

Pg.	Titre / Auteur
2	Editorial
3	Le « Test Sigma » : une nouvelle méthodologie pour évaluer un joueur de tennis Salvatore Buzzelli (ITA)
6	Exercices pour améliorer la position de la tête lors de frappes de balle au tennis Manuel Fernández López (ESP)
9	Se préoccuper des résultats peut être préjudiciable aux jeunes entraîneurs Callum Gowling (GBR)
12	Les Masters de tennis. Nitto contre Next Generation ATP Finals Alejandro Sánchez-Pay, José Julián Navarro-Cuenca et Bernardino J. Sánchez-Alcaraz (ESP)
15	Routine de préparation au service : Effets bénéfiques d'une combinaison d'imagerie motrice, rebond de balle et de respiration sur la performance Laurent Dominique et Nicolas Robin (FRA)
17	Perles de sagesse from Rod Laver, AC, MBE Janet A. Young (AUS)
20	Concevoir un programme d'entraînement à la résistance du haut du corps à l'aide d'exercices en chaîne cinétique fermée Britt Chandler (USA)
23	Bibliométrie de la revue ITF Coaching & Sport Science Duane Knudson (USA)
26	Indicateur de performance PETF : Une analyse des tendances tactiques actuelles du tennis féminin Enrico Serfiotis (BRA)
29	Proposition d'un test spécifique au tennis : Test de vitesse et de précision des coups Manuel Alfonso-Asencio, Marta Hellín-Martínez et Bernardino J. Sánchez-Alcaraz (ESP)
32	Livres recommandés Éditeurs
34	Liens web recommandés Éditeurs
35	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review Éditeurs



International Tennis Federation

ÉDITORIAL

Bienvenue au numéro 82 de la revue ITF Coaching and Sport Science. Depuis notre dernier numéro publié en août, la pandémie de COVID-19 affecte toujours les activités de tennis dans le monde. Encore une fois, en ces temps troublants, nos pensées vont vers tous ceux qui ont été directement touchés par la pandémie, et nous adressons nos condoléances à ceux qui ont perdu des êtres chers et ceux qui en souffrent encore actuellement.

Ce numéro contient des contributions venues du monde entier et couvre un large éventail de sujets tels que le tennis féminin, l'entraînement physique et l'évaluation, l'entraînement et les tests en biomécanique, la psychologie, l'analyse notationnelle, l'histoire, la bibliométrie, etc.

L'ITF World Tennis Number est le projet ITF de transformation numérique le plus pertinent. Avec l'ITF World Tennis Number, la vision de l'ITF est de créer une plateforme numérique fédératrice pour toucher et attirer des millions de joueurs amateurs à travers le monde via les associations nationales. Un outil de développement numérique offert gratuitement unifiera notre sport en établissant un langage commun, une référence mondiale unique pour faire croître le tennis sur chaque territoire et continent du monde. L'ITF World Tennis Number devrait inspirer des millions de joueurs au monde à jouer plus souvent et vivre une expérience de jeu plus agréable en offrant une partie équilibrée basée sur les niveaux de jeu et permettant aux joueurs de se comparer sans avoir à beaucoup voyager. Notre mission a été de continuer à développer notre sport avec tous nos pays membres, grands et petits, développés et en développement, et nous ont permis d'attirer efficacement nos partenaires sur l'ITF World Tennis Number. À partir de 2021, les pays membres de l'ITF vont inaugurer l'ITF World Tennis Number semaine après semaine et créer la plus grande communauté virtuelle de tennis jamais créée. Nous veillerons à ce que le moment de l'inauguration convienne à la nation et corresponde leur capacité à soutenir, maintenir et promouvoir l'ITF World Tennis Number. Veuillez [cliquer ici](#) pour accéder à plus d'informations.

Nous sommes également heureux que, dans des circonstances difficiles en 2020, l'ITF Academy, notre plateforme numérique éducative en ligne, ait fourni de précieuses ressources gratuites. De nouveaux cours interactifs en ligne ont récemment été ajoutés avec 115 cours gratuits actuellement disponibles en anglais, d'autre en espagnol, 111 en français et 77 en portugais. La section russe a également été lancée et nous avons 59 cours gratuits. La section sur la formation des joueurs sera disponible début 2021. Avec plus de 110 000 utilisateurs dont plus de 30 000 utilisateurs enregistrés. Les principaux utilisateurs abonnés viennent de l'Inde, la Colombie, l'Argentine, le Brésil et l'Espagne.

L'ITF Academy fait partie intégrante de la méthodologie «blended learning» déjà utilisée dans toutes les formations de certification ITF. Toutes les programmes de coaching de l'ITF sont effectués par et à partir de l'ITF Academy. Par conséquent, toutes les personnes intéressées à participer aux programmes doivent être enregistrées. L'ITF Academy s'adresse aux entraîneurs, aux joueurs, aux parents et à tous ceux qui souhaitent approfondir

COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW

La publication officielle de la Fédération Internationale de Tennis sur la science et la formation sportives



leurs connaissances en tennis. Veuillez [cliquer ici](#) pour vous inscrire gratuitement maintenant.

En plus des cours et des ressources disponibles sur l'ITF Academy, en octobre, le premier webinar gratuit a été organisé pour les parents utilisant l'ITF Academy. Plus de 600 abonnés à partir de 100 Pays se sont enregistrés.

En signe d'adaptation aux circonstances très différentes auxquelles nous continuons à faire face en raison de l'impact de la pandémie, trois conférences régionales des entraîneurs ITF par BNP Paribas 2020 ont été organisées. Chaque conférence a duré trois jours sur deux heures de sessions. C'était formidable que, malgré la perturbation de presque toutes les activités de tennis en 2020, il soit encore possible que ces événements se déroulent virtuellement. Bien que nous n'ayons pas pu tous nous réunir face à face. Plus de 2250 entraîneurs de plus de 150 pays, avec un record de participation féminine de 26%, ont eu l'occasion d'écouter plus de 30 experts de renom, mais aussi des anciens joueurs internationaux et ceux qui sont encore en exercice aujourd'hui. Qui ont parlé de nombreux sujets pertinents et importants. Les présentations sont déjà disponibles à l'ITF Academy.

L'ITF tient à remercier les entraîneurs, qui jouent un rôle si vital dans le développement continu du tennis et dans la promotion des talents, partout dans le monde. Nous savons que cette année aura été extrêmement difficile pour vous tous. Nous continuerons à travailler ensemble grâce à nos solides réseaux de fédérations régionales et nationales, pour apprendre, développer et partager des connaissances pour le bien de notre sport.

Nous souhaitons également encourager de nouvelles soumissions d'article à l'ITFCSSR. Les directives complètes pour l'acceptation et la publication des articles peuvent être trouvées dans la plus récente page du numéro dans l'ITF Academy. Enfin, nous tenons à remercier tous les auteurs pour leurs contributions, ainsi que tous ceux qui ont envoyé des propositions d'article. Nous espérons que vous apprécierez lire le 82ème numéro de l'ITF Coaching and Sport Science Review.

Luca Santilli

Directeur Exécutif - Développement du Tennis

Miguel Crespo

Responsable de Participation et Éducation- Développement du Tennis

Le « Test Sigma » : une nouvelle méthodologie pour évaluer un joueur de tennis

Salvatore Buzzelli (ITA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 82 (28): 3-5

RÉSUMÉ

Cet article vise à illustrer une méthode innovante et absolument fonctionnelle d'évaluation de la condition physique d'un joueur de tennis, basée sur l'enregistrement d'un effort métabolique progressif, sous une égide attentive.

Mots clés : Test Sigma, Tennis, Test d'évaluation, Forme physique, Coût énergétique de l'attention.

Article reçu : 15 Mai 2020

Adresse électronique de l'auteur : salvatorebuzzelli1@gmail.com

Article accepté : 18 Sep 2020

INTRODUCTION

Dans l'évaluation fonctionnelle du joueur de tennis, surtout lorsqu'on veut étudier son aérobic de puissance maximale (VO₂max), il est d'usage de recourir à des tests d'évaluation déjà largement connus et dotés d'une documentation scientifique et méthodologique considérable.

Les tests les plus utilisés dans ce domaine vont du test de Cooper (12 minutes de course continue et linéaire) (Fox, 1973) ; au test de Léger (augmentation des niveaux de rythme de course toutes les minutes, en course linéaire et changements de direction tous les 20m, jusqu'à l'épuisement) (Léger, 1988) ; au test de YoYo (courses linéaires de 20m avec changement de direction, à des rythmes croissants guidés par une piste audio, jusqu'à l'épuisement) (Krustrup, 2003).

Ces tests, bien que prédictifs de la capacité de performance aérobic maximale, ont une limite structurelle et méthodologique de grande importance dans un sport comme le tennis, en effet dans leur exécution ils courent en mode non spécifique, toujours sur des distances non adaptées aux mouvements du tennis et surtout on ne tient pas compte de l'aspect attentionnel, qui joue un rôle décisif dans la performance en compétition (Tamorri, 2000 ; Buzzelli, 2007 ; Smith, 2016).

En effet, contrairement aux autres athlètes des autres sports de situation, le joueur de tennis se déplace sur de courtes distances (80% des mouvements se font dans un rayon de 4-5m) dans la direction de la balle qui arrive et devra élever son niveau d'attention s'il veut respecter les bons moments pour frapper le meilleur et dans la meilleure position.

A partir de ces dernières considérations fondamentales, en 2007, un test spécifique (Sigma Test) (Buzzelli, 2007), a été développé qui répondrait de manière plus fonctionnelle à ce que vous avez vraiment besoin de savoir, c'est-à-dire quelle est la capacité maximale de résistance organique sous une forme attentive, sur laquelle développer des plans d'entraînement très spécifiques.

DESCRIPTION

Le « Test Sigma » est un test conçu et développé pour étudier la résistance spécifique d'un joueur de tennis. Le développement du test s'est inspiré des tests de condition physique à plusieurs étapes, tels que le test Léger ou le test YoYo, mais contrairement à ces tests, les participants font des navettes sur 5,5 mètres, répétées jusqu'à épuisement des capacités physiques et mentales de réaction et de frappe spécifique.

Il est effectué dans une moitié du terrain de tennis et les aspects métaboliques et attentionnels sont impliqués dans sa réalisation. Il est guidé par une piste électronique basée sur des signaux visuels et acoustiques. Il est possible d'effectuer 2 types de test sigma ; l'un avec une seule trace acoustique (par défaut,



non attentionnel), l'autre avec une trace acoustique et visuelle (original, attentif). La différence entre les résultats des deux tests nous fournira le « coût énergétique de l'attention » (Buzzelli, 2014). Cependant, nous n'aborderons pas cette possibilité dans cet article que nous pouvons reporter à une autre occasion.

MATÉRIELS ET MÉTHODES

Pour réaliser ce test, à partir de 2007 (Buzzelli, 2007), un outil spécial appelé initialement « SensoTouch » puis définitivement « SensoBuzz », a été utilisé mais il est actuellement possible d'utiliser une application pour smartphone, également appelée « SensoBuzz » (Buzzelli, 2019), qui émet des signaux visuels et acoustiques en mode aléatoire avec un balayage temporel préétabli.

L'exercice est effectué sur une moitié du terrain de tennis organisé comme le montre la Figure 1. L'exécution correcte de l'épreuve implique des mouvements de navette, dans lesquels l'enchaînement de l'action course-arrêt-redémarrage vers et depuis une cible correspondant au signal émis doit être correctement géré, en partant d'un point appelé "base" et en évitant de rester immobile sur celle-ci, en attendant le signal suivant.

La minute d'introduction est juste pour permettre à l'élève d'adapter correctement la vitesse de déplacement au rythme des signaux. Chaque minute, le « SensoBuzz » diminue le rythme d'émission de 0,2 seconde, ce qui entraîne une augmentation de la vitesse de déplacement. Chaque signal correspond à un aller-retour complet de 11 mètres, soit 5,50 mètres pour aller et autant pour revenir à la « base ». L'instrument compte le nombre de « navettes » et le temps de travail total.

Les erreurs de déplacement vers une cible autre que celle indiquée sont autorisées et seront enregistrées par l'examineur pendant l'exécution de l'épreuve. Il est également possible que l'élève voit l'erreur et se corrige en se dirigeant dans la bonne direction. Bien entendu, les erreurs entraînent une incertitude et une hésitation dans le déplacement, ce qui oblige l'élève à prendre de petits tirs pour récupérer de l'espace et rester dans le rythme de l'épreuve.

À la fin du test, un grand nombre d'erreurs aura entraîné un effort supplémentaire déterminé par la somme des accélérations, avec pour conséquence une réduction de la capacité de performance globale. Le test se termine lorsque l'athlète se trouve encore à proximité d'une ligne d'arrivée alors qu'un nouveau signal est émis, donc avec un retard considérable qu'il ne peut plus combler par des accélérations de course.

Les éléments suivants sont enregistrés : le nombre de courses navettes effectuées correctement (correspondant au nombre affiché sur l'écran de l'instrument) ainsi que le calcul chronologique des erreurs éventuelles commises pendant toute la durée du test.



Protocole d'essai

Le membre examinateur se place en position debout sur la « base », prêt à s'activer au premier signal. Lorsque le premier signal est émis, il court vers la cible correspondante, touche du pied l'espace immédiatement en face du « but » et, avec un changement de direction décisif sans tourner le dos au réseau de milieu de terrain, il retourne à la « base », se préparant à effectuer le déplacement par rapport au signal suivant.

Les mouvements doivent suivre la technique de course spécifique, comme si vous jouiez au tennis, selon le rythme défini par l'instrument. Pour avoir une évaluation fiable de la résistance organique, le test doit être effectué pendant au moins 3 minutes. Le test se termine lorsque l'incapacité de l'examineur à soutenir le rythme imposé par l'instrument se manifeste, précisément lorsque l'élève se trouve sur une cible et que l'instrument émet un autre signal.

Lorsque cet événement se produit, l'application « SensoBuzz » sera arrêtée par l'opérateur et la durée totale du test, le nombre de signaux effectués, les compteurs parcourus (selon la formule $\text{Compteurs} = \text{Cycles} \times 11$) seront automatiquement mis en évidence dans un écran. Le nombre de mètres parcourus (où 11 représente la route de base à la cible exprimée en mètres), la vitesse spécifique atteinte lors du test en Km/h et m/s et la valeur théorique de la Consommation Maximale d'Oxygène selon la formule :

$$VO_{2max} = 33,3 + (3,3 \times \text{Vitesse}) - (3,25 \times \text{Âge}) + ((0,2 \times \text{Vitesse}) \times \text{Âge}), (\text{Lèger}, 1988)$$

Avec ces données disponibles, l'entraîneur peut alors proposer un entraînement personnalisé en fonction des capacités motrices et métaboliques qu'il souhaite développer chez l'athlète. Les données présentées dans le Tableau 1, montrent les valeurs correspondant au résultat exprimé en cycles, obtenu dans le test.

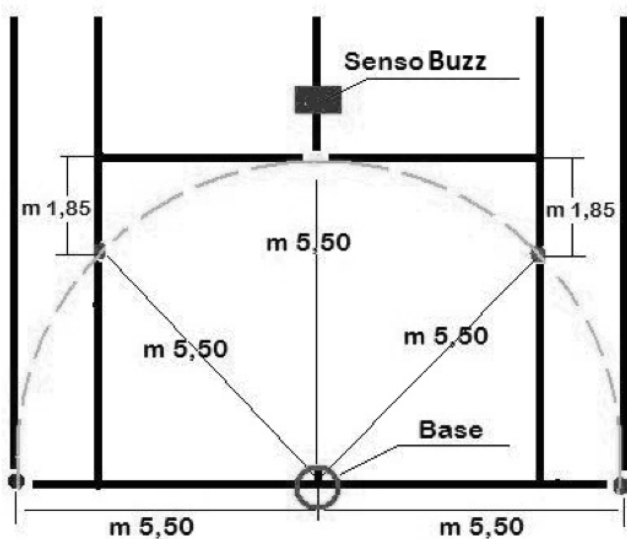


Schéma 1. Mise en place du test sur le terrain.

Le test, qui s'effectue en effectuant des mouvements spécifiques de course, implique également la capacité à être attentif et à maintenir sa concentration. Le candidat, suivant le rythme imposé par « SensoBuzz », doit se déplacer avec des courses navettes (aller-retour) d'un point central appelé « base » vers un but appelé « cible » et retour. Le retour à la « base » doit correspondre à la réception d'un nouveau signal émis par « SensoBuzz ».

Les cibles sont au nombre de cinq, et sont placées en demi-cercle à une distance de 5,50 mètres radialement de la « base » et placées au hasard dans les points fixes de la partie du terrain de tennis utilisée, comme le montre la Figure 1. Les cibles sont associées à cinq signaux différents, qui par convention ont été fixés en trois visuels (rouge, bleu, jaune) et deux auditifs : un aigu et un double.

Le test est incrémentiel à partir d'un rythme d'émission de signaux, un toutes les 5 secondes ; ce rythme permet au candidat de s'adapter au test, en pouvant se déplacer assez facilement et entrer dans le rythme du test, pendant la première minute. À chaque minute, le temps d'émission entre un signal et l'autre (temps intermédiaire) diminue de 0,2 seconde, avec un ajustement conséquent de la vitesse de déplacement par l'examineur.

Tableau 1. Valeurs du Test Sigma.

Durée du Test	Etape du Test	Intervalle entre les signaux (sec.)	Total (nbr) des signaux	Total parcouru (en m)	Vitesse moyenne (Km / h)	VO2 max (Ml/Kg/min) (Théorique) (Valeurs moyennes pour les âges compris entre 17 et 19 ans)
0'00"	---	5	---	---	---	---
0'30"	0,5	"	6	66	7,92	---
1'00"	1	4,8	12	132		29,86
1'30"	1,5	"	18	200	8,25	30,43
2'00"	2	4,6	24	269		31,68
2'30"	2,5	"	30	341	8,58	32,23
3'00"	3	4,4	37	412		33,51
3'30"	3,5	"	44	487	8,91	35,35
4'00"	4	4,2	51	561		37,17
4'30"	4,5	"	58	638	9,24	38,22
5'00"	5	4,0	65	715		40,83
5'30"	5,5	"	72	797	9,9	41,12
6'00"	6	3,8	80	880		42,66
6'30"	6,5	"	88	978	10,56	44,71
7'00"	7	3,6	96	1056		46,32
7'30"	7,5	"	104	1147	10,89	47,83
8'00"	8	3,4	112	1237		49,97
8'30"	8,5	"	121	1333	11,55	52,54
9'00"	9	3,2	130	1430		55,46
9'30"	9,5	"	139	1532	12,21	57,85
10'00"	10	3,0	148	1633		60,95
10'30"	10,5	"	158	1743	13,20	63,07
11'00"	11	2,8	168	1853		66,43
11'30"	11,5	"	181	1972	14,19	69,34
12'00"	12	2,6	190	2090		73,75
12'30"	12,5	"	202	2216	15,18	76,03
13'00"	13	2,4	213	2343		78,45

*Voici les valeurs moyennes des cycles effectués et de la Dev.St. divisées par l'âge, relatives aux deux sexes (masculin et féminin).

Tableau 2. « Sigma Test » et âge : valeurs de référence moyennes des cycles.

Age	11-12	13-14	15-16	17-18	19 and more
Male	56,9	76,3	94,1	116,7	124,6
Dev.St.	21,8	14,2	17,3	10,6	11,3
Female	59,2	70,2	83,4	92,3	97,2
Dev.St.	10,4	24,6	16,3	19,4	14,1

CONCLUSIONS

Le « test Sigma » est un test simple, même pour les très jeunes athlètes (au moins 10 ans). Il est effectué sur une partie du terrain de tennis et ne nécessite donc pas de mesures particulières, à condition que le terrain soit approuvé. Il peut également être effectué dans un espace délimité par un demi-cercle d'un rayon de 5,5 mètres à partir du centre, sur lequel sont disposées de manière aléatoire 5 cibles qui doivent être positionnées comme les points cardinaux Nord, Est, Ouest, Nord-Est et Nord-Ouest.

