



COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW

La publication référence de la Fédération Internationale de Tennis en matière d'entraînement et de sciences du sport
23e année, numéro 66, 2015

www.itftennis.com/coaching/sportsscience
ISSN: 2225-4757

Pg.	Titre / Auteur
2	Editorial
3	Tennis adapté aux déficients visuels: le point de vue des entraîneurs sur un programme australien Janet Young et Ray Fitz-Gerald (AUS)
6	Le développement à long terme de l'athlète « La préparation intégrale du joueur en formation » Fernando Vilches (ARG)
8	Enseigner l'art du changement tout en protégeant la relation entraîneur/joueur Federico Di Carlo (ITA)
10	Une approche moderne du mini-tennis Fédération italienne de tennis (ITA)
12	Le développement d'une stratégie de carrière pour les joueurs de talent Youvale Van Dijk (NED)
15	La résilience chez les joueurs de tennis ayant un handicap María Agustina Viola et Yanina Vicente (ARG)
17	Élaborer un plan de jeu Joey Rive et Scott Williams (USA)
19	Consommation de glucides: les meilleures pratiques pour optimiser les performances des joueuses et joueurs de tennis professionnels Lorena Martin (USA)
22	L'influence des 4 boosters de la motivation dans la formation du joueur (1ère partie) Antoni Girod (FRA)
24	Amélioration de la performance en coup droit: entraînement fonctionnel du tronc Cyril Genevois (FRA)
27	Notre sélection de livres Editors
28	Sites Web recommandés Editors
29	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review Editors

SOMMAIRE NUMÉRO 66

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

ÉDITORIAL

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 66 de ITF Coaching & Sport Science Review. Le thème principal de ce numéro est celui de la formation des joueurs de tennis. Vous pourrez y lire des articles sur le tennis adapté aux déficients visuels, l'approche moderne de la Fédération italienne de tennis en ce qui concerne le mini-tennis, les aspects physiques à prendre en considération dans le contexte du développement à long terme des joueurs, l'élaboration d'une stratégie de carrière pour les joueurs de talent ou encore l'influence de la motivation sur la formation du joueur de tennis.

Vous découvrirez également comment enseigner l'art du changement tout en protégeant la relation entraîneur/joueur et en apprendrez davantage sur des sujets tels que la consommation de glucides chez les joueurs de tennis professionnels, la résilience chez les joueurs souffrant de handicaps ou l'élaboration d'un plan de jeu.

La publication au format numérique des différents ouvrages de l'ITF consacrés à la formation des entraîneurs a connu un vif succès. Plusieurs nouveaux titres sont désormais disponibles en anglais, en espagnol et en français. Pour vous les procurer, [cliquez sur ce lien](#).

Le site Web Tennis iCoach de l'ITF demeure un outil incontournable dans le domaine de la formation en ligne des entraîneurs: ces derniers, quel que soit l'endroit où ils se trouvent dans le monde, ont accès à des informations actualisées et à des données de recherche récentes. Parmi les derniers supports pédagogiques publiés, on retrouve une série de vidéos sur l'entraînement des joueurs de tennis en fauteuil roulant. Moyennant un abonnement annuel au prix modique de 30 dollars, les entraîneurs du monde entier peuvent se tenir informés des toutes dernières études en matière d'enseignement du tennis. Pour découvrir ce site, [cliquez ici](#).

Les préparatifs de la prochaine édition du Congrès international des entraîneurs de l'ITF vont bon train. Un certain nombre d'entraîneurs de renom ont d'ores et déjà confirmé leur présence. Organisé par l'ITF en partenariat avec la Fédération turque de tennis (Türkiye Tenis Federasyonu) et Tennis Europe, cet événement se déroulera au Centre des congrès du complexe hôtelier Kaya Palazzo. Veuillez noter que le congrès se tiendra du 24 au 28 novembre 2015.

Pour obtenir de plus amples renseignements, [cliquez ici](#).

Le congrès aura pour thème: « A Player Centred Approach to Long-term Development: Participation to Performance » (Une approche du développement à long terme axée sur le joueur: de la pratique à la performance). Plusieurs conférenciers ont déjà confirmé leur présence, parmi lesquels Francis Roig, Biljana Veselinovic, Max Merkel, Bruce Elliott, Leon Smith, Beni Linder, Gabriel Jaramillo ou encore Dominik Hrbaty. Pour obtenir plus de renseignements sur les modalités d'inscription à ce congrès qui promet d'être passionnant, veuillez cliquer sur le lien ci-dessous.

<http://wwcc2015.com/>

Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du tennis

Miguel Crespo
Chargé de recherche,
Développement du tennis/Formation

Abbie Probert /Edward Horne
Assistent de recherche
Développement du tennis/Formation



Par ailleurs, signalons que le 30 mai dernier, la Commission des entraîneurs de l'ITF (voir la photo ci-dessus) s'est réunie à Roland Garros sous la présidence de M. Tarak Sherif (Tunisie), membre du Conseil d'administration de l'ITF.

L'ITF est heureuse d'annoncer que le programme de formation d'entraîneurs mis en place par la Fédération norvégienne de tennis a été homologué au niveau Or. La Norvège rejoint ainsi le club des pays ayant obtenu le niveau de reconnaissance le plus élevé, au sein duquel on retrouve notamment l'Allemagne, l'Australie, l'Autriche, la Belgique, le Brésil, le Canada, la Colombie, Cuba, l'Espagne, la Finlande, la France, la Grande-Bretagne, l'Italie, l'Irlande, les Pays-Bas, le Portugal et la Suisse. Pour le moment, le seul pays dont le programme a été homologué au niveau Argent est l'Inde. Il est à noter que les programmes de formation de nombreuses autres fédérations sont actuellement en cours d'homologation par l'ITF à l'un des différents niveaux possibles (Or, Argent ou Bronze).

Pour finir, nous aimerions souligner que la Commission des entraîneurs de l'ITF a choisi le professeur Bruce Elliott comme lauréat 2015 du prix pour services rendus au tennis dans le domaine de la formation. Bruce est sans conteste l'un des meilleurs formateurs d'entraîneurs et est considéré comme le plus grand spécialiste au monde de la biomécanique du tennis. Il a pris part à de nombreux congrès organisés par l'ITF à titre de conférencier de marque par le passé et nous fera de nouveau l'honneur de sa présence cette année au Congrès international des entraîneurs.

Il nous reste à vous souhaiter une agréable lecture du 66e numéro de Coaching and Sport Science Review, en espérant que les articles que vous y trouverez vous aideront à parfaire vos connaissances et à être plus efficaces dans votre travail d'entraîneur. Pour finir, nous espérons que vous continuerez de tirer parti de toutes les ressources pédagogiques mises à votre disposition sur le site Web de l'ITF consacré à la formation des entraîneurs:

<http://fr.coaching.itftennis.com/accueil.aspx>

Tennis adapté aux déficients visuels: le point de vue des entraîneurs sur un programme australien

Janet Young et Ray Fitz-Gerald (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 3-5

RÉSUMÉ

Lorsqu'on évoque Melbourne Park, on pense généralement à l'Open d'Australie. Peu d'entre nous savent que ce site accueille aussi un programme qui, tout au long de l'année, attire un groupe fidèle de joueurs aveugles et malvoyants. Ce programme compte parmi un nombre sans cesse croissant de programmes de tennis d'envergure nationale ou internationale grâce auxquels tombent ces barrières qui, depuis si longtemps, rendaient le tennis inaccessible aux personnes aveugles ou malvoyantes (Lin, 2004). Alors qu'on avait toujours pensé que le tennis était exclusivement réservé aux personnes voyantes, cette réalité est aujourd'hui en train de changer. Le tennis est désormais un sport accessible à tous sans exception, y compris les déficients visuels. Dans cet article, nous allons vous présenter le programme de tennis adapté aux déficients visuels organisé à Melbourne Park, une initiative remarquable de par les bienfaits qu'elle procure à tous les participants.

Mots clés: déficients visuels, programme de tennis adapté, entraîneurs

Article reçu: 9 avril 2015

Adresse e-mail de l'auteur: janet_young7@yahoo.com.au

Article accepté: 26 juillet 2015

INTRODUCTION

L'histoire du tennis adapté aux déficients visuels

Tout a commencé par un rêve, devenu réalité pour Miyoshi Takei, l'inventeur du tennis adapté aux déficients visuels. Cet adolescent japonais de 16 ans, qui avait perdu la vue à l'âge de 18 mois, avait en effet un rêve très simple:

« J'ai un frère plus âgé et deux frères plus jeunes ; nous avons grandi en jouant au football, au baseball et à d'autres sports. Bien évidemment, j'avais beaucoup de mal à jouer au baseball parce que je ne pouvais pas voir la balle. J'éprouvais beaucoup de frustration. J'ai donc entrepris de concevoir une balle qui ferait du bruit, de sorte que je puisse l'entendre. Mais ce qui m'attirait vraiment, c'était le son produit lorsqu'on frappe une balle avec une raquette ; j'avais envie de jouer au tennis. Les personnes qui jouent au tennis savent à quel point ce bruit caractéristique est agréable à entendre. J'étais certain que je pourrais jouer au tennis si je parvenais à entendre le son produit par la balle. En 1984, je suis allé dans un lycée pour personnes aveugles et j'ai entrepris des recherches en vue de concevoir une balle de tennis spécialement adaptée aux déficients visuels. (...) Je pensais toujours que, si je parvenais à entendre la balle, rien ne pourrait plus m'empêcher de jouer au tennis. (...) Je voulais être capable de pratiquer un sport comme les personnes valides. Je voulais jouer AVEC les personnes valides. Je voulais jouer au tennis sur le même court qu'elles. La seule chose dont j'avais besoin, c'était d'une balle qui émettait un son. » (Takei, 2007, p.1).

Il est maintenant officiellement établi que la première balle de tennis sonore de toute l'histoire a été créée par Takei en 1984 et que le premier tournoi national japonais destiné aux déficients visuels a été organisé par ce même Takei en 1990 (Matsui, 2014). Takei était lui-même un compétiteur hors pair puisqu'il a remporté pas moins de 16 titres nationaux avant sa fin tragique dans un accident de train en 2001, alors qu'il n'avait que 42 ans.

Le tennis adapté aux déficients visuels à Melbourne Park

C'est en découvrant les programmes japonais de tennis adapté aux déficients visuels que Ray Fitz-Gerald (alors président de Tennis Seniors Victoria, en Australie) a eu l'idée en 2008 de contacter Maurice Gleeson (président de Blind Sports Victoria) et Tennis Victoria (association membre de Tennis Australia) pour leur proposer de mettre sur pied un programme spécialement destiné aux personnes aveugles et malvoyantes. Au départ, ce programme était organisé sur les courts extérieurs du Kooyong Lawn Tennis Club. Les joueurs étant parfois perturbés en raison des mauvaises conditions météorologiques et du bruit occasionné par la circulation des trains et des voitures, il a finalement été décidé que le programme se déroulerait sur les courts intérieurs de Melbourne Park.

Ainsi, après des débuts modestes, ce programme se déroule maintenant chaque semaine, avec pas moins de 24 séances étalées sur 4 trimestres chaque année. À ce jour, plus de 60 joueuses et joueurs (âgés de 18 à 70 ans) ont participé au programme de deux heures, et environ 10 d'entre eux y participent régulièrement chaque semaine. À l'image de ce qui se fait dans d'autres programmes du même type (Bullock, 2007), des éléments du jeu sont modifiés en fonction du niveau des joueurs. Parmi les principales modifications, on notera l'utilisation:

- D'un court plus petit
- D'un filet plus bas
- D'un ensemble de grandes balles souples colorées ou de balles en mousse sonores
- D'une raquette plus courte.



Les joueurs peuvent laisser rebondir la balle trois fois, selon le degré de déficience visuelle. De plus, avant qu'un point ne débute, le serveur doit demander à son adversaire s'il est prêt ; si tel est le cas, l'adversaire doit répondre « oui », puis le serveur prévient qu'il va servir en indiquant « jouez ». Les joueurs peuvent jouer en simple comme en double, et plusieurs associations sont possibles, par exemple: un entraîneur et un joueur malvoyant opposés à un autre entraîneur et à un joueur aveugle ou malvoyant.

L'objectif du programme est d'offrir aux participants un environnement sûr et agréable, qui soit propice à l'apprentissage et à la pratique du tennis. Le programme bénéficie du soutien d'une petite équipe composée d'entraîneurs qualifiés et d'autres bénévoles qui sont recrutés dans deux grandes universités et dans le reste de la population. Ils participent à la mise en place et à la gestion de l'équipement, tout en veillant à ramasser les balles égarées ou ratées afin d'éviter les interruptions de jeu. Avant de s'engager dans le programme, les bénévoles suivent une séance de formation préliminaire organisée par un membre du personnel de Blind Sports Victoria. Ils sont ainsi initiés aux meilleures pratiques et ap-

prennent comment communiquer de manière efficace afin de guider les personnes aveugles ou malvoyantes. Ils n'ont pas besoin d'avoir d'expérience en tant qu'entraîneurs, mais ils doivent être désireux d'apprendre et, surtout, démontrer un réel engouement pour le programme!

Vous trouverez une courte vidéo de présentation du programme à l'adresse

<https://www.vichealth.vic.gov.au/media-and-resources/video-gallery/picsar-friends-for-fitness>.

LE POINT DE VUE DES ENTRAÎNEURS SUR LE PROGRAMME DE MELBOURNE PARK

Récemment, on a demandé à plusieurs entraîneurs ce qu'ils pensaient de différents aspects du programme. Vous trouverez ci-dessous un résumé de leurs principaux commentaires.

Éléments clés à prendre en compte quand on entraîne des joueurs aveugles ou malvoyants

- Veiller à ce que le site et les courts soient accessibles et sûrs, c'est-à-dire « sans objets encombrants ni obstacles sur lesquels les joueurs risqueraient de trébucher ». Prévoir un endroit adapté pour les chiens-guides des joueurs (une condition essentielle)
- Participer au recrutement de bénévoles pour les différentes séances (en général, on recommande la présence d'un bénévole et d'un entraîneur par joueur)
- Tous les joueurs étant différents, prendre le temps nécessaire pour apprendre à connaître chacun d'eux et pour bien comprendre ce qui les motive dans l'apprentissage et la pratique du tennis
- Mettre l'accent sur les aptitudes du joueur ainsi que sur son désir et sa volonté d'apprendre de nouvelles compétences
- Toujours s'adresser avec respect aux joueurs (« traitez le joueur comme vous souhaitez qu'on vous traite » et « adressez-vous directement aux joueurs »)
- Lors des consultations avec les joueurs, définir des objectifs à atteindre, puis évaluer les progrès réalisés tout en donnant des commentaires constructifs et en encourageant continuellement les joueurs
- Faire de chaque séance un moment de détente et penser à prévoir des pauses pour discuter et socialiser avec les joueurs tout en leur permettant de se reposer
- Minimiser les bruits de fond pour permettre aux joueurs de se concentrer sur le son émis par la balle lorsqu'elle rebondit ou lorsqu'elle est frappée ainsi que sur le son de votre voix
- Donner des instructions claires en utilisant l'horloge comme point de repère pour les joueurs, par exemple: « déplace-toi vers la gauche ou vers la droite à 10 h » plutôt que « déplace-toi par ici »
- Solliciter l'avis, les commentaires et les suggestions des joueurs avant, pendant et après les séances
- Superviser l'organisation du transport des joueurs entre leur domicile et le centre de tennis.

Comment rendre les séances amusantes pour les joueurs ?

- Répartir les joueurs par groupes ou paires de joueurs de niveau similaire
- Éviter les temps morts en prévoyant toute une variété de jeux et d'activités
- Disputer des jeux décisifs ou compter le nombre de frappes consécutives réussies au-dessus du filet pour les participants qui aiment le côté compétitif du tennis
- Prévoir du temps pour permettre aux joueurs et aux bénévoles de socialiser et de faire connaissance en allant boire un verre ensemble ou en faisant une pause dans le salon situé près des courts
- Montrer l'exemple en prenant plaisir à entraîner les joueurs.

En quoi le programme est-il important pour les entraîneurs ?

- On ressent une immense satisfaction à aider des personnes aveugles ou malvoyantes à pratiquer une activité physique et à prendre du plaisir en jouant au tennis

- C'est une occasion de s'investir dans un sport qui nous apporte beaucoup
- C'est une excellente façon de nouer des relations sociales avec des joueurs et d'autres bénévoles
- C'est une expérience enrichissante et gratifiante qui permet aux entraîneurs d'acquérir une plus grande expérience de l'enseignement.

Quels sont les bienfaits du programme pour les participants ?

Le programme donne la chance aux joueurs:

- De s'amuser
- De pratiquer une activité physique et d'améliorer leur condition physique
- D'apprendre de nouvelles compétences et d'améliorer leur niveau de jeu
- De nouer des relations avec d'autres joueurs, avec des entraîneurs et des bénévoles
- D'intégrer la communauté du tennis et de jouer sur un site de tout premier plan
- De renforcer leur intérêt pour le tennis et le sport en général
- De croire davantage en leurs capacités et de renforcer leur estime d'eux-mêmes
- D'établir et d'entretenir un réseau de soutien important.

CONCLUSIONS

Depuis toujours, le sport (y compris le tennis) a été un domaine réservé aux personnes voyantes (Vose et al., 2011). Souvent, la perte de la vue ou la déficience visuelle sont citées comme étant des facteurs entraînant une inactivité physique ou une incapacité à pratiquer un sport. Ainsi, nombreuses étaient les personnes aveugles ou malvoyantes à penser qu'elles ne pourraient jamais jouer au tennis. Mais cette réalité a maintenant changé: il existe une nouvelle approche et une nouvelle philosophie qui démontrent que le tennis peut être un sport pour tous, si on apporte quelques modifications au jeu et si les participants sont prêts à s'impliquer pleinement. Le programme de Melbourne Park destiné aux déficients visuels est un exemple des avancées que l'on peut faire dans ce sport. Ce programme enrichit la vie des entraîneurs, des joueurs et des bénévoles ; ses bienfaits vont donc bien au-delà du simple apprentissage du jeu. Un joueur participant à un programme similaire au Royaume-Uni a ainsi déclaré: « J'ai eu l'impression que le monde s'ouvrait de nouveau à moi » (Battarel, 2014, p.243). Dans cet article, des entraîneurs vous donnent des conseils pour vous aider à organiser, dans une atmosphère de respect mutuel, des séances dynamiques et amusantes destinées aux personnes aveugles et malvoyantes. Ces conseils ne sont d'ailleurs pas forcément si différents de ceux que l'on donne pour l'entraînement d'autres types de joueurs. Ils rappellent simplement à tous les entraîneurs les principes fondamentaux à appliquer pour devenir de véritables ambassadeurs de ce magnifique sport qu'est le tennis.

FINANCEMENT

Le programme de Melbourne Park destiné aux déficients visuels bénéficie du soutien financier de Blind Sports Victoria, VicHealth, Tennis Victoria, Tennis Australia et Tennis Seniors Victoria ainsi que de dons.

REMERCIEMENTS

Janet A Young est actuellement la présidente d'honneur de Blind Sports (Tennis) Victoria. Les deux auteurs souhaitent remercier Maurice Gleeson et Kerin Tullock pour leurs commentaires sur cet article.

RÉFÉRENCES

- Anton, J. y col. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Colección Uniesport. Cádiz.
- Bauman A. (2014). Miyoshi Takei: The inventor of blind tennis. Récupéré du site <http://www.hanno.jp/matsui/>

Batterel O. (2013) Coaching blind tennis: an interview with Odette Battarel. *International Journal of Ophthalmic Practice*, 6(6), 242-254.

