

Pg.	Title / L'auteur
1	Editorial
3	Perfectionnez-vous - 10 conseils pour le bien-être de l'entraîneur <a href="#">Ann Quinn (AUS)</a>
5	Analyse biomécanique de la production du coup <a href="#">Bruce Elliott (AUS)</a>
7	Développement du joueur – 1993-2010 et les années à venir <a href="#">Doug MacCurdy (ITF)</a>
9	L'état du jeu : L'entraînement des personnes handicapées <a href="#">Janet A Young (AUS)</a>
11	Être capitaine d'une équipe <a href="#">Steven Martens (LTA)</a>
13	La Force Et La Condition Physique En Tennis – Un Voyage De 25 Ans <a href="#">Mark Kovacs (USTA)</a>
15	Analyse de la stratégie et des tactiques du tennis <a href="#">Scott Over (ITF)</a> et <a href="#">Peter O'Donoghue (GB)</a>
17	Prévention des blessures <a href="#">Brian Hainline (EU)</a>
19	Évolution dans la formation des entraîneurs <a href="#">Frank van Fraayenhoven (KNLTB)</a>
21	Nouvelles tendances dans la psychologie du tennis <a href="#">Antoni Girod (FRA)</a>
24	Le Développement Des Jeunes Situation Actuelle Et Future <a href="#">Piotr Unierzyski (POL)</a>
26	La périodisation dans le tennis <a href="#">Machar Reid</a> , <a href="#">Geoff Quinlan</a> et <a href="#">Craig Morris (TA)</a>
28	Bien-être du joueur – Initiatives de l'ITF pour améliorer la sécurité et le bien-être <a href="#">Kathy Martin (ITF / WTA)</a>
30	Le tennis en fauteuil roulant en 2010 <a href="#">Mark Bullock (ITF)</a> et <a href="#">David Sanz (RFET)</a>
32	Entretien sur l'entraînement et les sciences du sport à l'ITF: Une analyse après ses premières 17 années et 50 éditions. <a href="#">Miguel Crespo</a> et <a href="#">Scott Over (ITF)</a>

# SOMMAIRE NUMÉRO 50

## Editorial

Le Département d'entraînement de l'ITF a l'honneur de célébrer la 50ème édition de la Revue sur l'Entraînement et les Sciences du Sport de l'ITF. Dans ce numéro, vous trouverez des articles rédigés par des auteurs qui gardent un lien très étroit avec notre rédaction depuis longtemps et qui ont collaboré auparavant avec des publications dans leurs domaines. Les articles de ce numéro font le point des réussites du monde du tennis depuis la première parution de la Revue sur l'Entraînement et les Sciences du Sport de l'ITF, au mois d'avril 1993.

A l'époque, la publication s'appelait « Revue de l'ITF pour entraîneurs ». Elle avait été créée directement sous l'égide de la Commission des Entraîneurs de l'ITF et le but principal était la publication de l'information sur les sciences du sport concernant tout particulièrement le tennis. Il s'agissait d'un matériel de consultation adressé aux entraîneurs de joueurs d'élite, sorte de forum consacré aux nouvelles recherches en matière de tennis. Elle est devenue ensuite la publication la plus actualisée sur ce sport dont le tirage arrive aux entraîneurs de haut rendement de tous les pays membres de l'ITF du monde.

Au cours de ses 17 années d'existence, l'ITF a publié plus de 500 articles rédigés par des collaborateurs provenant de 35 pays différents. Les domaines de recherche les plus analysés portent sur la psychologie, la biomécanique, la préparation, la physiologie, la formation des entraîneurs et la périodisation. Les articles sont signés par de véritables leaders dans chaque sujet, des experts très reconnus, même des capitaines de la Coupe Davis et de la Fed Cup, des joueurs professionnels, des spécialistes en recherche sur le sport, des médecins. Le Département de formation d'entraîneurs de l'ITF voudrait remercier les membres du Comité d'Édition ainsi que la Commission d'entraîneurs, ancienne et actuelle. Grâce à leur collaboration continue pour l'amélioration de notre publication, la Revue s'avère un succès remarquable.

La Revue de l'ITF pour entraîneurs avait à ses tous premiers débuts, en 1993, une parution biannuelle sous un format magazine rédigé en anglais. De nos jours, il s'agit d'une revue gratuite, publiée dans les trois langues officielles de l'ITF (anglais, espagnol et français), trois fois par an, l'un des numéros étant entièrement monographique.

Actuellement, elle est disponible sur le web de formation des entraîneurs de l'ITF, et elle fait partie de nombreuses bases de données des académies les plus prestigieuses du monde. La revue fait partie du programme d'entraînement recommandé par l'ITF et elle fait l'objet d'étude dans des cours universitaires ayant trait à la santé et le sport.

A travers la revue, l'ITF va continuer à diffuser l'information et la formation partout dans le monde, tout en encourageant des programmes tels que Play and Stay, Tennis 10s, les conférences pour entraîneurs, les écoles de tennis pour jeunes, tenniscoach.com et l'ITN. Grâce à ce type de programmes, le tennis est devenu un sport que les gens aiment regarder, pratiquer et jouer en compétition.

Les entraîneurs intéressés aux Conférences Régionales organisées tous les deux ans devront contacter les Associations Nationales de leurs pays correspondants, qui vont bientôt recevoir l'information détaillée sur ces conférences. Plus de renseignements seront aussi fournis à travers le site [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching).

Les Conférences Régionales de l'ITF seront organisées conjointement avec Solidarité Olympique et avec les Associations Régionales (ATF, COSAT, COTECC et CAT).

Les dates estimées sont les suivantes :

- Amérique Centrale et Caraïbes: Puerto Vallarta, Mexique, 20-14 Septembre.
- Asie: Subic Bay, Philippines, 1-7 Novembre.
- Afrique: Pretoria, Afrique du Sud, 18-21 Septembre.
- Amérique du Sud: Mar del Plata, Argentine, 4-10 Octobre.
- Afrique du Nord : Alger, Algérie, 5-9 Octobre.

Nous vous souhaitons une très agréable lecture de cette 50ème édition de la Revue de l'ITF sur l'entraînement et les Sciences du Sport.

Vos commentaires sur les articles publiés seront toujours les bienvenus tant pour les éditeurs que pour les auteurs, dont le courrier électronique est mis à disposition du lecteur.

Dave Miley  
**Directeur exécutif,  
Développement du tennis**

Miguel Crespo  
**Chargé de recherche,  
Développement du tennis**

Scott Over  
**Assistant de recherche,  
Développement du tennis**

# Perfectionnez-vous - 10 conseils pour le bien-être de l'entraîneur

Ann Quinn (Quinnessential Edge, Londres, Grande Bretagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 3 - 4

RÉSUMÉ

*Cet article présente certains conseils pour vous aider à perfectionner la personne la plus importante de toutes - vous, de sorte que vous puissiez profiter de votre voyage vers le succès aussi bien dans le court que hors de lui.*

**Mots clés:** Bien-être de l'entraîneur, santé, auto-amélioration.

**Courriel de l'auteur:** ann@annquinn.com.

## INTRODUCTION

La recherche sur l'entraînement a beaucoup augmenté ces deux dernières décennies, mais le bien-être des entraîneurs professionnels est un domaine encore en herbe. On attend beaucoup de vous en tant qu'entraîneur. Tous les jours vous jouez le rôle d'entraîneur, éducateur, physiologiste, homme d'affaires, psychologue, administrateur, et la liste continue. Vous êtes toujours en train de planifier et d'assurer des cours, de vous occuper de la boutique ou de regarder des matchs ; cela, seulement dans le travail. De plus, il y a la famille, la communauté et un grand nombre d'engagements, et généralement celui qui se trouve à la fin de la liste, c'est Vous. Cette situation, vous semble-t-elle familière ? Mais bon, vous n'êtes pas seul.

## 1. ÉVALUEZ-VOUS !

Nous évaluons nos joueurs, leurs points forts et leurs points faibles, et nous préparons les mises à jour des rapports, mais pour vous, que faites-vous ? Savez-vous si vous êtes en forme ? Quand avez-vous fait votre dernière analyse de sang, un contrôle de cholestérol et de tension sanguine ou un contrôle médical approfondi ? Êtes-vous allé chez le dentiste ou chez l'oculiste dernièrement ? Le fait de se sentir en forme et actif dans le court ne signifie pas que vous êtes invincible et que rien ne va vous arriver. Les entraîneurs de tennis subissent de niveaux d'épuisement (burnout) similaires à ceux d'autres professionnels qui donnent des soins. (Eklund, Kelly et Ritter-Taylor, 1999). Les niveaux de tension et de stress dus à la gestion de votre entreprise ajoutés à ceux d'autres obligations peuvent être énormes. Si vous êtes malade, stressé ou épuisé, vous ne pourrez aider personne. Votre santé est votre trésor.



## 2. CRÉEZ UNE VISION PASSIONNANTE - POUR VOUS ET POUR VOTRE ENTREPRISE

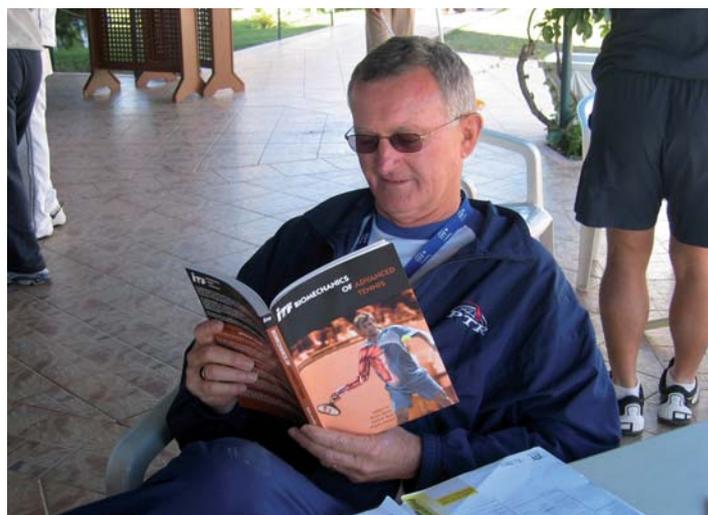
Créez une vision exacte vers où vous voulez aller de sorte que vous puissiez avancer dans cette direction avec enthousiasme. Rendez ces objectifs inspirateurs et convaincants. Ne les oubliez jamais. Que désirez-vous pour vos joueurs et pour votre entreprise ? Fixez vos objectifs et planifiez cette vision future passionnante parce que c'est là où vous passerez le reste de votre vie. Travailler pour atteindre des buts si importants est associé à un meilleur bien-être. (Klinger, 1977 ; Sheldon, Kasser, Smith et Share, 2002) Rendez cela possible !

## 3. PRÉPAREZ-VOUS POUR ENTRAÎNER

Nous disons tous à nos joueurs de s'échauffer et de se préparer pour leurs matchs et entraînement, mais vous, vous préparez-vous pour entraîner ou allez-vous au terrain sans aucune préparation en amont ? Il vaut mieux consacrer un certain temps à l'échauffement que sortir du court pour soigner une blessure. De plus, vous appliquez-vous du protecteur solaire et portez-vous un chapeau quand il fait soleil ? Pas beaucoup d'entraîneurs le font comme il faut. L'écran solaire doit être appliqué toutes les 2 heures ou plus souvent si vous transpirez beaucoup. Le cancer de peau est le type de cancer plus facile à prévenir, cependant en Australie, il y a plus de gens qui meurent à cause de ce cancer que dans accidents automobilistiques. Rappelez-vous, mieux vaut prévenir que guérir. Il faut défendre votre vie.

## 4. SOYEZ INNOVATEUR

Nous voulons tous être le mieux possible ? Que pouvez-vous faire pour être innovateur ? Les entraîneurs (athlètes et parents de joueurs) peuvent être toujours bien informés grâce à la pléthore d'information disponible sur Internet et à la facilité pour l'obtenir partout et à tout moment. Comment pouvez-vous donc être innovateur ? Soyez créatif. Appliquez la pensée parallèle. Olusoga et son équipe (2009) ont souligné l'importance de l'entraînement des compétences psychologiques afin d'aider les entraîneurs à mieux gérer les diverses exigences de l'entraînement à niveau mondial. Tenez aussi compte de ce que font les autres sports. Créez une ambiance effective d'apprentissage pour vous et pour vos joueurs, lisez, parlez avec d'autres entraîneurs, cherchez un chemin différent. Emballez-vous. Prenez un engagement avec vos joueurs en les inspirant pour qu'ils atteignent leur plus fort potentiel. Les petites choses font la grande différence.



## 5. APPRENEZ TOUJOURS

L'engagement avec l'amélioration continue et l'apprentissage accéléré sont essentiels pour les entraîneurs de tous les niveaux. Vous pouvez y réussir de mille manières différentes : en assistant à des conférences,

en lisant, en regardant des vidéos, en surfant sur Internet, en parlant avec d'autres entraîneurs, et en faisant que vos propres expériences deviennent votre propre laboratoire d'entraînement. Stimulez-vous. L'action est la meilleure manière d'apprendre. Il faut toujours aller un pas en avant. Amusez-vous et soyez créatif. Parfois le plus grand apprentissage provient de nos propres erreurs. Ne soyez pas obsédé par le fait de gagner-perdre. On a démontré que les entraîneurs s'épuisent plus facilement s'ils sont plus concentrés sur les matchs gagnés et perdus. Concentrez-vous sur votre performance, par exemple sur un enseignement plus effectif, stratégie, optimisation de la préparation physique, développement de la force mentale, contrôle émotionnel et création d'une ambiance motivante pour les joueurs. (Duda et cols., 1999). Regardez les choses autrement. Trouvez un mentor qui vous appuie.

## 6 PRENEZ DE L'ÉNERGIE

Mettez-vous en œuvre ce que vous prônez ? Les entraîneurs conseillent toujours à leurs joueurs de boire et de manger pour gagner. En donnez-vous l'exemple ? Avez-vous toujours à la portée de la main une barre énergisante et une boisson ? Les mêmes principes régissent pour vous et pour vos joueurs. Soyez le modèle de vos élèves. L'ingestion inappropriée de liquides et/ou la transpiration excessive pendant le travail dur font que votre intensité soit plus faible, vous vous fatiguez plus vite et vous réagissez plus lentement. Vous ne pouvez pas gagner. Prenez de l'énergie !



## 7. RECHARGEZ VOS BATTERIES ET REPRENEZ VOS FORCES

Les symptômes de l'excès de travail sont l'irritabilité, l'hypertension, l'impatience, la perte de dynamisme et la résolution. Travailler en excès n'est pas bon pour votre santé ni pour vos classes. Vous devez aussi planifier votre récupération. Savoir couper, se déconnecter du monde et récupérer des forces est aussi important pour la réussite et le bien-être que se remplir d'enthousiasme et être prêt à gagner un grand match. Il s'agit bien d'un rajeunissement physique ainsi qu'émotionnel. Le fait de bien dormir toute la nuit aide beaucoup à recharger les batteries. Il y a aussi certaines activités passives qui aident à se récupérer : massages, bains chauds, bains glacés, méditer, dormir la sieste, respirer profondément, lire, regarder la télé ou profiter d'un moment de paix. Les activités de récupération active impliquent le mouvement du corps, telles que faire du jogging, le yoga, les étirements, pilâtes et sports de loisirs. Les pauses entre les classes aident à maintenir l'engagement total ainsi qu'un court congé dans un autre endroit. Vous n'avez donc pas d'excuse !

## 8. VIVEZ AVEC GRATITUDE

Une excellente manière d'atteindre le bien-être consiste simplement à prendre le temps pour être reconnaissant. Nous qui travaillons en jouant au tennis et en voyageant tout autour du monde, et qui avons de l'influence sur la vie de bien des joueurs, nous avons vraiment de la chance. Prenez conscience, appréciez, ressentez, expérimentez

et anticipez tout ce que la vie vous offre de bon. Allez et écrivez-le tout de suite. Profitez de toutes les grandes bénédictions à chaque instant que la vie vous donne. Vivez dans une attitude permanente de reconnaissance.

## 9 CRÉEZ UNE AMBIANCE GAGNANTE

Tenez compte de la différence entre pratiquer dans le court central lors d'un Grand Chelem et dans un court avec des trous, avec des lignes et des clôtures en mauvais état, et avec un éclairage insuffisant. Votre entourage marque bien la différence pour votre bien-être et ceux qui vous entourent. Que pourriez-vous faire pour améliorer votre entourage ? Non seulement là où vous enseignez, mais aussi votre bureau, votre auto, vos vêtements et tout ce qui vous entoure. Dans des ambiances bien conçues, vous serez plus créatif et productif (Leonard, 2000). Vous y aurez plus d'énergie et vous pourrez atteindre vos buts plus facilement. L'équipement adéquat vous aidera à faire de votre mieux et à vous sentir bien. Créez un climat dans lequel le talent de vos joueurs puisse naître.

## 10. TROUVEZ LE TEMPS POUR VOUS AMUSER

Il est capital d'organiser des sorties pour s'amuser. Lorsque le travail vous consume, vous perdez instantanément le contact avec toutes les autres choses importantes de votre vie. Réservez du temps pour vous amuser. Ravivez votre feu intérieur. Faites que votre rajeunissement soit aussi important que le travail. Votre santé dépend de cela. Quelques idées : trouvez le temps pour dîner ou pour sortir avec des amis, ou pour se faire masser. Éteignez votre « blackberry » ou votre « iphone » ! Vivez l'expérience du moment. La distraction doit être un sujet central pour vous et pour vos joueurs ! La vie est un voyage, pas une destinée.

Si nous avons la chance de faire partie de ce sport magnifique jour après jour, rappelez-vous que ce n'est qu'une partie de votre vie et une facette de votre personne. Définissez vos priorités, fixez vos buts et apprenez toujours. Reprenez des forces et rechargez vos batteries constamment pour maintenir l'équilibre. Vivez dans une attitude de reconnaissance et profitez du voyage en gagnant le match de votre vie.

## Références

- Duda, J.L., Balaguer, I., Moreno, Y., & Crespo, M. (2001). The relationship of the motivational climate and goal orientations to burnout among junior elite tennis players. Paper presented to AAASP. Orlando.
- Eklund, R. C., Kelley, B.C., Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(2).
- Green, L.S., Oades, L.G., & Grant, A.M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3): 142-149.
- Kallus, K.L. & Kellmann, M. (2000) Burnout in Athletes and Coaches. In: Hanin, Y.L. (2000) Emotions in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kelley, B. (1994). A model of stress and burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 48-58.
- Kelley, B., Eklund, B., & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(2), 113-130.
- Klinger, E. (1977). Meaning and void: Inner experience and the incentives in lives. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Leohr, J. & Schwartz, T. (2003) The Power of Full Engagement. NSW, Australia. Allen & Unwin.
- Leonard, T.J. (2000). The Portable Coach, New York: Scribner
- Olusoga, P., Butt, J., Hays, K., & Maynard, i.(2009). Stress in Elite Sports Coaching: Identifying Stressors. *Journal of Applied Sports Psychology*, 21, (4), 442-459.
- Quinn, A.M. (2010) Become the CEO of your Life. Melbourne Australia, Quinessential Coaching.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5-31.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

# Analyse biomécanique de la production du coup

Bruce Elliott (Professeur de Biomécanique - Winthrop, Université d'Australie Occidentale)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 5 - 6

## RÉSUMÉ

Avant de parler du lien intégral entre la biomécanique et l'analyse technique, il est important de comprendre le terme biomécanique par rapport à l'évaluation du coup. La biomécanique fournit une appréciation de la production du coup et du mouvement dans le court sous un angle mécanique et anatomique. Le suivant chapitre va spécialement traiter la production du coup pour l'entraîneur.

**Mots clés:** Tennis, biomécanique, analyse, service

**Courriel de l'auteur:** belliot@cylle.uwa.edu.au

## INTRODUCTION

• Comment puis-je modifier la production du coup pour améliorer la performance ? Comment le joueur :

- Frappe la balle avec une plus grande puissance et avec contrôle ;
- Envoie la balle vers différentes parties du court pour créer une meilleure situation tactique de jeu.

• Comment puis-je réduire les blessures potentielles dans les situations suivantes ?

- Lors du développement du joueur pendant que son corps mûrit ;
- Pour le joueur de compétition, qui doit être performant fréquemment – comment l'incidence et la gravité des blessures par usage abusif peuvent-elles être réduites ?

Obtenir ces résultats implique de structurer l'analyse de manière effective. Une approche de l'analyse requiert généralement 5 étapes (Fig. 1) pour que l'entraîneur « voie et après évalue » ce qui arrive lors de la production du coup. Cette approche permet que l'entraîneur analyse avec confiance les mouvements dans tous les niveaux de développement.

