



Editorial

Bienvenue au numéro 28 de *ITF Coaching & Sport Science Review* – le troisième et dernier numéro de l'année 2002.

Au cours du dernier trimestre de cette année, certains de nos lecteurs ont participé aux séminaires régionaux des entraîneurs, dont la plupart se sont tenus conjointement avec la Solidarité olympique et les Associations régionales de tennis. A Fort Lauderdale, quelque 120 entraîneurs représentant 20 pays de la région ont participé au séminaire des entraîneurs d'Amérique centrale et de la Caraïbe. Tennis Europe, conjointement avec la fédération portugaise de tennis, a organisé son symposium annuel des entraîneurs dans la région d'Algarve, au Portugal. Quatre-vingt dix entraîneurs européens de haut niveau représentant 33 pays étaient présents. Pour la première fois, deux séminaires des entraîneurs d'Asie ont eu lieu cette année. A la mi-octobre, 90 entraîneurs venus de 14 pays se sont rassemblés à Dubaï, alors qu'un événement semblable organisé à Pékin une semaine plus tard a réuni 110 entraîneurs venus de 26 pays.

En Amérique du Sud, près de 300 entraîneurs représentant l'ensemble des pays du continent sont venus s'informer pendant le séminaire des entraîneurs d'Amérique du Sud qui s'est tenu à Rosario, en Argentine. Cent entraîneurs de 17 pays ont également assisté au séminaire des entraîneurs d'Afrique organisé à Prétoria, au High Performance Centre. Par ailleurs, un second séminaire africain, qui s'est tenu au Bénin, a attiré 100 entraîneurs originaires de 22 pays d'Afrique.

Au total, ce sont quelque 1 000 entraîneurs de 78 pays qui ont assisté, en cette année 2002, aux séminaires régionaux des entraîneurs organisés par l'ITF. Ces événements biennaux permettent de s'assurer non seulement que les entraîneurs d'une région se rassemblent pour débattre de thèmes spécifiques concernant l'entraînement dans leurs régions respectives mais aussi que ces entraîneurs ont accès aux informations les plus récentes dans le domaine de l'entraînement. Pour ceux d'entre vous qui ont participé à l'un de ces séminaires, nous espérons que les sujets abordés vous seront utiles dans le cadre de vos activités professionnelles.

Nous aimerions profiter de cette occasion pour remercier les spécialistes de l'ITF qui ont assisté à ces séminaires et pour saluer encore une fois la vingtaine de spécialistes dans le domaine de l'entraînement qui continuent de prêter main forte à l'ITF dans le cadre de son programme de formation des entraîneurs. Enfin, nous tenons à remercier l'ensemble des personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce numéro et vous rappeler à tous que notre revue est disponible dans la section « Coaches News » du site Web de l'ITF, dont l'adresse est www.itftennis.com.

Nous vous souhaitons une lecture agréable du 28^{ème} numéro de *ITF Coaching Sport & Science Review*.



Participants au 9^{ème} séminaire ITF/SO/COSAT des entraîneurs d'Amérique du Sud, Rosario, Argentine.

Dave Miley
Directeur exécutif, Développement du tennis

Miguel Crespo
Chargé de recherche, Développement

Sommaire

- 2 TACTIQUE SUR SURFACES RAPIDES – 2^{ème} PARTIE
Tom Gullikson et Doug MacCurdy (Etats Unis)
- 3 LES PRINCIPAUX ASPECTS DE LA TECHNIQUE MODERNE ET LES MOYENS DE LES DEVELOPPER
Richard Schönborn (Allemagne)
- 5 COMMUNIQUER AVEC VOS JOUEURS
Serena Bates (Angleterre)
- 6 PERCEPTION PRECOCE ET PREPARATION A L'ACTION AU RETOUR DE SERVICE
Carlos Avilès (Chile), Nicolas Benguigui, Eymeric Beaudoin et Frédéric Godart (France)
- 8 LE JEU A MI-COURT
Iván Molina (ITF)
- 10 Chapitre mini tennis ADAPTER LA COMPETITION AU MINI-TENNIS
Mark Tennant (Grande Bretagne)
- 12 LA CONCEPTION DE LA FORMATION DU JOUEUR
Peter D. McCraw (Australie)
- 13 DISPONIBILITE VARIABLE
Helmut Hauer Ph.D. (Autriche)
- 15 NOTRE SELECTION DE LIVRES ET DE VIDEOS

Tactique Sur Surfaces Rapides – 2^{eme} partie

Par Tom Gullikson (Ancien capitaine de Coupe Davis des Etats-Unis) et Doug MacCurdy (Entraîneur chef de l'Université de Santa Fé)

Tactique dans les cinq situations de jeu

Service – Le service à proprement parler et la façon de l'utiliser sur le plan tactique revêtent une grande importance dans le tennis sur surfaces rapides. La capacité de slicer le service permet au joueur de diriger la balle vers l'extérieur du court ou sur le relanceur étant donné que celle-ci continue de suivre une trajectoire courbe après le rebond. Le service permet de remporter des points directement, de se créer des ouvertures ou tout du moins d'empêcher l'adversaire de prendre l'initiative.

Servir principalement sur le côté le plus faible de l'adversaire est une tactique évidente, mais aujourd'hui de nombreux joueurs sont très efficaces en retour des deux côtés. C'est pourquoi il est utile de varier régulièrement son service afin d'empêcher le relanceur de trouver le bon rythme et de prendre confiance. Le service droit sur les corps, particulièrement efficace sur surfaces rapides, est sous-utilisé et représente pour le relanceur une donnée supplémentaire à prendre en compte. Le lift, bien que moins efficace que sur surfaces plus lentes, peut être utilisé afin de varier sa mise en jeu. Les services extérieurs sur le côté fort du relanceur permettent de s'ouvrir le court pour volleyer ensuite sur son côté faible.

Pour les grands serveurs, la deuxième balle de service peut se révéler une arme redoutable. De nombreux joueurs semblent penser que les avantages qu'apportent les risques pris sur secondes balles compensent les doubles fautes occasionnelles.

Il est certes possible de gagner sur surfaces rapides sans un service exceptionnel, mais il faut alors approcher la perfection dans les domaines de la volée et de l'attaque de fond de court.

Retour de service – Sur courts rapides, l'idéal est de frapper ses retours de service de la façon la plus agressive possible. Il est toutefois préférable de choisir des cibles assez grandes. Contre un grand serveur, le relanceur doit s'efforcer de prévoir son retour, tout en

étant prêt à frapper un grand nombre de retours « désespérés » dans des situations critiques où la priorité absolue doit être de remettre la balle en jeu comme il le peut.

Généralement, le relanceur doit adopter une position d'attente relativement proche de la ligne de fond, même contre les grands serveurs. En effet, les positions très reculées et les grandes préparations ne sont pas aussi efficaces sur surfaces rapides.

Les points suivants peuvent servir à établir un schéma tactique pour relancer les premières balles de service :

- Si le serveur a un côté plus faible, dirigez le retour sur ce côté.
- Si le serveur ne possède aucun point faible manifeste, retournez long au centre du terrain ou croisé.
- Obligez le volleyeur à exécuter une première volée en dirigeant le retour sur le côté le plus faible si possible.

Si vous arrivez à bien lire la trajectoire de la balle, le retour long de ligne peut mettre le serveur sur la défensive dès le début de l'échange.

Les secondes balles de service offrent au relanceur plus d'occasions pour attaquer. Les retours le long de la ligne sont plus faciles à contrôler grâce au surcroît de temps disponible. Les retours slicés suivis au filet sont efficaces et les enchaînements « retours frappés-montées au filet » le sont tout autant, voire davantage. Alternier ces différents schémas tactiques peut provoquer un sentiment de frustration chez le serveur.

Ne reculez pas après un bon retour. Au contraire, soyez prêt à avancer pour exécuter un coup de fond de court ou une volée liftée lorsque le serveur se retrouve sur la défensive.

Jeu de fond de court – Les meilleurs joueurs de surfaces rapides ne reculent pas beaucoup derrière la ligne de fond de court. Dans les rencontres opposant de grands spécialistes du jeu sur surfaces rapides, par exemple les matches Davenport-V. Williams ou Sampras-Agassi, on observe chez les joueurs une tendance à rester à proximité de la ligne de fond et à cogner fort dans la balle. Safin et Kafelnikov réalisent très bien ce schéma tactique. L'actuel numéro un mondial, l'Australien Lleyton Hewitt, se tient généralement près de sa ligne de fond et essaie de dicter l'échange. Toutefois, lorsqu'il est repoussé derrière la ligne de fond, il fait preuve d'une grande vélocité, d'un excellent sens de l'équilibre et de qualités de contreure exceptionnelles. Et c'est pour cela qu'il est si difficile à battre.

Sur surfaces rapides, les longs échanges de fond de court sont rares. Le joueur ne doit jamais laisser passer une occasion de monter au filet ou de frapper un coup gagnant du fond du court. Il

doit être impatient d'attaquer et saisir la moindre occasion qui se présente. En règle générale, il faut augmenter le nombre de coups d'attaque et réduire le nombre de coups de défense.

L'une des principales caractéristiques des joueurs qui réussissent bien sur surfaces rapides est leur faculté à raccourcir ou à allonger leur geste de frappe en fonction de la vitesse de la balle qui vient vers eux.

Le jeu d'approche – Sur les services extérieurs, la tâche du serveur-volleyeur consiste à faire courir le relanceur en exécutant des volées fermes dans le côté ouvert du court. Après des services sur la ligne médiane, il est judicieux de diriger la volée sur le côté le plus faible du relanceur ou de la jouer dans le contre-pied. Quelle que soit la volée choisie, le serveur doit suivre la trajectoire de la balle des yeux et couvrir sa ligne (c'est-à-dire être du même côté du court que la balle). Sur la seconde volée, jouer une balle courte ou exécuter une volée croisée dans le côté ouvert du court peuvent être des schémas efficaces. Alors que les volées amorties ont tendance à « s'écraser au sol » sur gazon, elles rebondissent plus haut sur les surfaces rapides, ce qui peut laisser à l'adversaire suffisamment de temps pour les atteindre. Il faut donc être prudent lorsque l'on opte pour ce coup sur ce type de surfaces.

Edberg et Rafter étaient des volleyeurs exceptionnels qui mettaient beaucoup d'effet sur leur premier service. Ils utilisaient davantage leur service comme un moyen de jouer une volée dans de bonnes conditions que comme un moyen de remporter des points directement. Si vous avez confiance en votre volée, cette tactique permet de passer un pourcentage élevé de premières balles et de se tenir plus près du filet pour jouer la première volée. Par ailleurs, elle exige des qualités athlétiques exceptionnelles.

Les coups d'approche sont généralement exécutés avec beaucoup de puissance et doivent de toute façon l'être sur surfaces rapides. Toutefois, un revers slicé incisif peut également s'avérer très efficace. Voici les points essentiels à retenir concernant les coups d'approche :

- Les approches long de ligne permettent d'être en meilleure position pour couvrir la tentative de passing adverse.
- Soignez votre approche lorsque vous montez sur le coup droit de l'adversaire. La majorité des joueurs sont plus dangereux sur ce côté.
- Attaquez sans aucune pitié tout point faible évident de l'adversaire.
- Les approches profondes au centre réduisent les possibilités d'angles pour le passing adverse.
- Varier la longueur par des approches courtes et croisées peut être efficace sur gazon.

Contre un volleyeur – Le passing long de ligne est le moyen le plus rapide de passer un



Kafelnikov, comme d'autres joueurs de surfaces rapides, joue avec une position avancée dans le terrain

joueur au filet. Si le volleyeur commence à anticiper et à couper la trajectoire des passings tirés long de ligne, vous devez varier davantage vos coups. L'une des meilleures façons d'avoir le choix entre le passing long de ligne et croisé est de jouer des lobs assez tôt au cours du match. En effet, lorsque le volleyeur ne se tient plus aussi près du filet, il devient plus facile de tirer des passings le long de la ligne ou dans la diagonale.

