



## editorial

Bienvenue au numéro 25 de *ITF Coaching & Sport Science Review* – le dernier numéro de l'année 2001.

Certains d'entre vous auront récemment assisté au temps fort du programme éducatif de l'ITF – le 12ème Colloque International des Entraîneurs. Organisée en liaison avec la Fédération Thaïlandaise de Tennis, cette réunion s'est tenue à Bangkok du 28 octobre au 1er novembre. C'était la première fois que ce forum éducatif se tenait sur le continent asiatique et le Département Développement de l'ITF a eu le plaisir d'accueillir 300 entraîneurs venus de 80 pays des quatre coins du monde. Le thème du colloque était *Progressive Development of High Level Players from Junior to Professional* (« Développement progressif des joueurs de haut niveau – du circuit des jeunes au circuit professionnel ») et il a permis de susciter un échange d'idées entre les scientifiques et les entraîneurs présents. Que l'occasion nous soit ici donnée de remercier les scientifiques, entraîneurs et formateurs de renommée mondiale pour leurs conférences qui ont contribué au succès du colloque.

En collaboration avec Human Kinetic Publishers, l'ITF a produit une vidéo intitulée *Doubles tactics* (La tactique en double). Louis Cayer, entraîneur de l'équipe de double médaillée d'or aux Jeux de Sydney, est l'auteur de cette vidéo qui comprend des images de matches de coupe Davis et de Fed Cup montrant quelques-unes des meilleures formations de double du monde à l'œuvre. Cette production aborde les schémas tactiques les plus courants dans le jeu de double de haut niveau, ainsi que des exercices de niveau progressif permettant de travailler ces schémas.

L'ITF vient en outre de publier deux nouveaux ouvrages en anglais dont les titres sont : *Tennis Medicine for Tennis Coaches* (« La médecine du tennis pour les entraîneurs ») et *The Tennis Volunteer* (« Le bénévole dans le milieu du tennis »). Le premier s'inscrit dans le cadre de la mission de la Fédération Internationale de Tennis – par le biais du Département Développement, de la Commission médicale et des sciences du sport, de la Commission des entraîneurs et de la Commission technique – qui est d'agir comme le catalyseur de diverses initiatives et recherches médicales axées sur le tennis à l'échelle internationale. Le livret sur le bénévole a lui été publié afin de commémorer l'Année mondiale des bénévoles.

Nous aimerions par ailleurs féliciter Jean Brechbühl (Suisse), Richard Schonborn (Allemagne) et Jean-Claude Marchon (France) qui, après avoir été proposés par la Commission des entraîneurs de l'ITF, ont chacun reçu un prix pour services rendus au jeu pour l'année 2001 lors de l'assemblée générale annuelle de l'ITF qui a eu lieu à Cancun au Mexique. Cette récompense est décernée pour bons et loyaux services rendus au tennis à l'échelle nationale et à l'échelle internationale.

Nous espérons que les articles publiés dans *ITF Coaching & Sport Science Review* continueront de susciter un échange de points de vue entre les entraîneurs du monde entier et que l'ajout d'un lien vers la revue sur le site Web de l'ITF ([www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)), à la rubrique *Coaches News*, permettra de rendre ces informations encore plus accessibles. Vos réactions sur les articles publiés sont toujours

les bienvenues et peut-être déciderons-nous d'inclure votre lettre dans un prochain numéro. De même, si vous êtes en possession d'un article que vous jugez intéressant et digne d'être publié dans une prochaine édition, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir le porter à notre attention.

Nous vous souhaitons une lecture agréable du 25ème numéro.



Les capitaines de l'équipe espagnole de Coupe Davis lisant le dernier numéro de *Coaching & Sport Science Review*.

Dave Miley

Directeur exécutif, Développement

Miguel Crespo

Responsable de la recherche, Développement

## sommaire

- 2 LES CARACTERISTIQUES COMORTEMENTALES ESSENTIELLES DES JEUNES JOUEURS QUI REUSSISSENT  
David Wilson (Irlande)
- 4 LA RECUPERATION DU JOUEUR DE TENNIS  
Machar Reid (ITF), Miguel Crespo (ITF) & Angela Calder (Australie)
- 4 QUELQUES OBSERVATIONS AU SUJET DU SERVICE  
Jean Brechbuhl, Léon Tièche et Daniel Frey (Suisse)
- 6 ENTRAINEMENT EN CIRCUIT POUR DEVELOPPER LA FORCE SPECIFIQUE AU TENNIS  
David Sanz et Francisco Ávila (Espagne)
- 8 DIX FAÇONS DE PREVENIR LES TROUBLES DUS AU DECALAGE HORAIRE  
Babette Pluim (Hollande) et Miguel Crespo (ITF)
- 9 LA CONFIANCE EN SOI  
Antoni Girod (France)
- 10 UTILISATION DE LA METHODE HALTEROPHILE POUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU JOUEUR DE TENNIS  
Armando Salas Rojas, Alberto V. Fernández García, Juan A. Pino Pérez, Wilfredo Henry Torrientes et Javier Rojas Marin (Cuba)
- 11 MINI TENNIS : ETRE A L'HEURE A SON COURS DE TENNIS  
Miguel Miranda (ITF)
- 15 GESTION DES MANIFESTATIONS D'ANXIETE CHEZ LE JEUNE JOUEUR DE TENNIS : MISES EN GARDE SUR LE ROLE DE L'ENTRAINEUR  
Robert Heller (USA)
- 16 THEMES SUR ITF COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW (NUMEROS 12-24)
- 17 CE QUE LES ETUDES NOUS APPRENNENT SUR LES SYSTEMES DE DECOMPTE DES POINTS UTILISES AU TENNIS  
Miguel Crespo et Machar Reid (ITF)
- 19 NOTRE SELECTION DE LIVRES ET DE VIDEOS

# les caractéristiques comportementales essentielles des jeunes joueurs qui réussissent

Par David Wilson (Irlande)

Il est évident que la réussite en tennis dépend non seulement de l'aptitude que l'on a pour le sport et de l'entraînement, mais également de tout un tas de facteurs comportementaux. Les jeunes qui atteignent le haut niveau en tennis, comme dans n'importe quelle autre activité d'ailleurs, ont fréquemment en commun un certain nombre de traits de personnalité. Des études ont montré que le développement de ces qualités essentielles peut aider à accélérer l'apprentissage, optimiser le potentiel et améliorer les performances en compétition. La liste suivante offre un aperçu général des « 10 caractéristiques comportementales communes aux jeunes joueurs qui obtiennent de bons résultats en tennis ».

## Conception.

Cela fait longtemps que l'on vante les avantages liés à la définition d'objectifs. Il n'en reste pas moins incontestable que les sportifs de haut niveau ont en permanence en tête des buts et des objectifs spécifiques vers lesquels tous leurs efforts sont tournés. Tout sportif doit avant tout avoir une raison de s'entraîner et plus l'objectif est clair, plus il est facile de surmonter les difficultés et les défis qui se présentent. Les jeunes joueurs en particulier ont besoin de développer des ambitions réalistes. Avec l'aide d'un entraîneur, les rêves et les aspirations peuvent être regroupés au sein de projets intelligents et être conçus comme autant d'étapes devant mener au succès. Les joueurs ayant une conception positive de l'avenir peuvent faire face à n'importe quel obstacle de la situation présente.

## Optique à long terme.

Les jeunes joueurs doivent être conscients que progresser dans le tennis de compétition est un défi sur le long terme. Cela exige de se fixer des objectifs, de travailler la concentration et de consentir à fournir les efforts nécessaires pendant un certain nombre d'années. Malheureusement, beaucoup trop de jeunes joueurs sont obnubilés par l'idée de gagner dans l'instant *présent* ! Ils effectuent quelques progrès, mais sont ensuite effondrés lorsqu'ils réalisent une contre-performance ou se blessent. En insistant sur le développement à long terme, il est facile de faire comprendre aux jeunes joueurs qu'aucun match n'est jamais trop important, qu'aucune blessure n'est jamais si alarmante que cela et qu'aucun défi n'est impossible à relever. Il est facile de progresser

lorsque l'on s'en laisse le temps. Les jeunes joueurs qui réussissent ont une idée précise de leurs objectifs à long terme et ont compris que le chemin le plus sûr vers le succès en compétition passe par la réalisation de progrès constants et réguliers.

## Dynamisme.

Dans la vie, les personnes qui gagnent sont des personnes qui agissent. A travers le monde, nombre de jeunes joueurs talentueux espèrent percer un jour sur le circuit professionnel. Ceux qui sont prêts à travailler dur et à s'entraîner régulièrement sont bien entendu les mieux placés pour réussir. Malheureusement, il est difficile de progresser dans ce sport et l'entraînement peut souvent se révéler monotone, prendre beaucoup de temps et être extrêmement exigeant sur le plan des efforts physiques à fournir. La tentation de prendre des raccourcis est permanente. Les pressions sociales exercées par l'entourage : famille, école et amis, font en outre de l'entraînement une tâche non seulement difficile à programmer, mais également à accomplir avec efficacité. Les vainqueurs dans ce sport sont souvent ceux ayant un excellent sens de l'organisation, une concentration extrême et le sens du devoir. Ils savent exactement quels aspects de leur jeu ils doivent travailler, ont une connaissance approfondie des principes de l'entraînement et sont prêts à faire de l'entraînement une priorité dans leur existence. Demandez ceci à vos joueurs : « Quel est ton objectif à long terme et qu'as-tu fait aujourd'hui pour t'en rapprocher ? » Et rappelez-vous que le développement des dons passe par l'information, la motivation et l'autodiscipline.

## Autonomie.

Bien qu'il n'existe que très peu d'exemples de joueurs ayant réussi sans l'aide d'entraîneurs, de la famille et d'amis, un grand nombre d'écrits scientifiques montrent que les personnes qui réussissent, quel que soit leur domaine d'activité, font montre d'un degré d'indépendance significatif. Il est évident que les caractéristiques mêmes du tennis – un sport individuel dans lequel les compétiteurs sont souvent amenés à se débrouiller seul dans un environnement étranger – incitent à cultiver une certaine indépendance. C'est pour cette raison qu'il n'est guère étonnant de constater qu'un pourcentage élevé des meilleurs

joueurs professionnels ont réussi à se frayer un chemin à travers les nombreuses épreuves de jeunes et autres circuits Futures et Satellite de l'ITF. De même, il est facile de comprendre pourquoi un grand nombre de joueurs excellents chez les juniors – jusqu'alors protégés par leurs entraîneurs et leurs familles – jettent l'éponge lorsqu'ils doivent du jour au lendemain plonger dans le grand bain de la compétition internationale. Pour remédier à ce genre d'échec, entraîneurs et parents doivent progressivement donner au jeune joueur plus de liberté, de contrôle et de responsabilités. Ce n'est pas un hasard si les sportifs qui réussissent dans leur discipline se définissent comme étant « travailleurs », « doués pour la résolution de problèmes » et « autonomes ». Les joueurs ne possédant pas l'une ou l'autre de ces qualités rencontreront certainement de grandes difficultés dans le monde du tennis professionnel.

## Souci du détail.

La frontière qui sépare de nombreux jeunes joueurs talentueux à travers le monde de ceux qui réussiront dans le tennis professionnel est étroite. Il est toutefois intéressant de remarquer que le fossé qui existe entre ces deux groupes de joueurs est souvent créé en dehors du court de tennis. Les joueurs qui attendent beaucoup d'eux-mêmes, définissent une courbe de progression précise et ont le souci du détail se retrouvent bien évidemment dans une excellente position pour progresser de manière constante. Un sens pointu de l'organisation est indispensable pour évoluer. Les études en psychologie nous apprennent qu'en maîtrisant le plus possible les éléments extérieurs, on élimine une part de risques et d'incertitudes. Sur le plan du tennis, cela signifie simplement que les joueurs complètement préparés à la compétition sont susceptibles de mieux réussir que les autres. Les entraîneurs doivent par exemple attendre de leurs jeunes élèves qu'ils aillent jeter un coup d'œil sur leurs futurs adversaires, se créent certaines habitudes liées à la compétition et élaborent des plans de jeu. En résumé, les joueurs doivent prendre conscience que la réussite dans le tennis de compétition dépend de tout un ensemble de variables et que la préparation et le souci du détail sont essentiels pour pouvoir maîtriser les facteurs extérieurs et développer la confiance en soi.

## Responsabilité.

Les gagnants font des progrès, les perdants se cherchent des excuses. Lorsque l'on est un jeune joueur, on ne peut progresser que si l'on est prêt à reconnaître que l'on est soi-même responsable de ses résultats. Dans un sport où entraîneurs et parents ne sont généralement pas avares en conseils et encouragements, il est souvent facile de perdre de vue ses propres responsabilités. En fin de compte, c'est au joueur qu'incombe la tâche de rentrer sur le court pour y disputer un match de compétition et à ce titre, ce dernier doit être prêt à accepter les inévitables fardeaux liés à cette position. Il n'est pas concevable de rejeter la responsabilité des défaites et des mauvais matches sur les autres. Les personnes qui se trouvent des excuses cherchent en permanence à s'en prendre aux autres, plutôt qu'à eux-mêmes. De ce fait, ils passent à côté d'innombrables occasions d'apprendre, de s'améliorer et de mûrir. Les sportifs de haut niveau comprennent qu'ils sont maîtres de leur propre destin. Même si des personnes tierces les soutiennent en chemin, leur rôle est presque toujours temporaire et leur action rarement vitale. Les joueurs qui ont appris à ne compter que sur eux-mêmes et sont prêts à relever les défis sans se défilier ou chercher d'excuses se retrouvent dans d'excellentes conditions pour progresser face à l'adversité.

