

Editorial

Bienvenue au numéro 32 de *ITF Coaching & Sport Science Review*. Ce premier numéro pour l'année 2004 propose, entre autres, une série d'articles sollicités abordant des concepts de l'entraînement et des sciences du sport auxquels les entraîneurs font souvent référence sans toujours les maîtriser complètement. Nous souhaitons remercier ici les entraîneurs et experts qui ont signé ces articles qui traitent d'un certain nombre d'aspects techniques, tactiques, psychologiques et physiques du jeu et de la manière dont ceux-ci s'appliquent aux jeunes joueurs, ainsi qu'aux autres joueurs à tous les niveaux du jeu.

Les ateliers régionaux sont une composante essentielle du programme de formation des entraîneurs mis en place par l'ITF. Ces manifestations destinées aux entraîneurs sont organisées tous les deux ans à l'échelle continentale et ont en règle générale pour thème la formation des joueurs de haut niveau et les moyens visant à accroître le nombre de participants. Les entraîneurs souhaitant assister à ces ateliers doivent dès à présent se mettre en relation avec leur fédération. Nous enverrons très prochainement aux fédérations nationales des informations détaillées sur ces manifestations. Voici les dates provisoires et les sites envisagés pour les ateliers régionaux de 2004:

- L'atelier ITF pour les entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes aura lieu à Santo Domingo du 13 au 19 septembre.
- La ville de Hyderabad en Inde accueillera l'atelier ITF/ATF pendant la troisième semaine d'octobre.
- Le European Coaches Symposium organisé par Tennis Europe se tiendra à La Valette, sur l'île de Malte, du 30 octobre au 4 novembre.
- La semaine du 15 au 21 novembre, la ville d'Asunción au Paraguay accueillera l'atelier ITF pour les entraîneurs d'Amérique du Sud.
- L'atelier ITF pour les entraîneurs d'Afrique se déroulera à Pretoria, en Afrique du Sud, pendant la semaine du 22 au 27 novembre.

Nos efforts pour mieux former les entraîneurs à travers le monde seraient vains sans l'aide des responsables de la formation des entraîneurs au sein des plus grandes fédérations de tennis. Nous aimerions profiter de cette occasion pour exprimer notre reconnaissance à ces personnes – les formateurs – qui continuent de partager leur savoir et nous permettent dans de nombreux cas d'utiliser leurs écrits. Nombre de ces formateurs ont fait partie de la Commission des entraîneurs de l'ITF qui a travaillé en étroite collaboration avec les dirigeants de l'ITF à l'élaboration de nombreux ouvrages pédagogiques publiés au cours des dernières années. A la suite du Colloque international des entraîneurs, une nouvelle commission a pris ses fonctions pour un mandat de deux ans. En voici les membres :

Paul Chingoka (Zimbabwe, Président), Alberto Riba (Espagne), Carlos Kirmayr (Brésil), Elliot Teltcher (Etats-Unis), Paul Roetert (Etats-Unis), Amine Ghissassi (Maroc), Hans Peter Born (Allemagne), Bernard Pestre (France), Ivo van Aken (Belgique), Anne Pankhurst (Grande-Bretagne), Ann Quinn (Australie), Frank van Fraayenhoven (Pays-Bas), Shuzo Matsuoka (Japon) et Bharat Oza (Inde).

Dans ce numéro, vous remarquerez également que nous avons inclus des informations à l'intention des fédérations intéressées par l'organisation du 14^{ème} Colloque international des entraîneurs. Cette manifestation, qui couronne le programme de formation des entraîneurs de l'ITF, devrait se dérouler aux alentours des mois d'octobre ou novembre 2005. Toute fédération souhaitant accueillir cette manifestation exceptionnelle doit soumettre sa candidature par écrit au département Développement de l'ITF avant le 15 juin 2004.

Notre projet d'évaluation universelle des joueurs de tennis continue de se développer. Des pays tels que l'Inde, l'Autriche et la Finlande ont d'ores et déjà emboîté le pas à la Fédération australienne de tennis (*Tennis Australia*) en adoptant le système ITN pour l'évaluation de leurs joueurs et de nombreuses autres fédérations étudient actuellement la possibilité de lancer le système très prochainement dans leur pays. L'accueil réservé à la méthode



Miguel Crespo et Brenden Sharp présentent le système ITN lors de la Conférence du tennis australien en janvier dernier.

d'évaluation sur le court, qui a été élaborée pour faciliter au départ l'évaluation des joueurs pratiquant un tennis loisirs (niveau ITN 7 à ITN 10), a été favorable. Les évaluations sur le court ont été inaugurées lors de l'Assemblée générale annuelle de l'ITF à Rio où il a été décidé de les mettre à l'essai pendant un an. Nous vous encourageons d'ailleurs vivement à les tester auprès de vos joueurs et à nous faire part de votre avis.

Sur le site Web consacré au système ITN (www.internationaltennisnumber.com), vous trouverez toutes les informations et consignes nécessaires pour utiliser les évaluations sur le court, ainsi qu'un fichier PDF du manuel qui explique comment mettre en place le système ITN pour évaluer les joueurs à l'échelle nationale. Nous espérons que vous pourrez nous aider à évaluer le monde du tennis... nous n'attendons plus que vous !

Comme toujours, nous vous invitons à nous faire part de vos réactions sur les articles publiés dans la revue et nous vous rappelons que vous pouvez consulter *ITF Coaching Sport & Science Review* dans la section « Coaches News » du site Web de l'ITF à l'adresse www.itftennis.com.

Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du tennis

Miguel Crespo
Chargé de recherche
en développement

Machar Reid
Assistant de recherche

Sommaire

2 ANALYSE DE LA TECHNIQUE DU SERVICE ET DES COUPS DE FOND DE COURT SUR LE COURT
Par Bruce Elliott (Australie) et Machar Reid (ITF)

4 LES ROLES DU CAPITAINE DE FED CUP OU DE COUPE DAVIS
Par Ivo van Aken (Belgique)

5 L'APPRENTISSAGE DES COMPÉTENCES EN TENNIS
Par Ron Woods et Paul Roetert (Etats-Unis)

6 LE « COMPLEX TRAINING » ADAPTE AU TENNIS
Par Machar Reid et Miguel Crespo (ITF)

M
I
N
I
T
E
N
N
I
S
7 LES CINQ SITUATIONS DE JEU DANS LE MINI-TENNIS
Par Mark Tennant (Grande-Bretagne)

10 LA PREPARATION MENTALE EN DEHORS DU COURT
Par Ann Quinn (Australie)

11 DE L'IMPORTANCE DES STATISTIQUES DANS LES MATCHES DE TENNIS
Par Howard Brody (Etats-Unis)

13 SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT SUR LE COURT EN TENNIS
Par Miguel Crespo et Machar Reid (ITF)

14 NOTRE SELECTION DE LIVRES, VIDEOS ET DE CD-ROMs.

16 14^{ÈME} COLLOQUE INTERNATIONAL DES ENTRAÎNEURS PRÉVU EN 2005

Analyse de la Technique du Service et des Coups de Fond de Court sur le Court

Par Bruce Elliott (Professeur, University of Western Australia) et Machar Reid (Assistant de recherche en développement, ITF)



L'emplacement de l'entraîneur ou de la caméra vidéo est déterminé de manière spécifique en fonction de la caractéristique mécanique du coup à analyser.

Introduction

La capacité d'analyser, puis d'améliorer ou de renforcer la technique de frappe est essentielle pour l'entraîneur de tennis. De nombreux entraîneurs possèdent cette compétence grâce à l'observation à l'œil nu. Les méthodes d'analyse de la plupart des plus grands entraîneurs reposent en effet sur l'observation visuelle des compétences techniques des joueurs pendant les matches, car elle permet de déceler pleinement les éventuels défauts ou insuffisances sur le plan technique. Toutefois, ces dernières années, la prise de vues au ralenti est venue progressivement s'ajouter à l'observation visuelle pour l'analyse de l'exécution des frappes.

Quels que soient les moyens utilisés par les entraîneurs pour analyser la technique de frappe, il est indispensable d'évaluer les principales caractéristiques mécaniques de chaque coup. La liste de ces éléments, ou tout autre type de modèle de performance, peut varier légèrement d'un entraîneur à un autre. Les informations issues de la recherche doivent servir à élaborer cette liste ou ce

modèle et permettre de déterminer la position de l'entraîneur et/ou de la caméra vidéo sur le court. Cet emplacement doit être spécifique à la caractéristique mécanique à analyser. L'objet de cet article est par conséquent double:

- mettre l'accent sur ce qu'il convient d'observer lors de l'évaluation des principales caractéristiques mécaniques du service et des coups de fond de court,
- présenter les emplacements sur le court à partir desquels l'observation est optimale (voir Tableau 1).

Résumé

Chaque entraîneur utilise une méthode personnelle pour analyser de manière qualitative la réalisation des coups du tennis. Que la vidéo soit utilisée ou non dans le cadre de ce travail, l'observation visuelle doit s'effectuer à partir d'une position spécifique à la caractéristique mécanique analysée. Le tableau 1 devrait aider les entraîneurs à se placer et/ou à placer leurs caméras vidéo de manière appropriée sur le court.

Les lecteurs souhaitant obtenir de plus amples

Analyse de la technique de frappe

Tableau : Exemples des principales caractéristiques mécaniques du service et des coups de fond de court et des emplacements à partir desquels elles doivent être évaluées sur le court. Remarque : Toutes ces indications sont valables uniquement pour les joueurs droitiers.

Coup	Caractéristique mécanique	Conseils aux entraîneurs – ce qu'il faut observer	Où se placer?
Service	Type de préparation	■ Les gestes de préparation raccourcis peuvent solliciter davantage les épaules que les gestes plus complets.	■ Sur le côté du joueur (B) ou devant celui-ci (I)
	Propulsion de la hanche directrice	■ Hanche directrice propulsée dans le court pendant la préparation ■ Le pied ne doit pas pivoter au-delà d'une ligne parallèle à la ligne de fond	■ Sur le côté du joueur (B) ou devant celui-ci (I)
	Angle de séparation	■ Les épaules doivent effectuer une rotation d'environ 20° par rapport à la ligne de hanches pendant la préparation	■ Derrière le joueur (D)
	Alignement des épaules avec le coude du bras qui sert à frapper	■ Au sommet du geste de préparation, les épaules et le coude du bras qui sert à frapper doivent être positionnés selon une ligne droite, mais inclinée	■ Sur le côté du joueur (B) et derrière celui-ci (D)
	Poussée de la jambe	■ La flexion du genou avant doit être proche de 90°-110° ■ Le joueur doit exercer une poussée contre le sol (les pieds doivent décoller) ■ La raquette doit être proche du niveau de la ceinture au moment de la rotation externe maximale (REM). Le bras du joueur doit être pratiquement parallèle au sol au moment de la REM. La poussée de la jambe a-t-elle permis cela ?	■ Derrière le joueur (B et D) Sur le côté du joueur (B) ■ Derrière le joueur (D)
	Rotation interne du haut du bras	■ Rotation externe du coude ■ L'extrémité de la raquette, orientée vers l'entourage de fond juste avant l'impact, se retrouve rapidement parallèle à la ligne de fond au moment de l'impact	■ Entre la ligne de fond et le poteau du filet (une position surélevée peut faciliter l'observation) (A)
	Angle formé par le haut du bras et le buste	■ Au moment de l'impact, l'angle entre le côté du buste et le haut du bras doit être de 100° avec une marge de ±10°	■ Derrière le joueur (D)/légèrement décalé vers le côté non dominant du serveur (E)
	Rotation épaule par-dessus épaule	■ La ligne des épaules est plus proche de la verticale que de l'horizontale au moment de l'impact	■ Sur le côté du joueur (B) ou devant celui-ci (I)