Gibbons T. (2014). Blind ambition. *Tennis*, 72-75.

McMorris M. (2007). Tennis for the blind and partially sighted. *International Tennis Federation Coaching Sport Science Review*, 43, 10.

McMorris M. (2007). Lecture to 5th grade students in Takorozawa, Saitama. Document téléchargé à l'adresse <http://www.hanno.jp/matsui/Takei%20lecture.pdf>

Vose J. E, Clark R. A, Sachs M. L. (2011). Athletes who are blind/visually impaired or deaf/hard of hearing. Dans : Hanrahan, S. J, Anderson, M.B, (dir.). *Routledge Handbook Applied Sport Psychology*. Oxon, UK: Routledge.

VicHealth (producteur). (2010). Friends for fitness. (vidéo). Disponible sur le site <https://www.vichealth.vic.gov.au/media-and-resources/video-gallery/picsar-friends-for-fitness>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  **Coach**

Le développement à long terme de l'athlète « La préparation intégrale du joueur en formation »

Fernando Vilches (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (24):6-7

RÉSUMÉ

Le tennis est un sport qui nécessite une combinaison d'habiletés générales et spécifiques. Habituellement, lorsqu'on parle de la préparation d'un athlète, on fait référence à sa préparation physique ; ce faisant, on accorde plus de valeur à la préparation du corps ou à «l'aspect physique». Le but de cet article est de proposer une approche dans le cadre de laquelle la préparation du joueur relève d'une méthode intégrale. Elle inclut un programme de préparation physique dans les écoles de tennis qui servira de base au développement à long terme de l'athlète.

Mots clés: préparation intégrale, déplacement, coordination, athlète

Article reçu: 10 mars 2015

Adresse e-mail de l'auteur: fervilches@hotmail.com

Article accepté: 14 juillet 2015

INTRODUCTION

Il est intéressant d'observer les différentes habiletés qu'un joueur de tennis doit mettre en œuvre pendant chaque point qu'il dispute: il doit ainsi faire appel à son sens de la perception pour recueillir le plus d'informations possible sur la trajectoire de la balle qui vient vers lui, utiliser ses habiletés en matière de déplacement pour réagir et choisir une direction (généralement variable) vers la balle, mettre en œuvre des habiletés particulières pour freiner à temps et effectuer les ajustements nécessaires avant la frappe, ou encore faire appel à son sens de la coordination et à ses compétences techniques pour exécuter le coup approprié. Toutes ces actions sont dirigées par un processus cognitif de prise de décision qui permet au joueur de frapper la balle le plus rapidement possible de l'autre côté du filet, de sorte que son adversaire ait de la difficulté à relancer la balle. Les habiletés ci-dessus doivent être exercées de manière continue pendant plusieurs millisecondes à la fois et doivent être maintenues sur une durée d'environ 90 minutes, ce qui équivaut à la durée moyenne d'un match.

C'est pour cette raison que l'entraîneur doit concevoir pour ses joueurs un programme de préparation intégrale dans le cadre duquel la préparation physique englobe non seulement les aspects physico-moteurs, mais également les aspects en matière de perception et de prise de décision qui sont propres aux problèmes rencontrés en match.

Selon plusieurs études menées sur le processus de développement des joueurs, il est nécessaire de s'entraîner entre huit et douze ans pour atteindre le plus haut niveau (Bloom, 1985 ; Ericsson et al., 1993 ; Ericsson et Charness, 1994). C'est ce qu'on appelle communément la règle des 10 ans ou 10 000 heures. En termes concrets pour les athlètes, les entraîneurs et les parents, cela signifie qu'il faut s'entraîner trois heures par jour pendant dix ans (Salmela, 1998). Dans de nombreux cas, on constate pourtant que les objectifs de travail sont fixés sur le court terme. D'après mon expérience, dans le but de développer des athlètes de très haut niveau, quelle que soit la discipline pratiquée, il est indispensable de prendre un engagement sur le long terme dans le domaine de l'entraînement.

Après cette brève introduction, j'aimerais porter mon attention sur les premières étapes du développement d'un joueur, puisqu'un grand nombre des habiletés mentionnées plus haut sont liées à des phases sensibles au travail ou qu'elles sont apparentes à un âge précoce. En général, les programmes dans les écoles de tennis ne s'intéressent pas aux aspects physico-moteurs, pas plus qu'ils n'intègrent les aspects perceptifs ou les composantes visuelles ou de nature similaire.

Le nouvel élève et son rapport au mouvement

En raison des récents progrès technologiques, les enfants sont exposés à des stimuli (la plupart d'ordre visuel) qui les restreignent principalement à des activités sédentaires et passives, au lieu de participer à des activités dynamiques ou faisant appel aux mouvements du corps. C'est pour cette raison qu'il est essentiel, selon moi, d'inclure des activités liées au développement moteur dans les écoles de tennis.

L'acquisition des habiletés motrices fondamentales, des facultés de coordination et des ajustements perceptivo-moteurs constitue une association idéale et la base sur laquelle il est possible de développer des habiletés plus spécifiques et complexes, telles que les gestes techniques d'une discipline sportive.

METHODOLOGIE PROPOSEE

Le chemin menant à la préparation intégrale du joueur passe par le développement de 3 axes qui sont intégrés progressivement, en fonction du stade de développement du joueur.

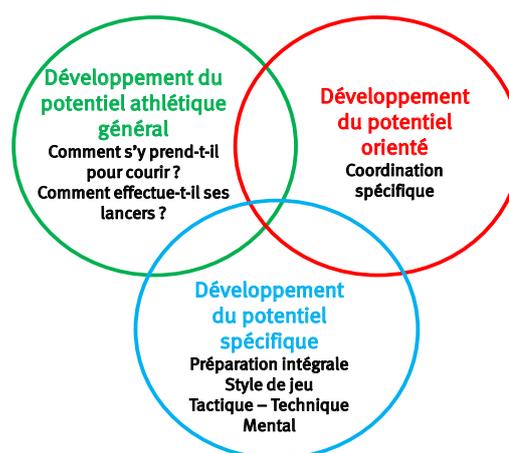


Figure 1. Mise en œuvre du modèle dans les écoles de tennis.

DEVELOPPEMENT DU POTENTIEL ATHLETIQUE GENERAL

Travail proposé:

- 1) Le jeu comme principal axe de travail à ce stade: Toutes les activités se présentent sous la forme du jeu. D'autres sports sont intégrés aux leçons de tennis ; les règles sont adaptées de sorte qu'il soit possible de les pratiquer sur un terrain de tennis. L'inclusion d'autres disciplines sportives permet à l'enfant de travailler le développement moteur, de résoudre des situations problématiques et de prendre des décisions (on intègre des sports comme le football, le hockey, le basket-ball ou le baseball).
- 2) Développement des habiletés motrices fondamentales: Le travail et l'association des habiletés motrices jettent les bases de l'apprentissage d'habiletés plus complexes, telles que les gestes techniques propres aux sports (en mettant l'accent sur les habiletés dans les domaines du déplacement, du lancer et de la réception).
- 3) Ajustement perceptivo-moteur: Ces tâches sont liées à la connaissance que l'on a de son propre corps et de son rapport au temps, à l'espace et aux objets. Cela favorise grandement la manipulation d'éléments complexes, tels que la balle et la raquette qui doivent être manipulés simultanément.

Lors de ce stade, tout est adapté à l'enfant au moyen du jeu et de compétitions amusantes, en prenant toujours en compte les caractéristiques et l'expérience personnelle de chaque enfant.

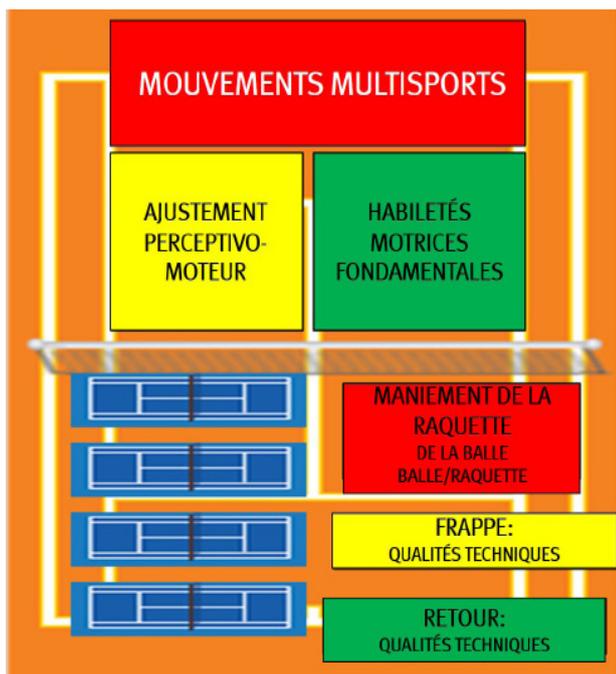


Figure 2. Vous trouverez ci-dessous un exemple de mise en application du plan de développement intégral lors des premiers stades de formation dans les écoles de tennis.

DEVELOPPEMENT DU POTENTIEL ORIENTE

Pendant cette période, le travail est orienté vers la spécificité du sport et est effectué conformément au potentiel athlétique développé lors du stade précédent.

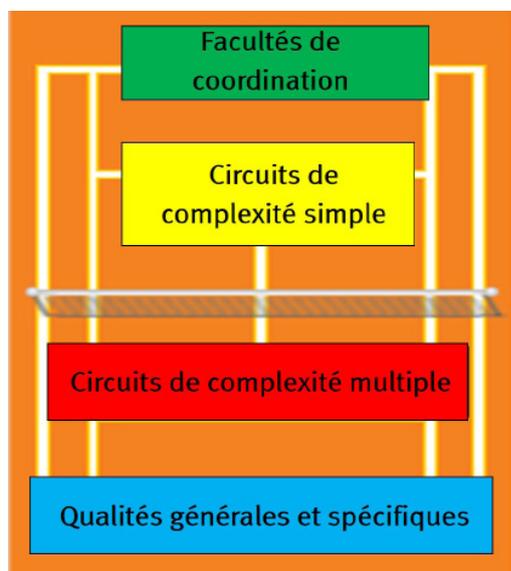


Figure 3. Développement du potentiel orienté.

Travail proposé:

1) Développement des facultés de coordination: Elles sont essentielles à ce stade lors duquel la progression des activités se fait de la manière suivante:

- Développement d'une habileté spécifique
- Combinaison de 2 habiletés ou plus
- Ajout d'une orientation spécifique (p. ex. le service)
- Association d'une capacité conditionnelle

2) Circuits de complexité simple: Consiste en une série de circuits faisant travailler des habiletés générales et spécifiques et incluant des situations de jeu telles que des changements de direction, des situations de réaction à un stimulus, des décélérations, des situations nécessitant l'exécution de coups précis, etc.

3) Circuits de complexité multiple: Consiste en une série d'exercices similaires aux exercices précédents, à cette différence près qu'ils intègrent des éléments de prise de décision et d'adaptation à une situation de jeu spécifique.

4) Qualités générales et spécifiques: Il s'agit d'exercices conçus pour le développement intégral des capacités, incluant notamment les aspects techniques des exercices, la proprioception et la prévention des blessures.

DEVELOPPEMENT DU POTENTIEL SPECIFIQUE

Ce stade est caractérisé par l'intégration de tous les domaines de travail (physique-technique-tactique-mental). Le travail effectué est adapté au style de jeu et aux besoins spécifiques de chaque joueur.

- 1) Planification du travail effectuée en fonction du calendrier des compétitions.
- 2) Spécificité de chaque capacité et complexité de la coordination.
- 3) Prise de décision, anticipation, exercices pour la vision périphérique.
- 4) Travail de prévention des blessures.
- 5) Suivi et évaluation périodiques du joueur.

CONCLUSION

La méthodologie pour une préparation physique intégrale est l'un des aspects fondamentaux du processus de développement d'un joueur. Ce programme peut être mis en œuvre à tous les échelons, depuis les écoles de tennis jusqu'aux échelons du très haut niveau, en tenant compte des caractéristiques et des besoins spécifiques du joueur à chaque stade.

Ce travail permet d'ajuster le contenu traditionnel de la préparation physique en fonction des exigences actuelles du sport en intégrant tous les domaines et en améliorant la dynamique, la créativité et la spécificité de chaque séance d'entraînement.

RÉFÉRENCES

- Anton, J. y col. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar Colección Uniesport. Cádiz.
- Apuntes de la (2000) Cátedra Educación Física Infantil Profesorado de Educación Física F.W. Dickens INEF Nro. 2
- Bompa. T.O. (2000) Total Training for Young champions. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Crespo, M. y Miley, D. (1998). Advanced Coaches manual. Federacion Internacional de Tenis.
- Crespo, M., and Machar Reid (2009). Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios: manual del programa de formación de entrenadores de la ITF. ITF. International Tennis Federation.
- Forti, L. (1992). La formación del tenista completo. Editorial Paidós.
- Giraldes, M. (1998). La gimnasia Formativa en la Niñez y Adolescencia. Editorial Stadium. Buenos Aires
- Giraldes, M. (2000). Didáctica de una cultura de lo corporal. Editorial del autor.
- Grosser M. & Schonborn, R. (2002). Competitive tennis for Young players. Meyer & Meyer Sport. Aachen.
- Le Boulch, J. (1981) La educación del movimiento en la edad escolar. Paidós Ibérica.
- Reid, M, Quinn, A, Crespo, M, (2003). Fuerza y Condición Física para Tenis ITF, London.
- Segal, F. (1996). Sistema Analítico Formativo.

Enseigner l'art du changement tout en protégeant la relation entraîneur/joueur

Federico Di Carlo (ITA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 8-9

RÉSUMÉ

Les neurosciences modernes proposent des modèles temporels sur la façon dont les changements au niveau des structures neurologiques du cerveau modifient la cognition, les émotions et les comportements de l'être humain. En effet, le mot « changement » est très souvent employé par les entraîneurs à n'importe quel niveau pour susciter des réactions différentes chez les athlètes et les joueurs de tennis. Toutefois, dans un sport individuel tel que le tennis, dans lequel l'estime de soi et la confiance en soi sont primordiales, ce mot, son concept et sa représentation peuvent porter atteinte à l'estime que les joueurs se portent et, par là même, mettre en péril la relation qu'ils entretiennent avec leur entraîneur.

Mots clés: entraîneur, joueur, changement, performances

Adresse e-mail de l'auteur: info@theolivehill.com

Article reçu: 13 avril 2015

Article accepté: 14 juillet 2015

INTRODUCTION

De plus en plus d'entraîneurs sportifs se tournent vers une approche neuro-scientifique. Des études menées sur le cerveau à l'aide d'examens par IRM ont permis de mettre en évidence des résultats dans le domaine de la neuroplasticité et en matière de flexibilité cognitive, émotionnelle et comportementale (Robertson, 1999). Le fait est que le mot « changement » est de plus en plus populaire dans le domaine de l'entraînement sportif cognitif, émotionnel et comportemental (Lee, 2013). Les entraîneurs ont conscience que, dans le cadre de leur travail avec un joueur de tennis, ils se doivent d'introduire de nouveaux schémas de pensée tout en incitant leur joueur à s'adapter à des méthodes d'entraînement différentes. La présence de l'entraîneur sur le court a généralement tendance à exercer une pression supplémentaire sur les joueurs. Cependant, la notion d'entraînement est indubitablement liée à celle de changement.

Si les entraîneurs savent intuitivement qu'ils doivent initier tout changement de manière progressive, ils n'ont que très rarement conscience des effets que peut avoir ce changement sur l'état d'esprit de leur joueur et sur la relation que ce dernier entretient avec eux. De fait, le changement est l'un des comportements humains les plus difficiles à adopter. Il implique de remettre en question des postulats conceptuels qu'une personne considère comme étant vrais et qui sont solidement ancrés en elle. D'un autre côté, il est communément admis que la confiance et l'estime de soi sont essentielles pour permettre à un athlète de donner le meilleur de lui-même (Weinberg et al., 2011). Pour qu'un changement puisse s'opérer, l'athlète doit y adhérer ; cependant, il arrive que le système cognitif, émotionnel et comportemental de l'athlète fasse obstacle au changement (Dorfman, 2005). La remise en cause de points de vue, de croyances et de concepts personnels nous expose à l'inconnu, à l'insécurité, au doute et à la peur ; pourtant, tout joueur a besoin de s'appuyer sur ses connaissances, ses certitudes et son courage pour être performant et compétitif (Fox, 2010). La résistance au changement apparaît donc comme un phénomène somme toute normal et prévisible. C'est pourquoi la capacité à mettre en œuvre le changement sans ébranler la relation entraîneur/joueur est une compétence clé que tous les entraîneurs devraient chercher à acquérir.

À chaque fois qu'un entraîneur demande à un joueur d'effectuer un changement, il lui demande en fait de réduire son système immunitaire (sa confiance et son estime personnelle) et il le rend plus vulnérable (exposition au doute et à la peur). Il est un fait que la plupart des athlètes réagissent de manière négative au changement. Et en rejetant le changement, ils s'empêchent de progresser, ce qui finira par détériorer la relation qui les unit à leur entraîneur (Di Carlo, 2012).

L'amélioration continue (capacité d'entraînement et volonté d'apporter des changements) est la marque des grands champions, tout comme la confiance inébranlable en ses propres aptitudes et capacités tennistiques. En améliorant les dispositions mentales d'un joueur pour le rendre plus apte à l'entraînement, le risque est de nuire à cette compétitivité qu'il tire de sa confiance en lui. Inversement, en renforçant le degré de confiance d'un joueur pour le rendre plus apte à la compétition, le risque est de nuire à sa capacité d'entraînement en augmentant son « aversion pour le changement » (Brown et al., 2010).

Malheureusement, l'un de ces deux scénarios finit toujours par se produire dans la plupart des relations entraîneur/joueur. Le circuit regorge d'exemples de joueurs qui ne parviennent pas à progresser, d'entraîneurs qui sont embauchés, puis remerciés à un rythme de plus en plus rapide, et de relations qui finissent par s'envenimer entre joueur et entraîneur (l'entraîneur reprochant à son joueur son manque d'engagement face aux changements demandés, et le joueur reprochant à son entraîneur son incapacité à appliquer des méthodes d'entraînement efficaces).



APPLICATION PRATIQUE

Quelle attitude un entraîneur doit-il adopter face à ces forces contradictoires qui semblent influencer sur le mental de tout joueur de tennis ? Comment un entraîneur peut-il insuffler un désir de changement à son joueur tout en renforçant son sentiment de confiance en lui ?

Prise de conscience.

Tout entraîneur se doit de faire comprendre à son joueur qu'il existe de possibles écueils et que, si le processus de changement n'est pas clairement défini, cela peut mettre en péril non seulement l'efficacité de l'entraînement, mais également la relation entraîneur/joueur. D'un côté, le joueur doit faire preuve de souplesse, d'ouverture d'esprit et de bonne volonté de façon à accepter et à mettre en pratique les méthodes, compétences et concepts qui lui sont enseignés selon une approche nouvelle ou revisitée ; de l'autre, il doit maintenir sa détermination et sa confiance dans les habiletés qu'il a acquises pour pouvoir les exploiter pleinement en compétition. Par conséquent, l'entraîneur doit faire prendre conscience à son joueur que leur relation est basée sur la confiance et sur une communication franche.