## Approche positive de la compétition.

De par sa nature même, le tennis de compétition peut être stressant et exigeant sur le plan mental. Le flot permanent de tournois et d'épreuves comptant pour le classement engendre une pression élevée due à l'obligation de résultats. Les joueurs doivent être au pic de leur forme à diverses reprises au cours de la saison et doivent fréquemment faire face à des adversaires coriaces, gérer des rencontres capitales et des conditions difficiles. Naturellement, les jeunes compétiteurs qui ont du mal à s'adapter à ces situations ne parviendront probablement pas à donner toute leur mesure. Afin de maintenir une certaine progression, il est par conséquent primordial que les joueurs envisagent la compétition comme une étape, un défi et une occasion de devenir meilleur. La défaite n'est jamais un problème du moment qu'on en retient quelque chose, qu'on en assume la responsabilité et qu'on cherche des solutions. La compétition est le meilleur moyen pour les joueurs de vérifier les progrès accomplis et les sportifs ayant une attitude positive rechercheront en permanence des occasions d'expérimenter contre des adversaires redoutables ce qu'ils ont appris. Il est toujours dommage d'être témoin de situations où les joueurs évitent des tournois, certains adversaires ou un

certain nombre de situations « dangereuses ». De toute évidence, ce type de joueurs ont adopté une attitude qui freinera leur évolution sur le long terme. Les grands joueurs sont à la recherche de nouveaux défis et se servent de ce qu'ils ont appris pour faire en sorte que chaque match soit meilleur que le précédent.

## Faculté de se reprendre.

La capacité de bien gérer les échecs, les blessures et de « rebondir » après une défaite est souvent un trait que les grands champions ont en commun. Il faut se souvenir que lors des premiers stades de l'évolution d'un joueur, la réussite est plus l'exception que la règle. Les jeunes joueurs doivent apprendre que les choses ne tourneront pas toujours en leur faveur et que les situations difficiles peuvent les rendre plus forts. L'histoire regorge d'exemples de sportifs, d'universitaires, de musiciens et de personnages publics ayant connu l'échec en début de carrière, mais dont la détermination a fini par les conduire vers le succès. Les gagnants ne renoncent jamais et les personnes qui abdiquent ne goûtent jamais à la victoire.

## Confiance en soi.

Les joueurs confiants sont généralement moins confrontés au stress de la compétition, plus susceptibles de faire face aux défis et aux risques et adoptent souvent une attitude positive par rapport à l'entraînement et à la compétition. La confiance affichée par les meilleurs joueurs est presque toujours liée à la performance sportive. En d'autres termes, ces joueurs croient rarement plus que les autres qu'ils vont gagner tel match ou tel tournoi. Mais ils sont entièrement concentrés sur ce qu'ils ont à faire en match et sont convaincus que les compétences acquises à l'entraînement peuvent être appliquées en match. La confiance est donc pour une grande part un comportement commandé par ce que l'on est capable de faire. Un joueur ne peut pas être confiant à moins d'avoir répété efficacement une technique particulière et de l'avoir utilisée en compétition. Il est intéressant à ce propos de noter que le joueur a généralement besoin de tester la technique en question à de nombreuses reprises en match avant de se sentir vraiment à l'aise. Evidemment, des problèmes peuvent survenir en chemin et il arrive que la technique s'effrite lorsque la pression est trop forte. Lorsque cela se produit, les deux parties doivent assumer leurs responsabilités respectives – l'entraîneur doit évaluer la faille et faire travailler le joueur pour remédier au problème, le joueur doit se concentrer sur les moyens de s'améliorer et mettre en œuvre les modifications de façon positive lors du match suivant.

## Faire la part des choses.

Il est toujours décevant de voir de jeunes joueurs mal se comporter sur un court ou s'énerver contre eux-mêmes parce qu'ils jouent mal. De même, il est fascinant de voir comment un grand nombre de champions arrivent à séparer leur « vie de joueur » de leur « vie de tous les jours ». Même s'il est certain que l'entraînement, les voyages et la compétition occupent une grande partie du temps de n'importe quel joueur moderne, il est essentiel que les jeunes joueurs aient conscience du monde qui les entoure. Ils ont en effet beaucoup de chance d'être jeunes et en bonne santé et d'avoir la possibilité d'affronter d'autres jeunes joueurs talentueux. Ils ne doivent par conséquent jamais perdre de vue qu'ils sont privilégiés, que leurs expériences et souvenirs resteront à jamais gravés dans leur mémoire et qu'ils sont soutenus par tout un tas de personnes fantastiques. Le fait de voir la vie de manière positive, de respecter les autres et de les apprécier à leur juste valeur est un plus pour le jeu du joueur et l'évolution de ce dernier sur le plan personnel. La vie est un cadeau, le talent un bonus et la compétition un privilège.

Il ne fait aucun doute que dans nos efforts pour aider les jeunes joueurs, nous devons toujours voir plus loin que leurs aptitudes techniques, tactiques et physiques. Bien que les vertus du travail psychologique sur le court soient louées depuis quelques années déjà, le moment est peut-être venu de nous intéresser au rôle des principales caractéristiques comportementales. Réussir dans le monde du tennis, c'est bien plus que remporter des matches.

## Références.

- Blakeslee, T. (1997). *The Attitude Factor. Thorsons Press.*
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self-Esteem. Consulting Psychologists Press.*
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., Whalen, S. (1997). *Talented Teenagers - The Roots of Success and Failure. Cambridge University Press.*
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping - Theoretical and Research. Perspectives. London Routledge.*
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence. Bloomsbury Paperbacks.*
- Lazarus, R. (1984). *Stress, Appraisal and Coping. New York Springer.*
- Rimm, S. (2000). *See Jane Win - How 1000 Girls Became Successful Women. Penguin Books.*
- Loehr, J. (1986). *Mental Toughness Training For Sports. Plume Books.*
- Lindenfield, G. (2000). *Confident Children. London - Thorsons*
- Dweck, E. (1998). *Motivation and Self-Regulation across the Life Span. Cambridge University Press.*
- Shaw, C. (1996). *Help Your Child Be Confident. Hodder and Stoughton.*
- Ochse, R. (1990). *Before the Gates of Excellence. Cambridge University Press.*



# la récupération du joueur de tennis

Par Machar Reid (ITF), Miguel Crespo (ITF) & Angela Calder (Australie)

## Introduction

Alfie Smith vient de terminer sa septième séance d'entraînement d'intensité moyenne en quatre jours. Sur le court, il a senti que son niveau de concentration vacillait, que ses jambes étaient lourdes et son bras fatigué. Tout en sachant qu'il ne profitait pas au maximum de l'entraînement, il a poursuivi son effort avec zèle, bien décidé à aller jusqu'au bout de la séance. Il était épuisé et n'avait qu'une envie, sortir du court !

Cet exemple est l'illustration parfaite d'un scénario classique, celui du joueur sacrifiant la qualité de l'entraînement au profit de la quantité. Alfie jouait machinalement. S'entraînait-il de manière intelligente ? Bien sûr que NON.

Dans le sport moderne, il n'est pas rare que le sportif soit victime de blessures, de lassitude ou de surmenage. Dans le milieu du tennis, bien que l'on observe une prise de conscience croissante par rapport à la nécessité d'établir un programme d'entraînement par périodes, en l'absence de phases de récupération appropriées, les risques de surentraînement concernent aussi bien les joueurs en devenir que les joueurs évoluant sur le circuit professionnel. Bien que la préparation optimale de l'athlète passe nécessairement par des séances de musculation et de préparation physique effectuées en dehors du court, ainsi que par des séances de cross-training, il faut également prévoir des périodes de récupération supplémentaires. Dans le cas d'un joueur de tennis en activité et en bonne santé, la récupération fait référence à l'adaptation de l'organisme aux facteurs d'agression constitués par l'entraînement. Cette adaptation peut être d'ordre physique ou psychologique et les processus de récupération qui entrent en jeu sont généralement appelés restauration et régénération. La programmation de séances de récupération a par conséquent pour



objet de favoriser l'adaptation de l'organisme aux charges d'entraînement ou à une sollicitation spécifique créée par l'entraînement, et ce faisant d'éviter au maximum que les joueurs réagissent de façon inadaptée ou mal adaptée (surentraînement, surmenage ou épuisement) à l'entraînement.

Après avoir pris connaissance des principes et des phénomènes de récupération, les entraîneurs sont à même de mieux comprendre que les périodes de récupération jouent un rôle aussi important dans le développement du joueur que l'acquisition de gestes techniques, la force, la souplesse ou les facultés mentales. Il ne fait aucun doute que lorsque le travail sur le court est isolé et constitue l'unique sollicitation de l'organisme, les progrès du joueur risquent d'être limités. Et pourtant, alors que les entraîneurs reconnaissent qu'il est essentiel que les joueurs ne ressentent aucune fatigue nerveuse, psychologique ou physique susceptible d'entraver leurs performances lors d'une séance d'entraînement, peu de mesures sont en général prises pour que ce soit effectivement le cas. Calder (1994) insiste sur le fait que le défi que doivent relever les entraîneurs consiste à intégrer efficacement des programmes de récupération dans le calendrier d'entraînement pour que les joueurs progressent dans les meilleures conditions possibles.

La série d'articles à paraître dans *ITF Coaching & Sports Science Review* expliquera de façon détaillée les techniques de récupération appropriées et spécifiques aux exigences du tennis et devrait vous permettre d'intégrer des méthodes de récupération efficaces dans le calendrier des entraînements et des compétitions des joueurs. Les méthodes abordées seront les suivantes :

- Etirements
- Auto-massages
- Récupération active
- Hydrothérapie
- Cross-training
- Méditation
- Relaxation musculaire progressive
- Visualisation
- Exercices en piscine
- Yoga

## Conclusion

La majorité des entraîneurs de tennis sont d'avis qu'il est essentiel de former des joueurs complets. La vivacité du jeu moderne, de même que les attentes de plus en plus grandes à l'égard des joueurs prometteurs, font que les entraîneurs doivent de plus en plus souvent aider les joueurs à acquérir les techniques permettant de faire face à ces exigences croissantes. Dans le cadre de ce processus, il appartient également aux entraîneurs d'apprendre à leurs élèves comment programmer leur entraînement de façon à prévoir du temps pour la croissance, la récupération et l'adaptation de l'organisme aux sollicitations. Les techniques de récupération permettant à l'organisme de s'adapter aux facteurs d'agression représentés par l'entraînement sont un moyen important d'y parvenir et font donc partie intégrante de la préparation optimale du joueur de tennis.

## Références

- Calder, A. (1994). Recovery Programs. Australia Coaching Council, Canberra, Australie.

# quelques observations au sujet du service

Jean Brechbuhl, Léon Tièche et Daniel Frey (Association Suisse des Professeurs de Tennis)

Beaucoup d'enfants et de débutants s'imaginent que les services rapides doivent être dirigés vers le bas. Tous les enseignants de tennis savent que c'est une idée qu'il faut initialement

combattre, car la plupart des services des joueurs débutants ou de force moyenne devraient être exécutés avec une trajectoire ascendante.

Pour savoir ce qu'il en est exactement,

un ingénieur, membre de l'Association Suisse des Professeurs de Tennis s'est amusé à mettre sur ordinateur un certain nombre de données et a pris la peine de comparer ses résultats avec ceux d'autres

collègues intéressés par les mêmes problèmes. Il a ainsi étudié ce qui se passe au service en tenant compte des paramètres suivant :

\* *La taille du joueur et son allonge.* Cette seconde donnée a le caractère d'une moyenne, car la longueur des bras et la faculté de développer toute son allonge vers le haut sont individuelles. A titre d'exemple, les tailles de 1,55 m, 1,75 m, 1,85 m et 2 m ont été retenues avec les hauteurs de frappe d'environ 2,30 m, 2,60 m, 2,85 m et 3,20 m.

\* *La vitesse de la balle.* Quatre vitesses de balle ont été étudiées :

- 70 km/h. Soit le premier service d'un débutant sportif.
- 100 km/h. Ce qui représente un premier service honorable d'un joueur de force moyenne.
- 150 km/h. C'est la vitesse de frappe des meilleures joueuses féminines et de certains champions qui n'ont pas un service ultrarapide. (Plusieurs premiers services ont été joués à cette vitesse lors de la finale de la Coupe Davis de 1999.)
- 200 km/h. Soit les services rapides et exceptionnels des grands serveurs.

\* *L'importance de la « fenêtre de sécurité » en hauteur,* soit l'espace au-dessus du filet dans lequel peut être joué le service avec réussite.

\* *L'angle, positif ou négatif, de la trajectoire initiale par rapport à l'horizontale.*

Ces modèles théoriques ont été étudiés en tenant compte du fait que les balles sont jouées sans effet, que le serveur se tient au milieu de la ligne de fond et vise le centre du court, donc en faisant passer les balles au-dessus du point le plus bas du filet, et que les coups sont exécutés à la hauteur de la mer.

L'indication des données recueillies serait fastidieuse. C'est la raison pour laquelle seuls certains résultats de cette petite recherche sont indiqués ci-dessous.

### CONSTATATIONS

- A une vitesse peu élevée (service d'un débutant ou d'un joueur de force moyenne), les balles sont jouées vers le haut ou avec un début de trajectoire horizontal.
- Aux vitesses très élevées, la balle ne descend initialement que de quelques degrés, surtout si elle doit passer loin du centre du filet.
- Comme on pouvait s'y attendre les dimensions de la « fenêtre de sécurité » se réduisent avec la vitesse et s'accroissent avec la taille.
- Même pour un joueur de très haute

taille, les marges de sécurité sont minimales aux vitesses élevées.

