

La publication référence de la Fédération Internationale de Tennis en matière d'entraînement et de sciences du sport

## Editorial

Bienvenue dans le numéro 44 de ITF Coaching and Sport Science Review, le premier de l'année 2008. Nous souhaitons adresser nos remerciements aux entraîneurs et experts qui ont participé à ce numéro. Au sommaire, vous trouverez des articles sur des thèmes aussi variés que la stabilité du tronc, la force mentale, les profils de performance, la nutrition, le talent, la psychologie du sport et la concentration au moment de l'exécution des frappes. Afin de vous faciliter la lecture, nous avons inclus dans chaque article un résumé, quelques mots clés et l'adresse électronique des auteurs.

Ces derniers mois, nous avons mis la dernière main à plusieurs modules d'apprentissage en ligne (e-learning) supplémentaires. Désormais, 20 nouveaux exposés entrant dans le cadre de la formation de Niveau 1 (entraîneurs de joueurs débutants et intermédiaires) sont disponibles sur [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching). Chaque exposé se termine par un questionnaire conçu pour vérifier la compréhension du thème abordé. Les modules d'apprentissage en ligne et questionnaires pour la formation de Niveau 2 (entraîneurs de joueurs confirmés) devraient être disponibles dans les prochains mois. Ces nouvelles ressources viennent s'ajouter aux supports pédagogiques existants et constituent pour les entraîneurs un programme interactif convivial qu'ils peuvent utiliser avant et après la formation. Il est conseillé aux entraîneurs de se familiariser avec le contenu de ces modules d'apprentissage en ligne avant de suivre leur formation.

Le site Web de l'ITF Tennis iCoach continue de séduire de plus en plus d'entraîneurs puisqu'il compte désormais près de 5 000 membres inscrits. Plusieurs vidéos, de conférences notamment, ont récemment été mises en ligne :

- Integrated Approach to improving effectiveness of Technique (Approche intégrée pour améliorer l'efficacité de la technique) - Doug MacCurdy.
- Interview de Vic Braden à l'Open d'Australie.
- Can Visual Technology assist stroke analysis and development? What is measurable? (Les technologies visuelles peuvent-elles faciliter l'analyse et le perfectionnement des coups? Qu'est-ce qui est mesurable?) - Bruce Elliott et Machar Reid.
- Preventing Shoulder Injury in elite tennis players (Prévention des blessures de l'épaule chez les joueurs de tennis d'élite) - Todd Ellenbecker.

Les conférences régionales, organisées tous les deux ans, sont un outil pédagogique essentiel dans le cadre du programme de formation des entraîneurs mis en place par l'ITF. Ces manifestations ont pour thème la formation des joueurs de haut niveau et les moyens de développer la pratique du tennis. Les entraîneurs souhaitant assister à l'une de ces conférences doivent se mettre en relation dès à présent avec la fédération de leur pays, laquelle recevra prochainement tous les renseignements utiles. Plus d'informations seront publiées sur le site [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching). Les conférences régionales des entraîneurs sont organisées par l'ITF en partenariat avec la Solidarité olympique et les fédérations continentales (ATF, COSAT, COTECC et CAT) ; nous vous indiquons ci-dessous les dates prévues de ces manifestations :

- L'atelier ITF des entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes n'a pas encore été confirmé, mais il devrait avoir lieu à Puerto Vallarta (Mexique) la première ou la deuxième semaine de septembre (du 8 au 14 ou du 15 au 21).
- L'atelier régional ITF des entraîneurs d'Afrique se déroulera à Pretoria (Afrique du Sud) du 24 au 27 septembre.
- La ville de Shenzhen (Chine) accueillera l'atelier régional ITF/ATF du 27 octobre au 2 novembre.
- La semaine du 3 au 9 novembre, la ville de Foz do Iguaçu (Brésil) accueillera l'atelier ITF des entraîneurs d'Amérique du Sud.

Cette année, outre les conférences ITF/Solidarité olympique, le symposium des entraîneurs européens sera organisé par Tennis Europe à Roehampton (Londres) du 22 au 25 octobre.

La campagne Tennis... Play and Stay continue d'avoir un impact important sur le tennis dans le monde entier. Un DVD promotionnel vient d'être réalisé avec en vedette Roger Federer et Ana Ivanovic relayant les messages clés de cette campagne reposant sur l'utilisation de balles plus lentes et de courts plus petits pour une pratique plus facile du jeu. Vous pouvez visionner et télécharger ce film sur le site [www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com).

Nous vous souhaitons une lecture agréable du 44<sup>e</sup> numéro de ITF Coaching and Sport Science Review et vous invitons à faire part de vos commentaires sur les articles publiés aux directeurs de publication ou aux auteurs concernés.



Dave Miley  
Directeur exécutif,  
Développement du tennis



Miguel Crespo  
Chargé de recherche,  
Développement du tennis



Scott Over  
Assistant de recherche,  
Développement du tennis

## Sommaire

**FORCE MENTALE :  
L'ENTRAÎNEUR À LA  
RESCOUSSE DU JOUEUR** 2  
Janet Young (AUS)

**SIX BONNES RAISONS DE  
NE PAS GARDER LES YEUX  
SUR LA BALLE** 5  
Damien Lafont (FRA)

**CONSIDERATIONS SUR LE  
TALENT EN TENNIS** 7  
Miguel Miranda (ITF)

**L'ASPECT INVISIBLE DU  
TENNIS : EXAMEN DES  
PROCESSUS PSYCHIQUES  
DE L'ACTIVITÉ TENNISTIQUE** 9  
Carlos Ferres Rial (URU)

**ETABLIR LE PROFIL DE  
PERFORMANCE DU JOUEUR  
DE TENNIS** 12  
James Newman & Miguel  
Crespo (ITF)

**ETABLIR LE PROFIL DE  
PERFORMANCE DU JOUEUR  
DE TENNIS** 17  
Carl Petersen & Nina  
Nittinger (CAN)

**PLANS DE COURS ITF  
POUR JOUEURS  
DÉBUTANTS : COURS 4** 19

**NUTRITION DU JOUEUR  
DE TENNIS : LES FAITS** 21  
Page Love (USA)

**ENTRAÎNEMENT EN  
SITUATION : LES CLÉS POUR  
RESPECTER LA PÉDAGOGIE  
FONDÉE SUR LE JEU** 24  
Wayne Elderton (CAN)

**NOTRE SÉLECTION DE  
LIVRES ET DE DVD** 26

# Force mentale : l'entraîneur à la rescousse du joueur

Janet Young (Université de Victoria, Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 2 - 4

## RÉSUMÉ

Cet article étudie le concept de "force mentale". Les caractéristiques essentielles du joueur "fort mentalement" sont examinées et un certain nombre de recommandations sont formulées à l'intention des entraîneurs. L'article conclut que la recherche de la "force mentale" peut se révéler une expérience des plus gratifiantes pour l'entraîneur et pour le joueur.

**Mots clés :** force mentale, qualités psychologiques, entraîneur de tennis

**Renseignements :** janet.young@vu.edu.au

## INTRODUCTION

"Je ne me souviens pas d'un match où je n'ai pas été fort mentalement sur le court. C'est un domaine dans lequel je suis performant depuis mon arrivée sur le circuit professionnel. Je ne suis pas aussi grand ou costaud que la plupart des gars. Il a donc fallu que je me distingue par rapport à eux car je n'allais pas les dominer en puissance ou servir plus fort qu'eux". (Lleyton Hewitt)

"J'aime être dans la peau de la favorite. J'aime ce type de pression... Jouer au tennis est ce qui me rend la plus heureuse. J'adore être sur le court. J'adore me produire devant le public. J'adore la compétition". (Serena Williams)

Ce n'est pas une coïncidence si les joueurs "forts mentalement" connaissent un succès considérable en tennis. Pour s'en convaincre, il suffit de consulter les archives sur le tennis : Jimmy Connors, Pete Sampras, Andre Agassi, Boris Becker, Billie Jean King, Steffi Graf, Monica Seles, Chris Evert et Martina Navratilova, pour ne citer qu'eux, possédaient tous la capacité de toujours jouer exceptionnellement bien sous la pression, de se battre jusqu'au dernier point, de surmonter les épreuves et les défis avec une détermination sans faille et de donner le meilleur d'eux-mêmes en toutes circonstances, à l'entraînement et en match. Les champions de cette trempe sont devenus des exemples à suivre pour de nombreux jeunes joueurs talentueux et ambitieux. Ainsi, quelle est cette chose que l'on appelle "force mentale", est-il possible pour les joueurs de la développer et quel rôle l'entraîneur peut-il jouer ? Pour répondre à ces questions, commençons par nous demander ce que recouvre cette notion, quelque peu mystique, de "force mentale".

## Qu'est-ce que la "force mentale" ?

Alors que les ouvrages contiennent de nombreuses descriptions de compétiteurs "forts mentalement", étonnamment, on ne trouve que peu de définitions de l'expression "force mentale". L'une d'elles, particulièrement séduisante, a été récemment proposée par Middleton, Marsh, Martin, Richards et Perry (2005).

Ces auteurs ont défini la "force mentale" comme étant "une persévérance et une foi inébranlables dans la réalisation d'un objectif en dépit de la pression et de l'adversité" (p.1). Cette définition met en évidence une particularité essentielle de la "force mentale" qui est la capacité d'un individu à faire face au stress et à l'anxiété associés à la compétition pratiquée dans des conditions de forte pression.

## Caractéristiques de la "force mentale"

Des travaux de recherche récents (exemple : Gould, Dieffenbach & Moffet, 2002 ; Jones, Hanton & Connaughton, 2002) indiquent que les compétiteurs faisant preuve de force mentale ont en commun un certain nombre de caractéristiques distinctes. Ces caractéristiques sont répertoriées dans le Tableau 1.

**Tableau 1** Caractéristiques essentielles du joueur "fort mentalement"

(d'après Jones, Hanton & Connaughton, 2002)

<ul style="list-style-type: none"><li>● Croyance inébranlable en ses propres compétences et en sa capacité à atteindre les objectifs tennistiques fixés</li><li>● Envie insatiable et volonté profonde de réussir</li><li>● Passion pour le jeu</li><li>● Reste entièrement concentré sur la tâche à accomplir malgré les distractions et est capable de focaliser son attention sur le tennis selon les besoins</li><li>● Se sert de la pression de la compétition comme source de motivation (reconnaît que l'anxiété due à la compétition est inévitable et sait comment y faire face)</li><li>● Sait rebondir après des déconvenues et des défaites avec une détermination accrue (en reprenant le contrôle des événements à la suite d'imprévus)</li><li>● Repousse les limites de la douleur physique et de la douleur émotionnelle à l'entraînement et en compétition</li></ul>
--

Quelques faits remarquables à retirer de ce tableau :

- Les joueurs forts mentalement possèdent toutes les caractéristiques essentielles.
- Certaines caractéristiques sont plus importantes, et/ou plus développées que d'autres, chez les joueurs.
- Il existe plusieurs degrés, ou niveaux, de "force mentale".
- La plupart (si ce n'est la totalité) des caractéristiques essentielles peuvent être acquises et développées.

En tant que tels, ces faits servent de point de départ à la compréhension des différences individuelles et apportent également un élément de réponse quant aux raisons pour lesquelles un joueur fort mentalement peut réagir différemment sur un certain nombre de matches. S'il est vrai qu'un joueur fort mentalement possède toutes les caractéristiques figurant dans le tableau ci-dessus, la mesure dans laquelle ces caractéristiques fonctionnent ou sont présentes n'est pas constante, mais est plutôt variable en fonction de divers facteurs tels que les conditions de jeu, les compétences de l'adversaire et l'importance du match. Ainsi, certains jours, les joueurs forts mentalement sont tout simplement plus forts, ou plus intenses, sur le plan mental que d'autres !

## Comment développe-t-on la "force mentale" ?

Tandis que certains aspects de la "force mentale" sont considérés comme résultant d'un processus d'appropriation (socialisation), d'autres peuvent également être enseignés (par l'entraîneur) (Gordon, 2005). Dans ce contexte, les entraîneurs peuvent jouer un rôle important dans l'acquisition de caractéristiques psychologiques souhaitables associées à la "force mentale" (Bloom, 1985 ; Gould, 2005). Dans ce but, l'identification des caractéristiques essentielles de la "force mentale" (Tableau 1) fournit des indications sur la façon dont les entraîneurs peuvent aider les joueurs à être plus "forts mentalement". Même si les entraîneurs doivent adopter une

approche personnalisée, nous vous présentons dans le Tableau 2 un certain nombre de recommandations qui seront examinées plus en détail dans la suite de l'article.

**Tableau 2. Recommandations à l'intention des entraîneurs pour développer la "force mentale" chez les joueurs**

- Encouragez le joueur à "rêver grand"
- Précisez la signification du "succès" (et de l'échec) en termes d'efforts et d'engagement
- Développez les compétences du joueur en matière d'élaboration de plans de jeu
- Intégrez des routines dans l'enseignement des compétences requises pour la compétition
- Ayez une attitude exemplaire sur le court et en dehors – montrez au joueur les qualités que vous souhaitez qu'il s'approprie
- Restez l'interlocuteur privilégié du joueur quels que soient ses résultats – témoignez-lui du respect et montrez-lui que vous vous souciez de son bien-être
- Donnez au joueur les moyens de prendre des décisions et d'assumer la responsabilité de ses actes
- Procédez avec le joueur à des évaluations régulières de ses progrès et donnez-lui un retour d'information positif/constructif

## RECOMMANDATIONS À L'INTENTION DES ENTRAÎNEURS

### A. Encourager le joueur à "rêver"

Un bon point de départ consiste pour l'entraîneur à s'entretenir avec le joueur pour savoir ce qu'il rêve d'accomplir par-dessus tout. Qu'est-ce qu'il adorait réaliser en tant que joueur de tennis et/ou quel est le champion dont le tennis et l'ascension au sommet l'inspirent ? (Exemple : Roger Federer déclare avoir été inspiré par Rod Laver et Pete Sampras, Martina Hingis par Martina Navratilova.)

L'entraîneur peut stimuler le rêve tennistique du joueur de diverses façons :

- Emmenez le joueur voir des matches et des épreuves de tennis de haut niveau en prenant le temps de mettre en relief les aspects intéressants
- Montrez-lui des vidéos retraçant les carrières d'anciens champions
- Donnez-lui des autobiographies de joueurs et d'autres publications sur d'anciens champions ou des champions en activité
- Regardez et analysez avec lui les épreuves (du Grand Chelem) retransmises à la télévision
- Racontez-lui vos propres expériences tennistiques en lui faisant part des événements drôles et mémorables que vous avez vécus en tant que joueur et/ou entraîneur

Armé d'un "projet rêvé" à la fois précis et cohérent, le joueur dispose d'un axe de travail et d'un but qui vont attiser son engagement, son dynamisme et sa volonté de réussir dans l'aventure qui l'attend. Il doit avoir des attentes réalistes quant à cette aventure (notamment en ce qui concerne les difficultés et les défis qui se profilent), mais il doit aussi comprendre à quel point elle peut être enrichissante. Pour aider le joueur dans son travail, l'entraîneur doit discuter avec lui de tous ces aspects. Il est également utile pour l'entraîneur de définir avec l'aide du joueur des objectifs appropriés qui serviront à évaluer sa progression vers la réalisation de son "projet rêvé".