Le passing en deux temps est également une bonne tactique. Le premier coup est généralement un coup croisé plongeant, qui se traduit par une volée moyenne offrant la possibilité de passer long de ligne dans un second temps. En outre, il est tout à fait possible que le joueur au filet rate sa première volée.

En cas de doute, jouer droit sur le volleyeur permettra souvent de provoquer la faute.

Les lobs liftés font partie intégrante du jeu moderne et offrent une solution de rechange redoutable aux passing-shots.

Remarques d'ordre général sur le tennis pratiqué sur surfaces rapides

Les joueurs « complets » qui ne possèdent aucun grand coup dans leur répertoire peuvent toutefois obtenir de bons résultats sur des courts rapides étant donné que la surface rendra leurs coups relativement efficaces. Ils peuvent se servir de la puissance de l'adversaire au lieu de générer leur propre puissance, une qualité indispensable sur les surfaces plus lentes. Les joueurs optant pour un tennis trop défensif auront toutes les

peines du monde à s'imposer sur surfaces rapides. En revanche, des joueurs puissants, bien qu'irréguliers, peuvent tout à fait y obtenir de bons résultats. Prendre la balle tôt et enlever du temps à l'adversaire est une stratégie qui fonctionne bien.

Il est plus difficile d'employer la stratégie consistant à jouer des balles hautes (en dehors de la zone de frappe du joueur) sur surfaces rapides que sur surfaces lentes. En revanche, l'utilisation du slice (exemple, le revers de Graf) pour que le rebond reste bas peut se révéler très efficace.

Il est essentiel de focaliser son attention et d'être concentré dès le début d'un match. C'est à vous de dicter le cours du jeu. Lorsque vous êtes au service, il est préférable de prendre de l'avance pour éviter les problèmes. Lorsque vous relancez le service adverse, essayez de tenir les échanges. Vous pouvez être un peu plus entreprenant lorsque des occasions de faire le break se présentent.

Pour bien jouer sur gazon, il faut avoir la bonne attitude. En effet, le gazon est une surface rapide sur laquelle les appuis peuvent être incertains et les rebonds irréguliers. Appréhendez ces conditions de jeu particulières comme un défi à relever et faites-vous plaisir.

La rapidité de la surface, l'altitude et la légèreté des balles sont des facteurs qui, individuellement ou collectivement, peuvent entraîner une perte de contrôle. Il peut être intéressant de tester des tensions de cordage plus élevées que celles utilisées pour des conditions de jeu plus lentes.

La pratique du double constitue un moyen



Rafter est un maître du jeu service-volée.

très efficace de développer et d'entretenir les qualités indispensables pour bien jouer sur surfaces rapides.

Puissance, vélocité, qualités athlétiques et matches serrés sont caractéristiques du jeu pratiqué sur surfaces rapides. Les joueurs qui ont le courage de tenter leur chance en prenant les échanges à leur compte au lieu de subir le jeu de l'adversaire sont souvent ceux qui gagnent les rencontres !

Les Principaux Aspects de la Technique Moderne et les Moyens de les Développer

Par Richard Schönborn (Ancien entraîneur chef de la Fédération allemande de tennis)

Qu'est-ce que la technique ?

La technique est un enchaînement spécifique de mouvements ou de mouvements partiels qui sert à exécuter des tâches liées au mouvement dans des situations spécifiques au sport. Elle doit être envisagée en rapport avec le mouvement qui, lui aussi, est étroitement rattaché à l'entraînement technique moderne.

La définition ci-dessus met l'accent sur une exigence fondamentale de la technique, à savoir qu'elle permet la résolution de tâches dans des situations données. Il s'ensuit que la technique ne doit jamais être enseignée comme un but en soi, mais comme un moyen d'atteindre un but. Une telle approche ouvre de nombreuses perspectives sur les méthodes d'entraînement appropriées. En effet, la polyvalence tactique adéquate n'est possible que lorsque l'on a acquis la capacité de fournir une réponse souple englobant diverses actions (Schönborn, 1999).

La technique peut être développée de façon optimale si elle est envisagée comme

une partie intégrante d'un système global. Il en résulte que le système lui-même doit être développé !

L'analyse technique classique, appelée analyse séquentielle, sert à décrire les mouvements d'un modèle (un joueur de haut niveau) présentés comme idéaux et corrects et qui doivent par conséquent être appris (figure 1). Les principaux désavantages de ce système sont que les finalités, les buts ou les objectifs de la technique ne sont pas mis en question et que le modèle optimal ne peut être appliqué à tous les joueurs en raison de différences anatomiques et physiologiques évidentes.

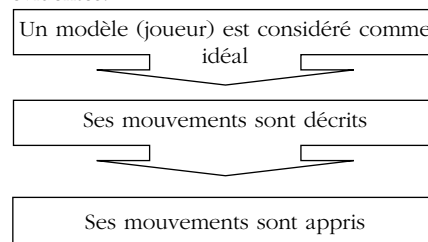


Figure 1.

En revanche, l'analyse fonctionnelle des mouvements (figure 2) repose sur une approche totalement différente. Elle implique l'évaluation des différentes parties d'un mouvement au moyen de procédures et de théories analytiques issues des sciences du sport, puis la définition d'une séquence de mouvements optimale à partir des observations. Dans un dernier temps, la technique des meilleurs joueurs du monde est analysée par rapport à celle qui a été observée. L'énorme avantage de ce procédé est qu'il est objectif tout en permettant de prendre en compte les particularités de chacun.

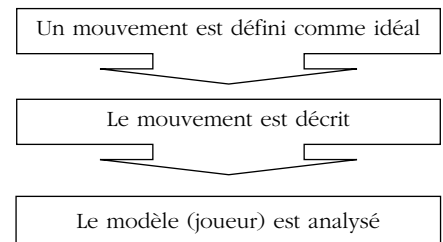


Figure 2.

La frappe idéale : la biomécanique et les principes biomécaniques

Les caractéristiques de la frappe idéale peuvent être résumées comme suit :

- **Simplicité** : L'action dans sa totalité n'est composée d'aucun mouvement superflu ou incompatible.
- **Economie** : La force requise par le mouvement doit être minimale. La chaîne cinétique dans son ensemble doit donner lieu à l'exécution d'un geste optimal et à une dépense d'énergie idéale.
- **Efficacité** : Il faut réussir à renvoyer la balle de l'autre côté du filet (avec précision et à la vitesse voulue) depuis n'importe quelle position et dans n'importe quelle situation.

Cette recherche de la frappe idéale est liée à l'étude de la biomécanique et de ses principes. La biomécanique est l'étude de la structure et de la fonction du système biologique dont le champ principal concerne les mouvements du corps. Dans ce contexte, les principes biomécaniques doivent permettre d'évaluer le caractère approprié des mouvements. D'un côté, ils reposent sur des « lois » établies qui déterminent les mouvements, tandis que de l'autre, ils permettent d'expliquer certaines techniques motrices favorables, qui ne sont applicables que dans certaines conditions.

Pour résumer, nous pouvons dire que la technique atteint un niveau élevé quand d'une part elle se conforme aux principes biomécaniques optimaux et que d'autre part elle respecte l'individualité du joueur et surtout qu'elle fonctionne.

Complexité de l'apprentissage et de l'entraînement techniques

L'approche de la technique du point de vue de l'apprentissage et de l'entraînement doit, dès le départ, être hautement complexe ! Cela ne signifie pas pour autant que l'entraînement technique doive être excessivement compliqué mais plutôt qu'il doit comprendre différents éléments essentiels, tels que la coordination et la condition physique, qui favoriseront l'amélioration des performances.

La complexité des actions motrices peut être définie par les aspects suivants :

- Stabilité et précision de la technique.
- Variabilité de la technique.
- Conditions énergétiques préalables et de mise en route de l'organisme.

Objectifs principaux du développement de la technique

Lorsqu'on développe la technique des joueurs de tennis, plusieurs objectifs doivent être définis :

1. Perfectionner et renforcer les coups.
2. Intégrer de façon permanente la quasi-totalité des conditions énergétiques préalables et de préparation de l'organisme.
3. Prévoir d'innombrables possibilités de modifier le programme.
4. Permettre la variabilité des coups.

5. Permettre l'application d'une technique étendue.
6. Développer une technique souple.
7. S'assurer de la complexité des actions motrices.

La voie du développement

Lorsqu'ils apprennent et travaillent les éléments techniques du tennis, les joueurs doivent suivre la voie décrite à la figure 3.

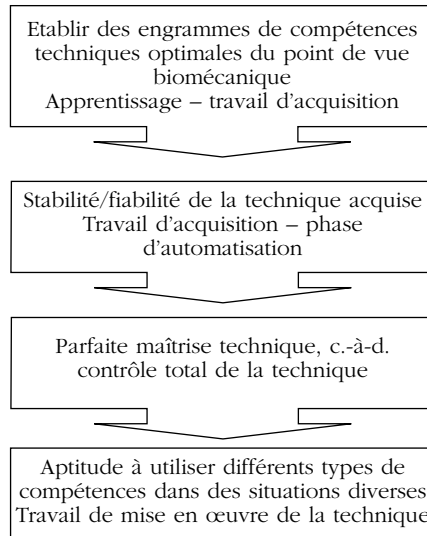


Figure 2.

Recommandations générales pour le travail technique

A partir des principes exposés ci-dessus, nous pouvons émettre quelques recommandations sur la façon de diriger des séances de travail technique modernes :

1. Un échauffement avant la séance est indispensable.
2. Après environ 20 à 30 minutes d'entraînement, il faut prévoir une période de repos de 3 à 5 minutes.
3. Avant la séance ou à la suite d'une pause, l'entraîneur doit s'efforcer de faire travailler la puissance explosive, la coordination ou la vitesse pendant des périodes courtes (5 à 10 minutes).
4. Le travail technique doit d'abord être exécuté sur une distance courte avec l'entraîneur positionné au filet et le joueur sur la ligne de service. L'entraîneur envoie des balles à partir du panier et joue des échanges avec le joueur (les deux utilisent une raquette).
5. L'entraîneur ne doit pas se tenir au milieu du court, mais dans l'un des carrés de service et relativement près du filet.
6. De même, le joueur ne doit pas se placer au centre de la ligne de service, mais dans le carré de service diagonalement opposé à celui où se trouve l'entraîneur.
7. Au départ, les balles doivent être envoyées à une fréquence modérée pour obliger le joueur à se déplacer de quelques pas pour frapper la balle.
8. Le joueur doit varier la direction dans laquelle il frappe la balle.

9. Le joueur doit non seulement avoir pour instruction de frapper la balle dans une direction donnée, mais également vers une zone cible, qui dans un premier temps doit être relativement grande.
10. Il faut s'assurer que dès le départ le joueur utilise tout son corps (rotation légère) en dépit des problèmes que cela peut occasionner. Il faut toujours garder à l'esprit les principes biomécaniques optimaux.
11. Les gestes de frappe doivent être courts et leur durée doit être adaptée en fonction de la vitesse de la balle et de la longueur souhaitée pour le coup.
12. Coup droit et revers doivent être travaillés de façon égale.
13. Les déplacements avant et après la frappe, la position d'attente et la position de frappe sur le court doivent tous correspondre exactement aux déplacements et aux positions qui seront exigés par la suite en match.
14. Progressivement (en fonction des progrès du joueur), l'envoi des balles doit être de plus en plus varié.
15. L'entraîneur doit renvoyer les balles frappées par le joueur qui sont à sa portée.
16. Même dans des cours collectifs, sauf circonstances exceptionnelles, le joueur doit exécuter une série de coups (et pas uniquement un coup).
17. Les volées et les services doivent être intégrés le plus tôt possible.
18. A mesure qu'il progresse, le joueur doit reculer jusqu'à ce qu'il se retrouve sur la ligne de fond de court.
19. Progressivement, les échanges limités à une frappe de balle doivent être évités. Les échanges entre l'entraîneur et le joueur ou entre les joueurs doivent être de plus en plus fréquents.
20. L'envoi des balles et les solutions trouvées par le joueur doivent être de plus en plus variées.