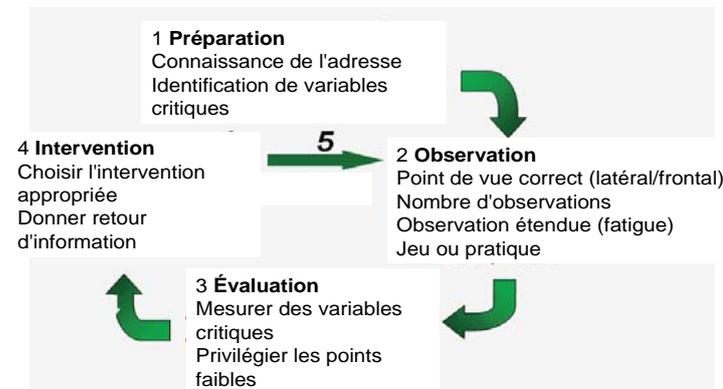


Figure 1: Le processus pour l'analyse en 5 étapes est clé pour qu'elle soit effective (Modifié par Knudson et Morrison, 2002)

La phase de préparation du processus d'analyse implique l'identification des variables mécaniques critiques lesquelles soutiennent le développement du coup. Le fait de connaître ces variables critiques ou ces ingrédients clés sert à observer et à évaluer la performance de tous les coups. Voici quelques variables critiques :

- Le niveau de rotation de l'alignement de la hanche et de l'épaule en coups de fond (angles de séparation)
- La trajectoire de la raquette avant et après l'impact en créant du « poids » dans la production du coup.
- Niveau de flexion du genou avant la phase d'impulsion au service.
- Position de la « ligne d'impulsion » depuis les pieds en passant par les membres inférieurs jusqu'au tronc au service.
- Alignement de la raquette et de la main lors de la volée.

Tous ces points doivent être formatés dans votre tête avant de commencer la vraie analyse, et il est probable que cela variera avec l'âge (ou le genre) du joueur.

## N'oubliez pas:

• Ces caractéristiques de la production du coup varieront selon l'étape de développement du joueur. Par exemple, au service, le rythme peut être l'aspect le plus important de l'apprentissage précoce, alors que la rotation interne de l'épaule peut se développer à mesure que le joueur mûrit (soit à 16 ans).

• Le besoin de variabilité dans la production du coup indiquera les facteurs mécaniques sur lesquels on mettra l'accent dans les différents moments du développement (Elliott, Reid et Crespo, 2009). Par exemple, quand on travaille un coup de droit, il est important de frapper les balles à diverses hauteurs, types d'effet et placements sur le court.

Dans le monde de la biomécanique, un entraîneur peut aborder l'analyse de la production du coup de plusieurs manières :

• Analyse qualitative – usage des yeux connectés à un esprit pensant (l'utilisation de la vidéo dans la phase d'observation peut fournir une vision plus détaillée et répétée de la performance). Voilà le type d'analyse utilisée par les entraîneurs au quotidien.

• Analyse quantitative 2D – utilisation de la vidéo avec le logiciel adéquat (par exemple Dartfish ou Silicon Coach) afin de mesurer les caractéristiques de performance qui sont clairement 2D – c'est-à-dire le mouvement est sur un plan, ou par définition, il est « plat ». Il est bien évident que les logiciels mentionnés ci-dessus peuvent aussi être utilisés dans l'analyse qualitative. Par exemple, on peut tirer une ligne sur une séquence de tableaux (la tête lors d'un coup droit) pour évaluer qualitativement certains aspects de l'équilibre. Il faut placer la caméra perpendiculaire à la ligne de mouvement si l'on désire mesurer des angles en 2D ou des distances depuis la vidéo.

• Analyse quantitative 3D – ce niveau d'analyse n'est utilisé qu'avec les logiciels de niveau national, dans lesquels un joueur a des problèmes de blessures ou de génération de puissance. Les entraîneurs peuvent utiliser les données des analyses des joueurs en 3D pour améliorer comment analyser mieux la performance qualitativement.

Comment l'entraîneur peut-il donc utiliser la biomécanique et les méthodes d'analyse dont il dispose (qualitative et quantitative 2D) pour aborder son développement de la technique? Je me servirai d'une série d'images du service d'Andy Roddick pour l'expliquer. En tant qu'entraîneur, vous pouvez mettre en œuvre tous ou bien certains trucs mentionnés ci-dessus. La liste complète de ces trucs vous pouvez la trouver à Elliott, Reid et Crespo (2003; 2009).

Grâce à une bonne compréhension de la biomécanique de la production du coup (préparation), l'entraîneur pourra analyser le mouvement de manière effective (observer et évaluer) et après commencer la tâche difficile de modifier le mouvement (intervention) - sans aucun doute, la phase la plus pénible de la structure de l'analyse. Il faut retenir que le chemin de l'apprentissage requiert une recherche sur les différents aspects de la production du coup lors des diverses phases de développement.

## Références

- Elliott, B., Reid, B. & Crespo, M. (Eds)(2003). Biomechanics of Advanced Tennis. Valencia, Spain: ITF Publications.
- Elliott, B., Reid, B. & Crespo, M. (2009). Technique Development in Tennis Stroke Production. Valencia, Spain: ITF Publications.
- Knudson, D. & Morrison, C. (2002). Qualitative Analysis of Human Movement (2nd Ed.) Champaign, IL: Human Kinetics

SÉQUENCE DU SERVICE DE RODDICK	ANALYSE QUALITATIVE	ANALYSE QUANTITATIVE 2D
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre</li> <li>• Position de la raquette et de la balle par rapport au corps</li> <li>• Position des pieds relative entre eux</li> <li>• Position des hanches et des épaules</li> <li>• Alignement du tronc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'écart entre les pieds</li> <li>• Alignement du tronc (hanches et épaules)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angle du bras avant (une caractéristique du service de Roddick, il positionne la balle plus près du corps, en permettant une plus grande impulsion avec la hanche postérieure)</li> <li>• Flexion des genoux et position de tous les deux (ligne d'impulsion vers la balle)</li> <li>• Rotation de l'alignement de la hanche et de l'épaule (horizontal et vertical)</li> <li>• Position de la partie arrière du pied avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les angles d'inclinaison de l'épaule et alignement de la hanche</li> <li>• Rotation de la hanche et alignement de l'épaule</li> <li>• La hauteur du lancer de la balle comparée à celle du joueur debout</li> <li>• Le niveau de flexion des genoux</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de la raquette par rapport au dos (loin du dos et par rapport aux hanches)</li> <li>• Niveau de rotation externe de l'épaule</li> <li>• Impulsion de la jambe et notamment de la hanche postérieure</li> <li>• Position de la tête et du bras avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La position de la raquette vers l'arrière</li> <li>• La vitesse de la hanche postérieure lors de l'impulsion vers le haut</li> <li>• Alignement de l'avant-bras avec la hanche (indicateur de rotation maximale externe de l'épaule)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de la tête</li> <li>• La rotation du tronc de A à D (vérifier le mouvement du tronc autour des 3 axes de rotation, notamment celui d'épaule-sur-épaule)</li> <li>• Présence de rotation interne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angle de flexion du tronc</li> <li>• Alignement de la hanche</li> <li>• Position du dos comparée à l'articulation de la hanche avant</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positions du corps lors de l'impact (vertical, en avant - en arrière et latéralement par rapport au corps)</li> <li>• Alignement de la raquette et de l'avant-bras</li> <li>• Angle d'abduction de l'épaule</li> <li>• Flexion du tronc</li> <li>• Position de la tête et du bras libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position lors de l'impact (vertical, en avant - en arrière et latéralement par rapport au corps)</li> <li>• Alignement de la raquette et de l'avant-bras</li> <li>• Angle d'abduction de l'épaule</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fin du mouvement de la raquette (inclure la pronation de l'avant-bras et la rotation interne de l'épaule)</li> <li>• Position d'atterrissage et préparation pour le coup suivant</li> <li>• Arabesque de la jambe arrière (après l'atterrissage - il ne se voit pas sur l'image F)</li> <li>• Equilibre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position d'atterrissage sur le court - vers l'avant et sur le côté</li> <li>• Angle de flexion du tronc</li> </ul>

# Développement du joueur – 1993-2010 et les années à venir

Doug MacCurdy (Expert ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 7 - 8

RÉSUMÉ

*Cet article expliquera certaines stratégies pour le développement du joueur élaborées au cours de ces 17 derniers ans. Mais ce qui est encore plus important, dans la boule de cristal, c'est ce dont on a besoin pour réussir dans les 17 ans à venir.*

**Mots clés:** Développement du joueur, chemin, histoire.

**Courriel de l'auteur:** dougmaccurdy@me.com

## INTRODUCTION

Il C'est avec grand plaisir que je contribue avec cette 50ème édition de la Revue pour l'Entraînement et les Sciences du Sport de l'ITF. Cette publication a accru et s'est développée ces 17 derniers ans. Il est bien évident qu'Internet a fourni le plus grand accès à l'information sur l'entraînement et les sciences du sport. Cependant, la Revue pour l'Entraînement et les Science du Sport de l'ITF a été et est aujourd'hui une publication sur le tennis unique au monde. Cela est dû aux excellentes contributions des experts haut de gamme dans bien des domaines et de tous les coins du monde. Elle présente des thèmes spécifiques bien détaillés pour l'entraîneur étant le vrai élève dans le jeu. Toutes mes félicitations à Miguel Crespo pour son travail organisationnel et pour le développement de ce magnifique outil de formation depuis 1993. Ses propres contributions en ce qui concerne le contenu ont aussi été remarquables. J'attends avec impatience les prochaines 50 éditions.

Le développement à succès du joueur est plutôt un art qu'une science exacte, bien que les principes des sciences du sport soient vraiment liés au développement du joueur. Il n'y a pas de formule assurant le succès. Il paraît que certains programmes produisent une longue ligne de joueurs de haut niveau pendant un temps, puis, cette ligne de production peut s'affaiblir ou s'arrêter complètement.

Il y a des programmes pour le développement du joueur sous plusieurs formats différents se superposant habituellement. Une association nationale peut avoir un programme de développement des joueurs assez bien consolidé et sérieux. En générale, une fois que les joueurs atteignent un certain niveau d'expérience, ils passent à des académies privées. Néanmoins, il ne faut pas sous-estimer le rôle des clubs et des entraîneurs individuels dans leur tâche d'initier des joueurs et de réaliser le travail d'apprentissage pour éviter des faiblesses qui puissent céder sous la pression imposée par un niveau supérieur de compétition plus tard.



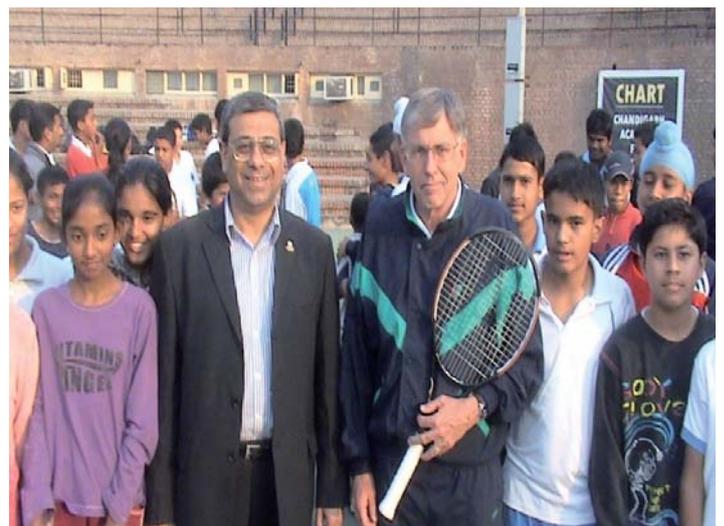
## RÉSULTATS INTERNATIONAUX ET LA GRANDEUR INDIVIDUELLE

L'approche du développement du joueur est assez diverse dans les différents pays européens. Malgré ces différences, près de 80 % des 100 meilleurs joueurs et joueuses de tennis sont issus de l'Europe ces

17 derniers ans. Les pays européens ont remporté 13 des dernières Coupes Davis et 14 des dernières 17 Fed Cup.

Indépendamment de la maîtrise des joueurs européens, on a constaté deux tendances supplémentaires. Chez les garçons, bien des américains du sud, tels que le brésilien Gustavo Kuerten, les argentins David Nalbandian, Guillermo Coria, Gastón Gaudio et Juan Martín del Potro, les chiliens Marcelo Ríos, Fernando González et Nicolás Massú ont provoqué un impact significatif dans le jeu des hommes aussi bien en termes d'excellence que de profondeur. Chez les femmes, on voit de plus en plus de joueuses provenant de pays asiatiques, ce qui indique un certain changement dans le tennis mondial.

Peu de joueurs ont excellé en termes de supériorité au Grand Chelem depuis 1993. Andre Agassi, Pete Sampras, Roger Federer et Rafael Nadal ont remporté de multiples titres de Grand Chelem. Chez les femmes, celles qui sont devenues championnes du Grand Chelem ont été Steffi Graf, Martina Hingis, Venus Williams, Serena Williams et Justine Henin. Je ne crois pas qu'on puisse tirer des conclusions particulières liées au développement du joueur en regardant tout simplement les carrières de ces joueurs spectaculaires. Il paraît qu'ils ont en commun un talent remarquable, et ils ont tous profité du succès à niveau professionnel dès leur plus jeune âge. Les chemins de développement du joueur suivis par ces joueurs ont été très différents. Dans le cas des sœurs Williams, leur chemin a été unique et inoubliable. Elles n'ont joué aucune compétition junior significative, elles sont directement passées du court d'entraînement au circuit professionnel.



## INGRÉDIENTS ESSENTIELS POUR UN DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR À SUCCÈS

En précisant qu'il n'y a aucune formule infaillible pour développer des joueurs d'élite et tenant compte des entourages d'origine tout à fait différents des joueurs remarquables, je signalerai les éléments clés pour un développement du joueur à succès à l'avenir.

### 1. Il doit posséder un talent athlétique excellent.

Lors de l'Open d'Australie 2010, Roger Federer a mentionné que le changement majeur qu'il a remarqué dans le jeu des hommes les cinq derniers ans réside sur la qualité des athlètes. Il a ajouté que quand il a commencé à atteindre ses hauts niveaux de performance, la plupart des joueurs avait des points faibles qu'il pouvait exploiter. Aujourd'hui, il pense que les joueurs émergents ont très peu de points faibles et la seule manière de les vaincre, c'est en améliorant lui-même. Être un bon joueur de tennis n'est pas suffisant sans une habilité athlétique générale frappante.



### 2. La planification sera essentielle.

Étant donné qu'il y a des centaines ou des milliers de jeunes qui participent actuellement aux bons programmes de développement, il sera de plus en plus difficile à réussir si les aspects significatifs de développement du joueur sont absents ou déficients. Les principes de développement physique et psychologique doivent être respectés. Il faut effectuer le bon travail au bon moment.

### 3. Pour devenir un joueur d'élite, les aspects financiers seront un grand défi

Dans beaucoup de pays, la famille du joueur couvre tous les frais d'entraînement et de compétition avancée, ceux-ci dépassent les moyens de toutes sauf dans le cas de familles aisées. Il est compréhensible que les familles aisées ne sont pas très enthousiastes à miser sur une carrière tennistique pour leurs enfants.

En revanche, les familles originaires de certains pays et/ou entourage moins privilégiés souhaitent poursuivre le rêve de devenir star sans trop penser aux conséquences d'une carrière tennistique à une fin manquée.

Finalement, je soutiens que l'appui des associations nationales, des sponsors, des investisseurs privés et/ou entreprises sera essentiel pour financer des carrières tennistiques sérieuses dans tous les cas, sauf quelques exceptions.

### 4. L'identification de talents plus ordinaire et plus sophistiquée.

Du fait des coûts qu'implique le développement d'un joueur d'élite, aussi bien les associations nationales que les investisseurs privés veulent prendre toutes les précautions possibles pour s'assurer que le joueur ait un vrai talent avant de commencer à investir dans un haut niveau d'entraînement et de voyages internationaux.

### 5. L'aptitude physique sera indispensable.

Cela veut dire que tous les joueurs devront avoir une condition physique supérieure comme des pré-requis au succès. On voit des joueurs de haut niveau, tels que Federer, Nadal, Murray ou Roddick en disputant des matchs longs et difficiles jour après jour. Leurs niveaux d'aptitude physique sont magnifiques. Tout joueur visant une carrière tennistique devra atteindre un niveau d'aptitude, tel que celui des joueurs mentionnés.

### 6. Le bon entraînement sera nécessaire à tous les niveaux.

Il faut commencer par la formation de l'entraîneur. Pour que les joueurs puissent avoir un bon entraînement précoce, il est nécessaire qu'ils aient de bons entraîneurs dès le début. A 12 ans, ils auront dû accomplir un travail technique crucial. Les entraîneurs doivent être prêts à offrir une excellente base physique, technique et tactique à un grand nombre de joueurs avant sa première adolescence. À ce moment-là, il se peut que les joueurs aient besoin des programmes fournissant la possibilité de recevoir une pratique quotidienne de haut niveau et un meilleur accès à la bonne compétition. Cela existe déjà, il y en a des exemples. C'est en Russie que bien des juniors reçoivent une introduction au jeu haut de gamme dans leurs clubs, mais beaucoup d'entre eux vont en Espagne où ils trouvent un bon entraînement quotidien, y compris des pratiques de matchs et de nombreuses compétitions.

### 7. La croyance et la confiance sont critiques pour le processus du joueur de haut niveau.

Il y a plusieurs pays qui produisent constamment grand nombre de bons joueurs. C'est la Russie qui excelle dans le tennis des femmes, et l'Espagne et l'Argentine dans celui des hommes. Il paraît que les joueurs de cette pépinière de talents possèdent une foi collective dans leurs habilités, similaire à celle des footballeurs brésiliens. Ils voient tant de joueurs triomphant qu'ils adoptent la philosophie « s'il/elle peut, moi aussi ».

À cet égard, l'une des déclarations la plus intéressante que j'ai entendue est issue de la Suède. À son époque d'or, la décennie des années 80, plus de la moitié des 20 meilleurs joueurs du monde étaient suédois. Un ancien joueur qui travaillait comme entraîneur soutenait que tout individu pouvait atteindre les 50 meilleures positions, mais atteindre les 20 meilleures, c'est pas facile. Il faut avoir de la croyance et de la confiance !

Le succès du développement du joueur ne doit se juger que par les hauts résultats internationaux. Les joueurs d'un pays peuvent ne pas apparaître sur la scène mondiale mais ils peuvent obtenir des succès remarquables au niveau régional, ou simplement, parvenir à une meilleure performance que dans le passé. Par exemple, dans les années 90, grand nombre de joueurs de la Côte d'Ivoire ont obtenu des classifications ATP et ont remporté des championnats africains. Ce succès a eu lieu dans un pays sans histoire tennistique. Cela est arrivé parce que certains athlètes talentueux ont reçu un bon entraînement et de meilleures chances compétitives.

# L'état du jeu : L'entraînement des personnes handicapées

Janet A Young (Université de Victoria, Melbourne, Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 9 - 10

## RÉSUMÉ

*Dans son sens le plus ample, l'expression « population spéciale » fait allusion à tout groupe considéré ' différent ' ou ' non-traditionnel ' du fait des circonstances (soit les SDF, des personnes abusant de substances, des jeunes confrontés au système de justice) ou des handicaps (soit réduction de l'habileté fonctionnelle comme résultat d'une affection physique et/ou intellectuelle) [Associations de l'Entraînement de Canada, 2005 ; Fédération de Tennis des États-Unis, 2006]. Cet article se limitera à l'entraînement des personnes handicapées et, notamment, aux thèmes clés jugés aujourd'hui pertinents et appropriés afin que les entraîneurs les adoptent. Ils pourront donc fournir à ces personnes une ambiance inclusive où elles pratiqueront le tennis et en profiteront. Ces thèmes clés seront brièvement analysés en rapport avec l'entraînement des personnes avec un certain handicap (physique et/ou intellectuel).*

**Mots clés:** Populations spéciales, handicaps, entraînement, tennis.

**Courriel de l'auteur:** janet\_young7@yahoo.com.au

## INTRODUCTION

"On a parcouru un long chemin" est un slogan qui peut très bien s'appliquer à l'importance et à la disponibilité du matériel publié à propos de l'entraînement pour des populations spéciales. S'il y a encore bien des choses à faire, une révision de la littérature présente de plus en plus de matériel pour l'entraînement visant les populations spéciales (par ex. Bullock, 2007 ; Young, 2007 ; Young et Browne, 2009).