Quelques exemples :

- Le service d'un débutant mesurant 1,55 m (par exemple un enfant) joué à 70 km/h, ce qui est assez rapide pour un débutant, doit monter de + 3° pour ne pas aboutir dans le filet et peut être adressé vers le haut de + 10° sans être « out ». La « fenêtre de sécurité » est d'environ 1,20 m au-dessus du filet.
- Le service d'un joueur mesurant 1,75 m et frappant à 70 km/h doit être joué lui aussi vers le haut d'environ + 2° pour ne pas heurter le filet et de pas plus de + 8° pour ne pas être trop long. La « fenêtre de sécurité » est alors d'environ 1,35 m.
- Le même joueur frappant à 100 km/h peut jouer une balle à trajectoire initialement horizontale ou descendant de - 1° pour éviter d'être trop long et ne descendant pas plus que de - 3° pour éviter d'aboutir dans le filet. La « fenêtre » est d'environ 55 cm.
- Pour un joueur de 1,85 m frappant à 150 km/h, la balle est « out » si elle ne descend pas de - 5° et dans le filet si elle descend de - 7°. La « fenêtre » est alors d'environ 30 cm.
- Le service rare et ultrarapide d'un joueur de 2 m jouant à 200 km/h est « out » s'il ne descend pas de - 8° et dans le filet s'il descend au-delà de - 10°. La « fenêtre de sécurité » n'est plus alors que d'environ 20 cm malgré la taille du serveur.

### REMARQUES

Bien que les chiffres indiqués ne prétendent pas être - vu les différences morphologiques individuelles - d'une précision absolue, les constatations faites



amènent à proposer certaines instructions lorsque le service est enseigné :

- *L'attention des joueurs débutants,* qui jouent des services à des vitesses très modestes et inférieures à celles qui sont indiquées ci-dessus, *doit être attirée sur le fait qu'ils doivent frapper une balle montante.*
- Même à des vitesses déjà importantes, *la trajectoire initiale doit être quasi horizontale et aux vitesses extrêmes, ne descendre que de très peu pour les joueurs qui ne sont pas de très grande taille.*

### Ceci comporte des conséquences sur le lancer de la balle :

*Les joueurs débutants ne doivent pas lancer la balle très haut.* En effet, ils ont à jouer un coup ascendant et de plus, les risques de dispersion, avec eux très probables, sont atténués si le lancer n'est pas trop élevé.

*Il est peu efficace de lancer la balle exagérément haut.* Tout lancer de balle exagérément élevé (70 cm et plus au-dessus du point de l'allonge maximale) comporte les désavantages suivants :

La dispersion (par exemple à la suite d'un lancer imparfait ou de l'effet du vent) peut être fortement augmentée.

La balle doit être frappée alors qu'elle est en train de descendre, et d'autant plus rapidement que le lancer a été effectué plus haut, ce qui peut diminuer la précision de la frappe.

Le rythme du coup peut être perturbé.

On observe chez les bons joueurs des différences individuelles de lancer et de rythme notables : des joueurs comme Tanner et Leconte donnaient l'impression de frapper la balle alors qu'elle montait encore, alors que d'autres la lancent nettement plus haut que le point d'impact. Actuellement, il semble que les lancers de balle très élevés sont plus rares et que la plupart des bons joueurs lancent la balle à la hauteur ou un peu au-dessus du point d'impact.

La balle peut être alors frappée pendant les quelques fractions de secondes durant lesquelles elle se déplace très peu, la dispersion n'est pas excessive et le rythme de frappe n'est pas exagérément précipité.

*Si l'on considère combien les marges de sécurité sont faibles,* on comprend pourquoi la maîtrise des services à effet lifté, qui bombent les trajectoires et accroissent les dimensions de la « fenêtre de sécurité », peut être importante lorsque les frappes de balles deviennent violentes et que les soucis de sécurité (comme pour les deuxièmes balles) sont primordiaux.

# entraînement en circuit pour développer la force spécifique au tennis

Par David Sanz et Francisco Ávila (Faculté des Sciences du Sport, Université de Extremadura, Espagne)

## 1. Introduction

L'une des principales difficultés auxquelles les entraîneurs sont confrontés lorsqu'ils cherchent à accroître la force de leurs joueurs est de trouver des exercices capables de transférer les gains de force musculaire aux gestes techniques spécifiques à la compétition. Cela ne sert pas à grand chose d'avoir des niveaux de force maximale très élevés pour un exercice donné si une partie de cette force ne peut pas être appliquée aux gestes spécifiques du tennis.

Afin d'augmenter la force spécifique, c'est-à-dire la force requise par le joueur pour exécuter les frappes spécifiques du tennis, nous devons analyser l'action des muscles telle qu'elle intervient lors de la pratique du tennis. Cet effort musculaire peut en fait se décomposer comme suit :

Au niveau du haut du corps, le joueur a principalement besoin de développer une musculature explosive lui permettant d'augmenter la puissance moyenne de ses frappes.

Au niveau des membres inférieurs, le joueur a principalement besoin de développer une musculature d'endurance pour pouvoir se déplacer à un rythme précis. De temps en temps, les muscles doivent toutefois travailler de façon explosive afin de permettre au joueur de réaliser des déplacements à vitesse élevée.

L'objet de cet article est de présenter une séance d'entraînement pratique réalisée sur le court permettant au joueur de développer la force explosive du haut du corps par le biais d'un travail pliométrique de la puissance et la force d'endurance grâce à un travail pliométrique de la compensation.

## 2. Programme d'entraînement

Le programme est conçu pour des joueurs de compétition âgés de 16 à 17 ans. Les exercices visent à améliorer la force explosive en tant que qualité physique spécifique et l'endurance de force en tant que qualité complémentaire. La charge de travail est de type cumulatif. Ce travail peut être réalisé pendant toute la saison sauf lors des périodes de compétitions importantes.

Le travail de l'endurance de force joue également un rôle très important comme travail métabolique et cardiovasculaire complémentaire. Ainsi, lors des phases précédentes, il est essentiel de privilégier le développement cardiovasculaire et la capacité d'oxydation principalement au moyen d'un travail aérobie.

La force explosive, en revanche, sera développée par le biais de la vitesse d'exécution des exercices, c'est-à-dire avec des charges faibles. C'est la raison pour laquelle l'intensité sera contrôlée au moyen du rapport durée/vitesse pour les exercices utilisant le poids du corps et par les rapports charge/vitesse dans les exercices incorporant des charges additionnelles.

La spécificité de l'entraînement est un aspect essentiel de tout programme de préparation physique :

- Les exercices de musculation doivent présenter des similitudes sur le plan neuromusculaire avec les gestes spécifiques du tennis (angles d'application et coordination neuromusculaire).
- La vitesse d'exécution des exercices de musculation doit être similaire à celle des gestes spécifiques du tennis.
- Les exercices de musculation doivent nécessiter une dépense énergétique comparable à celle requise par le tennis.
- Les qualités de coordination, essentielles pour les aspects techniques et tactiques (les actions favorisant l'optimisation des gestes techniques spécifiques au tennis), doivent également être prises en compte dans les exercices de musculation.
- Les mouvements dans lesquels interviennent flexions et extensions entrecoupées par une phase de transition de courte durée doivent faire appel au réflexe myotatique.
- La précision du mouvement doit être un critère important pour contrôler la performance.

## 3. Ateliers et exercices

Dans un circuit à durée fixe, les joueurs effectuent 4 séries de 10 s, 15 s, 15 s et 30 s respectivement avec une pause d'une minute lorsque le travail porte sur un même groupe musculaire et une pause de 30 secondes lorsque le groupe musculaire travaillé est différent d'une série à l'autre. Lors de ces pauses, la récupération doit être active et les joueurs doivent réaliser des étirements. Une période de récupération de 3 minutes devra être prévue entre deux circuits. Elle comprendra 2 minutes de course légère sans interruption et 1 minute de marche. La séquence d'exercices vise à améliorer l'activation neuromusculaire des membres lors des différents coups du tennis.

Chaque atelier comporte 2 exercices : un exercice d'assimilation nécessitant une

activation neuromusculaire spécifique et un exercice d'application qui, bien qu'ayant le même objectif, exige que l'activation se rapproche d'un coup spécifique.

Caractéristiques du circuit : 4 séries (10 s, 15 s, 15 s, 30 s) Récup. 1 min/30 s - 3 min

### ATELIER 1 Exercice n°1



Le tour de vis : Le joueur étend l'articulation du coude, effectue un mouvement de pronation de l'avant-bras et un mouvement de rotation interne au niveau du poignet (semblable à l'action du service). Remarque : Le mouvement doit être réalisé à vitesse maximale avec un haltère de 1 kg.

### Exercice n°2

Mini-service : Le joueur exécute le geste du service et frappe la balle en tenant le cœur de la raquette. Le mouvement





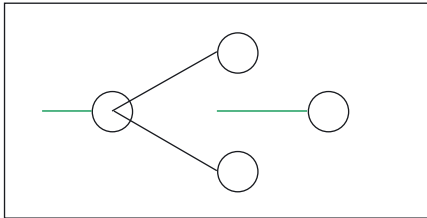


d'extension et de pronation jusqu'au moment de l'impact doit être réalisé à vitesse maximale.

## ATELIER 2

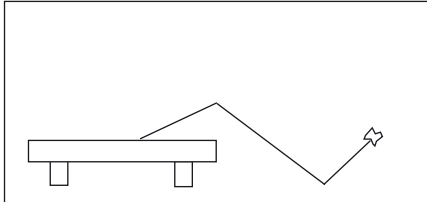
### Exercice n°3

Calderon : Série de sauts de nature pliométrique à faible impact sur une jambe et sur deux jambes en alternance.



### Exercice n°4

Sursaut d'allègement : En tenant le cœur de la raquette et en maintenant son coude plié en position haute, le joueur effectue un saut de nature pliométrique et frappe la balle en l'air avec un geste de service.



## ATELIER 3

### Exercice n°5

Volées : Le joueur exécute le geste de la volée de coup droit avec un haltère de 1 kg. Le point d'impact doit coïncider avec l'exécution du pas en avant. Le bras libre réalise un travail isométrique (flexion) à l'aide d'un haltère (1 kg).



### Exercice n°6

Série de volées : L'entraîneur envoie des balles au joueur. Le joueur alterne les volées de coup droit et de revers le plus rapidement possible.

## ATELIER 4

### Exercice n°7



Rotations : A partir d'une position en appuis ouverts, le joueur effectue une rotation du buste en tenant un médecine-ball de 2 kg avec les bras allongés, puis lance le ballon. Les rotations doivent faire intervenir la flexion et l'extension des jambes. L'extension de la jambe et du bras doit être simultanée lorsque les appuis sont ouverts.

### Exercice n°8

La chaise : L'entraîneur envoie des balles à un joueur assis sur une chaise. Le joueur doit effectuer un mouvement vers le haut à partir de la taille pour frapper la balle. Les pieds doivent rester en appuis au sol. L'impact doit toujours se produire en avant du corps.

## ATELIER 5

### Exercice n°9

Simulations : Le joueur se déplace à l'aide d'un pas latéral (la jambe droite se rapproche de la jambe gauche sans la dépasser) et simule un geste de coup droit, puis un geste de revers. Utilisez deux raquettes au lieu d'une seule.

### Exercice n°10

Poppey : Même chose que dans l'exercice précédent, à cette différence près que le geste de préparation doit comprendre une rotation complète du bras sous la balle avant la frappe. Le joueur alterne les frappes de coup droit et de revers.



## ATELIER 6

### Exercice n°11

Le « v » : Le joueur avance en diagonale afin de simuler une frappe dans une zone donnée, revient à sa position de départ, puis répète la même action de l'autre côté.

### Exercice n°12

Même chose que dans l'exercice précédent, mais cette fois le joueur frappe la balle que lui envoie l'entraîneur uniquement s'il se trouve au bon endroit pour la frapper.

## Références

- Aparicio, J.A. (1998) : « Preparación Física en el tenis ». Madrid. Gymnos.
- Aspillaga, E.; González, R.; Ochoa, C. : « Entraînement en circuit adapté au tennis : travail de la capacité anaérobie lactique et alactique ». ITF Coaching and Sport Science Review. N 21. Août 2000.
- Behm, D.G. et Sale, D.G. (1993) : « Velocity specificity of resistance training ». Sports Medicine 15 (6), 374-388.
- González, J.J. (2000) : « Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza ». Centro Olímpico de Estudios Superiores. Madrid.
- Groppel, J. et Al. (1989) : « Science of Coaching ». Illinois. Leisure Press.
- Groppel, J. (1999) : « High Tech Tennis ». Illinois. Leisure Press.
- Schonborn, R. (1999) : « Entrenamiento técnico ». Madrid. Tutor.
- Talbot, P. (1990) : « Filières énergétiques et temps réels de jeu ». Education Physique et Sport. N 228, pages 24-26.
- Vila, C. (1999) : « Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis ». Barcelona. Paidotribo.

# dix façons de prévenir les troubles dûs au décalage horaire

Par Babette Plum (Conseiller médical auprès de la Fédération Royale Néerlandaise de Tennis) et Miguel Crespo (Documentaliste, département Développement de l'ITF)

Il est fréquent que les joueurs et entraîneurs de tennis franchissent plusieurs fuseaux horaires pour se rendre sur le site d'une compétition. Ce type de voyage perturbe les rythmes circadiens normaux de l'organisme et peut provoquer cet état de désynchronisation, cette sensation de malaise que l'on appelle communément « jet lag » (troubles dus au décalage horaire). La fatigue, l'irritabilité, les troubles du sommeil, la perte de motivation, la perte d'appétit, la perte d'acuité mentale et les céphalées sont quelques-uns des symptômes ressentis. Ces effets sont temporaires et disparaissent au bout de quelques jours, lorsque l'horloge interne est en phase avec le nouvel environnement local.