Conformément à ces recommandations, il est possible de définir une méthode progressive pour l'apprentissage de la technique moderne fondée sur trois principes durables :

1. Le coup dans son intégralité doit être enseigné en tant qu'unité (à l'exception du service). Au départ, le geste de préparation doit être réduit et la raquette plus légère ; ce n'est que lorsque l'élève réussit de mieux en mieux que le geste doit être allongé et le poids de la raquette augmenté.
2. Tous les coups de fond de court doivent être enseignés en même temps.
3. Les coups doivent être réalisés dans toute leur complexité dès le départ en incorporant la notion de déplacement et une légère rotation du corps.

Conclusion

Le travail technique moderne doit avoir pour finalité de :

1. Créer des liens nouveaux et directs entre

la préparation physique et les éléments techniques en utilisant des situations de jeu réelles.

2. Etablir des situations d'entraînement proches des situations de jeu rencontrées en match, mais auxquelles il

est possible de trouver une réponse pendant l'entraînement. En d'autres mots : travailler tous les types d'échanges qui le plus souvent ne sont pas gérés de façon satisfaisante en match.

Bibliographie

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

Communiquer avec Vos Joueurs

Par Serena Bates (Angleterre)

Vous avez des années d'expérience en tant que joueur et entraîneur, vous connaissez les règles sur le bout des doigts et savez corriger facilement les erreurs, mais êtes-vous capable de communiquer ce savoir à vos joueurs ? Vous savez ce que vous voulez dire mais savez-vous comment le dire de manière efficace ? Vous trouverez ci-dessous quelques questions fréquemment posées par les entraîneurs.

Q.1. Pourquoi les joueurs ont-ils du mal à m'entendre alors que je pense parler fort ?

A.1. Lorsque vous parlez, les mots que vous prononcez doivent être dirigés vers votre interlocuteur. Pas au-dessus de sa tête ou vers le sol. Si vous voulez frapper une balle long de ligne, vous ne feriez pas un coup croisé. Vous devez également ouvrir votre bouche. Beaucoup de personnes semblent penser qu'elles peuvent produire des sons avec la bouche fermée mais c'est comme si vous essayiez de frapper un coup de fond de court sans bouger votre bras : c'est impossible. Aucun son ne sortira si votre bouche est fermée. Si vous pensez avoir la bouche grande ouverte, observez-vous dans un miroir et vous serez surpris de voir à quel point vous ouvrez peu la bouche ! Joueurs et entraîneurs n'hésitent pas à faire travailler les muscles appropriés de leur corps afin d'améliorer leur jeu mais peu de personnes songent à faire travailler les muscles qui interviennent lorsqu'on parle. Il est nécessaire de muscler quotidiennement la langue et les lèvres. L'idéal serait de faire des exercices vocaux mais il est suffisant de faire des grimaces en tendant les lèvres et la langue. Les problèmes d'articulation sont presque toujours causés par la faible sollicitation des muscles.

Q.2. Pourquoi les joueurs semblent avoir du mal à comprendre ce que je dis ?

A.2. Les mots ne sont pas le seul moyen de communiquer. L'expression du visage est très importante. Souvent, les mots ne suffisent pas aux enfants pour comprendre si nous sommes sérieux, énervés, frustrés, si nous plaisantons, etc. Ils ont tendance à ne pas percevoir les nuances dans la voix qui modifient la teneur du propos. C'est pourquoi il importe que les joueurs puissent voir votre visage afin de savoir si vous souriez ou si vous semblez énervé. Regardez vos joueurs lorsque vous leur parlez et regardez-les lorsqu'ils s'adressent à vous.

Q.3. Pourquoi les joueurs ont-ils un entraîneur s'ils refusent de m'écouter

lorsque j'essaie de les corriger ?

A.3. Lorsque vous corrigez des joueurs, évitez de le faire en présence d'autres personnes. Assurez-vous que le joueur a le temps de vous écouter. Ne soyez pas tentés d'attendre la fin de la séance d'entraînement lorsque le joueur est prêt à partir. Assurez-vous également que vous avez le temps de donner une explication complète et de répondre à toutes les questions. Si vous devez vous dépêcher, des malentendus surviendront. Lorsque vous introduisez de nouvelles idées, présentez-les une par une pour éviter tout risque de confusion. N'oubliez pas de mentionner les points positifs puisque votre travail est de motiver les joueurs : si vous leur faites sentir qu'ils sont mauvais, ils ne reviendront sans doute pas. Veillez aussi à ce que le joueur ait réellement besoin d'être corrigé, ne le critiquez pas simplement parce que vous avez passé une mauvaise journée !

Q.4. J'ai parfois du mal à m'exprimer. Comment puis-je y remédier ?

A.4. Ne parlez pas trop rapidement. C'est ce qui se passe lorsque votre cerveau essaye de faire bouger votre bouche plus rapidement qu'elle n'en est capable. Prenez plus de temps pour réfléchir. En ouvrant davantage votre bouche, vous parviendrez à ralentir votre débit de parole. Faites une pause avant chaque nouvelle phrase. Vous laisserez ainsi à vos auditeurs le temps d'assimiler ce que vous venez de dire ; ils pourront rire à une blague ou prendre le temps de réfléchir. Vous aurez ainsi l'occasion de respirer et de penser à ce que vous voulez dire ensuite. Lors d'un match de tennis, si vous venez de remporter un point, vous vous arrêtez pour reprendre votre souffle, vous attendez la fin des applaudissements et retrouvez votre calme pour le point suivant. Cette technique vaut également lorsque vous communiquez avec les joueurs.

Q.5. Pourquoi ai-je mal à la gorge à la fin de la journée ?

A.5. Cela arrive

généralement lorsque vous parlez dans de grands espaces. De nombreuses personnes ont peur de parler d'une voix forte. Plus la salle est grande, plus vous avez besoin de souffle pour que votre voix porte. Plus nous parlons fort, plus nous devons insister sur les voyelles – il nous faut ouvrir la bouche pour faire entendre ces voyelles. Si nous nous trouvons dans un grand espace, nous devons utiliser plus d'énergie pour parler exactement comme si nous voulions frapper une balle d'une ligne de fond de court jusqu'à l'autre. Veillez à toujours finir vos phrases. Plus vos lèvres et votre langue sont souples, plus vous parlerez distinctement et moins vous aurez besoin de crier. Une bonne respiration (comme indiquée ci-dessous) sera une aide précieuse.

Q.6. Lorsque je m'adresse à un groupe d'auditeurs, je m'essouffle et ma bouche devient sèche. Pourquoi ?

A.6. Il faut pouvoir respirer pour parler. Une longue phrase requiert plus de souffle qu'une phrase courte, tout comme un long échange demande plus d'énergie qu'un échange plus court. Lorsque vous parlez, la respiration diaphragmatique intercostale est nécessaire en utilisant la contraction des abdominaux. Au moment de parler, la plupart des personnes commencent par lever les épaules. Cette réaction s'explique par la peur. Evitez de lever vos épaules : les cinq côtes supérieures ne bougeant pas, vous ne ferez que créer une tension au



John Fitzgerald, capitaine de l'équipe australienne de Coupe Davis, parlant à ses joueurs Raftler et Hewitt.

niveau de votre nuque et donc de votre gorge. Lorsque vous inspirez, vos muscles intercostaux, situés entre les côtes, lèvent et écartent les côtes, permettant à vos poumons de se remplir d'air. Dans le même temps, le diaphragme s'abaisse. Au fur et à mesure que vous expirez, votre diaphragme ainsi que votre cage thoracique retrouvent leur position initiale. En inspirant par le nez, vous éviterez de suffoquer comme peuvent le faire certaines personnes lorsqu'elles sont nerveuses. Pour éviter que votre bouche ne s'assèche, essayez de sourire quand vous parlez. Les muscles de la bouche sont ainsi plus relâchés, ce qui contribue à une meilleure sécrétion de salive.

Q.7. Certains joueurs semblent poser sans cesse les mêmes questions. Pourquoi ?

A.7. Peut-être n'écoutez-vous pas la question. Il arrive fréquemment de penser savoir ce que quelqu'un va dire et de ne pas faire attention. Pour frapper une balle, vous ne devez pas la quitter des yeux lorsqu'elle arrive vers vous. Si vous souhaitez répondre intelligemment à la question posée, vous devez l'écouter. Souvent les enfants ont peur de poser une question à leur entraîneur, alors quand ils osent, ayez la politesse d'écouter ! Il va peut-être leur falloir du temps pour en venir au fait mais essayez de ne pas les interrompre.

Q.8. Je n'aime pas m'exprimer lors de d'événements officiels mais je n'ai aucun mal à m'adresser à des groupes de joueurs. Comment l'expliquer ?

A.8. En tant qu'entraîneur, vous passez une grande partie de votre temps dans des vêtements confortables, dans lesquels vous vous sentez à l'aise. Si vous devez parler à des hommes d'affaires et que vous souhaitez être bien habillé, faites attention à ne pas porter de vêtements trop serrés. Des pantalons, jupes, chemises et

chaussures qui sont quelque peu plus serrés que ce que vous avez l'habitude de porter vont entraver votre respiration (et l'idée qu'un bouton puisse lâcher risque de vous empêcher de bouger !) Evitez de porter trop de bijoux : vos boucles d'oreille, bracelets et autres colliers risquent de faire du bruit à chacun de vos mouvements.

Ne bougez que s'il le faut absolument. Certes, sur un court de tennis, les mouvements sont nécessaires, mais dans des circonstances plus officielles, essayez de rester tranquille. Sinon vous risquer de distraire vos auditeurs et ces derniers prêteront plus attention à vous qu'à votre discours.

Si vous êtes debout pour parler, ne serrez pas les genoux. Restez bien campé sur vos pieds. Si vous serrez les genoux, vos muscles seront tendus et vous peinerez à respirer. Evitez les « hum » et les « euh ». Vos auditeurs n'entendront plus que cela et n'écouteront plus ce que vous dites. Si vous ne parvenez pas à effacer ces interjections, essayez au moins de ne pas les dire à voix haute !

Q.9. Pourquoi est-il si important de s'entendre avec les parents ?

A.9. Si vous souhaitez construire une relation solide avec votre joueur, il vous faudra gagner la confiance de ses parents. Pour y parvenir, il faudra vous adresser à eux et les écouter. N'oubliez pas ce que les parents vous disent et ce qu'ils attendent de vous. Si vous n'êtes pas d'accord avec leurs objectifs, parlez-en avec eux. Si vous ne tenez pas compte de leur avis et donnez l'impression que vous ou le centre d'entraînement pour lequel vous travaillez êtes plus importants que leur enfant, vous perdrez rapidement leur estime. Lorsque les parents vous posent des questions, donnez-leur des réponses courtes et simples mais ne répondez pas non plus

simplement par oui ou par non, au quel cas vous donneriez l'impression que vous n'avez pas de temps à leur consacrer. Veillez à écouter les parents (et l'enfant) s'ils viennent vous voir en raison d'un problème. Si cela perturbe la famille, les performances de l'enfant en seront affectées. Vous ne serez peut-être pas en mesure de les aider mais vous pourriez les mettre en relation avec une personne compétente en la matière.

Q.10. Comment utiliser ma voix pour motiver les joueurs ?

A.10. Encouragez toujours vos joueurs. Soyez enthousiastes, même les mauvais jours. Ne laissez jamais les joueurs (en particulier, les jeunes joueurs inexpérimentés) rentrer chez eux en pensant qu'ils sont bons à rien. Votre objectif est de leur inculquer un esprit de vainqueur. La différence entre un gagnant et un perdant n'est souvent qu'une question de confiance. Si vous n'êtes pas compris en tant qu'entraîneur, au bout du compte, c'est votre faute. Il y a de mauvais entraîneurs mais rarement de mauvais élèves ! Définissez clairement dans votre esprit le message que vous voulez faire passer.