## ENTRAÎNEMENT INCLUSIF POUR QUE TOUS PUISSENT PARTICIPER DE LA MÊME FAÇON

### A. Se concentrer sur l'habileté du joueur

C'est un bon point de départ reconnu pour qu'un entraîneur identifie les habiletés d'une personne et ce qu'elle peut faire par opposition à ce qu'elle ne peut pas faire. Il est très important de se concentrer sur les possibilités et d'éviter de chercher les limitations ! Dans ce but, l'entraîneur doit se borner à demander quelles sont les capacités, adresses, intérêts et objectifs, et obtenir ainsi assez d'information pour planifier des séances ardues, attrayantes et individualisées selon les besoins de la personne.



### B. Adapter, si nécessaire

L'entraîneur doit être préparé et formé pour adapter les activités, la pratique d'adresses et/ou de jeux auxquels tous, sans exception, doivent participer. Les adaptations possibles comprennent des changements dans le style d'enseignement, règles, matériel ou ambiance. Par exemple :

Styles d'entraînement :

- Plus de pratique, moins de théorie

Règles :

- Permettre que les joueurs frappent la balle après 2 ou 3 rebonds ; d'abord jouer jusqu'à 10 points et/ou jusqu'à une limite de temps.

Matériel :

- Utiliser des raquettes plus courtes et des balles plus légères/molles (par ex. des balles de mousse ou ballons), baisser ou enlever le filet.

Ambiance :

- Changer la taille de la zone de jeu du court ; aller à un endroit avec moins de bruit et de distractions.

### C. S'engager avec la communication effective

Les entraîneurs doivent tenir compte que nul n'apprend ni répond de la même manière, voilà pourquoi ils doivent être en mesure de montrer, écouter, expliquer et démontrer de diverses manières à des groupes de personnes différentes. Malgré les différences culturelles, le sourire est un mode universellement reconnu pour remercier avec plaisir un retour d'information et fournir un stimulus positif.

### D. Assurer le divertissement et une ambiance assurée

À cet égard, le défi des entraîneurs consiste à planifier et à offrir des séances amusantes et sûres. Il s'agit d'une tâche continue et exigeante si vous souhaitez accomplir votre tâche de prendre soin de vos joueurs. Pour cela, il est indispensable de prêter forte attention aux stratégies de gestion de risque. Dans tous les cas, les entraîneurs doivent être au courant de toute condition médicale ou de sécurité avant que le joueur ne commence à prendre ses leçons.



## E. Être prêt à essayer

Il est naturel que les entraîneurs soient nerveux ou inquiets quand ils travaillent avec des personnes handicapées, et le premier pas peut s'avérer le plus difficile. Dans bien des cas, une approche proactive peut devenir nécessaire aussi bien pour traiter ce type de personnes que pour donner des services d'entraînement. Le meilleur conseil est donc d'« essayer » sans s'inquiéter face à une erreur occasionnelle du fait que les personnes handicapées ne veulent qu'être respectées et appréciées.

## F. S'intégrer aux programmes existants ou créer un nouveau programme

La décision d'intégrer des personnes handicapées à un programme/séance de tennis existant, ou de commencer avec un nouveau programme/séance, dépend de nombreux facteurs (par ex. les joueurs ont-ils un niveau comparable ? l'entraîneur a-t-il le temps et les ressources pour démarrer un nouveau programme ?). Étant donné que les personnes handicapées évaluent généralement la possibilité de participer au programme ou à l'activité qu'ils croient le plus adéquat, il conviendrait de leur demander ce qui s'avère plus attrayant, et de travailler donc dans cette direction.

## CONCLUSIONS

Les thèmes traités ci-dessus sont considérés aujourd'hui pertinents pour l'entraînement inclusif et ils coïncident avec les principes généraux reconnus pour l'entraînement (ex. Martens, 2004) et avec les principes pour l'entraînement d'athlètes avec des handicaps (Association des entraîneurs de Canada, 2005). C'est ainsi que cet article renforce l'idée qu'« entraîner, c'est entraîner » indépendamment du groupe visé. Il n'existe plus ce manque de matériel pour l'entraînement des personnes avec des handicaps. Depuis ses débuts en 1993, la Revue de l'Entraînement et des Sciences du Sport de l'ITF cherche activement des articles sur l'entraînement pour des groupes ' non-traditionnels '.

Néanmoins, il est possible de développer encore plus ce thème et de partager l'information de ces entraîneurs dont les expériences ont été inspiratrices et perspicaces à l'heure d'entraîner des personnes handicapées. Avant, certains groupes étaient fréquemment laissés de côté, voire évités. Mais si l'on veut vraiment faire croître le sport et épouser le concept d'équité et de « franc jeu », les entraîneurs ont la responsabilité d'accepter tout le monde, y compris les personnes handicapées.

## Références

Bullock, M. (2007). Tennis for the blind and partially sighted. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 43, 15.

Coaching Association of Canada (2005). *Coaching athletes with a disability. National Coaching Certification Program, Canada: Investors Group*

Martens, R. (2004). *Successful coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

USTA (2006). *Manual for teaching adaptive tennis*. NY: United States Tennis Association.

Young, J.A. (2007). Coaching players with a disability. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 41, 14-15.

Young, J.A. and Browne, A. (2009). Teaching tennis to deaf children: A review of an Australian-based program. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 49, 5-7.

# Être capitaine d'une équipe

Steven Martens (Directeur Technique de la Fédération Anglaise de Tennis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 11 - 12

## RÉSUMÉ

*La Coupe Davis et la Fed Cup sont, sans aucun doute, les compétitions par équipe plus célèbres du tennis, et elles remontent à plusieurs ans dans l'histoire de ce sport. D'autres tournois par équipe à l'international incluent la Coupe Davis et la Fed Cup Juniors et les compétitions nationales de clubs. Dans cet article, il s'agit d'un résumé personnel de ce dont un capitaine a besoin dans l'ambiance de la compétition par équipes de l'ITF. Je résumerai les rôles clés et la manière dont ils ont changé au fil des ans.*

**Mots clés:** Capitaine d'équipe de tennis, rôles, entraînement.

**Courriel de l'auteur:** steven.martens@LTA.org.uk

Tout au long de l'histoire les équipes étaient intégrés par des joueurs et, en général, par un délégué officiel. L'un des joueurs prenait le rôle de « capitaine joueur ». Avec l'arrivée des entraîneurs au tennis, on a ajouté le « capitaine non-joueur ».

De mes premières années en tant que capitaine de l'équipe belge de la Fed Cup, je me souviens que les seuls responsables de l'équipe étaient le délégué officiel et moi. Peu à peu, les équipes du monde ont commencé à incorporer d'autres personnes. D'abord, un entraîneur-assistant (conseils tactiques, séances de pratique... ) et un physiothérapeute (pour la réhabilitation sur le court... ). Certaines équipes avaient aussi un préparateur physique (échauffements, maintien de l'entraînement lors de la longue saison... ).

Lorsque je suis devenu capitaine de la Coupe Davis à partir de l'an 2000, plusieurs équipes avaient aussi un médecin et/ou un physiologiste de l'exercice. La récupération (notamment dans le cas de matchs longs à 5 sets) est devenue un élément clé pour marquer la différence entre gagner et perdre. Beaucoup d'équipes venaient aussi avec leur propre cordeur (les hommes sont plus pointilleux en ce qui concerne la tension juste... la semaine avant les éliminatoires, les tensions sont adaptées continuellement à la surface, aux balles... ). J'ai aussi eu l'expérience de travailler avec un psychologue du sport (qui observe l'interaction de l'équipe, le langage corporel « dans le banc » et le capitaine lors des matches... ).



La technologie moderne permet aussi de réaliser l'analyse des matches (lors des éliminatoires ou après). Je me souviens de Carl Maes, quand il était capitaine de Fed Cup, analysant le match Clijsters – Dementieva jusqu'à très tard pour préparer Henin qui allait affronter Dementieva le lendemain... Grand succès !!

Le nombre de joueurs a aussi changé avec les ans. Les juniors avaient l'habitude de s'intégrer à l'équipe comme copains de pratiques, mais aussi pour se familiariser avec l'ambiance typique de ce type de compétition (ce qui n'arrive pas souvent dans nos sports individuels).

Aujourd'hui, les capitaines de la Coupe Davis décident d'aligner une équipe de double. Patrick McEnroe a réussi avec l'équipe américaine en choisissant les frères Bryan. Le risque d'une éventuelle blessure d'un des joueurs de single est compensé par la garantie virtuelle d'avoir la chance de gagner la partie de double, ce qui est très important pour les éliminatoires.

Du fait de tous les changements générés les 20 derniers ans ou plus, il est clair que l'ensemble d'habiletés primordiales pour devenir un capitaine effectif a changé.

L'entraînement sur court est encore basé sur les mêmes principes. Il s'agit d'avoir toujours une bonne communication avec le joueur lors du match (quoi dire, quand le dire, comment le dire, combien d'information est effective pour quel type de joueur, le langage corporel tout le temps, etc.).

Cependant, le fait de disposer de tous les autres membres du personnel, aussi bien lors de la préparation que lors des matches, a donné une autre dimension au travail du capitaine.

Les habiletés de leadership sont aujourd'hui essentielles pour être sûr que tout le monde dans l'équipe remplit sa tâche afin d'optimiser la performance des joueurs (communication interne, délégation de responsabilités, principes du travail... ).

Si dans l'équipe il y a des joueurs de niveau supérieur, il faut tenir compte d'un autre aspect. La psychologie appliquée aux joueurs de haut niveau est souvent très différente car ils sont habitués à attirer beaucoup l'attention. Généralement, ils travaillent en amont des éliminatoires et cela leur prend trop de temps (programmation, commentaires avec les directeurs, une éventuelle aide en ce qui concerne les aspects commerciaux... ). Dans ce cas, il y a souvent un agent de sécurité lors des éliminatoires pour éviter une situation non souhaitée... une personne en plus au sein de l'équipe.

Les exigences des médias ont aussi changé dans les 2 dernières décennies. Les matches sont diffusés à la télé ou ils peuvent être suivis sur Internet, les journalistes doivent fournir une information mise à jour (articles dans les journaux et en ligne... ). La communication du capitaine avec la presse joue un rôle important pour l'image de l'équipe. Le capitaine sait que ce qu'il dit, c'est une forme de s'adresser indirectement à ses joueurs. Un officier de presse aide généralement au capitaine et aux joueurs dans ce rôle si particulier.

Personnellement, j'ai toujours remarqué que la préparation des joueurs de tennis pour les éliminatoires d'un week-end est très différente de celle d'une compétition single normale. Penser sans cesse aux éliminatoires la semaine avant, crée automatiquement des attentes au sein de l'équipe. On a plus de chances de pratiquer et de faire une préparation spécifique. On a le temps d'optimiser la préparation, de faire des choix pour la semaine (sélection, composition... ). Le fait d'avoir la responsabilité de représenter son équipe/nation, met la pression sur les joueurs. D'où les altérations à la Coupe Davis ou Fed Cup.

Bien sûr, il y a beaucoup plus de travail d'entraînement d'équipe à faire, non seulement pour la Coupe Davis ou Fed Cup. Il y a des différences fondamentales entre le rôle d'un capitaine formateur (juniors) et un capitaine visant les résultats (Coupe Davis, Fed Cup).



S'il est vrai que le résultat est toujours important, le capitaine des équipes juniors peut utiliser les compétitions par équipe comme parfait véhicule pour le développement du joueur.

L'entraînement sur court permet mieux que n'importe quelle autre circonstance, d'apprendre la prise de décisions et les styles de jeu avec le joueur dans une situation réelle de match.

Tel qu'on l'a déjà dit, cette approche multidisciplinaire pour une équipe nationale a changé le rôle du capitaine ces deux dernières décennies. Certains des meilleurs joueurs ont adopté cette approche et aujourd'hui,

nous les voyons entourés d'une grande équipe de spécialistes.

J'ai toujours soutenu qu'être capitaine d'équipe est pour l'entraîneur aussi bien un honneur qu'une chance fascinante de donner une autre dimension au travail. Les différents modes d'interaction vous permet de créer une différence majeure avec les joueurs. Ceci augmente l'exposition des entraîneurs et ce qu'ils peuvent donner au jeu. Dans la perspective de l'entraîneur, il est dommage que bien des aspects de l'entraînement ne soient pas tout à fait possibles dans le circuit individuel.

# La force et la condition physique en tennis – un voyage de 25 ans

Mark Kovacs (Développement du joueur , Association de Tennis des Etats-Unis )

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 13 - 14

## RÉSUMÉ

*Cet article présente les principaux domaines de la préparation physique et les changements subis par chacun d'eux depuis le premier numéro de la Revue de l'Entraînement et des Sciences du Sport de l'ITF. L'axe se concentre sur la force, puissance, vitesse, endurance, flexibilité et récupération.*

**Key words:** Strength, conditioning, physical training.

**Corresponding author:** kovacs@usta.com

## INTRODUCTION

Dans toute industrie, le temps entraîne des changements. Certaines périodes de l'histoire sont connues comme définitoires : la révolution industrielle, l'empire romain, l'ère Internet. En tennis, on pourrait dire que nous nous retrouvons à l'ère physique. Lors des dernières années, le jeu a beaucoup changé. Les exigences du sport, les distances parcourues, la force produite, les changements dans les coups du fait de la technologie des raquettes et des cordes ont transformé le tennis en un sport extrêmement exigeant du point de vue physique. Les joueurs/entraîneurs ont donc adapté leur entraînement afin de réussir dans cette nouvelle ère du tennis.

## ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

L'entraînement de la force est une expression confuse pour de nombreux entraîneurs. Bien des fois cette phrase est utilisée pour définir tout exercice impliquant une charge due au poids corporel ou au poids ajouté (barres, haltères, balle médicinale, poids russes, poulies, câbles, etc.), indépendamment du but de l'exercice. Malheureusement, ceci a créé une certaine confusion à propos des exercices et leur utilisation correcte pour la conception des programmes. Afin de simplifier, l'entraînement de la force sera défini comme des mouvements exigeant de la charge, qui signifie une surcharge adéquate d'après l'âge et l'étape de développement. Il y a trois objectifs généraux : 1) Force absolue 2) Hypertrophie 3) Endurance musculaire

Les trois composantes de l'entraînement de la force sont importantes pour le joueur. Le but de chaque objectif doit s'altérer lors du cycle d'entraînement et de compétition ; ceci changera en substance à mesure que les athlètes se développent. Lors des dernières décennies, les programmes d'entraînement de la force ont changé. Au début de 1980, l'entraînement de la force est devenu populaire et la plupart des techniques impliquant l'isolation des mouvements musculaires surtout avec les machines, a changé par des mouvements (dans le tennis) multi-articulation et « fonctionnels », au lieu de développer la force dans les muscles individuels.



## ENTRAÎNEMENT DE LA PUISSANCE

L'entraînement de la puissance doit être considéré comme une composante de l'entraînement séparée de l'entraînement de la force. Le

puissance est la variable majeure de l'entraînement liée directement à la meilleure performance sur le court. Les autres composantes (force, flexibilité, etc.) ont un lien direct ou indirect avec l'obtention d'une plus grande puissance, mais l'entraînement de la puissance doit être prioritaire dans un programme d'entraînement. L'entraînement de la puissance a beaucoup changé dans ces décennies. L'utilisation du matériel, tel que des balles médicinales, des machines à poulies, des machines hydrauliques et d'autres outils qui facilitent les mouvements à haute vitesse aident la puissance. De plus, la technologie a fait son apport : la puissance (mesurée en watt) peut maintenant être mesurée à l'aide de différents dispositifs et machines. L'objectif de l'entraînement de la puissance est un plus grand recrutement de fibres musculaires à contraction rapide afin que ces fibres travaillent plus fréquemment pendant le jeu, en frappant plus fort et en se déplaçant plus énergiquement. La plus grande puissance est une combinaison de force et de vitesse, par conséquent, développer la puissance signifie améliorer aussi bien la vitesse que la puissance. Lors des années à venir, l'entraînement sera axé sur la puissance. Des mouvements spécifiques pour le tennis et visant la puissance seront incorporés aux programmes d'entraînement pour les joueurs.



## ENTRAÎNEMENT DE LA VITESSE

De l'entraînement général de vitesse (c'est-à-dire la vitesse pour la course soudaine au football ou sur le terrain) découle l'entraînement de la vitesse visant un tennis individualisé pour chaque joueur, son style, ses objectifs. Tout au long de l'histoire, la plupart de l'entraînement de la vitesse se réalisait sur le terrain en courant 20, 40 ou 100 mètres afin de développer la vitesse. Il est bien évident que ces mouvements unidirectionnels peuvent être profitables, mais ils ne sont pas les plus efficaces en tennis. La vitesse linéaire est une composante du mouvement du tennis, mais on sait bien qu'elle constitue moins de 20 % du total des mouvements sur un court de tennis. (Kovacs, 2009; Weber, Pieper et Exler, 2007). La plupart des mouvements en tennis sont multidirectionnels (surtout latéraux), c'est pourquoi notre sport doit être focalisé sur l'entraînement du mouvement. Les prochaines années, les programmes d'entraînement de la vitesse seront axés sur le développement de la vitesse et de la rapidité de courtes distances (<10 mètres).

## L'ENDURANCE EN TENNIS

Définir la meilleure manière d'entraîner l'endurance en tennis est et sera un point de débat parmi les entraîneurs, les préparateurs physiques et les scientifiques du sport. L'avis général a changé dans les dernières décennies car une recherche approfondie a souligné les exigences du tennis. Il est conseillé d'entraîner l'endurance en simulant le rapport travail-repos, intensité-durée comme si c'était le jeu d'un match. Parcourir de longues distances lentement (soit 5-8 km) est un exemple d'un travail d'endurance qui, bien qu'il ne simule pas les exigences du tennis ni les patrons de recrutement musculaire, peut améliorer la capacité aérobie. Du point de vue physiologique, ce n'est pas la meilleure méthode pour entraîner l'endurance en tennis, cependant, beaucoup d'entraîneurs et de joueurs la trouvent profitable. Cette perception est plutôt un bénéfice psychologique car ce type d'entraînement du point de vue physiologique n'est pas très efficace pour améliorer l'endurance spécifique. Les courses courtes, répétées, multidirectionnelles, ayant un rapport travail-repos similaire à celui du tennis pendant une longue période (>30-45 minutes), développeront des mouvements pour le tennis, en utilisant des mouvements explosifs, et en outre, elles amélioreront la capacité aérobie.

## FLEXIBILITÉ

L'entraînement de la flexibilité a beaucoup changé dans les trois dernières décennies. L'étirement statique était considéré la meilleure méthode et la plus sûre pour améliorer la flexibilité d'un athlète. L'étirement statique est encore une méthode bonne et sûre pour améliorer la plage de mobilité des athlètes, mais c'est dans l'ambiance statique où le transfert direct à des situations dynamiques (soit le jeu de tennis) n'est pas encore bien compris. Il faut aussi tenir compte des temps de l'étirement statique. Les études sur la performance de la force et de la puissance après l'étirement statique ont révélé des diminutions jusqu'à 2 % - 30 % en performance immédiate (Avela, Kyröläinen et Komi, 1999 ; Fletcher et Jones, 2004 ; Fowles, Sale et MacDougall, 2000 ; Kokkonen, Nelson et Cornwell, 1998 ; Kovacs, 2010 ; Nelson, Guillory, Cornwell et Kokkonen, 2001).

Au fil des ans, les entraîneurs ont varié leurs préférences par rapport aux différentes techniques d'étirement. Aujourd'hui, les routines d'entraînement dynamique ont prouvé qu'elles améliorent la plage dynamique de mouvement et les activités de force, vitesse et puissance quand elles sont utilisées lors de l'échauffement. (Bergh et Ekblom, 1979 ; Blomstrand, Bergh, Essen-Gustavsson et Ekblom, 1984 ; Kovacs, 2010 ; Kovacs, Chandler et Chandler, 2007 ; Kovacs, 2006a, 2006b ; Shellock et Prentice, 1985). Il est conseillé de limiter l'étirement statique à l'étirement du soir et après le match, et d'utiliser les mouvements dynamiques avant et pendant l'entraînement physique ou la compétition.



