

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

Editorial

Bienvenue dans le numéro 43 de *ITF Coaching and Sport Science Review*, le dernier de l'année 2007.

En octobre, la 15^e édition de la Conférence internationale des entraîneurs ITF, intitulée "Une approche intégrée de l'entraînement des joueurs de haut niveau" (*An integrated approach to coaching advanced players*), s'est déroulée à Asunción au Paraguay. Quelque trois cent quatre-vingts entraîneurs, de 76 pays différents, ont assisté à cette manifestation, ce qui constitue un record. Au programme : plus de 60 présentations d'orateurs de renommée mondiale, notamment des conférences plénières, des ateliers, des communications libres et des communications affichées.

Le Paraguayen Victor Pecci, ancien finaliste de Roland Garros, a participé à une table ronde en compagnie de spécialistes sud-américains, parmi lesquels Ivan Molina (entraîneur itinérant de l'ITF), Larissa Schaerer (ancienne joueuse de haut niveau et capitaine de l'équipe paraguayenne de Fed Cup), Eduardo Zuleta (directeur technique national de la fédération chilienne de tennis) et Mariana Díaz Oliva (ancienne joueuse de l'équipe argentine de Fed Cup).

La moitié des présentations a eu lieu en extérieur, sur le court de tennis, ce qui a permis aux participants de bénéficier d'informations pratiques très précieuses. Les Australiens Bruce Elliott et Machar Reid ont dirigé deux ateliers d'excellente facture sur l'analyse des joueurs. Beni Linder, chargé de la préparation physique à la fédération suisse de tennis, Gustavo Luza, ancien capitaine de l'équipe argentine de coupe Davis, Horacio Anselmi, préparateur physique de joueurs argentins de haut niveau, Rodney Harmon, directeur du tennis masculin de haut niveau à la fédération américaine de tennis (USTA) et Louis Cayer, responsable des programmes de haut niveau à la fédération britannique de tennis (LTA), ont également donné des conférences sur le court.

Les présentations en salle de conférence ont été données par des personnalités telles que Randy Snow, champion du monde et champion olympique de tennis en fauteuil roulant, Bernard Pestre, directeur technique national à la Fédération Française de Tennis (FFT), Steven Martens, directeur technique à la fédération britannique de tennis (LTA) et Doug MacCurdy, ancien directeur général et directeur du développement à l'ITF. Pour ceux d'entre vous qui n'étaient pas présents, sachez que vous pouvez dès à présent visionner un certain nombre de présentations sur le site www.tenniscoach.com, le nouveau site dédié à l'enseignement du tennis lancé par l'ITF qui propose de nombreuses heures de séquences vidéo exclusives ainsi que des articles d'entraîneurs et de spécialistes de renom.

La Conférence était parrainée par Head et chaque jour, des présentations avaient lieu pendant la pause déjeuner afin de faire découvrir aux participants la campagne Play and Stay de l'ITF ainsi que le matériel modifié de l'équipementier Head aux couleurs rouge, orange et verte.

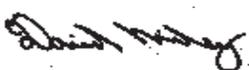
Lors du dîner officiel de clôture de la Conférence, l'ITF a remis son prix spécial pour services rendus au tennis au Belge Ivo Van Aken, ancien capitaine de Fed Cup.

Plusieurs réunions de l'ITF ont été organisées lors de la Conférence, notamment celle de la Commission des entraîneurs de l'ITF, présidée par Ismail El Shafei, membre du conseil d'administration de l'ITF, et celle de la Commission de médecine et des sciences du sport de l'ITF, présidée par le Dr. Brian Hainline.

L'ITF tient à remercier, une fois encore, le personnel de la fédération paraguayenne de tennis et celui de l'Hotel Resort Casino Yacht & Golf Club pour leur aide, ainsi que tous les participants, conférenciers et membres du personnel de l'ITF ayant travaillé à l'organisation de la Conférence.

Du 24 au 26 janvier prochains aura lieu en Australie l'édition 2008 de l'Australian Grand Slam Coaches Conference ; les entraîneurs étrangers souhaitant y participer sont invités à s'inscrire auprès de la fédération australienne de tennis, Tennis Australia. L'organisation d'autres manifestations est prévue pour l'année 2008, de même que celle des 5 conférences régionales de l'ITF. Nous espérons vivement que vous serez nombreux à vous y rendre.

Nous espérons que vous continuerez de consulter les ressources mises à votre disposition sur notre mini-site Web (<http://www.itftennis.com/coaching/>) et vous souhaitons une lecture agréable du 43^e 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

**PRATIQUER UN JEU VARIÉ
DEPUIS LA LIGNE DE FOND
DANS LE TENNIS FÉMININ** 2
Rob Antoun (GBR)

**ÉTIREMENTS PRÉALABLES
À LA PRATIQUE DU TENNIS** 3
Mark Kovacs et T. J.
Chandler (USA)

**L'ENTRAÎNEMENT
DIFFÉRENTIEL DANS LES
DOMAINES DE LA
COORDINATION ET DE LA
VITESSE POUR LE TRAVAIL
DU JEU DE JAMBES DANS LE
TENNIS - 2^E PARTIE** 6
Ulrike Benko et
Stefan Lindinger (AUT)

**PLANS DE COURS ITF
POUR JOUEURS DÉBUTANTS :**
COURS N°3 8

**TENNIS POUR LES NON-
VOYANTS ET LES
MALVOYANTS** 10
Mark Bullock (ITF)

**GARDER LES YEUX SUR LA
BALLE ?** 11
Damien Lafont (FRA)

**TECHNIQUES COGNITIVES
POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ LIÉE
À LA PERFORMANCE EN
TENNIS** 12
Andrew Peden (GBR)

**OBSERVATION DES
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT
ET DE PRÉPARATION
D'AVANT-MATCH LORS DE
LA WORLD TEAM CUP 2007** 13
P. Born, M. Heck, M. Krüger,
V. Langholz, P. Zimmer
(GER)

**UN CARNET
D'ENTRAÎNEMENT ET DE
COMPÉTITION POUR LES
JOUEURS DE TENNIS** 14
Miguel Miranda (ITF)

**NOTRE SÉLECTION DE
LIVRES ET DE DVD** 17

Pratiquer un jeu varié depuis la ligne de fond dans le tennis féminin

Par Rob Antoun

(Chargé du développement du tennis à la Sutton Tennis Academy)

Il ne fait aucun doute qu'il y a moins de variété dans le tennis féminin aujourd'hui qu'auparavant car les joueuses frappent la balle plus fort, plus à plat et à partir d'une position plus agressive sur le court sans mettre beaucoup d'effet. Il est intéressant de se demander si la pratique d'un jeu varié appartient au passé ou, au contraire, à l'avenir. Quoi qu'il en soit, il est certain qu'une joueuse capable de proposer quelque chose de différent dans son jeu peut se procurer un avantage sur ses concurrentes. Un coup de construction exécuté avec un type d'effet différent, ou dirigé vers une zone du court inhabituelle, peut s'avérer extrêmement efficace. Une des joueuses ayant fait preuve d'une telle variété ces dernières années pour se créer de nombreuses occasions d'attaque est Justine Henin. Etre capable de frapper avec un slice et un lift très efficace côté revers lui a permis de mettre ses adversaires sous pression grâce à une plus grande précision, une plus grande régularité et une plus grande variété de coups. La technique de Justine est d'une telle qualité qu'elle lui donne la possibilité d'exécuter un certain nombre de coups différents depuis la ligne de fond : le revers d'attaque, le court croisé slicé ou lifté, le coup de défense slicé ou lifté, ou encore l'amortie. Tous ces coups de construction lui permettent de faire la transition entre le jeu neutre et l'attaque.

La possibilité de frapper la balle avec du slice et du lift permet à une joueuse d'être plus créative à partir de la ligne de fond de court car elle dispose alors d'un choix de coups plus large. Cependant, peu de joueuses sont capables de maîtriser parfaitement bien ces deux types d'effet - surtout parmi celles qui sont dotées d'un revers à deux mains (la majorité des joueuses sur le circuit WTA). Les filles qui grandissent en jouant à deux mains ne parviennent à développer le slice de revers à une main (ainsi que la volée de revers) qu'à un stade plus avancé de leur carrière en raison d'un manque de force au départ, ce qui se traduit chez elles par un manque de confiance en ces coups.

Il est important de se rappeler également que les filles n'ont pas toujours autant de temps que les garçons pour développer leur coups, ce qui constitue un frein supplémentaire à leur créativité sur le court. Comme les filles atteignent leur maturité plus vite que les

garçons, elles ont la possibilité d'affronter des adversaires plus âgées beaucoup plus tôt, les différences physiques étant moins importantes. Elles ont donc moins d'occasions de développer leur jeu avant de faire leurs premiers pas en compétition chez les adultes. C'est peut-être une des raisons pour lesquelles nous ne voyons pas chez les joueuses une diversité de coups de construction joués à partir de la ligne de fond. Bien qu'il soit très important d'avoir de la variété dans son jeu, on remarque que la plupart des joueuses de haut niveau maîtrisent quelques coups très bien au lieu de maîtriser un grand nombre de coups relativement bien !

Les entraîneurs ne doivent pas sous-estimer les défis à relever pour ajouter de la variété dans le jeu d'une jeune joueuse. Il ne fait aucun doute que la capacité de créer différents coups sur toute la durée d'un match peut se révéler une arme redoutable ; en effet, souvent, cela peut perturber le rythme et la concentration de l'adversaire. Ces coups variés aident également la joueuse à construire l'échange de diverses manières, rendant ainsi possible la mise en œuvre de différents schémas tactiques selon le style de jeu de l'adversaire. Des coups comme les balles courtes croisées, les balles bombées agressives, les coups slicés pénétrants et les amorties permettront exactement de faire cela. C'est pourquoi il faut les enseigner et les travailler à un âge précoce si l'on souhaite que la joueuse puisse les employer avec confiance plus tard.

SAVOIR UTILISER LES COUPS COURTS CROISÉS

Savoir sortir l'adversaire du court en utilisant les coups courts croisés est l'un des principaux avantages que détiennent les joueuses pratiquant un jeu varié sur leurs concurrentes. Par rapport au coup de fond de court classique, le court croisé est un coup frappé en direction d'une cible plus courte et plus excentrée sur le court, ce qui oblige l'adversaire à s'éloigner du centre du court pour se retrouver dans une position moins familière. Lorsqu'il est joué efficacement, ce coup permet à la joueuse de conclure le point de plusieurs manières, dont l'utilisation de la montée à contretemps, de la volée liftée et du coup d'attaque frappé à hauteur de l'épaule. Le coup court croisé peut être joué aussi bien avec du slice qu'avec du lift.



Une des joueuses ayant fait preuve d'une telle variété ces dernières années pour se créer de nombreuses occasions d'attaque est Justine Henin.

Le slice court croisé peut être très efficace à condition que la balle soit suffisamment courte et que le rebond reste assez bas. Ce coup peut poser à l'adversaire deux problèmes particuliers. Tout d'abord, il l'oblige à se déplacer en diagonale vers l'avant du court - une ligne de déplacement qui est rarement travaillée et se révèle souvent problématique. Ensuite, l'effet slicé fait que la balle rebondit peu et contraint l'adversaire à relever la balle pour la faire passer au-dessus du filet, éliminant ainsi toute menace sérieuse d'attaque. Souvent, après avoir mis l'adversaire sous pression en jouant ce coup, la joueuse effectuera un coup d'approche ou une montée à contretemps.

Le lift court croisé peut être joué côté coup droit et côté revers. Ce coup oblige la joueuse à frapper la balle en donnant un maximum de vitesse à la tête de raquette et en brossant énergiquement la balle de bas en haut afin d'obtenir l'effet et l'angle nécessaires. Le lift court croisé pose un autre type de problème à l'adversaire en ce sens où l'effet lifté fait gicler la balle en dehors du court, obligeant ainsi l'adversaire à sortir du court et à laisser le reste du terrain ouvert (voir Figure 1). Lorsqu'il est bien exécuté, le coup lifté court croisé permet également à la joueuse de se créer de nombreuses occasions d'attaque. Il est important de remarquer qu'il est plus dur pour une joueuse de trouver un angle court à partir du centre du court car moins d'angles sont possibles. C'est pourquoi la plupart des coups courts croisés sont exécutés à partir de positions plus excentrées.

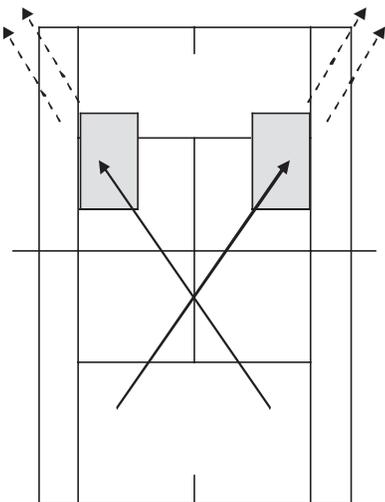


Figure 1. Zones cibles pour les coups courts croisés.

L'exercice ci-dessous incite les joueuses à recourir au coup court croisé, parmi les différents coups possibles, du fait que les zones cibles sur le court sont limitées. En particulier, le court croisé doit être joué plus souvent que d'habitude car il est interdit de mettre la balle au centre du court.

Exercice 1 : L'exercice du "diamant"

But : Encourager la joueuse à faire preuve de créativité en frappant des coups différents devant rebondir à l'extérieur du diamant.

Niveau : Tous.