Le traitement des données se fait automatiquement et est présenté à l'utilisateur, dans un dernier écran après l'arrêt du test, depuis l'application « SensoBuzz ». Un joueur de tennis en forme effectue un grand nombre de navettes, n'enregistrant aucune ou très peu d'erreurs de séquence.

RÉFÉRENCES

- Buzzelli, S (2007). SensoTouch Buzzelli System, Pubblicazioni, available at: www.salvatorebuzzelli.it.
- Buzzelli, S. (2013). SensoBuzz, Pubblicazioni, C.E.Youcanprint.
- Buzzelli, S. (2014). Costo energetico dell'attenzione, Ricerca Scientifica, available at www.salvatorebuzzelli.it.
- Fox, E. L. (1973). A simple accurate technique for predicting maximal aerobic power. *J Appl Physiol*.5: 914-6.
- Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., ... & Bangsbo, J. (2003). The yo-yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(4), 697-705.
- Leger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*, 6(2), 93-101.
- Smith, M. R., Zeuwts, L., Lenoir, M., Hens, N., De Jong, L. M., & Coutts, A. J. (2016). Mental fatigue impairs soccer-specific decision-making skill. *Journal of Sports Sciences*, 34(14), 1297-1304.
- Tamorri, S. (2000). *Neuroscienze e sport: psicologia dello sport, processi mentali dell'atleta*, Utet.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Exercices pour améliorer la position de la tête lors de frappes de balle au tennis

Manuel Fernández López (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 82 (28): 6-8

RÉSUMÉ

Le tennis est un sport d'opposition dans lequel nous frappons la balle avec la raquette en mouvement, en essayant de la placer aussi loin que possible de notre adversaire mais dans le terrain. C'est aussi un sport d'interception à grande vitesse, et la vitesse augmente avec le niveau des joueurs. Cet article présente plusieurs différents exercices spécifiques sur le terrain pour aider les joueurs à améliorer leur capacité à s'adapter à la dynamique changeante du tennis.

Mots clés : vision, équilibre, fixation, impact.

Adresse électronique de l'auteur : tennisplus.manu@gmail.com

Article reçu : 10 Mai 2020

Article accepté : 29 Juin 2020

INTRODUCTION

Une revue d'études scientifiques concernant ce sujet nous amène à conclure qu'il est probable que les joueurs les plus qualifiés et performants, et très certainement les joueurs professionnels, tentent d'anticiper la zone où ils pensent que la balle va rebondir, c'est-à-dire qu'ils essaient d'anticiper le vol de la balle, afin d'être en meilleure position pour la frapper. Cela peut également aider les joueurs à anticiper les variations que la balle peut subir pendant le rebond (Lafont, 2008).

Lorsqu'un joueur commence à fixer ses yeux et sa tête ("regard"), il commence à chercher des solutions motrices à plusieurs défis en même temps : l'un est la stabilité à l'impact ; et, l'autre est de maintenir une concentration élevée au moment de l'impact (y compris une juste avant et après). Cela permet au joueur de ne pas perdre de vue d'autres aspects comme sa cible ou la position de l'adversaire. Cette perte de concentration peut être liée à l'anxiété ou au stress généré par l'importance d'un point (subjectif pour le joueur) (Luis del Campo, Reina, Sabido et Moreno, 2015).

Le travail de l'entraîneur sur ces questions consiste à des interventions pratiques pour aider le joueur à gérer la dynamique du jeu. En bref, deux types d'exercices sont proposés : la stabilité dynamique à l'impact et la concentration à l'impact.

TRAVAILLER LA STABILITÉ À L'IMPACT

Plus un joueur veut frapper fort la balle et l'envoyer de l'autre côté du filet, plus la stabilité est nécessaire. Par conséquent, plus le joueur est éloigné de son pic de vitesse de croissance et de son niveau maximal, plus la quantité de travail sur la stabilité et la fixation des yeux / tête est nécessaire.

Les exercices de frappes avec des élastiques, se lancer un médecine-ball et les exercices de poids libres (par exemple avec des haltères, etc.) sont utilisés pour entraîner la force, peuvent servir également pour travailler la stabilité. Tout exercice de frappe, avec ou sans balle, y compris les exercices de force ci-dessus, sur des surfaces instables (par exemple, un entraîneur d'équilibre Bosu, s'agenouiller sur un « fitball » et frapper sur un disque d'équilibre) sera approprié pour atteindre cet objectif.

Des exercices qui simulent le jeu réel aideront à obtenir les conditions les plus appropriées pour observer, évaluer et entraîner la stabilité à l'impact. Cela est dû au fait que, comme chaque décision sur la puissance de frappe de balle et la position du corps sera unique et différente d'un coup à l'autre (Shafizadeh, Bonner, Fraser & Barnes, 2019).

Cette variabilité dans le jeu rend nécessaire le fait de considérer le coup suivant, non pas comme quelque chose à pratiquer séparément, mais à intégrer dans les exercices mentionnés ci-dessus ; néanmoins, certains exercices de musculation isolées peuvent être utiles pour réduire ou éliminer l'incertitude.

TRAVAILLER LA CONCENTRATION À L'IMPACT

La concentration est primordiale au tennis, et pendant les différentes phases du coup, les joueurs doivent concentrer leur attention sur : la bonne direction (comme expliqué précédemment) ; le moment de l'impact (et même avant l'arrivée de la balle); et, se concentrer sur la zone où la balle devrait rebondir ou sur la zone d'impact du rebond. Tout cela aide à gérer la pression, l'anxiété ou le stress, et en même temps, à être plus précis lorsque vous essayez de toucher la cible ou de viser une certaine direction.

"Quiet Eye" ou "l'œil silencieux"(QE) aide à recueillir des informations sur le rebond de la balle, qui se produit inconsciemment comme une réaction à grande vitesse et s'appuyant également sur les informations recueillies sur la position de l'adversaire et / ou les mouvements détectés, ce qui aidera à anticiper la tactique à mettre en place.

Nous devons garder à l'esprit que les coups d'entraînement avec une cible ou une tactique en tête doivent être effectués dès que possible étant donné que la technique sans cible n'a aucun sens, et lorsque le joueur s'habitue à avoir une cible, la précision, la direction et l'attention entrent en jeu. Afin d'être bien attentif à la zone d'impact, il est nécessaire d'avoir une bonne orientation de la situation du joueur sur le court car cela affectera les différentes caractéristiques telles que la hauteur, l'effet ou la vitesse (Keller & Ripoll, 2006).

L'attention portée à la cible ou à l'adversaire signifie que l'attention portée à la zone d'impact sera moindre, et donc que le coup ne sera pas aussi précis. Ce ne sera pas un cas d'un pourcentage élevé ou faible, ce sera sur une échelle interne que le joueur devra apprendre à détecter, évaluer et équilibrer. Si le QE permet de recueillir des informations importantes sur l'apprentissage, le fait de rester concentré sur la zone d'impact peut permettre d'élaborer une relation d'apprentissage continue lors de chaque frappe de balle, en tenant compte des nombreux facteurs que le corps perçoit inconsciemment à son propre avantage, en tirant les enseignements des expériences vécues, et en les utilisant pour des situations futures (Giblin, Whiteside & Reid, 2017).

EXERCICES

Le Tableau 1 présente quelques exercices proposés. Il traite des différences d'entraînement lors de différentes étapes, en fournissant également une progression pour les joueurs.

Il faut garder à l'esprit que l'évolution présentée pourrait être une stratégie en soi, appropriée pour certains types de joueurs, mais pas tous, car l'individualisation et l'adaptation de l'entraînement aux caractéristiques du joueur sont essentielles (les différences de genre ne sont pas prises en compte car nous posons comme principe que la vitesse et la précision dépendent des mêmes facteurs pour tous, quelles que soit la tactique utilisée dans le jeu) (Elliott, Reid & Crespo, 2009).

Des images sont jointes à certains des exercices (le numéro de l'image est indiqué entre parenthèses)

Tableau 1. Exercices proposés.

Stade	Exercice	Observations
Générale (dans toutes les étapes)	Lancer le médecine-ball ou d'autres objets plus légers ou plus lourds (image 1).	Ces exercices peuvent être utilisés à n'importe quel moment, et l'équipement et / ou le poids sont adaptés aux caractéristiques, au niveau et à l'âge biologique des joueurs.
	Frapper avec des haltères, des élastiques ou des bandes de résistances de différents poids (image 2).	
	Frapper avec des cibles, des situations de jeu réelles et de vrais matchs (image 3).	
	Frapper avec ou sans balle, ou poids (haltères, bandes de résistances ou élastiques) sur des surfaces ou des objets instables (entraîneur d'équilibre bosu, fitball et disque d'équilibre (images 2 et 3)).	



Image 1. Lancer de médecine-ball.



Image 2. Frapper avec une balle lestée sur un disque d'équilibre (droite et gauche)



Image 3. Coup droit et revers sur une surface instable (fitball).

Débutant et intermédiaire (compétition avant juniors).	L'orientation sur le court : frapper et lancer à partir de différents points et jouer à des jeux en utilisant des zones du court (arrière, milieu (image 4) et proche du filet), etc.	Lors des exercices, il est nécessaire de fournir des instructions pour maintenir la position de la tête et éviter de regarder la cible ou la zone de la cible (cela doit être expliqué, car il est naturel de frapper en regardant les cibles)..
	Frapper et lancer avec de grandes cibles (cônes (image 5), cibles de but, des cerceaux, corde au-dessus du filet, etc.).	
Compétition junior	Concentration pendant le coup sous pression (avec bruits gênants, points décisifs avec pénalités, etc.)	L'enregistrement vidéo des matchs et des séances d'entraînement pour une utilisation analytique ultérieure peuvent aider à évaluer les niveaux de concentration à l'impact.
	Frapper et faire des échanges tout en visant de petites cibles (cônes, lignes et balles) (image 6).	
Professionnel (Haut niveau)	Entraînement musculaire à grande vitesse cherchant à repousser les limites du mouvement tout en maintenant l'équilibre et le mouvement optimal des articulations (image 1).	Les enregistrements vidéo peuvent être très utiles pour une observation ultérieure. À ce stade, il est important de mettre l'accent sur une alimentation musculaire adéquate et un bon équilibre travail-repos (et également d'avoir des routines appropriées), en raison des charges de travail élevées, tant en volume qu'en intensité.
	Coups répétés pour le transfert de force vers le court et la précision par rapport aux mouvements (image 7).	
	Situations de pression et de stress maximales, au plus proches de la compétition que possible, ou en compétition, visant une concentration maximale à l'impact, et maintenant la position yeux-tête au bon moment afin de voir le prochain impact et de maintenir l'échange (image 8)	
	Frapper ou faire des échanges avec différentes quantités temps pour se préparer (image 9)	



Image 4. Lancer le fitball dans un carré de service.



Image 5. Frapper à partir de différentes zones du court vers une grande cible.



Image 6. Revers vers une petite cible.



Image 7. Frapper après avoir lancé le médecine-ball (voir image 1), à la recherche du transfert du poids du corps.



Image 8. Match de Tennis sous pression.



Image 9. "Echange volée-volée" à haute intensité pour maintenir la connexion tête-œil.

Fotógrafa: Laida Jauregui Salvia (Sauf image 8).

CONCLUSIONS

Le résultat de la recherche montre une relation directe entre la stabilité et le maintien de la position de la tête avec l'expérience et le niveau des joueurs. De plus, fixer le "regard" sur la zone d'impact permet d'accroître l'attention et d'améliorer la précision lors de la frappe vers une cible et sous pression.

Il est donc essentiel de garder à l'esprit que la vision de la balle joue un rôle fondamental dans la production de coups, c'est pourquoi il est essentiel de l'entraîner dès le plus jeune âge.

RÉFÉRENCES

- Elliott, B., Reid, M. & Crespo, M. (2009). El desarrollo de la técnica en la producción de los golpes de tenis. ITF The international tennis federation, Ed. Primera.
- Giblin, G., Whiteside, D. & Reid, M. (2017). Now you see, now you don't ... the influence of visual occlusion on racket and ball kinematics in the tennis serve. *Sports Biomechanics*, 16(1), 23-33.
- Keller, J. & Ripoll, H. (2006). Cognition and the emergence of coordination in performing hitting a tennis ball in nine-year-old children. *Trends in learning research*, chapter 7, pp. 139-170.
- Lafont, D. (2008). Gaze control during the hitting phase in tennis: a preliminary study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 8(1), 85-100.
- Luis del Campo, V., Reina, R., Sabido, R., & Moreno, F. J. (2015). Diferencias en el comportamiento visual y motor de tenistas en laboratorio y en pista de tenis. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 136-145.
- Shafizadeh, M., Bonner, S., Fraser, J., & Barnes, A. (2019). Effect of environmental constraints on multi-segment coordination patterns during the tennis service in expert performers. *Journal of sports sciences*, 37(9), 1011-1020.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Se préoccuper des résultats peut être préjudiciable aux jeunes entraîneurs

Callum Gowling (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 82 (28): 9-11

RÉSUMÉ

Les recherches sur les entraîneurs sportifs peuvent donner une image trop simpliste de l'activité qui conduit les jeunes entraîneurs à être sous-préparés aux conflits intrapersonnels pendant leur carrière d'entraîneur (Cushion, 2006 ; Jones, 2009 ; Potrac et al., 2016). Ce document s'appuie sur des travaux qui montrent que l'entraînement est un défi émotionnel (Thelwell, 2017 ; Gowling, 2019). L'auto-ethnographie illustre les luttes intérieures des premiers auteurs avec leur efficacité perçue tout en essayant de prouver leur valeur dans le contexte de l'entraînement de l'élite junior. Les quatre principales conclusions sont les suivantes : (1) le récit des performances influence le comportement des jeunes entraîneurs ; (2) l'incapacité à évaluer sa propre efficacité, sans utiliser les résultats des joueurs comme seul critère, peut avoir un effet émotionnel négatif sur les entraîneurs ; (3) les récits relationnels sont présents dans l'entraînement de l'élite junior ; (4) les instances dirigeantes ont la possibilité d'améliorer la préparation des jeunes entraîneurs aux défis intrapersonnels liés à l'entraînement.

Mots clés : Auto-ethnographie, défis émotionnels, jeunes entraîneurs.

Adresse électronique de l'auteur : callumgowling@btinternet.com

Article reçu : 10 Juin 2020

Article accepté : 02 Sep 2020

INTRODUCTION

Les chercheurs affirment que la formation des entraîneurs n'utilise pas efficacement la richesse de l'expérience des entraîneurs pour informer la formation des nouveaux entraîneurs, les laissant sous-préparés à la nature complexe de leur rôle (Cushion, Armour, & Jones, 2003). De nouvelles approches de la recherche, telles que l'auto-ethnographie, éloignent la recherche de la théorie abstraite sur l'entraînement, pour l'orienter vers une pratique et une culture plus « épaisse et évocatrice de l'entraînement » en utilisant des témoignages de l'entraînement à la première personne (Geraity, 2014, p. 206). Une écriture très personnalisée et vulnérable, suivie d'une analyse théorique, est un moyen efficace pour les entraîneurs existants de communiquer leurs expériences et d'informer la pratique. L'auto-ethnographie peut éclairer la littérature sur la formation des entraîneurs de tennis grâce à un aperçu vivant des défis émotionnels auxquels ils peuvent être confrontés.

L'objectif de ce document est de fournir un compte-rendu à la première personne d'une relation d'entraînement avec un joueur de tennis junior d'élite (niveau ITF junior) et d'illustrer comment une confiance excessive dans les résultats (récit des performances) a influencé mes comportements d'entraînement. Le récit de la performance est une histoire de dévouement à la performance sportive à l'exclusion d'autres domaines du soi et des relations (Douglas & Carless, 2012).

Dans l'intrigue du récit de performance, la victoire, les résultats et les réalisations sont prépondérants et sont étroitement liés au bien-être mental, à l'identité et à l'estime de soi du conteur. L'intrigue du récit de la performance est en accord avec le principe « le sport est la vie et la vie est le sport », et le récit de la performance imprègne une grande partie de la participation sportive de l'élite junior (Dacyshyn, 1999). L'histoire retrace mes premières expériences en tant qu'entraîneur de tennis, en essayant de prouver que j'appartenais à l'élite des joueurs de tennis juniors. J'ai fait une fixation sur la victoire comme mesure principale de mon efficacité en tant qu'entraîneur. Les résultats des joueurs en souffraient et il n'y avait pas d'autre moyen d'évaluer mon efficacité en tant qu'entraîneur. J'ai alors eu des difficultés à me valoriser, ce qui a affecté la relation entraîneur-athlète par une incapacité à faire face.

MÉTHODE

L'auto-ethnographie porte sur mes pensées et expériences personnelles d'entraîneur d'un joueur de tennis junior d'élite.



Je présente des histoires très personnalisées sous la forme de trois entrées de journal intime successives, illustrant une série importante d'événements survenus au cours de la relation d'entraînement avec Sarah (nom modifié pour conserver l'anonymat).

L'auto-ethnographie analytique utilise le moi comme un moyen pour atteindre une fin théorique. Les auteurs communiquent leur expérience par le biais d'histoires et incluent une interprétation directe de leurs récits. L'interaction entre l'histoire et l'interprétation conduit à un aperçu théorique. Cet article raconte une histoire sur mes luttes émotionnelles pendant une période difficile de la relation de l'entraînement. Après une période d'immersion dans les données, il est devenu évident que l'échafaudage et la structure qui maintenaient les histoires ensemble étaient le récit de la performance et de la façon dont je l'ai vécu à travers mon identité d'entraîneur.

RÉSULTATS

Je présente les résultats sous forme d'extraits d'un journal de l'entraînement personnel afin de refléter les événements de la journée et la façon dont j'ai, en tant qu'entraîneur, essayé de donner un sens à mes expériences.

Histoire 1 - Les résultats me montrent que j'échoue.

Je me débats sur le terrain en ce moment. Les résultats n'ont pas été très bons et les changements que j'ai apportés au jeu de Sarah ne fonctionnent pas. Je me demande si les changements

sont les bons maintenant. Est-ce moi ou elle ? Je ne peux pas m'empêcher de m'inquiéter de ce que ses parents pensent de mon entraînement ? Les améliorations semblent être plus difficiles à obtenir et les premiers succès que nous avons eus ensemble semblent être un lointain souvenir. Son père veut se rattraper et je suis convaincu qu'il va se débarrasser de moi.

Je suis allé chez eux pendant que Sarah était à l'école et que maman était au travail. Le fait qu'il n'y avait personne d'autre dans les parages rendait la situation encore plus effrayante. Ce ne sera évidemment pas bon, il va m'arracher une bande pour tous ces mauvais résultats. Nous avons bavardé autour d'un café et avons poliment dansé autour de Sarah et de son tennis. Après le premier café, il me remplit et s'assied à nouveau et il y a un silence gênant. Voilà la balle.

Il me dit qu'ils sont confrontés à un problème financier et qu'il envisage de réduire leur maison pour aider à payer le tennis. Mon cerveau s'est emballé, en pensant à ce qui allait suivre. Il va certainement me dire maintenant qu'ils l'envoient dans une académie et investissent dans un « meilleur entraînement » ... Les mots ne sont jamais venus. Je ne savais pas s'il voulait être rassuré sur le fait que j'étais l'homme de la situation ou s'il voulait que je lui dise d'arrêter son tennis. Je ne suis qu'un entraîneur de tennis, suis-je censé savoir comment réagir dans cette situation ?

Il m'a dit qu'il appréciait vraiment le travail que je faisais, et que j'avais un effet positif sur elle bien au-delà du court de tennis. Il voulait que je sois son entraîneur, quoi qu'il arrive. Je me suis dit : « Appréciez le travail que je fais ? Elle a perdu ! »

Histoire 2 - Mon incapacité à faire face.

Je suis allé chercher Sarah à l'école et je l'ai amenée au centre. J'avais pris une leçon au préalable avec un autre joueur. Je vois que Sarah s'est assise et a bavardé sans se soucier du monde. « Où est l'échauffement, s'il vous plaît ? Vous passez dans 20 minutes et vous n'avez pas l'air très prête ». Mon attention n'est plus sur ma leçon actuelle, je suis rongé par la frustration à cause du manque de discipline. Plus que 10 minutes, toujours aucun mouvement... « Allez Sarah, montre-moi quelque chose ! » Alors que je termine ma leçon, je suis consumé par la frustration de Sarah. Que vais-je lui dire ? Je ne peux pas être responsable de son absence à l'école et de son manque de discipline. Que vont en penser ses parents ? C'est juste pour rire ? Faites quelque chose !

