

## Editorial

Bienvenue au numéro 34 de la revue *ITF Coaching & Sport Science Review*. Ce troisième et dernier numéro pour l'année 2004 revêt un caractère tout particulier en ce sens où il marque la fin de notre revue dans son format papier actuel. Ces trois dernières années, *Coaching & Sport Science Review* a été tiré à quelque 5 000 exemplaires et envoyés à autant d'entraîneurs dans le monde entier. Néanmoins, depuis qu'il a été intégré au contenu du site Web [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching), le nombre d'entraîneurs ayant accès à chaque numéro dans un format électronique (PDF) représente plus de trois fois ce chiffre. Avec la récente modernisation de la rubrique Coaching de notre site Web, l'accès au dernier numéro de la revue, ainsi qu'aux anciens numéros, a été simplifié et il devrait devenir de plus en plus convivial au fil des mois à venir, notamment grâce à l'ajout d'un moteur de recherche.

Au cours des quatre derniers mois de l'année, un certain nombre de nos lecteurs ont participé aux ateliers régionaux des entraîneurs que nous avons organisés en collaboration avec les fédérations de tennis continentales. Ainsi, à Saint-Domingue, en République Dominicaine, quelque 90 entraîneurs représentant 14 pays de la région ont participé à l'Atelier des entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes. Tennis Europe, conjointement avec la fédération maltaise de tennis, a organisé son symposium annuel des entraîneurs à Malte, auquel étaient présents quatre-vingts entraîneurs européens de haut niveau représentant 35 pays différents. De son côté, l'Atelier des entraîneurs d'Asie s'est déroulé la deuxième semaine du mois d'octobre à New Delhi, en Inde. Quelque 140 entraîneurs venus de 19 pays différents y ont pris part.

En Amérique du Sud, près de 160 entraîneurs représentant l'ensemble des pays du continent sont venus s'informer pendant l'Atelier des entraîneurs d'Amérique du Sud qui s'est tenu à Asunción, au Paraguay. A Pretoria, au High Performance Centre, ce sont près de 90 entraîneurs représentant 12 pays différents qui ont assisté à l'Atelier des entraîneurs d'Afrique.

Au total, ce sont quelque 600 entraîneurs de 90 pays qui ont assisté, en cette année 2004, aux ateliers régionaux des entraîneurs organisés par l'ITF. Ces manifestations bisannuelles proposent aux entraîneurs un forum où se rassembler pour débattre de thèmes spécifiques concernant l'enseignement du tennis dans leur région et leur donnent l'occasion de connaître les tendances actuelles en matière de sciences appliquées au tennis et de pédagogie. Pour ceux d'entre vous ayant participé à l'un de ces ateliers en 2004, nous espérons que vous l'avez jugé utile pour votre activité professionnelle.

Enfin, nous aimerions profiter de cette occasion pour remercier les conférenciers ayant participé aux ateliers de l'ITF et saluer également nos collègues qui continuent de nous prêter main forte dans le cadre de notre programme de formation des entraîneurs. Comme toujours, n'hésitez pas à nous faire part de vos réactions sur les articles publiés dans la revue. Nous espérons aussi que vous continuerez de consulter notre revue sur notre site Web ou que vous commencerez à le faire.

Nous vous souhaitons une lecture agréable du 34<sup>ème</sup> numéro de *ITF Coaching Sport & Science Review*.



Page d'accueil du nouveau site Internet de l'ITF pour les entraîneurs [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)

  
Dave Miley  
Directeur exécutif,  
Développement du tennis

  
Miguel Crespo  
Chargé de recherche en développement  
Développement du tennis

  
Machar Reid  
Assistant de recherche,  
Développement du tennis

## Sommaire

- 2 SAVOIR DEFINIR LE TENNIS !  
E. Paul Roetert (Etats Unis),  
Scott Riewald (Etats Unis) et  
Machar Reid (ITF)
- 3 ANALYSE ET EVALUATION DES  
MATCHES  
Ivan Molina (ITF)
- 5 ENTRAÎNEMENT : EXEMPLE  
D'UNE APPROCHE INTEGRÉE  
Arnau Florit Castro (Espagne)
- 6 INDICES PRÉDICTIONNELS UTILISÉS  
DANS LA PRÉDICTION DE LA  
DIRECTION DU REVERS  
David Lovejoy (Grande  
Bretagne)
- 7 LA PRÉPARATION PHYSIQUE  
APPLIQUÉE AU TENNIS :  
CONSEILS POUR L'ÉLABORATION  
D'UN PROGRAMME SPÉCIFIQUE  
Adrian Faccioni, Alan Pearce et  
David Fisher (Australie)
- M  
i  
n  
i  
t  
e  
n  
i  
s*  
INITIATIVE DE L'ITF LE TENNIS À  
L'ÉCOLE:  
EXEMPLES DE COURS DE  
TENNIS À L'ÉCOLE
- 11 COMMENT DÉVELOPPER LE  
SENS DE L'AUTONOMIE CHEZ  
LES JOUEURS DE TENNIS  
Paul Lubbers (Etats Unis) et  
Gustavo Granitto (ITF)
- 13 L'ASCENDANT DANS UN MATCH  
DE TENNIS  
Garry Cahill (Irlande)
- 14 LES ELEMENTS CLES DE LA  
FORMATION DES JOUEUSES  
Edvard Raastad (Norvège)
- 15 NOTRE SÉLECTION DE LIVRES ET  
DE VIDEOS
- 16 ATELIERS RÉGIONAUX ITF DES  
ENTRAÎNEURS 2004

# Savoir Définir Le Tennis !

Par E. Paul Roetert (Directeur du Programme USA Tennis High Performance), Scott Riewald (Administrateur du Sciences du Sport USA High Performance) et Machar Reid (Assistant de Recherche, Développement du Tennis, ITF)

## INTRODUCTION

Comment décrire la manière dont le corps bouge ? Il y a tant de termes que l'entraîneur peut choisir pour décrire les mouvements corporels. En observant un joueur qui fléchit très peu les genoux au service, un premier entraîneur lui fera remarquer qu'il doit « plier davantage les jambes », tandis qu'un second lui conseillera de « fléchir les genoux jusqu'à un angle de 70 degrés ». L'une ou l'autre de ces descriptions est-elle incorrecte ? Non. Toutefois, la deuxième remarque véhicule plus d'informations, puisqu'elle indique au joueur de manière spécifique quelle articulation fléchir et le degré de flexion. Cet article a pour objet de donner aux entraîneurs des définitions de termes liés à l'exécution des mouvements du tennis dans le but de les aider à mieux comprendre les mouvements et à être plus précis dans le discours qu'ils délivrent à leurs joueurs.

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE CONTRACTION MUSCULAIRE

Le tennis exerce énormément de contraintes sur l'organisme du joueur. Très souvent, c'est le système musculaire qui est le plus sollicité. Les muscles se contractent pour déplacer ou stabiliser les articulations, mais saviez-vous qu'il existe trois modes de contraction qui leur permettent de fonctionner efficacement dans tout un tas de situations différentes ? Ces modes de contraction sont définis ci-dessous.

**Concentrique :** La contraction concentrique a pour effet de raccourcir le muscle. Elle correspond à l'image que se font la majorité des gens de la contraction musculaire. Dans une contraction concentrique, les deux extrémités du muscle se rapprochent. Au tennis, ce mode de contraction sert généralement à accélérer les segments corporels.

**Excentrique :** Ce mode de contraction (on parle également d'une contraction « en allongement » en raison de l'allongement du muscle) se produit lorsque les deux extrémités du muscle s'éloignent l'une de l'autre pendant que celui-ci se contracte. Ce type de contraction facilite la décélération des segments corporels et l'absorption des chocs et présente une action stabilisatrice. Par exemple, chaque fois que le pied touche le sol, les quadriceps de la cuisse se contractent de manière excentrique pour apporter de la stabilité au genou et l'empêcher de fléchir de manière excessive.

**Isométrique :** Les contractions isométriques sont des contractions de « longueur constante » qui n'entraînent aucun déplacement des articulations. Quand les joueurs souhaitent stabiliser certaines articulations ou maintenir une position particulière, ils utilisent ce mode de contraction musculaire. Les principaux

muscles du corps se contractent souvent de manière isométrique pour apporter stabilité et équilibre lors de la pratique du tennis.

## ACTIONS DES ARTICULATIONS

Il est tout aussi important de connaître la terminologie des mouvements et les différents types de mouvement articulaire que ces contractions musculaires peuvent produire. Ainsi, que signifie l'expression « flexion de l'épaule » ? Comment décrit-on l'action consistant à se mettre sur la pointe des pieds ? Les mouvements corporels les plus fréquents sont définis ci-dessous.

**Flexion :** Action consistant à plier une articulation de telle manière que les deux segments articulés se rapprochent, réduisant ainsi l'angle qu'ils forment. Pour la plupart des articulations, ce mouvement est relativement simple. Lorsque vous fléchissez le coude, vous réduisez l'angle au niveau de cette articulation en rapprochant le poignet de l'épaule. En revanche, au niveau des articulations de la hanche et de l'épaule, la flexion est une élévation frontale de la jambe ou du bras, respectivement.

**Extension :** L'extension, le mouvement contraire de la flexion, consiste à étendre une articulation de telle manière que les deux segments articulés s'éloignent l'un de l'autre, augmentant ainsi l'angle qu'ils forment. Au niveau des articulations de la hanche et de l'épaule, l'extension est l'action consistant à étendre/redresser la hanche ou l'épaule vers l'arrière, à partir d'une position fléchie.

**Dorsiflexion :** « Dorsiflexion » (ou « flexion dorsale ») est un terme couramment utilisé pour décrire la flexion de la cheville. C'est l'action consistant à rapprocher les orteils de

la face tibiale de la jambe.

**Flexion plantaire :** La « flexion plantaire », également appelée « extension de la cheville », est le mouvement consistant à se mettre sur la pointe des pieds, ce qui a pour effet d'éloigner le dos du pied de la face tibiale de la jambe.

**Abduction :** L'abduction est le mouvement qui éloigne une partie du corps (c.-à-d. un membre) de l'axe médian du corps. Par exemple, l'élévation latérale du bras ou de la jambe est une abduction.

