les entraîneurs utilisent ce modèle pédagogique parce qu'il présente un intérêt immédiat. Les techniques à enseigner sont décomposées en plusieurs étapes et la maîtrise de ces techniques est perçue comme un moyen d'atteindre l'objectif ultime du processus d'apprentissage qui est de savoir jouer correctement au tennis. Malheureusement, afin d'atteindre ce but, l'élève doit être capable d'adapter les compétences acquises à tout un ensemble de conditions rencontrées en match et pour cela, il est indispensable de connaître et de comprendre le jeu. Ces deux derniers éléments ne sont pas mis en avant dans la pédagogie axée sur la technique. Cependant, des chercheurs ont montré que la connaissance et la compréhension du jeu étaient faciles à acquérir et évoluent très rapidement pendant le développement du joueur (Thomas & Thomas, 1994).

La composante Connaissances

Il existe deux types de connaissances – les connaissances déclaratives et les connaissances procédurales – qui sont applicables aussi bien à l'apprentissage qu'à la

pratique du sport. Les règles du tennis représentent une forme de connaissances déclaratives (il s'agit d'informations factuelles), tandis que la décision de jouer une amortie dans le contexte du jeu est un exemple de connaissances procédurales (action à effectuer dans une situation précise). Souvent, les connaissances déclaratives et procédurales font défaut aux sportifs débutants. Cela se remarque dans l'incapacité de ces joueurs novices à prendre de bonnes décisions en match.

Examinons l'exemple suivant d'un joueur débutant devant jouer une balle qui rebondit dans le carré de service. Il « s'applique à relancer cette balle courte, puis recule de façon défensive en vue de relancer le coup suivant de l'adversaire » (McPherson & Thomas, 1989, p. 192). Dans la même situation, un joueur ayant une meilleure compréhension du jeu « frapperait un coup d'approche le long de la ligne, suivrait son coup au filet et exécuterait une première volée agressive afin de terminer le point sur la volée suivante » (McPherson & Thomas, 1989, p. 192).

Selon certaines études, les connaissances déclaratives, ou les informations factuelles, précéderaient les connaissances procédurales (McPherson & Thomas, 1989). La pédagogie dite de la « Compréhension par le jeu » est une méthode d'enseignement qui recommande que l'on propose à l'enfant de disputer des « mini-jeux » assez tôt dans le processus d'apprentissage, ce qui facilite l'acquisition des connaissances



déclaratives et procédurales et le développement du sens tactique (Turner & Martinek, 1995).

La pédagogie axée sur le jeu

Cette méthode se concentre sur les problèmes d'ordre tactique rencontrés en match.

Dans le cadre de la pédagogie axée sur le jeu, les cours sont structurés de la façon suivante (Turner, Allison & Pissanos, 2001) :

1. Introduction : au début de chaque cours, l'enseignant présente aux élèves un mini-jeu (partie de tennis modifiée) et explique les règles de base de ce jeu.
 - L'objectif est d'encourager la réflexion tactique (ce qu'il faut faire dans des situations de jeu spécifiques).
 - Les règles doivent donner une idée du jeu et déterminer quelles sont les tactiques et techniques requises pour réussir.
 - Le jeu est un point de repère pour aider les joueurs à prendre de bonnes décisions en faisant appel à leur sens tactique.
2. Choix des solutions tactiques : les élèves apprennent à choisir des solutions tactiques appropriées en fonction de conditions de jeu spécifiques.

- L'enseignant et les élèves examinent le problème tactique et les solutions possibles.
3. Répétition des techniques : les élèves reconnaîtront qu'ils ont besoin d'apprendre des techniques spécifiques, au moyen de séances d'entraînement axées sur le jeu, pour résoudre leurs problèmes tactiques.
 - Des techniques, telles que l'exécution de la volée et du smash, sont enseignées une fois que les élèves en ont compris l'utilité pour leur jeu.
 - La pratique compétente du tennis est donc envisagée par rapport à l'élève et au jeu.
 4. Pratique du jeu : à la suite des entraînements axés sur le jeu, les élèves jouent de nouveau au tennis afin de mettre en pratique les techniques. (p. 40)

Le contenu de 10 leçons conçues à partir de cette pédagogie (adaptées du module présenté par Griffin, Mitchell, & Oslin, 1997) est exposé dans le tableau ci-dessous :

Études sur la pédagogie axée sur le jeu

Ces dernières années, des études ont été réalisées sur l'efficacité de la pédagogie axée sur le jeu dans le cadre de l'enseignement sportif. Toutefois,

peu d'études portaient spécifiquement sur le tennis. Il est essentiel de fournir aux enseignants et entraîneurs de tennis des données scientifiques se rapportant à l'efficacité des pédagogies axées sur le jeu et sur la technique pour qu'ils puissent offrir un enseignement de qualité optimale à leurs élèves.

Conclusion

La pédagogie axée sur le jeu a été largement défendue par les professeurs d'éducation physique en Europe et aux États-Unis (Griffin, Mitchell & Oslin, 1997; Turner, 2001). Les instances dirigeantes de divers sports commencent également à reconnaître le potentiel de cette méthode d'enseignement. La Fédération internationale de tennis (ITF) a adopté une méthode similaire afin de familiariser les jeunes joueurs avec le tennis par le biais du mini-tennis. L'initiative de l'ITF intitulée *Le tennis à l'école* souligne qu'il est important de comprendre les avantages réels de la pédagogie axée sur le jeu pour familiariser chaque année le plus d'enfants possible avec le mini-tennis dans les écoles primaires du monde entier. De même, afin de renforcer l'efficacité de cette méthode d'enseignement en vue d'initier les gens au tennis, l'ITF soutient activement les efforts de recherche en matière de pédagogie.

Références

- Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L., (1997). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL, Human Kinetics.
- McPherson, S. L., & Thomas, J. R. (1989). Relation of knowledge and performance in boys' tennis: Age and Expertise. *Journal of Experimental Child Psychology*, 48, 190-211.
- Thomas, K. T. and Thomas, J. R. (1994). Developing expertise in sport: The relation of knowledge and performance. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 295-312.
- Turner, A. P. (2001). Touch rugby: A tactical twist. *Teaching Elementary Physical Education*, 12 (1), 12-16.
- Turner, A. P., Allison, P. C., & Pissanos, B. W. (2001). Constructing a concept of skillfulness in invasion games within a games for understanding context. *European Journal of Physical Education*, 6 (1), 38-54.
- Turner, A. P. and Martinek, T. J. (1995). *Teaching for understanding: A model for improving decision making during game play*. *Quest*, 47: 44-63.
- Turner, A. P., & Martinek, T. J. (1999). An investigation into teaching games for understanding: Effects on skill, knowledge and game play. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70 (3), 286-296.

Leçon	Problème tactique	Objectif de la leçon
1	Se mettre en position d'attaque en s'ouvrant le court	Perception du court/S'ouvrir le terrain à l'aide des coups de fond de court (coup droit)
2	Se mettre en position d'attaque en s'ouvrant le court	Perception du court/S'ouvrir le terrain à l'aide des coups de fond de court (revers)
3	Préparer une montée au filet – longueur de balle	Monter au filet/Coup d'approche
4	Gagner le point	Utiliser l'approche et la volée
5	Se mettre en position d'attaque en s'ouvrant le court	Débuter le point en attaquant/Utiliser le service à plat pour mettre l'adversaire en position de défense
6	Se mettre en position d'attaque en s'ouvrant le court	Varié les coups de fond de court/Coups croisés et long de ligne ou lobs
7	Gagner le point/Contre une attaque	Utiliser la volée ou le smash pour remporter le point/Relancer le smash
8	Gagner le point/Contre une attaque	L'amortie d'attaque/Relancer l'amortie
9	Attaquer en tant qu'équipe	L'attaque simultanée des deux joueurs de double (exemple : les deux joueurs montent au filet en même temps)
10	Attaquer en tant qu'équipe lorsque l'on est au service	Préparer une volée gagnante (double)

Le Tennis Universitaire aux Etats-Unis

Par Mark Ozer (Président, Global Sports Connexion, Etats-Unis)

En tant qu'entraîneur, vous êtes amené à jouer un rôle particulier dans la carrière de vos élèves, ainsi que dans tous les aspects de leur vie. Alors qu'un petit nombre des élèves talentueux que vous encadrez auront peut-être la chance de devenir des joueurs professionnels de niveau mondial, la plus grande majorité d'entre eux auront plus certainement la possibilité d'exploiter leurs aptitudes pour le tennis afin de réussir de diverses façons. Dans cet article, nous exposerons quelques-unes des conditions à remplir et des démarches à effectuer pour pouvoir profiter des opportunités de compétition et de formation universitaire aux Etats-Unis.

Aux Etats-Unis, les opportunités sont nombreuses pour les sportifs souhaitant concilier études et compétition au niveau universitaire¹. Tous les sports, y compris le basket-ball et le football recrutent des athlètes, mais le tennis est probablement le sport le plus international dans les universités américaines en raison du niveau élevé des joueurs à l'échelle mondiale. Les frais à la charge des familles sont souvent faibles et les opportunités, sur le plan du tennis et de la formation universitaire, sont très élevées. Ce type d'expérience est également une occasion idéale pour évoluer humainement dans un cadre cosmopolite. Voici quelques points clés pour aider les joueurs à comprendre et saisir les opportunités qui leur conviennent le mieux.

Niveau d'études :

Dans l'idéal, les élèves ont terminé leurs études secondaires et ont satisfait à un certain nombre d'épreuves standards, ce qui leur donne le droit d'entamer un cursus universitaire dans leur pays. S'ils n'ont pas fini leurs études, d'autres voies peuvent leur permettre d'être admis dans une université américaine, mais les démarches sont alors beaucoup plus compliquées.

Deux examens normalisés, le SAT et le TOEFL, sont généralement obligatoires. Ces examens sont organisés tout au long de l'année dans chaque pays. Le TOEFL est un examen servant à évaluer le degré de compétence en anglais des étudiants étrangers qui ne sont pas anglophones. Le SAT est un examen composé de tests permettant d'évaluer le raisonnement verbal en anglais et le raisonnement mathématique. Les résultats et les notes exigés varient énormément d'une université à une autre, mais il faut savoir que des notes minimales sont fixées par le NCAA, l'organisme qui supervise l'organisation des sports universitaires aux Etats-Unis.

Niveau de tennis :

Voici quelques démarches que les joueurs doivent entreprendre pour aider les entraîneurs américains à évaluer leur niveau. Il est conseillé aux joueurs de :

- Rédiger une « biographie tennistique »

d'une page contenant les classements récents et les résultats sportifs les plus marquants.

