



editorial

Bienvenue au numéro 23 de *ITF Coaching & Sport Science Review* – le premier numéro de l'an 2001.

Depuis quelques années, le département de l'ITF *Développement du tennis* produit des ouvrages pédagogiques dans plusieurs langues à l'attention des entraîneurs de tennis : principalement en anglais, en français et en espagnol. Notre but est de permettre aux fédérations membres de former et de diplômer des entraîneurs plus facilement dans leur pays. Le programme des stages de formation d'entraîneurs (Niveau I et II) est aujourd'hui utilisé dans plus de 90 pays à travers le monde et la documentation de référence a maintenant été traduite, entre autres, en chinois, russe, portugais, italien, tchèque, arabe, japonais, thaï et persi.

Les départements techniques de quelques-unes des principales fédérations de tennis produisent également des ouvrages de grande qualité abordant de façon exhaustive de nombreux aspects de l'entraînement et des sciences du sport. Nous essayons de promouvoir ces publications de référence en les portant à l'attention des entraîneurs par le biais de la rubrique *Ouvrages et vidéos recommandés*. Dans certains cas, nous avons soutenu la traduction de certaines de ces publications et vidéos afin de les rendre accessibles au plus grand nombre. A titre d'exemple, nous participons actuellement au financement de l'adaptation anglaise d'une série de vidéos produites par la Fédération Française de Tennis sur le mini-tennis et les aspects techniques du jeu.

Depuis que nous avons commencé à prendre une part plus active dans la formation des entraîneurs il y a huit ans, les activités de formation se sont incontestablement développées dans le monde entier. Toutefois, tout ceci n'aurait pas été possible sans la coopération des grandes nations du tennis et de leurs responsables de la formation des entraîneurs qui ont mis leurs compétences à disposition et permis dans de nombreux cas à l'ITF d'utiliser leur documentation de référence. Nous aimerions une nouvelle fois souligner l'excellent travail effectué par les membres de la Commission des entraîneurs qui continuent d'apporter leur contribution à notre programme de formation d'entraîneurs. A titre d'information, nous vous rappelons que les membres de la commission pour la période 1999-2001 sont : Ismail El Shafei (Egypte - Président), Louis Cayer (Canada), Alejandro Hernández (Mexique), Carlos Kirmayr (Brésil), Doug MacCurdy (USA), Nick Saviano (USA), Amine Ghissassi (Maroc), Frank van Fraayenhoven (Pays-Bas), Bernard Pestre (France), Ivo van Aken (Belgique), Anne Pankhurst (Grande-Bretagne), Ann Quinn (Australie) et Toru Yonezawa (Japon).

Le 12^{ème} Colloque international des entraîneurs, qui doit se tenir à Bangkok en fin d'année, constitue sans aucun doute le summum de notre programme pédagogique. Ce sera la première fois que ce forum pédagogique sera organisé sur le continent asiatique. Vous retrouverez le programme prévisionnel de cette manifestation dans notre prochain numéro. Bien que les dates ne soient encore que provisoires, le colloque devrait se tenir du dimanche 28 octobre au 2 novembre. Les intervenants suivants ont déjà confirmé leur participation : Yayuk Basuki (INO), Bruce Elliott (AUS), Paul Lubbers (USA), Doug MacCurdy (USA), Antonio Martínez Cascales (ESP), Babette Pluim (NET), Ann Quinn (AUS) et Paul Roetert (USA).

Vous serez peut-être également intéressés d'apprendre que l'ITF a créé un nouveau site Web consacré au tennis des jeunes, dont le lancement officiel a eu lieu lors de la dernière édition de l'Open d'Australie. Nous conseillons à ceux d'entre vous qui entraînent de jeunes joueurs de jeter un coup d'œil sur ce site dynamique à l'adresse suivante : www.itfjuniors.com

En lisant ce numéro, vous constaterez également que la revue *ITF Coaching & Sport Science Review* cesse d'être gratuite. L'augmentation du nombre d'entraîneurs souhaitant s'abonner a été telle au cours des deux dernières années que nous n'avons pas eu d'autre choix que de rendre l'abonnement payant. Vous trouverez tous les détails concernant les modalités d'abonnement à notre revue dans les pages intérieures.

Nous aimerions par ailleurs vous rappeler que la revue est consultable en ligne, à la rubrique *Coaches News* du site Web de l'ITF dont l'adresse est www.itftennis.com. Un grand merci enfin à tous les entraîneurs et spécialistes qui ont contribué au présent numéro.

Nous vous souhaitons une lecture agréable du 23^{ème} numéro de *ITF Coaching Sport & Science Review*.

Dave Miley

Directeur exécutif, Développement

Miguel Crespo

Responsable de la recherche, Développement



Délégués du symposium des entraîneurs ETA à Otocec en septembre 2000

sommaire

- 2 IL ÉTAIT TEMPS...
Par Howard Brody
- 3 LA LATÉRALITÉ, UNE DONNÉE INDISPENSABLE DANS L'ENTRAÎNEMENT
Par Catherine Garipuy
- 6 L'ENSEIGNEMENT DU TENNIS EN QUESTION
Par Miguel Miranda
- 7 TRAVAIL DE RENFORCEMENT ET DE SOUPLÉSSE DU HAUT DU CORPS AVEC LE BALLON SWISS
Par Machar Reid
- Mini-Tennis
- PROGRAMMATION DU MINI-TENNIS (PARTIE 1/2)
Par la Fédération Française de Tennis
- 9 DATE DE NAISSANCE ET RÉUSSITE DANS LE MILIEU DU TENNIS
Par Aleš Filipčić
- 11 DIX FAÇONS DE CONTRÔLER L'ASTHME PROVOQUÉ PAR L'EFFORT
Par Babette Pluim
- 12 QUEL TYPE D'INTELLIGENCE FAUT-IL POSSÉDER POUR RÉUSSIR AU TENNIS ?
Par Gustavo Granitto
- 13 CE QUE LES ÉTUDES NOUS APPRENNENT SUR... LA STRATÉGIE ET LA TACTIQUE
Par Miguel Crespo et Machar Reid
- 15 OUVRAGES ET VIDÉOS RECOMMANDÉS
- 15 ABONNEMENT À "ITF COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW"

il était temps...

Par Howard Brody (Professeur à la faculté de sciences physiques de l'université de Pennsylvanie)

Dans un match de tennis, le TEMPS est l'élément décisif. Pourtant, la plupart des joueurs ne semblent pas en avoir conscience. Presque toutes les actions entreprises pour remporter un point sont basées sur une tentative de contrôle du TEMPS. En effet, vous essayez toujours de laisser à votre adversaire le moins de TEMPS possible pour atteindre la balle ou la frapper. De même, vous tentez généralement de prendre tout le TEMPS dont vous avez besoin lorsque vous vous apprêtez à frapper la balle. Dans chacune des situations exposées ci-dessous, vous verrez comment votre tentative de contrôle du TEMPS détermine votre choix de stratégie à utiliser et votre façon de jouer. Vous effectuez ces actions pour remporter des points sans jamais vous rendre compte qu'en réalité vous essayez de contrôler le TEMPS.

Question : Pourquoi essayez-vous de frapper fort dans la balle pour remporter plus de points ?

Réponse : Vous savez que plus vous frappez fort dans la balle, plus les chances de voir votre coup sortir des limites du terrain sont grandes. Il y a à cela deux raisons distinctes. Lorsque le geste est effectué avec plus de force, vous avez moins de contrôle sur votre raquette et lorsque la balle quitte votre raquette avec une vitesse plus élevée, la marge de sécurité que vous prenez pour votre coup est réduite. Mais le fait de frapper plus fort permet également de réduire le TEMPS dont votre adversaire dispose pour atteindre votre coup et renvoyer la balle. S'il n'atteint pas la balle à temps, votre coup est gagnant. Moins votre adversaire a de TEMPS pour préparer son coup, plus il est probable qu'il commettra une erreur ou exécutera un coup médiocre. Sur un coup de fond de court, si la balle quitte votre cordage à une vitesse de 80 km/h, votre adversaire dispose de près d'une seconde et demie pour se déplacer vers elle et la renvoyer. En revanche, si la balle a une vitesse de 110 km/h au moment où elle quitte la raquette, votre adversaire ne dispose plus que

d'environ une seconde pour l'atteindre. Cette différence d'une demi-seconde est tout à fait significative et peut empêcher votre adversaire d'avoir le TEMPS de se préparer à frapper un coup efficace.

Question : Pourquoi frappez-vous de toutes vos forces les balles courtes de votre adversaire ? Pourquoi avancez-vous dans le terrain pour frapper une balle avant le sommet du rebond, alors qu'il s'agit d'un coup bien plus difficile à exécuter ne générant qu'un surcroît de vitesse négligeable ?

Réponse : Le fait d'avancer dans le court et de prendre la balle tôt réduit le TEMPS dont votre adversaire dispose - c'est-à-dire à la fois la durée de l'aller-retour de la balle entre le moment où il/elle exécute son geste et le renvoi de la balle, mais aussi la durée entre votre frappe et le moment où la balle atteint la ligne de fond de l'autre côté du filet. La durée totale est importante dans la mesure où, si elle est trop courte, il est probable que votre adversaire n'aura pas suffisamment de TEMPS pour se replacer. Rappelez-vous que lorsque vous frappez un coup gagnant, cela signifie que votre adversaire n'a pas eu le TEMPS d'atteindre la balle. Lorsque vous frappez la balle à environ 100 km/h, le simple fait d'avancer votre point de frappe pour prendre la balle 1,50 mètre à l'intérieur du court au lieu de la jouer 1,50 mètre derrière la ligne de fond équivaut à réduire le TEMPS dont dispose votre adversaire d'un quart de seconde (1,04 seconde au lieu de 1,28 seconde).

Question : Pourquoi tentez-vous des incursions au filet pour remporter des points ?

Réponse : Monter au filet permet de s'ouvrir les angles et de réduire considérablement le TEMPS dont dispose l'adversaire pour se déplacer vers la balle. C'est pourquoi il est possible de frapper beaucoup plus de coups gagnants lorsque l'on volleye à l'intérieur de la ligne de service que lorsque l'on joue des coups de fond de

court depuis la ligne de fond. Lorsque vous êtes au filet, vous écoutez de moitié le TEMPS de votre adversaire par rapport au TEMPS dont il dispose lorsque vous jouez une balle en fond de court.

Question : Pourquoi essayez-vous de jouer long (rebond près de la ligne de fond sur les coups de fond de court et près de la ligne de service sur les mises en jeu), alors que cela augmente les risques de commettre une erreur (la balle atterrit en dehors des limites du terrain) ?

Réponse : Jouer long réduit le TEMPS que possède votre adversaire pour frapper la balle, étant donné que celle-ci ralentit au moment où elle rebondit. Lorsqu'une balle courte rebondit, il lui faut 0,1 seconde supplémentaire pour atteindre la ligne de fond de court, par rapport à une balle qui rebondit à proximité de la ligne de fond. Lorsque votre coup rebondit près de la ligne de fond, votre adversaire a moins de TEMPS pour jouer la balle après son rebond. Supposons par exemple que la balle quitte le cordage de votre raquette à une vitesse de 100 km/h. A chaque fois que la balle rebondit 1,35 mètre plus près de la ligne de fond, l'adversaire dispose d'un dixième de seconde en moins après le rebond pour réagir. S'il recule loin derrière la ligne de fond pour se donner plus de TEMPS, vous disposez alors de beaucoup plus de TEMPS pour réagir à la balle qu'il renvoie. Il est très difficile de frapper un coup gagnant d'une position très reculée derrière la ligne de fond, la balle prenant tout simplement trop de TEMPS pour aller d'un côté à l'autre du court. Lorsque votre balle est longue, cela vous donne également plus de TEMPS pour atteindre la balle renvoyée par l'adversaire à la suite de votre coup.

Question : Pourquoi les amorties ne sont-elles pas très efficaces lorsqu'elles sont exécutées derrière la ligne de fond ?

Réponse : Les amorties ne sont pas très

efficaces lorsque vous les jouez à proximité de la ligne de fond parce que votre adversaire dispose de plus de TEMPS pour les atteindre que lorsque vous exécutez une volée amortie ou une amortie d'une position avancée à l'intérieur du court. Lorsque vous frappez la balle derrière la ligne de fond, il est également plus difficile de raccourcir la trajectoire de la balle. En effet, depuis cette position, vous devez donner à la balle plus de vitesse pour qu'elle franchisse le filet.

Question : Pourquoi l'approche (et la volée) doivent-elles être longues ?