Sarah est entrée sur le court, inconsciente de mon humeur. J'imaginai tous ses rivaux et ce que serait leur échauffement dans la même situation. En avance à l'entraînement, énergique, dynamique, organisé, discipliné... Parfait. J'ai décrit la scène à Sarah, en exagérant ce que j'imaginai être l'échauffement parfait, puis je l'ai comparé à ce que j'avais vu d'elle. Elle avait clairement le sentiment que ces jours de sortie de l'école n'étaient qu'une occasion de se réjouir de sa propre importance. Sortir de l'école juste pour s'asseoir et discuter avec qui que ce soit ! C'est une honte. Tous ces efforts que j'ai déployés pour vous faire venir ici pour votre tennis et c'est ce que vous faites.

J'ai fini mon discours et j'ai quitté le court pour que Sarah puisse sortir du court toute seule. Ses yeux étaient rouges, et elle n'a fait aucun contact visuel. En quittant le court, la frustration s'est écoulée de mon corps, ne laissant que de la honte. Qui parlait ? Suis-je vraiment cette personne ? Je me suis assise affaissée dans la salle du club ; dégonflée, en conflit, déçue, et j'ai réfléchi à la performance que je venais de réaliser. J'ai passé en revue tous les stéréotypes négatifs sur les entraîneurs de performance que j'avais créés au fil des ans lorsque je jouais. J'ai coché toutes les cases.

Histoire 3 - Comprendre que les résultats ne sont pas tout.

Les retombées de cette dernière session ont été considérables. J'ai perdu la confiance et le respect de ses parents et Sarah travaille actuellement avec un autre entraîneur. Chaque fois que je la vois, cela me rappelle à quel point j'ai été idiot à ce moment-là et à quel point je suis devenu égocentrique. Qui mes actions ont-elles vraiment aidé ? Je suis gênée.

Je vois toujours Sarah, mais elle se sent clairement mal à l'aise car nous nous saluons poliment de nos jours. Cette gêne ne fait qu'aggraver mon comportement. Je l'ai vue aujourd'hui et elle allait partir pour un ITF. Entre mes propres séances, j'ai ressenti le besoin de clarifier les choses avec elle avant qu'elle ne parte.

Je l'appelle. Quand elle s'approche, je me sens malade. Malade à l'idée de devoir m'excuser auprès d'un adolescent pour mes actes en tant qu'adulte supposé mature. C'est vraiment humiliant.

Je ne retiens rien. Je ne suis pas sûr que tout cela figure dans un manuel d'entraînement, « comment s'excuser auprès de ses anciens joueurs », mais c'est tout ce que je sais. Admettez vos erreurs et traitez tout le monde comme vous voudriez être traité. Sarah me regarde dans les yeux et ne semble pas jubiler - ce que j'avais imaginé avant de m'embarquer dans ces excuses. Une fois que je me suis débarrassé de la plupart des aveux douloureux, qui ne faisaient qu'allusion à mes propres insécurités en tant qu'entraîneur, les expressions du visage de Sarah ont commencé à se détendre, et elle ressemblait davantage à la personne que j'entraînais. Celle qui avait un air malicieux autour d'elle. « Tout va bien, Cal. Maintenant, tu peux parler à mon père et me faire revenir sur le terrain avec toi, parce qu'il me fait la tête ».

DISCUSSION

Les histoires présentées dans ce document contribuent à notre compréhension de l'entraînement de plusieurs façons :

Premièrement, les histoires montrent que le récit de la performance a fortement influencé mon attitude d'entraîneur et que j'avais le souci d'obtenir des résultats positifs parce que je pensais que cela prouverait ma compétence. Une période de mauvais résultats signifiait que je percevais mon entraînement de manière négative et que je croyais que les autres joueurs de tennis me jugeraient inefficace. Ces histoires contribuent à la recherche selon laquelle les nouveaux entraîneurs sont trop dépendants des résultats comme preuve d'efficacité (Peet et al., 2013 ; Cassidy et al., 2016) et la recherche de jugements publics positifs de la part des autres au tennis domine les pensées et les actions quotidiennes des jeunes entraîneurs (Kelchtermans, 2009a).

Deuxièmement, les histoires montrent comment une confiance excessive dans les résultats peut nuire à l'estime de soi et à la valeur personnelle en période de mauvais résultats. Les histoires montrent une interaction entre le récit des performances et les insécurités d'un jeune entraîneur de tennis lorsqu'il essaie de développer une identité socialement reconnue en tant qu'entraîneur efficace. Les mauvais résultats et l'insécurité qui en résulte ont engendré des comportements de l'entraînement négatifs envers Sarah. Les histoires contribuent à la recherche qui met en évidence le stress des entraîneurs et l'impact négatif potentiel sur les relations entraîneur-athlète (Thelwell et al., 2017).

Troisièmement, les récits montrent qu'un jeune entraîneur apprend un nouveau récit de l'entraînement. Les récits relationnels font appel à l'attention et à la connexité pour évaluer l'efficacité des relations de l'entraînement plutôt que de se concentrer sur les résultats (Douglas & Carless, 2012). Les récits permettent de montrer que les joueurs, les entraîneurs et

les parents utilisent différents critères pour évaluer les relations d'entraînement. Par exemple, l'attention, la connexion et la durée de la relation sont des indicateurs de relations d'entraînement réussies, ainsi que de la victoire. Le document s'appuie sur des travaux soulignant que les entraîneurs impliqués dans le sport pour les jeunes doivent utiliser le sport de manière efficace pour répondre aux besoins des athlètes, « plutôt que de simplement supposer que les pousser à vivre des expériences sportives aura, d'une manière magique, des résultats positifs pour tous » (Armour, 2013, p. 20).

Enfin, ce document offre aux instances dirigeantes la possibilité d'améliorer la préparation des jeunes entraîneurs aux défis intrapersonnels liés à l'entraînement. Mes expériences peuvent avoir des significations mondiales communes qui peuvent rassurer les nouveaux entraîneurs ou les entraîneurs existants sur leurs propres expériences de l'entraînement.

CONCLUSION

Mon histoire a montré comment le récit de la performance a influencé mes débuts d'entraîneur. Ma tentative de me créer une réputation positive en tant qu'entraîneur efficace a causé des problèmes de compréhension de soi et de relations professionnelles avec un joueur. Mon histoire montre que j'ai utilisé le récit de la performance pour éclairer mon rôle d'entraîneur de tennis, et cela a eu une influence sur les résultats des tournois qui me préoccupaient. Les interactions avec Sarah et ses parents ont contredit le récit de la performance, mais mon adhésion rigide à ce récit a entraîné des comportements négatifs qui ont contribué à la rupture de la relation d'entraînement. Mon histoire montre également comment la réflexion sur mon l'entraînement m'a aidé à apprendre et à comprendre un nouveau récit relationnel dans le contexte de l'entraînement de l'élite junior. J'espère que les descriptions approfondies de mes histoires de l'entraînement serviront de catalyseur pour l'introduction d'un plus grand nombre d'auto-ethnographies dans le l'entraînement de tennis, ce qui conduira à des représentations plus réalistes de la pratique du l'entraînement.

RÉFÉRENCES

- Armour, K. (2013) *Sport Pedagogy: An Introduction for Teaching and Coaching*. Abingdon: Routledge.
- Cushion, C. (2006). *Modelling the Complexity of the Coaching Process*. *International Journal of Sports Coaching*, Vol 2 (4), pp 395 - 400.
- Cushion, C.J., Armour, K.M. and Jones, R.L., (2003). *Coach Education and Continuing Professional Development: Experience and Learning to Coach*, *Quest*, 55, 215-230.
- Dacyshyn, A. (1999). *When the balance is gone*. In J. Coakley and P. Donnelly (Eds.) *Inside sports*, (pp.214-222). London: Routledge.
- Douglas, K. & Carless, D., (2012). *Stories of success: Cultural narratives and personal stories of elite and professional athletes*, *Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives*, 13:3, 387-398, DOI: 0.1080/14623943.2012.657793.
- Geraity, B. T. (2014) 'Autoethnography. In L. Nelson, R. Groom, & P. Potrac, (Eds) *Research Methods in Sports Coaching*, pp 205 - 216. Abingdon: UK, Routledge.
- Gowling, C. (2019). *Understanding the pressures of coaching: In sights of young UK coaches working with elite junior tennis players*. *ITF Coaching & Sport Science Review*, Vol 79, pp 19 - 21.
- Jones, R.L. (2009) *Coaching as caring (thesmilingallery): accessing hidden knowledge*, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14:4, 377-390, DOI: 10.1080/17408980801976551.
- Kelchtermans, G. (2009a). *Who I am in how I teach the message: Self-understanding, vulnerability, and reflection?* *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 15(2):257-272.
- Peel, J. Cropley, B. Hanton, S. & Fleming, S. (2013) *Learning through reflection: values, conflicts, and role interactions of a youth sport coach*, *Reflective Practice*, 14:6, 729-742, DOI: 10.1080/14623943.2013.815609.
- Potrac, P. Jones, R. Nelson, L. (2014). *Interpretivism*. In: Nelson, L. Groom, R. Potrac, P, (ed.), *Research Methods in Sports Coaching*, Abingdon: UK, Routledge.
- Thelwell, R. Wagstaff, C. R. D. Chapman, M. T. and Kenttä, G. (2017) *Examining coaches' perceptions of how their stress influences the coach-athlete relationship*, *Journal of Sports Sciences*, 35:19, 1928-1939, DOI: 0.1080/02640414.2016.1241422.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Les Masters de tennis. Nitto contre Next Generation ATP Finals

Alejandro Sánchez-Pay, José Julián Navarro-Cuenca & Bernardino J. Sánchez-Alcaraz (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 82 (28): 12-14

RÉSUMÉ

L'objectif de cette étude était de connaître l'influence de la modification du règlement des tournois entre les finales ATP Nitto 2019 et les tournois Next Gen en ce qui concerne les paramètres physiques et techniques. Pour ce faire, 100% des sets joués (34 des finales Nitto ATP et 55 des NextGen) sur un total de 30 matches ont été analysés. Les données ont été sélectionnées à partir des informations publiées sur le site officiel de l'ATP (<https://atp.com/>). Les résultats de cette étude montrent que les règlements spécifiques du tournoi dans les finales ATP NextGen (matches au meilleur de 5 sets de quatre jeux, pas d'avantages et utilisation du « point d'or », et de la règle du « no let ») pourraient influencer la durée du match et le nombre total d'occasions de break, bien que de manière non significative. Le pourcentage de premiers services était similaire entre les deux tournois, de sorte que, malgré la mise en place de la règle du « no let », les interruptions de temps entre le premier et le deuxième service étaient équivalentes.

Mots clés : analyse des performances, sports de raquette, tennis professionnel, compétition, statistiques

Article reçu : 30 Juin 2020

Adresse électronique de l'auteur : aspay@um.es

Article accepté : 20 Sep 2020

INTRODUCTION

L'analyse des performances (analyse notationnelle, analyse des matchs ou analyse des performances) vise à enregistrer et à analyser les comportements et les actions des athlètes dans des situations de jeu réelles. Ces types d'indicateurs ou de variables qui représentent le mieux le vainqueur d'un match peuvent varier en fonction de la surface de jeu (Barnett, Meyer, & Pollard, 2008 ; Collinson & Hughes, 2003) ou du genre des joueurs, entre autres aspects (Brown & O'Donoghue, 2008).

L'ATP, ainsi que les différents tournois du Grand Chelem, incluent sur leurs sites web des informations très détaillées sur les actions qui se déroulent pendant le match (Cross & Pollard, 2009). Ces données permettent une analyse ultérieure de meilleure qualité (Katić, Milat, Zagorac, & Durovic, 2011) qui peut être utilisée pour déterminer les différents aspects influents du jeu.

La Masters Cup (actuelle Nitto ATP Final) est le tournoi qui regroupe les 8 meilleurs joueurs classés par classement et présente un intérêt particulier en raison de son format particulier (deux groupes de quatre joueurs s'affrontent en ligue, les deux premiers de chaque groupe étant classés pour les demi-finales), ainsi que de la compétition entre les meilleurs joueurs de la saison. Depuis 2017, l'ATP a créé un tournoi similaire à la Masters Cup, qui est joué par les 8 premiers du classement ATP âgés de moins de 21 ans, appelé NextGeneration (NextGen) ATP Final. Ce tournoi est régi par des règles différentes, telles que : a) les parties jouées au meilleur de cinq sets, b) le format des sets plus courts, le meilleur de quatre parties avec un tie-break à 3-3, c) le « point d'or », et d) le jeu continu au service (règle du no-let). Ces changements ont pour but de créer un format plus rapide, adapté aux besoins et aux exigences de la télévision, et qui vise à attirer de nouveaux et jeunes amateurs de sport. Cependant, il n'existe actuellement aucune étude qui ait analysé l'influence des modifications du règlement de ce tournoi de moins de 21 ans sur les statistiques de la compétition. Par conséquent, l'objectif de cette recherche sera d'observer les différences entre les tournois Nitto et NextGen ATP Finals, ainsi que d'analyser l'influence de la modification du règlement du tournoi sur les exigences de la compétition.

MÉTHODE

Exemple

L'échantillon était composé d'un total de 89 sets des tournois de la finale ATP 2019 (34 sets du Nitto et 55 sets de NextGen). Tous les matchs de chaque tournoi ont été enregistrés et analysés.

Procédure

Les statistiques des matchs joués dans le tournoi final ATP Nitto (n = 15 matchs ; 34 sets) et dans le tournoi final ATP NextGen (n = 15 matchs ; 55 sets) ont été collectées. Les données ont été sélectionnées à partir des informations publiées sur le site officiel de l'ATP de tennis (<https://atp.com/>). Les variables sélectionnées ont été regroupées en trois blocs : variables temporelles et actions de jeu, variables liées à la performance au service et variables liées à la performance en retour de service.

Analyse statistique

Tout d'abord, la moyenne (M) et l'écart type (ET) ont été calculés sur toutes les variables de l'échantillon. L'analyse de normalité a été effectuée à l'aide du test de Kolmogorov-Smirnov. Le test t-Student a été utilisé pour identifier les différences entre les tournois (finales ATP Nitto et finales ATP NextGen) ainsi que pour calculer la moyenne et le pourcentage de différence entre le gagnant et le perdant entre les deux tournois. Un niveau de signification de $p < .05$ a été établi. Les données ont été analysées à l'aide du logiciel statistique IBM SPSS 20.0 pour Macintosh (Armonk, NY : IBM Corp.).

RÉSULTATS

Le Tableau 1 montre les différences dans les paramètres physiques (points joués, durée du match, etc.) et dans les variables liées au service et au retour selon le tournoi (Nitto et NextGen ATP Finals).

Tableau 1. Différences entre Nitto et NextGen ATP Finals.

	Nitto M (ET)	NextGen M (ET)	Dif	p
Variables générales				
Durée du match (min)	106.8 (39.51)	84.53 (20.88)	22.27	.064
Durée du set (min)	47.12 (12.14)	23.05 (5.24)	-24.06	.000
Sets joués	2.35 (0.49)	3.71 (0.60)	-1.36	.000
Total de points joués (par match)	147 (43.5)	122.27 (28.77)	24.73	.077
Total de points joués (par set)	64.85 (14.13)	33.35 (7.09)	31.50	.000
Jeux joués (par set)	10.35 (2.00)	5.93 (0.94)	4.24	.000
Variables au service				
Aces	13.8 (4.71)	9.6 (4.97)	4.20	.025
Double fautes	3.47 (2.07)	3.00 (2.07)	0.47	.542
Ratio ace : double fautes	5.24 (3.46)	4.65 (4.47)	0.59	.691
Points joués sur 1 ^{ère}	96.47 (25.36)	78.07 (17.29)	18.40	.028
1 ^{er} service (%)	66.24 (4.11)	64.54 (7.32)	1.70	.439
Total de P. gagnés 1 ^{er} service	71.33 (20.97)	56.67 (13.69)	14.66	.031
P. gagnés 1 ^{er} service (%)	73.49 (6.6)	72.33 (5.71)	1.15	.613
P. joués 2 ^{ème} service	50.53 (19.27)	44.2 (15.61)	6.33	.331
Total de P. gagnés 2 ^{ème} service	27.00 (10.4)	23.53 (9.72)	3.46	.354
P. gagnés 2 ^{ème} service (%)	53.53 (5.88)	52.24 (6.08)	1.28	.561
P. gagnés au service	98.33 (30.23)	80.2 (19.65)	18.13	.062
P. gagnés au service (%)	66.73 (5.17)	65.47 (4.05)	1.25	.465
Variables en retour				
Balles de break gagnées	3.4 (1.8)	4.27 (1.71)	-0.87	.118
Balles de break jouées	8.6 (4.36)	11.47 (5.05)	-2.86	.107
Balles de break gagnées (%)	44.33 (23.05)	43.83 (22.19)	0.49	.953
P. gagnés en retour	48.67 (15.64)	42.07 (10.82)	6.60	.190
P. gagnés en retour (%)	33.27 (5.17)	34.53 (4.05)	-1.25	.465

Légende : M: Moyenne; ET: Ecart-type ; Q: Points.

Le Tableau 2 montre la différence des valeurs moyennes entre le gagnant et le perdant de chaque tournoi, ainsi que la comparaison entre les deux tournois. Les gagnants de NextGen ont eu 17% de points de plus par set que les perdants, tandis que les gagnants de Nitto ont eu 11% de points de plus que les perdants, ce qui montre des différences significatives entre les deux gagnants ($p = 0,037$).

Tableau 2. Comparaison entre les tournois en fonction de la différence de performance des joueurs (victoire / défaite).

Variables	Nitto M (DT)	NextGen M (DT)	F	p
Variables générales				
Jeux gagnés	2. 24 (1. 13)	2. 16 (0. 9 0)	0.110	.741
P. gagnés par match	6. 44 (4. 15)	5. 09 (3. 03)	3,135	.080
P. gagnés par set (%)	11. 69 (9. 99)	17. 22 (13. 04)	4,487	.037
Variables de performance au service				
Aces	0. 5 (3. 05)	-0. 15 (1. 86)	1,544	.217
Double fautes	-0. 24 (1. 33)	-0. 16 (1.00)	0.084	.773
Ratio Aces : double fautes	0. 74 (3. 44)	0. 02 (2. 04)	1,527	.220
1 ^{er} service (%)	-0. 13(12. 84)	-0. 47(19. 13)	0.008	.928
P. gagnés 1 ^{er} service (%)	11. 09 (14. 1 0)	17. 41 (19. 53)	2,691	.105
P. gagnés 2 ^{ème} service (%)	13. 9 (28. 61)	18. 81 (26. 9)	0.663	.418
P. gagnés au service	3. 21 (4. 16)	2. 35 (2. 09)	1,675	.199
Variables de performance en retour				
Balles de break (%)	35. 88 (46. 38)	50. 48 (44. 48)	2,192	.142
P. gagnés en retour	3. 24 (5. 57)	2. 75 (2. 98)	0.292	.591

Légende. M: Moyenne; ET: Ecart-type; p = degré de signification.



DISCUSSION

Les règles et les systèmes de compétition du tennis professionnel ont évolué ces dernières années. Parmi les changements les plus significatifs, on peut citer : la Coupe Davis a modifié le système des équipes en séries éliminatoires en 2019, les quatre tournois du Grand Chelem ont eu en 2019 un règlement différent pour le tie-break au cinquième set, ou l'inclusion du « point d'or » dans tous les matchs de la compétition en double, avec un super-tiebreak au troisième set. Cependant, peut-être que le tournoi NextGen ATP Finals est celui qui comporte le plus de changements réglementaires différenciés par rapport au Nitto ATP Finals, avec des matchs joués au meilleur des 5 sets avec quatre jeux par set, l'élimination des avantages avec le « point d'or », et l'inclusion de la règle de non-licencement.

