

Pg.	Title / L'auteur
2	Editorial
3	Simples Hommes en Grand Chelem de 1995 à 2009 Partie 2: Points, Jeux et Sets <a href="#">Rod Cross PhD. &amp; Graham Pollard PhD. (AUS)</a>
7	L'utilité des instructions à orientation externe dans l'enseignement <a href="#">Luke Regan (RU)</a>
9	De l'étape orange à l'étape verte: le passage au grand terrain <a href="#">Mark Tennant (RU)</a>
11	La trousse à outils de l'entraîneur de tennis: identification, analyse et intervention liés aux problèmes d'ordre psychologique <a href="#">Paul Dent &amp; Keith Reynolds (RU)</a>
14	Retour sur le syndrome du petit bras: une perspective innovante concernant la pression <a href="#">Janet Young PhD. (AUS)</a>
16	Introduction à la périodisation tactique spécifique au tennis <a href="#">Miguel Crespo PhD. (FIT)</a>
19	Tennis et société : la pratique du tennis dans les clubs à vocation sociale d'hier à aujourd'hui <a href="#">Alejandro Valiño PhD. (ESP)</a>
21	Hydratation, déshydratation et performance: une analyse documentaire <a href="#">Mark Kovacs PhD. (EUA)</a>
24	Les différents visages de l'analyse de match au tennis <a href="#">Natasha Bykanova-Yudanov (SUE)</a>
26	Considérations sur la manière de conclure les « points clés » <a href="#">Guillermo Ojea (ARG)</a>
28	Notre sélection de livres <a href="#">Éditeurs</a>
29	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science

# SOMMAIRE NUMÉRO 53

## Editorial

Bienvenue à cette édition n°53 de la revue ITF Coaching and Sport Science Review, première parution de l'année 2011. Ce numéro contient des articles abordant un éventail de sujets, allant de l'analyse statistique des Grands Chelems à l'entraînement des qualités mentales en passant par la périodisation tactique, l'hydratation ainsi que la récupération au tennis.

La ITF a le plaisir d'annoncer que la 17ème Conférence Mondiale des Entraîneurs aura lieu en 2011 à la station balnéaire de Port Ghâlib, située au bord de la mer Rouge en Egypte du dimanche 20 au mardi 24 novembre 2011. L'évènement sera organisé par la ITF en partenariat avec la Fédération Egyptienne de Tennis. Ce sera la première fois que cet évènement aura lieu en Egypte.



Le thème de la Conférence de cette année est : « Le Développement Progressif d'un Joueur de Haut Niveau ». La Conférence donnera lieu à des présentations liées aux quatre phases distinctes du développement du joueur : 10 ans et moins (phase de Construction), 11-14 ans (phase de Développement), 15-18 (phase Junior) et 19-23 ans (phase de Transition vers une Carrière Professionnelle).

**Nous pouvons d'ores et déjà vous confirmer la présence des intervenants suivants :**

- Nick Bollettieri
- Wayne Black
- Patrick McEnroe
- Rohan Goetzke

Il est possible de consulter des informations concernant la Conférence sur le site web qui lui est dédiée, actuellement en ligne. Vous pourrez ainsi être tenus au courant des modalités de transport, des solutions d'hébergement, du programme prévisionnel, des intervenants présents, ainsi que d'autres informations à suivre relatives à la Conférence.

D'autre part, la ITF lance un appel à la soumission de résumés qui pourront être présentés soit sous forme d'affiches soit en tant que présentations au sein du Workshop. La soumission de ces résumés peut se faire via le site web de la Conférence. Les présentations du Workshop devront durer entre 20 et 30 minutes, questions y comprises. Les présentations à afficher permettront d'exposer des études et des projets au travers de supports numériques ou traditionnels. Pour avoir accès à davantage d'informations ainsi qu'aux instructions de rédaction à l'usage des auteurs, veuillez vous rendre sur la section « Call for Papers » du site Web. Le site de la Conférence est disponible à l'adresse suivante : <http://www.itfcoachesconference.com>

Enfin, c'est avec enthousiasme que nous effectuerons le mois prochain le lancement d'une version nouvelle et améliorée du site TennisCoach. Ce site est le leader mondial en matière de ressources de formation numériques pour les entraîneurs. En plus d'un nouveau look au design



plus agréable et d'une interface plus pratique, son contenu ne cesse de grandir, s'enrichissant de nouvelles présentations issues de conférences du monde entier. Les derniers ajouts comprennent les présentations du Workshop Régional ITF 2010 ainsi que du Symposium Tennis Europe à Moscou en Russie.

Pour finir, nous espérons que vous apprécierez la lecture de cette publication et que vous pourrez élargir vos connaissances d'enseignement au travers de la grande variété d'articles proposés dans cette 53ème édition de la revue Coaching and Sport Science Review.

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

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

Merlin Van de Braam  
**Assistant de recherche,  
Développement du tennis**

# Simple Hommes en Grand Chelem de 1995 à 2009

## Partie 2: Points, Jeux et Sets

Rod Cross (Université de Sydney) et Graham Pollard (Université de Canberra)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 3 - 6

### RÉSUMÉ

Cet article présente des données concernant les simples hommes en Grand Chelem sur la période de 1995 à 2009 qui montrent comment la distribution du score au niveau des sets a varié au fil des années selon les quatre tournois. Le nombre relatif de sets avec tie-breaks est un bon indicateur de la vitesse des courts, tout comme le nombre de sets avec des scores de 6-0 ou 6-4. Nous montrons (a) comment la probabilité des points de service varie entre les gagnants et les perdants, (b) que les gagnants remportent en moyenne 9 jeux de service sur 10, tandis que les perdants remportent en moyenne 7 jeux de service sur 10, (c) qu'un tiers de la totalité des points sont remportés par un joueur qui réussit un coup gagnant, (d) que 78% des joueurs victorieux remportent le premier set et (e), qu'un joueur qui remporte le premier set 7-6 a 2.5 fois plus de chances de gagner le match que son adversaire.

**Mots clés:** tennis, points, jeux, score des sets, statistiques

**Courriel de l'auteur:** cross@physics.usyd.edu.au

Article reçu: 16 Novembre 2010

Article accepté: 1 Avril 2011

### INTRODUCTION

Dans un article précédent (1) nous présentons des données concernant chacun des quatre tournois du Grand Chelem sur la période de 1991 à 2009. Ces données concernaient principalement la vitesse des services, les aces, les doubles fautes et les sets avec tie-break. Dans le présent article nous présentons des données supplémentaires issues des mêmes événements mais concernant la manière dont les points, jeux et sets sont remportés ainsi que les probabilités avec lesquelles les points sont gagnés, notamment en ce qui concerne la conversion des points importants que représentent les balles de break.

### PROBABILITES CONCERNANT LES POINTS AU SERVICE

Un paramètre fondamental dans l'analyse statistique des matchs de tennis concerne la probabilité,  $p$ , qu'un joueur remporte un point sur son service, communément appelée probabilité des points de service. Certains de ces points sont remportés sur la première balle et d'autres sur la deuxième balle, mais le résultat global est facilement calculé pour le gagnant ( $P_A$ ) et le perdant ( $P_B$ ) à partir des données publiées sur le web durant chaque tournoi. Les résultats peuvent être calculés pour chaque set, mais nous nous focaliserons sur le nombre total de points au service remportés par chaque joueur au cours d'un match en 3, 4 ou 5 sets. Les résultats prennent en compte uniquement les matchs terminés. Au cours d'un tournoi entier, il est fréquent que cinq ou six des 127 matchs nominaux se terminent de manière prématurée à cause d'une blessure chez l'un des joueurs.

Sur la Fig. 1 nous exposons les probabilités de points remportés pour chaque joueur (gagnant et perdant) pour chacun des 123 matchs terminés de l'Open d'Australie 2009 en fonction de la différence  $P_A - P_B$  pour chaque match. Le résultat habituel est que le gagnant du match obtient une valeur  $p$  plus importante que le perdant. Si  $P_A$  est proche de  $P_B$ , alors le match nécessite généralement 4 ou 5 sets pour déterminer un vainqueur. Les probabilités de points remportés dépendent à la fois de la performance du joueur qui sert et de la performance de son adversaire au retour et ne demeurent constantes pour aucun des joueurs au cours du tournoi ni même d'un set à l'autre au cours d'un même match. La Fig. 1. nous montre clairement que  $P_A$  dépend de  $P_B$  et inversement. Ainsi, nous voyons que  $P_A$  peut dépasser 0,8 et que  $P_B$  peut descendre jusqu'à 0,4 lorsqu'un bon joueur est opposé à un adversaire plus faible.

Des résultats similaires à ceux de la Fig. 1. sont apparus dans chacun des quatre tournois du Grand Chelem, avec de petites différences présentées dans le Tableau 1. La principale différence est que  $P_A$  et  $P_B$  (moyennes calculées pour la totalité des joueurs) sont légèrement plus élevées à Wimbledon que dans les trois autres tournois. Aucune différence significative dans les valeurs moyennes  $P_A$  et  $P_B$  n'a été rapportée du premier tour aux tours suivants dans les quatre tournois. Nous pourrions nous attendre à une augmentation des valeurs  $P_A$  et  $P_B$  entre le premier tour et les tours suivants, mais lors des tours ultérieurs les meilleurs joueurs font face à des adversaires plus forts et le résultat est qu'il n'y a pas de changement notable dans les valeurs  $P_A$  et  $P_B$ .

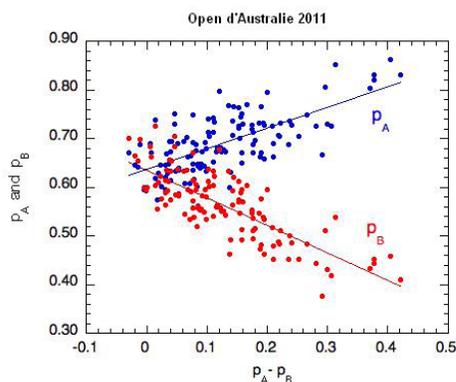


Fig. 1. Les probabilités des points de services  $P_A$  (points bleus) et  $P_B$  (points rouges) pour chacun des 123 matchs du tableau simples hommes de l'Open d'Australie 2009 en fonction de la différence  $P_A - P_B$  pour chaque match. Les lignes droites représentent une reconstitution linéaire des données.

TOURNOI	AUST 2009		ROLAND GARROS 2009		WIMB 2009		US 2008	
	PA	PB	PA	PB	PA	PB	PA	PB
N	123	123	121	121	120	120	120	120
Moyenne	0.691	0.563	0.700	0.570	0.721	0.611	0.695	0.591
SD	0.059	0.069	0.062	0.063	0.063	0.069	0.059	0.058

Tableau 1. Probabilités des points de service calculées en moyenne pour  $N$  gagnants et  $N$  perdants dans chacun des Tournois du Grand Chelem 2008 ou 2009.

Les probabilités de points de service sont étroitement liées au nombre total de points remportés durant un match, comme le montre la Fig. 2. La probabilité que le gagnant du match remporte un point sur son service est notée  $P_A$ , ainsi, la probabilité que son adversaire remporte le point correspond à  $1 - P_A$ . Lorsque son adversaire est au service, la probabilité que le gagnant du match remporte un point correspond à

1-PB. Soit R = le nombre total de points remportés par le vainqueur du match divisé par le nombre total de points remportés par le perdant. Chaque point de coordonnée sur la Fig. 2. représente un match unique, où la différence PA-PB est rapportée sur l'axe des abscisses et la valeur R correspondante est notée sur l'axe des ordonnées. Lorsque les joueurs jouent un match équilibré où la différence PA-PB est faible, R se rapproche de 1.

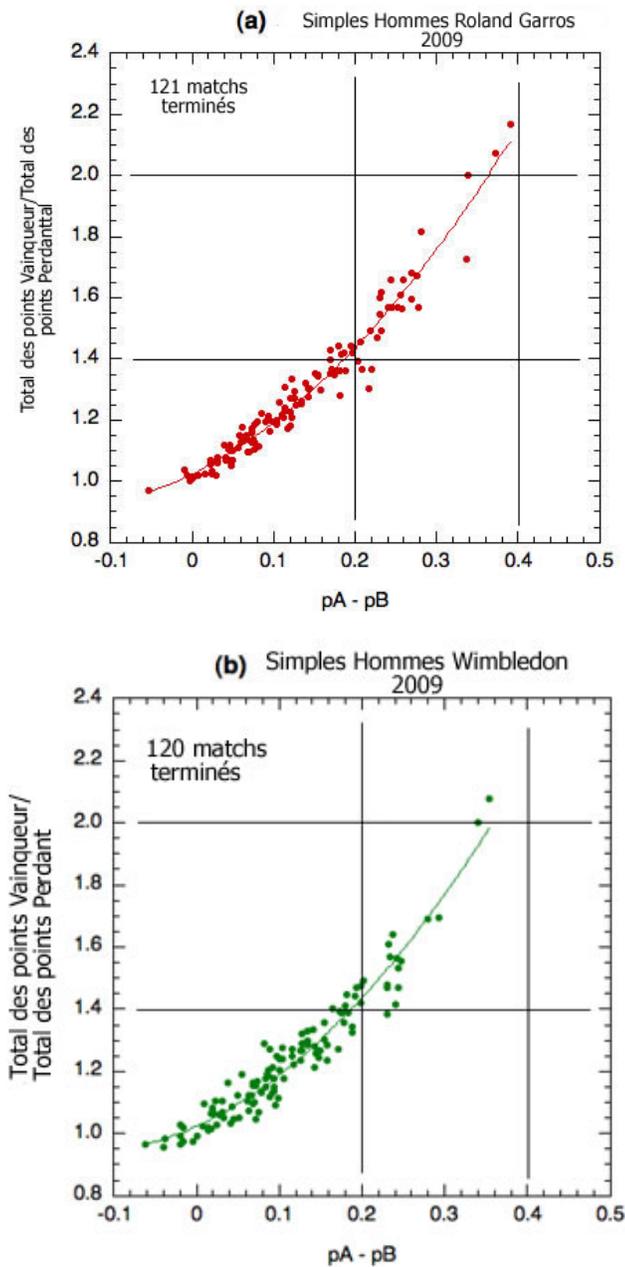


Fig. 2. R en fonction de (PA-PB) pour tous les simples hommes terminés à (a) Roland Garros et (b) Wimbledon 2009. Les courbes obtenues à partir des coordonnées correspondent à des graphes de fonctions du second degré, avec  $R = 1.025 + 1.301x + 3,799x^2$  pour Roland Garros et  $R = 1.025 + 1.226x + 4.167x^2$  pour Wimbledon, et  $x = PA - PB$ .

Si le gagnant et le perdant ont chacun servi le même nombre de fois au cours du match, alors :  $R = 1 + (PA - PB) / 1 - (PA - PB)$ .

En pratique, les gagnants et les perdants servent un nombre de fois différent, ce qui explique le fait que les points de coordonnées de la Fig. 2. soient éparpillés. Toutefois, il est clair d'après les données de la

Figure 2 que lors d'un match où, par exemple,  $PA - PB = 0,2$ , le gagnant du match va remporter au total environ 40% de points en plus que son adversaire, indépendamment des valeurs PA et PB et de la surface du court. De la même manière, si  $PA - PB = 0,4$  alors le gagnant du match aura remporté plus de deux fois plus de points que le perdant. Il est bien entendu important pour un joueur de gagner plus de points que son adversaire s'il veut gagner le match. Les données utilisées pour établir la Fig. 2. ont montré que seulement un match sur 121 ont été gagnés à Roland Garros avec  $R < 1$ , et seulement 8 matchs sur 120 ont été gagnés à Wimbledon avec  $R < 1$ .

Malgré l'augmentation de la vitesse du service, l'augmentation du nombre d'aces, et la diminution du nombre de doubles fautes, les probabilités des points de services n'ont pas beaucoup changé au cours des années, comme le montre le Tableau 2. Aucune donnée n'a été collectée pour l'Open d'Australie 2000 et l'US Open 2001. Le principal changement a été l'augmentation de la valeur PA à Roland Garros, liée à l'augmentation de la vitesse des premiers services, avec pour résultat une valeur PA à Roland Garros quasi identique à celle observée dans les trois autres tournois. Ces résultats sous-entendent que le retour de service s'est également amélioré au fil des années.

ANNÉE	OPEN AUST		ROLAND GARROS		WIMBLEDON		US OPEN	
	pA	pB	pA	pB	pA	pB	pA	pB
1999	0.685	0.580	0.641	0.554	0.717	0.581	0.680	0.561
2000			0.657	0.552	0.702	0.605	0.699	0.606
2001	0.678	0.575	0.658	0.550	0.713	0.612		
2008	0.690	0.571	0.685	0.556	0.716	0.618	0.695	0.591
2009	0.691	0.563	0.700	0.570	0.721	0.611		

Tableau 2. Probabilités des points de service calculées en moyenne pour les gagnants et les perdants sur tous les simples hommes en Grand Chelem de 1999 à 2009.

### BALLES DE BREAK CONVERTIES

Au vu de la prépondérance du service chez les hommes dans le tennis moderne, ou en d'autres termes, de la difficulté à remporter le service adverse, l'opportunité de prendre le service de l'adversaire représente un événement significatif dans le tennis masculin. L'analyse des données concernant les balles de break converties au cours de 508 matchs joués lors des 4 tournois les plus récents en 2008-2009 montre que si le gagnant d'un match a une probabilité de point de service  $PA > 0,82$ , alors ce joueur n'aura concédé aucun jeu de service au cours du match, et si  $PA < 0,68$ , le gagnant du match aura perdu au moins un de ses jeux de service au cours du match. Les mêmes limites PA (à  $\pm 0,01$  près) s'appliquent pour les quatre tournois.

Le tableau 3 présente le nombre de balles de break obtenues lors des simples hommes de chacun des quatre tournois les plus récents (2008-2009), ainsi que le nombre de ces balles qui sont converties par la suite. Les données proviennent uniquement des matchs terminés. Le nombre de jeux gagnés par chaque joueur (excepté les jeux de tiebreak) ainsi que le nombre de ces jeux remportés suite à la conversion d'une balle de break permettent de déduire la fraction fG de jeux de service remportés par le gagnant ainsi que la fraction fP de jeux de service remportés par le perdant, calculées en moyenne sur la totalité des matchs terminés. En faisant la moyenne sur les quatre tournois, on s'aperçoit que les gagnants remportent environ 9 jeux de service sur 10 tandis que les perdants remportent environ 7 jeux de service sur 10, ces fractions étant toutes deux à leur maximum à Wimbledon et à leur minimum à l'Open d'Australie (en 2009). En moyenne, les gagnants obtiennent environ deux fois plus d'opportunités de faire le break que leurs adversaires, et convertissent environ 2,5 fois plus de jeux.

	AUST 2009	ROLAND GARROS 2009	WIMB 2009	US 2008
Matches	123	121	120	120
Jeux	4318	4235	4599	4444
BdB(G)	1600	1492	1244	1428
BdB(P)	815	789	703	805
BdBC(C)	705	660	549	615
BdBC(P)	269	247	216	255
fg	0.885	0.892	0.912	0.894
fp	0.636	0.654	0.729	0.700

Tableau 3. Les données concernant les balles de break et leurs conversions lors des simples hommes de chacun des tournois du Grand Chelem en 2008 ou 2009. BdB= balles de break, BdBC = balles de break converties G= gagnant P= perdant.

## METHODES POUR REMPORTE LE POINT

Il existe cinq méthodes principales pour gagner un point au tennis. Un joueur peut gagner le point lui-même en servant un ace ou en frappant un coup gagnant. Il peut également remporter le point si son adversaire commet une double faute ou fait une faute directe ou provoquée. Ces quatre premières méthodes sont répertoriées en tant que statistiques lors de chaque tournoi. Le nombre de fautes provoquées pour chaque joueur peut être déduit du nombre total de points remportés par chacun des joueurs au cours du match. La différence entre une faute directe et une faute provoquée est d'une certaine manière soumise à un jugement subjectif mais des directives claires sont données aux personnes qui enregistrent les données. Le nombre de coups gagnants frappés par chaque joueur inclut les services gagnants, définis comme des services injouables, dans le sens où la raquette du relanceur touche la balle mais celle-ci n'atteint pas le filet. Les services gagnants pourraient également être enregistrés dans la catégorie des erreurs provoquées ou même des aces, mais ce n'est pas la classification qui est employée.