Réponse : Les coups d'approche et les volées doivent toujours être frappées avec le maximum de longueur dans la mesure où cela oblige l'adversaire à jouer derrière la ligne de fond de court, ce qui vous donne plus de TEMPS pour réagir et couvrir plus d'espace au filet. Si vous pouvez contraindre votre adversaire à reculer loin derrière sa ligne de fond, vous serez maître du filet et difficile à passer - vous aurez suffisamment de TEMPS pour réagir aux passings long de ligne et croisés. Si votre adversaire opte pour le lob, cela vous donne plus de



Stefan Edberg

TEMPS pour vous placer sous la balle.

Question : Pourquoi le lob lifté est-il plus efficace que le lob coupé ou frappé à plat ?

Réponse : Le lob lifté possède plus de vitesse que les deux autres types de lob. Cela laisse à votre adversaire au

filet moins de TEMPS pour reculer et réagir au lob. Après le rebond, le lob lifté ne perd généralement pas beaucoup de vitesse alors que le lob normal perd environ 40 % de sa vitesse. Votre adversaire ne dispose pas du TEMPS nécessaire pour rattraper un lob lifté après rebond si le lob lui passe par-dessus la tête.

Question : Pourquoi est-il essentiel de passer sa première balle en double ?

Réponse : La plupart des joueurs ont une deuxième balle de service faible qui permet au relanceur d'avancer dans le court pour frapper la balle. Ceci peut fragiliser la position du partenaire du serveur qui se trouve au filet. En effet, un coup, même de qualité médiocre, exécuté nettement à l'intérieur du terrain en direction du joueur positionné au filet laisse si peu de TEMPS à ce joueur pour réagir qu'il se retrouve pris au piège. Dans le meilleur des cas, il ne peut exécuter qu'une volée moyenne. Pour éviter cela, le joueur au filet peut se rapprocher de la ligne de service afin de se donner plus de TEMPS. Mais l'avantage que procure la position au filet est alors perdue.

la latéralité, une donnée indispensable dans l'entraînement

Par Catherine Garipuy (Psychologue, Monitrice de Tennis diplômée d'Etat, France)

Que pouvez-vous faire de plus que vous ne faites déjà ? Découvrir la latéralité. Cette donnée encore trop souvent méconnue est riche en applications pratiques et mérite largement qu'on s'y arrête.

Généralement, on distingue les droitiers des gauchers par le côté de la main dominante, mais il y a d'autres parties du corps, l'œil, l'épaule, le bassin, le pied, qui comme la main sont latéralisés à droite ou à gauche. L'enquête que nous avons menée en 1997 auprès de 665 joueurs et joueuses de tennis français a montré le rôle évident de cette latéralisation sur la technique. Il est en effet ressorti de l'analyse statistique de l'enquête **de nombreuses liaisons entre la**

latéralité d'un joueur et ses coups forts et faibles. Ainsi, le coup droit ou le revers fort d'un joueur n'est pas seulement le fruit d'un entraînement bien mené mais doit beaucoup à sa latéralité. De même, les problèmes qu'il connaît par exemple au service peuvent avoir pour origine sa latéralité.

Pour mieux comprendre l'influence de cette donnée sur le jeu de vos élèves, je vous propose un test de latéralité et un petit questionnaire sur leurs coups forts et faibles pour ensuite rapprocher ces résultats entre eux. Et comme l'on n'est jamais aussi bien servi que par soi-même, je vous suggère de commencer par faire cette démarche. Il y a de bonnes chances que vous

constatiez déjà sur vous-même la pertinence d'une telle approche.

I - LE ROLE DE LA LATERALITE AU TENNIS

Pour l'évaluer, il faut dans un premier temps connaître sa latéralité en utilisant le test ci-dessous, dans un deuxième temps noter ses coups forts et faibles.

I - a / Le test de latéralité

Ce test fait apparaître pour chaque segment le côté latéralisé. Cette caractéristique est intéressante à repérer car le segment latéralisé est plus habile, plus fort et plus efficace que l'autre, ce qui influence la façon de s'organiser dans la réalisation de ses coups.

TEST DE LATERALITE

	R-H	L-H
	D	G
LA MAIN		
- quelle main écrit		
- dessine		
- donne un coup de poing		
- lance une balle		
- attrape une balle		
- tient la raquette		
L' ŒIL		
- Tenez bras tendus une feuille percée en son milieu par un trou de 1,5 cm. Visez à travers le trou un objet situé face à vous. Rapprochez la feuille du visage tout en visant l'objet. Quel œil vise ?		
LA JAMBE		
Quelle jambe levez-vous en premier dans le saut à ciseaux ?		
LE PIED		
Quel pied shoote dans un ballon ?		
LES EPAULES (1)	Rotation à gauche	Rotation à droite
Mettez-vous face à un mur, mains à plat sur le mur, pieds à 80 cm du mur. Retournez-vous brusquement sans sauter. Dans quel sens?		
LE BASSIN (1)	Rotation vers la gauche	Rotation vers la droite
Debout, tournez en sautant. Dans quel sens ?		

(1) Pour les épaules et le bassin, nous retenons le sens préférentiel de rotation et non la latéralité (qui est du côté opposé)

Comme vous le constatez, on n'est pas toujours latéralisé du même côté. On peut donc être droitier de la main, gaucher de l'œil et du pied, droitier du bassin, etc.

- La main

3,6 % de joueurs et joueuses (parmi eux de très bons joueurs) tiennent leur raquette avec une main différente de la main d'écriture.

Quelle que soit la main directrice, **nous tenons compte de la main qui tient la raquette.**

- L'œil

30 % environ des sujets d'une population normale ont un œil de visée gauche alors qu'ils sont droitiers (et inversement).

- Le sens préférentiel de rotation du bassin

Le bassin par ses mouvements de rotation joue un rôle important dans l'exécution des gestes. D'où l'intérêt de connaître son sens de rotation préférentiel, c'est-à-dire le sens dans lequel on se tourne davantage et plus naturellement. Plus de la moitié des joueurs et joueuses ont un sens de rotation préférentiel à gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre).

- Le sens préférentiel de rotation des épaules

Il joue un rôle significatif dans le revers à deux mains. Comme pour le bassin, plus de la moitié des joueurs et joueuses ont un sens de rotation préférentiel à gauche.

- La jambe « dynamique » (R. Chanon)

Elle est intéressante à repérer pour le service, le revers à deux mains et la volée de revers.

2/3 des joueurs et joueuses ont une jambe dynamique droite, un tiers gauche.

- Le pied

80 % des joueurs et joueuses shootent avec leur pied droit, 16 % gauche, 4 % de l'un ou l'autre.

I - b / Les coups forts et les coups faibles.

Il s'agit de noter ses coups forts et ses coups faibles.

Coups forts

CD R S Sm Vcd Vr

Coups faibles

CD R S Sm Vcd Vr

I - c / Les relations entre la latéralité et les coups forts et faibles

Il y a des latéralités favorables à certains coups, d'autres défavorables.

Ne pouvant dans le cadre de cet exposé énumérer toutes ces latéralités, nous nous proposons d'en citer quelques-unes.

- Exemple n°1 : LA LATERALITE QUI DONNE UN COUP DROIT FORT

Elle se retrouve logiquement de façon importante chez les joueurs et joueuses de haut niveau.

C'est la latéralité :

* **main droite / œil de visée gauche**

* **main gauche / œil de visée droit**

L'explication serait bio-mécanique : avec un plan de frappe « moyen », un œil de visée gauche entraîne côté coup droit (chez un droitier) une rotation de la tête et du cou plus importante qu'avec un œil de visée droit. Ce qui permet une plus grande amplitude gestuelle dans la préparation. (Inversement pour les gauchers).

Ce type de latéralité est parfois difficile à gérer (raideurs de la nuque et du cou gênant la rotation de la tête, consignes inadaptées, etc.), ce qui explique que certains joueurs ne



Monica Seles

bénéficient pas des avantages d'une telle latéralité.

- Exemple n° 2 : LA LATERALITE QUI DONNE UN REVERS, NOTAMMENT UN REVERS A DEUX MAINS FORT

C'est la latéralité :

*** main droite / sens de rotation préférentiel du bassin à gauche (côté revers)**

*** main gauche / sens de rotation préférentiel du bassin à droite (côté revers)**

La bio-mécanique apporte là aussi son éclairage. La préparation du revers, notamment du revers à deux mains, demande une importante rotation du bassin lors de la préparation.

Aussi les joueurs qui ont un sens de rotation préférentiel du bassin côté revers sont avantagés pour exécuter leur revers qui est alors un de leurs coups forts.

- Exemple n° 3 : LA LATERALITE EN PRINCIPE FAVORABLE AU COUP DROIT

C'est la latéralité :

*** main droite / sens de rotation préférentiel du bassin à droite**

*** main gauche / sens de rotation préférentiel du bassin à gauche**

Cette latéralité est favorable au coup droit (plus grande amplitude dans la préparation), mais il faut une bonne mobilité du bassin.

- Exemple n° 4 : LA LATERALITE QUI

ENTRAINE DES DIFFICULTES AU SERVICE

Les raisons ne manquent pas pour expliquer un service faible chez un joueur même confirmé. Mais n'oublions pas sa latéralité.

Il existe en effet une latéralité particulièrement défavorable au service. C'est la latéralité :

*** main droite / œil gauche / sens de rotation préférentiel du bassin à gauche.**

*** main gauche / œil droit / sens de rotation préférentiel du bassin à droite.**

Ici aussi cela s'explique par la bio-mécanique : un tel sens de rotation du bassin peut empêcher le corps de s'orienter suffisamment pour une bonne adéquation œil de visée / plan de frappe.

II - QUEL USAGE POUVEZ-VOUS FAIRE DE LA LATERALITE ?

II - a / En comprenant mieux à la lumière de sa latéralité les points forts et les points faibles de votre élève, vous agirez plus efficacement sur son jeu.

Reprenons les exemples cités ci-dessus :

- Exemple n° 1 : LATÉRALITÉ DONNANT UN COUP DROIT FORT

* Votre élève a comme on s'y attend avec cette latéralité un coup droit fort. Tant mieux. Mais pour préserver ce coup fort, les consignes de travail doivent tenir compte de sa latéralité. Par exemple, si vous lui demandez de jouer en appuis ouverts, veillez à ce qu'il conserve le haut du corps orienté.

* Votre élève malgré sa latéralité favorable n'a pas de coup droit fort. A vous de l'aider à jouer au plus près de sa latéralité pour qu'il ait le coup droit fort qu'il « mérite » ! Observez comment il s'organise, notamment en ce qui concerne la fixation de la balle par son œil directeur : vous vérifierez par exemple la dissociation haut/bas du corps et la lui ferez travailler si nécessaire.

- Exemple n° 2 : LATÉRALITÉ FAVORABLE AU REVERS

C'est, nous l'avons vu, la rotation

préférentielle du bassin côté revers. Mais que faire quand cette rotation est côté coup droit ?

* Soit votre élève a résolu d'une façon ou d'une autre cet inconvénient et son revers est fort,
* Soit il n'en est rien : dans ce cas, faites lui travailler la rotation du bassin côté revers.

- Exemple n° 3 : LATÉRALITÉ EN PRINCIPE FAVORABLE AU COUP DROIT

Pour que votre élève profite pleinement de cette latéralité sans en connaître les inconvénients, veillez à ce que la rotation du bassin relativement importante lors de la préparation ne gêne pas le bon déroulement du geste.

- Exemple n° 4 : LATÉRALITÉ DÉFAVORABLE AU SERVICE

Le service à la bio-mécanique complexe est particulièrement dépendant de la latéralité du joueur (notamment de sa latéralité œil/main).

Si par « malchance » votre élève a une latéralité défavorable, rien n'est perdu pour autant. Commencez par vérifier l'adéquation œil de visée / plan de frappe (l'œil de visée doit pouvoir fixer la balle dans les meilleures conditions bio-mécaniques) et intervenez si nécessaire sur le lancer de balle. Vous pouvez aussi demander à votre élève de modifier l'emplacement de ses pieds, de travailler la rotation du bassin, etc.

II - b / La latéralité permet de mieux lire le jeu de l'adversaire.

Un œil exercé décrypte aisément la latéralité d'un adversaire dans sa façon de s'organiser, ce qui permet l'élaboration de schémas tactiques performants.

Dans cet exposé qui n'est pas exhaustif, nous avons voulu vous familiariser avec la latéralité et vous montrer le champ étendu de ses applications pratiques. Nous espérons ouvrir ainsi quelques pistes nouvelles dans une approche pédagogique qui doit s'adapter en permanence à l'évolution des techniques et aux exigences du tennis moderne.