### B. Clarifier la signification du "succès"

L'entraîneur peut définir la réussite du joueur en fonction des critères suivants :

- Se concentrer sur les progrès quotidiens
- Apprendre des revers et des erreurs inévitables
- Donner le meilleur de soi en compétition et à l'entraînement chaque jour
- Apprécier les défis permanents du jeu

- Savoir surmonter les épreuves et relever les défis avec une détermination croissante.

Dans ce domaine, la clé consiste pour l'entraîneur à insister sur l'importance d'une éthique quotidienne du travail dans le cadre de laquelle chaque séance physique, chaque entraînement et chaque match compte (dans l'apprentissage des efforts à consentir pour réaliser son rêve). En ce sens, le joueur n'échoue jamais (sauf s'il ne consacre pas tous ses efforts à la tâche à accomplir).

Afin d'optimiser les chances de réussite du joueur (selon la définition ci-dessus), l'entraîneur doit récompenser/féliciter le joueur pour ses efforts et sa volonté d'apprendre, de travailler et de s'améliorer. Par exemple, le fait de discuter avec le joueur des réactions qu'il a eues face à diverses situations rencontrées au cours d'un match, et des enseignements qu'il en a tirés, peut énormément l'aider à développer sa prise de conscience et sa capacité à assumer la responsabilité de ses actes sur le court et en dehors.

### C. Se préparer à la compétition avec envie et sérieux

L'entraîneur peut aider le joueur à développer de bonnes "habitudes" consistant à préparer un plan de jeu avant chaque match. S'il est vrai que chaque plan de jeu variera (en fonction de l'adversaire, de l'épreuve, des conditions, etc.), l'entraîneur peut mettre en avant un certain nombre de stratégies :

- Jouer point par point
- Accepter les choses que l'on ne peut pas changer (conditions météorologiques, mauvaises décisions d'arbitrage, etc.) et réfléchir à une manière de tirer parti de ces situations.
- Donner le meilleur de soi-même quel que soit le score - ne jamais baisser les bras !
- Passer au point suivant après une faute ou un excellent coup de l'adversaire
- Prendre du plaisir à disputer les matches, aimer la compétition et mettre un point d'honneur à faire le maximum et à se dévouer pleinement

Ici, la clé consiste pour l'entraîneur à inciter le joueur à élaborer en permanence des plans de jeu avant chaque match/point afin de s'adapter à des situations changeantes et parfois imprévisibles. Avoir un plan A ne suffit pas la plupart du temps : le joueur doit être prêt à prendre des décisions rapidement au moyen de plans B, C, etc. Réserver du temps avant un match afin de passer en revue avec le joueur les scénarios/plans de jeu possibles peut s'avérer un exercice très utile pour l'entraîneur.

### D. Intégrer des routines

Dans le cadre du travail consistant à aider le joueur à développer ses compétences en matière d'élaboration de plans de jeu, l'entraîneur trouve qu'il est souvent utile d'apprendre au joueur une routine à suivre avant chaque point. Par exemple, il peut l'inciter à :

- Dire simplement le score (sans faire aucun commentaire sur sa signification ; ainsi, il est préférable de dire "40-0" plutôt que "40-0, le jeu est dans la poche" ou de dire "5-0" plutôt que "5-0, je vois mal comment je pourrais perdre ce set !")
- Planifier le déroulement du point suivant (par exemple : jouer un service extérieur sur le coup droit et s'ouvrir le court pour ensuite jouer long sur le revers de l'adversaire et monter au filet)
- S'en tenir au plan choisi, puis jouer en respectant le plan

L'objectif ici est que la routine devienne instinctive pour le joueur de telle sorte qu'elle devienne son "mode de fonctionnement". Les distractions sont alors éliminées et toute l'attention du joueur peut se porter sur le prochain point à jouer sans aucune crainte ou angoisse quant aux conséquences possibles. Le joueur donne le meilleur de

lui-même et s'il perd le point, c'est simplement que son adversaire a mieux joué que lui ; il doit alors en tirer des enseignements sur ce qu'il convient de changer ou de faire différemment.

### E. "Fais comme moi" : Montrer l'exemple

La manière dont se comporte l'entraîneur sur le court et en dehors peut sans aucun doute influencer le joueur. Dans de nombreux cas, le joueur prend son entraîneur comme le principal exemple à suivre ; la responsabilité qui en découle ne doit donc pas être prise à la légère.

En conséquence, l'entraîneur doit être conscient des qualités qu'il souhaite que le joueur acquière et développe pour devenir fort mentalement et montrer ces qualités dans l'exercice de son activité professionnelle. Il doit donc faire preuve de détermination, de dévouement, de persévérance, de capacités d'adaptation, d'enthousiasme et de confiance. Avoir un comportement exemplaire, même si tout le monde sait que ce n'est pas chose aisée, peut se révéler un outil pédagogique extrêmement important pour l'entraîneur. La prise de conscience de ce rôle et de cette responsabilité est une première étape essentielle dans ce travail.

### F. Etre à la tête de "l'équipe de soutien"

Pour pouvoir développer et entretenir sa "force mentale", le joueur a besoin d'être entouré de personnes positives qui voient les choses de la même façon que lui et croient en lui, possèdent elles-mêmes une forte éthique du travail et sont prêtes à consacrer beaucoup de temps et d'attention au joueur sur plusieurs années afin de répondre à ses besoins.

L'entraîneur peut participer à la création de cet environnement en aidant le joueur à constituer, puis à diriger, une équipe de soutien (comprenant notamment les parents, le préparateur physique, le kinésithérapeute, le psychologue du sport, etc.). Etant donné que cette équipe formera le "cercle d'influence" immédiat du joueur, ses membres devront être choisis avec prudence. La mission de ce groupe sera d'inculquer et de renforcer chez le joueur les valeurs et les normes qui servent de fondement à la "force mentale".

### G. Etre constant

L'entraîneur est bien souvent l'interlocuteur privilégié du joueur concernant les questions liées au tennis. Par conséquent, le joueur doit savoir que son entraîneur se soucie de lui en tant qu'individu quels que soient ses résultats. En d'autres termes, l'entraîneur doit faire preuve de constance à l'égard du joueur et lui témoigner de l'intérêt et du respect dans les bons moments comme dans les mauvais.

La "force mentale" ne se mesure pas nécessairement par rapport aux résultats obtenus en compétition. Il s'agit plutôt d'être toujours capable de jouer du mieux que l'on peut lorsque les conditions sont difficiles et éprouvantes et que l'on se retrouve sous pression. En conséquence, la relation qu'entretient l'entraîneur avec son joueur ne doit pas être liée aux victoires ou aux défaites de ce dernier, mais plutôt être fondée sur le respect mutuel en vue d'atteindre les objectifs qui ont été convenus ensemble et dans le cadre desquels, comme nous l'avons vu plus haut, la réussite se mesure par l'effort et l'engagement personnel à donner le meilleur de soi.

### H. Responsabiliser le joueur

Un des rôles clés de l'entraîneur consiste à donner au joueur les moyens de prendre des décisions rationnelles et efficaces sur le court et d'assumer la responsabilité de ses prestations en match. Même si le joueur n'a pas toujours les moyens de contrôler les événements qui se produisent sur le court, il a en revanche la possibilité de maîtriser ses choix quant à la façon d'y réagir. Dans cette optique, l'entraîneur est le mieux placé pour aider le joueur à

avoir confiance en ses capacités, à persévérer en prenant l'engagement de ne jamais baisser les bras et de disputer chaque point selon le plan établi et en se donnant à 100 %. Encourager le joueur à prendre ses propres décisions et leur permettre de commettre des erreurs et de connaître des déceptions et des déconvenues fait partie intégrante du processus. Protéger le joueur n'est pas la réponse adéquate ; l'entraîneur doit au contraire le laisser assumer la responsabilité de ses décisions à l'entraînement et en match en sachant que cela fait partie du processus d'apprentissage devant le conduire à faire de son mieux.

### I. Evaluer les progrès réalisés

L'entraîneur doit régulièrement surveiller avec le joueur les progrès de ce dernier dans le domaine de la "force mentale". Comment gère-t-il la pression et les attentes liées à la compétition ? Se sent-il plus calme sur le court et a-t-il l'impression d'être capable de se concentrer dans des situations déstabilisantes ? Les objectifs du joueur doivent-ils être adaptés pour tenir compte de circonstances nouvelles telles qu'une blessure ou des événements liés aux études scolaires ?

Recevoir de l'entraîneur un retour d'information positif/constructif et régulier peut énormément aider le joueur à rester sur la bonne voie ou à effectuer des ajustements. Au cours des nombreuses années nécessaires pour apprendre le jeu, les circonstances ne manquent pas d'évoluer ; dans ce contexte, l'entraîneur peut offrir une "caisse de résonance" au joueur déterminé à explorer tous les avantages que peut lui procurer en compétition le développement de ses capacités mentales.

### CONCLUSION

L'entraîneur peut avoir une influence importante sur le développement de la "force mentale" chez le joueur. Son rôle ne se limite pas simplement à être une source de connaissances tennistiques et techniques : l'entraîneur a également la possibilité d'inculquer chez le joueur certaines valeurs, telles que le goût du travail, la discipline, la sportivité, le plaisir du jeu, la passion et la persévérance. Ce sont ces valeurs qui constituent le fondement de la force mentale du joueur et lui offrent un avantage psychologique sur la plupart de ses adversaires.

Dans cet article, nous avons souhaité proposer quelques outils de travail aux entraîneurs désireux de stimuler et d'entretenir la "force mentale" de leurs joueurs. En suivant ces quelques recommandations, les entraîneurs pourront accompagner leurs joueurs dans leur "quête du Graal". Il ne s'agit pas d'une entreprise ou d'un projet à court terme. Quelle que soit l'issue, avec le recul, l'entraîneur et son joueur pourront dire : "Ce fût une expérience amusante, enrichissante et mémorable. Nous nous sommes donnés à fond et n'avons aucun regret". En ce sens, ils auront tous deux disputé le match de leur vie et remporté la victoire suprême.

### Bibliographie

- Bloom, B.S. (Ed.). (1985). Developing talent in young people. NY: Ballantine.
- Gordon, S. (2005). Identification and Development of 'mental toughness'. Paper presented at the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology, Sydney, Australia.
- Gould, D. (2005). Understanding how champions develop 'mental toughness'. Paper presented at the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology, Sydney, Australia.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172 - 204.
- Jones, J.G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called 'mental toughness'? An investigation of elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Middleton, C., Marsh, H.W., Martin, A., Richards, G.E., & Perry, C. (2005). The 'mental toughness' inventory (MTI): A multidimensional test of 'mental toughness'. Paper presented at the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology, Sydney, Australia.

# Six bonnes raisons de ne pas garder les yeux sur la balle

Par Damien Lafont, Ph.D. et entraîneur de tennis diplômé, France

*ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 5 - 6*

## RÉSUMÉ

*Les tout meilleurs joueurs du monde donnent l'impression de garder les yeux sur la zone de contact au moment de l'impact et même, pendant un bref instant, après l'impact. Cette caractéristique semble ne pas avoir été suffisamment prise en considération jusqu'à présent.*

**Mots clés :** Tennis, zone de contact, concentration, flow.

**Renseignements :** damien\_lafont@yahoo.fr

## INTRODUCTION

Bien que la communauté du tennis ait maintenant une meilleure compréhension des principes de l'entraînement mental (voir Weinberg, 2002 ; Crespo et al., 2006), la grande majorité des études sur le mental sont seulement destinées à la gestion du temps entre les matchs ou entre les points. Cependant, si les qualités mentales sont importantes pendant ces temps morts qui représentent 80 % des matchs (Moran, 1994), elles le sont tout autant pendant le jeu et en particulier lors de la phase décisive qu'est la frappe (Brabenec et Stojan, 2006). En fait, si peu de gens se sont intéressés aux qualités mentales nécessaires pendant l'exécution des coups, c'est parce que la balle est souvent perçue comme la seule cible "naturelle" sur laquelle se concentrer.



Cependant, le comportement des meilleurs joueurs nous montre que la balle n'est pas toujours la cible la plus pertinente. Les joueurs d'élite diffèrent sensiblement du reste des joueurs professionnels dans la façon qu'ils ont de fixer la zone de contact pendant la frappe et l'accompagnement (Yandell, 2005 ; Murphy, 2007 ; Lafont, 2007). La plupart des joueurs à contrario semblent abandonner la balle des yeux lorsqu'elle approche la zone de contact. Cette différence est illustrée spécialement par Roger Federer qui garde toujours sa tête fixe et orientée en direction de la zone de contact à l'impact et surtout après le contact balle-raquette.

Au tennis, maintenir la tête le long d'un axe vertical - et garder ainsi le haut du corps stable - est reconnu comme l'une des caractéristiques des joueurs de haut niveau (Elliot, 1989 ; Groppe, 1986). En particulier, garder la tête fixe pendant la préparation et à l'impact doit assurer un meilleur équilibre et donc un meilleur centrage de balle (Braden et Bruns, 1977 ; Saviano 2003).

Au-delà de ces effets physiques, les observations récentes incitent à penser que la fixation prolongée de la zone de contact a aussi des effets sur le mental des joueurs. Cet article examine les relations

probables entre la fixation de la zone de contact pendant l'exécution des coups et les qualités mentales indispensables pour développer un tennis de haut niveau ; comme la concentration, le contrôle ou encore la confiance.

## CONCENTRATION

Une erreur courante de la plupart des joueurs de tennis est de croire qu'ils doivent se concentrer avec la même intensité tout au long d'un match. En fait, le problème essentiel n'est pas de rester concentré pendant des heures (ce qui n'est pas vraiment possible), mais plutôt de savoir se reconcentrer efficacement.

Le travail pionnier de Gallwey (1974) suggère que pendant le jeu, la technique de suivi de la balle doit aider le joueur à atteindre une concentration optimale. Cependant, pour des raisons simples de limites physiques (lien entre vitesse de la balle et acuité visuelle dynamique) (Stein et Slatt, 1981), un suivi continu de la balle n'est pas toujours la meilleure stratégie visuelle.

Pour faire face à cette limitation, deux études importantes (Braden et Bruns, 1977 ; Ford et al., 2002) ont suggéré un changement de focalisation, le joueur passant de la balle à la zone de contact. Selon ces travaux, la concentration peut être améliorée en regardant cette zone de contact à l'impact, mais aussi pendant l'accompagnement. Ainsi, il serait important pour une concentration optimale de garder les yeux une fraction de seconde sur la zone où a eu lieu l'impact.

## CONTROLE

Les joueurs "efficaces" sur le plan mental restent en contrôle ou tout au moins garde une impression de contrôle (Higham, 2000). Cependant, nous sommes souvent confrontés à de nombreuses situations où nous pouvons faire l'expérience d'une perte de contrôle: le vent, le soleil, la température ou encore des spectateurs bruyants. Si le joueur se laisse distraire par tous ces éléments perturbateurs, il perdra sa concentration, et se placera dans un état de stress et d'anxiété. Il est donc important pour lui de reconnaître ce que Jackson et Csikszentmihalyi (1999) ont appelé les "contrôlables".

Ce qui est entièrement sous le contrôle du joueur est la façon dont il va choisir de réagir aux éléments extérieurs. Il peut en particulier contrôler les stratégies et les techniques qui jouent sur sa performance, c'est-à-dire avoir une concentration sur les processus de sa performance. Ceci lui permettra de chasser de son esprit les choses qui peuvent créer un état de suractivation, et lui donner ainsi une plus grande impression de contrôle.