Il existe des différences importantes selon les joueurs dans les méthodes et tactiques employées pour remporter les points. Un fait intéressant qui émerge des statistiques est que certains joueurs adoptent une tactique de sécurité, en frappant moins de coups gagnants et en faisant moins de fautes directes que leurs adversaires quand d'autres adoptent une tactique plus risquée, en frappant beaucoup plus de coups gagnants et en faisant beaucoup plus de fautes que leurs adversaires. Il n'y a aucune garantie qu'une tactique soit meilleure que l'autre. Les deux méthodes ont approximativement les mêmes probabilités d'échec et de réussite. Près de 75 % des matchs sont remportés lorsque le gagnant frappe davantage de coups gagnants que le perdant. Dans les cas où le vainqueur frappe moins de coups gagnants que son adversaire, il commet logiquement moins de fautes directes.

Les cinq méthodes pour gagner le point sont présentées dans le tableau 4, sous forme de pourcentages de tous les points remportés par les gagnants et les perdants, calculés en moyenne sur les matchs terminés de chaque tournoi. La taille de l'ensemble, N, pour chaque événement a été limitée par le fait que les fautes directes et les coups gagnants n'ont pas été enregistrés pour chaque match. Les aces constituent 9% des points gagnés en moyenne, bien que ce chiffre puisse monter jusqu'à environ 25 % pour certains joueurs et descendre jusqu'à moins de 4% pour d'autres. Environ 1/3 du total des points est remporté par un joueur qui frappe un coup gagnant, et environ 1/3 est remporté suite à une faute directe de l'adversaire. Certains joueurs gagnent plus de la moitié du total de leurs points en frappant des coups gagnants tandis que d'autres parviennent toujours à gagner des matchs en remportant moins de 20% de leurs points grâce à des coups gagnants.

TOURNOI	AUST 2009		ROLAND GARROS 2009		WIMB 2009		US 2008	
	W	L	W	L	W	L	W	L
N	82	82	118	118	119	119	25	25
A%	8.7	6.4	7.1	5.2	11.1	8.4	9.1	8.5
CG%	35.6	33.2	35.1	32.0	37.0	33.8	35.9	36.3
D%	3.3	3.2	2.7	2.4	3.7	3.6	3.6	3.0
FD%	33.7	33.5	28.0	29.6	23.3	22.8	31.5	30.7
FP%	18.7	23.7	27.1	30.8	24.9	31.4	19.9	21.5
Total%	100	100	100	100	100	100	100	100

Tableau 4. Pourcentages sur la totalité des points remportés par les gagnants et les perdants, calculés en moyenne sur N matchs lors de chaque tournoi du Grand chelem en 2009 ou 2008. A% = Aces, CG% = Coups gagnants, D% = Double fautes, FD% = Fautes directes, FP% = Fautes provoquées.

## LA DISTRIBUTION DU SCORE DES SETS

La distribution du score des sets pour tous les matchs terminés lors de chaque tournoi de 1995 à 2009 est résumée dans le tableau 5. Afin de comparer tous les matchs en 5, 4 et 3 sets de manière équitable, seuls les trois premiers sets de chaque match ont été inclus dans le tableau, et seuls les matchs terminés ont été comptabilisés. Le nombre total de sets pour chacun des scores possibles a été calculé pour deux périodes différentes, de 1995 à 2004 et de 2005 à 2009. Les résultats ont par la suite été normalisés à un total de 1000 sets dans chacune des deux périodes. Cela signifie que le total de chaque colonne du tableau 5 est égal à 1000. Les scores sont notés de manière habituelle, le score du gagnant étant noté en premier. Un score de 3-6 indique par exemple que le gagnant du match a perdu au moins un des trois premiers sets.

Le score le plus commun, indépendamment du tournoi et de la période est 6-4. Vient ensuite le score de 6-3. Le troisième score le plus commun est 6-2, sauf à Wimbledon où ce score est de 7-6. Les sets avec tiebreak ou les scores de 6-6 sont communément utilisés pour calculer la vitesse du court et la vitesse du jeu en lui-même. Nous notons à ce titre, d'après la distribution du score, que (a) Wimbledon est doté des courts les plus rapides, tandis que les courts de Roland Garros sont les plus lents, et que (b) le nombre de sets remportés 6-0 fournit également une indication concernant la vitesse du court, tout comme le nombre de sets remportés 6-4. Le nombre de sets remportés 6-1 ou 6-2 diffère également selon la surface, mais les différences ou tendances ne concordent pas totalement avec celles suggérées par le nombre de sets remportés 7-6.

SCORE DU SET	AUST OPEN		ROLAND GARROS		WIMBLEDON		US OPEN	
	95-04	05-09	95-04	05-09	95-04	05-09	95-04	05-08
6-0	31.2	43.6	34.2	34.6	13.5	15.9	22.8	28.7
6-1	81.3	86.1	86.8	107.3	71.1	59.3	76.5	85.4
6-2	142.7	161.2	147.9	143.6	114.0	117.0	132.6	132.5
6-3	176.4	162.3	171.7	175.5	188.6	180.1	192.0	170.1
6-4	183.0	169.9	182.1	183.2	201.8	218.6	195.3	187.8
7-5	61.3	73.0	68.5	69.3	62.2	71.9	65.5	71.7
7-6	112.0	105.1	86.5	101.8	144.2	147.7	112.2	122.3
6-7	40.5	38.1	40.3	39.0	50.4	54.4	39.9	56.0
5-7	20.3	31.6	23.0	19.2	19.9	19.2	17.3	19.1
4-6	54.5	47.4	58.3	42.3	54.2	50.0	52.3	49.9
3-6	52.9	45.7	54.0	47.3	48.2	47.8	48.9	50.5
2-6	24.9	20.2	25.7	20.3	19.7	11.5	23.4	19.1
1-6	17.0	13.6	16.2	14.3	10.2	4.9	18.1	6.8
0-6	1.9	2.2	4.6	2.2	1.9	1.6	3.3	0.0

Tableau 5. Distribution du score des sets pour les simples hommes sur les périodes de 1995 à 2004 et de 2005 à 2009, normalisée à 1000 sets pour chaque tournoi à chaque période.

Les résultats sur le tableau 5 comprennent tous les matchs en 3, 4 et 5 sets et représentent ainsi la distribution du score des sets calculée de manière globale pour les trois résultats possibles. A chacun de ces résultats correspond une distribution du score des sets différente. Par exemple, il n'y a pas de scores en 3-6 ou en 4-6 dans les matchs en trois sets et il y a une plus grande proportion de sets remporté 6-3 ou 6-4 dans les matchs en trois sets que dans les matchs en quatre ou cinq sets. De plus amples détails concernant la période 1995-2004 sont fournis dans Pollard, Cross & Meyer (2006).

Les résultats du tableau 5 fournissent des pistes utiles pour l'analyse de la progression de tout type de match. Par exemple, supposez qu'un joueur perde le premier set 0-6. Quelle chance a-t-il de remporter le match ? Dans le tableau 5, nous voyons qu'il y a environ deux matchs comprenant un score de 0-6 (sur 1000) pour environ 30 matchs comprenant un score de 6-0. Un joueur qui remporte le premier set 6-0 a donc environ 15 fois plus de chances de gagner le match que son adversaire.

Supposez qu'un joueur perde le premier set 6-7. Un tel résultat indique que les deux adversaires effectuent un match assez équilibré et suggère que les deux joueurs ont quasiment la même chance de gagner le match. En réalité, le tableau 5 montre qu'un joueur qui gagne le premier set 7-6 a environ 2,5 fois plus de chances de gagner que son adversaire. Pourquoi ? Le joueur qui gagne le premier set a besoin de gagner seulement deux sets de plus pour gagner le match tandis que le joueur qui perd le premier set a besoin de remporter trois sets supplémentaires. Si les joueurs sont de niveau égal, alors il est plus probable qu'un joueur gagne deux des trois ou quatre sets suivants que trois d'entre eux.

Environ 22% des vainqueurs perdent le premier set. Les 78% restants remportent le premier set. Durant la période de 2005 à 2009, 63,6% des vainqueurs remportent les deux premiers sets, 3,9% des vainqueurs perdent les deux premiers sets, 14,5% des vainqueurs gagnent le premier set puis perdent le deuxième set, et 17,9% des vainqueurs perdent le premier set puis gagnent le deuxième. On observe des résultats similaires dans la période 1995-2004. Bien qu'un match puisse être équilibré à la fin des deux premiers sets, chaque joueur ayant remporté un set, le joueur le plus susceptible de gagner est celui qui remporte le deuxième set. Cela s'explique si l'on analyse la distribution du score des sets plus en détail. Nous observons que les gagnants ont tendance à mieux jouer au fur et à mesure que le match progresse (Pollard, Cross & Meyer, 2006). Les conséquences sont résumées dans le tableau 6, pour la période 2005-2009, où nous présentons les pourcentages de 1ers, 2èmes, et 3èmes sets perdus par les gagnants pour tous les matchs terminés.

Lors de chacun des quatre tournois, les vainqueurs sont beaucoup plus susceptibles de gagner le 1er set que de le perdre, mais s'ils perdent un set au cours du match, alors il est plus probable qu'ils perdent le premier set plutôt que le deuxième ou le troisième.

Lors de l'Open d'Australie, par exemple, 23% des vainqueurs perdent le premier set, mais seulement 17,8% perdent le troisième set.

	AUST OPEN	ROLAND GARROS	WIMBLEDON	US OPEN
Set1	23.0%	20.1%	22.1%	22.3%
Set2	18.8%	18.1%	17.6%	19.3%
Set3	17.8%	17.2%	17.1%	18.8%

Tableau 6. Pourcentages de 1ers, 2èmes et 3èmes sets perdus par les vainqueurs pour la période 2005-2009.

## CONCLUSIONS

Dans cet article ainsi que dans notre précédente publication (Cross & Pollard, 2009) une quantité considérable de données concernant les tournois du Grand Chelem a été rassemblée, résumée et corrélée. Voici quelque unes des principales conclusions:

- (a) A l'exception de Roland Garros, les probabilités au service ont peu changé depuis 1999. Concernant Roland Garros, les probabilités au service sont aujourd'hui beaucoup plus proches de celles des autres tournois.
- (b) Concernant la conversion des balles de break, de nos jours, les gagnants ont en moyenne deux fois plus d'opportunités que leurs adversaires, et convertissent 2,5 fois plus de jeux.
- (c) De nos jours, environ un tiers des points sont remportés par un joueur qui frappe un « coup gagnant », et environ un tiers sont remportés suite à une faute directe de l'adversaire. Les aces constituent 9% de la totalité des points gagnés.
- (d) Le score le plus commun est 6-4, le deuxième score le plus commun est 6-3. Le troisième score le plus commun est 6-2, sauf à Wimbledon où ce score est de 7-6. Le score 7-6 est communément utilisé pour mesurer la vitesse des courts et du jeu en lui-même.

## RÉFÉRENCES

- Cross, R. and Pollard, G. (2009). Grand Slam men's singles tennis 1991-2009. Part 1: Serve speeds and other related data, ITF Coaching and Sport Science Review.
- Pollard, G. Cross, R. and Meyer, D. (2006) An analysis of ten years of the four grand slam men's singles data for lack of independence of set outcomes, Journal of Sports Science and Medicine, 5, 561-566.

# L'utilité des instructions à orientation externe dans l'enseignement technique et tactique

Luke Regan (Parklangley Club, Royaume-Uni)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 7-8

## RÉSUMÉ

*Cet article résume les découvertes de la recherche démontrant les bénéfices supérieurs liés à l'utilisation d'instructions à orientation externe par opposition à interne en ce qui concerne l'apprentissage des capacités motrices. Ceci est illustré à l'aide d'exemples et certaines implications et suggestions propres à l'entraînement sont mentionnées.*

**Mots clés:** Technique, instructions, feedback, focalisation de l'attention

Article reçu: 15 Novembre 2010

**Courriel de l'auteur:** lwgregan@gmail.com

Article accepté: 19 Mars 2011

## INTRODUCTION

Parmi les entraîneurs, il existe une variété de méthodes et de styles d'enseignement pour faire progresser les joueurs (voir Crespo & Miley, 2005, pour une description de ces différentes approches). Ces styles sont basés sur les expériences personnelles de jeu, d'enseignement et de formation des entraîneurs. Bien qu'il existe un consensus scientifique fort concernant les méthodes et les styles d'entraînement les plus efficaces, la science du sport peut seulement donner une direction à suivre et offre rarement des réponses définitives en ce qui concerne les méthodes les plus spécifiquement appropriées à chaque aspect de l'entraînement. En d'autres termes, il n'existe aucune méthode qui soit supérieure à toutes les autres. Bien entendu cela est également dû à la large palette d'âges et d'aptitudes rencontrés par les entraîneurs dans leur travail de tous les jours - des individus différents ont besoin d'approches personnalisées pour pouvoir atteindre leur potentiel.

Il existe cependant un domaine de la recherche sur l'apprentissage des capacités qui a livré de manière régulière des résultats positifs concernant son efficacité en tant qu'outil d'enseignement pour une vaste gamme de capacités. Ce domaine ne fait pas l'objet d'un examen détaillé dans cet article et malgré le fait qu'on ne le rencontre jamais dans les programmes de formation des entraîneurs, il offre de multiples applications utiles pour ces derniers. La technique en question consiste à diriger l'apprenant vers un point de focalisation externe par opposition à interne. Par exemple, en essayant de modifier le trajet du geste d'un joueur, l'entraîneur est confronté à différents choix possibles, dont l'un est de diriger l'attention du joueur sur le mouvement de son bras (point de focalisation interne), et un autre de diriger son attention sur le mouvement de sa raquette (point de focalisation externe).

## L'HYPOTHÈSE DE L'ACTION CONTRAINTE

Les études concernant l'orientation de l'attention d'un joueur lors de l'apprentissage des capacités ont montré qu'un point de focalisation externe était généralement plus bénéfique qu'un point de focalisation interne (Wulf & Prinz, 2001). Ce résultat a été observé de manière récurrente lors de différentes études de laboratoire menées par Gabriele Wulf et ses collègues, mais également à l'issue de recherches sur le terrain impliquant le tennis (Maddox et al., 1999) et le golf (Wulf et al., 1999). La théorie sous-jacente qui supporte ce phénomène est l'hypothèse de l'action contrainte, qui établit qu'un point de focalisation interne entrave le flux de mouvement de l'individu, lequel serait plus efficace en l'absence de la focalisation sur soi-même promue par l'instruction de manipuler une partie spécifique du corps.

De nombreux entraîneurs ont sûrement déjà connaissance de ce principe, étant donné qu'il n'est pas sans rapport avec la philosophie de Gallwey (1974) et du jeu « intérieur ». Il fera également écho aux témoignages empiriques de « paralysie par l'analyse » ainsi qu'aux expériences que beaucoup auront faites où « trop réfléchir » vient entraver la fluidité de l'exécution. Par ailleurs, tandis qu'il a été rapporté

que la multiplication du feedback (verbal) perturbait le processus d'apprentissage des capacités motrices, cette tendance semble se confirmer uniquement lorsque le feedback est caractérisé par une orientation interne. Il n'a pas été démontré qu'un feedback à orientation externe affectait de manière négative l'apprentissage dans des volumes plus importants (Wulf & Shea, 2004). De nombreuses études suggèrent que les mouvements complexes sont en grande partie autogérés chez les débutants comme chez les professionnels (Davids et al., 2008), et que trop d'attention consciente est susceptible de nuire à leur exécution. Aujourd'hui, ce phénomène est également validé par des preuves physiologiques issues des données de l'électromyographie (EMG) musculaire au cours d'études ayant découvert que les muscles des bras des joueurs de basketball fonctionnaient de manière plus fluide lors de l'exécution de lancers francs lorsque leur attention était orientée vers l'extérieur plutôt que vers l'intérieur (Zachry et al., 2005). Les joueurs focalisés sur l'extérieur lançaient de manière plus précise avec moins d'activité EMG au niveau de leurs biceps et de leurs triceps, indiquant un mouvement plus efficace.

En plus des bénéfices apparents de la focalisation à orientation externe par opposition à interne, l'apprentissage semble également être influencé par la proximité au corps du point de focalisation en lui-même. Au tennis, les mouvements d'un joueur ont un impact direct sur l'environnement, notamment au niveau de la raquette et de la balle. Nous pouvons dire que l'influence sur la raquette est plus proximale (proche) par rapport au corps du joueur tandis que celle sur la balle et son mouvement subséquent est plus distale (plus éloignée). Lors de tests d'équilibre effectués en laboratoire, McNevin et al., (2003) ont constaté de manière récurrente que plus le corps des participants était éloigné du point de focalisation, plus cela était bénéfique pour leur apprentissage. De manière plus importante, cette découverte a été confirmée au cours d'une étude sur l'apprentissage du geste de revers au tennis (Maddox et al., 1999). Lors de cette expérience, l'apprentissage des joueurs s'est montré plus efficace lorsque leur attention était dirigée vers les conséquences souhaitées de leurs mouvements sur la balle que lorsque elle était dirigée vers les conséquences de leurs mouvements sur la raquette. Dans le cas du tennis, il semble que les instructions qui orientent l'attention des élèves sur leur corps sont généralement moins bénéfiques que celles qui dirigent leur attention sur leur raquette, qui sont à leur tour moins bénéfiques que celles qui dirigent leur attention sur les conséquences souhaitées sur la balle.

## PROPOSITIONS

Ce principe présente des implications évidentes en ce qui concerne l'entraînement et l'enseignement. En enseignant à un débutant le geste de base d'un coup de fond de court, beaucoup d'entraîneurs auront l'habitude de diriger l'attention du joueur sur la position finale du coude et peut être sur la rotation du poignet. Afin d'appliquer la théorie décrite ci-dessus, les entraîneurs doivent réfléchir à l'endroit où

va finir la raquette (externe) après un geste donné plutôt qu'à l'endroit où va finir le coude (interne), ou à comment le poignet (interne) oriente le tamis de la raquette (externe). Par exemple, des instructions mettant l'accent sur la focalisation externe lors du geste de coup droit peuvent être les suivantes : « Termine avec la raquette autour de l'épaule » ; « Dirige le talon de la raquette vers l'avant à la fin de la frappe » ;



« Termine ton geste avec le tamis de la raquette en face du grillage latéral ». Mieux encore, selon le résultat tactique désiré, l'entraîneur peut commencer par diriger l'attention du joueur vers les conséquences recherchées sur la balle elle-même. Commencer par des instructions basiques comprenant les mots « Fais en sorte que la balle... », permettra de diriger avec efficacité l'attention du joueur sur le contrôle de balle recherché et de maintenir l'apprentissage à un niveau optimal. Après quelques tentatives, cela permettra aussi

d'informer l'entraîneur sur la nécessité ou non de diriger l'attention du joueur sur la raquette à cause d'une contrainte technique qui l'empêcherait de réaliser le contrôle de balle recherché et d'accomplir ainsi l'objectif tactique désiré. Un résultat similaire peut être obtenu lorsque l'on demande au joueur de transférer le poids de son corps. Au lieu de diriger son attention vers le pied sur lequel son poids doit être transféré, l'entraîneur pourrait par exemple utiliser la consigne suivante : « vers le filet », pour l'encourager à déplacer son poids vers un pied spécifique.