## RÉCUPÉRATION

La préparation physique a substantiellement changé dans les dernières décennies, et dans la prochaine décennie la récupération sera le domaine qui entraînera une meilleure performance sur le court et une réduction du nombre de blessures. De nos jours, on comprend moins

bien la récupération que la préparation physique, mais on y travaille beaucoup afin de pouvoir améliorer ce domaine en tennis. La nutrition, flexibilité, prévention des blessures, sommeil, massages, thérapie de contraste thermique, psychologie et médecine ne sont que quelques domaines qui aident directement à améliorer la récupération. Pour une révision approfondie de la récupération en tennis, consultez le travail de Kovacs, Ellenbecker et Kibler (2009).

## Références

- 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.
- Bergh, U., & Ekblom, B. (1979). Physical performance and peak aerobic power at different body temperatures. *Journal of Applied Physiology*, 46, 885-889.
- Blomstrand, E. V., Bergh, B., Essen-Gustavsson, B., & Ekblom, B. (1984). The influence of muscle temperature on muscle metabolism and during intense dynamic exercise. *Acta Physiologica Scandinavica*, 120, 229-236.
- 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.
- 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. (2010). *Dynamic Stretching: The revolutionary new warm-up method to improve power, performance and range of motion*. Berkeley, CA: Ulysses Press.
- Kovacs, M., Chandler, W. B., & Chandler, T. J. (2007). *Tennis Training: Enhancing On-Court Performance*. Vista, CA: Racquet Tech Publishing.
- Kovacs, M. S. (2006a). The argument against static stretching before sport and physical activity. *Athletic Therapy Today*, 11(3), 24-25.
- Kovacs, M. S. (2006b). Is static stretching for tennis beneficial? A brief review. *Medicine and Science in Tennis*, 11(2), 14-16.
- Kovacs, M. S. (2009). Movement for tennis: The importance of lateral training. *Strength & Conditioning Journal*, 31(4), 77-85.
- Kovacs, M. S., Ellenbecker, T. S., & Kibler, W. B. (Eds.). (2009). *Tennis recovery: A comprehensive review of the research*. Boca Raton, Florida: USTA.
- Nelson, A. G., Guillory, I. K., Cornwell, A., & Kokkonen, J. (2001). Inhibition of maximal voluntary isokinetic torque production following stretching is velocity specific. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(2), 241-246.
- 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.
- Weber, K., Pieper, S., & Exler, T. (2007). Characteristics and significance of running speed at the Australian Open 2006 for training and injury prevention. *Medicine and Science in Tennis*, 12(1), 14-17.

# Analyse de la stratégie et des tactiques du tennis

Scott Over (ITF) et Peter O'Donoghue (UWIC)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 15 - 16

## RÉSUMÉ

*Cet article présente une révision des études préalables liées aux tactiques et stratégies du tennis et une vision des tendances et observations actuelles dans le jeu professionnel moderne. L'analyse de la performance y est axée sur l'analyse tactique. Nous essaierons de commenter en premier lieu la nature de la tactique et de la stratégie dans le sport avant de passer à l'analyse tactique dans le tennis.*

**Mots-clés:** Tactiques, analyse, stratégie.

**Courriels des auteurs :** scott.over@itftennis.com, PODonoghue@uwic.ac.uk

## INTRODUCTION

L'analyse de la performance dans le sport est une analyse d'observation de la performance sportive réelle qui normalement demande un équipement audio-visuel et informatisé. L'analyse de la performance peut s'effectuer à partir de toute méthode susceptible de fournir des données réelles de la performance sportive à enregistrer et à analyser ; de telles méthodes comprennent l'analyse notationnelle, l'analyse biomécanique de la technique, l'observation qualitative et l'utilisation de mesures physiologiques prises pendant la performance sportive réelle (O'Donoghue, 2010, p.2). Les objectifs de l'analyse notationnelle identifiés par Hughes (1998) et adoptés comme objectifs d'une discipline plus large de performance, sont l'évaluation technique, l'analyse tactique, l'analyse du mouvement, la formation de l'entraîneur et du joueur, et la création de bases de données de performance à utiliser comme modèles.

## TACTIQUE ET STRATÉGIE

La stratégie et la tactique sont des concepts liés à la performance sportive. Une stratégie doit se planifier avant la compétition (O'Donoghue, 2010, p.6-7) de manière à optimiser les points forts du joueur tout en limitant les effets de ses points faibles. En même temps, la stratégie doit essayer d'exploiter les points faibles connus de l'adversaire tout en l'empêchant d'utiliser ses points forts. Les tactiques sont des décisions que prend le joueur sur le moment pendant la compétition en fonction des options disponibles, des risques perçus et des opportunités associées à ces options (Fuller et Aldersson, 1990). Les joueurs de talent savent faire bon usage des situations au moyen de rapides prises de décisions dans le sport (Singer et Janelle, 1999).

Une stratégie planifiée avant le match et les décisions tactiques prises pendant le match sont des concepts mentaux qui ne peuvent être observés directement pendant la compétition. Toutefois les diverses aptitudes des joueurs, le lieu et le moment où ils les mettent en pratique sur le court peuvent donner une indication des stratégies et tactiques appliquées. Par exemple, si un joueur monte au filet, on peut supposer qu'il a adopté une stratégie de jeu de volée. Par contre, s'il ne monte pas au filet, on peut supposer qu'il a choisi une stratégie de jeu de fond de court. Pour analyser les décisions du joueur il faut comprendre les différentes options possibles, les possibilités relatives de succès et les risques impliqués. La rapidité de décision sur le moment soumet le joueur à une pression qui doit aussi être prise en compte.

## INDICATEURS DE PERFORMANCE DANS L'ANALYSE TECHNIQUE DU TENNIS

Il existe dans le tennis de nombreux types de tactiques qui comprennent les tactiques employées pour le service (Unierzyski et Wieczorek, 2004) et le positionnement des coups (Hughes et Clarke, 1995). Les indicateurs de performance s'utilisent pour représenter des aspects importants et valables de la performance sportive, y compris les aspects tactiques (Hughes et Bartlett, 2002). L'expression "Indicateur de performance" n'est pas nouvelle ni capricieuse pour exprimer des variables ; il existe des qualités spécifiques dont les

variables en performance sportive ont besoin pour pouvoir être considérées comme des indicateurs de performance. Les indicateurs de performance consistent à mesurer des aspects de la performance de grande importance et validité, et ils ont des procédures objectives de mesure et des moyens d'interprétation valables (O'Donoghue, 2010, p.21). Considérons quelques-uns des indicateurs de performance des tactiques dans le tennis. La distribution de la direction du service peut être représentée par le pourcentage de services joués au tiers gauche ou au tiers droit du carré de service que vise le joueur au service (Unierzyski et Wieczorek, 2004 ; O'Donoghue, 2009a). Cela peut se faire avec le premier et le deuxième service, côté égalité et avantage séparément. La figure 1 montre que dans les tournois du Grand Chelem les joueurs de tennis adoptent une stratégie de service différente selon que les adversaires sont gauchers ou droitiers (O'Donoghue, 2009a). D'autres aspects de la stratégie de service peuvent être observés, y compris la vitesse de service et les effets coupé, lifté (Kick) et à plat (Bollettieri, 2001, p.137). Le fait de connaître la stratégie de service des adversaires peut aider les joueurs à mieux se préparer pour recevoir le service des adversaires en question (Roetert et Groppe, 2007).

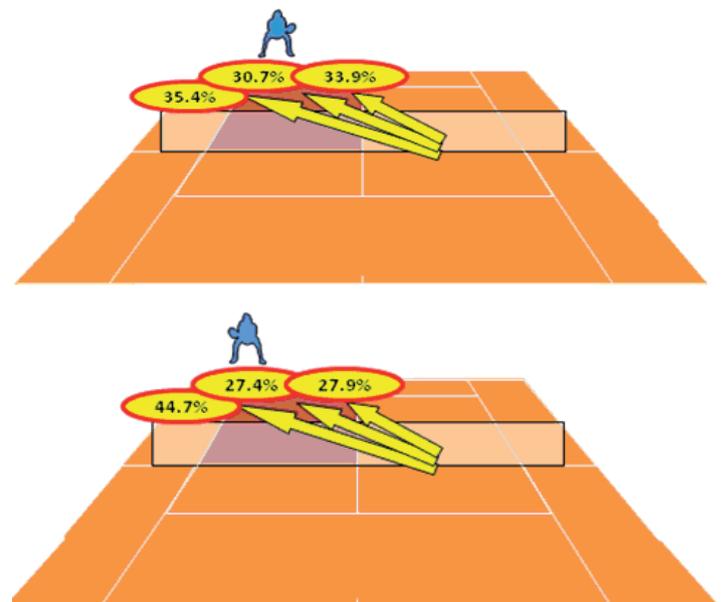


Figure 1. Distribution de la direction du service des joueurs droitiers jouant a) contre des adversaires droitiers et b) contre des adversaires gauchers dans les matches simples messieurs des Internationaux de France (O'Donoghue, 2009a).

Un autre indicateur de stratégie est le pourcentage de points en dehors des points de service quand les joueurs montent au filet (O'Donoghue et Ingram, 2001). Les points de service comprennent les aces, doubles fautes, points marqués avec le service et points marqués avec le retour de service. Un pourcentage élevé ou bas de points marqués avec le service dans un match peut provoquer une distorsion de la valeur calculée pour le pourcentage de points où le joueur monte au filet. Par conséquent ces points doivent être exclus de l'analyse de la stratégie

de montée au filet et il faut seulement tenir compte des points de 3 coups ou plus pendant lesquels les joueurs ont eu l'occasion de monter au filet. Tout comme la stratégie de service, la stratégie de montée au filet peut se trouver affectée par l'adversaire puisque différents joueurs réagissent de manière différente face aux mêmes effets d'opposition (O'Donoghue, 2009b). Certains joueurs monteront moins au filet face à des adversaires qui eux montent souvent au filet ; d'autres monteront plus au filet face à des adversaires qui préfèrent monter au filet, précisément pour éviter que l'adversaire le fasse ; et d'autres encore ont leur propre stratégie de jeu au filet indépendamment de la fréquence de montée au filet de l'adversaire (O'Donoghue, 2009b).

Au tennis la stratégie ne dépend pas seulement de l'adversaire, le type de surface entre également en jeu (O'Donoghue et Ingram, 2001; Collinson et Hughes, 2003). Depuis l'introduction de la classification des surfaces et de l'utilisation de balles de Types I et III, on ne parle plus de l'effet de la surface car la surface n'est pas la seule différence entre les tournois. Donc les différences qui existent encore entre les tournois du Grand Chelem (Brown et O'Donoghue, 2008) relèvent davantage du tournoi que de la surface. Il existe aussi des effets de genre dans la tactique : les hommes ont tendance à monter au filet plus fréquemment de façon à écourter les échanges de balles (Brown et O'Donoghue, 2008). Il est important, aussi bien pour les joueurs en formation que pour leurs entraîneurs, de connaître les différentes tactiques utilisées dans les matches simples messieurs et simples dames. Il a été démontré que le score au cours du match a une incidence sur la tactique des joueurs : les hommes ont tendance à monter au filet plus souvent dans les points qui définissent le jeu que dans les points qui ne feront pas gagner le jeu (O'Donoghue, 2007). Un autre effet du score dans la stratégie est que les femmes montent moins au filet pendant le jeu décisif que pendant les jeux normaux, tandis que le pourcentage de points joués au filet par les hommes est le même pendant le jeu décisif que pendant les jeux normaux (O'Donoghue, 2006).

### PROFIL DU JOUEUR FACE AUX EFFETS DE L'ADVERSAIRE

Le fait que l'adversaire affecte la stratégie du service (O'Donoghue, 2009a) et la stratégie du jeu au filet (O'Donoghue, 2009b) représente un défi pour le profil du joueur de tennis. Les profils du joueur montrent les valeurs typiques des indicateurs de performance, et une indication de variabilité de ces valeurs entre performances (James et al., 2005). O'Donoghue (2005) a établi un graphique des valeurs de l'indicateur de performance en percentiles afin d'interpréter la valeur typique d'un joueur et la différence de performance par rapport à la performance typique. Il est nécessaire de comprendre comment joue un joueur selon les différents types d'adversaires. On peut définir comme joueurs de fond de court ceux qui montent au filet à 10 % ou moins des occasions pour les points où il n'est pas au service, et comme joueurs de filet ceux qui montent au filet à 10 % ou plus des occasions pour les points où il n'est pas au service. Le Tableau 1 est un exemple de profil d'un joueur à performances variables selon les différents types d'adversaire. Les principaux indicateurs tactiques de ce profil sont le pourcentage de points joués au filet ainsi que le pourcentage de points gagnants ou de fautes directes. C'est un indicateur de stratégie étant donné que certains joueurs sont plus agressifs que d'autres et essaient de marquer le point avant, jouant leur dernier coup plus tôt que d'autres joueurs, que ce soit un coup gagnant ou une faute directe. Un profil comme celui du Tableau 1 pourrait aussi inclure des valeurs d'indicateurs de performance de façon séparée pour les matchs où l'adversaire est droitier et ceux où l'adversaire est gaucher. En outre, le profil pourrait distinguer les performances dans différents tournois, ce qui fournirait des informations importantes sur la stratégie du joueur en fonction des différentes surfaces et types de balles.

### CONCLUSIONS

Le fait de comprendre la tactique d'un joueur permet de prendre des décisions au moment de préparer un match contre ce joueur. Il existe des tactiques pour les différents aspects de la performance tennistique

qui peuvent se représenter avec les indicateurs de performance pertinents. L'analyse de la performance est importante dans l'analyse des tactiques des joueurs. Les joueurs ne jouent jamais contre un adversaire « moyen » sur une surface « moyenne » avec des balles « moyennes ». C'est pourquoi il est important que les profils de joueur représentent les tactiques des joueurs dans différents types de situation compétitive.

Tableau 1. Profil de la performance de Maria Sharapova face à des joueuses de fond de court et à des joueuses de filet.

ADVERSAIRE	Adversaire au fond du court (n=9)	Adversaire au filet (n=6)
% Premiers services dans le carré de service	61.4	61.0
% Points marqués avec le 1er service	74.7	77.5
% Points marqués avec le 2e service	51.5	59.3
% Aces	9.6	5.6
% Doubles fautes	6.4	6.1
% Points marqués à la réception	54.6	55.0
Vitesse moyenne du 1er service	160.7	157.0
Vitesse moyenne du 2e service	134.6	133.3
% Points joués au filet	15.9	16.2
% Points marqués au filet	78.2	78.3
% Coups gagnants	24.7	25.4
% Fautes directes	21.6	16.5

### Références

Brown, E. and O'Donoghue, P.G. (2008b) 'Gender and Surface effect on elite tennis strategy', *Coaching and Sports Science Review*, 46: 9-11. Online. Available HTTP: <[http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO\\_38643\\_original.PDF](http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_38643_original.PDF)> (accessed 25 June 2009).

Collinson L, Hughes M. Surface effect of elite female tennis players. *Journal of Sports Sciences* 2003; 21: 266-267.

Fuller, N. and Alderson, G.J.K. (1990) *The development of match analysis in game sports. In Match Analysis in Sport: A State of the Art Review*, Leeds: National Coaching Foundation.

Hughes, M. and Bartlett, R. (2002) 'The use of performance indicators in performance analysis', *Journal of Sports Sciences*, 20: 739-754.

Hughes, M. (1998) *The application of notational analysis to racket sports*. In A. Lees, I. Maynard, M. Hughes and T. Reilly (eds), *Science and Racket Sports 2* (pp. 211-220), London: E and FN Spon, London.

James, N., Mellalieu, S.D. and Jones, N.M.P. (2005) 'The development of position-specific performance indicators in professional rugby union', *Journal of Sports Sciences*, 23: 63-72.

O'Donoghue, P.G. (2005a) 'Normative profiles of sports performance', *International Journal of Performance Analysis of Sport*, 5(1): 104-119.

O'Donoghue, P.G. (2006) *Elite tennis strategy during tie-breaks*. In H. Dancs, M. Hughes and P.G. O'Donoghue (eds), *Performance Analysis of Sport 7* (pp. 654-660). Cardiff: CPA Press, UWIC.

O'Donoghue, P.G. (2007), *Data mining and knowledge discovery in performance analysis: an example of elite tennis strategy*, paper presented at the 6th International Symposium of Computer Science in Sport, Calgary, June 2007.

O'Donoghue, P.G. (2009a), *Opposition effects in men's singles tennis at the French Open*, paper presented at the 3rd International Workshop of the International Society of Performance Analysis of Sport, Lincoln, April 2009.

O'Donoghue, P.G. (2009b) *Interacting Performances Theory*, *International Journal of Performance Analysis of Sport*, 9: 26-46.

O'Donoghue, P.G. (2010), *Research methods for sports performance analysis*, London: Routledge.

O'Donoghue, P. and Ingram, B. (2001), *A notational analysis of elite tennis strategy*. *Journal of Sports Sciences*, 19, 107-115.

Singer, R.N. & Janelle, C.M. (1999). *Determining Sport Expertise: From genes to supremes*. *Int. J. Sport Psychol.*, 30, 117-150.

Unierzyski, P. and Wiczorek, A. (2004) *Comparison of tactical solutions and game patterns in the finals of two Grand Slam tournaments in tennis*. In A. Lees, J. Kahn and I. Maynard (eds), *Science and Racket Sports 3* (pp. 169-174). London: Routledge.

# Prévention des blessures

Brian Hainline (Chef du service médical, Association de Tennis des États-Unis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 17 - 18

## RÉSUMÉ

*Cet article explore la prévention des blessures : comment elles arrivent, quelle est l'action préventive à prendre et quels sont les aspects importants pour les entraîneurs au moment d'envisager la carrière de chaque joueur. À haut niveau, la saison est exigeante et virtuellement interminable, voilà pourquoi une combinaison de périodisation et de récupération s'impose. Être libre de blessure signifie que le joueur aura une plus grande probabilité d'atteindre son vrai potentiel sur le court et en dehors.*

**Mots clés:** Prévention des blessures, tennis, périodisation, récupération

**Courriel de l'auteur:** BHainline@ProHEALTHcare.com

## INTRODUCTION

Jouer un tennis compétitif signifie que l'« esprit-corps » - qui est l'être physique, émotionnel, mental et spirituel - doit se développer peu à peu pour entrer en compétition en donnant le meilleur de soi-même. Le joueur de tennis n'atteint jamais un niveau final de développement. Chaque fois que l'on apprend un nouveau coup, une nouvelle technique ou une nouvelle leçon de ce qui signifie gagner ou perdre, ce nouveau apprentissage sert de tremplin à se développer encore plus. Cependant, les blessures font obstacle à ce processus, et pour beaucoup de joueurs, le traitement des blessures déficient ne les laisse pas avancer, ou ce qui est pire le processus de développement commence à décliner. Les blessures ne sont pas de simples distensions ou foulures physiques, elles affectent le spectre esprit-corps.

Avancer dans le tennis compétitif signifie entraîner convenablement pour améliorer. Entraîner n'est pas simplement le fait de frapper des balles ou passer plus de temps sur le court. En fait, passer trop de temps sur le court peut provoquer des blessures par abus d'utilisation et par épuisement (burn-out). En cas d'abus d'utilisation, les blessures sont physiques et produites comme conséquence d'un déséquilibre inadéquat entre ce que l'on exige au corps et ce que le corps peut supporter. Le burn-out est l'équivalent psychologique, émotionnel et spirituel d'une blessure par abus d'utilisation et il est accompagné d'une léthargie physique et d'une rétraction. Le premier principe pour la prévention des blessures est de comprendre qu'il est nécessaire d'atteindre le bon équilibre, c'est-à-dire d'avoir un programme adapté aux besoins individuels.

## Périodisation

La périodisation est une approche organisée de l'entraînement comprenant des cycles progressifs d'entraînement sur le court et en dehors, et une récupération pendant une période spécifique. La périodisation est la base de la prévention des blessures, et elle doit être la force dominante pour l'entraînement à court et à long terme, et pour les objectifs compétitifs. Sans périodisation, les joueurs entraînent tout simplement et entrent en compétition avec un manque de conscience des besoins esprit-corps.

Un bon programme de périodisation planifie les besoins et les objectifs sur une base quotidienne, hebdomadaire, mensuelle et saisonnière. Il se peut que le programme nécessite d'être ajusté à l'état d'esprit du joueur ou à sa performance. Il est essentiel d'avoir un programme, mais celui-ci doit régir l'entraînement et la récupération de manière souple, voilà pourquoi il doit être accordé entre le joueur et son entraîneur tout en sachant qu'il faudra l'adapter de temps en temps. Tout programme de périodisation comprend des objectifs à court et à long terme. L'un des meilleurs exemples des objectifs à long terme est le pitcher (lanceur) de la « Little League » de base-ball, dont le lancer est similaire au service du tennis du point de vue biomécanique. Les jeunes pitchers ne peuvent pas lancer un nombre spécifique de fois lors d'un jeu, une semaine et une saison. Voici la question : " voudrez-vous être le meilleur pitcher à 12 ans ou le meilleur à 18 ans ? " Le joueur de tennis nécessite

des programmes et des limites similaires à court et à long terme pour pouvoir répondre à une telle question.