La fixation de la zone de contact permet au joueur d'exclure les pensées inutiles et donc de se focaliser sur la tâche en cours (exécuter le mouvement), mais aussi d'envoyer à son adversaire le message implicite qu'il contrôle la situation. La fixation serait donc un bon moyen pour garder le contrôle pendant le jeu.

## STRESS ET ANXIÉTÉ

Sous le stress les joueurs oublient le plus souvent les instructions les plus récentes et reviennent à d'anciens schémas qui nuisent à la production de leurs différents coups. Pour faire face à la pression, les joueurs de haut niveau utilisent souvent des routines principalement basées sur la relaxation, la respiration ou le dialogue interne (Weinberg, 2002).

Une autre façon de réduire l'anxiété est de diriger son attention sur la tâche en cours (Taylor, 2000). La fixation - considérée comme une focalisation sur la tâche donnant au joueur plus de contrôle - est un moyen efficace pour contrecarrer le stress et la pression. En effet, en se focalisant sur le mouvement, le joueur se détournera de l'émotion du moment qui pourrait le "paralyser". Ce contrôle du regard réduirait donc la réponse liée au stress et finalement libérerait l'athlète de la peur de perdre.

## RESTER DANS LE PRÉSENT

En période de stress, les plus grands trous de concentration se produisent lorsque le joueur permet à son esprit de se projeter dans ce qui va arriver ou ce qui est déjà arrivé. La capacité à rester mentalement dans le présent est donc l'une des clés pour rester concentré lors d'un match (Girod, 1999). De nombreux athlètes se réfèrent souvent au concept "d'ici et maintenant" (Higham, 2000).

Une méthode courante pour rester concentré sur l'instant présent lors d'un match consiste à s'initier à la méditation, au yoga et aux techniques de respiration profonde (Quinn, 2004). Pendant le jeu, ce qui pourrait aider beaucoup le joueur à rester ou revenir dans le présent est le fait qu'il va répéter très souvent la séquence de frappe. Cependant, les joueurs de tennis quittent souvent la balle des yeux et bougent leur tête avant même le contact balle-raquette. Ce comportement qui consiste à suivre immédiatement la trajectoire de la balle peut être interprété comme le signe d'une projection trop précoce du joueur dans le futur.

La fixation après l'impact va aider le joueur à rester dans "l'ici et maintenant". En se focalisant sur le présent, les sensations physiques sont plus stables (Murray, 1999), ce qui va renforcer l'impression de contrôle décrite précédemment. La fixation post-impact peut donc être vue comme une période de contrôle étendue.

## RENFORCER LA CONFIANCE

La concentration et le contrôle peuvent être atteints seulement si le joueur a confiance en lui et dans ce qu'il fait. La confiance en soi est l'une des plus importantes composantes psychologiques avant et pendant les matchs (Harwood et Dent, 2003).

La confiance en soi est la croyance que l'on a les capacités de réussir sa performance (Weinberg et Gould, 1999). Cette confiance peut se traduire par exemple par la confiance que l'on a dans ses propres coups (Samulski, 2007). Par sa répétition, la phase de fixation va donner de la stabilité et plus de contrôle et donc renforcer ainsi la croyance du joueur qu'il a les moyens de réussir. Utiliser un contrôle spécifique et répétitif du corps et des yeux pendant les points peut aider le joueur à maintenir une attitude mentale confiante et ainsi à exécuter parfaitement ses coups même sous une pression accrue. Par la fixation de la zone de contact pendant le mouvement, le joueur pourra donc gagner un peu plus de confiance lors de phases de jeu.

## "FLOW" ET "ZONE"

Une fois que le joueur se sent plus en confiance, son esprit est plus libre de se focaliser sur la tâche, l'une des composantes principales de l'état intérieur dit de "flow" correspondant à une performance optimale (Le Scanff, 2003). Au tennis, cet état est souvent traduit par l'expression "joueur dans la zone" (Young, 2000, Ford et al., 2002).

On l'a vu précédemment, se focaliser sur la zone de contact peut être vu comme une routine de performance efficace qui va renforcer cette concentration sur la tâche en cours et l'impression de contrôle, deux dimensions fondamentales qui décrivent le mieux l'état d'esprit associé au "flow". De plus, maintenir la fixation après l'impact doit aider à suivre un rythme naturel pendant la frappe, résultant alors dans des coups plus "fluides". Ainsi, en favorisant la synergie fragile entre quelques états mentaux clés, la fixation permettrait l'émergence de l'état de "flow" et donc d'une performance de qualité.

## CONCLUSION

Cet article soutient l'hypothèse de la fixation du regard et de la tête comme l'une des qualités fondamentales nécessaires au tennis car permettant l'apparition d'états psychologiques optimaux. Plus précisément, l'idée dans cette étude est que la fixation de la zone de contact observée chez les meilleurs joueurs participe à leur concentration efficace et de qualité pendant le jeu. En particulier, la fixation pendant l'accompagnement aide à garder une focalisation sur la tâche et permet ainsi d'accroître le sentiment de contrôle. La fixation, en aidant au contrôle des émotions et des pensées, réduit aussi le stress et l'anxiété et peut à terme accroître la confiance du joueur. Finalement, la fixation post-impact participe au maintien du joueur dans le présent, ce qui favorise l'état de "flow" associé aux meilleures performances.

## BIBLIOGRAPHIE

- Brabenec, J., & Stojan, S. (2006). The invisible technique: Two seconds decide the result. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 38.
- Braden, V., & Bruns, B. (1977). *Vic Braden's Tennis for the Future*, Little, Brown and Company, Boston, Toronto.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis psychology, 200 + practical drills and the latest research*, ITF Coaching Publication.
- Elliot, B. (1989). *Biomechanics of tennis*, In C. Vaughan (Ed.), *Biomechanics of Sport*; London, CRC Press, 264-285.
- Ford, S. A., Hines, W. L., and Kluka, D. (2002). *A. Parallel processing and peak performance in tennis*, Gambling, La, Gambling State University Press.
- Gallwey, W. T. (1974). *The inner game of tennis*, New York, Random House.
- Girod, A. (1999). *Concentration in tennis: Mechanism and exercises*. *ITF Coaches Review*, 17.
- Groppe, J. L. (1986). *Follow the ball for better movement*, Tennis, 60.
- Harwood, C., & Dent, P. (2003). *Practical mental skills training*. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 30.
- Higham, A. (2000). *Momentum, the hidden force in tennis*, 1st4 Sport, Meyer & Meyer Sport.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*, Human Kinetics.
- Lafont, D. (2007). *High-speed photo analysis of top player's gaze behaviour*, Tennis Science and Technology ITF, London.
- Le Scanff, C. (2003). *Manuel de psychologie du sport. 2. L'intervention auprès du sportif*, Editions Revue.
- Moran, A. (1994). *The psychology of concentration in tennis*. *ITF Coaching Review*, 5.
- Murphy, S. (2007). *The two secrets of timing*, Classic lessons, <http://www.tennisplayer.net>.
- Murray, J. F. (1999). *Smart Tennis, How to play and win the mental game*, Jossey-Bass.
- Quinn, A. (2004). *Off court psychology activities*. *Coaching sport and science review*.
- Samulski, D. (2007). *Tennis is a mental game - Part two*. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 41.
- Saviano, N. (2003). *Maximum tennis*, Human Kinetics.
- Stein, H., & Slatt, B. (1981). *Hitting blind, The new visual approach to winning tennis*, Beaufort.
- Taylor, J. (2000). *Prime Tennis, Triumph of the mental game*, Writers Club Press.
- Weinberg, R. (2002). *Tennis: Winning the mental game*, Miami University, Oxford, Ohio, H. O. Zimman, Inc.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*, Champaign, IL, Human Kinetics.
- Yandell, J. (2005). *Roger Federer and the evolution of the modern forehand*, Part 1, p.1, *Advanced tennis*, <http://www.tennisplayer.net>.
- Young, J. (2000). *In the Zone*. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 20.

# Considérations sur le talent en tennis

Miguel Miranda (Responsable de développement ITF, Amérique du Sud)

*ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 7 - 8*

## RÉSUMÉ

*Cet article examine un certain nombre de considérations sur le talent en tennis. L'auteur insiste principalement sur le fait que les dispositions sont une caractéristique essentielle pour le bon développement du talent et illustre ses propos de quelques exemples s'appliquant aux différents stades de développement du joueur de tennis.*

**Mots clés :** talent, dispositions, développement.

**Renseignements :** miguelmirandab@gmail.com

## INTRODUCTION

Le talent dans le domaine du sport, en particulier en tennis, est constamment au centre des préoccupations. Tout le monde recherche le talent. Les joueurs souhaitent en avoir, les entraîneurs souhaitent le détecter et les joueurs amateurs souhaitent l'apprécier. Des auteurs comme Hopf (2000), dans le contexte de l'analyse du talent sportif, affirment qu'il est impossible de détecter un talent de manière incontestable.

D'une manière générale, à la lumière des études sérieuses qui ont été menées, on peut affirmer qu'en dépit des efforts consentis, il n'existe à ce jour aucune théorie scientifique fiable sur ce vaste sujet qu'est le talent sportif (Joch, 1997). Sélection, détection, origine, caractéristiques et développement des talents sportifs sont des expressions communément employées qui, à notre plus grand regret et compte tenu des travaux de recherche sur le tennis (Hoare, 2001 ; Muller, 1989 ; Rowley, 1993), ont encore besoin d'une clarification qui ne peut être apportée que par la recherche scientifique sportive.

La définition du talent comme un don naturel est à la fois naïve et peu scientifique, puisqu'elle néglige l'importance des facteurs qui influent sur le développement du talent lui-même. Nous partageons par conséquent le point de vue de certains auteurs qui conçoivent le talent comme une disposition à s'acquitter d'une tâche donnée dans un contexte spécifique de la vie d'un individu (Hopf, 2000).

Cette définition sous-entend une conception spécifique du talent, de telle manière que le développement du talent menant à l'accomplissement d'une tâche n'est possible que s'il existe dans un contexte spécifique, puisque suivant les contextes de la vie (sport, musique, études, affaires, etc.), les qualités requises et le développement de l'individu sont différents (Bloom, 1985). En conséquence, un individu ayant eu le talent pour devenir un bon joueur de tennis peut avoir ou non le talent pour être un bon entraîneur. De même, une personne ayant réussi dans un milieu d'affaires spécifique pourra ou non réussir de la même manière dans le milieu de la politique, de la culture ou de la gestion sportive (Stojanovic, 2006).

## L'IMPORTANCE DE LA DISPOSITION

Nous prenons par conséquent acte que cette disposition à accomplir une tâche donnée est l'élément clé dans la définition et le développement du talent. Comment cette disposition se manifeste-t-elle ? Avant toute analyse, considérons que le tennis est un sport "à habiletés ouvertes" : le joueur doit en permanence prendre des décisions différentes suivant la manière dont il perçoit la situation à laquelle il est confrontée. La disposition du joueur de tennis peut être décrite en fonction des différents stades de son développement. (Crespo & McInerney, 2006).

## Lors du stade initial

Différentes "dispositions" peuvent être observées à ce stade:

- La disposition à s'amuser et à prendre du bon temps en jouant au tennis.
- La disposition à persévérer dans les domaines du déplacement sur le court et de la frappe de balle.
- La disposition à rester sur le court après les séances d'entraînement.
- La disposition à découvrir de nouvelles voies susceptibles d'apporter des outils plus performants. Comme nous pouvons le constater, concrètement, le joueur présentant cette disposition ne se contente pas de renvoyer la balle par-dessus le filet ; ce qu'il recherche, c'est de pouvoir frapper la balle plus fort, de mieux la diriger, etc.
- La disposition à exiger et à accepter davantage de choses de son entraîneur, de ses parents et, surtout, de soi-même. Cette disposition montre clairement que le joueur va au-delà des initiatives de ses parents. A cet égard, il est bon de rappeler que, dans la majorité des cas, les initiatives viennent des parents et sont souvent une source de pression plutôt qu'une aide pour le joueur. (Nous vous recommandons d'ailleurs la lecture de la récente publication du département Développement de l'ITF sur ce sujet). Des études récentes ont mis l'accent sur le rôle clé joué par la famille dans le processus de développement du talent. (Côté, 1999).

## Lors du stade intermédiaire

A mesure que le joueur acquiert de l'expérience et développe ses compétences, de nouvelles dispositions se font jour :

- La disposition à consacrer plus d'heures à la pratique du tennis et à l'entraînement.
- La disposition à évoluer et à continuer de faire des progrès. A accepter les choses volontairement : "ce sera mieux pour moi ; outre le fait que je serai capable de frapper la balle d'une manière différente, je serai également capable d'accomplir des choses différentes".
- La disposition à envisager la compétition comme un défi et à l'apprécier, tout en étant prêt à accepter la frustration engendrée par la défaite.
- La disposition à accepter davantage de règles de discipline qui transforment le jeu en entraînements, répétitions et exigences plus grandes.

## Lors du stade avancé

A ce stade, le joueur est passé chez les professionnels et le tennis joue désormais un rôle clé dans sa vie. Les dispositions les plus importantes à ce stade sont les suivantes :

- La disposition à accepter les surcharges d'entraînement, les compétitions, l'attente de résultats, la pression mentale due aux attentes internes et externes.
- La disposition à rechercher de nouveaux outils plus performants pour aller au-delà de ce qui avait été imaginé et de ce qui était disponible au départ.
- La disposition à se montrer irrévérencieux (de manière respectueuse) lorsque l'on est confronté à des concepts que l'on juge inadéquats (techniques ou tactiques par exemple) et également (et surtout) lorsque l'on affronte ses adversaires.



D'après Hopf (2000), "le sportif qui travaille activement et de manière autonome obtient de meilleurs résultats que celui qui reste inactif et sous la protection de son entraîneur".

### LE ROLE DE L'ENTRAINEUR.

Si l'on conçoit la disposition comme un concept proche de la motivation, notre rôle (ou plutôt notre obligation) est clair et précis : nous devons apporter un niveau élevé de motivation et de soutien aux "talents" nés, mais aussi à ceux qui se sont développés, comme l'a souligné Schönborn (1984).

Il est de plus en plus fréquent d'entendre des phrases du genre "ce joueur a atteint le sommet en dépit de son entraîneur". Nous devons par conséquent revoir nos méthodes, remettre à niveau nos connaissances, aider nos joueurs à faire la découverte de solutions de rechange efficaces à leur jeu, analyser en détail leurs particularités, notamment la manière dont ils s'adaptent à leur style et, surtout, respecter l'intérêt des sportifs. (Stojan, 1984).

### CONCLUSION

Selon Joch (1997), plus de 1 500 articles ont déjà été rédigés sur le sujet du talent dans le domaine du sport. Cela donne une idée de l'ampleur de la tâche qui consiste à traiter un sujet aussi vaste dans le cadre d'un article court de quelques lignes. En conclusion, nous souhaitons rappeler, entre autres choses, que la mission de l'entraîneur doit être principalement axée sur les aspects suivants :

- Créer les conditions/disposer des moyens/favoriser un environnement propices au développement du talent.
- Connaître les spécificités du processus d'apprentissage des talents, non seulement en ce qui concerne la motivation mais aussi en ce qui concerne les aspects techniques qui sont abordés de manière erronée ou partielle.
- Tenir compte de l'intérêt d'un travail technique et tactique approprié dans le cadre de la formation d'un talent.

C'est un défi important que celui de préparer des programmes spécifiques visant à contrôler et à assurer un suivi efficace du travail effectué avec des joueurs talentueux par le biais de la conception et de l'utilisation d'outils permettant de mettre en pratique les idées abordées dans cet article.