**Adduction :** A l'inverse, l'adduction est le mouvement qui rapproche une partie du corps (c.-à-d. un membre) de l'axe médian du corps. Pour illustrer l'adduction, mettez-vous debout avec les bras écartés. Ensuite, abaissez les bras le long du corps – le mouvement que vous venez d'exécuter est une adduction.

**Rotation interne :** Dans le cadre de la pratique du tennis, nous envisageons la rotation interne principalement au niveau de l'épaule et de la hanche. La rotation interne de la hanche est le mouvement qui fait tourner les genoux et les pieds vers l'intérieur en les rapprochant. Pour illustrer la rotation interne de l'épaule, mettez-vous debout les bras le long du corps et le coude fléchi de manière à former un angle de 90 degrés. L'avant-bras doit être parallèle au sol, la main étant orientée vers l'avant. Ensuite, faites exécuter à l'épaule une rotation de telle sorte que la main se déplace en direction de la poitrine – le mouvement que vous venez d'effectuer est une rotation interne et il est utilisé dans chaque coup droit et service.



Généralement, lors du déclenchement de la frappe de coup droit chez Agassi, les muscles de la face antérieure du haut du corps se contractent de manière concentrique pour accélérer le bras et la raquette.

Tableau 1. Exemples de mouvements articulaires lors de la pratique du tennis

Mouvement articulaire	Exemples lors de la pratique du tennis
Flexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexion des genoux au moment de l'exécution du saut d'allègement</li> <li>Flexion du coude lors de la réalisation d'un revers à deux mains</li> </ul>
Extension	<ul style="list-style-type: none"> <li>Extension du coude au moment du déclenchement de la frappe au service</li> <li>Extension des genoux lors du service (impulsion des jambes)</li> </ul>
Abduction	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement du bras qui sert à frapper lors de l'exécution du geste de préparation au service</li> </ul>
Adduction	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement de la jambe la plus éloignée de la balle au moment de la réalisation d'un pas de côté</li> <li>Mouvement en travers du corps du bras qui tient la raquette au moment de la préparation d'une frappe de revers</li> </ul>
Rotation interne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation du haut du bras (observable du fait que la direction dans laquelle l'intérieur du coude pointe est modifiée) lors du déclenchement de la frappe en coup droit</li> <li>Mouvement vers l'extérieur du bras qui sert à frapper lors du déclenchement de la frappe au service</li> </ul>
Rotation externe au service	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement du bras qui permet à la raquette de descendre et de s'éloigner du corps lors du geste de préparation</li> <li>Lorsque le joueur entame un déplacement latéral sur sa droite, il effectue un pas et une rotation externe avec sa jambe directrice (droite), ce qui permet une ouverture des hanches dans la direction du déplacement souhaité</li> </ul>

**Rotation externe :** La rotation externe est le mouvement inverse de la rotation interne. La rotation externe de la hanche a pour effet de faire tourner les pieds et les genoux vers l'extérieur. La rotation externe de l'épaule peut être illustrée en partant de la « position finale » obtenue après avoir exécuté la rotation interne décrite ci-dessus. Ensuite, faites effectuer à l'épaule une rotation jusqu'à ce qu'elle revienne à la « position de départ » de telle sorte que la main soit de nouveau dirigée vers l'avant. Ce mouvement est une rotation externe et il est exécuté à chaque fois que vous frappez un revers.

Au tennis, toutes les actions des articulations sont coordonnées de telle manière qu'il est possible d'exécuter des frappes et des déplacements efficaces. Etant donné que les mouvements articulaires se déroulent dans les trois dimensions de l'espace et que les joueurs sont souvent obligés de différencier les mouvements du haut du corps des mouvements du bas de corps, aucun de ces mouvements ne se produit de manière isolée. Néanmoins, le tableau 1 répertorie les parties du corps au niveau desquelles ces différents mouvements sont le plus facilement observables lors de l'exécution

des frappes et des déplacements.

### CONCLUSION

Etre capable d'utiliser les termes permettant de définir avec précision les différents modes de contraction musculaire et les mouvements articulaires ne suffit pas pour obtenir de bons résultats lorsqu'on est entraîneur. Toutefois, le fait de maîtriser cette terminologie dans le contexte des frappes et des déplacements du tennis peut aider l'entraîneur à être plus performant lorsqu'il s'agit d'analyser et d'améliorer la technique de ses joueurs.

# Analyse et Evaluation des Matches

Par Ivan Molina (Entraîneur des équipes itinérantes de l'ITF, Colombie)

Lorsque nous analysons la performance du joueur de tennis moderne pendant un match, que ce soit sur le circuit des jeunes ou sur le circuit professionnel, les critères retenus doivent être spécifiques aux exigences du jeu et peuvent même déterminer le résultat final. Dans le cadre de ce travail, l'entraîneur peut compléter le tableau ci-dessous pour analyser le jeu du joueur, repérer ses forces et ses faiblesses et améliorer ses performances futures. Il doit évaluer pour

chaque set la performance du joueur dans un domaine prédéterminé et important du point de vue du résultat final (sous la forme d'un pourcentage) et adjoindre à cette évaluation un commentaire. L'utilisation de ce tableau par le joueur dans le cadre de l'analyse d'après-match peut prendre la forme suivante : pour chaque set, le joueur évalue sa performance en termes de régularité, placement de la balle, etc. en s'attribuant une note sur 100 (c.-à-d. sous la

forme d'un pourcentage) avant de faire un commentaire spécifique en rapport avec le domaine évalué dans la dernière colonne du tableau. Après avoir rempli le tableau, le joueur s'entretient avec son entraîneur pour discuter du match et livrer ses impressions sur sa propre performance.

### ANALYSE DES CRITERES DE PERFORMANCE :

**Régularité :** le tennis est un « sport d'erreurs » et le joueur qui parvient à commettre le

Critères de performance	1er set (en %)	2ème set (en %)	3ème set (en %)	Commentaires
Régularité				
Placement de la balle				
Puissance				
Prise de balle précoce				
Anticipation				
Aspects physiques				
Remplacement				
Surprise				
Changement de rythme				
Concentration				
Intelligence				
Attitude				
Combativité, effort, etc.				
Relâchement				
Plaisir				

moins d'erreurs détient un avantage significatif sur son adversaire. Limiter le nombre d'erreurs est un des principaux moyens dont disposent les joueurs pour remporter des matches lorsqu'ils débutent la compétition.

**Placement de la balle :** l'un des objectifs les plus courants lorsqu'on joue un match est de mettre la balle le plus loin possible de son adversaire. Lorsqu'on parvient à faire cela, on peut se fixer d'autres objectifs plus spécifiques tels que jouer long et s'ouvrir le court.

**Puissance :** les joueurs modernes cherchent à frapper avec un maximum de puissance et de contrôle. En revanche, les joueurs dont les objectifs se limitent à remettre la balle en jeu ou à jouer de manière défensive risquent d'obtenir des résultats moins bons ou plus irréguliers.

**Prise de balle précoce :** savoir frapper la balle tôt ou, pour être plus précis, être capable de gagner du temps et du terrain sur son adversaire en jouant plus à l'intérieur du court est une caractéristique importante du tennis moderne sur le plan tactique.

**Anticipation :** l'anticipation est indubitablement une qualité essentielle, surtout dans des situations telles que le retour, le jeu au filet ou lorsque le joueur souhaite tirer parti d'une attaque de fond de

court.

**Aspects physiques :** parmi les nombreuses qualités et capacités physiques requises pour jouer au plus haut niveau, nous pouvons citer la capacité de changer de direction avec rapidité et efficacité, la possession d'un bon équilibre dynamique et d'une excellente coordination, ainsi que la faculté de soutenir un effort d'intensité élevée pendant de longues durées, sans oublier la faculté de prendre les bonnes décisions lors des nombreuses situations d'urgence qui surviennent au cours d'un match.

**Remplacement :** Lorsqu'un coup vous déporte, il est important d'arriver sur la balle à temps pour exécuter son coup. De même, après l'exécution de ce coup, il est tout aussi important de savoir se replacer à un endroit stratégique du court afin d'optimiser ses chances d'intercepter le coup suivant de l'adversaire.

**Surprise :** la capacité de surprendre l'adversaire en jouant de temps en temps des enchaînements service-volée ou en utilisant l'amortie (à condition que les intentions du joueur ne soient pas trop prévisibles) doit faire partie des compétences de tout joueur de haut niveau.

**Changement de rythme :** la nécessité de varier la hauteur, les effets, la direction, les schémas de jeu, etc. afin que l'adversaire ne

puisse pas s'habituer à un style de jeu particulier est généralement bien admise. Être capable de faire cela n'est jamais aussi important que sur terre battue.

**Concentration :** il s'agit d'une capacité mentale qui distingue les meilleurs joueurs de ceux qui ne parviennent jamais vraiment à atteindre le plus haut niveau. C'est l'un des domaines les plus importants, si ce n'est le plus important, qu'un joueur puisse travailler sur le plan mental. Les nombreuses pensées et émotions qui animent les joueurs au cours d'un match exigent qu'ils parviennent à maintenir un niveau élevé de concentration pendant de longues périodes tout en étant capables de maîtriser leur degré d'excitation. C'est pour cette raison précise que les rituels sont de la plus haute importance.

**Intelligence :** les joueurs doivent être capables de trouver des solutions appropriées aux situations ou aux problèmes rencontrés sur le court. Cela inclut la capacité de modifier sa tactique lorsque les choses prennent une mauvaise tournure ou la faculté d'évaluer les forces et les faiblesses de l'adversaire dans le but d'éviter les premières et d'exploiter les secondes. En d'autres termes, le joueur doit être capable d'évaluer ce qu'il se passe sur le court, de réagir et de mettre en œuvre les solutions qui s'imposent avant que le match ne lui échappe complètement !

**Attitude :** le joueur doit se préparer de manière professionnelle avant chaque rencontre, entrer sur le court avec le bon état d'esprit, dans la peau d'un compétiteur fort mentalement et qui impose le respect.