Il est souvent plus difficile de voyager vers l'Est et par conséquent d'avancer son horloge biologique que de voyager vers l'Ouest et d'allonger le nombre d'heures de sa journée. En effet, l'horloge interne s'adapte plus facilement à un retard de phase (se coucher et se lever plus tard) qu'à une avance de phase (se coucher et se lever plus tôt). Par ailleurs, plus le vol est long et plus le nombre de fuseaux traversés est grand, plus la durée des symptômes sera longue et plus les effets seront maximums. Il faut également noter que les vols vers le Nord ou le Sud ne provoquent pas de jet lag.

En règle générale, pour chaque heure de décalage, il faut compter 12 à 24 heures de « temps d'adaptation ». Ainsi, si vous vous rendez dans un pays où le décalage horaire est de 8 heures, il se peut que vous deviez effectuer votre voyage au moins 4 jours à l'avance pour être certain d'avoir partiellement récupéré des effets

du décalage horaire le jour de votre premier match. Bien entendu, la décision d'arriver plus tôt dépend de votre expérience personnelle du décalage horaire, des conditions locales (fraîs, possibilité de s'entraîner, etc.) et du temps dont vous disposez.

Les quelques conseils donnés ci-après peuvent vous aider à surmonter les symptômes plus efficacement.

## 1. Réglez votre cycle veille-sommeil avant votre départ

Commencez à réajuster votre horloge biologique un ou deux jours avant votre départ en vous couchant et en vous levant plus tôt pour un vol vers l'Ouest, et en vous couchant et en vous levant plus tard pour un vol vers l'Est. Toutefois, le réglage du cycle veille-sommeil avant le voyage ne donne que des résultats négligeables et il n'est pas conseillé d'effectuer un ajustement de plus de 2 heures.

## 2. Prévoyez votre heure d'arrivée

Une autre stratégie consiste à essayer de programmer votre arrivée approximativement à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous coucher. De cette façon, vous pouvez commencer votre séjour par une bonne nuit de sommeil. Il s'agit généralement de la meilleure solution lorsque vous voyagez vers l'Ouest. Vous pouvez aussi essayer de dormir dans l'avion et prévoir d'arriver à votre lieu de destination à l'heure à laquelle vous commencez habituellement votre journée. Cette option peut se révéler la plus judicieuse pour un vol vers l'Est. Prévoir l'heure d'arrivée permet de commencer immédiatement à caler son

organisme sur la nouvelle heure locale, ce qui constitue un avantage psychologique et physiologique certain.

## 3. Réglez l'heure de votre montre

Mettez votre montre à l'heure locale de votre lieu d'arrivée dès votre montée dans l'avion. De cette façon, vous commencez à penser en fonction de la nouvelle heure locale et vous mettez à profit la durée de votre voyage pour débiter le processus d'adaptation.

## 4. Dormez quelques heures dans l'avion

Prenez vos dispositions pour bien dormir dans l'avion. Fermez l'obturateur de hublot ou posez une couverture sur votre tête. Vous pouvez également utiliser un cache-œil, des boules Quiès et un coussin pour le cou afin d'être plus à l'aise et de mieux dormir. Essayez de vous étirer le plus possible et évitez de dormir en étant contracté.

## 5. Buvez beaucoup

Lors d'un voyage aérien, l'air à l'intérieur de l'avion est très sec avec un taux d'humidité allant de 6 à 15 %. Pour éviter la déshydratation, pensez à boire plus qu'à l'accoutumée pendant le vol, mais modérez votre consommation de boissons contenant de l'alcool et de la caféine. En effet, ils accélèrent le processus de déshydratation et peuvent perturber votre sommeil. Appliquez une crème hydratante pour humidifier votre peau et massez vos jambes et vos pieds pour stimuler la circulation sanguine.

## 6. Mangez léger

Évitez de prendre des repas lourds, gras et salés avant et pendant le vol. Un repas léger est plus facile à digérer et facilite le sommeil. Les repas riches en glucides stimuleraient la sécrétion d'indolamine, induisant ainsi le sommeil, tandis que les repas riches en protéines stimuleraient la sécrétion d'adrénaline et favoriseraient l'état d'éveil. Toutefois, aucune preuve scientifique n'a étayé ces affirmations. L'heure du repas est semble-t-il plus importante que son contenu. Si vous avez un régime spécial, veillez à le suivre.

## 7. Mettez-vous à l'aise

Il est essentiel de se sentir à l'aise à bord de l'avion. Pour y parvenir, il est conseillé de porter des vêtements légers et amples, des chaussures confortables ou de prendre avec soi une paire de rechange. Évitez les chaussures et les chaussettes trop serrées et les bottes trop lourdes qui





peuvent gêner la circulation sanguine ou enlevez vos chaussures. Vous pouvez aussi prévoir de porter plusieurs couches de vêtements que vous ôterez ou remettez en fonction de la température ambiante.

A bord l'avion, écoutez de la musique relaxante ou suivez les conseils de relaxation que vous trouverez dans les magazines disponibles sur les vols de la plupart des compagnies aériennes. Les exercices de relaxation et d'étirement proposés peuvent être effectués en station assise et permettent de réduire la fatigue et de se décontracter.

### 8. Déplacez-vous dans l'avion

Pendant le vol, et particulièrement lorsque le voyage est long, effectuez de temps en temps des mouvements avec les doigts de pied, les chevilles et les genoux tout en étant assis, et levez-vous souvent pour vous étirer et marcher dans les couloirs de l'avion. Ces exercices répétés servent à améliorer la circulation sanguine et à éviter les courbatures. Ils peuvent diminuer le risque d'apparition du syndrome dit « de la classe économique », une thrombose veineuse survenant lorsque le sujet reste assis sans bouger pendant une période prolongée. Par

ailleurs, placez votre sac dans les compartiments de rangement au-dessus de votre tête plutôt que sous le siège situé devant vous afin de préserver l'espace disponible autour de votre siège.

### 9. Utilisez les signaux naturels pour régler votre organisme

Plusieurs signaux importants commandent l'horloge interne de l'organisme, dont la lumière, l'activité et la nourriture. Essayez de les mettre à profit pour aider l'organisme à se mettre en phase avec l'heure locale. A cet égard, il faut éviter la lumière le matin et rechercher activement des sources de stimulation (lumière, activités sociales, exercices physiques) après un vol vers l'Ouest. Après un vol vers l'Est, vous pouvez effectuer des exercices d'intensité modérée le matin et tirer les rideaux la nuit pour récupérer plus vite. Il est conseillé d'éviter les siestes prolongées. La fatigue ressentie en milieu d'après-midi doit vous inciter à faire de l'exercice plutôt qu'à dormir. Servez-vous également des heures de repas pour accélérer votre adaptation à l'environnement local. Ainsi, prenez vos repas aux heures appropriées pour aider votre organisme à se régler le plus rapidement possible.

### 10. Prenez des médicaments chronobiotiques avec modération

Occasionnellement, vous pouvez demander à votre médecin de vous prescrire un médicament hypnotique léger (à demi-vie d'élimination brève) que votre organisme éliminera facilement. Ce type de médicament est parfois utile lorsque vous souhaitez dormir dans l'avion ou que vous rencontrez des difficultés à vous endormir les deux premières nuits après un vol vers l'Est.

La mélatonine, dont la fonction principale consiste à synchroniser les rythmes biologiques, serait plus efficace que les somnifères pour soulager les troubles dus au décalage horaire. Les taux de mélatonine sont faibles pendant la journée et élevés la nuit, indiquant ainsi à l'organisme les périodes nocturnes ou diurnes. La sécrétion de cette substance peut être avancée de 2 ou 3 heures en prenant de la mélatonine en début de soirée, ce qui a pour effet de provoquer une avance de phase. Toutefois, il est conseillé aux sportifs d'essayer de limiter leur consommation de l'un ou l'autre type de médicament en raison des effets secondaires possibles et du risque de sensation ébrieuse.

## la confiance en soi

Par Antoni Girod, Master certifié en programmation neuro-linguistique (France)

L'impact que la confiance en soi peut avoir sur le jeu d'un joueur est tout simplement étonnant. Un manque de confiance en soi peut transformer le numéro mondial en joueur ordinaire. A l'inverse, lorsqu'un joueur sur la mauvaise pente reprend légèrement confiance en lui, cela peut l'aider à réaliser des performances que personne n'aurait pu imaginer. Cela relève de l'alchimie : la confiance en soi agit comme un véritable catalyseur qui transforme le plomb en or ou permet de soudains revirements à peine croyables.

Qu'est-ce que la confiance ?

Pour simplifier, il s'agit d'un état interne particulier qui nous permet de développer au maximum notre potentiel, voire d'aller au-delà. Trois mécanismes principaux participent au développement de la confiance en soi :

**Il y a d'abord ce que l'on appelle le processus de l'accumulation.** Il s'agit d'une réaction en chaîne qui nécessite des sensations de réussite pour pouvoir s'enclencher. C'est cette série de succès, dans un premier temps à l'entraînement puis en compétition, qui permet au joueur de développer sa confiance. Il sait qu'il peut compter sur ses coups et sur sa condition physique. Il sait qu'il peut remporter des points, des matches et des tournois. La confiance par accumulation se nourrit de séries continues de succès. Elle

exige des résultats concrets pour pouvoir grandir.

*Il y a quelques années de cela, Andre Agassi était à la recherche de sa confiance perdue. Des victoires dans des petits tournois lui avaient permis de recharger ses batteries. Une place de finaliste au tournoi de Las Vegas en novembre, immédiatement suivie d'une victoire au tournoi de Burbank en Californie l'avaient remis sur les rails. Les résultats qu'il avait obtenus en début d'année suivante traduisaient bien cette reprise de confiance : un 4<sup>ème</sup> tour à l'Open d'Australie, une victoire à Scottsdale, puis une autre à San Jose (en battant Pete Sampras), une place de quart de finaliste à Indian Wells et enfin une place de finaliste au Lipton Championships de Key Biscayne.*

### ACCUMULATION DE SUCCES ⇒ CONFIANCE

**Ensuite, il y a le processus de la révélation.** Ceci peut se produire après une victoire significative obtenue à l'occasion d'un match au cours duquel l'intensité émotionnelle atteint un tel degré que le joueur en retire un sentiment de confiance très intense. A partir de ce moment là, le joueur commence à aborder ses matches dans un état d'esprit très positif.

*Dans le cas de Patrick Rafter, sa victoire en coupe Davis sur Pioline en février 1997*

*lui avait véritablement ouvert les yeux. Mené deux sets à rien, il avait réussi à renverser la situation pour remporter le match et donner un point décisif à son équipe. A l'époque, il était classé à la 63<sup>ème</sup> place mondiale. Ses résultats de 1997 ? Une demi-finale à Roland Garros, une victoire à l'US Open et une deuxième place mondiale, ce qui constituait alors le meilleur classement de sa carrière (il allait l'améliorer par la suite pour se retrouver numéro un mondial en 1999).*

### SUCCES +++ ⇒ CONFIANCE

D'un autre côté, une révélation peut également intervenir à la suite d'une expérience négative de forte intensité qui déclenche chez le joueur un sentiment de fierté, à condition que ce dernier ait le potentiel suffisant pour réussir.

*En 1998, Nicolas Escudé, classé 406<sup>ème</sup> joueur mondial au début de l'année 1997, a déclaré que les succès de joueurs tels que Kuerten, Rios et Costa, qu'il avait l'habitude de battre lorsqu'il avait 16 ans, lui avaient brusquement fait prendre conscience de son véritable potentiel. A l'issue de l'Open d'Australie de 1998, son entraîneur Tarik Benhabiles a parlé de l'événement qui avait provoqué cette prise de conscience chez son élève :*

*« Il avait toutes les chances de réussir. Il ne lui manquait juste que ce petit plus pour réaliser ce dont il était capable. C'est arrivé*

il y a un an environ alors qu'il disputait un tournoi satellite à Montrouge. Il venait de perdre contre Olivier Malcor (alors classé -30). Il était anéanti, il avait atteint le fond du gouffre. Après ce match, on a bossé comme des fous sur le court pendant quatre heures et demie. Dans sa tête, la défaite n'était plus que de l'histoire ancienne ».

Entre le Nicolas Escudé qui jouait et perdait le tournoi satellite de Montrouge en février 1997 et le Nicolas Escudé qui atteignait les demi-finales de l'Open d'Australie en 1998, une année à peine s'était écoulée. Sur le plan technique, il est peu probable que son jeu avait subi d'importantes modifications dans un laps de temps aussi court. Comment expliquer alors ce renversement de situation ? La différence se situe ailleurs : elle se trouve à l'intérieur du joueur. Le joueur français a commencé à développer sa confiance. La comparaison des maigres résultats qu'il avait obtenus jusqu'au début de l'année 1997 (jusqu'à sa défaite à Montrouge) avec ceux, brillants, des joueurs qu'il battait lorsqu'il avait 16 ans a véritablement stimulé sa confiance. Il s'est soudainement mis à croire en lui.