### BIBLIOGRAPHIE

- Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. New-York, Ballantine
- Côte, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13 (4), 395-417.
- Crespo, M & McInerney, P. (2006). Talent identification and development in tennis. *ITF CSSR*, 39, 2- 3.
- Hoare, D. (2001). *Talent Identification and selection manual: tennis*. SISA.
- Hopf, H. (2000). El entrenamiento de la táctica considerando la niñez. *Educación Física*, Chile, 253, 4-11. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.
- Joch, W. (1997). *Das sportliche talent*, Aachen: Meyer & Meyer.
- Müller, E. (1989). Sportmotorische Testverfahren zur Talentauswahl im Tennis, in: *Leistungssport*, 19, 2: 5-9.
- Rowley S. (1993). *Training of Young Athletes Study (TOYA): Identification of Talent*. London: The Sports Council, pp 1-20.
- Schönborn, R. (1984). Talent problems. *Tennis Europe Coaches Symposium Marbella*.
- Stojan, S. (1984). Talent search and talent selection. *Tennis Europe Coaches Symposium Marbella*.
- Stojanovic, G. (2006). Talent identification and its role in tennis. Downloaded From [www.faccioni.com/Reviews/tennisID.PDF](http://www.faccioni.com/Reviews/tennisID.PDF), July 31.



# L'aspect invisible du tennis : examen des processus psychiques de l'activité tennistique

Carlos Ferres Rial (Professeur de psychologie, Uruguay)

*ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 9 - 11*

## RÉSUMÉ

La préparation mentale est l'un des domaines de travail suscitant le plus d'intérêt. Compétiteurs, experts techniques et journalistes considèrent tous qu'il s'agit d'une priorité pour obtenir de bons résultats sportifs. Mais au-delà de cette prise de conscience de l'importance de ce travail, essayons d'abord de définir ce qu'est la préparation mentale et quelles sont réellement les tâches qui caractérisent la préparation mentale du sportif de haut niveau.

**Mots clés :** préparation, psychologie, processus

**Renseignements :** fesu@adinet.com.uy

## INTRODUCTION

Admettons que le sportif s'apparente à un système complexe (sur les plans biologique, psychologique, sociologique, culturel) immergé dans une activité toujours plus exigeante qui présente constamment des "situations problématiques" qu'il doit résoudre. Afin de faire face à ces situations, il doit se soumettre à un processus d'entraînement défini comme "un ensemble de procédures pédagogiques et didactiques organisées et orientées en fonction des principes qui régissent les processus biologiques et psychiques et de la nature spécifique de la pratique de la discipline sportive afin d'améliorer l'exécution du comportement en compétition" (Molnár.p.32).

Un processus d'entraînement dont l'objectif ne va pas à l'encontre de la santé, bien au contraire, œuvre à un meilleur équilibre qui permettra au sportif de réaliser des performances de haut niveau visant à une meilleure adaptation à la compétition. Il peut aussi être compris comme une série d'apprentissages par l'action (fondamentaux du sport) qui aidera à mieux exécuter les gestes et mouvements exigés par la discipline sportive en question.

Il va de soi que si nous souhaitons comprendre le phénomène sportif, nous devons commencer par l'analyser, en comprendre les différentes composantes, puis prendre connaissance de la dynamique interne de l'individu dans une situation sportive. Même si toute définition est toujours assortie de contraintes, nous pensons qu'il est nécessaire de conceptualiser l'idée du sport. Par définition, il doit s'agir d'une activité dont certaines caractéristiques sont liées au jeu. Selon les chercheurs s'intéressant à cette activité, le sport est un type de jeu particulier qui suppose un antagonisme (une confrontation/compétition) ; l'activité a un but en soi (en dehors des bienfaits personnels que procure sa pratique), elle est spontanée et la volonté de participer est la seule condition préalable à sa pratique. En outre, l'activité sportive met le joueur en face d'une réalité autre que celle de son quotidien (Huizinga, 2000).

Un autre phénomène très intéressant, susceptible d'entraver gravement la pratique sportive, auquel peut être confronté le sportif visant des niveaux qui vont à l'encontre de la notion même de santé est le sport de haut niveau. Ce phénomène s'applique uniquement à ceux qui peuvent tolérer le processus de sélection de haut niveau. (Fig.1).

L'individu qui pratique un sport se heurte constamment à une résistance à la défaite opposée par l'adversaire, il contrôle la situation ou est contrôlé par celle-ci ; en bref, il est confronté à la

tâche sportive. La situation d'opposition élémentaire liée à l'activité sportive comporte deux issues : la récompense de la victoire ou la frustration de la défaite. Les deux doivent être correctement gérées par le compétiteur ; sinon, elles peuvent devenir des obstacles à l'atteinte du haut niveau et à la pratique future de l'activité. (Fig. 2).

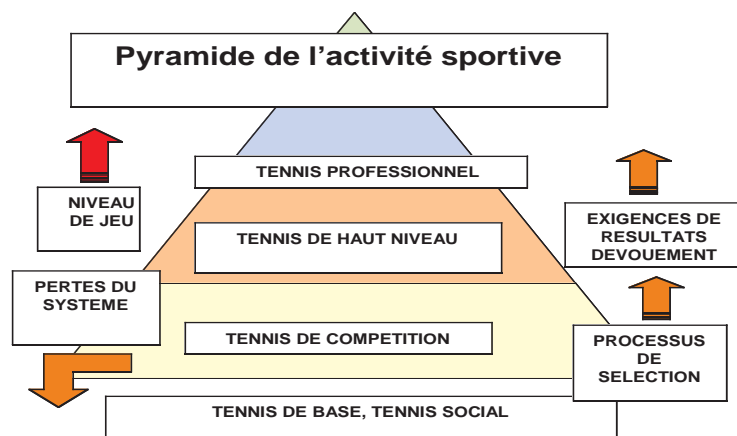
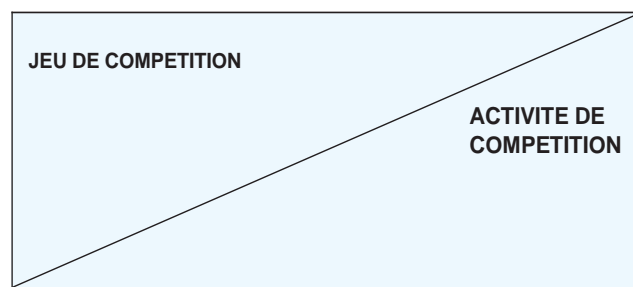


Figure 1. Pyramide de l'activité sportive.



SPORT D'INITIATION SPORT POUR TOUS ← SPORT DE HAUT NIVEAU

Figure 2. Relation entre le jeu de compétition et l'activité de compétition.

Si nous analysons l'activité sportive, nous constatons qu'elle fait toujours intervenir une situation dans laquelle nous devons "surmonter une résistance" : un adversaire, un objet, une cible, etc. Nous pouvons même l'évaluer de manière plus précise, en distinguant l'évaluation "objective", son degré de difficulté, et l'évaluation "subjective", son interprétation par le compétiteur. Cette différenciation permet souvent de mieux comprendre comment le compétiteur ressent l'activité (Fig. 3).

La perception du compétiteur peut varier entre deux situations : une situation de défi ou une situation de menace. Faire un choix entre l'une ou l'autre ("se positionner") entraînera des conséquences différentes au moment d'effectuer l'activité. Dans le premier cas, il y aura sans aucun doute une mobilisation totale des compétences : le compétiteur sait qu'il est là parce qu'il est capable de faire l'activité, qu'il en a envie, qu'il a confiance en ses capacités et qu'il agira en conséquence.

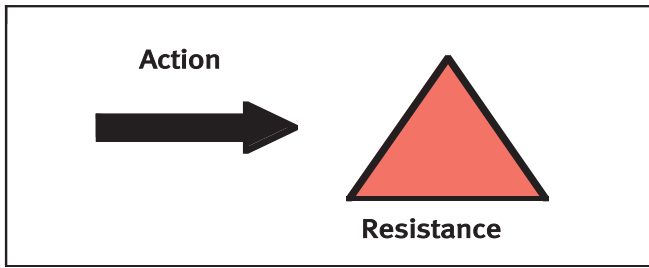


Figure 3. Relation entre l'action et la résistance.

La perception du compétiteur peut varier entre deux situations : une situation de défi ou une situation de menace. Faire un choix entre l'une ou l'autre ("se positionner") entraînera des conséquences différentes au moment d'effectuer l'activité. Dans le premier cas, il y aura sans aucun doute une mobilisation totale des compétences : le compétiteur sait qu'il est là parce qu'il est capable de faire l'activité, qu'il en a envie, qu'il a confiance en ses capacités et qu'il agira en conséquence.

Dans le second cas, il se place dans un environnement menaçant ; la tâche à laquelle il est confronté est trop difficile pour qu'il puisse la résoudre avec les moyens dont il dispose, la situation est perçue comme hautement risquée. Certains compétiteurs se laissent progressivement submergés par cette situation et finissent même par tomber dans des processus qui compromettent non seulement leur niveau de motricité, mais aussi leur capacité de récupération, leurs niveaux de réflexion et d'attention-concentration, ainsi que d'autres processus fondamentaux indispensables à la réalisation de performances de haut niveau. (Fig.4).

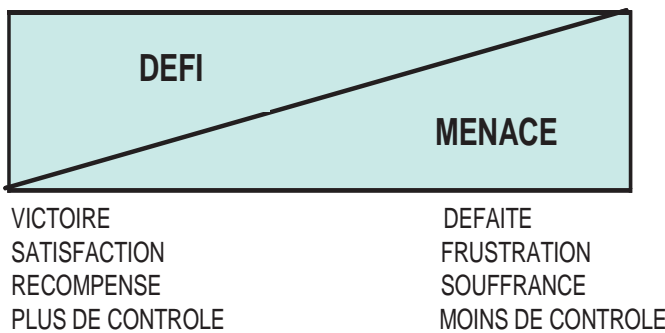


Figure 4. Relation entre la situation de défi et la situation de menace.

Mais intéressons-nous maintenant au type de situation auquel le tennis nous confronte. En général, il s'agit d'une tâche individuelle, d'une situation de confrontation indirecte entre deux compétiteurs (séparés par le filet). Elle suppose, pour ne citer que les caractéristiques les plus évidentes, de la vitesse et de la précision. Elle exige aussi un grand nombre d'habiletés dans les domaines du physique, de la technique, de la tactique et du mental qui sont souvent évaluées de manière sophistiquée, notamment dans la pratique de haut niveau. (Fig. 5).

Quelles sont donc les habiletés mentales nécessaires à la pratique du tennis ? Citons-en quelques-unes :

- Degré élevé d'attention-concentration.
- Compétitivité.

- Niveau de motivation adéquat.
- Bon niveau de confiance en soi.
- Capacité de représentation mentale de l'action.
- Mécanismes efficaces d'autorégulation affective-émotionnelle.
- Capacité à prendre des décisions selon les exigences de l'activité (rapidité de réaction), en compétition, généralement sous pression.

Certaines de ces variables peuvent paraître étranges ou typiques d'autres disciplines sportives, mais elles n'en sont pas moins essentielles à une pratique efficace du tennis.

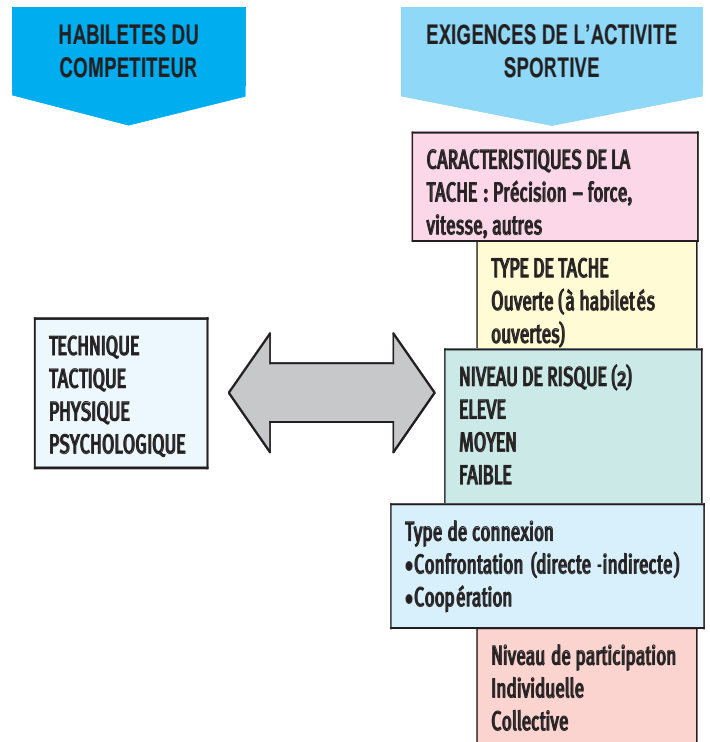


Figure 5. Relation entre les habiletés du compétiteur et les exigences de l'activité sportive.

### GESTION DU RYTHME

Le joueur doit être prêt à faire face aux changements de rythme incessants que l'activité tennistique exige ; en effet, ils ont un impact non seulement sur l'aspect physique mais aussi, et surtout, sur l'aspect mental.

Compte tenu de ces caractéristiques, nous avons divisé la tâche de la pratique du tennis en deux parties :

La phase active, au cours de laquelle le joueur joue le point et fournit l'effort, son action ayant pour objectif de tenter de résoudre la situation d'opposition que le gain du point implique. C'est le moment où le joueur essaie de faire valoir les innombrables heures de travail effectuées sur le court à la recherche de son style de jeu, même s'il n'y parvient pas toujours. Mais ce n'est pas tout : pendant la "partie active du match" (la phase où il dispute un point), le joueur doit veiller à se comporter d'une manière totalement différente que lors de la seconde phase, à savoir la phase de récupération (voir ci-après).

La phase de récupération (lorsque le point ou le jeu est fini) : le joueur doit avoir la capacité de récupérer, aussi bien sur le plan physique que sur le plan mental, et se tenir prêt à servir ou à relancer. En général, on remarque que les joueurs sont préparés

principalement à la partie "active" du jeu, au détriment de l'autre partie qui est pourtant capitale. Il ne fait aucun doute que "l'aspect invisible" de l'activité se trouve dans cette phase, durant laquelle bon nombre de joueurs perdent leur concentration et le contrôle de la situation.

Souvent, les joueurs ne respectent pas les rythmes et se montrent incapables de contrôler la situation en vue de la récupération physique et psychique et de la préparation pour le point suivant. Au contraire, ils se retrouvent sous l'emprise de la situation et peuvent rapidement se sentir fatigués ou perdre le contrôle de leurs émotions ; leur prise de décision et leur niveau de précision s'en trouvent alors affaiblis (ils commettent plus de doubles fautes et plus de fautes non provoquées). La phase finale comprend la sous-phase de "préparation" du point : le joueur se prépare à servir ou à relancer et doit "ajuster" son esprit et son corps pour démarrer l'action. Il convient de remarquer que la préparation physique visant à résoudre la situation est différente selon que le joueur s'apprête à servir ou à relancer (Fig. 6).

### Bibliographie

- Ferrés, C. (2005). El aspecto invisible del tenis. En M. Roffé & F.G. Ucha (eds.). Alto rendimiento, psicología y deporte. ESM.SL. Madrid.
- Huizinga, J. (2000), Homo Ludens, Alianza Editorial.
- Molnár, G. (1996): Metodología del Entrenamiento. - Curso Internacional. Montevideo.