**Combativité, effort :** pour réussir dans la vie, quel que soit le domaine, il faut travailler. Le tennis ne fait pas exception à cette règle. La concurrence dans le tennis professionnel est si intense que seuls les joueurs possédant suffisamment d'ambition, de discipline et d'envie de réussir ont des chances de réaliser leurs objectifs.

**Relâchement :** pour développer un jeu puissant, le joueur doit laisser ses muscles travailler. Si le joueur souhaite se déplacer avec beaucoup d'aisance sur le court – comme s'il était en suspension dans l'air – il doit être calme et détendu tout en étant vigilant en même temps. Chaque match est comme un entraînement sérieux et organisé dans lequel le joueur doit frapper la balle avec fluidité et synchroniser parfaitement l'action des muscles même dans les situations les plus difficiles.

**Plaisir :** le tennis est un jeu et doit être apprécié en tant que tel. Les joueurs, en reconnaissant qu'ils ont de la chance d'être en bonne santé physique et mentale, doivent également se rendre compte de la chance qu'ils ont d'être capables de pratiquer un sport qu'ils aiment et d'en vivre.

**Conclusion :** il est possible d'analyser un match de nombreuses façons différentes. Le tableau présenté dans cet article fournit aux entraîneurs une méthode permettant de faire participer activement les joueurs aux comptes-rendus d'après-match afin de les responsabiliser par rapport à leur jeu et à leur développement futur. Même si les critères de performance exposés ci-dessus sont incontournables pour réussir dans le tennis, les entraîneurs peuvent avoir envie d'en ajouter d'autres qu'ils considèrent tout aussi importants.



*Dans le cadre de l'analyse détaillée d'un match, l'entraîneur a tout intérêt à représenter de manière graphique le « combat » livré par le joueur dans chaque set.*

# Entraînement : Exemple d'une Approche Intégrée

Par Arnau Florit Castro (Espagne)

Dans le cadre de l'entraînement tennistique, il est très important de respecter le profil de jeu du joueur<sup>2</sup>, notamment les aspects tactique, mental et physiologique/physique, dans les différents exercices programmés au cours de la saison. Les études montrent en effet que lorsqu'il est inapproprié, l'entraînement, notamment chez les jeunes joueurs, influe de manière négative sur leur croissance, augmente le risque de blessures de surmenage et constitue un frein à leurs performances futures<sup>1</sup>. L'un des principaux problèmes, qui est également l'un des plus fréquemment observés, est que la charge d'entraînement est trop élevée – une charge de travail importante est-elle vraiment nécessaire à un jeune âge ? Quel est le volume d'entraînement suffisant pour chaque catégorie d'âge ?

Il est difficile de répondre à ces questions, mais il existe un moyen possible de réduire la quantité d'entraînement sans nuire à la qualité du travail effectué. Nous allons vous présenter cette méthode au fil des paragraphes qui suivent. Le nombre important d'éléments qui composent le tennis fait qu'il peut être considéré comme un sport collectif et donne lieu à la possibilité de deux approches différentes en matière d'entraînement : une approche multidisciplinaire, qui fait intervenir différents stimuli de manière isolée, et une approche intégrée, qui associe la mesure des performances physiques à celle des performances tactiques, psychologiques et techniques lors des exercices. L'approche intégrée est comparable à l'approche axée sur le jeu<sup>2</sup> et peut tout à fait aider les entraîneurs à éviter de recourir à des charges d'entraînement excessives.

La méthodologie intégrée repose sur une classification des exercices établie en fonction de leur degré de spécificité. Le niveau de spécificité est déterminé par l'étendue des similitudes entre l'exercice et les exigences de la compétition. Pour cette raison, les exercices doivent être sélectionnés en fonction des différentes périodes de la saison. La classification qui suit, adaptée des travaux de Moras<sup>4</sup>, a été utilisée dans le cadre de l'entraînement de jeunes joueurs de tennis :

**Exercices génériques (EG) :** ils se caractérisent par un degré de spécificité peu élevé si l'objectif est d'ordre mental. Ils sont préconisés pour :

- L'acquisition d'une meilleure base motrice, de facultés de coordination, de notions tactiques en utilisant des jeux et des situations sportives en groupe restreint.
- Le développement et le renforcement du corps de manière globale.
- Le travail de toutes les capacités qui dépendent de certaines conditions, par exemple la vitesse de réaction, la vitesse d'action, la coordination main-œil,

l'entretien et l'amélioration de la souplesse/de l'élasticité.

**Exercices généraux spécifiques (EGS) :** ils respectent les exigences du tennis sur le plan physique. Il s'agit principalement d'exercices de force, également susceptibles de stimuler les capacités mentales. Ils visent notamment à travailler :

- Les chaînes musculaires qui jouent un rôle capital dans le développement du joueur de tennis. Les séances peuvent être axées sur des exercices de « complex training » tels que des lancers latéraux avec médecine-ball (de 1 ou 2 kg), l'apprentissage moteur d'exercices de musculation complexes, l'entraînement par vibration, etc.
- Le contrôle moteur dans le but de prévenir les blessures et de limiter les déséquilibres musculaires qui pourraient être dangereux.

**Exercices dirigés spécifiques (EDS) :** ils conviennent mieux à un travail tactique spécifique, bien qu'ils puissent aussi être utilisés dans le cadre de corrections techniques spécifiques. Ainsi, dans certaines circonstances, le fait de simuler des points avec une raquette lourde (< 5 frappes), puis de jouer avec une raquette normale contre d'autres joueurs peut être bénéfique pour les joueurs.

**Exercices spéciaux spécifiques (ESS) :** ils sont comparables à des situations tactiques réelles rencontrées en compétition, mais ils sont plus variés et axés sur un aspect ou un objectif particulier. Exemple : frapper seulement quatre services à la condition qu'ils soient tous « bons ». Un autre exemple est de disputer des points et d'essayer de les remporter avec le plus petit nombre de frappes (100 % tactique).

**Exercices spécifiques de préparation à la compétition (ESC) :** ils doivent offrir une stimulation maximale. Ces exercices sont les plus intenses ; ils reproduisent des situations de jeu rencontrées en compétition (jeux décisifs, trois jeux = un set, etc.)

**Lorsque l'on utilise des exercices spécifiques, il est essentiel de mettre en place une procédure de contrôle de l'entraînement, MAIS comment faire ?**

Il existe plusieurs méthodes qui permettent de surveiller certaines variables physiologiques lors des exercices tactiques, physiques et techniques réalisés sur le court. Elles comprennent la surveillance de la fréquence cardiaque et le contrôle du ratio temps d'effort/temps de repos ou du nombre de frappes. Et même si elles ne permettent pas d'avoir une mesure indiscutable de la charge de travail, elles fournissent tout de même aux entraîneurs

des informations supplémentaires sur l'intensité de la séance d'entraînement.

## CONCLUSION

Pour parvenir à une plus grande spécificité, il faut nécessairement mettre en place un entraînement plus intensif. Il découle de ce constat la nécessité de réduire le volume d'entraînement. En tant que préparateurs physiques et entraîneurs, nous nous devons de prendre soin de nos joueurs. Nous sommes responsables des stimuli que nous appliquons à l'entraînement<sup>3</sup>, qui doivent être déterminés en fonction de l'âge biologique des joueurs, de leurs objectifs en termes de performances, ainsi que des caractéristiques de jeu qui leur sont propres.

## Bibliographie

1. Cotorro, A. (2001). Specific injuries in young Spanish tennis players. In Crespo, M., Pluim, B., & Reid, M. (Eds.). Tennis Medicine for Tennis Coaches. ITF Ltd: London.
2. Crespo, M. (2002). Estructura de la clase siguiendo el enfoque basado en el juego. III Congreso Nacional de Tenis / VII Jornades del Tennis Català. Barcelone, Décembre 2002.
3. Grosser, M., & Schönborn, R. (2002) Competitive tennis for young tennis players. Meyer & Meyer Sport: Aachen.
4. Moras, G. (1999). "Valoración de la intensidad del entrenamiento mediante la frecuencia cardíaca en el voleibol". In Apuntes de Educación Física y Deporte (pp. 77-84).
5. Pluim, B. (2000). Exercise physiology. Book of Abstracts of European Coaches Symposium, Otocec, Slovenia.



*Lors d'un exercice à l'entraînement, le nombre de répétitions d'un coup par un joueur dans un délai imparti fournit une certaine indication de l'intensité de l'effort fourni.*

# Indices Prédicatifs Utilisés dans la Prédiction de la Direction du Revers

Par David Lovejoy (BSc, entraîneur à la fédération britannique de tennis (LTA) et conseiller en psychologie du sport, Grande-Bretagne)

## INTRODUCTION

Le tennis moderne est devenu un sport de puissance et de vitesse. A tous les niveaux de jeu, les joueurs doivent anticiper avec précision le coup suivant de l'adversaire. D'après Day (1980), le tamis, la position du corps, les épaules et la rotation des hanches de l'adversaire donnent au joueur une indication sur la direction, la trajectoire, l'emplacement final et la vitesse de la balle de tennis. De son côté, Abernethy (1987a) émet l'hypothèse que les indices fournis par le langage corporel sont essentiels à une prise de décision anticipée en raison de la dynamique changeante des situations sportives. Par conséquent, du point de vue de l'entraîneur, il est important lors de l'apprentissage des compétences d'enseigner à l'élève à observer et traiter les indices appropriés fournis par le langage corporel à un stade précoce de son développement. D'autres études menées par Buckolz, Prapavasis et Fairs (1988) ont permis à leurs auteurs de conclure que des indices prédictifs (langage corporel) entrent en jeu lors de la prévision des passing-shots en tennis. De même, Tenenbaum, Levy-Kolker, Sade, Liebermann et Lidor (1996) ont mis en évidence que les joueurs experts, novices et de niveau intermédiaire détectent des indices différents avant l'impact : ainsi, les experts observent le bras, la raquette, les épaules et les jambes, alors que les joueurs de

niveau intermédiaire et les novices ne portent leur attention que sur la raquette. Les textes cités dans cet article montrent clairement que les chercheurs ont développé leur réflexion théorique sur les indices prédictifs d'une manière progressive et méthodique. Néanmoins, les travaux ont fait l'impasse sur l'importance des effets en tant que variable dans le processus de détermination de la localisation finale d'une balle lorsque la forme corporelle est utilisée comme indice prédictif. D'autre part, en dépit du fait que 16 des 20 meilleurs joueurs du monde et que 17 des 20 meilleures joueuses du monde ont un revers à deux mains, les chercheurs n'ont à ce jour pas encore tenté de savoir si les indices prédictifs sont différents selon que le revers est exécuté à une main ou à deux mains.