Il existe beaucoup d'autres possibilités en ce qui concerne les objectifs techniques classiques pour les joueurs et la transformation d'instructions à orientation interne en instructions à orientation externe. Un entraîneur avisé voulant aider ses jeunes joueurs à ouvrir la hanche extérieure lors de la préparation d'un coup de fond de court s'est mis à utiliser des autocollants en forme d'yeux, les collant sur les genoux de ses élèves. Les consignes qu'il leur donnait étaient de faire regarder « l'œil » vers une certaine direction lorsqu'ils étaient placés derrière la balle. Le résultat était qu'ils parvenaient mieux à ouvrir la hanche en question avec efficacité avant de frapper, et cela grâce à la manière dont leur entraîneur était parvenu à transformer de manière innovante un objectif technique à orientation principalement interne en un objectif davantage tourné vers l'extérieur afin de faciliter l'apprentissage. Ce type de stratégie est efficace avec les jeunes joueurs et peut être facilement adapté à n'importe quelle partie du corps. Même sans autocollants, un œil ou une flèche imaginaire pourrait facilement être utilisé(e) pour guider les mouvements des joueurs dans le cadre d'exercices de visualisation spécifique afin d'améliorer l'apprentissage. L'image mentale d'un objet extérieur au corps en mouvement peut être considéré comme faisant office de point de focalisation externe, et permettre ainsi aux joueurs d'exécuter leurs gestes avec fluidité.

## CONCLUSION

Le propos de cet article n'est pas de démontrer que les instructions à orientation interne qui impliquent de se focaliser sur des parties spécifiques du corps sont inutiles. Il est toujours possible d'utiliser des instructions simples de cette nature pour améliorer la technique, notamment avec des joueurs qui souhaitent avoir des informations

techniques spécifiques et qui apprennent mieux grâce à des instructions sur la manière d'utiliser leurs membres et leur corps. Le message de cet article concerne l'intérêt de tester les instructions à orientation externe comme point de départ de l'enseignement des capacités de mouvement. La philosophie qui sous-tend la focalisation externe fait partie d'une approche « descendante » plus large de l'entraînement sportif que l'on retrouve dans les styles d'entraînement basés sur le jeu, dans les approches « par les contraintes » de l'acquisition des capacités (Davids et al., 2008), dans l'apprentissage implicite (Masters, 2000) et dans les structures percepto-cognitives telles que l'entraînement à la prise de décision (Vickers et al., 1999). Derrière ces approches, on retrouve une minimisation du rôle des instructions verbales explicites en tant que vecteur d'enseignement, notamment lorsque la communication est orientée sur la manipulation de parties spécifiques du corps. Ces méthodes sont largement étayées par des preuves scientifiques en ce qui concerne leur efficacité et marquent un éloignement de l'ancienne école de l'entraînement « ascendant » dans lequel des techniques uniformes étaient ajustées de manière minimale au travers de larges volumes d'instructions verbales lors d'exercices au panier répétitifs et inutiles d'un point de vue tactique.

Les conséquences liées à la focalisation externe lors de l'exécution d'une capacité constituent l'un des phénomènes les plus significatifs dans la recherche sur l'acquisition des capacités, et le but est que le lecteur comprenne pourquoi une approche que certains entraîneurs ont probablement déjà adoptée fonctionne si bien pour leurs joueurs. Nous avons également espoir que cet article fasse naître de nouvelles idées et que les lecteurs et lectrices puissent optimiser leur environnement d'apprentissage en adaptant leurs instructions là où ils en ont la possibilité.

## RÉFÉRENCES

- Crespo, M., & Miley, D. (2005). *Advanced Coaches Manual*. London: ITF Ltd.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallwey, T. (1974) *The Inner Game of Tennis*. London: Macmillan.
- Maddox, M. D., Wulf, G., & Wright, D. L. (1999). The effect of an internal vs. external focus of attention on the learning of a tennis stroke. *Journal of Exercise Psychology*, 21, 578.
- Masters, R. S. W. (2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530-541.
- McNevin, N. H., Shea, C. H., & Wulf, G. (2003). Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning. *Psychological Research*, 67, 22-29.
- Vickers, J. N., Livingston, L. F., Umeris-Bonhert, S., & Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduce delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. *Journal of Sports Sciences*, 17, 357-367.
- Wulf, G., Lauterbach, B., & Toole, T. (1999). Learning advantages of an external focus of attention in golf. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 70, 120-126.
- Wulf, G. & Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 8(4), 648-660.
- Wulf, G. & Shea, C. H. (2004). Understanding the role of augmented feedback: The good, the bad and the ugly. In A. Mark Williams & Nicola J. Hodges (Eds), *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice* (pp 121-144). Oxford: Routledge.
- Zachry, T., Wulf, G., Mercer, J., & Bezodis, N. (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. *Brain Research Bulletin*, 67(4), 304-309.

# De l'étape orange à l'étape verte... le passage au grand terrain

Mark Tennant (inspire2coach, Royaume Uni)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 9 - 10

## RÉSUMÉ

*L'article suivant constitue la deuxième partie d'une série de deux articles concernant l'importance et les challenges du programme Tennis 10's. Ce deuxième article se focalise de manière spécifique sur la transition de l'étape orange à l'étape verte. Des suggestions sont données aux entraîneurs pour aider les enfants et les parents lors de ce passage si délicat.*

**Mots clés:** Tennis 10's, transition, étape orange, étape verte

Article reçu: 9 Septembre 2010

**Courriel de l'auteur:** mark@inspire2coach.co.uk

Article accepté: 1 Novembre 2010

## INTRODUCTION

Dans un article récent intitulé « de l'étape rouge à l'étape orange... qu'est ce que cela implique réellement ? » (Tennant, 2010) étaient examinées les questions à considérer pour les entraîneurs lors du passage de leurs élèves des courts rouges aux courts orange. Cet article débutait en établissant qu'être un bon entraîneur tennis 10's était une des choses les plus difficiles dans le tennis et que la qualité des joueurs évoluant à l'étape orange dépendait largement de la qualité du travail effectué sur court rouge. Faire passer les joueurs de l'étape rouge à l'étape orange est une des décisions les plus importantes que vous puissiez prendre, et vous devez donc bien faire les choses. Cet article nous amène à l'étape suivante et examine les questions et considérations liées au passage des joueurs de l'étape orange à l'étape verte.

## PRENONS LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR

Les directives conventionnelles de l'ITF ainsi que le nombre croissant de pays qui utilisent le système « Rouge, Orange, Vert », suggèrent que des joueurs qui progressent bien (en supposant qu'ils aient débuté entre 4 et 6 ans) sont prêts à franchir le pas du court orange au court vert vers l'âge de 10 ans. A cet âge, les enfants sont très différents de ceux qui passent du court rouge au court orange. Bien entendu, ils sont plus grands, plus forts et probablement plus rapides et leur jeu devrait être plus solide d'un point de vue technique et tactique. D'autres changements auront également eu lieu : on peut s'attendre à ce que les joueurs soient plus matures, plus patients, plus réfléchis et plus aptes à prendre des décisions simples ainsi qu'à choisir et mettre en place un plan basique. La combinaison de ces critères montre un joueur qui commence à adopter beaucoup des caractéristiques d'un joueur professionnel en miniature.

Dans l'article précédent, je suggérais que le rapport entre la taille physique moyenne et la hauteur du rebond était une considération essentielle. A l'âge de 9 ans, la taille moyenne pour les garçons et les filles est d'environ 133cm pour une hauteur de rebond d'environ 110-115cm. A l'âge de 10 ans, la taille moyenne des filles est plus importante d'environ 1cm que celle des garçons (139cm pour 138cm) avec une balle verte rebondissant entre 118 et 132 cm. Pour résumer, l'âge, la taille du court et la hauteur de rebond de la balle doivent augmenter en parallèle entre les âges de 4 et 10 ans du court rouge au court vert.

## LARGEUR DU COURT

La largeur du court passe de 6,5 à 8,23m, ce qui signifie que les joueurs ont à couvrir 86,5 cm en plus de chaque côté. On peut s'attendre à ce que les joueurs qui passent du court orange au court vert soient plus dynamiques et coordonnés dans leurs mouvements latéraux et aptes à couvrir plus facilement des distances plus importantes grâce à de meilleures facultés d'anticipation et de réception, à une foulée plus grande et à une meilleure poussée des jambes à partir du

saut d'allègement. On voit donc là encore que les exigences liées à l'augmentation de la largeur du terrain doivent être proportionnelles à l'âge, à la taille et à l'expérience. Toutefois, le fait que la balle verte soit plus rapide génère des problèmes supplémentaires liés à sa vitesse dans l'air et après rebond. Ces balles plus rapides jouées depuis des angles plus excentrés par rapport au court représentent donc de nouveaux challenges pour les joueurs de l'étape verte. Nous pouvons également nous attendre à ce que les joueurs de l'étape verte mettent davantage de vitesse dans leur tête de raquette et utilisent mieux le lift, ces deux aptitudes leur permettant d'attaquer avec plus d'efficacité dans la mesure où elles sont employées de manière appropriée. Il est par conséquent important que les entraîneurs qui font passer leurs joueurs de l'étape orange à l'étape verte fassent particulièrement attention à leur mouvements latéraux en diagonale, à leur capacité à jouer depuis des positions excentrées, à leur capacité à défendre depuis des positions lointaines et excentrées, ainsi qu'à leur capacité à se replacer avec efficacité depuis de telles positions.

## LONGUEUR DU COURT

Le passage d'une longueur de court de 18m à une longueur de court de 23,78m signifie que le court est plus long de 2,89m à chaque extrémité. A de nombreux égards, cela représente une augmentation très significative, étant donné qu'elle a un impact sur l'endroit d'où les joueurs vont jouer un grand nombre de leurs coups de fond de court.

Si l'on y réfléchit logiquement :

1. Les joueurs doivent frapper plus fort et avec plus de lift. La longueur additionnelle du court signifie qu'ils devront également jouer parfois plus haut afin de trouver suffisamment de longueur depuis la ligne de fond. La combinaison de ces facteurs et de la pression plus importante de la balle verte comparée à celle de la balle orange signifie que la hauteur du rebond, la vitesse et la longueur de trajet de la balle verte augmentent de façon marquée.
2. Les joueurs de l'étape verte ont seulement 10 ans, et n'ont en général pas développé la capacité à prendre la balle tôt et montante. Des rebonds plus hauts et une longueur plus importante impliquent pour les joueurs de fond de court d'être encore davantage repoussés derrière la ligne de fond.
3. Il est par conséquent très fréquent de voir davantage d'échanges joués depuis des positions plus en retrait sur le court vert que sur le court orange ou rouge, donnant l'impression que les joueurs ont régressé dans leurs capacités. Il s'agit généralement d'un phénomène temporaire, probablement caractéristique des 3-6 premiers mois du passage au court vert, et il est nécessaire d'aider les joueurs à surmonter ces challenges.
4. Un court plus long et des positions de frappe globalement plus en retrait de la ligne de fond signifient davantage de terrain à couvrir lors

des montées à la volée ; d'autre part, la distance par rapport au filet est plus importante. Les joueurs auront besoin de mieux choisir leurs balles pour monter, car beaucoup seront trop longues ou trop rapides, ou nécessiteront d'être jouées depuis une position trop lointaine. Identifier les balles les plus lentes ou les plus courtes ainsi que les opportunités de monter devient une capacité clé.

5. Les joueurs qui ont l'habitude de rester loin derrière la ligne de fond laissent de larges espaces devant le court, s'exposant ainsi aux amortis et aux montées adverses.

6. Une plus grande distance à couvrir signifie qu'il est quasiment impossible de se rapprocher du filet pour jouer directement une première volée. Une montée par étapes sous forme d'une d'attaque de fond de court suivie d'une volée (haute ou basse) à mi-terrain et d'un déplacement supplémentaire vers l'avant pour fermer les angles au filet est assez fréquente, notamment au début de l'étape verte. Le timing, l'emplacement et la qualité de la montée sont également importants, car un court plus long signifie que l'adversaire dispose d'une plus grande zone pour jouer un coup de neutralisation dans les pieds ainsi que de davantage d'espace pour effectuer un lob ! De la même manière, un court plus large fournit davantage d'opportunités de réussir un passing shot.

7. Renversons maintenant la situation et imaginons que notre joueur soit confronté à un adversaire qui monte au filet. La capacité à jouer des lobs offensifs, des passings shots, des coups de neutralisation dans les pieds ou des passings en deux temps devient une qualité essentielle, sur laquelle on peut travailler à l'étape verte.

Les solutions classiques sont d'apprendre à prendre la balle montante (une aptitude nouvelle à cet âge), et d'accepter que de nombreuses balles (balles d'échange et balles de neutralisation) vont devoir être jouées plus en retrait derrière la ligne de fond de court car les caractéristiques de la balle verte dominent encore souvent les capacités physiques des joueurs. Au début de l'étape verte il est souvent peu réaliste d'entraîner les joueurs à jouer plus près de la ligne de fond, et la plupart du temps, la solution est de leur apprendre à bien défendre et à se replacer rapidement au niveau de la ligne de fond de court (juste devant ou juste derrière), selon leur degré d'adaptation.

## LA BALLE

Une balle verte homologuée par la ITF est de la même taille qu'une balle jaune, avec environ 25% de pressurisation en moins. On peut s'attendre à une hauteur de rebond d'environ 118-132cm. Cette augmentation de pressurisation par rapport à l'étape orange est à plusieurs niveaux extrêmement significative lorsqu'on la considère en parallèle avec l'augmentation de la taille du court. Dans l'article précédent, nous expliquions que le passage de l'étape rouge à l'étape orange résultait dans une variation plus importante des points de contact raquette-balle. Cela est encore plus marqué lors du passage à l'étape verte, à cause du fait que la balle est plus rapide et rebondit plus haut. Souvenez-vous également du fait que tandis que vos joueurs développent de meilleures qualités athlétiques, une plus grande vitesse dans leur tête de raquette et un jeu plus expansif, il en va de même pour leurs adversaires. Les joueurs intelligents peuvent utiliser le rebond plus vif et plus haut de la balle ainsi que la taille plus importante du terrain à leur avantage en maîtrisant l'espace et le temps. Vos joueurs sont-ils capables d'anticiper face à des balles adverses plus rapides, ainsi que de se déplacer et de se préparer plus vite ?

Deux challenges supplémentaires concernent :

1. La capacité à varier la longueur du geste de frappe, de raccourcir ou d'allonger la préparation selon le temps disponible, la situation, la longueur et la vitesse de la balle adverse ; est-ce quelque chose que vous enseignez à vos joueurs pour les aider à renvoyer les premières balles et les coups de fond de court agressifs, ou pour conclure depuis le milieu du terrain ?

2. La capacité à frapper et à contrôler les balles lorsque les points de

contact sont plus haut (des prises semi western et des points de contact appropriés sont essentiels), permettant un jeu plus agressif et donnant l'opportunité au joueur de jouer plus près de la ligne de fond de court voire plus à l'intérieur du court.

## LE SERVICE

Comme expliqué dans l'article du numéro précédent concernant le passage de l'étape rouge à l'étape orange, le règlement prévoit un filet de 80cm sur court orange pour permettre aux joueurs de servir de manière offensive. Les entraîneurs qui négligent cela imposent une trajectoire différente, dans la mesure où la priorité pour le serveur est d'envoyer la balle au-dessus du filet. Un filet de 80cm, associé à des joueurs plus grands et à une meilleure technique de service devrait permettre l'exécution de services offensifs, en commençant probablement par le service extérieur avec une prise marteau et en introduisant ensuite le service à plat sur le T. En passant au court vert, de nombreuses choses changent pour le serveur :

1. La ligne de fond de court est plus éloignée du filet

2. Le filet est plus haut

La combinaison de ces facteurs rend plus difficile le fait de servir offensivement à moins qu'une technique correcte et fluide n'ait été développée au cours des étapes rouges et orange. Toutefois, les joueurs de l'étape verte sont plus grands que ceux de l'étape orange et possèdent à priori une meilleure technique (utilisation plus efficace de la chaîne de coordination), et sont donc toujours capables de servir de manière offensive.

## N'OUBLIEZ PAS LE JOUEUR

Il est communément admis qu'une approche d'entraînement « centrée sur l'élève » efficace requiert de suivre le rythme du joueur. Les joueurs ont besoin de croire qu'ils peuvent non seulement se débrouiller mais également continuer à se développer (voire même se surpasser) au fur et à mesure qu'ils passent d'une taille de court à une autre. D'après l'expérience des auteurs, il arrive fréquemment que le jeu d'un joueur semble stagner, voire même régresser lors du passage de l'étape orange à l'étape verte, notamment lors des trois premiers mois. Lorsque l'on y réfléchit, cela est compréhensible car l'environnement de jeu a encore changé de manière assez significative. C'est pourquoi vos compétences en tant qu'entraîneur sont très importantes ; vous devez vous assurer qu'un travail sérieux soit effectué avec le joueur et ses parents afin d'expliquer :

1. Qu'il est normal d'avoir des difficultés à s'adapter à un court plus grand et à une balle plus rapide. Beaucoup de jeunes joueurs en font l'expérience.

2. Que tous les challenges auxquels les joueurs sont confrontés sont temporaires et tout à fait normaux.

3. Que le jeu est plus important que les résultats durant cette période, et qu'un entraînement de qualité, une bonne technique de base et du temps permettront aux joueurs de s'adapter rapidement.

## CONCLUSION

En plus des connaissances mentionnées ci-dessus, il reste essentiel pour les entraîneurs de se montrer positifs, d'encourager, et de soutenir leurs joueurs. La combinaison de ces éléments va nourrir un environnement de jeu positif pour les joueurs qui effectuent cette transition, leur permettant de franchir le pas avec succès.

## RÉFÉRENCES

International Tennis Federation (ITF) (2011). Play and stay court dimensions. Retrieved from <http://www.tennisplayandstay.com>

Tennant, M. (2010). Red to orange: What does it really mean. ITF Coaching and Sport Science Review, 53, 9-10.

World Health Organisation (WHO) (2010). The WHO child growth standards. Retrieved September, 20, 2010 from <http://www.who.int/childgrowth/en/>

# La trousse à outils de l'entraîneur de tennis: identification, analyse et intervention liés aux problèmes d'ordre psychologique

Paul Dent et Keith Reynolds (The Tennis Toolkit, Royaume Uni)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 11 - 13

## RÉSUMÉ

*Travailler sur l'aspect mental du jeu des joueurs est souvent perçu comme quelque chose de délicat, qui nécessite des précautions, voire même comme une tâche intimidante si on la compare au fait d'amener des changements techniques ou tactiques. Cet article traite de la manière dont un entraîneur peut aborder de telles questions avec confiance et professionnalisme en utilisant la méthode issue de l'ouvrage de développement des qualités mentales « Tennis Coach's Toolkit ». Basé sur les trois piliers d'un entraînement efficace : Créer un Environnement (CE), Efficacité dans les Relations de Travail (ERT) et Accélérer le Processus d'Apprentissage (APA), cet article décrit le processus par lequel un entraîneur peut maximiser non seulement le potentiel de ses joueurs mais également son propre potentiel.*

**Mots clés:** Psychologie, efficacité dans l'entraînement, outils d'entraînement

Article reçu: 18 Novembre 2010

**Courriels des auteurs:** paul.dent@thetennistoolkit.com, ksrwtc@btinternet.com

Article accepté: 10 Janvier 2011

## INTRODUCTION

Il est une tendance qui ne cesse de grandir dans le domaine du développement des athlètes qui consiste pour ces derniers à avoir recours au soutien d'équipes spécialisées dans la science du sport afin d'atteindre le maximum de leur potentiel. En ce qui concerne le développement psychologique des athlètes, les psychologues du sport en exercice sont devenus quasiment indissociables du développement athlétique de l'ère moderne. Faire appel aux compétences de psychologues du sport reconnus dans le domaine des composantes psychologiques du jeu constitue aujourd'hui une norme qui ne fait plus débat.

Toutefois, dans le sport de haut niveau actuel, nous devons veiller à ce que la contribution de la science du sport n'ait pas pour effet de marginaliser et de rendre impuissant l'entraîneur. Nous pouvons également imaginer que 99% des programmes tennistiques dans le monde n'ont pas recours à un psychologue du sport faute de disponibilité ou de moyens. Il est par conséquent important de nourrir la conviction qu'un entraîneur compétent peut et devrait développer chez ses joueurs la grande majorité des qualités mentales dont ils ont besoin.

