

La publication référence de la Fédération Internationale de Tennis en matière d'entraînement et de sciences du sport

Editorial

Bienvenue dans le numéro 41 de *ITF Coaching and Sport Science Review*, le premier de l'année 2007. Vous y trouverez des articles sur des sujets aussi divers que les qualités psychologiques requises pour la pratique du tennis, l'évaluation de la dominance lors d'un match de tennis, l'entraînement et les tests physiques, ou encore les avantages et inconvénients du recrutement d'un entraîneur étranger.

L'ITF a le plaisir de vous annoncer que la 15^{ème} édition de la Conférence internationale des entraîneurs se tiendra du 22 au 28 octobre 2007 au Hotel Resort Casino Yacht & Golf Club, à Asunción au Paraguay. Cette manifestation sera organisée par l'ITF en partenariat avec la Fédération paraguayenne de tennis (Asociación Paraguaya de Tenis) et la Confédération de tennis d'Amérique du Sud (COSAT). C'est la première fois que la conférence, dont le thème cette année est "Une approche intégrée de l'entraînement des joueurs de haut niveau", se déroule sur le continent sud-américain. Plusieurs intervenants ont confirmé leur participation à la conférence, parmi lesquels :

- Bruce Elliott, Professeur de biomécanique, UWA, Australie
- Paul Roertert, Responsable de la formation des joueurs, USTA, Etats-Unis
- Gustavo Luza, Directeur technique, AAT, Argentine
- Antoni Girod, Psychologue du tennis, France
- Victor Pecci, ancien finaliste de Roland Garros, Paraguay
- Machar Reid, Conseiller en sciences du sport, Tennis Australia, Australie

Pour plus de renseignements sur la conférence, vous pouvez vous rendre à la section Coaching du site Web de l'ITF (<http://www.itftennis.com/coaching/wcco7/eng/>). D'autre part, l'ITF lance un appel à soumission de résumés de communications dans le cadre des Communications libres / Sessions scientifiques appliquées. Ces sessions se dérouleront dans la salle des conférences et la durée de chaque communication ne pourra excéder 15 minutes, ce délai incluant également le temps laissé aux questions. Pour plus d'informations sur les communication libres, consultez la page suivante : <http://www.itftennis.com/coaching/wcco7/eng/freecomm/index.asp>.

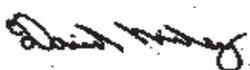
Les 26 et 27 février derniers, le séminaire *ITF Tennis...Play and Stay* s'est déroulé au Queens Club à Londres en présence de plus de 80 participants venus de 28 pays différents. Cet événement a ainsi rassemblé des



Le récent séminaire *ITF Tennis...Play and Stay* a rassemblé de nombreux participants

équipementiers, des représentants d'organisations d'entraîneurs, de la Tennis Industry Association, de l'ATP et de la WTA. Les quatre pays organisateurs des tournois du Grand Chelem étaient représentés par les délégués de leur fédération nationale, auxquels se sont ajoutés les représentants de quatre fédérations continentales. Le séminaire a également été marqué par le lancement du site Web *ITF Play and Stay* qui propose de nombreux documents en rapport avec le programme (<http://www.tennisplayandstay.com>).

Il nous reste à vous souhaiter une lecture agréable du 41^{ème} numéro de *ITF Coaching and Sport Science Review*.



Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du tennis



Miguel Crespo
Chargé de recherche,
Développement du tennis



Patrick McInerney
Assistant de recherche,
Développement du tennis

Sommaire

TENNIS : REPETITION MENTALE ET APPRENTISSAGE Virginie Simon (FRA)	2
LE TENNIS EST UN SPORT MENTAL (DEUXIEME PARTIE) Dietmar Samulski (BRA)	4
RECRUTEMENT D'ENTRAINEURS ÉTRANGERS : AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS Doug MacCurdy (ITF)	5
MÉTHODE D'ÉVALUATION DE LA DOMINANCE POUR LE HAUT NIVEAU	6
PLANS DE COURS ITF POUR JOUEURS DEBUTANTS : COURS N°1	8
L'ENTRAÎNEMENT DIFFÉRENTIEL DANS LES DOMAINES DE LA COORDINATION ET DE LA VITESSE POUR LE TRAVAIL DU JEU DE JAMBES DANS LE TENNIS Dr. Ulrike Benko et Dr. Stefan Lindinger	10
TESTS FONCTIONNELS ET EXERCICES CORRECTIFS SUR LE COURT ET EN DEHORS Carl Petersen	12
ENSEIGNER LE TENNIS À DES JOUEURS PRÉSENTANT UN HANDICAP Dr. Janet A. Young	14
NOTRE SÉLECTION DE LIVRES ET DE DVD	16

Tennis : répétition mentale et apprentissage

Par Virginie Simon

(Master 2 en STAPS, Université de Rennes 2, France, En coordination avec la Ligue de Bretagne de Tennis, FFT.)

CADRE THÉORIQUE

Actuellement, la préparation mentale au tennis est réservée aux sportifs de haut niveau adultes, mais est quasi inexistante chez les jeunes espoirs. A l'entraînement, la répétition motrice est alors généralement l'unique méthode utilisée par les entraîneurs pour renforcer l'apprentissage. Or, la majorité des travaux réalisés dans ce domaine (Bertsch et Le Scanff, 1995) montrent que la mise en représentation du geste est un outil déterminant dans le processus d'apprentissage. Au tennis, le service est une habileté motrice centrale pour le gain du match. On peut alors supposer qu'un travail de visualisation peut être entrepris à l'entraînement afin de faciliter l'apprentissage.

Qu'est ce que l'imagerie ?

Chevalier (1990) montre qu'il apparaît important de distinguer les concepts de représentation, d'imagerie et de répétition mentale qui se situent à l'intérieur même des études des représentations cognitives.

La représentation serait une forme d'exercice psychologique d'évocation d'événements ou de situations actuelles, ou issue de la récupération d'informations codées en mémoire à long terme. La notion de représentation cognitive, qui chapeaute les notions précitées, réfère soit à un processus soit au produit d'un processus (Denis, 1989). S'il s'agit du processus, on s'intéressera à la nature de la représentation du mouvement, par exemple aux propriétés structurales de l'action motrice. S'il s'agit du produit du processus, on s'intéressera aux fonctions de la représentation, aux effets de l'utilisation d'un tel processus sur l'acquisition et la performance motrice (Chevalier, Hall et Nadeau, 1990). Nous déterminons trois registres extéroceptifs sensoriels liés à la représentation : kinesthésique, auditif, visuel ; nous ajoutons le registre proprioceptif dans lequel nous retrouvons le kinesthésique et le vestibulaire. Les représentations naissent de chacun de ces registres. Lors de tâches de mémorisation de mouvements, un système de représentation est mis à profit : celui des représentations



Les joueurs aiment en général utiliser le temps dont ils disposent aux changements de côté pour visualiser ce qu'ils souhaitent entreprendre lors des jeux à venir

kinesthésiques (Chevalier-Girard et Wilberg, 1980 ; Chevalier, Denis et Boucher, 1987). L'imagerie réfère au processus de mise en représentation des objets, des situations, des mouvements, processus susceptibles de jouer un rôle dans les activités mentales telles que la résolution de problèmes, moteurs, la mémorisation des mouvements, etc.

La répétition mentale est l'évocation mentale d'un mouvement ou d'un patron moteur sans sa production musculaire (Denis, 1989 ; Denis, Chevalier et Eloi, 1989). Ainsi, la répétition mentale a été mise en œuvre dans des programmes d'apprentissage en milieu sportif et elle a démontré sa contribution au développement de l'image mentale du sportif (Chevalier et Renaud, 1990, 1991), ainsi qu'à l'amélioration de la performance sportive des différents athlètes (Chevalier, 1989 ; Hall et Erffomayer, 1983 ; Mumford et Hall, 1985 ; Suinn, 1983).

Contribution de l'imagerie à la répétition mentale

Chevalier (1990) montre que l'imagerie apporte une contribution significative à l'acquisition des habiletés motrices par le recours à des procédures de répétition mentale (Denis, Chevalier et Eloi, 1989). Trois grandes familles d'hypothèses tentent d'expliquer ce phénomène.

Les théories neuromusculaires postulent que l'activité électromyographique détectée au niveau des groupes musculaires normalement concernés par l'exécution d'un mouvement, pendant l'évocation mentale de ce mouvement, serait conservée et réutilisée par la suite dans un contexte d'exécution effective du mouvement (Denis, Chevalier et Eloi, 1989).

Les théories symboliques mettent l'accent sur la composante cognitive de la répétition mentale. Elles attribuent essentiellement son efficacité au traitement cognitif qui accompagne cette activité. Ainsi, la répétition mentale tirerait son efficacité de la possibilité qu'elle offre au sujet de mieux organiser la représentation de la situation, du mouvement à exécuter, en particulier des indices perceptifs indispensables à l'exécution de cette tâche (Denis, Chevalier, Eloi, 1989). En somme, les théories symboliques démontrent plus particulièrement les relations cognitives qu'entretiennent l'imagerie et la répétition mentale dans l'apprentissage d'habiletés motrices.

Une troisième famille d'hypothèses explicatives fait essentiellement appel aux facteurs de concentration et de préparation mentale (Feltz, Landers, 1983 ; Weinberg, 1982). La répétition mentale favoriserait la concentration sur la tâche motrice et diminuerait les risques pour le sujet de laisser détourner son attention par des sollicitations exogènes et endogènes. Ces facteurs de concentration pourraient être

transférés par la suite lors de pratiques réelles. On trouve, dans l'ensemble, des travaux portant sur la répétition mentale de consignes faisant largement appel à l'imagerie.

Effet de la répétition mentale en contexte opérationnel

Des recherches sur le terrain ont testé l'efficacité de la pratique mentale. Les plus intéressantes tiennent compte des athlètes qui font de la compétition de manière régulière. La plupart de ces études associe une technique de relaxation à l'imagerie mentale, selon le modèle du "visuomotor behavior rehearsal" (VMBR) de Suinn (1983). Les résultats généraux de ces études montrent clairement la relation entre ces techniques mentales et l'amélioration de la performance sportive. En général, les interventions de type relaxation et restructuration cognitive s'avèrent donc efficaces pour des sports individuels. De plus, dans les études où les athlètes ont réalisé leur performance dans des conditions de pression (en compétition directe contre les autres), les techniques d'entraînement cognitivo-comportementales ont augmenté significativement la performance. Certains facteurs ont en effet un rôle modérateur dans l'obtention des résultats. Concernant les types de mesure de la performance, les résultats sont plus significatifs pour des performances mesurables par le score, le temps, etc., que pour des performances basées sur des notes de juges. Concernant les types d'habiletés, notés par Whealan et coll. (1989), les résultats sont plus significatifs pour des tâches de précision, d'endurance et de force que pour des tâches de vitesse, d'équilibre. Ces effets sont typiques chez les novices et s'amplifient chez les experts.

Conditions d'efficacité du recours à l'imagerie et stratégies d'apprentissage

Chevalier (1990) définit des conditions d'efficacité dans l'utilisation de l'imagerie. En se référant à de multiples travaux réalisés dans ce domaine, elle suggère sept conditions d'efficacité du recours à l'imagerie et à la répétition mentale qui semblent importantes.

Niveaux de familiarisation : il semble que le niveau d'expérience pratique soit une variable dépendante de la capacité d'imagerie. Ainsi, si la répétition mentale est mise en œuvre alors que le sujet n'a pas acquis une expérience suffisante de la tâche, des effets négatifs peuvent apparaître, surtout si le sujet a construit une représentation incorrecte de l'habileté à acquérir (Johnson, 1982). En somme, la répétition mentale dépend d'un niveau minimal de familiarisation avec la tâche et permet, dans la phase cognitive de l'apprentissage, de consolider une représentation de la tâche à acquérir.

Nature de la tâche : les effets les plus marqués de l'utilisation de la répétition

mentale sont obtenus dans des tâches où la composante cognitive est importante (tâche impliquant fortement l'activité visuelle et nécessitant des ajustements visuo-moteurs fins).

Similarités entre la pratique et la représentation imagée : le caractère adéquat et la similarité de l'image mentale évoquée en cours de répétition mentale en fonction de l'habitude à acquérir sont ici des conditions importantes à relever lors de la pratique et de l'apprentissage des tâches motrices.

Motivation : l'imagerie assurerait une fonction motivationnelle dans l'acquisition des habiletés motrices (Paivio, 1985 ; Hall, Toewes, Rodgers, 1990).

Style cognitif : l'entraînement à l'imagerie a fait décroître l'habileté à l'imagerie visuelle des sujets à dominante verbale, ce qui suggère que pour les sujets qui se réfèrent spontanément à un mode de codage verbal de l'information, l'orientation vers les composantes visuelles de l'image leur serait de peu d'utilité dans leur apprentissage.

Vivacité de l'image : il semble que le degré d'activation de l'image, estimé à partir de la vivacité déclarée de cette image par le sujet, soit un facteur important de l'efficacité fonctionnelle de cette image dans une procédure de répétition mentale (Denis, 1987). Des sujets classifiés comme hautement imageants sur la base de résultats VVIQ (Marks, 1973) démontraient une plus grande précision dans l'exécution d'une tâche de localisation que des sujets faiblement imageants (Hall et Goss, 1985).

