



Editorial

Bienvenue au numéro 30 de ITF Coaching & Sport Science Review – le deuxième numéro de l'année 2003.

En consacrant ce nouveau numéro à la psychologie du sport appliquée au tennis et plus particulièrement aux aspects pratiques de la psychologie liés au tennis de compétition, nous poursuivons notre engagement de publier une monographie par an. Nous sommes ravis que quelques-uns des plus grands psychologues et chercheurs du monde du tennis aient accepté de participer à ce numéro.

Les contributeurs, auxquels nous souhaitons adresser nos plus sincères remerciements, sont :

- Isabel Balaguer (Professeur de psychologie du sport à la faculté de Psychologie de l'université de Valence en Espagne).
- Paul Dent (Ancien directeur du programme d'excellence en matière d'entraînement et entraîneur national pour la LTA).
- Joan L. Duda (Professeur de psychologie du sport à la faculté des Sciences du sport et de l'activité physique, Université de Birmingham, Royaume-Uni).
- Antoni Girod (Master certifié en programmation neuro-linguistique, AG performances, France).
- Dan Gould (Professeur à la faculté des Sciences du sport et de l'activité physique, Université de Caroline du Nord de Greensboro, Etats-Unis).
- Chris Harwood (Maître de conférences en psychologie à la faculté des Sciences du sport et de l'activité physique, Loughborough University, Royaume-Uni).
- Jim Loehr (Président-directeur général, LGE Performance Systems, Orlando, Etats-Unis).
- Paul Lubbers (Directeur de la formation des entraîneurs, USA Tennis High Performance, Etats-Unis).
- Kawaljeet Singh (Directeur de l'entraînement, Chandigarh Lawn Tennis Association, Inde).
- Robert Weinberg (Professeur à Miami University dans l'Ohio, Etats-Unis).
- Janet Young (Ancienne joueuse de l'équipe australienne de Fed Cup et membre de TCAV, Responsable du tennis féminin à Tennis Australia).

La 13^{ème} édition du Colloque international des entraîneurs sera organisée en association avec la Fédération portugaise de tennis du lundi 20 au dimanche 26 octobre au Dom Pedro Golf & Conference Centre à Vilamoura, au Portugal. Pour obtenir plus de renseignements, ainsi que le programme prévisionnel, reportez-vous aux pages intérieures. Nous espérons que vous serez des nôtres !

L'ITF vient de publier un nouvel ouvrage intitulé *ITF Strength and Conditioning for Tennis*, disponible sur le site Web de l'ITF dont nous vous rappelons l'adresse : www.itftennis.com. Vous trouverez plus d'informations sur cette nouvelle publication à la page 16 de cette issue



La volonté est essentielle pour réaliser des performances de haut niveau

Dave Miley
Directeur exécutif, Développement du tennis

En publiant *ITF Coaching & Sport Science Review*, notre objectif est de continuer à susciter un débat d'idées saluaires entre les entraîneurs. Comme toujours, n'hésitez pas à nous faire part de vos réactions sur les articles publiés dans la revue. D'autre part, si vous êtes en possession d'un texte qui, selon vous, pourrait présenter un intérêt pour nos lecteurs, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir le porter à notre attention en vue d'une éventuelle publication. Enfin, nous aimerions vous rappeler à tous que vous pouvez consulter *ITF Coaching Sport & Science Review* dans la section « Coaches News » du site Web de l'ITF (www.itftennis.com).

Nous vous souhaitons une lecture agréable du 30^{ème} numéro.

Miguel Crespo
Chargé de recherche, Développement

Sommaire

- 2 LES DIFFERENTES ETAPES DE LA FORMATION DES JOUEURS DE NIVEAU MONDIAL
Paul Lubbers et Daniel Gould (Etats-Unis)
- 3 UNE FORMULATION D'OBJECTIFS EFFICACE POUR LES ENTRAINEURS ET JOUEURS DE TENNIS
Robert S. Weinberg (Etats-Unis)
- 5 EXERCICES PRATIQUES POUR LE TRAVAIL DES QUALITES MENTALES
Chris Harwood et Paul Dent (Royaume-Uni)
- 6 DONNER UN SENS AU TENNIS
James E. Loehr (Etats-Unis)
- 7 TENNIS ET VISUALISATION
Antoni Girod (France)
- 8 TENNIS ET YOGA
Kawaljeet Singh (Inde)
- 10 AMELIORER SA CAPACITE DE CONCENTRATION
Janet Young (Australie)
- 11 LA PSYCHOLOGIE SE TRAVAILLE SUR LES COURTS !
Miguel Crespo (ITF), Ann Quinn (Australie) et Machar Reid (ITF)
- 12 LE SYNDROME D'EPUISEMENT PROFESSIONNEL CHEZ LES ENTRAINEURS :
Joan Duda (Royaume-Uni), Isabel Balaguer (Espagne) et Miguel Crespo (ITF)
- 14 NOTRE SELECTION DE LIVRES
- 15 13EME COLLOQUE INTERNATIONAL DES ENTRAINEURS 2003 PROGRAMME PREVISIONNEL
- 16 NOUVEL OUVRAGE: ITF STRENGTH AND CONDITIONING FOR TENNIS BOOK



Les Différentes Étapes de la Formation des Joueurs de Niveau Mondial

Par Paul Lubbers (USTA) et Daniel Gould (Faculté des Sciences du sport et de l'activité physique, Université de Caroline du Nord de Greensboro)

Comment devient-on un champion de tennis ? Quelles qualités faut-il sur le plan mental pour prétendre au statut de joueur de niveau mondial ? De nombreux entraîneurs, jeunes joueurs, dirigeants de fédérations et amateurs de tennis se sont posés les mêmes questions. Et pourtant, dans le milieu du tennis, il semble que l'on ne parvienne pas à se mettre d'accord sur les éléments clés qui font que l'on devient un champion ni sur l'ordre dans lequel les activités doivent par la suite se succéder. Toutefois, les chercheurs spécialisés en sciences du sport ont commencé à étudier la question d'un point de vue scientifique et ils ont mis en évidence un certain nombre de solutions permettant d'orienter le développement progressif d'un joueur de niveau mondial. Dans cet article, nous aborderons brièvement certaines de ces solutions.

Si l'on en croit certaines études, la formation par étapes d'un sportif de niveau mondial est un processus de longue haleine qui nécessiterait au minimum dix ans ou dix mille heures de travail (Ericsson, 1996). D'autres études montrent que les sportifs de niveau international passent par différentes phases de développement du talent. Selon Bloom (1985) et Gibbons (1998), le développement d'un sportif de haut niveau se décompose en trois étapes distinctes, à savoir :

• Etape 1: Introduction/Initiation.

Durant cette étape, le sujet s'amuse et développe une passion pour le jeu. Par ailleurs, il est libre de découvrir de nombreux autres sports ; il éprouve un sentiment de réussite, mais ne ressent aucune pression particulière et il reçoit les encouragements de ses entraîneurs et de ses parents.



Le tennis pratiqué au niveau international est une affaire sérieuse pour le joueur

• Etape 2 Perfectionnement/Transition.

Cette phase marque une évolution du joueur qui prend désormais le tennis au sérieux. Pratiquer le tennis ne lui suffit plus, il veut être avant tout un bon « joueur de tennis ». Le plus souvent, le sujet fait appel aux services d'un entraîneur spécialisé dans le perfectionnement des compétences et des fondamentaux.

• Etape 3 : Pratique du tennis au niveau mondial.

Durant cette phase, le joueur passe de nombreuses heures à l'entraînement, il affine ses compétences techniques jusqu'à atteindre un certain degré d'excellence tout en disputant des compétitions au plus haut niveau. Même s'il continue de nourrir une passion pour le jeu, le tennis devient avant tout une affaire très sérieuse qui occupe une place de premier ordre dans sa vie.

Ce qui ressort de particulièrement intéressant de ces différentes phases, c'est que les joueurs n'entament pas leur parcours dans le tennis avec des championnats à l'esprit. En effet, ils commencent par découvrir le tennis, puis ils prennent plaisir à le pratiquer et finissent par se prendre de passion pour ce sport. Ensuite, une fois que le tennis devient une vraie passion, c'est avec davantage de sérieux et de détermination qu'ils l'envisagent. Ainsi, pendant les premières années de pratique du tennis, pour que l'enfant puisse un jour atteindre le haut niveau, il faut faire avec lui la même chose qu'avec tous les enfants, à savoir lui transmettre le goût du jeu. Cela signifie qu'il faut encourager l'aspect ludique, insister sur les fondamentaux et la notion d'effort. Une fois que les bases sont jetées, il est possible de passer à une approche plus intense et ciblée.

Lors de la **première phase**, un facteur joue un rôle particulièrement important dans l'évolution ultime du joueur de tennis : l'acquisition des fondamentaux. En effet, l'assimilation des fondamentaux est la condition sine qua non pour que le joueur puisse continuer de progresser, techniquement, physiquement et mentalement, tout au long des différentes étapes de son développement. Si vous êtes incapable de frapper et de relancer des coups de façon régulière, vous aurez bien du mal à vous amuser en jouant et à vous prendre de passion pour le tennis. Outre l'accent qui doit être mis sur l'enseignement des fondamentaux et le côté ludique du jeu, il convient pendant les premières années de pratique de prêter une attention toute particulière à une qualité mentale essentielle : la confiance en soi. Il sera possible de la renforcer à force d'encouragements et de préceptes ne laissant aucune place au doute. Si ce n'est pas le cas, le joueur connaîtra des moments de doute, d'anxiété et des problèmes de motivation lors des phases ultérieures.

Pendant la **phase intermédiaire**, le joueur en pleine progression doit apprendre à

s'entraîner avec beaucoup de détermination et d'intensité. Il doit par ailleurs continuer à perfectionner les fondamentaux et acquérir les qualités indispensables pour devenir un compétiteur ayant une attitude positive. A ce stade, la formulation d'objectifs prend une importance toute particulière. Les joueurs doivent non seulement apprendre à se fixer des objectifs, mais également choisir les objectifs appropriés (objectifs spécifiques, ambitieux mais réalistes, objectifs liés aux résultats, aux procédés et aux performances, etc.). D'autre part, ils doivent travailler la concentration, développer des techniques de gestion du stress afin de savoir négocier la pression qui résulte de l'intensité des entraînements et des matches, ainsi que des techniques de préparation mentale.

Pendant la troisième phase, celle de la **pratique du tennis au niveau mondial**, les joueurs doivent trouver un moyen de rester motivés et de se fixer en permanence de nouveaux défis dans la mesure où les progrès, en termes de performances, sont plus lents à venir. Apprendre à rester concentré sur ses objectifs et à négocier toutes les distractions qui peuvent survenir sur le court et en dehors devient alors primordial. En effet, le joueur qui obtient de bons résultats à ce stade passe de plus en plus de temps sous les feux des projecteurs. Enfin, c'est le moment où le joueur doit commencer à se prendre en charge. Même s'il est indispensable qu'il continue de bénéficier des conseils d'un entraîneur, il doit parallèlement apprendre à être plus autonome dans ses choix et à gérer un environnement physique et social de plus en plus complexe.

En résumé, les joueurs doivent passer par différentes phases pour pouvoir atteindre le niveau mondial. Il est par conséquent essentiel que les personnes directement concernées comprennent ce que ces phases englobent. A chaque étape, l'accent est mis sur des compétences bien spécifiques. C'est pourquoi les parents et les entraîneurs trop zélés doivent à tout prix éviter de sauter certaines de ces étapes dans le but de transformer les joueurs en champions avant que ceux-ci ne soient prêts. Car le développement d'un don pour le tennis est un processus fragile qui prend du temps et exige le soutien de l'ensemble des personnes impliquées.

Bibliographie

- Bloom, B.S. (Ed.). (1985). *Developing talent in young people*. NY: Ballantine.
- Ericsson, K. A. (1996). The acquisition of expert performance: an introduction to some of the issues. In K. A. Ericsson, Ed., *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games*. Mahwah, NJ: Erlbaum, pp. 1-50.
- Gibbons, T. (1998). The Development of Excellence. A Common Pathway to the Top in Music, Art, Academics and Sport. *Olympic Coach*, Vol. 8, No. 3.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.