Deux pas en avant et un en arrière.

Il convient d'expliquer au joueur que tout processus de changement demande du temps et des efforts et qu'il s'accompagne de moments de stress. Pour changer, il faut accepter de se faire violence, quitte à en perdre ses repères. On doit en effet remettre en cause les certitudes qu'on avait jusqu'alors, ce qui peut entraîner une certaine souffrance, une crise d'identité ainsi qu'une baisse des résultats à court terme. Si on devait le représenter sur un diagramme, le processus d'amélioration par le changement ne ressemblerait pas à une ligne droite affichant une croissance constante. La plupart du temps, cela ressemblerait à une spirale avec une première phase de croissance, suivie d'une phase de stagnation et de recul, avant une nouvelle phase de croissance, et ainsi de suite. En règle générale, le processus d'amélioration suit un schéma type: deux pas en avant et un pas en arrière. Plus le joueur envisage le changement de manière positive, plus le processus d'amélioration sera rapide. Il revient donc à l'entraîneur de faire comprendre à son joueur que le changement est vital pour la réussite de sa carrière et que le perfectionnement de ses compétences est indispensable s'il souhaite demeurer compétitif sur le long terme.

Présenter le changement sous un angle favorable.

Tout entraîneur qui se veut un bon communicateur doit veiller à ne pas (sur)employer le mot « changement » ou le verbe « changer ». Il doit faire comprendre dès le départ que, lorsqu'il parle de « changement », il ne cherche en aucun cas à critiquer l'absence de remise en cause du joueur. Malheureusement dès que l'on entend le mot « changement », nous l'associons inconsciemment dans notre esprit à l'idée d'erreur, de faute, de maladresse. Bien évidemment, si l'on demande à un joueur de changer sa façon de faire, on sous-entend qu'il s'y prenait mal. On peut alors comprendre que le mot « changement » soit perçu comme une critique des actions ou des habiletés acquises du joueur. Il s'agit d'un jugement porté sur les compétences du joueur, lequel finit par perdre sa confiance et l'estime qu'il a de lui-même. De plus, le joueur peut avoir l'impression que, au vu de la carrière qu'il a connue et des résultats qu'il a obtenus par le passé, cette critique dont il fait

l'objet n'a aucun fondement. Pour toutes ces raisons, il est vivement recommandé aux entraîneurs de délaisser le mot « changement » ou le verbe « changer » au profit de notions plus positives telles que « amélioration/améliorer », « ajustement/ajuster », « progression/progresser ». Ces termes traduisent mieux l'idée que le joueur ne doit pas rejeter ses acquis, mais qu'il peut s'en servir pour faire évoluer son jeu et obtenir de meilleurs résultats à l'avenir. Placé sous cet angle favorable, le changement n'est alors plus une menace pour l'estime de soi et la confiance du joueur.

On peut conduire un cheval à l'abreuvoir, mais non le forcer à boire.

En tant qu'entraîneur, vous pouvez vous efforcer de nouer une relation de confiance avec votre joueur. Vous pouvez mettre en place une communication simple et franche ; vous pouvez élaborer des stratégies de communication pour faciliter l'adhésion au changement ; vous pouvez organiser des activités visant à faciliter le processus de changement ; vous pouvez encadrer du mieux possible le changement grâce à des étapes de contrôle et de vérification. Toutefois, le changement ne peut être initié que par le joueur lui-même. Il doit être prêt à fournir les efforts nécessaires et c'est à lui de décider s'il veut ou non s'engager sur la voie du changement. Si le joueur ne démontre aucune volonté, vous ne pourrez pas le forcer à changer. Dans un tel cas, étant donné que le processus d'amélioration à long terme est compromis et que vos efforts sont plus ou moins voués à l'échec, c'est à vous de décider si cela vaut la peine ou non de continuer à entraîner ce joueur.

RÉFÉRENCES

- Brown, J. et Fenske, M. (2010). *The winner's brain*, Da Capo Press.
- Di Carlo, F. (2012). *Il cervello tennistico*, &MyBook.
- Dorfman H.A., (2005). *Coaching the mental game*, The Rowman & Littlefield Publishing Group Inc.
- Fox, A. (2010). *Winning the mental match*, Morris Publishing, Kearney, NE, US.
- Lee, I. (2013). *Change: realizing your greatest potential*, Best life media.
- Patterson, K. et Grenny, J. (2011). *Change anything: the new science of personal success*, Business Plus.
- Robertson, I. (1999). *Il cervello plastico*, Rizzoli.
- Weinberg, R.S. (1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills In Tennis*, Champaign, IL: Human Kinetics.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  **iCoach**

Une approche moderne du mini-tennis

Italian Tennis Federation (ITA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 10 - 11

RÉSUMÉ

Cet article présente de manière détaillée les principes fondamentaux sur lesquels repose l'approche moderne du mini-tennis défendue par la Fédération italienne de tennis. Après un examen de la situation didactique spécifique au mini-tennis, l'article s'intéresse dans sa partie centrale aux principes didactiques qui créent des conditions propices à la mise en place d'une expérience d'apprentissage optimale. Ces principes didactiques fondamentaux sont la multilatéralité, le caractère multiforme, la progressivité, la spécificité de l'apprentissage et l'apprentissage tout en jouant.

Mots clés: coordination, enseignement, apprentissage

Adresse e-mail de l'auteur: istitutoformazione@federtennis.it

Article reçu: 28 avril 2015

Article accepté: 16 juillet 2015

INTRODUCTION

La situation didactique propre au mini-tennis

Le but de la méthodologie d'enseignement du mini-tennis est de repenser la manière d'envisager l'importance relative des éléments qui composent ce qu'on appelle communément la « situation didactique », à savoir: l'élève, l'environnement, l'enseignant et les exercices.

Contrairement au modèle du passé, l'élève (et non l'entraîneur) doit être au cœur de la situation didactique et, par conséquent, être considéré comme le principal protagoniste de la phase enseignement-apprentissage. Par ailleurs, l'environnement doit être adapté de façon à favoriser l'apprentissage; l'ambiance doit donc être stimulante et agréable. L'affirmation classique selon laquelle « vous obtenez de meilleurs résultats à l'école si vous vous sentez bien » peut également être transposée à l'environnement d'apprentissage sportif. L'entraîneur doit, de manière pratique, se fixer pour objectif de répondre aux besoins fondamentaux de l'enfant (c.-à-d. le besoin de jouer, de bouger, le besoin de simplicité, le besoin de se sentir aimé, etc.). C'est pourquoi les exercices doivent être variés et conçus pour satisfaire les exigences des élèves, modifiant ainsi la pratique du jeu.



LES PRINCIPES DIDACTIQUES DU MINI-TENNIS

Il a été possible de définir un certain nombre de principes didactiques propres au mini-tennis qui, à condition qu'ils soient mis en application correctement, créent des conditions propices à la mise en place d'une expérience d'apprentissage optimale. Ces principes didactiques fondamentaux sont la multilatéralité, le caractère multiforme, la progressivité, la spécificité de l'apprentissage et l'apprentissage tout en jouant.

Multilatéralité

Ce terme sert à désigner la proposition didactique qui porte sur plusieurs domaines de compétence simultanément, à savoir les domaines mental, moteur, tactique et technique. Parce que les tâches liées à ces domaines exercent une influence réciproque, l'entraîneur doit veiller tout particulièrement à ce que la proposition didactique ne se limite pas exclusivement aux aspects techniques, mais qu'elle mette au contraire l'accent sur l'importance d'autres domaines dans le but de favoriser un développement équilibré du joueur de tennis.

À titre d'exemple pratique, la phase introductive de la leçon doit permettre de préparer les élèves au processus d'apprentissage (domaine mental) en créant une ambiance émotionnelle favorable. Ensuite, la phase d'activation inclura des activités de coordination qui jetteront les bases d'un apprentissage progressif et optimal des différentes compétences à acquérir (domaine moteur). Puis, lors de la phase centrale, l'entraîneur proposera des activités liées à des objectifs tactiques adaptés au degré de compétence des élèves (domaine tactique), en fournissant des indications pertinentes dans le but de garantir l'acquisition de différentes compétences techniques (domaine technique). Enfin, à l'occasion de la dernière phase de la leçon, au moyen de jeux et d'activités axées sur la pratique (présentation des aspects liés à la compétition), il sera possible de garantir une combinaison des différents domaines abordés. Il est important de mentionner qu'à chacune des phases d'une leçon, il est essentiel que tous les domaines soient abordés. Par exemple, lors de la partie centrale de l'activité tactique, les exercices visant à permettre l'acquisition des compétences techniques devront en partie être reliés aux objectifs tactiques également. Ces exercices devront être dynamiques et ludiques (de sorte à susciter un bon niveau d'efficacité personnelle perçue), et favoriser le développement des capacités de coordination.

Caractère multiforme

Les activités visant à atteindre les objectifs définis pour les séances doivent toujours être intégrées d'une manière différente, si cela est possible. Une didactique multiforme présente deux aspects distincts: d'un côté, l'idée est de répondre aux exigences de l'enfant qui est en quête de nouvelles expériences en permanence, mais dont la capacité de concentration est limitée lors de longues périodes passées à répéter le même exercice encore et encore. Ainsi, la variation est une condition essentielle à la notion de plaisir. De l'autre côté, le fait de changer continuellement les exercices vise à faire découvrir des expériences motrices différentes, même si l'objectif à atteindre, lui, ne change pas. Il en résulte un élargissement des habiletés motrices chez l'apprenant.

La nécessité d'une proposition multiforme passe par l'élaboration d'un plan écrit dont l'entraîneur pourra se servir pour organiser les activités, évitant ainsi les activités stéréotypées et répétitives. Par conséquent, l'entraîneur compétent place l'enfant au centre de la situation didactique, sachant très bien qu'il existe une différence entre ce qui est le plus pratique pour lui en tant qu'adulte (à savoir faire répéter des exercices donnés à l'enfant) et ce que l'enfant

aime (à savoir effectuer des activités variées le plus souvent possible). Nous devons nous rappeler que le principe du caractère multiforme de la proposition didactique doit toujours tenir compte de la spécificité, de l'adaptation et de la pertinence de chaque exercice. Il convient également de faire remarquer que la variabilité de la proposition didactique suppose non seulement l'intégration de différents exercices, mais aussi le travail de compétences plus techniques lors de la leçon, de sorte à combiner le plus possible tous les aspects dans le but de produire des actions de jeu.

Progressivité

Le degré de difficulté des exercices doit toujours être établi en tenant compte du niveau des élèves sur les plans cognitif et moteur. La mise en application de ce principe didactique passe donc par l'adaptation du contenu et la consolidation des compétences acquises.

À titre d'exemple pratique, imaginez la situation suivante: l'entraîneur, face à l'élève, lui envoie des balles à la main de sorte que celui-ci puisse effectuer le geste technique adopté au préalable. Ensuite, l'entraîneur s'éloigne un peu, toujours en faisant face à l'élève et en continuant d'envoyer des balles à la main, rendant ainsi l'exécution plus simple. La compétence technique peut progresser d'une manière globale ou faire appel à la méthode analytique selon le degré de compétence des élèves. Enfin, l'entraîneur se dirige de l'autre côté du filet, en faisant face à l'élève, près du filet, puis lui envoie la balle à l'aide de sa raquette. À la fin, l'entraîneur interagit avec l'élève en lui faisant travailler la compétence technique dans une situation d'échange (idéalement, l'entraîneur adaptera le rythme de ses frappes au niveau de jeu de l'élève), de sorte à lui donner la possibilité de visualiser la balle, de s'organiser d'un point de vue temporel et d'améliorer le « timing » de l'exécution. Les élèves devraient ainsi être en mesure de mettre en pratique progressivement les compétences lors de la phase dynamique, en se déplaçant correctement en direction de la balle, en fonction de sa trajectoire et de sa vitesse.

Spécificité de l'apprentissage

Selon ce principe, les compétences s'acquièrent généralement de manière globale. Une fois transposées à des situations de jeu réelles, elles favorisent des expériences d'apprentissage optimales. Une conséquence importante de ce principe est l'apprentissage des compétences au moyen d'une proposition didactique interactive. D'ailleurs, au moment d'établir les conditions qui permettront à l'élève d'acquérir les compétences en situation d'échange, il sera possible d'exercer une influence non négligeable sur les facteurs suivants:

- Activation du cercle vertueux reposant sur « des émotions positives, des images d'expériences passées positives et la répétition de l'expérience passée ».
- Développement des capacités de coordination.
- Apprentissage tactique des stratégies de jeu.
- Apprentissage des compétences techniques dans le contexte de situations de jeu comparables à celles que les élèves seront progressivement amenés à gérer lors des matches qu'ils disputeront.

Apprendre tout en jouant

L'apprentissage et le côté ludique devraient toujours être envisagés comme faisant partie d'un cercle. Ainsi, lorsque l'aspect ludique joue un rôle fondamental dans l'envie d'apprendre des élèves, l'acquisition des compétences (« savoir comment faire ») est garantie à condition que le plaisir demeure présent tout au long de l'activité. À titre d'exemple concret, nous pouvons citer des cas où, lors de la phase d'entraînement, certains élèves disputent des matches

sans posséder la compétence didactique garante d'une expérience réussie. Dès lors, il y a fort à parier que ces matches ne seront pas très amusants. À l'inverse, si les élèves font l'apprentissage des différentes compétences d'une manière adaptée, ils comprendront le lien qui existe entre le plaisir de jouer et les résultats positifs. Une condition essentielle à la poursuite de la pratique du tennis dans les années ultérieures est de susciter en tout temps un niveau satisfaisant d'efficacité personnelle perçue (domaine mental).

CONCLUSION

La figure 1 récapitule le contenu des différents domaines didactiques qui sont développés lors du stade du mini-tennis.



Figure 1. Contenu des différents domaines didactiques qui sont développés lors du stade du mini-tennis.

RÉFÉRENCES

FIT (2015). Manuale del minitennis. Fase di avviamento. Livello delfino. ISF R. Lombardi. Roma. FIT.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  iCoach

Le développement d'une stratégie de carrière pour les joueurs de talent

Youvale van Dijk (PAYS-BAS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 12 - 14

RÉSUMÉ

Dans le monde des affaires, il est impossible d'atteindre ses objectifs et de prospérer sans planification stratégique. Les outils dont disposent les entreprises pour élaborer une stratégie de gestion efficace peuvent être exploités dans le domaine du sport et, par conséquent, dans le tennis. Dans cet article, nous proposons aux entraîneurs tout un arsenal d'outils pratiques qui les aideront à établir une stratégie de carrière pour les joueurs les plus talentueux.

Mots clés: planification stratégique, analyse SWOT, objectifs SMART

Article reçu: 4 mars 2015

Adresse e-mail de l'auteur: youvale@hotmail.com

Article accepté: 16 juillet 2015

INTRODUCTION

La planification stratégique est une approche systématique qui consiste à imaginer l'avenir tel qu'on le souhaiterait, puis à transposer cette vision en objectifs généraux et en une suite d'étapes à suivre pour les atteindre (traduction libre d'une définition tirée du Business Dictionary, 2015). Très répandue dans le monde des affaires, cette approche peut facilement être adaptée et appliquée au monde du sport. Ainsi, les outils que les entrepreneurs mettent à profit à des fins de planification stratégique, tels que l'analyse SWOT, peuvent s'avérer tout aussi utiles pour planifier la carrière des sportifs de talent.

Pourquoi les joueurs de tennis les plus talentueux ont-ils besoin d'un plan stratégique ?

La planification stratégique permet d'élaborer un plan global pour le développement des talents. Sachant que le développement de compétences techniques et tactiques sur le terrain ne suffit pas à lui seul à garantir la réussite à long terme, il convient de déterminer d'autres catalyseurs permettant de favoriser la progression des joueurs. Ces catalyseurs peuvent être intrapersonnels (p. ex. le rythme d'apprentissage, le développement et la maturation des joueurs sur les plans anthropométrique, psychologique, physiologique, technique, tactique et physiologique) et environnementaux (p. ex. la création de conditions favorables au développement du joueur par les parents, les préparateurs physiques, les entraîneurs, les programmes de développement des talents et la structure de compétition), tout en incluant une part de chance (Elferink-Gemser, Jordet, Coelho-E-Silva et Visscher, 2011; Mills, Butt, Maynard et Harwood, 2012).

Un plan stratégique permet également d'établir les objectifs à court et à long terme. De fait, la définition d'objectifs et de méthodes sur le long terme constitue une des clés de la réussite de tout plan de développement des talents (Martindale, Collins et Daubney, 2005). Selon Locke et Latham (1985), l'établissement d'objectifs a une incidence sur les résultats pour plusieurs raisons: cela influe sur les efforts que les joueurs sont prêts à consentir, sur leur persévérance et sur la mobilisation de leur attention, et cela favorise le développement d'une stratégie. Qui plus est, la définition d'objectifs donne aux sportifs un sentiment de contrôle et de responsabilisation.

La planification stratégique passe par l'identification et l'évaluation du talent et de l'environnement du joueur. Cette étape doit permettre au joueur, à son entraîneur et aux autres parties prenantes de déterminer clairement une liste d'objectifs réalistes que l'on souhaite atteindre. Par la suite, ces objectifs serviront de points de repère sur le chemin vers le haut niveau ou vers l'atteinte de son plein potentiel. Martindale et d'autres auteurs (2005) font remarquer qu'il existe un grand nombre de sources d'influence clés dans la vie des sportifs ; c'est pourquoi il est primordial de bien comprendre à quel point il est important que les messages adressés par ces influenceurs aux joueurs soient cohérents.

Par ailleurs, la mise en place d'un plan stratégique peut permettre de prévenir les risques de surentraînement ou de dérapage. Par exemple, cela pourrait éviter aux entraîneurs, joueurs et parents de penser qu'il est envisageable de viser la place de numéro mondial, alors qu'une analyse plus minutieuse leur aurait permis de conclure qu'une place parmi le top 100 serait un objectif plus réaliste.

ÉTAPES DU PROCESSUS DE PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Dans le monde des affaires, la gestion stratégique se compose de trois éléments de base: l'étape de formulation de la stratégie pour commencer, puis l'étape de mise en œuvre et, pour finir, l'étape de contrôle et d'évaluation (Houben, Lenie et Vanhoof, 1999). De la même manière, les entraîneurs peuvent mettre au point un plan de carrière en formulant une stratégie, puis en l'appliquant pour ensuite en évaluer les résultats.

Les étapes du cycle de planification stratégique forment un processus continu. D'abord et avant tout en raison de la nature dynamique de l'environnement dans lequel les jeunes talents évoluent. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'un plan de carrière ne devrait pas être perçu autrement que comme un simple guide qui devra constamment être adapté au fil du temps.

Formulation d'une stratégie

La formulation d'une stratégie requiert une analyse exhaustive des caractéristiques de l'athlète et de son environnement. Avant d'établir un quelconque objectif ultime, il faut passer par une étape d'évaluation de l'environnement interne et externe tout en définissant des sous-objectifs dont la réalisation doit mener à l'atteinte de l'objectif final.

Analyse SWOT

La première étape de la planification stratégique consiste à identifier et à évaluer les facteurs stratégiques qui favorisent ou entravent la progression de l'entreprise (dans notre cas, l'athlète) vers son plein potentiel (Houben et al., 1999). Pour y parvenir, on recourt souvent à l'analyse SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) qui permet d'étudier l'environnement interne, à savoir les atouts et les faiblesses, et l'environnement externe, à savoir les opportunités et menaces (Houben et al., 1999 ; Kotler et Keller, 2009).