Degré de maturation, l'image mentale de l'enfant : il semble que l'enfant, dès dix ans, met à profit l'image mentale dans une activité de répétition mentale ; il ne peut mettre au point une représentation fonctionnelle efficace d'une tâche motrice.

Combiner pratique mentale et pratique physique ?

L'hypothèse suivante a été posée : si la pratique combinée contenait une majorité de pratique physique, de l'ordre de 70 % pour 30 % de pratique mentale, on arriverait à de meilleurs résultats qu'avec une pratique physique seule. Hird et ses collaborateurs (1982) ont tenté de répondre à cette question. Les résultats ont montré que toutes les conditions de traitement augmentent la performance du pré ou post-test, excepté pour le groupe contrôle pour la tâche cognitive. La synthèse des résultats est la suivante : si l'augmentation de la performance était la seule variable à considérer, remplacer la pratique physique par la pratique mentale ne serait pas efficace.

Toutefois, dans les conditions où la pratique physique peut être coûteuse et prend du temps, en cas de fatigue ou de blessure, la pratique mentale combinée avec la pratique physique ou la pratique mentale seule s'avèrent clairement plus efficaces.

OBJECTIFS DE L'ÉTUDE

L'objectif de l'étude est de décrire comment le jeune joueur de tennis adapte efficacement la représentation du service (acquise à l'entraînement par visualisation)

en fonction du contexte du jeu en cours de match.

Afin de répondre à notre objectif de recherche, nous avons expérimenté une méthodologie originale de préparation à la performance dans le cadre de la mise en place d'un plan d'entraînement d'une année pour de jeunes espoirs régionaux. Deux questions orientent alors notre réflexion. La première porte sur la méthodologie d'entraînement mental et se traduit de la manière suivante : comment favoriser l'élaboration d'images mentales du service facilement adaptables dans l'action pour de très jeunes joueurs ? La seconde question porte sur l'utilisation dans l'action de ces images et se traduit de la manière suivante : quand et comment le joueur de tennis utilise-t-il la représentation du service construite en imagerie à l'entraînement dans l'action au cours du match ?

MÉTHODOLOGIE

Les participants de l'étude sont trois jeunes espoirs de tennis de Bretagne (2 garçons et 1 fille) nés en 1995. Ces jeunes évoluent en centre labellisé d'entraînement (filiale d'accès au haut niveau) et ont quatre séances d'entraînement par semaine (2 en club et 2 dans le centre).

L'entraînement au centre comprend 30 % de préparation mentale et 70 % de pratique physique. Un programme de préparation mentale a été expérimenté (relaxation de type Jacobson en milieu isolé et dans le noir, puis visualisation du geste du service et utilisation de la vidéo de l'entraînement).

Les séances d'entraînement sont filmées, ainsi que certains matchs, et un travail spécifique sur l'action est proposé aux joueurs. Il repose sur l'utilisation de l'entretien d'autoconfrontation (discussion par l'acteur à partir de la vidéo de son action à l'entraînement et en match) comme outil de verbalisation de la mobilisation des représentations dans l'action et de leur utilisation pour la performance.

RÉSULTATS

L'efficacité de l'entraînement mental a été mise en évidence par entretiens d'autoconfrontation avec les joueurs ayant comme support les vidéos faites à l'entraînement et en match. L'entraîneur a également constaté un effet de l'entraînement sous la forme d'une accélération de l'apprentissage technique et tactique par rapport aux autres joueurs du groupe qui ne participaient pas au programme d'entraînement mental.

Les résultats montrent que la méthodologie proposée favorise progressivement la compréhension des aspects tactiques du jeu. En effet, pour nos joueurs et dans le cadre de l'entraînement technique au service, le travail mental apporte une meilleure connaissance du corps qui leur permet alors plus facilement de ressentir ce sur quoi il faut se centrer d'un point de vue sensoriel et proprioceptif. Dans le cadre de l'entraînement à la tactique des matchs, le travail de mise en représentation permet d'établir des schémas tactiques plus précis et plus longs en terme de nombre de frappes.

En match, le recours à la visualisation est

devenue au fil de la saison un moyen de concentration au moment du service. En effet, lors des derniers matchs de la saison, les jeunes utilisent systématiquement les techniques de visualisation pour mieux se concentrer et pour faire des choix tactiques avant de servir. Dans les moments difficiles (moments où ils sont menés au score), ils disent également avoir recours à la visualisation pour gérer les difficultés avec plus de facilité.

Finalement, le travail de mise en représentation du service favorise l'anticipation de la construction du point de manière plus précise. Cette construction passe par une meilleure anticipation du retour de service et permet au joueur d'envisager ainsi différentes possibilités pour leur deuxième coup. On constate en effet que la représentation construite en début de saison intègre uniquement le service puis "s'ouvre" progressivement aux différents possibles en retour de service en fin de saison.

BIBLIOGRAPHIE

- Bertsch, J., Le scanff, C. (1995). Apprentissages moteurs et condition d'apprentissage. Paris, Presse universitaire de France.
- Chevalier, N., Renaud, J. (1990). L'évolution de l'image mentale du parcours chez des skieurs de fonds de haut niveau. *Revue des sciences et techniques des activités physiques et sportives*, 11 (22), 17-25.
- Chevalier, N., Denis, M., Boucher, J. (1987). Imagerie visuelle et imagerie kinesthésique dans l'apprentissage d'un mouvement : étude exploratoire. A. Vom Hofe, R. Simmonnet, recherche en psychologie du sport (54-59), Issy-les-moulineaux, EAP.
- Chevalier, N., Hall, C., Nadeau, C.H. (1990). Imagerie et répétition mentale du mouvement : perspective de recherche. *Revue des sciences et techniques des activités physiques et sportives*, 11 (22), 7-9.
- Chevalier-Girard, N., Wilberg, R.B. (1980). The effect on image and label on the free recall of organized movements lists. P. Klavora, J. Flowers, motor learning and biomechanical factors in sport (p.109-116), Toronto Canada society for psychomotor learning and sport psychology.
- Denis, M. (1989). Images et cognition. Paris presse universitaire de France.
- Denis, M., Chevalier, N., Eloi, S. (1989). Imagerie et répétition mentale dans l'acquisition des habiletés motrices. A. Vom Hofe, tâches et traitement de l'information et comportements dans les activités physiques et sportives (p.11-37), Issy-les-moulineaux, EAP.
- Feltz, D. L., Landers, D.M. (1983). The effects of mental practise on motor skill learning performance : A meta-analysis. *Journal of sport psychology*, 5, 25-27.
- Hall, C., Erffmayer, E.S. (1983). The effect of visio-motor behaviour rehearsal with videotaped modeling on free throw accuracy of intercollegiate female basketball players. *Journal of sport psychology*, 5, 343-346.
- Hall, C., Goss, S. (1985). Imagery research in motor learning. D. Goodman, R.B. Wilberg et I.M. Franks, differing perspectives in motor learning, memory, and control (p.139-154), Amsterdam, North Holland.
- Hall, C., Toewes, J., Rodgers, W. (1990). Les aspects motivationnels de l'imagerie en activités motrices. *Revue des sciences et techniques des activités physiques et sportives*, 11 (22), 49-56.
- Johnson, P. (1982). The functional equivalence of imagery and movement. *Quarterly, journal of motor behavior*, 34A, 349-365.
- Marks, D. F. (1973). Visual imagery differences in the recall of pictures. *British journal of psychology*, 16, 495.
- Mumford, B. Hall, C. (1985). The effects of internal and external imagery on performing figures in figure skating. *Canadian journal of Applied Sport Sciences*, 10, 171-177.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery. *Canadian journal of applied sport sciences*, 10, 225-285.
- Suinn, R.M. (1983). *Imagery and sports*. A., A., Sheikh, imagery : current theory, research, and application (p.504-534), New York, Wiley.
- Le scanff, C. (2003). *Manuel de psychologie du sport*. Paris, Presse Universitaire de France.
- Weinberg, R.S. (1982). The relationship between mental preparation strategies and motor performance: a review and critique. *Quest*, 33, 195-213.

Le tennis est un sport mental (deuxième partie)

Par Dietmar Samulski

(Directeur du Centre d'excellence de la Faculté d'éducation physique à l'Université fédérale du Minas Gerais, Brésil)

Suite de l'article publié dans le dernier numéro de *ITF Coaching and Sport Science Review* (décembre 2006, N°40, p. 14-15)

PROFIL PSYCHOLOGIQUE D'UN JOUEUR DE TENNIS : CAPACITÉS ET COMPÉTENCES PSYCHOLOGIQUES FONDAMENTALES (SUITE)

Définition d'objectifs : c'est la capacité d'un joueur à planifier et diriger sa carrière par le biais d'objectifs à court, moyen et long terme. Ces objectifs peuvent porter sur trois axes : les résultats, les performances et les procédés. Les joueurs doivent apprendre à se concentrer davantage sur les objectifs liés aux performances et aux procédés car ce sont les deux facteurs qu'ils sont en mesure de contrôler.

Retour d'information général : il s'agit des informations relatives à la bonne ou mauvaise exécution d'une technique ou d'une tactique par le joueur. Lorsqu'un entraîneur corrige son joueur, il doit prendre en compte deux principes fondamentaux : minimiser les critiques négatives et faire preuve d'une attitude calme et posée.

Retour d'information positif : c'est l'outil permettant de féliciter les joueurs qui ont réalisé une bonne performance ou qui font preuve de positivisme et d'efficacité tant à l'entraînement qu'en compétition, sur les courts comme en dehors. Le joueur sera ainsi plus enclin à reproduire ce type de comportement sur le long terme, avec tous les avantages qui en découlent. Les marques de reconnaissance, accordées par les entraîneurs ou d'autres acteurs clés (parents, amis, adversaires) suite à des efforts ou des performances remarquables, constituent un moyen de motivation particulièrement efficace, en particulier pour les jeunes et très jeunes joueurs qui sont toujours dans une phase d'apprentissage et de perfectionnement de leur jeu. Ce type de soutien (concept du "renforcement positif") peut s'exprimer de manière verbale ou non verbale (par des gestes).

Etat de plénitude : c'est le sentiment de jouer sur un nuage et de réussir tout ce que l'on entreprend sans aucun effort lors d'un match ; on parle également de "flow". Le joueur est alors tellement appliqué et concentré sur l'activité (les frappes, les échanges) qu'il effectue qu'il s'oublie lui-même. Cet état psychologique s'accompagne d'un sentiment de plaisir intense et d'une véritable fluidité, le joueur ne pensant qu'à l'endroit et à l'instant présents.

Visualisation et entraînement mental : une des stratégies les plus employées dans les programmes d'entraînement mental consiste en la visualisation organisée, répétée et

consciente des facultés motrices (coups, déplacements, etc.) et de la tactique mise en place par le joueur. La visualisation peut s'effectuer sous deux angles différents : une perspective interne et une perspective externe. Dans le cas de la perspective interne (aussi appelée "entraînement idéomoteur"), le joueur de tennis essaie de s'imaginer en train d'effectuer un mouvement donné, ce qui lui permet de le vivre et de le ressentir de l'intérieur (sensation kinesthésique). Dans le cas de la perspective externe, le joueur devient son propre spectateur et analyse la façon dont il exécute le mouvement (entraînement par l'observation).

Il est possible de faire appel à la visualisation à divers stades de la compétition : avant le match pour anticiper une stratégie de jeu ; pendant le match pour se préparer mentalement au service ; ou à l'issue du match pour analyser la partie et faire le point sur ses points forts et ses faiblesses en vue de redéfinir la stratégie pour le match suivant. L'application de cette capacité d'imagination aux mouvements exige une parfaite maîtrise du facteur visuel (imagination visuelle). Le joueur se représente le mouvement comme dans un film et décide de quelle manière il veut voir cette séquence dynamique d'images. Pendant la visualisation, il peut également générer des sensations kinesthésiques afin de renforcer la perception de la dynamique et de l'harmonie du mouvement (sensation de fluidité). Le joueur peut visualiser des mouvements de base, des coups spécifiques, des schémas de jeu, des situations de réussite, etc.

Réflexion en cours de match : un joueur dit "intelligent" est capable d'identifier, analyser et résoudre les problèmes auxquels il est confronté pendant un match de manière réfléchie et efficace. L'intelligence appliquée au tennis se manifeste lorsque le joueur fait un effort pour découvrir et mettre en pratique la solution à chaque situation, en particulier dans les cas où il doit prendre des décisions alors qu'il est sous pression en raison de contraintes de temps et d'espace. Les fondements de la réflexion en cours de match sont multiples : la juste perception de la situation, une bonne interprétation du jeu (en portant une attention particulière aux stimuli ayant un impact sur le jeu), une faculté d'anticipation des intentions de l'adversaire, une attention sélective en fonction de la phase du match et une stratégie efficace qui permet de tirer parti de ses points forts.