Une Formulation d'Objectifs Efficace pour les Entraîneurs et Joueurs de Tennis

Par Robert S. Weinberg (Professeur à Miami University dans l'Ohio, Etats-Unis)

Au fil du temps, de nombreux entraîneurs, professionnels et joueurs ont souligné combien il était important de se fixer des objectifs pour réaliser des performances de haut niveau. De la même manière, les anecdotes rapportées aussi bien par les entraîneurs que les joueurs montrent que la formulation d'objectifs peut renforcer la motivation et améliorer les performances. De par mon expérience, je sais que les joueurs de tennis et leurs entraîneurs n'ont en général aucun mal à définir des objectifs ; en revanche, il n'est pas toujours évident pour eux de trouver les bons objectifs, ceux qui vont les stimuler, les mobiliser et les amener vers un niveau de performance élevé. Ce dont les joueurs ont besoin, ce n'est pas qu'on leur explique la nécessité des objectifs, mais qu'on leur apprenne à reconnaître les types d'objectifs les plus efficaces et qu'ils doivent par conséquent privilégier.

La formulation d'objectifs a été étudiée dans de très nombreux ouvrages dans les domaines du travail et de l'entreprise et plus récemment dans celui de la psychologie du sport. L'objet de cet article est de vous présenter les différents types d'objectifs pouvant être définis, les raisons de leur efficacité, puis les conclusions que l'on retrouve régulièrement dans les ouvrages traitant de ce sujet dans le cadre du tennis. Pour finir, je passerai en revue les principes essentiels qui ressortent des études menées sur la formulation d'objectifs.

La formulation d'objectifs : définitions et classifications

Dans la plupart des études menées dans ce domaine, le terme *objectif* désigne le fait d'atteindre un niveau spécifique de compétence pour une tâche donnée, généralement dans un laps de temps déterminé. D'un point de vue pratique, les objectifs peuvent parfois être plus concrets et donc plus facilement quantifiables, comme augmenter son pourcentage de premiers services de 55 à 60 % ; mais ils peuvent aussi prendre un caractère plus subjectif et être donc moins faciles à quantifier, comme essayer de prendre plus de plaisir à jouer pour une équipe de tennis universitaire.

Les psychologues du sport distinguent les *objectifs liés au résultat*, ceux liés à la performance et les *objectifs liés au procédé*. De manière plus précise, les objectifs liés au résultat font habituellement référence à la victoire ou à la défaite, par exemple gagner le championnat national. De ce fait, l'atteinte de ces objectifs est au moins en partie conditionnée par les compétences et le jeu de votre adversaire. Les *objectifs liés à la performance* portent sur votre niveau de jeu effectif par rapport à vos propres exigences (par exemple, réduire le nombre de fautes non provoquées par set de 20 à 15). Le joueur est donc en mesure de les contrôler.

Enfin, les *objectifs liés au procédé* se rapportent généralement à la manière dont un joueur réalise un geste technique particulier. De ce fait, ils font souvent l'objet d'une attention toute particulière à l'entraînement (par exemple, s'exercer à maintenir la tête de raquette sous la balle sur les coups de fond de court). Même s'il est toujours possible de préférer un type d'objectifs à un autre, les études démontrent clairement que les objectifs liés à la performance et au procédé doivent être privilégiés car ils sont plus faciles à maîtriser pour les joueurs.

Pourquoi les objectifs marchent

L'explication de la formulation d'objectifs la plus souvent évoquée est connue sous le nom d'explication mécaniste. Selon cette approche, les objectifs influencent la performance de quatre manières différentes : (a) en focalisant l'attention, (b) en mobilisant les efforts, (c) en améliorant la persévérance et (d) en développant de nouvelles stratégies d'apprentissage.

Les objectifs peuvent tout d'abord avoir une influence sur la performance en dirigeant l'attention du joueur sur la tâche à accomplir et sur les indices pertinents fournis par son environnement. Les recherches que nous avons effectuées auprès des joueurs et entraîneurs dans les universités et lycées américains nous ont d'ailleurs appris que la principale raison qui les pousse à définir des objectifs est de parvenir à concentrer l'attention du joueur sur la tâche à accomplir (par exemple, l'amélioration des *passings* ou des *revers croisés*). La formulation d'objectifs permet également d'accroître les efforts et la persévérance car elle fournit une indication par rapport à sa propre performance. Par exemple, il arrive qu'un joueur n'ait pas envie de travailler dur chaque jour ou qu'il s'ennuie en raison du caractère répétitif des entraînements. Mais en définissant des objectifs à court terme et en constatant les progrès réalisés le rapprochant de ses objectifs à long terme, le joueur sera capable de conserver toute sa motivation jour après jour et même année après année. A titre d'exemple, un joueur peut s'être fixé comme objectif à long terme d'obtenir une bourse d'études. Mais il peut s'agir d'une perspective assez lointaine et par conséquent assez abstraite dans son esprit. Cependant, chaque jour à l'entraînement, il a la possibilité de se fixer des objectifs et de les atteindre comme essayer de progresser dans divers compartiments du jeu. Sa motivation et son intérêt pour le sport resteront ainsi intacts et l'aideront à poursuivre ses efforts et à prendre du plaisir



La formulation d'objectifs efficaces aide à développer de nouvelles stratégies d'apprentissage

lors des entraînements (par exemple, en frappant un certain nombre de coups de fond de court consécutifs derrière la ligne de service, nombre qui augmentera avec le temps et à mesure des progrès du joueur).

Le développement de stratégies d'apprentissage appropriées constitue le dernier mécanisme grâce auquel la formulation d'objectifs peut jouer sur les performances. On peut par exemple penser que si un joueur souhaite faire passer son nombre de fautes non provoquées de 15 à 10 par set, il pourra chercher à donner plus d'effet lifté à sa balle, à frapper plus en direction du centre du court et moins près des lignes ou bien encore à jouer davantage de coups croisés, là où le filet est plus bas et où il y a davantage de place pour frapper. Quoi qu'il en soit, le joueur développe de nouvelles stratégies qui lui permettent d'être plus régulier et de réduire son nombre de fautes directes.

Conclusions des études menées sur la formulation d'objectifs

Nous allons maintenant passer en revue quelques-unes des conclusions que l'on retrouve régulièrement dans les ouvrages traitant du tennis et de la formulation d'objectifs.

- La grande majorité des joueurs ont eu recours à certains aspects de la formulation d'objectifs pour améliorer leurs performances et selon eux, les objectifs qu'ils s'étaient fixés avaient donné des résultats allant de moyennement satisfaisants à très satisfaisants.
- Les objectifs doivent être classés par ordre d'importance en fonction de la situation. Par définition, les joueurs sont incités à utiliser les objectifs liés au procédé, à la performance et au résultat, même s'il est préférable de privilégier les deux premiers dans la mesure où ils sont plus facilement maîtrisables.
- Les obstacles les plus fréquents empêchant d'atteindre les objectifs fixés comprennent entre autres : le manque de

temps, le stress, la fatigue, les pressions scolaires et les relations sociales.

- Les objectifs doivent être moyennement difficiles, stimulants et réalistes.
- Les joueurs doivent utiliser deux types d'objectifs : ceux à long terme et ceux à court terme. Les premiers permettent de donner une orientation générale alors que les seconds motivent le joueur tout en lui donnant l'impression que les premiers sont plus faciles à atteindre étant donné que l'on peut parfois être découragé par l'ampleur de la tâche.
- Il est indispensable d'accepter les objectifs fixés et de s'engager à les poursuivre pour pouvoir maintenir un haut niveau de motivation au fil du temps.
- Les plans d'action contribuent à l'efficacité de la mise en œuvre des stratégies développées, même si souvent joueurs et entraîneurs n'élaborent aucun plan d'action pour déterminer comment atteindre leurs objectifs.
- Les joueurs qui se sont appuyés sur diverses stratégies de formulation d'objectifs ont obtenu les meilleurs résultats.
- La formulation d'objectifs répond avant tout à la nécessité de définir une orientation générale et de mobiliser les joueurs.
- Les joueurs et les entraîneurs de tennis ne consignent pas systématiquement par écrit leurs objectifs ; en revanche, ils ont tendance à y réfléchir et à les visualiser.
- Objectifs et « feed-back » (retour d'informations) donnent de meilleurs résultats conjointement que séparément. Il faut donc veiller à donner un retour d'informations aux joueurs au fur et à mesure qu'ils se rapprochent de leurs objectifs.

Principes de la formulation d'objectifs

Les études théoriques et empiriques montrent clairement que la formulation d'objectifs peut améliorer les performances et favoriser l'épanouissement personnel du joueur dans le milieu du tennis. Il serait toutefois trompeur de penser que tous les types d'objectifs ont la même efficacité pour parvenir à ses fins. Il a d'autre part été démontré que non seulement l'individu joue un rôle important, mais également le climat créé par l'enseignant ou l'entraîneur de tennis sur le plan de la motivation. Par conséquent, la solution consiste à structurer des programmes de formulation d'objectifs de façon à ce qu'ils soient cohérents avec les principes fondamentaux aussi bien des ouvrages que des connaissances basées sur la pratique professionnelle. Il est néanmoins primordial de ne pas oublier que l'efficacité de toute technique de motivation dépend d'une part de l'interaction des individus concernés et d'autre part de la situation dans laquelle ces individus se trouvent. Les principes étant trop nombreux pour être abordés de façon exhaustive, nous nous attacherons essentiellement à présenter ceux qui forment l'acronyme SMARTS. Cette abréviation signifie simplement que les objectifs doivent être **S**pecific (spécifiques), **M**esurable (mesurables), **A**ction-oriented (pragmatiques), **R**ealistic (réalistes), **T**imely (opportuns) et **S**elf-determined (déterminés par soi-même).

Objectifs spécifiques

L'une des conclusions que l'on retrouve le plus souvent dans les ouvrages sur la formulation d'objectifs est que les objectifs spécifiques permettent de réaliser de meilleures performances que l'absence d'objectifs ou les objectifs généraux du type « faire de son mieux ». Contrairement à ce que l'on pourrait croire, « aller sur le court et faire de son mieux » ne produit pas d'aussi bons résultats en termes de motivation et de performances que le fait d'encourager les joueurs à entrer sur le court pour atteindre un objectif spécifique.

Objectifs mesurables

Les objectifs doivent non seulement être spécifiques, mais également mesurables. Votre motivation est plus grande lorsque vous avez un moyen de mesurer les progrès que vous avez effectués et qui vous rapprochent de votre objectif. Ainsi, imaginons que votre objectif est d'avoir une plus grande régularité sur les coups de fond de court. Comment pouvez-vous savoir si vous améliorez cet aspect de votre jeu si vous ne disposez d'aucun moyen pour évaluer vos performances et vos progrès ? Se fixer par exemple comme objectif de frapper 20 coups de fond de court consécutifs à l'entraînement entre la ligne de service et la ligne de fond, puis noter par écrit ses résultats permet d'avoir une mesure des progrès réalisés.

Objectifs pragmatiques

Comme nous avons eu l'occasion de le mentionner plus haut, la mise au point de stratégies d'apprentissage appropriées est l'un des mécanismes conditionnant l'efficacité des objectifs sur le plan de l'amélioration des performances. Malheureusement, cet aspect de la formulation d'objectifs est trop souvent négligé, dans la mesure où des objectifs sont déterminés sans qu'aucune stratégie sérieuse ne soit élaborée pour pouvoir les atteindre. Si vous vous fixez des objectifs sans réfléchir à la stratégie appropriée pour les atteindre, c'est comme si vous vous donniez comme but de vous en rendre en voiture de New York à Los Angeles en quatre jours sans emporter de carte. Ainsi, si un joueur de tennis se donne pour objectif de faire passer son pourcentage de premiers services de 55 à 60 %, il doit mettre au point des stratégies spécifiques pour y parvenir (par exemple, modifier son lancer de balle, augmenter sa vitesse de raquette, mettre plus d'effet lifté, etc.). La solution consiste à identifier une stratégie d'apprentissage et à l'intégrer dans le programme d'entraînement quotidien pour que le joueur puisse poursuivre activement son objectif qui est de réussir à passer 60 % de premières balles.