Entraînez-vous à haute voix. Trop nombreuses sont les personnes qui pensent pouvoir améliorer leurs aptitudes en tant qu'orateur en lisant des ouvrages sur le sujet. Vous ne conseilleriez pas à un enfant qui souhaite améliorer son service de se contenter de lire des ouvrages à ce sujet. La seule façon de prendre confiance à l'oral est de parler ! Ne soyez pas effrayé par le son de votre propre voix et n'essayez pas d'imiter la voix de quelqu'un d'autre. Prenez plaisir à parler. Oubliez le hasard, vous savez de quoi vous parlez, alors profitez-en et laissez transparaître votre enthousiasme.

Perception Précoce et Préparation à l'Action au Retour de Service

*Carlos Avilès, Nicolas Benguigui, Eymeric Beaudoin et Frédéric Godart
Centro de Entrenamiento, Tennis & Sport Performance, Santiago, Chile
Facultad de Educacion, Universidad Nacional Andrés Bello, Santiago, Chile
Centre de Recherche en Sciences du Sport, Université Paris-Sud (Orsay), France*

Introduction

Le tennis de haut-niveau contraint les joueurs à faire face à des contraintes spatiales et temporelles extrêmement élevées. Dans une situation de retour de service par exemple, lorsqu'un service est frappé à 200 km/h, le temps disponible pour agir est d'environ 500 ms. Pendant cette durée, le retourneur doit être capable de s'organiser pour défendre un espace d'environ 8 m de large et exécuter un coup dont le timing est fréquemment inférieur à 10 ms (Regan, 1997).

Dans ce contexte, il apparaît de façon évidente que le délai de réaction du

joueur doit être réduit au minimum et que le dynamisme de la réponse doit être maximal. Au plan comportemental, les joueurs de tennis apprennent à mettre en place une séquence très caractéristique qui consiste à effectuer un sursaut d'allègement juste avant la frappe pour reprendre appui dans les instants qui suivent la frappe (Figure 1). L'intérêt principal de cette séquence « allègement - reprise d'appui » (ARDA) est de permettre une réaction dynamique au niveau des appuis en utilisant les principes musculaires de pliométrie, c'est-à-dire de mise en tension préalable des extenseurs

des membres inférieurs.

Cette séquence mérite toute l'attention des joueurs et entraîneurs dans la mesure où on peut supposer que c'est dans ces instants que se joue une grande partie de la réussite du coup à venir. Les quelques millisecondes gagnées lors de cette phase, aussi bien au niveau de son timing que de son dynamisme, peuvent faire la différence entre un ace et un retour gagnant. Si on inverse la situation, on peut remarquer que le joueur qui s'apprête à frapper la balle peut tenir compte de cette phase de préparation pour déstabiliser son adversaire. Les changements de rythme en

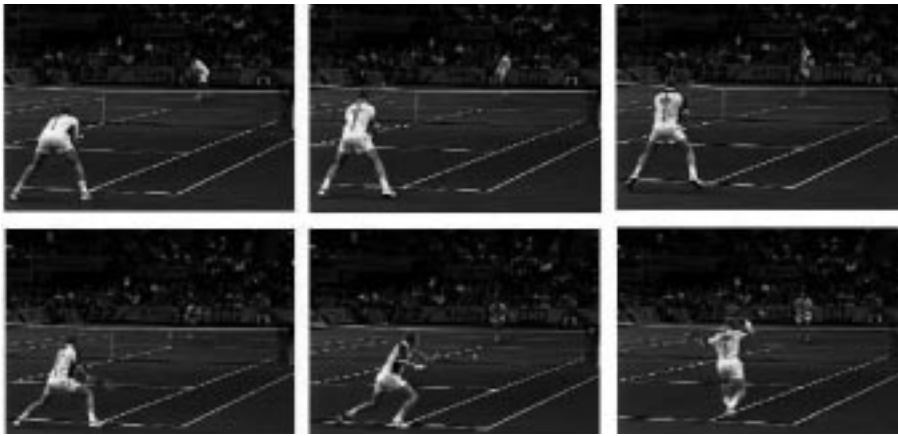


Figure 1. Illustration de la séquence ARDA. Le joueur initie l'allègement avant la frappe adverse (Photo 2). La balle a été frappée et le relanceur est en suspension (Photo 3). Le joueur a effectué sa reprise d'appuis et démarre son déplacement (Photo 4). Le relanceur s'apprête à frapper son retour (Photo 5). Document réalisé d'après la cassette vidéo « Le retour de service » de la Fédération Française de Tennis (1997).

cours d'échange, les prises de balle précoces ou à l'inverse les frappes retardées sont autant de moyens pour gêner l'adversaire dans le timing de sa réaction et dans le meilleur des cas pour le prendre à contre-pied.

Méthodologie et résultats

Pour mieux comprendre l'étroite relation qui existe entre les deux adversaires dans les quelques instants qui précèdent et qui suivent la frappe de balle, nous avons réalisé deux expérimentations. Plus précisément, nous avons cherché à répondre à des questions qui nous paraissent particulièrement importantes : est-ce que les joueurs de haut-niveau gagnent du temps au cours de cette phase ? Est-ce que la prise en compte d'information sur le comportement préparatoire de l'adversaire permet véritablement d'anticiper (c'est-à-dire de réagir plus tôt) par rapport à la frappe adverse ? Peut-on perturber la séquence ARDA de l'adversaire avec par exemple des services dont le rythme va être modifié (rythme de préparation plus lent, plus rapide, lancer de balle plus haut, plus bas, etc.) ?

Pour répondre à ces différentes questions, nous avons développé un système d'analyse qui permettait d'enregistrer le moment de la frappe par l'intermédiaire d'un microphone placé à proximité du serveur et le timing des différents appuis du retourneur par rapport à la frappe par l'intermédiaire de « foot-switches » placés dans ses chaussures (Figure 2).

Dans une première expérience, nous avons testé deux groupes de neuf joueurs de niveau national (deuxième série française) et de niveau régional (troisième série française) dans une situation de retour avec des services frappés en moyenne à 130 km/h. Les résultats ont montré que la séquence ARDA était mieux

synchronisée chez les joueurs de seconde série que chez les joueurs de troisième série. En revanche, aucune différence significative n'est apparue ni pour l'allègement ni pour la reprise d'appui entre les joueurs de seconde et de troisième série. En moyenne, la phase d'allègement commençait 40 ms avant la frappe et la reprise d'appui était réalisée 160 ms après la frappe. Ce délai extrêmement court pour la reprise d'appui qui correspond au début de la réponse de retour suggère néanmoins que des informations sont prélevées sur l'adversaire pour anticiper sa frappe.

Dans une seconde expérience, nous avons augmenté le niveau de contrainte avec des services frappés à 170 km/h et testé un joueur professionnel pour déterminer si certaines adaptations n'étaient pas spécifiques au plus haut niveau. Un joueur de très haut-niveau (12^{ème} joueur mondial au moment de l'expérience) a ainsi été comparé à un joueur de niveau national (Classement Fédéral -2/6) et à un joueur de niveau régional (Classement Fédéral 15/3). Nous avons également cherché à savoir si les meilleurs joueurs étaient capables de s'adapter lorsque le timing du serveur était modifié. Les joueurs faisaient face à un serveur qui était capable d'utiliser deux hauteurs de lancer de balle différentes. La différence entre les lancers haut et bas, contrôlés par vidéo, était d'environ 1.50 m et le délai entre le lancer et la frappe augmentait de 300 ms pour le lancer haut.

Une analyse sur les premiers essais a montré que les trois joueurs étaient en retard dans le timing de leur séquence ARDA et avaient besoin de plusieurs essais d'adaptation pour se coordonner au serveur. Néanmoins, il est apparu que le joueur professionnel s'adaptait plus rapidement que les deux autres avec deux essais nécessaires contre trois et six pour les deux autres. Par la suite, chacun des joueurs a pu stabiliser sa séquence ARDA,

mais le joueur professionnel a montré à nouveau plus de régularité dans son timing. Concernant le moment de l'allègement, on a pu noter que le joueur de niveau national était en avance par rapport au joueur professionnel (en moyenne -28 vs. -5 ms par rapport à la frappe). Est-ce que cela signifie qu'il anticipait davantage ou qu'il était prêt plus tôt ? Les résultats au niveau de la reprise d'appuis, qui correspond véritablement au début du déplacement vers la balle, ont montré l'inverse. Le joueur professionnel reprenait appui plus tôt que le joueur de niveau national (en moyenne 130 vs. 160 ms après la frappe). Il est donc apparu que le joueur professionnel pouvait avoir la faculté de détecter plus précocement la direction de la balle, reprenant ses appuis et étant prêt à réagir plus tôt.

Concernant la hauteur du lancer, on a pu observer que le joueur le plus faible était très affecté par les variations. Son allègement avait lieu bien après la frappe pour les lancers bas (+25 ms) et en avance pour les lancers hauts (-50 ms). Ce décalage se retrouvait également au niveau de la reprise d'appui respectivement 190 et 142 ms après les frappes pour les lancers bas et hauts. En revanche, les deux joueurs de niveau supérieur ont été très peu affectés par les variations de lancer. Cela signifie qu'ils étaient capables de prendre en compte les différents lancers du serveur pour réaliser leur séquence ARDA toujours avec le même timing. Cette adaptation était peut-être aussi liée aux variations systématiques du serveur qui plaçait les retourneurs dans l'obligation d'être vigilant sur le timing de chaque service. Des variations moins fréquentes auraient peut-être permis de les déstabiliser sur certains retours.

Discussion

Il faut retenir de ces deux expérimentations que les meilleurs joueurs (et notamment le joueur professionnel) étaient à la fois en avance et plus réguliers dans l'exécution de la séquence ARDA. Ce résultat suggère l'utilisation de pré-information sur le



Figure 2. Arnaud Clément équipé du dispositif permettant d'enregistrer ses différents appuis

comportement préparatoire de l'adversaire ou du moins des informations très précoces après la frappe (e.g., Abernethy et al., 2001). Le second point important concerne l'adaptabilité des meilleurs joueurs face aux différentes hauteurs de lancer. Cette observation indique qu'une part de l'expertise en tennis est liée à la capacité à s'adapter au timing de l'adversaire dans l'exécution de ses coups pour réagir le plus rapidement possible.

A la suite de cette étude, un certain nombre de questions peuvent être posées aussi bien au praticien qu'au chercheur. Dans le domaine des apprentissages, on peut se demander comment se met en place la séquence ARDA au cours de la formation du joueur. Quelles sont les raisons qui expliquent que certains très jeunes joueurs découvrent spontanément l'intérêt de cette séquence alors que d'autres ont besoin de plusieurs années de pratique ? Peut-on faciliter l'apprentissage de cette séquence ? Les réponses à ces questions demeurent pour le moment

relativement limitées. C'est uniquement dans la pratique que peut se développer cette capacité à se préparer et à agir plus tôt. C'est seulement dans le cadre de situations duelles contraignantes (de grands espaces à défendre et des temps disponibles très courts) abordées très tôt que l'entraîneur pourra faciliter cet apprentissage. Cela doit être bien sûr abordé sur le court de tennis, mais aussi dans tous sports de balles et jeux d'enfants dans lesquels la prise en compte d'un opposant est présente. Il reste néanmoins à ce niveau un vaste domaine d'étude.