Les aptitudes mentales des joueurs devraient être et sont souvent perfectionnées au travers de l'entraînement quotidien sur le terrain, ce qui nécessite de la part de l'entraîneur l'application pratique de stratégies de développement des qualités mentales efficaces. Le présent article montre comment les méthodes du « Tennis Coach's Toolkit » peuvent rendre les stratégies d'entraînement mental plus accessibles et plus faciles à appliquer pour des entraîneurs de tous niveaux partout dans le monde.

## MÉTHODOLOGIE

Dans le souci d'illustrer la méthodologie, cet article va se décliner sous la forme d'une petite anecdote...

### L'anecdote

Un entraîneur donne une leçon à un groupe de joueurs sur deux courts. Sur l'un d'entre eux, un joueur se décourage parce qu'il ne marque pas assez de points dans l'exercice. Plus précisément, il a perdu sa concentration ainsi que sa volonté de courir après les balles.

Ce joueur a tendance à « baisser les bras » et à rapidement devenir négatif. Il a par la suite du mal à sortir de cet état d'esprit. Ce joueur-là pense qu'il ne se déplace pas très bien et qu'il n'est pas très adroit. Ces

attitudes contrastent vivement avec son comportement en dehors du court et lors des rassemblements de début ou de fin de saison où il est le leader positif du groupe.

Lorsque l'entraîneur dirige son attention à l'encontre du joueur que ce soit au travers du regard, verbalement ou en se rapprochant de lui, celui-ci devient particulièrement distrait et récalcitrant.

L'attitude négative de ce joueur commence à avoir un effet néfaste pour les autres joueurs du groupe.

### Votre compte-rendu

Le but de cette partie du processus est de vous laisser faire une première tentative pour analyser, identifier, et proposer des solutions possibles aux problèmes décrits dans l'histoire.

### Notre compte-rendu

Nous dressons le compte-rendu de l'histoire en mettant en relief les aspects qui nous semblent les plus pertinents et en indiquant auxquels des trois piliers d'un entraînement efficace - Créer un Environnement (CE), Efficacité dans les Relations de Travail (ERT) et Accélérer le Processus d'Apprentissage (APA) - nous estimons que ces aspects sont liés.



### ANALYSE

La tendance du joueur à se décourager et à « baisser les bras » (CE, ERT, APA) semble être liée au fait qu'il a une approche du jeu basée sur les résultats, son incapacité à marquer des points dans l'exercice prenant

le dessus sur sa volonté de rechercher les facteurs à l'origine de son faible total de points. Le comportement d'une personne est influencé par ses émotions qui à leur tour sont le résultat de la nature de ses pensées. L'incapacité du joueur à contrôler ses émotions peut être liée à sa perception de la réussite et du succès. Dans cette anecdote, le « climat de motivation » peut être influencé de manière importante par l'entraîneur.

Si l'entraîneur parvient à trouver des exercices qui encouragent le joueur à améliorer sa faculté à comprendre puis à mettre en œuvre les objectifs de processus et de performance, les résultats seront plus satisfaisants.

Le joueur « pense qu'il ne se déplace pas très bien et qu'il n'est pas très adroit » (APA).

Il se peut que cette croyance limitante soit le résultat d'une prophétie auto-réalisatrice négative ayant pour origine l'entraîneur. Cette prophétie auto-réalisatrice a lieu lorsque les prévisions de l'entraîneur deviennent réalité.

Un entraîneur va parfois développer des attentes vis à vis d'un joueur pronostiquant le niveau de performance et le type de comportement que celui-ci va afficher.

Ces attentes peuvent avoir une influence sur la manière dont il va traiter le joueur. Ainsi, il se peut que selon les croyances de l'entraîneur concernant les compétences du joueur, son comportement vis à vis de ce dernier diffère de celui qu'il va manifester envers les autres individus du groupe. La manière dont l'entraîneur traite notre joueur va affecter son jeu et sa vitesse d'apprentissage.

D'autre part, les différences dans la façon qu'a l'entraîneur de communiquer avec des joueurs distincts vont renseigner ces derniers sur ce qu'il pense de leurs compétences. Ces informations affectent la confiance, la motivation et le niveau d'ambition du joueur, lesquels ont une influence sur son rythme d'apprentissage.



Le comportement et le jeu du joueur vont par la suite se conformer aux attentes de l'entraîneur vis à vis de celui-ci. Cette conformisation comportementale renforce les attentes initiales de l'entraîneur et le processus continue. Imaginez maintenant l'impact que la prophétie auto-réalisatrice du joueur aura sur son traitement de lui-même ! Le joueur va commencer à développer ce que l'on appelle un « filtre négatif » et ne va remarquer chez lui que les comportements qui renforcent sa croyance selon laquelle il se déplace mal.

Le feedback de l'entraîneur peut par conséquent élever ou abaisser le niveau des attentes du joueur vis à vis de lui-même et influencer son comportement ultérieur. Par exemple, si le joueur ne fait pas l'effort d'aller chercher une balle, l'entraîneur pourrait dire « Tom, ça ne te ressemble pas de ne pas aller chercher cette balle ». Ou bien il pourrait dire « Tom, vu les progrès que tu as faits dans ta vitesse et ta détermination, c'est bizarre que tu n'aies pas cherché cette balle. », à la suite de quoi le joueur ira chercher les balles similaires.

Une autre façon de faire monter le niveau d'ambition du joueur est de

lui montrer que vos attentes sont élevées en vous excusant de trop le ménager et de ne pas être assez exigeant avec lui, par exemple : « Ahh ! Désolé Tom ... Cette dernière série était trop facile... qu'est-ce que tu en penses ? »

Voici un autre exemple dans cette anecdote qui démontre l'utilité pour l'entraîneur de travailler dur pour comprendre et accepter.

Lorsque l'entraîneur dirige son attention à l'encontre du joueur que ce soit au travers du regard, verbalement ou en se rapprochant de lui, celui-ci devient particulièrement distrait et récalcitrant. (CE/ERT)

Cela requiert probablement que l'entraîneur réfléchisse sur lui-même et sur son rôle dans le développement d'une coopération saine avec le joueur, en d'autres termes sur la manière d'établir une relation de travail efficace.

La présence de l'entraîneur semble déclencher un changement négatif dans le jeu et le comportement du joueur. Il se peut que le joueur ressente dans l'approche de l'entraîneur une attitude négativement parentale ou punitive ainsi que des attentes trop exigeantes.

Bien que l'entraîneur veuille que son joueur s'améliore, il se peut que la volonté de l'entraîneur représente ici une attente et une attente n'est autre qu'une exigence cachée – « je veux » signifiant implicitement « tu dois ». Transformer « vouloir » en « devoir » contribue à créer une pression liée aux attentes.

L'attitude négative de ce joueur commence à avoir un effet néfaste pour les autres joueurs du groupe. (CE/ERT)

Un rôle important de l'entraîneur au sein d'une situation de groupe ou d'équipe est de nourrir des relations de travail efficaces entre les joueurs. Il se peut que les joueurs aient besoin d'aide pour prendre conscience de l'importance du rôle de soutien qu'ils peuvent jouer les uns vis à vis des autres, étant donné que cette sécurité représente un facteur clé pour permettre aux individus d'effectuer des changements durables.

Par exemple, dans la partie de l'anecdote ci-dessus, les joueurs auraient pu accepter comme étant de leur responsabilité de « veiller » sur le niveau d'engagement de tout le groupe durant la leçon et auraient pu offrir leur soutien à ce joueur « en difficulté » dès les premiers signes de problèmes sur le plan mental.

Si un joueur reconnaît son rôle vis à vis du groupe il pourra par la suite réagir différemment lorsqu'il ne joue pas bien car il aura compris qu'un bon environnement sur le court ne dépend pas de « moi » mais de « nous ».

## OUTILS D'ENTRAÎNEMENT

Les outils d'entraînement du Toolkit sont divisés en trois catégories.

- A. Activités sur le court, exercices et jeux
- B. Activités en dehors du court et tâches
- C. Super coaching

### Activités sur le court, exercices et jeux

#### GEE ET PEE

Les exercices GEE (le Gagnant Évalue l'Échange) et PEE (le Perdant Évalue l'Échange) permettent d'encourager le joueur à analyser sa performance et pas uniquement le résultat (gain ou perte) du point. Après un échange (commençant ou pas avec un service), le gagnant ou le perdant de l'échange précédant attribue des points au joueur qui vient de gagner l'échange en se basant sur l'échelle suivante

+ 3 points = très bon tennis

+ 2 points = bon tennis

+ 1 point = tennis acceptable

0 points = tennis moyen ou insuffisant

## DIALOGUE EFFORT-PERFORMANCE-EFFORT

Avant chaque point, le joueur donne trois scores différents sur une échelle de 1 à 10, un qui correspond à l'engagement qu'il a mis dans le point précédent, un autre correspondant à sa performance et un dernier correspondant à l'effort qu'il va mettre dans le point suivant.

### FORCE MENTALE

L'entraîneur et le joueur se mettent d'accord sur un laps de temps précis durant lequel le joueur va devoir faire preuve de « force mentale » lors des points. Au cours de cette période, le joueur devra s'appliquer à contrôler ses émotions. Cette période décidée à l'avance peut s'étendre sur une certaine durée ou sur un certain nombre de points ou de jeux. Lorsque cette période est écoulée, le joueur revient à la normale.

### Activités en dehors du court et taches

Les opportunités d'apprentissage ne sont pas confinées uniquement au niveau du court et des leçons. Ces tâches « hors-court » et souvent « hors-leçon » donnent aux entraîneurs des moyens alternatifs d'aider les joueurs à apprendre en dehors du court de tennis, à grandir et à développer leur sens des responsabilités tout en leur permettant de sonder la motivation de ces derniers.

. « JE JOUE MON MEILLEUR TENNIS QUAND... »

On demande au joueur d'écrire une courte histoire (pas plus d'une page A4) sur un des sujets suivants :

« Je joue mon meilleur tennis quand... »

« Comment aider un jeune joueur qui se décourage parfois durant les matchs et les exercices »

### Super Coaching

La dernière catégorie que nous avons incluse dans les outils de l'entraîneur est le « Super Coaching »

On parle de « Super Coaching » lorsque les « ampoules » du joueur se mettent à clignoter ou lorsque l'entraîneur réussit à susciter un déclic en un temps record.

### UTILISATION DES ANALOGIES

Les analogies, parce qu'elles sont des descriptions et des illustrations d'événements et d'expériences similaires mais pas identiques à ceux rencontrés par l'élève et l'entraîneur, demandent à l'élève de faire un effort d'imagination et de raisonnement, comparable à de la gymnastique mentale.

L'effort accompli pour tirer des conclusions permet de mieux retenir la leçon. Avant de s'attaquer directement à l'anecdote, penchons nous sur une analogie relativement simple illustrant le « Super Coaching ».

Entraîneur : « Tu joues au football, non ? »

Elève : « Oui »

Entraîneur : « Si je te dis que si tu deviens très bon pour tirer des coups francs enveloppés qui contournent le mur défensif tu arriveras également à développer un très bon service. Pourquoi est-ce que ce serait vrai ? »

Elève : « Parce que dans les deux cas cela implique d'imprimer une rotation à la balle quand on le veut. »

Entraîneur : « De quelle manière ? »

Elève : « Il faut frapper la balle d'un côté pour qu'elle tourne et s'enveloppe. »

Entraîneur : « Je t'ai bien dit qu'un jour tu auras un grand service ! »

Dans le Super Coaching, l'essentiel est de comprendre qu'il est important de ne pas simplement donner des informations aux joueurs mais de transformer celles-ci en connaissances durables. Les analogies permettent cela en faisant passer l'information au joueur au travers d'un « déclic ».

Par exemple, les analogies suivantes peuvent être utiles dans notre anecdote et nous vous demandons de réfléchir à une conversation entre un entraîneur et un joueur sur les thèmes suivants :

. L'importance du contrôle émotionnel : Imaginez qu'un astronaute fasse une erreur sur son vaisseau spatial puis « baisse la tête » tandis que les autres essaient de résoudre la situation.

. Imaginez que vous participiez à la course d'aviron d'Oxford et Cambridge et que vous ramiez en décalage par rapport au reste de l'équipe créant ainsi le chaos à cause du fait que les rames se cognent les unes aux autres.

TRANSFERT DE COMPETENCE – Mettre au défi les points forts inutilisés

Une recherche créative au travers des expériences de vie du jeune joueur est susceptible de révéler un domaine dans lequel il réussit, qui soit étroitement lié à ce sur quoi l'entraîneur veut travailler avec lui. Un écolier consciencieux sera habitué à la discipline nécessaire pour éteindre la télévision et se mettre à réviser, un coureur de demi-fond motivé sera capable de faire face à ses propres pensées négatives lorsque le rythme de course commence à devenir difficile. Les « Super Coaches » puisent dans ces ressources inutilisées, transférant de la confiance depuis un autre aspect de la vie du joueur, et contournant ainsi un « obstacle » potentiel.

L'attitude de leader positif du joueur en dehors du court peut être utilisée pour améliorer sa performance sur le court.

Combien de temps cela vous prendra-t-il pour l'amener à devenir le leader positif du groupe de tennis?

### CONCLUSION

Le présent article offre un exemple unique d'un problème typique que les entraîneurs sont susceptibles d'avoir rencontré sur le terrain au cours de leur carrière. A travers la présentation d'une anecdote, cet article traite par la suite du problème en deux étapes. Tout d'abord, il s'attache à analyser le problème en faisant appel aux trois piliers d'un entraînement efficace. Dans un deuxième temps, il présente des outils sur et en dehors du court dont les entraîneurs peuvent se servir afin de s'assurer qu'ils sont bel et bien sur la voie du « super coaching ». L'application régulière de cette approche pragmatique pour résoudre les problèmes liés à l'aspect mental du développement d'un joueur permet d'assurer une réussite régulière pour le joueur comme pour l'entraîneur.

### RÉFÉRENCES

Dent, P. & Reynolds, K. (2009). The Tennis Coach's Toolkit: A pathway to super coaching. The Tennis C.

# Retour sur le syndrome du petit bras: une perspective innovante concernant la pression

Janet A Young (Victoria University, Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 14 - 15

## RÉSUMÉ

*Cet article se penche sur la littérature entourant le phénomène connu sous le nom de « syndrome du petit bras ». Il souligne l'importance de l'évaluation cognitive d'une situation de pression par les joueurs, mais également les dangers liés à l'anticipation de la victoire. L'article présente tout d'abord la conception du stress telle que définie par Billie Jean King, jette les bases d'une nouvelle façon d'évaluer ce stress et offre enfin des directives pratiques à l'usage des joueurs.*

**Mots clés:** Stress, syndrome du petit bras, évaluation cognitive

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

Article reçu: 15 Septembre 2010

Article accepté: 10 Novembre 2010

## INTRODUCTION

En ce qui concerne le syndrome du petit bras, la vérité est que ça arrive à tout le monde... ça fait partie du sport et une des qualités du champion est d'être capable d'y faire face mieux que n'importe qui. (John Mcnroe)

On fait tous l'expérience du syndrome du petit bras... peut importe qui on est, on subit tous de la pression dans le feu de l'action. (Pete Sampras)

Si je gagnais ce deuxième set, je gagnais le match. Mais j'étais nerveux et je sentais monter l'adrénaline. Je me suis crispé. Je stressais, le souffle coupé... ma deuxième balle était d'habitude mon coup le meilleur et le plus fiable. En stressant, je perdais mon service et mon coup droit. (Pat Rafter)

La perception est de la plus grande importance. Si un joueur croit qu'il est un « joueur stressé », alors cette étiquette peu flatteuse peut devenir un fardeau. Le tennis perd alors de son caractère ludique pour celui dont le jeu est susceptible de s'effondrer sous la pression. Toutefois, comme le suggèrent les citations ci-dessus, même les champions sont enclins à éprouver le syndrome du petit bras. Mais bien que cela soit rassurant, ne pourrait-on pas faire davantage pour éviter ce « syndrome » ? Dans son ouvrage récemment publié, Billie Jean King (2008) suggère l'adoption d'une nouvelle approche sur le stress. Avant d'y venir, considérons tout d'abord les causes et les caractéristiques du syndrome du petit bras.



### Qu'est ce que le « syndrome du petit bras » ?

Le « syndrome du petit bras » peut être défini comme « une baisse de performance dans des circonstances de pression » (Baumeister, 1984, p.610). C'est un terme communément employé pour décrire les moments où le joueur n'arrive pas à jouer comme il le veut, ou quand il joue en deçà de ses capacités, lors de moments clés du match. Une victoire à portée de main peut souvent échapper aux joueurs à cause de leur incapacité à mener à bien la performance attendue ou celle dont ils sont capables.

Nideffer (1992) fournit une explication du « petit bras » dans son exposé sur la concentration. En bref, Nideffer suggère que ce phénomène se produit lorsqu'un joueur s'immerge dans ses pensées et ses émotions internes lors des moments critiques au lieu de rester concentrer sur les actions pertinentes à effectuer. Un manque de concentration appropriée mène à une détérioration de la performance tel qu'illustré sur la Figure 1.

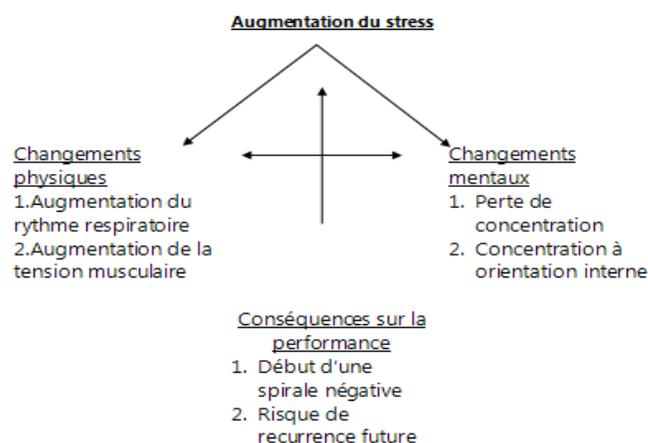


Figure 1. Le mécanisme du stress (Nideffer, 1992. p10).

Le concept du stress développé par Nideffer met en valeur l'importance de l'évaluation cognitive de la situation par le joueur. Le joueur se sent-il confiant ou stressé ? La réponse à cette question est importante car s'il est confiant, le joueur sera plus susceptible de se concentrer sur les tâches à effectuer, à planifier une stratégie appropriée et à la mener à bien. S'il se sent sous pression, les pensées du joueur vont se renfermer vers des indices non pertinents et le stress va augmenter. Dans ces circonstances, un joueur est enclin à jouer « petit bras ».

Gallway (1997) offre une explication de ce phénomène similaire à celle de Nideffer (1992). Selon Gallway, un joueur commence à se sentir sous pression quand il « anticipe » sur lui-même en se projetant dans ce qui pourrait arriver dans le futur. Par exemple, « Si je gagne ce point, je mènerais d'un set et d'un break de service et il me suffira de gagner tous mes jeux de service. » Ou « Si je perds ce jeu, alors il va y avoir un troisième set ». A tout moment, le joueur peut se mettre à spéculer avec des « si » et le « syndrome du petit bras » se produit lorsque le joueur accorde une importance particulière au gain ou à la perte d'un point, d'un jeu ou d'un set.

## RÉFLEXIONS DE BILLIE JEAN KING SUR LA PRESSION

Les explications de Nideffer et Gallway sur le syndrome du petit bras suggèrent que la pression soit un facteur d'affaiblissement dans ce processus. Mais les choses seraient-elles différentes si cette pression était considérée comme positive? Si la pression était considérée comme une opportunité de démontrer ses capacités et ses aptitudes ? Ou encore si elle était considérée comme une conséquence naturelle de la volonté de mener à bien quelque chose qui est important et qui

a du sens pour vous? Seriez-vous enclin à « jouer petit bras » si vous acceptiez véritablement la pression en la considérant comme une expérience privilégiée ? Ce sont là des idées très intéressantes et celles que Billie Jean King (2008) développe dans son livre, *Pressure is a Privilege*. Selon King :

Les moments de grande pression dans la vie... trouvent leur origine dans l'importance de la situation. C'est un privilège d'avoir de telles opportunités et par conséquent, la pression qui les accompagne doit être perçue également comme un privilège. Si vous parvenez à voir les choses comme ça, vous pourrez gérer quasiment toutes les situations avec calme et grâce.