## OBJECTIFS DE L'ETUDE

Les intentions de l'étude étaient doubles. (1) Chercher à savoir s'il existe une différence au niveau des indices corporels utilisés pour prédire un revers lifté ou slicé entre les joueurs novices et les joueurs de niveau intermédiaire. (2) Mettre en évidence l'existence éventuelle d'une différence au niveau de la prévision des revers frappés à une main ou à deux mains entre les joueurs novices et les joueurs de niveau intermédiaire.

## REALISATION DU FILM

L'endroit où la balle était envoyée était contrôlé et les joueurs avaient pour consigne de frapper le long de la ligne avec du lift ou du slice en direction d'une zone cible. La caméra vidéo 50 Hz était placée de manière à saisir l'instant où la raquette du joueur, ce dernier se tenant à proximité du centre du court sur la ligne de fond, entrait en contact avec la balle. La même procédure était suivie pour les revers à une main et pour les revers à deux mains. Si la balle envoyée n'atterrissait pas dans la zone cible, l'envoi n'était pas retenu pour l'expérience. Chaque revers était filmé à une fréquence de 25 images par seconde.

## METHODE

Vingt-cinq participants étaient assis devant un écran de télévision couleurs (66 cm) à une distance de deux mètres. Des instructions ont été données concernant le déroulement de l'expérience ; il a également été précisé que si aucune prédiction ne pouvait être faite, il fallait donner une réponse du type « je ne suis pas certain ». Les participants disposaient de 10 essais pour se familiariser avec la tâche à accomplir. Les huit séquences filmées étaient projetées dans un ordre aléatoire. Douze joueurs novices (cinq de sexe masculin et sept de sexe féminin) et treize joueurs de niveau intermédiaire (sept de sexe masculin et six de sexe féminin) ont répondu aux questionnaires. L'âge moyen des participants était de 32,15 ans et l'écart-type de 4,5 ans. Après la projection de chaque segment des séquences, les participants disposaient de huit secondes pour répondre aux questions suivantes : (a) Quel type de revers le joueur tente-t-il, un revers slicé ou un revers lifté ? (b) Le revers est-il exécuté à une main ou à deux mains ? (c) Quel est votre degré de confiance dans votre prédiction (de 0 à 100 %) ? Ils devaient ensuite indiquer sur une feuille sur quel(s) indice(s) reposait leur prédiction. Cette procédure était répétée pour les huit séquences différentes, à 4 images avant l'impact (-160 ms), à 2 images avant l'impact (-80 ms), au moment de l'impact (0 ms), à 2 images après l'impact (+80 ms) et enfin, à 4 images après l'impact (+160 ms).

## LES RESULTATS ONT MONTRÉ

Que les indices prédictifs peuvent être utilisés pour prévoir la localisation finale d'une balle de tennis, ce qui corrobore les conclusions de Buckolz et autres (1988).

- Que la position de la raquette et la position des épaules de l'adversaire peuvent servir d'indices pour prédire la localisation finale d'une balle de tennis, ce qui confirme les propos de Day (1980).



Dans le but d'anticiper la direction du revers de l'adversaire, le joueur a tout intérêt à prêter attention au geste de préparation de ce dernier, ainsi qu'à la rotation des épaules et des jambes.

- Avant l'impact : les novices prêtaient attention à la raquette ou à la balle.

**Avant l'impact :** les joueurs de niveau intermédiaire prêtaient attention à la position de la raquette et à la position des jambes ou des épaules ou des deux en même temps.

- Au moment de l'impact, les deux groupes se concentraient principalement sur la balle.
- Après l'impact, les joueurs novices restaient concentrés sur la balle ou sur la raquette, tandis que les joueurs de niveau intermédiaire étaient capables de restreindre leur champ d'attention à la balle uniquement.
- A l'exception des revers à une main croisés, les joueurs de niveau intermédiaire sont nettement plus compétents que les joueurs novices pour prédire un revers, à une main ou à deux mains, avec du slice ou du lift, et frappé le long de la ligne ou dans la diagonale.

Ce dernier résultat peut s'expliquer par le fait que :

o la génération actuelle des entraîneurs est plus susceptible de posséder un revers à une main qu'un revers à deux mains, ce qui a pour conséquence que les joueurs novices connaissent mieux ce type de coup;

o les coups croisés sont en général enseignés et travaillés avant les coups frappés le long de la ligne.

#### APPLICATIONS PRATIQUES POUR LES ENTRAÎNEURS

1. Les entraîneurs doivent essayer de faire découvrir aux joueurs les revers à une main et à deux mains à un âge précoce, ainsi que les frappes liftées et slicées.
2. Les entraîneurs doivent demander avec insistance aux joueurs de se concentrer sur l'adversaire (et NON sur la balle) avant l'impact – et plus particulièrement sur la raquette, la rotation des épaules et le positionnement des jambes – afin de détecter des indices prédictifs.
3. En ce qui concerne l'instant qui suit l'impact, la consigne doit être de porter à nouveau son attention sur la balle.
4. Etant donné la « prolifération » du revers en appuis ouverts dans le tennis moderne, le haut du corps (les épaules) doit rester au centre de l'attention des

joueurs lorsqu'ils se retrouvent sous pression.

#### BIBLIOGRAPHIE

- Abernethy, B. (1986). Perceptual strategies in a racket sport. In: J Watkins, T. Reilly, & L. Burwitz (Eds.). Sport Science Proceedings of the VIIIth Commonwealth and International Conference on Sport, Physical Education, Recreation and Dance, London: E. & F.N. Spon.
- Abernethy, B. (1987a). Anticipation in sport: A Review. Physical Education Review, 10, 5-16.
- Buckolz, E., Prapavesis, & Fairs, J. (1988). Advanced cues and their use in predicting tennis passing shot. Canadian Journal of Sport Sciences, 13, 20-30.
- Day, I. (1980). Anticipation in junior tennis players. In J. Groppe & R. Rears (Eds.), Proceedings of International Symposium on the Effective Teaching of Racquet Sports (pp. 107-116). Champaign, Illinois.
- Tenenbaum, G., Levy-kolker, N., Sade, S., Liebermann, D.G., & Lidor, R. (1996). Anticipation and confidence of decisions related to skilled performance. International Journal of Sport Psychology, 27, 293-307.

# La Préparation Physique Appliquée au Tennis : Conseils pour l'élaboration d'un Programme Spécifique

Par Adrian Faccioni, Alan Pearce et David Fisher (Australie)

## Introduction

Au tennis, l'exécution parfaite de n'importe quel coup nécessite différentes adaptations de schémas moteurs appris, ainsi que des qualités physiques telles que la force, la puissance, la vitesse, l'adresse et l'équilibre.

Le travail de musculation et de préparation physique permet aux sportifs de répondre à ces exigences, mais il peut également s'intégrer complètement aux éléments tactiques/techniques et psychologiques de l'entraînement tennistique. L'intégration du travail physique aux compétences tennistiques requises, lorsqu'elle est bien conçue, aide les joueurs à comprendre les exigences de ce sport. D'autre part, le résultat de tels programmes intégrés est que les joueurs apprécient autant l'entraînement physique que la pratique du tennis elle-même.

L'objet de cet article est de donner aux entraîneurs, qui sont également parfois responsables de la préparation physique de leurs joueurs, un certain nombre de suggestions sur la conception de programmes spécifiques au tennis incluant en même temps des exercices visant à travailler les qualités physiques.

## Préparation Physique et Spécificités (ou réalités) du Tennis.

Les entraîneurs connaissent sans doute les concepts théoriques de la spécificité, à savoir que les bienfaits des sollicitations de l'entraînement ne peuvent être maximums que si le travail reproduit les mouvements et processus énergétiques entrant en jeu dans le cadre de la pratique d'un sport (Rushall et Pyke, 1990). Par conséquent, plus l'exercice physique se rapproche de l'activité sportive, plus les bienfaits se ressentiront sur la performance (Fleck et Kraemer, 1987).

Comme le soulignent McClellan et Bugg (1999), de nombreux exercices physiques présentés par les entraîneurs de joueurs de tennis comme « spécifiques » au tennis sont en réalité des exercices visant au développement général de la condition physique. Parmi ces exercices, on retrouve des classiques tels que le travail des quadriceps à la presse inclinée, les squats, les extensions de jambes, les ischio-jambiers à la machine (leg curls), les développés-couchés, les écartés-couchés avec haltères et le travail des épaules avec haltères (élevations latérales).

Par conséquent, même si ces exercices peuvent être bénéfiques pour le joueur, il est

impossible d'affirmer qu'ils sont spécifiques au tennis. Le tableau 1 résume les différences fondamentales entre ces exercices et les particularités du sport, tandis que les figures 1 et 2 illustrent les différences qui existent entre des exercices traditionnels et des exercices spécifiques.

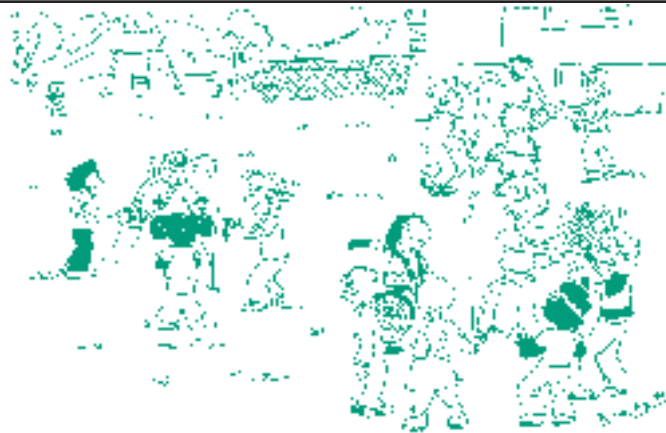
## Conseils sur la planification de la préparation physique.