Au moment d'analyser l'environnement interne, et donc de formuler les atouts et faiblesses d'un joueur, il convient avant tout de s'intéresser à ses points forts et à ses points faibles sur le court. Pour les entraîneurs, il s'agit sans nul doute de l'étape la plus facile: ils doivent tout simplement parvenir à cerner les armes dont dispose leur joueur (p. ex. le service) tout en mettant en lumière les éléments de son jeu qui le rend vulnérable (p. ex. la peur de l'échec). Il ne faut cependant pas oublier que l'environnement interne englobe également les forces et faiblesses du joueur en dehors du terrain ; il ne faut donc pas négliger ces facteurs.

Au moment d'analyser l'environnement externe, il faut porter son attention au-delà de l'athlète. Diverses études ont révélé que

plusieurs facteurs, notamment les parents, les pairs, les ressources et la culture, influent sur le développement et, au final, sur la réussite des sportifs de talent (Martindale, Collins et Abraham, 2007 ; Martindale et al., 2005). Chacun de ces facteurs peut stimuler (opportunités) ou freiner (menaces) la progression d'un athlète.

Vous trouverez un exemple d'analyse SWOT dans l'illustration ci-après.

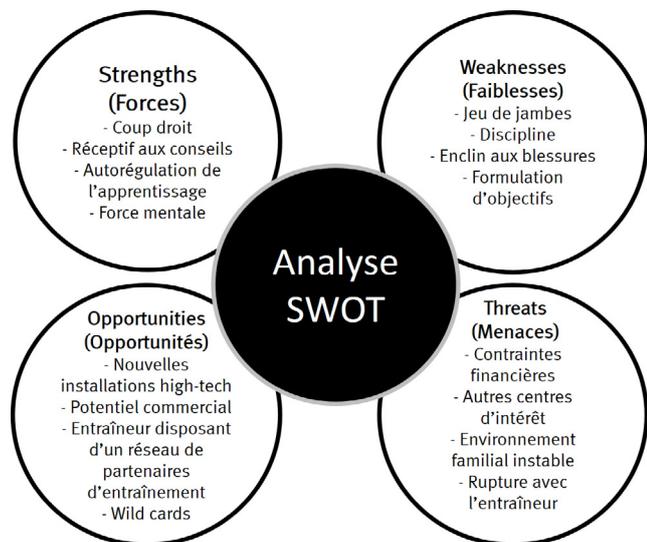


Figure 1. Exemple d'analyse SWOT.

Objectifs SMART

L'étape suivante de la planification stratégique consiste à définir la mission (de l'entreprise) et à formuler des objectifs (Kotler et Keller, 2009). Après avoir cerné, grâce à une analyse SWOT, les facteurs internes et externes qui pourraient stimuler ou entraver le développement d'un athlète, il est alors plus facile de fixer un ou plusieurs objectifs finaux (p. ex. intégrer le top 50, remporter un tournoi du Grand Chelem).

Ces objectifs à long terme doivent ensuite être divisés en sous-objectifs ou en objectifs à plus court terme. En effet, la définition d'objectifs à court terme peut faciliter l'atteinte d'objectifs plus éloignés dans le temps. De plus, les sous-objectifs permettent de mobiliser l'athlète en l'empêchant de penser que les objectifs finaux qui ont été établis sont trop ambitieux pour lui et qu'il ne pourra jamais les atteindre (Locke et Latham, 1985).

Au moment de définir des objectifs et d'en valider la pertinence, on fait souvent appel à l'approche SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Time) qui aide à établir des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents et définis dans le temps (Mouvement olympique, 2015). Les principes de cette méthode s'appliquent à tous les objectifs, qu'ils soient à court ou à long terme. Tout d'abord, les objectifs doivent être spécifiques, c'est-à-dire qu'ils doivent être clairs et bien établis. Les différentes recherches qui ont été menées sur le sujet ont démontré à maintes reprises que des objectifs difficiles mais spécifiques donnaient de meilleurs résultats que des objectifs vagues ou faciles (Locke et Latham, 1985 ; Taylor et Wilson, 2005). Les objectifs doivent également être mesurables. Il convient donc d'ajouter un élément quantitatif (Locke et Latham, 1985). Cette composante permettra non seulement de déterminer si les objectifs ont été atteints, mais aussi d'évaluer s'ils étaient trop faciles ou, au contraire, trop ambitieux. Ce dernier point nous amène au troisième volet de l'approche SMART, selon lequel les objectifs doivent être atteignables. Toutefois, sachant que des objectifs difficiles ou stimulants donnent de meilleurs résultats que des objectifs faciles, il faut trouver le bon équilibre afin de ne pas fixer des objectifs qui peuvent être atteints trop facilement. De plus, les objectifs doivent être pertinents par rapport à l'objectif de carrière ultime et pas rapport aux objectifs à court terme. Pour finir, l'approche SMART repose sur un dernier principe qui est celui de la temporalité. En effet, il est important de définir les objectifs dans le temps, car cela favorise la concentration du sujet en le plaçant dans une situation d'urgence.

EXEMPLE CONCRET

Objectif SMART:

D'ici la fin du mois prochain (délimitation dans le temps), je dois faire passer mon pourcentage de premiers services (caractère spécifique) de 60 % à 65 % (caractère mesurable).

Une augmentation de 5 % devrait être possible à atteindre et il s'agit d'un objectif pertinent pour un joueur qui souhaite améliorer son jeu.

Autre exemple:

Intégrer le top 100 (caractère mesurable) du classement mondial (caractère spécifique) d'ici la fin de l'année prochaine (délimitation dans le temps).

Cet objectif répond aux critères de l'approche SMART, ce qui n'aurait pas été le cas s'il avait été énoncé comme suit: améliorer le classement.

Table 1. Exemple d'objectif SMART.

Mise en œuvre de la stratégie

L'analyse SWOT et l'approche SMART ont permis de nous guider tout au long du processus de formulation de la stratégie de carrière. Il est maintenant temps de mettre en œuvre cette stratégie. Il va toutefois falloir faire preuve de souplesse, sachant qu'il est très probable qu'il y ait des changements dans la vie d'un jeune athlète. C'est pourquoi, même une fois l'étape de mise en œuvre enclenchée, on peut être amené à devoir ajuster et reformuler le plan initial.

Il est primordial que les joueurs participent activement à ce processus. Ils doivent prendre les responsabilités qui leur incombent dans le cadre de leur plan de carrière et contribuer à l'établissement des objectifs pour favoriser leur progression. Les études ont démontré que les athlètes qui finissent par réussir sont ceux qui prennent en main leur développement et qui obtiennent de meilleurs résultats au niveau des aspects de l'autorégulation de l'apprentissage, tels que la réflexion et l'effort (Elferink-Gemser et al., 2011).

Évaluation de la stratégie

La dernière étape de la planification stratégique consiste à évaluer la stratégie. À ce stade, il convient de recueillir les commentaires et impressions des différentes parties prenantes, notamment du joueur et des parents (Kotler et Keller, 2009), ce qui peut s'avérer très utile quand des objectifs doivent être ajustés. Grâce aux principes SMART, les objectifs qui ont été fixés peuvent être mesurés. Il est ainsi facile de déterminer si les résultats attendus ont été atteints ou non. L'évaluation peut mettre en lumière la nécessité de redéfinir les objectifs pour les rendre plus pertinents ou plus réalistes.

Ainsi, même si l'évaluation constitue la dernière étape importante du processus de gestion stratégique, elle peut également marquer le point de départ d'un nouveau cycle en révélant des points faibles (au sein de l'entreprise) qui n'avaient pas été identifiés dans les plans stratégiques précédents (Houben et al., 1999).

CONCLUSION

Le processus de développement visant à permettre à de jeunes talents d'atteindre le haut niveau ou simplement leur plein potentiel est incertain, car il n'y a aucune garantie de succès. La planification stratégique peut aider les entraîneurs à élaborer une approche cohérente pour toutes les parties prenantes. Elle peut également servir de guide tout au long de l'apprentissage.

À l'instar des responsables au sein des entreprises, les entraîneurs devraient utiliser l'analyse SWOT et l'approche SMART afin d'évaluer l'environnement, de déterminer les objectifs à atteindre et de les formuler de façon appropriée. L'établissement d'objectifs spécifiques a une incidence sur les résultats, car cela influence sur les efforts que les joueurs sont prêts à consentir et sur leur persévérance, entre autres.

Une fois le plan stratégique mis en œuvre, il n'en restera pas moins un processus continu qu'il sera peut-être nécessaire d'ajuster afin

de rendre les objectifs encore plus pertinents. La dernière étape, qui consiste à évaluer le processus en place et les progrès réalisés, sert également de point de départ d'un nouveau cycle.

RÉFÉRENCES

Business Dictionary (retrieved May 10th 2015) <http://www.businessdictionary.com/definition/strategic-planning.html>

Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Coelho-E-Silva, M. J., & Visscher, C. (2011). The marvels of elite sports: how to get there? *British journal of sports medicine*, 45(9), 683-684.

Houben, G., Lenie, K., & Vanhoof, K. (1999). A knowledge-based SWOT-analysis system as an instrument for strategic planning in small and medium sized enterprises. *Decision support systems*, 26(2), 125-135.

Kotler, P., & Keller, K. (2009). *Marketing Management 13th Edition*. Prentice Hall.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of sport psychology*, 7(3), 205-222.

Martindale, R. J., Collins, D., & Abraham, A. (2007). Effective talent development: The elite coach perspective in UK sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 187-206.

Martindale, R. J., Collins, D., & Daubney, J. (2005). Talent development: A guide for practice and research within sport. *Quest*, 57(4), 353-375.

Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1593-1604.

Olympic Movement (retrieved May 10th 2015) <http://www.olympic.org/content/olympic-athletes/athletes-space/tips/setting-smart-goals/>

Taylor, J., & Wilson, G. S. (Eds.). (2005). *Applying sport psychology: four perspectives*. Human Kinetics.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICoach (CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis iCoach

La résilience chez les joueurs de tennis ayant un handicap

María Agustina Viola et Yanina Vicente (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 15 16

RÉSUMÉ

Cet article vise à démontrer que les joueurs de tennis ayant des capacités différentes possèdent un niveau élevé de résilience et tirent de la pratique du tennis un grand nombre d'autres bienfaits, et qu'il convient donc de stimuler cette résilience tout en tenant compte de ces faits.

Mots clés: tennis adapté, capacités différentes, résilience, psychologie du sport

Article reçu: 22 avril 2015

Adresse e-mail de l'auteur: agusviola26@hotmail.com

Article accepté: 15 juillet 2015

INTRODUCTION

Le sport pour les personnes ayant un handicap (personnes en fauteuil roulant, personnes amputées, personnes atteintes du syndrome de Down, etc.) est un sujet qui a pris de plus en plus d'importance au fil des années. Aujourd'hui en Argentine, ainsi que partout dans le monde, il existe des associations, des fondations, des écoles ou des clubs qui intègrent la pratique du tennis à leurs programmes destinés aux personnes souffrant de différents handicaps. Parmi les plus importantes organisations en activité, nous pouvons citer le Comité international paralympique (CIP), qui est l'instance dirigeante des handisports pratiqués par des athlètes handicapés, ainsi que les organisations internationales des sports pour personnes handicapées (IOSD) que sont les cinq fédérations sportives internationales suivantes: CPIsRA, IBSA, INAS-FID, ISMWSF, ISOD. En ce qui concerne le tennis adapté, la Fédération internationale de tennis (ITF), par l'intermédiaire de son programme « Wheelchair Tennis Development Fund », dirigé conjointement avec la Johan Cruyff Foundation, apporte son soutien à plus de 39 fédérations dans le but de promouvoir ce sport. En Argentine, l'Asociación Argentina de Tenis Adaptado (association argentine de tennis adapté) a été fondée en 1997.

CADRE THEORIQUE

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le handicap est un terme générique utilisé pour désigner les déficiences, les limitations de l'activité et les restrictions à la participation. Les déficiences sont les problèmes qui touchent une fonction ou une structure du corps ; les limitations de l'activité désignent les difficultés qu'une personne éprouve à exécuter des actions ou des tâches ; enfin, les restrictions à la participation sont les problèmes qu'une personne rencontre lorsqu'elle doit prendre part à des situations vitales. Le handicap est par conséquent un phénomène complexe qui découle de l'interaction entre les caractéristiques corporelles d'une personne et les caractéristiques de la société où elle vit.

Parce que la situation de handicap amène avec elle de nombreux changements dans la vie d'une personne, cette dernière doit recourir à divers mécanismes pour s'adapter à cette nouvelle situation et apprendre à vivre avec les restrictions que ces changements occasionnent. Certaines personnes sont capables d'apprendre et de tirer parti des traumatismes qu'elles vivent. C'est à ce moment que le concept de résilience entre en jeu (Suriá Martínez, 2012). Il en existe différentes définitions, mais l'élément commun à chacune d'elles est la capacité d'affronter et de surmonter l'événement traumatisant et d'en tirer profit. Il est intéressant de noter que la résilience n'est pas une caractéristique statique de la personnalité, mais qu'elle peut évoluer avec le temps et selon les circonstances. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est possible de travailler sur les facteurs qui favorisent le processus de résilience. Le sport peut se révéler un outil essentiel dans cette optique. D'un point de vue psychologique, le sport aide les personnes handicapées à oublier, l'espace d'un moment, les barrières auxquelles elles se heurtent et à renforcer leurs dispositions mentales (affect, émotions, contrôle, perception, cognition) ; d'autre part, il crée des conditions propices

à l'autoperfectionnement dans le cadre desquelles la personne se fixe des cibles qu'elle réussit de mieux en mieux à atteindre et à réajuster jour après jour (Zucchi, 2001).

CIBLES, EQUIPEMENTS ET METHODE

Le but de cet article est de démontrer que les joueurs de tennis ayant des capacités différentes possèdent un niveau élevé de résilience. À cette fin, nous avons utilisé l'Échelle de résilience (Wagnild et Young, 1993) et interviewé des joueurs de tennis ayant des capacités différentes âgés de 15 à 45 ans, de sexe masculin et de sexe féminin. Atteints d'un handicap moteur (acquis ou congénital), les sujets de notre étude pratiquent le sport dans un fauteuil roulant ou avec une prothèse.



RESULTATS

Les résultats sur l'Échelle de résilience indiquent que le niveau de tous les joueurs se situe au-dessus de 121 points, ce qui correspond à un niveau moyen ou élevé. Huit des sujets ont même obtenu un score au-dessus de 145, ce qui témoigne d'un niveau élevé de résilience. Ces observations confirment l'hypothèse selon laquelle les personnes ayant des capacités différentes qui pratiquent le tennis possèdent un niveau de résilience supérieur. Les sujets ont ensuite été répartis en sous-groupes: hommes/femmes, joueurs pratiquant le tennis en fauteuil roulant/en position debout, handicap acquis/congénital, sujets jeunes/adultes. Aucune différence significative n'a été mise en évidence entre ces sous-groupes, même si les adultes de plus de 35 ans ont obtenu des scores plus élevés que les jeunes et que les résultats des joueurs pratiquant le tennis adapté en position debout étaient supérieurs à ceux des joueurs en fauteuil roulant.

CONCLUSIONS ET SUJETS DE DISCUSSION

Outre les résultats obtenus sur l'échelle mentionnée ci-dessus, il est important de s'arrêter sur les enseignements essentiels que les interviews nous ont apportés. En effet, nous avons découvert que la pratique du tennis favorisait non seulement la résilience, mais également un certain nombre d'autres facteurs. Il est surprenant de voir le nombre de joueurs qui ont déclaré que la pratique du tennis les avait aidés à être plus indépendants, à montrer qu'ils sont capables de faire des choses par eux-mêmes. Voici quelques exemples de témoignages qui vont dans ce sens: « En raison de mon handicap, j'ai tiré parti de cette situation, mais le tennis m'a appris que je pouvais être moi-même » (Lucas, 15 ans), « Le tennis m'a appris à être indépendant, à accueillir la vie à bras ouverts et à l'affronter » (Matías, 23 ans).

D'autres mettent en avant le sentiment de « ne pas se sentir moins important que les autres », insistent sur l'importance de montrer qu'ils sont capables, eux aussi, de faire comme les autres, les personnes « normales », comme les appelle Lucas. « J'avais l'impression que les gens normaux, si je peux m'exprimer ainsi, ceux qui n'ont pas un handicap, pouvaient faire du sport, mais... pourquoi moi je ne le pouvais pas ? » Il insiste de nouveau sur ce point lorsqu'il encourage les autres à jouer: « Une personne avec un handicap ou des capacités différentes peut faire les mêmes choses, voire plus, qu'une personne normale. Donc, le conseil que je donnerais à une personne handicapée, c'est d'avoir le courage de poursuivre ses objectifs, de faire ce qu'elle a envie », conclut-il. Et Matías de poursuivre: « J'ai le sentiment que le tennis me donne la possibilité d'y arriver, de courir. Je ne pensais pas être en mesure d'y arriver avec la prothèse, mais j'ai découvert que j'en étais capable. »

Un autre élément positif aux yeux des joueurs tient à l'aspect à la fois physique et social du tennis ; selon eux, cela les aide à ne pas « se morfondre toute la journée », cela leur permet de faire de nouvelles connaissances et de lier de nouvelles amitiés: « Le sport m'aide beaucoup, je suis en contact avec beaucoup de personnes ; on ne s'en aperçoit pas toujours, mais ça aide énormément, ces personnes vous apprennent beaucoup et, vous aussi, vous leur apprenez beaucoup de choses. Il ne s'agit pas seulement de venir ici et de jouer au tennis et puis c'est tout, vous rentrez chez vous et il y a beaucoup de choses qui vous trottent dans la tête. » (Florencia, 25 ans). « Moi, en ce qui me concerne, je peux aider d'autres enfants avec mon expérience ; c'est vraiment ce qui compte le plus, non ? [...] La vérité, c'est que ça m'a aidé, parce que je me suis rendu compte qu'il y a beaucoup de personnes dans une situation comparable à la mienne ; que vous soyez amputé, en surpoids, blanc ou noir, certaines personnes font preuve de discrimination à votre égard et lorsque vous êtes victime de discrimination, vous vous repliez sur vous-même. Je dis à ces personnes: rassemblez-vous, créez un groupe de personnes comme vous et vous apprendrez. » (Jessica, 35 ans).

Il est également important de ne pas baisser les bras, de ne pas adopter une attitude défaitiste par rapport à la vie, comme le dit Leonel: « Le conseil que je leur donnerais, c'est de ne pas rester chez eux, assis ou au lit à ne rien faire, mais plutôt de vivre leur vie car la vie continue. Il est primordial, quelles que soient les circonstances, de persévérer et de trouver quelque chose à faire, car la vie est furtive et traîner n'est d'aucune utilité. »

Nous pensons que le tennis peut être une source de réconfort pour les personnes ayant des aptitudes différentes: « Le fait de savoir que maintenant je peux être sur un court de tennis et que je peux continuer de jouer jusqu'à la fin de ma vie, ça me comble de joie. Dans mon cas, le tennis me fait oublier la douleur chronique que je ressens en raison de mon accident. Les médecins voulaient que je prenne de puissants analgésiques pour mes douleurs, j'ai mal pratiquement tout le temps, mais quand je joue au tennis, JE N'AI PAS MAL. »

Notre étude a été conduite seulement auprès de joueurs atteints de handicaps moteurs, notamment des joueurs en fauteuil roulant et des joueurs pratiquant le tennis adapté en position debout, mais nous devons reconnaître que le champ d'étude est beaucoup plus vaste. Il serait intéressant que nos travaux de recherche soient étendus à d'autres types de handicaps, mais aussi qu'ils portent sur un échantillon plus large et d'autres bienfaits, et nous entendons travailler dans cette direction. Parmi les autres voies à explorer dans le cadre de notre recherche continue, citons la possibilité d'analyser les différences entre les personnes ayant des capacités différentes qui pratiquent un sport et celles qui n'en pratiquent pas.