### REUSSITE INITIALE + ECHEC ⇒ CONFIANCE

**Enfin, il y a le processus de la croyance en soi fondamentale.** Il s'agit d'une confiance en soi inconditionnelle et intrinsèque. Ce type de confiance n'a pas besoin de facteurs de motivation externes pour se manifester. Le joueur a une foi aveugle en ses possibilités, quels que soient ses résultats. Sa confiance semble indestructible et permanente. Il possède une foi absolue en son potentiel et se sert de cette croyance fondamentale pour réussir. Elle dicte jour après jour ses décisions, ses méthodes d'entraînement et son comportement sur le court.

Venus Williams est sans aucun doute la joueuse qui symbolise le mieux cette croyance en soi fondamentale. Elle a la ferme conviction qu'elle sera la prochaine joueuse classée à la première place mondiale. Elle ne cesse de le répéter depuis sa première apparition sur le circuit WTA. Mais surtout, elle ne cesse de se le dire à elle-même. Elle croit fondamentalement en elle-même, en son talent et en son potentiel. Au vu de ses récentes victoires consécutives à Wimbledon et à l'US Open, il est clair que ce type de croyance porte ses fruits. Dans son cas, la confiance n'est pas consécutive à la réussite. Bien au contraire. Et c'est cette

caractéristique qui distingue sa confiance de celle que nous avons abordée précédemment.

### CROYANCE +++ ⇒ CONFIANCE ⇒ SUCCES

Voici cinq méthodes efficaces pour construire, développer et conserver la confiance en soi :

**1. Utilisez l'auto-persuasion à tout moment (surtout pendant les périodes de doute).** Par exemple, choisissez une formule positive sur votre service ou votre retour de service. Vous devez ensuite vous la répéter à maintes reprises, comme un leitmotiv. Il peut s'agir de formules telles que : « Mon service est mon véritable point fort » ou « Mon retour de service est mon véritable coup fort ». Ces affirmations positives auront une influence positive sur vos méthodes d'entraînement et sur votre façon d'aborder votre jeu en match.

**2. Suivez un programme de préparation physique, technique et tactique complet.** Un joueur est capable d'acquiescer énormément de confiance lorsqu'il est bien préparé. Il sait qu'il peut compter sur lui-même et croire en ses capacités en match.

**3. Mémorisez les expériences positives.** Le joueur doit mémoriser chaque coup qu'il maîtrise à l'entraînement. Il pourrait bien s'agir du premier maillon de la chaîne de confiance. Tous les points qu'un joueur gagne dans un match, toutes les victoires, surtout lorsqu'elles sont obtenues dans des conditions difficiles, doivent également être mémorisés. Pour cela, le joueur peut employer les méthodes suivantes :

- Parlez-vous de manière positive après chaque réussite significative (par exemple, « allez ! »). Vous pouvez également vous encourager à voix haute.
- Ayez des gestes rituels après chaque point important réussi (par exemple, serrez le poing).
- Prenez une « photo mentale » du point que vous venez de réussir.
- Développez des routines d'après-match : dans un carnet, notez toutes les réussites importantes que vous avez connues pendant le match afin de les

graver dans votre mémoire.

### 4. Sachez reconnaître les réactions et les signes négatifs.

- Les signes suivants traduisent le doute d'un joueur :
- Formules négatives (« Je suis nul »).
  - Langage corporel négatif : tête, yeux, raquette et épaules penchés vers le bas, souffle rapide, comportement léthargique, etc.
  - Images mentales incessantes de coups ratés, de matches perdus, etc.

Dès qu'un signe négatif apparaît, il est important de se rendre compte que l'on connaît un moment de doute pour pouvoir relativiser les choses. Il faut alors chasser toutes les pensées négatives en revenant à des formules ou à des opinions positives. Pour y parvenir, il est nécessaire d'activer les aspects positifs qui ont été mémorisés (voir point 3).

A la suite d'une défaite ou d'un match que vous avez gagné en jouant mal, il est également important de prendre l'habitude de noter sur papier, de façon objective et le plus tôt possible, toutes les choses qui n'ont pas marché. Vous devez apprendre à tirer les enseignements de vos erreurs pour éviter de les répéter. Notez dans votre carnet le type d'attitude positive que vous devez développer à l'avenir, puis débarrassez-vous de la feuille. C'est un excellent moyen d'apprendre de ses erreurs de façon positive tout en se libérant des doutes que l'on pourrait avoir. Terminez cette routine en lisant de nouveau la liste de vos réussites passées afin de renforcer vos pensées positives.

**5. Faire semblant.** Si j'avais confiance en moi, comment est-ce que je me sentirais ? Quelle serait mon attitude ? Comment est-ce que je marcherais ? L'astuce consiste à reproduire la posture (tête relevée, regard dirigé droit devant soi, épaules en arrière et amples), les gestes (marcher d'un pas confiant, gestes sûrs), le rythme et l'amplitude respiratoires, ainsi que le tonus musculaire qui symbolisent la confiance en soi. Vous devez vous identifier à la personne que vous souhaitez être : un joueur de tennis qui croit en lui. Il est toujours surprenant de constater l'efficacité de cette technique en match et la rapidité à laquelle elle marche !

## utilisation de la méthode haltérophile pour le renforcement musculaire du joueur de tennis

Par Armando Salas Rojas, Alberto V. Fernández García, Juan A. Pino Pérez, Wilfredo Henry Torrientes et Javier Rojas Marín (Entraîneurs cubains des équipes de Coupe Davis et de Fed Cup)

### 1. Introduction

Pour réaliser des performances sportives de premier ordre, il est essentiel d'associer plusieurs facteurs.

Exécuter correctement les différents gestes permettant de frapper la balle

n'est pas chose aisée. Pour obtenir de bons résultats, il faut avoir une technique saine, développer ses qualités physiques, posséder une excellente coordination des forces musculaires et une bonne dose de

vitesse et de précision dans l'exécution des différentes composantes des gestes techniques.

Un des facteurs que nous devons prendre en considération est le développement de la force musculaire,



# Mini-Tennis



## Etre à l'heure à son cours de tennis

Par Miguel Miranda (Responsable ITF du développement pour l'Amérique du Sud)

### Introduction

La ponctualité est indispensable au bon déroulement d'une leçon de tennis. Même si les joueurs débutants et les enfants pratiquant le mini-tennis assistent aux cours pour « jouer au tennis tout en s'amusant », l'enseignant doit rappeler à ses élèves que le fait d'arriver en retard est un manque de respect vis-à-vis des autres, de l'entraîneur et de soi-même. L'entraîneur doit essayer de leur faire comprendre que la ponctualité est essentielle en tennis en leur signalant que lorsqu'ils débiteront la compétition, ils seront disqualifiés d'office s'ils se présentent en retard à un match et perdront la partie avant même d'entrer sur le court.

Toutefois, lorsque les enfants sont débutants ou apprennent le mini-tennis, l'enseignant doit faire preuve de plus de souplesse dans la mesure où le retard des enfants est malheureusement dû aux parents dans la majorité des cas. A cet égard, il se peut que les parents aient besoin d'un peu de temps pour comprendre le fonctionnement de l'école de tennis et les règles du jeu. Pour cette raison, l'enseignant a tout intérêt à rencontrer les parents en début de saison afin de leur expliquer ces règles et procédures.

### Proposition

La pédagogie utilisée pour nos cours constitue l'un des principaux outils – mais pas le seul bien sûr – dont dispose l'enseignant pour tenter de remédier aux retards de ses élèves. D'après mon expérience, je ne pense pas qu'il s'agisse là d'un problème insurmontable à condition d'opter pour une pédagogie plus ouverte, c'est-à-dire à condition d'utiliser des jeux et exercices dont l'organisation est plus souple. Cette souplesse au niveau de l'organisation convient principalement aux jeux de contrôle de balle qui permettent d'aborder les domaines les plus importants pour les joueurs débutants. L'expression « contrôle de balle » ne fait pas uniquement référence à la faculté de garder la balle en jeu, mais également à celle consistant à modifier la trajectoire, la hauteur et la vitesse de la balle en fonction du niveau d'aptitudes de chaque élève.

Imaginez que vous avez débuté votre cours depuis 10 minutes et que les élèves en sont à la fin de « l'échauffement ». J'utilise des guillemets car la phase d'échauffement dans nos cours doit être TRES, TRES LUDIQUE et comprendre de nombreux jeux de coordination et

d'équilibre et des activités motrices de base telles que des lancers et des réceptions de balle, des courses, etc. L'échauffement doit être composé de COMPETITIONS de COURTE DUREE dont l'organisation n'est pas remise en cause lorsqu'un élève arrive en retard. D'ailleurs, l'idéal est d'accueillir le retardataire ou le nouvel élève avec une formule du type : « Les enfants, regardez qui arrive... Super ! On va s'amuser encore plus. Pierre, tu n'imagines pas à quel point on s'éclate à faire ce jeu ! Dépêche-toi de nous rejoindre ! » Si l'élève en retard est l'un des moins doués du groupe, nous devons l'aider en veillant à lui donner des occasions de s'exercer pendant le jeu.

Si les jeux organisés en début de cours sont AMUSANTS, les enfants feront pression sur leurs parents pour être à l'heure de sorte à ne rien manquer du cours. L'enfant dira à ses parents quelque chose du genre : « Maman, il ne faut pas que je sois en retard car les autres s'amusent beaucoup à faire les jeux que le prof organise en début de cours ».

En revanche, il est évident que l'enfant ne cherchera pas à arriver à l'heure si l'enseignant commence par un « discours technique » long et barbant, fait l'appel ou demande aux élèves de préparer le matériel. Cette tâche doit être effectuée par l'enseignant bien avant le début du cours. Si ce dernier perd ne serait-ce que 5 minutes à préparer le matériel, puis fait l'appel et entame un discours technique, c'est 15 précieuses minutes qui risquent d'être PERDUES au total.

### Conclusion

Il faut à tout prix éviter les activités monotones en début de cours qui ne feront que démotiver les élèves et les conduiront à abandonner notre programme pour un autre (ce qui serait un moindre mal) ou à tout simplement laisser tomber le tennis (ce qui serait bien pire).

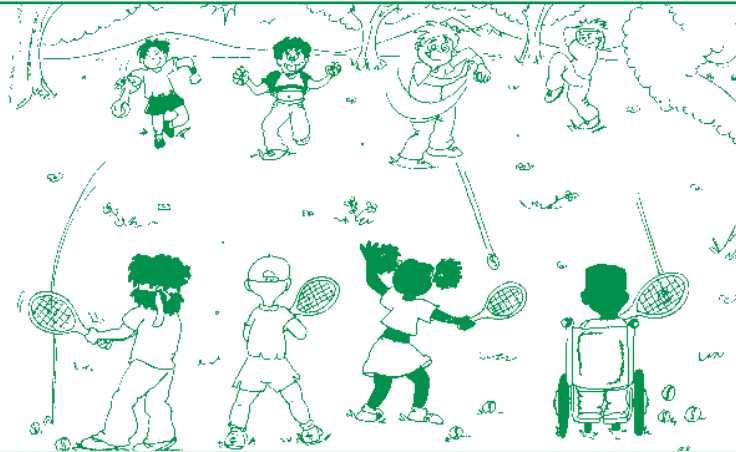
Il est par conséquent primordial de débiter les cours par des activités ludiques qui incitent les enfants à être à l'heure et, plus important encore, leur permettent de voir le tennis comme un sport facile et amusant à pratiquer. Les enseignants doivent faire preuve de créativité et toujours tenir compte des préférences et des opinions de leurs élèves. De cette façon, la pratique du tennis sera une expérience inoubliable pour tous.





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

LEÇON 15	<b>Thème:</b> LANCER LA BALLE DE FAÇON POUR QU'ELLE RETOMBE A UN ENDROIT PRECIS
Objectif	Envoyer la balle à un endroit précis pour permettre au partenaire de la bloquer.
Echauffement	<u>Étirements:</u> Exercices d'étirements avec raquettes. Deux élèves se mettent dos à dos et font passer une raquette autour d'eux. Ils peuvent aussi passer la raquette entre leurs jambes puis par-dessus leurs têtes. Il existe de nombreuses variantes de ce type d'exercices consistant à faire passer de main en main un objet. Les enfants peuvent d'ailleurs inventer leurs propres exercices.
Jeux/ Exercices	<u>La machine à bloquer les balles:</u> Les élèves se regroupent par deux. L'un des deux élèves envoie une balle à la main en direction de son partenaire qui doit la bloquer avec sa raquette, la touchant ainsi avant qu'elle ne rebondisse. L'équipe qui a réussi à bloquer le plus grand nombre de balles a gagné.
Variantes	Après un rebond, raquette face au lanceur, paume de la main ou dos face au lanceur, avant le rebond, à différentes hauteurs, par-dessus la tête, etc.