Comme prévu, le nouveau format de compétition du tournoi NextGen a réduit le nombre et la durée des sets, ainsi que le nombre de points et de parties jouées par set (Tableau 1). D'autre part, et bien que la durée du match et le nombre total de points aient été inférieurs dans le tournoi NextGen par rapport aux finales ATP Nitto, ces différences n'étaient pas significatives ($p > 0,05$). Ainsi, on pourrait soutenir que la règle consistant à inclure des séries plus courtes de quatre jeux diminue la durée de la série, mais pas de manière aussi significative la durée du match.

En ce qui concerne les statistiques au service, on a observé moins de points joués et gagnés au 1^{er} service lors du NextGen par rapport aux finales ATP Nitto, ce qui pourrait être la cause du nombre inférieur d'aces dans ce tournoi.

Cependant, les données collectées n'ont pas analysé les informations relatives à la situation de la règle du « no let » au service, par conséquent, on ne peut pas conclure que ces résultats sont produits par la règle du « no let ». Cependant, bien que le service ait pu être effectué sans let, dans les matchs du tournoi NextGen, aucun ace n'a été réalisé, et des valeurs plus élevées ont été obtenues pour le nombre de points joués derrière le premier service ou pour le pourcentage de points gagnés avec le premier service.

En revanche, dans l'épreuve NextGen, le nombre de balles de break gagnées et jouées a augmenté par rapport au Nitto (bien que de manière non significative). Par conséquent, malgré l'inclusion de la règle des points d'or et le fait de jouer moins de jeux par set (6 contre 10), d'un point de vue statistique, le nombre d'occasions de break dans un match ne semble pas augmenter.

En outre, les données de cette étude ont montré des différences dans les statistiques entre les gagnants et les perdants des matches, comme l'ont analysé des études précédentes (Ferjan, 2001 ; Quereda-Sánchez, Courel-Ibáñez, Sánchez-Pay, Alfonso-Asencio & Sánchez-Alcaraz, 2020). Il a été observé que les vainqueurs des matchs du tournoi Nitto ont gagné environ plus

de deux matchs et six points par match que les perdants, avec des différences très similaires dans le tournoi NextGen (Tableau 2). Des différences significatives n'ont été constatées que dans le pourcentage de points gagnés par set, avec une différence de 5,5 % entre les deux tournois. Par conséquent, en général, et compte tenu de la similitude des valeurs concernant la différence moyenne entre les gagnants et les perdants dans chacun des deux tournois, les données ont confirmé une similitude dans les statistiques relatives à la performance des joueurs en fonction du résultat du match dans les deux tournois (Tableau 2).

Les résultats de cette étude ont une application pratique importante pour les entraîneurs et les joueurs dans la conception de séances d'entraînement et la préparation de matchs adaptés aux exigences spécifiques de la compétition. Par exemple, une bonne préparation tactique et mentale des points appelés moment clé (comme le point d'or) semble décisive, puisqu'il a été démontré que l'influence du marqueur (victoire, match nul ou défaite), en plus de l'importance du type de point contesté, peut influencer la prise de décision sous pression, affectant ainsi la performance (Mesagno, Geukes & Larkin, 2015).

CONCLUSIONS

Les résultats de cette étude montrent que le règlement spécial du tournoi NextGen ATP Finals pourrait influencer la durée du match et le nombre total de possibilités de break, mais pas de manière significative. Le pourcentage de premiers services était similaire entre les deux tournois, de sorte que, malgré l'inclusion de la règle du no let, les interruptions de temps entre le premier et le second service étaient équivalentes.

RÉFÉRENCES

- Barnett, T., Meyer, D., & Pollard, G. (2008). Applying match statistics to increase serving performance. *Medicine and Science in Tennis*, 13(2), 24–27.
- Brown, E., & O'Donoghue, P. (2008). Gender and surface effect on elite tennis strategy. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 46, 9–11.
- Collinson, L., & Hughes, M. D. (2003). Surface effect on the strategy of elite female tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 21(4), 266–267.
- Cross, R., & Pollard, G. (2009). Grand slam men's singles tennis 1991-2009 serve speeds and other related data. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 16(49), 8–10.
- Ferjan, R. (2001). Comparison of game characteristics of final matches at the US and Australian Opens in 2000 and 2001. University of Ljubljana, Faculty of Sport. Ljubljana
- Katić, R., Milat, S., Zagorac, N., & DJurović, N. (2011). Impact of game elements on tennis match outcome in Wimbledon and Roland Garros 2009. *Collegium Antropologicum*, 35(2), 341–346.
- Mesagno, C., Geukes, K., & Larkin, P. (2015). Choking under pressure: A review of current debates, literature, and interventions. In S. D. Mellalieu y S. Hanton (Eds.), *Contemporary advances in sport psychology: A review* New York: Routledge.
- Quereda-Sánchez, I., Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Pay, A., Alfonso-Asencio, M., & Sánchez-Alcaraz, B.J. (2020). Diferencias en las estadísticas de competición en tenis en el Abierto de Australia 2019 en función del género y del resultado del partido. *Acción Motriz*, 24, 29-35.

[SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY \(CLIQUEZ\)](#)



Routine de preparation au service : Effets benefiques d'une combinaison d'imagerie motrice, rebond de balle et de respiration sur la performance

Laurent Dominique & Nicolas Robin (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 82 (28): 15-16

RÉSUMÉ

L'objectif de cette étude était de tester les effets d'un entraînement consistant à développer et utiliser des routines individualisées de préparation au service composées notamment d'imagerie motrice, de rebond de balle et de respiration afin d'apporter des recommandations pratiques aux entraîneurs. Les résultats montrent une amélioration du pourcentage de première balle de service et de l'efficacité de ces dernières chez des joueurs expérimentés.

Mots clés : service, routine, imagerie mentale, tennis.

Adresse électronique de l'auteur : robin.nicolas@hotmail.fr

Article reçu : 1 Juin 2020

Article accepté : 20 Sep 2020

INTRODUCTION

L'Imagerie Motrice (IM) est un processus conscient qui consiste à simuler mentalement une action motrice (Robin et al., 2007). C'est une technique fréquemment utilisée par les entraîneurs, en complément de la pratique réelle, pour améliorer la performance des joueurs de tennis (Guillot, Desliens, Rouyer, & Rogowski, 2013). L'IM se fait sur la base de représentations mentales d'actions construites avec les modalités sensorielles issues du corps ou de l'environnement comme les images visuelles (Dana & Gozalzadeh, 2017 ; Robin & Joblet, 2018). Comme l'IM permet de réguler l'attention des joueurs, elle est fréquemment intégrée à leurs routines de performance (Le Scanff, 1999) notamment afin de décentrer leur attention sur d'autres éléments que la technique du geste qu'ils vont réaliser et leur permettre de déclencher leur mouvement dans des conditions aussi standardisées que possible (Jackson & Baker, 2001). Par exemple, avant de servir, il est fréquent de voir des joueurs professionnels faire une inspiration puis une expiration profonde ou faire rebondir la balle un certain nombre de fois comme illustré sur le photo.

De même, certains joueurs font de l'IM avant de servir car cette technique a montré des effets positifs sur la performance (Desliens, Guillot, & Rogowski, 2011 ; Fekih et al., 2020 ; Guillot, Genevois, Desliens, Saieb, & Rogowski, 2012 ; Mamassis, 2005). Par exemple, Guillot et al. (2013) ont montré que la combinaison de pratique physique et d'IM, avec focalisation sur la trajectoire de balle, avait amélioré la vitesse et la précision des services. L'ensemble des éléments préalablement évoqués, nous amène à penser qu'il serait bénéfique, pour des joueurs experts, de créer, stabiliser et utiliser des routines de préparation au service incluant notamment de l'IM basée sur un focus externe. Le but de cette expérience était d'évaluer l'influence d'une routine de préparation au service composée d'une respiration profonde, d'un nombre de rebond(s) de balle personnalisé et d'IM.

MÉTHODE

Vingt joueurs de tennis (M = 16.9 ans) de seconde séries s'entraînant à la HDN Academy à Nîmes ont volontairement participé à cette expérience. Ils étaient divisés en 2 groupes : contrôle et routine d'imagerie.

PROCÉDURE

Pendant 5 mois, les joueurs ont réalisé 20 séances d'1h30 au cours desquelles, après l'échauffement, ils devaient servir 25 fois en condition de match. Le groupe routine d'imagerie avait



pour consigne, avant chaque première balle de service, d'utiliser une routine de préparation composée d'une inspiration puis expiration profonde, puis d'un nombre identique de rebond de balle en même temps que l'IM qui consistait visualiser la trajectoire et la zone de rebond de la balle. Le groupe contrôle n'a reçu aucune consigne particulière.

Au cours de la première séance, les joueurs ont réalisé le test 1 : 25 premières balles de services en condition de match. Le pourcentage de réussite, la vitesse des balles (avec un radar) et l'efficacité (scores allant de « 0 » balle dans le filet ou faute à « 5 » ace) de chaque service ont été relevés par 2 entraîneurs diplômés d'états. A la fin des 20 séances, les joueurs ont réalisé le test 2 identique au test 1.

RÉSULTATS

L'analyse statistique réalisée sur la vitesse des balles n'a pas montré de différence significative entre les services du groupe contrôle (moyenne = 149 km/h) et ceux du groupe routine d'imagerie (moyenne = 155 km/h) au test 2.

Par contre, les résultats montrent que les joueurs du groupe routine d'imagerie ont amélioré (entre le test 1 et le test 2) leur pourcentage de réussite de première balle de 15% alors que celui des joueurs du groupe contrôle est resté stable. De plus, les joueurs ayant eu recours à la routine de préparation au service (groupe routine d'imagerie) ont obtenu un pourcentage de réussite aux premières balles supérieur à ceux n'ayant pas utilisé de routine (groupe contrôle) lors du test 2 (voir Figure ci-dessous).

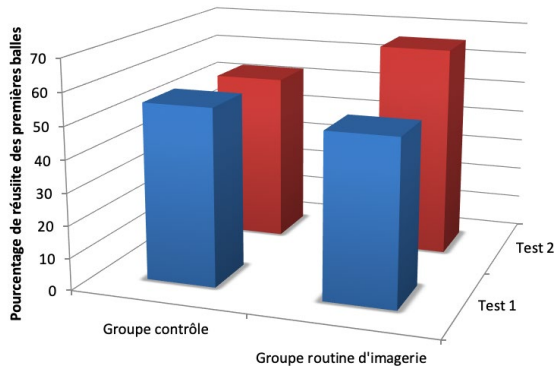


Figure 1.

Enfin, les joueurs du groupe imagerie ont amélioré l'efficacité de leurs premières balles de service entre le test 1 et le test 2, et ont servis plus efficacement que ceux du groupe contrôle au test 2 (voir Figure ci-dessous).

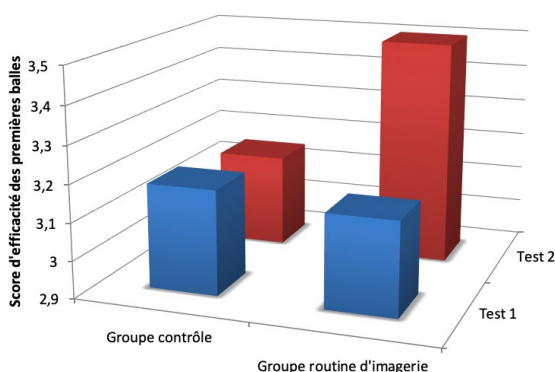


Figure 2.

DISCUSSION

Cette expérience a été réalisée afin d'évaluer les effets d'une routine de préparation au service, répétée et stabilisée à l'entraînement en condition de match, combinant respiration, rebond de balle individualisé et IM focalisée sur la trajectoire de la balle et la zone cible à atteindre. Les résultats obtenus montrent une amélioration significative du pourcentage et de l'efficacité des premières balles de service chez les joueurs ayant bénéficié d'une routine d'imagerie. Ces résultats confirment ceux de précédentes études ayant montré l'effet bénéfique, au tennis, de combiner l'IM à la pratique réelle aussi bien chez des experts que non-experts (Coelho et al., 2007 ; Guillot et al., 2012 ; Fekih et al., 2020 ; Robin et al., 2007 ; Robin et al., 2019). De plus, nos résultats vont dans le sens des travaux de Guillot et al. (2013) qui ont montré les effets positifs de l'IM, à focus externe, c'est à dire qu'il est demandé au joueur de visualiser la trajectoire de balle du service qu'il veut réaliser et de la cible qu'il souhaite atteindre. Nous recommandons aux entraîneurs de plutôt demander aux joueurs de porter leur attention sur les effets et conséquences de leur service que sur la technique gestuelle (Wulf et al., 2002). Enfin, cette expérience souligne le bénéfice d'intégrer, dans la routine de préparation au service basée sur l'IM, d'une part une respiration profonde, permettant au joueur de ne pas se concentrer sur des pensées négatives ou images parasites (Clark, Luckett, & Kirkendall, 2010 ; Jackson & Baker, 2001). D'autre part, il semble que l'usage du rebond de balle, dont le contrôle est automatisé, favorise l'utilisation d'un focus attentionnel externe pendant l'IM (Dominique, 2005).

CONCLUSION

Les résultats de cette étude de terrain, réalisée en condition de match, mettent en évidence que l'usage d'une routine de préparation au service combinant respiration, rebond de balle individualisé et IM permet d'améliorer l'efficacité et le pourcentage de réussite des premières balles. Nous recommandons aux entraîneurs, de développer et généraliser l'usage de routines de préparation aux premières balles de service au tennis.

RÉFÉRENCES

- Coelho, R. W., De Campos, W., Da Silva, S. G., Okazaki, F. H., & Keller, B. (2007). Imagery intervention in open and closed tennis motor skill performance. *Perceptual Motor Skills*, 105, 458-468.
- Dana, A., & Gozalzadeh, E. (2017). Internal and External Imagery Effects on Tennis Skills Among Novices. *Perceptual and Motor Skills*, 124(5), 1022-1043.
- Desliens, S., Guillot, A., & Rogowski, I. (2011). Motor imagery and serving precision: A case study. *ITF Coaching and Sport Science Review* 55, 9-10.
- Dominique, L. (2005). La préparation mentale : approche théorique et pratique en tennis. Thèse de doctorat, Université de Paris XI, Paris.
- Fekih, S., Zguira, M. S., Koubaa, A., Masmoudi, L., Bragazzi, N. L., & Jarraya, M. (2020). Effects of Motor Mental Imagery Training on Tennis Service Performance during the Ramadan Fasting: a Randomized, Controlled Trial. *Nutrients*, 12(4), E1035.
- Guillot, A., Genevois, C., Desliens, S., Saieb, S., & Rogowski, I. (2012). Motor imagery and 'placebo-racket effects' in tennis serve performance. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 533-540.
- Guillot, A., Desliens, S., Rouyer, C., & Rogowski, I. (2013). Motor imagery and tennis serve performance: The external focus efficacy. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(2), 332-338.
- Jackson, R.C. & Baker, J.S. (2001). Routines, rituals, and rugby: Case study of a world class goal kicker. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Le Scanff, C. (1999). Les routines de performance, dans Le Scanff (C.), Famose (J.-P.), Gestion du stress : entraînement et compétition, Paris, EPS, p. 54-60.
- Mamassis, G. (2005). Improving serving speed in young tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 35, 3-4.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., & Le Her, M. (2007). Effects of motor imagery training on service return accuracy in tennis: The role of imagery ability. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 177-188.
- Robin, N., & Joblet, E. (2018). L'imagerie mentale en EPS et si on essayait ? Enseigner l'EPS, 275, 5-9.
- Robin, N., Toussaint, L., Charles-Charlery, C., & Coudeville, G.R. (2019). Free Throw Performance in Intermediate Basketball Players: The Effect of Dynamic Motor Imagery with and without a Video of a Model. *Learning and Motivation*, 68.
- Wulf, G., McConnel, N., Gärtner M., & Schwarz, A. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external-focus feedback. *Journal of Motor Behavior*, 34, 171-182.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Perles de sagesse from Rod Laver, AC, MBE

Janet A. Young (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 81 (28): 17-19

RÉSUMÉ

Cet article passe en revue le jeu de Rod Laver et le rôle de son premier entraîneur de l'avis de Rod, comme indiqué dans son autobiographie, *Rod Laver : Mémoire*. Plusieurs implications pour les entraîneurs sont proposées.

Mots clés : biographie, formation, mentorat, méthodologie.

Adresse électronique de l'auteur : janet_young7@yahoo.com.au

Article reçu : 14 Jui 2020

Article accepté : 30 Oct 2020

INTRODUCTION

« Peu de sports ont une histoire plus longue ou plus riche que le tennis et aucun joueur n'a occupé une plus grande partie de cette histoire que Rod Laver. Dès mes premiers souvenirs de tennis, Rod 'the Rocket' Laver était au-dessus de tous les autres comme le plus grand champion que notre sport ait connu » (Roger Federer, 2013).

Plusieurs ont écrits beaucoup de choses sur Rod Laver, dont Roger Federer, le reconnaissant comme « le plus grand joueur de tennis du monde » (Laver & Writer, 2013, p. Xii). Ayant grandi en Australie avec Rod comme mon héros, je n'ai jamais rêvé que nos chemins se croiseraient sur le court. Pourtant, ils l'ont fait lorsque Rod était joueur / entraîneur des Frères de San Diego au World Team Tennis, une compétition par équipe basée aux États-Unis. Alors que Rod était à la retraite du circuit professionnel à l'époque, il était toujours un champion incroyable qui produisait régulièrement des coups incroyables dans ses matchs. « Vous auriez dû voir les coups que Rod Laver frappait » s'était si souvent audible par le public captivé. Mes souvenirs spéciaux de Rod incluent le fait de jouer avec lui en double mixte dans ces matchs par équipe et d'être fasciné par la sincérité, la clarté et la positivité de ses conseils en tant qu'entraîneur d'équipe. C'était donc très spécial lorsque Rod m'a donné une copie signée de son autobiographie, *Rod Laver : Mémoire*. En première page, il avait écrit : « Janet. C'est toujours super d'être avec vous ».

Cela fait maintenant plusieurs années que pour la première fois j'ai lu l'autobiographie de Rod. Le récent verrouillage de COVID-19 m'a donné le temps de revoir le livre, et encore une fois, de m'émerveiller devant l'incroyable voyage de Rod depuis ses humbles débuts grandissant dans une ville du Queensland. J'ai été particulièrement intrigué par les récits propres de Rod sur son jeu, ses forces et ses attributs élogieux à son premier entraîneur, Charlie Hollis.

Avant de les partager avec vous, je résumerai brièvement les principales réalisations de Rod en matière de tennis.

RÉALISATIONS DE TENNIS

Dans une liste incroyable de réalisations, Rod a remporté 11 titres en simple du Grand Chelem - trois Open d'Australie, deux Roland Garros, quatre Wimbledon et deux US Open - et Il est le seul joueur à avoir remporté deux fois de suite d'une année civile les Grand Chelem - en 1962 et 1969. En outre, il a remporté huit titres « Pro Slam » et a gagné par équipe cinq titres de Coupe Davis. En sommes Rod totalise 200 titres en simple inégalé dans l'histoire du tennis. Il a occupé le premier rang mondial en simple de 1964 à 1970.

La dénomination de Melbourne Park, domicile de l'Open d'Australie, en tant que Rod Laver Arena en 2000 est un témoignage approprié de la contribution de Rod au jeu. Dans une récente initiative menée par Roger Federer pour honorer sa propre légende, la Laver Cup a été lancée en 2017.



DISSÉQUER LA GRANDEUR

Tout au long de son autobiographie, Rod propose des extraits de la composition de sa grandeur. Un passage particulièrement révélateur est sa réflexion sur son jeu,

« Je pouvais adapter mon style à toutes les surfaces et conditions... et ma forme physique et mon état d'esprit non perturbé m'ont permis de l'emporter... J'étais imperturbable sur le terrain dans mon esprit et mon langage corporel. Je ne m'y attarderais pas si je jouais un mauvais coup ; c'était instantanément dans le passé... J'ai rarement établi un contact visuel ou réagi de quelque sorte que ce soit à mon adversaire. Cela ne m'influence et ne produit aucune émotion sur le court » (p.93).