Notre démarche vise à soutenir et à favoriser la pratique sportive chez les personnes ayant des capacités différentes et à diffuser les connaissances dans ce domaine.

RÉFÉRENCES

- Dramisino, H. (2007). Resiliencia y deporte. Sinopsis, año 23, vol.43, 23-25.
- Ospina Muñoz, D. E. (2007). La medición de la Resiliencia. Revista de Investigación y Educación en Enfermería, vol. XXV, núm. 1, 58-65.
- Rodríguez, M., Pereyra, M. G., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M., Labiano, L. M. (2009). Propiedades psicométricas de la escala de Resiliencia versión argentina. Evaluar, 9, 72-82.
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. Revista de psicología del deporte, vol. 21, núm. 1, 143-151.
- Suriá Martínez, R. (2012). Resiliencia en jóvenes con discapacidad. Boletín de psicología, vol. 105, 75-89.
- www.aata.org.ar
- www.itftennis.com. (2013). Wheelchair tennis development has a positive impact, says report.
- Zucchi, D. G. (2001). Deporte y discapacidad. Revista Digital (www.efdeportes.com), año 7, vol. 43.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  iCoach

Élaborer un plan de jeu

Joey Rive et Scott Williams (USA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 17 -18

RÉSUMÉ

Cet article traite de l'importance de l'élaboration d'un plan de jeu clair dans le cadre de l'approche d'un match. Il aborde chaque phase du processus d'élaboration d'un plan de jeu, de l'établissement d'un ordre de priorité entre les styles de jeu à l'évaluation des matches, et explique comment le joueur peut mettre en application le plan de jeu défini tout en étant capable de faire preuve de souplesse lorsqu'un changement se produit.

Mots clés: plan de jeu, tactique, prise de conscience, souplesse

Article reçu: 14 avril 2015

Adresse e-mail de l'auteur: scott.williams@saintandrews.net

Article accepté: 15 juillet 2015

INTRODUCTION

Un plan de jeu est indispensable à la réussite d'un joueur en match, car il fournit une orientation générale dès le début d'une rencontre. Lorsqu'ils entament leurs matches, les joueurs s'attachent généralement à être compétitifs et à prendre un bon départ. L'élaboration d'un plan de jeu permet de mieux définir le but à atteindre. Les joueurs doivent faire preuve de prudence lorsqu'ils élaborent un plan de jeu, car la réussite de celui-ci dépend de l'exécution des coups ; par ailleurs, il arrive parfois que le joueur pense qu'une stratégie fonctionnera et qu'elle ne donne pas d'aussi bons résultats que ce qu'il avait espéré.

PROCESSUS D'ÉLABORATION D'UN PLAN DE JEU

Le processus d'élaboration d'un plan de jeu est précisément, comme son nom l'indique, un processus: il doit avant tout servir à aider le joueur à établir le meilleur scénario possible pour lui permettre d'être compétitif. Les étapes ci-dessous peuvent aider les joueurs et les entraîneurs à concevoir un plan de jeu de base.

1-Établir un ordre de priorité entre les styles de jeu

Le joueur doit dresser la liste des styles de jeu qu'il sait pratiquer par ordre de préférence. La liste établie sera très différente d'un joueur à un autre, puisqu'elle dépendra de ce que le joueur considère comme réalisable et de son degré de confiance à l'égard de ces styles de jeu. Ainsi, les joueurs doivent garder à l'esprit leur meilleur plan de jeu, suivi de leur deuxième, troisième et quatrième choix.

2-Évaluer les forces et faiblesses par rapport aux deux premiers styles de jeu préférés

Les joueurs doivent évaluer leurs forces et leurs faiblesses par rapport aux styles de jeu qu'ils ont classés aux deux premières places. Par exemple, si le style de jeu préféré d'un joueur est le service-volée, le service et la première volée pourraient être des exemples de forces, tandis que le jeu de fond de court pourrait être qualifié de faiblesse. Si le deuxième style de jeu qu'il préfère est le jeu d'attaque du fond du court, un exemple de point fort pourrait être le coup droit décroisé d'attaque, alors que le revers long de ligne pourrait être un point faible.

3-Classer les schémas de jeu propres à un style donné

Ces schémas de jeu constituent des options possibles pour un style de jeu donné. Les joueurs doivent classer les options par ordre de priorité pour les jeux disputés au service et les jeux disputés en retour de service. Par exemple, si le style de jeu plébiscité par un joueur est un style hybride composé de jeu de service-volée et de jeu d'attaque du fond du court, le joueur aura le choix entre les options de jeu ci-dessous lorsqu'il sera au service.

Option numéro 1 – Service slicé extérieur côté égalité, coup d'approche au filet et volée dans le côté ouvert du court. Service lifté coté avantage, coup d'approche au filet et volée dans le côté ouvert du court.

Option numéro 2 – Service sur le T, décalage sur le coup suivant et attaque de coup droit.

Option numéro 3 – Service au corps de l'adversaire, puis volée dans le côté ouvert du court.

Lorsqu'il sera en retour de service, le joueur aura le choix entre les options de jeu ci-dessous.

Option numéro 1 – Jouer un retour en plein centre du court qui neutralise l'adversaire, essayer de mettre de la pression avec le coup droit sur le revers de l'adversaire, puis monter au filet.

Option numéro 2 – Exploiter le second service de l'adversaire en exécutant un retour long de ligne, suivi d'une montée au filet.

4-Travailler les options de jeu

Les joueurs doivent travailler chacune des options de jeu deux à trois fois par semaine en disputant des jeux avec un partenaire au meilleur de 7 points. Si l'option sur laquelle le joueur travaille consiste à retourner le long de la ligne et que le joueur exécute un retour croisé par erreur, le point devra être rejoué. Le joueur doit travailler chacune des options de jeu lentement et de manière réfléchie.

5-Disputer des sets d'entraînement et enregistrer les résultats

Le joueur doit disputer entre trois et cinq sets d'entraînement par semaine et tenir un journal de ses résultats à l'égard des différentes options de jeu propres à un style. Le joueur peut se servir des sets d'entraînement pour prendre note de ses émotions, de son degré de concentration, de son niveau d'intensité, ainsi que de tout ajustement stratégique positif ou négatif effectué lors de ces sets. Il devra ensuite évaluer chacune de ces catégories sur une échelle allant de 1 à 10. Il sera possible de se reporter à ces évaluations ultérieurement dans le but d'analyser les sets d'entraînement disputés et de déterminer leur impact sur les progrès accomplis lors des matches.

6-Jouer sous pression

Le joueur doit s'inscrire à un tournoi ou à un championnat et veiller à appliquer les options de jeu lorsqu'il se retrouve sous pression. La compétition est un bon moyen de tester la persévérance et la discipline du joueur à cet égard.



7-Évaluer les matches disputés

À l'issue de chaque match disputé, le joueur doit chercher à savoir si les choix effectués (ou l'absence de choix) l'ont aidé à mieux jouer. Le joueur doit s'adonner à cette analyse pendant un mois après chaque set d'entraînement et après chaque match disputé, à l'entraînement ou en compétition. Cet exercice permet au joueur d'en apprendre davantage sur lui et sur son jeu. Il dispose ainsi d'un modèle qui lui servira à reproduire ses meilleures performances.

Bien qu'il soit essentiel de prévoir une stratégie efficace et solide contre un adversaire, le plan de jeu défini devra rester simple. Le fait d'avoir à l'esprit quelques points élémentaires peut grandement aider le joueur dans les moments où il en a le plus besoin. Mais surtout, cela peut lui éviter d'avoir à gérer trop d'informations. Certains joueurs de tennis aiment recueillir une foule de renseignements sur leurs prochains adversaires, tandis que d'autres préfèrent ne pas trop en savoir. Quelle que soit la préférence du joueur en la matière, il est essentiel que ce dernier se limite à des informations simples et qu'il se rappelle de se concentrer davantage sur des éléments qu'il peut contrôler, tels que ses compétences, son comportement et sa confiance. Dans la section suivante, vous trouverez d'autres conseils sur les moyens de rendre un plan de jeu plus efficace.

PLAN DE JEU A L'ŒUVRE

Les conseils suivants conçus pour évaluer l'efficacité des plans de jeu mis en œuvre reposent sur la capacité du joueur à faire preuve de souplesse par rapport à ce qui marche un jour donné, à s'en tenir à ce qui fonctionne, à évaluer la situation et à effectuer les ajustements nécessaires. Il arrive souvent pendant un match que la technique d'un joueur se désagrège ; le recours à des techniques d'auto-correction peut par conséquent l'aider à se reconcentrer. Néanmoins, au bout du compte, il est important que les joueurs apprennent à être compétitifs quels que soient leur niveau de jeu et leurs sensations. Nous avons regroupé ci-dessous un certain nombre de conseils pour la mise en œuvre d'un plan de jeu.

- Faire preuve de souplesse – Les meilleurs plans de jeu s'acquièrent souvent au moment de l'affrontement avec l'adversaire. Exemple: alors que le joueur pensait qu'un certain aspect de son jeu donnerait de bons résultats, cela ne se concrétise pas sur le terrain parce que le joueur ne parvient pas à bien exécuter un coup particulier ce jour-là ou que le style de jeu de l'adversaire ne lui réussit pas. Quelle que soit la situation, un plan de jeu est toujours susceptible d'être modifié et c'est pourquoi le joueur doit être capable de s'adapter lorsqu'un changement intervient. D'ailleurs, il est très rare que les joueurs de compétition disputent un match au cours duquel chaque tentative fonctionne parfaitement. Lorsqu'il dispute un match, le joueur doit essayer de s'imaginer comme un comptable qui tente en permanence des choses, prend note de la réplique adverse, puis stocke l'information reçue en vue de la réutiliser.
- Évaluer le plan de jeu – Le début du processus d'évaluation de l'efficacité d'un plan de jeu dans n'importe quelle situation donnée passe par la capacité de juger de son aptitude à contrer les coups d'un adversaire. Pour être capable de se faire une idée de la manière dont les plans de jeu de ses adversaires peuvent fonctionner par rapport aux siens, le joueur doit veiller à appliquer les stratégies suivantes afin de trouver les répliques appropriées.
 - » Rester en coude-à-coude avec son adversaire – Une bonne stratégie de défense passe en partie par la faculté de rester au coude-à-coude avec son adversaire. Le joueur doit évaluer cette situation immédiatement et décider rapidement s'il y a lieu de changer le jeu au moyen de coups différents. Le fait d'être en mesure de rester à hauteur de son adversaire oblige ce dernier soit à changer le jeu, soit à commettre des erreurs. Dans ce type de situation, le joueur parvient à accomplir ce que son adversaire aime faire habituellement à ses opposants et à trouver les répliques appropriées. Cette stratégie peut se révéler très intimidante et force le joueur à revoir la ou les manières dont il a l'habitude de remporter les points.
 - » Passer de la défense à l'attaque – Une stratégie très efficace consiste à exploiter les meilleurs coups de son adversaire pour

se créer des occasions d'attaque. Cette stratégie peut et doit être mise en place, car elle améliore les chances du joueur de remporter des points. Lorsqu'un joueur passe de la défense à l'attaque, il prend la balle plus tôt ou réplique au coup de l'adversaire avec un coup encore plus performant. Au cours de chaque point, les situations oscillent entre des occasions d'attaque et des occasions de défense ; par conséquent, le fait d'être pleinement conscient de cette réalité permet au joueur d'améliorer son jeu de jambes et son choix de coups.

- Apporter des changements tactiques lorsque la situation l'exige – Lorsque le joueur est en train de gagner grâce à un plan de jeu précis, il ne doit pas en changer. En revanche, lorsque le plan de jeu ne permet pas au joueur de prendre le dessus, c'est peut-être parce que le plan choisi favorise les points forts de l'adversaire. Par exemple, après avoir décidé de pratiquer un jeu d'attaque en fond de court, le joueur passe à un plan de jeu axé sur la contre-attaque. La cadence de ses coups convient parfaitement au jeu de son adversaire. Il est alors impératif que le joueur apporte des changements tactiques au style de jeu pratiqué. Il peut par exemple tenter de mettre de la pression sur l'adversaire en frappant la balle plus fort. Si cette solution ne marche pas, le joueur doit essayer de passer à un plan ou à une stratégie de rechange prédéterminée qui cadre avec le style de jeu choisi.
- Être conscient de l'impact des défaillances au niveau de la technique – Il est primordial de se rappeler qu'un plan de jeu peut ne pas marcher en raison de défaillances sur le plan technique. Si le joueur possède une technique solide, il sera en mesure de contrer les coups de ses adversaires de manière plus efficace. En revanche, lorsqu'un joueur a une mauvaise technique, un point faible pourra l'empêcher de frapper un coup suffisamment performant pour reprendre l'initiative de l'attaque.
- Ne pas se laisser rattraper par ses émotions – Certains joueurs laissent trop transparaître leurs émotions et leur frustration lorsqu'ils ratent des coups; il peut leur arriver de frapper leur raquette sur le sol, de vérifier incessamment la tension du cordage en se demandant pourquoi ils ne sentent pas la balle ou encore de dire tout haut qu'ils n'ont pas de bonnes sensations. Lorsque tout ce qu'un joueur entreprend fonctionne à merveille un jour donné et qu'il a de bonnes sensations sur chacune de ses frappes, ce dernier joue comme sur un nuage et a l'impression qu'il ne peut rien rater. Toutefois, cet état appelé « la zone » peut être extrêmement difficile à atteindre. Par conséquent, une approche plus raisonnable consiste à rester compétitif et à donner le meilleur de soi-même sur chaque point. Les joueurs qui laissent leur frustration prendre le dessus lorsqu'ils n'ont pas de bonnes sensations un jour donné n'ont aucune chance d'atteindre « la zone ».

CONCLUSION

Lorsque vient le temps d'élaborer un plan de jeu distinct pour chaque adversaire, il convient de se rappeler que chaque joueur est différent. Certains peuvent préférer un plan détaillé qui prévoit notamment une stratégie pour chaque phase du jeu. Par exemple, un joueur peut décider d'utiliser principalement le service lifté, de jouer des balles hautes et lourdes sur le revers de l'adversaire en retour, de jouer dans le contre-pied sur les montées au filet ou de tester la vitesse de course vers l'avant de son adversaire au moyen de balles amorties. D'autres joueurs préfèrent s'en tenir à ce qu'ils font de mieux et se servir de leur propre style de jeu comme base de leur plan de jeu. Lorsqu'un joueur utilise son style de jeu préféré, il est important qu'il connaisse les schémas de jeu privilégiés de son adversaire. Quel que soit le niveau de précision du plan de jeu choisi, l'objectif doit être de demeurer flexible dans ses choix de jeu, de s'en tenir à ce qu'on fait de mieux et d'être prêt à explorer de nouvelles méthodes de mise en application du plan de jeu.

RÉFÉRENCES

Extraits du livre *Tennis Skills & Drills (Human Kinetics)*, écrit par Joey Rive et Scott C. Williams. Reproduction avec l'autorisation de Human Kinetics

Consommation de glucides: les meilleures pratiques pour optimiser les performances des joueuses et joueurs de tennis professionnels

Lorena Martin (USA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 6 (23): 19 - 21

RÉSUMÉ

Nombreux sont les entraîneurs et les athlètes qui sous-estiment les bienfaits que peut avoir un apport approprié en glucides sur les performances sportives. Pourtant, lorsqu'ils sont consommés au bon moment et en bonne quantité, les glucides peuvent se révéler un facteur clé, qui fera la différence entre la victoire et la défaite. Plusieurs variables doivent être prises en compte dans l'optimisation des performances. Dans cet article, nous nous pencherons sur certains principes fondamentaux de la consommation de glucides en vue d'optimiser les performances des joueuses et joueurs de tennis professionnels.

Mots clés: nutrition, nutriments, training

Article reçu: 21 mars 2015

Adresse e-mail de l'auteur: lorena.martin@northwestern.edu

Article accepté: 18 juillet 2015

INTRODUCTION

La nutrition sportive est un vaste domaine qui recouvre de multiples facteurs, tels que le moment d'ingestion des nutriments, le sexe, l'âge, les blessures, le nombre d'heures d'entraînement, la composition corporelle, qui influencent la performance des joueurs de tennis professionnels (Burke et al., 1989 ; Burke et al., 1993 ; Costill et al., 1988 ; Coyle, 1991). L'un des facteurs les plus importants qui peut avoir une incidence sur toutes les variables mentionnées plus haut est la consommation de glucides.

Un grand nombre d'études ont permis de démontrer que la consommation de glucides a des effets sur les performances physiologique et psychologique (Krieder et al., 1995 ; Ostojic, 2002). Pourquoi ? Cet article vise justement à vous expliquer les mécanismes de l'action des glucides sur la charge d'entraînement, l'endurance en match et la récupération d'après-match, tout en mettant en lumière les différences qui existent entre les joueuses de tennis professionnelles et leurs homologues masculins.

Les glucides, un facteur de performance important

Dans sa plus récente déclaration sur la nutrition dans le sport, le Comité international olympique a pris la position suivante: « Une consommation de grandes quantités de glucides durant les jours précédant la compétition contribuera à accroître les performances, en particulier lorsque la durée de l'épreuve dépasse 60 minutes. Les athlètes doivent veiller à absorber les quantités de glucides nécessaires pour couvrir leurs besoins énergétiques durant l'entraînement et reconstituer leurs réserves glucidiques durant leur temps de récupération entre les séances d'entraînement et la compétition » (Jeukendrup, 2004). D'autres études ont démontré que l'ingestion de glucides pendant un effort prolongé permettait de lutter contre la fatigue (Coggan et al., 1991 ; Coyle, 1995 ; Coyle et al., 1983).

De plus, des chercheurs ont également montré que l'amélioration des performances était probablement liée au maintien d'un taux élevé d'oxydation des glucides et à la prévention de l'hypoglycémie (Ivy, 1991 ; Ivy et al., 2003 ; Ivy et al., 2004). Une analyse de toutes les études disponibles sur le sujet permet de conclure qu'un glucide ingéré pendant l'exercice sera oxydé à un taux pouvant atteindre 1 g/min, et ce, même lorsque de grandes quantités de glucides ont été consommées auparavant (Jeukendrup, 2004 ; Wagenmakers et al., 1993). Sachant cela, si vous mesurez et pesez la nourriture avant que votre joueur ne la consomme, vous pourrez avoir une idée de la quantité de glucides qu'il va utiliser pendant l'entraînement et combien il lui en restera après l'entraînement.

Un lien a été établi entre l'amélioration des performances constatée après un régime riche en glucides et l'augmentation des concentrations de glycogène musculaire observée après un tel régime (Wee et al., 2005). Un régime riche en glucides (70 % de l'énergie alimentaire provient des glucides) et des réserves élevées en glycogène musculaire semblent améliorer les capacités d'endurance si l'on compare les résultats à ceux observés avec un

régime à teneur normale en glucides (50 %) et à faible teneur en glucides (10 %) dans le cadre des études menées par Jeukendrup (2004) et par Simonsen et d'autres chercheurs (1991). Tous les entraîneurs et joueurs savent que, dans le tennis de haut niveau, l'endurance joue un rôle clé au troisième set de la plupart des matchs et qu'elle finit par tenir le premier rôle dans les matchs masculins en cinq manches.