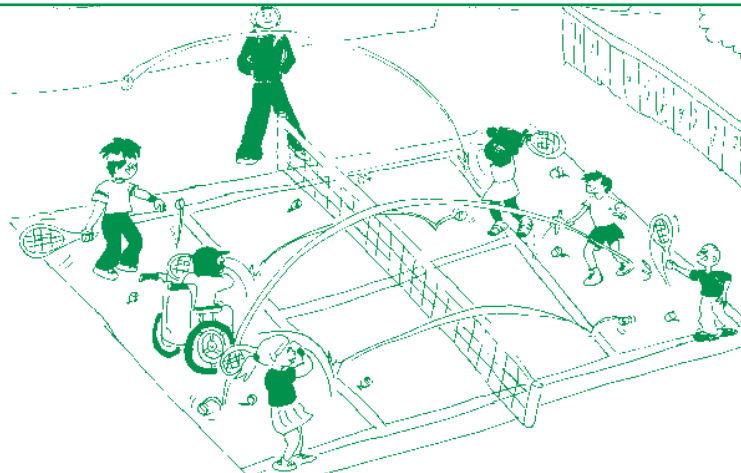


LEÇON 16	<b>Thème:</b> LANCER LA BALLE AVEC LA RAQUETTE, LA MOBILITE
Objectif	Frapper la balle de façon à ce qu'elle touche le mur à un endroit précis.
Echauffement	<u>Grand Chelem:</u> Le but de cet exercice est de développer la coordination et la mobilité dans le contexte du tennis. Les élèves, tous en même temps, bougent dans une salle ou sur un court de tennis. Ils doivent réagir aux trois ordres suivants: ATTAQUE – Ils effectuent un sprint de 5-10 mètres en zigzaguant pour éviter les autres. DEFENSE – ils s'arrêtent immédiatement et adoptent une position d'attente. ECHANGE – Ils sautillent sur le court. Sans leur raquette, les élèves peuvent imiter les gestes des champions des tournois du Grand Chelem.
Jeux/ Exercices	<u>Mur et attrape:</u> Les élèves, regroupés par équipes, se placent à la queue leu leu et face au mur. Le premier élève laisse rebondir la balle et la frappe en direction du mur. L'élève suivant l'attrape en s'aidant de sa main et de sa raquette, puis répète l'opération et ainsi de suite. L'équipe gagnante est celle qui termine en premier.
Variantes	Changer les positions, modifier la distance par rapport au mur, etc.

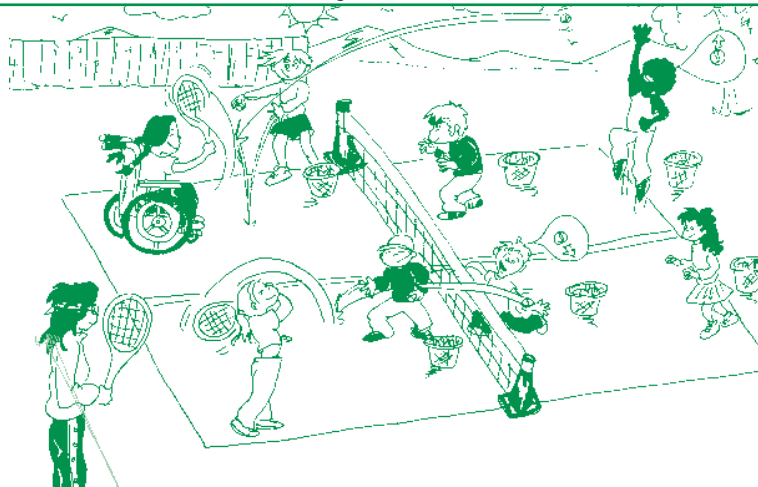


## 2 COURS D'UNE HEURE POUR LES ENFANTS DE 8-10 ANS

LEÇON 15	Thème: RELANCER LES BALLEES BASSES ET HAUTES, LANCER ET COOPERER
Objectif	Apprendre aux enfants à avoir une préparation correcte suivant la hauteur de la balle qui se présente à eux.
Echauffement	<u>Décrire les lettres de l'alphabet</u> : Les enfants font un footing sur place. Lorsque l'enseignant annonce une lettre de l'alphabet (par exemple, le «B»), ils doivent courir en dérivant cette lettre.
Jeux/ Exercices	<u>Balles basses et balles hautes</u> : Les élèves se mettent par deux (un lanceur et un frappeur). Au signal de l'enseignant, les lanceurs envoient une balle basse et une balle haute. Les frappeurs renvoient la première balle avec une trajectoire basse et la suivante avec une trajectoire haute. L'équipe gagnante est celle qui aura mis le moins de balles dans le filet. Intervenir ensuite les rôles.
Variantes	Balles hautes – balles basses en fond de court et à la volée. Un lanceur et un frappeur, etc.



LEÇON 16	Thème: RELANCER DIFFERENTS TYPES DE BALLEES, LANCER ET COOPERATION
Objectif	Réunir toutes les compétences nécessaires pour jouer les balles qui arrivent sur la droite ou sur la gauche, les balles courtes ou longues, ainsi que les balles hautes ou basses.
Echauffement	<u>Imiter les animaux</u> : Les élèves font un petit footing sur l'espace de jeu. L'enseignant demande ensuite aux enfants d'imiter la façon de se mouvoir d'un animal spécifique (par exemple, lentement comme une tortue, rapidement comme une souris, sauter comme un kangourou, etc.).
Jeux/ Exercices	<u>Attrape tous les types de balles</u> : Formation d'équipes de 4 élèves (un lanceur, un frappeur, un receveur au filet, un receveur en fond de court). Le lanceur envoie la balle au frappeur qui doit la jouer en fonction des consignes des receveurs: «droite» ou «gauche», «courte» ou «longue», «haute» ou «basse». La première équipe à finir les balles a gagné. Les élèves interviennent ensuite les rôles.
Variantes	Passer en revue les compétences nécessaires pour attraper tous les types de balles: balles à droite ou à gauche, balles courtes ou balles longues, balles hautes ou basses. Un lanceur et un frappeur, etc.





une qualité physique indispensable pour la bonne exécution des différents gestes et mouvements fondamentaux du tennis : le service, le coup droit et le revers, ainsi que le jeu de jambes.

L'amélioration de la force musculaire s'obtient au moyen d'exercices avec poids et de la pratique de l'haltérophilie comme sport complémentaire. Il s'agit d'une évolution qui a considérablement contribué au développement des qualités physiques des sportifs et des sportives dans un grand nombre de disciplines différentes.

## 2. Objectifs

Les objectifs de cet article sont de :

- Exposer les principes de base de l'application des séances de musculation au tennis afin que les entraîneurs puissent débiter cette activité en utilisant l'haltérophilie comme sport complémentaire.
- Proposer des méthodes d'évaluation des résultats des séances de musculation et fournir quelques indicateurs concernant les « valeurs des charges ».

## 3. Aspects à prendre en compte lorsque l'on souhaite améliorer la force musculaire avec des poids

Afin d'utiliser plus efficacement la méthode haltérophile, il faut tenir compte des facteurs suivants :

### ➤ Sélection des exercices

Ils doivent servir à travailler les muscles qui, de façon générale ou spécifique, participent aux gestes et mouvements de la discipline sportive. Ceci repose sur le principe de la correspondance dynamique (d'après Y. V. Verjoshanski) selon lequel les exercices effectués doivent correspondre dans une certaine mesure aux actions de la compétition sur le plan du sens et de l'amplitude

des mouvements, de la grandeur et du développement de la force maximale et du mode de fonctionnement des muscles.

Le choix et la répartition des exercices peuvent être modifiés en fonction des objectifs définis dans le plan d'entraînement, des caractéristiques des mésocycles, du calendrier des compétitions, des besoins du joueur lors d'une phase d'entraînement donnée et des résultats des tests de force lorsque l'effort est maximal.

### ➤ Travail musculaire spécifique

Chaque exercice doit faire travailler des muscles ou groupes musculaires spécifiques. L'entraîneur doit par conséquent connaître parfaitement chacun des exercices afin de les choisir de façon appropriée en fonction des objectifs fixés et des besoins du joueur.

### ➤ Fréquence de l'entraînement

Le joueur de tennis a besoin d'un niveau de force optimal qu'il s'efforcera de conserver lors des compétitions disputées. C'est pour cette raison que nous recommandons de prévoir 3 séances de musculation par semaine lors des phases de préparation générale et spécifique du programme d'entraînement. A ce stade, l'objectif est d'améliorer le niveau de force du joueur.

OBJECTIFS	% Force maximale	Répétitions par série	Tempo
Force maximale	90+	1 - 3	Lent
Force-vitesse et vitesse explosive	60 - 89	5 - 8	Rapide
Endurance de force	50 - 60	> 6	Moyen

Pendant la période qui précède la compétition, le joueur peut travailler la force musculaire à raison de 2 séances hebdomadaires, puis n'effectuer plus

qu'une seule séance lors de la période de compétition. A ce stade, l'objectif premier est de maintenir le niveau de force atteint.

### ➤ A quel moment de la journée doit-on programmer la séance de musculation ?

La séance de poids peut être programmée avant, pendant ou après l'entraînement tennistique (technique-tactique). En règle générale, l'ordre dépend, entre autres facteurs, de la période d'entraînement et du type de force à travailler.

Ainsi, si nous travaillons l'endurance de force, il est préférable de le faire après la séance tennis, surtout lors de la période de préparation générale. Toutefois, à mesure que la période de compétition se rapproche, les exercices doivent être effectués avant ou pendant l'entraînement tennistique. En effet, nous travaillerons principalement la force-vitesse et la vitesse explosive pendant cette période. Les derniers exercices de la séance seront par conséquent spécifiques au tennis et laisseront une impression durable de la journée d'entraînement.

### ➤ Volume et intensité de la charge de travail

En tennis, on doit atteindre un certain niveau de force et pour y parvenir, il est nécessaire de travailler les qualités suivantes : endurance de force, force-vitesse et vitesse explosive et force maximale.

L'amélioration de la force-vitesse et de la vitesse explosive doit prévaloir en raison des caractéristiques spécifiques du tennis. Nous devons cependant chercher à développer les deux autres qualités dans la mesure où l'association du travail de ces types de force sera très bénéfique pour le joueur. Le travail doit être effectué en fonction de la période de la saison et des besoins individuels de chaque joueur.

Le travail de chaque type de force doit être effectué en fonction des volumes et intensités suivants :

Par jour d'entraînement, près de 8 exercices combinant le travail des bras, du buste et des jambes peuvent être effectués.



### ➤ Erreurs techniques lors de la réalisation d'exercices avec poids

Exécuter correctement les exercices avec poids permet non seulement de réaliser des performances sportives de haut niveau, mais également de prévenir des blessures qui pourraient mettre fin prématurément à la carrière du joueur. C'est pourquoi il est indispensable pour l'entraîneur, le préparateur physique ou le spécialiste de connaître toutes les erreurs d'entraînement possibles, ainsi que les moyens de les corriger.

### ➤ Déterminer les principaux indices de charge

Lors des séances d'entraînement, les joueurs sont soumis à une charge physique qui peut être mesurée à la fois en termes de volume et d'intensité.

Le volume est la quantité de travail effectué : le nombre total de répétitions et le poids total sont les indices généralement utilisés. Le nombre total de répétitions est obtenu en additionnant les répétitions effectuées pour chaque exercice d'un microcycle, d'un mésocycle ou d'un macrocycle d'entraînement. Le poids total est calculé en multipliant le poids soulevé par le nombre de répétitions réalisées.

Le poids moyen se calcule en

divisant le poids total par le nombre de répétitions.

Etant donné qu'il existe un lien étroit entre la force musculaire et le poids corporel, il est également nécessaire d'établir un rapport entre le poids soulevé et le poids du corps afin de déterminer les niveaux de force absolue et relative.

### ➤ Tests

Les tests de force maximale sont importants pour évaluer l'effet de la musculation sur la force du joueur. L'intensité des séances (au moyen de pourcentages) peut ensuite être déterminée en fonction des résultats de ces tests.

Les tests peuvent être réalisés tous les 4 ou 5 microcycles environ ou à la fin d'un mésocycle selon le besoin de l'entraîneur de déterminer ou non la valeur de la force maximale et par conséquent les pourcentages d'intensité. Si les tests ne sont pas effectués régulièrement, ceci pourrait avoir un effet défavorable sur l'intensité du travail et le développement de la force musculaire.

Les tests que nous utilisons pour déterminer la force maximale comprennent, entre autres, le test de la force en position debout (pour les bras), le mouvement de l'arraché (pour le buste) et le demi-squat (pour les

jambes). Toutefois, des variantes existent et peuvent être utilisées. Elles dépendent souvent, entre autres facteurs, de la période d'entraînement et des besoins spécifiques des joueurs.

Les résultats d'autres tests tels que la détente verticale, le saut en longueur, des lancers et d'autres mesures de force maximale/explosive peuvent également aider à évaluer l'impact d'un programme de musculation sur le développement de la force d'un joueur.

Il est par ailleurs indispensable de surveiller le poids et la hauteur des joueurs et de noter la date des tests afin de rapprocher ces données d'aspects techniques tels que la vitesse du service, l'efficacité des déplacements réalisés sur le court et les performances en compétition.

### **4. Conclusion**

En suivant ce type de méthode, les préparateurs physiques et les entraîneurs devraient être en mesure de structurer et de planifier le travail de musculation de sorte qu'il ait une influence positive sur le niveau de force du joueur, et par conséquent sur la puissance de ses coups et l'efficacité de ses déplacements, deux facteurs devant conduire à l'amélioration des performances tennistiques.

## *gestion des manifestations d'anxiété chez le jeune joueur de tennis : mises en garde sur le rôle de l'entraîneur*

*Par Robert Heller (Ed.D., ABPP, USPTA)*

C'est avec beaucoup d'intérêt que j'ai lu l'article de George Mamassis sur les joueurs qui enchaînent les contre-performances dans les situations de compétition (voir *ITF Coaching and Coaches Review*, numéro 22, décembre 2000). Les outils utilisés pour évaluer le problème et le résoudre sont tout à fait logiques. Il s'agit principalement de méthodes issues des principes de la thérapie comportementale et cognitive et qui sont enseignées aux étudiants de troisième cycle en psychologie clinique et en psychologie du conseil. Savoir quand, comment et dans quelles circonstances les utiliser n'est pas chose aisée et les implications pour le bien-être du joueur peuvent être considérables. Je pense par conséquent qu'il n'appartient pas à l'entraîneur de « soigner » le joueur. D'ailleurs, dans la majorité des cas, c'est contre-indiqué d'un point de vue clinique. A mon avis, peu d'entraîneurs

ont la formation, l'expérience et les qualifications requises pour entreprendre ce qui est au fond une thérapie psychologique fondée sur ce modèle de la thérapie comportementale et cognitive.