Réflexion stratégique : c'est la faculté à élaborer des plans de jeu et des stratégies en fonction de son propre style et de celui de

l'adversaire. Un plan stratégique consiste en l'analyse tactique, technique, physique et psychologique des forces et faiblesses du joueur comme de son adversaire. La réflexion stratégique a pour objectif principal d'établir un schéma tactique de base et, si possible, une ou plusieurs solutions alternatives qui pourront peut-être aider le joueur à s'imposer.

Perception : c'est le processus par le biais duquel nous recevons, sélectionnons et traitons les informations via nos sens (vue, ouïe, toucher, sens de l'équilibre, sens kinesthésique). La perception visuelle (contrôle visuel de la balle) et le sens kinesthésique (sensations corporelles liées au mouvement et à la fluidité) sont très importants pour l'atteinte d'un haut niveau de performance dans le tennis.

Persévérance : c'est la capacité à conserver sa motivation, son envie et à poursuivre son effort sans aucun relâchement jusqu'à atteindre le but final. Cette faculté consiste à "ne jamais abandonner".

Relaxation et récupération mentale : ces facultés sont fondamentales pour parvenir à se détendre pendant les échanges et entre les jeux. Elles facilitent également la récupération physique pendant les interruptions de jeu et après les matchs. L'une des techniques de relaxation les plus efficaces est la technique de respiration profonde de Lindemann (1994), qui peut être appliquée avant, pendant et après un match pour réguler le niveau d'activation.

Surmonter les obstacles : les joueurs s'améliorent lorsqu'ils sont capables de faire face à des situations difficiles, comme une série de défaites ou une période marquée par les maladies, les blessures ou des problèmes familiaux, et de surmonter tous ces obstacles, en dépassant ses propres objectifs de performance.

Prise de décision : c'est la faculté mentale à mettre en pratique sur les plans technique et tactique les intentions et stratégies de jeu. Le tennis étant un jeu de rapidité, le joueur doit apprendre à analyser, anticiper et décider rapidement, en quelques secondes et souvent sous pression.

BIBLIOGRAPHIE

- Lindemann, E. (1994). Symptomatology and management of acute grief. *Am J Psychiatry*, 151 (6 Suppl): 155-60.
- Samulski, D. (2002). ¿Cómo motivar a los jugadores jóvenes? Libro de Resúmenes del 10th Workshop de la ITF-COSAT para entrenadores sudamericanos. Asunción, Paraguay (p. 59). ITF Ltd, London.

Recrutement d'entraîneurs étrangers : avantages et inconvénients

Par Doug MacCurdy (Responsable de développement ITF auprès de la Fédération chinoise de tennis)

Au cours de mes voyages, j'ai eu l'occasion de rencontrer des dizaines d'entraîneurs vivant et travaillant dans un pays autre que le leur. J'ai également passé un nombre incalculable d'heures à débattre de la question de l'embauche d'entraîneurs étrangers, de façon générale mais aussi de manière assez pointue, avec de nombreux représentants de fédérations et de clubs. L'objet de cet article est de repérer quelques-uns des éléments qui font de ces relations de travail une réussite ou un échec, du point de vue de l'employeur comme de celui de l'entraîneur.

Parmi les organisations qui ont fréquemment recours à l'embauche d'entraîneurs étrangers, nous pouvons citer les fédérations nationales, les ligues régionales rattachées aux fédérations, les clubs de tennis et les académies de tennis. Il arrive également qu'une personne, un parent ou un agent soit à la recherche d'un entraîneur pour travailler avec un ou plusieurs joueurs dans un cadre privé. Ce cas de figure ne sera toutefois pas abordé dans cet article compte tenu de la spécificité de chaque situation.

1^{ER} CAS DE FIGURE - FEDERATIONS NATIONALES OU LIGUES REGIONALES DE TENNIS

La première étape pour la fédération ou la ligue consiste à définir des objectifs très précis et réalistes par rapport à ce qu'elle espère réaliser en embauchant un entraîneur étranger. Voici quelques exemples d'objectifs possibles :

- Améliorer les résultats des meilleurs joueurs actuels
- Former la prochaine génération de joueurs
- Développer un système englobant la formation des entraîneurs, la détection de

jeunes talents, ainsi que des mesures visant à développer le talent de manière appropriée et à garantir un nombre suffisant de compétitions.

- Promouvoir le tennis auprès d'un large public

Peu d'entraîneurs possèdent l'ensemble des compétences requises ou l'expérience et le temps nécessaires pour être pleinement efficaces dans tous ces domaines. Il est par conséquent essentiel de classer les objectifs par ordre de priorité.

Il est capital que le programme dans le cadre duquel l'entraîneur est embauché bénéficie d'un financement suffisant. Ainsi, quelles que soient les qualités et compétences de l'entraîneur, si les joueurs n'ont pas la possibilité de disputer suffisamment de compétitions chez eux et/ou à l'étranger, ils ne pourront pas progresser de manière optimale.

Avant de chercher à s'attacher les services d'un entraîneur étranger, la fédération doit tenter de répondre aux questions suivantes :

1. Le poste peut-il être confié à un ressortissant du pays ?
2. Si la réponse est non, pour quelles raisons ?
3. Comment pouvons-nous préparer les entraîneurs nationaux à exécuter ces tâches à l'avenir ?
4. A supposer que l'entraîneur étranger finisse par repartir chez lui, quels programmes et structures espérons-nous qu'il aura mis en place à son départ ?

Une fois que la décision de recruter un entraîneur étranger a été prise, il est important que la fédération recueille le maximum d'informations sur les candidats.

Les principales qualités et compétences qu'ils doivent posséder et les points à vérifier sont, entre autres, les suivants :

- tempérament agréable,
- expérience professionnelle,
- éthique de travail irréprochable,
- formation,
- parcours professionnel.

La crédibilité du nouvel employé auprès des joueurs, des entraîneurs et des officiels est également quelque chose d'essentiel et qui doit se gagner. L'employeur doit s'entretenir avec plusieurs personnes ayant eu affaire avec le candidat, aussi bien sur le plan professionnel que sur le plan personnel, et chercher à clarifier et vérifier les informations contenues dans son curriculum vitae.

Si possible, une période d'essai d'un mois, ou d'une durée un peu plus longue, doit être prévue avant la signature du contrat définitif. Ce type de disposition peut en effet se révéler très avantageux pour les deux parties. Même si on ne peut jamais être certain que la relation de travail marchera, la prévision d'une période d'essai augmentera sensiblement les chances de réussite de cette relation. Il est évident que si le candidat envisage de quitter son poste actuel, qui est peut-être un excellent poste, pour un nouveau défi, la période d'essai ne sera peut-être pas possible. Dans ce cas, plus l'expérience acquise par l'entraîneur dans son pays est grande, mieux c'est. Certaines transitions peuvent se faire relativement simplement, notamment lorsque l'entraîneur quitte un pays hispanophone pour un autre. A l'inverse, le passage d'un poste à un autre peut s'avérer beaucoup plus difficile lorsqu'il implique des différences culturelles et des barrières linguistiques importantes.

2^{EME} CAS DE FIGURE - GRANDS CLUBS DE TENNIS

Certains clubs de tennis sont réputés pour la qualité de leur enseignement et peuvent se targuer de former de grandes équipes. La plupart du temps, ils mettent également en place des programmes de haut niveau pour les jeunes. C'est pour toutes ces raisons que les grands clubs peuvent être amenés à recruter des entraîneurs étrangers.

Lorsque c'est le cas, les facteurs à prendre en considération sont les mêmes que pour une fédération nationale ou une ligue régionale.

3^{EME} CAS DE FIGURE - ACADEMIES DE TENNIS

Travailler pour une académie de tennis en tant qu'entraîneur étranger est une expérience professionnelle fondamentalement différente de celle qui consiste à travailler pour une fédération ou un club. En effet, le propriétaire ou directeur de l'académie aura généralement élaboré une philosophie et un système d'enseignement que les entraîneurs seront censés respecter. Travailler dans ce genre de cadre peut être un très bon moyen pour un jeune entraîneur d'acquérir de l'expérience



Doug MacCurdy entraîne des joueurs et forme des entraîneurs dans le cadre de ses fonctions de Responsable de développement ITF pour la Fédération chinoise de tennis. A ce jour, il a enseigné le tennis dans 170 pays différents.

en évoluant auprès de différents entraîneurs et types de joueurs.

AVANTAGES DU RECRUTEMENT D'ENTRAINEURS ETRANGERS

En règle générale, les entraîneurs étrangers font preuve d'une très grande motivation. De plus, le fait qu'il s'agit d'un nouveau job et d'une nouvelle expérience fait qu'ils démarrent souvent avec beaucoup d'enthousiasme. De même, ils possèdent généralement des compétences et des qualifications reconnues qui intéressent particulièrement les associations ou les clubs. La plupart du temps, ils auront à cœur de faire leurs preuves et envisageront le poste comme un tremplin vers un meilleur avenir professionnel.

Les entraîneurs étrangers n'ayant généralement aucune idée préconçue sur les joueurs ou la situation du tennis dans le pays où ils arrivent, la relation de travail peut démarrer sur des bases saines. L'entraîneur apportera souvent avec lui des idées et des compétences nouvelles qui pourront véritablement aider les joueurs à progresser. Une connaissance approfondie du tennis mondial à tous les niveaux peut s'avérer un atout réel.

INCONVENIENTS DU RECRUTEMENT D'ENTRAINEURS ETRANGERS

Voici quelques-uns des problèmes les plus courants liés au recrutement d'un entraîneur étranger :

- Le recrutement d'entraîneurs étrangers hautement qualifiés peut s'avérer coûteux, ce qui peut entraîner un manque de fonds pour d'autres initiatives en matière de formation des joueurs.
- Il peut exister des barrières linguistiques. Ce problème se fait particulièrement sentir lorsque l'entraîneur a besoin de communiquer directement avec les joueurs, surtout lorsque le travail porte sur des aspects psychologiques ou tactiques.
- Il arrive que l'entraîneur éprouve des difficultés à s'adapter aux différences culturelles ou ait le mal du pays, ce qui peut entraver sa motivation et ses performances au travail.

RECOMMANDATIONS

Assurez-vous que tous les détails financiers sont clairement précisés dans le contrat. Doivent notamment y figurer des éléments tels que la monnaie du contrat et les éventuels taxes et impôts déductibles. Le contrat doit également préciser la nature des avantages sociaux (indemnités de logement, plans de retraite et d'assurance maladie, etc.). Si tous ces détails ne sont pas clairement définis et que l'une des parties manifeste son étonnement à propos d'une ou de plusieurs modalités financières du contrat durant les premiers mois, la relation de travail partira sur de mauvaises bases. Par conséquent, tous les aspects doivent avoir été clarifiés avant la signature du contrat.

Employeur

L'employeur doit faire tout son possible pour que l'entraîneur ait l'impression d'être le bienvenu et se sente à l'aise dans son nouveau pays d'accueil. L'ennui et le sentiment de solitude peuvent être difficiles à gérer pour de nombreuses personnes. Vous devez donc essayer de faire participer l'entraîneur à des événements sociaux dès que possible. Bien entendu, une partie de ce travail d'intégration est également de la responsabilité de l'entraîneur qui doit se souvenir que "les situations sont ce qu'on veut bien en faire".

Employé/Entraîneur

Les entraîneurs doivent s'abstenir de comparer trop souvent la situation à celle dans leur propre pays, surtout si c'est de façon négative. Ils doivent également se rappeler que la capacité à tirer pleinement profit des moyens et ressources mis à leur disposition fait partie du défi posé par le fait de travailler à l'étranger et de la satisfaction qu'on peut en tirer.

DERNIERES REFLEXIONS

Exercer son métier à l'étranger peut s'avérer très enrichissant et il est presque certain que cette expérience vous rendra meilleur en tant qu'entraîneur, mais aussi en tant qu'individu.

Les entraîneurs étrangers peuvent jouer un rôle extrêmement utile dans le processus de développement du tennis de tous les pays. Cependant, la formation de vos propres experts aura un impact plus durable sur le long terme.

Méthode d'évaluation de la dominance pour le haut niveau

Par Agnès Le Pallec¹ et Christophe Cazuc²

- (1. Docteur en sciences et techniques des activités physiques et sportives, membre du laboratoire Lisy,
2. Docteur en sociologie, entraîneur de joueurs de tennis de haut niveau, membre du laboratoire ARS)

INTRODUCTION

Pour évaluer la prestation d'un match, le bilan statistique s'avère un outil intéressant, complémentaire de l'échange entre le joueur et son entraîneur. Il est important, car les données quantitatives standardisées permettent de suivre, match après match, le parcours du joueur, ses progrès accomplis ou restant à accomplir. D'autre part, les données des autres joueurs étant accessibles, elles offrent également des indications précieuses pour préparer les futures rencontres.