L'enseignement du tennis en question

Par Miguel Miranda (Responsable du développement ITF/COSAT)

Depuis le début de l'année 1996, le département *Développement* de l'ITF met en œuvre en Amérique du Sud le programme *Coaches Certification* (programme d'attestation des compétences d'entraîneur) par le biais de ses stages de formation d'entraîneurs Niveau 1 et Niveau 2.

Dans cet article, nous allons nous intéresser à plusieurs aspects abordés lors des stages Niveau 1. L'idée centrale du stage est la mise en application d'une méthodologie de l'enseignement fondée sur le jeu. Les deux premiers jours du stage sont consacrés uniquement à l'enseignement du mini-tennis, ce qui permet ensuite de faire le lien avec le travail pédagogique classique. Pendant le stage, nous insistons également sur le fait que les enfants (et les adultes) vont à leur cours de tennis pour apprendre à **JOUER** au tennis. Nous faisons constamment référence à la question suivante, fréquemment posée aux enfants : « Pourquoi viens-tu au cours de tennis ? ». Et également : « Je viens pour jouer au tennis. Je veux disputer un match de tennis ».

Nous demandons ensuite aux stagiaires pourquoi, selon eux, le système pédagogique axé uniquement sur l'enseignement de la technique continue d'être employé. Les réponses qu'ils apportent sont généralement de l'ordre suivant :

Tradition

« Nous enseignons à l'aide de ce système depuis tant d'années qu'il est très difficile de le changer ». Mais qu'est-ce qui a au départ donné l'impulsion à cette tradition ?

Sur le plan historique, les entraîneurs ont adopté presque exclusivement une méthode pédagogique de type analytique et une attitude autoritaire. Ce que l'entraîneur disait était ce qu'il fallait faire, sans discussion possible. Lorsqu'un ancien élève de ce type d'entraîneur devenait à son tour entraîneur, il développait une philosophie pédagogique de même nature et employait les mêmes méthodes d'enseignement lors de ses premiers cours.

Qui avait le courage de confronter ces entraîneurs qui avaient « produit les champions du passé » ? Peu de personnes au départ. Mais, petit à petit, ces méthodes pédagogiques ont donné lieu à des interrogations croissantes, notamment pour les raisons suivantes :

- Absence de résultats et désaffection des enfants pour notre sport.
- De nombreuses écoles de tennis accueillent plein d'enfants **enthousiastes** au départ, puis se retrouvent rapidement avec quelques éléments peu motivés.

Une fois encore, la même question se pose : « *Pourquoi ne pas changer maintenant ?* » Souvent, la réponse est spontanée et immédiate : « *Si je modifie ces méthodes, je peux perdre mon emploi* ». Et la réponse à la question évidente qui suit (*Pourquoi ?*) est généralement : « *La plupart de ceux qui ont appris par les anciennes méthodes sont les parents et les dirigeants de club ou d'association qui m'emploient* ». En fait, ces personnes souhaitent que leurs enfants et les membres du club apprennent à pratiquer le tennis qu'ils ont eux-mêmes appris. Ce sont souvent les mêmes personnes qui évaluent les programmes et jugent les compétences de l'entraîneur uniquement par rapport à sa capacité d'enseigner aux enfants une « bonne

technique et comment frapper la balle proprement ». De toute évidence, ils ne cherchent pas à savoir si les enfants (et dans certains cas eux-mêmes) s'amuse sur le court.

Une solution rapide consisterait à **éduquer les parents et les dirigeants**. Même si cette tâche peut sembler incomber aux fédérations nationales, nous sommes d'avis que tout doit partir de nous, les entraîneurs.

Il y a par conséquent trois éléments très importants liés à la formation des entraîneurs sur lesquels nous devons nous concentrer :

1. **Planifier** les objectifs de façon simple et précise. La nature de nos objectifs et la manière dont nous souhaitons les atteindre sont deux principes qui doivent être préalablement expliqués aux parents et aux dirigeants. Il n'est pas convenable d'attendre qu'ils nous demandent ce que nous faisons pour aider leurs enfants à jouer au tennis.

2. **Se demander** en permanence si ce que nous faisons correspond aux objectifs que nous avons définis. Les élèves s'amuse-t-ils à jouer au tennis? Apprennent-ils quelque chose? Est-ce que je facilite le processus d'apprentissage? Sont-ils toujours actifs en cours?

3. **Se remettre à niveau**



constamment. Un grand nombre de fédérations nationales n'ont pas de programme permanent ou régulier d'évaluation des compétences des entraîneurs. Il est donc de notre responsabilité de trouver les informations dont nous avons besoin en exploitant toutes les sources disponibles. Cette démarche peut en fait se révéler assez simple : essayez par exemple d'organiser des réunions avec des collègues de votre région toutes les deux semaines et confrontez vos opinions sur des thèmes pédagogiques, tels que les méthodes d'enseignement adaptées aux groupes nombreux. En ce faisant, vous mettez à jour vos connaissances ainsi que celles de vos collègues.

Formation des entraîneurs

Il est à mon avis quasiment impossible de mettre en œuvre cette nouvelle pédagogie fondée sur le jeu sans un système régulier et méthodique de formation des entraîneurs.

La raison pour cela est assez simple. Il est essentiel pour l'entraîneur d'analyser continuellement un grand nombre de facteurs et de posséder de

solides connaissances dans les domaines de la méthodologie, de la pédagogie, du développement des facultés motrices, de la biomécanique, de l'analyse tactique, de l'analyse et du développement psychologique, etc.

Jusqu'à aujourd'hui, la **formation des entraîneurs** dans de nombreux pays s'est toujours limitée à l'organisation de stages sporadiques. Certaines personnes sont même allées jusqu'à poser la question suivante : « Pour que je devienne entraîneur diplômé, n'est-il pas suffisant que je dispose d'un panier de balles et que je sache comment les envoyer aux élèves depuis l'autre côté du filet ? »

Il est manifestement urgent de mettre fin à cette façon de penser.

Utilisation exclusive des résultats et de la technique comme moyen d'évaluation

Et c'est encore pire lorsque seuls les résultats de champions possédant une « technique parfaite » sont pris en considération. En adoptant ce type d'attitude, on oblige l'élève à « jouer comme tel joueur ou comme telle joueuse... » Les entraîneurs posent

souvent à leurs élèves des questions du genre : « Remarques-tu comme elle frappe bien la balle ? », alors qu'ils devraient leur demander de prêter attention au type de schéma de jeu que cette joueuse utilise.

Il convient, une nouvelle fois, d'insister sur l'importance de la définition de critères d'évaluation. « Essaie de voir comment tu es capable de mettre la balle en jeu », « Tu peux maintenant changer la direction de ton coup. As-tu remarqué la plus grande efficacité avec laquelle tu arrives à faire bouger ton adversaire ? » « Tu as eu x fois l'occasion de monter au filet », « Dis-moi, quels sont les nouveaux schémas de jeu que tu as appliqués dans ton match aujourd'hui et que tu n'avais pas utilisés dans tes matches précédents ? » Voici quelques-unes des remarques et des questions que nous devons utiliser afin d'aider nos élèves à obtenir de meilleurs résultats en fonction de leurs propres possibilités et limites. Plus important encore, vous contribuerez ainsi à augmenter le plaisir des enfants et des parents lorsqu'ils pratiqueront ce sport merveilleux qu'est le tennis.

travail de renforcement et de souplesse du haut du corps avec le ballon swiss

Par Machar Reid (Responsable adjoint de la recherche, FIT)

INTRODUCTION

Les avantages et les fondamentaux de l'utilisation du ballon Swiss ayant été exposés dans le dernier numéro, nous allons dans cet article vous présenter plusieurs exemples d'exercices spécifiques destinés à renforcer les muscles du haut du corps et à améliorer leur souplesse.

Les muscles du haut du corps jouent un rôle essentiel pour générer la force indispensable à l'exécution de coups de fond de court et de services puissants. Il convient cependant de remarquer qu'étant donné la nature répétitive des mouvements du tennis, la force que les joueurs développent au niveau des muscles antérieurs de la poitrine et des épaules a tendance à être disproportionnée par rapport à celle développée au niveau des muscles postérieurs des épaules et du haut du dos.

Ainsi, dans la majorité des coups (service et coup droit), les

mouvements de rotation interne produisent une force considérable. Il en résulte souvent un déséquilibre musculaire entre les rotateurs internes (puissants) et les rotateurs externes (faibles) de la partie supérieure du bras. Ce renforcement sélectif de certains types de groupes musculaires est typique de la pratique d'un sport à un haut niveau et met bien en évidence la nécessité de mettre en œuvre un programme de mise en condition physique conçu pour optimiser les performances et minimiser les risques de blessure.

L'adoption des principes véhiculés dans les exercices suivants peut vous aider à développer un tel programme : fonctionnel, spécifique et suffisamment préventif afin d'optimiser le potentiel de vos joueurs.

Comme nous l'avons suggéré dans le numéro 22, l'utilisation du ballon Swiss en tant qu'aide à objectifs multiples oblige les sportifs à travailler

dans un environnement instable qui, potentiellement, peut permettre un renforcement des muscles stabilisateurs, une diminution des blessures dues aux contraintes de type répétitive et une amélioration du fonctionnement du système nerveux pouvant donner lieu à des gains de force musculaire plus fonctionnels. Une fois encore, les principes d'entraînement décrits dans le numéro précédent doivent être appliqués pour les exercices suivants. Par ailleurs, la notion fondamentale derrière ces exercices est que les joueurs découvriront en les réalisant comment apporter une meilleure stabilité à la région du tronc et du bassin de sorte à améliorer la mécanique de leurs coups.

LES EXERCICES

Bien qu'il soit conseillé d'effectuer 2 à 3 séries de chaque exercice, il convient de noter qu'une stratégie judicieuse

pour commencer à corriger un déséquilibre musculaire, tel que celui mentionné plus haut, consiste à exécuter 2 séries d'exercices axés sur les groupes musculaires les moins développés du haut du dos pour chaque série effectuée sur les groupes des muscles antérieurs¹.

1. (*Niveau intermédiaire*) Sur le ballon Swiss, adoptez une position comme pour effectuer des pompes, mais fléchissez au niveau des hanches et des genoux pour ramener le ballon vers l'avant, tout en maintenant votre colonne bien droite. Mains écartées de la largeur des épaules environ, déplacez la main avec laquelle vous tenez votre raquette de 5 à 8 cm vers la gauche,



puis répétez le mouvement avec l'autre main. Continuez ce mouvement de nouveau vers la droite pour terminer une répétition, et également vers l'avant lorsque votre force s'améliore. Effectuez 6 à 10 répétitions.

2. (*Niveau intermédiaire*) Commencez l'exercice avec le ballon sous votre estomac. Maintenez votre tête dans une position neutre et vos deux bras sur le sol. Débutez le mouvement en levant un bras, tout



en fléchissant au niveau de l'épaule, et reposez-le plus loin. Effectuez le même mouvement avec l'autre bras. Continuez de « ramper » jusqu'à ce que seuls vos pieds reposent sur le

ballon. Ensuite, en vous étirant au niveau de l'épaule, rampez dans l'autre sens pour ramener vos bras vers le ballon. Effectuez 4 à 6 répétitions.

3. (*Niveau intermédiaire*) Adoptez la position arabesque (position que l'on remarque souvent lorsque le joueur doit s'étendre pour atteindre un coup de fond de court ou jouer une volée) avec un poids dans une main et la jambe opposée étirée de 90° par rapport au sol. Effectuez un mouvement d'extension au niveau



de l'épaule et un mouvement de flexion au niveau du coude de sorte à ramener le poids vers la poitrine. Pour parvenir plus facilement à garder l'équilibre, le joueur peut tenir le ballon Swiss en s'aidant de sa main/son bras libre. Effectuez 8 à 10 répétitions de chaque côté.

4. (*Niveau confirmé*) A genoux sur le ballon Swiss, effectuez en utilisant votre bras des lancers de médecine-ball sur le côté. Il est important que votre partenaire dirige son lancer en



direction du côté approprié et que vous changiez le côté vers lequel vous effectuez la rotation et lancez

le ballon. Cet exercice permettra également de renforcer les adducteurs de la hanche, autre groupe musculaire souvent insuffisamment développé chez le joueur de tennis. Effectuez 4 à 8 répétitions de chaque côté.

5. (*Niveau confirmé*) Allongé, le dos posé sur le ballon et les deux pieds au sol, pliez les coudes de 90° et placez vos bras sur le côté. Dans un mouvement de pression, étendez



un bras tout en fléchissant simultanément au niveau de la hanche de la jambe opposée afin de la lever du sol. Ensuite, ramenez les deux membres à leur position de départ et effectuez le mouvement de l'autre côté. Répétez le mouvement de façon cyclique de sorte à effectuer entre 6 et 8 répétitions de chaque côté.