Pour le haut-niveau, la question des délais de réaction, si souvent évoquée, devrait être traitée de manière rigoureuse par une étude d'envergure reposant sur une analyse systématique de la séquence ARDA chez les joueurs professionnels. Les implications pratiques concerneraient les possibles apprentissages perceptifs consistant à décoder le jeu adverse et notamment son timing de frappe dans ces différents coups. Cela est déjà effectué par

certaines joueurs professionnels, mais cela pourrait être systématisé par l'étude de séquence vidéo d'adversaire potentiel, filmé de face, de manière à placer le joueur dans des conditions les plus proches possibles de la situation de match. Ces méthodes de préparations pourraient permettre dans certains cas d'anticiper ou du moins de réagir plus tôt et avec plus de dynamisme aux frappes adverses.

Références

- Abernethy, B., Gill, D. P., Parks, S. L. & Packer, S. T. (2001). Expertise and the perception of kinematic and situational probability information. *Perception*, 30, 233-252.
- Regan, D. (1997). Visual factors in hitting and catching. *Journal of Sport Sciences*, 15, 533-558.

Note: Cette étude a été fondée par une bourse de recherche du Département de Développement de l'ITF.

Le Jeu a Mi-Court

Par Iván Molina (Entraîneur des équipes de jeunes de l'ITF)

Le tennis moderne nécessite de posséder un jeu complet et un jeu d'attaque aussi bien en fond de court qu'à mi-court et au filet. Le joueur qui, grâce à des coups de fond de court agressifs ou à un jeu de service-volée, met son adversaire en difficulté sans parvenir à terminer le point avec sa première ou deuxième volée finira par perdre l'initiative dans l'échange. Dans ce cas, il perd un point qu'il aurait dû remporter. La performance du joueur s'en ressent, il devient moins efficace, perd confiance en lui et prend de moins en moins souvent la décision d'attaquer.

Lorsque nous abordons les volées, il arrive que nous en comprenions mal la signification sur le plan tactique. De nombreux joueurs travaillent les volées chaque jour pendant une période donnée en se tenant très près du filet. Mais après avoir « répété » ce coup et consacré énormément de temps à cet exercice, le joueur ne s'aventure au filet que deux ou trois fois dans le match – ratant la volée à chaque fois ou se trouvant dans l'obligation de les jouer depuis une position différente de celle de l'exercice. Les volées manquent souvent de puissance et sont mal placées, donnant ainsi à l'adversaire la possibilité de frapper un passing long de ligne ou croisé difficile à négocier.

Dans cet article, nous allons analyser les différentes situations tactiques qui doivent être prises en considération lorsqu'on travaille l'approche au filet d'un joueur. Nous mettrons également en avant plusieurs aspects pratiques applicables à

notre travail, ainsi qu'un certain nombre de concepts qui peuvent rendre nos méthodes d'enseignement plus précises.

Situations tactiques

- 1 Balles hautes ou à hauteur de hanche à mi-court :** Ces balles sont très fréquentes et le joueur doit être capable de les transformer en coups gagnants dans n'importe quelle direction du court. S'il ne sait pas le faire, il doit se placer en avant de la ligne de service pour tenter de jouer une volée gagnante sur le coup suivant afin de conclure le point.
- 2 Balles basses, slicées ou légèrement croisées à mi-court :** Le joueur doit exécuter un coup d'approche slicé ou lifté et long de préférence. Il doit continuer d'avancer diagonalement afin de voler à l'intérieur du carré de service dans l'intention de couper la trajectoire de la balle adverse. Le plus souvent, la réplique adverse sera une balle courte croisée en angle ou une frappe puissante, long de ligne. Le joueur au filet devra alors se déplacer et réagir correctement afin de bien placer sa volée.
- 3 Service-volée :** Après le service, le joueur joue généralement une volée basse depuis une position proche de la ligne de service qui lui a été imposée par le retour adverse. La volée doit être exécutée de bas en haut, être longue, puissante et bien placée. En faisant cela, le joueur peut ensuite avancer pour

jouer une deuxième volée plus près du filet et avoir ainsi de meilleures chances de conclure le point. Ce schéma tactique est négligé par de nombreux joueurs, bien qu'il soit un stratagème très efficace aussi bien sur surfaces lentes que rapides, ainsi que sur les points importants. Pour pouvoir utiliser la tactique du service-volée avec le maximum d'efficacité, le joueur doit posséder une technique saine, une bonne coordination, de l'adresse, une bonne vitesse d'exécution au niveau des jambes et des mains, un bon équilibre et de solides qualités de perception et d'anticipation.

- 4 Demi-volée :** Pour devenir plus efficace dans l'exécution de ce coup, les joueurs doivent le travailler de façon intensive. En raison de la puissance et de l'efficacité des coups de fond de court du tennis moderne (notamment des passing-shots), le joueur qui monte à la volée doit jouer ce coup de plus en plus souvent : surtout lorsqu'il pratique le service-volée ou lorsqu'il suit au filet un bon coup de fond de court dans l'intention de conclure l'échange. En règle générale, le joueur qui monte au filet doit jouer ce coup lorsqu'il est « surpris » à proximité de la ligne de service, un peu en avant ou un peu en arrière de celle-ci. Selon la vitesse, la longueur et le placement de la balle, la demi-volée permet ou non au joueur de poursuivre sa montée et de jouer une volée offensive sur le coup suivant.

5 Smash : Lorsque nous abordons le jeu d'attaque, nous ne devons pas oublier le smash. Lorsque le joueur au filet volleye bien et déborde son adversaire, le lob est fréquemment utilisé et en conséquence, le smash devient un coup essentiel dans le répertoire du joueur. Quel que soit l'endroit où il est joué, le smash doit dans la majorité des cas être un coup gagnant. N'oublions pas non plus le smash de revers qui, bien que plus difficile à exécuter, peut se révéler aussi efficace avec une utilisation un peu plus importante du poignet.

Les points 3 et 4 ci-dessus nous donnent le meilleur aperçu de ce qu'il faut faire pour être un bon joueur à mi-court. Nous avons ainsi une idée plus précise des différentes situations tactiques et techniques que nous devons travailler pour aider au mieux nos joueurs.

Il est intéressant de noter que jusqu'à présent je me suis concentré uniquement sur les volées qui doivent être jouées à partir de balles basses ou dans des situations difficiles ; mais il serait négligent de ma part de ne pas souligner que les volées peuvent également être exécutées à hauteur de hanche et au-dessus. Même si à l'entraînement ces volées sont les plus faciles à réussir, il est indispensable que les joueurs se concentrent intensément afin

qu'en match, elles deviennent à coup sûr des coups gagnants. Parmi ces volées, nous pouvons inclure la « volée liftée » qui est employée par pratiquement tous les joueurs et dont la popularité n'a cessé de croître.

Entraînement

Exercice 1 : Le joueur se trouve à mi-court, entre le filet et la ligne de service, et commence à exécuter une série de volées avec un partenaire ou l'entraîneur qui se tient sur la ligne de fond de court. Le joueur frappe les volées les unes après les autres en direction du centre du court indépendamment de la vitesse, de la longueur et des différents angles des coups de son partenaire d'entraînement. Ses déplacements sont principalement latéraux et, à de nombreuses reprises, il joue sa volée en opposition.

Exercice 2 : Au départ, pour les toutes premières volées, le joueur doit se placer sur le T. L'entraîneur se trouve d'un côté de la ligne de fond et dirige ses balles d'un côté ou de l'autre du joueur qui doit volleyer et continuer d'avancer vers le filet. L'échange peut se poursuivre, mais le joueur doit essayer de le conclure sur la deuxième volée en la dirigeant vers une cible placée dans un angle ou près de la ligne de fond du côté opposé à celui où se

trouve l'entraîneur. Il est important que le joueur se déplace en biais en direction de la balle. Le même exercice doit ensuite être réalisé pour l'autre côté.

Exercice 3 : En ce qui concerne les demi-volées, premièrement, je ne pense pas que nous les travaillions suffisamment et deuxièmement, si et lorsque nous le faisons, les exercices sont trop « mous ». Voici l'exemple d'un bon exercice : Le joueur doit se placer 2 pas derrière le T. L'entraîneur sur la ligne de fond de court envoie la balle en direction d'un côté ou de l'autre du joueur qui doit exécuter une demi-volée vers une cible, puis avancer pour jouer une volée gagnante en étant le plus agressif possible. Les cibles doivent être profondes, surtout pour les demi-volées.

Conseils techniques à prendre en compte :

Les volées jouées à proximité du T doivent être généralement exécutées avec une préparation plus ample que celles effectuées plus près du filet. La rotation doit être réalisée avec les épaules et non avec le bras. Le coude doit rester proche du corps et le buste doit être légèrement incliné en avant.

Afin d'obtenir des volées plus puissantes et plus longues lorsqu'on volleye depuis le même endroit ou lorsqu'on joue une volée basse plus près du filet, il est recommandé que l'extrémité du cadre de la raquette termine devant, comme si le joueur allongeait son bras.

En revanche, lorsque le joueur se tient très près du filet et que la balle arrive sur lui très rapidement, une simple opposition peut amplement suffire pour terminer le point.

CONCLUSION

En résumé, voici les principaux points à retenir de cet article :

- Un bon joueur doit posséder un jeu offensif à la fois du fond du court et au filet.
- La volée doit être exécutée de façon plus agressive.
- Sur le plan tactique, les volées gagnantes doivent être tentées sur la première ou la deuxième volée ; elles sont rarement exécutées sur la troisième volée.
- Afin de développer un jeu efficace à la volée, il est essentiel de posséder une technique saine et un bon équilibre, d'être mobile et d'avoir une bonne perception et un bon sens de l'anticipation.
- Le geste de préparation de la volée consiste à effectuer une brève rotation des épaules qui peut varier selon la position du joueur sur le court.
- Au filet, le joueur doit se déplacer en diagonale afin de couper les trajectoires adverses.
- Un conseil technique à suivre est de terminer l'accompagnement de la volée avec l'extrémité de la raquette devant soi.



Todd Martin est un spécialiste du jeu à mi-court



Mini-Tennis



Adapter la compétition au mini-tennis

Par Mark Tennant (professeur à temps plein au département Entraînement de la LTA)

Le programme Mini-tennis, lancé au cours de l'année 2001 par la Fédération britannique de tennis (LTA), a mobilisé les professeurs entraînant les jeunes enfants. On a désormais pris davantage conscience de la nécessité de comprendre ce que les jeunes enfants ont envie de faire, comment, à quel rythme et pourquoi ils veulent le faire.

Un programme de mini-tennis complet doit absolument comporter une partie compétition. Nous avons cependant tendance à associer la compétition parmi les joueurs âgés de huit ans et moins à la peur, aux larmes et à un mal-être général ! La plupart des problèmes de discipline pendant les tournois pris en compte pour le classement surviennent lors des épreuves réservées au moins de dix ans. Il apparaît donc que les compétitions que nous mettons en place ne sont pas adaptées aux capacités physiques, techniques et émotionnelles des jeunes enfants. Afin d'amener parents et enfants à considérer la compétition comme une expérience positive et non comme une menace ou une épreuve désagréable, nous devons faire évoluer les exigences envers les enfants en fonction de l'âge, de la maturité et du niveau de jeu. De cette manière, plus d'enfants seront à même d'apprécier la compétition et d'y trouver leur compte.

Défi ou compétition ?

Le mini-tennis met fortement l'accent sur le développement physique des enfants. Etant donné qu'ils ont un besoin constant de se dépenser physiquement et qu'ils ne sont pas tous capables de jouer des échanges ou de servir (au premier niveau du mini-tennis), ils n'attendent pas la même chose de la compétition que des joueurs qui peuvent effectuer des matches. Il est par exemple extrêmement difficile d'expliquer à un jeune enfant qu'il a très bien joué mais qu'il a perdu parce que son adversaire était meilleur. Par ailleurs, certains enfants ne savent pas s'ils ont gagné ou perdu et certains ne s'intéressent même pas au résultat ! C'est pourquoi le type de compétition doit évoluer en fonction du développement de l'enfant.

Le continuum du défi à la compétition

Ce continuum est destiné à permettre aux jeunes enfants de s'adapter à la compétition en fonction de leur maturité et de l'évolution de leur jeu et de leurs capacités.