Les entraîneurs peuvent faire travailler les joueurs sur leur condition physique non seulement dans la salle de gym, mais également sur le court. Très souvent, les entraîneurs n'ont pas accès à une salle de gym et les joueurs se voient dans l'obligation d'improviser des exercices spécifiques sur le court.

Il existe des exercices spécifiques, similaires à ceux effectués en salle, qui sont plus indiqués que des exercices généraux dans le cadre de la pratique du tennis. Les entraîneurs doivent donc chercher à employer des exercices spécifiques au service, au retour de service et aux déplacements effectués lors des échanges. Vous trouverez dans le tableau 2 plusieurs exercices simples mais efficaces qui peuvent remplacer les exercices traditionnels.

## 2 COURS D'UNE HEURE POUR DES ENFANTS 5 - 8 ANS

<b>LEÇON 19</b>	<b>Thème:</b> ATTRAPER ET LANCER LA BALLE EN COOPERANT AVEC SES CAMARADES, LA MOBILITE
<b>Objectif</b>	Faire circuler la balle à l'intérieur d'un groupe en n'utilisant qu'une seule raquette.
<b>Echauffement</b>	<u>Le cercle des raquettes</u> : Les enfants se mettent en cercle. Chaque élève pose sa raquette debout sur le sol, en la tenant avec un seul doigt placé à l'extrémité du manche. Lorsque l'enseignant crie «GAUCHE!», chacun doit se déplacer d'un cran vers la gauche et essayer de poser un doigt sur la raquette suivante avant qu'elle ne tombe par terre. L'enseignant alterne entre «GAUCHE!» et «DROIT!»
<b>Jeux/Exercices</b>	<u>Le jeu du cercle avec une seule raquette</u> : Des équipes de 3 à 6 élèves se mettent en rond en regardant vers l'intérieur du cercle. En utilisant une seule raquette, ils doivent faire circuler la balle à l'intérieur du cercle. Pour cela, ils doivent faire passer la raquette de main en main. Les rebonds sont autorisés. L'équipe gagnante est celle qui réussit à frapper la balle le plus de fois de suite.
<b>Variantes</b>	Les élèves font rebondir la balle avec les deux côtés du tamis, le plus grand nombre de fois possible, frapper la balle contre le mur, changer la position du lanceur et celle du frappeur, etc.



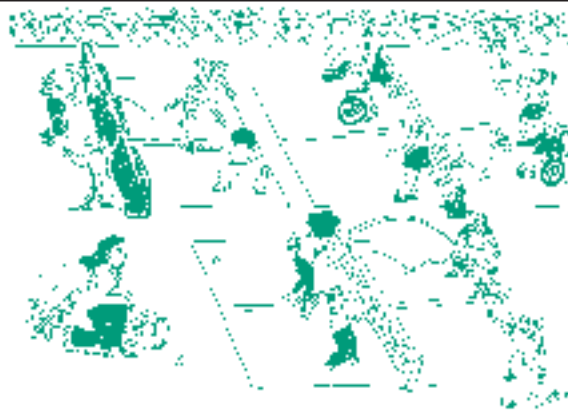
<b>LEÇON 19</b>	<b>Thème:</b> MANIER LA BALLE ET LA RAQUETTE
<b>Objectif</b>	Ramasser une balle au sol en utilisant la raquette.
<b>Echauffement</b>	<u>Touche le grillage</u> : Les élèves consistent des équipes. Ils se placent loin du grillage. Au signal de l'enseignant, chaque équipe commence à lancer à la main des balles vers le grillage. L'équipe gagnante est celle qui touche le grillage le plus grand nombre de fois.
<b>Jeux/Exercices</b>	<u>Le concours du ramasser de balles</u> : Les élèves doivent ramasser des balles au sol en se servant du cordage de la raquette ou en coinçant la balle entre la raquette et le pied. A la fin du jeu, l'élève qui aura le plus de balles dans sa poche sera déclaré vainqueur.
<b>Variantes</b>	Ramasser une balle par terre à l'aide de la raquette en le faisant rouler ou en la coinçant entre la raquette et le pied, etc.





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

<b>LEÇON 19</b>	<b>Thème:</b> LANCER ET RELANCER LA BALLE, COOPERER: VARIER LA HAUTEUR
<b>Objectif</b>	Fournir aux élèves les compétences nécessaires pour défendre en variant la hauteur des balles frappées après le rebond (coups de fond de court).
<b>Echauffement</b>	<u>Jeu de poursuite</u> : Un élève est le «chat» et poursuit ses camarades pour les attraper. Dès qu'un joueur est attrapé, il doit s'accroupir. Ceux qui n'ont pas été attrapés peuvent aussi s'accroupir pendant quelques instants afin de faire croire qu'ils sont éliminés.
<b>Jeux/Exercices</b>	<u>Lobs-smashes</u> : les élèves échangent des balles à deux. Un joueur se trouve au filet, l'autre en fond de court. Le joueur en fond de court doit envoyer des lobs au joueur qui est au filet. Celui-ci doit les smasher. L'équipe qui parvient à frapper le plus de balles de suite a gagné. Ensuite, les joueurs permutent les rôles.
<b>Variantes</b>	Jouer des échanges: coups de fond de court contre coups de fond de court. Défendre en jouant haut, etc.



<b>LEÇON 20</b>	<b>Thème:</b> LANCER ET RELANCER LA BALLE, COOPERER: VARIER LA LONGUEUR, LA DIRECTION ET LA HAUTEUR
<b>Objectif</b>	Continuer d'améliorer les compétences que les élèves ont acquises dans le domaine du contrôle de balle en les intégrant dans divers exercices.
<b>Echauffement</b>	<u>Exercice de transmission de la raquette</u> : Les enfants se mettent 2 par 2, dos à dos. Ils doivent faire passer une raquette autour d'eux, en s'éloignant un peu plus l'un de l'autre à chaque fois. Ensuite, ils doivent la faire passer entre leurs jambes par-dessus leurs têtes, etc.
<b>Jeux/Exercices</b>	<u>Variation du jeu</u> : Les enfants jouent des échanges à deux. Ils doivent varier la longueur, la direction et la hauteur de leurs coups. L'équipe qui parvient à frapper le plus de balles de suite a gagné. Ensuite, les joueurs permutent les rôles.
<b>Variantes</b>	Jouer des échanges: coups de fond de court contre coups de fond de court, coups de fond de court contre volées ou volées contre volées. Exercices à deux contre 1. Varier la longueur, la direction et la hauteur des coups de fond de court, etc.



Les joueurs qui ont accès à des salles de sport doivent également respecter le principe de spécificité. Le tableau 3 présente un certain nombre d'exercices spécifiques plus particulièrement axés sur les mouvements unilatéraux et les fentes. Même si les bancs et appareils de musculation sont intéressants dans le cadre de la préparation physique générale, pour un sport tel que le tennis, qui repose énormément sur la proprioception et la stabilité lors des mouvements, les exercices doivent être réalisés de manière libre et dynamique afin de développer et d'améliorer l'équilibre en même temps que la force et la vitesse.

Il convient également de remarquer que même si nous préconisons le caractère unilatéral des exercices, il est primordial de veiller au bon équilibre musculaire entre le côté dominant et le côté non dominant, notamment en ce qui concerne la force des membres supérieurs qui est plus élevée du côté dominant (voir article de Roetert et Ellenbecker, 2002). Bien que les joueurs puissent ne pas être très à l'aise lors de l'exécution d'exercices du côté non dominant, ceux-ci doivent néanmoins être réalisés dans le but de prévenir les blessures.

Autres procédés d'entraînement – travail avec médecine-ball et pliométrie

Les exercices avec médecine-ball sont également très efficaces dans le cadre de la préparation physique. Sur le court comme en dehors, ils offrent une alternative agréable aux méthodes classiques et ils favorisent le développement de nouveaux schémas moteurs chez les plus jeunes. D'autre part, ces exercices peuvent répondre à plusieurs exigences de l'entraînement physique (vitesse et équilibre, par exemple) en même temps. La clé de la réussite avec ce type de travail est de changer très régulièrement le programme d'exercices. De cette manière, il est possible d'éviter la fatigue de la transmission neuromusculaire, ce qui est indispensable pour conserver une bonne coordination.

Les exercices en pliométrie sont également très efficaces en remplacement des exercices de musculation pure. En effet, le travail en pliométrie permet de faire le lien entre le travail de la force et le travail

de la puissance. En outre, cette méthode d'entraînement améliore directement la performance en compétition (Chu, 1998). Toutefois, pour des résultats optimaux, il a été prouvé que l'association du travail de la force et du travail en pliométrie permet d'obtenir des gains de performance plus importants que le travail de la force ou le travail en pliométrie seul (Adams et autres, 1992 ; Wilson, 1994).

De la même façon que pour les exercices reposant sur l'utilisation du médecine-ball, il est primordial que le joueur ait la possibilité d'effectuer tout un tas d'exercices différents. Le travail en pliométrie de base doit notamment porter sur l'équilibre, l'adresse, la coordination corporelle, la coordination main-œil, la perception spatiale et la perception des différentes parties du corps. Cela permet de garder intact l'intérêt du joueur, de limiter les blessures (évitons l'utilisation excessive du même programme d'exercices) et d'aider le joueur à accumuler un plus grand nombre de schémas moteurs pouvant être utilisés dans le cadre de la pratique de son sport.

### Recommandations aux entraîneurs

Les entraîneurs ne doivent pas se limiter aux méthodes traditionnelles, que ce soit sur le court ou dans la salle de gym. Tout en étant attentifs aux éventuelles contre-indications qui pourraient nuire aux joueurs, ils doivent chercher à observer et à analyser minutieusement les mouvements spécifiques du tennis et ne pas avoir peur de tester différents exercices capables d'en reproduire les spécificités. Par ailleurs, après avoir mis en place de nouveaux exercices et/ou un nouveau programme de préparation physique, il faut parler avec les joueurs afin de recueillir leur avis sur l'efficacité du programme.