- Réaliser une vidéo d'une trentaine de minutes au format NTSC les montrant en train de disputer un match dans les conditions de la compétition ; les 2 joueurs doivent être visibles à l'écran.
- Essayer de comparer leur niveau de jeu à celui de joueurs de la même région partis étudier aux Etats-Unis et essayer d'organiser un match d'entraînement avec eux de sorte qu'ils puissent servir de référence aux entraîneurs américains.

Bourse et budget

Les équipes de tennis féminines disposent de 8 bourses. Lorsqu'elle est octroyée en totalité, la bourse permet de couvrir les frais d'études, de logement, de repas, le coût des manuels universitaires, ainsi que tous les frais sportifs. Seuls restent à la charge de la famille, le prix du billet aller-retour pour les Etats-Unis, l'argent de poche du joueur, ainsi que quelques taxes et le coût de l'assurance maladie. Le montant total de la bourse peut atteindre 35 000 dollars par an. Les équipes masculines disposent pour leur part de 4,5 bourses réparties entre 8 joueurs, ce qui signifie que tous les joueurs, à l'exception du joueur classé numéro 1, doivent payer une certaine part des frais en fonction de leur classement au sein de l'équipe. Le joueur classé numéro 4 de l'équipe aura par exemple tous ses frais d'études pris en charge, mais devra payer ses repas et son loyer, ce qui représente une somme pouvant s'élever à 5 000 dollars par an. Le joueur de tennis et sa famille doivent par conséquent évaluer leur budget pour 1 an, mais aussi pour la totalité des 4 années d'études. Le montant de la bourse accordée à un joueur peut changer d'une année à l'autre en fonction de l'évolution du classement de ce dernier au sein de l'équipe, ce qui peut avoir pour conséquence d'abaisser ou d'augmenter les frais à la charge de la famille.

Possibilités d'entraînement

De nombreux entraîneurs universitaires font partie des meilleurs entraîneurs américains et ils possèdent souvent une grande expérience en tant que joueur et entraîneur au niveau international. En règle générale, l'entraîneur principal, avec l'aide de son adjoint, dirige chaque après-midi une séance d'entraînement de trois heures pour les 8 ou 10 joueurs de l'équipe. Les entraîneurs sont également disponibles le matin pour des entraînements individuels plus courts. Dans les universités où les programmes sont particulièrement performants, des préparateurs physiques travaillent également avec l'équipe. La première division de la NCAA est composée de plus de 250 équipes et le niveau des joueurs, des entraîneurs, de la compétition et des installations varient

énormément d'une université à l'autre.

Les différents types d'écoles

Il existe plus de 3 000 écoles aux Etats-Unis. En plus des écoles en division 1, 2 ou 3 de la NCAA, il y a également des écoles NAIA et des instituts universitaires de premier cycle. Les sportifs qui ne sont pas acceptés dans des écoles de division 1 dans un premier temps peuvent suivre des études dans des écoles plus petites avant d'être admis dans une école supérieure au bout d'une année ou deux à condition d'avoir réalisé des progrès suffisants sur le plan scolaire. Les étudiants doivent également satisfaire à certaines exigences pour pouvoir rester dans l'équipe, mais également dans l'école à tous les niveaux. Une description des différents types d'écoles américaines est fournie ci-après.

Le sport universitaire se décompose en cinq unités – Les règles et les procédures sont différentes pour chacune d'elles :

• Division 1 du NCAA (National Collegiate Athletics Association)²

C'est dans cette division que la concurrence est la plus rude et que les règles sont les plus strictes. Il existe plus de 250 programmes masculins et féminins en Division 1.

• Division 2 du NCAA

Similaire à la Division 1. Les écoles sont généralement plus petites ; les conditions d'admission sont un peu plus souples. Il existe plus de 200 programmes de tennis de Division 2.

• Division 3 du NCAA

Ces écoles ne peuvent pas proposer de bourses aux sportifs, mais elles sont souvent classées parmi les meilleures universités du pays. Il existe plus de 300 programmes de tennis de Division 3.

• NAIA – National Association of Intercollegiate Athletics³

La taille de l'école, le niveau de compétition et le niveau de l'enseignement varient énormément d'une école à l'autre. Les conditions d'admission dans les écoles NAIA sont généralement plus souples que dans les écoles NCAA. Il existe plus de 200 programmes de tennis NAIA.

• Instituts universitaires de premier cycle

Il s'agit d'écoles proposant des cycles d'études de deux années qui dépendent d'institutions NCAA plus importantes. Les conditions d'admission sont peu nombreuses et ces écoles peuvent représenter une première expérience intéressante dans le système sportif et universitaire américain. Un pourcentage élevé des meilleurs joueurs de tennis sont étrangers. D'anciens champions de tennis sont passés par cette filière, citons par exemple : Brad Gilbert, Paul Haarhuis, Stéphane Simian et Michael Pernfors. Les

frais de scolarité dans ces instituts sont peu élevés, mais de nouvelles règles limitent le nombre de bourses octroyées aux joueurs de tennis étrangers. On compte plus de 500 instituts universitaires de premier cycle aux Etats-Unis.

Calendrier et démarches à effectuer par le joueur pour trouver une école

- Passer en revue les objectifs d'un joueur avec lui et essayer de déterminer si les Etats-Unis sont un bon choix pour lui.
- Le joueur et sa famille doivent prévoir leur budget.
- La famille doit déterminer l'importance du tennis par rapport aux études.
- Le joueur doit s'inscrire aux examens

exigés et avoir la confirmation que son dossier scolaire satisfait aux conditions requises par le NCAA.

- Le joueur doit rédiger une « biographie tennistique » et réaliser une vidéo.
- Le joueur doit commencer à contacter les écoles pendant le printemps ou l'été de l'année précédant celle à laquelle il espère débiter ses études.
- Le joueur doit prendre ses dispositions pour visiter les universités qui l'intéressent et/ou s'entretenir sérieusement avec des entraîneurs américains avant l'automne et le début des cours.¹
- Le joueur doit envoyer sa candidature aux écoles et faire traduire ses diplômes, si nécessaire.

- Le joueur doit choisir son école avant le mois d'avril et commencer les cours en septembre.⁵

¹ Excepté pour les facultés professionnelles, telles que le droit, la médecine ou le commerce, qui ne prévoient aucune structure pour le sport.

² Association nationale des sports universitaires.
³ Association nationale des sports interuniversitaires.

⁴ Le règlement du NCAA stipule que les joueurs de tennis disposent d'1 année à compter de la date de fin des études secondaires pour s'inscrire dans une université.

⁵ Les étudiants commencent normalement les cours en septembre, mais ils peuvent aussi les débiter en janvier.

Dix Façons de Prévenir une Blessure à l'Aine

par Babette Pluim MD., PhD. (Conseillère médicale de la Fédération Royale de Tennis des Pays-Bas)

Les blessures à l'aine sont relativement fréquentes chez le joueur de tennis et peuvent parfois durer plusieurs mois. Les douleurs, qui siègent généralement à proximité du pubis, sont dans la majorité des cas dues à une inflammation provoquée par des contraintes excessives ou des surcharges au niveau des muscles et des tendons de la région de l'aine. Sur gazon ou terre battue, l'instabilité des appuis est la cause principale de ces blessures. En effet, elle entraîne souvent des glissades et une extension excessive des muscles de l'aine (grands écarts). Sur les courts en dur et de nombreuses surfaces indoor, les tractions importantes peuvent également provoquer des blessures : par exemple, lorsque le joueur est en phase de remplacement après une course latérale effectuée pour relancer une balle très croisée. La douleur est particulièrement vive lors des déplacements latéraux de la jambe blessée. Le rétablissement étant lent, il est essentiel que le diagnostic et le traitement soient précoces. Même lorsque la blessure est décelée rapidement, elle peut tenir le joueur éloigné des courts pendant de nombreuses semaines. Dans cet article, je passerai en revue 10 moyens simples, bien que peu utilisés, de prévenir les blessures à l'aine.

Étirements (les étirements suivants doivent être effectués avant et après chaque séance de préparation physique) :

- 1) Grands adducteurs.** Asseyez-vous bien droit sur le sol, les jambes allongées en position horizontale. Tout en gardant le dos bien droit, ramenez doucement votre poitrine vers l'avant, le plus loin possible, et tenez cette position pendant 20 secondes. Répétez cet exercice 5 fois.
- 2) Petits adducteurs.** Assis sur le sol, collez vos pieds l'un contre l'autre et attrapez vos orteils. Séparez vos genoux et ramenez vos talons vers vos fesses (pas trop près). Étendez-vous lentement vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement au niveau de l'aine. Essayez de tenir la position pendant environ 20 secondes.
- 3) Abducteurs.** Asseyez-vous en croisant

les jambes, puis soulevez lentement votre cheville droite vers l'extérieur de votre hanche gauche. Servez-vous de vos deux bras pour ramener doucement votre genou vers votre poitrine et gardez cette position pendant 10 secondes. Répétez le même exercice pour le travail du muscle abducteur gauche.



- 4) Psoas-iliaques.** En position debout, faites un grand pas avec votre jambe droite. Puis, tout en gardant le dos aussi droit que possible, abaissez votre genou gauche jusqu'à ce qu'il se trouve à environ 5 cm du sol en poussant votre hanche gauche vers l'avant. Tenez la position pendant 5 à 10 secondes, puis répétez le même exercice pour le psoas-iliaque du côté droit.
- 5) Quadriceps.** Tenez-vous debout sur votre jambe droite et ramenez votre pied gauche sous vos fesses en vous aidant de votre main gauche ou de votre main droite. Le cas échéant, tenez-vous à un mur pour garder votre équilibre. Gardez cette position pendant une quinzaine de secondes, puis répétez l'exercice afin d'étirer le quadriceps droit.

Exercices de renforcement musculaire

- 6) Adducteurs (1).** Tenez-vous bien droit, les jambes écartées de la largeur des épaules environ. Attachez une extrémité d'un long élastique à votre jambe droite et nouez l'autre extrémité à un objet fixe et lourd (tel que le pied d'une table) situé sur votre droite. Tirez

doucement votre jambe droite vers la gauche pour la rapprocher de l'autre jambe et allonger l'élastique. Répétez ce mouvement 15 à 20 fois pour chaque jambe.