Description : Des repères non glissants sont disposés au centre du court en forme de

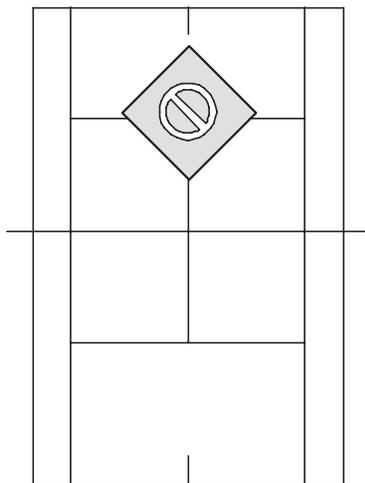


Figure 2. Utilisation du diamant pour favoriser la précision et la variété des coups.

diamant (voir Figure 2). Les joueuses ne sont pas autorisées à frapper des balles à l'intérieur du diamant, qu'elles disputent des points ou qu'elles s'entraînent.

Points pédagogiques : La forme du diamant est idéale car elle oblige à frapper des coups variés dans le court, mais à l'extérieur du diamant. Le diamant en lui-même représente la zone du court où les coups de la joueuse généreront probablement le moins l'adversaire. Par conséquent, le fait d'éviter cette zone aidera la joueuse à dominer son adversaire en la manœuvrant de manière plus efficace et à comprendre quels coups lui

permettent d'y arriver plus facilement. La forme du diamant favorise les coups courts, excentrés et profonds, tout en interdisant les balles courtes au centre du terrain. Le coup court croisé, en particulier, peut être utilisé avec un maximum d'efficacité lorsqu'on cherche à éviter cette zone. Les dimensions du diamant doivent dépendre du niveau de la joueuse. En d'autres termes, plus la joueuse joue bien, plus le diamant doit être grand.

Les figures sont extraites du livre *Women's Tennis Tactics* de Rob Antoun, paru en 2007. Elles sont reproduites ici avec l'autorisation de l'éditeur Human Kinetics.

Cet article est un extrait remanié du nouveau livre de Rob Antoun intitulé *Women's Tennis Tactics*, publié par Human Kinetics (disponible sur Internet à l'adresse www.humankinetics.com). Entraîneur titulaire du diplôme PCA et formateur d'entraîneurs homologué par la LTA, Rob Antoun est en charge du développement du tennis à la Sutton Tennis Academy - une académie de tennis internationale située à Londres. Il est également le cofondateur de Pro Tennis Solutions - une société spécialisée dans le domaine de la formation d'entraîneurs qui développe des ressources et propose des stages de formation à destination des entraîneurs (www.protennissolutions.com).

Étirements préalables à la pratique du tennis

Par Mark Kovacs, Ph.D. et T. J. Chandler, Ed.D.
(Jacksonville State University, États-Unis)

INTRODUCTION

Le tennis est un sport nécessitant des mouvements répétés d'intensité modérée et élevée faisant intervenir des forces et des couples élevés (Kovacs, Chandler, & Chandler, 2007). Afin de préparer le sportif à ces facteurs de stress, un échauffement suffisant est mis en place dans le but de réduire la probabilité de survenue d'une blessure lors de la séance d'entraînement ou de compétition qui suit. Traditionnellement, l'échauffement qui précède la séance de tennis se compose principalement d'étirements statiques axés sur les muscles les plus sollicités durant le jeu. Les étirements statiques préalables à l'exercice physique sont utilisés par les entraîneurs et les sportifs depuis des décennies dans l'espoir d'améliorer les performances et de prévenir les blessures. Jusqu'à ce jour, les entraîneurs suivaient à la lettre les recommandations des communautés scientifique et médicale qui préconisaient la

réalisation d'étirements statiques immédiatement avant la pratique sportive. Dans les années 80 et au milieu des années 90, la littérature scientifique avait laissé supposer que les étirements statiques étaient un bon complément à l'échauffement des sportifs avant l'activité physique (Shellock & Prentice, 1985 ; Smith, 1994). Cependant, des travaux récents ont remis en cause ce conseil et montré que la mise en œuvre d'un programme d'étirements statiques avant la pratique du tennis pouvait en fait réduire les performances.

PERFORMANCES

En dépit de preuves dès les années 60 établissant que les étirements statiques n'avaient aucun effet positif sur les performances dans le 100 yards (DeVries, 1963), la plupart des entraîneurs et des joueurs pratiquent couramment ce type d'étirements dans le cadre de leurs routines d'échauffement pour le tennis.

Contrairement à ce que l'on croit généralement, à savoir que les étirements statiques augmentent les performances physiques, de nombreuses études démontrent que les étirements "statiques" traditionnels ont en réalité un effet négatif sur les performances dans les activités de force, de vitesse et de puissance (Avela, Kyröläinen, & Komi, 1999 ; Cornwell, Nelson, Heise, & Sidaway, 2001 ; Cornwell, Nelson, & Sidaway, 2002 ; DeVries, 1963 ; Fletcher & Jones, 2004 ; Fowles, Sale, & MacDougall, 2000 ; Kokkonen, Nelson, & Cornwell, 1998 ; Nelson, Driscoll, Young, & Schexnayder, 2005 ; Nelson, Guillory, Cornwell, & Kokkonen, 2001a ; Nelson & Kokkonen, 2001b ; Young & Elliott, 2001 ; Young & Behm, 2003). Étant donné que le tennis est un sport qui repose à la fois sur la force, la vitesse et la puissance (Kovacs, 2006a), ces conclusions s'appliquent largement aux performances en tennis. Il a été démontré que les performances réalisées lors de sauts en

contrebas ("depth jumps"), qui donnent une bonne indication pratique de la puissance du bas du corps, diminuent de manière significative à la suite d'étirements statiques (Cornwell et al., 2002 ; Young et al., 2001) ; ce constat vaut également pour les hauteurs atteintes lors de sauts verticaux (Cornwell et al., 2001 ; Young et al., 2003). Des travaux portant sur les performances en force et en puissance ont révélé des baisses de performance immédiate pouvant atteindre 30 % (Avela et al., 1999 ; Fletcher et al., 2004 ; Fowles et al., 2000 ; Kokkonen et al., 1998 ; Nelson et al., 2001a). Il s'agit d'une découverte importante pour les entraîneurs. Le rôle d'un entraîneur de tennis est d'améliorer la performance sportive des joueurs. Si des étirements statiques sont effectués de manière habituelle avant l'entraînement ou la compétition, il est probable que la performance du joueur à l'entraînement ou en compétition se situera en dessous de ses possibilités - à un niveau qui pourrait être jusqu'à 30 % inférieur à son niveau de performance maximale.

La baisse des performances consécutive à une série d'étirements statiques peut dépendre du type d'étirement et du mode d'activité qui suit le programme d'étirement. Il a été démontré que cette baisse des performances peut durer jusqu'à 60 minutes (Fowles et al., 2000). Ce constat doit être pris en considération par l'entraîneur au moment d'établir les programmes d'entraînement quotidiens, hebdomadaires, mensuels et annuels. Il peut être important pour un sportif d'effectuer des étirements statiques, notamment si le niveau de souplesse dans certaines zones du corps se situe en dessous du niveau minimum requis ; cependant, ces étirements ne doivent pas être réalisés juste avant des séances d'entraînement ou des compétitions.

L'effet positif ou négatif des étirements statiques sur la performance sportive peut dépendre de la vitesse à laquelle sont effectués les mouvements de l'activité physique. Aucune baisse des performances n'a été mise en évidence lorsque des mouvements à haute vélocité étaient exécutés après une série d'étirements statiques (Knudson, Noffal, Bahamonde, Bauer, & Blackwell, 2004). Ainsi, les étirements statiques réalisés n'avaient aucun effet sur la vitesse ou la précision (performance) d'un service explosif au tennis (Knudson et al., 2004). L'une des raisons avancées pour expliquer que les étirements statiques effectués avant l'exécution du service n'entraînent aucune baisse des performances était que les étirements préalables à l'activité physique n'auraient peut-être aucun effet négatif sur les performances dans les activités faisant

intervenir des mouvements à haute vitesse et/ou des mouvements de précision (Knudson et al., 2004). Les auteurs font référence à une étude qui mettait en évidence des réductions significatives de la force isocinétique, mais seulement à des vitesses de rotation articulaire peu élevées (<2,62 radian/s) (Nelson et al., 2001a). Toutefois, cette théorie n'a pas toujours été étayée, comme l'atteste une étude récente dont but était d'examiner les temps de vitesse de course (ce qui fait intervenir des mouvements explosifs à haute vitesse) chez des athlètes très entraînés sur 20 mètres. Par rapport à l'absence d'étirements, les étirements statiques avaient pour effet de réduire de manière significative les performances en augmentant les temps de vitesse de course (Nelson et al., 2005). Il peut s'avérer difficile de quantifier les diminutions de performance dans une activité telle que le service au tennis qui sollicite plusieurs groupes musculaires, notamment des muscles du bas du corps, du tronc et des membres supérieurs.

Cependant, les différentes études mentionnées font apparaître clairement que les étirements "statiques" préalables à l'exercice ont pour effet de toujours réduire la performance physique dans des activités de force, de vitesse et de puissance (Avela et al., 1999 ; Cornwell et al., 2001 ; Cornwell et al., 2002 ; DeVries, 1963 ; Evetovich, Nauman, Conley, & Todd, 2003 ; Fletcher et al., 2004 ; Fowles et al., 2000 ; Kokkonen et al., 1998 ; Nelson et al., 2005 ; Wilson, Murphy, & Pryor, 1994 ; Young et al., 2001 ; Young et al., 2003). Il est possible que les résultats de ces études, dont un bon nombre sont récentes, ne soient pas toujours bien compris par la communauté des entraîneurs de tennis. Les étirements statiques préalables à l'exercice physique font partie du système de croyances de nombreux entraîneurs et sportifs et il faudra du temps pour changer cet état de fait. D'autre part, aussi bien les scientifiques que les entraîneurs doivent être ouverts à de nouveaux travaux de recherche susceptibles d'apporter de nouveaux éclairages dans ce domaine.

PREVENTION DES BLESSURES

En dehors de la croyance erronée que les étirements réalisés avant l'exercice améliorent les performances, une autre raison importante expliquant pourquoi de nombreux entraîneurs et sportifs continuent de faire des étirements statiques avant de s'adonner à une activité physique est la croyance que ces étirements peuvent réduire la probabilité de blessures. Cette croyance repose peut-être sur l'idée qu'une unité musculo-tendineuse "raide" est moins élastique, ce qui impliquerait qu'elle ne peut pas être autant étirée qu'une unité musculo-

tendineuse moins tendue (Garrett, 1993 ; Hunter & Spriggs, 2000). Cette hypothèse a donné naissance à la conviction que les étirements peuvent empêcher les lésions musculaires et tendineuses (Garrett, 1993). Toutefois, l'état actuel de la recherche ne corrobore pas cette hypothèse et réfute au contraire l'idée longtemps répandue que les étirements statiques préalables à l'activité physique peuvent réduire les risques de blessures (Comeau, 2002 ; Garrett, 1993 ; Herbert & Gabriel, 2002 ; Hunter et al., 2000 ; Kovacs, 2006b ; Levine, Lombardo, McNeeley, & Anderson, 1987 ; Pope, Herbert, & Kirwan, 1998 ; Pope, Herbert, Kirwan, & Graham, 2000 ; Shrier, 1999, 2001, 2004 ; Shrier & Gossal, 2000 ; Yeung & Yeung, 2001).

Les résultats d'une étude sur la prévention des lésions des membres inférieurs chez 1 538 militaires de sexe masculin ont montré que les étirements statiques préalables à l'activité physique n'avaient aucune incidence sur les taux de lésions à l'issue d'un programme d'étirements de 12 semaines (Pope et al., 2000). Une revue détaillée de 2001 qui examinait la prévention des blessures des membres inférieurs chez le coureur a donné lieu à cinq études auxquelles ont participé 1 944 sujets dans les groupes expérimentaux soumis à des étirements et 3 159 sujets dans les groupes témoins (Yeung et al., 2001). La principale conclusion qui en est ressortie est qu'aucune preuve manifeste ne permet d'étayer l'idée que les exercices d'étirement statique sont efficaces pour prévenir les blessures des membres inférieurs (Yeung et al., 2001).

Même si quelques études ont mis en évidence une relation entre une réduction des taux de blessures et la pratique d'étirements avant l'activité physique (Bixler & Jones, 1992 ; Cross & Worrell, 1999 ; Ekstrand & Gillquist, 1983), la grande majorité des études et articles de revue constatent l'absence de lien entre les étirements préalables à l'activité physique et une diminution des taux de blessures (Andersen, 2005 ; Garrett, 1993 ; Herbert et al., 2002 ; Hunter et al., 2000 ; Levine et al., 1987 ; Shrier, 1999, 2001, 2004 ; Shrier et al., 2000 ; Yeung et al., 2001).

Il convient de signaler que la cause des blessures en tennis est multiple et que la souplesse n'est qu'un domaine susceptible d'augmenter/de réduire la probabilité de blessures (Kovacs, 2006b). La fatigue (van Mechelen, Hlobil, Kemper, Voorn, & de Jongh, 1993) et le volume d'exercice (Macera et al., 1989) seraient des facteurs prédisposant aux lésions musculaires induites par l'exercice physique.

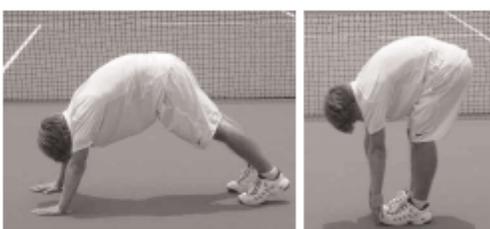


Figure 1 : Comparaison d'un exercice d'étirement statique des ischio-jambiers et des muscles du dos et d'un exercice de souplesse dynamique axé sur les mêmes groupes musculaires. La photographie de gauche montre la réalisation d'un étirement statique et le maintien de l'étirement. La photographie du milieu et celle de droite montrent un étirement des ischio-jambiers réalisé en effectuant une marche dynamique sur les mains (photographies extraites de l'ouvrage *Tennis Training: Enhancing On-Court Performance* (Kovacs et al., 2007) et reproduites ici avec autorisation).