Plusieurs auteurs de différents pays ont commenté, dans cette même revue, certains aspects des données statistiques officielles. Brody (2004) se livre à une analyse critique de certains indicateurs en proposant d'y ajouter les "fautes d'attaque" et en émettant le vœu que tous les chiffres apparaissent en pourcentage. Nous souscrivons à cette proposition de pourcentage car on ne peut comparer deux rencontres dont le nombre total de points disputés est différent. Pour sa part, Brabenec (2005) propose l'établissement d'un ratio, fautes commises par coup gagnant frappé, qui lui semble un repère intéressant de qualité de match. Ce qui pose problème aux entraîneurs, et ces

articles cités en sont des exemples, c'est la pertinence des indicateurs pris séparément. Le vainqueur ne domine pas son adversaire systématiquement sur toutes les lignes statistiques. C'est pourquoi les entraîneurs s'évertuent à proposer des regroupements visant à optimiser les analyses.

Notre entreprise ici est différente. Nous présentons une méthode pour exploiter les indicateurs officiels existants, en comparant les statistiques des deux joueurs en présence. L'emprise d'un joueur sur l'autre se concrétise par le signe d'une dominance pour chaque indicateur. A l'issue du match, il est alors possible d'effectuer le bilan ligne par ligne et de comptabiliser les dominances spécifiques.

METHODE

Pour présenter et illustrer notre méthode, nous avons choisi de nous intéresser aux victoires de Federer et de Nadal dans trois tournois du Grand Chelem, Roland Garros (2005 et 2006), Wimbledon (2006) et l'US Open (2006). Le nombre total de victoires est de 25 pour Federer et de 24 pour Nadal. Par ailleurs, les confrontations de ces deux joueurs sont étudiées lors de ces mêmes

tournois. Il s'agit des finales de Roland Garros et Wimbledon 2006 ainsi que de la demi-finale de Roland Garros 2005. La méthode préconisée consiste à comparer les statistiques des deux joueurs en présence, ligne par ligne, pour déterminer à chaque fois quel est celui qui a "remporté" la dominance (D). Cette dernière est accordée, soit si l'indicateur est le plus élevé possible, comme pour le pourcentage de premiers services, soit au contraire le plus bas possible, comme pour les doubles fautes. L'addition du nombre de dominances donne une vision d'ensemble du rapport de force spécifique sur la surface concernée. Puis, la compilation de toutes les rencontres permet de positionner les indicateurs les uns par rapport aux autres.

RESULTATS

Le tableau (1) s'intéresse aux 3 rencontres de Grand Chelem entre Federer et Nadal. Il permet de visualiser la méthode d'évaluation de la dominance. Les tableaux (2) et (3) représentent les résultats de la dominance de Federer, puis de Nadal, sur leurs adversaires.

	Roland Garros 2005		Roland Garros 2006		Wimbledon 2006	
	Federer	Nadal	Federer	Nadal	Federer	Nadal
% de 1 ^{ers} services		D		D		D
Aces	D		D		D	
Doubles fautes		D		D	D	
Fautes directes		D		D		D
% de points gagnés sur 1 ^{ers} services	D			D	D	
% de points gagnés sur 2 ^{nds} services		D		D	D	
Coups gagnants (dont services)	D		D		D	
Points gagnés en retour (%)		D		D	D	
Balles de break converties (%)		D		D		D
Montées au filet gagnantes (%)	D		D			D
Total des points remportés		D		D	D	
Total de dominance	4	7	3	8	7	4

Tableau 1 : Oppositions Federer/Nadal dans les tournois du Grand Chelem

Federer (2005/6)	Roland Garros (n/11)	Wimbledon (n/7)	US Open (n/7)	Total: N/25
% de 1 ^{ers} services	4	1	5	10
Aces	9	6	7	22
Doubles fautes	8	4	5	17
Fautes directes	6	4	6	16
% de points gagnés sur 1 ^{ers} services	10	7	7	24
% de points gagnés sur 2 ^{nds} services	10	7	5	22
Coups gagnants (dont services)	11	7	7	25
Points gagnés en retour (%)	11	7	7	25
Balles de break converties (%)	4	5	5	14
Montées au filet gagnantes (%)	11	6	6	23
Total des points remportés	11	7	7	25

Tableau 2 : Dominance de Federer

Nadal (2005/6)	Roland Garros (n/14)	Wimbledon (n/6)	US Open (n/4)	Total: N/24
% de 1 ^{ers} services	12	5	1	18
Aces	6	4	0	10
Doubles fautes	11	3	4	18
Fautes directes	14	5	4	23
% de points gagnés sur 1 ^{ers} services	13	4	3	20
% de points gagnés sur 2 ^{nds} services	13	6	4	23
Coups gagnants (dont services)	6	5	2	13
Points gagnés en retour (%)	14	6	4	24
Balles de break converties (%)	10	5	1	16
Montées au filet gagnantes (%)	11	4	3	18
Total des points remportés	14	5	4	23

Tableau 3 : Dominance de Nadal

Les 49 matches, au meilleur des cinq manches, remportés par les deux meilleurs joueurs du moment donnent une indication intéressante sur leur profil. Les tableaux étudiés séparément révèlent des différences assez nettes. Nadal, sans dominer ses adversaires sur les points gagnants et les aces, et Federer, sans être supérieur à ses adversaires pour le pourcentage de premiers services, remportent leurs matches. La comparaison des deux meilleurs joueurs montre des constantes alors même que leur style de jeu diffère sensiblement. Il apparaît que le joueur victorieux domine toujours son adversaire sur le plan du nombre de dominances. Nadal domine Federer sur terre en totalisant sept puis huit lignes statistiques sur onze. Les dominances qu'il laisse à son adversaire, aces et coups gagnants, peuvent être considérées comme non décisives sur cette surface. Par ailleurs, puisque les deux joueurs conservent cinq lignes de dominances spécifiques, quelle que soit la surface (en gras dans le tableau 1), leur façon de jouer présente une certaine constance lorsqu'ils se rencontrent.

DISCUSSION

Les résultats obtenus à partir de ces données ne peuvent être transposés, sans précaution, aux joueurs moins performants. Une étude avec un plus grand nombre de rencontres et de joueurs permettrait de confirmer ou non cette hiérarchie. D'autres indicateurs seraient peut-être nécessaires pour un repérage plus précis du style de jeu ou d'un niveau de pratique moins expert. Pour toute proposition de cet ordre, il nous semble important de mener une méthodologie simple afin de présenter l'indicateur, associé à son degré de pertinence, par rapport à un public cible. Ce premier résultat permet d'envisager la feuille des statistiques officielles comme une indication à lire verticalement, et non horizontalement. C'est le total des dominances (pour un tableau avec onze indicateurs) qui marquerait la domination du joueur et non spécifiquement tel ou tel indicateur. Certains d'entre eux ne sont d'ailleurs pas exempts d'ambiguïté. Il s'agit tout d'abord de l'indicateur "balles de break converties". Faut-il considérer le nombre relatif de balles de break obtenues ou le nombre converti, ou encore le pourcentage ? Pareillement pour le critère "montées au filet gagnantes" : est-ce le nombre relatif de points gagnés au filet ou le pourcentage de points gagnés au filet sur le nombre total tenté qui est le plus important ? Le point de vue peut diverger selon que l'intérêt se porte sur le suivi du joueur ou sur l'étude du match et de la dominance spécifique.

Cette courte présentation méthodologique autorise quelques prolongements. Elle peut permettre, d'une part, de caractériser les différences de styles des joueurs ou des surfaces de jeu. D'autre part, une étude menée avec un nombre plus important de rencontres permettrait de mieux situer le degré de fiabilité de chaque indicateur.

REFERENCES

- Brabenec, J. (2005). A different look at the 2005 US Open. *ITF Coaching and Sports Science Review*, 37, 10-11
- Cahill, G. (2004). Momentum Match Flow. *ITF Coaching and Sports Science Review CSSR*, 34, 13.

Plans de cours ITF pour joueurs débutants : cours n°1

Niveau des joueurs : débutants (ITN 10.3 à ITN 8).

Situation de jeu : débiter l'échange avec le service

Thème tactique : acquérir de la régularité au service

1. frapper la balle,
2. faire passer la balle au-dessus du filet,
3. mettre la balle dans le carré de service,
4. servir dans le carré de service et enchaîner avec un second coup.

Thèmes techniques :

1. position de départ au service,
2. lancer de balle,
3. frappe,
4. frappe et mettre la balle dans la zone cible (carré de service).

Nombre des joueurs : 8

Matériel : utilisation de la balle rouge, de la balle orange, de la balle verte (intermédiaire) et de la balle standard, ainsi que de raquettes de 58,5 cm et de 63,5 cm selon le niveau des joueurs (ITN 10.3 à ITN 8).

Courts : accès aux terrains rouge, orange et traditionnel.



EXERCICE 1- SITUATION OUVERTE

Objectif : disputer des points en jouant uniquement des services et des retours.

Organisation/placement des joueurs - Suivant le niveau des joueurs, plusieurs options sont possibles :

- ITN 10-10.3 : créez 4 mini-terrains (utilisation du terrain rouge et de la balle rouge du programme "play tennis") en utilisant la largeur du court. Deux mini-terrains de chaque côté du filet avec 2 joueurs par mini-terrain.
- ITN 8-9 : utilisez le terrain traditionnel et la balle orange ou verte du programme "play tennis". Placez 4 joueurs de chaque côté du court. Ils doivent jouer par deux en ligne. 2 paires jouent à proximité des couloirs de double et les 2 autres plus près du centre du court. Ils commencent à servir plus ou moins près du filet en fonction de leur niveau de jeu.
- Variantes : des terrains de 12 mètres ou de 18 mètres (terrain orange du programme "play tennis") peuvent aussi être configurés.

Rotation des joueurs : après 5 points disputés (en jouant uniquement des services et des retours), les joueurs changent de rôle sans pour autant passer d'un côté du court à l'autre. Veillez à ce que tous les joueurs aient la possibilité de servir le même nombre de fois et de disputer le même nombre de points. Afin de garantir le bon fonctionnement du système de rotation, les joueurs n'ont droit qu'à un service.

EXERCICE 2 - SITUATION FERMÉE AVEC ENVOI DE BALLE AU PANIER

Progression 1 a (thèmes techniques) :

Mettez en place des postes où les élèves travaillent la technique du service. Poste 1 : position de départ au filet, Poste 2 : lancer de balle, Poste 3 : frappe, Poste 4 : frappe et mettre la balle dans le court.

Les joueurs de niveau ITN 10 à ITN 10.3 peuvent travailler sur 4 mini-terrains (le terrain rouge du programme "play tennis"), chacun correspondant à un poste. Un système de rotation est mis en place dans le cadre duquel les joueurs passent d'un terrain à l'autre, ce qui leur permet de travailler les différents aspects techniques du service à chaque poste.

Les joueurs de niveau ITN 8-9 peuvent utiliser le court traditionnel, mais dans une configuration avec deux mini-terrains (mis en place dans chaque moitié de terrain dans le sens de la longueur), en commençant par le travail des deux premières situations progressives avant de passer aux deux postes suivants une fois que chaque joueur a effectué le même nombre d'essais (la balle orange ou verte du programme "play tennis" peut être utilisée). La position de départ des joueurs dépend de leur niveau de jeu : ils démarrent généralement sur la ligne de service, puis reculent progressivement.

Différents systèmes de rotation peuvent être mis en place en fonction des éléments suivants :

- Durée spécifique
- Nombre de répétitions spécifique
- Nombre de services réussis, du point de vue technique ou tactique
- Nombre de points disputés spécifique



Plans de cours ITF pour joueurs débutants : cours n°1

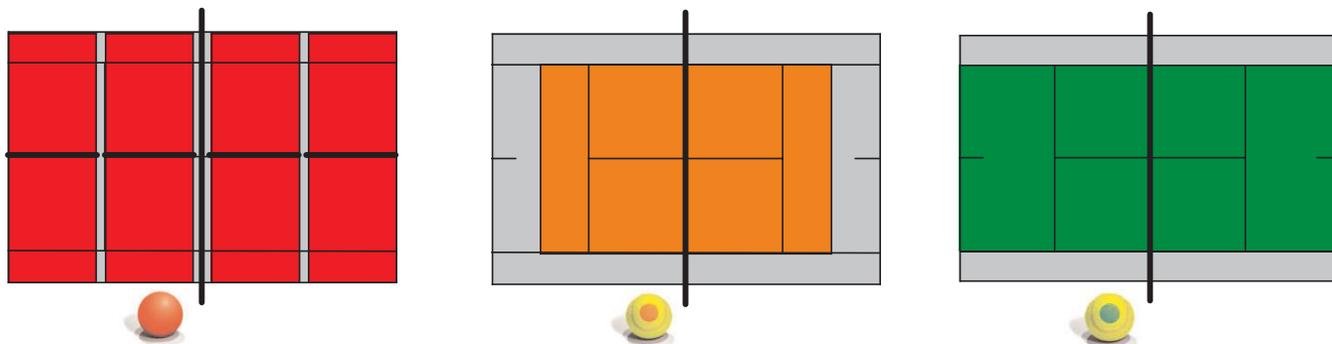
Progression 1b (thème tactique) :

Mettez en place les postes suivants : Poste 1 : frapper la balle, Poste 2 : faire passer la balle au-dessus du filet, Poste 3 : mettre la balle dans le carré de service et Poste 4 : servir dans le carré de service et enchaîner avec un second coup.