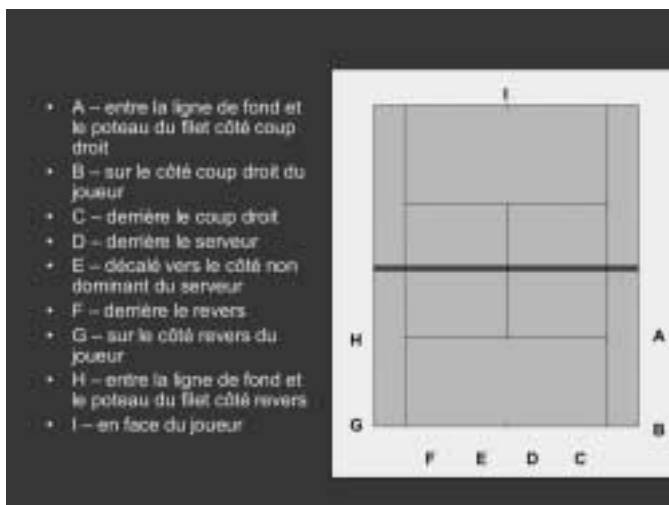
Coup	Caractéristique mécanique	Conseils aux entraîneurs – ce qu'il faut observer	Où se placer?
Coup droit	Equilibre	<ul style="list-style-type: none"> ■ Appuis solides, spécifiques à l'intention tactique ■ La tête doit être alignée avec l'axe des épaules ■ Le bras libre doit faciliter la rotation arrière du buste et participer à l'équilibre du mouvement de l'autre bras 	■ Sur le côté, devant ou derrière (B, I, C)
	Angle de séparation	■ Les épaules pivotent d'environ 20° par rapport à la ligne des hanches à la fin du geste de préparation	■ Sur le côté du joueur (B) ou devant celui-ci (I)
	Longueur du geste de frappe	■ Avant le déclenchement de la frappe, la raquette peut être ramenée en arrière de la ligne de fond d'environ 45° au maximum	■ Derrière le joueur (C)
	Inversion du mouvement de la raquette	■ Le temps d'arrêt entre la préparation et le déclenchement de la frappe doit être minimal	■ Sur le côté du joueur (B) ou devant celui-ci (I)
	Poussée de la jambe droite	■ Au début du déclenchement de la frappe, la jambe droite doit effectuer une poussée vigoureuse vers l'avant et le haut	■ Sur le côté du joueur (B) ou devant celui-ci (I)
	Retard ou décalage de la raquette	■ Alors que les segments effectuent une rotation dans un ordre précis, la raquette est en retard par rapport au buste, ce qui a pour effet d'étirer les muscles antérieurs de l'épaule	■ Sur le côté du joueur (B) ou devant celui-ci (I)
	Rotation interne du haut du bras	<ul style="list-style-type: none"> ■ L'intérieur du coude tourne pour passer du côté droit du joueur (à l'approche de l'impact) à son côté gauche (après l'impact) ■ Lorsque la raquette prolonge la frappe (phase d'accompagnement) et passe devant le corps, le coude termine sa course à une hauteur située entre l'épaule et la taille et est pointé vers l'adversaire 	■ Entre la ligne de fond et le poteau du filet (A)
Revers à une main lifté	Fin de course de la raquette	■ Le joueur interrompt-t-il son geste brusquement (sur le côté et/ou en avant) ou donne-t-il suffisamment de longueur et de direction à son geste pour que la raquette et le bras puissent ralentir de manière optimale?	■ Sur le côté du joueur (B) ou devant celui-ci (I)
	Rôle de la jambe gauche et transfert du poids du corps	■ Le poids du corps est transféré du pied arrière au pied droit à l'impact	■ Sur le côté (G)
	Angle de séparation	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les épaules pivotent vers l'arrière d'environ 30° par rapport à la ligne de hanches ■ L'épaule droite vise le poteau du filet côté revers 	■ Sur le côté du joueur (G) ou devant celui-ci (I)
	Longueur du geste de frappe	■ Avant le déclenchement de la frappe, la raquette doit être ramenée dans une position quasiment parallèle à la ligne de fond	■ Derrière le joueur (F)
	Ordre de rotation des segments	■ La rotation des segments du corps doit s'effectuer dans un ordre précis (jambe-hanche-épaule-haut du bras).	■ Sur le côté du joueur (G)
	Point d'impact	<ul style="list-style-type: none"> ■ Le contact raquette-balle se produit environ 0.3m devant le pied droit ■ Le tamis doit se retrouver plus ou moins perpendiculaire ($\pm 5^\circ$) au sol 	■ Sur le côté du joueur (G)
Revers à deux mains lifté	Appuis	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ils doivent être bien équilibrés et spécifiques à l'intention tactique ■ Le type d'appuis utilisé a-t-il un impact sur l'efficacité du coup (c.-à-d. sur les caractéristiques mécaniques citées ci-dessous)? 	■ Sur le côté du joueur (G), devant (I) ou derrière celui-ci (F)
	Angle de séparation	■ Les épaules pivotent vers l'arrière d'environ 20° par rapport à la ligne de hanches	■ Sur le côté du joueur (G) ou devant celui-ci (I)
	Longueur du geste de frappe	■ A la fin du geste de préparation, la raquette doit être ramenée d'environ 20° en arrière d'une ligne perpendiculaire à la ligne de fond	■ Derrière le joueur (F)
	Ordre de rotation des segments	■ Le joueur pivote-t-il les deux bras en tant que segment unique ou sont-ils utilisés séparément? Le joueur adapte-t-il cette interaction entre les segments en fonction du type de coup joué?	■ Sur le côté du joueur (G)
	Point d'impact	<ul style="list-style-type: none"> ■ Le contact raquette-balle se produit environ 10 cm devant le pied droit ■ Le tamis doit se retrouver plus ou moins perpendiculaire ($\pm 5^\circ$) au sol 	■ Sur le côté du joueur (G)

Remarque : Pour pouvoir mieux analyser certaines caractéristiques mécaniques (telles que la rotation interne du haut du bras), il est conseillé de recourir aux séquences vidéo filmées à haute vitesse.

informations sur la conception et l'utilisation de listes et de modèles pour l'analyse et le perfectionnement des coups du tennis sont invités à consulter l'ouvrage

Bibliographie

- Elliott, B. C. (2004). Service and groundstroke analysis: A biomechanical approach. Australian Tennis Conference, January, Melbourne.
- Elliott, B. C., & Alderson, J. (2003). Biomechanical performance models: the basis for stroke analysis. In: Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2003). Biomechanics of Advanced Tennis (pp. 155-176). ITF Ltd: London.
- Knudson, D., & Elliott, B. C. (2003). Analysis of advanced stroke production. In: Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2003). Biomechanics of Advanced Tennis (pp. 137-154). ITF Ltd: London.



Les Rôles du Capitaine de Fed Cup ou de Coupe Davis

Par Ivo van Aken (Directeur de la Fédération Flamande de Tennis et Capitaine de l'équipe Belge de Fed Cup)

Introduction

Il y a peu de préceptes à respecter absolument lorsque vous êtes capitaine d'une équipe de Fed Cup ou de coupe Davis. En revanche, il existe un certain nombre de lignes de conduite qu'il est préférable de suivre si l'on souhaite obtenir le maximum de son équipe et entretenir de bonnes relations avec les joueurs et leurs entraîneurs. Ainsi, l'une des principales qualités d'un capitaine est d'*écouter et d'essayer de comprendre tous les membres de l'équipe en les conseillant et en les entraînant en fonction des circonstances.*

Cela ne signifie pas pour autant que les capitaines se contentent de faire ce que les membres de l'équipe leur demandent, mais que les bons capitaines savent que leurs méthodes de communication et leurs styles d'entraînement doivent pouvoir être adaptés à des situations et à des joueurs différents. Dans ces conditions, les meilleurs capitaines sont ceux qui *préparent tous les membres de l'équipe avec un style d'entraînement personnalisé.*

Dans le cadre de cette approche, le capitaine demande à *l'ensemble des joueurs et à leurs entraîneurs ce qu'ils aimeraient travailler le jour suivant.* Il lui appartient alors de planifier l'entraînement de telle sorte que l'équipe soit prête le jour de la compétition et que les joueurs accomplissent ce qu'ils voulaient pendant la séance d'entraînement.

Cette conception démocratique du capitaneat est également mise en lumière lorsque le capitaine est à l'affût des moments opportuns pour communiquer avec le groupe, avoir des discussions individuelles ou avec l'équipe, etc.

Le niveau des joueurs

Le niveau de jeu des membres de l'équipe a une incidence sur le rôle du capitaine : non pas parce que les meilleurs joueurs sont plus exigeants ou que les joueurs moins bien classés le sont moins, mais parce que les *tout meilleurs joueurs* se déplacent avec leur propre staff. L'équipe qui accompagne un joueur peut être composée d'une ou de plusieurs personnes (*entraîneur privé,*

physiothérapeute, préparateur physique, psychologue, etc.) selon les besoins personnels du joueur. La question de savoir si ces « groupes de personnes » doivent être intégrés aux équipes de Fed Cup ou de coupe Davis est une question qui fait débat. A mon avis, la présence de ces « équipes extérieures » peut être bénéfique avant et pendant toute la durée de la rencontre dans la mesure où elle permet à chaque joueur de garder ses habitudes et de se sentir à l'aise.

Les médias accordent plus d'attention aux meilleurs joueurs du monde qu'à leurs homologues de moindre rang. Il s'agit d'un facteur supplémentaire qui doit être pris en compte et géré de manière appropriée. Souvent, une solution possible consiste à limiter l'exposition médiatique des meilleurs joueurs et à faire participer les autres joueurs lors des conférences de presse.

Contenu de l'entraînement

Le stage d'entraînement préparatoire à une rencontre de Fed Cup ou de coupe Davis doit être envisagé comme un complément au programme d'entraînement de chacun des joueurs. *Par conséquent, il convient de trouver le juste équilibre entre les objectifs de l'équipe et les objectifs du programme d'entraînement personnel de chaque joueur.* Si tel est le cas, les joueurs, les entraîneurs privés et le capitaine seront satisfaits et la rencontre pourra être considérée comme une semaine d'entraînement optimal. Ceci est à mon avis la clé pour s'assurer la présence des tout meilleurs joueurs lors des rencontres de Fed Cup ou de coupe Davis.

Si des membres du staff des joueurs sont présents lors de la rencontre, le capitaine doit les consulter en ce qui concerne la planification des séances d'entraînement et également collaborer avec les entraîneurs de tennis privés des joueurs pendant les séances de travail sur le court.

Entraînement axé sur la tâche à accomplir

L'entraînement axé sur la tâche à accomplir est un élément indispensable pour obtenir de bons

résultats et dans le contexte d'un travail d'équipe, *tous les joueurs doivent se voir attribuer des tâches concrètes à la fois sur le court et en dehors.* Cela permet également de faciliter les choix que le capitaine peut être amené à faire en matière de sélection.

Plan tactique concret

L'élaboration d'un plan tactique est indissociable d'une « approche de l'entraînement fondée sur la tâche à accomplir ». Il n'en demeure pas moins que le nombre de joueurs entrant sur le court sans un plan tactique concret peut être incroyablement élevé. *Les bons capitaines doivent faire preuve d'exhaustivité dans leur analyse des schémas de jeu de leurs joueurs et de leurs adversaires potentiels.* Ce n'est qu'à cette condition qu'il sera possible ensuite de mettre au point des plans tactiques spécifiques pour chaque match.

Caractéristiques générales d'un bon capitaine

- Un bon capitaine est la première personne à féliciter son joueur pour les efforts qu'il a fournis et à reconnaître tout le mérite qui lui revient. Après tout, c'est lui, et non l'entraîneur, qui a effectué tout le travail sur le court !
- Il est essentiel de *faire preuve de calme, de maîtrise et de conséquence dans sa conduite* pour être un bon communicateur et un bon entraîneur.
- Il est impératif que l'entraîneur adopte un *langage corporel* approprié qui renforce son message et qu'il l'adapte en fonction du joueur.