Bien que d'autres travaux de recherche soient nécessaires, il semble malgré tout que les étirements statiques aient une utilité. Ainsi, ils aideront les sportifs suivant des programmes de rééducation post-opératoire à récupérer une amplitude de mouvement normale. Chez certains joueurs de tennis, il arrive que l'amplitude de mouvement soit très limitée au niveau de certaines parties de l'anatomie, par exemple en ce qui concerne les mouvements de rotation interne de l'articulation gléno-humérale (Kibler, Chandler, Livingston, & Roetert, 1996). A cet égard, les étirements statiques peuvent être bénéfiques à un joueur de tennis présentant un déficit d'amplitude dans la réalisation d'un mouvement particulier. Toutefois, si l'on tient compte des faits établis par la recherche à ce jour, il serait déconseillé de pratiquer les étirements statiques avant une séance d'entraînement ou une compétition.

APPLICATION PRATIQUE

Pour l'entraîneur, il est important de comprendre qu'il n'est peut-être pas dans l'intérêt des sportifs de leur conseiller ou de leur faire faire des étirements statiques avant les séances d'entraînement. Les points suivants doivent être pris en considération lors de la conception des programmes d'entraînement :

- Les étirements statiques effectués dans l'heure qui précède l'entraînement ou la compétition ne permettent pas d'améliorer les performances ni de réduire les risques de blessures chez les sportifs en bonne santé. Néanmoins, une amplitude musculaire et articulaire limitée ou insuffisante peut se traduire par une baisse des performances et une augmentation des risques de blessures. Un niveau de souplesse minimum est par conséquent nécessaire pour les joueurs de tennis.
- Pour les joueurs de tennis, le moment idéal pour faire des exercices d'étirement statique est la période qui suit l'activité physique et/ou le soir.
- La figure 1 ci-dessous illustre un étirement statique classique et un exercice plus dynamique, axé sur les mêmes groupes musculaires, pouvant être utilisé comme exercice préalable à la pratique tennistique.

BIBLIOGRAPHIE

- Andersen, J. C. 2005. Stretching before and after exercise: Effect on muscle soreness and injury risk. *Journal of Athletic Training*, 40(3): 218-220.
- Avela, J., Kyröläinen, H., & Komi, P. V. 1999. Altered reflex sensitivity after repeated and prolonged passive muscle stretching. *J. Appl. Physiol.*, 86(4): 1283-1291.
- Bixler, B. & Jones, R. L. 1992. High school football injuries: effects of a post-halftime warm-up and stretching routine. *Fam Pract Res J*, 12(2): 131-139.
- Comeau, M. J. 2002. Stretch or no stretch? *Cons. Strength and conditioning Journal*, 24(1): 20-21.
- Cornwell, A., Nelson, A. G., Heise, G. D., & Sidaway, B. 2001. The acute effects of passive muscle stretching on vertical jump performance. *Journal of Human Movement Studies*, 40: 307-324.
- Cornwell, A., Nelson, A. G., & Sidaway, B. 2002. Acute effects of stretching on the neuromechanical properties of the triceps surae muscle complex. *Eur J Appl Physiol*, 86: 428-434.
- Cross, K. M. & Worrell, T. W. 1999. Effects of static stretching program on the incidence of lower extremity musculotendinous strains. *Journal of Athletic Training*, 34(1): 11-14.
- DeVries, H. A. 1963. The "looseness" factor in speed and O₂ consumption of an anaerobic 100-yard dash. *Research Quarterly*, 34(3): 305-313.
- Ekstrand, J. & Gillquist, J. 1983. The avoidability of soccer injuries. *International Journal of Sports Medicine*, 4(2): 124-128.
- Evetovich, T. K., Nauman, N. J., Conley, D. S., & Todd, J. B. 2003. Effect of static stretching of the bicep brachii on torque, electromyography, and mechanomyography during concentric isokinetic muscle action. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(3): 484-488.
- Fletcher, I. M. & Jones, B. 2004. The effect of different warm-up stretch protocols on 20-m sprint performance in trained rugby union players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4): 885-888.
- Fowles, J. R., Sale, D. G., & MacDougall, J. D. 2000. Reduced strength after passive stretch of the human plantar flexors. *J. Appl. Physiol.*, 89(3): 1179-1188.
- Garrett, W. E. 1993. Muscle flexibility and function under stretch. In S. L. Gordon & X. Gonzalez-Mestre & W. E. Garrett (Eds.), *Sports and exercise in midlife*: 105-116. Rosemont, IL: American Academy of Orthopaedic Surgeons.
- Herbert, R. D. & Gabriel, M. 2002. Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury: Systematic review. *British Medical Journal*, 325(7362): 468-470.
- Hunter, D. G. & Spriggs, J. 2000. Investigation into the relationship between the passive flexibility and active stiffness of the ankle plantar-flexor muscles. *Clinical Biomechanics*, 15(8): 600-606.
- Kibler, W. B., Chandler, T. J., Livingston, B. P., & Roetert, E. P. 1996. Shoulder range of motion in elite tennis players: Effect of age and years of tournament play. *American Journal of Sports Medicine*, 24(3): 279-285.
- Knudson, D. V., Noffal, G. J., Bahamonde, R. E., Bauer, J. A., & Blackwell, J. R. 2004. Stretching has no effect on tennis serve performance. *Journal of Strength and Conditioning*

Research, 18(3): 654-656.

- Kokkonen, J., Nelson, A. G., & Cornwell, A. 1998. Acute muscle stretching inhibits maximal strength performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69: 411-415.
- Kovacs, M., Chandler, W. B., & Chandler, T. J. 2007. *Tennis Training: Enhancing On-Court Performance*. Vista, CA: Racquet Tech Publishing.
- Kovacs, M. S. 2006a. Applied physiology of tennis performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5): 381-386.
- Kovacs, M. S. 2006b. Is static stretching for tennis beneficial? A brief review. *Medicine and Science in Tennis*, 11(2): 14-16.
- Levine, U., Lombardo, J., McNeeley, J., & Anderson, T. 1987. An analysis of individual stretching programs of intercollegiate athletes. *Physician Sports Medicine*, 15: 130-136.
- Macera, C. A., Pate, R. P., Powell, K. E., Jackson, K. L., Kendrick, J. S., & Craven, T. E. 1989. Predicting lower-extremity injuries among habitual runners. *Archives of Internal Medicine*, 149(11): 2565-2568.
- Nelson, A. G., Guillory, I. K., Cornwell, A., & Kokkonen, J. 2001a. Inhibition of maximal voluntary isokinetic torque production following stretching is velocity specific. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(2): 241-246.
- Nelson, A. G. & Kokkonen, J. 2001b. Acute ballistic muscle stretching inhibits maximal strength performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4): 415-419.
- Nelson, A. G., Driscoll, N. M., Young, M. A., & Schexnayder, I. C. 2005. Acute effects of passive muscle stretching on sprint performance. *Journal of Sports Sciences*, 23(5): 449-454.
- Pope, R. P., Herbert, R. D., & Kirwan, J. D. 1998. Effects of flexibility and stretching on injury risk in army recruits. *Australian Journal of Physiotherapy*, 44: 165-172.
- Pope, R. P., Herbert, R. D., Kirwan, J. D., & Graham, B. J. 2000. A randomized trial of pre exercise stretching for prevention of lower-limb injury. *Med Sci Sports Exerc*, 32(2): 271-277.
- Shellock, F. G. & Prentice, W. E. 1985. Warming up and stretching for improved physical performance and prevention of sports related injuries. *Sports Medicine*, 2: 267-268.
- Shrier, I. 1999. Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury. A critical review of the clinical and basic science literature. *Clin. J. Sports Med*, 9: 221-227.
- Shrier, I. & Gossal, K. 2000. Myths and truths of stretching. *The Physician and Sports Medicine*, 28(8): 57-63.
- Shrier, I. 2001. Flexibility versus stretching. *British Journal of Sports Medicine*, 35(5): 364.
- Shrier, I. 2004. Does stretching improve performance?: a systematic and critical review of the literature. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(5): 267-273.
- Smith, C. A. 1994. The warm-up procedure: To stretch or not to stretch. A brief review. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 19: 12-17.
- van Mechelen, W., Hlobil, H., Kemper, H. C. C., Voorn, W. J., & de Jongh, R. 1993. Prevention of running injuries by warm-up, cool-down, and stretching exercises. *American Journal of Sports Medicine*, 21(5): 711-719.
- Wilson, G. J., Murphy, A. J., & Pryor, J. F. 1994. Musculotendinous stiffness: its relationship to eccentric, isometric, and concentric performance. *Journal of Applied Physiology*, 76(6): 2714-2719.
- Yeung, E. W. & Yeung, S. S. 2001. A systematic review of interventions to prevent lower limb soft tissue running injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 35(6): 383-389.
- Young, W. & Elliott, S. 2001. Acute effects of static stretching, proprioceptive neuromuscular facilitation stretching, and maximum voluntary contractions on explosive force production and jumping performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(3): 273-279.
- Young, W. B. & Behm, D. G. 2003. Effects of running, static stretching and practice jumps on explosive force production and jumping performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43: 21-27.

L'entraînement différentiel dans les domaines de la coordination et de la vitesse pour le travail du jeu de jambes dans le tennis - 2e partie

By Dr. Ulrike Benko and Dr. Stefan Lindinger (University of Salzburg, Austria)

Comment mettre en œuvre en pratique une nouvelle méthode de travail du jeu de jambes

En tennis, avoir un bon jeu de jambes (vitesse spécifique d'action et de fréquence des appuis) consiste essentiellement à être capable de se déplacer rapidement d'un endroit à un autre sans que cela se fasse au détriment de l'équilibre. Un bon jeu de jambes se caractérise par :

- des petits pas rapides dans toutes les directions,
- des changements de direction à partir de différentes positions sur différentes surfaces,
- l'utilisation appropriée et la maîtrise de diverses techniques de jeu de jambes,
- la capacité de varier la longueur et la fréquence des pas.

Etant donné que le jeu de jambes a une influence sur tous les coups du tennis, le travail du jeu de jambes doit être un élément essentiel de l'entraînement de tous les joueurs de tennis (joueurs professionnels y compris).

Deux catégories de méthodes d'entraînement complexe ont été mises au point : le travail de la vitesse de fréquence avec des exercices d'appuis et les exercices conçus pour améliorer la vitesse d'action en combinaison avec des exercices de pas, des sprints et des sauts. Tous les exercices sont basés sur la même méthode. L'équilibre des joueurs doit être constamment "mis au défi" par l'utilisation de nouveaux stimuli, chaque fois plus complexes. Cela ne signifie pas qu'il faut faire travailler le joueur jusqu'à ce qu'il éprouve de l'ennui, mais qu'il faut lui proposer de nouveaux stimuli avec de nouvelles exigences immédiatement après qu'il a acquis une "position stable". Ce procédé est source d'erreurs, d'écarts et de fluctuations - obstacles qui sont néanmoins indispensables au processus d'apprentissage ! La complexité des exercices augmente lors de l'entraînement. Les conditions de pression augmentent, modifiant la difficulté de la tâche, ce qui entraîne un accroissement des exigences de coordination et des exigences cognitives. Le niveau des exercices doit être adapté aux capacités du sportif. L'accélération du rythme d'un exercice est essentielle pour réussir à l'exécuter aussi rapidement que possible.

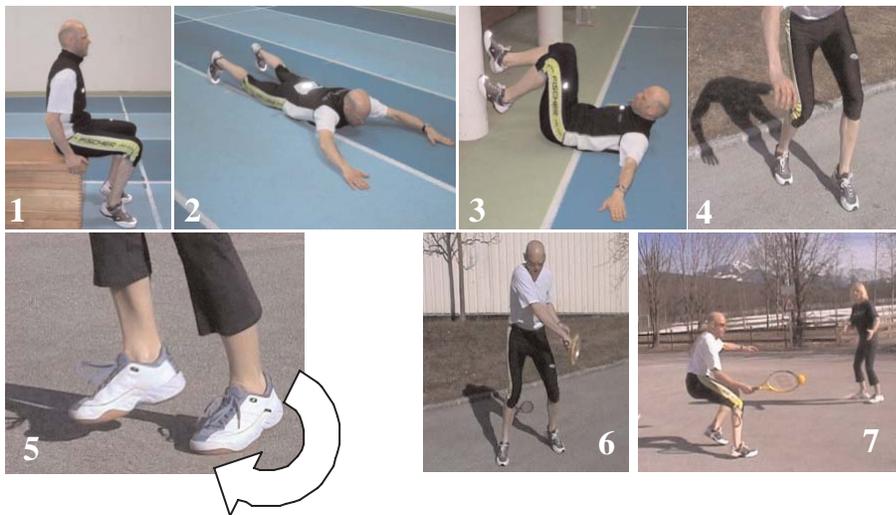


Figure 1. Sélection d'exercices d'appuis des pieds et des mains pour le tennis (1-7).

La littérature appropriée fournit des directives sur la durée et l'organisation des temps de pause, le nombre de séries et de répétitions pour les exercices suivants.

1. Travail de la vitesse de fréquence avec des exercices d'appuis en association avec des tâches spécifiques au tennis

Les exercices d'appuis (figures 1 à 7) sont réalisés debout, assis (1) ou allongé (2 et 3), en association avec des exercices d'appuis des mains (2 et 3). Des instructions telles que "pied droit en avant, pied gauche sur le côté" peuvent être données pour l'exercice illustré par la photo (4), de même que des consignes abstraites du genre "hip" (= 1/4 de rotation vers la gauche), "hep" (= 1/4 de rotation vers la droite). Dans l'exercice représenté par la photographie (5), l'instruction qui doit être donnée au sportif est d'arrêter l'exercice en cours et de redémarrer immédiatement dans une nouvelle position. La simulation des coups (6) et la pose d'appuis simultanée en position debout (pression simultanée) ou des exercices d'appuis associés à des exercices spécifiques au tennis (sprints, pas de côté, pas croisés) (pression successive) (7) permettent d'améliorer la vitesse de fréquence du sportif.