Les idées de King (2008) sur la pression se sont développées au fil de nombreuses années. Elle se souvient d'elle comme d'une jeune fille timide aspirant à devenir joueuse de tennis, pétrifiée à l'idée de prendre la parole en public pour finalement réaliser que remercier le public après avoir remporté un tournoi était le résultat final qu'elle désirait et en vue duquel elle travaillait si dur. La peur de parler en public était en fait consubstantielle au privilège lié à la victoire !

En se remémorant ses émotions à l'époque de son match contre Bobby Riggs lors de la Bataille des Sexes en 1973, King (2008) décrit la pression qui menaçait de l'envahir. Adoptant une attitude similaire à celle qu'elle avait choisi d'adopter pour vaincre sa peur de parler en public, King choisit de voir la pression comme « quelque chose qu'elle avait plutôt que comme quelque chose qu'elle avait à subir »

En encourageant la vision de la pression en tant que privilège, King (2008) reconnaît que chacun gère la pression différemment et qu'il est important de « rester concentré pour « s'empêcher d'implorer ». Elle donne les conseils suivants pour faire face à des situations stressantes :

1. Choisissez de rester positif et d'apprécier les opportunités et la pression qui va avec. Souvenez-vous que dans la vie rien ne s'accomplit facilement et que cela demande souvent de se battre, d'essayer des échecs et de se préparer de manière spécifique et intense.

2. Faites face à la pression. Ignorer la pression ne la fera pas disparaître et les choses sont rarement aussi difficiles qu'elles le paraissent au premier abord.

3. Demandez l'aide d'un bon ami, d'un mentor ou d'un entraîneur si nécessaire. Construire une équipe autour de vous peut vous aider à atteindre vos objectifs et à mieux gérer la pression que si vous êtes seul.

4. Concentrez-vous sur le privilège qui accompagne la pression plutôt que sur la pression en elle-même. Cela vous encourage à apprécier la chance que vous avez d'être dans une situation particulière (par exemple, jouer une finale) car tout le monde n'a pas cette chance.

5. Développez une routine ou un rituel (ex : faire rebondir la balle deux fois avant de servir). Cela vous aidera à rester dans le présent et concentré.

6. Prenez conscience de votre respiration grâce à des respirations ventrales lentes et prolongées, tout en comptant jusqu'à 4 lors de l'inspiration puis jusqu'à 4 lors de l'expiration. Cela vous permettra de vous calmer et de vous relâcher et peut vous redonner confiance.

### RETOUR SUR « LE SYNDROME DU PETIT BRAS »

Les vues de King (2008) sur la pression sont-elles compatibles avec les explications fournies par Nidefer et Gallway sur le « syndrome du petit bras » ? Elles le sont car tous les trois identifient l'importance de l'interprétation mentale de la pression par le joueur. King étend encore

davantage ce propos en suggérant qu'il est possible de choisir de voir la pression de manière positive. La pression n'est pas forcément quelque chose de négatif et de décourageant mais peut au contraire être motivante, donner de l'ambition et parfois être appréciée et anticipée. Lorsque la pression est vue sous ce jour, alors « le syndrome du petit bras » a moins de chances de se produire. Le joueur n'est plus déconcentré par l'enjeu mais peut au lieu de cela focaliser toute son attention et ses efforts sur le point à jouer. Quelle stratégie adopter pour gagner le prochain point ? Comment est-ce que je vais jouer ce point ? Le joueur est dans le présent, où un état d'esprit calme et lucide lui permet de se concentrer sur le point et de développer des stratégies appropriées. A cette fin, King propose différentes recommandations (mentionnées ci-dessus) à l'usage des joueurs (ou d'autres personnes) à appliquer dans les situations de stress.

### CONCLUSION

Si un joueur adopte une approche définissant la pression comme un « privilège », alors cette pression cessera de provoquer la peur qui paralyse son jeu. King défend l'idée que la pression agit comme un catalyseur qui motive et offre une opportunité de démontrer ses capacités et ses aptitudes. C'est une occasion de montrer aux autres et à vous-même ce dont vous êtes capable, de changer et d'apprendre ce qu'il vous faut faire pour améliorer votre jeu.

En somme on pourrait dire que le véritable challenge du tennis réside dans le fait d'être mis à l'épreuve et de réagir en donnant le meilleur de soi en terme d'efforts et d'aptitudes (Gallway 1997). Il est toujours agréable de gagner, mais de manière plus importante, le fait de savoir que l'on est capable, sous la pression, de jouer au maximum de ses capacités en restant combatif et concentré fait de vous un vainqueur, quel que soit le résultat ! Comme le suggère King (2008), l'essentiel est d'accepter la pression, de s'épanouir dans la pression, voire même de la rechercher. En adoptant ces idées, le tennis peut être extrêmement gratifiant et tellement amusant. Il peut devenir un jeu dans lequel « le syndrome du petit bras » importe peu car la « pression est un privilège ».

### RÉFÉRENCES

- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skilled performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620.
- Gallway, W. T. (1974/1997). *The inner game of tennis*. Revised Edition. New York: Random House.
- Kerr, J. K. (1993). An eclectic approach to psychological interventions in sport: Reversal theory. *The Sports Psychologist*, 7, 400-418.
- King, B. J. (2008). *Pressure is a Privilege. Lessons I've Learned from Life and the Battle of the Sexes*. New York: Lifetime Media, Inc.
- Nideffer, R. (1992). Theory of Attentional and Personal Style versus Test of Attentional and Interpersonal Style. Retrieved 7 July, 2010 from <http://www.taisdata.com/articles/tais.pdf>.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.). (2000). Positive psychology (Special issue). *American Psychologist*, 55(1).



# Introduction à la périodisation tactique spécifique au tennis

Miguel Crespo (Chargé de recherche, FIT)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 16 - 18

RÉSUMÉ

*Le présent article dresse le portrait critique des applications tennistiques des modèles de périodisation à la fois traditionnels et contemporains et introduit un concept de périodisation tactique issu du football. La définition et les éléments clés de ce nouveau modèle de périodisation sont mis en relief et adaptés au tennis. Est suggérée la possibilité d'appliquer la périodisation tactique au tennis.*

**Mots clés:** Périodisation, tactique, planification

**Courriel de l'auteur :** mcrespo@umh.es

Article reçu: 17 Mars 2011

Article accepté: 7 Avril 2011

## INTRODUCTION

L'importance et les objectifs de la périodisation au tennis ont déjà été abordés dans des articles précédents (voir Roetert, et al. 2005). Les principaux facteurs qui rendent cette notion difficilement applicable au tennis tels que: l'absence d'une saison 'off' officielle, le système de compétition à élimination directe, le système de classement évolutif ainsi que la nature unique du jeu, constituent un important challenge (Roetert et McEnroe, 2005).

Les modèles traditionnels de périodisation (**périodisation simple** avec un ou deux pics de Matveiev, 1956 ; **les volumes alternatifs** de Fidelius, 1971 ; **la structure pendulaire** d'Arosiev et Kalinin, 1971 ; **les blocs concentrés** de Verkhoshanski, 1987) ont tenté de permettre l'augmentation de la performance en se basant sur des processus adaptatifs mis en place autour de facteurs conditionnants (puissance, vitesse, endurance) en utilisant généralement des méthodes issues de l'athlétisme. Ces modèles résultent pour la plupart des paradigmes de pensée occidentaux basés sur le rationalisme et le mécanisme. Ils reposent sur l'étude et l'analyse de faits isolés que ce soit au niveau du jeu ou du joueur. Ils sont également centrés sur une approche biologique du développement de l'athlète.

Les modèles contemporains (**les méthodes Intégrées** [entraînement de tous les aspects du jeu (conditionnement, coordination et mental)] mettant l'accent sur la technique et la tactique de Bondarchuck, 1988 ; la méthode **ATR** [Accumulation – emmagasinement, transformation – réalisation] de Issurin et Kaverin, 1985 ; les **méthodes structurées** ou **micro-structurées** [périodisation hebdomadaire, blocs concentrés, état de forme prolongé] de Tschiene, 1985 ; Seirul.lo, 1987 ; Bompa, 1999) ont présenté des alternatives efficaces à la périodisation liée aux activités sportives, y compris le tennis.

En réalité, du fait de l'influence des théories mécanistes appliquées à l'apprentissage moteur, certains entraîneurs de tennis ont fini par user et abuser d'un enseignement et de méthodes d'entraînement analytiques et partiels. La technique s'est vue enseignée uniquement au travers d'exercices au panier ; le conditionnement physique était généralement développé par le biais de systèmes d'entraînement issus de l'athlétisme ; l'aspect psychologique était généralement traité au travers de discussions avec l'entraîneur avant et après le match ; et la tactique était pour la majeure partie développée grâce à des matchs d'entraînement, sans être travaillée de manière consciente.

Au cours de ces dernières années, certaines théories systémiques appliquées à l'entraînement tennistique (pour un aperçu général voir Crespo, 2010) ont donné lieu à un changement radical dans les modèles de périodisation. Les aspects multidimensionnels et interactifs constituent les deux notions maîtresses de ce renouveau. L'évolution d'une structure fragmentée vers davantage de synergie et de transversalité a permis de prendre en compte le jeu à la fois dans sa globalité et dans ses parties (Landing, 2009).

La périodisation tactique implique de faire évoluer ces méthodes intégrées en mettant l'accent sur l'aspect tactique du jeu tel qu'expliqué ci-dessous.



## PERIODISATION TACTIQUE

### Définition

Issus des travaux du professeur Vitor Frade de l'université de Porto (Gomes, 2008) et appliqués avec succès par l'entraîneur de football Jose Mourinho (Porto, Chelsea, Inter Milan, Real Madrid), les principes clés de la périodisation tactique établissent que tous les types d'exercices, de méthodologies d'enseignement et de systèmes d'entraînement doivent être liés au style/à l'organisation/à la structure de jeu (au « modèle » de jeu) que l'entraîneur veut voir adopté(e) par le joueur. Le style de jeu ou « modèle de jeu » peut être décrit comme le type de jeu que vous voulez, en tant qu'entraîneur, que votre joueur pratique. La tactique est ici au cœur de la périodisation. Elle est considérée comme la dimension la plus importante du jeu. Le tennis est un jeu tactique car chaque coup, mouvement ou comportement est la conséquence d'une décision prise dans une situation de jeu donnée.

Il est essentiel que le joueur ait un style de jeu particulier. Ce style de jeu doit être basé sur des principes et des sous-principes solides que le joueur doit bien comprendre et appliquer, indépendamment de son adversaire. Cela est également appelé « organisation de jeu ». Chaque joueur doit avoir un style de jeu bien identifiable et mis en œuvre avec efficacité (Mourinho cité par Oliveira et al., 2006). L'entraîneur doit faire appel à ses convictions et à ses idées personnelles concernant le jeu, les qualités, les préférences et les caractéristiques de ses joueurs (points forts et points faibles), ainsi qu'à une analyse complète des caractéristiques de jeu actuelles et futures, afin de développer un

style de jeu à la fois solide et flexible chez le joueur. Ce style de jeu ne doit pas être immuable, mais plutôt être ajusté quotidiennement à l'évolution et à la progression du joueur. La conception du processus de périodisation devrait être structurée autour des besoins du joueur.

L'objectif final de la périodisation tactique est-il de développer chez le joueur un comportement automatique ou robotique ? La réponse est non. En réalité, c'est le contraire. Le principe essentiel de la périodisation tactique est de créer « un mécanisme non-mécanique » en se basant sur des concepts tactiques solides, afin d'acquérir un style de jeu efficace en sachant « quoi faire » de son « savoir faire ».

La périodisation tactique est l'exemple parfait d'un travail complet et interactif dans lequel tous les objectifs sont dirigés vers la composante tactique du jeu. Elle considère la structure ou organisation tactique/stratégique du jeu comme plus importante que la condition physique du joueur.

#### Points essentiels

Les points essentiels de la périodisation tactique peuvent être résumés comme suit :

**1. Le jeu (la tactique) comme point de départ de la périodisation et en tant que partie fondamentale de l'entraînement.** Les tactiques de jeu définissent la manière dont l'entraîneur doit planifier l'entraînement dans toutes ses composantes: techniques, tactiques, physiques et mentales. Les sessions d'entraînement devraient être basées sur des objectifs tactiques issus de l'analyse du style de jeu du joueur. La tactique est à la base de l'entraînement et doit être travaillée dans tous les exercices. Les « problèmes » à résoudre au cours d'une session d'entraînement devraient toujours être tactiques. Il est dans la logique de l'entraînement tennistique que de partir du jeu du tennis en lui-même !

**2. Interaction de tous les facteurs du jeu.** En raison de l'influence des théories systémiques, tous les facteurs qui affectent le jeu doivent être travaillés simultanément. Ces facteurs ne doivent et ne peuvent pas être isolés étant donné que c'est leur interaction qui permet d'atteindre un niveau de performance maximale durant un match. On appelle cela le « Principe de l'Intégrité Inflexible du Jeu ». Tous les facteurs et leurs composantes sont liés les uns aux autres. Il n'y a pas d'intégration car tous les facteurs sont déjà unis. Ceci est un concept « fractal » issu de la théorie du chaos : toutes les composantes doivent être présentes dans chacune des tâches d'entraînement afin de refléter la réalité du match de tennis.

**3. Haute spécificité.** La technique, la puissance, la vitesse ou l'endurance ne devraient pas être travaillés séparément, en dehors du contexte du jeu. Tous les facteurs qui affectent la performance de jeu sont développés en utilisant des jeux et des situations adaptés au travers d'une modification des règles, de l'espace et de l'équipement, les faisant ressembler au tennis tel qu'il se pratique en match. Les exercices analytiques ou isolés sont à éviter. Les contenus enseignés quotidiennement doivent avoir un véritable impact en match.

**4. Importance de la concentration.** Les entraînements de football qui appliquent cette méthode ne durent pas plus de 90 minutes, durée réelle d'un match de football. Des entraînements plus longs se traduisent par un déclin de performance due à une baisse de la concentration. Les joueurs ont besoin de véritablement s'identifier à un style de jeu ; ils ont besoin de gérer leurs efforts au niveau mental. La concentration (lors de moments clés et tout au long du match) devrait être développée grâce à l'utilisation d'exercices amenant les joueurs à réfléchir et à se concentrer. Des exercices à difficulté progressive pousseront les joueurs à se concentrer de manière appropriée. L'intensité se mesure par l'effort de concentration.

**5. Intensité, dynamisme et créativité.** Les entraînements doivent être très intensifs. Le temps réel d'entraînement est très élevé, et celui-ci ne comporte presque aucun temps mort. Entraînement = intensité 100% <-> 90 minutes <-> concentration 100%. Le style de jeu du joueur

autorise des variations et des ajustements que celui-ci doit créer et mettre en pratique. Le concept d'intensité change également. Au lieu d'être un paramètre physique, ce dernier devient un paramètre mental. Il est lié aux spécificités du jeu du joueur. L'entraînement est en évolution constante car les tactiques sont variables et peuvent sans cesse être améliorées.

**6. Nouveau concept concernant le volume et la charge d'entraînement ainsi que la récupération.** Le volume se définit comme un groupe d'exercices effectués à intensité maximale. La charge physique est également considérée comme une charge facteur de stress. C'est ici que nous introduisons donc également le concept « d'épuisement émotionnel ». Il ne doit pas y avoir de pics particuliers au niveau du volume d'entraînement. La charge d'entraînement doit rester très similaire au cours de la saison. Les joueurs professionnels jouent tout au long de l'année et la périodisation doit permettre de gérer l'équilibre entre volume et intensité au travers de légères variations. Les périodes de repos ne sont pas nécessaires uniquement du point de vue physique mais également du point de vue mental. Elles doivent être variées et adaptées au volume d'entraînement spécifique.

**7. Entraînement physique et utilisation de la salle de gym.** On a généralement tendance à trop mettre l'accent sur la composante physique dans la périodisation des exercices. Dans le passé, la condition physique du joueur était considérée comme le pilier de la performance. De nos jours, il n'y a plus lieu de s'inquiéter de savoir si un joueur est bien préparé physiquement ou non car tous sont en très bonne forme. L'essentiel est de savoir si la condition physique du joueur est bien adaptée à son style de jeu. Le joueur doit être prêt physiquement à affronter le type d'effort lié à son style de jeu. La vitesse, la puissance ou l'endurance ne doivent pas être élevés mais optimaux. Ils doivent être « fonctionnels » (adaptés au besoin du joueur et du jeu). Au football, la salle de gym et les machines sont principalement utilisées par le département médical pour la remise en forme des joueurs après une blessure.



**8. Adaptation, imprévisibilité et rythme de compétition.** L'entraîneur et le joueur doivent avoir conscience du fait que le style de jeu du joueur doit être flexible et que la périodisation doit être adaptée au caractère imprévisible du jeu en compétition. Le rythme de compétition est un processus global dans lequel tous les facteurs sont interconnectés. Le jeu est constamment en chantier!

**9. Pas de pics mais de la constance tout au long de la saison.** Le principe clé de la périodisation est d'éviter au joueur de connaître des pics de performance suivant les périodes. Au contraire l'objectif est de le maintenir à son meilleur niveau de compétition tout au long de la saison. Il n'y a pas de « semaines spéciales ». Il est nécessaire de fixer une marge de « performance acceptable » afin d'éviter des hauts et des bas trop prononcés. Ici encore il ne s'agit pas de pics dans l'intensité physique mais plutôt de se maintenir à un niveau de performance régulier. Ce qui se passe sur le court n'est pas simplement le fruit du hasard!

## CONCLUSION

La périodisation tactique est-elle un concept connu des entraîneurs de tennis appliquant une approche basée sur le jeu à leur méthodologie d'enseignement ? C'est évidemment le cas. La plupart des principes décrits ci-dessous liés à la périodisation tactique font fortement écho à ceux des GFU (games for understanding) (Crespo and Cooke, 1999).

La périodisation tactique n'est pas une formule magique permettant au joueur de gagner tous ses matchs mais plutôt un modèle qui aide l'entraîneur à mieux accompagner le joueur dans le processus d'entraînement et de compétition en utilisant le jeu en lui-même comme point de départ (Tamarit, 2007).

La plupart des entraîneurs de tennis enseignant à des joueurs de haut niveau n'utilisent pas la périodisation mais font davantage appel à leur expérience et à leur instinct. On pourrait les définir comme des modèles opérant sans avoir besoin de données spécifiques concernant la gestion de l'entraînement ou la détermination des charges de travail. Afin de périodiser l'entraînement et la compétition en direction d'objectifs appropriés (en fonction du style de jeu du joueur), les entraîneurs doivent garder à l'esprit les caractéristiques du jeu (niveau, calendrier, ressources, etc.) ainsi que les résultats d'une analyse SWOT de leurs joueurs (profil, expérience de vie). La périodisation tactique peut constituer une alternative permettant d'aider les entraîneurs à développer des sessions plus spécifiques et plus proches du joueur et des exigences du jeu.