Une autre méthode pour que les objectifs gardent toujours un côté pragmatique, c'est de définir à la fois des objectifs à court terme et des objectifs à long terme, comme nous l'avons dit précédemment.

Objectifs réalistes et stimulants

Les ouvrages scientifiques sur le sujet nous apprennent également que les objectifs doivent être stimulants et difficiles, tout en étant réalisables (Locke et Latham, 1990). En effet, les objectifs trop faciles ne représentent pas un défi pour l'individu concerné, ce qui ne contribue pas à donner

le meilleur de soi-même. A l'inverse, les objectifs trop difficiles et irréalistes se solderont souvent par un échec. Cette situation peut provoquer chez le joueur un sentiment de frustration et entraîner une baisse de confiance et de motivation et des résultats moins satisfaisants.

Objectifs opportuns

Il est essentiel de toujours associer un délai spécifique à un objectif. Il est en effet indispensable de savoir dans quel laps de temps vous souhaitez atteindre vos objectifs. Plus précisément, si l'on reprend l'exemple précédent, vous devez vous fixer un délai spécifique pour réaliser votre objectif qui est de frapper 20 coups de fond de court consécutifs entre la ligne de service et la ligne de fond.

Objectifs déterminés par soi-même

Les ouvrages traitant de la motivation « intrinsèque » indiquent très souvent que les joueurs de tennis doivent participer à la formulation des objectifs. Il est fondamental que les joueurs aient le sentiment d'être partiellement responsables des objectifs fixés. L'entraîneur de tennis doit se comporter comme un « dictateur bienveillant », c'est-à-dire qu'il doit aider le joueur à formuler ses objectifs tout en lui donnant la possibilité de donner son avis. Par exemple, le joueur doit d'abord exprimer ce qu'il souhaite accomplir en termes d'objectifs. Ensuite, l'entraîneur doit dire s'il est nécessaire de simplifier ou de compliquer les objectifs. Imaginons un joueur qui a un rapport coups gagnants/fautes directes de 1/5 et qui souhaite se fixer comme objectif de réduire ce rapport à 1/1. L'entraîneur pourrait par exemple suggérer un rapport de 1/3 comme objectif plus réaliste et proposer de le rectifier une fois qu'il aura été atteint (avant une date spécifique).

Résumé

L'une des idées fausses les plus fréquentes concernant la formulation d'objectifs est que le simple fait de se fixer des objectifs les rend automatiquement efficaces. Comme à première vue la formulation d'objectifs ne semble pas être quelque chose de très complexe, nombreux sont ceux qui ne se rendent pas compte qu'il s'agit en fait d'un processus global comprenant toute une série d'étapes méthodiques. Pourtant, les études et les théories sur le sujet insistent sur le fait que la formulation d'objectifs est un processus à part entière et que sa mise en œuvre exige une approche méthodique. L'acronyme SMARTS met l'accent sur quelques-uns des principes essentiels de la formulation d'objectifs qui, s'ils sont utilisés de manière régulière et méthodique par les joueurs de tennis et les entraîneurs, peuvent non seulement contribuer à améliorer les performances, mais également accroître l'efficacité d'objectifs plus abstraits liés à la satisfaction, au plaisir et à la motivation intrinsèque.

Exercices Pratiques pour le Travail des Qualités Mentales

Par Chris Harwood et Paul Dent (Grande Bretagne)

Lorsque vous exercez le métier de psychologue du sport et que vous êtes amené à travailler avec un entraîneur, l'un des principaux enseignements que vous retirez de cette expérience est que les activités que vous lui proposez doivent être pratiques, faisables et logiques et avoir un fort impact. Cela signifie que les activités doivent être très spécifiques au tennis et pertinentes sur le plan du jeu par rapport au stade de développement du joueur avec lequel l'entraîneur travaille.

Au jour le jour, les entraîneurs ont recours aux principes et aux pratiques de la psychologie du sport. S'ils parviennent à mieux structurer leur démarche et à préciser leurs intentions, leurs compétences dans le domaine de la préparation mentale peuvent être grandement améliorées. L'objet de cet article est de vous inciter à incorporer les qualités mentales les plus importantes dans vos activités quotidiennes d'entraîneur de tennis. Nous avons délibérément choisi de ne pas employer de termes techniques propres à la psychologie du sport et d'insister sur les méthodes pratiques qui, selon nous, donnent les résultats les plus probants en matière de développement des qualités mentales chez le joueur de tennis. Les méthodes à fort impact incluent les stratégies d'entraînement qui peuvent immédiatement modifier le comportement du joueur et lui permettent de faire appel de manière conditionnée et habituelle aux qualités mentales à long terme qui constituent la force mentale. Sept qualités essentielles sont présentées ci-dessous : pour chacune d'elles, nous vous donnons une brève définition, ainsi que des conseils judicieux pour la développer.

1. Apprendre à s'imposer des défis

Une qualité essentielle à posséder pour un joueur de tennis est la capacité à mesurer sa réussite dans le sport en termes d'efforts personnels plutôt qu'en termes de victoires ou de défaites. Le joueur doit ainsi apprendre que sa prestation sur le court peut lui apporter un sentiment de victoire même s'il a été battu par son adversaire.

Comment apprendre à un joueur à acquérir cette mentalité ? Par le biais de la formulation d'objectifs, l'analyse, le renforcement de l'effort, les matches d'entraînement, le retour d'informations, les objectifs liés aux précédés – le gagnant évalue l'échange/le perdant évalue l'échange.

2. Renforcer la confiance en soi

La confiance en soi est l'un des aspects les plus importants de l'état psychologique d'un joueur avant et pendant un match. Par conséquent, que pouvez-vous réellement faire en tant qu'entraîneur pour « activer » la confiance du joueur en sa capacité à bien jouer et être compétitif ?

La « persuasion verbale » – venant de soi

ou de personnes proches – est l'un des principaux moyens permettant de renforcer la confiance en soi. Vous devez donc encourager le joueur à se parler de manière positive.

3. Rester concentré, penser concentré

Pendant un match, la faculté d'un joueur à rester concentré sur les seuls éléments qui ont un impact sur sa performance est mise à rude épreuve. Sa manière de penser et de se parler lorsque des événements inattendus se produisent au cours d'un match en disent long sur sa force mentale.

Comment un entraîneur peut-il aider son joueur à rester concentré et à conserver en permanence une attitude positive ? Il doit lui demander de se parler de manière positive sur le court, de se concentrer sur la méthode, l'instant présent, ses gestes et comportements habituels, etc. Le joueur doit indiquer trois éléments vérifiables à propos des gestes qu'il a coutume d'accomplir sur le court. L'entraîneur et/ou l'adversaire peuvent retirer un point au joueur si celui-ci n'a manifestement pas respecté sa routine.

4. Apprendre à se maîtriser

Les joueurs de tennis faibles mentalement ont beaucoup de mal à contrôler leur anxiété, leur colère, leur frustration et en fin de compte leur langage corporel sur le court lorsque la situation prend une mauvaise tournure pour eux. Leur niveau de jeu s'en ressent et leurs adversaires en profitent. C'est aux entraîneurs que revient la tâche d'aider les joueurs à rechercher le niveau d'activation optimal pour la situation suivante au lieu de laisser la situation prendre le dessus sur leur état émotionnel.

Quelles sont les activités qui permettent aux joueurs de comprendre, d'utiliser et de maîtriser leurs émotions ? L'attribution de points en fonction de la faculté du joueur à contrôler son langage corporel/la guerre psychologique ; le fait de développer des réactions/des réponses ; le fait d'agir « comme si »/la personnalisation des émotions. Si les joueurs sont surexcités, ont la rage de vaincre, etc., ils doivent respirer et gérer leurs erreurs.

5. Atteindre le sommet et y rester

Il faut faire preuve d'une grande habileté pour être capable de prendre l'ascendant sur son adversaire et de renverser le cours d'un match alors que la situation vous a été défavorable pendant toute une partie de la rencontre.

Que peuvent faire les entraîneurs pour aider les joueurs à comprendre cet aspect du jeu et à améliorer leur capacité à contrôler le cours d'un match ? Ils peuvent encourager les joueurs à être vifs et astucieux dès le départ : insister sur l'importance des trois premiers jeux, leur faire disputer des jeux décisifs à partir de scores différents (par



Le changement de côté est un moment idéal pour se reconcentrer

exemple, 2-2, 2-5, etc.), les inciter à gagner deux jeux consécutifs en accordant le double de jeux lorsqu'ils parviennent à faire le break et à tenir leur mise en jeu ensuite.

6. Vaincre son appréhension

Nous connaissons tous ces situations cruciales dans un match de tennis, que l'on appelle les points importants, et qui peuvent amener le joueur à ressentir de la crainte et de l'angoisse et raidir son bras. Ce type de situations peut provoquer un changement dans la manière de jouer du joueur. Celui-ci, par peur de se montrer incompetent, se met alors à jouer de manière défensive et prudente au lieu de pratiquer un tennis astucieux et agressif.

Quel travail les entraîneurs peuvent-ils effectuer sur le court avec un joueur pour l'aider à vaincre ses appréhensions et à ne plus jouer « petit bras » ? Ils peuvent mettre en place des situations consistant à disputer des jeux en imposant des conditions et contraintes spécifiques : prendre des risques, tenter des coups insensés ; mettre le joueur dans des situations délicates en lui imposant une seule balle de service ou en le faisant débiter à 15-40/40-15, etc.

7. Prendre conscience de soi et de ses propres responsabilités

Les moments qui suivent un match et les séances d'entraînement sont pour le joueur l'occasion d'une prise de conscience de soi et des domaines dans lesquels il doit

progresser, mais aussi l'occasion d'assumer personnellement la responsabilité de ses performances et de son évolution. La prise de conscience de soi et de ses responsabilités est une qualité essentielle chez un joueur qui a pour habitude de s'imposer des défis. Lorsqu'un joueur est fort mentalement, il sait exactement où il en est et ce qu'il doit accomplir ensuite.

Quels exercices et stratégies de communication les entraîneurs doivent-ils utiliser pour aider les joueurs à se forger une conscience et à assumer leurs responsabilités de manière positive ? Les exercices consistant pour le gagnant à évaluer l'échange ou pour le perdant à

évaluer l'échange ; l'auto-évaluation de ses performances. C'est ce que les joueurs font entre les entraînements qui est essentiel. Les entraîneurs doivent profiter des séances de travail pour fixer des objectifs afin d'encourager les joueurs à effectuer un travail de réflexion sur eux-mêmes entre deux entraînements.

Conclusion

La psychologie du sport qui marche le mieux est celle qui consiste à faire preuve de bon sens en organisant des programmes et des exercices axés sur le développement de qualités et de réactions essentielles chez le joueur de tennis. La connaissance des

principes de la psychologie du sport est bien sûr importante, mais la capacité à convertir ces principes en techniques pertinentes sur le plan du tennis l'est encore plus. Nous sommes convaincus que ces exercices faisant appel au bon sens, lorsqu'ils sont mis en pratique de manière régulière, peuvent avoir un impact profond sur le comportement des joueurs et leur compréhension du jeu. A vous de les essayer de manière « structurée » !

Donner un Sens au Tennis

Par James E. Loebr (Etats-Unis)

Après quelque 30 années passées à travailler avec des parents de joueurs de tennis, j'en suis arrivé à la conclusion que la principale préoccupation des parents et des entraîneurs doit être d'identifier le but qu'il convient de poursuivre dans le tennis. S'interroger sur le but à poursuivre implique de s'interroger sur ses intentions propres et le sens que l'on souhaite donner au tennis. Cela signifie qu'il faut nécessairement se pencher sur le « pourquoi » des choses. Parmi les questions que l'on peut se poser par rapport au but poursuivi dans le tennis, il y a des questions telles que : « pourquoi jouer au tennis ? », « à quoi servent toutes ces heures à travailler dur, tout cet argent investi et tous ces sacrifices consentis ? », « quel est le sens de tout cela ? », « comment justifier tous ces efforts ? » et « quelle est la force motrice (le but) qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats possibles en tennis et de garantir que le passage à l'âge adulte se déroulera dans les meilleures conditions ? »

L'argent, la célébrité, le classement mondial et la gloire sont des stimulants très puissants. Mais ils constituent également des réponses dangereuses aux questions posées ci-dessus. Voici mon point de vue sur l'attitude que les parents doivent adopter afin de ne pas se tromper sur le but à poursuivre.