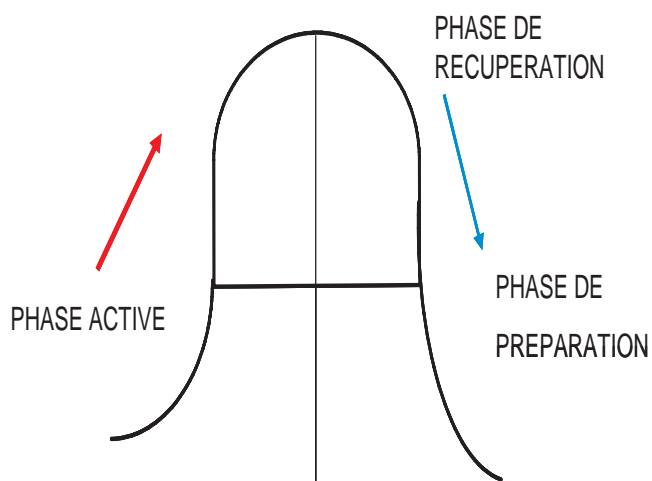


Figure 6. Différentes phases de la gestion du rythme.

Analysez le jeu de votre joueur : respecte-t-il les rythmes du match ? Comment est sa capacité de récupération entre les points ? Lorsque le match devient dur, est-ce que cela se ressent sur sa performance ? Vit-il chacun de ses matches comme un défi ou comme une menace ?

# Etablir le profil de performance du joueur de tennis

James Newman & Miguel Crespo (Fédération internationale de tennis)

*ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 12 - 16*

## RÉSUMÉ

*Cet article présente les aspects fondamentaux de l'établissement de profils de performance dans le domaine du tennis. Après vous avoir expliqué l'intérêt des profils de performance, les auteurs vous feront découvrir la marche à suivre pour élaborer ces profils avant d'illustrer leurs propos par le biais de deux exemples appliqués au tennis.*

**Mots clés :** performance, profil, évaluation.

**Renseignements :** james.newman@itftennis.com

## PROFILS DE PERFORMANCE : PRÉSENTATION

Pour établir son profil de performance, un sportif doit dresser la liste des caractéristiques indispensables à sa réussite dans sa discipline. Pour ce faire, il utilise des tableaux (voir ci-après) qui vont constituer son profil de performance. Pour chaque caractéristique, il peut évaluer, sur une échelle de 1 à 10, son niveau de compétence actuel et définir l'objectif (la note) à atteindre. Cette méthode permet de mettre en lumière les domaines que le joueur considère comme primordiaux pour son développement.



## PROFILS DE PERFORMANCE : INTÉRÊT

La méthode consistant à établir le profil de performance est issue de la "théorie des construits personnels" (Kelly, 1955), selon laquelle les événements et les expériences vécus par un individu l'amènent à élaborer des "constructions personnelles" de sa perception de ces événements ou expériences. Il est à noter ici que c'est bien la "perception" de la réalité et non la réalité elle-même qui s'ancre dans l'esprit de chaque individu.

La théorie des construits personnels et les profils de performance présentent un intérêt dans le cadre du travail réalisé avec les joueurs car, du fait que toute connaissance est subjective, les joueurs peuvent percevoir leurs compétences différemment de leur entraîneur. Ce sont généralement les entraîneurs qui définissent le programme d'entraînement des joueurs ; souvent, ce travail repose sur la "perception" qu'a l'entraîneur des domaines dans lesquels le joueur doit progresser. Des problèmes peuvent survenir lorsque le joueur a une perception de ses compétences qui est différente de celle de son entraîneur. Dès lors, il peut arriver que le calendrier fixé par l'entraîneur ne convienne pas au joueur. Par exemple, si l'entraîneur met l'accent sur l'amélioration de l'approche en revers slicé mais que le joueur est satisfait de ce compartiment de son jeu (ou estime que c'est un domaine non prioritaire) et juge plus

important de travailler le revers croisé, il est probable que ce dernier manquera de motivation pour travailler son slice.

Si l'entraîneur continue d'ignorer les domaines importants aux yeux du joueur en faveur de domaines qu'il estime prioritaires, le joueur perdra certainement son envie de travailler les secteurs du jeu choisis par l'entraîneur. Cela peut également avoir des répercussions sur son engagement et son intérêt pour le programme, ainsi que sur la confiance qu'il porte à l'entraîneur.

Confrontés à ces différences de perception potentielles, joueurs et entraîneurs peuvent recourir aux profils de performance dans le but d'effectuer les tâches suivantes :

- Identifier les caractéristiques indispensables pour obtenir de bons résultats en tennis ;
- Identifier les domaines "perçus" comme les points forts et faiblesses du joueur ;
- Accroître la prise de conscience du joueur par rapport à ses compétences et aux efforts à fournir pour exceller dans son sport
- Faire connaître à l'entraîneur les domaines dans lesquels le joueur est un peu moins disposé à travailler
- Mettre en évidence les différences qui existent entre la perception qu'a le joueur de ses compétences et la perception qu'a l'entraîneur des compétences du joueur.

(Butler & Hardy, 1992; Butler et al., 1993; Doyle & Parfitt, 1997; Butler, 1997).

A partir du moment où l'entraîneur et le joueur sont en possession de ces informations, il est plus facile de concevoir un programme auquel le joueur adhère.

## PROFILS DE PERFORMANCE : PROCÉDURE

Différentes méthodes existent pour établir un profil de performance. Les joueurs peuvent travailler en groupe, seuls ou avec l'aide de l'entraîneur ou d'un psychologue du sport. Le processus permettant d'établir le profil de performance étant un processus "centré sur le sportif" (Jones, 1993), nous pensons que le joueur doit effectuer ce travail seul. Toutefois, étant donné les difficultés que certaines personnes peuvent éprouver à définir les caractéristiques requises pour réussir en tennis, l'entraîneur peut en fournir une liste exhaustive et permettre ensuite au joueur de choisir celles qu'il considère comme essentielles.

On distingue plusieurs types de profil de performance. Dans cet article, nous vous présentons deux exemples de profil de performance : le premier est un profil de performance général pour un joueur de tennis, tandis que le second est un profil de performance spécifique à une situation de jeu, en l'occurrence le service. En outre, vous trouverez à la fin de l'article un modèle de profil de performance à compléter par le joueur ou l'entraîneur.

## VOICI LES DIFFÉRENTES ÉTAPES À SUIVRE POUR ÉTABLIR UN PROFIL DE PERFORMANCE :

### 1. Dresser la liste des caractéristiques

Le joueur dresse par écrit la liste des caractéristiques physiques, mentales, techniques et tactiques indispensables pour réussir en tennis. De nombreux sportifs ont tendance à se focaliser uniquement sur les domaines où ils ont des lacunes ; les entraîneurs doivent néanmoins les encourager à également répertorier les points forts importants. Pour les joueurs adeptes du tennis loisir, les caractéristiques répertoriées peuvent être basiques (coup droit, revers) ; en revanche, les joueurs de haut niveau doivent être plus spécifiques (second service slicé, concentration, etc.).

Si le joueur a du mal à répertorier ou à choisir les caractéristiques, l'entraîneur peut l'aider en lui demandant de penser à son joueur préféré et de réfléchir aux caractéristiques qui font de lui un grand joueur (Weinberg & Gould, 2007).

À la fin de cette étape, les joueurs doivent avoir inclus dans leur profil de performance 15 à 20 des caractéristiques les plus importantes pour réussir en tennis.

### 2. Se donner des notes

Pour chaque caractéristique, le joueur doit ensuite se donner une note sur 10 correspondant à son niveau de compétence actuel, puis se fixer un objectif "réaliste-idéal" (toujours sous la forme d'une note sur 10) à atteindre dans un délai déterminé (allant de 2 mois à 1 an).

Afin de connaître les domaines perçus comme les plus indispensables pour obtenir des résultats, le joueur soustrait de la note actuelle la note correspondant à l'objectif "réaliste-idéal". Théoriquement, plus la différence est élevée, plus la nécessité de travailler la caractéristique en question est perçue par le joueur comme essentielle.

### 3. Examiner le profil

Le joueur doit examiner la version finale du profil et avoir la possibilité de modifier n'importe quelle caractéristique ou note afin d'être pleinement en accord avec son profil. Il doit notamment apporter une attention toute particulière aux notes attribuées qui, souvent, peuvent ne pas être mûrement réfléchies en fin de processus.

### 4. Profil de performance établi par l'entraîneur (étape facultative)

L'entraîneur peut également, de son côté, établir le profil de performance du joueur en dressant la liste des caractéristiques indispensables à sa réussite et en évaluant son niveau de compétence pour chacune d'elles.

## PROFILS DE PERFORMANCE : DISCUSSION AVEC LE JOUEUR

Si l'entraîneur a établi sa propre version du profil du joueur, il peut la comparer à celle établie par le joueur pour voir les domaines dans lesquels il existe des différences de perception entre lui et le joueur quant aux compétences et objectifs de ce dernier. L'entraîneur peut ensuite décider s'il souhaite ou non montrer au joueur le profil qu'il a établi. L'avantage de cette démarche est qu'elle peut constituer une base de travail pour les négociations entre le joueur et l'entraîneur concernant les domaines à travailler et qu'elle peut être source de motivation pour le joueur si les notes attribuées par l'entraîneur pour certaines caractéristiques sont supérieures à celles qu'il s'est données.

L'entraîneur doit s'entretenir avec le joueur au sujet de son profil de performance et l'interroger sur les raisons qui l'ont poussé à

choisir certaines caractéristiques et à s'attribuer certaines notes. Si l'entraîneur estime que le profil du joueur et sa "perception des choses" sont erronés, il doit examiner le profil en détail avec le joueur et l'interroger sur les raisons de ses sentiments à propos de certaines caractéristiques. L'entraîneur doit écouter attentivement le raisonnement du joueur, mais aussi lui faire part de son propre point de vue et des raisons pour lesquelles il lui a donné de meilleures notes ou de moins bonnes notes dans les différents domaines évalués.

### Définir les priorités, fixer les objectifs

Après avoir discuté ensemble des profils et des différentes caractéristiques évaluées, l'entraîneur peut donner du temps au joueur pour qu'il ajuste son profil. Ils devront ensuite se concerter pour se mettre d'accord sur le profil établi et convenir du calendrier et des priorités d'entraînement.

Le joueur peut faire le point sur son profil chaque semaine et mettre à jour ses évaluations dès qu'il juge bon de le faire. De son côté, l'entraîneur peut conserver un exemplaire du profil et le mettre à jour en fonction de ses impressions quant aux progrès réalisés par le joueur. La procédure consistant à établir le profil peut être renouvelée tous les six mois ou tous les ans afin de s'assurer que le profil est conforme aux besoins du joueur en matière d'entraînement.

## CONCLUSION

Le profil de performance est un outil qui renseigne sur la conception qu'a le joueur du tennis et de ses propres compétences dans ce sport. Si l'entraîneur ne sait pas comment le joueur perçoit son propre jeu, il risque de le voir se désintéresser de son propre développement. Même si l'entraîneur peut être amené à faire des concessions en mettant de côté le travail d'un secteur du jeu qu'il estime important, ce "sacrifice" peut se traduire par un surcroît de confiance chez le joueur puisqu'il lui aura permis de progresser dans un domaine qui a plus d'importance à ses yeux. Cette confiance nouvelle peut ensuite avoir un impact positif sur l'ensemble de son jeu.

En discutant avec le joueur des compétences de ce dernier, l'entraîneur peut éradiquer les pensées négatives et irrationnelles que le joueur peut avoir au sujet de ses compétences. Enfin, le fait de décomposer son jeu permet au joueur de mieux comprendre son sport et d'avoir une idée plus précise de ses propres compétences et du travail à accomplir pour progresser. Les objectifs fixés par le joueur le pousseront continuellement à progresser dans la direction convenue avec l'entraîneur.

## BIBLIOGRAPHIE

- Butler, R. J. & L. Hardy. (1992) 'The Performance Profile: theory and application', *The Sport Psychologist*, 6, no. 3, p253-264
- Butler, R. J., M. Smith & I. Irwin (1993) 'The Performance Profile in Practice', *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, no. 1, p48-63
- Butler, R. J. (1997) *Sports Psychology in Performance*, Oxford: Butterworth Heinemann
- Doyle, J. & G. Parfitt (1997) 'Performance profiling and construct validity', *The Sport Psychologist*, 11, no.4, p411-425
- Jones, G. (1993) 'The role of performance profiling in cognitive behavioural interventions in sport', *Sport Psychologist*, 7, no. 2, 160-172
- Kelly, G. A. (1955) *The Psychology of Personal Constructs*, New York: Norton
- Weinberg, R.S., & D. Gould (2007) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics

**Exemple d'un profil de performance général pour un joueur de tennis**

**NOM DU JOUEUR :** \_\_\_\_\_

**AGE :** \_\_\_\_\_ **CLASSEMENT :** \_\_\_\_\_ **DATE DU PROFIL :** \_\_\_\_\_

Caractéristiques	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	DIFFERENCE entre la note visée et la note actuelle
<b>TECHNIQUE</b>	<b>TECHNIQUE</b>										
Coups de fond de court	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
Jeu de transition	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
Jeu au filet	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	3
Service & retour	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	1
<b>TACTIQUE</b>	<b>TACTIQUE</b>										
Style de jeu	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
Stratégie	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4
Schémas tactiques	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
Choix des coups	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
<b>PHYSIQUE</b>	<b>PHYSIQUE</b>										
Vitesse	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	3
Puissance	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0
Endurance	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	1
Souplesse	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
<b>MENTAL</b>	<b>MENTAL</b>										
Concentration	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
Motivation	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
Maîtrise des émotions	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	1
Confiance en soi	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2

Ligne bleue = Note actuelle

Ligne rouge = Note correspondant à l'objectif "réaliste-idéal" à atteindre (dans un délai de 6 mois)

Exemple d'un profil de performance spécifique à une situation de jeu : LE SERVICE

NOM DU JOUEUR : \_\_\_\_\_

AGE : \_\_\_\_\_ CLASSEMENT : \_\_\_\_\_ DATE DU PROFIL : \_\_\_\_\_

Caractéristiques	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	DIFFERENCE entre la note visée et la note actuelle	
<b>TECHNIQUE</b>												
Placement du lancer de balle	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	2
Poussée des jambes	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	2
Timing	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1
Rotation des hanches	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	3
<b>TACTIQUE</b>												
Variété du placement	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	4
Régularité de la seconde balle de service	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	2
Aptitude à masquer ses intentions	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	3
Service au corps	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	4
<b>PHYSIQUE</b>												
Puissance du premier service	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1
Coordination du geste	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Force des muscles du tronc	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	3
Souplesse	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	3
<b>MENTAL</b>												
Routine avant le service	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	2
Maîtrise des nerfs	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	3
Concentration	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	2
Visualisation du placement du service	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	5

Ligne bleue = Note actuelle

Ligne rouge = Note correspondant à l'objectif "réaliste-idéal" à atteindre (dans un délai de 6 mois)

**MODELE DE PROFIL DE PERFORMANCE A COMPLETER**

**NOM DU JOUEUR :** \_\_\_\_\_

**AGE :** \_\_\_\_\_ **CLASSEMENT :** \_\_\_\_\_ **DATE DU PROFIL :** \_\_\_\_\_

Caractéristiques	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	DIFFERENCE entre la note visée et la note actuelle

Première ligne = Note actuelle  
 Seconde ligne = Note correspondant à l'objectif "réaliste-idéal" à atteindre (dans un délai de 6 mois)



# Fit to Play™ & Perform – Stabilité du tronc (1re partie : Gainage)

Carl Petersen & Nina Nittinger (Canada)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 17 - 18

## RÉSUMÉ

Dans cet article, nous vous présentons un programme de travail de la stabilité du tronc conçu à partir de notre série de DVD intitulée "Fit to Play™ & Perform". Tous les exercices peuvent être rendus plus difficiles en utilisant la résistance externe de ballons et de bandes élastiques, ainsi que du matériel d'entraînement de l'équilibre (rouleaux en mousse, plateaux de proprioception ou dômes pour le travail de l'équilibre, etc.). Les exercices présentés sont des exercices de stabilisation et de gainage axés sur la force des muscles du tronc.