Je crois que la tâche principale de l'entraîneur consiste à savoir déceler la présence d'un problème et à s'instruire de façon à pouvoir inciter le joueur et/ou les parents à consulter un spécialiste. Eduquer, informer, conseiller sont des activités qui correspondent mieux au rôle de l'entraîneur.

Dans le tennis d'aujourd'hui, tout joueur consciencieux doit s'entourer d'une équipe de professionnels prête à intervenir lorsque cela s'avère nécessaire. Même si l'entraîneur doit avoir des connaissances dans des domaines se rapportant aux sciences du sport, tels que l'apprentissage moteur, la biomécanique, la nutrition, la

physiologie de l'effort, la psychologie, etc. et savoir comment ils influent sur les performances, on ne doit pas s'attendre à ce qu'il possède les compétences pour résoudre un problème d'ordre psychologique dans les meilleures conditions possibles. Dans l'exemple cité par Mamassis, l'entraîneur doit pouvoir travailler de concert avec un psychologue, de préférence spécialisé dans le sport. Leur collaboration consisterait à déterminer si le joueur et/ou les parents ont simplement besoin de quelques conseils et suggestions ou si le problème est plus complexe et nécessite l'intervention du psychologue.

Dans son travail d'évaluation, l'entraîneur doit se limiter à observer le joueur, à discuter de la situation de façon informelle avec lui et/ou ses parents et à donner des conseils d'ordre général pour que le joueur puisse obtenir des résultats conformes à son potentiel.



L'entraîneur doit agir avec extrêmement de prudence s'il souhaite soumettre le joueur à des « questionnaires », puis évaluer et interpréter les réponses données. Dans certains cas, une telle action peut en effet constituer une violation du code de déontologie, voire de la loi dans certains pays. De même, la décision de « soigner » le joueur peut tout à fait dépasser le cadre strict des compétences de l'entraîneur et, dans les cas où il s'agit d'une violation de la loi, conduire à un litige qui peut se révéler coûteux pour l'entraîneur si la « thérapie » est un échec.

L'initiative de Mamassis pour éduquer et élargir les connaissances de l'entraîneur afin que celui-ci puisse soutenir ses élèves est certes louable, mais il est primordial que l'entraîneur reconnaisse les « limites » de ses compétences et prenne conscience des conséquences des décisions prises à la place du joueur.

## thèmes sur ITF coaching & sport science review (numéros 12-24)

### MEDECINE ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- Aspillaga, E. González, R. & Ochoa, C. (2000). Entraînement en circuit adapté au tennis: travail de la capacité anaérobie lactique et alactique, 21, 2-3.
- Born, H.P. (1999). Améliorer la condition physique et la coordination des jeunes joueurs de tennis, 17, 7-8.
- Ellenbecker, T.S. & Roetert, P. (1999). Le renforcement du haut du dos chez le joueur de tennis, 18, 2-3.
- Garipuy, C. (2001). La latéralité, une donnée indispensable dans l'entraînement, 23, 3-5.
- González, R. (2000). Souplesse et mini-tennis: les exercices doivent être ludiques pour l'enfant, 21, I-II.
- Otis, C. (1999). Les défis spécifiques du travail avec les adolescents, 18, 14.
- Pluim, B. (1999). Préparation physique et aspects médicaux spécifiques à la joueuse de tennis, 18, 15-17.
- Pluim, B. (1999). Dix façons de prévenir les douleurs et les problèmes au niveau du cou, 17, 5-6.
- Pluim, B. (2000). Dix façons d'améliorer ses habitudes alimentaires, 22, 3-4.
- Pluim, B. (2000). 10 moyens de prévenir les blessures du tendon d'achille, 20, 4-5.
- Pluim, B. (2000). Dix moyens de prévenir les blessures au poignet, 21,

7-8.

- Pluim, B. (2001). Dix façons de contrôler l'asthme provoqué par l'effort, 23, 11.
- Reid, M. (2000). Améliorer les performances tennistiques grâce au ballon swiss, 22, 4-6.
- Reid, M. (2001). Travail de renforcement et de souplesse du haut du corps avec le ballon swiss, 23, 7-9.
- Roetert, P. (2000). Vérités et idées fausses sur la musculation pour les femmes, 20, 7.
- WTA. (1999). Et si on parlait de votre jeu de jambes..., 18, 4-5.

### MINI-TENNIS

- FFT. (1999). La Création d'un espace mini tennis, 19, I-II.
- FFT. (1999). Le point de départ, c'est l'enfant !, 18, 9-10.
- FFT. (2000). Tennis en fauteuil roulant , 22, I-II.
- FFT. (2001). Programmation du mini-tennis (Partie 1/2), 23, I-II.
- FFT. (2001). Programmation du mini-tennis (dernière partie), 24, I-II.
- ITF. (1999-2001). Deux cours d'une heure pour les enfants de 5 - 8 ans .
- ITF. (1999-2001). Deux cours d'une heure pour les enfants de 8 - 10 ans.
- Marchon, J.C. (1999). Comment adapter le tennis à l'enfant, 17, 9.
- Marchon, J.C. (1999). Initiative de l'ITF : le tennis à l'école, 17, 10.

- Quezada, S., Riquelme, N., Rodríguez, R. & Godoy, G. (2000). Rubrique mini tennis, 20, I-II.

### PSYCHOLOGIE

- Cooke, K. & Crespo, M. (2000). Ce que les études nous apprennent sur la visualisation et l'imagerie mentale, 21, 13-14.
- Girod, A. (1999). La concentration : mécanisme et exercices, 17, 4-5.
- Granitto, G. (2001). Quel type d'intelligence faut-il posséder pour réussir au tennis ?, 23, 11-13.
- Harwood, C. (2000). Développer des qualités mentales chez les jeunes enfants...sans qu'ils s'en rendent compte!, 21, 6-7.
- Mamassis, G. (2000). La motivation chez les jeunes joueurs, 22, 10-12.
- Young, J. (2000). Sur un nuage, 20, 10-11.

### TACTIQUES

- Andrade, J.C. (1999). Comment améliorer son jeu de fond de court, 17, 2.
- Brabenec, J. (2000). Pourquoi le coup droit est-il un coup clé?, 21, 11-13.
- Brabenec, J. (2000). Pleins phares sur les deuxièmes coups, 20, 13-14.
- Brody, H. (2001). Il était temps..., 23, 2-3.
- Crespo, M. & Reid, M. (2001). Ce que les études nous apprennent sur... La

stratégie et la tactique, 23, 13-15.  
 Davies, K. (2000). Jouer dans le vent, 21, 9-10.  
 Herbst, D. (2000). Le jeu des champions a une marque personnelle, 21, 5.  
 Lightbody, E. (2000). Prise de décisions tactiques chez le jeune joueur de niveau confirmé, 20, 12-13.  
 Miller, C. (2000). Les "bonnes erreurs", 21, 8.

### TECHNIQUE & BIOMECHANQUES

Bahamonde, R. (2001). Principes biomécaniques du coup droit, 24, 6-8.  
 Born, H.P. (2000). Comment frapper la balle plus fort mais avec contrôle, 20, 15-17.  
 Born, H.P. (2000). Entraînement orienté vers l'amélioration du jeu de jambes, 21, 3-4.  
 Brody, H. (2001). Technologie et techniques de frappe, 24, 13-14.  
 Crespo, M. (1999). Ce que les études nous apprennent sur... la biomécanique des volées et des coups d'approche, 17, 15-16.  
 Elliott, B. (2001). Biomécanique et geste de frappe: implications pour l'entraîneur de tennis, 24, 2-3.  
 Elliott, B. (2001). Le service, 24, 3-5.  
 Filipcic, A. (2000). Fiabilité et validité des tests moteurs appliqués au tennis, 20, 14-15.  
 Kleinoder, H. (2001). Le retour de service, 24, 5-6.  
 Knudson, D. (2001). Améliorer la technique de frappe à l'aide des principes biomécaniques, 24, 11-13.  
 Reid, M. (2001). Biomécanique du revers à une main et du revers à deux mains, 24, 8-10.  
 Roetert, E. P. & Ellenbecker, T.S. (2001). Biomécanique des mouvements du tennis, 24, 15-16.  
 Roetert, E. P. & Groppe, J.L. (2001). Biomécanique de la volée, 24, 10-11.  
 Rolley, L. (1999). Le formidable service de Davenport, 18, 18.

### L'ENTRAÎNEMENT & L'ENSEIGNEMENT, LA PLANNIFICATION & LA PERIODISATION

Bothorel, W. (2000). Programme adultes fédération française de tennis, 21, 10-11.  
 Brabenec, J. (1999). Entraînement : rien ne remplace la compétition, 17, 3.  
 Brechbühl, J. & Anker, P. (2000). La méthode des actions en tennis, 22, 7-10.  
 Carballo, C. & Blasco, M. (1999). Problèmes de l'enseignement du tennis: Poser le problème, c'est en partie le résoudre, 19, 16-17.  
 Cooke, K. (1999). Importance de l'apprentissage implicite pour le développement technique, 19, 7-8.  
 Crespo, M. & Cooke, K. (1999). L'approche tactique dans l'enseignement du tennis, 19, 10-11.  
 Crespo, M. & Cooke, K. (1999). Ce que la recherche tennistique nous apprend sur... les méthodes d'enseignement, 19, 18-19.  
 Crespo, M. & Miley, D. (1999). Profil du joueur, 17, 14.  
 Crespo, M. (1999). Méthodologie de l'enseignement du tennis, 19, 3-4.  
 Crespo, M. (2000). Les cinq exercices faciles, 20, 8-9.  
 Filipcic, A. (2001). Date de naissance et réussite dans le milieu du tennis, 23, 9-11.  
 Meier, M.K. (1999). La méthode JAJ, 19, 15.  
 Menon, S. (2000). Approche méthodique des séances d'entraînement : le jeu de fond de court, 20, 5-7.  
 Menon, S. (2000). Approche méthodologique des séances d'entraînement, 21, 12.  
 Menon, S. (2000). Approche méthodique des séances d'entraînement, 22, 2-3.  
 Miranda, M. (2001). L'enseignement du tennis en question, 23, 6-7.  
 O'Connell, D. (1999). Les six stades de l'apprentissage, 17, 13.

Pankhurst, A. (1999). L'enseignement axé sur le jeu, 19, 11-13.  
 Polic, M. (2000). Mise en place de programmes au niveau des clubs, 22, 12-14.  
 Thorpe, R. & Dent, P. (1999). Mise au point d'une méthode d'enseignement du tennis plus axée sur le joueur, 19, 5-7.  
 Van Aken, I. (1999). Le processus d'apprentissage tactique et technique, 19, 8-10.  
 Veasey, P. (1999). Méthode axée sur le jeu dans l'enseignement du double, 19, 13-14.

### DIVERS

Cooke, K. & Reid, M. (2000). Les jeunes et les sciences du sport sur le web, 22, 14.  
 Crespo, M. & Cooke, K. (1999). L'enseignement du tennis sur le Web, 19, 19.  
 Crespo, M. & Cooke, K. (1999). Ce que les études nous apprennent sur... Le tennis dans les catégories de jeunes, 20, 17-18.  
 Crespo, M. (1999). Ce que les études nous apprennent sur... le tennis féminin, 18, 7-8.  
 Crespo, M. (1999). Le tennis féminin sur Internet, 18, 13.  
 Giffenig, E. (1999). Entraîner des joueuses, 18, 5-6.  
 ITF. (1999). Centres Régionaux d'entraînement ITF, 17, 20.  
 ITF. (1999). Le service en ligne de l'ITF, 17, 8.  
 Jevans, D. (1999). Le nouveau format de la Fed Cup, 18, 17.  
 Miley, D. (2000). Compte rendu des activités du Département Développement de l'itf pour l'année, 1999, 20, 2-3.  
 Saviano, N. (1999). Philosophie du programme des coaches de haut niveau chez USA Tennis, 19, 2.

## ce que les études nous apprennent sur les systèmes de décompte des points utilisés au tennis

Articles sélectionnés et résumés par Miguel Crespo et Machar Reid (ITF)

Vous trouverez ci-après le résumé d'une série d'articles sur les systèmes de décompte des points parus dans des publications spécialisées dans le domaine des sciences du sport. Les entraîneurs souhaitant en savoir plus sur les articles qui les intéressent peuvent les consulter en utilisant les références mentionnées.

### Suppression de l'avantage

Selon l'auteur de cet article, la suppression de l'avantage modifie les schémas tactiques et la stratégie employés en match. Il affirme que cette mesure permet de disputer un match de deux sets en moins d'une heure, tout en donnant au joueur la possibilité de mieux tester ses compétences dans les conditions de la compétition.

L'auteur souligne que lorsque l'on supprime l'avantage, la durée du match est réduite et chaque point devient déterminant. Le joueur opte pour des choix tactiques et stratégiques plus prudents pour la principale raison qu'un point revêt alors plus de valeur.

L'une des caractéristiques de ce système dans lequel l'avantage est supprimé est que le joueur dépense une





énergie considérable et donne le meilleur de lui-même sur chaque point. Dans le système de décompte classique, une erreur commise à 40 partout peut se révéler coûteuse, mais le joueur a tout de même la possibilité de rétablir la situation. En revanche, lorsque l'avantage est supprimé, le joueur ne dispose pas d'une seconde chance. Ce constat a conduit l'auteur à conseiller aux joueurs d'apprendre à réfléchir sur le court comme si l'avantage était supprimé, et par conséquent à limiter le nombre de coups gagnants tentés. Les entraîneurs doivent également aider les joueurs à analyser les situations de jeu et à prendre les bonnes décisions.