- 7) Adducteurs (2).** Couchez-vous sur le dos et mettez un ballon (un ballon de basket ou de volley) entre vos genoux tout en allongeant complètement les jambes. Serrez le ballon pendant 10 secondes, puis relâchez la pression. Après 10 répétitions de l'exercice, essayez de faire la même chose en plaçant cette fois-ci le ballon entre vos pieds.
- 8) Abducteurs.** Reprenez l'élastique que vous avez utilisé pour l'exercice 6, mais attachez-le maintenant à votre jambe gauche. Nouez l'autre extrémité à un objet fixe, toujours situé sur votre droite. Debout, écartez les jambes d'une trentaine de centimètres environ et faites glisser votre jambe gauche lentement vers la gauche. Répétez l'exercice 10 fois avant de passer à l'autre jambe.
- 9) Abducteurs et adducteurs.** Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées et parallèles. Demandez à un ami de s'asseoir de la même façon, face à vous, et de mettre ses pieds contre vos chevilles. Penchez-vous en arrière en vous aidant de vos bras pour vous soutenir. Avec vos pieds, exercez lentement une pression vers l'extérieur pendant que votre ami exerce une force opposée. Essayez de maintenir cette pression pendant 10 à 15 secondes, puis permutez les rôles.
- 10) Abdominaux.** Il est essentiel de renforcer les abdominaux inférieurs, même si cette partie du corps est souvent négligée, pour ne pas avoir un pelvis instable qui peut parfois être la cause d'une élévation au niveau de l'aine. Effectuez l'exercice suivant le plus souvent possible : couchez-vous sur le dos, bras croisés et jambes bien droites. Décollez lentement vos épaules et vos pieds du sol d'une quinzaine de centimètres pendant 5 à 10 secondes environ.

L'Importance des Routines en Compétition

Par Guillermo Ojea (diplômé en psychologie de l'activité physique et du sport et psychologue de l'école de tennis Club Náutico Mar del Plata) et Javier Vicente (psychologue clinicien et entraîneur de tennis, Argentine)

Introduction

Lorsqu'on observe des joueurs de tennis de haut niveau, on remarque clairement que la majorité d'entre eux exécutent des routines avant certains coups, par exemple avant le service et le retour de service. Ces gestes rituels, bien qu'ils paraissent semblables, présentent tous des caractéristiques propres qui dépendent du style et des habitudes du joueur.

Lorsque nous parlons de routines, il est important de préciser que leur rôle est d'aider le joueur à atteindre un état optimal de concentration, d'attention et d'activation. L'exécution d'une routine permettra au joueur de se sentir confiant et d'être mieux concentré sur son objectif.

Souvent, l'esprit du joueur s'égaré à des moments spécifiques d'un match ou pendant les périodes de repos (lorsqu'ils répètent un coup manqué) ; le joueur n'est alors plus concentré sur le moment présent ou il focalise son attention sur des situations externes. L'exécution de routines efficaces peut aider le joueur à retrouver l'état de concentration nécessaire pour débiter un nouveau point.

Bien qu'une routine soit une suite de gestes effectués jusqu'à ce qu'ils deviennent automatiques, elle doit être relativement flexible et adaptée aux particularités de chaque joueur et de chaque situation de jeu pour être le plus efficace possible.

Dans une situation tendue, dans laquelle le joueur ressent une anxiété plus grande, la routine peut être accomplie plus lentement ou être répétée. Le joueur peut faire rebondir la balle une fois de plus ou ajouter par exemple quelques mouvements visant à relâcher les épaules, etc. Ceci n'aura aucune incidence sur l'efficacité de la routine.

Il est essentiel que le joueur exécute la totalité d'une routine. Lorsqu'un joueur est mené au score, on remarque fréquemment qu'il oublie sa propre routine ou qu'il n'en exécute qu'une partie. En règle générale, dans ces moments, le joueur commence à se mettre en colère sans se rendre compte de ce qu'il se passe. C'est pour cette raison qu'il est primordial que la composante psychologique de la routine soit accomplie en même temps que l'ensemble des gestes. De cette manière, le joueur est encouragé à mettre de côté ses doutes et ses inquiétudes avant de frapper la balle. En revanche, si le joueur pense toujours au point qu'il vient de

perdre, il est peu probable qu'il sera suffisamment concentré pour jouer à son meilleur niveau.

Nous devons également prendre en considération le fait que si la routine est exécutée de façon forcée ou stéréotypée, elle risque de devenir une suite de gestes rigides et lourds et de prendre un caractère superstitieux, voire de se transformer à certains moments en un rituel obsessionnel. Dans ce type de situations, le joueur a l'impression qu'aucun geste ne peut être modifié sans qu'il y ait des conséquences préjudiciables. De ce fait, lorsqu'on apprend à un joueur à développer des routines, il est absolument nécessaire de tenir compte de sa personnalité.

Les psychologues, de même que les entraîneurs de tennis, doivent insister sur le caractère modulable des routines et être attentifs aux changements qui peuvent se produire en compétition ;

dans bien des cas, ils sont le reflet de l'état émotionnel du joueur.

Exemples

Les exemples de routines suivants peuvent vous servir de guide. Il ne s'agit pas de recettes miracles dans la mesure où une routine ne peut être exécutée que si elle est adaptée au style et à l'individualité du joueur.

Conclusion

Les routines sont indispensables pour parvenir à un état optimal de concentration, d'attention et d'activation. Étant donné qu'elles doivent finir par devenir des automatismes, il est important que chaque joueur soit capable de structurer sa propre routine en fonction de ses préférences et de son rythme.

Un autre aspect à prendre en considération est que lorsqu'un joueur a

À L'ARRIVÉE	Il est conseillé d'arriver au club bien en avance (il faut éviter d'arriver quelques minutes avant le match). Avant de commencer l'échauffement, il est recommandé d'aller jeter un œil au court (notamment pour voir s'il y a du vent) ; cela aidera le joueur à bien analyser et contrôler la situation. Pour éviter de se disperser, le joueur peut pratiquer une activité de détente, par exemple écouter de la musique.
SERVICE	1. Je me dirige vers l'endroit à partir duquel je vais servir. 2. Je suis en position et j'essaie de relâcher mes muscles. 3. Je fais rebondir la balle (autant de fois que je le juge nécessaire). 4. Je me concentre et visualise l'endroit où je souhaite diriger mon service. 5. Je sers.
RETOUR DE SERVICE	1. Il est important pour le joueur de rester concentré et de savoir quand il doit s'activer ou se calmer en fonction de la situation. 2. Différentes voies sont à sa disposition pour y parvenir : La voie visuelle : observer l'attitude de l'adversaire. La voie kinesthésique : bouger ses pieds. Le joueur peut également se parler. Ce dialogue intérieur peut être d'ordre : Motivationnel : s'encourager. Instructif : comprendre par exemple un objectif tactique.
PÉRIODE DE REPOS ENTRE LES JEUX	Cette période doit être mise à profit. Pour éviter de se disperser (regarder qui joue sur le court voisin, observer le public, etc.), il est conseillé d'accomplir la routine suivante : boire de l'eau, s'essuyer avec une serviette, concentrer son regard sur le cordage de la raquette, prendre une respiration profonde. Il est également judicieux de répéter mentalement la tactique mise en place afin d'avoir une vision claire de la situation et, le cas échéant, de procéder à des modifications.
APRÈS AVOIR RATÉ UN COUP	Il faut répéter le coup. Cela permet d'entamer le point suivant avec un état d'esprit plus positif. Rappelez-vous qu'il est essentiel de jouer point après point, tout en gardant son esprit dans l'instant présent.
AUTRES SITUATIONS	Lorsque l'adversaire retarde délibérément le déroulement du jeu, il est judicieux de s'arrêter un instant, de respirer profondément et de recommencer la routine.



besoin de répéter certaines activités ou de reproduire certaines situations (par exemple : jouer constamment avec le même t-shirt, manger la même nourriture et être au même endroit avant chaque match, ne pas marcher sur les lignes du court entre les points, penser que quelque chose ne va pas si son entraîneur n'est pas assis à la même place que d'habitude, etc.), nous avons alors affaire à un type « d'aide » qui n'a rien à voir avec les routines dont nous venons de parler, mais que nous pourrions aborder dans un prochain article.

Références

- Pérez Recio, G. (1996). "Aplicaciones de la Psicología al Tenis de Alto Nivel". Apuntes Educación Física y Deporte (pag. 44-45 y 136-142).
- Slaikue, K. & Trogolo, R. (1998) "Focused for Tennis". Human Kinetics.

La Récupération du Joueur de Tennis II

Par Machar Reid (ITF), Miguel Crespo (ITF) & Angela Calder (Australian Institute of Sport)

Introduction

Dans le numéro précédent de *ITF Coaching & Sport Science Review*, nous avons abordé le thème de la récupération dans ses grandes lignes et souligné l'importance de la récupération dans l'optimisation des performances du joueur de tennis. De fait, le principe de la récupération fait référence à l'encouragement de l'organisme à s'adapter après avoir été soumis à une stimulation créée par l'entraînement. L'amélioration des performances – l'objectif du programme d'entraînement de tout joueur de tennis – constitue la preuve de l'adaptation de l'organisme à cette sollicitation.

L'objet de cet article est par conséquent de découvrir comment il est possible d'utiliser au mieux trois modes de récupération (la récupération passive, la récupération active et les physiothérapies) afin d'améliorer la capacité de récupération/d'adaptation d'un joueur de tennis. Les auteurs reconnaissent certes le rôle indéniable joué par une alimentation et une hydratation appropriées sur le plan de la récupération, mais la richesse des informations disponibles sur ces modes de récupération les conforte dans leur analyse. Dans un prochain numéro de *ITF Coaching & Sport Science Review*, les techniques de récupération spécifiques à la psychologie du joueur de tennis seront abordées.

RÉCUPÉRATION PASSIVE

Aussi simple que cela puisse paraître, le sommeil est la forme de récupération passive la plus importante. En règle générale, sept à neuf heures de sommeil par nuit apportent aux joueurs un temps d'adaptation précieux leur permettant de

gérer tous les facteurs de stress physiques et émotionnels rencontrés au cours de la journée. De temps à autre, les joueurs éprouvent des difficultés à trouver le sommeil en raison de l'excitation liée aux événements de la journée ou à cause de l'attente fébrile des événements à venir ; il est par conséquent important qu'ils développent des habitudes favorisant un sommeil récupérateur (Figure 1).