Etape 1 : Défi – pour les débutants, habituellement exclus de la compétition en raison de leur incapacité à jouer des échanges.

Défi		→			Compétition
1	2	3	4	5	
L'enfant découvre le tennis et ne sait pas jouer d'échanges ; l'accent est mis sur le développement physique général	L'enfant commence à frapper la balle avec une raquette, mais est incapable de construire un échange	L'enfant commence à construire des échanges simples et sait éventuellement servir par en dessus	L'enfant commence à jouer des échanges avec une certaine régularité : il apprend à servir par en dessus et à jouer des coups de fond de court	Child rallying L'enfant joue des échanges avec régularité, en utilisant le service, les coups de fond de court et la volée	
Défis : jusqu'à quelle distance suis-je capable de sauter/lancer ? Combien de plots suis-je capable de sauter ?	Défis : comme en 1 mais en ajoutant quelques défis avec balles et raquette	Défis, mais en introduisant des échanges simples ; apprendre à annoncer les balles fautes, à compter les points ; épreuves par équipes	Pratique de matches : découverte du jeu décisif et des règles ; épreuves par équipes ; apprendre à arbitrer des matches	1 contre 1, 2 contre 2 et épreuves par équipes, arbitrage de matches	



Conditions : l'enfant est capable d'effectuer des exercices simples (lancer une balle lestée), de mesurer sa performance, de noter des résultats simples.

Résultat souhaité : donner envie à l'enfant de s'entraîner pour s'améliorer ; faire prendre conscience à l'enfant que l'amélioration de sa performance passe par l'entraînement, ce qui dépend de lui et non de l'entraîneur.

Etape 2 : Défi renforcé – pour les enfants familiarisés avec le concept de défi, qui savent frapper une balle avec une raquette mais qui manquent encore de régularité dans les échanges.

Conditions : l'enfant est capable de réaliser un exercice plus difficile (c.-à-d. frapper consécutivement plusieurs services à la cuiller dans un carré de service), de compter le nombre de balles bonnes, de compter les points.

Résultat souhaité : donner envie à l'enfant de s'entraîner pour obtenir de meilleurs résultats la semaine suivante ; faire prendre conscience à l'enfant que l'amélioration de sa performance passe par l'entraînement.

Etape 3 : Apprentissage des règles – similaire à l'étape 2 mais avec des exercices un peu plus difficiles. Une fois que les enfants savent faire des échanges avec une certaine régularité, il leur faut apprendre quand annoncer que la balle est fautive et quand continuer l'échange parce que la balle est bonne.

Conditions : apprendre à juger les balles, à compter les points et de quel côté servir.

Résultat souhaité : l'enfant comprend les règles de base et prendre plaisir à disputer des matches.

Etape 4 : Premiers matches – pratique d'échanges simples, en utilisant des coups de fond de court. Engager les points par un service simple par en dessus.

Conditions : décompte simple des points, pour aller jusqu'au jeu décisif.

Résultat souhaité : l'enfant comprend les règles de base, a pris suffisamment confiance pour commencer à arbitrer ses propres matches ; il prend plaisir à disputer des matches.

Etape 5 : Pratique de matches – échanges réguliers, en utilisant des services par en dessus et des coups de fond de court. Après cette étape, les enfants sont peut-être prêts à passer au deuxième niveau (orange) du mini-tennis.

Conditions : décompte des points en ayant recours aux jeux décisifs, capacité à mettre en pratique des tactiques simples.

Résultat souhaité : l'enfant comprend les règles de base, a pris suffisamment confiance pour commencer à arbitrer ses propres matches ; il prend plaisir à disputer des matches à travers des épreuves individuelles et par équipes.

La compétition, partie intégrante d'un programme de mini-tennis

Il est très important que la partie compétition tienne une place de choix dans un programme de mini-tennis afin de donner aux enfants l'occasion de développer leur jeu, d'apprendre à jouer en compétition et à disputer des matches. A ce niveau, les épreuves doivent être :

- Variées –
 - Les tournois officiels qui peuvent être organisés dans le cadre d'un championnat interclubs, d'un championnat à l'échelle municipale, départementale ou régionale doivent être disputés en utilisant le format du jeu décisif. Il faut donner l'occasion aux joueurs de disputer des épreuves de simple ou de double.
 - Les épreuves rapides, amicales et ludiques, à la fin d'une séance d'entraînement ou au cours d'une journée de détente, peuvent être organisées en simple ou par équipes.
- Agréables –
 - La perspective de la compétition ne doit pas effrayer les jeunes enfants.
 - Il ne faut pas insister sur la victoire ou la défaite, mais mettre en valeur les progrès et les efforts.
 - Il faut utiliser des systèmes de décompte des points et des formats de compétition variés.
- Régulières –
 - La compétition amène les joueurs à réfléchir sur le plan tactique, à développer leurs capacités techniques et mentales.
 - Des compétitions régulières doivent être proposées à tous les niveaux de compétence.
- Locales –
 - Tous les clubs doivent proposer des compétitions au premier (rouge), deuxième (orange) et troisième (vert) niveaux du mini-tennis. Au niveau rouge, les clubs doivent organiser des défis et des compétitions.
 - Il n'est ni juste ni raisonnable, à ce niveau, de demander aux enfants et à leurs parents d'effectuer de longs trajets pour se rendre à des compétitions.
- Courtes –
 - Il faut prendre en compte la durée de concentration et les capacités physiques des jeunes enfants en organisant des épreuves d'une durée maximale de deux heures au niveau rouge.

Nous faisons de véritables efforts pour adapter nos entraînements aux besoins des jeunes enfants. Nous devons en faire de même pour les compétitions.

Note : L'auteur conseille aux lecteurs intéressés la lecture du Manuel sur le mini-tennis (LTA Mini Tennis Handbook) édité par la Fédération britannique de tennis (LTA) pour obtenir plus d'informations et d'idées sur les compétitions de mini-tennis.

Cet article a été reproduit avec l'autorisation du Département d'Entraînement du LTA.



La Conception de la Formation du Joueur

Par Peter D. McCraw (Entraîneur de la formation de haut niveau, Académies IMG – Académie de tennis de Bollettieri)

En tant qu'entraîneur, vous a-t-on souvent demandé d'expliquer quelle était votre conception de l'enseignement de l'exécution des coups du tennis et de la stratégie et de la technique ? Et qu'en est-il de votre programme à long terme pour développer le véritable potentiel d'un sportif ? Au niveau national, les mêmes questions peuvent être posées aux fédérations concernant leurs « conceptions de la formation du joueur ».

Ne vous méprenez pas, il s'agit de questions difficiles et elles n'ont d'ailleurs pas de réponses simples. Parvenir à trouver ce que vous pensez être la meilleure ligne de conduite pour exploiter dans sa totalité le potentiel d'un joueur n'est pas une tâche facile. Elle nécessite des connaissances, de l'expérience et passe par de nombreux essais et aussi de nombreux échecs. L'élaboration d'une conception claire porte néanmoins longtemps ses fruits, bien après la fin de la carrière de vos joueurs.

Dans cet article, j'explique succinctement comment nous avons tenté, dans notre Académie, de répondre à ces questions et comment notre conception nous aide à mettre en place un programme d'entraînement de haut niveau.

En quoi une conception globale est-elle importante ?

Imaginez-vous... Vous êtes responsable du programme d'entraînement au sein d'une infrastructure composée de plus de 60 courts. Vous avez 200 joueurs, âgés de 8 à 18 ans et venant de 20 cultures différentes, qui s'entraînent à plein temps. Vos équipes d'entraîneurs se composent de plus de 25 professionnels originaires de 12 pays. Ils possèdent tous un niveau de connaissance et d'expérience différent et des styles d'entraînement spécifiques. Comment procéderiez-vous pour instaurer un programme d'entraînement de haut niveau dans cette infrastructure et pour faire de ces élèves des joueurs professionnels ?

Comment contrôler la qualité de l'enseignement sur l'ensemble des courts ? Comment vous assurer que le groupe des meilleurs joueurs n'est pas surentraîné et le groupe des joueurs de niveau intermédiaire sous-entraîné ? Comment être certain que l'on enseigne à un joueur du meilleur groupe la même technique de coup droit qu'à un joueur d'un autre groupe ? Comment allez-vous créer un environnement dans lequel chaque équipe d'entraîneurs est capable de reprendre le groupe d'une autre équipe et de continuer le processus de formation ?

La réponse réside dans votre conception de l'enseignement. C'est en prenant le

temps de définir clairement votre conception pédagogique et la façon de l'appliquer que vous parviendrez à délimiter et à affiner votre approche de ces difficultés. Cela vaut la peine d'échanger votre point de vue avec celui de vos collègues et de chercher continuellement à vous améliorer.

Quelles sont les étapes et les composantes du processus de formation ? Comment faire pour que les joueurs, quel que soit leur niveau de compétences, franchissent ces étapes avec succès ? Pour tout entraîneur, ces questions sont capitales. Vos réponses constitueront les fondations à partir desquelles naîtront toutes vos décisions, toutes vos convictions et tous vos principes. Votre conception devra imprégner chaque aspect de l'enseignement, de l'entraînement et du développement sportif. A moins d'avoir lui-même répondu à ces questions, l'entraîneur ne saura pas comment et pourquoi ses méthodes ont un impact sur ses élèves.

Aux Académies IMG, nous avons établi quatre conceptions distinctes qui, ensemble, forment une base solide.

Les conceptions Bollettieri

1. Conception de la formation sportive à long terme
2. Conception de l'entraînement
3. Conception de l'enseignement
4. Style personnel des entraîneurs

Pourquoi autant de conceptions ?

Entraîner et éduquer des enfants, ce n'est pas seulement compter le nombre de coups droits et de revers qu'ils exécutent chaque jour. Cela signifie également s'intéresser à tous les aspects de leur vie et leur fournir la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences et d'appliquer chaque leçon tout au long de leur vie, encore longtemps après qu'ils ont quitté votre centre d'entraînement. Pour résumer, vous devez être un éducateur avant d'être un entraîneur et un enseignant.

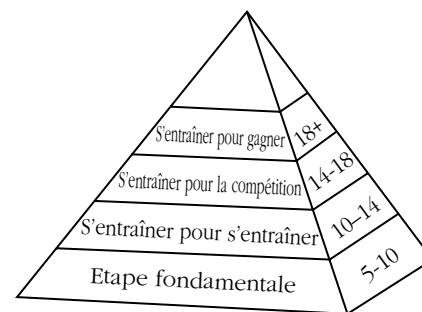
Niveau 1 - Conception de la formation sportive à long terme

Notre conception à long terme s'étend sur dix années. Selon les études réalisées à ce sujet, il faut dix ans ou dix mille heures de travail pour former un joueur de haut niveau. Pour les sportifs, les entraîneurs et les parents, cela se traduit par un peu plus de trois heures d'entraînement quotidien.

Cette période étant longue, nous devons établir un programme pour chaque étape de la formation, un programme qui permette de faire face aux poussées de croissance ou au développement tardif de

la maturité sociale d'un joueur. Etant donné que chacune des étapes de la formation s'appuie sur la précédente, un suivi minutieux permet de s'assurer que nos joueurs ne deviennent pas surentraînés et sous-évalués. Il nous faut éviter une situation dans laquelle un joueur atteint la catégorie des 16-18 ans sans un style de jeu clairement défini et avec des limites notables dans les domaines technique, mental ou physique. Arrivé à cette étape, il est difficile de rattraper le temps perdu et de corriger les lacunes du joueur.