Considérations sportives et extrasportives

- Pour l'ensemble des séances de travail effectuées sur le court, il est essentiel de privilégier la *qualité.* Les joueurs apprécient énormément que l'entraîneur soit attentif au moindre détail et que son travail soit axé sur leurs besoins spécifiques et ceux liés à la rencontre.
- Les joueurs doivent *pouvoir se détendre* pendant les activités extrasportives organisées

par le capitaine et *prendre plaisir à y participer*.

- *La composition de l'équipe doit favoriser une ambiance positive sur le court et en dehors*. Par conséquent, le choix des kinés, des partenaires d'entraînement et des entraîneurs adjoints doit être fondé uniquement sur les compétences professionnelles, mais également sur la capacité à nourrir l'esprit d'équipe ou à apporter un plus à l'équipe.

Rencontres à domicile ou à l'extérieur

Les rencontres à domicile ou à l'extérieur représentent des défis différents pour le capitaine. En effet, lorsqu'une rencontre se joue à domicile, les joueurs doivent répondre à d'innombrables sollicitations de la part de la presse, des organisateurs et des sponsors. Sur le plan de la gestion de la rencontre, cela constitue sans aucun doute le principal défi à relever pour le capitaine de l'équipe qui évolue à domicile. A l'inverse, lors des rencontres disputées sur terrain adverse, les difficultés peuvent venir d'une mise à disposition insuffisante des installations sportives, ce qui peut compromettre la qualité de l'entraînement. Lorsqu'il évolue à l'extérieur, le capitaine doit également aider ses joueurs à se préparer mentalement à jouer devant un public partial.

Responsabilités du capitaine avant et après une rencontre

Une question qui revient très souvent est :

combien de temps le capitaine doit-il passer à se rendre sur les tournois disputés par les membres de l'équipe ? Même si cela peut varier d'un capitaine à l'autre et d'une équipe à une autre, les membres de l'équipe que je dirige continuent de préférer que je leur envoie des e-mails pour les féliciter (après des victoires remarquables) ou les encourager (à la suite de résultats décevants).

Conclusion

De toute évidence, il n'existe pas une méthode unique pour remplir les fonctions de capitaine d'une équipe de Fed Cup ou de coupe Davis. L'approche utilisée par le capitaine peut varier d'une rencontre à une autre, même si la composition de l'équipe est inchangée. De même, elle sera probablement différente en fonction de la nationalité des joueurs.

Si votre équipe comprend quelques-uns des meilleurs joueurs du monde, leur participation à une compétition telle que la Fed Cup ou la coupe Davis peut donner au jeu une réelle impulsion au niveau national et doit par conséquent être appréciée à sa juste valeur. Créer une ambiance positive et joyeuse au sein de l'équipe peut être



Les capitaines de Fed Cup et de coupe Davis doivent être capables d'adapter leur style d'entraînement à chaque joueur.

un moyen de rallier plus facilement ces joueurs à la cause. Les autres membres de l'équipe peuvent quant à eux profiter du retour d'informations fourni par le capitaine, à condition qu'il soit constructif. D'autre part, l'exposition médiatique offerte par ce type de compétition, dont ils ne bénéficieraient pas en temps normal ou dans d'autres conditions, peut les aider à trouver des sponsors.

L'apprentissage des Compétences en Tennis

Par Ron Woods (Ph.D., Etats-Unis) et Paul Roetert (Ph.D., Directeur du programme USA Tennis High Performance)

Aux Etats-Unis, les entraîneurs négatifs se moquent parfois de leurs élèves en employant des expressions du genre : « Tu lances comme une fille ! » Ces commentaires humiliants sont censés signaler à la personne en question que son lancer par-dessus l'épaule est effectué de manière incorrecte. La question qui se pose alors est la suivante : est-ce qu'il est plus facile de lancer une balle par-dessus l'épaule pour un homme que pour une femme ? Ou bien cette disparité des compétences s'explique-t-elle par le fait que les garçons ont davantage l'occasion de jouer et de s'entraîner lorsqu'ils grandissent ? Savoir lancer une balle, est-ce une compétence déterminée génétiquement ou une compétence acquise ?

Il y a quelques années, à l'occasion d'une conférence que nous avons donnée pendant le Colloque international des entraîneurs organisé par l'ITF, nous avons demandé à deux entraîneurs masculins de nationalité éthiopienne de venir sur l'estrade et de se renvoyer un ballon de football américain. Tous les deux étaient des sportifs accomplis et des joueurs de tennis de bon niveau, mais ils ne réussirent pas à lancer le ballon de manière à ce qu'il tourne en spirale. Lorsque nous avons ensuite demandé à un entraîneur féminin de nationalité américaine de venir nous rejoindre, elle parvint à lancer le ballon en direction de la cible voulue en lui faisant décrire une spirale parfaite. Elle admit ensuite qu'elle s'était pas mal entraînée lorsqu'elle était plus jeune à lancer un ballon de football américain avec ses frères. Cet exemple montre clairement que savoir lancer un ballon de football est une

compétence acquise et qui ne dépend pas du sexe.

Il ne fait aucun doute que certains athlètes sont plus doués que d'autres du point de vue génétique ; cependant, toute le monde est capable d'améliorer ses compétences dans le sport et d'en apprendre de nouvelles. Examinons maintenant de plus près quelques-uns des éléments clés de l'apprentissage des compétences.

Elaborer des plans réalistes

L'acquisition d'une compétence doit se faire en plusieurs étapes allant de la présentation initiale de la compétence à son utilisation en compétition, en passant par un stade de renforcement et de surapprentissage. En tant qu'entraîneur, la pratique du jeu en compétition doit vous servir de guide pour déterminer le moment où le joueur doit faire la découverte de nouvelles compétences. En partant de la date de la prochaine compétition prévue, essayez de déterminer le temps qu'il devrait falloir au joueur pour apprendre une nouvelle compétence ou parvenir à un niveau de maîtrise suffisant pour pouvoir l'utiliser en compétition. Lorsqu'un joueur débute son apprentissage du tennis, il est raisonnable de limiter le nombre de compétences présentées afin qu'il puisse atteindre un certain niveau de maîtrise pour certaines d'entre elles et avoir ainsi la possibilité de commencer à jouer des jeux, des sets et des matches. Commencez par les services, les coups de fond de court et les volées pour la première étape.

A un niveau de jeu supérieur, vous pouvez avoir envie de familiariser de jeunes joueurs avec le concept du « service-volée ». Après avoir créé la situation de jeu et leur avoir demandé de réaliser l'enchaînement service-volée dans le cadre du jeu en double, interrompez le jeu et discutez avec eux des difficultés qu'ils rencontrent. Une fois ces problèmes identifiés, vous pouvez organiser des exercices et des jeux pour améliorer le placement de leurs services, leur déplacement vers l'avant, leur reprise d'appui pour un meilleur équilibre, leur timing et leur technique à la volée. Estimez le nombre d'essais, de séances d'entraînement et de matches nécessaires pour qu'ils acquièrent suffisamment de confiance dans leur enchaînement service-volée pour décider de l'utiliser dans un match avec enjeu.

Revoir en début de séance les compétences précédemment acquises

Bien trop souvent, les entraîneurs et les joueurs sautent cette étape essentielle lors de l'entraînement. Dès que l'échauffement et les étirements sont terminés, l'étape suivante doit consister à revoir les compétences qui ont été apprises auparavant afin de prendre des automatismes en laissant le plus possible de côté les compétences nouvelles. Le temps consacré à ce travail ne doit pas forcément être long, mais permettre un nombre d'essais suffisant pour que les joueurs puissent se régler sur le coup en question et prendre confiance. Ce temps d'entraînement est indispensable au



Le surapprentissage est nécessaire pour favoriser la maîtrise de toute compétence tennistique, nouvelle ou modifiée.

surapprentissage des compétences afin de s'assurer qu'elles ne s'écrouleront pas lorsque le joueur se retrouvera sous pression.

Présenter les nouvelles compétences lorsque les joueurs sont frais

Après avoir revu les compétences qui avaient été apprises précédemment, la partie suivante de la séance doit porter sur l'apprentissage de nouvelles compétences avant que la fatigue ne fasse son apparition. En effet, les joueurs fatigués physiquement ou mentalement éprouveront de la frustration à essayer d'apprendre de nouvelles compétences. Même lorsqu'ils sont frais, la répétition des essais en vue de se familiariser avec de nouvelles compétences et d'atteindre un certain niveau de maîtrise peut prendre beaucoup de temps. Lorsque les joueurs ressentent de la fatigue, des erreurs sur le plan technique se produiront inévitablement même si la motivation est au rendez-vous.

Par exemple, lorsque le joueur apprend comment imprimer plus d'effet à sa deuxième balle de service, il aura peut-être besoin de 40 essais pour parvenir à un niveau de réussite satisfaisant. Une fois ce niveau atteint, l'étape suivante consiste à **surapprendre** la compétence pour automatiser le geste. Selon les règles générales de l'apprentissage moteur, un joueur doit effectuer environ 50 % d'essais supplémentaires par rapport au nombre qu'il a fallu pour atteindre le niveau de réussite de

départ. Ce qui signifie 20 services en plus si le joueur a eu besoin au départ de 40 services pour apprendre à mettre de l'effet dans la balle. En tout, dans le cadre de cet exemple, il faudrait que le joueur frappe 60 services, soit un nombre de répétitions qui peut se révéler fatiguant pour les jeunes joueurs.

S'entraîner dans les conditions de la compétition sur le plan de l'intensité de l'effort

Beaucoup de joueurs passent trop de temps sur le court d'entraînement, ce qui entraîne de la fatigue, de l'ennui et une perte de concentration. Imitez les plus grands joueurs professionnels qui ont appris à s'entraîner sur des périodes plus courtes, mais à des niveaux d'intensité très élevés. Andre Agassi est l'exemple même du joueur qui optimise son temps sur le court. Il se déplace à la même vitesse qu'en match et est entièrement concentré sur sa tâche, puis il s'octroie une période de repos brève. Ces périodes d'effort à la fois courtes et intenses, qui durent généralement de 10 à 15 minutes, reproduisent le modèle qu'il doit suivre en match. L'alternative qui consiste à étendre les exercices sur des périodes de travail plus longues peut entraîner des lacunes techniques et renforcer les mauvaises habitudes provoquées par la fatigue et le manque d'attention.

Prévoir du temps pour travailler à la fois les points forts et les points faibles

Les joueurs qui abordent un match important commettent fréquemment l'erreur de travailler encore plus dur sur leurs points faibles dans l'optique de les améliorer. Leurs efforts se traduisent souvent par une érosion de la confiance, ainsi qu'un sentiment de frustration engendré par l'absence de progrès. Les séances d'entraînement programmées la semaine d'un match doivent au contraire être axées sur les points forts du joueur afin de renforcer la confiance en soi et de régler les enchaînements de coups qu'il prévoit d'utiliser pendant le match. Il faut passer peu de temps sur les points faibles et prévoir de les travailler pendant les périodes de la saison où aucun match n'est prévu.