1.2 Travail de la vitesse d'action (enchaînements de pas, sprints, sauts)

1.2.1 Pas rythmés sur place

Il est possible de faire différents pas rythmés en fonction de diverses formes géométriques. Dans les exemples donnés, 3 versions différentes de pas sont réalisées

dans un hexagone, dans un triangle et dans un quadrilatère. Le triangle est posé sur un tapis de façon à disposer de conditions générales variées (pression due à la variabilité des conditions). Les sportifs doivent maîtriser le rythme en fonction de la forme géométrique et de leur propre niveau de performances, lentement au départ puis aussi vite que possible. Variante : changement de station sur commande (stress).

1.2.2 Pas rythmés effectués en franchissant un parcours d'adresse en combinaison avec des mouvements spécifiques au tennis

Possibilité de mettre en place diverses conditions de pression, telles que les contraintes de temps (aussi vite que possible), le stress psychologique (compétition) et physique (durée et fatigue),

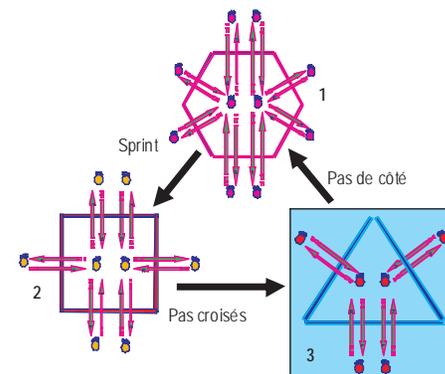


Figure 2. Pas rythmés stationnaires (3 versions) en combinaison avec des schémas de déplacement.

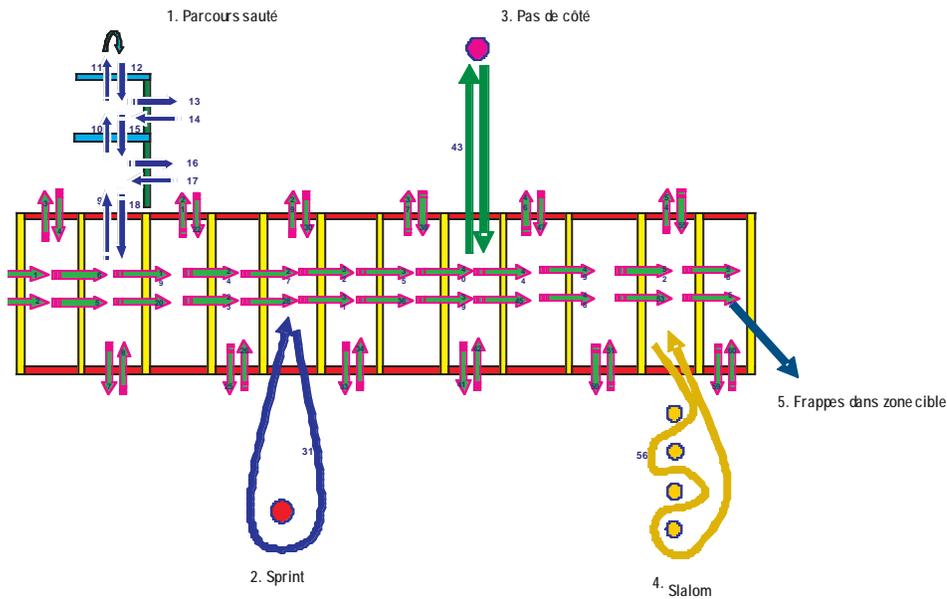


Figure 3. Pas rythmés effectués en franchissant un parcours d'adresse en combinaison avec des sauts, des sprints, etc. et des frappes en direction de cibles.

la pression due à la complexité de la tâche (surtout la pression découlant de la succession des tâches : un exercice immédiatement suivi d'un autre) et la pression due aux exigences de précision (figure 3).

1.2.3 Coordination spécifique des sauts et des courses avec des niveaux de difficulté croissante

Cette méthode est axée sur le développement de la coordination des sauts chez les joueurs de tennis. A l'instar des exercices précédents, les conditions de pression peuvent servir à augmenter la difficulté de la tâche dans l'un ou l'autre niveau (figure 8) (figure 10).

1.2.4 Exercices de vitesse de réaction et de vitesse explosive combinés à des exercices de pas complexes en franchissement d'un parcours d'adresse et d'exercices spécifiques au tennis (pression due aux exigences de précision)

Cette méthode d'entraînement (figure 11) est très utile pour l'entraînement à la compétition (stress psychologique) en association à des conditions de pression élevée (pression due à la complexité et à la succession des tâches). Là encore, les transitions entre les différentes techniques de pas sont particulièrement pertinentes. Pour cette méthode, des relais doivent être mis en place (niveau de défi).

CONCLUSION

Il est légitime de se demander si cette nouvelle méthode donne de meilleurs résultats que d'autres programmes d'entraînement axés sur la vitesse et la coordination en tennis. Les succès que nous avons obtenus en entraînant des sportifs de niveau international, ainsi que des jeunes sportifs et des enfants (versions simplifiées) nous autorisent à affirmer que cette méthode d'entraînement est très utile pour le développement et l'amélioration du jeu de jambes en tennis. Il reste néanmoins à rassembler des preuves scientifiques afin d'étayer les observations empiriques.

BIBLIOGRAPHIE

- 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 Sportpädagogen: *Methoden im Sportunterricht* (p. 85-102). Schorndorf: Hofmann (3. Aufl.).
- Schöllhorn, W. (1999). *Individualität - ein vernachlässigter Parameter?* *Leistungssport*, 29 (2), 5-12.

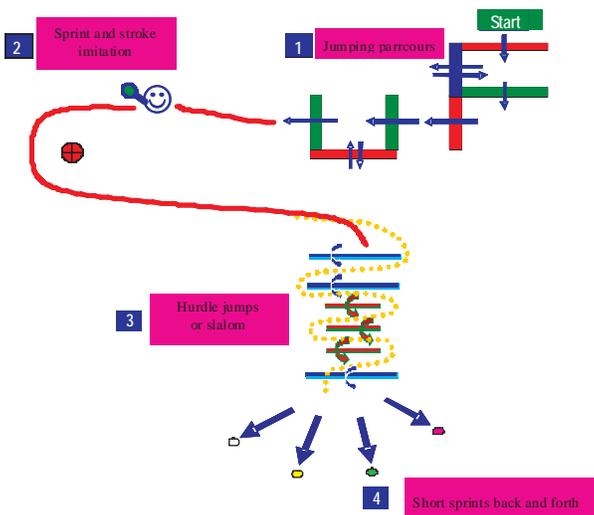


Figure 4. Exercices de coordination des sauts avec difficulté croissante.

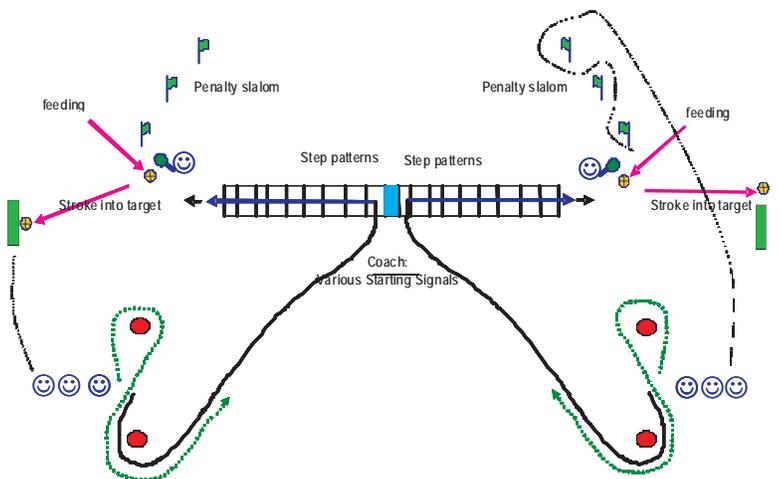


Figure 5. Parcours de compétition (réaction-sprint-pas-coordination-précision).

Plans de cours ITF pour joueurs débutants : cours 3

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

Situation de jeu : jouer des échanges de fond de court.

Thème tactique : déplacer l'adversaire depuis la ligne de fond de court.

1. frapper la balle
2. faire passer la balle au-dessus du filet
3. jouer la balle dans les limites du terrain de simple
4. diriger ses coups vers le côté gauche
5. diriger ses coups vers le côté droit

Thèmes techniques :

1. préparation
2. déclenchement de la frappe
3. plan de frappe
4. accompagnement.

Nombre de 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 : mise en place conseillée de terrains rouge, orange et traditionnel (vert).



EXERCICE 1- SITUATION OUVERTE

Objectif : les joueurs doivent disputer des points en jouant des coups de fond de court depuis la ligne de fond dans l'intention de remporter les points en faisant bouger l'adversaire et en dirigeant leurs coups.

Méthodologie : les joueurs jouent des points.

Organisation/placement des joueurs :

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 : au bout de 5 points joués en fond de court ou après une période donnée (2 minutes par exemple), les gagnants passent sur le court supérieur, tandis que les perdants passent sur le court inférieur. Dans le cas de l'utilisation d'un court standard, les gagnants peuvent jouer contre les gagnants et les perdants s'affronter. Faites en sorte que les joueurs aient la possibilité de tous s'affronter au moins une fois.

Analyse et diagnostic de l'entraîneur : surveillez l'attitude générale des joueurs (mental), la régularité et le placement de la balle (respect de l'objectif tactique consistant à déplacer l'adversaire), les déplacements sur le court et autour de la balle (condition physique) et les gestes de frappe (technique).

EXERCICE 2 - SITUATION FERMÉE AVEC ENVOI DE BALLE AU PANIER

Progression 1a (thèmes techniques)

Objectif : les joueurs doivent travailler la technique de base des coups de fond de court afin de diriger la balle vers un endroit spécifique.

Méthodologie : demandez à chaque joueur de se lancer lui-même les balles, ou demandez à un partenaire de lui envoyer les balles à la main ou à l'aide de sa raquette. Dernière option, l'entraîneur peut se charger d'envoyer les balles. Mettez en place les postes suivants : Poste 1 : placer la raquette selon un plan de frappe correct et frapper la balle envoyée, Poste 2 : placer la raquette dans la même position qu'au poste 1, mais frapper la balle envoyée en accompagnant, Poste 3 : débiter avec la raquette déjà mise en arrière et déclencher la frappe, frapper et accompagner, Poste 4 : débiter en position d'attente et frapper la balle envoyée dans le court, Poste 5 : frapper la balle en la dirigeant vers le côté gauche et le côté droit.

Organisation/placement des joueurs :

ITN 10-10.3 : mettez en place 4 mini-terrains (courts rouges du programme "play tennis"), chaque mini-terrain accueillant un poste. Les joueurs passent d'un court à un autre. Veillez à ce que chaque joueur ait la possibilité de travailler à chaque poste.

ITN 8-9 : utilisez 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 de répétitions (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 peuvent démarrer sur la ligne de service, puis reculer progressivement.

Rotation des joueurs : Différents systèmes de rotation peuvent être mis en place :

- Durée spécifique ; Nombre de répétitions spécifique ; Nombre de coups de fond de court réussis, du point de vue technique ou tactique
- Nombre de points disputés spécifique

Analyse et diagnostic de l'entraîneur : veillez à ce que les joueurs travaillent le coup droit et le revers en même temps et effectuent le même nombre de répétitions de chaque côté et à ce qu'ils exécutent leurs frappes en direction des côtés droit et gauche du court en s'aidant de cibles ou de plots disposés sur le terrain.



Plans de cours ITF pour joueurs débutants : cours 3

Progression 1b (thème tactique)

Objectif : les joueurs doivent appliquer les principes tactiques de base du jeu de fond de court, l'accent étant mis sur la direction de la balle dans le but de déplacer l'adversaire.

Méthodologie : demandez à chaque joueur de se lancer lui-même les balles, ou demandez à un partenaire de lui envoyer les balles à la main ou à l'aide de sa raquette. Dernière option, l'entraîneur peut se charger d'envoyer les balles. Mettez en place les postes suivants : Poste 1 : frapper la balle (régularité), Poste 2 : faire passer la balle au-dessus du filet (hauteur), Poste 3 : mettre la balle à l'intérieur du court (direction) et Poste 4 : jouer en dirigeant ses coups.

Organisation/placement des joueurs : comme ci-dessus.

Rotation des joueurs : comme ci-dessus.

Analyse et diagnostic de l'entraîneur : veillez à ce que les joueurs commencent à comprendre comment appliquer le concept tactique consistant à diriger ses frappes (dans l'intention de déplacer l'adversaire) et à saisir le lien entre ce concept et les aspects techniques des coups de fond de court (direction et position du tamis, hauteur et trajectoire de la raquette, etc.).

EXERCICE 3 - JOUER DES ÉCHANGES AVEC L'ENTRAÎNEUR

Objectif : les joueurs doivent travailler les principes tactiques de base du jeu de fond de court en utilisant leurs coups de fond de court dans le cadre d'échanges avec l'entraîneur dans le but de mettre en pratique le schéma tactique consistant à déplacer l'adversaire en dirigeant la balle vers des zones spécifiques.

Méthodologie : les joueurs jouent des échanges avec l'entraîneur.

Organisation/placement des joueurs :

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 ou entament l'échange avec un service à la cuillère, 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 la régularité de ses coups de fond de court (contre le grillage/le mur ou en jouant en direction d'une cible par exemple). Après 5 points, tous les participants se rassemblent pour discuter du thème du cours. L'échange/le point doit démarrer du côté où se trouve l'entraîneur.