Le modèle en 4 étapes de la formation sportive à long terme :

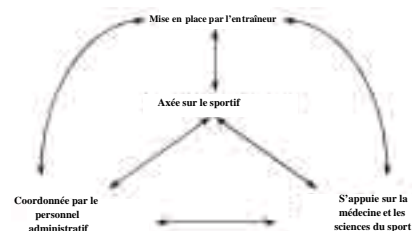


Nous utilisons un vaste modèle de formation conçu autour de quatre étapes couvrant une période de dix ans. Je dispose ainsi d'un point de référence tangible à partir duquel je peux évaluer le développement de mon joueur. Ce modèle me permet de suivre pas à pas l'évolution à long terme de mon joueur.

Niveau 2 - Conception de l'entraînement

Notre méthode d'entraînement identifie et inclut les aspects physique, technique, tactique, psychologique, nutritionnel et environnemental de l'entraînement et de la performance du sportif. Elle intègre également les principes de croissance et développement.

Cette méthode est centrée sur le sportif et mise en place par l'entraîneur, de sorte que l'entraînement soit à la fois spécifique au tennis et adapté aux besoins de chaque élève. Elle s'appuie sur les connaissances des sciences du sport et de la médecine du



sport et l'assistance du personnel administratif.

Si cette méthode est dite centrée sur le sportif, c'est parce que chaque élève doit se soumettre à une évaluation régulière de tous les aspects de sa performance, de son entraînement et de son développement. Nous faisons tout notre possible pour donner la priorité aux besoins essentiels à court et long terme de chaque joueur en matière de préparation.

Chaque semestre, nous organisons des évaluations et des épreuves physiques visant à contrôler l'endurance, la force, la puissance, la vitesse et la souplesse. Nous demandons aux élèves ayant des déséquilibres musculaires de suivre des programmes de remise à niveau et nous les surveillons régulièrement. Au cours des périodes importantes de la croissance et du développement, nous contrôlons également l'alignement osseux de la cheville, du genou, de la hanche, des vertèbres et des épaules, en portant une attention particulière à la prévention des blessures et à la préparation physique du complexe de l'épaule. Lorsque c'est nécessaire, nous réalisons aussi des analyses sanguines et des examens de l'acuité visuelle pour les élèves qui le souhaitent.

Grâce à une préparation mentale et physique spécifique au tennis, les joueurs développent et complètent l'ensemble de leurs capacités techniques, tactiques et connexes. Ces facteurs sont totalement intégrés et séquencés dans le cadre de la programmation annuelle de l'entraînement par périodes et des programmes de performance que nous mettons en place pour chaque groupe. Nous mettons en priorité l'accent sur le processus (s'entraîner et jouer au maximum de ses capacités du moment) plutôt que sur le résultat (gagner). Après tout, la vie continue bien après qu'ils ont joué leur dernier match universitaire.

Niveau 3 - Conception de l'enseignement

Nous avons compris que le meilleur moyen pour mettre les élèves en confiance et rendre les professeurs crédibles est d'adopter un système uniforme pour la mise en place des exercices et l'enseignement de l'exécution des coups du tennis et de la tactique. Compte tenu de la structure du programme et de la taille de l'académie, il devient impossible pour Nick de surveiller la progression quotidienne de



Figure 1



Figure 2



Figure 3

chaque élève.

Nous avons résolu ce problème en créant un langage commun pour l'entraînement et l'enseignement afin de s'assurer que tous les élèves reçoivent la même formation fondamentale. Ainsi se développe un processus que certains appellent synergie – quant à moi, je parle d'une confiance tripartite. La confiance des entraîneurs qui croient en leurs connaissances, la confiance des élèves dans l'enseignement qu'ils reçoivent et la confiance dans le système en sachant que l'effort collectif fourni tout au long des programmes quotidiens ont une influence sur la vie et le jeu du plus grand nombre d'élèves possible.

Voici un exemple pour illustrer notre conception pédagogique. Nous enseignons à tous nos élèves d'atteindre la position de verrouillage en coup droit. Andre Agassi montre cette position sur les trois photos ci-dessous :

Figure 1 – Si la balle se trouve dans la zone de frappe d'un joueur ayant une prise semi-fermée de coup droit, l'angle formé par le bras et la raquette est de 90-90-90. L'embase du manche de la raquette est dirigée vers la balle, créant ainsi une position de levier, ou position de verrouillage.

Figures 2 & 3 – Si la balle est hors de la zone de frappe en coup droit, la position de verrouillage se caractérise par un angle de 90° (angle droit) entre le poignet et la raquette. L'embase du manche de la raquette est dirigée vers la balle juste avant l'impact mais les angles formés par le bras varient en fonction de la hauteur de la balle et de la taille du joueur.

Niveau 4 - Style personnel de l'entraîneur

Le dernier niveau de notre conception en pyramide est représenté par le style

personnel de chaque entraîneur. Compte tenu des écarts existants entre les élèves tant au niveau de leur âge, de leurs compétences que de leur culture, c'est le style personnel de chaque entraîneur qui unifie l'ensemble du système. Au bout du compte, le processus de formation fonctionne en instaurant une relation avec chaque élève. Posséder des connaissances est une chose, les transmettre en est une autre. Il est extrêmement important de laisser toute latitude à l'entraîneur pour créer son propre style afin qu'il réussisse à établir entre lui et son élève une relation basée sur la confiance et le respect. Sinon, le processus de formation du joueur ne se résume plus qu'à des principes théoriques et des objectifs irréalisables.

Pour aider les entraîneurs à cultiver leur propre style, nous les encourageons à trouver leurs propres réponses à des questions comme celles-ci :

1. Quelle est votre conception de la vie ?
2. Quelle est votre conception de l'entraînement ?
3. Quelle est votre conception du sport et du tennis ?
4. Qu'enseignez-vous et quels sont vos objectifs en tant qu'entraîneur ?

Encore une fois, les réponses à ces questions ne sont pas faciles à trouver. Mais le processus n'est pas seulement gratifiant sur le plan personnel, il profite également sur le long terme au programme et, finalement, à chaque élève qui y participe.

En conclusion, le temps passé à clarifier votre conception de la formation à long terme mais aussi votre conception de l'entraînement et de l'enseignement va grandement contribuer à former l'élite des joueurs professionnels. Par ailleurs, cet enseignement posera pour chaque élève les jalons de sa vie, ce qui lui permettra de poursuivre ses rêves et ses objectifs bien après avoir quitté l'arène sportive.

Disponibilité variable

Par Helmut Hauer (Directeur technique de la Fédération Autrichienne de tennis)

L'une des questions les plus importantes en matière d'entraînement en tennis est de savoir comment acquérir une technique optimale en peu de temps. Un joueur

possédant d'une technique optimale développera une qualité fonctionnelle et tactique maximale, disposera de mouvements qui lui sont propres et aura une

telle efficacité qu'il sera à l'abri des blessures. Alors que c'est à l'entraîneur qu'incombe la responsabilité d'enseigner la technique qui répond à ces critères, ce sont en définitive

les capacités physiques et sensori-motrices du joueur qui détermineront la technique à favoriser. En effet, lorsque la technique n'est pas adaptée au joueur, la qualité de frappe acquise sera peut-être bonne, mais certainement pas la meilleure !

Quelle est la manière optimale de frapper la balle avec une technique donnée ?

Il est impossible de le savoir sans la contribution décisive du joueur à la mise au point de sa propre technique. En partant de cette conviction, nous devons développer une technique par des procédés s'appuyant sur la science, mais étant suffisamment flexibles pour permettre l'élaboration d'un style propre à chacun.

Dans les paragraphes suivants, j'expliquerai brièvement quelques principes méthodiques qui devraient aider les joueurs à trouver leur technique de frappe optimale. La clé pour y parvenir s'appelle la « **disponibilité variable** ».

Que signifie « disponibilité variable » ?

La disponibilité variable est l'une des fonctions de la frappe qui sont décisives pour la qualité d'une frappe. Nous connaissons tous les paramètres de la qualité de frappe : régularité, profondeur, précision du placement, vitesse de la balle et de l'effet. Mais ce que nous savons moins, c'est que deux fonctions sont indispensables à sa réalisation :

L'application situationnelle de la technique de frappe (c.-à-d. l'application d'une technique spécifique uniquement lors de situations appropriées) et sa **disponibilité variable**.

Exemples : Lorsqu'un joueur, placé assez loin de la ligne de fond, frappe un coup lifté avec une trajectoire plate, cette technique n'est pas la bonne dans cette situation. Cela signifie que son application situationnelle de la technique est mauvaise car il aurait mieux valu jouer un lift haut avec une trajectoire montante. Des situations similaires s'observent lorsque les joueurs retournent des seconds services faibles et rebondissent haut en jouant des balles hautes liftées avec une trajectoire montante, ou lorsque des joueurs tentent de frapper des balles courtes croisées comme des balles rapides ou slicées ! Les lecteurs s'étant désormais familiarisés avec ce concept de disponibilité variable, nous pouvons l'aborder plus en détail.

La différence entre les meilleurs joueurs et les autres s'explique par le fait que ces derniers ne possèdent pas une technique « à disponibilité variable ». Ils ne savent pas ajuster leur technique à des conditions et des situations diverses. Il s'ensuit qu'on ne peut réellement parler d'un très bon coup droit lifté que si le joueur est capable de le jouer sous la pression (sur le plan du déplacement, sur le plan tactique, etc.) et de différents endroits du court, dans toutes les directions souhaitées, avec une vitesse et/ou un effet optimums. Il s'avère qu'une telle technique n'est pas facile à acquérir et que sa maîtrise requiert un volume de travail considérable, un entraînement très intense et de qualité.

L'acquisition de la disponibilité variable des techniques de frappe

Il faut savoir que des tâches variées nécessitent au moins de petites modifications de la technique envisagée. Cela signifie-t-il que, pour chaque mouvement possible, même s'il diffère à peine d'un mouvement similaire, nous devons apprendre un

programme spatio-temporel distinct pour pouvoir le reproduire le plus efficacement possible ?

Pour répondre à cette question, je pense qu'il est judicieux de commencer par exposer brièvement quelques principes qui, à mon sens, sont d'une grande importance pour tout entraîneur souhaitant réussir.

Principe 1

Tous les coups exécutés sont différents en raison de la variation de facteurs tels que la situation technique et tactique, le coup de l'adversaire, le joueur lui-même, le stress lié au résultat et les conditions extérieures. Il est donc nécessaire de modifier légèrement ou sensiblement le programme standard/de base de la technique envisagée en fonction de la « normalité » de la situation (c.-à-d. en analysant à quel point cette situation ressemble à celle dans laquelle le programme de base pourrait être appliqué). En dépit de ces ajustements, nous pouvons toujours définir le coup en question comme une technique donnée tant que les points de repères techniques (fin du geste de préparation, commencement du mouvement de frappe, point d'impact et fin de l'accompagnement) sont apparents.

Principe 2

Nos cerveaux ne sont pas en mesure d'enregistrer des programmes différenciés pour toutes les situations possibles. Au cours du processus d'apprentissage sensori-moteur, le joueur retient un schéma moteur pour chaque technique, le « programme spatio-temporel de base ». Ce programme définit la nature de la technique et son mode de fonctionnement (rapide, lent, accéléré). Il évolue légèrement ou sensiblement en fonction des exigences de la situation et des caractéristiques (physiques, mentales,...) du joueur. Indépendamment de l'ampleur des modifications apportées au programme de base, les points de repère caractéristiques d'une technique spécifique doivent être clairement identifiables ; si ce n'est pas le cas, cela signifie que le joueur a eu recours à une technique différente ou inappropriée.

Les photos ci-dessus montrent un coup droit lifté à un point de repère capital, le début du mouvement de frappe. Bien que l'on remarque une variation aussi bien au niveau de la position du corps que de celle de la tête de raquette, on peut clairement définir la technique en question comme étant un « coup lifté ».