Figure 1. Comment prendre de bonnes habitudes de sommeil Ce qu'il faut faire

1. Évitez de trop réfléchir et de trop vous inquiéter au lit – apprenez à déconnecter !
2. Employez des techniques de relaxation avant d'aller au lit (musique de relaxation, relaxation des muscles, exercices de respiration, visualisation).
3. Couchez-vous pour dormir UNIQUEMENT lorsque vous avez sommeil.
4. Si vous ne vous endormez pas dans les 30 minutes qui suivent l'extinction de la lumière, relevez-vous et faites un peu de relaxation (voir Point 1).
5. Si vous vous réveillez en pleine nuit et que vous ne retrouvez pas le sommeil, suivez le point 3.
6. Levez-vous à la même heure chaque jour.

Ce qu'il faut éviter (le soir)

- i. La caféine (par exemple le café, le thé, le coca, le chocolat)
- ii. La nicotine
- iii. L'alcool
- iv. Les repas riches en protéines

(Adapté de *Recovery in Training and Competition* (Calder, 1994))

Parmi les autres formes de récupération passive facilement accessibles, nous pouvons citer la lecture et la musique de relaxation. La méditation et la flottaison (les caissons d'isolation sensorielle offrent un environnement dans lequel la stimulation est minimale en reproduisant l'état d'apesanteur et en éliminant la lumière et le bruit, sauf si le joueur se détend en écoutant de la musique ou une cassette d'affirmation de soi) sont deux techniques qui aident l'esprit à se libérer des stimulations environnantes, mais sont quelque peu élitistes dans la mesure où elles peuvent se révéler assez coûteuses ou nécessiter une formation préalable.

A quels moments de la journée est-il préférable d'utiliser les procédés de récupération suivants :

Sommeil – A la fin de chaque journée. Toutefois, lorsqu'ils se sont couchés tard, les joueurs peuvent se reposer une heure pendant la journée, de préférence après le déjeuner (les joueurs doivent toujours essayer de se réveiller dans l'heure qui suit leur heure de réveil habituelle, quelle que soit l'heure à laquelle ils se sont couchés).

Musique, lecture – Entre et/ou pendant les séances d'entraînement, avant le coucher.

Méditation – Selon les préférences de l'individu.

Relaxation en caisson d'isolation – Après les séances d'entraînement, les jours de repos.

RÉCUPÉRATION ACTIVE

La récupération active n'est pas suffisamment prise au sérieux par les joueurs de tennis et les sportifs en

général. Bien que les activités de récupération active puissent être intégrées aux séances d'entraînement, l'idéal est de les prévoir à la fin des séances, notamment après les séances lourdes, ou à la suite d'une compétition ou d'une semaine d'entraînement intense.

Les activités sont choisies pour remplir deux fonctions principales : soit pour faciliter la récupération de l'état physiologique du joueur (marche de récupération pour le recyclage des lactates), soit pour favoriser la récupération sur le plan musculo-squelettique (stretching et exercices dont le but est d'améliorer les postures).

Souvent, le cross-training peut être employé comme forme de récupération active à condition que l'intensité des efforts soit modérée (activité aérobie légère) et que les exercices soient différents de ceux habituellement effectués en entraînement. Les exercices en piscine incorporant différents enchaînements de mouvements et mouvements de natation, notamment la nage sur le dos, sont des procédés efficaces de récupération active qui doivent être recommandés aux joueurs d'autant plus que les clubs où ils s'entraînent et les hôtels où ils séjournent pendant les tournois disposent souvent d'une piscine.

Les jours de repos sont essentiels. Les joueurs doivent disposer au minimum d'une journée sans entraînement par semaine. Cela leur laisse du temps pour récupérer physiquement et développer des centres d'intérêt en dehors du tennis, ce qui favorise un mode de vie plus équilibré.

LES PHYSIOTHÉRAPIES

Hydrothérapies

Les joueurs de tennis ont le choix entre un grand nombre de physiothérapies. Même si les hydrothérapies et les massages sportifs sont les méthodes les plus utilisées dans le sport, les hydrothérapies ne sont pas suffisamment utilisées et prises au sérieux dans le milieu du tennis. Les douches, les bains, les bains à remous, les caissons d'isolation et les saunas (bains de chaleur sèche) offrent un environnement idéal pour les étirements et les automassages. Alternier douches chaudes et douches froides (des études récentes ont prouvé qu'elles étaient aussi efficaces que les procédés de récupération active pour le recyclage des lactates), ou utiliser un bain à remous chaud avec un bassin d'eau froide permet d'accroître la circulation périphérique et



la stimulation du système nerveux. De même, la pression des jets améliore le relâchement musculaire en provoquant de légères contractions au niveau des muscles. Réunies, ces méthodes ont pour effet de favoriser à la fois la récupération physiologique et la récupération neurologique.

Toutefois, étant donné que les phénomènes de sudation sont difficiles à observer dans les environnements humides, les entraîneurs doivent rappeler aux joueurs la nécessité de se réhydrater avant, pendant et après les traitements. Il est également important de contrôler attentivement la durée des traitements : les joueurs ayant tendance à s'attarder dans un environnement chaud, les bienfaits des traitements risquent d'être atténués par la déshydratation et la fatigue du système nerveux. Les joueurs doivent se sentir détendus et stimulés, mais en aucun cas somnolents et léthargiques.

Figure 2 : Conseils pour les hydrothérapies Conseils pour les bains/douches/spas *

Comment

Réhydratez-vous avant, pendant et après la séance.
Savonnez-vous et rincez-vous sous la douche avant.

Alternez :	Chaud (35-38°C)	Froid (10-16°C)
Douche	1-2 minutes	10-30 secondes répétez 3 fois

OU

Spa/Bain	3-4 minutes	30-60 secondes répétez 3 fois
----------	-------------	-------------------------------------

Prenez une douche et réhydratez-vous pour finir.

Quand

Les douches peuvent être utilisées à n'importe quel moment. Avant, pendant, après une séance.

Il est préférable d'attendre la fin de la journée pour les spas et les bains (le sportif peut les prendre plus tôt dans la journée s'il sait le faire correctement).

* Remarque : à éviter si le joueur a un virus ou un rhume ou en cas de lésions récentes des tissus mous.

(Adapté de Recovery in Training and Competition (Calder, 1994))

Massages sportifs

La deuxième méthode de récupération la plus fréquemment utilisée est le massage sportif (Figure 3). Il présente deux avantages principaux sur le plan physiologique. Premièrement, il augmente le flux sanguin, ce qui a pour effet de favoriser l'apport d'oxygène et de nutriments aux muscles fatigués, tout en accélérant parallèlement l'élimination de déchets métaboliques, tels que l'acide lactique.

Deuxièmement, l'échauffement et l'étirement des tissus mous apportent des

gains de souplesse temporaires. Les effets bénéfiques sont également ressentis sur le plan psychologique : à mesure que les muscles tendus et fatigués se relâchent, on remarque que l'humeur du sujet s'améliore. Le joueur se sent moins fatigué et plus détendu.

Néanmoins, le principal bienfait d'un message sportif est peut-être le biofeedback que les joueurs reçoivent étant donné qu'ils deviennent de plus en plus conscients de leur corps. Comprendre parfaitement la façon dont le corps, les muscles et les tendons ont été sollicités aide le joueur à mieux identifier et gérer les zones stressées et fatiguées de son corps.

Même si dans la majorité des tournois, des kinésithérapeutes et/ou des masseurs sont à la disposition des joueurs, ils sont généralement très demandés. Il faut par conséquent inciter les joueurs à apprendre des techniques d'automassage faciles à exécuter, notamment pour les jambes, la poitrine, le cou, les épaules et les avant-bras.

Figure 3 : Les traitements par massage sportif Massages sportifs

Les traitements par massage sportif peuvent être administrés au cours de trois phases d'entraînement :

(a) Lors des séances d'entraînement :

Le massage est destiné à faciliter l'adaptation à des charges d'entraînement lourdes et à accroître le potentiel d'entraînement du joueur.

(b) Le massage préparatoire :

Il peut être pratiqué dans le cadre de la période d'échauffement*, 15 à 20 minutes avant la compétition. Les techniques sont variées de sorte que le massage peut soit détendre un joueur pris d'un excès de nervosité, soit stimuler un joueur apathique. Parfois, le massage peut être localisé à une partie blessée du corps en vue de la préparer plus spécifiquement avant la compétition.

(c) Le massage de restauration :

Il est réalisé après la fin des efforts consentis lors d'une séance d'entraînement ou d'un match de compétition. Les techniques utilisées visent à réduire la tension et la fatigue musculaires et à abaisser les niveaux de stress. La durée des massages et leur nombre varient en fonction du type d'activité, de l'intensité de l'effort et de l'état du joueur. Les sportifs de haut niveau doivent recevoir au minimum deux massages corporels complets par semaine.

(* Remarque : Il convient de noter que le massage vient seulement en complément d'un échauffement spécifique au sport pratiqué et ne doit en aucun cas remplacer un échauffement actif dont l'objectif est de préparer le corps sur le plan physiologique et neurologique en vue d'activités sportives spécifiques.)

(Adapté de Recovery in Training and Competition (Calder, 1994))

Acupuncture et Acupression

L'acupression est souvent pratiquée en complément d'un massage sportif. En revanche, l'acupuncture exige de la part du praticien des qualifications plus importantes et est par conséquent une méthode thérapeutique moins accessible et plus coûteuse. Les deux techniques reposent sur la régularisation de champs énergétiques via des points précis situés sur quatorze méridiens, qui traversent le corps et auraient une influence sur un certain nombre de paramètres, notamment la respiration et le système immunitaire.

Même si une étude récente en Chine a montré que des muscles soumis à des traitements à base d'acupuncture se relâchent plus que des muscles traités sans acupuncture (ce qui aurait un effet bénéfique sur les facteurs mentionnés plus haut), peu de recherches scientifiques ont par ailleurs prouvé l'efficacité de l'acupuncture.

Oxygénothérapie hyperbare (OHB)

L'oxygénothérapie hyperbare est un moyen d'accroître l'apport d'oxygène à l'organisme. Ceci est rendu possible par l'inhalation de gaz riche en oxygène dans un environnement dont la pression atmosphérique est plus élevée que la normale. Ceci permet aux molécules d'oxygène d'atteindre les tissus affaiblis et fatigués de l'organisme plus facilement que dans des conditions de pression atmosphérique normale, caractérisées par un volume d'oxygène beaucoup plus faible.

Même si cette méthode thérapeutique a été employée dans l'ancienne Union soviétique pour accélérer les processus d'adaptation aux charges d'entraînement et plus récemment en Australie dans le but d'accélérer la guérison de blessures, elle en est toujours au stade embryonnaire et son efficacité n'a pas encore été prouvée. Selon toute vraisemblance, les joueurs de tennis devront encore attendre quelque temps

avant d'avoir accès à cette méthode thérapeutique.