Varié le contenu des séances d'entraînement

Les séances d'entraînement seront plus ludiques

pour les joueurs et les entraîneurs si elles évoluent constamment tout en conservant une structure cohérente. Ainsi, même si les différentes parties de la séance et l'ordre dans lequel elles se déroulent doivent répondre à une certaine logique, le contenu de chaque partie doit varier de manière à susciter l'intérêt et à stimuler la motivation des joueurs. Il est important de demander aux joueurs leur avis sur ce qu'ils aimeraient travailler et la façon dont ils aimeraient travailler, puis de concevoir des activités répondant à leurs besoins. L'entraîneur peut par exemple leur présenter une « situation de jeu » type et leur demander de jouer certains enchaînements. Après avoir décidé avec eux comment il est possible d'améliorer leurs performances, l'entraîneur pourra organiser une séance de travail afin d'isoler une compétence ou une série de compétences spécifique pour laquelle un travail prolongé serait bénéfique. Les joueurs verront immédiatement l'intérêt de ce travail pour leur jeu et seront impatients de maîtriser les compétences en question. L'entraîneur devra ensuite leur donner la possibilité de répéter les compétences qu'ils viennent de perfectionner en leur faisant jouer un match d'entraînement, puis les récompenser pour les progrès accomplis.

Demander aux joueurs de s'entraîner avec des partenaires de tous niveaux

Enfin, lorsque l'on est entraîneur, il est intéressant de pouvoir faire travailler ses élèves avec des joueurs de différents niveaux. En effet, cela leur permet de s'adapter à différents styles de jeu. Ainsi, ils peuvent travailler de nouveaux schémas de jeu ou des points faibles lorsqu'ils jouent contre des joueurs moins bons qu'eux. Contre des joueurs de même niveau, ils peuvent s'efforcer de jouer un pourcentage et apprendre à se détendre lorsqu'ils sont sous pression. Et bien entendu, contre des joueurs meilleurs qu'eux, ils ont la possibilité d'apprendre à devenir plus réguliers, à utiliser leurs coups forts et à essayer de réduire le nombre d'erreurs.

Conclusion

Ces sept composantes de l'apprentissage des compétences, lorsqu'elles sont réunies, permettent aux joueurs de tirer pleinement parti de leurs séances d'entraînement et, espérons-le, de perfectionner rapidement leur jeu.

Le « Complex Training » adapté au Tennis

Par Machar Reid (Assistant de recherche en développement, ITF) et Miguel Crespo (Chargé de recherche en développement, ITF)

Introduction

Le titre de cet article peut évoquer bien des choses au lecteur... On peut en effet interpréter le « complex training » comme une méthode obligeant les joueurs à frapper la balle les yeux bandés ou encore s'imaginer des joueurs en train de faire des gammes tout en récitant du Shakespeare! Heureusement (ou malheureusement selon votre goût pour la littérature des 16^{ème} et 17^{ème} siècles), cela est loin d'être aussi abstrait.

Dans le contexte de l'entraînement en tennis, le « complex training » consiste à faire suivre un exercice en résistance (faisant appel à une charge plus lourde) par un exercice de pliométrie « correspondant » (C'est-à-dire similaire sur le plan mécanique, mais offrant une résistance moindre)

(Ebben & Watts, 1998). Le fait d'organiser sous forme de « complexes » le travail de la force et le travail de la puissance/le travail en pliométrie offrirait des gains de puissance plus importants que l'un ou l'autre de ces modes d'entraînement tout seul (Young, Jenner et Griffiths, 1998). Du point de vue théorique, le travail en résistance stimule le système nerveux central de telle façon qu'un nombre très élevé de fibres de type IIb sont activées. Cette activation est ensuite appliquée à l'exercice de pliométrie qui succède, permettant ainsi d'optimiser l'effet de l'entraînement.

L'organisation de complexes pour le travail de la force/puissance

Le « complex training » est-il quelque chose de

nouveau dans le milieu du tennis ? La réponse à cette question est non ! Même si cette méthode d'entraînement n'a pas toujours été connue sous ce nom, elle existe dans les faits depuis plusieurs décennies. En effet, les récits d'anciens joueurs exécutant dans le cadre de leur entraînement des gestes avec des raquettes dont la housse n'avait pas été retirée ou auxquelles des poids avaient été rajoutés ne sont pas rares (Hohm, 1987). En associant des techniques d'entraînement simples à un travail classique de répétition des coups, les joueurs réalisaient en fait une série d'exercices de force (gestes de frappe avec charges) suivie d'une série d'exercices de puissance (gestes de frappe classiques). En d'autres termes, il s'agissait déjà de « complex training » ! (Schonborn, 1999).

Objectifs	Série 1** - « Force »	Série 2** - « Puissance »
Amélioration de la vitesse de développement de la force au niveau de groupes musculaires spécifiques des jambes et de la partie inférieure du buste afin d'augmenter la vitesse de raquette et d'exécution des mouvements	Squats	Squat jumps ou sauts verticaux (utilisation du poids du corps)
	Squats	Smashes sautés
	Elévations des mollets debout	Bondissements en ligne droite ou série de sauts «pogo» sur place (comme si le avec flexion minimale des genoux en et en veillant à réduire au minimum le temps de contact au sol
	Fentes avant	Sauts en contrebas ou squat jumps avec réception en fente («split squat jumps») Veiller à réduire au minimum le temps de contact au sol
	Soulevé de terre roumain	Sauts en longueur en position debout en essayant de se réceptionner le plus loin possible
Développer la puissance au niveau de muscles spécifiques des bras et du buste pour augmenter la vitesse de raquette	Rowing d'un bras	Lancers latéraux de médecine-ball simulant coups droits et revers
	Rotations du buste sur un ballon Suisse (Swiss ball) avec trois points d'appui et utilisation de poids	Coups droits ou revers frappés à vitesse maximale avec appuis en ligne
	Pull-overs	Lancers de médecine-balle par en dessus (simulant le geste du service) avec recherche d'une distance maximale
	Lancers de médecine-ball latéraux en appuis ouverts ##	Coups droits ou revers (à deux mains) frappés à vitesse maximale en appuis ouverts
	Lancers d'un ballon alourdi par en dessus avec un seul bras (ballon de 1 kg) ##	Services frappés à pleine puissance

** Si un ou plusieurs des exercices mentionnés sont inconnus du lecteur, il est conseillé de se reporter à des ouvrages tels que *ITF Strength and Conditioning for Tennis* ou de consulter un spécialiste en musculation et préparation physique.

Dans le tableau suivant, nous allons détailler 10 complexes pouvant être réalisés avec des joueurs. Un certain nombre d'entre eux nécessiteront du matériel de musculation spécifique et de l'espace, tandis que d'autres pourront être effectués sur le court. Les entraîneurs doivent toujours demander de l'aide à des spécialistes afin que les exercices prescrits soient appropriés et réalisés correctement. Toutefois, la règle générale veut que la charge utilisée pour les séries d'exercices de force (Série 1) se rapproche du maximum du joueur (1 RM) et que celle utilisée pour les séries d'exercices de puissance (Série 2) se situe entre 30 et 60 % de 1 RM. Le nombre de répétitions et de séries doit aller de 1 à 5 et de 3 à 5 respectivement et les périodes de récupération entre les séries doivent être d'environ 1 à 3 minutes selon la phase d'entraînement. De même, les joueurs de tennis souhaitant s'écarter de ce mode d'entraînement dans sa forme la plus pure pourront travailler de manière à ce que la Série 1 soit composée d'un exercice de pliométrie lié à un coup du tennis et que la Série 2 soit constituée d'un vrai coup du tennis (les exercices de ce type sont signalés dans le tableau au moyen du symbole ##). Dans ces cas, le matériel utilisé doit permettre que la vitesse d'exécution des mouvements lors de la Série 1 soit maximale (Schonborn et Van der Meer, 1999).

Le « complex training » peut-il être adapté au travail de la vitesse et de l'adresse ?

Cette méthode d'entraînement peut être utilisée pour le travail de la vitesse et de l'adresse à peu près de la même façon que pour le travail de la force et de la puissance (Schonborn et al., 2000). D'ailleurs, toutes les formes de travail à base de sur vitesse/ surcharge ou de course avec résistance impliquent essentiellement une organisation de

l'entraînement sous forme de complexes. L'utilisation de traîneaux, de parachutes, de systèmes de poulies, de harnais, de gilets lestés, etc. permet aux joueurs d'effectuer leurs séries d'exercices de force, puis de réaliser leurs séries d'exercices de puissance sans recourir à des poids ou à des résistances supplémentaires.

Résumé

Dans le tennis moderne, la puissance joue un rôle primordial. Bien qu'un entraînement approprié de la force soit indispensable pour prévenir les blessures, la vitesse à laquelle la force se développe dans de nombreux exercices de musculation ne correspond pas à ce que l'on observe en tennis. Par exemple, il faut environ 400 ms pour atteindre la force maximale lors d'un développé couché, alors que le déclenchement de la frappe lors d'un coup droit ne dure qu'un peu plus de 120 ms. Cependant, grâce au « complex training », dans le cadre duquel les exercices de force sont associés à exercices de pliométrie comparables sur le plan mécanique, il est possible de surmonter ce problème et d'accroître par la même occasion la puissance au niveau de l'exécution des frappes et des déplacements.

Bibliographie

- Ebben, W., & Watts, P. (1998). A Review of Combined Weight Training and plyometric Training Modes: 'Complex Training'. *Journal of Strength and Conditioning*, October.
- Young, W.B., Jenner, A. & Griffiths, K. (1998). Acute enhancement of power performance from heavily loaded squats. *Journal of Strength and Conditioning*, October.
- Hohm, J. (1987). *Tennis. Play to win the czech way*. Sports books: Toronto.

Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2003). *ITF Strength and Conditioning for Tennis*. ITF Ltd. London.

The Coach – Issue 8, page 46

The Coach – Issue 9, page 28

Schonborn, R. (1999). *Advanced Techniques for Competitive Tennis*. Meyer-Meyer. Aachen.

Schonborn, R. & Van der Meer, D. (1999). *Advanced Training Techniques for Top Players*. PTR Video. Hilton Head, SC.

Schonborn, R., Grosser, M. & Kraft, H. (2000). *Speed training for Tennis*. Meyer-Meyer. Aachen



Dans le cadre du « complex training », la réalisation d'une série de jump squats ou de smashes sautés serait précédée par une série de répétitions d'un exercice de musculation avec une charge plus lourde tel que le squat arrière classique.



Mini-Tennis



Les cinq situations de jeu dans le mini-tennis

Par Mark Tennant (Professeur principal chargé de la formation des entraîneurs, Lawn Tennis Association, Grande-Bretagne)

Lorsque l'on enseigne le mini-tennis aux enfants, il est impératif de créer au sein du club un environnement qui permette de fidéliser et de former les joueurs, à la fois en tant que joueurs de tennis et en tant qu'individus. Le tennis est avant tout un jeu simple que les entraîneurs ont parfois tendance à trop compliquer. L'utilisation de la tactique comme cadre du travail technique est par conséquent essentielle pour permettre aux enfants d'apprendre par le biais d'un ensemble de situations de jeu. Cet article identifie les 5 situations de jeu en simple et explique comment il est possible d'enseigner en même temps la tactique et la technique.

Pour les jeunes enfants, le jeu doit rester simple et le contexte de la leçon de tennis doit réunir les conditions favorisant :

- un bon équilibre entre le plaisir et un apprentissage de qualité,
- l'émergence de la personnalité de l'enfant à travers le jeu,
- la connaissance de ses propres performances et la découverte de ses propres besoins,
- l'apprentissage de la résolution de problèmes,
- la compréhension de la nécessité de donner le meilleur de soi et d'effectuer un entraînement de bonne qualité tout en appréciant le défi que représente le processus d'apprentissage,
- le développement de la sociabilité et d'aptitudes à la communication.

Principes clés d'un programme de mini-tennis

- **Le contenu doit correspondre aux « possibles ».** Le programme de développement du joueur à long terme identifie des périodes spécifiques de la croissance de l'enfant au cours desquelles certaines qualités doivent être développées. Entre les âges de 6 et 10 ans, l'accent doit être mis en priorité sur l'adresse, l'équilibre, la coordination et des modèles de mouvement variés.
- **Développement des fondamentaux et des qualités physiques de base.** Si elles sont développées à un âge précoce et de manière correcte, les qualités d'adresse, d'équilibre et de coordination facilitent l'acquisition des bases physiques et techniques à partir

desquelles le joueur pourra construire le reste de son jeu lorsqu'il sera plus grand. Ces qualités peuvent aussi être développées par la pratique d'autres sports.