Configuration avec les joueurs de niveau ITN 8-9 : sur 2 mini-terrains, entraîneur et joueurs jouent des échanges en long de ligne (avec la balle orange ou la balle verte du programme "play tennis"). Les enfants sont répartis dans deux groupes de 4 (l'entraîneur étant le 4^e membre de l'un des groupes). Le 8^e 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.

Rotation des joueurs : comme ci-dessus.

Analyse et diagnostic de l'entraîneur : veillez à ce que les joueurs commencent à mettre en pratique les schémas tactiques consistant à déplacer l'adversaire depuis la ligne de fond en utilisant leurs coups de fond de court.

EXERCICE 4 - SITUATION OUVERTE AVEC POINTS

Objectif : les joueurs doivent appliquer les schémas tactiques de base consistant à déplacer l'adversaire en dirigeant la balle grâce aux coups de fond de court dans le cadre d'échanges avec leurs camarades.

Méthodologie : les joueurs disputent des échanges entre eux.

Organisation/placement des joueurs : La configuration utilisée dépend du niveau de jeu des joueurs.

- Joueurs de niveau ITN 10-10.3 : 4 terrains de mini-tennis.
- Joueurs de niveau ITN 8-9 : moitiés de terrain. Les joueurs de ce niveau peuvent éventuellement passer au terrain traditionnel, à condition de mettre en place un système de rotation efficace et d'utiliser la balle orange ou la balle verte.

Rotation des joueurs : comme ci-dessus.

Décompte des points : Les systèmes suivants peuvent être utilisés :

- Décompte individuel : nombre de coups de fond de court bons.
- Décompte par équipe : nombre d'enchaînements de coups de fond de court bons.
- Variantes : nombre de fois où les joueurs exécutent une préparation correcte, un plan de frappe correct et frappent la balle avec le cordage.
- Décompte individuel des points
- Point supplémentaires accordés pour la maîtrise tactique (déplacer l'adversaire en dirigeant ses coups) ou technique
- Désignation du "Roi du court"

Analyse et diagnostic de l'entraîneur : veillez à ce que les joueurs commencent à mettre en pratique les schémas tactiques (déplacer l'adversaire en dirigeant ses coups) depuis la ligne de fond en utilisant leurs coups de fond de court.



Tennis pour les non-voyants et les malvoyants

Par Mark Bullock

(Responsable du développement du tennis en fauteuil roulant, ITF)

A condition d'utiliser la bonne balle, tout le monde peut jouer au tennis... même les personnes qui ne voient pas. L'un des principes fondamentaux de la campagne Play and Stay de l'ITF est l'utilisation d'une balle adaptée pour les joueurs débutants. Dans le cas des personnes malvoyantes, le choix de la balle revêt une importance capitale, quel que soit le niveau de jeu, puisque ces personnes ont une déficience visuelle leur empêchant de voir une balle de tennis normale ou même une balle faiblement pressurisée plus lente.

HISTORIQUE ET DEVELOPPEMENT DE LA BALLE

C'est grâce à l'ingéniosité de Miyoshi Takei que le tennis pour les personnes aveugles et malvoyantes a pu voir le jour au Japon il y a environ 20 ans.

Miyoshi rêvait de jouer au tennis. Des versions destinées aux déficients visuels de divers sports, tels que le volley-ball, le tennis de table et le baseball, existaient déjà à l'époque ; cependant, dans ces disciplines, le pratiquant devait faire rouler un ballon au lieu de le faire rebondir. Mais Miyoshi avait envie d'autre chose. Ce qu'il souhaitait, c'était pouvoir pratiquer le tennis dans trois dimensions avec une balle qui rebondirait. C'est pourquoi il alla trouver son professeur d'éducation physique pour lui demander des conseils. Ce dernier trouva l'idée intéressante et tous deux commencèrent alors à travailler sur ce projet. La principale tâche consistait à développer une balle qui permettrait aux joueurs aveugles et malvoyants de suivre sa trajectoire et son rebond grâce au son qu'elle émettrait pendant son vol, au moment du rebond ou lors de la frappe. Au départ, ils utilisaient une balle en plastique, dans laquelle ils avaient mis des billes de plomb. Le type de son émis par la balle était satisfaisant, mais la hauteur du rebond ne convenait pas.

Après ses études secondaires, Miyoshi décida de suivre un programme d'enseignement spécialisé en physiothérapie, à Tokyo. C'est à cette époque qu'il eut l'idée d'utiliser une balle en mousse. Il la coupa en deux et mit un grelot au centre. Au Centre sportif de Tokyo pour personnes handicapées, il demanda à un moniteur de jouer au tennis avec lui en utilisant cette balle. Au départ, le moniteur eut des doutes quant à l'idée de Miyoshi, mais l'enthousiasme dont faisait preuve ce dernier

fini par le convaincre. Miyoshi eut beaucoup de difficultés à frapper la balle au début, mais ce défi représentait également la promesse d'une avancée formidable dans le domaine des sports tridimensionnels pour les personnes aveugles et malvoyantes. Avec son revêtement en mousse et, après d'autres étapes de développement, une balle de tennis de table sonore en son cœur, la balle de tennis destinée aux handicapés visuels put entrer en phase de fabrication.

D'autre part, avec l'aide de la Fédération japonaise handisport, une discipline sportive jusqu'alors inconnue put voir le jour. C'est le 21 octobre 1990 que le rêve de Miyoshi se concrétisa pleinement : c'est en effet ce jour-là que le premier tournoi de tennis pour handicapés visuels fut organisé au Japon. Aujourd'hui, on estime à environ 300 le nombre de pratiquants de ce sport au Japon.

LE COURT

Le tennis pour handicapés visuels se pratique sur un terrain de badminton. Du cordage est disposé sur les lignes et maintenu en place avec de la bande adhésive afin de permettre aux joueurs de "ressentir les lignes" avec leurs mains ou leurs pieds.

LES REGLES

Par rapport aux règles normales, il y a deux différences principales : le nombre de rebonds autorisés, d'une part, et le fait que le serveur doit annoncer "Prêt ?" et le relanceur lui répondre "Oui" avant tout service, d'autre part. Des raquettes de mini-tennis sont utilisées avec la balle en mousse sonore. Des matches de simple et de double peuvent être disputés, les équipes de double étant généralement composées d'un joueur malvoyant et d'un joueur voyant.

Une classification des athlètes atteints d'un handicap visuel est effectuée en fonction du degré de déficience visuelle. Les athlètes complètement non-voyants appartiennent à la catégorie B1. Ils jouent les yeux bandés et ont droit à trois rebonds. Les athlètes des catégories B2 et B3 sont partiellement voyants et ont droit à deux rebonds. Enfin, les athlètes appartenant à la catégorie B4 sont atteints de troubles de la vision et ont droit à un seul rebond.

Intégration

L'une des forces du tennis est qu'il permet aux personnes atteintes de déficience visuelle et aux personnes voyantes de jouer

ensemble, soit comme adversaires soit comme partenaires dans des matches de double où un joueur handicapé visuel fait équipe avec un joueur ayant une vue normale. Dans ce dernier cas, le joueur malvoyant a droit au nombre de rebonds associé à la catégorie à laquelle il appartient (selon le niveau de sa déficience visuelle), tandis que le joueur voyant a droit à un rebond.

MESSAGE D'EJI YAMAMOTO

(Président de l'Association japonaise de tennis pour les handicapés visuels et les joueurs de catégorie B1)

"Bien que je sois aveugle de naissance, j'adore jouer au tennis. Tout le monde peut y arriver avec un peu d'entraînement. C'est très amusant."

Source : www.hanno.jp/~matsui/

Merci à Ayako Matsui et à Robert Kershaw pour leur aide dans la rédaction de cet article.



Thanks to the dream of Miyoshi Takei there are now more than 300 visually impaired tennis players in Japan.

Garder les yeux sur la balle ?

Par Damien Lafont (Ph.D. et entraîneur de tennis diplômé, France)

INTRODUCTION

Brabenec et Stojan (2006) ont souligné que les entraîneurs et les joueurs se sont toujours intéressés à l'entraînement ou lors du processus d'apprentissage exclusivement aux éléments visibles de la frappe (la préparation, le déclenchement de la frappe et l'accompagnement) et que, comparativement, l'attention s'était nettement moins portée sur l'observation du moment d'impact.

Dans ce contexte, la finalité de la présente étude était d'examiner le comportement de la tête et le comportement du regard pendant la phase de frappe, en d'autres termes de se pencher sur le vieil adage "Garde les yeux sur la balle !", la consigne probablement la plus souvent employée au tennis.

METHODE

Dans le but d'étudier le comportement de la tête et celui du regard de joueurs d'élite, des photographies de ces joueurs prises au moment de l'impact - et juste après - ont été analysées et comparées à celles de joueurs de haut niveau moins talentueux évoluant sur le circuit professionnel.

Une étude antérieure de Stein et Slatt (1981) qui portait sur l'observation de photos de tous les principaux joueurs professionnels montrait qu'immanquablement les yeux des meilleurs joueurs ne suivent pas la balle et mettaient en évidence le fait que suivre la balle du regard le plus près possible de la zone d'impact n'est pas réalisable ni souhaitable pour la plupart des personnes.

On pense souvent qu'au mieux, tout le monde est capable de garder ses yeux sur la balle jusqu'au moment où la balle entre réellement en contact avec la raquette

Cependant, des observations récentes de Roger Federer et de Rafael Nadal remettent en question leur conclusion. Plus précisément, l'idée à la base de cette étude est que les grands joueurs, c'est-à-dire ceux qui se trouvent au sommet du classement professionnel (conformément à la définition de Brabenec et Stojan, 1997), semblent réussir à contrôler leur regard et le mouvement de leur tête lors de la phase de frappe.

RESULTATS

Un nombre considérable de photographies successives de la phase de frappe (plusieurs centaines pour chaque joueur) révèle que non seulement les joueurs d'élite semblent suivre la balle du regard plus longtemps que les autres joueurs, mais encore qu'ils possèdent une posture du haut du corps caractéristique : à l'impact, leur tête et leurs yeux sont dirigés vers la zone frappe.

Par ailleurs, ce qui tranche par rapport aux études précédentes, c'est le fait que non seulement Federer et Nadal gardent les yeux rivés sur la balle jusqu'au moment de l'impact, mais aussi, qu'après l'impact, leur tête reste immobile et dirigée vers la zone de frappe. Cette "fixation" sur la zone de frappe est la marque de fabrique des joueurs d'élite.

L'enseignement le plus intéressant de cette étude est que les joueurs d'élite sont capables de garder un contrôle relativement constant ; une constance également mise en évidence sur le circuit féminin par Steffi Graf qui gardait ses yeux sur la balle à chaque frappe et fixait du regard la zone de frappe après l'impact.

COMPARAISON DE JOUEURS DE HAUT NIVEAU

La comparaison de séquences de frappe montre que les joueurs de haut niveau se distinguent fortement sur le plan du comportement du regard. On remarque en effet que le comportement de la tête et des yeux chez ces joueurs se différencie nettement de celui des joueurs d'élite cités précédemment (voir l'exemple d'Arnaud Clément). La grande majorité des photographies montre qu'au moment de la frappe, les joueurs ont le regard fixé devant la balle dans la "zone de brouillard" (fog zone) - expression lancée par Stein et Slatt (1981).

En outre, il n'est pas rare de voir les joueurs lever les yeux et relever la tête avant même que la balle n'entre en contact avec la raquette. Ils tournent la tête comme s'ils voulaient suivre immédiatement le début de la trajectoire de la balle ou le déplacement de l'adversaire (Brechtbuhl et al., 2005). Ce constat est particulièrement manifeste pour le coup droit, côté où les joueurs figurant en haut du classement se distinguent nettement des joueurs moins bien classés.

D'autre part, cette comparaison révèle qu'une majorité de joueurs professionnels semblent ne pas garder les yeux sur la balle ou seulement par intermittence ; il a été constaté que les joueurs ont un meilleur contrôle de la tête sur leur meilleur coup (souvent le revers), d'où un meilleur centrage et une plus grande précision (voir le cas de Lleyton Hewitt).

Une idée répandue est que les joueurs de haut niveau se distinguent très peu par leurs qualités de frappe (Taylor, 2000) et que, par conséquent, la seule différence se situe au niveau de la force mentale. Cependant, les observations décrites ci-dessus montrent bien qu'au niveau professionnel, tous les joueurs n'ont pas le même talent sur le plan des compétences techniques, surtout en ce qui concerne le contrôle visuel.

Des études antérieures dans le domaine des sports de raquette ont déjà indiqué que les experts regardent la balle différemment. Ils se différencient des novices par leurs schémas de fixation visuelle et leurs stratégies de perception (Murray, 1999), analysent relativement peu d'informations mais se concentrent uniquement sur les données les plus pertinentes (La Rue et Ripoll, 2004) et font preuve d'une plus grande rapidité de traitement des informations et de prise de décisions (Day, 1980). Mais ce qui est particulièrement intéressant dans cette étude et la différencie des études précédentes, c'est le constat que les grands joueurs regardent la balle et positionnent leur tête différemment, surtout après l'impact. Ainsi, les grands joueurs ne se contentent pas de mieux frapper la balle, ils le font également différemment.

CONCLUSION

En tennis, on s'attend à ce que les meilleurs joueurs maintiennent un contact visuel avec la balle alors qu'ils terminent leur geste de frappe ; néanmoins, ceci n'est pas conforme aux observations qui ont pu être faites. Il est en particulier ressorti de cette étude le constat que les meilleurs joueurs ne sont pas aussi originaux dans leur manière de contrôler le regard qu'ils le sont dans leur manière de frapper la balle. Plus précisément, parmi les meilleurs joueurs, seul un petit nombre de professionnels de haut niveau ont une façon caractéristique de fixer du regard la zone de frappe. Ceci est parfaitement illustré dans le jeu moderne par la constance remarquable de Roger Federer et de Rafael Nadal.