Il est important de faire découvrir aux joueurs, et tout particulièrement aux plus jeunes d'entre eux, le plus grand nombre de schémas moteurs possible. Plus ils assimilent de choses à un stade précoce de leur carrière sportive, mieux ils s'en sortiront lorsqu'ils seront plus âgés. D'autre part, les joueurs qui ont la possibilité de poursuivre une carrière dans le tennis n'ont souvent pas les moyens de réaliser le travail foncier nécessaire en raison d'un

programme trop chargé, ce qui se traduit par la survenue d'un plus grand nombre de blessures. Si le sportif suit une préparation physique appropriée tôt dans sa carrière, il a ensuite les moyens de rester en bonne forme physique beaucoup plus facilement que s'il devait essayer d'améliorer sa condition tout en évoluant dans l'arène exigeante du sport professionnel/de haut niveau.

Enfin, le fait de privilégier un travail varié mais spécifique permet de s'assurer que les joueurs, notamment les plus jeunes, suivent un programme d'entraînement diversifié, ce qui limite les risques de blessures consécutives à un surentraînement (dues à la répétition excessive d'exercices). De plus, la programmation d'exercices intelligents contribue à rendre la pratique du sport plus agréable. Les jeunes ont alors moins de chances de laisser tomber le tennis pour des raisons telles que l'ennui et la rigidité de l'entraînement qui sont des facteurs importants dans le taux élevé d'abandon du sport observé chez les jeunes.

### Bibliographie

- Adams, K., O'Shea, J., O'Shea, K., & Climstein, M. (1992). The effect of six weeks of squat, plyometric and squat-plyometric training on power production. *Journal of Applied Sports Science Research*, 6:36-41.
- Chu, D. (1998). *Jumping Into Plyometrics* (2nd Ed.) Champaign: Human Kinetics.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1987). *Designing Resistance Training Programs*. Champaign: Human Kinetics.
- McClellan, T., & Bugg, B. S. (1999). Lunge variations to enhance specificity in Tennis. *Strength and Conditioning Journal*. 21:18-24
- Roetert, E. P. and Ellenbecker, T. S (2002). Strength training, flexibility training and physical conditioning. In P. Renström (Ed). *Handbook of Sports Medicine and Science Tennis*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Rushall, B. and Pyke, F. (1990). *Training for Sports and Fitness*. South Melbourne: Macmillan
- Wilson, G. (1994). Strength and power in sport. In J. Bloomfield, T. R. Ackland, and B. C. Elliott (Eds). *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*. Melbourne: Blackwell Scientific Publications.

Tableau 1. Aperçu des différences entre les exercices de préparation physique généralement employés et les spécificités du tennis.

Préparation physique classique	Spécificités du tennis
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Caractère bilatéral des exercices (les deux membres se déplacent ensemble lors de l'exercice)</li> <li>● Les exercices de renforcement des jambes sont réalisés sous la forme de squats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mouvements unilatéraux (un seul côté est responsable de la force produite)</li> <li>● Les mouvements des jambes sont généralement effectués sous la forme de fentes (ou au moins dans une position jambes écartées)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● A quelques exceptions près, les exercices visant à travailler les abdominaux sont exécutés dans un seul plan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les compétences dans le tennis tournent autour de mouvements rotationnels dans un environnement multidimensionnel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Le développement de la force est basé sur le principe de la force maximale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● L'effort sportif se faisant dans la durée, la notion de puissance est plus importante</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dans les exercices physiques, les déplacements ont lieu principalement en début d'exercice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les échanges sont généralement perdus en raison d'un remplacement inefficace après l'exécution de la frappe</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Travail proprioceptif limité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les coups et les déplacements exigent un bon sens de l'équilibre et une bonne perception du corps</li> </ul>

Tableau 2. Préparation physique sur le court – exemples d'exercices traditionnels et variantes possibles.

Exercices traditionnels	Variantes possibles
● Sauts pieds joints	● Sauts en ciseaux
● Fentes avant	● Fentes en biais et croisées
● Sauts à cloche-pied	● Sauts décalés pieds alternés (avant et arrière)

Tableau 3. Préparation physique dans la salle de gym

Exercices traditionnels	Variantes possibles
● Squats	● Sauts en ciseaux
● Développés-couchés	● Fentes en biais et croisées
● Abdominaux (crunches)	● Sauts décalés pieds alternés (avant et arrière)

Tableau 4. Exercices en pliométrie comme variantes possibles des exercices traditionnels effectués en salle de gym

Exercices traditionnels	Variantes possibles en pliométrie
● Single leg calf raisers	● Sauts en biais sur un pied
● Squat	● Sauts en ciseaux, squat jumps (variantes possibles)
● Dumbbell flies	● Lancers de médecine-ball



Figure 1. Exercice classique réalisé en salle de musculation – Presse à cuisses inclinée. Remarquez le caractère bilatéral des mouvements des membres inférieurs et l'absence des notions d'équilibre et de proprioception lors de l'exécution de l'exercice.



Figure 2. Exemple d'exercice spécifique réalisé sur le court – Fente en biais. Cet exercice est un bon exemple de la reproduction des mouvements et de la position spécifiques observés lors de l'exécution d'une volée.

## Comment Développer le Sens de l'autonomie chez les Joueurs de Tennis

Par Paul Lubbers (Directeur de l'enseignement, USTA) et Gustavo Granitto (Responsable de développement pour l'Amérique centrale et les Caraïbes, ITF)

### INTRODUCTION

Développer le sens de l'autonomie chez les joueurs est un des principaux objectifs de l'entraînement tennistique. Comme c'est le cas avec tous les sports à habiletés ouvertes, la faculté d'évaluer les situations et de prendre des décisions positives est indispensable pour réussir dans le tennis.

L'autonomie d'un joueur est étroitement liée à son degré de confiance. L'acquisition par un joueur de son indépendance doit par conséquent débiter dès l'instant où celui-ci

fait ses premiers pas dans ce sport. La confiance en soi est la conviction que vous êtes capable de réussir un comportement souhaité.

En tant qu'entraîneurs, il est de notre devoir d'aider les joueurs à croire en leurs capacités et à réaliser leurs objectifs. Pour y parvenir, nous devons dans un premier temps évaluer de manière réaliste les forces et les faiblesses des joueurs, puis leur montrer dans un second temps que nous avons la conviction qu'ils sont capables de

réussir. Avoir confiance à ce point en un joueur est un bon moyen de l'aider à croire en ses propres capacités.

A l'inverse, si en tant qu'entraîneurs nous n'avons pas confiance en nous-mêmes, il sera difficile de transmettre ce sentiment à nos joueurs. Il est intéressant de noter que pour que ce processus puisse fonctionner, les joueurs doivent avoir sous les yeux un exemple de « confiance à l'œuvre » de manière à pouvoir entamer le travail devant leur permettre d'avoir davantage confiance

en leurs propres capacités. Ce travail dépend en grande partie de l'attitude des joueurs, mais aussi de celle des entraîneurs.

En fin de compte, l'objectif demeure d'éradiquer les doutes des joueurs, de cristalliser la confiance et d'instiller chez eux l'idée qu'ils sont capables d'atteindre leur potentiel et de connaître le succès.

L'une des méthodes les plus sûres pour influencer de manière positive sur la confiance en soi est de faciliter la création d'un environnement d'excellence qui favorise la réalisation de performances de grande valeur. Les succès que l'on connaît sur le court contribuent à accroître le niveau de confiance en soi, tandis que les échecs se traduisent par une diminution de la confiance.

### Le travail sur le court

Dans le cadre du travail sur le court, il est important d'avoir à l'esprit des objectifs spécifiques chaque jour. L'entraînement est important à condition d'avoir un sens. Les joueurs doivent comprendre que le niveau de performance optimale dépend de la qualité de l'entraînement.

Là encore, les joueurs doivent baigner dans un contexte d'excellence, dans le cadre duquel l'importance d'un entraînement de haute qualité est reconnue. Les joueurs sont par conséquent encouragés à se prendre en charge. Les différentes étapes suivantes peuvent également vous être utiles dans votre démarche pour former des joueurs autonomes et confiants :

#### Étape 1

- Aidez les joueurs à découvrir leurs propres capacités : dialoguez avec eux et ensemble, évaluez de manière objective leurs capacités. Elaborez ensemble un plan devant leur permettre de réaliser leurs objectifs et mettez-le en œuvre ! Restez à la disposition des joueurs, mais ne leur laissez pas entendre qu'ils dépendent de vous pour atteindre leurs objectifs.

#### Étape 2

- Créez des situations dans lesquelles les

joueurs doivent mettre à l'épreuve leur capacité de résistance à l'effort. Il ne suffit pas d'essayer. Les joueurs doivent essayer de surmonter les obstacles qui se dressent sur leur chemin. L'entraîneur doit uniquement leur demander de se donner à 100 %.

#### Étape 3

- Aidez les joueurs à accroître leur capacité de résistance à l'effort par le biais d'objectifs progressifs (objectifs représentant un vrai défi) : il est essentiel de prévoir des situations où les joueurs sont en compétition afin qu'ils puissent commencer à faire l'expérience de petits succès. Ceci entraînera chez eux un changement d'attitude.

#### Étape 4

- Insistez dans cette voie en continuant de créer des situations où les joueurs sont amenés à faire davantage d'expériences positives que d'expériences négatives (dans un rapport de 3 contre 1) – de cette manière, les joueurs prendront conscience du fait que l'existence est faite aussi bien d'échecs que de succès.

- Il a été prouvé que l'entraînement, lorsqu'il se caractérise uniquement par un niveau d'échec élevé, ne contribue pas au développement de la confiance des joueurs.

- Si l'activité effectuée produit des résultats, elle revêt alors une plus grande importance aux yeux des joueurs ; c'est-à-dire qu'elle a une raison d'être ! Les joueurs commencent à associer la notion d'effort à la notion de récompense (la réussite).

#### Étape 5

- Il est maintenant temps de développer chez les joueurs l'estime de soi. Aidez-les à se prouver qu'ils peuvent s'améliorer et par conséquent, faites en sorte qu'ils aient le désir de s'améliorer. Le talent avec lequel l'entraîneur parvient à véhiculer ce concept est essentiel.

- Le développement de l'estime de soi

chez un joueur se ressentira sur son degré de confiance. La reconnaissance par l'entraîneur de cette consolidation de l'estime de soi aura un effet positif supplémentaire sur le joueur sans que cela mette en péril son indépendance.