Les joueurs de niveau ITN 10 à ITN 10.3 travaillent sur 4 mini-terrains (le terrain rouge du programme "play tennis") dans les mêmes conditions que ci-dessus.

Les joueurs de niveau ITN 8-9 peuvent travailler sur le court traditionnel avec deux mini-terrains mis en place dans les deux moitiés de terrain et évoluer dans les mêmes conditions que ci-dessus (en utilisant la balle orange ou rouge).

Différents systèmes de rotation peuvent être mis en place (voir ci-dessus).



Pour plus d'informations sur les dimensions recommandées pour les terrains et le matériel adapté aux jeunes débutants et aux débutants adultes, veuillez vous rendre sur le site www.tennisplayandstay.com

EXERCICE 3 - JOUER DES ÉCHANGES AVEC L'ENTRAÎNEUR

Configuration avec les joueurs de niveau ITN 10 à ITN 10.3 : les joueurs jouent sur 4 mini-terrains (terrain rouge du programme "play tennis"). Les joueurs servent et jouent des retours, l'entraîneur jouant sur un des courts. Le joueur qui attend peut soit ramasser les balles, soit faire une activité physique, soit compter les points ou encore se mettre à l'écart pour travailler son service (contre le grillage par exemple). Après 5 points, tous les participants se rassemblent pour discuter du thème du cours. Un côté est réservé au service et l'autre au retour de service. Le côté où se trouve l'entraîneur doit obligatoirement être celui de la relance.

Configuration avec les joueurs de niveau ITN 8-9 : les joueurs jouent sur deux mini-terrains (avec la balle orange ou la balle verte) dans le sens de la longueur du court. Les enfants sont répartis dans deux groupes de 4 (l'entraîneur étant le 4^{ème} membre de l'un des groupes). Le 8^{ème} joueur, qui attend son tour, peut soit faire une activité physique, soit ramasser les balles ou encore faire une activité en rapport avec le thème du cours.

Différents systèmes de rotation peuvent être mis en place (voir ci-dessus, exercice 2).

EXERCICE 4 - SITUATION OUVERTE AVEC POINTS

Les joueurs disputent des points. La configuration dépend du niveau de jeu : les joueurs de niveau ITN 10 à ITN 10.3 jouent sur des terrains de mini-tennis, tandis que les joueurs de niveau ITN 8-9 s'affrontent sur des demi-terrains. Ces derniers peuvent éventuellement passer au terrain traditionnel, à condition qu'un système de rotation efficace soit mis en place et que la balle orange ou verte soit utilisée. Plusieurs systèmes de décompte des points sont possibles :

- Décompte individuel : nombre de services bons, nombre de retours bons
- Décompte par équipe : nombre de séquences service-retour valides
- Variantes : nombre de fois où les joueurs adoptent une position correcte au service, lancent la balle correctement et frappent la balle avec le cordage
- Décompte individuel des points
- Point supplémentaires accordés pour la maîtrise tactique ou technique
- Désignation du "Roi du court"



L'entraînement différentiel dans les domaines de la coordination et de la vitesse pour le travail du jeu de jambes dans le tennis

Par Dr. Ulrike Benko et Dr. Stefan Lindinger
(Université de Salzbourg)

INTRODUCTION

Les exigences envers les joueurs de tennis sont tout aussi variées que complexes. Cet article sera consacré à deux d'entre elles : la coordination et le jeu de jambes. Les schémas (techniques) de jeu de jambes mis en place pour garantir un déplacement rapide et adapté sont étroitement liés à la technique de frappe et lorsqu'ils sont correctement coordonnés, ils se traduisent par une exécution efficace des coups. Tout entraînement physique de haut niveau doit débiter par l'analyse du niveau de performance requis en termes de coordination (Neumaier, 1999, p. 101). Comme le montrent l'expérience pratique et les études empiriques, le travail de la coordination est bien plus efficace lorsqu'il est axé sur des compétences spécifiques que lorsqu'il est général (Hirtz, 1995, p. 206). Le concept d'entraînement proposé dans cet article a été mis au point en donnant aux facteurs susmentionnés toute leur importance car nous estimons que le jeu de jambes pourrait faire l'objet d'un entraînement nettement plus efficace.

Les performances requises dans le tennis en termes de coordination dépendent de certains paramètres. Ainsi, des facteurs propres à la pratique du tennis en match, tels que la vitesse et la puissance, ont un impact sur les facultés de coordination requises. Par ailleurs, une faible endurance de vitesse risque d'avoir des répercussions négatives sur la coordination en match en cas de fatigue du joueur.

COORDINATION ET VITESSE : DEUX FACTEURS CLÉS DANS LE TENNIS

Qu'elle soit psychologique ou cognitive, la vitesse (perception, anticipation, prise de décision) est cruciale car elle détermine notre capacité à réagir et à prendre des décisions rapidement. Il s'agit d'une caractéristique que l'on retrouve chez la plupart des athlètes de haut niveau. Cette faculté de vitesse s'observe par exemple, lors d'un match de tennis, lorsque le relanceur fait un retour moyen et que le serveur trouve immédiatement la solution, se positionne à l'intérieur du court pour effectuer son attaque, s'ouvre le court et conclut le point la volée.

La vitesse de coordination s'entend généralement comme la capacité à réagir rapidement au coup de l'adversaire (par exemple, une frappe puissante et explosive) ou à un coup que l'on reconnaît ou que l'on anticipe (par exemple, la capacité à se placer de manière optimale pour contrer une attaque, à se déplacer pour effectuer un passing-shot, les gestes de préparation, etc.). Celle-ci s'observe aussi clairement lorsque le joueur est contraint d'effectuer un coup rapidement en raison d'un manque de temps et de la pression exercée par l'adversaire (par exemple, un coup droit ou un revers parfaitement placé [précision] en retour de service, etc.).

Les facteurs susmentionnés déterminent la vitesse de frappe optimale pour un joueur donné dans une situation donnée. Cette vitesse se caractérise essentiellement par le niveau des facultés (compétences) de coordination dans des situations de jeu spécifiques : équilibre lors de l'exécution d'un coup (stabilité), orientation sur le court (par rapport à l'adversaire et à la balle), réactivité (volées, retours), rapidité d'adaptation aux actions de l'adversaire, coordination des mouvements du haut et du bas du corps dans des situations complexes, rythme de frappe, différenciation kinesthésique (contrôle de la force) du haut et du bas du corps.

La réception et le traitement des informations (perception) par l'ensemble des organes sensoriels sont très importants pour garantir une coordination efficace et optimiser la vitesse de frappe ou la vitesse de la tête de raquette. Il apparaît ainsi qu'un haut niveau de réactivité grâce à la mise en alerte de tous les organes sensoriels lors d'un match est la clé de la vitesse d'exécution chez le joueur.

Compte tenu de la diversité et de la complexité des situations qui peuvent se présenter durant un match de tennis, les joueurs doivent s'adapter en permanence. D'où une pression extrême exercée au niveau de l'exécution des coups, cette pression variant d'un match à l'autre en fonction de l'adversaire, de l'état de fatigue, du court, des facultés visuelles, de la perception, etc. Tout ceci nous amène à cette question essentielle : les joueurs ont-ils les moyens de contrôler et de coordonner leurs techniques de déplacement et de frappe alors qu'ils sont constamment sous pression, ou est-ce impossible de se déplacer et de jouer ses coups de manière totalement déliée dans de telles conditions ? C'est justement là que la différence semble se faire entre les bons et les excellents sportifs : les meilleurs joueurs sont capables d'atteindre ce niveau de performance plus souvent que les autres. Étant donné que l'association des capacités de vitesse et de coordination semble être un facteur clé pour le niveau de performance, de nombreuses questions se posent concernant l'entraînement idéal dans le domaine du jeu de jambes et du déplacement.

L'APPROCHE DES SYSTEMES DYNAMIQUES ET SON ROLE DANS LE TRAVAIL DE LA COORDINATION APPLIÉE AU TENNIS

L'approche des systèmes dynamiques est née sous l'influence de la dynamique non linéaire, de la synergie, de la théorie du chaos, de la théorie de la complexité et de la neurophysiologie. Depuis le début des années 1990, cette approche trouve un large écho dans les sciences du sport et fait désormais partie du quotidien des sportifs. Conformément à cette théorie, les explications technico-mécaniques sont dépassées, en particulier pour des systèmes complexes et instables à l'image des êtres humains. Dans le cadre de l'exécution des

gestes de frappe et des modèles de déplacement, le concept clé est celui d'un apprentissage différentiel continu et de modèles auto-adaptatifs en lieu et place d'un entraînement à base d'exercices répétitifs et de modèles techniques !

La méthode d'apprentissage différentiel peut être utilisée pour le travail de la coordination et de la vitesse appliqué au tennis. Selon Schoellhorn (1999), la faculté d'un athlète à étendre son champ de possibilités est un facteur déterminant. Lorsqu'un athlète utilise cette forme d'entraînement, il est en position de choisir, consciemment ou non, les techniques/modèles de déplacement qu'il va utiliser. En faisant des erreurs selon les différentes combinaisons utilisées, l'athlète finira par trouver le modèle de déplacement qui lui convient le mieux.

L'apprentissage différentiel (c'est-à-dire l'apprentissage par les différences) associe la connaissance des adaptations possibles dans le domaine des techniques de déplacement et compare l'exécution des déplacements du point de vue des solutions possibles aux erreurs. Cette méthode a pour objectif d'amener les sportifs à apprendre des différences par le biais d'exercices variés. Le travail d'adaptation effectué dans le domaine des techniques de déplacement lors de la phase d'acquisition et d'automatisation des compétences doit ensuite se traduire par des modèles d'auto-adaptation chez l'athlète (Schöllhorn, 1999, p. 10).

Une des caractéristiques essentielles de l'apprentissage différentiel est l'importance des enseignements que le sportif tire du passage d'un modèle de déplacement à un autre (par exemple, le passage d'exercices axés sur la vitesse à des exercices axés sur les sauts, puis sur les pas).

PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT DIFFÉRENTIEL APPLIÉS AU JEU DE JAMBES DANS LE TENNIS

Les principes suivants peuvent être considérés dans le cadre de l'élaboration d'une méthode d'entraînement spécifique pour le jeu de jambes dans le tennis :

1. La combinaison d'exercices nouveaux et inhabituels peut contribuer à des adaptations plus rapides. Le sportif est contraint de réagir plus rapidement à des exigences toujours différentes. Contrairement à l'entraînement à base d'exercices répétitifs, cette méthode de travail de la coordination repose sur une idée centrale : "répéter sans se répéter" (Neumaier, 1999, p. 186; Bernstein, 1988, p. 187). Dans le cadre du travail de la fréquence et de la vitesse des appuis, il convient de recourir à différents types d'exercices axés sur le travail des appuis au sol (par exemple, en effectuant ces exercices en position debout, assise, couchée sur le dos ou sur le ventre, ou encore en combinant des exercices de

travail des appuis à d'autres tâches). La répétition fréquente du même exercice peut conduire à des déplacements stéréotypés qui, à leur tour, risquent de se traduire par une stagnation des performances.

- Répétez un exercice uniquement jusqu'à ce que le mouvement soit stable et parfaitement maîtrisé.
- Dans le cas des exercices de coordination, il convient de mettre en place différents niveaux de difficulté (en fonction du niveau de performance de l'athlète) afin de créer des conditions constantes d'instabilité, tel que préconisé par l'apprentissage différentiel. Il ne faut pas en demander trop ni trop peu aux athlètes pour garantir une stimulation optimale.
- Il est indispensable de concevoir des exercices exigeants, non seulement pour mettre les athlètes en difficulté, mais également pour entretenir leur motivation et le plaisir du jeu, les amener à toujours rester vigilant et, au final, prolonger l'effet de l'entraînement. Il est plus facile de retenir les stimuli positifs, ce qui renforce d'autant l'efficacité de l'apprentissage.

L'UTILISATION DE NIVEAUX DE DIFFICULTE CRITIQUES DANS LE TRAVAIL DU JEU DE JAMBES DANS LE TENNIS

Comment l'entraînement axé sur le jeu de jambes peut-il être modifié de façon à atteindre ce niveau de difficulté critique, propice à l'instabilité du déplacement ?

Sur ce point, les travaux de Neumaier relatifs aux "catégories/classes d'exigences/de tâches dans le domaine de la coordination" (Neumaier, 1999, p. 113) sont particulièrement intéressants, notamment eu égard à l'approche des systèmes dynamiques. Le recours aux catégories décrites ci-dessous permet de structurer et de caractériser le travail de la coordination et les exigences d'une tâche.

Le modèle proposé se divise en deux parties : les exigences sur le plan des informations et les conditions de pression (Roth, 1998, p. 91).

1. EXIGENCES SUR LE PLAN DES INFORMATIONS (RETOUR D'INFORMATION) :

cette partie établit ou définit les exigences en matière d'information qui sont liées à l'exercice. Ces exigences concernent l'identification des informations essentielles et pertinentes transmises par les différents organes sensoriels. A titre d'exemple, l'équilibre dynamique dans le tennis dépend du traitement approprié des données sensorielles (kinesthésiques, tactiles, vestibulaires et optiques).