**Mots clés:** Tronco, estabilidad, puente.

**Renseignements:** carl@citysportsphysio.com

## INTRODUCTION

Les muscles centraux (du tronc) servent à apporter de la stabilité au corps. On distingue quatre muscles principaux : le transverse de l'abdomen, le transversaire épineux (muscle court et profond du dos), les muscles du plancher pelvien et le diaphragme. Ces muscles travaillent ensemble pour soutenir le dos et le bassin lors des mouvements des membres supérieurs et inférieurs en match et à l'entraînement. Les muscles du tronc favorisent le transfert d'énergie des jambes vers le haut du corps et les bras. Ceci est particulièrement important dans les sports asymétriques ou impliquant des mouvements de rotation comme le tennis. Chez les joueurs de tennis, les muscles de l'abdomen jouent un rôle significatif dans la stabilité du tronc et du centre du corps, puisqu'ils assurent la liaison mécanique entre les membres inférieurs et les membres supérieurs.

## TRAVAIL DE BASE (D'APRÈS RICHARDSON ET AL, 1999)

Commencez l'exercice en vous allongeant sur le dos, genoux fléchis à environ 90 degrés. Le but est d'apprendre à "actionner les muscles centraux" à une faible intensité - un peu comme si vous utilisiez un variateur de lumière. Vous devez ressentir une légère tension au niveau des abdominaux inférieurs et des muscles du plancher pelvien.

Maintenant que vous savez "actionner les muscles centraux", il est temps d'apprendre à connecter le centre aux extrémités (bras et jambes) au moyen de quelques exercices de gainage réalisés avec des bandes élastiques et des ballons. Les exercices suivants sont conçus pour vous aider à développer les muscles centraux et à renforcer des muscles spécifiques et plus volumineux de manière dynamique et fonctionnelle. Ils ont été choisis en raison de leur côté fonctionnel et parce qu'ils reflètent l'état actuel de la recherche sur la façon dont nos muscles et fascias interagissent pour constituer des systèmes de soutien permettant de connecter le centre du corps.

## EXERCICES DE GAINAGE

### 1. Position de gainage à quatre pattes

- Adoptez une position de gainage à quatre pattes, les mains étant sous les épaules et les genoux sous les hanches.
- Creusez le dos à la manière d'un vieux cheval ensellé.
- Maintenant, "actionnez les muscles centraux" à la manière d'un variateur de lumière tout en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale ; maintenez la position pendant 10 secondes.
- Vous pouvez également faire quelques mouvements légers de bascule d'avant en arrière, sur les côtés et en diagonale pour stimuler davantage les muscles centraux.
- Faites 2 à 3 séries de 10-15 répétitions.



Figure 1. Gainage à quatre pattes

### 2. Position de gainage à quatre pattes

- Adoptez une position de gainage à quatre pattes, les mains étant sous les épaules et les genoux sous les hanches.
- Actionnez les muscles centraux" à la manière d'un variateur de lumière.
- Stabilisez la position en gardant le dos bien droit, puis levez une jambe sur le côté et faites-lui faire une rotation pendant 4 secondes.
- Faites 2 à 3 séries de 10-15 répétitions.



Figure 2. Gainage à quatre pattes avec rotation de la jambe

### 3. Position de gainage avec élévation du bras

- Adoptez une position de gainage à quatre pattes, les mains étant sous les épaules et les genoux sous les hanches.
- "Actionnez les muscles centraux" à la manière d'un variateur de lumière.
- Stabilisez la position en gardant le dos bien droit et levez un bras ou une jambe ; maintenez la position pendant 4 secondes.
- Faites 2 à 3 séries de 10-15 répétitions.



Figure 3. Gainage à quatre pattes avec élévation de la jambe

### 4. Position de gainage sur le dos (avec mouvement d'abduction)

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis, les pieds posés sur le sol et les genoux fléchis à 90 degrés.

- Gardez la tête et les bras relâchés et "actionnez les muscles centraux".
- Relevez les hanches et le bas du dos (du coccyx à la cage thoracique) jusqu'à ce que le tronc soit plat.
- Décollez les genoux en exerçant une poussée contre la corde élastique et soulevez les hanches comme ci-dessus.
- Maintenez la position pendant 4 secondes. Faites 2 à 3 séries de 10-15 répétitions.



Figure 4. Gainage sur le dos avec corde élastique

#### 5. Position de gainage sur le dos (en tirant une bande élastique en diagonale)

- Même position de départ que ci-dessus.
- "Actionnez les muscles centraux", poussez les genoux contre le ballon et soulevez les hanches comme ci-dessus.
- Tirez en diagonale une corde élastique attachée autour des pieds en alternant les bras.
- Faites 2 à 3 séries de 10-15 répétitions.



Figure 5. Gainage sur le dos en tirant une bande élastique en diagonale

#### 6. Position de gainage en décubitus ventral

- Adoptez une position de gainage en prenant appui sur les avant-bras et la pointe des pieds.
- "Actionnez les muscles centraux" à la manière d'un variateur de lumière.
- Stabilisez la position en gardant le dos bien droit et maintenez la position pendant 4 secondes.
- Faites 2 à 3 séries de 5-10 répétitions.



Figure 6. Gainage en décubitus ventral

#### 7. Position de gainage en décubitus ventral + extension de la hanche

- Adoptez une position de gainage en prenant appui sur les avant-bras et la pointe des pieds.
- "Actionnez les muscles centraux" à la manière d'un variateur de lumière.
- Stabilisez la position en gardant le dos bien droit et maintenez la position pendant 4 secondes tout en levant une jambe de manière à mettre la hanche en extension.
- Faites 2 à 3 séries de 5-10 répétitions.



Figure 7. Gainage en décubitus ventral avec élévation de la jambe

#### 8. Gainage en décubitus latéral + mouvement des membres

- Adoptez une position de gainage en décubitus latéral en prenant appui sur l'avant-bras et le pied.
- "Actionnez les muscles centraux" à la manière d'un variateur de lumière.
- Soulevez les hanches jusqu'à une position neutre de la colonne et maintenez la position pendant 4 secondes.
- Vous pouvez travailler le bras supérieur en rotation externe à l'aide d'une corde élastique ou effectuer un mouvement d'élévation du bras et de la hanche.
- Faites 2 à 3 séries de 5-10 répétitions.



Figure 8. Gainage en décubitus latéral avec résistance élastique



Figure 9. Gainage en décubitus latéral avec élévation du bras et de la jambe

#### RÈGLES RELATIVES AU TRAVAIL DE LA FORCE DES MUSCLES DU TRONC

- Débutez toujours avec la routine de gainage pour réapprendre aux abdominaux inférieurs à travailler en anticipation. Ceci est particulièrement important après une période d'inactivité, une blessure, en cas de mauvais alignement, ou lorsque vous ressentez une douleur ou une raideur dans le bas du dos ou la hanche.
- Faites preuve de prudence à l'égard des relevés de buste classiques, car le mouvement coude-genou exerce une contrainte importante sur le bas du dos.
- Les exercices ciblant les muscles centraux doivent être réalisés à la fin des séances de musculation, ou après les séances tennis, de manière à ce que les muscles puissent fonctionner correctement comme stabilisateurs pendant l'activité physique.

#### Bibliographie

- Maquirriain J, Ghisi JP, Kokalj, AM. Rectus abdominus muscle strains in tennis players. Br. J Sports Med 2007; 41:842-848.
- Petersen, Carl and Sirdevan, M. Chapter 26 Core Training to Hold Neutral in C. Petersen and N. Nittinger. Fit to Play-Tennis, High Performance Training Tips. 2006
- Richardson, C.A., Jull G.A., Hodges, P.W., Hides, J. Therapeutic Exercise for Spinal Segmental Stabilisation in low back pain. Edinburgh: Churchill-Livingstone. 1999.

# Plans de cours ITF pour joueurs débutants : cours 4

## Plan de cours n°4

**Niveau des joueurs:** débutants (ITN 10.3 à ITN 8).

**Situation de jeu :** jouer des échanges de fond de court.

**Thème tactique:** maintenir l'adversaire sur la ligne de fond de court en jouant des balles hautes.

• **Thème tactique 1 :** 1. frapper la balle, 2. faire passer la balle haut au-dessus du filet, 3. jouer la balle dans les limites du terrain de simple.

• **Thème tactique 2 :** 4. jouer une balle haute vers le côté gauche, 5. jouer une balle haute vers le côté droit, 6. jouer une balle haute au centre.

**Thèmes techniques:** 1. préparation, 2. geste de frappe généralement de bas en haut, 3. tamis ouvert à l'impact, 4. accompagnement habituellement long et fluide. **Nombre de joueurs:** 8

**Matériel :** utilisation de la balle rouge, de la balle orange, de la balle verte (intermédiaire) et de la balle standard, ainsi que de raquettes de 58,5 cm et de 63,5 cm selon le niveau des joueurs (ITN 10.3 à ITN 8).

**Courts :** mise en place conseillée de terrains rouge, orange et traditionnel (vert).



## EXERCICE 1- SITUATION OUVERTE

**Objectif :** les joueurs doivent disputer des échanges de fond de court dans le but de maintenir leur adversaire sur la ligne de fond de court en jouant des balles hautes. **Méthodologie:** les joueurs jouent des points.

**Organisation/placement des joueurs :**

- ITN 10-10.3 : créez 4 mini-terrains (utilisation du terrain rouge et de la balle rouge du programme "play tennis") en utilisant la largeur du court. Deux mini-terrains de chaque côté du filet avec 2 joueurs par mini-terrain.
- ITN 8-9 : utilisez le terrain traditionnel et la balle orange ou verte du programme "play tennis". Placez 4 joueurs de chaque côté du court. Ils doivent jouer par deux en ligne. 2 paires jouent à proximité des couloirs de double et les 2 autres plus près du centre du court. Ils commencent à servir plus ou moins près du filet en fonction de leur niveau de jeu.
- Variantes : des terrains de 12 mètres ou de 18 mètres (terrain orange du programme "play tennis") peuvent aussi être configurés.

**Rotation des joueurs:** déterminer la hauteur au-dessus de laquelle la balle doit passer pour être considérée comme une balle haute. Au bout de 5 points joués en fond de court ou après une période donnée (2 minutes par exemple), les gagnants passent sur le court supérieur, tandis que les perdants passent sur le court inférieur. Dans le cas de l'utilisation d'un court standard, les gagnants peuvent jouer contre les gagnants et les perdants s'affronter. Faites en sorte que les joueurs aient la possibilité de tous s'affronter au moins une fois.

**Analyse et diagnostic de l'entraîneur :** surveillez l'attitude générale des joueurs (mental), la régularité et la hauteur de la balle (respect de l'objectif tactique consistant à maintenir l'adversaire sur sa ligne de fond), les déplacements sur le court et autour de la balle (condition physique) et les gestes de frappe (technique).

## EXERCICE 2 - SITUATION FERMÉE AVEC ENVOI DE BALLES AU PANIER

**Progression 1a (thèmes techniques):**

**Objectif:** les joueurs doivent travailler la technique de base des coups de fond de court afin de donner de la hauteur à la balle.

**Méthodologie :** demandez à chaque joueur de se lancer lui-même les balles, ou demandez à un partenaire de lui envoyer les balles à la main ou à l'aide de sa raquette. Dernière option, l'entraîneur peut se charger d'envoyer les balles. Mettez en place des postes adaptés au niveau des joueurs : Poste 1 : placer la raquette selon un plan de frappe correct et frapper la balle envoyée avec le tamis ouvert, Poste 2 : débiter avec le tamis de la raquette dans la même position qu'au poste 1, mais frapper la balle envoyée en effectuant un geste d'accompagnement long et fluide, Poste 3 : débiter avec la raquette déjà mise en arrière et déclencher la frappe de bas en haut, frapper et effectuer un geste d'accompagnement long et fluide, Poste 4 : débiter en position d'attente et frapper la balle envoyée dans le court, Poste 5 : frapper la balle et lui donner une trajectoire haute au-dessus du filet.

**Organisation/placement des joueurs:**

- ITN 10-10.3 : mettez en place 4 mini-terrains (courts rouges du programme "play tennis"), chaque mini-terrain accueillant un poste. Les joueurs passent d'un court à un autre. Veillez à ce que chaque joueur ait la possibilité de travailler à chaque poste.
- ITN 8-9 : utilisez le court traditionnel, mais dans une configuration avec deux mini-terrains (mis en place dans chaque moitié de terrain dans le sens de la longueur), en commençant par le travail des deux premières situations progressives avant de passer aux deux postes suivants une fois que chaque joueur a effectué le même nombre de répétitions (la balle orange ou verte du programme "play tennis" peut être utilisée). La position de départ des joueurs dépend de leur niveau de jeu : ils peuvent démarrer sur la ligne de service, puis reculer progressivement.

**Rotation des joueurs:** Différents systèmes de rotation peuvent être mis en place, durée spécifique, nombre spécifique de répétitions, nombre de coups de fond de court réussis, du point de vue technique ou tactique, nombre spécifique de points disputés

**Analyse et diagnostic de l'entraîneur :** veillez à ce que les joueurs travaillent le coup droit et le revers en même temps et effectuent le même nombre de répétitions de chaque côté et à ce qu'ils exécutent leurs frappes avec une trajectoire haute en direction des côtés droit et gauche du court en s'aidant de zones, de cibles ou de plots dont l'emplacement est déterminé au préalable par les joueurs et l'entraîneur.



# Plans de cours ITF pour joueurs débutants : cours 4

## Progression 1b (thème tactique)

**Objectif** : les joueurs doivent appliquer les principes tactiques de base du jeu de fond de court, l'accent étant mis sur la hauteur de la balle pour maintenir l'adversaire en fond de court.

**Méthodologie** : demandez à chaque joueur de se lancer lui-même les balles, ou demandez à un partenaire de lui envoyer les balles à la main ou à l'aide de sa raquette. Dernière option, l'entraîneur peut se charger d'envoyer les balles. Mettez en place des postes adaptés au niveau des joueurs : Poste 1 : frapper la balle (régularité), Poste 2 : faire passer la balle haut au-dessus du filet (hauteur), Poste 3 : mettre la balle à l'intérieur du court (direction) et Poste 4 : jouer long. **Organisation/placement des joueurs**: comme ci-dessus. **Rotation des joueurs** : comme ci-dessus.



**Analyse et diagnostic de l'entraîneur**: veillez à ce que les joueurs commencent à comprendre comment appliquer les principes tactiques de la hauteur de balle en fond de court et à saisir le lien entre ces principes et les aspects techniques des coups de fond de court (direction et position du tamis, hauteur et trajectoire de la raquette, etc.).