- Il est très probable que l'amélioration de la confiance en soi se traduise chez le joueur par une grande plus assurance au niveau des décisions à prendre. Laissez-lui toute latitude pour prendre ses propres décisions. Cependant, il est important d'en discuter par la suite. Créez des situations amenant le joueur à découvrir les « avantages » et les « inconvénients » des choix qu'il a faits. Lorsque des erreurs sont commises ou que des décisions malencontreuses sont prises, rappelez au joueur le processus à suivre et continuez d'insister sur la notion d'effort qu'il associe déjà, dans une certaine mesure, à la notion de réussite.

### Conclusion

Pour l'entraîneur de tennis, l'un des défis essentiels est de développer le sens de l'autonomie chez les joueurs de sorte qu'ils puissent acquérir les qualités nécessaires pour gérer des situations difficiles sur le court, mais aussi dans la vie. Le processus décrit ci-dessus, dans le cadre duquel l'entraîneur relativise l'importance des résultats pour aider les joueurs à se concentrer principalement sur l'amélioration des performances et la notion d'effort, peut être utilisé pour conduire les joueurs sur le chemin devant les mener vers l'indépendance.

### Références

Granitto, G. (2001). Conferencia Profesores, BALTC, Buenos Aires.  
Granitto, G. (2001). Nivel 2 Regional; San Salvador.  
Maxwell, J. (2001). Seamos personas de influencia Editorial Caribe. Mexico.  
Lubbers, P. (2002). Building Self-Confidence, ITF C.A. & Caribbean Coaches Workshop, Weston.



*Encourager la culture de l'excellence à l'entraînement est considéré comme un moyen très efficace d'aider les joueurs à avoir davantage confiance en leurs capacités.*

# L'Ascendant dans un Match de Tennis

Par Garry Cahill (Irlande)

« Un match de tennis est une guerre et chaque point une bataille au cœur de la guerre »

Si l'on envisage l'ascendant dans un match de tennis du point de vue du score, alors il est possible de distinguer trois situations principales :

1. Jouer lorsqu'on est en avance au score
2. Jouer lorsqu'on est en retard au score
3. Conserver l'ascendant

Il est correct d'affirmer que les joueurs commettent souvent des erreurs bêtes lorsqu'ils sont en avance au score et qu'ils jouent leurs meilleurs coups lorsqu'ils sont menés. Lorsque vous êtes devant votre adversaire au score, vous avez tendance à vouloir enlever un peu de la pression qui pèse sur vous et la prise de décisions irréalistes devient plus fréquente. A l'inverse, lorsque vous vous retrouvez mené, vous avez tendance à mieux jouer pour la simple raison que vous y êtes obligé. Par ailleurs, la pression oblige les joueurs à bien jouer.

## Comment faut-il que je joue lorsque je suis mené ?

On ne peut jamais briser l'élan de son adversaire en jouant de manière hésitante. Rappelez-vous que « la meilleure défense est l'attaque » et qu'il faut « rester patient et s'en tenir à ce que l'on sait faire tout en étant à l'affût de la moindre occasion pour attaquer ». Lorsque vous attaquez, essayez d'utiliser vos points forts (attaquez, mais visez des

cibles larges), vos schémas de jeu les plus efficaces et vos coups les plus fiables et de servir 70 % de premières balles. Tout cela aura un effet positif sur votre confiance et votre aptitude à croire en vous.

## Comment faut-il que je joue lorsque je suis à égalité avec mon adversaire ?

A ce stade, vous devez essayer de prendre l'ascendant. Là encore, vous devez tenter de mettre en place votre meilleur tennis ou vos schémas de jeu favoris. N'ayez pas peur de prendre le contrôle de la situation et exploitez les aspects de votre jeu dans lesquels vous avez le plus confiance. Inspirez-vous des devises suivantes : « Agissez ou subissez », « N'attendez pas que la chance vienne à vous, prenez votre adversaire à la gorge et provoquez votre chance ».

## Que faut-il que je fasse lorsque je mène ?

Lorsque vous menez, vous avez généralement tendance à vous relâcher un peu. Dans le même temps, l'adversaire se met à mieux jouer et parvient à mieux se concentrer. Ces deux faits conjugués peuvent se traduire par un revirement de situation. Lorsque vous menez d'un point, il peut être astucieux de jouer un point de transition. Cela ne veut pas dire que vous devez être attentiste, mais plutôt que vous devez prendre une marge de sécurité légèrement plus importante (viser une cible un peu plus large). Le premier point d'un jeu est généralement celui où la pression est la

moins forte. Le joueur qui est en retard au score tentera souvent de passer à la vitesse supérieure. Il est important de répondre à cette attaque par l'attaque.

Il est essentiel lorsqu'on mène au score de ne pas se ruer vers la ligne d'arrivée quand il reste quatre tours à parcourir : vous devez savoir gérer votre effort. Vous devez continuer de mettre la pression sur votre adversaire, tout en conservant une position favorable sur le court et un état d'esprit positif.

Représentation graphique de l'ascendant au cours d'un match

Il est possible de représenter l'ascendant sous la forme d'un graphique (voir le schéma plus loin). Cette représentation sert principalement à surveiller la fréquence cardiaque qui monte d'une unité lorsqu'un point est remporté et baisse d'une unité lorsqu'un point est perdu. Les lettres « g » (coup gagnant), « d » (faute directe) et « p » (faute provoquée) sont utilisées pour expliquer la raison du tournant : est-ce dû à l'efficacité de mon jeu, à celle de mon adversaire ou au contraire à la médiocrité de son jeu ?

## Exercices sur le court

1) Disputer des jeux à partir de scores différents : les joueurs doivent discuter avec l'entraîneur de leurs schémas tactiques avant de jouer les points et suivre des rituels spécifiques.

- a) A partir d'un score en sa défaveur (0-40)
- b) A partir d'un score en sa faveur
- c) A partir de scores de parité

2) Représentez un match entier sous forme d'un graphique en vous aidant du schéma fourni et discutez des conclusions avec les joueurs.

3) Jeu des 3 points à la suite : 3 points consécutifs = jeu, 6 = set et 9 = match.

4) Au lieu de jouer jusqu'à ce qu'un joueur marque 9 ou 11 points, disputer des sets de quatre points avec mort subite à trois points partout pour insister sur l'importance de chaque point.

		Représentation graphique du cours d'un match						
		Retour	Service	Retour	Service	Retour	Service	Retour
Joueur	Adversaire							
Joueur	Adversaire	0						
Joueur	Adversaire	0						

Combien de fois as-tu remporté trois points consécutifs ? \_\_\_\_\_

Combien de fois as-tu remporté le point lorsque le score était de 40 partout ? \_\_\_\_\_

Combien de fois as-tu perdu le point lorsque le score était de 40 partout ? \_\_\_\_\_

A quels moments du match (au niveau du score) ont eu lieu les principaux retournements et pourquoi ? \_\_\_\_\_

As-tu recouru à des techniques de gestion du temps pour contrôler la dynamique du match ? \_\_\_\_\_

# Les Elements Cles de la Formation des Joueuses

Par Edvard Raastad (Norvège)

## INTRODUCTION

En Norvège, le taux d'abandon du tennis très élevé chez les filles devient encore plus manifeste lorsqu'on prend en considération la participation aux tournois. Les filles commencent à abandonner la pratique du tennis à partir de l'âge de 14-15 ans et bien que l'on observe le même phénomène chez les garçons, le rythme auquel les adolescentes laissent tomber ce sport est un véritable sujet de préoccupation. Et ce en dépit du fait que la proportion de joueurs de sexe féminin dans les écoles de tennis est relativement élevée dans les catégories d'âge les plus jeunes. Selon certains observateurs, le manque considérable d'entraîneurs de sexe féminin accentuerait d'autant plus le problème. La fédération norvégienne de tennis a par conséquent décidé, dans le cadre de son programme sportif général, que le « tennis chez les filles » était un domaine sur lequel l'action devait porter en priorité.

Afin de mieux comprendre la situation, des études ont été menées pour connaître les raisons qui poussent les filles à abandonner le tennis et mettre en évidence les différences de comportement existant entre les filles et les garçons. Plusieurs conclusions concernant la conduite à tenir ont ainsi pu être tirées. Nous nous proposons dans les paragraphes suivants de vous en donner un aperçu.

## BUTS GENERAUX

L'accent doit être mis sur les objectifs en rapport avec la formation du joueur et axés

sur la tâche à accomplir (c.-à-d. l'acquisition d'un répertoire de gestes techniques pour chaque individu) plutôt que sur les objectifs en rapport avec le classement ou axés sur les résultats. Les objectifs du second type doivent être considérés comme la suite logique du processus précédent.

La formulation d'objectifs réalistes et à court terme est une condition essentielle pour pouvoir parvenir à un niveau de maîtrise technique satisfaisant et renforcer sa confiance en soi. Le « découpage » de l'entraînement et de la compétition en plusieurs périodes permet également de mieux contrôler et mesurer les progrès accomplis.

## DOMAINE TECHNIQUE

En raison de différences physiologiques liées au sexe, l'acquisition des gestes de base et d'une technique saine est probablement encore plus importante pour les filles que pour les garçons. En d'autres termes, étant donné que les filles ne sont pas capables d'exploiter autant de puissance physique que les garçons, la priorité pour elles doit être d'acquiescer des coups fiables. Lors des premières étapes de la formation des joueuses, l'accent du point de vue technique doit être mis sur le développement de points forts. La correction des points faibles peut avoir lieu plus tard. Le travail de la coordination à un âge précoce est indispensable.

## DOMAINE PHYSIQUE

Le travail physique effectué par les filles peut

être tout aussi « difficile » qu'il l'est pour les garçons ; toutefois, il doit être individualisé en termes de charge de travail, d'objectifs, etc. La variété est une composante essentielle de ce travail et les entraîneurs doivent par conséquent faire intervenir différents stimuli.