Résumé

La récupération est une composante essentielle de tout programme d'entraînement équilibré et est indispensable pour réussir sur le long terme dans le tennis. Travailler durement ne suffit pas pour obtenir les meilleurs résultats. Les joueurs de tennis ont besoin de temps pour s'adapter au travail entrepris. En prévoyant des temps de repos (et une alimentation) et des physiothérapies appropriés, les joueurs seront en meilleure position pour récupérer et optimiser leur condition sur le plan physiologique et neurologique. Les entraîneurs doivent par conséquent encourager les joueurs à tester différentes méthodes de récupération afin de déterminer celles qui marchent le mieux en fonction de la personnalité et des caractéristiques physiologiques de chacun.

Mythes sur les Entraîneurs de Tennis

Par E. Paul Roetert (Directeur administratif du programme USA Tennis High Performance), Miguel Crespo (Responsable de la recherche, département Développement de l'ITF), Machar Reid (Responsable adjoint de la recherche, département Développement de l'ITF)

Introduction

Dans les numéros 12 et 13 de *ITF Coaching & Sport Science Review*, nous avons publié des articles sur le thème « Qu'est-ce qui fait de quelqu'un un bon entraîneur ? » La réponse peut sembler aller de soi, dans la mesure où nous sommes tous capables de repérer les bons et les mauvais entraîneurs, pourtant est-ce vraiment *aussi évident* que cela ?

Dans le domaine de l'entraînement des joueurs de tennis, comme pour de nombreuses autres choses de la vie, il existe des mythes. Il s'agit d'affirmations ou de croyances, généralement d'origine inconnue, que tout le monde a tendance à accepter naïvement comme des vérités. De plus, les mythes servent à justifier des pratiques existantes qui, dans de nombreux cas, n'évoluent pas.

Dans cet article, nous passerons en revue dix mythes sur les entraîneurs de tennis. A travers ceux-ci, nous tenterons de comprendre quels sont les critères qui permettent de définir un bon entraîneur de tennis, quel que soit le niveau des joueurs qu'il forme.

Mythe n°1 : On est un bon entraîneur dès la naissance. On devient un entraîneur moyen.

Vérité n°1 : Dans la majorité des cas, on devient un bon entraîneur ou un entraîneur moyen.

Des études ont montré que les caractéristiques les plus importantes d'un bon entraîneur de tennis sont

principalement des qualités que l'on acquiert : qualités de meneur, empathie, aptitudes à la communication, sens relationnel, etc.

Toutefois, certaines personnes semblent être nées pour communiquer, commander ou enseigner. Dans ces cas, elles doivent également se perfectionner et apprendre de nouvelles techniques et méthodes.

Mythe n°2 : L'entraîneur doit avoir un esprit de vainqueur parce que la victoire est la seule chose qui compte dans le monde du tennis et dans la vie.

Vérité n°2 : L'entraîneur doit être un gagnant, mais la victoire, surtout chez les jeunes joueurs, ne doit pas être la seule chose qui compte.

Aider les joueurs à remporter des matches en s'améliorant, les conseiller sur le plan tactique, technique, physique et mental et leur apprendre à respecter les règles du jeu font partie des tâches essentielles de l'entraîneur. Cependant, ce qui importe le plus est l'évolution globale du joueur en tant qu'être humain et en tant qu'athlète.

Les entraîneurs ne doivent pas perdre de vue que l'individu passe en premier, le joueur en second et la victoire en dernier. Le tennis est un excellent moyen d'apprendre aux jeunes à réussir dans la vie – les entraîneurs doivent donc s'efforcer de l'envisager sous cet angle.

Mythe n°3 : Si vous avez pratiqué le tennis à un bon niveau, vous possédez

par conséquent les qualifications requises pour être entraîneur.

Vérité n°3 : Vous n'avez pas les qualifications pour enseigner le tennis qu'après avoir été habilité à le faire !

On croit souvent que si une personne a pratiqué le tennis à un bon niveau, elle possède alors les compétences nécessaires pour l'enseigner. Bien évidemment, cela n'est pas vrai. Si vous aimez lire des romans, cela ne signifie pas pour autant que vous allez pouvoir devenir romancier ! Jouer au tennis suppose que vous savez comment pratiquer ce sport, mais pas que vous êtes un bon entraîneur.

Vous n'êtes qualifié pour enseigner le tennis que lorsque vous avez appris les principes de l'enseignement de ce sport et savez comment les mettre en pratique. La meilleure façon d'y parvenir est de s'inscrire aux stages ou autres cursus de formation proposés par des organisations de tennis reconnues.

Mythe n°4 : Plus vous avez pratiqué le tennis à un haut niveau, plus vous êtes qualifié pour devenir entraîneur.

Vérité n°4 : Les qualités pour enseigner le tennis ne sont pas nécessairement liées au niveau de jeu.

Il va de soi que les entraîneurs de tennis doivent posséder un bon niveau de jeu pour pouvoir montrer les techniques à leurs élèves et jouer des échanges avec

eux. Néanmoins, nous connaissons tous d'excellents joueurs qui ne sont pas de bons entraîneurs, soit parce qu'ils n'ont pas la patience ou les qualités nécessaires pour enseigner le tennis, soit parce qu'ils n'avaient pas réellement envie de devenir entraîneur. Ils exercent cette profession pour la simple raison qu'ils sont ou qu'ils ont été de bons joueurs.

Un bon entraîneur cherchera en permanence à s'améliorer. Mais cela demande du temps, on ne devient pas un entraîneur qualifié du jour au lendemain. Les bons entraîneurs doivent s'investir sur le plan personnel et consacrer du temps et de l'argent à leur formation pour pouvoir atteindre leur plein potentiel.

Mythe n°5 : Un entraînement efficace et de qualité est forcément complexe.

Vérité n°5 : Le plus grand secret, c'est de faciliter la compréhension des informations données.

Même si la recherche de nouvelles informations et d'opportunités de formation est très importante pour la progression de tout entraîneur, entraînement complexe n'est pas forcément synonyme d'entraînement efficace. Ce qui importe, ce n'est pas le degré de complexité des informations de l'entraîneur, mais la manière dont il les utilise et les transmet à ses joueurs.

Les bons entraîneurs sont ceux qui utilisent des informations scientifiques et techniques sur le sport, prennent le temps de les comprendre et les transmettent de façon intelligible à leurs élèves de sorte qu'ils puissent les mettre en pratique.



Mythe n°6 : Plus vous possédez d'années d'expérience en tant qu'entraîneur, plus vous êtes compétent.

Vérité n°6 : L'expérience ne suffit pas pour être un bon entraîneur.

Devenir un bon entraîneur ne consiste pas simplement à faire beaucoup d'heures, sept jours sur sept ou année après année. Il s'agit bien plus que de former de très bons joueurs ou d'avoir un grand nombre d'élèves. Il s'agit d'un processus continu au cours duquel la qualité doit primer sur la quantité. L'expérience (c'est-à-dire le nombre d'heures passées à entraîner des joueurs) ne sert à rien si la qualité (efficacité, sérieux, coopération) n'est pas au rendez-vous. Les entraîneurs doivent apprendre à s'améliorer de sorte que leur expérience les aidera à être plus compétents et à dispenser un enseignement de meilleure qualité.

Mythe n°7 : Le métier d'entraîneur n'est qu'un métier.

Vérité n°7 : Le métier d'entraîneur est bien plus qu'un métier.

L'entraîneur n'effectue pas des horaires de bureau. Il n'a pas d'heures précises, travaille souvent le week-end et ne dispose pas de longues semaines de vacances. Tout comme les médecins et les enseignants, l'entraîneur exerce bien plus qu'une profession. Il s'agit d'un choix de vie : l'entraîneur accepte dès le départ que ses engagements professionnels, à la journée et parfois à l'heure, puissent avoir des incidences sur sa vie privée.

Mythe n°8 : On a besoin d'entraîneurs qualifiés avant tout pour s'occuper de joueurs de haut niveau, plutôt que de débutants.

Vérité n°8 : Les entraîneurs doivent connaître parfaitement leur métier à tous les niveaux.

Les gens ont tendance à croire que les entraîneurs qui travaillent avec des champions sont plus indispensables, importants et compétents que ceux qui travaillent avec des débutants ou des joueurs de niveau intermédiaire.

De nombreux champions ont reconnu que l'entraîneur de leurs débuts dans le tennis a été le plus important de leur carrière. Il est primordial que les débutants puissent bénéficier des conseils d'entraîneurs de bon niveau. En effet, c'est à ces entraîneurs que revient la responsabilité de créer un environnement agréable et propice aux progrès. Ce sont eux qui sont en mesure de jeter les fondations de la réussite future de ces joueurs dans le monde du tennis et dans la vie.

Mythe n°9 : Les entraîneurs masculins sont plus compétents que leurs homologues féminins.

Vérité n°9 : Les qualités requises pour être un bon entraîneur ne sont pas liées au sexe.

Les qualités requises pour être un bon entraîneur n'ont rien à voir avec le sexe

de la personne. Il y a de bons et de mauvais entraîneurs chez les hommes comme chez les femmes. Ce qui est vrai en revanche, c'est que les femmes n'exercent pas nécessairement ce métier de la même manière que les hommes. Leur enseignement peut présenter des caractéristiques différentes de celles des hommes. Toutefois, cela n'a aucune conséquence sur la qualité de l'enseignement qu'elles dispensent.

Mythe n°10 : Le meilleur entraîneur est un entraîneur qui « donne des ordres ».

Vérité n°10 : Le meilleur entraîneur est celui qui adapte sa manière d'enseigner en fonction de la situation et des joueurs.

Un entraîneur qui « donne des ordres » peut se révéler un bon entraîneur. Cependant, le meilleur entraîneur est celui qui sait faire évoluer ses méthodes d'enseignement et ses principes pédagogiques et dans le même temps comprend que chaque joueur est unique, apprend et assimile les informations données à sa manière. Souvent, on dit de ces entraîneurs qu'ils ont un style d'enseignement de type « coopératif ».

Les bons entraîneurs savent analyser les situations et tirer des enseignements des besoins de leurs joueurs de sorte qu'ils sont capables d'utiliser différentes méthodes de manière appropriée.