## EXERCICE 3 - JOUER DES ÉCHANGES AVEC L'ENTRAÎNEUR

**Objectif** : les joueurs doivent travailler les principes tactiques de base du jeu de fond de court en utilisant leurs coups de fond de court dans le cadre d'échanges avec l'entraîneur dans le but de mettre en pratique le schéma tactique consistant à maintenir l'adversaire sur la ligne de fond en jouant des balles hautes.

**Méthodologie** : les joueurs jouent des échanges avec l'entraîneur.

**Organisation/placement des joueurs** :

- Configuration avec les joueurs de niveau ITN 10 à ITN 10.3 : les joueurs jouent sur 4 mini-terrains (terrain rouge du programme "play tennis"). Les joueurs servent ou entament l'échange avec un service à la cuillère, l'entraîneur jouant sur un des courts. Le joueur qui attend peut soit ramasser les balles, soit faire une activité physique, soit compter les points ou encore se mettre à l'écart pour travailler la régularité de ses coups de fond de court (contre le grillage/le mur ou en jouant en direction d'une cible par exemple). Après 5 points, tous les participants se rassemblent pour discuter du thème du cours. L'échange/le point doit démarrer du côté où se trouve l'entraîneur.
- Configuration avec les joueurs de niveau ITN 8-9 : sur 2 mini-terrains, entraîneur et joueurs jouent des échanges en long de ligne (avec la balle orange ou la balle verte du programme "play tennis"). Les enfants sont répartis dans deux groupes de 4 (l'entraîneur étant le 4e membre de l'un des groupes). Le 8e joueur, qui attend son tour, peut soit faire une activité physique, soit ramasser les balles ou encore faire une activité en rapport avec le thème du cours.

**Rotation des joueurs** : comme ci-dessus

**Analyse et diagnostic de l'entraîneur** : veillez à ce que les joueurs commencent à mettre en pratique les schémas tactiques de base consistant à maintenir l'adversaire en fond de court en exécutant des coups de fond de court avec une trajectoire haute.

## EXERCICE 4 - SITUATION OUVERTE AVEC POINTS

**Objectif** : les joueurs doivent travailler les schémas tactiques de base consistant à maintenir l'adversaire en fond de court en exécutant des coups de fond de court avec une trajectoire haute dans le cadre d'échanges avec leurs camarades.

**Méthodologie**: les joueurs disputent des échanges entre eux.

**Organisation/placement des joueurs** : La configuration utilisée dépend du niveau de jeu des joueurs.

- Joueurs de niveau ITN 10-10.3 : 4 terrains de mini-tennis.
- Joueurs de niveau ITN 8-9 : moitiés de terrain. Les joueurs de ce niveau peuvent éventuellement passer au terrain traditionnel, à condition de mettre en place un système de rotation efficace et d'utiliser la balle orange ou la balle verte.

**Rotation des joueurs** : comme ci-dessus..

**Décompte des points** : Les systèmes suivants peuvent être utilisés :

- Décompte individuel : nombre de coups de fond de court dans la "zone profonde"
- Décompte par équipe : nombre d'enchaînements de coups de fond de court dans la "zone profonde"
- Variantes : nombre de fois où les joueurs exécutent une préparation correcte, un plan de frappe correct et frappent la balle avec le cordage
- Décompte individuel des points
- Points supplémentaires attribués pour la maîtrise tactique (maintenir l'adversaire en fond de court en jouant haut) ou technique
- Désignation du "Roi du court"

**Analyse et diagnostic de l'entraîneur** : déterminer la hauteur au-dessus de laquelle la balle doit passer pour être considérée comme une balle haute. Veillez à ce que les joueurs commencent à mettre en pratique les schémas tactiques de base (maintenir l'adversaire en fond de court en jouant haut) depuis la ligne de fond de court en utilisant leurs coups de fond de court.



# Nutrition du joueur de tennis : les faits

## Page Love (Nutrilove, USA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (1): 21 - 23

### RÉSUMÉ

Cet article passe en revue les faits sur la nutrition du joueur de tennis. Il donne des mesures clés pour calculer les apports recommandés dans le régime alimentaire du joueur et propose aux joueurs et entraîneurs des thèmes de réflexion via un certain nombre de questions à se poser. L'article s'intéresse également aux faits et croyances concernant la nutrition, notamment concernant les glucides, les protéines et les graisses.

**Mots clés:** protéines, graisses, glucides, nutrition, tennis.

**Renseignements :** Nutrilove@aol.com

### INTRODUCTION

On ne compte plus les régimes alimentaires pour sportifs ; leurs inventeurs se font une fortune en donnant de faux espoirs et en faisant de fausses affirmations. N'importe quel régime entraîne une perte de poids à court terme, mais la plupart provoque des troubles alimentaires et, au final, une prise de poids ; certains peuvent même se révéler nocifs pour l'organisme. Dans ce contexte, il est difficile de démêler le vrai du faux. Les glucides sont-ils mauvais ? Les graisses sont-elles responsables de tous les maux ? Dans cet article, nous allons vous exposer les faits scientifiques établis en matière de nutrition sportive.

### PROTÉINES

#### Pourquoi en ai-je besoin ?

- Votre corps a besoin de protéines pour construire et réparer les muscles.
- Les protéines sont l'élément constitutif des principaux organes.
- Les enzymes présentes dans notre organisme, de nombreuses hormones, ainsi que nos anti-corps, sont tous constitués de protéines.
- Les protéines procurent une sensation de rassasiement.
- Les protéines sont une source importante de fer, de zinc et de vitamine B3.

#### Combien faut-il en consommer ?

- Un apport de 85 g au moment du repas (2 fois/jour)
- Un apport de 30 à 55 g au moment des en-cas (1-2 fois/jour)

#### Quelles sont les meilleures sources de protéines ?

- Bœuf maigre, porc, dinde, gibier, agneau, fruits de mer et poisson
- Burgers végétariens et au tofu
- Beurre de cacahuètes et noix
- Œufs, lait, yaourt, fromage frais

### GLUCIDES

#### Pourquoi en ai-je besoin ?

- Les glucides sont la principale source d'énergie de l'organisme et favorisent le maintien de la glycémie.
- Les glucides sont stockés dans les muscles pour être utilisés comme source d'énergie entre les repas et les en-cas.
- Les glucides constituent une source importante de fibres, de vitamine B et de fer.
- Les glucides aident à nous sentir rassasiés.

#### Combien faut-il en consommer ?

- Au moins 2 portions de glucides (céréales) à chaque repas (3 fois/jour)
- 1 portion de glucides pour un en-cas (2 fois/jour).

#### Quelles sont les meilleures sources de glucides ?

- Céréales complètes : pains, pâtes, riz brun, bagels, muffins

- Féculents : maïs, pois, pomme de terre
- Légumineuses et haricots : haricots pinto, haricots blancs, haricots noirs, haricots cornilles
- Bretzels, pop-corn, crackers au blé

### LIPIDES

#### Pourquoi en ai-je besoin ?

- Les lipides sont une source d'énergie importante et participent au maintien d'un bon système immunitaire.
- Les lipides favorisent la production d'hormones comme les œstrogènes et les hormones thyroïdiennes.
- Les lipides sont nécessaires à la croissance cellulaire.
- Les lipides contribuent à la sensation de satiété, donnent du goût aux aliments et apportent du plaisir à leur consommation.

#### Combien faut-il en consommer ?

- Au moins 1 cuillère à café de lipides d'origine végétale par repas et par en-cas
- Prenez votre poids en livres et divisez-le par deux : vous obtenez, en grammes, la quantité de lipides que vous devez consommer quotidiennement (exemple : 120 livres = 60 grammes).

#### Quelles sont les meilleures sources de lipides ?

- Beurre de cacahuètes et autres beurres de noix.
- Huiles végétales, notamment huile d'olive, huile de carthame, huile d'arachide, huile de maïs, huile de colza
- Fromage, avocats, olives, légumineuses, noix/graines
- Mayonnaise, margarine, beurre, crème fraîche, assaisonnements de salades
- Crème glacée, cookies, barres chocolatées, muffins, donuts, frites, crackers, croûtons.

### TOUT CE QUE LES JOUEURS DE TENNIS DOIVENT SAVOIR SUR LES GLUCIDES

#### Avez-vous suffisamment de carburant pour faire tourner le moteur ?

Quelle quantité de glucides faut-il au joueur de tennis ?

Recommandations minimales pour une bonne répartition de l'apport en glucides :

**Céréales/pain :** 2 à 3 variétés à chaque repas 3 fois par jour (portion minimum de 1 tasse)

**Fruits :** 1 variété à chaque en-cas (2 fois par jour) minimum de 4 portions par jour (ou 2 tasses).

**Légumes :** minimum de 2 portions par jour (ou 1 tasse minimum)

**Produits laitiers :** minimum de 3 portions par jour (exemple : 1 tasse de lait/yaourt).

Sinon, une bonne règle de base consiste à essayer d'avoir un apport de 3 grammes par livre de poids corporel. Par exemple : une joueuse pesant 100 livres (45 kilos) a besoin au minimum d'un apport

glucidique quotidien de 300 grammes provenant des groupes d'aliments répertoriés ci-dessus.

### Pourquoi votre organisme a-t-il besoin de glucides ?

- Les glucides sont la principale source de carburant des muscles et des organes.
- La consommation d'une quantité suffisante de glucides stimule votre métabolisme.
- Les glucides servent à maintenir la glycémie et constituent des réserves d'énergie.
- Les glucides sont stockés dans le corps pour être utilisés comme source d'énergie entre les repas et les en-cas.
- Les glucides constituent une source importante de fibres, de vitamine B et de fer.
- Les glucides aident à nous sentir rassasiés.

### Quelles sont les meilleures sources de glucides ?

- Céréales complètes : pains, pâtes, bagels, muffins, etc.
- Féculents : maïs, pois, pommes de terre, etc.
- Légumineuses et haricots : haricots pinto, haricots blancs, haricots noirs, haricots cornilles, baked beans, etc.
- Riz brun, couscous.
- Bretzels, pop-corn, crackers au blé.
- Bananes, oranges, pommes, melon, etc.
- Carottes, brocoli, haricots verts, courges, etc.
- Lait, yaourt, pudding, fromage, etc.

### Questions pratiques

Consommez-vous suffisamment de glucides ? Si la réponse est non, qu'est-ce qui vous freine dans votre consommation ?

Citez des aliments glucidiques que vous preniez plaisir à consommer autrefois et que vous ne vous permettez plus d'apprécier.

Avez-vous déjà présenté l'un des symptômes de carence glucidique suivants ?

- Etourdissements
- Fatigue
- Incapacité à aller au bout d'une séance d'entraînement normal
- Crampes musculaires
- Autres

Citez quelques-unes des raisons pour lesquelles vous allez réintroduire plus de glucides dans votre alimentation.

Exposez de manière positive pourquoi vous devez vous autoriser plus de glucides alimentaires.

Fixez-vous comme objectif cette semaine d'ajouter plus de glucides dans votre alimentation en période d'entraînement.

### PROTÉINES DANS L'ALIMENTATION DU JOUEUR DE TENNIS

#### Qu'est-ce qu'un apport suffisant en protéines ?

Dans l'alimentation, les protéines sont des nutriments essentiels favorisant la récupération. Les joueurs de tennis doivent avoir comme objectif un apport en protéines minimum de 85 g au moment des repas (2 fois par jour) et de 30 à 55 g au moment des en-cas (1 à 2 fois par jour). Des études indiquent que les activités physiques plus lourdes ont pour effet d'accroître légèrement les besoins en protéines, notamment les activités faisant intervenir des composantes de force et d'endurance comme le tennis.

Vos besoins en protéines sont directement liés à votre poids corporel. Nous vous indiquons ci-dessous la formule à utiliser pour les déterminer.

Exemple : Votre poids en livres - 2,2 = kg

Votre poids en kg X (1,0 - 1,5) = g

Exemple des besoins quotidiens d'un joueur :

140 livres - 2,2 X (1,0 - 1,5) = 78 - 110 grammes chaque jour

### Pourquoi votre organisme a-t-il besoin de protéines ?

- Les protéines sont nécessaires pour construire, réparer et reconstruire nos muscles.
- Les protéines sont l'élément constitutif des principaux organes.
- Les enzymes présentes dans notre organisme, ainsi qu'un grand nombre de nos hormones, sont constituées de protéines.
- Les anti-corps que nous fabriquons pour combattre les infections sont fabriqués à partir des protéines.
- Les protéines procurent une sensation de satiété et calment les fringales.
- Les protéines sont une source importante de fer, de zinc et de vitamine B3.
- Etant donné que notre corps ne peut pas constituer de réserves de protéines, notre alimentation doit en apporter de nouvelles chaque jour.

### Quelles sont les meilleures sources de protéines ?

Dans l'alimentation, les meilleures sources de protéines pour remplacer, construire et entretenir les tissus du corps sont les sources à haute valeur biologique telles que les protéines animales que l'on trouve dans la volaille, le poisson, les viandes rouges maigres, les œufs et les produits laitiers.

- Les fruits de la mer et le poisson (saumon, thon, crabe, crevette, homard, etc.) sont très riches en protéines - une boîte de thon contient autant de protéines qu'une demi-douzaine d'œufs ou qu'un steak dans l'ail - et sont plus faciles à digérer que les viandes (le poisson est digestible à 95,5 % ; viennent ensuite le porc à 93,9 %, le poulet à 91,4 % et l'agneau à 87,8 %).
- Bœuf, porc, dinde, poulet, gibier
- Burgers végétariens et au tofu, ainsi que d'autres substituts de viande végétariens
- Beurre de cacahuètes et noix
- Œufs, lait, yaourt et fromage frais
- Milk-shakes, produits Ensure®, Carnation Instant Breakfast® et Gatorade Recovery®
- Barres Luna ou Clif Builder®, barres Protein Plus PowerBar®, barres GeniSoy® (8 grammes de protéines ou plus)

Couvrir vos besoins quotidiens - Quantités de protéines généralement contenues dans les aliments :

1 tasse de lait maigre	8 g
30 g de fromage	8 g
30 g de viande/poisson/volaille	7 g
1 tranche de pain	3 g
1 C à c de beurre de cacahuètes	7 g
1 tasse d'haricots	14 g

Une alimentation quotidienne, en période d'entraînement, identique à celle présentée ci-dessous permet de couvrir les besoins en protéines (110 grammes) d'un joueur de tennis pesant 140 livres (soit 63,5 kilos):

#### Petit-déjeuner (24 g)

1 tasse de céréales	3 g
1 tasse de lait maigre	8 g
1 bagel	6 g
1 tasse de jus d'orange	0 g
1 C à c de beurre de cacahuètes	7 g

### Déjeuner (39 g)

1 sandwich à la dinde	28 g
30 g de bretzels	3 g
1 carotte	2 g
1 pomme	0 g
1 tasse de lait maigre	8 g

### Dîner (38 gms)

2 parts de pizza végétarienne	22 g
salade assaisonnée	2 g
2 gressins	6 g
1 tasse de lait maigre	8 g
1 tasse de salade de fruits	0 g

### En-cas éventuels (9 g)

3 tasses de pop-corn (sans beurre)	3 g
12 gaufrettes à la vanille	6 g

**APPORT TOTAL QUOTIDIEN 110 g**

### "Est-il intéressant de prendre des compléments protéiques ?"

En règle générale, non. Comme nous l'avons vu plus haut, les besoins en protéines peuvent être facilement couverts sans supplémentation. La consommation de protéines dans des quantités nettement supérieures à vos besoins quotidiens en période d'entraînement risquerait d'occasionner une prise de poids sous forme de graisse, ainsi qu'une déshydratation de l'organisme, entraînant ainsi une sensation de fatigue sur le court.