2. CONDITIONS DE PRESSION (AVEC LESQUELLES LES ATHLÈTES DOIVENT COMPOSER) :

la deuxième partie de ce modèle permet un jugement différentiel de la difficulté de la tâche sur le plan de la coordination. Qui plus est, la manipulation de ces variables conduit à une plus grande variété des différents exercices et permet de maintenir le niveau de difficulté critique de la tâche.

D'un point de vue méthodologique, il est quasiment impossible de réduire ou d'accroître les exigences d'information et les conditions de pression de manière indépendante. Il est donc courant de modifier ces deux facteurs simultanément lorsqu'on modifie des exercices.

Pression - Précision

L'objectif est ici de mettre à l'épreuve la capacité du joueur à maîtriser des mouvements contrôlés. Par exemple, il s'agit d'exercer davantage de pression au niveau de la précision des résultats (précision par rapport à une cible) et/ou vis-à-vis des procédés (précision d'exécution) (Neumaier, 1999, p. 118). Ce type de pression n'est peut-être pas directement lié à l'amélioration du jeu de jambes, mais il joue un rôle important dans l'association du jeu de jambes et de l'exécution des frappes.

Pression - Temps

Les contraintes de temps, c'est-à-dire les exigences de vitesse, peuvent soit être créées au début d'un mouvement (vitesse de réaction) et/ou pendant le mouvement (vitesse d'action). Par exemple, on peut mettre en place des exercices utilisant des signaux de départ différents associés à des parcours d'adresse (franchissement de lattes posées au sol) effectués sous pression, le tout avec chronomètre.

Pression - Complexité

Les exigences en termes de coordination se font plus pressantes à mesure que les tâches gagnent en complexité car les joueurs sont alors dans l'obligation de répondre à un nombre croissant d'exigences de manière successive ou simultanée. La coordination simultanée consiste en l'augmentation de la complexité d'une tâche en demandant au joueur de réaliser simultanément un modèle de déplacement supplémentaire. Par exemple, effectuer un exercice d'adresse combinant des tâches spécifiques au tennis, comme faire rebondir une balle avec une raquette ou simuler des frappes.

La combinaison de mouvements successifs et la capacité à passer d'un modèle de déplacement à un autre caractérisent la coordination successive et constituent une autre méthode d'accroissement de la pression sur le plan de la complexité. Comme nous l'avons expliqué précédemment, les joueurs tirent des enseignements précieux lorsqu'ils passent d'un type de déplacement à un autre. Voici un aperçu des différentes combinaisons possibles : divers exercices portant sur la fréquence et la vitesse des

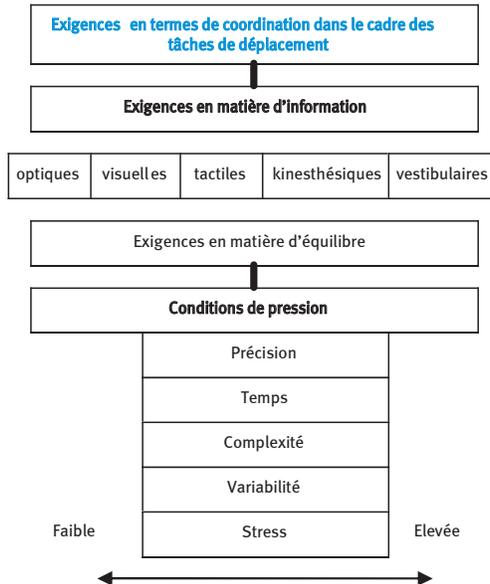


Figure 1 : classes des exigences dans le domaine de la coordination : exigences d'information et conditions de pression (Neumaier, 1999, p. 113).

appuis au sol, combinés à des exercices de déplacement axés sur les pas, les courses et les sauts sur place/via un parcours d'adresse (franchissement de lattes au sol par exemple) et/ou à des sauts de plots/haies.

Pression - Situation/variabilité

Lors d'exercices de déplacement, la variation des conditions externes (environnement) détermine les exigences proprioceptives/d'orientation (Roth, 1998). En variant les conditions environnementales, l'anticipation peut être plus ou moins complexe. Le niveau d'exigence inhérent à une tâche est influencé par la complexité de la situation, selon l'ampleur et le nombre des facteurs environnementaux (adversaire, luminosité, vent, etc.). Ces "principes de variation" appliquées aux conditions générales, au feedback (conditions de perception) et au déplacement, sont étroitement liés aux conditions de pression. Ils ont donc une importance toute particulière pour le travail du jeu de jambes.

Stress

Stress physique :

Il existe un lien étroit entre la coordination et les exigences physiques. Il est par conséquent conseillé, en certaines occasions, de travailler la coordination lorsque le joueur est fatigué. Ce type d'exercice peut être facilement associé à un travail spécifique de l'endurance de vitesse. Il convient également de se rappeler que les matchs sont souvent remportés par le joueur qui se déplace le mieux et dont le jeu est plus stable lorsque la fatigue se fait sentir.

Stress psychologique :

Les exercices de coordination ne doivent pas seulement être effectués sous la contrainte du temps, mais également dans le cadre d'une situation de stress liée à la compétition (présence d'un adversaire). La réalisation d'exercices avec un adversaire accroît le risque d'échec (modèle/technique de déplacement incorrect) ou de défaite et développe l'esprit de compétition. Cette méthode vise à travailler la gestion de l'aspect psychologique du stress.

La mise en place d'un entraînement différentiel axé sur la coordination et la vitesse dans le tennis fera l'objet d'un autre article à paraître dans une prochaine édition en 2007. Cet article comprendra de nombreux exemples sur les méthodes permettant d'élaborer et de modifier des exercices de coordination simples afin de faire progresser les joueurs.

REFERENCES

Bernstein, N.A. (1988). *Bewegungsphysiologie*. Leipzig: Barth. (2. Aufl.).
 Hirtz, P. (1995). *Koordinationstraining gleich Techniktraining?* In J. Krug & H.-J. Minow (Hrsg.), *Sportliche Leistung und Training* (p. 205-210). Dvs-Band 70. St. Augustin: Academia.
 Neumaier, A. (1999). *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining*. In: H. Mechling & A. Neumaier (Hrsg.), *Reihe Training der Bewegungskoordination* Köln: Sport und Buch Strauss.
 Roth, K. (1998). *Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten?* In: Bielefelder Sportpädagogik: Methoden im Sportunterricht (p. 85-102). Schorndorf: Hofmann (3. Aufl.).
 Schöllhorn, W. (1999). *Individualität - ein vernachlässigter Parameter?* *Leistungssport*, 29 (2), 5-12.

Tests fonctionnels et exercices correctifs sur le court et en dehors

Par Carl Petersen

(Directeur de l'entraînement de haut niveau, City Sports and Physiotherapy Clinics)

Pour permettre la réalisation des mouvements sur le court et minimiser les risques de blessures occasionnées par les forces d'accélération et de décélération liées aux activités sur le court, il est essentiel d'acquiescer un bon équilibre, une bonne mobilité du bas du tronc et une stabilité posturale satisfaisante et de développer la force musculaire dans la région du bas du tronc. Les déplacements et actions réalisés par le joueur de tennis sont composés de sprints, de courses latérales, de courses obliques, de rotations, de glissements et d'arrêts et de démarrages rapides (Pluim & Safran, 2004).

Que vous prépariez vos joueurs en vue d'un tournoi ou pour des séances de travail sur le court ou en dehors, vous serez en mesure d'optimiser leur temps d'entraînement sur le court comme en dehors et également de prévenir la survenue de blessures en suivant les conseils ci-dessous. Cet article présente une série de tests fonctionnels rapides conçus pour évaluer la stabilité du bas du corps et la stabilité posturale. Des exercices correctifs, à réaliser sur le court et en dehors, peuvent être prescrits pour les problèmes détectés au niveau du bas du corps et des muscles postérieurs et inclus dans le cadre de l'échauffement effectué avant de jouer.

ECHAUFFEMENT APPROPRIÉ SUR LE COURT ET EN DEHORS DU COURT

Il est conseillé d'effectuer un échauffement général, quel qu'il soit, avant de réaliser les tests fonctionnels rapides. L'échauffement lent, mais méthodique, des tissus du corps permet de prévenir les blessures susceptibles d'être provoquées par un effort trop intense, trop brusque et trop précoce lorsque les muscles et les articulations sont encore froids (Petersen & Nittinger, 2003). L'absence totale de protocole d'échauffement avant de jouer est l'un des principaux facteurs contribuant à la survenue de blessures chez le joueur de club (Petersen & Nittinger, 2006). La séance d'échauffement doit être composée d'exercices pour le haut et le bas du tronc ainsi que d'exercices d'assouplissement dynamiques, tels que des mouvements de balancier des jambes, des montées de genoux, des talons-fesses et des pas croisés de profil. Outre la réalisation d'un échauffement axé sur la vitesse visant à stimuler le système nerveux central, la réalisation d'un bon échauffement des muscles et des tendons aidera vos athlètes à être prêts pour l'activité à venir. (Voir *Structure d'un échauffement de haut niveau*, ITF CSSR, numéro 40, 2006).

TESTS FONCTIONNELS RAPIDES - BAS DU CORPS

Les cinq tests suivants (d'après Celebrini & Petersen, 2006) ont été élaborés dans le but de faire prendre conscience au joueur, au thérapeute, à l'entraîneur et/ou au préparateur de l'existence éventuelle d'insuffisances ou de faiblesses au niveau

des membres inférieurs et dans les domaines de la stabilité posturale et de la force de décélération qui seraient susceptibles d'avoir un impact sur la capacité d'entraînement du joueur sur le court et en dehors. Voici les tests en question :

Test A) Single Leg Stance (Station unipodale)

Test B) Repeated Single Leg Squat (Série de squats sur une jambe)

Test C) Repeated Lunge (Série de fentes)

Test D) Flat Hop (Saut à cloche-pied sur le plat)

Test E) Low Step Hop (Saut à cloche-pied sur marche basse)

Ces tests peuvent être effectués en salle de sport ou sur le court après un échauffement suffisant du joueur (légère rougeur de la peau ou aisselles humides). L'objectif de ces tests fonctionnels rapides est de déceler la présence éventuelle de problèmes de force et de stabilité dynamique au niveau du bas du tronc et des membres inférieurs (région lombaire, bassin, jambe) afin de pouvoir y remédier avant que le joueur ne prenne part à un programme d'entraînement. Ils aident également à détecter la présence de limitations fonctionnelles pouvant prédisposer le joueur à développer des lésions de surmenage ou limiter sa capacité d'entraînement à un haut niveau.

Lorsqu'un joueur, observé de manière subjective, échoue à un ou plusieurs des tests, il convient alors de mettre en place une autre forme d'entraînement planifié avec l'intervention du préparateur physique et/ou du thérapeute. Le joueur devra aussi accomplir les exercices présentés dans la section sur les exercices correctifs à réaliser sur le court et en dehors.

TESTS FONCTIONNELS DE FORCE

Test A) Single Leg Stance (Station unipodale)

Procédure :

- Le sujet est en position debout, jambes écartées de la largeur des épaules et talons collés au sol
- Regarder droit devant soi en gardant les épaules droites
- Joindre les mains devant le corps à hauteur des épaules, les coudes en extension
- Lever la jambe jusqu'à fléchir la cuisse à 90 degrés et positionner la cheville en flexion dorsale (mouvement d'élévation du pied)
- Une fois la position stabilisée, fermer les yeux

Critères de réussite :

Le joueur est capable de réaliser le mouvement et de garder l'équilibre pendant 10 secondes sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.

- Aucun abaissement de la hanche du côté de la jambe d'appui

- La cheville et le genou restent stables
- Le pied d'appui reste bien à plat au sol
- Aucune poussée de la hanche vers l'avant
- Aucune hyperextension du bas du dos
- Le menton est rentré, le tronc étant en position neutre

Echec au test :

Le joueur est INCAPABLE de réaliser le mouvement et de maintenir la position sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.

Test B) Repeated Single Leg Squat (Série de squats sur une jambe)

Procédure :

- Le sujet est en position debout sur une jambe sur une surface plane ou une marche, le talon bien à plat
- Lever la jambe opposée de manière à ce que le genou fasse un angle de 90 degrés et maintenir le pied en flexion dorsale
- Lever les bras vers l'avant et à l'horizontale et joindre les mains
- Regarder droit devant soi en gardant les épaules droites, puis effectuer une série de trois squats sur une jambe (flexion des genoux à 45-60 degrés) ; répéter ensuite le mouvement sur l'autre jambe

Critères de réussite :

Le joueur est capable de réaliser le mouvement sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.

- Aucun abaissement de la hanche du côté de la jambe d'appui
- Capacité à maintenir la ligne des genoux au-dessus de la pointe des pieds
- La cheville reste stable
- Le pied avant reste bien à plat au sol
- Aucune poussée de la hanche vers l'avant
- Aucune hyperextension du bas du dos



Echec au test :

Le joueur est INCAPABLE de réaliser le mouvement sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.