Ainsi, le contrôle visuel constitue-t-il une caractéristique déterminante des grands joueurs ? A l'heure qu'il est, les observations qui ont été faites des joueurs d'élite laissent uniquement supposer que le contrôle visuel, notamment la fixation du regard, contribue à obtenir une plus grande précision, surtout grâce à un meilleur centrage de la balle. Plus généralement, Federer et Nadal démontrent qu'il est possible, et même bénéfique, de jouer au tennis sans avoir en permanence le regard fixé sur la balle. Par conséquent, regarder la balle pendant toute la durée de sa trajectoire n'est pas la stratégie visuelle employée par les joueurs d'élite. Dans un sens, cela confirme l'hypothèse de Ford et al. (2002) sur la possibilité et les avantages de se focaliser sur la zone de frappe pendant l'exécution de la frappe.

BIBLIOGRAPHIE

- Brabenec, J. et Stojan, S. (2006). The invisible technique: Two seconds decide the result. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 38.
- Brechtbuhl, J., Anker, P. et Frey, D. (2005). Quelques mythes à combattre dans l'enseignement du tennis. *Roehampton: ITF Coaching*.
- Day, J.L. (1980). Anticipation in junior players. In *Proceeding of the International Symposium in the Effective Teaching of Racquet Sports*, (edited by J.L. Groppe and R. Sears), pp. 107-116, Champaign, IL: University of Illinois.
- Ford, S. A., Hines, W. L., et Kluka, D. (2002). *A. Parallel processing and peak performance in tennis, Gambling, La, Gambling State University Press*.
- La Rue, J. et Ripoll, H. (2004). *Manuel de psychologie du sport. 1. Les déterminants de la performance sportive, Editions Revue*.
- Lafont, D. (2007). High-speed photo analysis of top player's gaze behaviour, *Tennis Science and Technology 3*, ITF, London.
- Moran, A. (1994). The psychology of concentration in tennis, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 5, 7-8.
- Murray, J. F. (1999). *Smart Tennis: How to Play and Win the Mental Game*. Jossey-Bass, San Francisco, CA.
- Stein, H. et Slatt, B. (1981). *Hitting Blind: The New Visual Approach to Winning Tennis*, Beaufort, NY.
- Taylor, J. (2000). *Prime Tennis: Triumph of the Mental Game*. Writers Club Press, Lincoln.
- Weinberg, R. (2002). *Tennis: Winning the mental game*. Oxford, Ohio: H.O. Zimman, Inc.

Techniques cognitives pour gérer l'anxiété liée à la performance en tennis

Dr Andrew Peden, Ph.D.

(Bolton Arena High Performance Tennis Centre, Angleterre, Royaume-Uni)

Avez-vous déjà remarqué qu'à partir de l'instant où vous prenez conscience d'un fait, la prise de conscience elle-même peut aggraver les choses ? Sur un court de tennis, ceci se vérifie avec la technique. Par exemple, le fait de rater un ou deux services peut prendre des proportions énormes. Les erreurs que l'on commet nous rendent anxieux, elles déclenchent des pensées négatives telles que le doute en ses propres capacités ; il s'ensuit alors un raidissement des muscles et par conséquent, une coordination main-œil médiocre et une maladresse croissante.

Ce processus ouvre ensuite la voie à une prophétie auto-réalisatrice : les pensées négatives associées à la tension physique augmentent la probabilité de rater le prochain service. Cela crée un cercle vicieux dont il semble parfois impossible de sortir puisque nous avons l'impression d'être condamnés à répéter les mêmes erreurs ou que nous choisissons la mauvaise "solution de coping" consistant à éviter de jouer le coup avec lequel nous rencontrons des difficultés.

Le problème réside dans le fait qu'essayer de ne pas penser à une chose dès lors que cette pensée est entrée dans votre esprit peut s'avérer très compliqué - maintenant, essayez de ne pas penser à une balle de tennis. A quoi avez-vous pensé ? A une balle de tennis, évidemment ! Il se passe exactement la même chose lorsque vous essayez de ne plus penser à un coup raté. Heureusement, la psychologie du sport s'est inspirée de la psychologie cognitive pour offrir aux joueurs de tennis de tous niveaux diverses techniques de distraction permettant de faire face dans ce type de situations en modifiant notre attention et notre manière de penser.

Les techniques de distraction interviennent dans le cercle vicieux de l'anxiété. Elles permettent une gestion immédiate des symptômes et sont un moyen très utile de démontrer que l'on a une certaine maîtrise de ses pensées et de ses émotions négatives. Elles apportent un sentiment de contrôle immédiat et sont particulièrement utiles dans des situations où il est difficile de surmonter les pensées automatiques négatives. On distingue plusieurs types de techniques de distraction, notamment la focalisation de l'attention sur un objet, la prise de conscience sensorielle, les souvenirs positifs et l'arrêt de la pensée.

FOCALISATION DE L'ATTENTION SUR UN OBJET

La plupart des techniques de distraction nécessitent de fixer son attention sur des facteurs externes. Essayez maintenant de porter votre attention sur la sensation de votre

pied droit à l'intérieur de votre chaussure. Consacrez quelques secondes à fixer réellement votre attention sur ce que vous pouvez ressentir. Déplacez maintenant votre attention sur la sensation de votre langue à l'intérieur de votre bouche. Concentrez-vous sur votre langue pendant encore quelques secondes. Pouvez-vous toujours ressentir votre pied dans votre chaussure en même temps ? Il est presque certain que non, car le centre de votre attention s'est déplacé.

Etant donné qu'il est difficile de fixer véritablement son attention sur plusieurs choses à la fois, lorsque des pensées négatives, le doute de soi et une prise de conscience accrue de votre état d'activation physiologique entravent votre capacité à jouer, le fait de porter votre attention sur un seul objet, de façon aussi détaillée que possible, peut vous aider à refocaliser votre attention en la détournant de la situation génératrice de stress.

Le fait de se concentrer sur un objet sur le court de tennis à des moments où l'anxiété ou le stress est intense ou accru permet une distraction immédiate et, par conséquent, une réduction des sensations d'activation et de tension. Entre les points ou pendant les changements de côté, vous pouvez porter votre attention sur l'objet de votre choix : votre chaussure, votre poignet éponge, votre boisson ou votre raquette. Ainsi, lors des pauses entre les jeux, vous pouvez par exemple fixer votre regard sur votre chaussure de tennis et focaliser votre attention sur sa taille, sa forme, sa couleur, ses coutures ou son logo.

Pendant le déroulement d'un point, vous devez être concentré sur le déplacement de la balle à chaque instant. Votre attention toute entière doit être portée sur cette tâche. Essayez de vous concentrer sur ce qui est inscrit sur la balle de tennis en essayant de lire le nom du fabricant à l'approche de la balle. Cela peut paraître impossible, mais avec un peu d'entraînement, comme pour n'importe quelle compétence, vous serez capable de le faire et cela sera bénéfique pour l'ensemble de votre jeu car votre concentration et votre coordination s'amélioreront.

PRISE DE CONSCIENCE SENSORIELLE

Une technique apparentée consiste à focaliser votre attention sur l'un de vos sens - la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat ou le toucher. Le toucher est souvent le sens le plus accessible. Par exemple, ressentir la pression du poignet éponge sur votre poignet ou l'agrippement de votre main sur le manche de la raquette ou encore le contact entre la semelle de vos chaussures et le sol au moment où vous vous

apprêtez à servir vous aidera à détourner votre esprit des sentiments d'anxiété qui entravent votre performance.

Avec de l'entraînement, la prise de conscience sensorielle peut s'appliquer à tout son environnement. Portez votre regard tout autour du court et demandez-vous ce que vous pouvez voir, entendre et ressentir. Arrivez-vous à ressentir la raquette dans votre main ? Entendez-vous le bruit sourd de la balle ? Pouvez-vous ressentir le soleil et le vent sur votre visage ? Arrivez-vous à sentir l'odeur de la sueur dans l'air ?

SOUVENIRS POSITIFS

Une autre technique consiste à essayer de se remémorer un souvenir concret, vivant et agréable afin de détourner son attention et de susciter une sensation de détente et de calme sur le court. Essayez de vous remémorer aussi précisément que possible le souvenir d'un service idéalement exécuté alors que vous vous apprêtez à servir ou le souvenir d'une volée bien frappée au moment d'avancer dans la balle au filet. Il s'agit d'une variante de la technique de visualisation qui peut vous aider à détourner votre attention de l'anxiété que vous ressentez, réduisant ainsi la tension musculaire au niveau de l'épaule et du bras. Il en résulte une technique plus efficace, un service plus rapide et plus précis et une probabilité réduite de commettre une faute au service.

ARRÊT DE LA PENSÉE ("THOUGHT STOPPING")

Lorsqu'on se retrouve sous pression, il est parfaitement normal d'avoir des pensées négatives, chargées d'un sentiment de doute en ses propres compétences. Par exemple, combien de fois vous est-il arrivé de savoir au plus profond de vous que vous étiez sur le point de commettre une double faute sur votre second service ? Je suis certain que nous avons tous connu cela. Combien de fois avez-vous senti, alors même que vous meniez 5-2 et que vous alliez servir pour le gain du jeu, que vous n'alliez pas réussir à tenir votre mise en jeu et que votre adversaire allait revenir dans le match, voire l'emporter ?

Ce sont des exemples types de ce qu'on appelle des "prophéties auto-réalisatrices", qui sont une variante du dialogue intérieur négatif ("negative self-talk") ayant pour effet d'entraîner une tension musculaire, d'entraver la coordination et de faire commettre au joueur des erreurs. Les prophéties auto-réalisatrices peuvent amener le joueur à tellement focaliser son attention sur ce qu'il ne doit pas faire qu'il en vient presque à oublier ce qu'il doit faire. Par exemple, il pense tellement à éviter de commettre une double faute qu'il n'a plus aucune idée de l'endroit où il doit servir ou bien

il s'applique tellement à mettre sa volée dans le court qu'il la joue directement sur son adversaire qui n'a alors aucun mal à le passer d'un côté ou de l'autre. Ce genre de difficulté n'est pas propre au tennis ; on l'observe dans tous les sports individuels dans lesquels les pensées automatiques négatives peuvent paralyser le sportif et entraîner une incapacité à jouer sous pression. En tennis, ce phénomène est souvent appelé "jouer petit bras".

Les pensées automatiques négatives sont dites "négatives" car elles sont associées à des sensations ou à des sentiments désagréables et "automatiques" car elles s'immiscent dans votre tête rapidement, sans y avoir été invitées ou qu'elles aient fait l'objet d'une réflexion. A mesure que votre anxiété monte, les pensées automatiques négatives deviennent de plus en plus fréquentes et de plus en plus négatives et peuvent alors prendre le dessus sur l'activité de réflexion, détruire votre confiance et nuire à vos performances.

Parfois, ces pensées négatives peuvent devenir répétitives et s'incruster dans votre esprit de telle manière qu'il devient difficile de les chasser ; elles ouvrent la voie à des modèles de comportement prévisibles, notamment le fait de "jouer petit bras" dans des situations critiques. Plus cela arrive souvent, plus vous devenez anxieux et plus vous êtes susceptible de commettre des erreurs - il s'agit du cercle vicieux des pensées négatives, des sentiments d'anxiété et des erreurs de comportement.

Une des méthodes possibles pour empêcher les pensées automatiques négatives de dominer notre manière de penser consiste à recourir à une technique appelée "technique d'arrêt de la pensée" (thought stopping). Il s'agit d'une technique comportementale simple conçue pour éliminer plus facilement les diverses pensées négatives répétitives. L'arrêt de la pensée est le processus de modification consciente et délibérée de nos manières de penser dans le but de rompre les modèles de comportement destructeurs. C'est une technique psychologique utilisée pour réduire les effets négatifs du stress.

La technique d'arrêt de la pensée consiste tout simplement à remplacer une pensée par une autre - en d'autres termes, à remplacer une pensée négative par une pensée positive. Cela aide à libérer l'esprit des pensées dysfonctionnelles qui augmentent le stress, tout en introduisant des pensées positives favorisant la détente et la gestion des difficultés.

Essayez la méthode suivante - **STOP !, PERMUTATION, RESPIRATION, REPETITION.**

STOP! - Lorsqu'une pensée génératrice d'anxiété s'imisce dans votre esprit, dites-vous "Stop !" avec fermeté. Si le fait de le dire à voix haute vous gêne, vous pouvez vous le dire dans la tête.

PERMUTATION - Remplacez immédiatement la pensée négative par une affirmation positive telle que "Je peux..." ou "Je vais...".

RESPIRATION - Prenez une respiration abdominale profonde. C'est important car cela vous permettra d'associer relaxation et pensée positive.

REPETITION - Répétez les étapes 1 à 3 chaque fois qu'une pensée automatique négative traverse votre esprit. Avec de l'entraînement, cela deviendra un automatisme et les pensées négatives diminueront et, espérons-le, finiront par disparaître d'elles-mêmes.

Ne perdez jamais de vue que l'anxiété est une chose normale : une réaction universelle à une situation stressante. Si vous êtes anxieux, il est probable que votre adversaire l'est également. Cependant, vous pouvez apprendre à gérer votre anxiété et à réduire son impact sur votre jeu. La clé réside dans un entraînement répété. Comme il est plus facile de travailler dans des conditions de stress minimum, commencez par travailler vos techniques psychologiques dans le cadre d'une séance d'entraînement ou d'une leçon plutôt que dans le cadre d'un match de compétition. Une fois que vous commencerez à les maîtriser, essayez de transposer ces compétences nouvelles à une situation de jeu rencontrée en match. Analysez vos progrès, puis déterminez ce qui marche le mieux pour vous. N'oubliez pas : le tennis est un sport qui se pratique sur un court, mais aussi un jeu qui se joue dans la tête.