Le tennis est une école de la vie qui fait naître de grands espoirs. Je pense que le fait d'être exposé au tennis constituera une force positive dans le développement de mon enfant en tant qu'individu. La principale préoccupation pour moi, en tant que parent, est de savoir ce que mon enfant devient du fait qu'il joue au tennis. Ce sport le rend-il plus fort, plus résistant, plus mûr ? Qu'est-ce que cela lui apprend sur la vie ? L'argent et le temps que je consacre signifient que je porte de l'intérêt à mon enfant en tant qu'individu, rien de plus. Le tennis prépare à la vie à peu près de la même façon que le fait l'école. La vraie récompense pour moi n'est pas la célébrité, le classement mondial ou l'argent,

mais le fait de se sentir fort et heureux dans sa vie privée à l'âge adulte. Le tennis est une période houleuse dans la vie de mon enfant qu'il faut apprendre à contrôler. La pression, les espoirs déçus, les victoires, les blessures, les revers et les triomphes servent un but essentiel : la croissance et le développement accélérés de mon enfant en tant qu'être humain en parfaite santé. Si jamais je pense que ce n'est pas le cas, je me dois d'intervenir immédiatement. Mon rôle de parent est de m'assurer que mon enfant pourra se construire en tant qu'adulte dans tous les domaines qui comptent vraiment – caractère, respect, discipline, estime de soi, honnêteté, engagement personnel et intégrité. Telle est ma conception du tennis et telle est ma façon de définir la réussite dans ce sport.

Il est facile pour les parents de perdre le sens des réalités lorsque la dynamique du tennis vient empiéter sur la vie de famille. Perdre le sens des réalités, c'est s'éloigner du but que l'on s'est donné. A mesure que les joueurs et leurs familles font leur chemin dans le tennis, le but qu'il convient de poursuivre devient véritablement le seul repère fiable pour prendre des décisions, agir et donner un sens à l'existence. L'une des missions les plus importantes des entraîneurs consiste justement à aider les parents à trouver ce but qui convient.

Voici mes recommandations :

- 1 Travaillez en collaboration avec les parents afin de rédiger une déclaration d'intention qui reflète leurs valeurs profondes et donne au tennis la place et le sens qui conviennent dans la vie de l'enfant.
- 2 Faites signer et dater le document par les parents.
- 3 Mettez ce document à jour au moins une fois par an et renouvelez l'engagement pris.
- 4 Demandez aux parents de placer la déclaration bien en évidence de sorte qu'ils ne puissent pas la perdre de vue. Ils doivent s'y référer en permanence afin de mieux négocier les inévitables défis du tennis de compétition.



Quel impact le tennis a-t-il sur la vie de mon enfant ?

Tennis et Visualisation

Par Antoni Girod (France)

Parmi les nombreuses techniques de préparation mentale que peut utiliser un entraîneur de tennis, la visualisation présente de multiples intérêts sur le plan technique, tactique et mental.

Avant de détailler ses différentes applications pratiques, prenons le temps de définir ce que recouvre la visualisation.

Visualiser consiste à produire consciemment des images internes.

Pour pouvoir visualiser, il faut d'abord avoir vu. Imaginez un enfant qui n'a jamais vu de service. Si vous lui demandez de visualiser un mouvement de service, il en sera incapable.

Quand un joueur dispose d'une référence visuelle externe, sa visualisation peut se faire selon deux modes :

- 1/ Le mode « dissocié ».** Le joueur se voit en train de jouer comme s'il était spectateur de lui-même.
- 2/ Le mode « associé ».** Dans ce cas, il perçoit la situation qu'il visualise comme s'il en était l'acteur.

Intéressons-nous à présent aux applications pratiques de la visualisation et tout d'abord dans le domaine technique.

A ce sujet, il existe un phénomène fort intéressant connu sous le nom **d'effet « Carpenter »**. Une personne qui assiste à un match ou à une démonstration de tennis a une activité électrique au niveau musculaire et cérébral qui correspond exactement aux muscles et aux zones du cerveau activés réellement par les joueurs qu'il observe. Le programme neuromusculaire qui est activé lors de l'observation visuelle externe se traduit, si l'observateur prend ensuite sa raquette et va jouer, par des sensations de jeu similaires à celles du modèle. De nombreux jeunes joueurs apprennent ainsi par mimétisme à force d'observation, en utilisant inconsciemment l'effet Carpenter. Ce fut par exemple le cas de Pete Sampras qui, dans ses jeunes années, s'est inspiré techniquement d'une cassette vidéo de Rod Laver qu'il visionnait sans cesse.

Au lieu de simplement compter sur le phénomène naturel de mimétisme, la visualisation à visée technique consiste à



Avant de servir, les joueurs peuvent visualiser le point qu'ils vont disputer

répéter consciemment dans sa tête les coups observés en suivant une méthodologie précise :

- 1/ Spectateur du modèle :** Je me repasse mentalement le film du modèle choisi.
- 2/ Spectateur de moi-même :** Je me substitue au modèle. Je me vois en train de jouer comme mon modèle.
- 3/ Acteur :** En m'inspirant des deux étapes précédentes, je mime le geste technique en faisant des gestes à blanc.

L'image technique est d'abord enregistrée dans la tête avant de passer dans les muscles. Ce travail conscient de répétition mentale permet d'accélérer l'apprentissage technique.

Dans un autre ordre d'idée, l'entraîneur peut utiliser la visualisation pour préparer un match sur le plan tactique. Dans un premier temps, il définit en concertation avec son joueur un plan de bataille précis tenant compte des forces et des faiblesses de son joueur et de son adversaire. Puis, il demande à son joueur d'imaginer qu'il se trouve sur le bord du terrain et qu'il regarde en anticipation son propre match.

Ce point de vue « spectateur » permet d'envisager le match avec le recul et la lucidité nécessaire pour affiner ses choix tactiques. Le joueur peut également se placer mentalement à la place de son

adversaire. Il « devient » son adversaire et s'imaginer en train de jouer contre lui-même ce qui lui permet d'anticiper les éventuelles parades tactiques de son adversaire et de trouver des contre-parades.

Le joueur pourra utiliser le même type de visualisation en cours de match sur sa chaise au changement de côté pour prendre du recul et trouver des solutions tactiques.

Enfin, la visualisation constitue une excellente façon de se préparer mentalement aux différents scénarios de match. Pour commencer, le joueur peut visualiser un **scénario de rêve** où tout se passe bien. Son plan tactique marche à merveille.

Le match se déroule dans la facilité, tout s'enchaîne avec aisance et fluidité. Dans ce premier type de scénario, le joueur se voit gagner. Il se met ainsi dans un état de confiance pour aborder le match. Puis, le joueur visualise un deuxième scénario : le **scénario catastrophe**. Tout s'enchaîne mal. Il n'a aucune sensation. Son jeu est complètement déréglé. Le plan tactique qu'il avait prévu se révèle totalement inefficace. Le public, les arbitres sont contre lui. Pour couronner le tout, son adversaire joue un tennis incroyable. Face à cette accumulation d'obstacles, le joueur se visualise serein, maître de ses émotions, combatif face à l'adversité et déterminé à jouer point par point jusqu'à la fin du match. Dans ce deuxième

scénario, le joueur peut s'imaginer avoir perdu 6-0, 6-0 après s'être battu jusqu'au bout. Il accepte ainsi l'idée de la défaite.

La visualisation précompétitive est une prévision du match. Entre ce qui est prévu et la réalité, il y a parfois un décalage important. Visualiser à la fois le

scénario de rêve et le scénario catastrophe permet de poser les deux points de repère extrêmes des résultats possibles. Cela permet de se mettre en confiance tout en évacuant le stress. Le joueur est préparé aussi bien au meilleur qu'au pire. La réalité du match se trouvera quelque part entre ces deux extrêmes.

La prochaine fois que vous vous trouverez à l'entraînement ou avant un match, si vous hésitez, en tant qu'entraîneur, entre une longue explication et un exercice de visualisation, souvenez-vous « **qu'une image vaut mille mots...** »

Tennis et Yoga

Par Kawaljeet Singh (Directeur de l'entraînement, Chandigarh Lawn Tennis Association, Inde)

INTRODUCTION

La popularité grandissante du yoga dans tous les domaines de la vie a indéniablement gagné le milieu du sport, et plus particulièrement celui du tennis. En associant des moyens qui développent des composantes spécifiques de **la condition physique à des techniques de méditation et de concentration pour se détendre et focaliser son attention**, l'intégration du yoga dans le travail tennistique peut venir en complément d'autres méthodes d'entraînement physique, technique et tactique.

LE ROLE DU YOGA DANS LA FORMATION DU JOUEUR DE TENNIS

Le yoga peut jouer un rôle essentiel dans la formation du joueur de tennis, surtout si celui-ci est familiarisé avec cette discipline très tôt dans sa carrière. L'âge est en effet un critère important dont il faut tenir compte pour l'intégration du système de respiration intrinsèque au yoga. L'expérience montre qu'il est beaucoup plus facile d'apprendre ces techniques de respiration, qui sont essentielles aux arsanas (exercices de yoga), pendant l'enfance. Dans la pratique, apprendre à respirer correctement peut aider les joueurs à rester **décontractés** et **parfaitement concentrés** en match.

LE YOGA POUR LES ENFANTS

Il est bon que les enfants apprennent quelques exercices de yoga basiques dans le cadre d'une série d'exercices qui peut être effectuée deux fois par semaine. Voici quelques-uns des avantages du yoga pour les enfants :

- Permet aux enfants d'améliorer leur souplesse et de prendre davantage conscience de la façon dont leur corps fonctionne.
- Familiarise les enfants avec des exercices de respiration qui jouent un rôle très important dans les étapes ultérieures du yoga.
- Les enfants expérimentent des méthodes de relaxation nouvelles et différentes, ce qui peut s'avérer très agréable pour eux.

PROGRAMMATION DE LA PRATIQUE DU YOGA

Etant donné que le yoga est une discipline qui peut être pratiquée de façon continue tout au long de la vie du joueur de tennis, son intégration peut être envisagée par étapes : on peut donc distinguer la période qui précède la compétition (développement), la période de compétition et la période qui suit la compétition (après la carrière).

Pendant la période qui précède la compétition, où les compétences tennistiques sont acquises et perfectionnées, le yoga peut être le complément d'une approche globale qui consiste à développer la capacité aérobie et la résistance musculaire, la souplesse et la force mentale. A ce stade, les techniques de relaxation et de respiration, qui seront indispensables pour réussir par la suite dans le tennis de compétition, peuvent également être incorporées de façon régulière à l'entraînement.

Les exercices à réaliser pendant cette phase sont très simples et assez semblables aux exercices classiques de gymnastique rythmique. Il convient toutefois de veiller à ce que la respiration se fasse correctement.

1. Rotation de toutes les articulations avec une bonne respiration.
2. Postures d'équilibre :
 - a) Posture de l'arbre.
 - b) Posture du palmier.
 - c) Posture Natraj.
3. Exercices de respiration basiques.