Test C) Repeated Lunge (Série de fentes)

Procédure :

- Le sujet est en position debout, jambes écartées de la largeur des épaules et talons collés au sol

- Regarder droit devant soi en gardant les épaules droites
- Réaliser une série de trois fentes avant sur une jambe (effectuer un pas en avant et revenir en position initiale)
- Répéter le mouvement avec l'autre jambe

Critères de réussite :

Le joueur est capable de réaliser le mouvement sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.

- Capacité à maintenir la ligne des genoux au-dessus de la pointe des pieds
- La cheville reste stable
- Le pied avant reste bien à plat au sol
- Aucune poussée de la hanche vers l'avant
- Aucune hyperextension du bas du dos

Echec au test :

Le joueur est INCAPABLE de réaliser le mouvement sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.



Test D) Flat Hop (Saut à cloche-pied sur le plat)*

Procédure :

- Le sujet est en position debout sur une surface plane, jambes écartées de la largeur des épaules et talons collés au sol
- Regarder droit devant soi en gardant les épaules droites
- Lever une jambe jusqu'à parvenir à une flexion de la hanche à 90 degrés ainsi qu'une flexion du genou à 90 degrés et effectuer une flexion dorsale de la cheville
- Joindre les mains devant le corps à hauteur des épaules, les coudes en extension
- Faire un saut à cloche-pied vers l'avant sur la surface plane en essayant de se réceptionner parfaitement

***REMARQUE :** ce test ne doit pas être effectué si le joueur ressent déjà une douleur aux genoux ou si vous suspectez une instabilité au niveau des membres inférieurs.

Critères de réussite :

Le joueur est capable de réaliser le test sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.

- Capacité à stabiliser la réception sur un pied sans déséquilibre vers l'avant, l'arrière ou le côté
- La ligne du genou reste au-dessus du pied sans mouvement de valgus inutile
- Capacité à maintenir la flexion de la hanche et du genou à 90 degrés et une dorsiflexion neutre de la cheville avec la jambe opposée
- Le menton est rentré, le tronc étant en position neutre

Echec au test :

Le joueur est INCAPABLE de réaliser le mouvement sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.

Test E) Low Step Hop (Saut à cloche-pied sur marche basse) (à effectuer uniquement si le sujet a réussi le test D)*

Procédure :

- Le sujet est en position debout sur une marche basse, jambes écartées de la largeur des épaules et talons collés au sol
- Regarder droit devant soi en gardant les épaules droites
- Lever une jambe jusqu'à parvenir à une flexion de la hanche à 90 degrés ainsi qu'une flexion du genou à 90 degrés et effectuer une flexion dorsale de la cheville
- Joindre les mains devant le corps à hauteur des épaules, les coudes en extension
- Sauter à cloche-pied de la marche basse sur une surface plane en essayant de se réceptionner parfaitement



***REMARQUE :** ce test ne doit pas être effectué si le joueur ressent déjà une douleur aux genoux, si vous suspectez une instabilité au niveau des membres inférieurs ou si le joueur a échoué au test D.

Critères de réussite : Le joueur est capable de réaliser le mouvement sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.

- Capacité à stabiliser la réception sur un pied sans déséquilibre vers l'avant, l'arrière ou le côté
- La ligne du genou reste au-dessus du pied sans mouvement de valgus inutile
- Capacité à maintenir la flexion de la hanche et du genou à 90 degrés et une dorsiflexion neutre de la cheville avec la jambe opposée
- Le menton est rentré, le tronc étant en position neutre

Echec au test :

Le joueur est INCAPABLE de réaliser le mouvement sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.

EXERCICES CORRECTIFS À RÉALISER SUR LE COURT ET EN DEHORS

Cette série d'exercices peut être effectuée dans le cadre d'un échauffement plus complet. Les exercices ont été conçus par l'équipe Fit to Play™ dans le but d'aider les joueurs à travailler sur le court et en dehors pour augmenter leurs chances de réussite aux tests fonctionnels élaborés par cette même équipe. Dans la mesure où ces exercices ne sont pas exhaustifs, il est conseillé aux joueurs de les compléter par un travail avec leur entraîneur, kinésithérapeute

ou préparateur physique. Si aucune amélioration n'est observée dans les domaines identifiés comme problématiques après réalisation des exercices correctifs, il convient de consulter un spécialiste pour un examen orthopédique plus approfondi.

Exercices d'équilibre sur le court

En vous tenant au filet ou au grillage du court, échauffez les muscles du bas du tronc et des membres inférieurs en réalisant des mouvements de balancier d'avant en arrière et latéraux avec les jambes, ainsi que des mouvements en forme de 8. Essayez de réaliser quelques montées de genoux (vers l'intérieur, verticales et vers l'extérieur) à la façon d'un hurdler pour stimuler votre équilibre et échauffer la région de la hanche. Essayez d'effectuer 5-10 répétitions de chaque mouvement.

Stabilité du bas du tronc en dehors du court Squats au mur avec physioball

- Position de départ : placez le ballon entre le bas du dos et le mur
- Activez vos muscles posturaux (tension pelvienne) (McKechnie et Celebrini, 2002)
- Accentuez la force de décélération et la stabilité de la jambe en augmentant progressivement le nombre de répétitions et la profondeur du squat.
- Débutez par 1 à 2 séries de 10 répétitions, puis passez à 2-3 séries de 20 répétitions. Gardez les genoux alignés avec la pointe des pieds. Passez à des squats sur une jambe lorsque vous en êtes capable.

Squats sur une jambe (ballon sur le côté ou dans le dos)

- Position de départ : tenez-vous debout sur une jambe en vous appuyant (60-70 degrés) contre un ballon placé au niveau de la hanche ou en vous adossant contre le ballon
- Levez le pied intérieur et mettez-le derrière la cheville de la jambe opposée
- Activez vos muscles posturaux (tension pelvienne)
- Effectuez ¼ de squat, puis remontez en sollicitant les muscles fessiers et quadriceps
- Faites 2 à 3 séries de 10-20 répétitions.



Flexion dynamique de la hanche et "tirages" de ballon

- Exercice réalisé en tenant un physioball au-dessus de la tête contre le mur
- Position de départ : mettez-vous en position de squat jambes écartées avec une jambe en arrière et activez vos muscles posturaux
- Pressez le ballon légèrement et abaissez-le jusqu'à hauteur de poitrine tout en élevant (fléchissant) le genou à hauteur de la taille
- Faites maintenant rouler le ballon vers le haut le long du mur pendant que la jambe revient à sa position initiale
- Faites 2 à 3 séries de 10-20 répétitions.

Montées sur banc et tirage de corde en diagonale

Renforce la face antérieure de la cuisse et l'épaule postérieure.

- Position de départ : le joueur se tient debout derrière un banc avec 1 pied sur le banc et tient une corde élastique dans la main du côté opposé devant la jambe élevée
- Il doit activer les muscles posturaux et garder les épaules en arrière
- Au moment de poser le pied sur le banc, la corde est tirée vers le haut et en travers du corps
- Le joueur doit expirer au moment de monter sur le banc
- L'exercice peut être effectué avec ou sans poids dans la main opposée
- Le banc sur lequel le joueur monte doit être bas pour commencer
- Faites 2 à 3 séries de 10-20 répétitions.

CONCLUSION

Pour permettre la réalisation de mouvements efficaces sur le court et minimiser les risques de blessures occasionnées par les arrêts et démarrages rapides et les forces de décélération liées aux activités sur le court, il est essentiel d'acquiescer une bonne mobilité du bas du tronc, une stabilité posturale satisfaisante et de développer la force musculaire dans la région du bas du tronc. En faisant réaliser les tests fonctionnels rapides chez vos joueurs avant le programme d'entraînement, vous détecterez plus facilement d'éventuels maillons faibles dans la chaîne fonctionnelle. Un protocole



d'échauffement sur le court et en dehors comprenant des exercices pour échauffer les muscles et tendons, activer le système nerveux central et stimuler l'équilibre, ainsi que des exercices correctifs, permettra d'améliorer les performances. D'autre part, des techniques de récupération et de retour au calme appropriées garantiront une prise en compte des aspects physique et mental de la phase de récupération.

RÉFÉRENCES

Celebrini, R., & Petersen, C. (2006). Chapter 24 - Self Assessment and Functional Testing, In Carl Petersen & Nina Nittinger Fit to Play-Tennis, High Performance Training Tips'. Racquet Tech Publishing. San Diego, Calif.

McKechnie, A., & Celebrini, R.(2002). Hard Core Strength: A practical application of Core Training for Rehabilitation of the Elite Athlete. Course Notes. Vancouver, BC April.

Petersen, C., & Nittinger, N. (2003). Fit to Play-Tennis 'Practical Tips to Optimize Training & Performance' Fit to Play Int. Inc./CPC Physio. Corp. Vancouver, Canada.

Petersen, C., & Nittinger, N. (2006). Fit to Play-Tennis 'High Performance Training Tips' Racquet Tech Publishing, San Diego, California.

Pluim, B., & Safran, M. (2004). From Breakpoint to Advantage. Racquet Tech Publishing. Vista, California, USA.

Enseigner le tennis à des joueurs présentant un handicap

Par Dr. Janet A. Young
(Psychologue du sport, Australie)

Il est tout à fait naturel pour un entraîneur de réagir avec prudence et de ressentir une certaine appréhension lorsqu'on lui demande pour la première fois de travailler avec une personne présentant un handicap. Je sais que cela a été le cas pour moi lorsqu'une mère s'est présentée à moi il y a cinq ans pour que j'entraîne son fils de six ans, John, chez qui une "paraplégie spastique familiale", affection également connue sous le nom de "paraplégie spasmodique héréditaire", avait été diagnostiquée. Cette maladie empêchait John de bouger ses membres inférieurs normalement de telle sorte qu'il ne pouvait marcher qu'avec un déambulateur sur roues. Sans cet appareil, il se déplaçait en rampant ou une personne devait le porter.

Alors que ma réaction initiale au moment d'élaborer un programme pour John avait été d'envisager ce que j'allais faire différemment pour m'adapter à son handicap, j'ai finalement décidé de me concentrer sur les principes clés que j'avais pour habitude d'appliquer dans mon enseignement avec des personnes valides. En d'autres termes, les séances devaient être ludiques et il me

fallait enseigner à John diverses compétences qui répondraient à ses besoins. En conséquence de quoi, j'ai entrepris d'évaluer les motivations de John pour apprendre à jouer au tennis, ainsi que ses capacités par rapport aux exigences de la pratique du tennis.

En discutant avec lui, il est apparu clairement qu'il souhaitait apprendre à jouer au tennis pour pouvoir le pratiquer avec ses camarades de classe, s'amuser, mais aussi battre son père ! J'ai alors compris qu'une des forces de John était sa volonté d'apprendre le tennis et son engagement à y parvenir. A sa façon d'effectuer un certain nombre d'exercices simples de lancer et de réception de balle, j'ai également pu me rendre compte qu'il avait développé des habiletés motrices dans ce domaine. Cinq années plus tard, John, aujourd'hui âgé de 11 ans, prend toujours des cours chaque semaine et attend une nouvelle opération des jambes. Il n'a plus besoin d'un déambulateur et il ne tombe plus en moyenne qu'une fois par mois à cause de son sens de l'équilibre défaillant (dans la période qui a immédiatement suivi son abandon du déambulateur, il lui arrivait de

tomber jusqu'à 5 à 10 fois par cours). Sur le plan des autres compétences, John est désormais capable d'exécuter divers coups de tennis (notamment le service au-dessus de la tête) et de monter au filet sur une balle courte. Nos joutes perpétuelles au meilleur des 5 manches sont l'occasion de rires et de plaisanteries, ponctués de désaccords au sujet du score ou de la validité de telle ou telle balle. Battre son père ne lui suffit plus ; aujourd'hui, c'est également son entraîneur que John veut battre à tout prix !

Même si, à première vue, on pourrait affirmer que j'ai appris beaucoup de choses à John sur le tennis, j'ai également beaucoup appris de lui et ai pris énormément de plaisir à cette aventure. Mon expérience met en lumière un certain nombre de considérations susceptibles d'intéresser les entraîneurs travaillant avec des personnes souffrant d'un handicap. Même si ces considérations s'appliquent à l'enseignement du tennis en général, quel que soit l'élève, il arrive qu'on les perde quelque peu de vue lorsqu'il s'agit de travailler avec des personnes handicapées (Hanrahan, 2003).

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES SUR L'ENSEIGNEMENT DU TENNIS À DES JOUEURS PRÉSENTANT UN HANDICAP

Traitez-les de la même façon que des joueurs valides

Ce qui pousse un entraîneur à travailler avec une personne, c'est la volonté exprimée par celle-ci d'apprendre à jouer au tennis, et non le fait que cette personne présente un handicap moteur, sensoriel ou intellectuel. Les entraîneurs doivent par conséquent se focaliser sur les capacités de la personne, plutôt que sur son handicap. La question à laquelle ils doivent répondre est : "Qu'est-ce que le joueur doit apprendre pour s'améliorer et prendre du plaisir à pratiquer le tennis ?"