## RÉFÉRENCES

- Arosiev, & Kalinin (1971), Cited by Tschiene, P. (1985b). Simposio de Lanzamiento. (pp. 27-49). Madrid.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Bondarchuk, A. (1988). Constructing a training system, part II. *Track Technique* 103: 3286-3288.
- Crespo, M. (2009). Tennis coaching in the Era of Dynamic Systems. *Journal of Medicine and Science in Tennis*, 14 (2), 20-25.
- Crespo, M. (2010). El enfoque sistémico aplicado al tenis. *Revista e-coach*. RFET. España.
- Crespo, M. & Cooke, K. (1999). The tactical approach to coaching tennis. *ITF CSSR*, 19, 10-11.
- Fidelus, K. (1971). *Biomechaniczne Parametry Kohczyn Górnych Czlowieka*. PWN, Warszawa.
- Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica*. MC Sports. Pontevedra.
- Issurin, V.B. y Kaverin, V.F. (1985). *Planirovainia i postroenie godovogo cikla podgotovki grebcov*. Moscú, Grebnoj sport.
- Landinger, J. (2009). Optimization of tennis technique by using differential learning methods. *Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference*, Valencia, Spain. ITF Ltd, London.
- Matveyev, L. (1956). *Osnovy sportivnoi trenirovki*. Fizkultura i sport. Mokba.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* Editora Gradiva. Lisboa. Portugal.
- Roetert, E.P., Reid, M., & Crespo, M. (2005). Introduction to modern tennis periodisation. *ITF CSSR*, 13, 36, 2-3.
- Roetert, E.P., & McEnroe, P. (2005). Can periodised training work for professional male players. *ITF CSSR*, 13, 36, 11-12.
- Porta, J., & Sanz, D. (2005). Periodisation in top level men's tennis. *ITF CSSR*, 13, 36, 12-13.
- Seirullo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones. *RED*, 3, 53-62.
- Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la periodización táctica? Vivencias el "juego" para condicionar el juego*. MC Sports. Pontevedra.
- Tschiene, P. (1985). Il ciclo annuale d'allenamento. *Rivista de Cultura Sportiva (SDS)*, 2: 14-21.
- Verhohansky, Y. (1987). *La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento*. Società Stampa Sportiva, Roma.

# Tennis et société : la pratique du tennis dans les clubs à vocation sociale d'hier à aujourd'hui

Alejandro Valiño (Université de Valence, Espagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 19 -20

## RÉSUMÉ

*Cet article se penche sur la pratique du tennis dans les clubs dont le principal objectif est de fournir un grand nombre de services à leurs membres. Le mot « élitiste » est analysé en lien avec le tennis en général, l'article se focalisant sur les caractéristiques de certains clubs en particuliers, à savoir les « clubs élitistes » à vocation sociale. D'autre part, le présent article examine également le rôle des managers dans ce type de club. Enfin il fait état des stratégies de promotion de la pratique du tennis à la lumière des challenges les plus évidents.*

**Mots clés:** Clubs, sociologie, élitisme, management, participation

**Courriel de l'auteur:** alejandro.valino@uv.es

Article reçu: 3 Février 2011

Article accepté: 1 Avril 2011

## INTRODUCTION

### « Le tennis est un sport élitiste »

L'idée considérant le tennis comme un sport élitiste a une origine externe. Cette idée a vu le jour en dehors de la sphère du club de tennis et décrit ce sport tel qu'il était perçu par les personnes extérieures à cet environnement. De nos jours, le scénario a changé. Le tennis ne se restreint plus uniquement à une pratique au sein de clubs urbains très coûteux et/ou réservés à une élite sociale. D'autres centres ou infrastructures se sont développées et sont accessibles à un spectre plus large de la population. Ce sont les clubs situés en périphérie des grandes villes ou dans les villes faiblement peuplées, où le tennis est plus abordable et ainsi pratiqué de manière régulière. Dans certains de ces clubs municipaux, il est possible de devenir membre à raison d'un « abonnement » de membre ou saisonnier dont le tarif est raisonnable. Ces centres, qui ne sont pas à proprement parler des « clubs » au sens traditionnel du terme – mais qui sont perçus comme tels du fait de leurs installations et de leurs courts – sont généralement des centres multi-sports locaux, des centres universitaires ou des institutions privées qui pourvoient au besoin du joueur occasionnel. Par conséquent, au travers de ces clubs plus accessibles et de ces installations sportives publiques, le tennis ne peut plus être considéré comme un sport élitiste, étant donné que des personnes de toutes les couches sociales y ont accès et peuvent le pratiquer.

### Reconsidération de l'élitisme du tennis - « certains clubs sont élitistes »

Ayant infirmé l'idée définissant le tennis comme un « sport élitiste », il subsiste toutefois une frange d'infrastructures ayant perpétué cette tradition : à savoir les clubs anciens ainsi que ceux qui ont une longue histoire, remontant souvent à cent ans ou plus. Nous sommes donc passés de l'idée selon laquelle « le tennis est un sport élitiste » à « certains clubs sont élitistes ». Les clubs classés dans cette dernière catégorie sont généralement les clubs traditionnels des grandes capitales régionales. Qu'il s'agisse du Club de Commerce, du Cercle Agricole, du Club de Tennis, du Champ de Course, du Club de Golf ou de Voile, tous ont de manière traditionnelle représenté des lieux de rencontre pour les classes les plus aisées. Ces clubs affichent encore de nos jours des caractéristiques « d'élitisme » dont ils n'ont jamais pu ou peut être voulu se débarrasser. Ils proposent pour la plupart des sports élégants ne nécessitant pas une excellente condition physique pour être pratiqués en tant que loisirs et minimisant le contact avec l'adversaire, représentatifs de l'activité physique typique des classes sociales élevées. Être membre de ces clubs de renom comporte certaines connotations d'exclusivité profondément ancrées dans notre société. En effet, devenir membre de ces clubs est non seulement très coûteux mais requiert également une « lettre de recommandation », caractéristique ancienne « de l'introduction sociale » officielle du «

nouveau venu ». Parallèlement à l'entraînement sportif en lui-même, une vie sociale très active est considérée comme un aspect central. Se retrouver pour le déjeuner, le dîner, le thé ou le café a toujours fait partie de la vie du club, avec la possibilité de pratiquer des jeux de table comme divertissement. Un autre point important a été de compléter ces activités au travers d'installations appropriées permettant aux enfants de profiter pleinement de ce lieu de vie : une aire de jeu, une salle de jeu, un poste de télévision ainsi que des jardins ajoutent encore davantage à la dimension attractive et ludique du club.



Ce mode de vie facettes aux multiples genres différents profils sociaux au sein du club. Une masse sociale monochrome aux intérêts variés va petit à petit se mettre à adhérer à des aspects distincts. L'administration du club commence à prendre conscience de ces différents groupes : « les membres tennis », c'est à dire les membres qui jouent seulement au tennis, « les membres restaurant », « les membres saisonniers » qui font leur apparition uniquement lorsque la piscine est ouverte, « les membres kangourou », qui restent constamment au côté de leurs enfants dans les terrains de jeu. Ces différents membres forment une immense masse sociale, qui s'agrandit d'autant plus du fait du phénomène naturel de croissance démographique. Une autre conséquence de cette multiplicité de profils sociaux signifie que la « prévalence tennistique » se trouve reflétée seulement au travers du nom de l'institution. « Le Tennis » ne représente pas nécessairement l'activité la plus importante du club mais seulement une parmi les autres. C'est la raison pour laquelle les entraîneurs et les professionnels de l'enseignement ne figurent pas parmi les priorités du club. Ces clubs

possèdent uniquement un manager qui est également en charge des relations publiques et à qui le staff sportif doit rendre des comptes. Ce manager est davantage responsable des aspects économiques et administratifs que de l'aspect sportif. Dans le cas où un Directeur sportif est nommé, celui-ci fait généralement ses rapports au manager qui est le plus souvent en charge de la mise en place de la « politique globale du club ».

#### Le Directeur Sportif d'un « club d'élite »

Avec une telle variété d'activités sans rapport avec le tennis, un entraîneur professionnel doté de compétences pointues fait souvent défaut au sein des clubs à l'agenda social chargé. Il arrive même que certains clubs ne disposent pas d'un professionnel, auquel cas le manager – excellent administrateur économique – délègue certaines compétences sportives. Celles-ci reviennent à des enseignants professionnels très expérimentés, qui peuvent toutefois manquer de connaissances liées à la formation continue ainsi qu'aux méthodologies d'enseignement modernes. Il faut souligner le fait qu'il est possible que le directeur sportif ne soit pas constamment présent au sein du club. Toutefois, en raison de la large diversité cohabitant au sein de la masse sociale des membres du club, lorsque celui-ci est présent, il/elle accorde rarement au tennis une primauté particulière.

La grande variété d'agendas au sein d'un même club peut devenir une source de problèmes lorsque différents sports ou activités doivent cohabiter. Imaginez combien l'organisation d'un Open peut influencer la vie sociale des membres ainsi que celle des enfants, qui voient leurs installations se remplir d'une foule de personnes étrangères à l'institution. De fait, cela peut parfois mener ceux-ci à se comporter de manière inhospitalière envers ces visiteurs qui viennent perturber leurs habitudes. La mission du manager consiste à jongler entre ces différents intérêts et à mettre en place un équilibre permettant de satisfaire les deux partis.

#### CONCLUSION

##### Comment encourager la pratique du tennis dans les « clubs d'élite » ?

La première question à considérer est la suivante : la pratique du tennis doit-elle être encouragée, en d'autres termes, l'idée est-elle de mettre l'accent sur l'aspect sportif du club de tennis plutôt que sur son aspect social ? Cet aspect sportif comprend l'enseignement, l'entraînement, les activités liées au tennis ainsi que les compétitions, qui, dans les « clubs d'élite », sont pour ainsi dire négligés par les membres, puisque leurs frais de souscription sont principalement utilisés pour couvrir le budget liée aux activités sociales. La variété de services mis à disposition par le club détermine les frais mensuels à verser, indépendamment du nombre de services utilisé par chaque membre.

Dans ces clubs offrant davantage que la possibilité de jouer au tennis, seuls les joueurs de tennis payent des abonnements, l'école de tennis devenant ainsi la pierre angulaire du budget, si bien que les portes sont également ouvertes aux élèves qui ne sont pas membres. De cette manière, la vie sportive n'entrave généralement pas les activités nécessitant d'autres types d'installation. Cependant, des problèmes peuvent survenir dès lors que certains aspects de ce programme d'entraînement entrent en conflit avec la pratique de personnes utilisant les mêmes installations.

C'est une problématique délicate qui ne peut être solutionnée qu'au travers d'une « politique de club », généralement déterminée par le Bureau des Dirigeants et mise en place par le manager. Il arrive souvent que les longs créneaux horaires dédiés aux leçons interfèrent avec la vie des autres membres désirant disposer de courts disponibles pour pouvoir jouer. En d'autres termes, ce sont les enfants qui bénéficient des installations tandis que les adultes, à qui il revient de payer les frais d'abonnement, n'en profitent pas.

Cela est moins vrai lorsque les adultes qui ne parviennent pas à trouver de courts libres sont les parents des enfants inscrits à l'école de tennis. Mais ce n'est pas toujours le cas. Malheureusement, au sein de ces « clubs d'élite », la réalité veut que le programme d'entraînement implique souvent un accès limité aux courts. La bonne volonté des managers ne peut interférer avec des aspects auxquels personne n'ose toucher. Mais le tennis l'emporte toujours et notre société est parvenue à trouver une solution à ces difficultés. Pour des raisons différentes, le déficit d'entraînement dans les « clubs d'élite » s'est vu compensé par des institutions et des centres permettant de le combler. Il existe tout d'abord de nombreux programmes pour débutants développés par les mairies ou les clubs locaux beaucoup plus facile d'accès que les clubs mentionnés ci-dessus, traditionnels et hermétiques. D'autre part, on trouve également de petites académies promouvant tennis de haut niveau en proposant des programmes alternatifs de qualité. Cela a contribué au développement de notre sport dans tous les domaines, le hissant à une position privilégiée au niveau international.

#### RÉFÉRENCES

- Calabuig, F. & Gómez, A. (2009), *Motivos de asistencia a los centros deportivos: una herramienta para la gestión deportiva*, RIDGD 7, 3-15.
- Cervera, L., Mestre, J.A. & Payá, C. (2002), *La expansión del deporte en la ciudad de Valencia a través de la Fundación Deportiva Municipal*, *Gestion*em. *Revista de Gestió Esportiva* 3, 26-34.
- García Ferrando, M. (2002), *Presente y futuro de la gestión deportiva municipal*, *Gestion*em. *Revista de Gestió Esportiva* 3, 8-17.
- Martínez, J. R. (2002), *Los modelos de gestión deportiva en los servicios municipales de deporte en España*, *Gestion*em. *Revista de Gestió Esportiva* 1, 6-12.
- Molina, J. & Castillo, I. (2009), *Pensamiento sobre la gestión deportiva pública: un estudio cualitativo con universitarios valencianos*, *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión* 10, 13-23.
- Monroy, A. J. (2009), *Los eventos y actividades deportivas en las entidades privadas*, RIDGD 7, 16-37.
- Orts, F. J. (2005), *La gestión pública del deporte en edad escolar*, *Gestion*em. *Revista de Gestió Esportiva* 9, 16-31.
- Tomás, V. (2003), *Consideraciones sobre el gestor profesional del deporte en la Comunidad Valenciana*, *Gestion*em. *Revista de Gestió Esportiva* 4, 12-15.

# Hydratation, déshydratation et performance: une analyse documentaire

Mark Kovacs (USTA, EUA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 21-23

RÉSUMÉ

*L'hydratation, à tous les niveaux du sport de compétition, est essentielle pour une performance et une récupération optimales. Le présent article met en évidence la manière dont la déshydratation peut affecter le fonctionnement du corps et présente des études concernant les stratégies et les techniques d'hydratation appropriées.*

**Mots clés:** Hydratation, récupération, sodium, crampes, boissons sportives

Article reçu: 17 Septembre 2010

**Courriel de l'auteur:** Kovacs@usta.com

Article accepté: 6 Février 2011

## INTRODUCTION

A tous les niveaux, il est communément admis qu'une réhydratation appropriée – la restauration des réserves d'hydrate de carbone ainsi que des niveaux de fluides et d'électrolytes – après l'entraînement ou la compétition est cruciale pour la performance, la santé et la sécurité. Toutefois, des directives ou recommandations spécifiques ne sont pas encore bien établies dans la littérature tennistique. Cela est en partie dû au fait que les tournois de tennis varient souvent en ce qui concerne le nombre de matchs par jour, la durée de l'événement et la durée réelle des matchs (de 30mn à plus de 11h).

## TRANSPIRATION ET DÉSHYDRATATION

Le refroidissement par évaporation (transpiration) est le système de régulation de la température le plus efficace chez les humains (Kovacs, 2006). La transpiration est assurée par la circulation de l'eau présente au niveau intracellulaire vers l'espace extracellulaire, ayant pour résultat la déshydratation de la cellule. Le but d'une hydratation efficace est de limiter la perte de liquide due à la transpiration et à la respiration.

### Conséquences d'une hypohydratation sur le fonctionnement cognitif et mental?

Les chercheurs ont étudié l'influence de volumes de fluides restreints sur le fonctionnement du corps humain. Il est apparu que l'hyperthermie (augmentation de la température du corps due à la déshydratation) affectait directement les fonctions du cerveau en entravant son irrigation sanguine ainsi que son métabolisme, diminuant ainsi le niveau d'activité cognitive centrale et neuromusculaire, et était par conséquent susceptible de diminuer la fonction musculaire et d'altérer la perception de l'effort. (Cheung et Sleivert, 2004).

Il a également été observé que la déshydratation provoquait des symptômes cliniques proches de ceux d'une commotion cérébrale, à savoir fatigue, somnolence, maux de tête, perte de concentration et problèmes d'équilibre (Patel et ses collaborateurs, 2007).

Il est clair que beaucoup reste à faire pour réduire les effets mentionnés ci-dessus, la recherche indiquant qu'un grand nombre de jeunes joueurs entrent sur le court en étant déjà déshydratés (Bergeron, Waller et Marinik, 2006).

### Conséquences de la déshydratation sur les groupes et les actions musculaires

Aucun groupe ou action musculaire spécifique n'apparaît plus prédisposé à l'hypohydratation qu'un autre (Judelson et ses collaborateurs, 2007), toutefois, les performances musculaires des athlètes décroissent lorsque ceux-ci sont déshydratés. Cette étude a mis en évidence le fait que l'endurance musculaire à haute intensité, mesurée sur 30 à 120 secondes d'activité répétée, diminuait de 10% lors d'une déshydratation de l'athlète de 3-4%. Il a également été établi

que la puissance au niveau des parties supérieures et inférieures du corps, essentielle au tennis, s'en trouvait elle aussi affectée.

### Réhydratation

Concernant la récupération au tennis, plus particulièrement après le match ou l'entraînement, un des éléments les plus importants à prendre en compte est la réhydratation. Tel que mentionné précédemment, de nombreux joueurs se rendent à l'entraînement ou en compétition en étant déjà plus ou moins déshydratés. Cela augmente les besoins de réhydratation des athlètes par rapport à l'état d'hydratation normal d'avant entraînement ou d'avant compétition.

### Eau vs Solutions d'hydrate de carbone

Les études de Shireffs et ses collaborateurs (2007) ainsi que des recherches antérieures ont montré que l'absorption de boissons électrolytes à base d'hydrate de carbone permettait une meilleure réhydratation que celle d'eau courante (Gonzales-Alonso, Heaps et Coyle, 1992) ; d'autres études ont également observé une production d'urine plus faible avec les solutions d'hydrate de carbone qu'avec l'eau, ce qui favorise un meilleur état d'hydratation (Costell et Sparks, 1973).

Nom	Teneur en hydrate de carbone	Hydrate de carbone (grammes)	Protéines (grammes)	Calories	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Caféine (mg)	Sirup de maïs à haute teneur en fructose
<b>Accelerade® RTD</b>	6%	15	4	80	120	15	No	No
<b>Amino Vital®</b>	3%	8	<1	35	10	35	No	No
<b>Bottled Water</b>	0%	0	0	0	0	0	No	No
<b>Cytomax®</b>	5%	13	0	50	55	30	No	No
<b>Gatorade®</b>	6%	14	0	50	110	30	No	Yes
<b>Gatorade® Endurance</b>	6%	14	0	50	200	90	No	Yes
<b>Gatorade G2®</b>	3%	7	0	25	110	30	No	Yes
<b>Life Water®</b>	5%	13	0	50	120	20	No	No
<b>Powerade®</b>	7%	17	0	64	53	32	No	Yes
<b>Propel® Fitness Water</b>	1%	3	0	10	35	0	No	No
<b>Soda, Cola</b>	25%	25	0	100	30	?	Yes	Yes
<b>Vitamin Water®</b>	5%	13	0	50	0	70	0-75	Yes

Tableau 1. Comparatif des boissons sportives les plus populaires. Données adaptées de Von Duvillard et ses collaborateurs (2008).

### Le rôle du Sodium dans l'hydratation et la réhydratation au tennis

La recherche a montré d'une part que les capacités de réhydratation étaient supérieures chez les athlètes qui consomment des liquides enrichis en sodium plutôt que de l'eau courante, et d'autre part que même si la plupart des boissons sportives contiennent davantage de

sodium que l'eau, elles n'en contiennent pas assez. Shirreffs et Maughan (1998) ont démontré que les athlètes revenaient généralement plus vite à des volumes de sodium et de plasma adéquats lorsqu'ils consommaient des boissons électrolytes dosées à 6% en hydrate de carbone que lorsqu'ils consommaient de l'eau.

### La bonne quantité de sodium ?

La consommation unique et excessive d'eau ne permet pas une hydratation adéquate après l'exercice. Shirreffs et ses collaborateurs (1996) ont démontré que même lorsqu'un volume égal à deux fois la quantité perdue dans la transpiration était absorbé après l'effort, les sujets ne parvenaient pas à se maintenir à un seuil positif au niveau des liquides lorsqu'une boisson pauvre en sodium (23mmol/L) était consommée. Ils arrivaient finalement à un équilibre positif lorsque des boissons contenant 61mmol/L de sodium étaient consommées en quantité égale à  $\geq 1,5$  fois la perte d'eau.

Toutefois, si une quantité excessive de sodium est ajoutée au liquide, cela peut lui donner un goût désagréable, réduisant ainsi le volume total consommé (Wemple, Moroccoet et Mack, 1997). Ainsi, il est nécessaire de trouver l'équilibre entre le goût, qui affecte la quantité absorbée, et la teneur en sodium. Une boisson électrolyte contenant 6% d'hydrate de carbone permettra de trouver un équilibre adéquat. Il est possible de préparer votre propre boisson à 6% en ajoutant 5 cuillères à soupe de sucre de table et un tiers d'une cuillère à café de sel pour un litre d'eau.