6. Variante : Etant donné que cette exercice exige beaucoup de force au niveau des abdominaux et une excellente coordination, les joueurs



peuvent commencer le mouvement de pression en utilisant uniquement les bras avant d'utiliser également les jambes.

7. (*Niveau confirmé*) Adoptez une position comme pour effectuer des

pompes (en prêtant attention à la position de votre colonne vertébrale et de vos omoplates), vos deux pieds étant en équilibre sur le ballon et vos deux mains posées sur une boîte d'environ 20 cm d'hauteur. Abaissez votre poitrine



jusqu'à ce que celle soit à 5 cm de la boîte, puis relevez-vous de cette position en étant le plus explosif possible. Effectuez ce mouvement 6 à 10 fois ou jusqu'à ce que votre technique d'exécution s'écroule. Variante : Si les joueurs ont du mal à effectuer l'exercice, ils peuvent rapprocher le ballon de leurs hanches (c'est-à-dire sous les genoux).

8. (Facile) Comme nous l'avons déjà

dit, le ballon Swiss peut être utilisé pour effectuer des mouvements d'étirement spécifiques. Afin d'améliorer la souplesse des muscles de la poitrine et de la partie supérieure du bras, agenouillez-vous à une bonne distance du ballon, posez vos mains sur la partie supérieure du ballon, puis ramenez votre poitrine vers le sol en veillant à ce que la tête reste dans une position neutre. Maintenez cette position pendant 15 secondes, puis détendez-vous.



9. (Facile) Votre dos est posé sur le ballon. Votre partenaire se tient derrière vous en tenant vos bras étendus (paumes de la main

orientées vers le haut) sur le côté. Votre partenaire doit tirer doucement vos bras vers l'intérieur pendant que vous essayez de les pousser vers l'extérieur. Maintenez la position pendant 6 à 8 secondes, puis détendez-vous.

RESUME

En résumé, la dose appropriée d'exercices pour le travail du haut du corps d'un joueur de tennis doit privilégier le renforcement des muscles de l'omoplate et du haut du dos de sorte que les épaules et les bras puissent continuer de fonctionner de façon optimale. Il est essentiel que ce type d'exercice, ainsi que ceux visant à améliorer la souplesse du haut du corps, soit intégré à un programme de mise en condition physique spécifique au tennis afin de maximiser sa fonctionnalité et son rôle de prévention. La souplesse d'utilisation du ballon Swiss et la diversité des exercices qu'il offre peuvent vous permettre d'atteindre pleinement ces objectifs.

Références

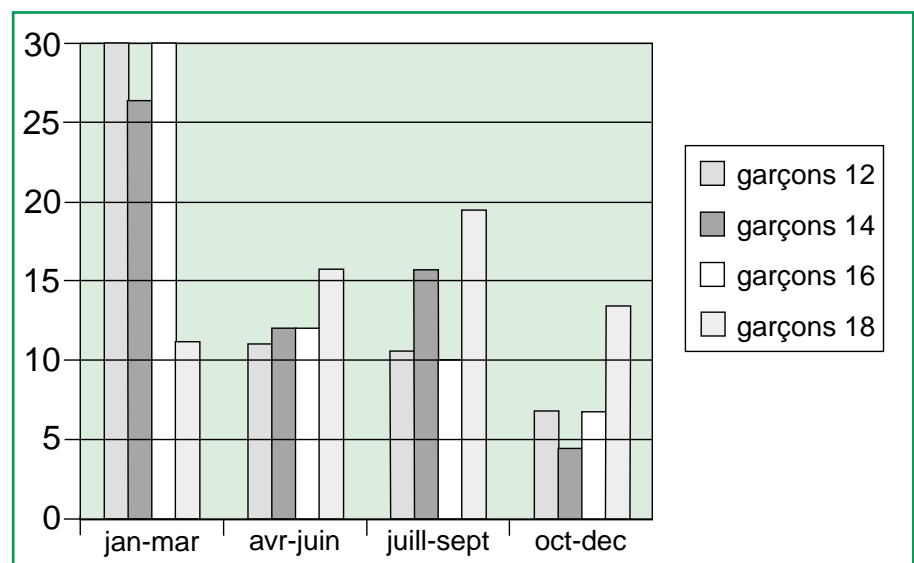
¹ Chandler, T. J., Ellenbecker T. S., & E. P. Roeter. Muscle strength imbalances in tennis. Strength and Conditioning, 20(2), 1998.

date de naissance et réussite dans le milieu du tennis

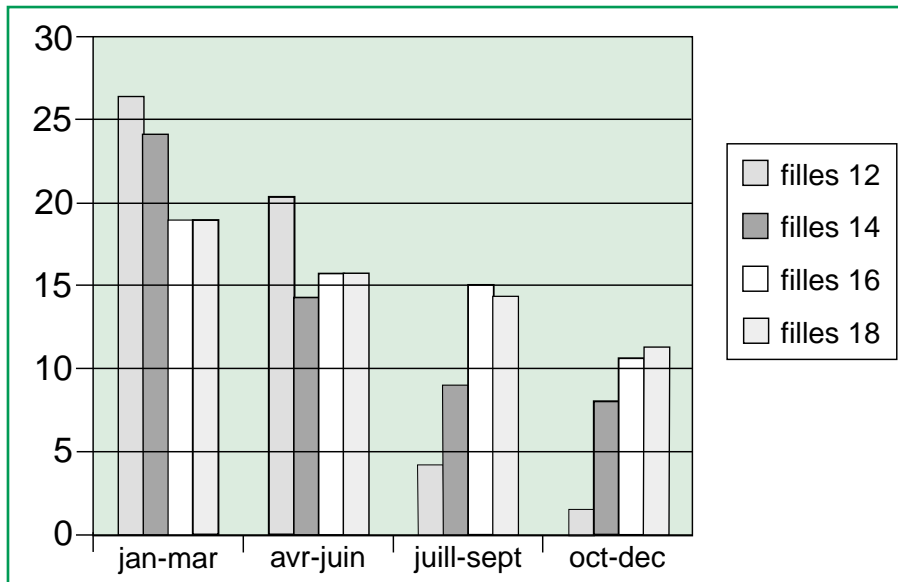
Par Aleš Filipčič. (Slovénie) (Professeur à la faculté d'Education physique de l'université de Ljubljana)

1. Introduction

Lorsque l'on effectue un choix et/ou une sélection de jeunes sportifs, dans le cas présent des joueurs et joueuses de tennis, on a souvent tendance à négliger certaines caractéristiques psychologiques et physiques liées à l'âge des joueurs. Les jeunes joueurs de tennis âgés de 12 à 18 ans sont à une période de la vie où l'intensité de la croissance et du développement est maximale. Le terme croissance fait référence à l'accroissement des dimensions du corps (taille et organes), alors que le développement fait référence au rythme et à la date d'apparition de cette évolution vers l'état d'adulte mûr (Baxter-Jones, 1995). On appelle l'état de maturation d'un individu son âge biologique. L'âge biologique d'enfants ayant le



Graphique 1 : Nombre de joueurs dans chaque groupe.



Graphique 2 : Nombre de joueuses dans chaque groupe.

même âge calendaire (chronologique) peut différer de façon significative et affecter le niveau de leurs performances. La variation de la maturation chez les jeunes joueurs de tennis, ainsi que son impact ultérieur sur les résultats exceptionnels obtenus en tournois, en particulier entre les âges de 12 et 16 ans, a constitué un sujet d'un intérêt considérable sur le plan scientifique (Wieneck, J., 1994; Unierzyski, P., 1994; Zmajia, H., 1996). Les résultats confirment que les joueurs les plus matures sur le plan biologique dans les catégories des joueurs les plus jeunes (par exemple, chez les moins de 12 ans et les moins de 14 ans) sont en règle générale les mieux classés (Baxter-Jones, 1995).

2. L'objet de l'étude

A partir de quatre échantillons différents de joueurs et joueuses de tennis, l'objet de l'étude était de déterminer s'il existe une corrélation entre l'âge chronologique (la date de naissance) et la réussite dans le milieu du tennis (place au classement national).

3. La méthode

L'échantillon comprenait les 60 joueurs et joueuses slovènes les mieux classés dans chaque catégorie d'âge. Les joueurs et joueuses de tennis étaient séparés dans quatre catégories différentes : moins de 12 ans, moins de 14 ans, moins de 16 ans et moins de 18 ans. Les joueurs étaient en outre placés dans un groupe (correspondant à un trimestre) en fonction de leur date de naissance. 1^{er} trimestre : joueurs nés entre le 1^{er} janvier et le 31 mars ; 2^{ème} trimestre : joueurs nés entre le 1^{er} avril

et le 30 juin ; 3^{ème} trimestre : joueurs nés entre le 1^{er} juillet et le 30 septembre ; 4^{ème} trimestre : joueurs nés entre le 1^{er} octobre et le 31 décembre. Dans le cadre de l'étude, deux variables concernant chaque joueur revêtaient de l'importance : leur date de naissance et leur classement.

4. Les résultats

Les graphiques 1 et 2 montrent la répartition des joueurs et joueuses dans les quatre groupes en fonction de la date de naissance.

5. Conclusions

A partir des résultats obtenus, il a été possible de dégager les conclusions suivantes. Dans les catégories des moins de 12 ans, des moins de 14 ans et des moins de 16 ans, on a observé des différences significatives au niveau du nombre de joueurs nés au cours de chacun des trimestres. Pour être plus précis, la plupart des joueurs étaient nés au premier trimestre, alors que les joueurs nés au dernier trimestre de l'année étaient les moins nombreux. Il est également intéressant de remarquer que la situation était différente en ce qui concerne les joueurs de la catégorie des moins de 18 ans. Les chercheurs ont abouti à des conclusions semblables lors de l'analyse des données des joueuses. Ainsi, on a remarqué que le nombre de joueuses variait de manière significative d'un trimestre à l'autre dans les catégories des moins de 12 ans et des moins de 14 ans. En revanche, dans les catégories des moins de 16 ans et des moins de 18 ans, aucune variation du même ordre

n'a été mise en évidence.

Après avoir rassemblé tous les joueurs et joueuses de tennis (toutes catégories confondues), on a remarqué que 60% des joueurs étaient nés au cours de la première moitié de l'année et qu'il existait une différence statistique entre certains trimestres. D'où la question suivante : « Quelles sont les raisons pour ces différences observées entre le nombre de joueurs et de joueuses nés lors d'un trimestre spécifique ? »

Il faut tout d'abord prendre en considération les différences au niveau de l'âge chronologique. En effet, pour une année donnée, les joueurs nés en début d'année peuvent être jusqu'à 11 mois plus âgés que les joueurs nés en fin d'année. Un âge chronologique plus important pour un joueur né en début d'année peut avoir un effet sur deux caractéristiques :

- le développement physique (développement plus important des qualités suivantes : force, vitesse, endurance),
- le développement intellectuel, émotionnel et social (raisonnement tactique plus mûr, plus grande confiance en soi, plus grande maîtrise des émotions et du stress, comportement personnel en société).

Il est particulièrement intéressant de comparer les résultats entre les joueurs et les joueuses de tennis. Il est depuis longtemps admis que les filles ont une croissance plus rapide que les garçons. De plus, la puberté débute et se termine plus tôt chez les filles. Ce fait se retrouve dans les graphiques 1 et 2 qui montrent que les joueuses sont relativement bien réparties entre les différents trimestres dans la catégorie des moins de 16 ans. En revanche, chez les garçons, on observe le même phénomène que dans la catégorie des moins de 18 ans. On peut par conséquent en conclure que les différences (causées par l'âge chronologique) se réduisent beaucoup plus vite chez les filles que chez les garçons.

6. Le débat

Il est important de remarquer à ce stade la corrélation existant entre l'âge chronologique et l'âge biologique des joueurs et joueuses de tennis. A savoir que les joueurs qui connaissent un développement plus rapide sur le plan biologique ont un avantage sur les autres en ce qui concerne la compétition. Il est communément

établi que la différence entre l'âge chronologique et l'âge biologique pendant la période allant de la 11^{ème} à la 15^{ème} année peut être très importante, jusqu'à être de l'ordre de ± 2 ans.