Évaluez la nature et le degré de capacité du joueur

Plutôt que de faire des généralisations (exemple : toutes les personnes atteintes d'infirmité motrice cérébrale ont le même niveau de contrôle des mouvements des membres inférieurs), l'entraîneur doit déterminer les caractéristiques spécifiques de chaque joueur. L'entraîneur ne doit pas nécessairement partir de rien pour mettre au point des techniques ou des méthodes efficaces : il doit interroger le joueur sur ce qu'il est capable de faire ou de ne pas faire, et sur ce qui occasionne et n'occasionne pas chez lui une gêne ou des douleurs. Le cas échéant, il peut aussi souhaiter rencontrer les parents ou le tuteur du joueur pour obtenir des informations utiles sur lui.

Fixez des défis, et non des limites

En concertation avec le joueur, l'entraîneur doit élaborer un programme comportant une série de défis nouveaux, mais progressifs.

Plutôt que de fixer des limites à la progression possible du joueur, l'entraîneur doit essayer de lui transmettre des compétences nouvelles dans le cadre du processus continu et dynamique consistant à faire correspondre les compétences du joueur à des défis réalisables.

Laissez le joueur faire l'expérience de situations diverses

Plutôt que d'essayer de protéger le joueur pour qu'il n'éprouve pas de la déception, de la frustration ou un sentiment d'échec en apprenant à jouer au tennis, l'entraîneur doit l'aider à être capable d'affronter ces sentiments. Éviter les situations difficiles ou désagréables (exemple : la perte d'un match) n'est pas la solution. Il convient pour l'entraîneur de témoigner de la sympathie au joueur handicapé dans des situations où il en ferait de même à l'égard d'un joueur valide.

Pour aller au-delà de ces considérations d'ordre général, j'aimerais évoquer un certain nombre de considérations pratiques susceptibles d'intéresser les entraîneurs dans le cadre de leur travail avec des groupes de joueurs handicapés. Celles-ci ont été intégrées dans un programme dirigé par un club de tennis local de notre région. Dans le cadre de ce programme, désormais en place depuis 3 ans, des cours de tennis et de fitness sont dispensés chaque semaine à 15 personnes souffrant de maladies psychiatriques et de handicaps intellectuels. Le succès du programme est tel que deux de ces personnes disputent maintenant des championnats pour le club et que plusieurs autres participent régulièrement aux activités sociales organisées par le club.

CONSIDÉRATIONS PRATIQUES ISSUES DU PROGRAMME

Privilégiez le côté ludique

L'apprentissage du tennis et la pratique sportive pour être en forme doivent être des activités ludiques. Oubliez le terme "entraînement" pour désigner la partie physique d'un programme pour lui préférer l'appellation "jeux ludiques", car c'est bien de cela dont il doit s'agir. Dans le même ordre d'idées, les entraîneurs peuvent mettre en place toute une série d'activités amusantes et variées destinées à enseigner les compétences du tennis (par exemple, en utilisant des cônes de couleur en guise de cibles et en organisant des compétitions de double mixte par poule en complément de l'enseignement technique). Evidemment, toutes ces activités ne doivent pas nécessairement ressembler au tennis tel qu'il est pratiqué "en vrai", mais peuvent impliquer des jeux inventés (exemples : jeux dans lesquels les joueurs échantent des balles en cercle, utilisent des balles souples en mousse à la place de balles de tennis ou jouent deux par deux sans filet). Réserver du temps pour discuter, boire et déjeuner est un excellent moyen de mettre un terme à une matinée des plus agréables !

Faites preuve de souplesse

Alors que le programme des activités d'une séance se prépare toujours à l'avance, il est essentiel d'adopter une attitude souple à l'égard de chaque joueur le moment venu. Par exemple, il peut arriver que des joueurs suivent un traitement médical qui les empêche de participer à l'ensemble des activités. Dans ce type de situation ou dans des circonstances similaires, l'entraîneur doit s'adapter aux besoins et à la situation de chaque joueur.

Faites participer les parents et tuteurs

L'entraîneur peut envisager d'inviter les parents ou les tuteurs des joueurs à prendre part à certaines activités sociales, sportives ou tennistiques. Leur implication dans le programme peut renforcer leur volonté de jouer un rôle (conduire les joueurs aux cours, par exemple) et stimuler ainsi la participation et l'enthousiasme des joueurs.

CONCLUSION

Travailler avec des joueurs présentant un handicap peut s'avérer une expérience des plus gratifiantes pour toutes les personnes concernées. Plutôt que de refuser de relever le défi, je vous conseille de vous porter volontaire et de proposer vos services. Il est réconfortant de savoir que si nous restons fidèles aux principes clés que nous appliquons lorsque nous enseignons le tennis aux personnes valides, nous pourrions répondre au mieux aux besoins de celles présentant un handicap. Il n'est donc pas nécessaire de réfléchir à ce que nous pourrions faire différemment ; en revanche, il est essentiel de focaliser notre attention sur les choses que nous faisons lorsque que nous faisons bien notre métier avec un élève, quel qu'il soit.

RÉFÉRENCE

Hanrahan, S (2003). Sport psychology and athletes with disabilities. In T Morris & J Summers (Eds.), Sport psychology: Theory, application and issues (2nd. Ed., pp.572-583). Queensland, Australian: Wiley.



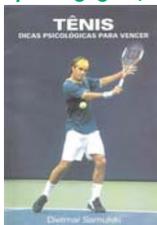
La participation à un programme de tennis conçu pour les joueurs souffrant d'un handicap peut être bénéfique à l'ensemble des acteurs concernés : joueurs, parents et tuteurs

Notre sélection de livres et de DVDs

LIVRES

Tênis - Dicas psicológicas para vencer (Tennis - Conseils psychologiques pour gagner)

Auteur : Dietmar Samulski
Année de parution : 2006
Langue : Portugais **Pages :** 120
Niveau : Tous **ISBN :** 85-905991-1-6



Dans ce livre, l'auteur commence par décrire les différents aspects psychologiques de la pratique du tennis. Il aborde le "flow" (état de plénitude), l'importance des routines et la nécessité pour les joueurs de compétition de "s'auto-entraîner". La seconde partie de l'ouvrage passe en revue les qualités psychologiques requises pour gagner. Les thèmes abordés sont les suivants : la confiance en soi, la motivation, le contrôle des émotions, la force mentale et la concentration, ainsi que les routines. Outre le fait qu'il est très bien structuré, ce livre propose un bon dosage entre informations scientifiques et informations pragmatiques.

Pour plus de renseignements : sam@ufmg.br

Herramientas para el entrenamiento psicológico deportivo (Outils pour la préparation psychologique du sportif)

Auteur : Claudio Sosa **Année de parution :** 2005
Langue : Espagnol **Pages :** 127 **Niveau :** Tous **ISBN :** 987-43-8982-6



Cet ouvrage est axé sur la psychologie des joueurs adolescents. L'auteur a travaillé avec de nombreux juniors et professionnels comptant parmi les meilleurs d'Argentine. Dans ce livre, il décrit un grand nombre des techniques qu'il a utilisées avec ces joueurs et qui sont centrées sur la communication, la concentration, la motivation, la confiance en soi et les moyens de gérer les situations de pression. Dans l'ensemble,

l'ouvrage propose un mélange intéressant d'informations issues de travaux de recherche et d'observations personnelles afin de mettre à la disposition des lecteurs un certain nombre d'outils pratiques et performants pour la préparation psychologique des joueurs adolescents.

Pour plus de renseignements : www.sportsevolution.com.ar

Optimales tennistraining (Entraînement tennistique optimal)

Auteur : Richard Schönborn
Année de parution : 2006
Langue : Allemand **Pages :** 247
Niveau : Tous **ISBN :** 3-938509-11-2



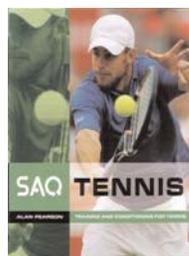
En écrivant ce livre, l'auteur a rassemblé une foule d'informations sur l'entraînement tennistique adapté aux joueurs de haut niveau. Il propose une étude approfondie de la technique des joueurs modernes et aborde d'autres aspects de la pratique du tennis à un haut niveau, tels que la psychologie, la périodisation de l'entraînement et la tactique. Des illustrations et des schémas viennent appuyer les propos de l'auteur et facilitent la compréhension de certains concepts plus complexes. L'ouvrage comprend également des descriptions et des schémas d'exercices que l'auteur a utilisés avec des joueurs tels que Boris Becker.

Pour plus de renseignements : www.spitta.de

SAQ Tennis

Auteur : Alan Pearson
Année de parution : 2006
Langue : Anglais **Pages :** 278
Niveau : Tous **ISBN :** 0-7136-6453-3

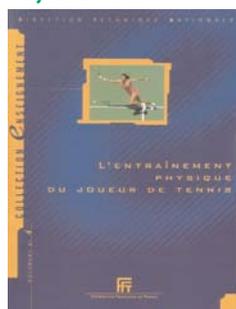
Le livre "SAQ Tennis" propose un programme de préparation physique complet conçu pour aider les joueurs de tous niveaux à améliorer leur jeu. Il



présente des techniques qui ont été mises au point et utilisées depuis de nombreuses années par quelques-uns des plus grands entraîneurs du monde. Cet ouvrage de référence pour les entraîneurs comme pour les joueurs contient tout un tas d'exercices faciles à suivre et illustrés de manière claire qui permettront de développer les compétences dans tous les domaines du jeu. Les exercices en question concernent les fondamentaux (échauffement, retour au calme, récupération, etc.), les aspects spécifiques du tennis (travail des schémas de déplacement, des coups spécifiques et des séquences de jeu) et s'inscrivent également dans le cadre d'un programme d'entraînement tennistique complet.

L'entraînement physique du joueur de tennis

Éditeur : Fédération Française de Tennis
Année de parution : 2006
Langue : Français
Pages : 131 **Niveau :** Tous
ISBN : 2-907-267-94-9



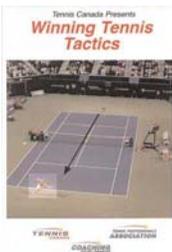
Ce livre est un autre ouvrage de référence publié par la Fédération Française de Tennis. Les sept chapitres qu'il contient abordent, entre autres thèmes, les principes généraux de l'entraînement physique, les méthodes pour développer la qualité musculaire, augmenter la résistance à l'effort et améliorer la coordination des mouvements, les tests pour évaluer le niveau physique, l'optimisation de la performance et la périodisation/planification de l'entraînement physique. Grâce à sa conception, à sa mise en page et à son format, ainsi qu'à l'utilisation de schémas et de photographies, cet ouvrage est très facile à lire et à comprendre.

Pour plus de renseignements : www.fft.fr

DVD

Winning Tennis Tactics (Tactiques gagnantes en tennis)

Éditeur : Tennis Canada **Année de parution :** 2006 **Langue :** Anglais **Durée :** 120 minutes **Niveau :** Tous



"Winning Tennis Tactics" est un excellent outil audiovisuel destiné aussi bien aux entraîneurs qu'aux joueurs. Les images, qui mettent en scène plusieurs joueuses et joueurs professionnels figurant dans le top 20 mondial, montrent diverses situations tactiques dans lesquelles les protagonistes ont fait le bon ou le mauvais choix. Les raisons du choix sont ensuite expliquées à l'aide de l'utilisation simultanée d'une voix-off, de flèches, de la mise en relief des positions et des déplacements des joueurs, de ralentis et d'images fixes. Le DVD aborde 4 aspects de la pratique du tennis : 1. Construire le point, 2. Conclure le point, 3. Rester dans l'échange et 4. Renverser la situation via la contre-attaque. Ce DVD est fortement recommandé aux entraîneurs et joueurs souhaitant parfaire leurs connaissances tactiques et comme outil pédagogique aux entraîneurs désirant montrer certaines situations tactiques à leurs joueurs.

Pour plus de renseignements : www.tenniscanada.ca



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London Sw15 5XZ
Tél : 44 20 8878 6464 Fax : 44 20 8878 7799
E-mail : itf@itftennis.com
Site web : www.itftennis.com
ISSN : 1812-2310
Traduction : Christophe Lepigeon
Crédits photos : Paul Zimmer, Ron Angle, Sergio Carmona.

Comité de rédaction - ITF Coaching and Sport Science Review

Tori Billington (ITF), Hans-Peter Born (DTB), Mark Bullock (ITF), Dr. Miguel Crespo (ITF), Dr. Bruce Elliott (Uni. Western Australia), Dr. Alexander Ferrauti (Uni. Bochum, Allemagne), Dr. Brian Hainline (USTA), Alistair Higham (LTA), Dr. Paul Lubbers (USTA), Steven Martens (LTA), Patrick McInerney (ITF), Dave Miley (ITF), Dr. Stuart Miller (ITF), Bernard Pestre (FFT), Dr. Babette Plumim (Fed. Hollandais), Dr. Ann Quinn (LTA), Dr. E. Paul Roetert (USTA), Machar Reid (Uni. Western Australia), Dr. David Sanz (RFET), Frank van Fraayenhoven (KNLTB), Dr. Karl Weber (Uni. Cologne, Allemagne), Dr. Tim Wood (Tennis Australia).