## Entraînement hors du court

L'entraînement hors du court est essentiel pour la prévention des blessures. L'entraînement en pliométrie est conçu pour produire des mouvements rapides et puissants qui améliorent la fonction esprit-corps. Pour réaliser ces exercices pliométriques correctement, il est nécessaire d'apprendre à se concentrer sur l'habileté de bouger de manière explosive et puissante, ce qui constitue l'essence du jeu de tennis. À l'appui des exercices pliométriques, les exercices hors du court doivent aussi se concentrer sur la force, souplesse, équilibre et flexibilité. La puissance explosive dans le tennis est générée partant des jambes et se déplace en chaîne cinétique à travers le tronc jusqu'au haut du corps, aux épaules et finalement aux bras et aux poignets. Une rupture dans une partie de la chaîne cinétique provoque une compensation excessive dans une autre partie en produisant à la fois des blessures par abus d'utilisation.

Il est important de comprendre le principe de la chaîne cinétique en tennis. Par exemple, une blessure d'épaule peut être le résultat d'un mouvement de jambes inapproprié dû à un déficient équilibre et force de jambes. Sans l'élan des jambes, il n'est pas possible de générer le mouvement complet d'épaules ni la force. En général, les jeunes joueurs n'ont pas trop de force aux talons, genoux, tronc abdominal, muscles du dos et muscles scapulaires stabilisateurs de l'épaule. Cette limitation de force et de souplesse empêche l'exécution correcte du coup en rendant le joueur plus vulnérable à la blessure. Cependant, entraîner correctement ces aspects importants de la force et de la souplesse demande de la patience, force de la volonté, attention et le désir d'améliorer lentement et progressivement dans le temps. Il est beaucoup plus facile de frapper 1000 coups droits croisés que de consacrer une heure à l'exécution soignée des exercices pliométriques lors d'un entraînement visant la force, souplesse et flexibilité. L'entraînement adéquat hors du court exige un but à long terme dans la vie.

### Entraînement sur le court

L'élément essentiel de l'entraînement sur le court est la conscience. Chaque fois que vous entrez dans un court, il faut savoir pourquoi vous êtes là et ce que vous voulez atteindre. Vous devez pouvoir vérifier avec vous-même et savoir que vous voulez entraîner sur le court avec un but spécifique en tête. Le fait de frapper et de jouer des sets sans un but défini empêche le bon développement esprit-corps, et vous entraînera à des blessures par abus d'utilisation. La périodisation à court et à long terme doit faire part de votre programme.

### Récupération

La récupération est aussi importante que l'entraînement sur le court et en dehors. La cause principale d'une performance déficiente et des blessures par abus d'utilisation est de ne pas faire une bonne récupération. La récupération doit être multidimensionnelle et adressée à tout le spectre esprit-corps. Tout comme dans l'entraînement sur le court et en dehors, la récupération doit viser les objectifs à court et à long terme. La récupération à court terme est cruciale pour vos besoins quotidiens. En fait, les premières 45 minutes après l'entraînement sur le court et en dehors (ou jeu compétitif) déterminent la manière dont le corps récupérera les dépôts de glycogène et de protéines, indispensables pour recharger et reconstruire le muscle, et le bon équilibre d'hydratation pour permettre l'équilibre physiologique adéquat.

Les joueurs doivent remplacer la perte de liquide par quelque 600 ml de boisson sportive par demi kilo perdu lors de la séance d'entraînement/compétition. La nutrition immédiate doit comprendre au moins 30-60 grammes d'hydrates de carbone et 10 grammes de protéines au minimum dans les 45 minutes suivantes à la séance d'entraînement/compétition.

Après chaque séance d'entraînement/compétition, le corps doit récupérer son calme avec une lente marche ou avec une séance de bicyclette suivie d'un étirement approprié. Lors de l'entraînement/compétition, les objectifs sont comparés et la performance évaluée. Il faut accepter la colère, la crainte ou l'euphorie ; comprendre les erreurs tactiques ou le manque de conscience ; placer l'entraînement ou la compétition dans un contexte plus grand en fonction de votre but dans le jeu de tennis. Le traitement irrégulier de la récupération esprit-corps vous fera sentir démuni du point de vue physique, émotionnel, mental ou spirituel avec une faible performance qui en découle, blessure par abus d'utilisation et « burn-out ».

La récupération n'est pas seulement quotidienne ou hebdomadaire, elle doit aussi comprendre un certain temps loin du sport. La plupart des scientifiques du sport conseille 3 mois par an loin du sport. Ces 3 mois ne doivent pas être consécutifs, on peut les prendre à intervalles, par exemple 3 intervalles de 1 mois loin du tennis. Il est à remarquer que le circuit de la WTA a mis en œuvre ce modèle de récupération dans son programme annuel.

### Écouter votre Esprit-Corps

Il est essentiel de développer l'habitude quotidienne de vérifier votre esprit-corps. Au niveau physique, il ne faut jamais ignorer la douleur, car cela peut révéler le premier symptôme de blessure par abus d'utilisation. Assurez-vous qu'un médecin ou un préparateur physique certifié évaluent la nouvelle douleur et qu'ils s'en occupent de manière exhaustive. Si la nouvelle douleur est due à une blessure par abus d'utilisation, cela veut dire qu'il y a quelque chose en déséquilibre et qui doit être traité. Il ne suffit pas seulement de faire du repos jusqu'à ce que la douleur diminue. Il est également important de vérifier votre état émotionnel, mental et spirituel. Apprenez à tenir un registre, c'est une manière magnifique de savoir dans quelle étape du chemin vous vous trouvez pour devenir champion de tennis.



### CONCLUSION

Vous pouvez améliorer la prévention des blessures en traitant les besoins de votre esprit-corps à court et à long terme avec un programme de périodisation visant notamment l'entraînement sur le court et en dehors, et la bonne récupération.

# Évolution dans la formation des entraîneurs

Frank van Fraayenhoven (KNLTB, Pays Bas)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 19-20

## RÉSUMÉ

*Dans la formation des entraîneurs, des changements se sont produits grâce à l'intérêt suscité pour les sciences du sport et à l'effort réalisé par beaucoup d'associations en vue de financer et de développer ces domaines en tant qu'une vraie profession. La certification et la formation des entraîneurs est devenue nécessaire, ce qui n'arrivait pas dans le passé. L'introduction de l'approche basée sur la compétence et la diffusion de l'information de qualité sur Internet et à travers d'autres sources ont permis que la formation des entraîneurs soit plus pertinente et disponible pour tous les entraîneurs du monde.*

**Mots clés:** Formation des entraîneurs, compétences, médias.

**Courriel de l'auteur:** f.vanfraayenhoven@knltb.nl

## INTRODUCTION

Dans les 30 dernières années, j'ai constaté beaucoup de changements dans la formation des entraîneurs. Les deux mots comprenant les progrès majeurs sont : les compétences et les médias.

## COMPÉTENCES

Les fédérations se servaient des idées assez limitées pour décrire comment jouer (prises et coups idéaux) et comment entraîner (style d'entraînement). Des joueurs de la taille de Borg, Berasategui et Courier (pour en mentionner quelques-uns) ont montré qu'il est possible de jouer à haut niveau de manières différentes à celles que les livres décrivaient et « obligeaient ». En observant les qualités de ces joueurs, les entraîneurs ont commencé (implicitement) à comprendre l'importance des compétences au lieu des « apparences techniques » d'un joueur.

Dans la formation des entraîneurs, la plupart des plans d'étude se basait sur une – parfois éclectique – collection de livres et de spécialistes, et il fallait beaucoup d'heures de recherche pour obtenir de l'information. La connaissance semblait suffire à devenir un bon entraîneur.

Il y a quelques ans, l'apprentissage basé sur la compétence a été introduit dans la formation des entraîneurs et il est devenu la nouvelle norme au sein de l'Union Européenne (et aussi en Australie). Une compétence peut être définie comme une combinaison de connaissance, habileté et attitude.

Une fois le métier d'entraîneur de tennis décrit, on s'est vu obligé de considérer les compétences nécessaires pour pouvoir réussir en tant que tel. Dans les dernières étapes du processus de la pensée, le plan d'étude et les livres de texte sont nés. Les étapes par lesquelles on avait l'habitude de commencer, bien sûr !

“ L'apprentissage dans le poste de travail ”, être réflexif, utiliser le retour d'information de 360° et l'évaluation avec des critères concrets (conduites observables) sont devenus les normes pour la formation des entraîneurs. En ce qui concerne la formation des entraîneurs, l'ITF et certains pays développés disposent aujourd'hui de listes de compétences et de « résultats d'apprentissage » à différents niveaux. Tous ces pays qui souhaitent commencer ou réviser un programme national pour la formation des entraîneurs de tennis peuvent accéder à cette information et grâce à elle atteindre le niveau d'autres pays.

## MÉDIAS

Lorsque j'ai commencé avec la formation des entraîneurs, je dépendais notamment des livres provenant de l'Allemagne et des Etats-Unis. Trouver de l'information sur le tennis, ce n'était pas facile. Plus tard, l'apparition des vidéos a introduit une manière différente d'information pratique. Grâce à ma position dans la fédération hollandaise, la KNLTB, j'ai eu la chance de pouvoir assister aux plus importants congrès et conférences internationaux pour des entraîneurs. À l'aide de ces conférences, j'ai pu renseigner les entraîneurs des Pays Bas sur les dernières tendances en entraînement et sur d'autres progrès.

Dans la dernière décennie, tout a avancé à grande vitesse. Sur Internet, on peut accéder à des tonnes d'information sur n'importe quel sujet. Google vous offre aussi tout type d'information liée au tennis, mais sans garantie de qualité malheureusement.



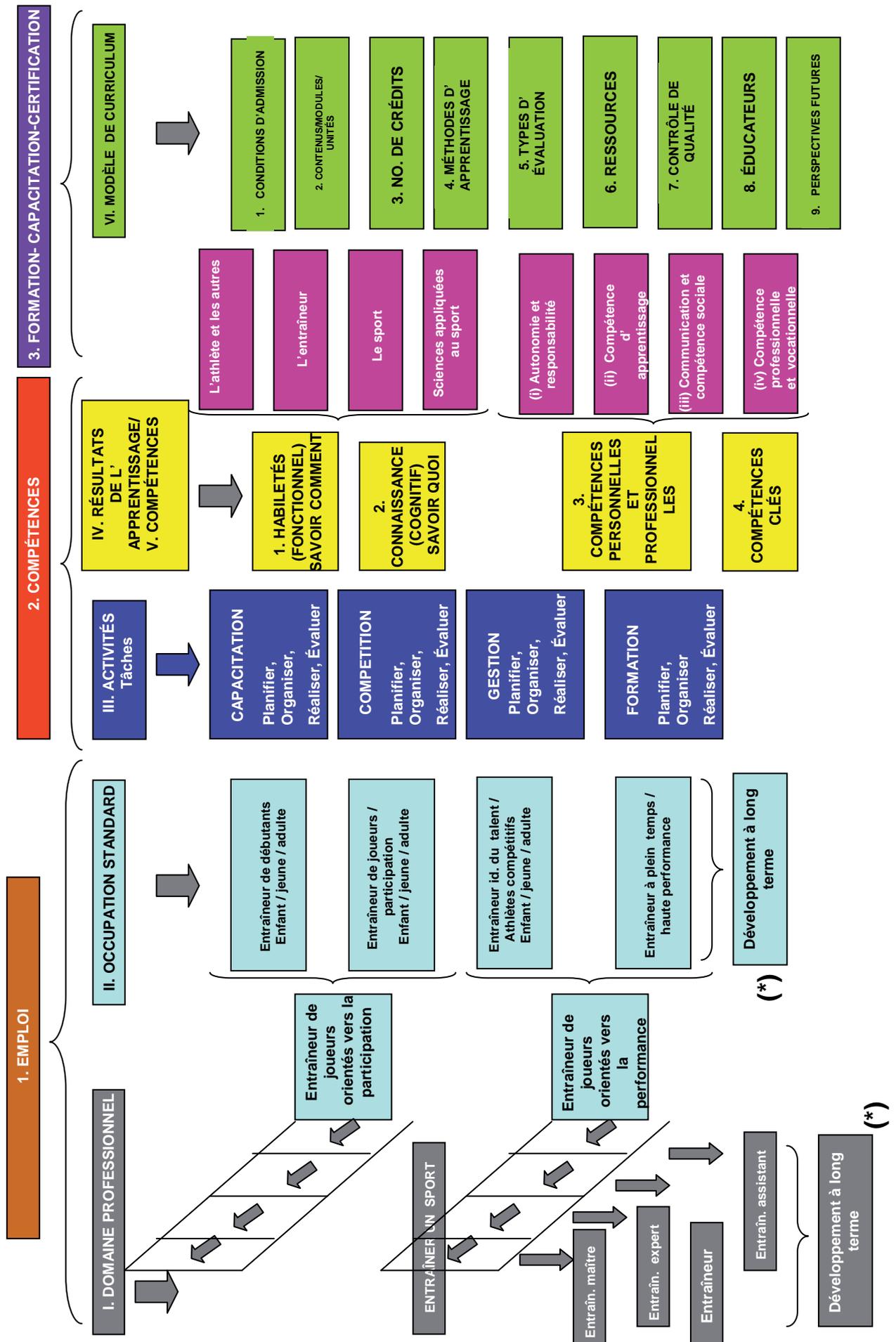
Les sites Internet spécifiques de tennis, avec souscription et mensualités à payer, ont souvent une approche plus professionnelle et offre une information de meilleure qualité. La page Web icoach de l'ITF est un bon exemple, avec grande quantité d'information haut de gamme sur tous les thèmes et pour tous les niveaux. Sur Internet, les entraîneurs du monde entier peuvent avoir accès à une information mise à jour présentée pas des spécialistes de tous les continents.

Indépendamment de toute cette information, le réseau sert aussi à différents modes d'apprentissage. Les modules interactifs, l'évaluation en ligne, les professeurs d'apprentissage à distance, les vidéoclips pour l'analyse, avec des mots ou des images, font l'apprentissage et l'enseignement beaucoup plus souples. Ceci représente une évolution cruciale pour la formation des entraîneurs surtout dans les grands pays.

## PROGRESSION

Il me semble que le développement de la formation des entraîneurs a fait un grand progrès lors de la dernière décennie. Il y a peu de pays qui puissent avoir un système bien organisé pour la formation des entraîneurs, mais même les petits pays et/ou ceux de maigres ressources peuvent, au moins, accéder à toute l'information nécessaire. Ces pays ne disposant pas d'un système adéquat pour former des entraîneurs, pourront avoir des entraîneurs individuels qui trouveront l'information nécessaire pour améliorer la qualité de leur travail sur Internet. On peut attendre un plus grand nombre de bons joueurs de pays qui avant n'étaient pas en mesure d'en produire, grâce à la disponibilité d'information partagée par les fédérations, les hommes de sciences, les entraîneurs de haut niveau et les entraîneurs de talent avec de bonnes idées et des expériences.

# TABLEAU DES CLASSIFICATIONS D'ENTRAÎNEMENT/CONSTRUCTION DU CURRICULUM



# Nouvelles tendances dans la psychologie du tennis et dans l'entraînement psychologique

Antoni Girod

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 21 - 23

RÉSUMÉ

*Cet article révisé les principaux progrès dans la psychologie du sport en général, et dans la psychologie pour le tennis en particulier générés les 20 dernières années. Il est axé sur quatre domaines à utiliser dans l'entraînement mental en tennis : analyse et évaluation psychologique spécifique, entraînement mental sur le court, appuis pour l'entraînement psychologique et équipement technique. Il fournit des exercices et des outils pour un entraînement mental spécifique pour le tennis dont les joueurs de tous les niveaux seront bénéficiés.*

**Mots clés:** psychologie, entraînement, tennis.

**Courriel de l'auteur:** postmaster@agperf.com

Au cours des 20 dernières années, la psychologie du sport en général et du tennis en particulier a évolué selon quatre axes principaux :

1/ Les batteries de questionnaires psychologiques généralistes fastidieux à remplir ont laissé la place à des tests beaucoup plus spécifiques, plus concrets pour les sportifs et directement reliés à leur pratique sportive.

2/ L'entraînement mental, autrefois détaché de l'entraînement technico-tactique, tend à être aujourd'hui de plus en plus intégré aux autres paramètres de la performance. Cela se traduit concrètement par une psychologie de terrain, incorporée aux exercices classiques d'entraînement. La préparation mentale se fait sur le court, raquette en main.

3/ De nouveaux outils pédagogiques sont apparus, facilitant la mise en pratique sur le terrain et permettant aux entraîneurs de rendre concret pour les joueurs un domaine encore souvent perçu comme abstrait.

4/ Le développement exponentiel des nouvelles technologies a fait passer l'entraînement psychologique de l'âge de pierre à Star War, notamment grâce à des logiciels d'analyse vidéo ou de bio-feedback.

Nous allons dans cet article illustrer cette évolution à travers une série d'exemples.

## ANALYSE ET ÉVALUATION PSYCHOLOGIQUE SPÉCIFIQUE

Voici un extrait d'un test d'auto-évaluation du contrôle émotionnel

1/ AVANT UN MATCH IMPORTANT		
Le soir avant le match, vous êtes aussi nerveux(euse) que vous ne pouvez pas dormir. Plus le match est près, plus vous êtes nerveux(euse) et tendu(e).	A	
Vous avez très envie de jouer votre premier match. Vous faites l'échauffement avec enthousiasme. Vous sentez que la puissance vous envahit peu à peu. Vous êtes comme un boxeur sur le point de monter sur le ring.	B	
Pour vous, c'est un match comme les autres. Vous n'y pensez pas. Vous préparez le rituel pré-match avec le plus grand calme. Vous êtes tranquille et détendu.	C	
Vous vous sentez faible et sans énergie. Vous comptez avec le premier set pour vous réveiller et reprendre de l'énergie.	D	

Il existe bien évidemment des tests similaires par rapport à d'autres qualités mentales telles que la motivation, la concentration, la confiance en soi, etc.

2/ APRÈS UNE FAUTE FACE À UNE BALLE FACILE		
Vous vous criez. Vous faites des gestes de colère. Vous ne pouvez pas oublier cette faute jusqu'au prochain point.	A	
Vous refaites le même mouvement en le corrigeant dynamiquement. Après vous reprenez du courage et vous sautez un peu pour vous préparer pour le prochain point.	B	
Les fautes passent inaperçues et ne vous affectent pas. Vous effacez mentalement vos erreurs et vous passez au prochain point avec calme et sans souci.	C	
Votre langage corporel est déficient. Vous en avez assez. Vous exhalez avec désillusion	D	

Voici un exemple d'une fiche d'observation pour un match axé sur l'attitude du joueur :

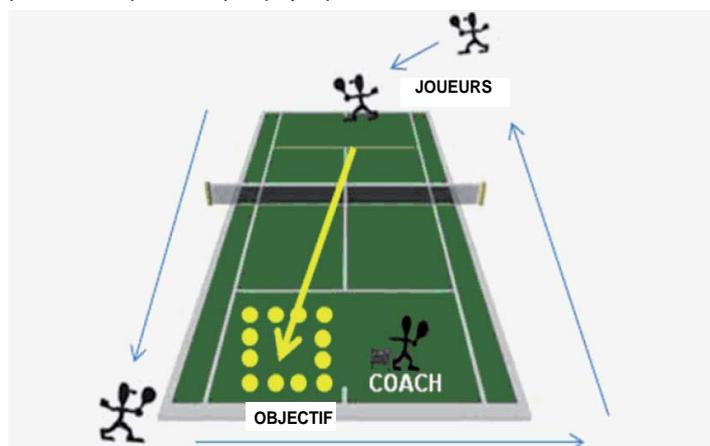
EVALUATION DU MATCH	DEFFICIENT	MOYEN	BON
Joueur : Adversaire :			
Date : Scoring :			
1/ Motivation générale (énergie, enthousiasme, se préparer psychologiquement après les points gagnants)			
2/ Se concentrer au début du match			
3/ Langage corporel avant de servir (œil de tigre, tête en haut, épaules en arrière)			
4/ S'activer avant de recevoir (sur les orteils)			
5/ Réaction après les fautes directes			
6/ Langage corporel face à un point adverse			
7/ Prendre du temps entre points (respiration, cordes, serviette, etc.)			
8/ Profiter les changements de côté pour se récupérer et préparer les deux prochains jeux.			
9/ Proactif lors des échanges (jouer avec confiance et audace, tirer profit des occasions)			
10/ Ténacité dans la routine préalable au point avant les points importants (sans hâte, sans stress)			

Cette fiche d'observation, à l'usage de l'entraîneur, peut facilement se transformer en fiche d'autoanalyse de match facile à remplir après le

match par le joueur et favorise ainsi la prise de conscience de ses forces et de ses axes de progrès sur le plan mental en situation de match.