Dans un autre passage révélateur, Rod décrit son amour du tennis. Cet amour qui semble être comme « une colle » qui lie sans effort ses énergies, ses motivations et ses rêves.

« J'aime le tennis. Cela m'a semblé naturel de jouer. J'ai joué sous la pluie et le vent et sous le soleil ardent du Queensland... Ce que j'aimais, c'était la satisfaction de frapper agréablement une balle, courir pour ramener un point ou en sauver un, la nature de l'affrontement singulier du jeu, rencontrer un adversaire et lui faire face pour vous tester contre lui » (p.9-10).

D'autres indices pour expliquer la grandeur de Rod indiquent une série de facteurs explicatifs possibles. Ceux-ci incluent la compétitivité naturelle de Rod et sa confiance en soi inébranlable ; un engagement à être plus en forme que ses adversaires ; et un état d'esprit qui n'abandonne jamais, changer un match perdant, respecter les adversaires et garder les choses en perspective. Pour Rod, « *le tennis était un jeu, pas une guerre* » (p.104) ; il y avait de précieuses leçons à tirer de la défaite et « *le soleil se lèverait toujours demain* » (p.111).

Il existe de nombreuses illustrations intéressantes de ces facteurs contributifs dans le livre. Par exemple, le renforcement de l'avant-bras et du poignet gauches de Rod en pressant sans relâche des balles de squash, ainsi que des pompes sans fin et des sauts doublés en genoux levés pour être en super forme, sont décrits avec allégresse. Le lecteur peut presque voir Rod sourire alors qu'il raconte son dévouement à la forme physique à la lumière de son surnom, le Rockhampton Rocket. Ce surnom lui a été donné par le légendaire entraîneur, Harry Hopman parce qu'il pensait que Rod (un junior à l'époque) était lent dans ses mouvements autour du court. Alors que Rod a mis de côté les entraves de la lenteur autour du court, son surnom est toujours d'actualité !

IMPORTANTANCE DU PREMIER ENTRAÎNEUR DE ROD

Tout au long du livre de Rod, il y a de nombreuses références à son premier entraîneur, Charlie Hollis, qui l'a entraîné de 10 à 14 ans. Incontestablement, le reconnaissant, Rod avait une admiration et un respect énormes pour Hollis,

"Si Charlie et mes chemins ne s'étaient pas rencontrés, je ne serais peut-être jamais devenu un joueur de tennis d'élite ... Sans Charlie, je ne sais pas comment ma carrière aurait tourné ... ma carrière n'aurait peut-être pas eu lieu du tout" (p.12-13).

On peut bien se demander quel était le secret de l'influence de Hollis ? Comment a-t-il façonné Rod pour avoir, comme le décrit Roger Federer, un jeu complet, une couverture de terrain incomparable, une détermination d'acier, une force incroyablement sous pression, un esprit sportif exceptionnel et une capacité à amener son meilleur jeu sur la grande scène (un Grand Chelem ou une finale de la Coupe Davis) ?

Rod fournit au lecteur des exemples de l'approche et des techniques de Hollis qui peuvent aider à percer le secret de l'influence de Hollis. Ceux-ci inclus :

- « Stickler pour une forme correcte » - Hollis voulait que Rod puisse jouer chaque coup et lui faire faire des exercices sans fin. Rod devait frapper chaque coup aussi parfaitement que possible. Pour consolider encore plus la bonne technique, Hollis a fait jouer l'ombre à Rod, faisant semblant de frapper des balles imaginaires (là aussi parfaitement que possible).
- Adopter des frappes ciblées - Hollis a placé des boîtes de conserve juste à l'intérieur de la ligne de fond du court pour que Rod puisse avec ses coups droits et ses revers les viser. Dans un rituel pour développer le lift de Rod sur ses coups de fond du court, Hollis ne conclurait sa session qu'après que Rod ait réussi 200 coups liftés. Adoptant une technique similaire aux boîtes de conserve, Hollis a également marqué des zones autour du court pour que Rod puisse viser avec son répertoire de coups. Une technique plus inhabituelle adoptée par Hollis, conçue pour améliorer le service de Rod et gagner du temps lors du ramassage des balles, s'entraînait à servir sur le grillage à seulement deux mètres du joueur.



- A inculqué l'importance du « cœur, du cerveau et d'un esprit de combat sans fin » - Hollis pensait que c'était les traits du bon joueur de tennis. Il partagerait des histoires de grands joueurs avec Rod pour illustrer la signification de ces traits. À chaque occasion, Hollis a renforcé les récompenses à gagner en poursuivant chaque balle, en restant positif, en savourant le défi de travailler dur, de ne jamais abandonner et d'apprendre des défaites. Hollis a inculqué à Rod, quand les choses ne se sont pas passées comme prévu, il a dû s'atteler à jouer encore plus intensément. Surtout, qu'il ne s'agissait pas de gagner nécessairement plutôt d'apprendre. Aidé par l'approche holistique de son entraîneur pour enseigner le jeu, Rod a compris que « le tennis est autant un jeu mental que physique » (p.104).

- Créé l'occasion de développer des forces stratégiques - Hollis s'est assuré que Rod s'entraînait et jouait des matchs sur des courts en terre battue, en dure et en gazon. Cela a aidé à développer la capacité de Rod à adapter son jeu aux circonstances changeantes, tout comme le conseil de Hollis de « s'attendre à l'inattendu » dans un match, en effet Rod de « faire l'inattendu » pour déséquilibrer les adversaires (par exemple, faire penser à votre adversaire que vous aller faire 'X' et ensuite vous faites 'Y' le contraire).

- Faire une préparation physique - Hollis a souligné à Rod l'importance d'être plus en forme que ses adversaires. S'appuyant sur son propre entraînement physique dans l'armée, Hollis disait : « Pensez simplement à Rodney, si vous êtes fatigué, l'autre mec sera épuisé » (p.16). Selon Hollis, la condition physique était essentielle si Rod voulait courir sur chaque balle et bien l'exécuter. À cette fin, Hollis a encouragé Rod à entreprendre des travaux rigoureux sur la force et la résistance.

- Établir des normes - S'inspirant de la conduite exemplaire de Jack Crawford (champion australien des années 30), Hollis a mis l'accent sur la bonne sportivité, les bonnes manières et le comportement général à la fois sur et en dehors du court. « Tu dois savoir comment jouer son rôle » (p.19). À bien des égards, cela a été facile à transmettre pour Hollis, étant donné qu'il était un modèle exceptionnel pour les qualités qu'il demandait à Rod d'adopter.

- Confiance inébranlable en Rod - Hollis avait un sens aigu de détecter un talent, il informe le père de Rod peu de temps après avoir vu Rod à 10 ans, frappé des balles pieds nus sur un court en pyjama. Telle était la conviction de Hollis, il entraînait Rod sans frais et a informé le légendaire entraîneur Harry Hopman, qui a ensuite travaillé avec Rod. La confiance de Hollis en son joueur n'est pas passée inaperçue, Rod le reconnaît plus tard: "Charlie Hollis m'a fait croire que si je continuais à m'appliquer, je pourrais être un champion de tennis" (p.19).

MESSAGES « À RETENIR » POUR LES ENTRAÎNEURS

Les entraîneurs verront différents messages à retenir des récits de Rod sur son propre jeu et le rôle de son premier entraîneur, Charlie Hollis. Incontestablement, la stature de Rod dans le jeu a été largement façonnée par Hollis. Bien que Hollis n'ait entraîné « officiellement » Rod que pendant quatre ans, ses enseignements sur le jeu et la vie ont perduré. Par conséquent, les messages « à retenir » pourraient être qu'un coaching réussi nécessite qu'un coach ait de nombreux attributs et capacités. Être le meilleur de tous les temps au tennis n'est pas un événement fortuit. Au contraire, les entraîneurs peuvent créer et développer des opportunités pour les joueurs, en donnant l'exemple à tout moment et en donnant aux joueurs la conviction, les compétences et le soutien nécessaires pour être le meilleur possible. Non seulement Rod Laver est une légende, mais aussi Charlie Hollis.

RÉFÉRENCE

Laver, R. & Writer, L. (2013). Rod Laver: A memoir. Macmillan.

[SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY \(CLIQUEZ\)](#)



Concevoir un programme d'entraînement à la résistance du haut du corps à l'aide d'exercices en chaîne cinétique fermée

[Britt Chandler \(USA\)](#)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 82 (28): 20-22

RÉSUMÉ

L'objectif de cet article est de résumer les recherches sur les effets de l'entraînement à la résistance du haut du corps en chaîne cinétique fermée (CCF) et en chaîne cinétique ouverte (CCO) sur la vitesse du service. Les applications pratiques de ces recherches sont discutées et des exemples de la manière dont ces exercices peuvent être mis en œuvre dans le programme d'entraînement d'un joueur de tennis sont fournis.

Mots clés : Entraînement au poids du corps, Vitesse de service, Entraînement à la suspension

Adresse électronique de l'auteur : scjmanagingeditor@gmail.com

Article reçu : 10 Juin 2020

Article accepté : 16 Sep 2020

INTRODUCTION

Les joueurs de tennis cherchent toujours à augmenter la vitesse de la balle qui sort de leur raquette. En particulier, la vitesse du service est essentielle, les joueurs de haut niveau présentant une plus grande vitesse de service que les joueurs moyens (Ulbricht, Fernandez-Fernandez et al. 2016). L'une des principales méthodes utilisées pour augmenter la vitesse de la balle est l'entraînement en résistance. Diverses méthodes d'entraînement, telles que l'entraînement en résistance aux poids libres (Kraemer, Hakkinen et al. 2003, Fernandez-Fernandez, Ellenbecker et al. 2013), l'entraînement en pliométrie (Behringer, Neuerburg et al. 2013, Fernandez-Fernandez, Villarreal et al. 2016) et l'entraînement avec des élastiques (Treiber, Lott et al. 1998, Fernandez-Fernandez, Ellenbecker et al. 2013) ont montré des augmentations faibles à modérées de la vitesse de service. La majorité de ces études se sont concentrées sur l'entraînement de résistance du haut du corps par chaîne cinétique ouverte (CCO). Les exercices CCO ont une position corporelle fixe et un segment terminal qui se déplace tout au long de l'exercice, comme un développé couché, une traction vers le bas ou une extension des genoux. Les exercices CCO dépendent d'une charge externe ou d'une machine pour fournir une résistance. En revanche, les exercices en chaîne cinétique fermée (CCF) ont un segment terminal fixe et le corps se déplace pendant les exercices comme les pompes, les tractions ou les squats. Les exercices CCF sont généralement des exercices de mise en charge et utilisent le propre poids du corps de l'utilisateur comme résistance, mais peuvent utiliser une charge externe en plus du poids du corps. Probablement en raison de la facilité d'augmenter la charge avec les exercices de CCF, ils sont souvent préférés dans l'entraînement à la résistance du haut du corps.

COMPARAISON DE L'ENTRAÎNEMENT À LA RÉSISTANCE DES CHAÎNES CINÉTIQUES OUVERTES ET FERMÉES

Une étude récente a comparé les effets de l'entraînement à la résistance du haut du corps au CCF et au CCO avec des charges égales sur la vitesse de service chez des joueurs de tennis juniors (Chandler 2019). Les résultats de cette étude ont démontré que les deux méthodes d'entraînement produisaient des améliorations de la vitesse de service ($p < .05$), sans différence significative entre les groupes ($p > .05$). Cependant, le groupe CCF a produit des augmentations plus importantes de la vitesse de service. Le groupe CCF a augmenté la vitesse moyenne de service de 6,4 km/h tandis que le groupe CCO a augmenté de 3,8 km/h. De plus, seul le groupe d'entraînement du CCF a produit des améliorations de la puissance du haut du corps ($p < .05$) qui ont été mesurées par un lancer de médecine ball à un bras. Les



deux groupes d'entraînement ont produit des améliorations similaires de la force du haut du corps ($p < .05$). Ces résultats suggèrent que l'entraînement à la résistance du haut du corps pour l'CCO et le CCF peut être utilisé pour augmenter la vitesse de service ainsi que la force du haut du corps chez les joueurs de tennis. L'entraînement à la résistance du haut du corps par le CCF peut également apporter certains avantages en termes de performance par rapport à l'entraînement à la résistance du haut du corps, comme le montre l'amélioration plus importante de la puissance du haut du corps et l'augmentation plus importante de la vitesse de service.

L'amélioration de la puissance du haut du corps et l'augmentation potentielle de la vitesse de service observées dans cette étude avec l'entraînement CCF peuvent être le résultat d'une meilleure stabilité musculaire. Le service est un mouvement total du corps qui nécessite de générer une force à partir du sol et vers le haut à travers la chaîne cinétique (Kovacs et Ellenbecker 2011). Le long de chaque maillon de la chaîne cinétique, la force doit être créée et transférée à partir des maillons précédents de la chaîne. Pour cette raison, les muscles doivent être à la fois producteurs de force et stabilisateurs pour produire un service optimal. Les exercices de CCF du haut du corps semblent augmenter la stabilité du centre et des épaules (Calatayud, Borreani et al. 2014). Par conséquent, l'amélioration de la stabilité grâce à l'entraînement du haut du corps par le CCF peut conduire à une réduction de la perte de force transférée tout au long de la chaîne cinétique et, en fin de compte, à une vitesse de balle plus élevée.



CONCLUSION

En conclusion, l'entraînement à la résistance du haut du corps peut être utilisé comme une méthode efficace pour améliorer la force et les performances au tennis. Les professionnels de la force et du conditionnement physique peuvent prescrire des exercices de résistance du haut du corps au lieu ou en combinaison avec les exercices traditionnels de résistance du haut du corps.

Tableau 1. Liste des exercices en chaîne cinématique ouverte et de leurs exercices en chaîne cinématique fermée biomécaniquement comparables.

Exercices de la chaîne cinétique ouverte	Exercices en chaîne cinétique fermée
Développé couché	Pompes
Tirage horizontal avec haltère	Tirage horizontal inversé
Développé au dessus de la tête	Pompes verticales
Tirage poitrine à la poulie haute	Tractions
Rotation externe de l'épaule avec élastique de résistance	Rotation externe de l'épaule avec suspension
Élastique de résistance Y et T	Suspension en Y et T

Tableau 2. Entraînement du haut du corps avec un accent sur le travail en CCF.

Exercices	Séries et répétitions
Développé avec haltères	3x5 each arm
Tractions	3x5
Pompes avec poids additionnel	3x10
Tirages horizontaux inversés	3x10
Gainage avec taps aux épaules	3x12
Pompes Crawl	3x12

Tableau 3. Exemple d'exercices d'entraînement à la suspension du haut du corps en CCF.

Exercices	Séries et répétitions
Pompes avec suspension	3x10
Tirage avec suspension	3x10
Rotation externe de l'épaule avec suspension	3x12
Travail avec suspension en Y et T	3x12
Gainage avec taps aux épaules	3x12
Pompes Crawl	3x12

REMERCIEMENTS

Cette étude a été financée en partie par une subvention de la Fédération internationale de tennis.

REFERENCIAS

- Behringer, M., S. Neuerburg, M. Matthews and J. Mester (2013). "Effects of Two Different Resistance-Training Programs on Mean Tennis-Serve Velocity in Adolescents." *Pediatric Exercise Science* 25(3): 370-384.
- Calatayud, J., S. Borreani, J. C. Colado, F. Martin and M. Rogers (2014). "Muscle Activity Levels in Upper-Body Push Exercises with Different Loads and Stability Conditions." *The Physician and Sports Medicine* 42(4): 106-119.

APPLICATIONS PRATIQUES

Il existe plusieurs applications pratiques que les entraîneurs peuvent tirer de cette recherche. Comme l'entraînement à la résistance du haut du corps du CCF a produit des améliorations similaires de la force et de la vitesse de service, les entraîneurs peuvent prescrire ces exercices dans les programmes d'entraînement de leurs joueurs. Ces exercices peuvent être utilisés comme alternatives aux exercices CCO plus traditionnels pour augmenter la variété et fournir un nouveau stimulus d'entraînement. Par exemple, les variations de développé couché peuvent être remplacées par une variété de variations de push-up et les rangées d'haltères ou de machines à câble peuvent être remplacées par une rangée inversée de poids du corps. Le Tableau 1 fournit une liste d'exercices CCO du haut du corps et d'exercices CCF biomécaniquement similaires qui peuvent être substitués à l'exercice CCF. Les exercices CCO peuvent toujours être effectués, mais les exercices CCF peuvent être intégrés dans la liste des exercices qui peuvent être effectués. En outre, lors de la création d'un plan d'entraînement annuel, les entraîneurs peuvent vouloir mettre davantage l'accent sur les exercices de CCF du haut du corps pendant les phases d'entraînement où la puissance est un objectif, en raison de l'amélioration de la puissance observée avec ces exercices. Le Tableau 2 présente un entraînement du haut du corps axé sur les exercices de CCF.

Ces informations peuvent également être utiles pour concevoir des programmes d'entraînement lorsque les athlètes sont en déplacement. Les joueurs de tennis passent beaucoup de temps sur la route lors de tournois, en particulier aux niveaux supérieurs du sport. Lorsque les joueurs sont loin de chez eux, l'accès aux gymnases et aux équipements d'entraînement à la résistance peut être limité. Par conséquent, l'entraînement du haut du corps du CCF peut offrir un avantage pratique. Divers exercices de CCF ne nécessitent aucune charge externe et peuvent être effectués uniquement avec le poids du corps et une suspension. Un suspenseur est une forme courante d'entraînement du haut du corps qui permet à l'athlète d'augmenter ou de diminuer facilement la charge (quantité de poids corporel soulevée) en changeant la position de ses pieds. Rapprocher les pieds du point d'ancrage augmente la charge et éloigner les pieds du point d'ancrage diminue la charge. Les entraîneurs peuvent prescrire des exercices de CCF pendant les périodes de voyage lorsque les installations et les équipements ne sont pas disponibles, sachant que leurs athlètes peuvent encore améliorer leur force et leurs performances. Le Tableau 3 présente des exemples d'exercice de CCF pour le haut du corps utilisant une suspension qui peut être effectué dans la chambre d'hôtel de l'athlète.

- Chandler, W. B. (2019). The Effects of Closed Kinetic Chain versus Open Kinetic Chain Upper Body Resistance Training on Serve Velocity in Junior Tennis Players, Rocky Mountain University of Health Professions, Provo, UT.
- Fernandez-Fernandez, J., T. Ellenbecker, D. Sanz-Rivas, A. Ulbricht and A. Ferrautia (2013). "Effects of a 6-week Junior Tennis Conditioning Program on Service Velocity." *Journal of Sports Science & Medicine* 12(2): 232-239.
- Fernandez-Fernandez, J., E. S. D. Villarreal, D. Sanz-Rivas and M. Moya (2016). "The Effects of 8-Week Plyometric Training on Physical Performance in Young Tennis Players." *Pediatric Exercise Science* 28(1): 77-86.
- Kovacs, M. and T. Ellenbecker (2011). "An 8-Stage Model for Evaluating the Tennis Serve: Implications for Performance Enhancement and Injury Prevention." *Sports Health* 3(6): 504-513.
- Kraemer, W. J., K. Hakkinen, N. T. Triplett-Mcbride, A. C. Fry, L. P. Koziris, N. A. Ratamess, J. E. Bauer, J. S. Volek, T. McConnell, R. U. Newton, S. E. Gordon, D. Cummings, J. Hauth, F. Pullo, J. M. Lynch, S. J. Fleck, S. A. Mazzetti and H. G. Knuttgen (2003). "Physiological Changes with Periodized Resistance Training in Women Tennis Players." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 35(1): 157-168.
- Treiber, F. A., J. Lott, J. Duncan, G. Slavens and H. Davis (1998). "Effects of Theraband and lightweight dumbbell training on shoulder rotation torque and serve performance in college tennis players." *The American Journal of Sports Medicine* 26(4): 510-515.
- Ulbricht, A., J. Fernandez-Fernandez, A. Mendez-Villanueva and A. Ferrauti (2016). "Impact of Fitness Characteristics on Tennis Performance in Elite Junior Tennis Players." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 30(4): 989-998.

[SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY \(CLIQUEZ\)](#)



Bibliométrie de la revue ITF Coaching & Sport Science

Duane Knudson (USA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 82 (28): 23-25

RÉSUMÉ

Cette étude a documenté les citations d'articles publiés par l'ITF Coaching & Sport Science Review (ITFCSSR) et indexés dans Google Scholar (GS). Une recherche systématique de GS a permis de trouver 209 articles uniques indexés pour ITFCSSR et publiés entre 1993 et 2019, avec 1139 citations. Les articles de l'ITFCSSR ont eu des taux de citation relativement faibles qui ont confirmé les recherches bibliométriques précédentes sur le développement progressif des connaissances en tennis par rapport aux domaines biomédicaux qui évoluent plus rapidement. Les articles de l'ITFCSSR peuvent apporter une contribution unique au développement des connaissances en science du tennis, en particulier dans les domaines de l'entraînement, de la physiologie et de l'analyse/tactique.

Mots clés : Citation, index, infométrie, connaissance, scientométrie.

Article reçu : 20 Sep 2020

Adresse électronique de l'auteur : dknudson@txstate.edu

Article accepté : 25 Oct 2020

INTRODUCTION

Le tennis est un sport très populaire dans le monde entier et suscite donc un intérêt scientifique considérable. Les recherches sur le tennis sont publiées dans une grande variété de disciplines sur de nombreux sujets spécifiques au sport (Knudson, 2012 ; Knudson & Myers, 2021). Il existe également des revues spécialisées dans les sciences du tennis, notamment le Journal of Medicine & Science in Tennis (JMST) et l'ITF Coaching & Sport Science Review (ITFCSSR).

Les précédentes études bibliométriques sur le tennis ont porté sur des articles très cités (Knudson, 2012), dix ans de recherche chinoise (Yuhan, 2016) et des contributions d'articles publiés dans le Journal of Medicine & Science in Tennis (Knudson & Myers, 2020). Dans l'ensemble, ces études indiquent une production stable de connaissances sur le tennis qui pourrait progresser à un rythme plus lent que d'autres exercices ou que les sciences biomédicales sur la base du taux de citation des articles (Knudson & Myers, 2020).

En 2020, l'ITFCSSR a marqué sa 28e année d'existence avec plus de 80 numéros publiés en plusieurs langues. Les recherches publiées dans l'ITFCSSR contribuent à la connaissance scientifique du tennis et à l'application de cette connaissance pour les athlètes, les entraîneurs et les professionnels du sport. Crespo et Over (2010) ont présenté une analyse du contenu des 17 premières années (50 numéros) de l'ITFCSSR et a noté que la plupart des articles portaient sur la psychologie, l'entraînement et le conditionnement. L'extension de cette recherche initiale de contenu à une analyse bibliométrique complète de l'ITFCSSR pourrait élargir notre compréhension du développement des connaissances en tennis et documenter les contributions uniques de cette revue. L'objectif de cette étude était de documenter la bibliométrie des articles publiés par l'ITFCSSR et indexés dans Google Scholar (GS).

MÉTHODE

Des recherches systématiques ont été effectuées dans les articles publiés par l'ITFCSSR (ISSN 1812-2302 et 2225-4757) qui ont été indexés par GS. GS fournit le plus grand moteur de recherche académique de publications savantes et de leurs citations dans des revues, des livres édités et des brevets. GS est également le plus pertinent pour la recherche de citations d'articles de l'ITFCSSR étant donné les principales bases de données bibliométriques par abonnement (Scopus or Web of Science) n'indexent pas les articles de la revue et fournissent donc une perspective trompeuse et biaisée sur les articles publiés

par la revue. GS indexe environ 40 000 publications scientifiques (Delgado-Lopez-Cozar & Cabezas-Clavjo, 2013), soit un nombre de publications au moins 2 à 4 fois supérieur à celui de la plupart des grandes bases de données bibliométriques.

La recherche de GS a été menée en utilisant la stratégie suivante. Des enregistrements de recherche de neuf variantes du nom du journal (y compris les erreurs de formulation courantes) ont été recueillis. Ces recherches et le nombre de résultats renvoyés ont été :

"coaching and sport science review"	151
"coaching and sports science review"	10
"coaching and sport sciences review"	0
"ITF coaching and sport science review"	124
"ITF coaching & sport science review"	36
"ITF coaching & sport sciences review"	0
"ITF coaching & sports science review"	5
"ITF coaching and sports sciences review"	0
"ITF coaches"	81
"ITF coaches review"	37

Ces résultats ont été examinés et nettoyés par l'examen du titre, des résumés et, si nécessaire, du texte des articles. Les doublons ont été regroupés et les enregistrements d'autres publications (actes, livres, chapitre) ont été supprimés. À la suite du nettoyage, 210 articles étaient disponibles pour analyse au 30 juillet 2020.

Deux variables d'utilisation/impact de la recherche ont été recueillies auprès de GS et une variable d'étude a été extraite des articles. Les variables d'utilisation sont les citations (C) des articles par GS et leur taux de citation [CR = C/(2020-année de publication)]. La variable d'étude était le sujet principal ou la principale variable indépendante de chaque article. Le sujet de l'article a été classé dans l'une des neuf catégories : Analytique/tactique, biomécanique/technique, entraînement/enseignement, équipement, nutrition, physiologie/entraînement, psychologie/moteur perceptuel, médecine sportive/blessure, ou autre (Knudson & Myers, 2020). Une étude précédente a indiqué que la fiabilité de la classification des sujets d'étude était de 80 à 85 % d'accord entre deux chercheurs. Une analyse statistique descriptive des données a été réalisée avec JMP Pro 14 (SAS Institute, Cary, NC). Les données étaient qualitatives par rapport aux recherches précédentes et à la liste des articles

des 79 premiers numéros du journal publiée sur le site web de la Fédération internationale de tennis (ITF, 2020).

RÉSULTATS

Au total, 209 articles uniques de l'ITFCSSR ont été indexés dans GS. Cela représente 25 % des 846 articles publiés par la revue entre 1993 et 2019 (ITF, 2020). Les articles indexés ont été cités 1142 fois selon GS. La distribution des citations de ces articles a été positivement biaisée ($\bar{x} = 2,8$). Les statistiques descriptives présentées dans le Tableau 1 comprennent donc la médiane et les 25e et 75e centiles (écart interquartile). Les articles types de SR à l'ITFCSSR indexés se situaient entre 0,28 et 0,44 citations/an (Tableau 1).

Tableau 1. Impact/utilisation des articles publiés dans ITFCSSR et indexés dans Google Scholar

Variable	Moyenne	SD	25 ^e	Médiane	75 ^e
Citations	5.5	5.6	2.0	4.0	6.0
Taux de Réf	0.44	0.46	0.15	0.28	0.58

Note: Taux de référence = C/(Publication de l'année 2020)

Les sujets les plus courants des articles indexés de l'ITFCSSR étaient l'entraînement et l'enseignement (44 %), l'analyse et la statistique (14 %) et la physiologie et la formation (12 %), les autres sujets ayant des pourcentages plus faibles (Figure 1). Il n'y a pas eu de tendance apparente dans les sujets principaux des articles indexés de l'ITFCSSR au fil des ans, bien que les articles sur l'entraînement aient été plus fréquents au début lorsque la revue s'intitulait ITF Coaches Review (Figure 2).

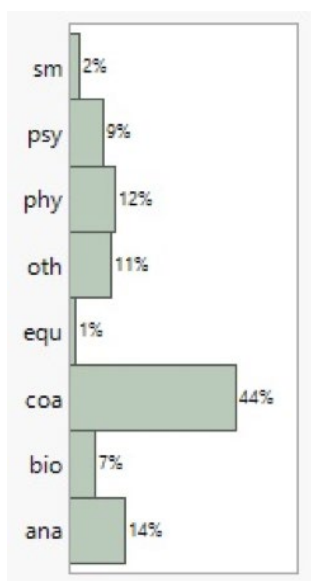


Figure 1. Répartition des sujets principaux des articles de l'ITFCSSR indexés dans Google Scholar. (n = 209).

DISCUSSION

Les articles publiés dans les 79 premiers numéros (1993 à 2019) de l'ITFCSSR ont été indexés en GS. Aucun article pour les numéros de 2020 n'a été indexé étant donné le nombre limité de travaux à citer. Cinq à treize articles par an ont été généralement indexés entre 2000 et 2016, avec moins d'articles dans les huit premiers, et moins dans les trois derniers volumes en raison du temps réduit pour la citation (la Figure 2 - la hauteur des barres d'histogramme représente le nombre d'articles).

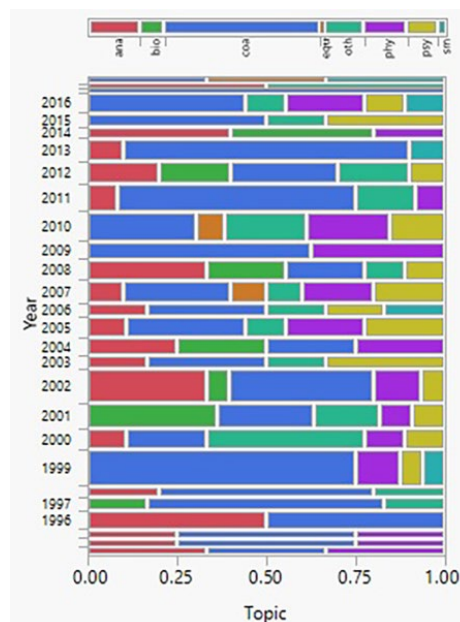


Figure 2. Répartition des sujets principaux des articles de l'ITFCSSR indexés dans GS par année de publication. Les catégories de sujets principaux sont les suivantes Analytique/tactique (ana), biomécanique/technique (bio), entraînement/enseignement (coa), équipement (equ), nutrition (nut), physiologie/entraînement (phy), psychologie/moteur perceptuel (psy), médecine sportive/blessure (sm), ou autre (oth).

La majorité (95 %) des articles indexés ont été cités dans des recherches scientifiques ultérieures sur le tennis indexées par GS, bien que les articles indexés ne représentent que 25 % de tous les articles publiés par la revue. Le taux de CR typique de ces articles était faible et représentait environ une citation sur deux ans (Tableau 1). Cela correspond à la faible CR signalée pour le JMST (Knudson & Myers, 2020) et la plupart des petits domaines scientifiques spécialisés (Postma, 2007). Le CR des articles de l'ITFCSSR et du JMST indique que les connaissances scientifiques en matière de tennis pourraient progresser plus lentement que celles de nombreux domaines biomédicaux et de la science de l'exercice (Owlia, Vasei, Goliaei et Nassiri, 2011 ; Knudson, 2014). Peu d'articles indexés (2 à 6 %) dans la base de données ITFCSSR et JMST ont eu un taux de citation élevé (> 2 C/an), mais cela est conforme aux résultats rapportés même pour tous les articles les plus cités dans le domaine de la science du tennis indexés dans GS (Knudson, 2012).

Les articles de l'ITFCSSR indexés dans GS ont largement contribué à la connaissance du tennis et ont été particulièrement forts dans les domaines de l'analyse, de l'entraînement et des études de physiologie. La distribution des sujets principaux des articles indexés de l'ITFCSSR (Figure 2) a généralement suivi la distribution des sujets des articles tels qu'identifiés par la revue elle-même (Figure 3), bien que la revue utilise différentes catégories. Les sujets les plus courants identifiés par la revue étaient les suivants : 22 % (combinaison de coaching et d'enseignement), divers (16 %), psychologie (12 %) et conditionnement (11 %). Seuls 7 % des articles classés par l'ITFCSSR comme tactiques, mais un pourcentage plus élevé des articles indexés et cités (14 %) ont été classés dans la présente étude comme analytiques/tactiques.

L'ITFCSSR a plus d'articles (209) que la JMST (101) indexée en GS. La plus grande couverture (44%) de l'entraînement et de l'enseignement par l'ITFCSSR est un point fort de la revue qui complète la plus faible couverture (8%) de ce sujet par le JMST. L'ITFCSSR a également indexé de nombreux articles sur l'analyse et la physiologie du tennis (Figure 1). Comme dans

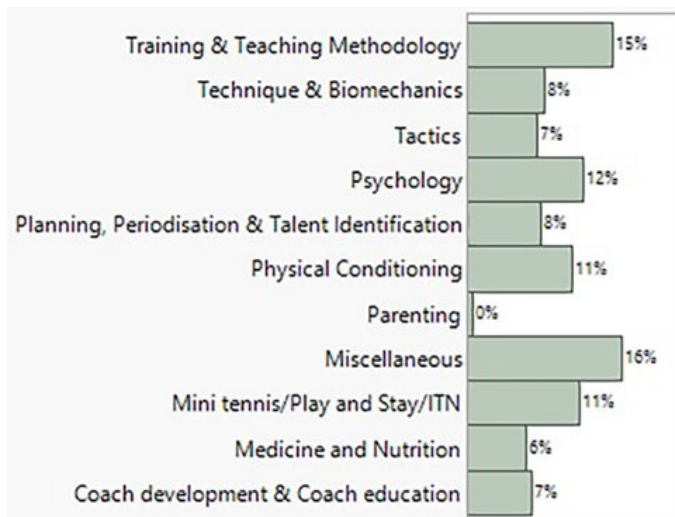


Figure 3. Répartition des sujets de tous les articles de 1993 à 2019 de l'ITFCSSR selon la revue (ITF, 2020).

un rapport récent de la JMST sur les articles indexés dans GS (Knudson & Myers, 2020), la répartition des sujets des articles indexés de l'ITFCSSR ne semble pas avoir changé au fil du temps (Figure 2). Toutefois, le JMST a enregistré des pourcentages qualitativement plus élevés d'articles en médecine sportive (13 %) que l'ITFCSSR (2 %). Les résultats actuels indiquent également un besoin potentiel de recherche supplémentaire dans le domaine de la nutrition (0%) et de l'équipement. Seulement 1% des articles indexés dans l'ITFCSSR et 5% dans la JMST portaient sur l'équipement (balles, courts, raquettes, chaussures), même si celui-ci a une influence significative sur les joueurs et le sport.

Les limites de l'étude étaient liées à la subjectivité du moteur de recherche académique de GS, au comptage manuel, au nettoyage et à la classification des résultats. GS a été critiqué pour le manque de contrôle des publications surveillées, le manque de contrôle du temps, l'accès limité au texte intégral et les fonctions de contrôle de la recherche (Schultz, 2007 ; Falagas, Pitsouni, & Malietzis, 2008). Ce moteur de recherche a cependant une meilleure couverture que les bases de données par abonnement gérées par les éditeurs (Walters, 2009). Les grandes bases de données bibliométriques comme Scopus et Web of Science sont biaisées par rapport aux petites revues spécialisées qu'elles n'indexent pas. Cependant, le processus subjectif et à forte intensité de main-d'œuvre de nettoyage des erreurs dans les notices GS est également une limitation de toute recherche dans les bases de données bibliométriques (Knudson, 2019). La cohérence de plusieurs résultats de cette étude avec des études antérieures sur les dossiers de la science du tennis (Knudson, 2012 ; Knudson & Myers, 2020), indique toutefois que ces limites n'affectent pas sérieusement l'exactitude des données ou les inférences faites.

CONCLUSION

Il a été conclu que les articles de l'ITFCSSR indexés dans GS avaient des taux de citation relativement faibles qui confirment les recherches bibliométriques précédentes sur le développement progressif des connaissances scientifiques du tennis par rapport aux domaines biomédicaux qui évoluent plus rapidement. Les articles de l'ITFCSSR peuvent apporter une contribution unique au développement des connaissances dans le domaine du tennis, en particulier dans les domaines de l'entraînement, de la physiologie et de l'analyse/tactique.

Déclaration : Conformément à mon obligation éthique en tant que chercheur, j'ai déjà publié dans la revue sur l'étude qui peut être affectée par la recherche dans ce rapport.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M., & Over, S. (2010). ITF Coaching and Sport Science Review: A analysis of 17 years—50 issues. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 50(18) 32-33.
- Delgado-Lopez-Cozar, E. & Cabezas-Clavjo, A. (2013). Ranking journals: Could google scholar metrics be an alternative to journal citation reports and scimago journal rank? *Learned Publishing*, 26, 101-114.
- Falagas, M. E., Pitsouni, E. I., Malietzis, G. A., & Pappas, G. (2008). *FASEB Journal*, 22, 338-342.
- ITF (2020). ITF CSSR Article List Full. <https://www.itf-academy.com/?view=itfview&academy=103&itemid=1168>
- Knudson, D. (2012). Citation classics in tennis medicine and science. *Journal of Medicine & Science in Tennis*, 17, 118-122.
- Knudson, D. (2019). Judicious use of bibliometrics to supplement peer evaluations of research in kinesiology. *Kinesiology Review*, 8, 100-109.
- Knudson, D., & Myers, N. L. (2020). A bibliometric analysis of the *Journal of Medicine & Science in Tennis*. *Journal of Medicine & Science in Tennis*, Article in review.
- Postma, E. (2007). Inflated impact factors? The true impact of evolutionary papers in non-evolutionary journals. *PLoS One*, 2(10), e999. doi:10.1371/journal.pone.0000999
- Schultz, M. (2007). Comparing test searchers in PubMed and Google Scholar. *Journal of the Medical Library Association*, 95, 442-445.
- Velasco, J. V., & Garcia, J. P. F. (2015). Review of sport science research specialized on wheelchair tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 65(23), 14-15.
- Walters, W. H. (2009). Google scholar search performance: Comparative recall and precision. *Libraries and the Academy*, 9, 5-24.
- Yuhuan, L. (2016). Bibliometric analysis of the sport core periodicals scientific literature of tennis research in recent ten years. *Contemporary Sports Technology*, 14, 159-160.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Indicateur de performance PETF : Une analyse des tendances tactiques actuelles du tennis féminin

Enrico Serfiotis (BRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 82 (28): 26-28

RÉSUMÉ

De nombreuses études ont porté sur des caractéristiques tactiques isolées du tennis et ont accordé moins d'importance au jeu féminin. L'objectif de cet article était de créer, sur la base de la littérature existante et de l'observation du jeu féminin, l'indicateur PETF (Pattern success of women's tennis), qui tente de rassembler les besoins tactiques les plus importants du jeu féminin, et de les valider par le biais de questionnaires auxquels ont répondu des joueuses actives du circuit WTA et du circuit mondial ITF, en cherchant à obtenir un consensus sur les aspects clés et à analyser leurs connaissances tactiques.

Mots clés : Tactique, féminin, entraînement, PETF

Adresse électronique de l'auteur : enrivasco@hotmail.com

Article reçu : 20 Jul 2020

Article accepté : 20 Sep 2020

INTRODUCTION

Les progrès de la technologie et des sciences du sport ont permis aux joueuses d'être de plus en plus rapides et fortes. Toutefois, cela ne signifie pas que seule la puissance du coup est un facteur déterminant pour la réussite dans le sport féminin. De nos jours, les coups du fond de court agressifs font partie intégrante et essentielle d'une bonne joueuse et devraient être à la base de son schéma tactique, mais l'utilisation de coups à rebond haut, des balles basses et les approches au filet ne peuvent être oubliées (Antoun, 2007). Et bien qu'il partage ces caractéristiques et d'autres avec le tennis masculin, nous savons que le tennis féminin a ses particularités. Outre la pertinence du style de jeu et des schémas tactiques, il est important de savoir comment ceux-ci sont créés et développés. La nécessité de promouvoir ce développement dès le plus jeune âge est extrêmement essentielle pour que, avec le temps, les schémas de jeu entraînés deviennent des habitudes, que la confiance s'établisse et qu'un style personnel soit défini. Tout modèle de jeu que l'on souhaite maîtriser à un âge plus avancé doit être travaillé dès le plus jeune âge, car il ne suffit pas de le varier. Le jeu féminin progresse dans une période où la variation des jeux et des schémas de jeu a pris une importance considérable. Mais cette importance est-elle restée ? Ou sera-t-elle résolue avec de plus en plus de force au point de devenir à nouveau moins fréquente ?