- **Développement de schémas et de mouvements simples appropriés pouvant être adaptés pour différentes situations de jeu.** Pendant les années de mini-tennis, il est nécessaire de développer des techniques de base qui peuvent être adaptées pour différentes situations tactiques. Par exemple, un geste simple de bas en haut en forme de boucle pour la réalisation du coup droit en fond de court peut être adapté par l'enfant pour exécuter un coup droit en angle, un coup droit décroisé, un lob ou une volée liftée à un stade ultérieur.
- **La compétition doit venir en complément de l'entraînement.** La compétition doit par conséquent être envisagée comme un moyen d'appliquer les qualités physiques, techniques, tactiques et mentales que l'enfant doit acquérir. La possibilité de développer ces qualités et la manière dont elles sont utilisées en match, plutôt que la victoire, doivent être la priorité.
- **L'égalité des chances pour tous les joueurs.** Il est impossible de détecter les champions de demain pendant les années de mini-tennis. En effet, à cet âge, les enfants n'ont pas encore pleinement développé l'ensemble de leurs compétences et ils n'ont pas terminé leur croissance. Par conséquent, tous doivent être traités de façon égale. Cependant, ceux qui montrent de réelles aptitudes pour le tennis et font preuve d'une plus grande motivation pour apprendre à mieux jouer peuvent se voir attribuer des tâches différenciées afin de les aider à progresser à leur propre rythme ou bénéficier d'un entraînement supplémentaire. Malgré tout, il ne faut pas perdre de vue qu'un enfant talentueux de 7 ans reste avant tout un enfant de 7 ans !

L'organisation du mini-tennis au Royaume-Uni

Comme dans de nombreux autres pays, le mini-tennis au Royaume-Uni se joue sur des courts aux dimensions progressives et avec des balles et des raquettes adaptées.

Mini-tennis rouge	Mini-tennis orange	Mini-tennis vert
Court de 12 mètres sur 6 mètres	Court de 18 mètres sur 9 mètres	Court de tennis aux dimensions normales
Balles rouges (balles en mousse ou balles souples)	Balles oranges (souples)	Balles vertes (souples)
Longueur des raquettes : de 19" à 23" (48,25cm à 58,40cm)	Longueur des raquettes : 23" et 25" (58,40cm et 63,50cm) Deux rebonds autorisés (pour faciliter le passage entre le mini-tennis rouge et le mini-tennis orange)	Longueur des raquettes : 25", 26" et 27" (63,50cm, 66cm et 68,60cm)



Situations de jeu et objectifs tactiques

Il est important que les enfants pratiquant le mini-tennis apprennent les situations de jeu et les objectifs tactiques suivants.

Situations de jeu	Objectifs tactiques
1. Service (par en dessus) (Mini-tennis rouge, de 6 à 8ans)	1. Balle par-dessus le filet et dans le court (Mini-tennis rouge, de 6 à 8 ans)
2. Retour de service (Mini-tennis rouge, de 6 à 8ans)	2. Faire bouger l'adversaire (Mini-tennis rouge, de 6 à 8ans)
3. Echange de fond de court (Mini-tennis rouge, de 6 à 8ans)	3. Garder sa position sur le court (Mini-tennis rouge, de 6 à 8ans)
4. Approche ou jeu au filet (Mini-tennis orange/vert, de 7 à 9ans)	4. Utiliser ses coups forts (Mini-tennis orange/vert, de 7 à 9ans)
5. Approche ou jeu au filet de l'adversaire (Mini-tennis orange/vert, de 7 à 9ans)	5. Jouer sur les coups faibles de l'adversaire (Mini-tennis orange/vert, de 7 à 9ans)

Présentation générale des situations de jeu et des schémas tactiques avec les domaines techniques à développer :

Service – Objectifs pour le mini-tennis rouge/orange

- Passer la balle par-dessus le filet et la mettre dans le court de manière régulière
- Déplacer l'adversaire (service sur le coup droit et sur le revers)
- Techniques et objectifs : acquérir un bon geste de lancer
- Techniques et objectifs : parvenir à acquérir un point de frappe correct
- Techniques et objectifs : conserver un bon équilibre statique pendant toute la durée du mouvement
- Position d'attente favorisant rapidité et vivacité pour le retour

Retour de service – Objectifs pour le mini-tennis rouge/orange

- Passer la balle par-dessus le filet et la mettre dans le court de manière régulière
- Attaquer ou déplacer l'adversaire
- Adopter une position d'attente favorisant la vivacité
- Techniques et objectifs : retourner côté coup droit et côté revers
- Reconnaître les services courts/lents et avancer en direction de la balle

Echange de fond de court – Objectifs pour le mini-tennis rouge/orange

- Passer la balle par-dessus le filet et la mettre dans le court de manière régulière
- Déplacer l'adversaire
- Conserver une bonne position sur le court
- Techniques et objectifs : se placer rapidement
- Techniques et objectifs : acquérir des gestes simples et corrects pour les deux frappes
- Techniques et objectifs : acquérir un bon plan de frappe
- Techniques et objectifs : jouer en équilibre et se replacer pour le coup suivant

Approche ou jeu au filet – Objectifs pour le mini-tennis orange/vert

- Passer la balle par-dessus le filet et la mettre dans le court de manière régulière
- Déplacer l'adversaire (approche) ou remporter le point (volée)
- Conserver une bonne position sur le court
- Techniques et objectifs : savoir reconnaître une balle courte et exécuter un coup d'approche
- Faire preuve de vivacité et d'adresse au filet
- Techniques et objectifs : apprendre les différences entre les coups de fond de court et les volées

Approche ou jeu au filet de la part de l'adversaire – Objectifs pour le mini-tennis orange/vert

- Passer la balle par-dessus le filet et la mettre dans le court de manière régulière
- Déplacer l'adversaire

- Techniques et objectifs : jouer le lob
- Techniques et objectifs : jouer des passing-shots

Quelques caractéristiques essentielles

Bien qu'il existe de toute évidence de nombreux domaines à travailler pendant les années où les enfants pratiquent le mini-tennis, les « règles » suivantes sont importantes pour garantir l'efficacité de chaque leçon et l'acquisition des compétences nécessaires pour bien jouer :

- Essayer de faire de son mieux à chaque leçon – comprendre que l'effort est plus important que le résultat
- Effectuer un travail physique général et spécifique pendant chaque leçon – développer les qualités physiques de base nécessaires pour l'avenir
- Développer les qualités mentales adéquates entrant en jeu dans chaque domaine – aider les joueurs à apprendre en s'amusant et à commencer à faire preuve de confiance, d'indépendance et d'initiative sur le court
- Se comporter et jouer en faisant preuve de respect pour l'entraîneur et les autres joueurs
- Débiter chaque échange par un service afin de maximiser la durée d'entraînement et le travail du service et de donner à l'adversaire le temps de s'entraîner et de travailler le retour de service.

L'enseignement du mini-tennis ne peut être efficace et donner de bons résultats que s'il est dispensé par un entraîneur qui comprend les besoins de l'enfant, qui connaît le travail à effectuer pour donner aux enfants les bases physiques nécessaires pour l'avenir et qui est capable de stimuler ses élèves en leur donnant la possibilité d'apprendre les techniques à travers les situations de jeu tactiques. Ces situations permettent aux enfants d'adapter les techniques de base en fonction de la situation tactique, de personnaliser leur jeu et de commencer à développer leur propre style de jeu pour l'avenir.

Cet article est une transcription d'une conférence donnée par Mark Tennant en 2003 à Vilamoura au Portugal à l'occasion du Tennis Europe Specific Theme Conference.



La Préparation Mentale en Dehors du Court

Par Ann Quinn (Ph.D., Quinnessential Coaching, Melbourne, Australie)

Il peut pleuvoir des cordes ou peut-être avez-vous du mal à réserver un court ou à trouver un bon partenaire d'entraînement, mais cela ne signifie pas pour autant que vous deviez arrêter de travailler ! Au contraire, c'est le moment idéal pour travailler vos qualités mentales. L'objet de cet article est de vous donner des exemples pratiques de méthodes que vous pouvez utiliser pour vous préparer mentalement tout en restant dans votre salon.

1 PLANIFIEZ VOTRE REUSSITE

Tout d'abord, notez par écrit tous les secteurs de votre jeu que vous devez améliorer. Attribuez-vous une note sur 10 dans chacun de ces domaines, 10 correspondant à un niveau de performance exceptionnel, 5 à un niveau de performance moyen et 1 à un niveau de performance très médiocre. L'étape suivante consiste à décrire les conditions nécessaires pour obtenir la note maximale de 10 sur 10 dans tous ces secteurs. Ainsi, si vous vous donnez la note de 6/10, que faudrait-il pour que vous parveniez à

décrocher un 10 ? Parlez à votre entraîneur. Que devez-vous faire selon lui ? Quelles sont les mesures que vous devez prendre pour obtenir un 10 ? Vous devez définir clairement chacune des étapes devant vous mener sur la voie du succès et déterminer une date-butoir pour la réalisation de chaque objectif. Assurez-vous qu'il s'agit d'objectifs stimulants, à la fois réalisables et raisonnables. Plus ils sont détaillés et précis, plus il sera facile de les atteindre et plus vous y parviendrez rapidement. Les personnes qui se fixent des objectifs réussissent parce qu'elles savent où elles vont.

2 CREEZ UNE AFFICHE REPRESENTANT VOTRE IDEE DE LA REUSSITE

Confectionnez une « carte au trésor » ou une affiche montrant exactement la manière dont vous souhaitez jouer, les choses que vous souhaitez réaliser et l'attitude que vous souhaitez avoir sur le court. Feuilletez d'anciens magazines de tennis à la recherche de photos de vos joueurs ou joueuses préférés qui illustrent l'attitude que vous

souhaitez avoir sur le court. Ajoutez des messages d'encouragement que votre entraîneur vous adresse régulièrement, ainsi que des citations qui vous aideront à rester concentré et focalisé sur vos objectifs. Affichez ensuite votre œuvre dans un endroit bien en vue de manière à voir chaque jour ce que vous souhaitez accomplir.

3 DEVEZ-VOUS ACTEUR

Vos pensées, vos sensations et vos actions influent toutes les unes sur les autres. Si vous agissez avec assurance, vous vous sentez confiant. Essayez de vous grandir en marchant avec la tête et les épaules vers l'arrière et d'un pas souple. Il est difficile de se sentir abattu dans ces conditions. Votre langage corporel peut être employé de maintes façons : pour vous aider à vous débarrasser d'émotions négatives telles que la crainte et le découragement, pour intimider votre adversaire et lui montrer que vous êtes un vrai battant, ainsi que pour afficher votre confiance et votre calme. Cependant, comme tout bon acteur, vous devez répéter et travailler. Et n'attendez pas



Pour favoriser la sensation de réussite, les joueurs peuvent concevoir une affiche avec des photos de leurs joueurs et joueuses préférés et qui illustre la manière dont ils souhaitent se comporter sur le court.

d'entrer sur scène (sur le court) pour le faire. Cela nécessite du travail, beaucoup de travail. Répétez chez vous devant votre miroir, entraînez-vous à marcher dans toute la maison en relevant la tête, à serrer le poing, etc. Vous jouez le rôle d'un personnage qui respire la confiance en soi, l'optimisme, le calme, la persévérance et la détermination. Représentez-vous mentalement le type de joueur que vous souhaitez devenir et commencez à vous comporter de la même manière que le ferait ce joueur. Prenez du plaisir à répéter votre rôle et vous apprendrez à avoir une attitude de vainqueur sur le court et en dehors.