L'âge chronologique et l'âge biologique doivent en outre être pris en compte lorsque l'on entreprend de sélectionner des joueurs de haut niveau. Les caractéristiques suivantes peuvent aider à prédire l'âge chronologique et l'âge biologique de joueurs de tennis âgés de 11 à 15 ans : la taille, le poids, la taille de la paume de la main, la taille des pieds, le niveau de développement musculaire et l'apparition des caractères sexuels secondaires. L'évaluation subjective de l'âge biologique peut être remplacée par des procédés objectifs consistant à analyser le squelette et la dentition. Lorsque l'on tient compte de l'âge chronologique et que l'on connaît

l'âge biologique, il est possible de réaliser les procédures suivantes plus efficacement :

- sélection objective des meilleurs joueurs.
- le potentiel du joueur peut être évalué de façon plus précise.
- les aptitudes du joueur peuvent être prises en compte de façon plus spécifique au moment de la planification et de la réalisation des séances d'entraînement. Cette procédure doit être adaptée aux aptitudes du joueur ou de la joueuse (volume, intensité et contenu de l'entraînement, choix du niveau de compétition et des tournois).

7. Références

1. Barnhoorn M., Dekker R., Galje M., Wiewel M., Wouters J.W. (1994): Birth date and success in Dutch tennis. University of Amsterdam, Department of development

psychology.

2. Baxter-Jones A. (1995): Growth and development of young athletes. Sport medicine, 2, 20.
3. Dudink A.C.M (1994): Birth date and sporting success. Nature, 368, 592.
4. Doornbos K. (1971): Date of birth and Scholastic Performance. Groningen: Wolters-Noordhoff.
5. Sharp C., Hutchison D., Weatton C. (1994): How do season of birth and length of schooling affect children's attainment at key stage 1? Educational Research, 36, 107-121.
6. Shearer E. (1976): The effect of date of birth on teachers' assessments of children. Educational Research, 10, 51-56.
7. Unierzyski P. (1994): Motor abilities and performance level among young tennis players.
8. Weineck J. (1994): Optimales Training. Med. Verl. GmbH., 105-107
9. Zmajić H. (1996): The impact of biological and chronological age on the classification and development of the junior category tennis players. ITF Coaches review, 3, 3-4.

quel type d'intelligence faut-il posséder pour réussir au tennis ?

Par Gustavo Granitto (Responsable ITF du développement pour l'Amérique central et les Caraïbes)

L'acquisition d'une forme d'intelligence spécifique est un élément essentiel dans la préparation et l'évolution d'un joueur de tennis. Aujourd'hui, plus personne ne doute que les joueurs qui réussissent sont dotés d'une certaine intelligence. Mais de quel type d'intelligence s'agit-il ?

On associe généralement l'intelligence aux bonnes notes obtenues à l'école. Pourtant, les joueurs de tennis de haut niveau sont rarement d'éminents universitaires ou des érudits.

Les joueurs qui réussissent ont cette faculté – innée ou acquise – à reconnaître leurs aptitudes et leurs limites, puis à s'y adapter. Ils sont capables de définir en fonction de leurs forces un style de jeu qui non seulement compense leurs faiblesses, mais est également suffisamment souple pour s'adapter lorsque la situation l'exige.

D'après plusieurs études, cette intelligence efficace et concrète est composée de trois capacités spécifiques qui s'équilibrent. Il s'agit de la capacité analytique, de la capacité créative et de la capacité pratique.

La capacité analytique permet d'identifier la situation et l'étendue du problème. La capacité créative apporte les ressources nécessaires pour faire face aux problèmes, tandis que la capacité pratique – après prise en compte du diagnostic et des situations précédemment rencontrées en match – détermine la stratégie à mettre en œuvre. Les études ont par ailleurs montré que l'efficacité avec laquelle les joueurs sont capables de contrôler leurs émotions afin de maintenir l'équilibre entre les trois capacités peut être le catalyseur permettant d'améliorer l'action de chacune d'elles.

Le renforcement de ce type d'intelligence chez le joueur constitue un des principaux objectifs de l'entraîneur. Le recours unique à la pensée analytique de la part de l'entraîneur est très courant dans le cadre du travail avec le joueur. Souvent, le joueur arrive à identifier le problème et l'entraîneur tente de le résoudre. *Mais le joueur peut-il le résoudre par lui-même ? Est-il capable de trouver les solutions lorsqu'il doit faire face à des circonstances difficiles ?*



Dans son livre *Successful Intelligence*, le psychologue Robert Sternberg définit l'intelligence analytique comme une qualité innée dans la mesure où elle ne conduit pas l'individu à agir en fonction d'objectifs.

En revanche, les spécialistes ont mis en évidence qu'un nombre d'individus dotés d'un quotient intellectuel élevé ne parviennent pas à un niveau de réussite similaire parce qu'ils accordent trop d'importance à la pensée rationnelle.

Comment pouvons-nous, en tant qu'entraîneur, aborder les différents types d'intelligence avec les joueurs de tennis ? Voici quelques-unes des questions auxquelles nous devons pouvoir apporter une réponse.

Si un joueur a l'habitude de demander ce qu'il fait de mal et que l'entraîneur lui répond en lui disant ce qu'il doit faire, est-il probable que le joueur développera ses facultés analytiques pour créer des solutions pratiques ?

Nous avons dit plus haut que les émotions peuvent servir de catalyseur à la prise de décisions. Mais comment influent-elles sur le processus de résolution des problèmes ? Lorsqu'un joueur ne parvient pas à maîtriser ses émotions, comment peut-il malgré tout analyser la situation ?

A quoi un joueur pense-t-il lorsqu'il interroge son entraîneur sur une situation donnée et que l'entraîneur lui répond qu'il doit prendre son temps et essayer de trouver des solutions de rechange pour la surmonter ?

Comment les rituels – avant le match, entre les points, entre les jeux et après le match – permettent-ils de modifier le cours d'un match et/ou contribuent-ils au développement positif d'un joueur à l'entraînement et pendant la saison tennistique ? Si

l'intelligence sur le plan émotionnel permet au joueur de discerner ce qui lui convient, comment peut-elle l'aider à obtenir de meilleurs résultats ?

On voit bien là l'importance de la préparation, de l'entraînement et de l'apprentissage axé sur les objectifs. D'un autre côté, il est également essentiel de créer progressivement un environnement stimulant orienté vers la résolution des problèmes.

Les joueurs qui réussissent démontrent en permanence qu'ils savent négocier les situations délicates lors d'un match en mettant en œuvre des stratégies efficaces pour résoudre les problèmes et prendre les bonnes décisions.

Lorsqu'un joueur reconnaît qu'il a la faculté d'analyser et de gérer différents types de situation, il garde son calme en toutes circonstances, ce qui lui permet de développer une plus grande estime de lui-même - la première étape vers l'acquisition de la confiance en soi. Petit à petit, il devient plus fort mentalement, autonome et se nourrit en même temps des défis qui lui sont proposés.

Ne perdons pas de vue que l'art du tennis consiste à être capable de prévoir l'imprévisible. Chaque balle, chaque point exige l'application de ce concept. Il convient par conséquent de

noter que la façon dont on encourage l'enfant à découvrir ses capacités d'analyse, de créativité et de résolution des problèmes peut influencer de manière significative sur l'adaptabilité de son jeu et sur son évolution personnelle en tant que joueur.

Il existe un certain nombre d'exercices et de méthodes très efficaces qui peuvent être utilisés pour aider le joueur à développer le type d'intelligence émotionnelle requise. L'objectif de cet article n'est pas de le mentionner. Il est plus important pour les entraîneurs de comprendre que, quels que soient les exercices utilisés, leur conception et la façon de les utiliser doivent répondre aux caractéristiques spécifiques d'une situation donnée et permettre aux entraîneurs de découvrir ceux qui conviennent le mieux aux joueurs.

Références

- Sternberg, R. La Inteligencia Exitosa, Elías, M., Tobias, S.E. & Friedlander, B. S. Educar con Inteligencia Emocional. Plaza y Janes.
- Shapiro, L. La inteligencia Emocional en los niños, Javier Vergara
- Granitto, Gustavo. PTI preliminar report, 1999.
- Morine, H. & G. El Descubrimiento: un desafío a los profesores. Santillana.

dix façons de contrôler l'asthme provoqué par l'effort

Par Babette Plum (Conseillère médicale de la fédération royale de tennis des Pays-Bas)

L'asthme provoqué par l'effort est très courant chez les jeunes sportifs. Environ 10 % des joueurs de tennis adolescents sont touchés. Les groupes à risque sont constitués par les joueurs asthmatiques (90 %) et les joueurs souffrant d'allergies (40 %).

Les symptômes comprennent la respiration sifflante, la toux et/ou la dyspnée (difficulté respiratoire) lors de l'effort.

L'apparition des symptômes semble dépendre, tout du moins en partie, de la température et du taux d'humidité de l'air ambiant. Une respiration rapide à l'effort tend à refroidir et assécher les bronches. Un air froid et sec rend également la muqueuse des bronches plus sensible. Réunis, ces deux facteurs - l'effort physique dans un air froid et sec - augmentent les risques

d'apparition d'une crise d'asthme, notamment chez les individus présentant un système bronchique hyper irritable.

Que faire pour réduire les risques d'apparition d'une crise d'asthme provoquée par l'effort ?

1. Subir une épreuve d'efforts.

L'objectif de ce type de test est de parvenir à un diagnostic clair. Certains joueurs ne pensent tout simplement pas qu'une difficulté respiratoire ou une toux consécutive à un effort physique puissent être causées par de l'asthme. Un test fiable consiste à mesurer en conditions basales les valeurs de la fonction pulmonaire au repos, à demander ensuite au sujet de l'épreuve de courir

pendant 5 à 8 minutes sans dépasser le seuil anaérobie, puis enfin à lui faire passer le test de spirométrie 2, 5, 10 et 20 minutes après l'effort. Le diagnostic se confirme lorsqu'une diminution de 10 à 15 % de la fonction pulmonaire est enregistrée. Si elle donne de bons résultats, la poursuite des épreuves pendant le traitement constitue le programme thérapeutique optimal, dans la mesure où il comprend le moins de médication et d'effets secondaires.

2. Contrôler l'asthme chronique.

Comme nous l'avons déjà dit plus haut, les sportifs asthmatiques sont fortement susceptibles de développer de l'asthme provoqué par l'effort. Une fonction



pulmonaire anormale et/ou l'utilisation de bronchodilatateurs sont symptomatiques de cette condition. En règle générale, le traitement privilégie la diminution de l'hyperactivité bronchique par la prise de médicaments tels que l'acide cromoglycique et les stéroïdes. L'objectif d'un tel traitement est de créer une voie respiratoire qui soit plus réactive aux bêtabloquants et plus résistante aux contractions spasmodiques des bronches dues à l'effort.

3. Traiter les obstructions nasales.

La congestion des voies respiratoires supérieures peut amoindrir la filtration, l'échauffement et l'humidification. Il existe à cela de nombreuses causes potentielles, dont la rhinite spasmodique, les polypes et la sinusite. Il peut en résulter l'apparition de contractions spasmodiques provoquées par l'effort.

4. Prendre les médicaments appropriés.

Certains médicaments, les bronchodilatateurs, peuvent prévenir l'asthme provoqué par l'effort s'ils sont inhalés 10 à 30 minutes avant

le début de l'effort, voire même durant l'effort lui-même. Il est en outre possible de prendre des substances à effet plus long (comme l'acide cromoglycique) une à deux fois par jour, indépendamment de la fréquence des efforts. Certains sportifs pensent qu'ils doivent prendre le moins de médicaments possible, mais aucun test clinique ne vient étayer cette opinion. La prise régulière de médicaments favorise la diminution de l'hyperactivité pulmonaire, réduisant ainsi les risques d'apparition de crises d'asthme.

5. Eviter les efforts physiques lorsque l'on est malade.

Cette « ordonnance » s'applique à tous et pas uniquement aux joueurs sujets à l'asthme provoqué par l'effort. Il convient par-dessus tout d'éviter de jouer lorsque l'on a de la fièvre. La reprise doit s'effectuer progressivement après 2 ou 3 jours sans fièvre.

6. Eviter la fumée du tabac, ainsi que toutes les autres formes manifestes de pollution de l'air.

De façon peu surprenante, les tests ont montré qu'un air de « mauvaise qualité » augmente les risques de contractions spasmodiques des bronches. Les principaux responsables sont l'anhydride sulfureux et l'ozone. Les pics de pollution atmosphérique surviennent généralement en après-midi et en début de soirée, il est conseillé aux joueurs ayant une prédisposition à l'asthme d'éviter de s'entraîner ou de jouer en compétition à ces heures.

7. Eviter les changements brusques de température.

Comme nous l'avons déjà remarqué, un air froid et sec tend à assécher les bronches. Un air plus chaud et plus humide est

préférable pour le joueur asthmatique. Les observations cliniques ont mis en évidence que les sportifs sont particulièrement sujets à l'asthme provoqué par l'effort en matinée (lorsque l'air est plus frais) et à la nuit tombante (lorsque la température chute).