4. Postures (exercices) de relaxation.

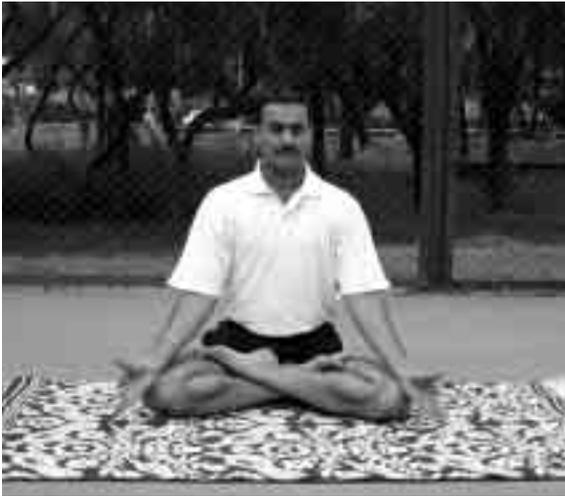
Lors de la **période de compétition**, la pratique régulière du yoga peut jouer un



Posture du cobra



Posture de la demi-torsion



Respiration



Salutation au soleil 1

rôle inestimable dans le renfort de l'équanimité pendant et entre les matches, tout en améliorant le bien-être et la capacité de récupération du joueur sur le plan physique. Plus généralement, les bienfaits du yoga durant cette période peuvent être résumés de la façon suivante :

- Maintien de la souplesse et de la force musculaire.
- Les exercices de respiration plus élaborés peuvent favoriser la concentration mentale (en aidant à évacuer les pensées négatives) et la récupération physique entre les points.
- Les techniques de relaxation peuvent être énormément bénéfiques pour les préparations d'avant-match, les rituels pendant les matches et les techniques de récupération d'après-match.
- Le joueur peut recourir ponctuellement aux exercices de méditation afin de maintenir un niveau de concentration élevé, se détendre ou visualiser des situations rencontrées en match.

Lors de **la période qui suit la compétition**, le yoga peut aider les joueurs à faire la transition entre la compétition et la vie après le tennis en adoptant une attitude positive et équilibrée. Les principes et méthodes du yoga qui jusqu'à présent avaient pu être utilisés à bon escient pour améliorer les performances sur le court sont désormais employés de manière plus réfléchie dans le but de conserver une certaine qualité de vie ou d'accéder à une meilleure qualité de vie.

Quelques asanas courants

Voici quelques asanas (exercices de yoga) qui peuvent être effectués pendant les phases mentionnées ci-dessus : Dans une position debout – Rotation isolée de toutes les articulations : rotations du cou, du bras, de l'épaule, du buste, de la hanche et du poignet. Dans une position assise – Papillon, demi-papillon, rotations

de la cheville, Chakki Chalanasana (moulinets), Tadasana (posture du palmier), Trikonasana (posture du triangle), Bhujangasana (posture du cobra), Dhanurasana (posture de l'arc) et Ardha Matsyendrasana (posture de la demi-torsion). Voir les photos.

Conclusion

Plusieurs auteurs ont mis en évidence les bienfaits du yoga sur le plan mental et physique pour le joueur de tennis (Bauman, 2002; McMorris, 2000; Reid et al., 2003). D'autre part, le yoga est indiscutablement l'un des moyens les plus efficaces et les moins chers pour rechercher et atteindre le plus haut degré d'excellence aussi bien sur le plan spirituel que sur le plan corporel. C'est pourquoi la pratique de cette discipline peut être aussi utile au jeune joueur de tennis en pleine progression qu'elle peut être bénéfique pour la santé mentale et physique du joueur professionnel qui prend sa retraite.

Bibliographie

- Bauman, A. (2002). Is Yoga enough to keep you Fit? *Yoga Journal*, September/ October, 85-91.
- McMorris, M. (2000). Doing Yoga Courtside. *Yoga Journal*, May/June, 69-71.
- Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2003). Cross training alternatives. In: Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2003). *ITF Strength and Conditioning for Tennis*. London: ITF Ltd.



Salutation au soleil 2



Posture du triangle

Améliorer sa Capacité de Concentration

Par Janet Young (Australie)

L'entraîneur peut jouer un rôle essentiel dans le développement et l'amélioration de la capacité de concentration d'un joueur sur un court de tennis. Même si le travail doit être personnalisé en fonction des caractéristiques de l'individu, l'entraîneur peut adopter un certain nombre de stratégies. L'objet de cet article est de vous présenter quelques approches possibles :

1. Identifier les indices en rapport avec la tâche à accomplir

L'entraîneur peut aider le joueur à identifier (ou à revoir) les principaux indices qui ont une incidence sur la tâche à accomplir (c'est-à-dire les stimuli en rapport direct avec la prestation du joueur) et les moments dans un match où le joueur doit prêter une attention particulière à ce type de signaux. Par exemple, la façon dont l'adversaire se place par rapport à la balle et la manière d'exécuter son geste de préparation peuvent renseigner le joueur sur le coup à venir. Il est important pour un entraîneur d'expliquer au joueur qu'il doit en permanence modifier la focalisation de son attention tout au long d'un match. Le meilleur moyen d'illustrer ce propos consiste probablement à décrire les exigences du jeu sur le plan de l'attention : pendant un point, l'attention du joueur doit être focalisée sur un plan large dans un premier temps, pour pouvoir évaluer tous les facteurs qui ont un impact sur le type de coup à venir, avant de se resserrer rapidement sur la balle.

2. Définir des objectifs

Un joueur aura généralement plus de facilité à se concentrer si quelque chose le pousse à bien jouer. L'entraîneur peut aider le joueur à définir des objectifs spécifiques qui puissent être présents à son esprit au moment où il fournit les efforts nécessaires à leur réalisation. Un objectif spécifique peut consister pour un joueur à remporter une victoire en deux sets gagnants à l'occasion de son prochain match.

3. Apprécier le jeu à sa juste valeur

Un entraîneur ne doit jamais oublier qu'il est plus facile de se concentrer sur quelque chose d'agréable. Le défi consiste par conséquent à s'assurer que le tennis reste une expérience ludique. A cet égard, il est essentiel que l'entraîneur aide le joueur à prendre du recul par rapport à la compétition et au fait de gagner ou de perdre. L'essence de la compétition est sans nul doute possible de donner le meilleur de soi-même tout en continuant de progresser.

4. Surveiller le niveau de condition physique

Une perte de concentration pouvant être occasionnée par un manque de condition physique, l'entraîneur doit nécessairement aborder la question de la forme physique du joueur. L'entraîneur doit travailler avec son élève pour s'assurer que sa condition physique est (au minimum) suffisante pour pouvoir disputer des compétitions.



Les rituels pendant les changements de côté sont essentiels à la concentration

5. Travailler les compétences techniques

La concentration d'un joueur en match peut être mise à rude épreuve si celui-ci est préoccupé par la manière d'exécuter ses coups ou de tenir sa raquette sur certaines frappes. Les matches ne sont pas le moment idéal pour se concentrer sur la technique ! Sur ce plan, l'objectif pour l'entraîneur est de parvenir à développer les compétences techniques de son élève jusqu'à ce qu'il puisse complètement assimiler la mécanique du geste de frappe pour ne plus s'occuper que de ce qui se passe au cours du match.

6. Mettre au point des plans d'action

Avant d'entrer sur le court, le joueur a besoin d'élaborer une stratégie qui aborde les deux points suivants : (a) la façon dont il envisage de jouer les points importants et le match lui-même et (b) la façon dont il peut gérer efficacement les éléments perturbateurs qui pourraient survenir (comme les erreurs d'arbitrage, les conditions météorologiques défavorables, les encouragements des spectateurs pour l'adversaire, etc.). A cet égard, l'entraîneur peut apporter une aide précieuse en allant observer l'adversaire et en connaissant parfaitement les forces et les limites de son élève. Il peut également conseiller le joueur sur la façon de négocier les facteurs pouvant le déconcentrer pendant le match. Par exemple, pour éviter de se disperser entre les points, le joueur peut adopter un rituel consistant à remettre le cordage en place.

7. Se concentrer uniquement sur le prochain point

La concentration peut être améliorée de manière significative si l'entraîneur réussit à apprendre à son élève à penser uniquement à disputer un point et un seul à la fois. De nombreux joueurs s'effondrent pour avoir repensé à des occasions manquées ou s'être projetés dans l'avenir avant même d'avoir terminé leur match. L'entraîneur doit inculquer au joueur l'idée que chaque point doit être disputé en donnant le meilleur de soi, quel que soit le score.

8. Développer un ensemble d'activités ou de gestes à accomplir de façon rituelle avant un match

La majorité des grands joueurs suivent un rituel avant d'entrer sur le court pour les aider à focaliser leur attention sur le match qu'ils vont disputer. Ainsi, certains joueurs ont l'habitude de prendre un repas spécifique deux heures avant de s'échauffer pour leur match. Ces activités et gestes habituels doivent servir de déclic pour que le joueur puisse se concentrer sur ce qu'il lui faudra accomplir lors du match qu'il va disputer. L'entraîneur peut travailler avec son élève pour l'aider à développer un rituel adapté à sa personnalité et à ses besoins.

9. Développer un ensemble d'activités ou de gestes à accomplir de façon rituelle pendant un match

De la même façon qu'un rituel d'avant-match, un rituel que l'on effectue pendant un match peut aider à se concentrer sur la tâche à accomplir ou à se reconcentrer si l'on a relâché son attention. Le rituel peut revêtir un caractère assez simple ou comprendre tout un ensemble d'activités. A titre d'exemple, le fait de faire rebondir la balle plusieurs fois avant de servir constitue un rituel simple. A l'inverse, un rituel plus complexe peut consister pour le joueur à respirer profondément plusieurs fois de suite, puis à déplacer son attention vers une cible dans le carré de service, à faire attention à ses appuis et enfin à se concentrer sur son lancer. L'entraîneur peut travailler avec le joueur afin de mettre au point des rituels appropriés qui doivent être utilisés aux moments opportuns pendant le match.

10. Prêter une attention particulière aux émotions

L'anxiété et la tension peuvent nuire à la concentration d'un joueur pendant un match : son attention se porte alors sur l'accélération de sa fréquence cardiaque, la moiteur de ses mains ou encore la rapidité de sa respiration. Afin de minimiser les risques d'un tel scénario, l'entraîneur peut en concertation avec le joueur identifier l'état émotionnel optimal de ce dernier (c'est-à-dire le degré de relâchement ou d'excitation) et les moyens d'atteindre et de maintenir cet état dans les moments de pression. Par exemple, si un joueur a besoin de « sentir l'adrénaline monter » pour pouvoir bien jouer, l'entraîneur pourra lui conseiller d'écouter de la musique stimulante avant d'entrer sur le court et de « sautiller sur place » avant de relancer le service de l'adversaire.

11. Utiliser des mots d'instructions

Un moyen efficace pour rester concentré ou retrouver sa concentration lorsqu'on l'a perdue consiste à employer des mots ou des phrases d'instructions. L'entraîneur peut aider son élève à en choisir un certain nombre qui soient significatifs (comme « prends la balle tôt », « avance », « attaque » ou encore « vise la ligne »).

12. Simuler les conditions rencontrées en match

L'entraîneur peut concevoir des séances d'entraînement simulant les éléments qui

perturbent la concentration du joueur. Par exemple, si un joueur est préoccupé à l'idée de jouer à Melbourne Park, son entraîneur peut organiser une séance de travail dans ce stade. L'idée est de recréer les conditions qui peuvent provoquer une perte ou un manque de concentration chez le joueur afin de l'accoutumer à des éléments perturbateurs potentiels.

13. Travailler la concentration

L'entraîneur peut intégrer le travail de la concentration dans les séances d'entraînement. Bon nombre des notions mentionnées ci-dessus peuvent être facilement incorporées

dans le programme existant d'un entraîneur. Ainsi, si l'entraîneur se rend compte que son élève est tendu, il peut lui donner un exercice spécifique à faire (par exemple : « inspire ... expire »), au lieu de lui demander simplement de se détendre. En agissant de la sorte, l'entraîneur donne la possibilité au joueur de se sentir plus détendu et d'apprendre en outre une technique qu'il pourra réutiliser dans une situation semblable.

Conclusion

Cet article met l'accent sur le rôle que l'entraîneur peut jouer dans le développement et l'amélioration de l'aptitude d'un joueur à se

concentrer efficacement dans des situations de compétition. Bien que l'entraîneur ait le choix entre un grand nombre de procédés pour mener à bien sa mission, tous sont en fin de compte conçus pour diriger, ou rediriger, l'attention du joueur vers les indices qui ont un rapport direct avec la tâche qu'il doit accomplir. La prochaine fois que vous serez tenté de demander à votre élève de « se concentrer », réfléchissez bien et dites plutôt : « concentre-toi sur... ». En faisant cela, vous lui donnerez des conseils et des stratégies spécifiques qu'il pourra mettre en pratique pour pratiquer son meilleur tennis.