4 INTERCEPTEZ VOS PENSEES

Alors que vous êtes assis chez vous à ne rien faire, emparez-vous de vos pensées... à quoi êtes vous en train de penser ? Avez-vous de temps en temps des pensées négatives, est-ce que vous doutez de vos capacités ? Pour penser comme un vainqueur, vous devez être positif tout le temps. Les conversations que vous entretenez avec vous-même (ce qu'on appelle fréquemment le « self-talk ») sont essentielles pour façonner les comportements et les convictions. Vos pensées reflètent la personne que vous êtes. Pour que ce « monologue interne » soit bénéfique, vous devez apprendre à le contrôler tout le temps, pas uniquement sur le court. Nous sommes exactement les personnes que nous pensons être. Les grands joueurs apprennent à contrôler les discours qu'ils se tiennent à eux-même de manière à ce qu'ils ne contiennent que des affirmations positives. Ayez pour ambition de réaliser de grandes choses. Adressez-vous des compliments régulièrement et reconnaissez le mérite de vos actions quotidiennement. Mais le plus important, c'est que vous vous parliez avec sérieux, énergie et vigueur ! Plus le sentiment est fort, plus l'excitation et l'énergie sont grandes et plus les effets se manifestent rapidement. Vous devez vous parler avec confiance de manière à la

ressentir sur le court et en dehors.

5 EMPLOYEZ DES MOTS D'INSTRUCTIONS

Lorsque vous ne pouvez pas aller sur le court, un moyen astucieux de s'entraîner consiste à exécuter ses coups dans le vide, de préférence devant un miroir de façon à pouvoir vous voir. Pour chaque coup, choisissez un mot d'instructions. Demandez à votre entraîneur de vous aider à choisir le mot qui vous convient le mieux pour chaque coup. Il peut s'agir par exemple des mots « tôt », « bas », « dynamique » ou « pieds ». Entraînez-vous à exécuter les coups tout en prononçant ces mots d'instructions. C'est un moyen utile de se concentrer ou de se reconcentrer lorsque l'on a relâché son attention pendant un match. Il s'agit d'un exercice idéal pour les jours de pluie ou pour s'échauffer.

6 L'INSTANT PRESENT

Vous savez que vous devez jouer dans l'instant présent et ne pas repenser aux fautes commises ni vous en vouloir, ou encore qu'il ne faut pas penser à la victoire, puis se mettre à jouer petit bras. Mais comment y arrive-t-on ? L'une des méthodes les plus efficaces pour rester concentré sur l'instant présent lors d'un match consiste à s'initier à la méditation, au yoga et aux techniques de respiration profonde. C'est une compétence acquise – comme le coup droit – et elle doit par conséquent être travaillée de manière régulière pour de meilleurs résultats. Vous seriez étonné de voir à quel point vous êtes capable de mieux vous concentrer et vous détendre sur le court.

7 FAITES-VOUS UNE CASSETTE OU UN CD

Un excellent moyen de vous préparer mentalement hors du court consiste à vous faire une cassette ou un CD avec environ cinq de vos chansons préférées qui font naître en vous des sensations de confiance et de plaisir. L'objectif est de provoquer les sensations que vous souhaitez éprouver lorsque vous jouez votre meilleur tennis.

Une fois la cassette ou le CD enregistré, vous devez l'écouter plusieurs fois par semaine – sur le chemin du club de tennis, lors de vos déplacements en voiture ou en avion, etc. – et vous imaginer en train de pratiquer un tennis exceptionnel tout en écoutant la musique. Familiarisez-vous avec la musique à un tel point que lorsque vous l'entendez ou que vous vous passez une des chansons dans votre tête, vous déclenchez votre niveau de performance idéal. Il doit s'agir d'une activité ludique. C'est un moyen formidable de se préparer mentalement avant un match.

8 N'APPELEZ PAS CHEZ VOUS – APPELEZ-VOUS !

Si vous faites partie de ces personnes qui ont la chance de posséder un de ces téléphones portables qui prennent des photos ou enregistrent des séquences filmées, utilisez-le dans le cadre de votre préparation d'avant-match. Prenez des photos illustrant exactement l'attitude que vous souhaitez avoir sur le court. Qu'il s'agisse de paraître déterminé, agressif, calme ou concentré, photographiez-vous ou filmez-vous et regardez-vous tel que vous souhaitez être sur le court. Comme on dit, une image vaut mille mots. Commencez par créer ces images idéales dans votre esprit, puis transposez-les sur le court.

CONCLUSION

Se préparer mentalement pour un match, c'est un peu comme aller dans une salle de sport pour travailler sa condition physique. On n'obtient pas des résultats en un week-end. Il faut toujours y retourner pour renforcer ses « muscles émotionnels » ! Pour y arriver, vous devez travailler et vous imprégner de ces techniques performantes de manière régulière pour pouvoir les intégrer pleinement dans votre vie quotidienne. Prenez de bonnes habitudes et elles vous mèneront sur le chemin du succès.

De l'Importance des Statistiques dans les Matches de Tennis

Par Howard Brody (professeur à la faculté de sciences physiques de l'université de Pennsylvanie, Etats-Unis)

En tant qu'entraîneur de tennis, vous avez la possibilité d'établir toutes sortes de statistiques sur un match de tennis – pourcentage de premiers services, nombre de fautes non provoquées, de coups gagnants, de doubles fautes, etc. –, mais à quoi cela peut-il vous servir ? Certains chiffres peuvent être trompeurs, d'autres presque inutiles, mais il en existe certains qui, à condition d'être correctement interprétés, peuvent vous permettre de modifier ou de faire évoluer le style de jeu d'un joueur de manière productive. Comment pouvez-vous savoir si vous êtes en train de perdre votre temps et votre énergie à noter des tas de chiffres inutiles ou si, au contraire, vous allez vous retrouver avec une somme de données inestimables ?

Pour commencer, intéressons-nous au **pourcentage de premiers services**. Nombre de commentateurs à la télévision ou de journalistes vous diront que si ce chiffre est inférieur à 60 %, le joueur ne sert pas bien. Comme je l'ai expliqué dans mon précédent article publié dans le dernier

numéro de *IIF Coaching and Sport Science Review*, c'est le pourcentage de points gagnés sur le service qui est le plus important et non le pourcentage de premiers services lui-même. En effet, s'il est possible en fin de compte de remporter PLUS de points sur ses jeux de service en passant moins de premiers services, alors il s'agit de la tactique à employer.

Intéressons-nous maintenant aux **doubles fautes**. Le nombre exact de doubles fautes commises par un joueur lors d'un match est une statistique qui ne signifie pas grand chose. Il va de soi que l'on peut s'attendre à un nombre plus élevé de doubles fautes dans un match en trois sets très disputé avec un ou plusieurs jeux décisifs au cours duquel de nombreux jeux vont jusqu'à égalité que dans un match en deux sets pendant lequel les joueurs réussissent un pourcentage élevé de premiers services. Dans ces conditions, comment est-il possible de quantifier cela de manière pertinente ? Tout simplement en calculant le pourcentage de doubles fautes sur les

deuxièmes balles de service. Un bon joueur de tournoi possédant une bonne deuxième balle de service passera en règle générale ce service 95 % du temps. Ce qui signifie qu'il commettra environ une double faute par set. Est-ce suffisant ? De la même façon que pour l'analyse du premier service, la réponse varie selon que le pourcentage de points remportés dépend en grande partie de la qualité de la deuxième balle de service ou n'en dépend pas. Ainsi, en frappant la deuxième balle de service plus fort et en ne passant que 80 à 90 % de ces services (ce qui se traduit par un plus grand nombre de doubles fautes), un joueur peut tout compte fait remporter plus de points sur ses seconds services. Pour vous en convaincre, vous n'avez qu'à vous rappeler Pete Sampras qui frappait de temps à autre une deuxième balle de service à 200 km/h (et augmentait par la même occasion le risque de commettre une double faute) car il savait que si elle passait, il était quasiment assuré de remporter le point. Si le pourcentage de premiers services est faible (aux

alentours de 50 %), le joueur est obligé de frapper autant de seconds services que de premiers services. Il est par conséquent important d'optimiser le pourcentage de points remportés sur les seconds services plutôt que d'assurer ses deuxièmes balles et d'éviter la double faute.

Les **coups gagnants et les fautes** font également partie des statistiques incontournables. Mais les chiffres seuls ne disent pas tout. Il est nécessaire de disposer d'informations supplémentaires. Ce sont en fait les fautes non provoquées (fautes directes), ainsi que les fautes provoquées, qui sont recensées. Mais il conviendrait de connaître un troisième chiffre, celui des « fautes D'ATTAQUE » (forcing errors). On entend par « faute d'attaque » une faute commise alors que l'intention du joueur était de mettre fin rapidement à l'échange en tentant un coup gagnant et d'obliger ainsi l'adversaire à jouer un coup de défense ou à commettre la faute. D'ailleurs, dans chaque cas, les chiffres étudiés devraient être exprimés sous la forme de pourcentages. En effet, il est normal de s'attendre à un nombre plus élevé de fautes directes dans un match au cours duquel chaque échange compte 10 à 20 frappes de balle que dans un match où l'échange n'est composé en moyenne que de quelques coups.

Le pourcentage de fautes commises sur les tentatives de débordement (lorsque le joueur tente un coup d'attaque) par rapport au nombre total de coups d'attaque constitue une statistique intéressante et utile. D'autre part, la somme des coups gagnants d'un joueur et des fautes provoquées de son adversaire divisée par le

nombre total de ses tentatives de coup d'attaque permet d'obtenir un pourcentage qu'il est utile de connaître. Les chiffres de ce type permettent de savoir à quel point le joueur a fait preuve d'agressivité pendant un match.

Il est intéressant de remarquer que lorsqu'une prévision statistique **des conditions nécessaires pour remporter un seul jeu** est réalisée, il n'est pas nécessaire pour un joueur d'avoir un pourcentage très élevé de points gagnés pour pouvoir remporter un pourcentage élevé des jeux disputés. Par exemple, si vous êtes capable de gagner 65 % des points disputés lorsque vous êtes au service, vous devriez remporter 83 % de vos jeux de service. Si vous pouvez faire passer ce taux de réussite à 70 %, vous devriez alors être en mesure de remporter 90 % des jeux disputés. A l'inverse, si vous gagnez uniquement 60 % des points disputés dans un jeu, vous devriez remporter ce jeu 7,4 fois sur 10. Il en résulte qu'une légère augmentation du taux de points remportés (de 60 à 65 %) peut entraîner une augmentation proportionnellement plus importante (de 74 à 83 %) des chances de remporter un jeu.

Lorsque vous relancez le service adverse, si vous êtes capable de gagner 4 points sur dix, vous remporterez plus de 25 % des jeux de retour. Vous avez par conséquent de très fortes chances de faire le break au moins une fois par set. D'ailleurs, dans ces conditions, la probabilité de remporter six jeux de service consécutifs n'est que de 16 % pour votre adversaire.

On entend fréquemment les commentateurs dire qu'un joueur **joue mieux les points**

importants que son adversaire. Certains points sont-ils plus importants que d'autres (du point de vue statistique plutôt que psychologique) ? La réponse est OUI ! A partir d'un score donné dans un jeu, si vous gagnez le point suivant, vous avez une certaine probabilité de remporter ce jeu. A l'inverse, si vous perdez le point suivant, vous avez une probabilité différente de remporter le jeu. La comparaison des deux probabilités statistiques suivantes permet d'évaluer l'importance du point suivant (d'un point de vue purement statistique). Si vous gagnez plus de la moitié des points que vous disputez, le point le plus important à remporter pour vous est celui que vous jouez lorsque vous vous retrouvez mené 30-40 dans un jeu. Si vous gagnez moins de 50 % des points que vous jouez, vous devez absolument remporter le point que vous disputez lorsque le score est de 40-30 en votre faveur.