### ENTRAÎNEMENT SUR LE COURT

Parmi tous les exercices qu'il est possible de mettre en place sur le terrain, en voici un qui a le quadruple avantage d'agir à la fois sur le plan technique, tactique, physique et mental :



Cet exercice est pour trois ou quatre joueurs. Les entraîneurs lancent les balles du panier. Un joueur est à la ligne de fond, dans le court. Il reçoit des balles courtes et au centre et les renvoie en coups droit offensifs visant la zone limitée par les 12 objectifs (voir image). Si la balle entre dans la zone, le joueur gagne un point (+ 1). Si la balle va hors zone, le joueur perd un point (-1). Le but est d'arriver à « +5 ». La série est interrompue quand le joueur arrive à « +5 » ou à « -5 ». Il ramasse les balles pendant qu'un autre joueur fait l'exercice et ainsi de suite. L'exercice peut se faire avec le revers ou avec n'importe quel autre coup dans une zone déterminée. Il est bien évident que la taille de la zone est déterminée par le niveau. Pour encourager le succès et pour réduire le sentiment d'échec, on peut donner deux points quand on atteint la zone et soustraire un seul point quand la balle sort de la zone. Dans cet exercice, l'objectif est situé à 1 mètre des lignes. Le joueur intègre donc la notion de marge de sécurité pour ses coups offensifs. L'utilisation du scoring permet que le joueur mesure son niveau de précision et d'efficacité sous la pression des points.

Sur le plan technique, cet exercice permet de renforcer un coup spécifique du fait de la répétition. La cible permet de donner une dimension tactique à l'exercice. Le nombre de répétitions et l'exigence au niveau de l'engagement physique dans chaque frappe et de la vitesse de remplacement permettent de rajouter la dimension physique. Enfin, le système de scoring permet de développer sur le plan mental à la fois la concentration, la résistance à l'échec et la confiance en soi. C'est un exercice très complet qui illustre parfaitement la notion d'entraînement intégré.

### MATÉRIEL D'ENSEIGNEMENT

Voici quelques exemples simples de matériel pédagogique permettant de faciliter la mise en place d'exercices concrets de training mental sur le court.

#### Concentration visuelle

Utiliser à l'entraînement des balles de diamètre plus petit (micro balles) ou plus gros (balles en mousse) ou encore des balles Z à rebond aléatoire permet de stimuler la concentration visuelle.

#### Langage du corps

Demander aux joueurs de jouer des points en tirant au sort avec un dé un profil spécifique de langage du corps qu'ils devront ensuite adopter en jouant leurs points favorise la prise de conscience de l'impact du langage du corps sur le niveau de jeu. ( Les 6 profils sur le dé : Warrior, Zen Master, Eye of the Tiger, Loser, Nervous, Complainer ).

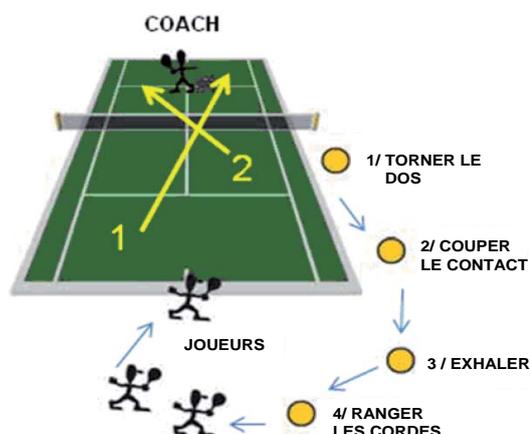


Routine de concentration : matériaux d'enseignement nécessaires : indicateurs pour la routine de 4 pas. Tout de suite après le marquage d'un point, demander au joueur de débiter cette routine de 4 pas après le point, dans l'ordre suivant :

- Pas 1 : Tourner le dos
- Pas 2 : Couper le contact entre la main et la prise
- Pas 3 : Exhaler
- Pas 4 : Ranger les cordes

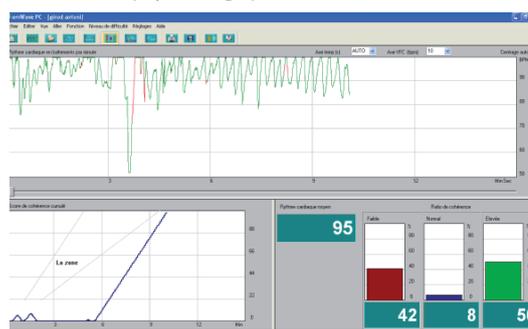


L'entraîneur a trois ou quatre joueurs en face de lui. Il lance deux balles : la première courte et au centre (1), le joueur doit frapper un coup offensif et le second, haut et sur le côté du coup droit (2), le joueur doit faire une volée haute gagnante. Après le dernier tir, le joueur ne doit que réviser les quatre pas marqués sur le sol. Ce rappel visuel améliore l'apprentissage et aide à automatiser la routine.

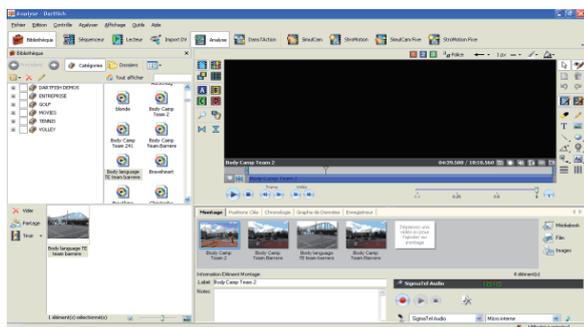


### L'UTILISATION DE LA TECHNOLOGIE

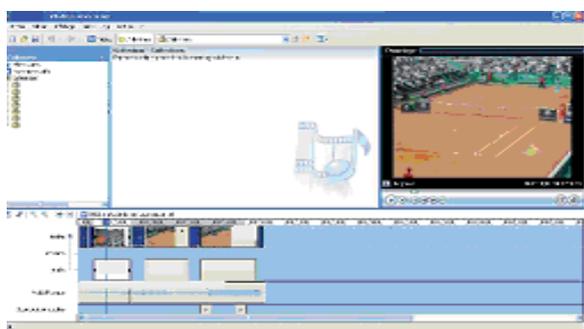
Voici quelques exemples de software pouvant être utilisés comme support à un travail psychologique :



Pour servir de support à des exercices de visualisation technique ou tactique, pour faciliter la prise de conscience du langage du corps, il existe un logiciel d'analyse vidéo ultra perfectionné qui s'appelle Dartfish. Depuis un an, Dartfish a développé une plateforme baptisée Dartfish TV, qui permet un suivi à distance.



Pour élaborer des clips de motivation à regarder avant les matchs, il existe un logiciel de montage vidéo qui s'appelle windows movie maker .



Même si de nouveaux outils technologiques et pédagogiques apparaissent chaque jour pour travailler le mental avec les joueurs, le rôle de l'entraîneur sur le plan de l'éducation sportive reste fondamental. En effet, au-delà des techniques de préparation mentale et des exercices de training mental, la chose la plus importante reste l'état d'esprit et les valeurs sportives à inculquer pour installer dès le plus jeune âge de solides fondations.

## Références

- Cooke, K. & Crespo, M. (2000). What tennis research tells us about visualisation and imagery, *ITF CSSR*, 21, 13-14.
- Crespo, M. (1998). Mental training applied to tennis, *ITF CSSR* 14, 9-10.
- Crespo, M., Quinn, A & Reid, M. (2003). Drilling psychology on court! *ITF CSSR*, 30, 11.
- Girod, A. (1999). Concentration and tennis: mechanisms and exercises, *ITF CSSR*, 17, 4-5.
- Girod, A. (2001). Self-confidence, *ITF CSSR*, 25, 9-10.
- Girod, A. (2003). Visualization in tennis, *ITF CSSR*, 30, 7-8.
- Girod, A. (2005). How to manage stress before and during matches, *ITF CSSR*, 35, 13-14.
- Hughes, S. (2008). The psychodynamic approach, *ITF CSSR*, 46, 18-20
- Lubbers, P. (2006). Psychological profiles of champions, *ITF CSSR*, 39, 7-8
- Peden, A. (2009). Breathing to manage anxiety in tennis, *ITF CSSR*, 49, 17- 18.
- Samulski, D. (2006). Tennis is a mental game – Part one, *ITF CSSR*, 40, 14- 15.
- Simon, V. (2007). Mental rehearsal and learning in tennis, *ITF CSSR*, 41, 2- 3.
- Samulski, D. (2007). Tennis is a mental game – Part two, *ITF CSSR*, 41, 4.
- Young, J. (2008). Coach, can you help me to be mentally tough? *ITF CSSR*, 44, 2-3.

# Le Développement Des Jeunes Situation Actuelle Et Future...On Besoin De Nouveaux Programmes ?

Piotr Unierzyski

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 24 - 25

RÉSUMÉ

*Cet article analyse le développement des programmes pour le tennis des jeunes lors des dernières années : la manière dont ils ont évolué et ce qu'une méthodologie moderne d'entraînement pour le développement des joueurs doit comprendre.*

**Mots clés:** Développement des joueurs, programmes, périodisation.

**Courriel de l'auteur:** unierzyski@awf.poznan.pl

## INTRODUCTION

Le tennis a beaucoup changé ces 20 dernières années, et je crois que ces changements se sont accélérés au cours de la dernière décennie. Non seulement le jeu des Grand Chelems a changé, mais aussi le développement des jeunes et la méthodologie d'entraînement ont beaucoup amélioré. Les jeunes qui montent sont, en général, plus créatifs qu'avant, physiquement plus aptes et ils sont mieux préparés mentalement, voilà pourquoi ils ont un jeu complet et plus agressif depuis le début. À mon avis, cela est dû au fait que bien des entraîneurs (grâce au dur travail du département du développement de l'ITF, parmi d'autres) acceptent que la meilleure périodisation spécifique pour le tennis et le développement des jeunes joueurs pour parvenir au succès, est un processus lent et long. Le système de mini-tennis progressif (rouge – orange – vert) est très accepté, même par les parents, et l'approche tactique basée sur le jeu est de plus en plus utilisée.



Étant donné que l'entraînement moderne est de plus en plus axé sur les sciences du sport, sur le jeu, sur le joueur et individualisé (Crespo 2005 ; Unierzyski et Crespo, 2007), aujourd'hui, les jeunes joueurs apprennent avant plus de compétences.

Presque tous les pays avec un certain niveau de tennis possèdent des programmes de développement pour les jeunes joueurs qui sont en étroit rapport avec les systèmes d'identification du talent sportif. Malheureusement, il y a un manque de modèles acceptés globalement (Reilly et cols. 2000) et pour cette raison, la sélection dans la plupart des pays se base toujours sur les résultats atteints dans les tournois à bas âge. Voilà pourquoi bien des jeunes qui n'obtiennent pas de bons résultats au début, restent exclus du tennis.

À mon avis, il y a encore des domaines à améliorer :

### Système de développement pour les jeunes.

Malgré les réussites des sciences du sport, le modèle « naturel » de développement des joueurs est toujours en vigueur. Il favorise les enfants de maturation précoce, généralement nés les premiers mois de l'an respectif (Malina, 2003). Comme de nombreux joueurs ne réussissent pas à bas âge, ils abandonnent le tennis.

### Structure et organisation de tournois.

Le système par élimination directe est très répandu chez les moins de 10-12 ans. Les recherches sur l'effet relatif de l'âge (ex. Edgar, O'Donoghue, 2005 ; Unierzyski 2010) révèlent que l'on perd beaucoup de joueurs nés plus tard dans l'année civile. Je suis donc certain que la date limite pour les catégories d'âge devrait être flexible et basée sur l'âge chronologique individuel et non une date fixe (par ex. le 1er janvier). Je crois aussi qu'il faudrait organiser plus d'événements pour les 11 et 13 ans. Plusieurs recherches révèlent le rôle motivant des tournois pour le développement des jeunes (Brabenec, 1999). Voilà pourquoi TOUS les jeunes joueurs avec un développement biologique similaire devraient jouer un même nombre de matches, indépendamment de leur classification actuelle ou du niveau sportif.

### Charges d'entraînement

Beaucoup de joueurs travaillent trop et leur développement biologique et émotionnel n'est pas tenu en compte ni n'est assez respecté. La recherche rétrospective a démontré que la plupart des joueurs hommes à succès ont suivi un patron d'entraînement individuellement adapté à l'âge biologique, et la plupart de ceux qui ont été surchargés n'ont réussi que dans la catégorie de jeunes (Unierzyski, 2010).

### Identification du talent et procédures d'évaluation

Bien des pays ont mis en place des procédures d'évaluation pour pouvoir mesurer le potentiel des joueurs et l'efficacité de l'entraînement. Dans ces modèles, au lieu d'utiliser un jugement subjectif, les experts ont mesuré les caractéristiques plus souhaitables chez les jeunes athlètes (telles que les habiletés motrices et les traits techniques, tactiques et mentaux). Mais un des problèmes plus communs est la manière d'interpréter les résultats des tests. Le fait d'avoir des données (cm, secondes, etc.) n'est pas suffisant, l'influence du développement biologique sur les résultats est généralement ignorée et beaucoup de joueurs de talent ne sont pas détectés parce qu'ils mûrissent tard. L'image 1 présente un argument qui révèle l'importance de ce point.

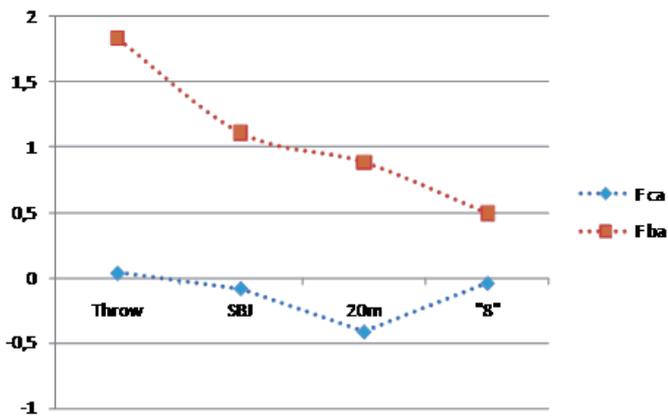


Image 1. Profil d'aptitude d'un jeune de 13 ans –le meilleur tennisman du monde futur/actuel

Fca – Profil standardisé selon l'âge chronologique

Fba – Profil standardisé selon l'âge biologique

Le joueur de 13 ans dont le profil est montré sur l'image n'est qu'un parmi tant d'autres jeunes concurrents qui participent aux tournois des jeunes européens. Il n'a pas eu grand succès, peut-être parce que sur le plan biologique il avait un ans de moins que les joueurs de son âge chronologique. Il pratiquait aussi beaucoup moins que ses copains. Quelques ans plus tard, il est devenu le meilleur joueur de l'histoire du tennis. Si l'on analyse la préparation physique de manière traditionnelle, c'est-à-dire d'après son âge chronologique, il serait un joueur « moyen » et ne serait peut-être pas sélectionné pour l'équipe nationale dans plusieurs pays. (D'après la théorie d'identification et de développement des talents, le joueur talentueux doit posséder un niveau d'aptitude physique supérieur à la moyenne pour son âge). Mais si l'on tient compte de son âge réel (biologique), on verra que son profil est très supérieur à la moyenne, il remplit donc le critère de « talent ».

Ce cas présente, à mon avis, un fort argument en faveur du besoin d'améliorer les programmes et les méthodes – on doit créer des systèmes de développement des jeunes et d'identification du talent plus efficaces et de meilleure qualité.

En tant que sport en masse et pour toute la vie, le tennis nécessite des approches et des solutions différentes aux disciplines classiques « Olympiques », ex. aviron, lutte, canotage, haltérophilie, judo, dans lesquelles sélectionner de manière précoce le plus doué serait plus important que créer une grande base de participation. Je crois qu'utiliser les réussites des sciences du sport et de l'expérience des sportifs dans un système commun aidera à former des modèles appropriés pour de nombreux pays. Dans ces programmes pour le développement

des jeunes, l'identification de compétences (habiletés) et de talents devraient être intégrés comme un seul système. Le système développé par Tennis Canada est un bon exemple.

### LES PRINCIPES DE BASE D'UN PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES POURRAIENT ÊTRE :

- 1) Tous ont la possibilité de pratiquer selon leur niveau (« Play and Stay »). La plupart des joueurs doués sont recrutés et invités à des programmes spéciaux, mais ce sont tous qui devraient avoir la possibilité d'y participer. Il convient de commencer avec un nombre assez grand de champions potentiels que de choisir un petit nombre à bas âge.
- 2) Au début, les critères d'identification sont « amples » (plage d'acceptabilité). Ils deviennent plus étroits avec l'âge et les étapes de formation. Cette approche réduit la possibilité de commettre des erreurs au moment d'évaluer le potentiel des jeunes joueurs.
- 3) En fonction de l'âge et du potentiel, les joueurs sont invités à faire part d'un système : par ex. un club (C), régional (B) ou national (A). Des programmes individualisés (ou semi-individualisés) sont offerts à des enfants plus talentueux. En théorie, les enfants moins doués devraient être traités en fonction de leurs besoins (qualité !). S'ils font des progrès, ils pourront intégrer le groupe d'élite. Ils continueront dans le jeu et ils auront la possibilité d'un plus grand développement (personne ne sait s'ils se développeront et atteindront plus tard le niveau « A »).
- 4) Tous les participants du groupe « B » pourront être incorporés au groupe « A » après avoir rempli certains critères/conditions (niveaux d'aptitude physique, résultats, etc.).

### Références

Brabenec J. (1999). Competition: The most desirable form of training. ITF Coaches Review, 17, 3.

Crespo M. (2005). Quality Tennis Coaching for the Future...Now! 14th ITF Worldwide Coaches Workshop, Turkey 2005 - "Quality Coaching for the Future". The International Tennis Federation.

Edgar, S., O'Donoghue, P. (2005). Season of birth distribution of elite tennis players. Journal of Sports Sciences, 23, 10, 1013-1020.

Malina, R.M. (2003). Selection and development of talented young athletes: status, progress, and issues. Presentation at 8th International Scientific Conference "Sport Kinetics" Ryzdzya.

Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A., and Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. Journal of Sports Sciences, 18, 695-702.

Unierzyski P., Crespo M. (2007). Review of modern teaching methods for tennis. Revista Internacional de Ciencias del Deporte International Journal of Sport Science, 1-10.

Unierzyski P. (2010). Talent identification in tennis – retrospective analysis of professional players (in Polish). AWF Poznań (in print)

# La périodisation dans le tennis

Machar Reid, Geoff Quinlan & Craig Morris (Tennis Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 26 - 27

## RÉSUMÉ

*Cet article est axé sur la planification efficace et la périodisation dans le développement du joueur. On y explore les tendances actuelles du jeu moderne et comment varient les programmes avec une référence spécifique à la transition fin de la carrière junior - début de la carrière professionnelle d'un joueur.*

**Mots-clés:** développement du joueur, périodisation, planification.

**Courriel de l'auteur:** mreid@tennis.com.au

## INTRODUCTION

La planification du développement du joueur est généralement guidée par les expériences de l'entraîneur ou par les programmes d'autres experts en tennis (Reid et al., 2009). Bien que les mérites des différentes voies de développement aient déjà été présentés antérieurement (Reid et al., 2007), il y a peu de travaux de recherche sur les rôles spécifiques de la planification et de la périodisation dans le développement du joueur. Certes, concilier les divers systèmes de programmation avec les circonstances incertaines du tennis (horaires de jeu et quantité de matches imprévisibles) augmente le défi qu'affrontent les professionnels dont le travail vise à maximiser la performance, la santé et le bien-être des joueurs.