La Psychologie se Travaille sur les Courts!

Par Miguel Crespo (ITF), Ann Quinn (Australie) et Machar Reid (ITF)

Introduction

Que les entraîneurs l'admettent ou non, les joueurs sont un jour ou l'autre amenés à devoir exploiter leurs compétences psychologiques dans le cadre du travail technique, tactique et physique qu'ils effectuent. Mais si la plupart des entraîneurs n'ont aucun mal à prescrire des exercices spécifiques dans les domaines technique, tactique ou physique, il est rare de les voir demander à leurs joueurs de consacrer du temps à des exercices pratiques spécifiquement destinés à améliorer leurs qualités psychologiques. L'objet de cet article est donc de vous donner plusieurs exemples d'exercices grâce auxquels vos joueurs pourront travailler cet aspect.

Motivation (grâce à la formulation d'objectifs)

Avant chaque point, les joueurs doivent expliquer à leur entraîneur la stratégie qu'ils envisagent d'employer. Vous leur attribuez un point s'ils gagnent l'échange, et un point supplémentaire s'ils ont bien appliqué la stratégie prévue.

Concentration

Sur une moitié de court, deux joueurs font des échanges avec deux balles en même temps. Les deux balles sont envoyées à la cuiller. Les deux joueurs sont en compétition avec deux partenaires



Le dialogue avec les joueurs est une composante essentielle des exercices psychologiques réalisés sur le court

d'entraînement qui effectuent le même exercice. L'objectif est de voir combien de balles ils sont capables de frapper consécutivement sans commettre d'erreur.

Effort maximal

Les joueurs A et B s'affrontent dans un match au cours duquel le relanceur peut jouer dans les limites du terrain de double alors que le serveur doit jouer dans les limites du terrain de simple.

Prendre l'ascendant psychologique

Les joueurs disputent des points qui peuvent être entamés ou non par un service. Les points attribués au vainqueur de l'échange correspondent au nombre de balles qu'il a frappées durant l'échange (par exemple 3). Si ce joueur remporte encore l'échange suivant, son score augmente du nombre de balles qu'il a frappées (par exemple, 3 + 4 = 7). En revanche, s'il perd, son score est remis à zéro et c'est son adversaire qui obtient les points de ce dernier échange. L'exercice se termine lorsqu'un des deux joueurs atteint le score de 10 ou 15 points.

Visualisation

Les joueurs jouent un set au cours duquel ils changent de côté après chaque jeu. Ils doivent profiter de ces moments de pause pour visualiser ce qu'ils vont s'efforcer de faire dans le jeu suivant.

Confiance en soi

Les joueurs indiquent à leur entraîneur quel est leur meilleur coup (par exemple, le coup droit décroisé) ou leur schéma de jeu le plus efficace (par exemple, le service-volée). Après chaque point joué, leur score est doublé s'ils ont réussi à utiliser ce coup ou ce schéma tactique pour remporter l'échange.

Jouer sous pression

Les joueurs jouent un match au meilleur des cinq sets et à chaque set, l'un des deux commence en étant mené 4 jeux à 1. Cet handicap peut être attribué soit au même joueur durant tout le match soit à chacun des deux joueurs à tour de rôle.

Maîtrise de ses émotions

Les joueurs disputent un set au cours duquel ils ont chacun la possibilité de prendre au total quatre points gratuits aux moments qu'ils jugent opportuns.

Rituels

Avant de disputer un set, les joueurs indiquent à leur entraîneur le type de rituels qu'ils vont utiliser entre les points et entre les jeux. L'entraîneur observe ensuite son joueur et prend note des moments où il n'emploie pas ses rituels. Selon les cas, le joueur se voit pénalisé d'un ou de plusieurs points dans le jeu suivant.

Auto-évaluation

Les joueurs font des échanges et l'entraîneur désigne l'une des différentes compétences psychologiques mentionnées plus haut : les joueurs doivent ensuite évaluer eux-mêmes leur performance dans ce domaine. Chaque joueur dispose de dix trombones dans sa poche droite et à chaque fois qu'il estime avoir réussi à appliquer la compétence spécifiée, il met l'un des trombones dans sa poche gauche. Après un certain temps ou un certain nombre de jeux, l'entraîneur et les joueurs se concertent pour savoir ce qui est ressorti de cet exercice.

Conclusion

Bien que cette liste d'exercices ne soit pas exhaustive, nous espérons avoir apporté aux entraîneurs quelques idées pour qu'ils sachent à l'avenir comment concevoir et mettre en place sur le court des exercices d'ordre psychologique. Ils seront ainsi à même d'inclure de manière plus régulière et plus spécifique de tels exercices dans leurs séances d'entraînement.

Bibliographie

- Lubbers, P. (2002). Everyday mental toughness. ITF Central American and Caribbean Coaches Workshop, Florida, USA.
- Dent, P. (2002). Mental skills training. ITF South and East African Coaches Workshop, Pretoria, South Africa.

Le Syndrome d'Épuisement Professionnel Chez Les Entraîneurs :

De Quoi S'Agit-il, Quelles En Sont Les Causes, Quels Sont Les Remèdes ?

Joan L. Duda, Université de Birmingham, Royaume-Uni
Isabel Balaguer, Université de Valence, Espagne
Miguel Crespo, Fédération internationale de tennis

La préparation et la rédaction de cet article ont été rendues possibles grâce à une subvention octroyée par la Fédération internationale de tennis.

La fonction d'entraîneur peut prendre la forme d'une participation bénévole au tennis, à la fois gratifiante et agréable, mais aussi celle d'un emploi à temps partiel ou d'une carrière à laquelle on consacre toute sa vie. Dans tous les cas, il peut s'avérer extrêmement motivant et personnellement valorisant de se voir confier la tâche de favoriser le développement des compétences, de la technique et du sens tactique des joueurs et de participer à la construction de leur identité. Néanmoins, lorsqu'on commence à se rapprocher de la compétition de haut niveau, le métier d'entraîneur peut aussi impliquer de devoir vivre constamment sous pression. Réfléchissez à ce que vous avez ressenti au cours de ces derniers mois en tant qu'entraîneur. Les interrogations ci-dessous correspondent-elles à ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez au tennis et au travail que vous accomplissez avec vos joueurs ?

En qualité d'entraîneur, avez-vous fréquemment l'impression d'être submergé de travail et de ne plus prendre plaisir à exercer votre activité ? Vous arrive-t-il souvent de déprimer et de penser ne pas être à la hauteur de vos objectifs ? Vous sentez-vous régulièrement fatigué, comme si vous n'aviez pas assez d'énergie pour remplir pleinement votre fonction ? Avez-vous le sentiment de vous éloigner toujours davantage de vos joueurs ? Vous arrive-t-il de plus en plus régulièrement de penser à cesser votre activité ? Si effectivement ces doutes vous assaillent, il est possible que vous souffriez de burnout (ou syndrome d'épuisement professionnel).

Le syndrome d'épuisement professionnel : de quoi s'agit-il ?

En psychologie du sport, le burnout se traduit par des réactions psychophysiologiques qui sont la conséquence d'efforts fréquents, parfois extrêmes, et généralement inefficaces pour répondre à des exigences excessives (Weinberg et Gould, 1999, p. 455). Quand un individu est épuisé, il cherche à s'isoler. Ce type d'isolement peut alors se manifester sur le plan psychologique (par exemple, la perte de confiance et de maîtrise personnelle de la situation), sur le plan émotionnel (par exemple, lorsqu'on se sent continuellement tendu, ou parfois même lorsqu'on ne se sent plus concerné) et/ou sur le plan physique (on se sent sans énergie, fatigué). Souffrant de tels symptômes, un entraîneur serait bien sûr dans l'incapacité totale de remplir ses fonctions correctement, de manière efficace et avec enthousiasme. En outre, si ces symptômes

venaient à s'intensifier et à perdurer, ils pourraient avoir de graves implications pour la santé physique et mentale de l'entraîneur concerné. En effet, une étude a révélé que les victimes du syndrome d'épuisement professionnel sont sujettes à des prises ou pertes de poids intempestives, à des dépressions, qu'elles sont plus enclines à se blesser, souffrent de troubles du sommeil et/ou d'une défaillance de leur système immunitaire. Enfin, les manifestations du burnout sur les plans affectif, mental et physiologique peuvent être et se révèlent souvent un terrain favorable à l'isolement social. L'épuisement professionnel peut être l'une des principales raisons qui conduisent les entraîneurs à jeter l'éponge.

Le syndrome d'épuisement professionnel : quelles en sont les causes ?

Il est communément admis que l'épuisement professionnel résulte d'un niveau de stress et d'insatisfaction élevé auquel l'entraîneur est régulièrement sujet en raison de divers facteurs de stress contextuels, tels que l'obligation de gagner, les déplacements fréquents, les désaccords avec la direction ou les parents et/ou la volonté de jongler avec plusieurs rôles (Weinberg et Gould, 1999). Il apparaît néanmoins que face à ce type d'exigences ou de conflits habituels dans le monde du tennis de haut niveau, tous les entraîneurs ne sont pas automatiquement affectés de la sorte. Le syndrome d'épuisement professionnel découle d'une interaction désynchronisée et inadaptée entre la personne et le contexte dans lequel elle évolue. Plus précisément, les éléments suivants sont déterminants : (a) la manière dont les individus envisagent ces exigences, (b) leur perception des ressources qu'ils possèdent pour relever ces défis et (c) quelles sont pour eux les conséquences de leur incapacité à réaliser ce qu'il pense qu'on attend d'eux. Lorsque les entraîneurs estiment ne pas posséder ou maîtriser les compétences nécessaires pour répondre aux exigences qu'ils jugent essentielles et auxquelles ils accordent personnellement beaucoup d'importance, ils s'exposent à être victimes de ce syndrome (Smith, 1986). Si ces entraîneurs ne possèdent pas de réelles facultés d'adaptation pour gérer le stress né de telles attentes, cet état d'épuisement risque fort de se manifester.

Dans le cadre d'études précédentes sur le degré d'épuisement et les facteurs liés à ce phénomène dans le monde de l'entraînement, Kelly, Eklund et Ritter-Taylor (1999) se sont intéressés aux entraîneurs en chef des universités américaines, à savoir 163

hommes et 98 femmes âgés entre 25 et 77 ans. Il est ressorti de cette étude que les entraîneurs, en général, souffraient d'épuisement à des niveaux similaires à ceux connus dans d'autres professions auxiliaires (les infirmières, les entraîneurs sportifs, par exemple). L'étude a par ailleurs montré que, dans cet échantillon, des facteurs liés à la personnalité constituaient des éléments annonciateurs du syndrome de burnout. Comme indiqué plus haut, Kelly et consorts ont établi que ce syndrome apparaît essentiellement en raison de notre propre appréciation des facteurs de stress situationnels, plutôt qu'en raison des exigences contextuelles auxquelles nous sommes soumis.

En collaboration avec un collègue (Balaguer, Duda et Crespo, 2003), nous avons récemment examiné le degré d'épuisement et les facteurs annonciateurs du syndrome d'épuisement professionnel parmi un large panel d'entraîneurs internationaux (354 hommes et 34 femmes) exerçant leurs fonctions auprès de jeunes joueurs. Ces entraîneurs venaient de divers pays, dont l'Espagne, les Etats-Unis, l'Argentine, le Chili, la France, etc. En moyenne, ces entraîneurs exerçaient leur activité depuis 12 ans et affirmaient avoir souffert d'épuisement à des degrés divers allant de faible à modéré. Les valeurs moyennes indiquaient qu'ils étaient sujets à ce phénomène entre une à deux fois par mois. Parmi les causes possibles, la perte de confiance dans ses capacités d'entraîneur a été exclue, en revanche les problèmes liés au niveau de stress somatique (relatif au corps, par exemple les palpitations cardiaques) et cognitif (les inquiétudes par rapport à ses performances, par exemple), ainsi qu'à la concentration ont été évoqués par les entraîneurs. Parallèlement à notre étude sur les antécédents du burnout au niveau des jeunes joueurs internationaux (Duda, Balaguer, Moreno et Crespo, 2001), nous avons remarqué que les entraîneurs qui définissent leur succès personnel avant toute chose par la victoire sont les plus enclins à souffrir de ce syndrome.