PETF

L'indicateur PETF a été créé pour mettre en évidence et établir des critères pour un éventuel schéma tactique optimal de performance dans le jeu féminin. Voici les 11 facteurs tactiques qui composent le PETF :

- Appuis et frappes agressives
- Service + 1ère frappe aggressive
- Service: puissance, direction et effet
- Retour agressif près de la ligne de fond du court
- Ouverture des angles avec les coups du fond
- Prendre l'initiative: par la puissance et la variation du rythme, du temps et de l'effet
- Changement de direction puissant
- Dominer et jouer avec les zones du terrain
- Maîtriser la transition entre la ligne de fond du court et la zone du filet
- Gagner du terrain et chercher à monter au filet
- Savoir comment terminer le point des deux côtés

MÉTHODOLOGIE

L'étude a cherché à évaluer tactiquement les joueuses professionnelles par un questionnaire comportant 11 questions, 9 discursives et 2 objectives. La plupart des questions étaient aussi ouvertes que possible pour vérifier si leurs réponses correspondaient aux critères proposés par l'indicateur et pour analyser leurs connaissances tactiques, par conséquent, il n'y avait pas de limite de critères pour y répondre, et l'analyse était basée sur une tendance générale. L'échantillon a été composé de 13 questionnaires remplis, dont 12 provenant de joueuses classées par la WTA et un par l'ITF World Tour. Quatre pays étaient représentés comme suit : 6 Brésiliennes, 5 Espagnoles, 1 Mexicaine et 1 Argentine. Les classements WTA et ITF World Tour des joueuses étaient de 261 et 956 WTA, et de 834 ITF World Tour. Sur les 13 joueuses, deux étaient gauchères et les 11 autres étaient droitères.

Tableau 1. Questions 1 à 11 du questionnaire.

1	Mentionnez les 5 facteurs tactiques les plus importants du jeu féminin à votre avis
2	En général, quel est votre schéma tactique lorsque vous servez ?
3	En général, quel est votre schéma tactique lors du retour ?
4	Quelle était la pertinence de la tactique lorsque vous étiez jeune joueur et comment a-t-elle été développée ?
5	Quels sont les changements que vous apportez à votre jeu en fonction de la surface du terrain ?
6	Pensez-vous que changer puissamment la direction du coup est un aspect essentiel du jeu féminin ?
7	Pensez-vous qu'une bonne et rapide transition entre les situations défensives et offensives est un aspect essentiel du jeu féminin ?
8	Selon vos caractéristiques, comment évaluez-vous l'utilisation de la transition du fond de court vers le filet ?
9	En fonction de vos caractéristiques, comment évaluez-vous l'utilisation des variations ?
10	Pendant un point, cherchez-vous généralement à le terminer avec les deux côtés ou préférez-vous utiliser plus un côté que l'autre ? Si possible, justifiez votre réponse
11	Indiquez si vous réfléchissez sur les principales caractéristiques tactiques du jeu féminin aujourd'hui

RÉSULTATS

Une uniformité considérable a été constatée dans les 13 questionnaires remplis : Toutefois, certaines des joueuses ont répondu en réfléchissant dans un esprit stratégique à la manière d'établir leurs plans, tandis que d'autres se sont concentrées davantage sur des solutions tactiques qu'ils utilisent plus souvent. La première et la dernière question ont été posées dans le but de vérifier si la réponse aux questions correspondait à ce qu'elles trouvaient déterminant pour le succès du jeu féminin et elles étaient les questions les plus ouvertes du questionnaire. Les questions de 2 à 5 et de 8 à 10 étaient également discursives, mais portaient sur un type de jeu spécifique. Les questions 6 et 7 étaient objectives et seule une option pouvait être choisie. Le Tableau 2 montre les réponses à chaque question par ordre décroissant et les critères qui ont obtenu le même nombre de voix sur la même ligne. La Figure 1 montre le pourcentage de questions objectives.

Tableau 2. Réponses aux questions.

Question 1	Question 5
Ouvrir le terrain / Des schémas de jeu solides /	Construire le point : 9 votes
Lecture et prise de décision / Variations : 6 votes	Réduction du temps : 6 votes
Comment jouer sur les points importants : 4 votes	Trajectoires et effets : 5 votes
Avoir un plan A et B / changer de direction / Les faiblesses de l'adversaire / Réduire le temps / Approcher le filet : 3 votes	Mobilité : 4 votes
Connaissez vos armes / Marge : 2 votes	Changements long de ligne : 1 vote
Revers long de ligne / pourcentage du 1er service / bon 1er coup / volume / coup droit inversé / retour à l'intérieur du terrain : 1 vote	Adapter la préparation : 1 vote
Question 2	Servir en fonction des conditions : 1 vote
Prendre l'initiative avec service + 1er coup (variation et ouverture du court) : 10 votes	Vérifiez le type de balle : 1 vote
Pourcentage de 1er service : 3 voix	Question 8
Servir pour éviter à l'adversaire d'avoir de l'espace : 1 vote	Impression de vouloir se lancer : 12 votes
En fonction des forces de l'adversaire : 1 vote	Profiter des balles courtes : 7 votes
Question 3	A perçu que le court est ouvert : 4 votes
Ouvrez le court avec le 2e service de façon agressive : 10 points	A compris l'importance et maintenant il est davantage utilisé : 3 votes
Frapper fort avec de la marge : 7 votes	Connaître l'importance et reconnaître que l'on devrait l'utiliser davantage : 1 vote
Question 4	
Non pertinent dans le développement (après maturation) : 8 votes	
Dès les premières étapes mais sans spécification : 5 votes	

Question 9	Question 11
Utilisé et il est essentiel de varier : 10 votes	Monter au filet / agressif / variation : 4 votes
Utilisé mais non spécifié : 7 votes	Variation / service : 3 votes
Effet mentionné : 4 votes	Mobilité / changement de direction : 2 votes
Rythme mentionné : 4 votes	Garder le schéma / l'ordre / la confiance / la solidité : 1 vote
Hauteur mentionnée : 4 votes	Avoir un plan A et B / retour / choix / angles : 1 vote
N'utilise pas mais reconnaît son importance : 1 vote	Efficacité dans les deux premières balles / volume / défense : 1 vote
Question 10	
N'utilise pas mais reconnaît son importance : 1 vote	
Confortable avec les deux : 8 votes	
De préférence revers : 3 votes	

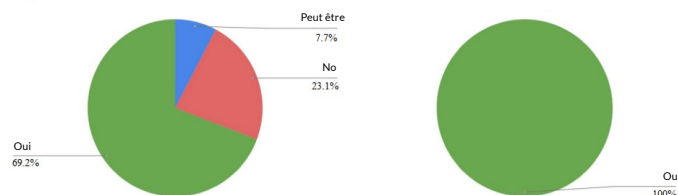


Figure 1. Graphiques se rapportant respectivement aux questions 6 et 7.

DISCUSSION

Les réponses des joueuses permettent d'abord de réfléchir à deux aspects : premièrement, si leurs perceptions correspondent à celles établies dans le PETF et si elles sont sur la bonne voie ; deuxièmement, si elles ne correspondent pas au PETF, ce qui implique qu'elles doivent s'y adapter, ou qu'elles sont sur la bonne voie et qu'il y a des choses plus importantes qui ne sont pas incluses dans ce contexte. Il est important de souligner que l'objectif de cette étude n'était pas de faire en sorte que toutes les joueuses jouent toujours de la même manière, en fait, c'est le contraire qui s'est produit. Une fois que l'on a identifié la pertinence de considérer individuellement tous ces aspects inclus dans le PETF, l'entraîneur et la joueuse doivent décider comment les travailler pendant l'entraînement et les utiliser pendant le match en fonction des objectifs fixés. Cependant, il est nécessaire que tous les aspects tactiques qui sont définis à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de la PETF soient travaillés dès les phases de formation en utilisant, entre autres, les concepts de périodisation tactique (Crespo, 2011). Ceci est dû au fait que la majorité des joueuses qui ont répondu à ce questionnaire ont mentionné qu'elles ont commencé leur formation tactique après leur maturation, ce qui est déjà une étape tardive.

Aucune joueuse n'a répondu aux questions pour qu'un comportement défensif puisse être compris, au contraire. Toutes les joueuses ont indiqué qu'elles prennent l'initiative, attaquent et travaillent le point avec une séquence de coups d'attaque, ce qui est conforme à Martinez-Gallego et al. (2013 ; 2018). Outre le fait que cela soit très positif, un facteur déjà mentionné par Van Aken (2002) est que l'utilisation d'un style de jeu défensif est dépassé, aspect qui est vrai dans le jeu d'élite féminin d'aujourd'hui. Par conséquent, il convient de rappeler que le fait de gagner un point n'est pas une question de puissance, mais que dans un rassemblement de coups de fond puissants, la variation peut être la solution. Ce schéma d'attaque était également

évident dans les situations de service et de retour. Dans ce cas, il est important de souligner que, bien que les femmes soient moins capables de produire des coups puissants que les hommes, elles ont le potentiel de développer un service puissant si celui-ci est entraîné à un âge plus jeune. En outre, presque toutes les joueuses ont reconnu l'importance de la variation dans les situations de service et d'échanges, tant dans les questions ouvertes que dans les questions spécifiques. Par conséquent, la puissance et la variation ont un rôle fondamental. Il semble qu'il n'y ait pas de meilleur jeu que l'autre, mais qu'ils doivent être utilisés efficacement en fonction du schéma et du style de jeu de la joueuse (Rodriguez, 2012).

Le retour de service est un sujet fréquemment abordé dans le tennis féminin. Son importance est justifiée par le fait que les joueuses ne servent pas aussi fort et avec le même effet que leurs homologues masculins. Cependant, il est vrai que ces caractéristiques du service sont plus évidentes dans le jeu féminin en raison du manque général de pertinence accordé au service dans les phases de développement. En outre, selon Sanchez-Alcaraz Martínez et al. (2018), dans la situation de jeu de retour de service, les femmes gagnent plus de points que les hommes. Par conséquent, le retour de service est toujours une situation de jeu très importante dans le jeu féminin. Cependant, même si les joueuses de l'échantillon n'ont pas fait de commentaires spécifiques dans les questions ouvertes, elles auraient pu l'inclure dans certaines des caractéristiques mentionnées. Un aspect positif est que, dans la question spécifique sur les schémas de jeu avec le retour de service, la majorité des joueuses ont convenu qu'elles avaient un comportement offensif et aimaient prendre l'initiative.

La prise d'initiative a été mentionnée dans toutes les réponses des joueuses avec beaucoup d'insistance. Cette caractéristique a été identifiée comme une priorité pour leur jeu, tout comme le fait de construire davantage le point sur des terrains lents, d'ouvrir le terrain, d'être agressive et d'utiliser la variété. Ces priorités sont indiquées en fonction des réponses aux questions factuelles qui montrent à nouveau l'intention d'être agressive, l'importance de gagner de l'espace en avançant et la recherche de rester dans les zones offensives du court. Un aspect intéressant est que les joueuses ont indiqué qu'elles frappaient des coups plus plats lorsqu'elles changeaient de direction et, étant donné qu'elles ont moins de puissance musculaire que les hommes, une bonne option pour profiter des zones offensives du court et se déplacer vers le filet pourrait être la réduction du temps en effectuant un mouvement de frappe plus linéaire.

La conclusion des points au filet est un schéma de jeu qui ne peut être oublié dans le tennis féminin. Les joueuses ont répondu qu'elles reconnaissaient son importance et qu'elles essayaient d'utiliser ce schéma. Par conséquent, l'aspect essentiel est qu'il s'agit d'un jeu habituel dans lequel les joueuses ont confiance.

D'un autre côté, l'importance du revers dans le jeu féminin est également discutée, mais la plupart des joueuses ont indiqué qu'elles préféraient dominer et finir le point avec leurs coups droits. Dans ce scénario, il semble nécessaire de réfléchir si le coup droit est vraiment plus important que le revers dans le jeu féminin ou si la formation des joueuses est similaire à celle de leurs homologues masculins.

CONCLUSIONS

La tactique du jeu féminin a ses particularités et nécessite un système d'entraînement spécifique. Tous les critères inclus dans l'indicateur utilisé dans cet article devraient être formés avec les joueuses dans une mentalité de développement tactique dès les phases de formation, et devraient continuer à être travaillés au stade professionnel. La transition de la ligne de fond du court au filet a été reconnue comme importante par toutes les joueuses. Toutes ont mentionné que dans tous leurs schémas de jeu, elles essayaient de jouer de manière offensive et cherchaient toujours à prendre l'initiative. Les variations sont considérées comme importantes dans un schéma de jeu basé sur une mentalité d'attaquante. Par conséquent, il est nécessaire de continuer à observer les différents comportements tactiques pour évaluer et comprendre ce qui se passe réellement dans le jeu professionnel féminin.

RÉFÉRENCES

- Antoun, R. (2007). Using variety from the baseline in women's tennis. *ITF Coaching Sports Science Review*, 43, 2-3
- Courel-Ibañez, J., García Cambronero, S., Sanchez-Alcaraz Martínez, JB, Sanchez-Pay, A. (2018). Differences in service and return in top 8 men and women ranking. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 76, 12-13.
- Crespo, M. (2011). Tactical periodization in tennis: An introduction, *ITF Coaching & Sport Science Review*, 53, 16-18.
- Martínez-Gallego, R., Guzmán, J. F., James, N., Pers, J., Ramón-Llin, J., & Vuckovic, G. (2013). Movement characteristics of elite tennis players on hard courts with respect to the direction of ground strokes. *Journal of sports science & medicine*, 12(2), 275.
- Martinez-Gallego, R. (2018). Tactical analysis in tennis: From its origins to the present, *ITF Coaching & Sport Science Review*, 74, 23-24.
- Rodriguez, C. (2012). Women's tennis: Past, present and future, *ITF Coaching & Sport Science Review*, 56, 20-22.
- Van Aken, I. (2002). Tactics Specific to the female game, *ITF Coaching & Sport Science Review*, 27, 13-14.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Proposition d'un test spécifique au tennis : Test de vitesse et de précision des coups

Manuel Alfonso-Asencio, Marta Hellín-Martínez &
Bernardino J. Sánchez-Alcaraz (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 82 (28): 29-31

RÉSUMÉ

Le tennis est un sport dans lequel diverses variables liées à la performance influencent le résultat final d'un match. La vitesse et la précision des coups sont parmi les plus déterminantes. L'objectif de cette étude était de développer un test pour évaluer la performance en termes de vitesse et de précision du coup droit, du revers et du service des joueurs de tennis. L'échantillon était composé de 4 joueurs amateurs. L'analyse des données obtenues dans le cadre du test fournit à l'entraîneur des informations sur le niveau de performance des joueurs et leur progression.

Mots clés : tennis, performance, vitesse, précision.

Adresse électronique de l'auteur : alfonso_manase@gva.es

Article reçu : 18 Mai 2020

Article accepté : 20 Juin 2020

INTRODUCTION

Le tennis est un sport qui se caractérise par une grande variété de coups, parmi lesquels, en raison de leur plus grande fréquence, le service, le coup droit et le revers se distinguent (Baiget, Iglesias, Vallejo et Rodríguez, 2011 ; Kovalchik et Reid, 2017). La compétition de tennis exige des joueurs un haut degré de précision technique dans la production des coups, qui est un élément fondamental pour obtenir de bonnes performances (Haake, Chadwick, Dignall, Goodwill et Rose, 2001 ; Menayo, Fuentes, Moreno, Clemente et García, 2008). Différentes études ont montré une relation directe entre l'aptitude technique (mesurée par le niveau de précision et la vitesse des coups) et le niveau de compétition du joueur de tennis (Kovacs, 2007 ; Reid, Crespo, Lay et Berry, 2007 ; Urbán, Hernández-Davó et Moreno, 2012).

Dans le but de comprendre les capacités techniques des joueurs, la littérature a proposé une grande variété de tests pour évaluer la précision et la vitesse des coups de tennis dans différentes situations de jeu, en considérant les paramètres de résistance et de performance des coups (Ferrauti Kinner, et Fernández-Fernández, 2011 ; Lyons, Al- Nakeed, Hankey et Nevill, 2013 ; Vergauwen, Madou et Behets, 2004). Ces études ont permis de concevoir des instruments pour l'évaluation de la technique du joueur, en simulant les exigences physiques de la compétition de tennis. Ces instruments présentent un intérêt particulier pour la conception de séances d'entraînement spécifiques au tennis (Fernández-Fernández et al., 2012). Par conséquent, l'objectif de cette étude était de concevoir un test pour évaluer les performances en termes de vitesse et de précision du coup droit, du revers et du service des joueurs de tennis.

MÉTHODOLOGIE

Participants

L'échantillon de l'étude était composé d'un total de 4 joueurs de tennis juniors amateurs âgés de 11 à 14 ans (âge moyen 12,75 ± 1,50 ans).

Protocole pour le déroulement du test

Le déroulement du test de vitesse et de précision des coups de tennis est présenté. Ce test évalue les variables de vitesse et de précision du coup droit, du revers et du service dans des situations de jeu prolongées. La conception de ce test s'appuie sur des recherches similaires menées précédemment dans le

domaine du tennis (Fernández-Fernández et al., 2012). Avant le test, les joueurs doivent effectuer un échauffement général de 5 minutes et un échauffement spécifique de 10 minutes (Alfonso-Asencio et Menayo, 2019).

La procédure de test consiste à effectuer trois blocs d'exercices pour chaque coup (Figure 1). Au bloc I, le joueur effectue des coups droits, au bloc II, des revers et au bloc III, des services. Le joueur se repose 90 secondes entre chaque bloc d'exercices, et 20 secondes entre chaque série de coups. Avant d'effectuer le test, les joueurs doivent être invités à essayer d'atteindre la vitesse la plus élevée de leurs coups tout en maintenant la précision. En outre, les joueurs sont priés de se replacer au centre du terrain après chaque coup droit et revers.

Test de précision et de vitesse des coups de tennis			
Échauffement	Bloc I. Coup droit	Bloc II. Revers	Bloc III. Service
Échauffement général	Serie 1. 6 CDs croisés	Serie 1. 6 REVs croisés	À droite
Mobilité des articulations			
Déplacement	Serie 2. 6	Serie 2. 6	Serie 1. 10 Services "ouverts"
Sauts (5')	CDs croisés	REVs croisés	
Échauffement spécifique	Serie 3. 6 CDs croisés	Serie 3. 6 REVs croisés	Serie 2. 10 Services "ouverts"
CD & REV sans balles	Serie 4. 6 CDs croisés	Serie 4. 6 REVs croisés	À gauche
CD & REV avec Déplacement	Serie 5. 6 CDs croisés	Serie 5. 6 REVs croisés	Serie 1. 10 Services sur le "T"
Service (10')	Serie 6. 6 CDs croisés	Serie 6. 6 REVs croisés	Serie 2. 10 Services sur le "T"

Figure 1. Protocole de développement du test de vitesse et de précision du coup droit, du revers et du service au tennis.

Les points de précision maximale pour les coups sont : i) coups droits et revers : intersection de la ligne de fond et de la ligne de simple ; ii) service ouvert : intersection de la ligne de simple et de la ligne de service ; iii) service vers la zone T: intersection de la ligne séparant les cases de service et de la ligne de service.

Instruments

Vitesse : Un radar d'une précision de ± 1 km / h est utilisé pour enregistrer la vitesse de la balle de sortie.

Précision : Pendant le test, une caméra vidéo est utilisée pour enregistrer le rebond de la balle, au moins à 240 images par seconde.

Alimentation de la balle : Une machine à balles est utilisée pour alimenter les blocs I et II avec la même vitesse, la même précision et la même fréquence. Avant d'effectuer le test, il est nécessaire de calibrer et de vérifier le bon fonctionnement de la machine.