En général les entraîneurs veulent que leurs joueurs participent aux compétitions et il n'est pas surprenant que ces mêmes joueurs veuillent aussi la même chose ! Ce sentiment partagé est habituellement plus prononcé entre 16 et 21 ans, période de transition des joueurs vers le tennis professionnel ; c'est aussi le moment où ils sont avides de participer aux compétitions pour gagner des points pour le ranking ou aussi pour gagner leur vie. Par conséquent l'entraînement se transforme en un exercice qui consiste non seulement à gérer des attentes, mais aussi à déterminer ce dont les joueurs ont besoin pour maximiser leurs possibilités de progresser à grands pas. La compétition est très importante pour les joueurs professionnels en développement, mais ce n'est pas donné à n'importe quel joueur d'être un clone de Nikolay Davydenko (qui a joué dans presque 40 événements pendant les 11 premiers mois de l'année de ses 19 ans). Les priorités peuvent aussi être différentes, par exemple continuer à améliorer la technique ou à développer les aptitudes physiques nécessaires – et pour cela il faut consacrer du temps à l'entraînement.



## CONSIDÉRATIONS SUR PLANIFICATION ET PÉRIODISATION

Les circuits internationaux juniors et professionnels étant bien organisés, l'observation des différentes carrières des professionnels actuels peut présenter de l'intérêt (Tableau 1, Reid et al., 2009). L'étude du calendrier des tournois juniors garçons pendant la période de transition vers le tennis professionnel révèle au final plus de similitudes que de différences. Par exemple, alors que l'objectif de compétitions de Nadal et de Federer à 17 ans était très différent, leur participation à des

tournois (nombre d'événements joués) est semblable. Les parallélismes sont plus significatifs à 18 ans ; et les programmes de compétition de Roddick, Murray et Djokovic se ressemblent dans la mesure où ils préféreraient participer à des événements professionnels au cours de la dernière année de juniors.

En général - cela saute aux yeux - la plupart des joueurs joueront entre 18 et 30 tournois internationaux par an pendant les dernières années de leur carrière junior ou les premières de leur carrière professionnelle. Ce calendrier intensif devant être compatible avec les caractéristiques spécifiques du tennis (à savoir l'irrégularité déjà mentionnée de la durée du jeu, l'incertitude quant aux interruptions des tournois et une quantité indéterminée de matches par tournoi), il ne peut de toute évidence coïncider avec l'utilisation de la périodisation qu'indiquent les livres de texte (Reid et Schneiker, 2008).

*Tableau 1. Calendrier des événements joués par les meilleurs joueurs ATP à 17 et 18 ans.*

Joueur	Année	Événements Professionnels			Évène m. Juniors	Total
		Circuit ATP	Challenger	Futurs de la FIT	FIT	
Nadal	17*	11	9	0	0	20
	18*	18	0	0	0	18
Federer	17*	3	1	0	14	18
	18*	14	7	0	0	21
Djokovic	17*	3	7	6	3	19
	18*	9	4	0	0	13
Murray	17*	0	4	7	3	14
	18*	9	7	3	1	20
Roddick	17*	0	0	0	17	17
	18*	5	5	0	12	22

Comme résultat de cette situation, nous allons souligner quelques aspects qui montrent comment les principes de la périodisation peuvent s'appliquer au tennis moderne :

- Les blocs d'entraînement se situent entre les groupes de tournois. Une planification réfléchie permet aux entraîneurs et à leurs équipes de disposer de 20 semaines soit presque 40 % du temps total de tennis pour se concentrer sur des objectifs spécifiques (techniques et tactiques, physiques ou mentales). Du point de vue de la force et du conditionnement physique, il est souhaitable (en particulier avec les joueurs en transition) d'avoir au moins un bloc de 6 semaines consécutives pour un entraînement plus intensif. Ces blocs peuvent fournir aux joueurs et aux entraîneurs l'occasion d'un entraînement à la maison, sans la pression de la compétition.
- La WTA recommande que les joueurs réduisent le nombre de fois où ils jouent plus de 3 semaines consécutives, afin de conserver une bonne santé et d'obtenir une performance optimale. Une telle programmation contribue aussi à atténuer les effets du désentraînement observés chez d'autres joueurs (Kovacs et al., 2007). Le coût supplémentaire associé à cette programmation peut la rendre moins viable ; certains essaient cependant de la suivre pour appliquer la périodisation du tennis.

- Il n'est pas nécessaire d'interrompre l'entraînement pendant (toute) la compétition. Les programmes de force et de conditionnement physique doivent essayer d'incorporer des variations de charge et de stimulus pour faciliter l'adaptation et conserver le niveau de performance, même pendant les semaines de compétition. Kraemer et ses collègues (2000, 2003) ont souvent mentionné l'importance de ce principe pour la planification des exercices dans le tennis.

- Le contrôle de la charge de travail (sous ses différentes formes) a gagné de l'importance dans la plupart des sports ; certains diront que c'est au détriment de l'intuition de l'entraîneur ou même de l'éthique de travail de l'athlète, mais la majorité accepte que c'est un élément de plus pour démontrer que chaque seconde de chaque séance d'entraînement compte. Au tennis, notre compréhension de sa contribution éventuelle à la performance du joueur en est à ses débuts. Cependant, à niveau individuel, son rôle prend une importance croissante étant donné qu'il relie les aspects psychologiques et physiques et, plus globalement, qu'il modifie les programmes d'entraînement.

- Comme les joueurs ont besoin de soutien jour après jour et semaine après semaine, le besoin d'introduire un système d'amélioration de la récupération est impérieux. Nous sommes bien d'accord, l'emplacement, les installations, l'hôtel et les horaires de début et de fin des matches peuvent modifier les options disponibles pour le joueur, mais il existe toujours un certain pourcentage qui doit être réalisé comme routine.

## CONCLUSION

La planification et la périodisation des programmes d'entraînement et des programmes de compétition des joueurs de tennis représentent un défi important. Pour la majorité des joueurs, et particulièrement pour ceux qui sont en étape de transition vers le jeu professionnel, existe la nécessité d'entraînement et de compétition... et la limite entre le début de l'une (entraînement) et la fin de l'autre (compétition) n'est pas toujours très nette. C'est justement là où l'on peut appliquer les principes de la périodisation pour aider joueurs et entraîneurs à réaliser leurs priorités aussi bien d'entraînement que de compétition.

## Références

Kovacs, M, Pritchett, R, Wickwire, J, Green, M & Bishop, P. (2007). Physical performance changes after unsupervised training during autumn/spring semester break in competitive tennis players. *Br J Sports Med*, 41, 705-710.

Kraemer, W.J., Ratamess, N., Fry, A.C., Triplett-McBride, T, Perry Koziris, L., Bauer, J. A., Lynch, J. M., & Fleck, S. J. (2000). Influence of Resistance Training Volume and Periodization on Physiological and Performance Adaptations in Collegiate Women Tennis Players. *Am J Sports Med.*, 28, 5, 626-633.

Kraemer, W.J., Hakkinen, K., Triplett-Mcbride, N.T., Fry, A.C., Koziris, L.P., Ratamess, N.A., Bauer, J.E., Volek, J.S., Mcconnell, T., Newton, R.U., Gordon, S.E., Cummings, D., Hauth, J., Pullo, F., Lynch, J.M., Mazzetti, S. A., & Knuttgen, H.G. (2003). Physiological Changes with Periodized Resistance Training in Women Tennis Players. *Med. Sci Sports Exerc.*, 35, 1, 157-168.

Reid, M., Crespo, M., Santilli, L., Miley, D., & Dimmock, J. (2007). The importance of the International Tennis Federation's junior boys' circuit in the development of professional tennis players. *J Sports Sci*, 25, 6, 667-72.

# Bien-être du joueur – Initiatives de l'ITF pour améliorer la sécurité et le bien-être

Kathy Martin (Responsable du bien-être du joueur en représentation de l'ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 28 - 29

## RÉSUMÉ

*L'ITF, en collaboration avec les associations nationales et régionales, s'efforce de garantir la sécurité des environnements compétitifs, l'absence de discrimination, et que tous les participants se sentent traités avec dignité et respect. Nous considérons cela comme vital pour le succès continu du joueur, pour son plaisir et pour le développement du jeu. Le programme de bien-être du joueur a été organisé par l'ITF en 2007, et répond à son engagement pour la sécurité et le bien-être du joueur. La politique de bien-être du joueur a été adoptée en 2007 et l'ITF a sélectionné un Responsable du bien-être du joueur (Kathy Martin, auteure de cet article) en 2009, nomination qui fait partie de ce programme.*

**Mots-clés:** Bien-être, abus, formation

**Courriel de l'auteur:** KMartin@wtatour.com

## INITIATIVES DE L'ITF

Ces initiatives ont été mises en pratique pour répondre d'une part aux recommandations du Groupe de travail sur la sécurité du joueur en 2006, groupe constitué par des représentants de l'ITF, du circuit de la WTA et des tournois professionnels, et d'experts en psychologie du sport, et d'autre part à la directive du Comité Olympique International (COI) formulée en février 2007 à l'intention de toutes les autorités sportives internationales, pour que celles-ci passent en revue les mesures existantes sur la prévention du harcèlement sexuel et de l'abus dans leurs sports respectifs.

La lettre du Groupe de travail présentait deux aspects :

1. Examiner la sécurité de l'athlète et essayer de mieux comprendre les menaces potentielles existantes contre sa sécurité et son bien-être, et
2. Réviser les réglementations actuelles, les programmes et services destinés aux sportifs, et présenter des recommandations susceptibles de contribuer à sauvegarder et à protéger le bien-être des joueurs en cas de besoin.

## CONCLUSIONS DU GROUPE DE TRAVAIL

Le Groupe de travail a passé en revue les politiques et pratiques de diverses organisations sportives internationales d'élite et les études disponibles, révisées par leurs pairs, sur la prévention de l'abus sexuel dans le sport. Il a été conclu que l'abus existe dans le sport à tous les niveaux, et tout particulièrement dans les sports d'élite.

Cet abus cause un sérieux préjudice à la santé physique et psychologique de l'athlète et peut être la cause d'une dégradation de la performance et d'un abandon prématuré du sport (Brackenridge, 2001 ; Fasting, Brackenridge et Sundon Borgen, 2003 ; Leahy, 2001).

L'abus se produit fréquemment quand il existe un rapport de pouvoir et/ou quand l'abuseur se trouve en position de confiance, comme celle qui existe entre l'entraîneur et l'athlète, le père et l'athlète ou un adulte et un enfant. Les abuseurs et leurs victimes proviennent de toutes les cultures, classes, groupes ethniques, religions et niveaux d'éducation. L'abus est généralement secret et caché ; dans la grande majorité des cas, l'abuseur appartient au cercle intime de l'athlète. Les différents types d'abus comprennent :

**Sexuel :** Toute activité sexuelle non consentie, y compris commentaires sexuels, contact physique ou exposition indécente et forcée ou activité sexuelle coercitive.

**Verbal :** Surnoms méprisants et humiliants, cris, mots grossiers.

**Économique :** Contrôle non autorisé des finances ou revenus de la personne.

**Émotionnel :** Intimidation, humiliation ou critique réitérée.

**Physique:** Actes agressifs tels que coups de pied ou coups divers, entraînement forcé ou excessif, restriction appliquée à la consommation d'aliments et de boissons de l'athlète.

**Social:** Isoler la personne de sa famille et de ses amis ; contrôler ou restreindre ses activités ; et/ou restreindre son accès à l'assistance et à l'information.

**Menaçant:** Le comportement menaçant et intimidant peut se manifester personnellement, par courrier électronique, sur les forums de chat et les réseaux sociaux et par message texte.

Ils sont tous inacceptables et peuvent nuire à la carrière et à la vie de l'athlète.

Le Groupe de travail a constaté que les organisations sportives d'élite répondent internationalement à cette situation, adoptant des règles claires sur les normes de comportement, la formation de personnes clés impliquées dans le sport et les procédures spécifiques de prévention, soutien et systèmes de dénonciation (Brackenridge, 2001 ; Commission australienne du sport, 2009 ; Sports England, 2003). En 2007, le COI a admis la nécessité de tels programmes et recommandé que soient adoptées dans les sports des stratégies de prévention de l'abus, comprenant des codes de conduite, formation, qualification, systèmes de dénonciation, soutien et contrôle (Comité Olympique International, 2007).

Conformément à l'analyse effectuée par l'ITF, les recommandations du Groupe de travail ainsi que beaucoup d'autres ont été adoptées immédiatement et comprennent :

## 1. POLITIQUE DE BIEN-ÊTRE DU JOUEUR

La politique de bien-être du joueur a été mise en place en 2007 et se trouve sur les sites internet de l'ITF : <http://www.itftennis.com/womens/playerwelfare/playerwelfare.asp>. Elle s'applique à tous les membres de l'équipe du joueur, comme entraîneur, manager, agent, responsable de la préparation physique, médecin, membre de la famille, invité du joueur, ou toute autre personne similaire de l'entourage de tout joueur. Il s'agit d'un code de conduite, décrivant des normes de conduite claires pour que les entraîneurs et autres personnes encouragent un environnement juste, respectueux et légal.

## CETTE POLITIQUE COUVRE LES DOMAINES SUIVANTS :

- Conduite incorrecte/discriminatoire
- Abus d'autorité/conduite abusive
- Conduite sexuelle - y compris harcèlement et abus - et une politique concernant les chambres d'hôtel. Cette dernière stipule des normes claires sur l'occupation de chambres partagées avec les mineurs, ce qui n'est pas autorisé si l'adulte n'est pas un parent de l'enfant.

- Conduite délictueuse
- Anti-dopage
- Conduite et règles générales

Toute personne qui viole la politique de bien-être de l'ITF sera passible de pénalisation ; cela comprend la privation de privilèges ou l'exclusion de la personne en question de quelques tournois de l'ITF ou de tous, ainsi que d'autres sanctions y compris de type monétaire. La politique décrit les procédures complètes à suivre en cas de violation, appel et gestion de dénonciations.

- TOUS les entraîneurs sont tenus de connaître la politique de bien-être du joueur et de se conduire en conséquence.

## 2. RESPONSABLE DU BIEN-ÊTRE DU JOUEUR

Le rôle du Responsable du bien-être du joueur consiste à :

- Divulguer l'information et les programmes de formation sur la prévention de l'abus parmi la communauté du tennis de l'ITF.
- Faire connaître la nécessité de programmes à niveau national et international
- Fournir à l'ITF des normes constantes sur la gestion de cas individuels de harcèlement ou d'abus, normes qui satisfassent aux meilleures pratiques internationales pour le bien-être de l'athlète
- Établir et contrôler les services de soutien aux joueurs
- Contrôler la mise en place de la politique et des procédures de bien-être et évaluer leur incidence

## 3. SERVICES DE SOUTIEN AU JOUEUR

L'ITF a lancé un service téléphonique d'assistance et de conseil, disponible 24 h sur 24 dans de nombreuses langues, au profit des joueurs participant aux événements de l'ITF. Même si l'on espère que le joueur puisse avoir recours en première instance à une personne de toute confiance et de son entourage pour le conseiller et le guider, l'ITF reconnaît que ce n'est pas toujours possible et offre donc ce service d'urgence vital pour quiconque en aurait besoin. Des articles et des conseils de soutien sont aussi disponibles sur *Trouver des solutions*, le site internet de diffusion de la santé. Il s'agit là d'une formidable source d'information où les joueurs de l'ITF peuvent en apprendre davantage sur la gestion des facteurs préoccupants les plus fréquents, et qui en dernière instance les aide à optimiser leur performance.

## 4. FORMATION

La formation de toutes les personnes clés du tennis, comme les entraîneurs, est cruciale pour prévenir l'abus et favoriser un environnement de respect et de sécurité. L'ITF assume une attitude proactive dans le domaine de la formation ; jusqu'à maintenant, la formation pour le bien-être du joueur comprend :

- Services destinés au personnel de l'ITF et à tous les responsables de développement sur les sujets relatifs au bien-être du joueur ; site internet *Trouver des solutions* ; services d'assistance téléphonique
- Mise à jour du module de l'école de tennis junior de l'ITF sur la protection du joueur
- Présentation à l'école de tennis junior de l'ITF, Championnats de Wimbledon, 2009
- Information sur le bien-être du joueur sur les pages Internet du circuit de garçons, femmes, chaise roulante et juniors
- Présentation à la Conférence Mondiale d'Entraîneurs à Valence, Espagne, 2009.

Les futures initiatives de formation fourniront un module d'apprentissage électronique du Bien-être du joueur sur i-coach, et toute information relative au Bien-être du joueur à travers les sites Internet d'Entraînement et développement de l'ITF.

## 5. RÔLE ET BIEN-ÊTRE DE L'ENTRAÎNEUR

Si vous êtes témoin ou si vous soupçonnez que quelqu'un est

soumis à un abus ou qu'une personne a une conduite contraire à la politique de Bien-être du joueur, vous avez l'obligation d'informer immédiatement le Département d'entraînement et développement de l'ITF, l'association nationale ou le personnel du tournoi, selon le cas. Dans les cas où est impliqué le bien-être de l'enfant, nombreux sont les adultes qui ont l'obligation légale d'informer les autorités locales pertinentes. En dernière instance, quiconque entraîne, joue ou est impliqué de quelque manière dans le tennis, est dans une certaine mesure responsable du bien-être mutuel et doit contribuer à faire du tennis de l'ITF un environnement plus sûr.

Les entraîneurs jouent un rôle vital en encourageant le succès des joueurs sur le court. Ce succès comprend l'amélioration du bien-être et de la sécurité du joueur, que les entraîneurs peuvent atteindre avec une conduite éthique et d'encadrement qui vise à alimenter la croissance physique, mentale et émotionnelle du joueur.

Si vous êtes entraîneur, vous avez le plus grand intérêt à prendre des décisions intelligentes et professionnelles afin de vous protéger vous-même ainsi que les joueurs à votre charge. Cela inclut :

- Éviter les doubles relations (dans lesquelles la relation personnelle coexiste avec la professionnelle, comme par exemple lorsque l'entraîneur est aussi le compagnon ou la compagne du joueur/de la joueuse, ou de l'un des parents du joueur/de la joueuse). Ce sont des relations compliquées qui peuvent avoir beaucoup de conséquences négatives, donc mieux vaut les éviter. En outre, les rapports sexuels entre les entraîneurs, qui sont en position de confiance, et les joueurs, y compris les joueurs adultes ayant dépassé la majorité, vont à l'encontre du Code d'éthique des entraîneurs de l'ITF. Le Code d'éthique peut se télécharger du site de l'ITF : [www.itftenis.com/coaching/practicalinfo/codeofethics.asp](http://www.itftenis.com/coaching/practicalinfo/codeofethics.asp)
- Respecter les limites de votre titre et de votre expérience. Avoir recours à des professionnels de la santé pour vous renseigner sur la santé, à des psychologues pour les dextérités mentales, ou à d'autres entraîneurs ou spécialistes en préparation physique pour des domaines spécialisés.
- Éviter les pratiques et activités contestables, par exemple les massages aux joueurs. Tout le monde sait que c'est une situation de haut risque, qui mène fréquemment à des cas d'abus et de harcèlement sexuel. Éviter de vous trouver seul à seul dans une chambre d'hôtel – faire les réunions, séances d'entraînement et autres activités en public. Avant de procéder au MOINDRE contact physique pendant l'entraînement, toujours en demander l'autorisation et expliquer où et pourquoi on doit toucher le joueur.
- Être ouvert à l'évaluation. Montrer vos titres et références et acceptez que soit vérifié votre casier judiciaire le cas échéant. Les entraîneurs sérieux sont fiers de leurs études et reconnaissants d'avoir l'occasion de montrer leur savoir-faire.
- Respectez la politique de Bien-être du joueur et le Code d'éthique des entraîneurs, qui sont là pour établir des normes appropriées pour tous et pour vous protéger. .

## Références

- Australian Sports Commission (2009) Member Protection Policy framework template. Available at [http://www.ausport.gov.au/supporting/ethics/resources/member\\_protection](http://www.ausport.gov.au/supporting/ethics/resources/member_protection)
- Brackenridge, C.H. (2001) *Spoilsports: Understanding and Preventing Sexual Exploitation in Sport*. London. Routledge.
- Fasting, K., Brackenridge, C. and Sundon-Borgen, J. (2003) "Experiences of sexual harassment and abuse among Norwegian elite female athletes and non-athletes", *Research Quarterly for Exercise and Sport* 74(1): 84-97
- International Olympic Committee (2007) *Consensus Statement on Sexual Harassment and Abuse in Sport*. Available at [http://www.olympic.org/Assets/ImportedNews/Documents/en\\_report\\_1125.pdf](http://www.olympic.org/Assets/ImportedNews/Documents/en_report_1125.pdf)
- Leahy, T (2001) *Preventing the Sexual Abuse of Young People in Australian Sport*. Available at <http://fulltext.ausport.gov.au/fulltext/2001/ascpub/sexualabuse.asp>
- Sport England/NSPCC Child Protection in Sport Unit (2003) *National Standards for Safeguarding Children in Sport*. Available at [www.thecpsu.org.uk](http://www.thecpsu.org.uk)

# Le tennis en fauteuil roulant en 2010

Mark Bullock (ITF) et David Sanz (RFET)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 30 - 31

## RÉSUMÉ

*L'ITF a été la première fédération internationale à avoir considéré le critère handicap dans le sport. Le développement et l'évolution du tennis en fauteuil roulant ont été considérables. Il s'agit d'un sport, qui fêtera bientôt ses 35 ans d'existence, dont l'essor a été remarquable. La preuve la plus significative a été la décision prise par la Fédération Internationale du Tennis d'admettre « le tennis fauteuil » dans la grande famille du tennis.*

**Mots clés:** fauteuil roulant, handicap, circuit NEC.

**Auteur correspondant :** mark.bullock@itftennis.com, dsanz@rfet.es.

Le tennis en fauteuil roulant est bien ancré dans les Jeux Paralympiques depuis ses tous premiers débuts, honorés de médailles à Barcelone, Espagne, en 1992.