8. S'échauffer complètement.

Il s'agit également d'une « ordonnance » valable pour tous, mais davantage encore pour les joueurs sujets à des crises d'asthme. Il a été montré qu'un échauffement progressif et complet avant un effort intense renforce la résistance des voies respiratoires aux agents irritants et limite l'apparition de contractions spasmodiques des bronches.

9. Porter une protection faciale.

Si un sportif asthmatique doit s'entraîner ou participer à une compétition par temps froid, le port d'un masque facial ou d'une écharpe peut constituer une mesure préventive efficace. Une telle protection aura pour effet de réchauffer et d'humidifier l'air extérieur avant qu'il n'atteigne les poumons. La respiration par le nez constitue également une aide.

10. Parvenir à un niveau élevé de condition physique et maintenir ce niveau.

Plus l'effort est intense, plus les crises d'asthme dues à l'effort sont sérieuses. Mais il n'est guère surprenant de constater que les crises sont moins fréquentes et plus légères chez les sportifs affûtés physiquement. Alors gardez la forme ! Ayez recours à l'entraînement par intervalles pour renforcer votre capacité de résistance dans la mesure où il a été prouvé qu'elle permettait de réduire l'asthme.

ce que les études nous apprennent sur... la stratégie et la tactique

Préparé et résumé par Miguel Crespo et Machar Reid (ITF)

Vous trouverez ci-après le résumé d'une série d'articles sur la stratégie et la tactique parus dans des publications spécialisées dans les sciences du sport. Les entraîneurs souhaitant en savoir plus sur les articles qui les intéressent peuvent les consulter en utilisant les

références mentionnées.

Représentation des matches sous forme graphique

Dans son article, l'auteur affirme que la représentation sous forme graphique des matches, lorsqu'elle est

bien conçue, peut fournir pratiquement toutes les réponses sur les points disputés lors d'un match. Elle permet de mettre en avant les forces et les faiblesses dans le jeu d'un joueur et se prête donc à une analyse statistique détaillée. Il est conseillé

d'utiliser deux sous-divisiones – le service et le retour – afin de permettre au joueur d'enregistrer les données complètes du match. A l'issue de la rencontre, le joueur et l'entraîneur peuvent exprimer le souhait d'analyser le graphique. Les enseignements retirés peuvent être appliqués dès la séance d'entraînement suivante. L'article est accompagné d'un modèle de graphique pour les serveurs et pour les relanceurs.

Goldstein, B.J. (1976). Chart your tennis matches. *Scholastic Coach*, 50-56.

La bonne stratégie pour le jeu de simple

L'une des idées sur laquelle insiste l'auteur est que le vainqueur d'un match de tennis n'est pas toujours celui qui possède les meilleurs coups. Les joueurs doivent être suffisamment intelligents pour mettre en œuvre un plan tactique tirant avantage de leurs propres forces et des faiblesses adverses. L'auteur affirme par ailleurs que la stratégie employée doit être mise au point lors de l'échauffement précédent le match. Selon lui, les meilleurs stratèges sont également totalement objectifs : ils ne sous-estiment pas leurs adversaires, mais ne surestiment pas leurs propres compétences non plus. L'article présente plusieurs aspects devant aider le joueur à contrer la stratégie adverse : 1. Nécessité de développer un jeu complet permettant de s'adapter à la stratégie adverse, 2. Nécessité de travailler son intelligence et d'analyser en permanence la situation, et 3. Nécessité de se placer parfaitement sur le court à tout moment. La pratique d'un tennis pourcentage peut également s'avérer une option tactique très efficace. Enfin, l'auteur apporte ses commentaires sur divers facteurs tels que la surface du court, les conditions météorologiques, le soleil et l'esprit de compétition et l'impact qu'ils ont sur la stratégie dans le jeu de simple.

Austin, D.A. (1980). Developing a winning singles strategy, *Scholastic Coach*, February, 96-101.

Surface et stratégie

L'objet de cette étude était de comparer quantitativement les performances de joueurs de haut niveau sur deux surfaces de jeu très différentes : le gazon (Wimbledon) et le revêtement synthétique (Open d'Australie). Les résultats ont permis de mettre en évidence que : 1. Le service était plus efficace sur gazon, bien que le placement soit indépendant de la surface, 2. Un plus grand pourcentage de services sont relancés sur la surface

synthétique, 3. Les retours sont généralement dirigés vers le centre du court dans le but de garder la balle en jeu, 4. Plus de coups gagnants sont réussis sur gazon et plus d'erreurs sont commises sur surface synthétique, 5. Le jeu sur gazon donne lieu à des échanges plus courts, à la fois en termes de nombre et de durée, 6. Sur gazon, le jeu est axé en direction du filet, alors que sur surface synthétique, il l'est en direction de la ligne de fond et de la partie gauche du court.

Hughes, M. & Clarke, S. (1995). Surface effect on elite tennis strategy. In T. Reilly, M. Hughes & A. Lees. *Science and Racket Sports*. E & FN Spon. London (272-277).

Stratégies d'attaque dans le tennis féminin

La « marge d'attaque » (*aggressive margin*) est la différence entre le nombre de coups gagnants et le nombre d'erreurs, exprimée en pourcentage sur le nombre total d'échanges. L'objet de l'étude était de développer et de valider une méthode d'analyse des points cruciaux et de la marge d'attaque, mais également de vérifier si l'efficacité des styles de jeu d'attaque et de défense variait selon le moment du match. Les résultats ont montré que : 1. Les joueuses de haut niveau observées mettaient en place une stratégie de jeu plus agressive en début et en fin de match, 2. Leur jeu était davantage axé vers l'attaque à mesure de la progression du match, 3. Ces joueuses adoptent des schémas tactiques précis dans les moments clés d'un jeu ou d'un set.

Hughes, M.D. & Tillin, P. (1995). An analysis of the attacking strategies in female elite tennis players at Wimbledon. *Journal of Sports Sciences*, 13, 86.

Facteurs temporels et surfaces de jeu

En 1996, une balle plus lente a été utilisée à Wimbledon et une balle plus rapide a été choisie à Roland Garros. Stich, qui n'est pas un spécialiste de la terre battue, a atteint la finale à Roland Garros et deux joueurs non têtes de série se sont affrontés en finale de Wimbledon. L'objet de l'étude était de déterminer si l'utilisation de ces nouvelles balles avait eu pour effet de standardiser le jeu pratiqué dans les épreuves de simples, hommes et femmes, dans les deux tournois. Les résultats ont montré que les échanges à Wimbledon duraient plus longtemps avec l'utilisation des balles plus lentes et que le changement de balle à Roland Garros s'était traduit par une augmentation des séquences de jeu service-volée.

O'Donoghue, P. & Liddle, D. (1998). A notational analysis of time factors of elite men's and ladies singles tennis on clay and grass surfaces. In T. Reilly, M. Hughes & A. Lees. *Science and Racket Sports II*. E & FN Spon. London (241-246).

Surface et stratégie dans le tennis féminin

L'objet de cette étude était de déterminer si les joueuses de haut niveau remportent un plus grand pourcentage de points au service et à la volée sur gazon que sur terre battue. Les résultats ont permis de mettre en évidence que dans le tennis féminin de haut niveau, plus de points sont remportés au service et à la volée sur gazon que sur terre battue et qu'il y a plus d'échanges de fond de court sur terre battue. Toutefois, étant donné que le fait d'attirer son adversaire au filet sur gazon se traduit par une plus forte probabilité pour l'adversaire de remporter le point que sur terre battue, les joueuses ne cherchaient pas à faire venir leurs adversaires au filet à Wimbledon aussi souvent qu'à Roland Garros.

O'Donoghue, P. & Liddle, D. (1998). A match analysis of elite tennis strategy for ladies' singles on clay and grass surfaces. In T. Reilly, M. Hughes & A. Lees. *Science and Racket Sports II*. E & FN Spon. London (247-253).

Schémas de jeu des juniors

L'objet de cette étude était d'analyser la façon de jouer des meilleurs joueurs britanniques de la catégorie des 18 ans et moins en termes de victoires et de défaites dans les principales rencontres internationales. Les résultats ont montré que : 1. Les joueurs britanniques commettaient un plus grand nombre de fautes directes en fond de court, 2. Les joueurs européens développaient un style de jeu plus agressif et remportaient plus de points du fond du court, 3. Les joueurs britanniques jouaient plus de coups de défense du fond du court et remportaient la plupart de leurs points au filet, 4. Les joueurs britanniques avaient un pourcentage de réussite plus faible en passing que les joueurs des autres pays.

Taylor, M. & Hughes, M. (1998). A comparison of patterns of play between the top under 18 junior tennis players in Britain and in the rest of the world. In T. Reilly, M. Hughes & A. Lees. *Science and Racket Sports II*. E & FN Spon. London (260-264).

Fautes non provoquées et réduction des erreurs

L'auteur de cet article affirme que les fautes non provoquées en largeur peuvent être réduites en renvoyant la balle en direction d'où elle vient et en

accompagnant sa frappe en direction de l'endroit où l'on souhaite que la balle aille. Les fautes non provoquées en longueur peuvent être réduites en frappant la balle moins fort, en la prenant lorsque le rebond est plus haut, en croisant plutôt qu'en jouant

long de ligne, voire même en imprimant un effet lifté à la balle. Les raquettes dont la tête est plus large et le cordage plus tendu permettent de réduire les erreurs, de même que certaines des raquettes les plus récentes dont la zone de puissance

maximale a été déplacée vers la partie supérieure de la tête de raquette.

Brody, H. (2000). Unforced errors and error reduction in tennis. In S.J. Haake & A.O. Coe (Eds.). *Tennis Science & Technology*. Blackwell Science. Oxford. (305-311).

ouvrages et vidéos recommandés

livres

The World of Tennis (Le monde du tennis). Par Vladimir A. Golenko. Année de parution : 1997. Niveau : Confirmé. Pages : 69. Langue : Russe et/ou anglais. Cet ouvrage offre une explication détaillée de l'analyse et des fondamentaux des techniques modernes utilisant le « système d'entraînement par modules ». Il aborde les thèmes suivants : Enseignement du jeu axé sur des types d'entraînement sportif spécifiques, Maîtrise du jeu technique, Prises de raquette, Choix du type de coup à jouer en fonction des conditions de jeu et des conditions influant sur le coup : position du joueur sur le court au moment du coup adverse et complexité du coup adverse, Déplacement vers la balle, Position du joueur sur le court avant le coup adverse, Appuis ouverts et fermés, Transfert de l'énergie cinétique, Point d'impact et Accompagnement de la frappe. L'ouvrage inclut également des schémas et un CD contenant des photos et des clips vidéo d'enchaînements de coups détaillés dans l'ouvrage. Ce livre est soutenu par la fédération de tennis de toute la Russie et la fondation russe pour le développement du tennis. Pour plus d'informations : Tél. : 70 957 254 695, Fax : 70 952 010 362.

Le Guide du dirigeant de club. Par la Fédération Française de Tennis. Année de parution : 2000. Pages : 161. Langue : Français. Cet ouvrage est un guide à l'attention des dirigeants de club. La Fédération Française de Tennis a conçu un outil de travail très utile qui permettra d'aider toutes les personnes concernées par la gestion d'un club. Le guide se décompose autour des thèmes et chapitres suivants : Organisation fédérale, Gestion de club, Gestion comptable et financière, Subventions pour les clubs de tennis français, Enseignement du tennis au niveau des clubs, Compétition, Arbitrage et procédures de classement, Développement et communication, Annexes et Bibliographie. Pour plus d'informations, contactez : Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France. Tél. : 33 1 474 34 800. Fax : 33 147 430 494.

Tennis Course: vols. I and II (Le cours de tennis : volumes I et II). Par la fédération allemande de tennis. Année de parution : 2000. Pages : 179 et 252. Langue : Anglais. Ces ouvrages sont les versions traduites en anglais de deux manuels d'entraînement élaborés par la fédération allemande de tennis. Les deux volumes comprennent des instructions textuelles détaillées, accompagnées de photos

d'action en couleur, de dessins, de schémas et de graphiques. Le volume I aborde les thèmes suivants : Technique et tactique : Théorie de base du déplacement, Trajectoire et rebond de la balle, Tactique et technique. Le volume II aborde les thèmes suivants : Cours et entraînement, Fondamentaux de l'enseignement du tennis, Fondamentaux de l'entraînement, Travail de la coordination, Travail technique, Travail tactique, Travail physique, Fondamentaux psychologiques, Planification de l'entraînement et de la compétition, Entraînement axé sur la compétition, Aspects de la médecine sportive et Responsabilité pédagogique de l'entraîneur. Pour plus d'informations, contactez : Barrons Educational Series Inc. 250 Wireless Boulevard, Hauppauge, New York 11788. Internet : www.baronseduc.com. Prix : 16,95 USD et 18,95 USD.