Il existe actuellement une controverse autour de l'efficacité des glucides, selon qu'ils sont absorbés sous forme liquide ou solide. Selon les études menées, cela ne semble pas affecter le potentiel ergogène (DiMaggio et al., 2000 ; Mason et al., 1993 ; Pan et al., 2011). Hargreaves s'est penché sur les effets de l'ingestion d'une friandise (43 g de glucides, 9 g de lipides et 3 g de protéines) et a observé une amélioration de 46 % des capacités de sprint au bout de 4 heures d'exercice par rapport aux résultats obtenus avec l'ingestion d'un placebo. D'autres études ont confirmé que les glucides, aussi bien sous forme liquide que sous forme solide, amélioraient les performances dans une mesure comparable (Burke et al., 1998 ; Hargreaves, 1991).



Les glucides et la physiologie de l'exercice

On sait très bien que les glucides constituent la source d'énergie préférée des muscles (Mason et al., 1993). Ils sont en fait stockés dans les muscles et le foie sous forme de glycogène (Colye, 1995). Il est important de savoir que votre cerveau adore lui aussi les glucides, puisqu'il fonctionne grâce au glucose (de préférence des glucides qui sont dégradés en molécules de glucose). En réalité, le cerveau utilise plus de glucose que tout autre organe ou tissu de l'organisme au repos (Lienhard et al., 1992 ; Sokoloff, 1973). Toutefois, il peut fonctionner à partir d'une autre source d'énergie, les corps cétoniques (du glucose issu de la dégradation des protéines et des lipides), mais ce n'est pas ce qu'il préfère. Ce phénomène se produit lorsque vous privez votre organisme de glucides pendant

une période prolongée, ce qui le contraint à décomposer les lipides et les protéines, produisant ainsi des corps cétoniques (Lienhard et al., 1992; Sokoloff, 1973).

Les glucides sont transformés en plus petits sucres qui sont finalement absorbés et utilisés par l'organisme pour fournir l'énergie dont vous avez besoin (Askew, 1975; Frery et al., 1983). S'il n'est pas utilisé immédiatement, le glucose est alors stocké dans les muscles et le foie sous forme de glycogène (Cummings et al., 1986). Le glycogène représente la principale source d'énergie de l'organisme d'un joueur lors d'une séance d'entraînement sur le court (Peters, 1941). Les réserves de glycogène sont nécessaires pour des efforts brefs et intenses, comme le sprint ou le soulèvement de poids ; en effet, ces réserves constituent une source d'énergie immédiatement accessible, ce qui les rend essentielles pour les phases de sprint anaérobie pendant un match de tennis. Le glycogène fournit également l'énergie requise pendant les premières minutes de toute activité sportive (Maughan et al., 1981; Maughan, 2002; Gastin, 2001; Cardwell, 2012; Muth, 2014; Manore et al., 2014; McArdle et al., 2010). Lors d'un effort prolongé, les lipides peuvent apporter l'énergie dont l'organisme a besoin, mais le glycogène joue toujours un rôle essentiel, car il permet de décomposer les lipides en une forme que les muscles peuvent utiliser. Cependant, une fois que les réserves en glycogène sont reconstituées, tous les glucides supplémentaires qui sont consommés sont stockés sous forme de graisse, ce qui explique pourquoi la plupart des gens évitent d'en manger.

Vous trouverez ci-dessous un tableau qui décrit les processus physiologiques qui se produisent selon l'intensité et la durée de l'entraînement. Ce tableau donne un meilleur aperçu de l'importance de l'apport en glucides pour les joueuses et joueurs de tennis.

Facteurs	Système atp	Système pcr (creatine phosphate)	Glycolyse anaérobie	Glycolyse ae-robie	Oxydation des acides gras
Quantité stockée comme source d'énergie	5 mmol/kg	17 mmol/kg	350 g de glycogène stockés dans les muscles	440 g de glycogène stockés dans les muscles et le foie	9 000-15 000 g
Durée de	0-3 secondes	4-10 secondes	120 secondes-4 minutes	1-2 heures	Plus de 2 heures
Limitation physiologique	Utilisation au début des sprints	Utilisation lors de sprints courts	Limitation en raison de la formation d'ions d'hydrogène (sensation de brûlure due à l'accumulation d'acide lactique)	Limitation en raison du transport de l'oxygène et du pyruvate dans les mitochondries pour libérer l'énergie	Lentement: l'utilisation de ces réserves prend du temps, car la libération des acides gras libres est bien plus complexe

Tableau 1. Le tableau ci-dessus classe les systèmes d'utilisation de l'énergie en cinq catégories distinctes ; cependant, dans de nombreuses études, ces systèmes sont regroupés en trois grandes catégories (ATP-PCr, glycolyse, phosphorylation oxydative).

La consommation de glucides chez les joueuses et joueurs de tennis professionnels

L'apport recommandé en glucides dépend de ce que vous faites, selon que vous êtes en phase d'entraînement, en phase de compétition ou en phase de récupération. Les joueurs de tennis doivent consommer des glucides avant, pendant et après la compétition. En général, selon les recherches qui ont été menées sur le sujet, il ressort que les sportifs de niveau professionnel doivent consommer de 3,1 à 4,5 grammes de glucides par jour et par livre de poids corporel ; à titre de comparaison, les non-sportifs ont seulement besoin de 1,8 à 2,3 grammes de glucides par jour et livre de poids corporel (Maughan, 2002 ; Gastin, 2001). Il est également recommandé de privilégier une bonne source de glucides (par exemple en mangeant des patates douces plutôt que des frites) à consommer entre 1 et 4 heures avant l'exercice, ce qui aide à

maintenir des réserves importantes de glucose sanguin pour le fonctionnement des muscles (Cardwell, 2012 ; Muth, 2014 ; Manore et al., 2014 ; McArdle et al., 2010).

Pour connaître la quantité en grammes de glucides dont vous avez besoin, vous devez commencer par déterminer le nombre d'heures pendant lesquelles vous vous entraînez, puis multiplier le nombre recommandé de grammes de glucides par votre poids corporel. Vous connaîtrez ainsi vos besoins quotidiens en glucides. Par exemple, après avoir étudié le poids corporel des 50 meilleurs joueurs de tennis professionnels en 2012, il a été déterminé que le poids moyen s'élevait à 179 livres. Il suffit de multiplier ce chiffre par 5 (puisque les joueurs doivent consommer 5 grammes de glucides s'ils s'entraînent au moins trois heures par jour), ce qui donne une consommation recommandée de 895 g de glucides pour cette journée d'entraînement. En termes de calories, cela signifie que le joueur moyen doit consommer 3 580 calories provenant des glucides (il ne s'agit pas là de leur apport calorique quotidien). En général, on estime que les glucides doivent représenter entre 45 et 70 % du régime d'un athlète (contre 45 à 55 % pour les non-sportifs). Supposons que, pour ce joueur moyen, les glucides représentent 50 % de ses besoins en calories, cela signifie qu'il devrait consommer un total de 7 160 calories pendant cette journée!

Vous trouverez ci-après un guide de référence rapide qui vous donnera une idée de l'apport recommandé en glucides en fonction de la charge d'entraînement. Généralement, les femmes devraient cibler les valeurs les moins élevées tandis que les hommes devraient essayer de consommer les quantités les plus élevées (pas nécessairement en raison du sexe, mais en raison de la taille et du poids).

Apport en glucides selon la charge d'entraînement

Voici un guide rapide pour calculer vos besoins en nutriments.

Niveau d'entraînement	Quantité de glucides par livre et par jour
1 h d'entraînement par jour	2,7 à 3,1 g
2 h d'entraînement par jour	3,6 g
3 h d'entraînement par jour	5 g

Tableau 2. Guide de calcul des besoins en nutriments.

Différences en termes de poids, d'IMC et de besoins en glucides entre les joueurs et les joueuses de tennis professionnels figurant aux 50 premières places du classement mondial

Outre les principes de base de la consommation de glucides, j'ai étudié un petit groupe composé des 50 meilleurs joueurs du circuit ATP et des 50 meilleures joueuses du circuit WTA selon les classements de l'année 2012. J'ai exécuté une analyse descriptive simple à l'aide du logiciel R afin de calculer des moyennes et des fourchettes pour le poids et l'IMC des joueurs et joueuses de cet échantillon. Les résultats sont présentés dans le tableau 3 ci-dessous.

Joueurs/joueuses pro du top 50 en 2012	Poids moyen	Fourchette de poids	IMC moyen	Fourchette d'IMC
Femmes	141,1	121-165	21	16,99-24,12
Hommes	179,3	150-245	23,03	20,62-26,25

Table 3. Valeurs moyennes et fourchettes pour le poids et l'IMC des joueuses et joueurs de tennis professionnels figurant aux 50 premières places mondiales des circuits WTA et ATP.

Comme on peut le constater, les besoins en glucides d'une joueuse de tennis professionnelle sont très différents de ceux d'un joueur de tennis professionnel. Supposons que vous souhaitiez déterminer, à l'aide des deux derniers tableaux, la consommation minimum et la consommation maximum de glucides recommandées pour une joueuse professionnelle du top 50. Une joueuse dont le poids est de

121 livres (121 livres x 5 g pour un entraînement de 3 heures) aurait besoin de consommer 605 g de glucides, tandis qu'une joueuse pesant 165 livres (165 livres x 5 g pour un entraînement de 3 heures) aurait besoin d'ingérer 825 g de glucides.

Intéressons-nous maintenant aux besoins en glucides des joueurs de tennis professionnels du top 50. Un joueur dont le poids est de 150 livres (150 livres x 5 g pour un entraînement de 3 heures) aura besoin de 750 g de glucides contre 1 225 g pour un joueur pesant 245 livres (245 livres x 5 g pour un entraînement de 3 heures). En résumé, cette méthode permet de déterminer facilement les besoins en glucides de vos joueurs de haut niveau sur le court et en dehors.

CONCLUSION

Il est important de comprendre que la consommation de glucides peut aider vos joueurs pendant leurs séances d'entraînement, mais aussi pendant leurs matchs et pendant leurs phases de récupération. Il est aussi essentiel de savoir à quel moment consommer des glucides, quels types de glucides privilégier et en quelle quantité. Tout comme l'élaboration d'un programme d'entraînement optimal, l'étude scientifique de la consommation de glucides en vue de déterminer un régime personnalisé peut vous aider à procurer à vos joueurs et joueuses un avantage sur leurs adversaires.

RÉFÉRENCES

Askew, E. W., Dohm, G. L., & Huston, R. L. (1975). Fatty acid and ketone body metabolism in the rat: Response to diet and exercise. *The Journal of Nutrition*, 105(11), 1422-1432.

Burke, L. M., & Read, R. S. (1989). Sports nutrition. *Sports Medicine*, 8(2), 80-100.

Burke, L. M., Collier, G. R., & Hargreaves, M. (1993). Muscle glycogen storage after prolonged exercise: Effect of the glycemic index of carbohydrate feedings. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md.: 1985), 75(2), 1019-1023.

Burke, L. M., Collier, G. R., & Hargreaves, M. (1998). Glycemic index-A new tool in sport nutrition? *International Journal of Sport Nutrition*, 8, 401-415.

Cardwell, G. (2012). Gold medal nutrition Human kinetics.

Costill, D. L., Flynn, M. G., Kirwan, J. P., Houmard, J. A., Mitchell, J. B., Thomas, R., & Park, S. H. (1988). Effects of repeated days of intensified training on muscle glycogen and swimming performance. *Med Sci Sports Exerc*, 20(3), 249-254.

Coyle, E. F. (1991). Timing and method of increased carbohydrate intake to cope with heavy training, competition and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 9(S1), 29-52.

Coggan, A. R., & Coyle, E. F. (1991). 1 carbohydrate ingestion during prolonged exercise: Effects on metabolism and performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 19(1), 1-40.

Coyle, E. F. (1995). Substrate utilization during exercise in active people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(4 Suppl), 968S-979S.

Coyle, E. F., Hagberg, J. M., Hurley, B. F., Martin, W. H., Ehsani, A. A., & Holloszy, J. O. (1983). Carbohydrate feeding during prolonged strenuous exercise: Respiratory, Environmental and Exercise Physiology, 55(1 Pt 1), 230-235.

Currell, K., & Jeukendrup, A. (2008). Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Medicine Science in Sports Exercise*, 40(2), 275.

Cummings, J. H., Englyst, H. N., & Wiggins, H. S. (1986). The role of carbohydrates in lower gut function. *Nutrition Reviews*, 44(2), 50-54.

DiMeglio, D. P., & Mattes, R. D. (2000). Liquid versus solid carbohydrate: Effects on food intake and body weight. *International Journal of Obesity*, 24(6), 794-800.

Fery, F., & Balasse, E. O. (1983). Ketone body turnover during and after exercise in overnight-fasted and starved humans. *The American Journal of Physiology*, 245(4), E318-25.

Gastin, P. B. (2001). Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. *Sports Medicine*, 31(10), 725-741.

Hargreaves, M. (1991). Carbohydrates and exercise. *Journal of Sports Sciences*, 9(S1), 17-28.

Ivy, J. L. (1991). Muscle glycogen synthesis before and after exercise. *Sports Medicine*, 11(1), 6-19.

Ivy, J. L., Res, P., Sprague, R., & Widzer, M. (2003). Effect of a carbohydrate-protein supplement on endurance performance during exercise of varying intensity. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13, 382-395.

Ivy, J., & Portman, R. (2004). Nutrient timing: The future of sports nutrition Basic Health Publications, Inc.

Jeukendrup, A. E. (2004). Carbohydrate intake during exercise and performance. *Nutrition*, 20(7), 669-677.

Kreider, R. B., Hill, D., Horton, G., Downes, M., Smith, S., & Anders, B. (1995). Effects of carbohydrate supplementation during intense training on dietary patterns, psychological status, and performance. *International Journal of Sport Nutrition*, 5, 125-125.

Lienhard, G. E., Slot, J. W., James, D. E., & Mueckler, M. M. (1992). How cells absorb glucose. *Sci Am*, 266(1), 86-91.

Manore, M., Meyer, N. L., & Thompson, J. (2009). Sport nutrition for health and performance Human Kinetics.

Maughan, R., & Poole, D. (1981). The effects of a glycogen-loading regimen on the capacity to perform anaerobic exercise. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 46(3), 211-219.

Maughan, R. (2002). The athlete's diet: Nutritional goals and dietary strategies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 61(01), 87-96.

Mason, W. L., McConell, G., & Hargreaves, M. (1993). Carbohydrate ingestion during exercise: Liquid vs solid feedings. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(8), 966-969.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance Lippincott Williams & Wilkins.

Muth, N. D. (2014). Sport nutrition for health professionals FA Davis

Ostojic, S. M., & Mazic, S. (2002). Effects of a carbohydrate-electrolyte drink on specific soccer tests and performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 1(2), 47.

Pan, A., & Hu, F. B. (2011). Effects of carbohydrates on satiety: Differences between liquid and solid food. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 14(4), 385-390. doi:10.1097/MCO.0b013e328346df36 [doi]

Peters, J. P. (1941). A new frame for metabolism. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 13(6), 739-758.

Simonsen, J. C., Sherman, W. M., Lamb, D. R., Dernbach, A. R., Doyle, J. A., & Strauss, R. (1991). Dietary carbohydrate, muscle glycogen, and power output during rowing training. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md.: 1985), 70(4), 1500-1505.

Sokoloff, L. (1973). Metabolism of ketone bodies by the brain. *Annual Review of Medicine*, 24(1), 271-280.

Wagenmakers, A. J., Brouns, F., Saris, W. H., & Halliday, D. (1993). Oxidation rates of orally ingested carbohydrates during prolonged exercise in men. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md.: 1985), 75(6), 2774-2780.

Wee, S. L., Williams, C., Tsintzas, K., & Boobis, L. (2005). Ingestion of a high-glycemic index meal increases muscle glycogen storage. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md.: 1985), 99(2), 707-714. doi:01261.2004 [pii]

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis iCoach

L'influence des 4 boosters de la motivation dans la formation du joueur (1ère partie)

Antoni Girod (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 22 - 23

RÉSUMÉ

La formation d'un joueur de tennis est un processus qui s'inscrit sur le long terme. L'échelle de temps nécessaire pour former un joueur de haut niveau est en moyenne de 10 ans pendant lesquels l'entraîneur a pour mission de développer les différentes compétences techniques, tactiques, physiques et mentales requises. Sur le plan psychologique, il existe une faculté qui rejaillit en permanence sur le développement de toutes les autres compétences. Cette faculté, c'est la motivation. Elle occupe une place tellement centrale que la moindre fluctuation, voire son absence passagère, peut avoir des répercussions majeures sur l'ensemble du jeu, sur les performances du joueur et sur son évolution. Elle constitue donc le carburant n°1 dont il a besoin pour avancer avec constance et détermination sur le long chemin qui mène vers le haut niveau. Mais pour avancer, avoir du carburant ne suffit pas. Il faut également un moteur.

Mots clés: formation, long terme, psychologie, évolution

Article reçu: 26 avril 2015

Adresse électronique de l'auteur: agirod@halifax.fr

Article accepté: 16 juillet 2015

INTRODUCTION

Le rôle de l'entraîneur est d'apprendre au joueur à utiliser son carburant à bon escient en lui faisant découvrir le moteur qui lui permettra d'aller haut et loin. Ce moteur spécial est composé de 4 boosters: le Sens, le Plaisir, le Progrès et le Résultat, qu'il faut savoir activer et combiner en fonction du moment et des circonstances. La meilleure façon pour un joueur en formation de comprendre la mécanique subtile de ces boosters consiste à suivre les pas de ceux qui ont déjà parcouru avec succès le chemin vers le haut niveau. Dans cette optique, chaque booster sera non seulement défini et expliqué en détail mais aussi et surtout illustré par de nombreux exemples de champions et de championnes qui nous livreront les secrets de motivation qui leur ont permis d'arriver là où ils sont arrivés.

LE BOOSTER « SENS »

Parmi les 4 boosters dont nous venons de parler, le plus puissant est sans conteste le Sens. Au tout début de l'apprentissage du jeune joueur, ce booster prend la forme du rêve. Le rêve est une fantastique source d'inspiration et de motivation. « Toutes les grandes réalisations ont d'abord été un rêve dans la tête de quelqu'un », disait Einstein. Il y a des joueurs de tennis qui ne rêvent pas, qui n'ont pas d'ambition particulière et se contentent de ce qu'ils ont. En général, ils restent là où ils sont et ne sont pas déçus. Il y a des joueurs de tennis qui rêvent, mais qui ne font que rêver. Leur chambre est pleine de posters qui brillent, mais ils laissent le soin à leurs idoles de s'entraîner et de faire les tournois à leur place. C'est la version confortable du rêve. Il y a des joueurs de tennis qui rêvent et qui agissent pour transformer leurs rêves en réalité. Ils rêvent jusqu'à ce qu'ils rencontrent les premiers obstacles. Confrontés à la dure réalité du tennis de compétition, ils cessent de rêver. Une fois digérés la frustration et le découragement qui découlent de ces rêves brisés, ils tournent la page et mettent leur énergie dans autre chose, dans d'autres rêves peut-être. Il n'y a pas que le tennis dans la vie! Et puis, il y a les rêveurs indestructibles, qui ont un rêve de tennis en tête, une grande et belle image avec laquelle ils se lèvent chaque matin et qui les inspirent jour après jour, quels que soient les obstacles. Ce rêve-là est si fort et si profond qu'il soulève les montagnes. Il est plus fort que les défaites, plus fort que les blessures, plus fort que les critiques ou les sarcasmes. Il est constitué d'un mélange d'ambition et d'humilité. L'ambition de voir grand, de lever la tête, de regarder vers le haut et de se laisser guider par la lumière. L'humilité d'avancer petit à petit, pas à pas, de se tromper, de recommencer, d'accepter l'ombre pour un jour connaître la lumière. Ces rêveurs-là finissent tôt ou tard par hanter les courts centraux, collectionner les trophées et peupler les magazines. Leur rêve finalement devient réalité. Et leur réalité devient le rêve de millions de joueurs (Girod, 2009).