Placement des instruments pendant le test

Bloc I - Coup droit et Bloc II - Revers

Le radar est placé sur un trépied d'un mètre de haut derrière le joueur, à une distance de 3 mètres de la ligne de fond, à 2 mètres de la ligne de simple et orienté dans la direction des coups. Ce placement du radar est utilisé à la fois sur les côtés gauche et droit du terrain. Un entraîneur ou un assistant sera placé à côté du radar pour noter la vitesse de la balle de chaque coup sur une feuille de contrôle. D'autre part, la caméra vidéo est placée sur un trépied à 1 mètre de l'extension de la ligne des simples et à 4,5 mètres de la ligne de fond. Enfin, la machine à balle est placée sur la ligne de fond et à 2 mètres de la ligne de simple. La Figure 2 montre l'emplacement du radar, du ballon, de la caméra vidéo et les directions des coups pendant le test.

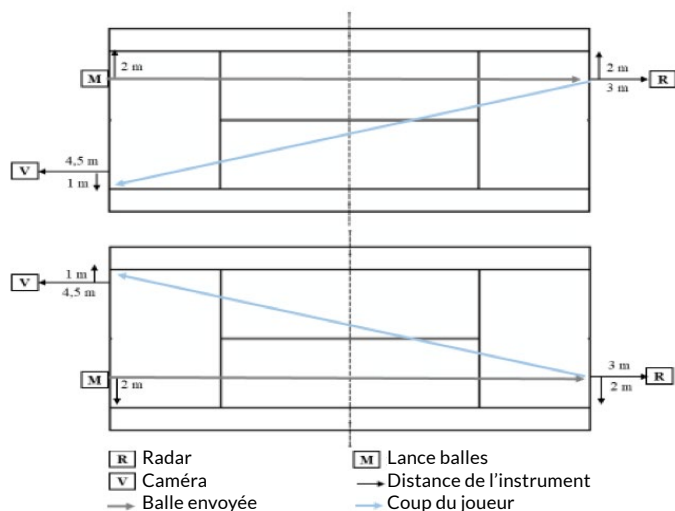


Figure 2. Position des instruments utilisés et directions des coups dans le bloc I - coup droit (court en bas) et le bloc II - revers (court en haut).

Bloc III - Service

Dans le bloc III, le radar est placé sur un trépied à 2 mètres de hauteur derrière le joueur et à une distance de 1,5 mètre de la ligne centrale et de 3 mètres de la ligne de fond. Pour éviter les erreurs de mesure, le radar est orienté dans la direction des services. En revanche, la caméra vidéo est placée sur un trépied à une hauteur de 2 mètres, au-dessus de la ligne de fond. Pour les services "ouverts", le joueur se place à l'intersection de la ligne de fond et de la ligne de simple. Pour les services sur le "T", le joueur se tient sur la ligne centrale de service. La Figure 3 montre l'emplacement du radar, de la caméra vidéo et la direction des services pendant le test.

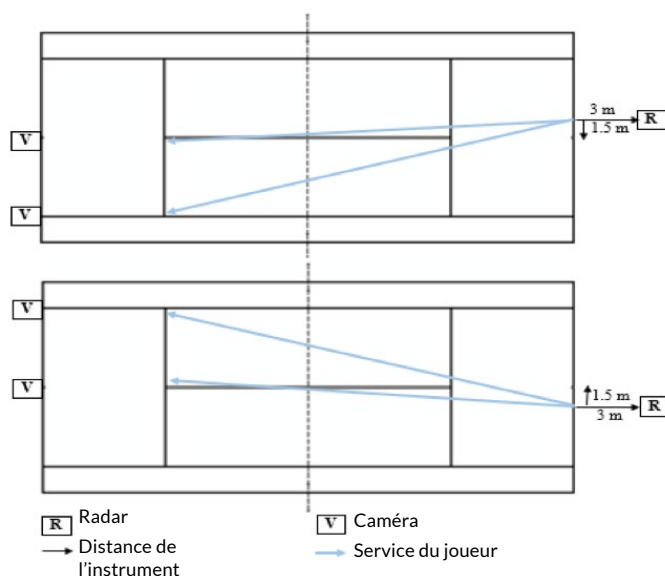


Figure 3. Position des instruments utilisés et direction des services dans le bloc III - service pour le côté droit (court du dessus) et pour le côté gauche (court du dessous).

Analyse des données du test

Une fois le test finalisé, les rebonds de la balle ont été numérisés à l'aide du logiciel Kinovea pour exporter ensuite les données vers un tableur. La précision du coup a été déterminée par l'erreur radiale (ER), qui mesure la distance entre le rebond de la balle et le point de précision maximale. La formule utilisée était celle proposée par Van den Tillar et Ettema (2003), plus précisément :

$$ER = \sqrt{(x-x')^2 + (y-y')^2}$$

Enfin, les données de la vitesse et la précision ont été transférées dans un tableur pour une analyse statistique.

RÉSULTATS

Le Tableau 1 montre les résultats de la vitesse et de la précision de la balle au service et au revers obtenus par chaque joueur. Il convient de noter que les données relatives au coup droit seront analysées dans le cadre de futures recherches.

Tableau 1. Résultats descriptifs de la vitesse et de la précision de la balle obtenus par chaque joueur au service et au revers.

Joueur	Service Vitesse (km/h)	Précision (cm)	Revers Vitesse (km/h)	Précision (cm)
1	116.4±6.1	238.0±161.1	73.5±5.8	481.0±229.2
2	121.3±10.2	225.1±66.0	69.2±5.5	368.7±152.8
3	142.5±13.3	249.1±269.4	71.7±8.2	385.1±176.27
4	118.5±7.8	242.4±96.5	71.6±6.9	449.5±175.4

CONCLUSIONS ET APPLICATIONS PRATIQUES

L'objectif de ce test était d'enregistrer la vitesse et la précision des coups droits, des revers et des services au tennis grâce à un protocole simple avec des instruments peu coûteux. Ces variables sont déterminantes dans les performances du joueur (Menayo et al., 2008) et leur progression, permettant de déterminer l'adéquation des programmes d'entraînement développés. Enfin, les études futures sont encouragées à mettre en œuvre ce test pour connaître les valeurs de vitesse et de précision des joueurs en fonction de différentes variables telles que l'âge, le sexe ou le niveau de jeu.

RÉFÉRENCES

- Alfonso-Asencio, M., y Menayo, R. (2019). Induced variability during the tennis service practice affect the performance of every tennis player individually and specifically. *European Journal of Human Movement*, 43, 86-101.
- Fernández-Fernández, J., Sanz, D., Moya, M., González de la Aleja, J., Ávila, F., y Méndez-Villanueva, A. (2012). Propuesta de un test para evaluar a los jugadores de tenis ante situaciones de golpeo prolongadas y variadas: tennis hitting test. *Revista E-Coach*, 13, 1-8.
- Ferrauti, A., Kinner, V., y Fernández-Fernández, J. (2011). The Hit & Turn Tennis Test: An acoustically controlled endurance test for tennis players. *Journal of Sport Sciences*, 29(5), 485-494.
- Haake S.S., Chadwick, S.G., Dignall, R. J., Goodwill, S., y Rose P. (2000). Engineering tennis – slowing the game down. *Sports Engineering*, 3(2), 1-12.
- Kovacs, M.S. (2007). Tennis physiology: training the competitive athlete. *Sports Medicine*, 37(3), 189-198.
- Kovalchik, S. A., y Reid, M. (2017). Comparing Matchplay Characteristics and Physical Demands of Junior and Professional Tennis Athletes in the Era of Big Data. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16, 489-497.
- Lyons, M., Al-Nakeeb, Y., Hankey, J., y Nevill, A. (2013). The effect of moderate and high-intensity fatigue on groundstroke accuracy in expert and non-expert tennis players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(2), 298-308.
- Menayo, R., García, J.P.F., Hernández, F.J.M., Clemente, R., y Calvo, T.G. (2008). Relación entre la velocidad de la pelota y la precisión en el servicio plano en tenis en jugadores de perfeccionamiento. *European Journal of Human Movement*, 21, 17-30.
- Reid, M., Crespo, M., Lay, B., y Berry, J. (2007). Skill acquisition in tennis: research and current practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(1), 1-10.
- Urbán, T.; Hernández-Davó, H., y Moreno, F. J. (2012). Variabilidad cinemática en relación con el rendimiento en el saque en jóvenes tenistas. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 29, 49-60.
- Van den Tillar, R., y Eetema, G. (2003). Instructions emphasizing, velocity, accuracy, or both in performance and kinematics of overarm throwing. *Perceptual Motor Skills*, 103, 503-514.
- Vergauwen, L., Madou, B., y Behets, D. (2004). Authentic evaluation of forehand groundstrokes in young low- to intermediate-level tennis players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(12), 2099-2106.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Livres électroniques recommandés

ITF EBOOKS

Les Ebooks ITF offrent une gamme exclusive de publications du monde du tennis, qui sont une lecture incontournable pour tous ceux qui ont un intérêt dans le sport.

Dans cette application les utilisateurs trouveront des manuels de formation et de développement, des articles de recherche scientifique publiés régulièrement par des experts du monde entier et les informations techniques essentielles. Les utilisateurs peuvent également télécharger et lire plusieurs publications gratuites sur leurs appareils mobiles ou acheter des ebooks à un rabais considérable par rapport aux versions imprimées. Cette application offre des publications en espagnol, anglais, français, russe, chinois, portugais et arabe.



The image displays the ITF ebooks application interface and its availability on mobile devices. On the left, a smartphone screen shows the app icon among other applications like Newsstand, iTunes Store, App Store, Passbook, Settings, Phone, Mail, Safari, and Music. Above the phone, the ITF ebooks logo is shown alongside the Android and Apple logos. On the right, a tablet screen displays the app's library interface, featuring a grid of book covers with titles such as 'ITF GUIDE TO RECOMMENDED HEALTH CARE', 'Rules of Tennis 2017', 'The Forehand Shot in Tennis', 'The Tennis Volunteer', 'Essential Readings for Tour Tennis Coaches (vol. I)', and 'Being a Better Tennis Parent'. Each book cover includes a 'Free' or 'Info' button. The background of the entire graphic is a dark grey gradient.

Available to download on all Apple and Android mobile devices and tablets



TÊNIS

um olhar multidisciplinar



"Tênis: um olhar multidisciplinar"

A busca por informação sempre é importante na vida do ser humano. Um livro voltado para a comunidade do tênis chega em boa hora. Professores do Brasil inteiro poderão através desse livro tirar algumas dúvidas em relação ao trabalho na formação do tenista. Necessidades que sempre buscamos na troca de informações com diversos treinadores.

Jaime Oncins
Capitão da Equipe Brasileira da Copa Davis



Caio Corrêa Cortela
Carlos Adelar Abaide Balbinotti
Janice Zarpellon Mazo
Juan Pedro Fuentes García
Organizadores



"Tênis: um olhar multidisciplinar"

Um livro que reúne vários temas importantes para o crescimento e aprimoramento do Tênis Brasileiro.

Escrito por autores de grande conhecimento abordando inúmeras questões relacionadas ao Tênis, com várias dicas que elucidarão dúvidas das pessoas envolvidas no esporte.

Traz um espectro amplo da modalidade pontuando aspectos múltiplos, que além dos professores e treinadores, desperta o interesse a todo tipo de leitor, desde um jogador iniciante até mesmo um tenista profissional.

O livro chega em boa hora pois há muito tempo, a comunidade brasileira do Tênis em geral, ansiava por mais informações técnicas e de qualidade.

Roberta Burzagli
Capitã da Equipe Brasileira da Billie Jean King Cup

TÊNIS

um olhar multidisciplinar

Esta obra reúne estudiosos, pesquisadores e amantes do tênis que vem dedicando muitos anos de suas vidas para apresentar todos os ângulos possíveis do nosso esporte. Uma leitura obrigatória para todos aqueles que queiram entender e apreciar todas as riquezas deste esporte em seus mínimos detalhes.

Carlos Kirmayr
treinador, ex-tenista profissional
Ex-Capitão da Equipe Brasileira da Copa Davis

"Leitura extremamente interessante para quem quer evoluir. Livro cheio de informações e curiosidades. Fascinante".

Telliana Pereira
ex-tenista profissional

Este livro elaborado por grandes especialistas aborda aspectos de extrema importância para atletas, profissionais da área, e todos os amantes da bolinha amarela. A leitura é indispensável para aqueles que queiram entender o mundo do tênis desde o trabalho de base, que foi fundamental na minha formação, abrindo caminhos para que eu chegasse ao alto rendimento.

Beatriz Haddad Maia
tenista profissional

Devo boa % do meu sucesso na carreira a meus treinadores. Todos eles tiveram participação enorme no meu desenvolvimento. Contar com um treinador é algo importantíssimo e todo atleta tem a necessidade de bons educadores em suas carreiras. Como ex-atleta profissional e hoje pai de atletas, acredito que esse livro seja de uma relevância enorme para treinadores buscarem capacitação e também valorização de tudo que se busca no meio esportivo.

Alex
ex-jogador profissional de futebol



Qrcode

Barcode

Liens web recommandés

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

EDITEUR

International Tennis Federation, Ltd.
Development and Coaching Department.
e-mail: coaching@itftennis.com

RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, PhD. et Luca Santilli

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Javier Pérez, MSc. et Rafa Martínez PhD.

COMITÉ DE RÉDACTION

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)
Ann Quinn, PhD. (Quinnesential Coaching, UK)
Anna Skorodumova PhD. (Institute of Physical Culture, Russia)
Babette Pluim, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, USA)
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia, Australia)
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, Spain)
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)
E. Paul Roetert, PhD. (USA)
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)
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)
Kathleen Stroia (Womens Tennis Association, USA)
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, UK)
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia, Australia)
Mark Kovacs, PhD. (Director, GSSI Barrington, USA)
Paul Lubbers, PhD. (United States Tennis Association, USA)
Per Renstrom, PhD. (Association of Tennis Professionals, USA)
Rafael Martínez, PhD (University of Valencia, Spain)
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation, UK)

THÈMES

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

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 : 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. Il n'y a pas de frais pour la soumission et publication des articles.

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

Veuillez noter que tous les articles commandités pour ITF Coaching & Sport Science Review pourront également être publiés sur le site Web officiel de l'ITF. L'ITF se réserve le droit d'adapter les articles en vue de leur publication sur son site Web.

COPYRIGHT ET ACCES LIBRE

La publication Coaching and Sports Science Review de la ITF est une publication gratuite et il n'y a pas de frais pour sa téléchargement, utilisation et accès. Les droits d'auteur sur n'importe quel article sont retenus par les auteurs. Au respect au transfert des droits d'auteur, consultez ensuite. Les auteurs accordent à l'ITF une licence pour publier et s'identifier comme l'éditeur original. Les auteurs accordent permission à l'ITF les droits d'utiliser les articles pour ses activités de développement tennistiques, par exemple : dans des cours, matériaux éducatifs, publications, sites Web, bulletins, etc. Les auteurs accordent permission à des autres d'utiliser leurs articles librement tant que les auteurs originaux et le détail de la référence sont identifiés. Cette publication et tout autre matériau associé est distribué sous le [Licence Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

RÉFÉRENCEMENT

ITF CSSR est indexée dans les bases de données suivantes: DIALNET, LATINDEX, EBSCO HOST, SCHOLAR, 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://www.itftennis.com>
ISSN: 2225-4757
Photo credits: ITF



ITF Coaching:
<https://www.itftennis.com/en/growing-the-game/coaching/>

ITF Development
<https://www.itftennis.com/en/growing-the-game/development/>

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

ITF Academy website:
<http://www.itf-academy.com>
ITF Junior Tennis School:
www.itfjunortennisschool.com/
ITF World Tennis Number:
www.worldtennisnumber.com

Le **Tennis Anti-Corruption Program (TACP)** a été créé pour protéger l'intégrité de notre sport et vous protéger de la corruption et des délits liés aux paris, vous les entraîneurs, ainsi que toute personne liée au monde du tennis. Ce document propose un récapitulatif des règles anti-corruption. Pour une liste complète, veuillez consulter le site www.tennisintegrityunit.com.



Entraîneurs

Pari

- ✗ **NE PARIEZ** à aucun moment sur un événement de tennis et n'aidez pas d'autres personnes à le faire, quel que soit l'événement ou le pays
- ✗ Les sociétés de paris **NE DOIVENT PAS** vous sponsoriser, vous employer ou vous procurer d'autres avantages en échange de vos services ou des services de vos joueurs

Trucage des matches

- ✗ **NE DEMANDEZ PAS** à un joueur de truquer le résultat ou tout autre aspect d'un événement de tennis (ou ne l'aidez pas à le faire) : sont concernées la manipulation d'éléments spécifiques (paris exotiques) portant sur les points, les jeux ou les sets, ou la tentative de modifier le tirage au sort, de quelque manière que ce soit
- ✗ **NE DEMANDEZ PAS** à un joueur de réaliser délibérément une sous-performance lors d'un événement de tennis, ou ne l'aidez pas à le faire

Informations confidentielles

- ✗ **NE PARTAGEZ PAS** avec qui que ce soit des informations privées et sensibles sur un événement de tennis ou un joueur à des fins de paris
- ✗ **NE PROPOSEZ PAS** de donner des informations privées et sensibles à une personne, quelle qu'elle soit, en échange d'argent ou d'avantages

Wild Cards

- ✗ **N'ACCEPTÉZ PAS** d'argent ou ne donnez pas d'argent ou toute autre forme de rémunération en échange d'une wild card pour le compte ou le bénéfice d'un joueur, que ce joueur ait connaissance ou non de vos actes

Obligations de signalement

- ✓ **VOUS DEVEZ** signaler à la TIU toute connaissance ou suspicion d'un acte de corruption
- ✓ **VOUS DEVEZ** informer la TIU aussi vite que possible si vous êtes approché(e) par une personne qui vous propose de l'argent ou un avantage pour influencer le résultat ou tout autre aspect d'un événement de tennis, ou qui demande des informations confidentielles
- ✓ **VOUS DEVEZ** coopérer pleinement avec les enquêtes menées par la TIU, ce qui implique éventuellement d'être interrogé(e) ou de fournir votre numéro de téléphone portable, d'autres appareils ou des documents pertinents



Il vous incombe de garantir que vous et vos joueurs connaissent et respectent les règles du TACP. En tant qu'Entraîneur, vous êtes concerné par le TACP et vous le resterez pendant une période de deux ans suivant le dernier événement pour lequel vous avez reçu une accréditation.



Si vous enfreignez les règles ou projetez de le faire, vous vous exposez à une amende pouvant aller jusqu'à 250 000 dollars et à une interdiction à vie de participer ou d'assister à des événements de tennis.

Pour plus d'informations, pour signaler un acte de corruption ou pour toute autre question, téléchargez l'application TIU ou contactez-nous en cliquant sur les liens ci-dessous :



www.tennisintegrityunit.com



education@tennisintegrityunit.com



+44 (0)20 8392 4798



Cher lecteur CSSR,

Nous sommes heureux d'annoncer le lancement de l'ITF Academy, une plateforme éducative en ligne qui fournit des formations et informations, et améliore le processus de certification.

L'ITF Academy s'adresse aux associations et fédérations nationales, aux entraîneurs, aux joueurs, aux fans, aux parents et à toute personne intéressée par le tennis ou par le sport en général.

L'ITF Academy sera lancée en trois phases entre 2019 et 2020 :

- **Phase 1, mars 2019** : La phase d'Information et d'Education consiste à la mise en ligne de courtes leçons et d'une nouvelle base de données iCoach.
- **Phase 2, de juillet à décembre 2019** : La phase de Certification consiste à la mise en ligne d'une variété de leçons qui sont récompensées par un certificat (leçons en ligne ainsi que présentation en face à face). La leçon ITF Play Tennis sera la première leçon disponible, suivi de la leçon ITF Coaching pour joueurs débutants et intermédiaires.
- **Phase 3, 2020** : La phase de développement professionnel continu (DPC) viendra s'ajouter aux courtes leçons en ligne déjà disponibles grâce au suivi et au calcul automatisé des crédits / heures de DPC.

Rendez-vous sur l'ITF Academy pour explorer les leçons, ainsi que les derniers contenus d'iCoach en provenance du monde entier.

N'hésitez pas à contacter notre équipe de coaching à l'adresse coaching@itftennis.com si vous souhaitez plus d'informations sur l'ITF Academy, ou suivez le lien ci-dessous pour vous inscrire :

www.itf-academy.com