Le syndrome d'épuisement professionnel : les remèdes

Les informations que nous venons de vous présenter concernant les causes et conséquences du syndrome d'épuisement professionnel ne dépeignent pas un joli tableau. Il n'y a manifestement aucun avantage à être victime de ce phénomène et nous souhaitons aider les entraîneurs à éviter de vivre une telle expérience. Nous nous sommes appuyés sur les ouvrages et travaux

pratiques relatifs à ce sujet pour vous proposer ces quelques conseils destinés à vous permettre de vous mettre à l'abri du syndrome d'épuisement professionnel :

- (1) N'oubliez pas de prendre du plaisir dans ce que vous faites ! Nous savons que c'est important pour les sportifs quels que soient leur âge et leur niveau, mais ce principe vaut sans doute également pour les entraîneurs. Et quoi qu'il arrive, gardez votre sens de l'humour ! Gardez à l'esprit la raison qui vous a poussé à exercer ce métier au départ et essayez de raviver la flamme qui vous anime.
- (2) Etudiez de manière précise et pragmatique les tâches que vous devez accomplir et les objectifs que vous souhaiteriez atteindre. Parmi toutes ces choses, lesquelles vous semblent entrer dans votre domaine de compétence et lesquelles vous semblent trop exigeantes ? Concentrez-vous sur les premières et prenez du recul par rapport aux secondes.
- (3) Souvent, les entraîneurs décident de formuler des objectifs avec leurs joueurs. Alors à votre tour, n'hésitez pas à fixer des objectifs pour vous-même afin de garder le contrôle sur les exigences de votre métier d'entraîneur. Ces objectifs doivent être réalistes, c'est-à-dire réalisables en travaillant dur (à nouveau un aspect que vous pouvez maîtriser). Il ne faut pas trop vous attarder sur vos résultats en termes de victoires et de défaites, mais plutôt évaluer votre performance dans des domaines tels que l'élaboration de stratégies, l'efficacité de

votre enseignement des compétences et des techniques, l'optimisation de l'entraînement, la pensée positive associée à la maîtrise de ses émotions, la création d'un environnement motivant pour vos joueurs, etc. Si vous envisagez votre évolution professionnelle par rapport à ces seuls aspects, vous finirez sans nul doute par obtenir des résultats plus satisfaisants.

- (4) Familiarisez-vous avec les techniques de gestion du stress (par exemple, chasser les mauvaises pensées de votre esprit, respirer calmement et de manière contrôlée en utilisant le diaphragme, pratiquer la relaxation musculaire progressive) et exploitez-les ensuite régulièrement aussi bien avant, pendant qu'après des matchs importants. Savoir s'adapter lorsque les événements prennent une mauvaise tournure est une réelle qualité !
- (5) Le soutien de vos proches peut s'avérer très utile pour vous aider à digérer en grande partie les situations difficiles auxquelles vous êtes confronté (Kelly, 1994). Recherchez le soutien, les encouragements des personnes qui font ressortir le meilleur de vous-même et faites en sorte de ne pas vous entourer d'individus au contact desquels vous vous sentez fragile, inquiet et/ou anxieux. N'hésitez pas à discuter avec d'autres entraîneurs et à leur faire part de vos sentiments et de vos propres expériences.
- (6) Veillez à vous ménager des plages de repos et à fixer des priorités. Le tennis est un sport merveilleux, il n'y a aucun

doute là dessus. Mais le tennis et le sport en général ne constituent qu'une partie de votre vie, ils ne sont aussi qu'une facette de votre personnalité. Relativisez les choses et le syndrome d'épuisement professionnel ne sera plus qu'un mauvais souvenir !

Bibliographie

- Duda, J.L., Balaguer, I., Moreno, Y., & Crespo, M. (2001). *The relationship of the motivational climate and goal orientations to burnout among junior elite tennis players*. Paper presented to AAASP. Orlando.
- Balaguer, I., Duda, J.L., & Crespo, M. (2003). Testing a multi-dimensional model of stress and burnout among junior international tennis coaches. *Manuscript under review*.
- Kelley, B. (1994). A model of stress and burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 48-58.
- Kelley, B., Eklund, B., & Ritter-Taylor, M. (1999). *Stress and burnout among collegiate tennis coaches*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(2), 113-130
- Smith, R.E. (1986). *Toward a cognitive-affective model of athletic burnout*. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

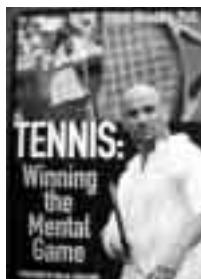


N'oubliez pas que le tennis doit rester ludique si vous souhaitez éviter le surmenage

Notre Selection De Livres

Tennis : Remporter la lutte mentale (Tennis Winning the Mental Game).

Par Robert Weinberg. Année de parution : 2002. Pages : 184. Langue : Anglais. Niveau : Lecteur de niveau averti. Avant-propos de Billie Jean King. Dans cet



ouvrage, le lecteur trouvera des conseils pratiques et des exercices qui aideront les joueurs à se consacrer pleinement au tennis, à se parler de manière plus positive, à recourir à l'imagerie mentale, à renforcer leur confiance, à se préparer mentalement avant un match, à gérer la pression, à garder un niveau de concentration élevé et à répondre efficacement aux ruses de l'adversaire. Les thèmes abordés sont les suivants : l'importance de l'aspect mental du tennis, les dispositions mentales des joueurs qui gagnent, savoir évaluer ses efforts personnels pour mieux se consacrer au tennis, la motivation par le biais de la formulation d'objectifs efficaces, la confiance en soi, comprendre et gérer ses émotions, l'imagerie mentale, la concentration, le « self-talk » (monologue interne), la préparation mentale, la psychologie en match et enfin les parents et les jeunes joueurs de tennis. Le livre comprend également de nombreuses citations de joueurs et de psychologues du sport, des exemples de routines, de programmes et d'exercices, des tableaux, des listes détaillées et des consignes présentés de façon claire et pratique. Pour plus de renseignements : H. Zimman, Inc., Oxford, Ohio. Fitness Information Technology, Inc. books.

Le psychologue du sport.

Par Joaquin Dosil (Ed). Année de parution : 2002. Pages : 494. Langue : Espagnol. Niveau : Tous les niveaux. Cet ouvrage comprend plusieurs chapitres décrivant le travail des psychologues du sport dans différentes



disciplines. Le chapitre consacré au tennis a été rédigé par le professeur Isabel Balaguer de l'université de Valence en Espagne. Dans ce chapitre, l'auteur aborde des thèmes tels que : les caractéristiques du tennis et les qualités psychologiques nécessaires aux performances de haut niveau, les points importants en tennis et leur importance sur le plan psychologique, le travail psychologique en tennis et les aspects d'ordre motivationnel

dans le développement des joueurs de tennis et enfin l'importance du rôle joué par les parents et les entraîneurs dans le développement de la motivation. Pour plus de renseignements : www.sintesis.com

Tennis - La préparation mentale (Tennis: Mental training).

Par Antoni Girod. Année de parution : 2002. Langue : Anglais. Niveau : Lecteur de niveau averti. Pages : 128. Il s'agit de la traduction anglaise de l'édition originale publiée en 1997. Cet ouvrage explique les mécanismes mentaux qui influencent le comportement des joueurs de tennis pendant la compétition. L'auteur expose tout un ensemble de techniques de préparation mentale qui aideront les joueurs à maîtriser leurs émotions. Les thèmes suivants sont abordés : la préparation mentale de base (identité, valeurs, croyances, les mécanismes et automatismes d'ordre mental) et la préparation mentale spécifique avant, pendant et après un match. Pour plus de renseignements : Editions Amphora, 14, rue de l'Odéon, 75006 Paris.



La formation mentale du jeune joueur. Par la Direction technique nationale de la Fédération Française de Tennis. Année de parution : 2002. Langue : Français. Niveau : Tous les niveaux. Ce livre s'adresse aux entraîneurs de tennis qui travaillent avec de jeunes joueurs et s'intéressent au

développement des qualités mentales nécessaires pour réussir dans le tennis de compétition. Il comprend des informations pratiques sur les moyens d'aider les joueurs à relever les défis inhérents à la compétition et aux performances de haut niveau dans le tennis. Pour plus de renseignements : www.fft.fr

Manuel de préparation mentale pour le sport.

Par Benno Becker Junior et Dietmar Samulski. 2^{ème} édition. Année de parution : 2002. Langue : Portugais. Niveau : Lecteur de niveau averti. Dans cet



ouvrage destiné aux psychologues du sport, aux entraîneurs et aux joueurs, le lecteur trouvera des informations très pratiques sur les subtilités de la préparation mentale. Les thèmes abordés sont, entre autres, les suivants : les principes de la préparation mentale et les différents types de préparation mentale, les différences de préparation mentale selon les sports, la mise en place d'un programme de préparation mentale, les problèmes et thèmes courants, les techniques somatiques (techniques de relaxation, de respiration et d'activation) et les techniques cognitives (techniques de « self-talk », de visualisation et de concentration et autres méthodes). En tout, l'ouvrage présente 22 techniques spécifiques pour la préparation mentale des sportifs. Pour plus de renseignements : www.feevale.br

Abonnements à « ITF Coaching & Sport Science Review »

ITF Coaching & Sport Science Review paraît 3 fois par an aux mois d'avril, d'août et de décembre. Vous avez la possibilité de souscrire un abonnement d'un an au tarif suivant (frais de port inclus) :

Abonnement d'un an £9.00 (£3.00 le numéro) = \$14.09 (\$4.70)*

* tarif équivalent en dollars américains au mois de novembre 2002.

Si vous vous abonnez en cours d'année, vous recevrez les premiers numéros de l'année en question, ainsi que les numéros restants jusqu'à la fin de votre abonnement.

Si vous souhaitez vous abonner, veuillez contacter le département Développement par télécopie au **00 44 20 8392 4742** pour recevoir la fiche de renseignements et le formulaire de paiement par carte bancaire.

Nous vous rappelons par ailleurs que la revue *ITF Coaching & Sport Science Review* est disponible sur notre site Web à l'adresse <http://www.itftennis.com> à partir de la rubrique « news & views ».

Pour toute question ou demande de renseignements, n'hésitez pas à vous mettre en relation avec le département Développement par télécopie au **00 44 20 8392 4742** ou par e-mail : development@itftennis.com

13^{eme} COLLOQUE INTERNATIONAL DES ENTRAÎNEURS

DU 20 AU 26 OCTOBRE 2003 A VILAMOURA (PORTUGAL)

PROGRAMME PREVISIONNEL

« Les sciences du sport appliquées au tennis de haut niveau »

Lundi 20 octobre 2003 : arrivée des participants, inscription et dîner à l'hôtel.