Mini-Tennis. Par la fédération italienne de tennis. Année de parution : 2000. Pages : 141. Langue : Italien. Auteurs : Panatta, Risi, Coni, Santini, Dell'Edera, Madella et Gatti. Cet ouvrage présente les instructions élaborées par la fédération italienne de tennis concernant la pratique du mini-tennis. Il aborde les thèmes suivants : Orientations de la pédagogie moderne, Objectifs et aspects méthodologiques liés au mini-tennis, Programme de cours de mini-tennis, Profil du professeur de mini-tennis, La victoire en jouant, Conseils sur la technique de base et Références. Pour plus d'informations, contactez : Fédération italienne de tennis. Tél. : 390 636 858 210. Fax : 390 363 868 606. Mél : fit_segr@gisa.net

Abonnement à "ITF Coaching & Sport Science Review"

La publication "ITF Coaching & Sport Science Review" apparaît 3 fois par an au mois d'avril, août et décembre. L'abonnement existe sur un plan d'un ou deux ans, et les prix (tarifs postaux inclus) sont les suivants:

Abonnement d'un an £9.00 (£3.00 la copie) = US\$ 12.60 (\$4.20)*

Abonnement de deux ans £15.00 (£2.50 la copie) = US\$ 21 (\$3.50)*.

*prix équivalent en dollars US au mois de novembre 2000.

Si vous décidez de vous abonner après le début de l'année, vous allez recevoir les vieux issues de l'année en question, et les issues restants jusqu'à la fin de votre abonnement (soit un an, soit deux ans).

Si vous voulez vous abonner, veuillez contacter le département de développement par fax sur: **00 44 20 8392 4742** pour recevoir les fiches de données personnelles et la fiche de paiement.

Veuillez noter que les personnes suivantes sont exemptes de payer et qu'ils peuvent recevoir le "Coaching & Sport Science Review" hors charge:

- Les Associations de Tennis Régionaux et Nationaux
- Tous les entraîneurs qui auront participé à un des colloques suivants:
 - Colloque Régional ITF ou ETA en 2000
 - 11ème Colloque International des Entraîneurs à Morocco en 1999
 - Le Colloque de l'ITF des Entraîneurs sur la Participation au Tennis à Bath en 2000.

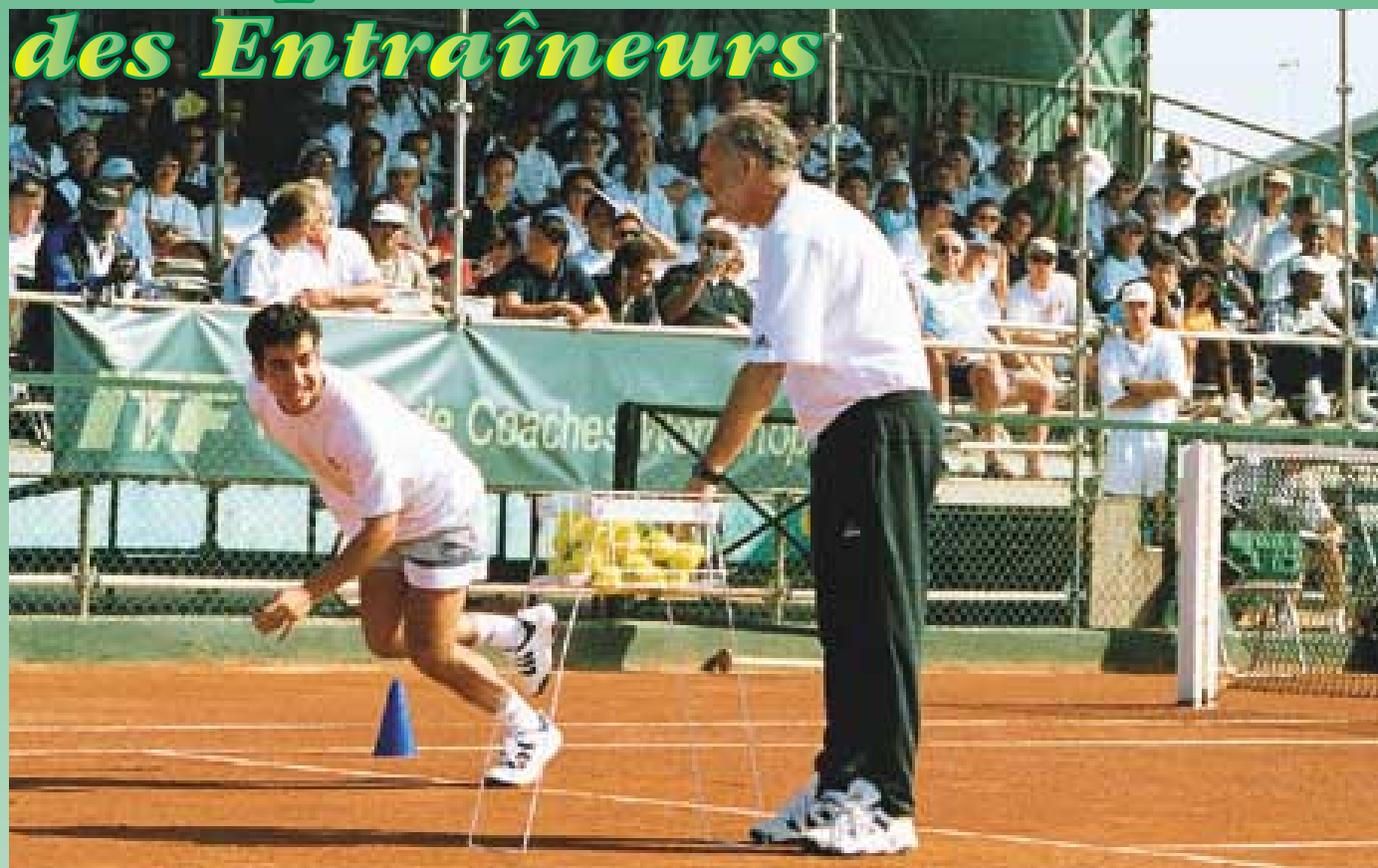
Veuillez vous rappeler que vous avez access au "ITF Coaching & Sport Science Review" sur notre site internet à www.itftennis.com - Infos pour les entraîneurs - Développement - sous la subdivision "Matériaux Educatifs".

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à vous vous mettre en contacte avec le Département de Développement par fax sur: 44 20 8392 4742 ou par e-mail: development@itftennis.com

vidéos

Fit Kids (Des enfants en pleine santé). Vidéo produite par le département Entraînement de la *Lawn Tennis Association* (fédération britannique de tennis). Auteur : Steve Green. Année : 2000. Couleur. Durée : Environ 40 minutes. Disponible en anglais. Steve Green, ancien sportif de niveau international, vous guide à travers 4 semaines de séances de mise en condition physique basées sur divers exercices de coordination et d'équilibre, des séances de musculation et des activités d'endurance. Pour plus d'informations, contactez : The LTA Coaching Department, The Queens Club, London W14 9EG. Grande-Bretagne. Tél. : 442 073 817 055. Fax : 442 073 810 033.

Colloque International FIT des Entraîneurs



Luis Bruguera en train de démontrer au 11ème colloque international FIT des entraîneurs au Maroc en novembre 1999.

Le douzième colloque international FIT des entraîneurs – octobre 2001

La FIT a le plaisir de confirmer que le douzième colloque international FIT aura lieu à l'hôtel Siam Intercontinental à Bangkok en Thaïlande du 27 octobre au 2 novembre 2001. L'événement sera organisé par la FIT en collaboration avec l'Association de Lawn Tennis de Thaïlande (LTAT), et le soutien de la Fédération Asiatique (ATF).

Le thème du colloque sera 'le développement progressif des joueurs d' haut niveau, de junior jusqu'au professionnel', et parmi les orateurs il y aura quelques uns des meilleurs entraîneurs du monde. Le programme du colloque sera disponible en juin.

L'hôtel Siam Intercontinental à cinq étoiles se situe au centre de la ville de Bangkok et offre les installations suivantes:

- Des salles de conférence spacieuses qui sont très bien équipées pour des présentations à l'intérieur.
- Des courts de tennis avec des banquettes couvertes pour l'usage exclusif pour des présentations sur le court, et pour l'usage des participants pendant leur temps libre.
- Un logement d'hôtel somptueux dans des immeubles thaïlandais, avec des repas-buffet dans un des restaurants nombreux de l'hôtel.
- Usage de la piscine et de la salle de fitness, aussi que le parcours de footing, le terrain d'entraînement de golf et le terrain de Volleyball.
- Le site d'hôtel vante une village thaïlandaise et de grandes jardins tropiques, malgré que ça se trouve en plein ville de Bangkok, et c'est également situé très près de grands magasins et d'une grande variété de restaurants.
- La FIT attend avec impatience de travailler avec la LTAT pour organiser un autre colloque international FIT des entraîneurs en 2001 qui aura du succès.

Pour des renseignements supplémentaires sur le colloque et la façon de s'inscrire, vous pouvez vous adresser au près de votre association nationale à partir de juin 2001, mais pour les entraîneurs qui s'y intéressent déjà, vous pouvez noter la date d'octobre / novembre dans votre agenda immédiatement. Comme au paravant, toutes les inscriptions doivent être approuvées et soumises à la FIT par l'association appropriée.



International Tennis Federation

ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ

Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799

E-mail: itf@itftennis.com Website: www.itftennis.com

Traduction: *Christophe Le Pigeon*

Printed by Remous Ltd, Milborne Port, Sherborne, Dorset DT9 5EP



Mini-Tennis



Programmation du mini-tennis (Partie 1/2)

Par la Fédération Française de Tennis

Introduction

Dans la documentation de référence précédente, nous avons abordé l'apprentissage des facultés motrices, les aptitudes des enfants et leurs compétences à cet âge, la sphère affective, ainsi qu'un certain nombre d'autres thèmes. Notre but est maintenant de savoir s'il est possible de structurer l'activité mini-tennis et d'envisager un travail sur le long terme. Au lieu de penser que « l'enfant vient pour une leçon », nous devrions plutôt partir du principe qu'il vient pour 4 ou 5 cours.

Cela signifie que le professeur de mini-tennis doit déterminer le nombre exact de séances à organiser, le contenu des cours, la période à laquelle ils auront lieu et ainsi de suite.

Mais il est impossible d'évaluer l'expérience que fait l'enfant du mini-tennis en termes de mois. C'est pourquoi nous ne raisonnerons pas en nombre de mois, de séances, de semaines, etc. Notre objectif premier est d'aider l'enfant à acquérir des compétences.

Parfois, l'enseignant demande si l'affirmation suivante : « plus un enfant effectue d'exercices, plus il devient compétent » se vérifie. En général, notre réponse est : « pas nécessairement ». En effet, ce n'est pas le nombre d'exercices qui importe, mais leur qualité et la façon de les présenter aux enfants. A cet égard, il est essentiel de commencer par l'exercice le plus facile et de terminer par le plus difficile. Cela veut dire qu'il est possible de classer et d'organiser les exercices. Et c'est précisément la finalité de la programmation du mini-tennis, au sein de laquelle nous pouvons même tenter de réorganiser les exercices en modules d'apprentissage.

Modules d'apprentissage

Un module d'apprentissage est un module rassemblant des exercices sur un thème donné ou dont les objectifs

sont similaires. Même si nous n'en avons pas encore déterminé la durée, les choses devraient se préciser par elles-mêmes progressivement. Pour être plus clair, nous disposons d'exercices définis regroupés au sein d'un module d'apprentissage. Ce module donne lieu à une situation de référence. Ce sont tous ces éléments réunis qui composent la programmation du mini-tennis.

La situation de référence est une sorte de test ou d'évaluation. Elle permet à l'enseignant de déterminer si l'enfant, à l'issue d'un module d'apprentissage, peut passer au module suivant ou s'il a besoin au contraire de travailler encore sur ce qu'il a appris pendant une ou deux séances supplémentaires.

Un module peut durer 4 à 5 séances si les objectifs à atteindre sont simples. En revanche, si plusieurs objectifs sont plus difficiles à réaliser, le module peut s'étendre sur 10 à 12 semaines. L'enseignant est celui qui doit déterminer la durée du module pour une raison simple : en principe, un enfant commence à marcher vers l'âge de 12 mois, mais certains sont plus précoces (10 mois) et d'autres plus tardifs (16 mois). Il en résulte que les parents doivent s'adapter à l'enfant. De même, l'enseignant doit s'adapter à ses élèves étant donné qu'ils n'assimilent pas les choses de la même façon. Il doit tenir compte des enfants individuellement et de ce qu'ils ont acquis et, en fonction de cela, concevoir un plan adapté à la vitesse d'apprentissage de chacun.