Écoutons cette anecdote inspirante de Jelena Gencic, le premier entraîneur de l'actuel n°1 mondial, Novak Djokovic. Elle qui, à la fin des années 70, avait découvert Monica Seles raconte: « *Jamais je n'oublierai le jour où un gamin est arrivé à mon camp de tennis d'été à Kopaonik avec un sac parfaitement fait, comme un professionnel. Je lui ai demandé qui lui avait fait son sac et il m'a répondu qu'il l'avait fait lui-même. Et à ma question sur ce qu'il voulait faire quand il serait plus grand, sans hésitation, il m'a répondu: je veux être n°1 mondial, la même réponse que Monica Seles de nombreuses années auparavant quand elle était petite fille. Ce gamin, c'était Novak Djokovic.* » (New York Times, 2013).



Pour un joueur devenu adulte, le booster Sens doit prendre une forme complémentaire du rêve. Il doit permettre dans les moments de doute, quand les résultats tardent à arriver, ou que la routine s'installe, de redonner un élan nouveau au joueur en répondant à la question: À quoi ça sert tout ça ? Pourquoi ? Pourquoi taper dans une balle pendant des heures ? Pourquoi consacrer des années entières à une pratique aussi absurde en apparence que d'échanger des balles avec un adversaire situé à une vingtaine de mètres en face de soi ? L'enjeu superficiel d'un match de tennis, et généralement admis, est de gagner. Cependant, il n'existe dans l'histoire du tennis aucun joueur qui ait gagné tous ses matchs au cours de sa carrière. Perdre fait donc également partie du jeu. Perdre et gagner sont les deux faces d'une même pièce: la compétition. Le sens véritable du jeu doit donc se trouver ailleurs que dans l'unique recherche de la victoire. Car sinon chaque défaite, inévitable un jour ou l'autre, plongerait inmanquablement le joueur dans un profond sentiment de frustration et d'absurdité.

Quel est donc le sens fondamental du jeu ? Tout d'abord, il faut dire que le tennis représente métaphoriquement un formidable condensé de toutes les situations qu'un être humain peut affronter au cours de sa vie: un objectif (mettre la balle dans le terrain), un obstacle (le filet), des forces contraires (la gravitation terrestre, le vent), la dépendance par rapport aux autres (l'adversaire, l'arbitre), le regard des autres (les spectateurs), des limites externes (les lignes) et des limites internes (le joueur lui-même). Si la seule raison de jouer est de gagner, alors tous ces paramètres risquent de transformer la vie du joueur en un véritable cauchemar et le tennis finira par lui apporter plus de souffrance que de plaisir. Il apparaît beaucoup plus productif sur le plan mental de considérer le filet comme une occasion de développer sa capacité à surmonter les obstacles. Le vent devient une opportunité pour apprendre à s'adapter. L'adversaire n'est plus un ennemi menaçant, mais un entraîneur exigeant qui oblige en permanence à donner le meilleur de soi-même. Les décisions parfois contestables de l'arbitre sont une invitation à comprendre qu'il peut y avoir un autre point de vue que son propre point de vue. Les spectateurs apprennent au joueur à affronter le regard des autres. Les lignes amènent à cadrer ses actions et à canaliser son énergie. La prise de conscience de ses limites personnelles constitue en même temps un tremplin pour s'entraîner à les dépasser. Que l'on soit apprenti compétiteur ou joueur professionnel, le sens profond du jeu, au-delà de la gloire, du classement et de l'argent, devrait être avant tout d'apprendre à se connaître et à connaître les autres.

C'est précisément ce que dit Djokovic dans l'interview suivante: *« Actuellement avec les rivaux que l'on a dans la course au sommet, c'est normal de ne pas gagner tout le temps. Il faut donc faire en sorte de rester constant, de garder son self control et de garder confiance en ses capacités, même en cas de défaite. Le sport ça revient à gagner des matches qu'on aurait dû perdre et à en perdre qu'on aurait dû gagner. L'essentiel est d'être toujours clair dans ses objectifs et d'apprendre de ses expériences. Si je n'avais pas été numéro 1 en tennis, j'aurais aimé l'être dans le domaine de la psychologie et de la philosophie parce que je suis passionné par cet aspect de la nature humaine. »*

LE BOOSTER « PLAISIR »

Pour un jeune joueur en début de formation, le booster le plus motivant de façon immédiate, c'est le Plaisir. Issu d'une famille de skieurs, Djokovic aurait normalement dû suivre les traces de son père. Mais le destin et la construction d'un court de tennis, juste en face du restaurant tenu par ses parents à Kopaonik, en ont décidé autrement. En aidant les ouvriers à construire le court, le petit garçon tombe amoureux de ce jeu: c'est lui qui demande à ses parents de lui acheter une raquette. Et c'est finalement les traces de son idole Pete Sampras qu'il décide de suivre. Les fondations du mental hors du commun du champion serbe coïncident peut-être aussi avec les fondations de ce premier court qu'il a foulé, dans les montagnes serbes à la frontière du Kosovo, porté par son rêve d'enfant et son amour du jeu. Cependant, il est important très tôt de montrer aux enfants que le plaisir n'est pas toujours immédiat. Il faut leur apprendre la patience et leur faire comprendre que le plaisir peut être précédé d'une phase dans laquelle il est absent. Cette résistance à la frustration découlant de l'absence du plaisir immédiat puise ses racines dans la capacité à visualiser le plaisir futur.

Dans une célèbre expérience menée par le psychologue américain Walter Mischel (2015) dans une garderie de Stanford sur des enfants de 4 ans, il leur est proposé de consommer immédiatement un bonbon qui est placé devant eux ou de patienter pour avoir droit, un peu plus tard, à deux bonbons. La majorité des enfants, incapables d'attendre, se ruent sur le bonbon et le consomment instantanément. Les rares enfants qui savent attendre pour obtenir deux bonbons résistent en se cachant la tête, ou en jouant avec leurs mains et leurs pieds. Ils arrivent à contrôler leur envie et à patienter pour obtenir la récompense. Mischel continue à observer l'évolution de ces enfants et constate, plus d'une douzaine d'années après, que les différences entre les enfants impulsifs (qui se sont rués sur le premier bonbon) et les quelques rares enfants qui ont su attendre

la récompense en contrôlant leurs émotions sont spectaculaires. En effet, le petit nombre de ceux qui ont su contrôler leurs émotions sont plus efficaces, sûrs d'eux et capables de surmonter les déboires de la vie. Ils connaissent moins le doute, la peur de l'échec, savent conserver leur sang-froid et gardent l'esprit clair lorsqu'ils sont soumis à des pressions. Ils se montrent confiants et acceptent les épreuves en s'efforçant d'en venir à bout au lieu de baisser les bras. Plus jeune alors qu'il dominait sa catégorie d'âge en Autriche, Dominic Thiem, une des étoiles montantes du tennis mondial, avait un revers à deux mains et jouait de façon très défensive. Sous l'influence de son entraîneur Gunter Bresnik, il est passé à un revers à une main et a adopté un style de jeu tourné vers l'avant: *« C'était dur car comme j'avais tout changé, mon classement a dégringolé. Mais j'avais une confiance totale dans mon entraîneur et je savais que cela finirait par payer. »* Cette capacité à ne pas succomber à la tentation immédiate de conserver son statut à court terme, mais à se montrer patient en travaillant dans l'ombre pour avoir le plaisir différé d'obtenir des résultats à plus long terme, rappelle beaucoup l'expérience des marshmallows de Walter Mischel!

Le booster Plaisir doit être inculqué dès le plus jeune âge. Ainsi, l'impact de l'éducation sportive prodiguée par Toni Nadal à son jeune neveu, centrée notamment sur cette valeur de plaisir, ressort avec évidence dans une interview donnée en 1999 par le jeune Rafael Nadal, alors âgé de 12 ans, après sa défaite en demi-finale du Tournoi des Petits As de Tarbes face à Richard Gasquet: *« Je crois qu'il y a quelque chose de très important, c'est de s'amuser. Si tu joues sans t'amuser, ce n'est vraiment pas intéressant et à ce moment-là, ce n'est pas la peine de jouer. »*

Un autre exemple très marquant par rapport à cette notion de plaisir est celui de Kimiko Date. Il faut tout d'abord préciser que la joueuse japonaise a fait une parenthèse de 12 ans dans sa carrière professionnelle entre 1996 et 2008. Voici comment elle explique les raisons de son retour: *« Quand j'ai arrêté le tennis à l'âge de 25 ans, après avoir été numéro 4 mondiale, jamais je n'aurais pensé que cela me manquerait. Et puis, pendant des années, j'ai commenté des matchs pour la télévision. En regardant ça de l'extérieur, je me disais: 'Qu'est-ce que ce sport est beau!' Au fil du temps, mon état d'esprit a changé. Quand j'étais jeune, je voulais être dans le top 10 et j'étais toujours sous pression. Je n'éprouvais pas beaucoup de plaisir à jouer. Mais lors de mon retour en 2008, j'ai vraiment découvert le plaisir du jeu, même lorsque je perdais. J'ai beaucoup de passion pour ce sport. Et j'aime le challenge que je me suis donné, car ce n'est pas facile à mon âge. »* Ce qu'elle a vécu dans la première partie de sa carrière est à l'image de ce que peuvent vivre bon nombre de joueuses et de joueurs quand leur seul booster est le résultat. Obnubilés par le classement, les victoires et la gloire, ils finissent par perdre l'essence même du jeu: le plaisir. C'est en prenant du recul qu'elle s'est rendu compte de la beauté de ce sport et que l'envie de rejouer est revenue. Savoir faire un break pour prendre du recul et relativiser permet de se détacher du résultat et de se recentrer sur le plaisir du jeu.

CONCLUSION

La motivation est un élément clé dans le développement d'un jeune joueur de tennis. Il est capital de suivre les traces des joueurs qui ont réussi leur transition vers le haut niveau, et le meilleur moyen d'y parvenir est d'activer ces 4 boosters: Sens, Plaisir, Progrès et Résultat.

RÉFÉRENCES

- Girod, A. (2009). Tennis. La préparation mentale. DB Book.
Mischel, W. (2015). Le Test du marshmallow. JC Lattès.
New York Times (2013). http://www.nytimes.com/2013/06/03/sports/tennis/03iht-coach03.html?_r=0

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  iCoach

Amélioration de la performance en coup droit: entraînement fonctionnel du tronc

Cyril Genevois (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 23 - 25

RÉSUMÉ

Cet article met en évidence l'importance d'un renforcement musculaire fonctionnel du tronc pour améliorer la performance en coup droit. Il propose des exercices physiques spécifiques pouvant être réalisés sur le court avec comme objectif d'améliorer la puissance de rotation du tronc et la stabilisation verticale du corps.

Mots clés: préparation physique, coup droit, performance

Corresponding author: cyril.genevois@aol.fr

Article reçu: 10 avril 2015

Article accepté: 15 juillet 2015

INTRODUCTION

L'apport des sciences du sport et notamment de la biomécanique a permis de passer d'une analyse descriptive (les conséquences) à une analyse plus fonctionnelle (les causes) de la technique en tennis. Une synthèse des analyses cinématiques, cinétiques et électromyographiques a permis de mieux comprendre les déterminants de la vitesse de balle post-impact en coup droit (Genevois et al., 2015). Parmi ceux-ci, la vitesse de rotation du tronc mais également sa stabilisation jouent un rôle important. L'objectif de cet article est de proposer des exercices fonctionnels spécifiques permettant de les améliorer.

FACTEURS DÉTERMINANT LA VITESSE MAXIMALE DE RAQUETTE A L'IMPACT

Des études biomécaniques ont analysé les contributions respectives des différentes rotations segmentaires à la vitesse maximale de la tête de raquette à l'impact en coup droit. A partir de cette vitesse maximale (le 100%), les vitesses angulaires maximales des différents segments étudiés ont été relativisées en pourcentage de celle-ci (Figure 1).

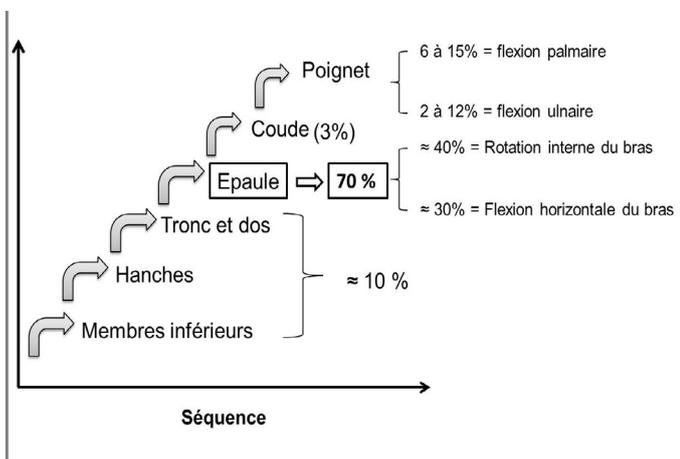


Figure 1. Contributions respectives des différentes rotations segmentaires à la vitesse maximale de la tête de raquette à l'impact en coup droit (adapté d'Elliot et al., 1997).

Si environ 90% de la vitesse maximale de raquette à l'impact en coup droit provient des différentes rotations anatomiques du bras, il convient de pondérer cette valeur au regard des résultats d'autres études qui démontrent que:

- Il existe une corrélation étroite entre la rotation du haut du corps et la vitesse de raquette, indépendamment du type de placement utilisé ou du niveau de jeu (Bahamonde & Knudson, 1998).
- Les vitesses angulaires des épaules (tronc) à l'impact sont des facteurs discriminants de la vitesse de balle post-impact et du niveau de jeu (Landlinger et al., 2010b).

- Les vitesses angulaires des épaules augmentent avec la vitesse de balle post-impact alors que la rotation interne de la partie supérieure du bras reste invariante (Seeley et al., 2011).
- Une expiration forcée lors de la phase d'accélération augmentant la rigidité du tronc peut améliorer la vitesse de balle post-impact (O'Connell et al., 2014).

Ainsi, la rotation du tronc peut être considérée comme un accélérateur du coup droit. Elle agit comme un moteur développant la force tout en formant une base proximale stable pour la mobilité distale (Kibler et al., 2006). En raison des forces importantes appliquées sur un temps très court lors de la phase d'accélération (<300 ms), il est nécessaire de développer une puissance explosive.

IMPLICATIONS PRATIQUES

Améliorer la fonction du tronc lors de la réalisation d'un coup droit nécessite de développer sa capacité de générer de la puissance au cours de sa rotation tout en fournissant une stabilisation verticale du corps.

1. Développer la puissance maximale de rotation du tronc

Une étude utilisant un accéléromètre a permis d'évaluer la puissance maximale produite au cours d'un lancer de Medecine-Ball (MB) à deux mains sur le côté avec rotation vers la gauche pour un droitier (Genevois, 2013). Les résultats ont démontré qu'elle était corrélée positivement avec la vitesse maximale de balle post-impact en coup droit, et qu'elle était atteinte pour une masse de Medecine-Ball correspondant à environ 5,7% du poids de corps. D'un point de vue pratique, la connaissance de cette valeur permet à l'entraîneur de pouvoir choisir la masse du MB en fonction de l'objectif recherché (Figure 2).

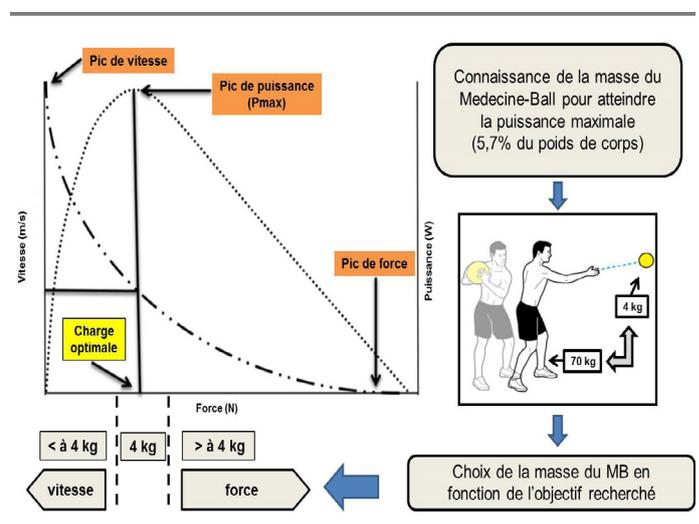


Figure 2. Exemple d'adaptation de la masse du MB pour développer les différentes parties de la courbe force/vitesse.

Une variété de masses de MB devrait être utilisée pour assurer une couverture complète de la courbe Force/Vitesse en progressant des masses les plus lourdes aux plus légères tout en adaptant le nombre de répétitions par série (Tableau 1).

Description	Force	Puissance maximale	Vitesse
Masse du MB (% du poids de corps)	6-8%	5-6%	3-5%
Séries x répétitions (pour 1 exercice)	2 x 6	2 x 8	2 x 10

Tableau 1. Evolution de la masse du Medecine Ball et du nombre de répétitions en fonction de l'objectif visé (adapté de Szymanski et al., 2007).

2. Developing vertical stability

Pour que la puissance développée lors de la rotation du tronc puisse être transférée efficacement, une rigidité de l'axe vertical autour duquel elle s'effectue est nécessaire. Les exercices « anti-rotation » en position debout dans le plan transversal créent des leviers et des couples de force importants au niveau de la colonne vertébrale qui sont contrés par les forces de réaction du sol au niveau des pieds. Toutes les articulations entre les bras et les pieds sont ainsi sollicitées pour obtenir une stabilisation du corps. A partir de l'exercice de base (Figure 3), des variantes peuvent être réalisées pour mettre l'accent soit sur la stabilité sur la jambe avant (Figure 4) comme lors d'un placement avec appuis en ligne, soit sur l'appui arrière (Figure 5) comme lors d'un placement avec appuis ouverts en ajoutant une contrainte de stabilisation dans le plan sagittal (déséquilibre avant/arrière). Les exercices sont réalisés en alternant les phases de tension et de relâchement avec des séries de 10-15 répétitions. Les temps de tension pourront progresser de 2 à 5 secondes en adaptant le nombre de répétitions.