Conclusion

Devenir un bon entraîneur de tennis est un défi palpitant à relever. Pour y parvenir, il est essentiel de posséder les atouts suivants : de solides connaissances en matière de sciences du sport, un niveau de jeu adéquat, de fortes aptitudes à la communication et un bon sens relationnel. Néanmoins, le facteur déterminant sera avant tout votre désir d'aider les joueurs quel que soit leur niveau de jeu et c'est ce qui vous élèvera au niveau des bons entraîneurs.

La tâche principale d'un entraîneur n'est pas d'enseigner le tennis, mais d'aider ses élèves à apprendre à jouer en adaptant toutes les informations dont il dispose pour les transformer en principes applicables et pratiques que les joueurs peuvent utiliser.

Les bons entraîneurs sont des personnes cultivées, de vrais professionnels de l'enseignement du tennis. Le fait de comprendre les raisons qui se cachent derrière ces mythes et d'encourager les entraîneurs à prendre conscience de ce qu'il faut faire pour être un bon entraîneur de tennis sera bénéfique non seulement à la profession, mais également aux joueurs et au jeu en général.

Références

- Hassan, F. (1997). What makes a good coach? ITF Coaching and Sports Science Review, 12, 9.
- Roetert, E.P. (2000). Seven myths of coaching. Olympic Coach, Fall, 10. USOC.
- Sabock, R. J. (1994). The coach. Champaign, Illinois. Human Kinetics.
- Stojan, S. (1997). What makes a good coach indeed? ITF Coaching and Sports Science Review, 13, 14-15.
- VVAA. (1994). SportParent. Champaign, Illinois. Human Kinetics.



Mini-Tennis



Utiliser le Mini-Tennis de Façon Plus Efficace

Par Miguel Miranda (Responsable ITF du développement pour l'Amérique du Sud)

Introduction

Il a été démontré à travers le monde que le mini-tennis est le moyen le plus rentable et le plus efficace de familiariser les jeunes avec le tennis.

Le mini-tennis a fait ses preuves dans des pays comme la Suède et la France. Toutefois, il reste encore un certain nombre de grandes nations du tennis qui n'utilisent pas le mini-tennis ou n'en favorisent pas le développement comme moyen d'initier les jeunes au tennis.

Néanmoins, tout le monde sait que le mini-tennis est une version du tennis à échelle réduite qui est fondée sur l'utilisation de raquettes plus petites, d'un court aux dimensions réduites, de balles de tennis plus molles et d'une pédagogie axée sur le jeu pour familiariser les jeunes enfants avec le tennis.

Malheureusement, notre expérience nous montre que de nombreux entraîneurs de tennis utilisant le mini-tennis se sont focalisés sur la première partie de la phrase précédente (celle se rapportant à l'équipement nécessaire qui d'ailleurs ne demande pas beaucoup d'efforts d'organisation) sans quasiment prêter attention à la deuxième partie (celle faisant référence à la méthode d'enseignement axée sur le jeu qui est en revanche considérée comme difficile à mettre en œuvre).

Ces entraîneurs utilisent effectivement le matériel adéquat, mais n'adoptent pas la pédagogie la plus bénéfique pour les enfants. De l'extérieur, la leçon de tennis a l'air géniale : raquettes et balles colorées, plots, filets et terrains aux dimensions réduites et récompenses pour les enfants ; pourtant, de l'intérieur, l'entraîneur utilise toujours un style d'enseignement autoritaire qui implique que les enfants attendent leur tour dans de longues files, ne frappent que quelques balles et répètent ou imitent les coups.

Si l'on veut que les programmes de mini-tennis donnent de bons résultats, il faut non seulement

utiliser le matériel adéquat, mais également employer la bonne pédagogie, ce qui signifie qu'il faut envisager l'enseignement du tennis d'une manière fondamentalement différente.

Le mini-tennis et la conception de l'enseignement

Pendant de nombreuses années, l'enseignement du tennis à des débutants était axé sur les aspects techniques du tennis : il fallait que tous les débutants aient acquis une technique « correcte » avant de pouvoir commencer à jouer. C'est la raison pour laquelle le tennis a souvent été considéré par les personnes qui débutaient dans ce sport comme étant difficile à apprendre. Il n'était pas rare pour les personnes apprenant le tennis d'attendre six mois à un an de cours avant de disputer leur premier jeu ! Souvent, l'élève apprenait malgré l'entraîneur plutôt que grâce à lui.

Récemment, l'ITF s'est donné beaucoup de peine afin de sensibiliser les enseignants à la pédagogie axée sur le jeu dans le but de faire connaître le tennis à un plus grand nombre de personnes (dans un cadre où les joueurs apprennent en jouant).

En résumé, cette conception de l'enseignement est fondée sur l'idée que la forme (à savoir la technique) doit suivre la fonction (à savoir la tactique). Les joueurs doivent commencer en essayant de réussir des tâches (par exemple, faire des échanges avec des balles en mousse ou des balles de transition plus molles) et progresser en apprenant petit à petit les techniques pour jouer des échanges et pratiquer le tennis avec plus d'efficacité. Cette pédagogie plus conviviale devrait séduire davantage les joueurs potentiels et par conséquent contribuer à accroître le nombre de pratiquants. Cette approche est également davantage centrée sur l'élève : en des termes plus simples, elle est plus stimulante et ludique pour les enfants.



Outre ce principe important, la pédagogie axée sur le jeu se rapporte également à l'organisation des tâches. Dans le cadre des anciennes méthodes d'enseignement, il est demandé aux enfants de former des files. L'enseignement du mini-tennis repose en revanche sur la participation des élèves et sur l'attribution de tâches permettant de pratiquer plus d'activités et de favoriser l'autonomie des enfants.

Dans le cadre de l'enseignement classique, l'entraîneur donnait des ordres, utilisait des méthodes analytiques et apportait des corrections techniques. Désormais, les nouvelles méthodes d'enseignement du tennis sont centrées autour de l'utilisation de défis pour les enfants et encouragent la résolution des problèmes et les découvertes par les élèves. Les méthodes sont plus globales, les corrections techniques sont effectuées en encourageant les joueurs ; et les entraîneurs posent des questions pertinentes afin de faciliter l'apprentissage.

Cette nouvelle philosophie de l'enseignement doit prévaloir pendant les leçons de mini-tennis de sorte que celles-ci soient le plus utile possible aux élèves.

La mise en œuvre des programmes de mini-tennis

De grandes nations du tennis comme l'Italie, la Grande-Bretagne et l'Allemagne, ont également mis en place des programmes de mini-tennis qui marchent très bien. En 1996, afin d'implanter le mini-tennis à l'échelle mondiale, l'ITF a lancé une initiative intitulée : *Le tennis à l'école*, qui incite les fédérations membres à faire connaître le mini-tennis aux écoliers âgés de 6 à 12 ans en l'intégrant au programme scolaire.

En accordant des subventions pour que des entraîneurs puissent coordonner le programme, en fournissant du matériel de mini-tennis et des outils pédagogiques et en proposant son aide pour les stages de formation des maîtres d'école, l'ITF encourage les fédérations à démarrer un projet de mini-tennis. Toutefois, avant que l'ITF puisse accorder son aide, les fédérations doivent obtenir de leur ministère de l'Éducation l'autorisation d'intégrer le mini-tennis dans le programme scolaire.

À l'heure actuelle, 80 pays sur les cinq continents participent au programme de l'ITF *Le tennis à l'école* et on estime à 700 000 le nombre d'enfants qui ont été familiarisés avec le tennis par le biais de ce programme en l'an 2000.

L'ITF a l'intention d'élargir ce programme en promouvant activement le mini-tennis dans quelques-

unes des nations les plus développées sur le plan tennistique afin de les encourager, elles-aussi, à l'inclure dans leurs programmes de développement.

Par ailleurs, il existe de nombreux livrets et manuels sur le mini-tennis, contenant des centaines de jeux, d'exercices et d'exemples de cours et de programmes, qui peuvent être utilisés pour organiser les leçons. L'ITF a publié le *Manuel de l'enseignant de mini-tennis* en anglais, français et espagnol et il est utilisé en complément de l'initiative de l'ITF *Le tennis à l'école*, mais aussi pour la faire connaître auprès des entraîneurs et des enseignants du monde entier.

Promouvoir le mini-tennis

L'ITF, les fédérations continentales et nationales, les ligues régionales, mais aussi les clubs, organisent, supervisent et homologuent d'innombrables compétitions à travers le monde. Ces tournois vont de la coupe Davis et la Fed Cup aux épreuves professionnelles des circuits masculin et féminin en passant par les tournois de jeunes de l'ITF, les tournois réservés aux vétérans, les compétitions amateurs et les compétitions locales.

La nature même de ces compétitions fait qu'elles participent à la promotion de notre sport, mais des efforts supplémentaires sont nécessaires pour les utiliser comme moyen de promouvoir des initiatives et des programmes de développement plus spécifiques tels que le mini-tennis. Un exemple d'action possible serait l'organisation d'une exhibition de mini-tennis lors d'une journée d'une rencontre de coupe Davis ou de Fed Cup ou à l'occasion d'une épreuve professionnelle. D'ailleurs, certaines fédérations ont déjà pris des initiatives de ce genre en organisant des démonstrations de mini-tennis à l'occasion de matches de coupe Davis à domicile.

Il faut encourager chaque fédération de tennis à profiter de ces compétitions et à demander la contribution des joueurs y participant afin de promouvoir cet excellent moyen d'initier les jeunes enfants au tennis.

Conclusion

Le tennis est un sport merveilleux et le mini-tennis est le meilleur moyen de le faire connaître. Il appartient à tous les membres de la famille du tennis d'utiliser le mini-tennis de façon plus efficace afin de rendre notre sport encore plus intéressant, plus abordable, plus facile à apprendre et plus séduisant aux yeux de tous ces jeunes enfants qui ne le pratiquent pas encore.



Préparation Physique : Il Est Nécessaire de Mieux Intégrer les Différents Aspects du Jeu

Par Yuval Higger (Obalo College, Israël)

Introduction

Il est communément admis que la pédagogie « axée sur le jeu » est en règle générale la méthode privilégiée par les enseignants et les entraîneurs. Elle a fait ses preuves à tous les niveaux et c'est pourquoi les techniciens et les dirigeants des programmes d'entraînement de l'ITF recommandent son utilisation plutôt que celle des méthodes classiques (Crespo, 1999). La méthode d'enseignement « axée sur le jeu » a été adoptée dans de nombreux pays. Aux Etats-Unis, il est conseillé d'employer cette méthode comme l'un des principaux outils pédagogiques dans le cadre du programme *Coaching Education* de USA Tennis (Saviano, 1999). A cet égard, il convient également de rappeler le rôle essentiel joué par Louis Cayer, entraîneur canadien, dans la mise en pratique de cette pédagogie dans le monde du tennis.