En 2010 il y aura eu 157 tournois du circuit NEC de tennis fauteuil déroulés en 41 pays. Une participation est prévue aussi dans les quatre Grand Chelem et à la fin de l'année les deux gagnants, un homme et une femme, ayant remporté le tournoi seront nommés champions du monde de tennis en fauteuil roulant par l'ITF.

Pour appartenir à une équipe de tennis fauteuil, les joueurs doivent avoir un handicap physique concernant leur mobilité. L'éventail d'invalidités est très large: lésions de la colonne vertébrale, amputation d'un ou des deux membres, spina-bifida, etc.

Il existe trois catégories en tennis fauteuil: hommes, femmes et quads (ces derniers étant quadriplégiques, donc handicapés aussi des membres supérieurs)



Le système de classement du circuit NEC de tennis fauteuil est basé sur les mêmes principes que celui du tennis pour valides: les 9 meilleurs résultats pour les hommes, les 7 meilleurs résultats pour les femmes et les 6 meilleurs résultats pour les quads. Les mieux classés, en fin d'année, se disputent les Master NEC pour individuelles et le Master Camozzi pour les doubles.

La Coupe du Monde par équipes Invacare est octroyée à la meilleure équipe en compétition internationale, au même titre que la Coupe Davis ou la Fed Cup par BNP Paribas. En 2009 la coupe Invacare, jouée depuis sa création en 14 pays différents, a fêté son 25ème anniversaire. En 2010, elle aura lieu en Turquie, en 2011 en Afrique du Sud pour la première fois, l'Amérique Latine étant responsable de l'organisation du tournoi.

Le tennis fauteuil a toujours été un succès commercial. De nos jours, il est sponsorisé par NEC, BNP Paribas, Invacare et Camozzi. Le Département de Tennis en fauteuil roulant de l'ITF reçoit de la Fondation Cruyff une considérable collaboration destinée aux jeunes joueurs et pour l'accomplissement des différents projets. Le Silver Fund est un programme de développement créé en 2001 pour fêter le 25ème anniversaire du tennis en fauteuil roulant. Actuellement, il est

présent dans une trentaine de pays participants.

Tout récemment, l'ITF a travaillé conjointement avec le Comité Paralympique International ainsi qu'avec la Fédération Internationale de Basketball en Fauteuil Roulant pour développer de nouveaux modèles de fauteuils à bas prix, destinés aux joueurs des pays à faibles ressources. En 2009, 200 unités de ces nouveaux fauteuils ont été distribuées dans différents pays en voie de développement.

Toujours dans cet esprit d'évolution, le jeu en lui-même et les joueurs ont avancé dans le professionnalisme. Depuis sa création, la conception du tennis fauteuil a beaucoup progressé: les entraîneurs ainsi que les joueurs ont développé de nouvelles techniques, des tactiques et des patrons de mouvement, des méthodes d'entraînement, etc.

Dans ce sens, le tennis fauteuil fait de plus en plus l'objet de nouvelles recherches, nous donnant ainsi des moyens pour améliorer notre tâche en matière d'entraînement.

L'information scientifique n'étant pas abondante sur ce sport, nous devons partir des recherches faites sur le tennis pour valides, pour pouvoir ensuite obtenir des points de repère et les comparer ainsi avec notre spécialité.



Nous pouvons compter sur certains documents faits sur ce qui se passe dans un vrai match de tennis, vis-à-vis d'un patron d'activités (O'Donoghue et Ingram, 2001; Mendez-Villanueva et coll., 2007; Fernandez-Fernandez et coll., 2007) et sur certaines recherches faites sur ce point en tennis fauteuil (Bullock y Pluim, 2003; Sanz, 2005; Sanz et coll. 2005; Sanz 2006; Sanz, 2007; Roy et coll., 2006; Filipčić, T. y Filipčić A. 2006; Filipčić, T. et coll. 2007). On y constate que le temps écoulé à faire des balles est autour des 4 à 10 secondes, avec un rapport travail/repos de 1:1 à 1:4 et une fréquence de frappe de 4-6, avec une durée de 5 secondes par point (environ 70% du total) en moyenne, et avec une intensité inférieure au tennis de compétition des joueurs valides. D'autre part, il faut aussi prendre en considération le deuxième rebond de la balle accepté en tennis fauteuil, car bien de fois, nous constatons le même nombre de frappes que le tennis pour valides, mais la durée du point est légèrement différente.

Ces recherches nous fournissent des éléments d'information très utiles pour pouvoir adapter les méthodes d'entraînement selon les exigences du tennis en fauteuil roulant.



Actuellement nous analysons l'évolution du patron de jeu en tennis fauteuil, et nous avons constaté une augmentation dans l'intensité du jeu entre les Paralympiques de 2004 et ceux de 2008 (Sanz et coll. 2009). Nous avons considéré les demi-finales et les finales des deux rencontres, avec un total de 150 échanges de balles et 336 points. Les résultats prouvent que le nombre de frappes par échange de balles, le nombre de coups au deuxième rebond, et le temps du jeu ont été inférieurs en 2004, ce qui nous mène à penser que le tennis fauteuil devient plus rapide et plus intense, tout comme le tennis pour valides. Cependant, il faudrait encore beaucoup d'analyses et de recherches pour approfondir le sujet.

Un autre aspect considéré dans les recherches porte sur les modifications dans la production de la frappe du point de vue biomécanique et sur la prévention de lésions en tennis fauteuil (Reid et coll. 2007). Dans ce sens, nous analysons la génération de nouveaux coups, pour reconstruire sur la base d'une situation pratique de jeu et résoudre les problèmes survenus aux joueurs dans certaines situations déterminées. Par exemple, le revers avec pronation de quads semblait être la meilleure manière d'obtenir le point de frappe le plus élevé et le plus proche du corps des joueurs classés quad, mais aujourd'hui il est devenu un coup classique pour l'ensemble des joueurs de tennis fauteuil, tous classements confondus. D'autant plus qu'il permet d'obtenir des coups plus offensifs, ce qui serait impossible avec le revers classique pour les joueurs de tennis fauteuil.



Un autre objet des recherches est centré sur l'analyse de la charge externe et interne subie par un joueur de fauteuil roulant (réponses physiologiques, vitesse, patron de mobilité du fauteuil, distances parcourues lors d'un match, etc.). Cette analyse pourra nous apporter de nouvelles données sur notre sport, et nous pourrons donc concevoir des systèmes spécifiques d'entraînement pour nos joueurs.

#### Références

- Bullock, M. & Pluim, B.(2003). Issues in physical training of wheelchair tennis players. In Miley, D; Crespo, M. y Reid, M. ITF physical training for tennis players. London: ITF.
- Elliott, B., B. Dawson, & F. Pyke.(1985). The energetics of single tennis. *J. Hum. Mov. Stud.* 11:11–20.
- Fernandez-Fernandez, J., A. Mendez-Villanueva, B. Fernandez-Garcia, & N. Terrados. (2007) Match Activity and Physiological Responses during a Junior Female Singles Tennis Tournament. *Br. J. Sports Med.* 41:711–716.
- Fernández, J.; Sanz, D.; Méndez-Villanueva, A. (2009). A Review of the Activity Profile and Physiological Demands of Tennis Match Play. *J. Strength Cond. Res.* 31(4):15-26.
- Filipčić, T. & Filipčić A. (2006). Analysis of tennis strokes in wheelchair tennis. *Wheelchair tennis coaches review* 14. 17-21
- Méndez, A., Fernández, J., Bishop, D., Fernández, B., Terrados, N.(2007) Activity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournament. *British Journal of Sports Medicine.* London: 41, 296-300.
- O'Donoghue, P. and Ingram, B. (2001), A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sports Sciences*, 19, 107-115.
- Sanz, D.(2005). Physical conditioning issues with wheelchair tennis players. *Actas del ITF Worldwide Coaches Workshop.* Octubre, Turquía
- Sanz, D. (2006). Practical proposal to develop the specific physical conditioning of wheelchair tennis players. *Actas del ITF Worldwide Wheelchair Tennis Coaches Workshop, Brasilia.*
- Sanz, D, Ávila, F. (2003) La preparación física en el tenis en silla de ruedas. En Sanz, D. *El tenis en silla de ruedas, de la iniciación a la competición.* Barcelona: Paidotribo, p. 177-220.
- Sanz, D., Reina, R., Ávila, F., y Alvero, R. (2005). Valoración de la condición física del tenis en silla de ruedas. *Actas del I Congreso Internacional de Deporte Adaptado.* Octubre. Toledo
- Sanz, D. (2007). Investigación en el tenis en silla de ruedas de competición. En *Actas Congreso Internacional de Deporte Adaptado.* Fundación Andalucía Olímpica: Málaga.

# Entretien sur l'entraînement et les sciences du sport à l'ITF: Une analyse après ses premières 17 années et 50 éditions.

Miguel Crespo et Scott Over (ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 32 - 33

## RÉSUMÉ

*Cet article présente une analyse des contenus publiés et des auteurs ayant collaboré, tout au long des 50 premières éditions, avec la rédaction de la CSSR (Revue sur l'entraînement et les sciences du sport de l'ITF), seule publication officielle de l'ITF consacrée à l'entraînement et aux sciences du sport. Des données sont fournies sur les groupes de collaborateurs, le nombre d'articles publiés, leurs structures de contenu, leurs auteurs et ses origines, ainsi que de l'information plus approfondie et détaillée concernant les collaborateurs les plus prolifiques, entre autres.*

**Mots clés:** CSSR, contenu, articles.

**Courriel de l'auteur:** coaching@itftennis.com

## INTRODUCTION

La première édition de la Revue sur l'entraînement et les sciences du sport de l'ITF a été publiée au mois d'avril 1993, sous le nom de Revue de l'ITF pour des entraîneurs, fruit du travail direct de la Commission d'Entraîneurs de l'ITF. Son but principal était la publication d'articles sur les sciences du sport, tout particulièrement le tennis, afin d'appuyer les entraîneurs responsables de jeunes talents, de leur servir de forum pour les nouvelles recherches sur le tennis. Elle est donc devenue la publication la plus actualisée en la matière, accessible aux entraîneurs de haut rendement de tous les pays membres de l'ITF du monde.

En 2001, lors de sa 25ème édition, la Revue sur l'entraînement et les sciences du sport de l'ITF (CSSR de l'ITF) a publié dans un article l'ensemble des sujets traités dans la Revue. Aujourd'hui, pour cette 50ème édition, nous révisons et analysons les contenus et les auteurs ayant collaboré tout au long de ces 17 premières années de publication.

## METHODOLOGIE D'ANALYSE

La liste complète des différentes éditions, articles et auteurs collaborateurs a été téléchargée de la page web officielle d'entraînement de l'ITF [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching) et la révision et classification des contenus a été réalisée par quatre entraîneurs de tennis, experts en formation.

Pour cette analyse, il a été convenu que tout article dont l'information n'aurait pas un rapport direct avec les sciences du sport ou avec l'entraînement ne serait pas considéré. Tel est le cas des éditoriaux, des lettres aux éditeurs, des livres et vidéos recommandés, des nouvelles parutions, de nouveaux DVD ou toute information ou publication concernant les Conférences mondiales ou régionales pour entraîneurs.

Les résultats de cette analyse sont présentés par la suite :

## ARTICLES

Sur les 50 éditions de la CSSR de l'ITF parues pendant 17 ans, un total de 506 articles a été publié. La moyenne d'articles publiés par édition est de 10,12.

Les contenus des articles ont été classifiés selon les critères de sélection des professionnels mentionnés auparavant.

La classification porte sur différents groupes, à savoir : 1- Médecine et nutrition. 2- Préparation physique. 3- Mini-tennis, Play & Stay, ITN. 4- Psychologie. 5- Tactiques. 6- Technique et biomécanique. 7- Planification, périodisation et identification de talents. 8- Entraînement, pratique et enseignement. 9- Développement d'entraîneurs. 10- Divers.

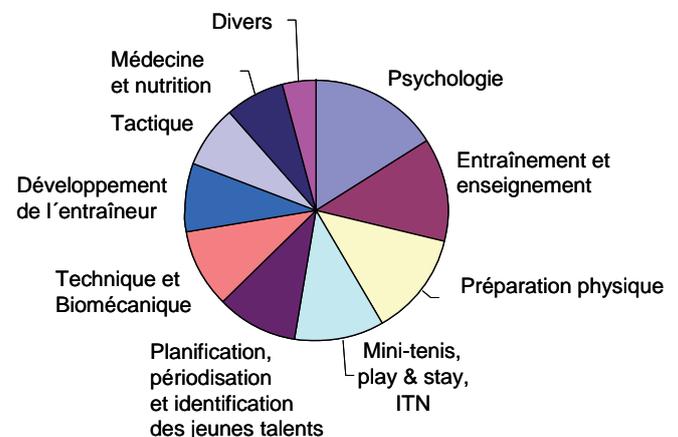


Figure 1. Représentation du détail et comparaison des contenus des articles analysés.

Tableau 1. Comparaison et classification des contenus, nombre d'articles publiés, et pourcentage vis-à-vis du nombre total.

Classification	Contenu	Nombre d'articles	% over the total
1	Psychologie	75	16,1
2	Entraînement, pratique et enseignement	60	12,9
3	Préparation physique	59	12,7
4	Mini-tennis, Play & stay, ITN	51	10,9
5	Planification, périodisation et identification de jeunes talents.	46	9,9
6	Technique et biomécanique	46	9,9
7	Développement d'entraîneurs	40	8,6
8	Tactique	36	7,7
9	Médecine et nutrition	34	7,3
10	Divers	19	4,1

## Analyse des contenus de chaque groupe

Dans le but d'obtenir des données plus précises sur les contenus, une profonde analyse a été réalisée sur les contenus spécifiques de chacun des groupes dont le nombre d'articles publiés représente 10 % ou plus sur l'ensemble des publications.

Tableau 2. Sous-contenus de psychologie.

Classification	Contenu	Nombre d'articles publiés	Pourcentage
1	Méthodologie et systèmes d'entraînement	33	45
2	Exercices et épreuves d'entraînement	18	24
3	Profil particuliers (jeunes, femmes, adultes, chaises roulantes, plage, handicapés)	17	22
4	Tournois et compétitions, statistiques des matchs	6	8

Tableau 3. Sous-contenus d'entraînement, préparation et enseignement

Classification	Contenu	Nombre d'articles publiés	Pourcentage sur le total
1	Exercice et pratique	28	47
2	Générale	21	36
3	Anticipation et perception	5	8
4	Communication, parents, groupes	5	8

Tableau 4. Sous-contenus de la préparation physique.

Classification	Contenu	Nombre d'articles publiés	Pourcentage sur le total
1	Périodisation, théorie et méthodes d'entraînement	29	48
2	Exercices d'entraînement pour la préparation physique	24	41
3	Epreuves de préparation physique	5	9

Tableau 5. Sous-contenus de Mini-tennis, Play & stay, contenus de l'ITN.

Classification	Contenu	Nombre d'articles publiés	Pourcentage sur le total
1	Planification des cours	28	55
2	Analyse des cas de Play and Stay	11	22
3	Mini-Tennis	8	16
4	Approche basée sur le jeu / ITN	4	8

Tableau 6. Sous-contenus de planification, périodisation et identification des jeunes talents.

Classification	Contenu	Nombre d'articles publiés	Pourcentage sur le total
1	Profil du joueur	12	26
2	Planification	12	26
3	Périodisation	11	24
4	Identification de jeunes talents	11	24

Tableau 7. Sous-contenus de Technique et biomécanique.

Classification	Contenu	Nombre d'articles publiés	Pourcentage sur le total
1	BIOMECH et Technologie	16	36
2	Production de coups	14	31
3	Service	11	24
4	Mouvement	4	9

## AUTEURS

### Origine

Les premiers auteurs ont été analysés afin de déterminer son emplacement dans le monde. Sur un échantillon de 491 articles publiés dans les 17 dernières années, il y a 35 pays représentés par un premier auteur. Sur ces 35 pays, ceux qui ont présenté des publications le plus assidûment sont les suivants.

PAYS	FRÉQUENCE
Etats Unis	80
Royaume Uni	56
Australie	45
Espagne	39
France	30
Canada	27
Pays Bas	21
Allemagne	17
Irlande	13
Chili	12

### Nombre d'auteurs et collaborateurs

L'analyse porte aussi sur le nombre d'articles publiés par un même auteur et par groupes d'auteurs en collaboration. Les résultats montrent que 315 articles (64 % du total) correspondent à un auteur individuel, 101 articles (20 % du total) ont été rédigés par deux auteurs ou plus, et 75 articles (16 % du total) ont été envoyés par des fédérations ou des associations nationales.

### Auteurs récurrents

Le Département d'entraînement de l'ITF a eu l'honneur de compter avec la collaboration de beaucoup d'auteurs hautement qualifiés, nombre desquels ont bien des fois publié plus d'un article. Le Tableau 8 comprend les auteurs les plus publiés depuis la création de la CSSR.

AUTEUR	FRÉQUENCE
Miguel Crespo PhD.	27
Paul Roetert PhD.	16
Dr. Babette Pluim PhD.	15
Joseph Brabenec	13
Janet Young PhD.	11
Miguel Miranda	8
Machar Reid PhD.	8
Piotr Unierzyski PhD.	8
Howard Brody PhD.	7
Paul Dent	7

## CONCLUSIONS

Le but de cet article a été l'analyse approfondie des contenus et des auteurs qui ont collaboré pendant les 50 premières éditions de la Revue sur l'entraînement et les sciences du sport de l'ITF, publication officielle de l'ITF pour l'entraînement et les sciences du sport.

Sur la base des données fournies, il nous a été possible de montrer l'étendue et la large variété des contenus et sous-contenus publiés dans les articles. Tout au long de ces 17 années d'existence, la Revue a pu faire preuve d'une minutieuse et adéquate sélection d'articles portant sur les sciences du sport et son application pratique sur le court. On espère pouvoir compter, dans l'avenir, avec une collaboration mondiale qui dépassera les 35 pays ayant participé jusqu'à nos jours.

# Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review

## EDITEUR

International Tennis Federation, Ltd.

Development and Coaching Department.

Tel./Fax. 34 96 3486190

e-mail: [coaching@itftennis.com](mailto:coaching@itftennis.com)

Address: Avda. Tirso de Molina, 21, 6º - 21, 46015, Valencia (España)

## RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, Ph.D. and Dave Miley.

## RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Scott Over

## 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)

Scott Over (Fédération internationale de tennis - ITF)

Bernard Pestre (Fédération française de tennis - FFT)

Babette Pluim, M.D. Ph.D. (Fédération royale néerlandaise de tennis)

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)

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. À 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](mailto: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



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,  
London SW15 5XZ  
Tel: 44 20 8878 6464  
Fax: 44 20 8878 7799  
E-mail: [coaching@itftennis.com](mailto:coaching@itftennis.com)  
Website: [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)  
ISSN: 1812-2302  
Photo Credits: Scott Over  
ITF CSSR est indexée dans les bases de données  
suivantes: DIALNET, DOAJ, EBSCO HOST, SOCOLAR,  
SPORT DISCUS

## ITF Coaching:

<http://www.itftennis.com/coaching/>

## ITN:

<http://www.itftennis.com/itn/>

## ITF Development:

<http://www.itftennis.com/development/>

## ITF Tennis...Play and Stay website:

<http://www.tennisplayandstay.com>

## ITF Tennis iCoach website:

<http://www.tennisicoach.com>

## ITF Store:

<https://store.itftennis.com>

## ITF Junior Tennis School:

<http://www.itfjuniorstennisschool.com/>