JOUR 1 Mardi 21/10/03	JOUR 2 Mercredi 22/10/03	JOUR 3 Jeudi 23/10/03	JOUR 4 Vendredi 24/10/03	JOUR 5 Samedi 25/10/03
8h30 – 9h00 Ouverture du colloque (SC)	8h30 – 9h30 Exigences du tennis de haut niveau sur le plan de l'endurance et de la vitesse et recommandations pour l'entraînement (SC) Karl Weber (ALL)	8h30 – 9h30 Préparation psychologique des jeunes joueurs (SC) Ann Quinn (AUS)	8h30 – 9h00 Initiatives de l'ITF dans les domaines de la recherche et des essais de matériel (SC) Stuart Miller (ITF) 9h00 – 9h30 Influence du cordage et des balles sur différents styles de jeu (SC) Torsten Salm (ALL)	8h30 – 9h30 Vidéo de la FFT : « Le panier de balles » (SC) Bernard Pestre (FRA)
9h00 – 9h45 L'ITF et le développement du tennis (SC) Dave Miley et Frank Couraud (ITF) 9h45 – 10h00 Le rôle des sciences du sport dans l'entraînement tennisistique (SC) Dave Miley et M. Crespo (ITF)	9h45 – 10h45 Travail de la coordination chez les joueurs de tennis (CT) Olivier Bourquin (SUI)	9h45 – 10h45 Du circuit des jeunes au circuit professionnel (CT) Emilio Sánchez (ESP)	9h45 – 10h45 Comment travailler avec les meilleurs joueurs professionnels (CT) Niki Pilic (CRO)	9h45 – 10h45 Médecine appliquée au tennis sur le court (SC-CT) Babette Plum et Frank van Fraayenhoven (PB)
10h00 – 10h30 Pause-café	10h45 – 11h15 Pause-café	10h45 – 11h15 Pause-café	10h45 – 11h15 Pause-café	10h45 – 11h15 Pause-café
10h30 – 11h30 Utilisation de la biomécanique pour l'analyse et le perfectionnement des joueurs (SC) Bruce Elliott (AUS)	11h15 – 12h15 Travail du déplacement avec les meilleurs joueurs professionnels (CT) Machar Reid (ITF)	11h15 – 12h15 Être fort mentalement chaque jour (CT) Paul Lubbers (USA)	11h15 – 12h15 De la théorie à la pratique – Application de la théorie à la formation spécifique des joueurs par le biais de concepts pour le travail sur le court (CT) Craig Tiley (AFS)	11h15 – 12h15 Entraînement sur le court avec les joueuses de tennis (CT) Ivo van Aken (BEL)
11h45 – 12h45 Tennis : système biodynamique (CT) Daria Kopsic (ARG)	12h30 – 13h30 Séances de travail physique avec des joueurs de haut niveau (CT) Gabriel Jaramillo (USA)	12h30 – 13h15 Soins médicaux au niveau professionnel (SC) Cathy Ortega (WTA) 13h15 – 13h45 Séance de questions (SC) Tous les intervenants du jour	12h30 – 13h30 Psychologie appliquée au tennis (CT) Paul Dent (GB)	12h30 – 13h30 Entraînement dans le cadre de la coupe Davis (CT) Javier Duarte (ESP)
12h45 – 15h00 Déjeuner, temps libre et films Essai du système ITN (CT)	13h30 – 15h30 Déjeuner, temps libre et films Essai du système ITN (CT)	13h45 – 15h30 Déjeuner, temps libre et films Démonstration de tennis en fauteuil roulant	13h30 – 15h30 Déjeuner, présentation de supports pédagogiques pour la formation des entraîneurs (SC) Fédérations nationales	13h30 – 15h30 Déjeuner, temps libre et films Essai du système ITN (CT)
15h00 – 16h00 Utilisation de la biomécanique pour l'analyse et le perfectionnement des joueurs (CT) Bruce Elliott (AUS)	15h30 – 17h00 Communications libres – I (séances pratiques / scientifiques)	Après-midi et soirée libres	15h30 – 17h00 Communications libres – II (séances pratiques / scientifiques)	15h30 – 16h30 Travail du jeu de double : schémas tactiques pour l'équipe qui relance (CT) Louis Cayer (CAN)
16h15 – 17h15 Timing : nouvelles découvertes et conclusions pour le tennis (SC) Richard Schonborn (ALL)	17h00 – 17h30 Pause-café		17h00 – 17h30 Pause-café	16h30 – 17h00 Pause-café
17h15 – 17h45 Pause-café	17h30 – 18h30 La détection de jeunes talents dans le tennis (SC) Paul Roertert (USA)		17h30 – 18h00 Travail de musculation avec les jeunes joueurs de tennis (SC) Vitor Cabral (POR) 18h00 – 18h30 Séance de questions (SC) Tous les intervenants du jour	17h00 – 18h00 Tactiques d'entraînement de haut niveau (CT) Bob Brett (AUS)
17h45 – 18h30 Séance de questions (SC) Tous les intervenants du jour	18h30 – 19h00 Séance de questions (SC) Tous les intervenants du jour			18h00 Conclusion et clôture du colloque (SC-CT) Dave Miley (ITF)
20h30 Dîner d'ouverture au Casino	Soirée libre		20h30 Dîner à la Marina	20h30 Dîner de clôture au Forum

Dimanche 26 octobre 2003 : départ des participants.

Légendes : SC = salle de conférences, CT = court de tennis

Lieu du colloque : **Dom Pedro Golf & Forum Conference Centre, R. Atlantico, Vilamoura. 8125-478 Quarteira, Algarve, Portugal**

Tél. : (351) 289 300 700, Fax: (351) 289 300 701

Adresse e-mail : algarve.reservations@dompokro.com, Site Web : www.vilamoura.dompokro.pt



ITF STRENGTH AND CONDITIONING FOR TENNIS

Publié sous la direction de Machar Reid, Ann Quinn et Miguel Crespo

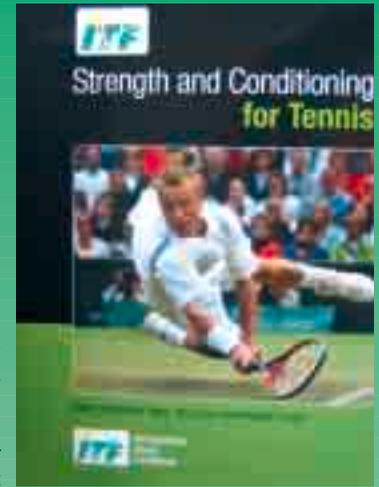
© The International Tennis Federation, ITF Ltd, 2003.

ISBN 1-903013-19-4.

Pages : 272.

Langue : Anglais.

La dernière publication de la Fédération internationale de tennis, ITF STRENGTH AND CONDITIONING FOR TENNIS (Préparation physique pour le tennis), analyse de façon détaillée les aspects de la préparation physique spécifiques au joueur de tennis. Cet ouvrage, qui contient un grand nombre d'informations théoriques et d'exercices pratiques provenant de quelques-uns des plus grands spécialistes du monde du tennis en matière de préparation physique, est le reflet de l'engagement permanent de l'ITF de diffuser auprès des joueurs et entraîneurs les informations les plus récentes dans le domaine de l'entraînement appliqué au tennis.



Vous trouverez ci-après les titres des différents chapitres (traduits en français) de ITF STRENGTH AND CONDITIONING FOR TENNIS, suivis du nom de leurs auteurs : **DEPISTAGE ET TESTS** par Ann Quinn (Australie) et Machar Reid (ITF), **DEVELOPPEMENT A LONG TERME DES SPORTIFS, FACULTE DE FORMATION ET PREPARATION PHYSIQUE DES JOUEURS DE TENNIS** par Istvan Balyi et Anne Hamilton (Canada), **PRINCIPES D'ENTRAINEMENT** par T. Jeff Chandler et Britt Chandler (Etats-Unis), **COORDINATION** par Olivier Bourquin (Suisse), **SOUPLESSE** par Juan Reque (Espagne), **ENDURANCE ANAEROBIE ET AEROBIE** par Alex Ferrauti, Karl Weber et Peter Wright (Allemagne), **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** par Mark Verstegen (Etats-Unis), **AUGMENTATION DE LA PUISSANCE EN TENNIS** par Donald Chu (Etats-Unis), **VITESSE ET ADRESSE** par Xavier Moreau, Nicolas Perrotte et Paul Quetin (France), **MECANIQUE DES DEPLACEMENTS** par Todd Ellenbecker, Paul Roetert et Donald Chu (Etats-Unis), **PREVENTION DES BLESSURES ET CONTRÔLE MUSCULAIRE** par Ryan Kendrick (Australie), **SPECIFICITE DU TRAVAIL AVEC LES ENFANTS : LA PERFORMANCE ET L'ACTIVITE PHYSIQUE** par Richard González (Uruguay) et Ceferino Ochoa (Colombie), **MUSCULATION ET PREPARATION PHYSIQUE CHEZ LA JOUEUSE DE TENNIS** par Machar Reid (ITF) et Miguel Maeso (Espagne), **TRAVAIL PHYSIQUE AVEC LES VETERANS** par Miguel Crespo (ITF) et David Sanz (Espagne), **REMARQUES SUR LA PREPARATION PHYSIQUE DES JOUEURS EN FAUTEUIL ROULANT** par Mark Bullock (ITF) et Babette Plum (Pays-Bas), **SPECIFICITE DU TRAVAIL AVEC LES JOUEURS PROFESSIONNELS : LE TRAVAIL PHYSIQUE EN PERIODE DE COMPETITION** par Ivo van Aken (Belgique), **PLANIFICATION DU TRAVAIL PHYSIQUE AVEC LES JOUEURS PROFESSIONNELS** par Carl Maes (Belgique), **RECUPERATION** par Angie Calder (Australie), **AUTRES METHODES D'ENTRAINEMENT** par Machar Reid (ITF), Ann Quinn (Australie) et Miguel Crespo (ITF).

Si vous êtes entraîneur ou préparateur physique de joueurs de tennis, il est indispensable que vous lisiez ITF STRENGTH AND CONDITIONING FOR TENNIS. Cet ouvrage vous aidera à rendre les programmes d'entraînement plus spécifiques, plus ludiques et plus efficaces.

Tout le monde en parle :

- « *ITF Strength and Conditioning for Tennis* représente une source d'informations incroyable, non seulement pour les entraîneurs, mais aussi pour les joueurs. » **Pat Cash, ancien vainqueur de Wimbledon.**
- « Cet ouvrage peut aider les joueurs d'élite à atteindre le niveau de condition physique optimal qui leur est indispensable pour pratiquer leur meilleur tennis semaine après semaine. » **Mary Joe Fernandez, ancienne joueuse du top 5 et vainqueur de la Fed Cup.**
- « L'importance de la condition physique dans le tennis moderne est indiscutable. *ITF Strength and Conditioning for Tennis* est la référence incontournable en matière de préparation physique spécifique au tennis. » **Darren Cahill, entraîneur d'Andre Agassi, ancien numéro un mondial et vainqueur de nombreux tournois du Grand Chelem en simple.**
- « Des informations théoriques et pratiques, d'une grande concision et faciles à lire, qui seront utiles aussi bien aux débutants qu'aux joueurs professionnels, de même qu'aux préparateurs physiques et entraîneurs qui travaillent avec eux. » **Brian Hainline, docteur en médecine et médecin en chef à l'US Open.**
- « Pour que le joueur puisse se développer de manière globale et harmonieuse, il est indispensable que le travail physique soit intégré à l'entraînement de la même manière que les éléments techniques, tactiques et mentaux de la compétition. Bien que ceci ne soit jamais facile à réaliser, il ne fait aucun doute que les informations contenues dans *ITF Strength and Conditioning for Tennis* rendront la tâche beaucoup plus facile à accomplir. » **Gustavo Luza, capitaine de l'équipe argentine de coupe Davis.**
- « Cet ouvrage est le guide de référence que le monde du tennis attendait en matière de préparation physique. » **Antonio Estalella, préparateur physique des joueurs Alex Corretja et Albert Costa, anciens membres du top 10.**
- « Ce livre constitue un excellent outil de travail pour chaque préparateur physique et chaque joueur de tennis souhaitant atteindre le niveau de condition physique maximum indispensable pour disputer des compétitions au plus haut niveau. Facile à lire et très pratique, cet ouvrage de référence regroupe dans un même volume les théories scientifiques actuelles, ainsi que des méthodes novatrices et sans danger, élaborées par des professionnels réputés, pour la préparation physique des joueurs. » **Kathy Martin, physiothérapeute du sport, WTA Tour.**

POUR COMMANDER LE LIVRE, VEUILLEZ ADRESSER VOTRE DEMANDE PAR E-MAIL A L'ADRESSE :
development@itftennis.com ou vous rendre sur www.itftennis.com

Remarque : ce livre est pour le moment uniquement disponible en anglais.



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

Co-Editor: Machar Reid Selected photo credits: Paul Zimmer

Traduction: Christophe LePigeon

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