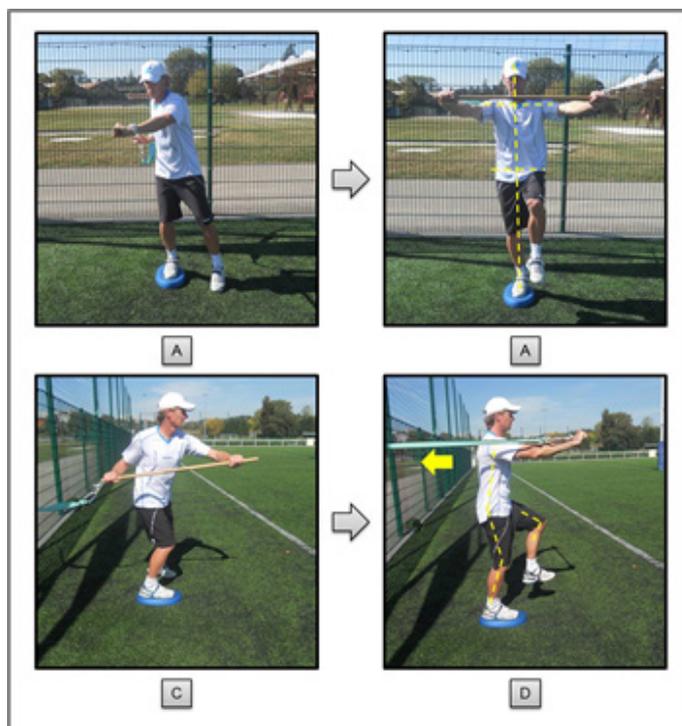


Figure 4. Vue de face (A/B) et de profil (C/D) d'un exercice de stabilisation sur la jambe arrière dans les plans transverse et sagittal avec un support instable. A partir d'une position athlétique unipodale, le joueur tend les bras devant lui à hauteur de ses épaules et maintient la position en résistant à la tension de l'élastique qui tend à le faire pivoter et partir en arrière. La hanche et le genou gauches sont fléchis pour assurer l'équilibre du corps comme lors d'une frappe en appuis ouverts.

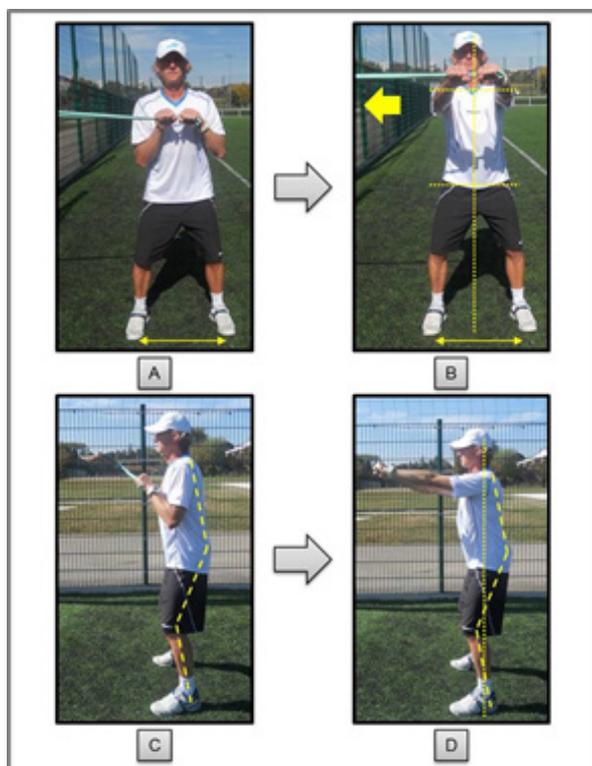


Figure 3. Vue de face (A/B) et de profil (C/D) d'un exercice de stabilisation dans le plan transverse. A partir d'une position athlétique, le joueur tend les bras devant lui à hauteur de ses épaules et maintient la position en résistant à la tension de l'élastique qui tend à le faire tourner.

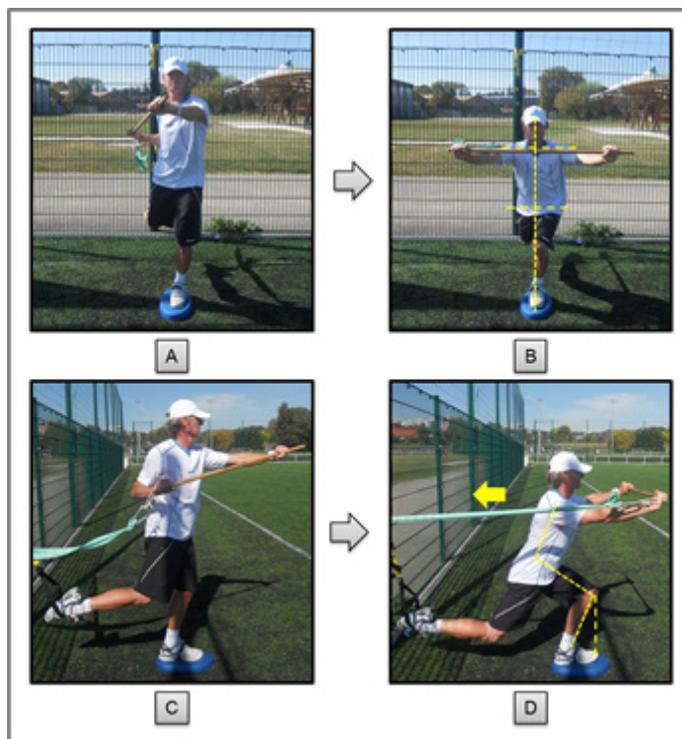


Figure 5. Vue de face (A/B) et de profil (C/D) d'un exercice de stabilisation sur la jambe avant dans les plans transverse et sagittal avec un support instable. A partir d'une position athlétique unipodale, le joueur tend les bras devant lui à hauteur de ses épaules et maintient la position en résistant à la tension de l'élastique qui tend à le faire pivoter et partir en arrière. La hanche et le genou gauches sont fléchis comme lors d'une frappe avec appuis en ligne.

CONCLUSION

La puissance produite lors de la rotation du tronc et la stabilisation verticale du corps lors de la phase d'accélération sont deux facteurs importants de la performance en coup droit. Les exercices présentés dans cet article répondent à ce double objectif et peuvent être réalisés facilement sur un court de tennis avec peu de matériel.

RÉFÉRENCES

- Bahamonde, R.E. and Knudson, D. (1998). Kinematic analysis of the open and square stance tennis forehand. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 30, 5-29.
- Elliott, B., Kotara, T. and Noffal, G. (1997). The influence of grip position on upper limb contribution to racket head velocity in a tennis forehand. *Journal of Applied Biomechanics*, 13, 182-196.
- Genevois, C. (2013). Effects of training on forehand drive performance and upper limb overuse in tennis. Doctoral thesis, University of Lyon 1.
- Genevois, C., Reid, M., Crespo, M. (2015). Tennis forehand: performance factors. ITF Publication.
- Kibler, W., Press, J., and Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36, 189-198.

- Landlinger, J., Lindinger, S., Stoggl, T., Wagner, H., and Muller, E. (2010a). Key factors and timing patterns in the tennis forehand of different skill levels. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 643-651.
- Landlinger, J., Lindinger, S., Stoggl, T., Wagner, H., and Muller, E. (2010b). Kinematic differences of elite and high-performance tennis players in the cross court and down the line forehand. *Sports Biomechanics*, 9, 280-295.
- Seeley, M.K., Funk, M.D., Denning, W.M., Hager, R.L., and Hopkins, J.T. (2011). Tennis forehand kinematics change as post-impact ball speed is altered. *Sports Biomechanics*, 10, 415-42.
- Szymanski, D.J., McIntyre, J.S., Szymanski, J.M., Bradford, T.J., Schade, R.L., Madsen, N.H., Pascoe, D.D. (2007). Effect of torso rotational strength on angular hip, angular shoulder, and linear bat velocities of high school baseball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21, 1117-1125

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis*i*Coach

Notre sélection de livres

MANUALE DEL MINITENNIS (MANUEL DE MINI-TENNIS)

Auteur: Fédération italienne de tennis. Langue: Italien. Format: Livre imprimé. Niveau: Débutants.
Année de parution: 2015.

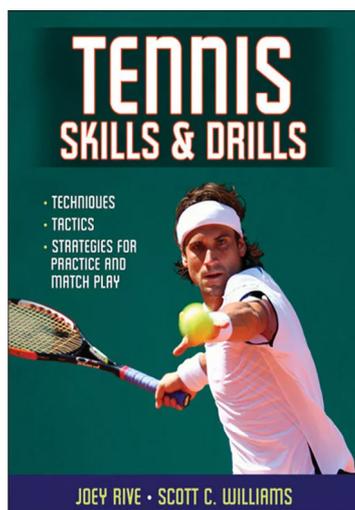
Ce manuel de 159 pages s'inscrit dans le cadre du programme de formation d'entraîneurs mis en place par la fédération italienne de tennis. Destiné aux entraîneurs travaillant auprès de joueurs débutants dans les écoles et les clubs, cet ouvrage aborde les principes fondamentaux de l'enseignement au stade du mini-tennis. Parmi les principaux thèmes traités, on peut citer la situation pédagogique propre au mini-tennis, les principes méthodologiques, la structure d'une leçon et son contenu (les aspects mental, moteur, tactique et technique, et la compétition), les styles d'enseignement, etc. Le manuel contient également des exemples de plans de cours types, ainsi qu'un lexique exhaustif des termes du tennis.



TENNIS SKILLS & DRILLS (COMPÉTENCES TENNISTIQUES ET EXERCICES)

Auteurs: Joey Rive et Scott C. Williams. Langue: Anglais. Format: Livre imprimé. Niveau: Joueurs de niveau intermédiaire et confirmé. Année de parution: 2012.

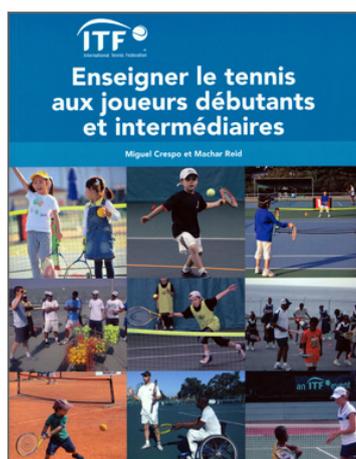
Cet ouvrage de 264 pages est une référence pour tout entraîneur souhaitant faire passer le jeu d'un joueur au niveau supérieur. Le contenu est divisé entre les compétences requises pour les différents coups et les différentes situations de jeu (coup droit et revers, service et retour, jeu au filet et compétences spécialisées), d'une part, et les exercices visant à améliorer ces aspects, d'autre part. Le livre contient en outre deux chapitres: l'un consacré à la stratégie et aux compétences propres au jeu de simple et l'autre, au jeu de double. En tout, le lecteur trouvera plus de 110 exercices pratiques conçus pour perfectionner les compétences techniques et tactiques indispensables pour réussir à pratiquer un jeu moderne et puissant. Pour plus de renseignements www.humankinetics.com



MANUAL ITF PARA ENTRENADORES AVANZADOS / MANUEL DE L'ENTRAÎNEUR DE HAUT NIVEAU

Auteurs: Miguel Crespo et Dave Miley. Langues: Espagnol et français. Format: Livre numérique.
Niveau: Haut niveau. Année de parution: 2015.

Cet ouvrage de 334 pages s'inscrit dans le cadre du programme de formation d'entraîneurs de joueurs confirmés de l'ITF (anciennement programme de formation de Niveau 2). Il s'adresse aussi bien aux entraîneurs responsables de la formation de joueurs de club qu'à ceux travaillant avec les meilleurs joueurs sur le plan national. Le manuel comprend des informations pratiques sur le rôle de l'entraîneur, la méthodologie de l'enseignement du tennis, la stratégie et la tactique pour les joueurs de compétition, la biomécanique du tennis, les techniques de frappe perfectionnées, le diagnostic et la correction de la technique, la préparation mentale des joueurs de compétition, le déplacement, la préparation physique des joueurs de compétition, le jeu de double en compétition, la prise de conscience des différents niveaux et l'analyse des joueurs, la formulation d'objectifs, l'organisation de l'entraînement, la séance d'entraînement, l'accompagnement des joueurs de compétition sur le circuit, l'entraînement des joueuses de tennis, la diététique et la prévention des blessures. Pour vous les procurer, [cliquez sur ce lien](#).



ENSEIGNER LE TENNIS AUX JOUEURS DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES

Auteurs: Miguel Crespo et Machar Reid. Langue: Français et anglais. Format: Livre numérique.
Niveau: Débutant à confirmé. Année de parution: 2015.

Ce livre numérique de 320 pages, qui s'inscrit dans le cadre du programme de formation d'entraîneurs de joueurs débutants et intermédiaires de l'ITF (anciennement programme de formation de Niveau 1), s'adresse aux entraîneurs chargés d'enseigner le tennis dans les écoles et dans les clubs à des joueurs débutants et intermédiaires. Il s'agit d'un des rares ouvrages sur le tennis qui aborde de manière exhaustive tous les aspects pratiques et scientifiques du jeu, dans le contexte de l'enseignement. Il contient un tas d'informations pratiques et théoriques sur divers thèmes tels que les connaissances en matière d'enseignement du tennis, les sciences appliquées du sport, la tactique et la technique, la biomécanique et le déplacement, la préparation physique et bien d'autres sujets encore. Pour vous les procurer, [cliquez sur ce lien](#).

Sites Web recommandés

The screenshot shows the WTA and ITF website with a focus on health and wellness. The top navigation bar includes 'Home', 'About Services', 'All Topics', 'Resources', and 'What's New'. A search bar is present. The main content area features a 'SPOTLIGHT' section with 'Bicycle Safety Tips' and a 'FEATURED TOPIC' section for 'END-OF-LIFE PLANNING'. There are also interactive elements like 'SELECT AN OPTION BELOW TO BE GUIDED THROUGH YOUR QUESTION...' and 'HOW YOUR DOCTOR CAN HELP YOU QUIT SMOKING'.

The screenshot shows the ITF Junior Tennis School website. The top navigation bar includes 'HOME', 'HOW TO GRADUATE', 'JUNIOR FORUMS', 'HELP', and 'CONTACT US'. The main content area features a large image of a tennis player and a 'Click HERE to START' button. Below this, there are 'eLearning Modules' and a login section with fields for 'Username:', 'Password:', and 'Email:'. The text 'ITF JUNIOR TENNIS SCHOOL' is prominently displayed.

The screenshot shows the ITF Tennis.com website's 'COACHING' section. The top navigation bar includes 'NEWS', 'COACH EDUCATION', 'COURSES', 'CONFERENCES', 'COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW', and 'RESOURCE CENTRE'. The main content area features a large image of coaches and a 'Regional Coaches Conference by BNP Paribas' announcement. There are also sections for 'UPCOMING COACHING COURSE WORKSHOPS' and 'ITF Tennis.com' branding.

The screenshot shows the Play & Stay Tennis website. The top navigation bar includes 'HOME', 'LIVESTIPS', 'ACL 15-17', 'LIVESTIPS APRILS', 'TIP', 'CLOUDS', 'COMPLETION', 'ITALIA II', 'LORDSMITH', 'LEGISLATIONS', and 'ITF Official Partners'. The main content area features a large image of tennis players and a 'RULE THE COURT' banner. There are also sections for 'BUY THE BALLS HERE!!!', 'ABOUT PLAY & STAY', and 'RESOURCES'.

The screenshot shows the ITF Tennis.com website's 'DEVELOPMENT' section. The top navigation bar includes 'NEWS', 'ABOUT DEVELOPMENT', 'DEVELOPMENT OFFICERS', 'PLAYER DEVELOPMENT', and 'NATIONAL ASSOCIATIONS'. The main content area features a large image of tennis players and a 'Grand Slam tournaments increase funding to GSDP' announcement. There are also sections for 'UPCOMING DEVELOPMENT EVENTS' and 'TOURING TEAMS'.

The screenshot shows the TennisCoach website. The top navigation bar includes 'Technical', 'Tactical', 'Physical', 'Mental', 'Medical', 'Player', 'Coach', 'Parent', and 'Tutor'. The main content area features a large image of a tennis player and a 'Co-ordination Exercises' banner. There are also sections for 'Players', 'Parents', 'Coaches', and 'Educators'.

The screenshot shows the ITF Store website. The top navigation bar includes 'Home', 'Publications', 'DVDs - CDs', 'Clothing', 'Gifts & Accessories', and 'My Account'. The main content area features a large image of a tennis trophy and a 'Customer Login' section. There are also sections for 'Browse', 'Search', and 'Recommendations'.

The screenshot shows the World Anti-Doping Agency website. The top navigation bar includes 'HOME', 'ABOUT WADA', 'WORLD ANTI-DOPING PROGRAM', 'ANTI-DOPING COMMUNITY', 'SCIENCE & MEDICINE', and 'EDUCATION & AWARENESS'. The main content area features a large image of a tennis player and a 'Coach True - Elite' banner. There are also sections for 'Education & Awareness' and 'Tools for Stakeholders'.

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

RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, Ph.D. et Dave Miley

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Abbie Probert et Edward Horne

COMITÉ DE RÉDACTION

Alexander Ferrauti, Ph.D. (Bochum University, Germany)
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)
Ann Quinn, Ph.D. (Quinnesential Coaching, UK)
Anna Skorodumova Ph.D. (Institute of Physical Culture, Russia)
Babette Pluim, M.D. Ph.D. (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Bernard Pestre (French Tennis Federation, France)
Boris Sobkin (Russian Tennis Federation, Russia)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, USA)
Bruce Elliott, Ph.D. (University Western Australia, Australia)
Cesar Kist (Confederação Brasileira de Tênis, Brazil)
David Sanz, Ph.D. (Real Federación Española de Tenis, Spain)
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)
E. Paul Roetert, Ph.D. (AAHPERD, USA)
Frank van Fraayenhoven (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Geoff Quinlan (Tennis Australia, Australia)
Hani Nasser (Egyptian Tennis Federation, Egypt)
Hans-Peter Born (German Tennis Federation, Germany)
Hemant Bendrey (All India Tennis Association, India)
Hichem Riani (Confederation of African Tennis, Tunisia)
Hyato Sakurai (Japan Tennis Association, Japan)
Janet Young, Ph.D. (Victoria University, Australia)
Kamil Patel (Mauritius Tennis Federation, Mauritius)
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)
Kathleen Stroia (Womens Tennis Association, USA)
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, UK)
Machar Reid, Ph.D. (Tennis Australia, Australia)
Mark Kovacs, Ph.D. (United States Tennis Association, USA)
Ms Larissa Schaerer (Federación Paraguaya de Tenis, Paraguay)
Ms Yayuk Basuki (Indonesian Tennis Association, Indonesia)
Patrick McEnroe (United States Tennis Association, USA)
Per Renstrom, Ph.D. (Association of Tennis Professionals, USA)
Stuart Miller, Ph.D. (International Tennis Federation, UK)
Tito Vázquez (Asociación Argentina de Tenis, Argentina)

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, 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.

RÉFÉRENCIEMENT

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



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London SW15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: <http://en.coaching.itftennis.com/home>
ISSN: 2225-4757
Foto Creditos: Gabriel Rossi, Paul Zimmer,
Sergio Carmona, Mick Elmore, ITF

ITF Coaching and Sport Science Review:
www.itftennis.com/coaching/sportsscience

ITF Coaching:
<http://en.coaching.itftennis.com/home>

ITF Development:
<http://www.itftennis.com/development/home>

ITF Tennis Play and Stay website:
www.tennisplayandstay.com

ITF Tennis iCoach website:
<http://www.tenniscoach.com/en/home>

ITF Store:
<https://store.itftennis.com>

ITF Junior Tennis School:
www.itfjunortennisschool.com/

ITN:
www.itftennis.com/itn/