L'approche « axée sur le jeu » dans l'enseignement des sports de balle repose sur l'idée que pour obtenir des résultats sur le court, les joueurs ont besoin de percevoir et d'analyser qualitativement les situations de jeu, de prendre des décisions qualitatives très rapidement et d'exécuter les actions qui s'imposent. La pratique du tennis n'est plus considérée comme une tâche physique en soi. La capacité à jouer dépendrait de l'intégration de facultés motrices, physiques et psychologiques (cognitives et mentales).

Conformément à l'approche fondée sur le jeu, les programmes d'enseignement du tennis devraient privilégier le développement harmonieux et intégré des aspects techniques, tactiques, cognitifs, mentaux et physiques du jeu. Pourtant, même si les entraîneurs s'efforcent désormais d'intégrer très tôt les processus cognitifs dans leur enseignement du tennis, il n'en reste pas moins que les séances d'entraînement physique sont toujours effectuées séparément.

Les exercices d'intégration

L'objet de cet article est de suggérer que les programmes d'entraînement physique spécifiques au tennis soient également actualisés. J'aimerais proposer l'allongement des programmes d'entraînement physique pour le tennis en ajoutant une troisième composante aux programmes classiques qui comprennent généralement deux phases (à savoir la préparation générale et la préparation spécifique). La troisième composante serait composée d'exercices intégrant le travail physique au travail

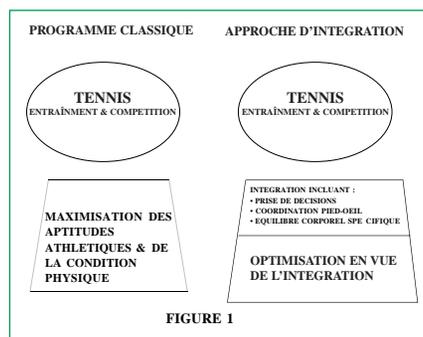


FIGURE 1

d'autres aspects importants et serait par conséquent appelée la «composante d'intégration» (figure 1). Dans le cadre des exercices, des actions propres au jeu seraient exécutées de sorte qu'elles permettraient de travailler le jeu de jambes, ainsi que d'autres qualités essentielles. Ces exercices aideraient les joueurs à améliorer leurs qualités physiques et leur apprendraient en outre à mieux utiliser leurs capacités physiques dans les situations de jeu.

En me fondant sur mes 15 années d'expérience à différents niveaux du jeu (j'ai entraîné aussi bien des enfants que des joueurs professionnels du top 50), je suis convaincu que l'approche intégrée (c'est-à-dire l'application de la méthode axée sur le jeu à l'entraînement physique) peut produire d'excellents résultats. Les joueurs retirent beaucoup d'enseignements des relations qui existent entre les aptitudes physiques et les aptitudes pour le jeu et en conséquence, ils acquièrent une plus grande motivation et sont dans de meilleures dispositions pour le travail physique.

Afin de concevoir des « exercices d'intégration », les entraîneurs doivent tout d'abord définir un **objectif principal sur le plan physique** autour duquel le travail devra être axé. Il peut s'agir par exemple d'améliorer la rapidité sur le court, de travailler les changements de direction puissants et spécifiques, de développer la résistance sur le court ou de travailler les filières énergétiques (la

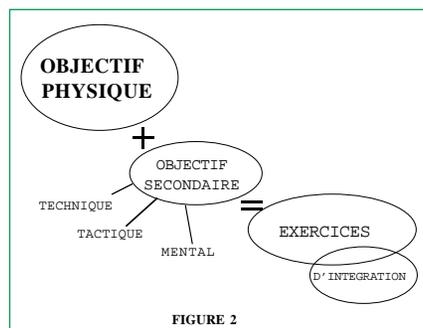


FIGURE 2

filière aérobie et/ou la filière anaérobie). Ensuite, les entraîneurs doivent définir un objectif secondaire qui sera abordé au cours de la séance d'entraînement physique. Il peut s'agir d'un aspect technique, tactique ou mental à travailler (figure 2).

Pour atteindre l'objectif principal sur le plan physique, les entraîneurs doivent prévoir la charge de travail de l'exercice en fonction des principes d'entraînement et des connaissances fondamentales en physiologie de l'effort. La durée de l'exercice, le degré d'intensité, les périodes de repos entre les séries, le nombre de répétitions dans chaque série et le nombre de séries doivent être déterminés de façon méthodique. Par exemple, afin de développer la puissance anaérobie, les exercices d'une durée de 5 à 10 secondes doivent être réalisés avec une intensité maximale (très important !). Les exercices seront effectués 3 à 5 fois (répétitions) dans chaque série avec un temps de repos de 30 à 45 secondes entre chaque répétition (rapport durée de travail/durée de repos de 1/6). Pour cet objectif, il est préférable de travailler avec 3-4 joueurs sur chaque court.

Afin de maîtriser un objectif secondaire, les entraîneurs doivent demander aux joueurs d'exécuter un enchaînement de mouvements spécifique qui met l'accent sur une tâche préalablement définie : il peut s'agir d'un travail technique, tactique ou mental. En ce qui concerne l'exemple ci-dessus, lors du travail physique, les exercices peuvent être conçus pour améliorer le jeu de jambes et la puissance de démarrage du joueur dans la montée au filet. La majorité des entraîneurs s'accordent pour dire qu'un démarrage précoce et puissant en direction du filet peut permettre d'avancer un peu plus, d'être mieux placé et de volleyer avec plus d'efficacité. Je suis d'avis que ces qualités physico-techniques peuvent être travaillées très efficacement tout en développant la capacité anaérobie. Alors pourquoi faire moins lorsqu'on peut faire plus ?

Afin de maîtriser deux objectifs à la fois, les entraîneurs doivent concevoir des exercices au cours desquels des gestes spécifiques doivent être exécutés de façon répétitive dans le cadre d'une situation ouverte (nécessitant une prise de décisions). **Les charges de travail seront dictées par les principes d'entraînement.** L'accent est mis sur le jeu de jambes et d'autres aspects non-physiques pourront également être travaillés. En ce qui concerne notre exemple, il serait possible de créer un

« exercice d'intégration » visant à développer la puissance anaérobie (but principal) et à aborder le jeu de jambes et le mental (but secondaire). Au cours de l'exercice, il serait demandé aux joueurs d'effectuer un aller-retour le long de la ligne de fond à vitesse maximale, suivi d'un jeu de jambes similaire à celui utilisé pour une approche et d'une montée au filet. La durée d'exécution de l'exercice serait de 6 à 7 secondes. Dans la première série (4 à 7 répétitions), le travail serait axé sur le physique et le jeu de jambes. Les joueurs auraient pour consigne de courir avec une raquette à la main, mais sans qu'aucune balle ne soit introduite au cours de l'exercice. Dans la seconde série, le travail consisterait à essayer d'intégrer la puissance du jeu de jambes à l'exécution de volées comme dans la réalité. La situation serait de plus en plus ouverte. Pour commencer, il serait demandé aux joueurs de courir sur la ligne de fond avec une intensité maximale, d'effectuer une approche en

priviliégiant un jeu de jambes puissant (sans balle) et de jouer une ou deux volées à partir de balles envoyées par l'entraîneur de l'autre côté du court. A mesure que les joueurs progressent, l'approche et la volée seraient exécutées avec une intensité maximale et l'exercice pourrait se poursuivre jusqu'à ce que l'objectif sur le plan physique soit atteint !

Je suis fermement convaincu que le principe de l'intégration est un chaînon important qui relie le travail en salle de musculation et le jeu réel. Par le biais des « exercices d'intégration », les entraîneurs et les joueurs peuvent mieux comprendre l'importance d'un jeu de jambes efficace et le rapport qui existe entre le jeu de jambes et les processus cognitifs dans des situations de jeu ouvertes (figure 3). Une intégration plus efficace des divers aspects du jeu permet relativement souvent de s'améliorer de façon considérable sur le plan du jeu, en dépit de progrès limités dans le domaine de qualités physiques telles que la puissance des jambes ou la vitesse.

Conclusion

En guise de conclusion, j'aimerais formuler quelques conseils et rappeler un certain nombre de points clés :

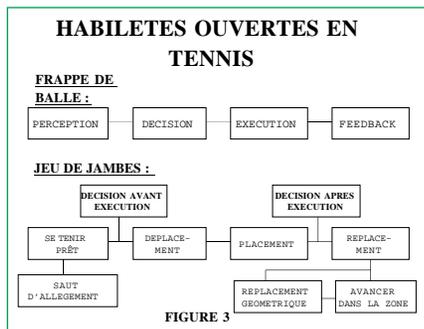
- Une distinction doit être effectuée entre le travail technico-physique, qui est axé sur le développement de qualités techniques par le biais de sollicitations physiques, et le travail physico-technique intégré qui est expliqué dans cet article.
- Lorsque des « exercices d'intégration »

sont ajoutés aux séances de travail physique, les entraîneurs doivent insister sur les aspects physiques. Il est essentiel de respecter les intensités et les durées de travail et de repos.

L'enseignant doit limiter au minimum les observations concernant les aspects techniques ou tactiques.

- Les aptitudes cognitives (c'est-à-dire l'anticipation) peuvent être améliorées de façon significative par le biais d'un travail mûrement réfléchi. Les « exercices d'intégration » peuvent favoriser le développement de tels aspects en plus du développement de qualités physiques.
- Il est conseillé de prévoir l'entraînement d'intégration en complément, et non en remplacement, de l'entraînement physique général et spécifique.
- L'entraînement d'intégration peut se révéler très efficace pour les joueurs professionnels dont la préoccupation immédiate est le niveau de jeu (et le classement) et qui ne souhaitent pas s'engager dans un programme à long terme destiné à améliorer les aptitudes physiques.
- L'entraînement d'intégration est idéal pour les enfants qui ne sont pas encore prêts à supporter des surcharges physiques systématiques.

Remarque : L'auteur aimerait beaucoup connaître votre opinion sur les thèmes abordés dans cet article. Veuillez le contacter par e-mail à l'adresse suivante : higgeryuval@hotmail.com



Courrier des Lecteurs

Par Howard Brody (Professeur à la faculté de sciences physiques de l'université de Pennsylvanie)

J'aimerais faire quelques observations au sujet de l'article sur le service paru dans le numéro 25 de *ITF Coaching & Sport Science Review*.