### AUTRES ÉLECTROLYTES – Y A-T-IL DES BÉNÉFICES ?

#### Potassium

Le potassium est l'ion le plus présent dans le fluide intracellulaire, tandis que le sodium est l'ion le plus présent dans le fluide extracellulaire. Le potassium est considéré comme ayant un rôle important dans la réhydratation car il aide à la rétention de l'eau dans l'espace intracellulaire. Cependant, davantage de données scientifiques sont nécessaires pour établir des preuves concluantes démontrant les bénéfices d'un supplément de potassium lors de la réhydratation.

#### L'effet banane

Des hypothèses passées ont considéré le potassium comme un électrolyte bénéfique pour les athlètes en général étant donné qu'il représente un cation (ion chargé positivement) présent en quantité importante dans l'espace intracellulaire et que des compléments de potassium peuvent améliorer le remplacement de l'eau intracellulaire après l'effort et ainsi favoriser la réhydratation (Nadal, Mack et Nose, 1990). Des expériences ont démontré que l'ajout de potassium (25mmol/L) pouvait, dans certains cas, être aussi efficace que celui de sodium (60mmol/L) dans la rétention de l'eau absorbée après une déshydratation due à l'effort. Cependant, il semblerait qu'il n'y ait aucun bénéfice supplémentaire à l'ajout simultané des deux ions concernés (potassium et sodium).

### CRAMPES

Les crampes musculaires durant et après la pratique du tennis représentent un aspect imprévisible et contraignant du tennis de haut niveau. Les crampes entraînent généralement de légères fasciculations musculaires (Bergeron, 2007) ou « soubresauts » que les athlètes ne remarquent qu'entre les points et aux changements de côté. Les deux formes principales de crampes musculaires liées à l'exercice auxquelles les joueurs de tennis sont le plus souvent confrontés sont les suivantes :

- 1) Crampes liées à la sur-sollicitation des fibres musculaires
- 2) Crampes musculaires liées à la perte importante de transpiration et à un déficit en sodium, connues sous le nom de crampes de chaleur.

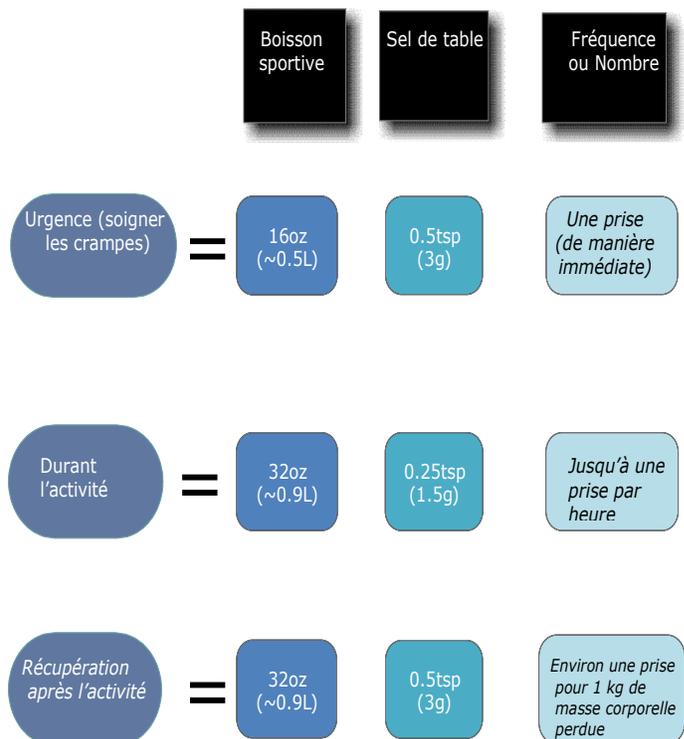


Figure 1. Mélanges conseillés pour les athlètes sujets aux crampes de chaleur à base de boissons sportives et de sel de table (NaCl) (adapté de Bergeron, 2007).

### OUTILS ET APPLICATIONS PRATIQUES

A cause du fait que les taux de transpiration sont sujets à d'importantes variations d'un individu à l'autre et que la concentration en sodium de la transpiration des athlètes varie de 20 à 80mmol/L (Verdeet ses collaborateurs, 1982), il serait trop réducteur de prescrire une formule de boisson universelle pour tous les joueurs de tennis. C'est la raison pour laquelle il est plus souhaitable d'avoir recours à un programme individualisé.

Afin d'aider les athlètes dans la gestion de leur hydratation, les entraîneurs et les préparateurs peuvent faire appel à des tests d'urine (Kovacs et Yorio, 2008). La figure 4 représente un tableau permettant aux athlètes de prendre conscience de leur état d'hydratation de manière simple et non-invasive.

1		Si votre urine correspond aux couleurs 1, 2 ou 3, vous êtes bien hydraté. Continuez à consommer des liquides dans les quantités recommandées. <b>Bon travail!</b>
2		
3		
4		Si la couleur de votre urine se situe sous la ligne <b>ROUGE</b> , il se peut que vous soyez <b>DESHYDRATÉS</b> et que vous courriez un risque accru de coup de chaleur.
5		
6		<b>VOUS DEVEZ BOIRE D'AVANTAGE!</b>
7		
8		Consultez un médecin si votre urine est aussi sombre et ne s'éclaircit pas malgré la consommation de liquides.

Figure 2. Suis-je hydraté ? Tableau de couleur de l'urine.

L'hydratation d'après match ou entraînement est non seulement importante pour la récupération mais également pour les performances de jeu ultérieures lors d'une prochaine session au cours du même jour ou du jour suivant. La réhydratation après l'effort a trois objectifs principaux :

- 1) Ramener le volume de liquide à une quantité égale ou supérieure au volume perdu dans la transpiration
- 2) Consommer des hydrates de carbone liquides ou solides afin de favoriser la resynthèse du glycogène (Sherman, 1992)
- 3) Remplacer les électrolytes perdus dans la transpiration.

L'eau ne peut pas constituer le seul liquide consommé après avoir joué au tennis étant donné que les athlètes sont généralement dans un état d'hypohydratation (de déshydratation) et une augmentation d'eau va diluer encore davantage la basse concentration en électrolytes du sang et du plasma. Cette chute de l'osmolalité plasmatique ainsi que de la concentration en Na<sup>+</sup> réduit la sensation de soif de l'athlète et stimule la production d'urine, ce qui peut avoir des conséquences contraires à celles souhaitées, telles qu'une hypohydratation et une hyponatrémie excessives. L'utilité de l'ajout de sel (Na<sup>+</sup>) dans les boissons d'après effort est soutenue par de nombreux points de vue (Convertino et ses collaborateurs, 1996).

#### CONCLUSIONS ET DIRECTIVES PRATIQUES DE RÉHYDRATION (WENDT ET SES COLLABORATEURS, 2007)

- L'utilisation de boissons sportives contenant une solution d'hydrate de carbone à 6-8% ainsi que du sodium améliore l'absorption intestinale de l'eau. D'autre part, des boissons aromatisées au goût plus agréable permettent de consommer davantage de liquide comparé à l'eau.

- La rétention d'eau peut être optimisée par l'ingestion de solutions contenant au minimum 50mmol/L de sodium (environ 3g/L de sel de table) dans un volume de liquide 1-1,5 fois égal à la quantité de transpiration perdue. Il est possible de préparer vos propres boissons dosées à 6% en mélangeant 5 cuillères à soupe de sucre de table et un tiers d'une cuillère à café de sel par litre d'eau. L'aide d'un nutritionniste est recommandée.

- Se réhydrater uniquement avec de l'eau peut avoir des conséquences négatives car cela peut entraîner une chute rapide de l'osmolalité plasmatique et de la concentration en sodium.

- La consommation de liquides durant la réhydratation post-effort doit être supérieure à la quantité de liquide perdu (130-150%)

- Cela prend 20 à 30 mn pour que les liquides absorbés se répartissent de manière équilibrée dans le corps.

- Le rythme cardiaque, la température interne et l'hydratation sont des facteurs qui ont une influence les uns sur les autres durant et après l'exercice.

#### NOTE DE LA PUBLICATION

Cette information a été reproduit dans une forme adaptée avec la permission de: Kovacs, M. S., Ellenbecker, T. S., & Kibler, W. B. (Eds.). (2009). Tennis recovery: A comprehensive review of the research. Boca Raton, Florida: USTA.

#### RÉFÉRENCES

Bergeron MF. Exertional heat cramps: recovery and return to play. *Journal of Sport Rehabilitation*.2007;16:190-196.

Bergeron MF, Waller JL, Marinik EL. Voluntary fluid intake and core temperature responses in adolescent tennis players: sports beverages versus water. *Br J Sports Med*. 2006;40:406-410.

Cheung SS, Sleivert GG. Multiple triggers for hyperthermic fatigue and exhaustion. *Exerc Sport Sci Rev*. 2004;2004:100-106.

Convertino V, Armstrong LE, Coyle EF, et al. American College of Sports Medicine position stand: exercise and fluid replacement. *Med Sci*

*Sport Exercise*. 1996;28:i-vii.

Costill DL, Sparks KE. Rapid fluid replacement following thermal dehydration. *J Appl Physiol*. 1973;34:299-303.

Gisolfi CV, Duchman SM. Guidelines for optimal replacement beverages for different athletic events. *Med Sci Sports Exerc*.1992;24:679-687.

Gonzalez-Alonso J, Heaps CL, Coyle EF. Rehydration after exercise with common beverages and water. *Int J Sport Med*. 1992;13:399-406.

Judelson DA, Maresh CM, Anderson CP, et al. Hydration and muscular performance: Does fluid balance affect strength, power, and high-intensity endurance? *Spots Med*. 2007;37(10):907-921.

Jones LC, Cleary MA, Lopez RM, Zuri RE, Lopez R. Active dehydration impairs upper and lower body anaerobic muscular power. *J Strength Cond Res*. 2008;22(2):455-463.

Kovacs MS. Hydration and temperature in tennis - a practical review. *J Sports Sci Med*. 2006;5:1-9.

Kovacs M, Yorio M. The kids are on fire! Heat and hydration tips for junior tennis players. *ADDvantage*. 2008;32(7):19-21.

Maughan RJ, Leiper JB. Effects of sodium content of ingested fluids on post-exercise rehydration in man. *Eur J Appl Physiol*. 1995;71:311-319.

Maughan RJ, Shirreffs SM. Recovery from prolonged exercise: Restoration of water and electrolyte balance. *J Sport Sci*. 1997;15(3):297-303.

Nadel ER, Mack GW, Nose H. Influence of fluid replacement beverages on body fluid homeostasis during exercise and recovery. In: Gisolfi CV, Lamb DB, eds. *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*. Vol 3. Carmel, IN: Benchmark Press; 1990:181-205.

Patel AV, Mihalik JP, Notebaert AJ, Guskiewicz KM, Prentice WE. Neuropsychological Performance, Postural Stability, and Symptoms after Dehydration. *Journal of Athletic Training*.2007;42(1):66-75.

Sherman WM. Recovery from endurance exercise. *Med Sci Sports Exerc*.1992;24:S336-S339.

Shirreffs SM, Aragon-Vargas LF, Keil M, Love TD, Phillips S. Rehydration after exercise in the heat: A comparison of 4 commonly used drinks. *Int J Sport NutrExercMetab*. 2007;17:244-258.

Shirreffs SM, Maughan RJ. Volume repletion after exercise-induced volume depletion in humans: replacement of water and sodium losses. *Med Sci Sport Exercise*. 1998;274:F868-F875.

Shirreffs SM, Taylor AJ, Leiper JB, Maughan RJ. Post-exercise rehydration in man: effects of volume consumed and drink sodium content. *Med Sci Sport Exercise*. 1996;28:1260-1271.

Verde T, Shephard RJ, Corey P, Moore R. Sweat composition in exercise and the heat. *J Appl Physiol*. 1982;53:1540-1545.

Von Duvillard SP, Arciero PJ, Tietjen-Smith T, Alford K. Sports drinks, exercise training, and competition. *Curr. Sports Med. Rep*. 2008;7(4):202-208.

Wemple R, Morocco T, Mack G. Influence of sodium replacement on fluid ingestion following exercise-induced dehydration. *International Journal of Sports Nutrition*.1997;7:104-116.

Wendt D, van Loon LJC, van MarkenLichtenbelt WD. Thermoregulation during exercise in the heat: Strategies for maintaining health and performance. *Sports Med*. 2007;37(8):669-682.

# Les différents visages de l'analyse de match au tennis

Natasha Bykanova-Yudanov (Påvelund TBK- Gothenburg, Suède)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 24 - 25

## RÉSUMÉ

*Le présent article introduit une nouvelle méthode d'analyse de match, pouvant servir d'outil simple et pratique pour améliorer la compréhension du jeu. La méthode décrite ci-dessous peut-être appliquée pour des joueurs de tous niveaux – des débutants aux joueurs plus avancés.*

**Mots clés:** analyse de match, suivi de match, compréhension du jeu

**Courriel de l'auteur:** natby2003@gmail.com

Article reçu: 10 Février 2011

Article accepté: 15 Avril 2011

## INTRODUCTION

Un ancien joueur du top-ten suédois, Joachim 'Pim Pim' Johansson se voyait souvent poser la même question:

« Pourquoi ne pas faire service-volée étant donné que son service était parmi les plus efficaces du circuit ? »

Ce qui pouvait laisser certains perplexes était cependant tout à fait logique pour Johansson. Il savait que son coup droit était bien meilleur que son jeu au filet et préférait prendre la balle tôt après le rebond avec son coup de fond de court le plus fort.

En 2004, Johansson affichait les meilleurs résultats de service sur le circuit ATP – il gagnait plus de jeux de service qu'aucun autre joueur ATP. Les statistiques du suédois étaient même meilleures que celles de Pete Sampras – un sérieux argument en faveur de la tactique de service de Johansson. Après sa puissante mise en jeu, Pim Pim frappait un coup droit fort depuis le milieu du court pour conclure le point.

« Tous les joueurs peuvent parvenir à très bien jouer, il s'agit seulement d'utiliser les bonnes tactiques, explique Johansson, il est nécessaire de les leur enseigner dès le plus jeune âge. Nous devons leur parler de tactique afin qu'ils comprennent la logique du tennis et pour qu'ils puissent développer leurs propres styles de jeu. »

Ce sont là les principes de base d'une approche d'analyse de match basée sur le jeu.



Aux niveaux débutant et intermédiaire, les nouvelles méthodologies d'enseignement (« approche basée sur le jeu » ou « enseignement pour la compréhension du jeu ») mettent l'accent de manière prononcée sur l'importance de la compréhension du jeu (les aspects stratégiques et tactiques) par opposition au fait de simplement apprendre aux joueurs à frapper dans la balle (Crespo et Reid, 2010).

Le plus grand challenge auquel sont confrontés les entraîneurs lorsqu'ils guident les enfants au travers de cette « découverte du tennis » repose dans leur capacité à adapter leur enseignement à l'âge, au niveau et aux aptitudes cognitives des élèves. Les connaissances de l'entraîneur doivent être « transmises aux joueurs de manière à ce qu'ils ne soient pas découragés par des analyses trop compliquées » (Over et O'Donoghue, 2008). En d'autres termes, il est nécessaire d'aborder la stratégie de match de manière différente selon si l'on a affaire à un joueur débutant ou à un joueur professionnel.

Avec un débutant vous pouvez faire appliquer la tactique « cinq balles par dessus le filet ».

Avec un débutant avancé cela pourrait être « jouer haut et long sur le revers ».

Avec un joueur intermédiaire vous pouvez faire appliquer le schéma « alterner un coup lifté puis un coup coupé du même côté ».

Au niveau professionnel, afin d'élaborer des stratégies, les joueurs ont souvent besoin de beaucoup plus d'informations. Les tournois ITF, WTA et ATP fournissent un grand nombre de statistiques de match utiles. Il existe également des organismes et des entraîneurs spécialisés dans la collecte de données de match et dans la création de recommandations concernant la manière de jouer contre un joueur donné (à quoi s'attendre et quelle stratégie adopter).

Les jeunes compétiteurs sont souvent tout aussi intéressés par l'analyse de leurs performances de match que les joueurs professionnels, sinon davantage. Et de manière compréhensible, ils sont très disposés à écouter et à assimiler tout ce que l'entraîneur veut partager avec eux. Cette période intéressante dans le développement du joueur, si courte soit-elle, doit être utilisée le mieux possible.

## MÉTHODE DE SUIVI DE MATCH

Ligne de score : 3, 4, 0, 5, 5, 1

Nous suggérons ici une nouvelle méthode de collecte des données de match (méthode de suivi de match), adaptable à tous les niveaux de jeu, permettant aux jeunes joueurs de mieux comprendre le jeu et fournissant aux entraîneurs des données dont ils pourront se servir afin de créer des programmes d'entraînement personnalisés pour leurs élèves.

Sont détaillés ci-dessous les avantages de cette méthode particulière de « collecte des données » comparé aux nombreuses techniques d'analyse de match déjà existantes :

1. Simple à appréhender
2. Claire et présentée de manière adaptée
3. Donne un bon aperçu de la physionomie du match dans son ensemble.
4. Fournit des données pour l'analyse de match et pour les programmes d'entraînement

5. Empêche les parents d'être trop « stressés »

6. Peut être adaptée aux besoins d'un joueur en particulier

Le principe de base de cette méthode de collecte des données de match consiste à compter le nombre de coups frappés à chaque échange. Il est impératif de compter uniquement les frappes qui sont dans le court.

Ainsi, au lieu d'avoir :

15-0, 15-15, 15-30, 30-30, 40-30, jeu;

vous obtiendrez :

3, 4, 0, 5, 5, 1.

Que nous montre cette série de chiffres particulière?

1. Bien que nous n'ayons pas affaire à une ligne de score classique, il est possible de suivre le score très facilement : un nombre de coups impair signifie que le serveur a gagné le point, un nombre pair indiquant quant à lui que le joueur au retour a remporté le point.

2. Nous pouvons voir que lors du troisième point (à 15-15), le serveur a fait une double faute (« 0 »).

3. Nous pouvons voir que cette double faute n'a pas découragé le joueur mais a au contraire stimulé sa combativité, étant donné qu'il a gagné les trois points suivants et a remporté le jeu.

4. Au milieu du jeu, nous remarquons que se sont déroulés les deux points les plus longs (ce qui peut être le signe d'une lutte intense), tous deux remportés par le même joueur.

5. L'échange le plus court a eu lieu lors de la balle de jeu. Cela nous indique que le relanceur était trop découragé ou trop fatigué pour offrir une meilleure résistance.

6. A la décharge du joueur qui a perdu le jeu, nous pouvons dire que ses retours ont été assez réguliers étant donné qu'il n'en a raté qu'un seul. Cela s'est malheureusement produit sur la balle de jeu. Étant donné que les jeunes joueurs font rarement des aces, nous pouvons déduire que le relanceur a fait une faute directe et éventuellement envisager de mettre en place des exercices de gestion du stress lors des séances d'entraînement.

Il existe de nombreuses façons d'interpréter ces données. Il est toutefois important de rechercher des détails positifs, même lors d'une défaite. Les enfants sont intelligents et ne vous croiront pas si vous leur dites simplement « tu as bien joué » après un mauvais résultat. Mais, si en regardant vos notes vous pouvez citer des exemples précis, vos paroles auront plus d'impact :

- Regarde, tu l'as vraiment obligé à se battre sur chaque jeu, tu n'as jamais perdu sur les premières balles de jeu et tu l'as poussé à jouer les échanges les plus longs à ces moments du match. Tu as même été jusqu'à 24 coups et tu as remporté l'échange !

En entendant cela, le jeune joueur sentira que vous êtes véritablement investi et sera plus enclin à recevoir le message que vous faites passer.

D'autres données utiles peuvent être déduites de ce système de « suivi de match » telles que :

- La dynamique des points importants (ex : balles de break ou de jeu) : sont-ils remportés facilement ou au terme d'échanges disputés ?