## DOMAINES MENTAL ET SOCIAL

Le principal objectif du travail mental doit être de développer des qualités susceptibles d'améliorer la confiance en soi, mais aussi de réduire les espérances pouvant être préjudiciables (notamment les attentes en termes de résultats) et la pression liée à la compétition. Dans ce contexte, la constitution de groupes appropriés pour l'entraînement et la création d'un environnement harmonieux au sein du club peuvent être extrêmement bénéfiques.

## PEDAGOGIE (PROGRESSION DES APPRENTISSAGES)

La progression des apprentissages et l'enseignement alterné (c.-à-d. l'emploi de la méthode partielle et de la méthode globale d'apprentissage) peuvent être très utiles pour développer les compétences tennistiques et améliorer la confiance en soi. La pédagogie axée sur le jeu est un autre outil méthodologique employé par les entraîneurs pour faire progresser les compétences des joueurs par le biais d'exercices spécifiques ayant un lien direct avec le jeu pratiqué en match. En tout état de cause, la méthode d'enseignement choisie par l'entraîneur doit être adaptée au joueur.

## STYLE D'ENSEIGNEMENT DIFFERENT

Il est important que les entraîneurs délaissent le style d'enseignement autoritaire au profit d'un style d'enseignement plus démocratique lorsqu'ils travaillent avec des jeunes joueuses. L'objectif ensuite est de les aider à se développer en tant que personnes. La communication basée sur une écoute attentive, l'enthousiasme, la patience, l'utilisation d'un langage corporel et d'un retour d'information positifs peuvent rendre l'expérience du tennis dans son ensemble plus agréable pour la jeune sportive.

## FORMATS DE COMPETITION ALTERNATIFS

Au fur et à mesure que les joueurs deviennent plus mûrs, il est important que filles et garçons participent ensemble le plus souvent possible à des compétitions telles que des championnats mixtes, des matches de double mixte, des tournois reposant sur le système ITN, etc. De même, la mise en place de tournois traditionnels (c.-à-d. utilisant le principe de l'élimination directe) et de compétitions organisées selon des formats alternatifs (avec épreuves de consolation) répond de manière plus complète aux besoins des joueuses de tous niveaux et de tous âges.



*L'acquisition d'un répertoire technique solide est indispensable pour toute jeune joueuse en herbe.*

# Notre Sélection de Livres et de Videos

## LIVRES

**18 & Under: A celebration of junior tennis** (18 ans et moins : Le tennis des jeunes à l'honneur). Année de parution : 2004. Pages : 95. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. ISBN : 1-903013-39-9. Avant-propos de Andy Roddick. Avec la participation de Chris Bowers, Eleanor Preston, Luca Santilli, Faye Andrews et Neil Robinson. Cet ouvrage passe en revue les principales caractéristiques du programme de l'ITF pour le tennis des jeunes : l'historique, le circuit, les champions du monde, les compétitions par équipes, le développement et l'avenir. Il comprend également une rubrique très complète répertoriant les résultats enregistrés sur le circuit des jeunes, ce qui permet au lecteur de savoir quel joueur a gagné quoi et où ! Pour plus de renseignements : [www.itftennis.com/juniors](http://www.itftennis.com/juniors)



**The tennis tournament handbook** (Le manuel des tournois de tennis). Auteur : Jerome Kilmer. Année de parution : 2002. Pages : 160. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. ISBN : 0-9719126-0-2. L'objet principal de ce livre est de fournir aux joueurs de tennis les informations leur permettant d'être préparés du mieux possible afin de profiter pleinement de leur participation aux tournois. Les thèmes abordés sont les suivants : Ière partie : Les différentes catégories de tournoi, les principaux formats de tableau, la technologie, les systèmes d'évaluation, conseils sur le choix des tournois à l'intention des joueurs. IIème partie : Le milieu de la compétition. Les joueurs, les partenaires de double, les spectateurs, les directeurs de tournoi. IIIème partie : Gérer son expérience de la compétition. Plan de jeu pratique. Annexe. L'auteur a disputé et dirigé des centaines de tournois à travers le monde. Pour plus de renseignements : [www.tournamenthandbook.com](http://www.tournamenthandbook.com)



**Tênis de campo** (Tennis). Auteur : Anna Skorodumova. Année de parution : 1999. Pages : 157. Langue : Portugais. Niveau : Haut niveau. ISBN : 8686702-11-0. Ce livre est inspiré du travail de l'auteur avec des joueurs de haut niveau. Anna Skorodumova, qui a été coordinatrice de la recherche au sein de la fédération russe de tennis, présente les éléments clés du système russe de formation des joueurs de tennis. Les thèmes abordés sont les suivants : la participation des joueurs de tennis à la



compétition, l'entraînement technique et tactique, la préparation physique, la structure de l'entraînement, le contrôle des charges de travail et l'organisation des cycles d'entraînement. Pour plus de renseignements : [www.phorte.com](http://www.phorte.com)

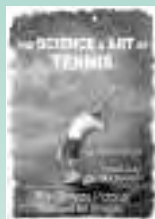
**Play better, live better** (Jouer mieux, vivre mieux). Auteur : David O'Meara en collaboration avec Barbara Luehring. Année de parution : 2003. Pages : 180. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. ISBN : 0-9724324-0-X. Ce livre est conçu comme une conversation entre l'auteur et le lecteur. L'auteur nous livre sa manière de concevoir l'évolution du métier d'entraîneur sportif. Le livre présente notamment un processus pédagogique en dix étapes (aspirations, observation, modèles, ce qui marche et ce qui ne marche pas, perception, confiance, expérience, prise de conscience, assimilation), ainsi que des consignes pour une utilisation optimale de cette méthode. L'auteur est à la fois entraîneur professionnel, consultant et conférencier et il a publié plusieurs livres sur le tennis. Pour plus de renseignements : [www.omearaprocess.com](http://www.omearaprocess.com)



**Teniska Prizma** (Le prisme du tennis). Auteurs : Radmilo Armenulic et Dejan Simic. Année de parution : 2000. Pages : 226. Langue : Serbe. Niveau : Tous les niveaux. Ce livre est le manuel des participants aux stages de formation d'entraîneurs de haut niveau organisés par la fédération yougoslave de tennis. Ce document didactique expose les notions essentielles relatives à la théorie (histoire du tennis, organisation, préparation physique, psychologie, technique et tactique), à la méthodologie (méthodes d'entraînement, enseignement) et à la pédagogie (rôle de l'entraîneur et planification). Pour plus de renseignements : [yugtenis@verat.net](mailto:yugtenis@verat.net).



**The Science and Art of Tennis** (La science et l'art du tennis). Auteur : Julio A. Yacub. Année de parution : 2002. Pages : 398. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. ISBN : 1-58736-212-0. Avant-propos de Nick Bolletieri. Cet ouvrage est conçu pour les élèves qui font appel à la mémoire visuelle et aux personnes qui apprennent le tennis et qui sont à la recherche de simplicité sans pour autant prendre de raccourcis. Il contient tout un tas de dessins dynamiques et de schémas faciles à suivre. L'auteur possède une expérience solide dans les domaines de l'enseignement et de



l'entraînement. Pour plus de renseignements [www.tenniscoachonline.com](http://www.tenniscoachonline.com)

**Fit to Play Tennis** (En forme pour jouer au tennis). Auteurs : Carl Petersen et Nina Nittinger. Année de parution : 2003. Pages : 210. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. ISBN : 0-9734314-0-7. Ce livre contient des informations détaillées sur des concepts d'entraînement généraux, mais également des instructions spécifiques et des conseils pratiques que les sportifs peuvent appliquer immédiatement. Les auteurs sont partis de leurs connaissances et de leurs expériences communes pour apporter aux joueurs de tennis les informations les plus récentes en matière de concepts d'entraînement novateurs. Pour plus de renseignements : [www.citysportsphysio.com](http://www.citysportsphysio.com)



**Instinctive Tennis** (Tennis instinctif). Auteur : Happy Balla. Année de parution : 2003. Pages : 264. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. ISBN : 81-901297-8-3. Dans ce livre, l'auteur nous expose son point de vue qui est que le tennis est un microcosme de la vie. Selon lui, il est possible de transformer notre vie et qui nous sommes en changeant notre façon de pratiquer le tennis. C'est ce qu'il appelle le « tennis instinctif ». **Relaxed Intensity** (Intensité et relâchement). Auteur : Happy Balla. Année de parution : 2003. Pages : 96. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. ISBN : 81-901297-7-5. Ce livre est bien plus qu'un ouvrage sur le tennis. Il apporte de nouveaux éclairages sur le moi le plus profond et la pratique du tennis comme philosophie de vie. Pour plus de renseignements : [happyballa@hotmail.com](mailto:happyballa@hotmail.com)



## VIDEOS

**Tennis Coaching Today!** (Le métier d'entraîneur de tennis aujourd'hui !) Auteurs : Judy Bull et Mitch Hewitt. Année de parution : 2003. Pages : 296. Langue : Anglais. Niveau : Débutants. Ce programme comprend une vidéo et 16 modèles de cours répartis sur deux phases (8/8). Les thèmes abordés sont les suivants : la première phase (l'application et le développement avant l'apprentissage du tennis des capacités motrices fondamentales) et la deuxième phase (l'emploi de la pédagogie axée sur le jeu pour aider les élèves à apprendre le tennis à travers le jeu). Pour plus de renseignements : [judeaction@optusnet.com.au](mailto:judeaction@optusnet.com.au)



# ATELIERS RÉGIONAUX ITF DES ENTRAÎNEURS 2004



*Paul Lubbers et Bobby Bernstein (US High Performance) de leur intervention à l'Atelier ITF des entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes à Saint-Domingue, en République Dominicaine.*



*Ivo van Aken, directeur technique à la Fédération flamande de tennis, à l'œuvre lors de l'Atelier ITF des entraîneurs d'Asie qui s'est tenu à New Delhi (Inde).*



*Entraîneurs présents à l'Atelier ITF des entraîneurs d'Amérique du Sud à Asunción (Paraguay).*



*Le célèbre entraîneur espagnol Luis Bruguera lors de la conférence qu'il a donnée à Malte, à l'occasion du Symposium des entraîneurs organisé par Tennis Europe.*



*Entraîneurs et conférenciers présents à l'Atelier ITF des entraîneurs d'Afrique qui a eu lieu à Pretoria (Afrique du Sud).*