Observation des séances d'entraînement et de préparation d'avant-match lors de la World Team Cup 2007

Par Philipp Born, Martin Heck, Malte Krüger, Veit Langholz, Philipp Zimmer
(Université du sport de Cologne, Allemagne)

INTRODUCTION

Les séances d'entraînement et la préparation d'avant-match sont deux éléments essentiels de la réussite des joueurs, quel que soit leur niveau. L'observation des similitudes et des différences entre les deux peut fournir des renseignements utiles aux entraîneurs de tennis et aux scientifiques du sport sur les aspects clés ayant une influence sur le jeu en match.

Par le passé, Hecker (1988) et Pfannkuch (1987) ont mené une observation des séances d'entraînement et de la préparation d'avant-match à la World Team Cup à Düsseldorf en Allemagne.

Ces études constituaient les premières analyses systématiques de séances d'entraînement de joueurs de haut niveau. Dans le cadre de la présente étude, nous avons observé les routines d'entraînement de joueurs professionnels lors de la World Team Cup (WTC) afin de comparer les routines actuelles à celles observées lors des deux études précédentes réalisées il y a 20 ans.

Nos objectifs spécifiques étaient d'avoir un aperçu quantitatif et qualitatif de l'entraînement

de joueurs de classe mondiale effectué pendant une semaine de compétition, d'obtenir une représentation de la structure d'une séance d'entraînement et de comparer les résultats obtenus à ceux issus des thèses des années 80.

Plus précisément, nous avons comparé les joueurs ou les équipes qui avaient un match le jour même avec ceux qui disputaient leur match le jour suivant.

La WTC se dispute la semaine qui précède Roland Garros, ce qui en fait une compétition importante dans le cadre de la préparation des joueurs à la deuxième levée du Grand Chelem de l'année.

METHODOLOGIE

Cinq chercheurs observaient deux courts d'entraînement simultanément. Un observateur, chargé de consigner les principales caractéristiques de la séance d'entraînement du début à la fin, était affecté à chaque joueur.

Pour mener à bien leur travail, les chercheurs avaient à leur disposition un tableau d'observation, du matériel pour écrire, les

horaires des séances d'entraînement et des matches de chaque équipe, une caméra vidéo et un chronomètre.

Les données à consigner dans le tableau d'observation étaient les suivantes : le nom et la nationalité du joueur, la durée de la séance d'entraînement ainsi que celle de ses différentes composantes. D'autre part, l'intensité était évaluée sur une échelle allant de 1 à 3 (1 = faible, 2 = normale, 3 = élevée). Les différentes parties des séances d'entraînement étaient libellées comme suit : échauffement général, échauffement tennistique, travail de tous les coups (fond de court, filet, service et retour) et enfin, travail du jeu en match. Le même tableau et les mêmes critères d'observation étaient utilisés pour les joueurs qui se préparaient simplement pour leur match et ceux qui prenaient part à une séance d'entraînement classique.

Les principaux critères retenus pour l'analyse de l'entraînement étaient les suivants : volume, durée, fréquence et intensité sur une échelle de 1 à 3 (faible, moyenne, élevée), ainsi que le contenu et l'ordre de la séance d'entraînement.

Comme mentionné plus haut, les équipes observées étaient divisées en deux groupes : un premier groupe composé d'équipes qui devaient jouer le jour même et ne faisaient donc que préparer leur rencontre et un second groupe constitué d'équipes qui n'avaient aucun match à jouer le jour même et s'entraînaient normalement.

Pour le groupe d'entraînement, les données relevées étaient celles des équipes d'Allemagne et de Belgique ; pour le groupe de préparation, les données consignées étaient celles des équipes de Suède, du Chili et des Etats-Unis.

RESULTATS

Le volume des données est trop faible pour avoir une significativité statistique. Néanmoins, des différences remarquables peuvent être constatées entre le groupe de préparation et le groupe d'entraînement, ainsi qu'entre les données collectées dans les années 80 et celles d'aujourd'hui, comme nous pouvons le voir dans le tableau 1.

DISCUSSION

Les résultats montrent qu'il n'y a pas eu d'évolution notable entre la durée des séances d'entraînement observées il y a 20 ans et celle des séances évaluées dans le cadre de la présente étude.

	Entraînement	Préparation d'avant-match
Durée moyenne de la séance en 2007	81 min	32 min *
Durée moyenne de la séance dans les années 80	83 min	45 min *
Intensité	2-3	1-2

Tableau 1. Durée moyenne et intensité.

A l'inverse, la durée de la préparation d'avant-match a diminué d'environ dix minutes. Les observations qui ont été faites de l'intensité et de chacun des aspects de la préparation d'avant-match indiquent que ces séances sont assez faciles et peu exigeantes pour les joueurs. Cela peut s'expliquer par le fait que la préparation d'avant-match sert avant tout à régler ses coups et à acquérir des sensations et une certaine régularité et n'est donc pas considérée par les joueurs comme un entraînement technique ou tactique.

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAINEMENT

L'étude menée nous a permis d'établir plusieurs recommandations susceptibles d'aider les entraîneurs et les joueurs à mettre en place des routines d'avant-match et d'entraînement plus performantes :

1. Les méthodes et durées observées pour les séances d'entraînement et de préparation effectuées par les joueurs professionnels sont tout à fait transposables aux joueurs amateurs.

2. Pour les joueurs amateurs, il conviendra d'adapter ces routines au niveau de condition physique de chacun et d'éviter les séances trop intensives.
3. L'objectif le plus important de la préparation d'avant-match est d'acquérir du rythme et de la régularité sur ses coups et de focaliser son attention sur le match à venir, et non de travailler des coups ou des schémas tactiques.
4. Même si les joueurs professionnels ont pour habitude de s'entraîner de façon intensive les jours où ils n'ont pas de match à disputer, les joueurs amateurs doivent faire attention à ce que l'entraînement effectué la veille d'un match ne les fatigue pas trop.

Remarque : cette étude a été supervisée par le professeur Karl Weber de l'université du sport de Cologne (Allemagne).

BIBLIOGRAPHIE

- Hecker, T. (1988). Systematische Trainingsbeobachtung von Weltklassenspielern beim World Team Cup in Düsseldorf 1984 und 1987. Thèse, Université du sport de Cologne, Allemagne.
- Pfannkuch, K. (1987). Analyse einer Trainingswoche von Weltklassenspielern vor einem Grand-Slam Turnier (French Open). Thèse, Université du sport de Cologne, Allemagne.
- DTB (1995). Tennis-Lehrplan Band 2 Unterricht und Training, 7. Auflage, BLV Verlagsgesellschaft: Munich.

	Aspects spécifiques de la préparation du match	Aspects spécifiques de l'entraînement
Entraînement général	Course, étirements, exercices avec médecine-ball et matériel de type Thera-Band (équipe du Chili seulement) Intensité très faible et durée courte (environ 5 minutes)	Course, étirements, foot-tennis (équipe d'Allemagne) Intensité plus élevée (2), périodes plus longues, environ 15 minutes
Echauffement tennistique	Fond de court (cadence peu élevée et intensité faible, augmentation continue)	Fond de court (cadence peu élevée et intensité faible, augmentation continue)
Travail des coups	Aucun travail spécifique	Répartition du travail en plusieurs phases : coups de fond de court, jeu au filet, service et retour Coups droits/revers croisés, coups droits/revers long de ligne, services (au panier), quelques retours seulement Nombre élevé de répétitions Intensité plus élevée que pour la préparation du match
Travail du jeu en match	Points avec service	Sets en fond de court jusqu'à 11 points Sets (équipe belge)

Tableau 2. Aspects spécifiques des séances.

Un carnet d'entraînement et de compétition pour les joueurs de tennis

Par Miguel Miranda (Responsable de développement ITF - COSAT, Amérique du Sud)

INTRODUCTION

Le concept de carnet d'entraînement et de compétences est relativement répandu dans certains sports où ce document sert à effectuer un suivi précis des différents processus liés à l'entraînement et à la compétition.

Le carnet d'entraînement devient alors un outil indispensable pour l'élaboration d'un programme davantage personnalisé, parfaitement adapté aux compétences propres à chaque joueur.

Ce document contient de précieux renseignements tant pour les joueurs que pour

leurs entraîneurs puisqu'il rassemble une mine d'informations sur l'entraînement et la compétition qui permettent de mieux comprendre l'influence de ces éléments sur le joueur. Il devient ainsi possible d'identifier plus facilement les causes à l'origine de problématiques telles que le surentraînement, la fluctuation des performances et l'atteinte ou non d'objectifs prédéfinis.

Vous trouverez ci-après un exemple de carnet d'entraînement. Il convient de l'adapter aux besoins et aux centres d'intérêt de chaque joueur.

Ce carnet se divise en deux parties : la première est à compléter à l'issue des matchs disputés, tandis que l'autre sert à noter vos commentaires suite aux séances d'entraînement.

Outre les détails consignés, le plus important est qu'entraîneurs et joueurs utilisent ce carnet le plus régulièrement possible afin d'assurer un suivi rigoureux de l'entraînement et des compétitions.

Nom du joueur		Date du rapport		

MATCH OFFICIEL

Simple : Double : [] Tournoi : _____

Nom de l'adversaire	Pays	Classement	Résultat	Stade de la compétition	Durée

Analyse

TECHNIQUE - TACTIQUE	MES POINTS FORTS	DOMAINES A AMELIORER
Au service (1^{ère} & 2^{ème} balles) Rituels Effets et puissance Pourcentage de 1 ^{ers} et 2 ^{èmes} services Variété, position sur le court Direction : centre, droite, gauche		
En relance (coup droit et revers) Préparation Retour-volée Comment ai-je réussi à contrer la puissance du service ? Comment ai-je retourné les 2 ^{èmes} balles ? Quand suis-je monté au filet ? Comment ? Comment ai-je relancé les services les plus lents ?		
Dans les échanges de fond de court (coup droit et revers) Régularité Déplacement Capacité à attaquer et défendre le cas échéant Profondeur, changements de rythme Anticipation Capacité à garder la balle dans le court Utilisation des effets Puissance Ai-je su exploiter les faiblesses de l'adversaire ? Remplacement après avoir été mis sous pression		
Lorsque la possibilité de monter au filet s'est présentée Ai-je su saisir les occasions qui s'offraient à moi ? Ai-je réagi rapidement ? Position au filet Contrôle de la balle Volée et smash (variations), coups d'approche ?		
Lorsque mon adversaire est monté au filet Variété de mes coups ? Mon adversaire a-t-il anticipé mes coups ? Lobs (offensifs/défensifs) En bout de course ?		
PHYSIQUE	MES POINTS FORTS	DOMAINES A AMELIORER
Vitesse Force et puissance Souplesse Endurance (aérobie/anaérobie) Adresse Capacité à se battre sur toutes les balles Réaction Equilibre Explosivité Coordination Remplacement Jeu de jambes		
MENTAL	MES POINTS FORTS	DOMAINES A AMELIORER
Concentration Routines Monologue interne (« self-talk ») positif Esprit de compétition Motivation Comment ai-je réagi sous pression (contrôle des émotions) ? Ai-je pris du plaisir à jouer ? Comment ai-je réagi aux conditions extérieures ? Quelle image de moi ai-je projeté sur le court : confiance		
COMPETITION	MES POINTS FORTS	DOMAINES A AMELIORER
Quels schémas de jeu ai-je employé ? Ai-je varié mon jeu ? Me suis-je bien préparé pour mon match ? (tactiquement, physiquement, mentalement) ? Ai-je adapté ma stratégie ? Anticipation, ascendant, choix des coups		

ENTRAÎNEMENT

Entraînement de tennis – Technique - Tactique

Nom(s) du/des partenaire(s)	Pays	Durée de la séance	Principal objectif de la séance	Objectif secondaire de la séance

Si vous avez joué un match ou des sets d'entraînement :

Nom de l'adversaire	Pays	Classement	Résultat	Observations

Signalez à l'aide d'une coche (✓) les exercices que vous avez effectués aujourd'hui :

Régularité des coups de fond de court	Profondeur des coups de fond de court	Vitesse et puissance des coups de fond de court	
Direction des coups de fond de court	Variété et effets des coups de fond de court	Service – effets et régularité	
Service – direction	Service – puissance	2 ^{èmes} services	
Volées et variations	Demi-volées	Smashes et variations	
Jeu de défense	Amorties	Travail du jeu de jambes	
Jeu d'attaque		Retours	
Durée totale (en minutes) de la séance d'aujourd'hui		Intensité (élevée, moyenne ou faible)	

Avez-vous travaillé d'autres aspects du jeu non mentionnés ci-dessus ? Pendant combien de temps ? Avez-vous joué des sets ou des matchs d'entraînement ?	1.	
	2.	
	3.	

Qu'avez-vous particulièrement bien réussi lors de la séance d'aujourd'hui ?		
Quels points devez-vous améliorer au cours de la séance de demain ?		
Sur quels points spécifiques allez-vous travailler en priorité demain ?	1.	
	2.	
	3.	

Préparation physique

Avez-vous effectué votre programme de préparation physique ?	Oui	Non ; motif
Si vous n'avez pas effectué votre programme mais que vous avez fait d'autres activités ou que vous avez suivi une partie de votre programme : quelles activités avez-vous effectuées ? Pendant combien de temps ?	1.	
	2.	
	3.	
	4.	