Conclusion

Il arrive que les affirmations des spécialistes et que les conseils des entraîneurs de tennis ne soient pas toujours exacts. Un joueur ne fait pas l'autre et chaque match est différent. Bien souvent, les généralités ne s'appliquent pas à la situation particulière dans laquelle le joueur se retrouve. L'étude minutieuse des statistiques détaillées du match en cours, mais aussi des matches précédents, peut conduire à une stratégie susceptible d'accroître le nombre de points remportés et d'augmenter ainsi les chances de remporter le match.



Le pourcentage de fautes commises sur les tentatives de coup d'attaque par rapport au nombre total de coups d'attaque donne une bonne indication du degré d'agressivité du jeu pratiqué par un joueur.

Suivi de l'Entraînement sur le Court en Tennis

Par Miguel Crespo (Chargé de recherche en développement, ITF) et Machar Reid (Assistant de recherche en développement, ITF)

INTRODUCTION

Les sciences du sport mettent l'accent sur la nécessité de surveiller le déroulement de l'entraînement (Viru et Viru, 2001) dans l'optique d'optimiser à la fois la quantité et la qualité de l'entraînement. Du point de vue historique, les entraîneurs de tennis ont toujours été en retard sur les entraîneurs d'autres disciplines sportives telles que l'athlétisme, la natation, le cyclisme et les sports d'équipe (football, basket-ball) en matière d'utilisation des différentes procédures de contrôle de l'entraînement. Ainsi, ces entraîneurs auraient davantage les compétences nécessaires pour aider leurs athlètes et s'aider eux-mêmes à reconnaître les niveaux de fatigue, prévenir les blessures et éviter les situations de surentraînement et l'apparition du syndrome d'épuisement professionnel (burnout) et pour garantir un niveau de performance maximal. (Calder, 2003).

Les joueurs s'adaptent aux exigences de l'entraînement et au stress de manières différentes et à des rythmes différents. L'entraîneur doit en tenir compte pour assurer le suivi de l'entraînement (principe d'**individualisation**). Il est par conséquent essentiel de surveiller les réactions individuelles à l'effort et au stress, dans le cadre de l'entraînement et de la compétition comme en dehors, pour pouvoir optimiser les performances des joueurs (Willmore et Costill, 1994).

L'objet de cet article est double : d'une part insister sur le fait que les entraîneurs doivent recourir à des procédés de suivi de l'entraînement lors des séances de travail quotidiennes avec les joueurs et d'autre part présenter des exemples pratiques de ces procédés.

SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT SUR LE COURT

Les entraîneurs doivent saisir la différence qui

existe entre la sensation de fatigue et la sensation d'épuisement que peuvent éprouver les joueurs à l'issue d'une séance d'entraînement. La première est la conséquence logique de l'adaptation de l'organisme à la charge d'entraînement, alors que la seconde témoigne clairement d'une inadaptation à l'entraînement.

La plupart des entraîneurs et des joueurs ne conservent pas de manière régulière une trace écrite des séances d'entraînement. Cependant, il est nécessaire de consigner quotidiennement les différents procédés de suivi de l'entraînement pour parvenir à une évaluation précise des charges d'entraînement et de « l'adaptabilité » des joueurs. Vous trouverez dans le tableau ci-dessous tout un ensemble de méthodes permettant le suivi de l'entraînement.

CONCLUSION

Il est primordial que le volume (la quantité) et la qualité de travail soient suffisants pour que l'entraînement soit bénéfique. En effet, c'est lorsque l'on ne parvient pas à cet équilibre que les performances risquent d'être médiocres ou que des blessures sont susceptibles de se produire. La mise en place d'un suivi de l'entraînement avec comme objectifs la garantie de performances optimales et la limitation du risque de blessures est par conséquent essentielle. Les procédés décrits plus haut ne sont que quelques exemples des moyens dont disposent les entraîneurs pour gérer les séances d'entraînement et surveiller les progrès des joueurs tout en gardant ces objectifs à l'esprit.

Les lecteurs souhaitant obtenir de plus amples informations sur ce sujet sont invités à consulter l'ouvrage ITF Strength and Conditioning for Tennis.

Bibliographie

- Calder, A. (2003). Recovery. In: M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). ITF Strength and Conditioning for Tennis (pp. 227-240). ITF Ltd. London.
- CSSR (2003). International Tennis Number Issue. ITF Coaching & Sport Science Review, 29, April.
- Ferrauti, A., Weber, K., & Wright, P. (2003). Endurance: basic, semi-specific and tennis/specific. In: M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). ITF Strength and Conditioning for Tennis (pp.93-112). ITF Ltd. London.
- Hughes, M.D., & Tillin, P. (1995). An analysis of the attacking strategies in female elite tennis players at Wimbledon. Journal of Sports Sciences, 13, 86.
- Knudson, D., & Elliott, B. (2003). Analysis of advanced stroke production. In: B. Elliott, M. Reid, & M. Crespo (Eds.). ITF Biomechanics of Advanced Tennis (pp.137-154). ITF Ltd. London.
- Quinn, A., & Reid, M. (2003). Screening and Testing. In: M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). ITF Strength and Conditioning for Tennis (pp. 3-47). ITF Ltd. London.
- Slider, J. (2001). Psychological development for Juniors. In: M. Crespo, M. Reid, & D. Miley (Eds.). Tennis Player Development. Proceedings of the 12th ITF Worldwide Coaches Workshop. (pp.41-45). ITF Ltd. London.
- Viru, A., & Viru, M. (2001). Biochemical Monitoring of Sport Training. Human Kinetics. Champaign.
- Willmore, J.H., & Costill, D.H. (1994). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics. Champaign.
- www.internationaltennisnumber.com



Les dispositifs de surveillance de la fréquence cardiaque et les systèmes d'analyse statistique sont deux exemples de procédés régulièrement utilisés pour le suivi de l'entraînement.

Sur quoi le suivi peut-il porter?	Comment procéder?	Application pratique
Etat physique et émotionnel avant l'entraînement (Calder, 2003)	Autoévaluation du joueur	Comment vous sentez-vous? Questionnaire utilisant les « smileys » (émoticons)
	Autoévaluations effectuées par les joueurs ou questions posées par l'entraîneur	Déterminer la qualité du sommeil, la fréquence cardiaque de repos au réveil et le poids au réveil, les niveaux d'énergie, la confiance en soi et l'estime de soi, la raideur musculaire, le degré de motivation et d'enthousiasme vis-à-vis de l'entraînement, l'attitude par rapport au travail/aux études, à la santé, aux blessures, aux habitudes et régimes alimentaires, aux facteurs de stress externes (famille, amis, médias, études), etc.
Pendant toute la durée de la séance d'entraînement	Observation de l'entraîneur	Communication directe : Ce que le joueur dit à l'entraîneur. Langage du corps : Expression et teint du visage, posture, signes de frustration, etc. Niveau de performance : Exécution technique sacrifiée, capacité d'accélération médiocre, jambes lourdes, prise de décisions et/ou temps de réaction mauvais ou insuffisants. Aspects psychologiques : Motivation faible, concentration médiocre, agressivité inhabituelle, confiance en soi peu élevée.
Intensité des séances de travail	Surveillance de la fréquence cardiaque	L'utilisation d'un dispositif de surveillance de la fréquence cardiaque peut permettre au joueur et à l'entraîneur de s'assurer que l'intensité de l'effort correspond aux objectifs de la séance. Elle apporte également au joueur un retour d'informations immédiat et représente une source de motivation. ≈ 85 % de la fréquence cardiaque maximale (FCM) : l'effort sera de type anaérobie lactique. 55-65 % de la FCM : l'effort sera de type aérobie.
	Lactatémie (concentration des lactates sanguins)	Méthode effractive permettant de surveiller à la fois l'intensité de l'effort et l'adaptation de l'organisme à l'entraînement. Le taux de lactates dans le sang peut être mesuré pendant (entre les jeux ou les exercices) ou après l'entraînement.
	Evaluation par les joueurs et/ou de la qualité de l'entraînement.	Evaluation subjective par les joueurs de la difficulté de la séance (charge physique) 5=Très difficile/Excellente 4=Difficile/Bonne 3=Normale/Moyenne 2 = Facile/Médiocre 1=Très facile/Mauvaise
	Evaluation par l'entraîneur et/ou de la qualité de l'entraînement.	Evaluation subjective par l'entraîneur de la difficulté de la séance (charge physique) 5=Très difficile/Excellente 4=Difficile/Bonne 3=Normale/Moyenne 2 = Facile/Médiocre 1=Très facile/Mauvaise
Puissance des frappes	Radar	L'évolution de la technologie permet aux entraîneurs de quantifier les augmentations de la vitesse de raquette lors de l'exécution des frappes (coups de fond de court et service) (Quinn et Reid, 2003).
	2 ^{ème} rebond de la balle	Des lignes placées sur le sol derrière la ligne de fond de court fournissent aux joueurs des indications simples et visuelles sur la puissance de leurs frappes (ITN, 2004)
Précision / régularité des frappes	Cibles	L'utilisation de cibles ou de zones offre un moyen de contrôle de la précision et de la régularité des coups.
	Nombre de balles passant au-dessus du filet	Le décompte du nombre de balles frappées au-dessus du filet et dans les limites du court ou du nombre de frappes nécessaires pour atteindre une cible spécifique aide au contrôle de la précision et de la régularité des coups.
	Evaluation des coups de tennis	Test réalisé dans le cadre du système ITN (International Tennis Number) (se reporter au numéro 29 de <i>ITF Coaching and Sport Science Review</i> ou consulter le site www.internationaltennisnumber.com pour plus d'informations)
Exécution technique des frappes	Solutions logicielles d'analyse utilisant la vidéo	Utilisation de programmes d'analyse utilisant la vidéo : SiliconCOACH, (www.siliconcoach.com) NEAT (www.neatsys.com), MoStill SE (www.simi.com), V1 (www.internetsportsacademy.com), Swinger (www.swinger.com.au) et Dartfish (www.dartfish.com) pour faciliter l'analyse et le perfectionnement des gestes techniques (Knudson et Elliott, 2003).
	Logiciels d'analyse statistique	Utilisation de systèmes d'analyse statistique manuels ou informatisés (tels que ACE) pour l'étude des schémas tactiques des joueurs et l'obtention de statistiques pertinentes à partir des matches d'entraînement ou de compétition (Hughes et Tillin, 1995).
Performance sur le plan tactique frappes	Analyse de la tactique à l'aide de la vidéo	Visualisation de séquences vidéo pour déterminer les schémas de jeu tactiques.
	Logiciels d'analyse des performances psychologiques	La prestation d'un joueur sur le plan mental, lors des séances d'entraînement ou des matches, peut être étudiée à l'aide de systèmes manuels ou informatisés pour l'analyse des performances psychologiques (Sluder, 2001).
Performance sur le plan psychologique	Logiciels d'analyse des performances psychologiques	La prestation d'un joueur sur le plan mental, lors des séances d'entraînement ou des matches, peut être étudiée à l'aide de systèmes manuels ou informatisés pour l'analyse des performances psychologiques (Sluder, 2001).
	Analyse des performances psychologiques à l'aide de la vidéo	Utilisation de l'analyse vidéo pour évaluer la force mentale affichée par le joueur pendant ses matches.