Principe 3

Le corps humain possède une incroyable capacité à s'adapter, ce qui aide les joueurs à ajuster leurs programmes spatio-temporels de base aux exigences spécifiques d'une situation donnée. J'appelle cette capacité le

« *potentiel d'adaptation* ». La mission de l'entraîneur est d'enseigner au joueur le programme de base puis de lui présenter les situations où il lui faudra se servir de son potentiel d'adaptation pour parvenir à trouver ses propres solutions et à mettre en œuvre du mieux possible la disponibilité variable de ses techniques. Tout au long de ce processus, l'entraîneur apporte son aide en livrant ses réactions et intervient uniquement pour corriger un mouvement « non optimal » lorsque le joueur ne parvient pas seul à la bonne solution.

Principe 4

C'est en effectuant des essais et en commettant des erreurs que le joueur parvient à apporter les ajustements nécessaires au programme spatio-temporel de base. Le nombre d'essais varie et dépend en grande partie de la difficulté de la tâche et du potentiel d'adaptation (talent) du joueur. Cela signifie que l'entraîneur doit simplement imposer à ses joueurs des exercices techniques qui peuvent être résolus grâce à l'adaptation de programmes spatio-temporels préexistants. Par la suite, cela permet d'augmenter la qualité de ces programmes. Plus un joueur s'entraîne, plus il aura l'habitude de s'adapter à des défis/exercices techniques plus ardues.

Exemple : Au moment d'exécuter un coup lifté, le joueur sait et a enregistré dans son programme de base qu'il doit fléchir les genoux. Le degré de flexion est essentiellement déterminé par la trajectoire de la balle de l'adversaire, qui définit à son tour la hauteur de l'impact de la raquette avec la balle. Ensuite, l'ajustement minutieux du programme de base à la situation donnée est effectué par le « biomécanicien qui sommeille en nous », cet invisible et ingénieux technicien qui se trouve dans notre cerveau. Plus « il » travaille efficacement, plus il saura développer à bon escient la disponibilité variable des différentes techniques et des divers mouvements du corps.

Principe 5

Il est important de sélectionner judicieusement les tâches afin d'amener le joueur à améliorer la disponibilité variable de ses techniques et, en conséquence, à faire progresser son niveau général de compétence technique. L'objectif de l'entraînement technique est de permettre au joueur d'effectuer des tâches toujours plus difficiles grâce à l'adaptation individuelle des programmes spatio-temporels de base et, de ce fait, la sélection par l'entraîneur d'exercices d'une difficulté appropriée est extrêmement importante. En effet, des tâches trop complexes risqueraient de rendre le



Le début du mouvement de frappe dans le coup droit lifté.

joueur incapable de suivre les programmes de base alors que des tâches trop simples risqueraient de ne pas stimuler le potentiel d'adaptation du joueur et d'entraver ainsi ses progrès techniques.

Principe 6

L'entraîneur doit savoir comment varier les exercices dans le but de provoquer l'adaptation des programmes de base. Afin d'encourager son joueur à exécuter des coups demandant de la profondeur, du placement, de la vitesse et/ou de l'effet, l'entraîneur peut modifier l'envoi des balles de telle façon que le joueur ait à courir plus vite, à amorcer plus tôt ou plus tard son mouvement de frappe, à frapper la balle plus haut ou plus bas, etc.

Principe 7

La plupart du temps, le « potentiel d'adaptation » doit être mis à rude épreuve afin d'amener le joueur à acquérir un très haut niveau de disponibilité variable. C'est ce que nous appelons « **l'entraînement à la limite** », au cours duquel les joueurs doivent aller à la limite des programmes techniques/spatio-temporels préexistants pour maximiser leurs progrès.

Conclusion

Lorsque nous parlons d'entraînement technique et de disponibilité variable,

nous devons avoir conscience que si le joueur n'intègre pas une technique de base (programmes spatio-temporels), il ne pourra jamais savoir quoi modifier !

Aujourd'hui, de nombreux entraîneurs s'enthousiasment vraiment pour les méthodes d'enseignement du tennis qui laissent de côté les instructions trop rigides. Je suis moi-même d'avis que le tennis doit être rendu ludique, mais je suis tout autant convaincu par la possibilité d'associer l'apprentissage au plaisir et les conseils à la liberté. *Afin d'y parvenir, lorsque l'on tente d'améliorer la technique, je conseille de procéder par étapes :*

Première étape : Montrer aux élèves à quoi ressemble une technique donnée en effectuant devant eux le coup que vous souhaitez. Laissez-les ensuite essayer de vous imiter. S'ils trouvent d'eux-mêmes des solutions utiles ou efficaces, passez directement à la troisième étape.

Deuxième étape : Si, après un certain temps (c.-à-d. quelques heures), l'entraîneur et le joueur se rendent compte que le potentiel de découverte est limité, l'entraîneur doit montrer au joueur comment développer le programme de base. En utilisant une méthode bien structurée, il faut une à trois heures pour enseigner le programme de base d'une technique donnée (la volée ou le service par exemple).

Troisième étape : Une fois que le joueur a à

peu près acquis un programme de base, l'entraîneur doit commencer à envoyer la balle de diverses manières afin de développer la disponibilité variable et un style personnel. N'oubliez pas que même si le style propre à un joueur n'est pas votre style préféré, vous devez l'évaluer en toute objectivité et reconnaître que si toutes les qualités de frappes sont utilisées efficacement, c'est que ce style n'est pas si mauvais ! Rendez le contenu des leçons intéressant, motivant et distrayant (organisez par exemple des petits jeux, des un contre un, des épreuves par équipes, des matches contre l'entraîneur). Même si cette méthode ne fonctionne pas immédiatement, l'entraîneur doit persévérer et, peu à peu, les joueurs commenceront à adapter leurs programmes de base aux tâches données. Ce n'est que si un joueur n'a plus en tête ses programmes de base que l'entraîneur doit revenir à la deuxième étape pour la répéter.

Je peux vous assurer que la méthode décrite ci-dessus marche bien. Elle a fait ses preuves en Autriche, aussi bien dans le domaine commercial que dans le domaine de la compétition. Après tout, cette méthode n'a rien de nouveau. Il y a bien longtemps que l'on a mis fin de manière satisfaisante à l'éternelle controverse pédagogique entre « diriger » et « apprendre par soi-même » grâce à l'adoption du compromis, « diriger et apprendre par soi-même ».

Notre Sélection de Livres et de Vidéos

Livres

Tennis Training (L'entraînement en tennis). Par Alex Ferrauti, Peter Maier et Karl Weber. Année de parution : 2002. 291 pages. Langue : Allemand. Niveau : Lecteur averti. Dans cet ouvrage, le lecteur trouvera des informations détaillées et récentes, à la fois théoriques et pratiques, pour l'entraînement en tennis. Les thèmes abordés sont les suivants : Le travail technique, le travail tactique, le travail psychologique, la préparation physique, la condition physique, la programmation par périodes et la planification de l'entraînement tennistique, etc. Pour plus de renseignements, envoyez un courrier électronique à l'adresse : verlag@meyer-meyer-sports.com

Competitive Tennis for Young Players (Le tennis de compétition pour les jeunes joueurs). Par Manfred Grosser et Richard Schonborn. Année de parution : 2002. 141 pages. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. Cet ouvrage expose en détail une méthode qui permet aux jeunes joueurs talentueux de devenir des champions à l'âge adulte. Il aborde les thèmes suivants : Situations d'échec prématuré : phénomènes d'abandon du tennis et d'usure précoce, Capacités en matière de performances biologiques et de charges de travail pendant l'enfance et l'adolescence, Développement à long

terme des performances en tennis, Problèmes rencontrés avec les joueurs talentueux, Réalité et trajectoires idéales en tennis. Pour plus de renseignements, envoyez un courrier électronique à l'adresse : verlag@meyer-meyer-sports.com

Sports Medicine Applied to Tennis (Médecine du sport appliquée au tennis). Par Javier Maquirriain. Année de parution : 2002. Langue : Espagnol. Niveau : Lecteur averti. Il s'agit du premier ouvrage en espagnol entièrement consacré à la médecine du tennis. Les chapitres abordent les thèmes suivants : Biomécanique des coups du tennis, Caractéristiques des blessures à l'épaule, au coude, au tendon d'Achille, à la jambe et au genou et rééducation, Questions d'ordre clinique, diététique, pharmacologique et psychologique liées au joueur de tennis et Principes scientifiques de l'entraînement tennistique. Pour plus de renseignements, envoyez un courrier électronique à l'adresse : jmaquirriain@yahoo.com.

Vidéos

ITF Doubles Tennis Tactics Video (Vidéo sur la tactique en double) Améliorez votre jeu en double en utilisant les mêmes schémas tactiques que les pros. Réalisé par l'ITF en collaboration avec Human Kinetics Publishers et avec la

participation de Louis Cayer, l'un des meilleurs entraîneurs de double au monde, **ITF Doubles Tennis Tactics Video** est l'outil pédagogique idéal pour tout joueur de double et entraîneur de haut niveau désireux de se perfectionner. Lors de conférences dans le monde entier, Louis Cayer a présenté ses travaux sur le double devant des dirigeants de fédération de plus de 100 pays différents. Dans **ITF Doubles Tennis Tactics Video**, il aborde de façon exhaustive les schémas et stratégies les plus efficaces dans chaque compartiment du jeu :

- Stratégie de l'équipe
- Service
- Retour
- Interception
- Déplacement
- Placement

Avec **ITF Doubles Tennis Tactics Video**, vous apprendrez à utiliser les schémas de jeu des joueurs et joueuses professionnels. Une fois que vous maîtriserez ces schémas, tout le monde souhaitera vous avoir comme partenaire de double ou comme entraîneur.

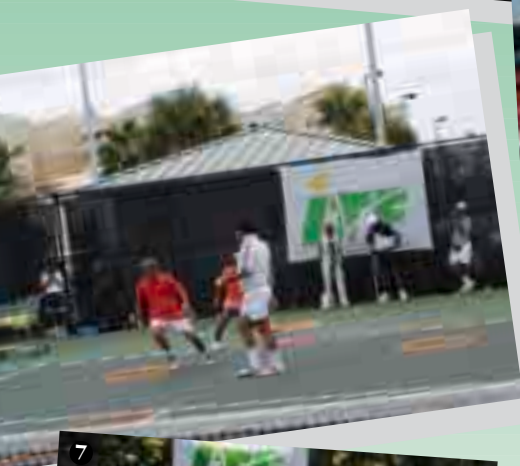
- Cassettes vidéo de 40 minutes
- Disponible en anglais
- Disponible en NTSC et en PAL
- Prix : 24,95 USD

Pour plus de renseignements, consultez le site Web de Human Kinetics: www.humankinetics.com





1. Intervenants du Symposium européen des entraîneurs dans les Algarves, Portugal.
2. Participants regardant une présentation sur le terrain lors du 11ème séminaire asiatique ITF/SO tenu à Pékin, Chine.
3. Doug MacCurdy, expert ITF, en action à Pékin.
4. Les joueurs travaillant dur pendant une présentation sur le terrain au 3ème séminaire régional ITF/SO d'entraîneurs d'Amérique Centrale et de la Caraïbe à la Floride, Etats-Unis.
5. Participants au 11ème séminaire asiatique ITF/SO des entraîneurs tenu à Dubai, Emirats Arabes.
6. Des entraîneurs durant une présentation sur le terrain à Dubai.
7. Intervenants du 3ème séminaire africain ITF des entraîneurs tenu à Pretoria, Afrique du Sud en compagnie de quelques joueurs du centre d'entraînement régional de l'ITF.



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) = \$14.09 (\$4.70)*

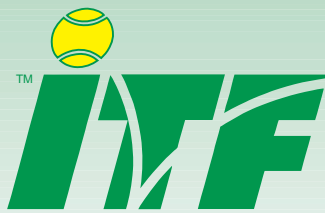
* tarif équivalent en dollars américains au mois de novembre 2002.

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
 Coéditeur: Machar Reid, Traduction: Christophe Lepigeon, Photographes: Paul Zimmer et Ron Angle
 ISBN 1-903013-15-1
 Imprimé par Remous Ltd, Milborne Port, Sherborne, Dorset DT9 5EP