- La progression du service et du retour. A quel stade du match le service - ou le retour - a-t-il été le plus efficace ou depuis quel carré le relanceur a-t-il renvoyé le plus de services. Cela peut permettre de mettre en évidence deux éléments : la faiblesse du service sur un côté en particulier, et la solidité du coup droit ou du revers du relanceur.

En dénombrant l'occurrence du chiffre « 1 » par rapport au chiffre « 2 » pour chacun des joueurs nous pouvons facilement détecter si c'est le service ou le retour qui a été le plus efficace. Le chiffre « 1 » indique un point gagné au service tandis que le chiffre « 2 » suggère un bon retour.

## Un aperçu presque complet

La collecte des données de match que nous suggérons ici permet de mettre en évidence le niveau technique et tactique du joueur mais peut également nous donner une idée de sa forme physique et de ses qualités mentales.

Ainsi, le joueur qui a gagné le plus de longs échanges peut être félicité pour sa bonne condition physique. Un jeu qui donne lieu à 13, 2, 2, 4, 6 peut illustrer le manque de forme physique du serveur. Après avoir remporté le point le plus long du jeu, ce dernier a perdu deux points rapidement et n'a réussi à se remettre en selle que vers la fin du jeu (où un échange de 6 points a eu lieu). Cependant, à la décharge du serveur, on remarque qu'il n'a fait aucune double faute dans ce jeu, malgré le fait qu'il ait été manifestement atteint physiquement après le premier point. C'est le signe d'un service régulier !

En faisant attention à la manière dont s'est déroulé le premier point de chaque jeu, il est possible de rassembler des informations concernant l'état d'esprit des compétiteurs. Cela peut par exemple nous donner des informations sur leur attitude et sur leur degré de motivation pour le combat.

Si le joueur débute chacun de ses jeux de service par une double faute, cela peut être le signe d'une incapacité à l'auto-correction, mais peut également indiquer une trop grande dépendance vis à vis de l'entraîneur. Le principe d'auto-correction de base pour le service est le suivant : lorsque la balle ne cesse d'aller dans le filet, pensez à « lever le menton », selon les mots de Terry Rocavert, célèbre entraîneur Australien. Si la balle atterrit à chaque fois au delà du carré, pensez à la « rabattre ».

Bien entendu, ce système peut être développé davantage afin d'inclure d'autres aspects du jeu qui intéressent l'entraîneur (par exemple, en ajoutant une apostrophe après un chiffre, il est possible d'indiquer un second service ; ainsi, « 3' » signifie que le point a débuté avec un second service).

C'est à l'utilisateur de l'adapter à ses besoins.

## CONCLUSION

La simplicité de ce système permet aux entraîneurs mais également à des parents inexpérimentés ou à d'autres joueurs de pouvoir bien apprécier son fonctionnement. D'autre part, sa richesse permet de donner davantage de sens et de relief aux discussions d'après match.

## RÉFÉRENCES

Crespo M., & Reid M. (2010). Modern tennis tactics: An introduction. ITF Tennis iCoach. Retrieved 3 March 2011 from [www.tenniscoach.com](http://www.tenniscoach.com).

Higham A. (2000). Momentum, the hidden force in tennis. Leeds: 1st4sport.

Johansson P., & Johansson N. (2008). Om bollar inte fans skulle jag uppfinna en! Compendium. Södertälje.

Over S., & O'Donoghue P. (2008). Whats the point – tennis analysis and why. ITF coaching and Sport Science Review, 45, 19-20.

Skorodumova A. P. (1994). Tennis, how to reach success. Moscow: Progress.

# Considérations sur la manière de conclure les « points clés »

Guillermo Ojea (UNED, Mar del Plata, Argentine)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 26-27

RÉSUMÉ

*Cet article se penche sur la manière de conclure les points en match. Il fournit des exemples de points importants dans un match de tennis et décrit les comportements les plus répandus parmi les joueurs de tennis. Il propose également des stratégies psychologiques et des modèles de comportement permettant de traiter cette question de manière efficace.*

**Mots clés:** conclusion, pression, comportement

**Courriel de l'auteur:** guillermo\_ojea@yahoo.com.ar

Article reçu: 29 Mars 2011

Article accepté: 15 Avril 2011

## INTRODUCTION

### Etude de cas

« Silvia gagne 6-0 ; 4-0. Tout se passe bien. Mais, tout d'un coup, elle se sent ailleurs. Elle commence à sortir mentalement du match. Son regard se perd dans les sièges des tribunes. Puis son adversaire revient à 4-3... »

« Gabriel sert pour gagner le tie-break du troisième set. Il a joué des coups de fond de court réguliers tout au long du match. Mais à présent il se met à faire service-volée... »

« Hugo et Diego étaient sur le point de gagner leur double. Ils ont eu trois balles de match d'affilée. Parce qu'ils n'ont pas pris l'initiative de la victoire, leurs adversaires en ont profité et ils jouent à présent un troisième set.

### Présentation de la situation

Un des principaux problèmes auxquels sont confrontés les joueurs de tennis concerne le fait de conclure les points, les jeux ou les matchs. Il s'agit pour certains joueurs d'une pression difficile à gérer.

Nous constatons d'un point de vue empirique que les joueurs ont tendance à oublier ce qu'ils ont à faire lors de ces « situations clés ». En d'autres termes, ils développent une certaine stratégie jusqu'à ce qu'ils arrivent à un tournant lors duquel ils changent d'idée et se mettent à employer une stratégie différente. Parfois les joueurs deviennent tellement angoissés qu'ils perdent le fil du match. Ils agissent sans réfléchir, sans parvenir à gérer la pression, et par conséquent ne réussissent pas à planifier le point de manière adéquate.

D'autres joueurs, généralement plus jeunes, manifestent de l'ennui lors des points importants, plus particulièrement lorsque le score leur est favorable. Des témoignages nous montrent que dans ces situations ils ressentent le besoin de faire quelque chose de différent pour surmonter cet ennui, avec les risques que cela comporte en termes de résultat.

Il est aussi courant, comme le souligne Maure (2011), de voir des joueurs se comporter de manière inhibée ou protectrice. Par cela l'auteur veut dire que les joueurs n'attaquent pas au moment propice et laissent la possibilité à l'adversaire de prendre l'initiative, au lieu de frapper le coup approprié ou de développer eux-mêmes la stratégie adéquate.

Lors des moments clés, certains joueurs se sentent écrasés par la pression et en viennent à négliger les indices pertinents. Ainsi, au lieu de se concentrer sur la construction du point, ils se concentrent constamment sur leur performance.

Un autre exemple de ce phénomène se traduit par le concept « maintenant ou jamais », polarité susceptible d'amener le joueur à produire une performance désastreuse en compétition. Cette affirmation emphatique signifie que celui-ci va être davantage enclin à finir le point de manière prématurée et qu'il aura plus de mal à récupérer mentalement après un point perdu.

Parmi les professionnels, on observe le cas de joueurs, qui, ayant joué le coup approprié, le manquent de quelques centimètres. Ainsi, après avoir pris les bonnes décisions, les joueurs se sentent frustrés car ils n'ont pas fait preuve de suffisamment de force mentale pour faire face à la situation avec contrôle

## COMMENT FAIRE FACE AUX « SITUATION CLES » DE MANIERE EFFICACE ?

Une des qualités des grands joueurs est de savoir gérer efficacement la pression lors de ces moments clés (Buceta, 1998). Il est intéressant d'identifier certains schémas et comportements en observant ces derniers.

1) Tout d'abord, il est important pour le joueur de se concentrer sur le présent, sur ce qu'il a à faire, au travers d'un modèle d'excellence basé sur les tâches, en évitant la recherche obsessionnelle de résultats immédiats. De nombreuses données issues de la recherche en psychologie du sport soulignent l'importance de se concentrer sur les tâches plutôt que sur le résultat final (voir Roberts, 1992)

2) Deuxièmement, l'entraînement des qualités mentales est fondamental pour qu'en compétition, les décisions puissent être prises indépendamment du résultat. En effet, il est important de faire la différence entre une bonne prise de décision et une réalisation manquée et d'éviter de confondre ces deux aspects. Pour un guide concernant les compétences mentales liées au tennis, voir Crespo, Reid & Quinn (2006).

Les joueurs qui possèdent les compétences mentales appropriées et qui ont la capacité à rester constamment dans le présent sont en général ceux qui renvoient une image de confiance à leurs adversaires dans ces situations. Ils développent un état d'esprit flexible, très éloigné des affirmations rigides du type « tout ou rien », et s'efforcent en permanence de se remettre en selle même dans les situations les plus compromises. Aussi, ils ne perçoivent pas les choses de manière déformée et ne se comportent pas de manière inadaptée dans ces « situations clés », mais au contraire prennent celles-ci comme un défi à relever. Ils renforcent leur confiance en eux lors des moments clés, en s'appuyant sur les coups qu'ils savent réaliser avec le plus d'efficacité. En d'autres termes, ce sont des joueurs qui savent comment faire bon usage des opportunités qui s'offrent à eux en faisant ce qu'ils ont à faire. La gestion de ces moments clés fait pour eux partie intégrante de leurs tâches quotidiennes, au travers notamment d'un travail spécifique lors de leurs sessions d'entraînement.

Pour résumer, nous devons nous souvenir du fait que savoir gérer les situations extrêmes représente une compétence essentielle qui peut être améliorée grâce à l'entraînement mental. Cependant, cela n'implique pas systématiquement la victoire, comme l'ont mentionné

Weinberg & Gould (1996). En effet, la victoire et la défaite ne dépendent pas uniquement de ce que l'on fait, car il existe des situations au tennis que l'on ne peut pas contrôler.

## RÉFÉRENCES

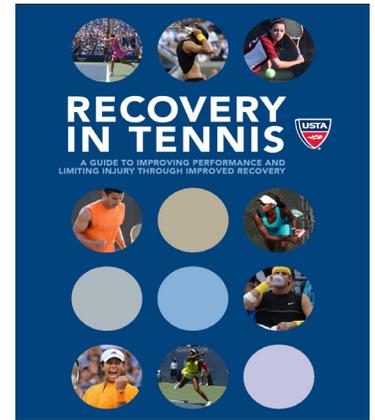
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Dykinson Psicología. Madrid.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006) *Tennis Psychology*. Valencia, Spain: ITF Ltd.
- Maure, G. (2011). Cuadernos de Psicología del Deporte N° 7. Las dificultades en la presión o cierre del partido. Consultado: (26 marzo, 2011) Disponible <http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.Pdf>
- Roberts, G. C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Ariel.

# Notre sélection de livres

## RECOVERY IN TENNIS

**Auteur :** USTA, 2010. **Langue :** Anglais. **Format :** e-manuel de 30 pages. **Niveau :** Tous niveaux

« Recovery in Tennis » est un résumé pratique d'une analyse complète de la littérature concernant la récupération spécifique au tennis réalisée par l'USTA (United States Tennis Association). La nécessité de rassembler davantage d'informations concernant la récupération spécifique au tennis a incité le Comité des Sciences du Sport de l'USTA à subventionner une analyse empirique complète de la littérature disponible relative aux huit domaines distincts de ce sujet donné. Ces huit domaines liés à la récupération au tennis sont : les aspects nutritionnels, les aspects liés à la chaleur et à l'hydratation, les aspects psychologiques, les aspects spécifiques à la récupération des jeunes joueurs, les aspects physiologiques, les aspects liés aux blessures squeletto-musculaires et à l'orthopédie, les aspects médicaux généraux et les aspects spécifiques à l'entraînement. « Recovery in Tennis » fournit un résumé pratique de cette analyse documentaire et comble ainsi un manque important dans le domaine des connaissances scientifiques appliquées. Le document complet ainsi que le e-manuel sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante <http://www.usta.com/tennisrecovery/>



## MINI-TENNIS: UNE HISTOIRE D'ENFANTS

**Auteur :** Pascale Bureau & Olivier Letort, 2010. **Langue :** Français. **Format :** Livre de 160 pages. **Niveau :** Débutant et intermédiaire.

« Mini Tennis : une histoire d'enfants » constitue un excellent guide pour développer la coordination, les capacités athlétiques et les compétences tennistiques des jeunes enfants. De manière très professionnelle, mais sans se prendre trop au sérieux, dans cet ouvrage, Pascale Bureau et Olivier Letort nous livrent avec humour d'excellentes directives de développement et de sécurité pour la réalisation de 52 exercices conçus spécifiquement pour un apprentissage progressif. Ce livre permettra aux parents et aux entraîneurs de guider les enfants dans leur développement au travers d'une pratique ludique et pondérée et constitue un outil de choix pour les entraîneurs spécialisés dans le programme de développement Tennis 10's.



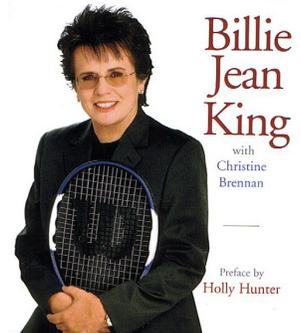
## PRESSURE IS A PRIVILEGE

**Auteur :** Billie Jean King, 2008. **Langue :** Anglais. **Format :** Livre de 180 pages. **Niveau :** Tous niveaux

« Pressure is a Privilege » est un ouvrage qui examine de manière globale un sujet bien connu au sein de la sphère du sport de compétition et de haut niveau, à savoir comment gérer la pression tout en gardant un bon état d'esprit. Ce livre est empreint de principes psychologiques positifs dévoilés autour d'histoires captivantes liées à la vie et à la carrière de Billie Jean King. Il évoque notamment la nuit du 20 septembre 1973 au cours de laquelle Billie Jean King affronta et réussit à battre Bobby Riggs lors de la « Bataille des Sexes ». Ces anecdotes rappellent également des leçons essentielles pour tous les joueurs, comme par exemple le fait de ne jamais sous estimer son adversaire, et le fait de croire en soi, qui constitue une première victoire sur le chemin du succès. Ouvrage incontournable pour tout compétiteur ou passionné de sport, « Pressure is a Privilege » pourrait bien devenir une grande source d'inspiration pour tous ceux qui ont des difficultés à gérer la pression en situation de compétition sportive.

## PRESSURE IS A PRIVILEGE

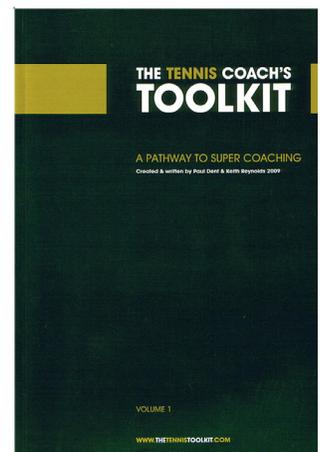
Lessons I've Learned from Life and the Battle of the Sexes



## THE TENNIS COACH'S TOOLKIT

**Auteur :** Paul Dent & Keith Reynolds **Langue :** Anglais **Type :** Livre de 500 pages/ressource online **Niveau :** Intermédiaire/Avancé

Le « Tennis Coach's Toolkit » constitue un méthode unique de développement des qualités mentales conçue par les entraîneurs pour les entraîneurs. Il a reçu un excellent accueil de la part des critiques, de certains des meilleurs entraîneurs du monde ainsi que de la part de formateurs d'entraîneurs reconnus au niveau international. Le « Toolkit » est un excellent outil permettant aux entraîneurs de réaliser le potentiel mental de leurs joueurs ainsi que leurs propres compétences d'entraîneur. Dans cet ouvrage de 500 pages, vous trouverez 8 anecdotes d'entraînement ainsi qu'une multitude d'exemples d'intervention directement liés à celles-ci. Ces interventions sont ensuite référencées de manière croisée vers une large bibliothèque de ressources où des connaissances pratiques supplémentaires ainsi que les 800 interventions restantes sont disponibles, couvrant tout le spectre de l'application des qualités mentales. Le « Toolkit » est accessible via le site web du « Tennis Coach's Toolkit » sur lequel ces 800 interventions d'entraînement sont également disponibles, de même que 50 plans de leçon pour booster votre confiance dans votre enseignement des capacités mentales. Consultez le site [www.thetennistoolkit.com](http://www.thetennistoolkit.com) et accédez à une façon unique, innovante et accessible d'aborder l'entraînement mental des joueurs. Le « Tennis Coach's Toolkit » représente une lecture indispensable pour tout entraîneur sérieux ayant à cœur ses joueurs et sa profession.



# 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  
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

Merlin Van de Braam

## COMITÉ DE RÉDACTION

Hans-Peter Born (Fédération allemande de tennis - DTB)  
Mark Bullock (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)  
Patrick McInerney (Fédération australienne de tennis - TA)  
Stuart Miller, Ph.D. (Fédération internationale de tennis - ITF)  
Bernard Pestre (Fédération française de tennis - FFT)  
Babette Pluim, M.D. Ph.D. (Fédération royale néerlandaise de tennis)  
Ann Quinn, Ph.D. (Fédération britannique de tennis - LTA)  
Alberto Riba (BTT, Barcelona)  
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. Le lectorat de cette publication correspond à toutes les personnes impliquées dans et intéressées par les méthodologies d'entraînement et les sciences du sport liées au tennis.

## PÉRIODICITÉ

La revue Coaching and Sport Science Review est une publication trisannuelle dont la parution s'effectue aux mois d'avril, août et décembre.

## FORMAT

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

propositions/exercices), conclusion et bibliographie. Les schémas doivent être réalisés avec le logiciel Microsoft PowerPoint ou tout autre logiciel compatible avec Microsoft. Les tableaux, figures et photographies doivent avoir un rapport avec le sujet de l'article et être accompagnés de légendes explicites. Celles-ci doivent être insérées dans le corps de l'article.

Les articles doivent inclure entre 5 et 15 références bibliographiques qui devront être insérées (auteur(s), année) à l'endroit du texte où elles se rapportent. A la fin de l'article, toutes les références bibliographiques doivent être listées par ordre alphabétique sous l'intitulé "Bibliographie" en respectant les normes bibliographiques de l'A.P.A. Les titres doivent être dactylographiés en gras et en majuscules. Mention doit être faite de toute bourse de recherche. L'article doit également contenir un maximum de quatre mots clés.

## STYLE ET LANGUES DES ARTICLES SOUMIS

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

## AUTEURS

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

## SOUSSION DES ARTICLES

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

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

## PROCESSUS D'ÉVALUATION

Les manuscrits dont la priorité ou la qualité ne justifient pas une publication sont refusés rapidement. Les autres manuscrits sont examinés par les éditeurs et les éditeurs associés, et, dans certains cas, les articles sont soumis à l'examen d'experts consultants du bureau éditorial. L'identité des auteurs est connue des examinateurs. L'existence d'un manuscrit en cours d'évaluation n'est révélée à personne hormis les examinateurs et l'équipe éditoriale

## REMARQUE

Veillez 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

## RÉFÉRENCEMENT

ITF CSSR est indexée dans les bases de données suivantes: DIALNET, DOAJ, EBSCO HOST, SOCOLAR, SPORT DISCUS



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,  
London SW15 5XZ  
Tel: 44 20 8878 6464  
Fax: 44 20 8878 7799  
E-mail: coaching@itftennis.com  
Website: www.itftennis.com/coaching  
ISSN: 1812-2310  
Photo Credits: Gabriel Rossi, Paul Zimmer, Sergio  
Carmona, Merlin Van de Braam

ITF Coaching and Sport Science Review

[www.itftennis.com/coaching/sportsscience/](http://www.itftennis.com/coaching/sportsscience/)

ITF Coaching:

[www.itftennis.com/coaching/](http://www.itftennis.com/coaching/)

ITN:

[www.itftennis.com/itn/](http://www.itftennis.com/itn/)

ITF Development:

[www.itftennis.com/development/](http://www.itftennis.com/development/)

ITF Tennis...Play and Stay website:

[www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com)

ITF Tennis iCoach website:

[www.tennisicoach.com](http://www.tennisicoach.com)

ITF Store:

<https://store.itftennis.com>

ITF Junior Tennis School:

[www.itfjunortennischool.com/](http://www.itfjunortennischool.com/)