Goldstein, B.J. (1977). No-ad scoring in tennis. *Scholastic coach*, 58-64.

### **Le jeu décisif par rapport à la règle des deux jeux d'écart**

Cet article compare la règle des deux jeux d'écart avec l'effet de la règle du jeu décisif sur le résultat et la durée prévisibles d'un set lorsque le score est de 6 jeux partout. Dans ces situations, il est possible d'estimer la probabilité qu'a une joueuse donnée (lorsqu'elle rencontre un adversaire spécifique) de remporter chaque point en fonction de leurs face-à-face précédents.

Si à l'occasion d'un match amical, une joueuse peut opter pour l'une des deux règles, et qu'elle estime avoir moins de deux chances sur deux de gagner chaque point, alors ses chances de victoire seront augmentées si elle choisit la règle du jeu décisif.

Les probabilités obtenues indiquent

qu'il faut souvent moins de la moitié du nombre de points pour déterminer celle qui remportera le set lorsque le système du jeu décisif est utilisé.

Croucher, J.S. (1982). The effect of the tennis tie-breaker. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53, 4, 336-339.

### **Probabilité de remporter un jeu**

Dans cet article est analysé le statut de chaque point disputé lors d'un jeu. En plus de donner la probabilité du joueur de gagner le point à partir de n'importe quel score, l'auteur détermine également l'importance relative du point en question.

L'auteur souligne que chaque point revêt la même importance pour les deux joueurs. En outre, l'importance d'un point spécifique est pondérée par le nombre de fois où ce point est disputé au cours d'un match. Voici quelques-unes des conclusions auxquelles est parvenu l'auteur : 1. Le point disputé à 30-40 est toujours plus important que le point disputé à 15-30, 2. Le premier point d'un jeu (0-0) n'est que d'une importance moyenne dans tous les cas de figure, 3. Aucun point ne revêt une importance constamment élevée ou faible pour l'ensemble des probabilités.

Croucher, J.S. (1986). The conditional probability of winning games of tennis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 1, 23-26.

### **Nouveau système de décompte des points au tennis**

Cette étude abordait le problème des retards dans la programmation lorsque

des matches sont exceptionnellement longs. Un nouveau système de décompte des points est proposé afin de remédier au problème.

L'objectif était de partir du système actuel et de l'adapter afin de créer un nouveau système qui permettrait d'avoir des matches dont la durée serait plus prévisible. Le système obtenu est une formule au meilleur de cinq « demi-sets », proche du système actuel au meilleur des trois manches avec jeu décisif dans toutes les manches, à une exception près : le nombre de points disputés dans un match est généralement beaucoup plus faible avec le nouveau système.

Le système des « moitiés de set » fonctionne de la façon suivante : un point est attribué à un joueur dès qu'il remporte un quatrième jeu (4-0, 4-1, 4-2), et par conséquent la « demi-manche ». En cas d'égalité à 3 jeux partout, la demi-manche se solde par un score nul et chaque joueur reçoit un demi-point. Les joueurs disputent ensuite le demi-set suivant. Le match est terminé dès qu'un joueur atteint le score de trois points. Toutefois, si en fin de match le score est de 2 ou 2,5, un jeu décisif est disputé (dans les conditions classiques) afin de départager les joueurs.

Pollard, G.H. (1987). A new tennis scoring system. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 3, 229-233.

### **Temps de réaction et jeux décisifs**

L'objet de cet article était d'évaluer le temps de réaction sur le retour de service et de comparer la vitesse du service avec le pourcentage de jeux décisifs disputés à Roland Garros, Wimbledon et l'US Open (1999). Les résultats ont montré que : 1. Le taux de réussite en retour de service diminue à partir de vitesses supérieures à 160 km/h environ, 2. La vitesse du service dépend de la surface de jeu ; les services les plus rapides sont observés sur gazon et les moins rapides sur terre battue, 3. Le nombre de jeux décisifs augmente de façon significative lorsque les services dépassent les 175 km/h, et 4. Plus les balles de service et la surface de jeu sont rapides, plus le nombre de jeux décisifs disputés en match est élevé.

Haake, S.J., Rose, P. & Kotze, J. (2000). Reaction time testing and Grand Slam tie-break data. In S.J. Haake & A.O. Coe (Eds.), *Tennis Science & Technology*. Blackwell Science. Oxford. (269-275).

### **Autres références**

Schutz, R.W. (1970). A mathematical model for evaluating scoring systems with specific reference to tennis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 41, 552-561.

# notre sélection de livres et de vidéos

## livres

**Player Development Handbook (Manuel de développement du joueur)**. Par Tennis Canada. Année de parution : 2000. Pages : 67. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. Cet ouvrage est le guide officiel de *Tennis Canada*, la Fédération Canadienne de Tennis, sur le développement du joueur de tennis. Il se décompose en trois parties. **1<sup>ère</sup> partie** : Système de développement des joueurs. Développement du tennis récréatif, structure de compétition à l'échelle locale, cadre d'entraînement, associations internationales. **2<sup>ème</sup> partie** : Programmes des équipes nationales. Plus de joueurs dans les 200 meilleurs mondiaux, Coupe Davis/Fed Cup, tournees des équipes nationales de jeunes. **3<sup>ème</sup> partie** : Programme d'aide aux joueurs d'élite. Pour plus de renseignements, contactez : Tennis Canada. E-mail : [info@tenniscanada.com](mailto:info@tenniscanada.com).

**Tennis et latéralité**. Par Catherine Garipuy. Année de parution : 2000. Pages : 113. Langue : Français. Niveau : Tous les niveaux. Cet ouvrage aborde l'influence de la latéralité au tennis. Il présente les résultats d'études menées sur 665 joueurs de tennis français de différents niveaux d'aptitudes. Table des matières : Introduction. Chapitre 1 : La latéralité. Chapitre 2: Le test de latéralité. Chapitre 3 : L'influence de la latéralité sur vos gestes. Chapitre 4 : Comment jouer en fonction de votre latéralité. Chapitre 5 : Travaillez en jouant. Annexe. Pour plus de renseignements, contactez : [cgaripuy@yahoo.fr](mailto:cgaripuy@yahoo.fr).

**Streetennis (Tennis de rue)**. Par Luis Mediero. Année de parution : 2000. Pages : 120. Langue : Espagnol. Niveau : Débutants. L'ouvrage aborde entre autres les thèmes suivants : Présentation du Streetennis. Matériel. Le jeu. Les coups. Exercices de perfectionnement. Programmes de Streetennis. **Charlytennis**. Par Luis Mediero. Année de parution : 2001. Pages : 155. Langue : Espagnol. Niveau : Intermédiaire. L'ouvrage aborde entre autres les thèmes suivants : Présentation du

Charlytennis. Matériel. Le jeu. Les coups. Exercices de perfectionnement. Programmes de Charlytennis. Pour plus de renseignements, contactez : Editorial Tutor. E-mail : [tutor@autovia.com](mailto:tutor@autovia.com).

**Noble Tennis: The Wisdom of Sport (La noblesse du tennis : la sagesse du sport)**. Par Tony Roth. Année de parution : 2000. Pages : 200. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. Cet ouvrage donne des techniques simples et pratiques aux entraîneurs et aux joueurs pour qu'ils améliorent et développent leur compréhension de la psychologie du sport. Il comprend des chapitres sur les thèmes suivants : l'enthousiasme, la sérénité, la patience, la concentration, comprendre la peur, l'insouciance et la coopération physique. Vous pouvez le commander par téléphone au 1-866-888-7779 ou sur le site [www.amazon.com](http://www.amazon.com).

Santini. Année de parution : 2000. Pages : 96. Langue : Italien. Niveau : Débutants. Ce coffret comprend un livre et une vidéo en couleurs de 33 minutes. Le contenu du livre est le suivant : chapitre 1 : Un sport pour les stades impubère et pubère. Chapitre 2 : Fondamentaux et règles du jeu simplifiées. Développement de la coordination par les jeux. Aspects méthodologiques. Références. Pour plus de renseignements, contactez : Edi-Ermes. Milano. Site Web : [www.eenet.it](http://www.eenet.it)

**A tennis champion is born (Un champion de tennis est né)**. Par Martin Baroch. Année de parution : 1995. Durée : environ 30 minutes. Disponible en anglais. Cette vidéo fournit des informations détaillées sur le développement des jeunes joueurs et explique comment devenir un champion de tennis. Pour plus de renseignements, contactez : [baroch.martin@rhone.ch](mailto:baroch.martin@rhone.ch)

## vidéos

**Tennis, Gioco e didattica (Tennis, jeu et enseignement)**. Par Vittorio

### 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 dans un plan d'un an, et les prix (tarifs postaux inclus) sont les suivants:

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

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:

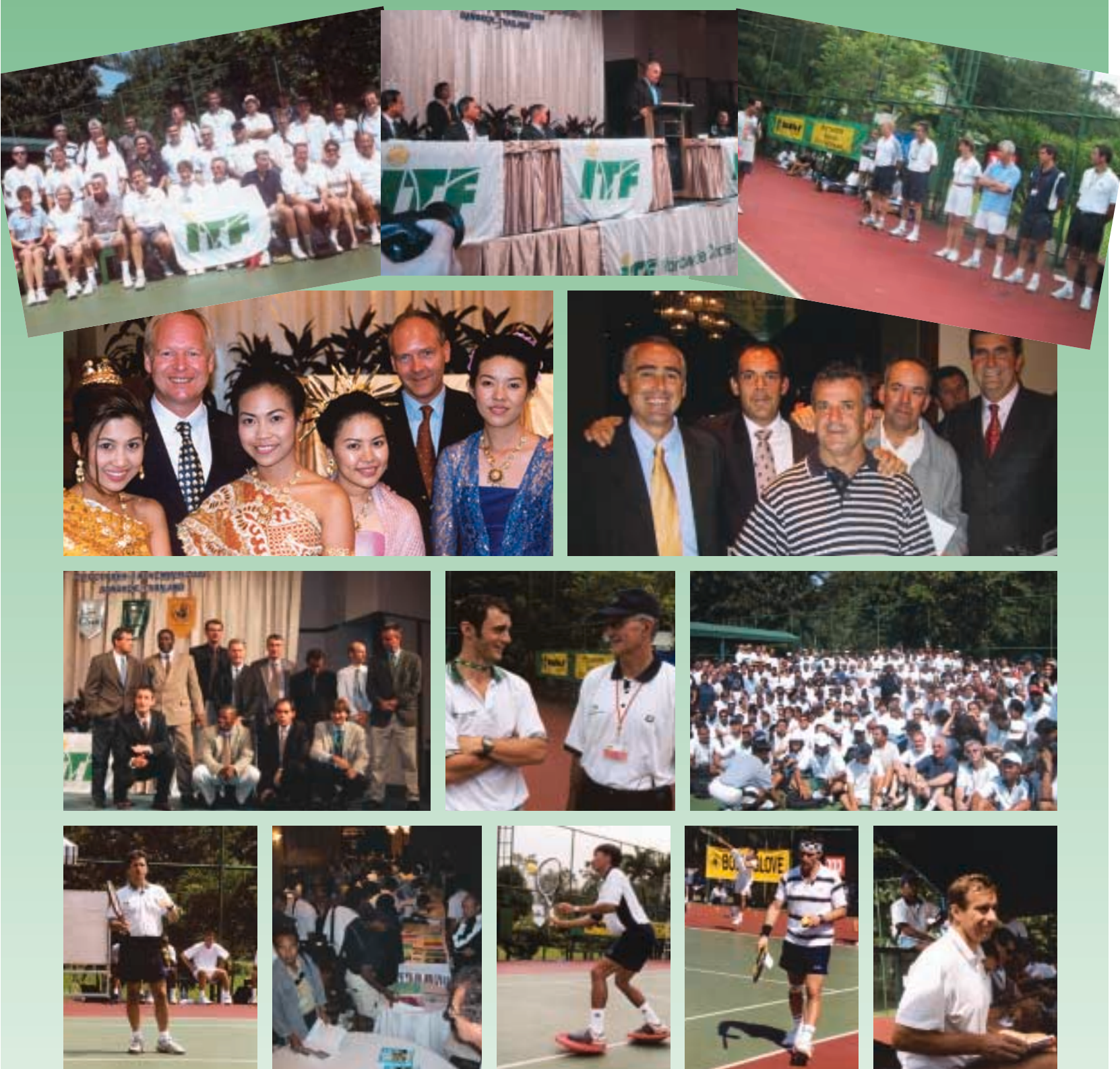
- Les Associations de Tennis Régionaux et Nationaux
- Tous les entraîneurs qui auront participé à un des colloques suivants:
  - Colloque Régional ITF ou ETA en 2000.
  - 12<sup>ème</sup> Colloque International de l'ITF des Entraîneurs, Thaïlande, 2001.
  - Le Colloque de l'ITF des Entraîneurs sur la Participation au Tennis à Bath en 2000.

Veuillez vous rappeler que vous avez accès au "ITF Coaching & Sport Science Review" sur notre site internet à [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com) – Infos pour les entraîneurs – Développement - sous la subdivision "Matériaux Educatifs".

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



# 12ème Colloque International de l'ITF des Entraîneurs, Bangkok, 2001



Photos: Babette Pluim, Miguel Miranda



## 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](mailto:itf@itftennis.com) Website: [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)

Traduction: *Christophe Le Pigeon*

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