Travail psychologique – état d'esprit : indiquez votre opinion à l'aide des signes ✓, ? ou X :

Envie de s'entraîner	Emotivité	Concentration / attention	
Confiance en soi	Relations avec les autres	Etat d'esprit positif	
Ambiance de travail	Impatience de jouer	Objectifs clairement définis	

Autres aspects importants : indiquez votre opinion à l'aide des signes ✓, ? ou X :

Bonne récupération	Fatigue	Muscles douloureux	
Appétit	Sensation de soif	Crampes	
Gêne/douleur	Blessure	Malade	

Notre sélection de livres et de DVD

LIVRES

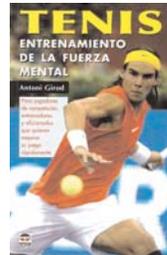
Women's Tennis Tactics - Winning today's game (La tactique dans le tennis féminin - Gagner dans le jeu moderne).
Auteur : Rob Antoun **Année de parution :** 2007 **Langue :** Anglais **Pages :** 211 **Niveau :** Tous les niveaux **ISBN :** 978-0-7360-6572-6



Ce livre est destiné aux joueuses, ainsi qu'aux entraîneurs et parents impliqués dans le tennis féminin, à tous les niveaux de pratique. C'est la première fois qu'un livre distingue les schémas tactiques utilisés dans le jeu féminin de ceux employés dans le jeu masculin. Le lecteur y trouvera diverses stratégies et solutions tactiques et de nombreux conseils et exercices d'entraînement. Chacune des cinq situations de jeu est étudiée dans le cadre d'un chapitre distinct. Le livre commence par l'étude des choix tactiques à la disposition de la joueuse au service, dans le premier chapitre, et des schémas tactiques possibles en retour de service, dans le deuxième chapitre. Les chapitres suivants abordent le jeu de fond de court et le jeu au filet, les choix tactiques disponibles pour faire face aux attaques de l'adversaire au filet et l'acquisition d'un style de jeu en progressant à travers les quatre stades clés du développement tactique. Le livre inclut également un index de recherche répertoriant tous les exercices illustrés dans les chapitres. Ce livre est particulièrement recommandé aux personnes impliquées dans le tennis féminin et désireuses d'en savoir plus sur les schémas tactiques du jeu féminin tel qu'il est pratiqué aujourd'hui.

Pour plus de renseignements : www.humankinetics.com.

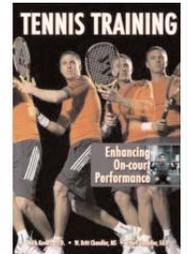
Tennis - Entrenamiento de la fuerza mental. (Tennis : travail de la force mentale) **Auteur :** Antoni Girod **Année de parution :** 2007 **Langue :** Espagnol **Pages :** 175 **Niveau :** Intermédiaire / Confirmé **ISBN :** 84-7902-277-9



Cet ouvrage présente une méthode de préparation mentale basée sur les techniques d'entraînement mental les plus modernes ainsi que sur l'observations des meilleurs joueurs actuels, l'objectif principal de cette méthode étant "d'entraîner l'esprit". La première partie du livre aborde la préparation mentale de base, tandis que la seconde partie traite de la préparation mentale spécifique. L'auteur aborde les trois périodes de la gestion mentale : la période avant le match, la période du match et la période suivant le match. Outre les principes théoriques, il présente de nombreux conseils pratiques en matière de motivation et de concentration adaptés à chacune de ces trois situations. L'annexe inclut de nombreux exercices de travail mental qui peuvent être facilement mis en place sur le court et en dehors. En résumé, ce livre est une source d'information précieuse pour les joueurs et les entraîneurs et les aidera à améliorer la force mentale dans toutes les situations et à tous les niveaux.

Pour plus de renseignements : info@edicionestutor.com ou www.edicionestutor.com

Tennis Training: Enhancing On-court Performance (L'entraînement en tennis : améliorer ses performances sur le court)
Auteurs : Mark Kovacs, W. Britt Chandler & T. Jeff Chandler **Année de parution :** 2007 **Langue :** Anglais **Pages :** 352 **Niveau :** Confirmé **ISBN :** 978-0972275972



Rempli de photos d'action illustrant les exercices et les techniques, ce livre distille des informations issues de la recherche scientifique actuelle sous la forme de principes accessibles destinés à faciliter la conception et la mise en œuvre de programmes d'entraînement. Des exemples de programmes fournissent un cadre de travail hautement ciblé, performant, pratique et personnalisé pour chaque échelon de la compétition : niveau jeunes, niveau universitaire, niveau professionnel, niveau adultes, niveau vétérans, etc. Les connaissances scientifiques sont ramenées à la réalité du terrain de tennis avec clarté et précision, apportant ainsi un nouvel éclairage sur les performances sur le court et les moyens de les améliorer. L'objectif principal de ce livre est de rendre accessible les conclusions de plus de 300 études scientifiques sur le tennis afin d'aider les entraîneurs, les préparateurs physiques, les physiothérapeutes, les médecins et les parents à développer le plein potentiel des joueurs de tennis. Cet ouvrage est structuré méthodiquement, les chapitres introductifs étant consacrés à la terminologie de base de l'entraînement et aux principes nécessaires pour comprendre la physiologie du tennis. Ces chapitres jettent ainsi les bases des autres chapitres du livre. Les chapitres suivants passent en revue la littérature consacrée au tennis sur des sujets comme l'alimentation, la force, la vitesse et l'adresse et la souplesse et proposent des exercices pratiques et des exemples de programmes.

Pour plus de renseignements : www.racquettech.com

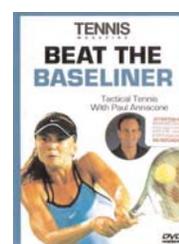
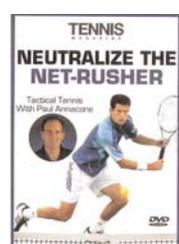
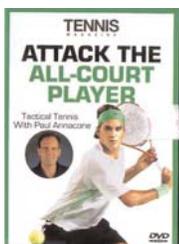
DVDS

Know your own game (40'), Attack the all-court player (40'), Beat the baseliner (55'), Neutralize the net-rusher (50') [Connaître son propre jeu (40'), Attaquer le joueur complet (40'), Battre le joueur de fond de court (55'), Neutraliser le joueur qui se rue au filet (50')]

Auteur : Paul Annacone **Année de parution :** 2006 **Langue :** Anglais **Niveau :** Confirmé

Le DVD Know Your Own Game met en place plusieurs situations de jeu rencontrées en match pour vous aider à évaluer vos compétences et à déterminer le style de jeu qui vous convient le mieux. Dans un second temps, il vous donne les moyens de renforcer votre jeu grâce à des exercices clés que vous pouvez utiliser à l'entraînement. Le DVD Attack the All-Court Player explique comment reconnaître les schémas de jeu des joueurs polyvalents et tirer profit des occasions que l'on se crée. Il montre également les stratégies clés, les coups et les schémas tactiques efficaces contre ce type de joueurs et les meilleurs exercices pour travailler ces points à l'entraînement. Le DVD Beat the Baseliner montre comment reconnaître et contrer les points forts des joueurs de fond de court, qu'ils s'agissent de joueurs privilégiant l'attaque ou la régularité. Vous connaîtrez les situations stratégiques clés du jeu de fond de court et apprendrez quels sont les exercices et les jeux les plus efficaces pour vous améliorer face à ces joueurs. Le DVD Neutralize the Net-Rusher montre les stratégies et techniques clés utilisées par les meilleurs pratiquants du jeu au filet et explique comment travailler à l'entraînement les compétences pour faire face à ces joueurs. Cette série de DVD est présentée par Paul Annacone, ancien entraîneur de Tim Henman et de Pete Sampras.

Pour plus de renseignements : www.humankinetics.com



DIRECTIVES POUR LA SOUMISSION D'ARTICLES A LA REVUE *ITF COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW*

EDITEUR

International Tennis Federation, Ltd.
Département Développement et Enseignement.
Tél./Fax : 34 96 3486190
Adresse électronique : coaching@itftennis.com
Adresse postale : Avda. Tirso de Molina, 21, 6º - 21, 46015, Valencia (España)

RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, Ph.D. et Dave Miley.

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Patrick McInerney

COMITÉ DE RÉDACTION

Hans-Peter Born (Fédération allemande de tennis - DTB)
Mark Bullock (Fédération internationale de tennis - ITF)
Miguel Crespo, Ph.D. (Fédération internationale de tennis - ITF)
Bruce Elliott, Ph.D. (Université d'Australie-Occidentale)
Alexander Ferrauti, Ph.D. (Université de Bochum, Allemagne)
Brian Hainline, M.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)
Paul Lubbers, Ph.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)
Steven Martens (Fédération britannique de tennis - LTA)
Patrick McInerney (Fédération australienne de tennis - TA)
Dave Miley (Fédération internationale de tennis - ITF)
Stuart Miller, Ph.D. (Fédération internationale de tennis - ITF)
Bernard Pestre (Fédération française de tennis - FFT)
Babette Pluim, M.D. Ph.D. (Fédération royale néerlandaise de tennis - KNLTB)
Ann Quinn, Ph.D. (Fédération britannique de tennis - LTA)
E. Paul Roetert, Ph.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)
Machar Reid, Ph.D. (Fédération australienne de tennis - TA)
David Sanz, Ph.D. (Fédération royale espagnole de tennis - RFET)
Frank van Fraayenhoven (Fédération royale néerlandaise de tennis - KNLTB)
Karl Weber, M.D. (Université du sport de Cologne, Allemagne)
Tim Wood, M.D. (Fédération australienne de tennis - TA)

THÈMES

ITF Coaching and Sport Science Review publie des articles de recherche originaux, des synthèses, des billets, des comptes-rendus courts, des notes techniques, des exposés sur un thème spécifique et des lettres dans les domaines touchant à la médecine, la physiothérapie, l'anthropométrie, la biomécanique et la technique, la préparation physique, la pédagogie, la gestion et le marketing, la motricité, la nutrition, la psychologie, la physiologie, la sociologie, la statistique, la tactique, les systèmes d'entraînement et d'autres domaines, et qui présentent des applications spécifiques et pratiques pour l'enseignement du tennis.

FORMAT

Les articles doivent être rédigés sur ordinateur à l'aide de Microsoft Word (de préférence) ou de tout autre logiciel de traitement de texte compatible avec Microsoft. Les articles doivent contenir 1 500 mots au plus et être accompagnés d'un maximum de 4 photographies. Les manuscrits doivent être dactylographiés en double interligne avec des marges suffisantes pour impression sur du papier au format A4. Toutes les pages doivent être numérotées. En règle générale, les articles devront être structurés de manière classique : introduction, partie principale (méthodes et

procédures, résultats, discussion / revue de la littérature, propositions / exercices), conclusion et bibliographie. Les schémas doivent être réalisés avec le logiciel Microsoft PowerPoint ou tout autre logiciel compatible avec Microsoft. Les tableaux, figures et photographies doivent avoir un rapport avec le sujet de l'article et être accompagnés de légendes explicites. Celles-ci doivent être insérées dans le corps de l'article. Les articles doivent inclure entre 5 et 15 références bibliographiques qui devront être insérées (auteur(s), année) à l'endroit du texte où elles se rapportent. A la fin de l'article, toutes les références bibliographiques doivent être listées par ordre alphabétique sous l'intitulé "Bibliographie" en respectant les normes bibliographiques de l'A.P.A. Les titres doivent être dactylographiés en gras et en majuscules. Mention doit être faite de toute bourse de recherche. L'article doit également contenir un maximum de quatre mots-clés.

STYLE ET LANGUES DES ARTICLES SOUMIS

La clarté d'expression doit être un objectif essentiel des auteurs. L'accent doit être mis sur la communication avec un lectorat varié composé d'entraîneurs du monde entier. Les articles soumis peuvent être rédigés en anglais, français et espagnol.

AUTEURS

Lors de la soumission d'un article, les auteurs doivent préciser les mentions qu'ils souhaitent voir figurer dans la publication : leur nom, leur nationalité, leurs titres universitaires et, éventuellement, le nom de l'institution ou de l'organisation qu'ils représentent.

SOUMISSION DES ARTICLES

Il est possible de porter un article à notre attention à n'importe quelle période de l'année en vue d'une éventuelle publication. Les articles doivent être envoyés par courrier électronique à Miguel Crespo, chargé de recherche pour le département Développement de l'ITF, à l'adresse suivante : coaching@itftennis.com.

En sollicitant la soumission d'articles pour publication, les rédacteurs en chef demandent aux contributeurs de respecter scrupuleusement les instructions contenues dans ce document. Les opinions exprimées par les contributeurs sont personnelles et ne reflètent pas nécessairement celles de la rédaction en chef ou de l'éditeur.

REMARQUE

Veuillez noter que tous les articles commandités pour ITF Coaching & Sport Science Review pourront également être publiés sur le site Web officiel de l'ITF. L'ITF se réserve le droit d'adapter les articles en vue de leur publication sur son site Web. Les auteurs des articles consultables en ligne seront mentionnés de la même façon que dans ITF Coaching & Sport Science Review.

COPYRIGHT

Tous les articles publiés sont protégés par le copyright. En autorisant la publication de son article, l'auteur cède à l'éditeur ses droits. En soumettant un manuscrit pour publication, l'auteur déclare que le manuscrit n'a pas été publié ailleurs, ni soumis à un autre journal en vue de sa publication. Il appartient à l'auteur d'apporter cette garantie. Les auteurs contrevenant à cette obligation ne pourront plus être publiés dans ITF CSSR.



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London SW15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: www.itftennis.com/coaching

ISSN: 1812-2302
*Selected photo credits: Paul Zimmer,
Ron Angle, Sergio Carmona.*

2007 ITF Worldwide Coaches Conference, Asunción, Paraguay



Mark Bullock, ITF Wheelchair Development Officer, presenting on-court about training for wheelchair tennis.



Doug MacCurdy, ITF expert, presented on integrated on-court training.



Machar Reid, Tennis Australia, gave a number of excellent presentations on biomechanics.



There was a great representation of coaches from the world over, with the Chileans having a great time.



Miguel Crespo presents out-going Tori Billington with flowers to recognise her contribution to the ITF over 13 years.