Il existe 3 modules et chacun d'eux comporte une situation de référence constituant l'objectif à atteindre. Chaque module s'articule autour de deux thèmes de travail : la mise en jeu de la balle et l'échange. Pour chacun de ces modules, nous commençons par expliquer la situation de référence, puis nous décrivons les exercices qui permettront aux enfants de l'accomplir avec succès.



MODULE 1 – L'échange

La situation de référence sert de repère pour l'enseignant. La première situation comprend deux parties. La première a pour cadre un terrain de 12 mètres sur 6 avec un filet de 50 cm de hauteur. Les enfants jouent avec une balle en mousse. L'un des joueurs utilise une raquette, l'autre sa main. L'objectif est de réussir l'échange le plus long possible avec au moins 12 coups successifs.

Dans la seconde partie, la balle en mousse est remplacée par une balle de mini-tennis et les enfants doivent jouer un échange d'au moins huit coups consécutifs pour réussir. Afin de rendre la réalisation de ces situations de référence plus facile, il est essentiel d'organiser auparavant une série d'exercices.

Dès le début du processus d'apprentissage, l'enseignant se trouve confronté à deux missions très importantes : assister l'enfant dans sa découverte de l'essence du jeu et l'aider à se familiariser avec l'environnement et le matériel qu'il va devoir utiliser, le court, le filet, les balles, les palettes et les raquettes. Pour les exercices qu'il organise, l'enseignant doit veiller le plus souvent possible à ce que les fondamentaux du jeu soient respectés : à savoir, une zone à défendre et une zone à attaquer séparées par un obstacle à éviter, le filet.

Il incombe à l'enseignant de simplifier les situations en les adaptant au niveau de jeu des enfants. Il sera temps ensuite d'introduire des exercices consistant à frapper la balle en direction de zones proches ou éloignées de l'adversaire ou hors de sa portée.

MODULE 2 – La mise en jeu de la balle

L'objectif de cette situation de référence est d'exécuter un lancer par-dessus la tête avec force et précision. La situation se décompose là aussi en deux parties. Dans la première, le serveur se place à 2,5 mètres du filet et envoie 5 balles en mousse en diagonale en direction de la moitié de terrain opposée. Pour gagner le point, la balle doit franchir la ligne de but pendant que le joueur adverse tente de l'intercepter.

Dans la deuxième partie, la balle en mousse est remplacée par une balle de mini-tennis et le serveur se place à 4 mètres du filet. Dans un cas comme dans l'autre, le serveur doit lancer avec succès trois balles sur cinq.

Pour entamer un échange, il faut savoir mettre la balle en jeu. Pour un enfant débutant, l'action de mise en jeu

de la balle doit être simplifiée au maximum. Pour cela, l'enfant doit apprendre à lancer la balle en l'air, comme dans le geste du service, et à reconnaître différentes formes de lancer de balle sur le plan du rythme, de l'amplitude et de la direction.

Le geste du lancer par en dessus (c'est-à-dire avec le bras replié), aussi naturel qu'il paraisse, exige une excellente coordination de la part de l'enfant. Afin d'optimiser l'apprentissage de ce geste, il est nécessaire de prévoir un grand nombre de répétitions et de s'assurer que les exercices sont aussi variés que possible. Ceci permet de développer des lancers puissants et précis : deux aspects fondamentaux de la technique du service.

Alors que dans le premier module l'enfant s'essayait à une activité, lors de ce module il cherchera à faire des progrès. Et pour lui, progresser signifie frapper la balle plus fort, courir plus vite, lancer plus loin et être capable de pratiquer le jeu de cette façon. Petit à petit, l'enseignant va s'efforcer de lui donner une certaine technique. A ce stade toutefois, il est encore trop tôt pour parler de technique et nous n'utiliserons donc pas ce terme avec les enfants. Mais cela ne doit pas empêcher les enseignants d'introduire cette notion technique de façon pédagogique.

Par exemple, un enfant lancera naturellement une balle en direction d'une cible ou de son partenaire en se tenant face à lui et en envoyant la balle devant lui. Si je lui suggère d'envoyer la balle non pas devant lui mais sur le côté, j'essaie de favoriser un mouvement de rotation de l'épaule. Et c'est précisément ce que nous recherchons. Mais nous reparlerons plus en détail de toutes ces petites choses dans le prochain article qui offrira un aperçu des modules restants.

Conclusion

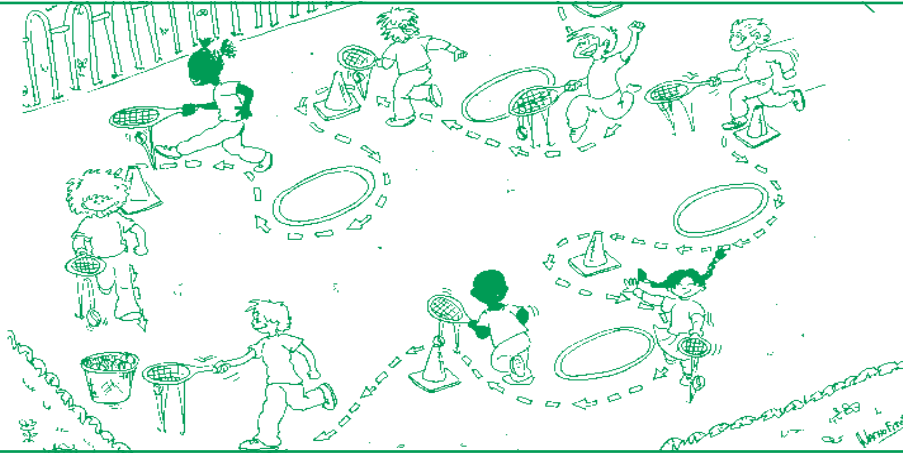
L'avantage de la programmation est qu'elle nous donne des points de repère sous la forme des situations de référence. Par exemple, l'enfant va se lasser si nous lui proposons un exercice trop facile. De même, il se découragera si l'exercice est trop difficile à réaliser.

La marge de manœuvre est donc très étroite. Mais c'est précisément le rôle de l'enseignant que de savoir travailler en permanence dans cette zone d'ombre afin de trouver le juste milieu entre le « pas trop facile » et le « pas trop difficile ». Sa formation et sa sensibilité doivent lui permettre de savoir quand adapter ou réorganiser une situation au mieux.

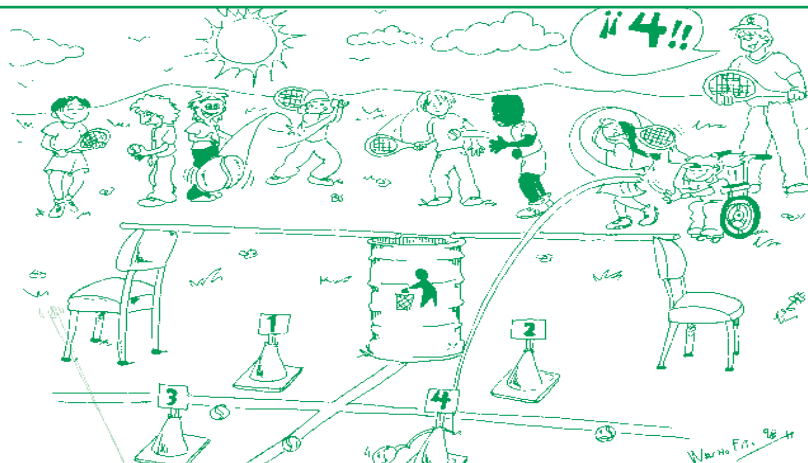


2 COURS D'UNE HEURE POUR LES ENFANTS DE 5 – 8 ANS

LEÇON 13	Thème: LANCER ET MOBILITE
Objectif	Faire rebondir la balle avec la raquette.
Echauffement	<u>La pêche:</u> 2 équipes, assises de chaque côté d'un court, se font face. Des raquettes et des balles pour chaque élève se trouvent dans des cercles situés sur une ligne partageant la surface de jeu en deux. Au signal du professeur, un membre de chaque équipe court ramasser une raquette ou une balle et retourne à sa place. Un coéquipier prend ensuite le relais. L'équipe gagnante est celle qui termine en premier.
Jeux/ Exercices	<u>Parcours de dribbles:</u> Les élèves constituent des équipes. Au signal de l'enseignant, le premier membre de chaque équipe commence à courir et à faire rebondir une balle sur le sol avec sa raquette le long d'un parcours marqué de plots et de cerceaux. De retour au point de départ, le membre suivant de l'équipe prend le relais. L'équipe gagnante est celle qui finit le parcours en premier.
Variantes	Tenir la raquette à une ou deux mains, changer la position de la raquette, varier la hauteur des rebonds, modifier la position de la paume (la prise) sur le manche, etc.



LEÇON 14	Thème: LANCER LA BALLE AVEC LA RAQUETTE
Objectif	Envoyer la balle à une distance précise.
Echauffement	<u>Relais avec raquettes et balles:</u> Formation d'équipes composées du même nombre d'élèves. Chaque équipe part de la même ligne. Au signal du professeur, un membre de chaque équipe court vers la ligne d'arrivée avec une balle posée en équilibre sur sa raquette. Il pose ensuite la balle et la raquette par terre et repart dans l'autre sens. Un coéquipier prend le relais. L'équipe qui compte le plus grand nombre de balles et de raquettes sur la ligne d'arrivée a gagné.
Jeux/ Exercices	<u>Lancer-frapper:</u> Les enfants se regroupent par deux. Chaque équipe se compose d'un lanceur et d'un frappeur. Ils se placent d'un côté du filet. L'autre moitié du court est partagée en plusieurs zones indiquées par des chiffres. Lorsque le professeur annonce « 1, 2, 3 ou 4 », les lanceurs envoient la balle à la main et les frappeurs doivent avec leur raquette frapper la balle en direction de la zone correspondant au chiffre annoncé. L'équipe gagnante est celle qui a touché le plus souvent la zone indiquée par le professeur.
Variantes	Frapper la balle de façon à ce qu'elle atterrisse à un endroit précis, varier la puissance de la frappe, etc.



2 COURS D'UNE HEURE POUR LES ENFANTS DE 8-10 ANS

LEÇON 13	Thème: RELANCER DES COUPS DROITS ET DES REVERS, LANCER ET COOPERER
Objectif	Améliorer les compétences des enfants dans le domaine de la relance lorsque la balle arrive sur leur droite ou sur leur gauche.
Echauffement	<u>Déplacements</u> Les élèves doivent bouger sur toute la surface utilisée pour le cours en prenant soin de s'éviter. Ils se déplacent à différentes vitesses (rapidement, lentement) et de façons diverses (sur le bout des pieds, en position basse).
Jeux/ Exercices	<u>Le chasseur:</u> Formation d'équipes de 3 élèves (un lanceur, un frappeur et un receveur). Des cerceaux sont disposés un peu partout sur le court. Chaque équipe dispose de plusieurs balles. Le lanceur doit laisser tomber la balle dans le cerceau ou l'envoyer directement au frappeur. Celui-ci doit frapper la balle (enjouant chaque fois un coup différent coup droit, revers, volée de coup droit, volée de revers, etc.) en direction du receveur qui essaie de l'attraper avant le rebond. L'équipe qui est la plus rapide à effectuer le parcours balisé par les cerceaux gagne le jeu. Intervertir les rôles.
Variantes	Gauche - droite en fond de court et à la volée. Un lanceur et un frappeur, etc.



LEÇON 14	Thème: RELANCER LES BALLES COURTES ET LONGUES, LANCER ET COOPERER
Objectif	Acquérir les déplacements vers l'avant et vers l'arrière nécessaires pour frapper des balles courtes et des balles longues.
Echauffement	<u>Faites comme le chef!</u> : Les élèves se mettent par 3 ou par 4. Dans chaque équipe, un chef est désigné. Les élèves doivent exécuter les mêmes mouvements que leur chef: marcher, courir, sauter, bondir, sautiller, accélérer, etc. L'enseignant désigne ensuite un autre chef.
Jeux/ Exercices	<u>Balle courte balle longue:</u> Constitution d'équipes de 4 élèves (un lanceur, un frappeur, un receveur au filet, un receveur en fond de court). Le lanceur envoie des balles courtes et des balles longues au frappeur. Celui-ci doit frapper la balle en direction de l'un ou l'autre receveur, suivant les annonces qu'ils font (« court, receveur au filet » ou « long, receveur en fond de court »). L'équipe vainqueur est celle qui termine toutes les balles en premier. Ensuite, les élèves intervertissent les rôles.
Variantes	Balles courtes - balles longues en fond de court et à la volée. Un lanceur et un frappeur, etc.