Notre Sélection de Livres, Videos et de CD-roms

Livres

Tennis Training (L'entraînement en tennis). Auteurs : Alex Ferrauti, Peter Maier et Karl Weber. Année de parution : 2002. Pages : 291. Langue : Allemand. Niveau : Haut niveau. ISBN : 3-89124-875-X. Cet ouvrage présente les dernières évolutions théoriques

et pratiques en matière d'entraînement tennistique. Les auteurs ont souhaité donner aux entraîneurs les moyens de comprendre comment les sciences du sport pouvaient être appliquées de manière pratique à l'entraînement quotidien. Le livre contient notamment les résultats d'études, ainsi que plus de 120 exercices pratiques conçus pour le travail technique, le travail tactique, l'entraînement physique et la préparation

mentale. Les entraîneurs y trouveront également des informations sur la diététique, l'hydratation, la périodisation et la planification de l'entraînement. Les auteurs sont des



universitaires enseignant à la faculté des sports des universités de Bochum et de Cologne en Allemagne et ils collaborent avec la Fédération allemande de tennis (DTB) à l'élaboration de son programme de formation au plus haut niveau. Pour plus de renseignements : verlag@meyer-meyer-sports.com

El tenis en silla de ruedas

(Le tennis en fauteuil roulant). Réalisateur : David Sanz. Année de parution : 2003. Pages : 248. Langue : Espagnol. Niveau : Tous les niveaux. ISBN : 84-8019-674-2. Cet ouvrage présente de manière détaillée les fondamentaux de l'enseignement du tennis en fauteuil roulant. Les huit chapitres qu'il comporte abordent les thèmes suivants : 1. Présentation des disciplines sportives pratiquées par les personnes handicapées. 2. Caractéristiques principales et spécifiques du sport en fauteuil roulant. 3. Présentation des aspects techniques et tactiques du tennis en fauteuil roulant. 4. Exercices et jeux. 5. Différences entre le tennis pratiqué par les personnes valides et le tennis pratiqué en fauteuil roulant. 6. Préparation physique spécifique pour le tennis en fauteuil roulant. 7. Organisation de tournois de tennis en fauteuil roulant et promotion du sport. 8. Conseils à l'intention des entraîneurs et des joueurs pour enseigner et jouer au maximum de ses possibilités. L'auteur occupe le poste de Directeur de l'entraînement à la Fédération espagnole de tennis et il exerce également la fonction d'entraîneur national de l'équipe espagnole de tennis en fauteuil roulant. Pour plus de renseignements : <http://www.paidotribo.com>



Exercices incontournables pour le haut niveau

Réalisateur : Jean-Claude Massias et Bernard Pestre de la Fédération Française de Tennis. Année de parution : 2003. Pages : 35. Langue : Français. Niveau : Haut niveau. ISBN : 2-907-267-94-9. Cet ouvrage présente une série d'exercices jugés « incontournables » pour préparer les joueurs au tennis de haut niveau. Il tient compte de l'évolution des schémas tactiques utilisés dans les cinq situations de jeu (service, retour, jeu de fond de court, coup d'approche et passing-shot) et contient 13 fiches techniques proposant autant d'exercices : 1. Précision et régularité de la 1^{ère} balle de service. 2. Retour agressif sur la 2^{ème} balle de service. 3. Frappes puissantes et coups gagnants. 4. Puissance et régularité en fond de court. 5. Echanges croisés et coup gagnant le long de la ligne. 6. Service-volée. 7. Service décroisé – coup



droit de décalage. 8. Enchaînement volée liftée – volée « classique ». 9. Le jeu à l'intérieur du court (ping-pong). 10. Passing-shots. 11. Smash. 12. Double et 13. Amélioration du jeu de jambes. Jean-Claude Massias est Directeur technique national de la Fédération Française de Tennis (FFT), tandis que Bernard Pestre occupe le poste de Directeur adjoint chargé de la formation et de l'enseignement. Pour plus de renseignements : <http://www.fft.fr>

Videos

10 vidéos de tennis produites par l'Association Advanced Tennis Research Project. Année de parution : 2002. Serve Volume 1 (Service Volume 1). The Modern Pro Forehand Volumes 1 and 2 (Le coup droit moderne des pros Volumes 1 et 2). The One-Handed Backhand Volume 1 (Le revers à une main Volume 1). The Two-Handed Backhand Volume 1 (Le revers à deux mains Volume 1). Return of Serve Volume 1 (Retour de service Volume 1). Attacking Sequences Volume 1 (Séquences de jeu d'attaque Volume 1) Baseline Sequences: Service Points Volume 1 (Séquences de jeu de fond de court : Points joués derrière le service Volume 1). Baseline Sequences: Return Points Volume 1 (Séquences de jeu de fond de court : Points joués derrière le retour Volume 1). Pete Sampras/Greg Rusedski: A Digital Comparison (Pete Sampras/Greg Rusedski : Comparaison numérique). Réalisateur : John Yandell. Langue : Anglais. Niveau : Haut niveau. Ces vidéos contiennent des séquences filmées à haute vitesse, dépourvues de tout commentaire, montrant quelques-uns des meilleurs joueurs du monde en train d'exécuter les coups du tennis. Les joueurs filmés sont Agassi, Hewitt, Safin, Roddick, Ivanisevic, Haas, Sampras, Kuerten, Philippoussis, Rusedski, Dent et Arthurs. Pour plus de renseignements : www.advancedtennis.com/atrp/atrp.htm

Das Spiel der Champions: Vorhand-Schlag

(Le jeu des champions – Coup droit). Par la Fédération Française de Tennis. Cette vidéo offre une analyse de la mécanique du coup droit moderne. Année de parution : 1995. Langue : Allemand. Niveau : Haut niveau. Durée : Environ 30 minutes.



Das Spiel der Champions: Rückhandschlag

(Le jeu des champions – Revers). Par la Fédération Française de Tennis. Cette vidéo offre une analyse de la mécanique du revers moderne. Année de parution : 1998. Langue : Allemand. Niveau : Haut niveau. Durée : Environ 30 minutes. Ces deux titres ont été adaptés en allemand dans le cadre d'un accord passé entre la DTB (Fédération allemande de tennis) et la FFT. Pour plus de renseignements : Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France.

L'Allenamento del tennista di alto livello

(Entraînement du joueur de haut niveau). Par Alberto Castellani. Avec la participation de : Adrian Voinea, Julian Vespan, Riccardo Capanelli, Andrea Grasselli et Roberto Tarpani. Cette vidéo présente un système d'entraînement perfectionné faisant appel à des exercices réalisés sur le court dans les domaines de la préparation mentale, de la coordination, de la technique et de la tactique. Cette méthode est utilisée par Alberto Castellani dans son travail avec des joueurs de haut niveau. Année de parution : 2003. Langue : Italien. Niveau : Haut niveau. Durée : Environ 60 minutes. Pour plus de renseignements : <http://www.albertocastellani.it>



CD-ROM

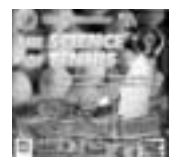
CD-ROM publiés par la LTA (Fédération britannique de tennis).

Année de parution : 2003. **The space between 6-16** (La période entre 6 et 16 ans) Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. Ce CD-ROM présente les principes fondamentaux du développement du joueur de tennis entre les âges de 6 et 16 ans : informations théoriques de base, présentation générale de la LTA, plans annuels et programmes d'entraînement hebdomadaires pour chaque catégorie d'âge. Les informations sont présentées de manière conviviale et accompagnées d'exemples clairs et de conseils sur ce qu'il faut faire et ne pas faire lorsque l'on travaille avec des joueurs de cette tranche d'âge. Ce document a été conçu dans le cadre du programme mis en œuvre par la LTA pour le développement à long terme des joueurs de tennis.



The Science of Tennis

(Le tennis du point de vue de la science). Année de parution : 2002. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. Ce CD-ROM expose les rôles joués par l'ingénierie, la science et la technologie dans le tennis. Il comprend les modules suivants : chaussures de tennis, raquettes de tennis, balles de tennis et courts et surfaces. Pour chaque module, un index permet à l'utilisateur de consulter tous les thèmes abordés. Une session interactive de questions-réponses est également disponible dans chaque module. Pour plus de renseignements : www.lta.org.uk





14^{ÈME} Colloque International des Entraîneurs Prévu en 2005

INDICATIONS GÉNÉRALES DESTINÉES AUX FÉDÉRATIONS DE TENNIS INTÉRESSÉES PAR L'ACCUEIL DU COLLOQUE

Suite au succès du 13^{ème} Colloque international des entraîneurs, qui s'est tenu en octobre 2003 à Vilamoura au Portugal, l'ITF souhaite commencer les préparatifs de la prochaine édition du colloque qui se déroulera aux alentours des mois d'octobre ou novembre 2005. Nous invitons les fédérations nationales intéressées par l'accueil de cette manifestation éducative à soumettre leur proposition par écrit au département Développement de l'ITF avant le 15 juin 2004.

Dans un souci d'organiser le colloque en alternance sur les différents continents du monde, il se peut que nous accordions notre préférence aux candidatures des fédérations de pays américains. Toutefois, toute fédération souhaitant poser sa candidature est libre de soumettre une proposition.

Les fédérations nationales désireuses d'être candidates à l'organisation du colloque doivent prendre en considération les points suivants :

1. Le site retenu pour le colloque doit se trouver à proximité d'un aéroport international important.
2. Le site retenu doit être équipé d'un court d'une capacité minimum de 350 places assises pour les exposés effectués sur le court. Un court couvert peut être nécessaire pour les exposés pratiques si les conditions météorologiques à cette époque de l'année l'exigent.
3. Le site retenu doit être équipé d'une salle de conférences pouvant accueillir au moins 350 personnes. Il est important que la salle de conférences se trouve à proximité du court.
4. Le coût de l'hébergement en hôtel doit être raisonnable et tous les participants doivent si possible être hébergés dans le même hôtel.
5. Il sera demandé à la fédération hôte de désigner un membre anglophone du personnel pour aider à l'organisation et effectuer la liaison avec l'hôtel et l'ITF à Londres dans les mois qui précéderont la manifestation, et au moins deux membres bilingues du personnel qui seront chargés de travailler sur le site avec le personnel de l'ITF pendant toute la durée du colloque.
6. Les propositions doivent inclure tous les services et équipements supplémentaires que la fédération organisatrice serait en mesure de fournir : dîners, service de transport gratuit entre l'hôtel et l'aéroport, matériel audiovisuel, accès gratuit à l'Internet pour les participants, etc.

Toutes les candidatures à l'organisation de cette manifestation doivent être déposées par écrit par les fédérations des pays concernés au département Développement de l'ITF avant le 15

juin 2004 au plus tard. Des instructions plus détaillées sont disponibles sur demande auprès du département Développement (e-mail : tori.billington@itftennis.com).

Abonnements à « ITF Coaching & Sport Science Review »

ITF Coaching & Sport Science Review paraît 3 fois par an aux mois d'avril, d'août et de décembre. Vous avez la possibilité de souscrire un abonnement d'un an au tarif suivant (frais de port inclus) :

Abonnement d'un an £9.00 (£3.00 le numéro) = \$15.14 (\$5.05)*

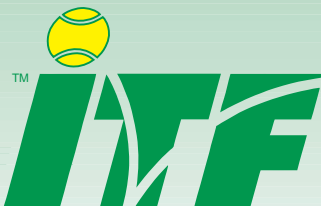
* tarif équivalent en dollars américains au mois de novembre 2003.

Si vous vous abonnez en cours d'année, vous recevrez les premiers numéros de l'année en question, ainsi que les numéros restants jusqu'à la fin de votre abonnement.

Si vous souhaitez vous abonner, veuillez contacter le département Développement par télécopie au **00 44 20 8392 4742** pour recevoir la fiche de renseignements et le formulaire de paiement par carte bancaire.

Nous vous rappelons par ailleurs que la revue *ITF Coaching & Sport Science Review* est disponible sur notre site Web à l'adresse <http://www.itftennis.com> à partir de la rubrique « news & views ».

Pour toute question ou demande de renseignements, n'hésitez pas à vous mettre en relation avec le département Développement par télécopie au 00 44 20 8392 4742 ou par e-mail : development@itftennis.com



International Tennis Federation

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

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

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

Selected photo credits: Paul Zimmer, Ron Angle

Traduction: Christophe LePigeon

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