Dans la dernière partie de l'article, il est écrit que « Les joueurs débutants ne doivent pas lancer la balle très haut. » La phrase suivante sert à renforcer cette affirmation : « En effet, ils ont à jouer un coup ascendant. » Bien qu'étant d'accord avec cette dernière allégation (la balle doit être frappée avec une trajectoire ascendante), je ne pense pas que les deux affirmations soient liées.

Les auteurs omettent de citer le principal avantage d'un lancer de balle plus haut. Si la balle est frappée parfaitement à plat alors qu'elle est en train de descendre à la suite d'un lancer élevé, elle prendra automatiquement de l'effet lifté sans aucun effort supplémentaire de la part du serveur. Ce fait est mentionné dans plusieurs textes techniques sur le tennis (H. Brody,

Improving Your Serve (Améliorer votre service), The Engineering of Sport, publié sous la direction de S.J. Haake, page 314, Blackwell Science, Oxford, 1998 et H. Brody, *Improving Your Serve* (Améliorer votre service), TennisPro, mars/avril 2001, page 21). Dans ces textes, l'attention du lecteur est attirée sur le fait que plus le lancer de balle est élevé, plus la fenêtre de sécurité est grande ; d'autre part, une balle lancée pas plus haut que 15 cm au-dessus du point d'impact peut agrandir la fenêtre de 15 % pour certains serveurs.

Lorsque la balle est frappée au sommet de sa trajectoire, cela n'a pas pour effet d'imprimer du lift supplémentaire ou d'agrandir la fenêtre de sécurité. Les auteurs font observer dans le dernier paragraphe que le lift augmente les dimensions de la fenêtre de sécurité, mais ils ne signalent pas qu'un lancer de balle plus haut permet de produire une partie de cet effet lifté. Ma deuxième

remarque concerne la faculté d'un joueur à frapper une balle descendante (une question de coordination). Plusieurs expériences montrent qu'un joueur est capable de frapper la balle au même endroit du cordage à un centimètre près après avoir lancé la balle 30 à 60 cm au-dessus du point d'impact.

N'importe quelle personne pratiquant le base-ball vous dira que cela est vrai dans la mesure où c'est ce qui permet de frapper invariablement des « fungos ». Lorsque vous exécutez un « fungo », vous lancez la balle en l'air d'une main, posez cette main à côté de l'autre sur la batte, puis frappez la balle. La majorité des joueurs sont capables de frapper sans cesse des line drives, ce qui signifie une répétabilité bien meilleure qu'un centimètre. L'affirmation selon laquelle la balle doit être frappée lorsqu'elle est relativement immobile est de ce fait inexacte.

Notre Sélection de Livres et de Vidéos

Livres

USA Tennis Parents Guide (Guide pour les parents de joueurs de tennis). Par USA Tennis (Fédération Américaine de Tennis). Année de parution : 2001. 70 pages. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. Cet ouvrage explique comment concilier les rôles d'entraîneur et de parent lorsque son enfant joue au tennis tout en s'assurant que la pratique du tennis par l'enfant est une expérience positive pour tous. Sommaire : Introduction. Garder le sens des proportions lorsque son enfant joue au tennis. Aider les parents à prendre de bonnes décisions. Le développement de l'enfant : son impact sur le jeune joueur de tennis. Le rôle des entraîneurs de tennis. Participer à des tournois. Se préparer pour le tennis à l'université. Le sport de toute une vie : les bienfaits du tennis sur la santé. Prévenir les blessures. Au sujet du programme *USA Tennis Player Development* de la Fédération Américaine de Tennis. Les techniciens suivants ont participé à cet ouvrage : Chris Evert, Bill Aronson, Paul Lubbers, Jim Loehr, Stan Smith, Ron Woods, Nick Saviano, Doug MacCurdy, Lynne Rolley, Dede Allen, Jack Groppe, Paul Roetert et Todd Ellenbecker. Pour plus de renseignements, contactez la librairie de la Fédération Américaine de Tennis (USTA bookstore). Tél. : 1 (888) 832 82 91.

Le tennis elbow. Par le Docteur Farhat Fadhloun. Année de parution: 1998. 126 pages. Langue : Français. Cet ouvrage aborde les aspects cliniques, l'étiologie, le traitement et la prévention du tennis elbow. Table des matières: Définition du tennis elbow. Biomécanique. Pathogénie. Examen d'un coude douloureux. Aspects liés à la croissance. Diagnostic différentiel. Traitement. Questionnaire individuel. Prévention. Conclusion. Bibliographie. Pour plus

de renseignements, contactez : FTT@email.ati.tn.

España en la Copa Davis (L'Espagne en Coupe Davis). Par Ramón Sánchez et Emilio Martínez. Année de parution : 2000. 2 volumes. 560 pages. Langue : Espagnol. Niveau : Tous les niveaux. Cet ouvrage retrace le parcours de l'équipe espagnole en Coupe Davis de 1921 à 2000, année où elle a remporté cette épreuve pour la première fois. Table des matières : Origines du tennis. Bref historique de la Fédération espagnole de tennis. Historique de la Coupe Davis. Les rencontres année par année. Les joueurs. Les médias. Archives et informations diverses. Les joueurs espagnols et leurs adversaires. Pour plus de renseignements, contactez : Real Federación Española de Tenis, www.fedetenis.es.

Vidéos

Programme Adultes. Par la Fédération Française de Tennis. Auteurs : William Bothorel et Nathalie Delaigue. Année de parution : 2001. Langue : Français. Niveau : Adultes. Cette vidéo en couleurs de 29 minutes présente le Programme Adultes de la Fédération Française de Tennis. Sommaire : 1. Stages Tennis Découverte et Tennis Sensation. 2. Stages Tennis Forme et Tennis Tonic et 3. Stages Tennis Performance et Technico-tactique. Pour plus de renseignements, contactez : Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France. Tél. : 33 1 47 43 48 00. Fax : 33 1 47 43 04 94.

Abonnement à "ITF Coaching & Sport Science Review"

La publication "ITF Coaching & Sport Science Review" apparaît 3 fois par an au mois d'avril, août et décembre. L'abonnement existe dans un plan d'un an, et les prix (tarifs postaux inclus) sont les suivants:

Abonnement d'un an £9.00 (£3.00 la copie) = US\$ 12.60 (\$4.20)*
*prix équivalent en dollars US au mois de novembre 2000.

Si vous décidez de vous abonner après le début de l'année, vous allez recevoir les anciens numéros de l'année en question, et les issues restants jusqu'à la fin de l'année.

Si vous voulez vous abonner, veuillez contacter le département de développement par fax sur: **00 44 20 8392 4742** pour recevoir les fiches de données personnelles et la fiche de paiement.

Veuillez noter que les personnes suivantes sont exemptes de payer et qu'ils peuvent recevoir le "Coaching & Sport Science Review" hors charge:

- Les Associations de Tennis Régionaux et Nationaux
- Tous les entraîneurs qui auront participé à un des colloques suivants:
 - Colloque Régional ITF ou ETA en 2000.
 - 12ème Colloque International de l'ITF des Entraîneurs, Thaïlande, 2001.
 - Le Colloque de l'ITF des Entraîneurs sur la Participation au Tennis à Bath en 2000.

Veuillez vous rappeler que vous avez accès au "ITF Coaching & Sport Science Review" sur notre site internet à www.itftennis.com – Infos pour les entraîneurs – Développement - sous la subdivision "Matériaux Educatifs".

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à vous mettre en contact avec le Département de Développement par fax sur: 44 20 8392 4742 ou par e-mail: development@itftennis.com

13^{ème} Colloque International des Entraîneurs Prévu en 2003

INDICATIONS GÉNÉRALES DESTINÉES AUX FÉDÉRATIONS DE TENNIS INTÉRESSÉES PAR L'ACCUEIL DU COLLOQUE

Suite au succès du 12^{ème} Colloque international des entraîneurs, qui s'est tenu en novembre 2001 à Bangkok en Thaïlande, l'ITF souhaite commencer les préparatifs de la prochaine édition du colloque qui se déroulera aux alentours des mois d'octobre ou novembre 2003. Nous invitons les fédérations nationales intéressées par l'accueil de cette manifestation éducative à soumettre leur proposition par écrit au département Développement de l'ITF avant le 30 juin 2002.

Dans un souci d'organiser le colloque en alternance sur les différents continents du monde, il se peut que nous accordions notre préférence aux candidatures des fédérations de pays européens et sud-américains. Toutefois, toute fédération souhaitant poser sa candidature est libre de soumettre une proposition.

Les fédérations nationales désireuses d'être candidates à l'organisation du colloque doivent prendre en considération les points suivants :

1. Le site retenu pour le colloque doit se trouver à proximité d'un aéroport international important.
2. Le site retenu doit être équipé d'un court d'une capacité minimum de 300 places assises pour les exposés effectués sur court. Un court couvert peut être nécessaire pour les exposés pratiques si les conditions météorologiques à cette époque de l'année l'exigent.
3. Le site retenu doit être équipé d'une salle de conférences pouvant accueillir au moins 300 personnes. Il est important que la salle de conférences se trouve à proximité du court.
4. Le coût de l'hébergement en hôtel doit être raisonnable et tous les participants doivent si possible être hébergés dans le même hôtel.
5. Il sera demandé à la fédération hôte de désigner un membre anglophone du personnel pour aider à l'organisation et effectuer la liaison avec l'hôtel et l'ITF à Londres dans les moins qui précéderont la manifestation, et au moins deux membres bilingues du personnel qui seront chargés de travailler sur le site avec le personnel de l'ITF pendant toute la durée du colloque.
6. Les propositions doivent inclure tous les services et équipements supplémentaires que la fédération organisatrice serait en mesure de fournir : dîners, service de transport gratuit entre l'hôtel et l'aéroport, matériel audiovisuel, accès gratuit à l'Internet pour les participants, etc.

Toutes les candidatures à l'organisation de cette manifestation doivent être déposées par écrit par les fédérations des pays concernés au département Développement de l'ITF avant le 30 juin 2002 au plus tard. Des instructions plus détaillées sont disponibles sur demande auprès du département Développement (e-mail : eileen.warmington@itftennis.com).



12^{ème} Colloque International de l'ITF des Entraîneurs, Bangkok, 2001



International Tennis Federation

ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ

Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799

E-mail: itf@itftennis.com Website: www.itftennis.com

Traduction: *Christophe Le Pigeon*

Printed by Remous Ltd, Milborne Port, Sherborne, Dorset DT9 5EP