### "Qu'en est-il si mon but est de prendre du poids ?"

Il est réaliste de s'attendre à prendre 1 livre (environ 450 g) de muscle toutes les deux semaines lorsqu'on allie musculation et consommation d'une quantité suffisante de calories énergétiques. Pour parvenir à ce résultat, il suffit d'augmenter la prise de protéines de 5 à 8 grammes par jour par rapport à ce qu'il est conseillé de consommer habituellement (ce qui correspond environ à 30 g de viande ou de fromage).

### "A quels moments faut-il consommer des protéines ?"

Incluez des protéines dans chaque repas et répartissez l'apport en quantités égales tout au long de la journée. Évitez de consommer une grande quantité de protéines juste avant d'entrer sur le court ou immédiatement après un match ; il est primordial à ces moments-là d'accroître la prise d'aliments et de liquides contenant des électrolytes et des glucides.

### "Que peut-on dire au sujet des substituts de viande ?"

Il existe aujourd'hui un grand nombre de substituts pour ceux qui souhaitent manger moins de viande rouge ou ne pas en consommer du tout. On peut notamment citer les produits à base de soja, les produits laitiers, les œufs, les haricots et les noix, etc. Rappelez-vous toutefois que les aliments protéiques végétariens contiennent, à quantités égales, deux fois moins de protéines que les aliments protéiques d'origine animale.

Veillez également consulter le prospectus intitulé "Meat Alternatives & Vegetarian Proteins for the Tennis Player's Diet" ("Substituts de la viande & protéines végétales pour l'alimentation du joueur de tennis").

### Conseils pratiques

Les recommandations sur la nécessité d'augmenter ou de diminuer la consommation de protéines doivent être faites au cas par cas et uniquement après avoir analysé l'apport quotidien habituel.

La consommation de protéines supplémentaires ne garantit pas des muscles plus volumineux. Pour parvenir à ces résultats, en plus d'un

apport énergétique et protéique suffisant, vous devez faire de la musculation régulièrement.

Pour obtenir des instructions sur la mise en place d'un programme de musculation, reportez-vous au document Strength Training Manual (Guide de la musculation) publié par la Fédération américaine de tennis (USTA).

### TOUT CE QUE LES JOUEURS DE TENNIS DOIVENT SAVOIR SUR LES LIPIDES

Les lipides ont mauvaise réputation : les graisses sont souvent considérées comme à éviter. En réalité, ils sont une composante essentielle de notre alimentation, de la même manière que les protéines et les glucides. Dans le cadre d'une alimentation saine, il est recommandé de consommer au moins 1 cuillère à café de graisses végétales par repas et par en-cas (3 à 6 fois par jour). Les joueurs de tennis ont besoin de plus de lipides que la moyenne des gens du fait que la pratique du tennis nécessite un apport calorique élevé.

### Pourquoi votre organisme a-t-il besoin de lipides ?

- Les lipides sont une source d'énergie secondaire.
- Les lipides participent au maintien d'un bon système immunitaire.
- Les lipides participent à la fabrication des hormones, notamment des œstrogènes et des hormones thyroïdiennes.
- Les lipides jouent un rôle dans la régulation du métabolisme.
- Les lipides sont une source de vitamines antioxydantes et favorisent leur assimilation par l'organisme.
- Les lipides sont un composant des membranes cellulaires et sont nécessaires à la croissance cellulaire.
- Les lipides apportent une sensation de satiété et de plaisir à la consommation des aliments.

### Quelles sont les meilleures sources de lipides ?

- Poissons riches en acides gras oméga-3 : maquereau, truite de rivière, hareng, saumon, etc.
- Beurre de cacahuètes et autres beurres de noix
- Huiles végétales : huile d'olive, huile de carthame, huile de tournesol, huile d'arachide, huile de maïs, huile de colza, huile de lin, huile de soja
- Fromage, avocats, olives
- Légumineuses : haricots noirs, haricots cornilles, lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, haricots pinto
- Noix et graines
- Mayonnaise, margarine, beurre, crème fraîche, assaisonnements de salades.
- Crème glacée et pâtisseries.
- Produits laitiers : fromage et lait.
- Frites, crackers, croûtons.

### Questions pratiques

*Pensez-vous que votre alimentation en période d'entraînement vous apporte suffisamment de lipides ?*

*Citez des aliments contenant des lipides que vous preniez plaisir à consommer autrefois et que vous ne vous permettez plus d'apprécier*

*Quels sont les symptômes de carence lipidique que vous avez déjà présentés ?*

*Citez quelques-unes des raisons pour lesquelles vous allez réintroduire plus de lipides dans votre alimentation :*

*Exposez de manière positive pourquoi vous devez vous autoriser plus de lipides alimentaires :*

*Fixez-vous comme objectif cette semaine d'ajouter plus de lipides dans votre alimentation en période d'entraînement.*

# Entraînement en situation : les clés pour respecter la pédagogie fondée sur le jeu

Wayne Elderton (Tennis Canada)

*ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 25 - 26*

## RÉSUMÉ

*Cet article présente diverses méthodes et démarches destinées aux entraîneurs pour entraîner les joueurs et leur faire faire des exercices en utilisant la pédagogie fondée sur le jeu. L'article porte sur l'entraînement en situation (le point, le coup) et explique comment faire évoluer un exercice.*

**Mots clés :** approche fondée sur le jeu, méthodes d'entraînement, entraînement en situation

**Renseignements:** EldertonW@northvanrec.com

## INTRODUCTION

Au moment où l'enseignement du tennis s'éloigne des méthodes reposant sur les modèles techniques des frappes pour se rapprocher de la pédagogie fondée sur le jeu, les entraîneurs ont besoin de nouveaux outils pédagogiques. Autrefois, les outils utilisés par les entraîneurs pour planifier et structurer les leçons étaient les modèles techniques des différentes frappes du tennis (le coup droit, le revers, le service, etc.). Les entraîneurs qui ont recouru à une pédagogie fondée sur le jeu, mais qui continuent de construire leurs cours autour des frappes, risquent d'être de nouveau entraînés vers la pédagogie des modèles. Dans le cadre d'une pédagogie fondée sur le jeu, les modèles de frappe constituent des outils de planification peu satisfaisants car ils ne tiennent pas compte des éléments tactiques du jeu. L'enseignement du tennis fondé sur le jeu est efficace lorsqu'il combine l'apprentissage tactique et l'apprentissage technique.

Le point fort de la pédagogie fondée sur le jeu réside dans le fait que la tactique (que faire) est placée avant la technique (comment faire). La tactique inclut des éléments essentiels pour réussir tels que la capacité à prendre des décisions, l'aptitude à trouver des solutions aux problèmes, l'anticipation, etc. Afin de s'assurer que l'entraînement tennistique reste conforme à la pédagogie fondée sur le jeu, un moyen très efficace consiste à recourir à "l'entraînement en situation". Les exercices donnent de meilleurs résultats lorsqu'ils portent sur des situations plutôt que sur des frappes.

Dans tout apprentissage (qu'il s'agisse d'un métier, de la médecine ou du tennis), la règle est la suivante : "le transfert d'apprentissage entre deux situations données est directement proportionnel à leur degré de similitude". En d'autres termes, le transfert des compétences acquises par les leçons ou les exercices ne se fera pas si l'entraînement ne reproduit pas un contexte de jeu réaliste. C'est l'écueil de nombreux exercices au panier. De ce fait, certains partisans de la pédagogie fondée sur le jeu déconseillent purement et simplement l'utilisation des exercices au panier comme outils pédagogiques. Toutefois, même les exercices au panier peuvent donner de bons résultats dans le contexte de la pédagogie fondée sur le jeu s'ils sont utilisés dans le cadre de l'entraînement en situation.

Que l'on joue au tennis ou aux échecs, les bases sur lesquelles repose la pratique de n'importe quel jeu sont tactiques. La tactique offre des moyens de remporter le jeu. Elle fait intervenir les relations entre le joueur, un ou plusieurs adversaire(s) et les éléments du jeu (une balle, le court, etc.). L'utilisation de situations comme composantes essentielles de l'entraînement permet de rassembler tous les éléments du tennis (la tactique, la prise de décision, la recherche de solutions aux problèmes, la technique, la psychologie, etc.). Pour le tennis, nous pouvons incorporer tous ces éléments en les plaçant dans un contexte situationnel.

## SITUATIONS REPRODUISANT LE DÉROULEMENT D'UN POINT

Le système d'entraînement en situation débute par les principales catégories tactiques. Celles-ci suivent les différents stades du déroulement d'un point type en tennis. On parle de situations de jeu à l'échelle du point :

**1. Engager le point :** A ce stade, le joueur débute le point soit par le service soit par le retour. Le joueur prend-il généralement l'avantage sur son 1er service ? Et sur son 2nd service ? En retour, le joueur arrive-t-il à neutraliser l'avantage de l'adversaire et à exploiter les services plus faibles, etc. ?

**2. Construire le point:** A ce stade, le joueur doit rester régulier tout en manœuvrant son adversaire de manière à l'obliger à commettre une erreur ou à perdre son avantage. Par exemple, trop souvent, les joueurs tentent de "gagner" le point à partir d'un échange de fond de court neutre. Prendre trop de risques signifie perdre plus de points que vous n'en remportez. Manquer d'agressivité signifie que l'adversaire peut prendre l'avantage.

**3. Prendre l'avantage:** A ce stade, le joueur doit savoir repérer le moment où il prend l'avantage, puis tirer parti de cet avantage. Il peut par exemple s'agir d'un coup d'approche ouvrant la voie à une volée gagnante ou d'un coup lifté croisé sortant l'adversaire du court. L'idée est d'augmenter la pression mise sur l'adversaire.

**4. Conclure le point :** A ce stade, le joueur a l'occasion de remporter le point sur-le-champ par un smash ou une volée haute facile. Beaucoup de joueurs ne travaillent pas la "conclusion" du point car ils estiment que ce doit être une "formalité". Comme chaque joueur expérimenté le sait, il n'y pas de balles "faciles" en tennis, uniquement des balles offrant de meilleures occasions de conclure le point. Il est courant de voir des joueurs préparer parfaitement le point à maintes reprises pour finir par paniquer et gâcher le coup de conclusion.

**5. Rester dans le point :** Ce stade est le revers de la médaille des deux stades précédents. Le joueur doit savoir défendre lorsque l'adversaire a l'avantage dans l'échange ou a l'occasion de conclure. Parfois, il suffit de réussir à défendre victorieusement lorsque l'adversaire a une ou deux occasions de conclure pour faire basculer la rencontre. Outre le jeu de défense, ce stade inclut également le jeu de contre (renverser la situation alors que l'adversaire avait l'avantage). Lorsqu'il contre, le joueur ne joue pas avec autant de sécurité que lorsqu'il défend. Le jeu de contre inclut tous les passings joués contre les adversaires au filet et montant à la volée. Le plus souvent, ce stade est travaillé en même temps que les deux stades précédents (Prendre l'avantage et Conclure le point).

Remarque: il est évident que le déroulement de chaque point ne respecte pas nécessairement tous ces stades (par exemple, un enchaînement service-volée peut passer de l'étape de l'engagement du point à l'étape de la conclusion du point). Cependant, pour développer un jeu complet, il est indispensable de travailler chacun de ces stades.



## SITUATIONS REPRODUISANT LE DEROULEMENT D'UN COUP

L'étape suivante de l'entraînement en situation consiste à définir la situation de manière plus étroite. Pour un entraînement plus spécifique, les entraîneurs peuvent recourir à la situation de jeu à l'échelle du point (on peut aussi parler du cycle d'exécution du coup) qui correspond au cycle d'événements se produisant tout au long d'un coup du tennis, de la frappe du joueur à celle de l'adversaire, puis dans l'autre sens.

Ce cadre de travail offre aux entraîneurs un outil essentiel pour organiser méthodiquement l'entraînement sur le plan tactique. Il permet en effet de construire les cours ("Entraîneur, j'aimerais bien travailler cette situation qui m'est arrivée pendant le dernier tournoi"), de planifier les modules ("Ce mois-ci, nous allons aborder les situations suivantes") et de créer les exercices ("Dans l'exercice d'aujourd'hui, on va voir comment tenir un échange de fond de court croisé en jouant de manière neutre").

La situation de jeu à l'échelle du point est composée principalement de deux "moitiés" : le contexte tactique qui constitue un défi pour le joueur et la réponse qui concerne le défi.

- Le contexte incorpore tous les éléments de la situation qui se produisent au moment où le joueur reçoit la balle (éléments en rapport avec l'adversaire et les caractéristiques de la balle reçue).
- La réponse inclut tous les éléments nécessaires pour répondre au défi (la phase de jeu et les caractéristiques de la balle envoyée).

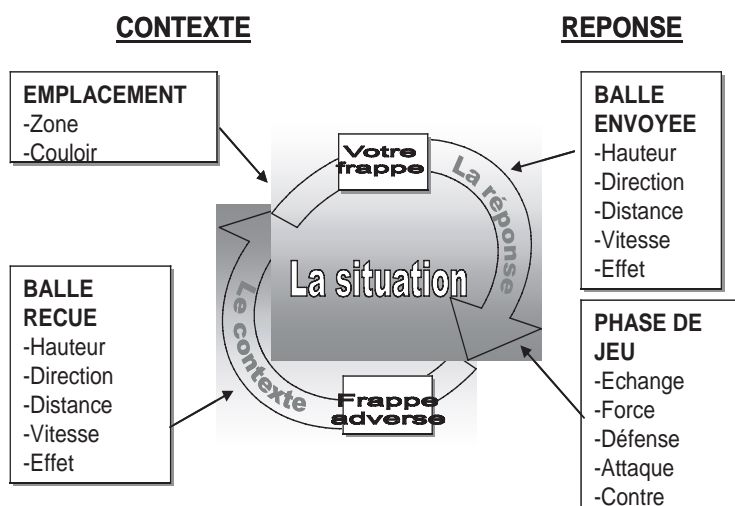


Figure 1. Situation à l'échelle du coup

## ENTRAINEMENT EN SITUATION

L'utilisation des éléments pertinents de la situation de jeu à l'échelle du point permet à l'entraînement d'avoir un rapport direct avec le jeu et de cadrer parfaitement avec la pédagogie fondée sur le jeu. Un cours ou un exercice pourrait par exemple débuter par la présentation suivante d'un contexte donné (essayez de vous représenter la situation avec les joueurs sur le court) :

"Dans une situation d'échange de fond de court, l'adversaire était situé loin derrière sa ligne de fond, tandis que le joueur se trouvait près de sa propre ligne de fond (Emplacement). L'adversaire envoya une balle liftée haute et profonde en direction du couloir de revers du joueur (Eléments liés à la balle reçue)."

Une fois le contexte présenté, l'étape suivante consiste à aider l'élève à construire une réponse. L'entraîneur a le choix entre deux possibilités : soit il met en place la situation et laisse l'élève tenter de trouver une solution (sous sa supervision), soit il guide l'élève dans le choix d'une réponse avant le début de l'exercice. L'élève doit toujours participer à la construction de sa propre solution. S'il a le

sentiment qu'il résout le problème lui-même, son aptitude à trouver des solutions sera meilleure. En revanche, si l'entraîneur lui donne les solutions, cela entravera sa capacité à devenir un joueur autonome.

Pour travailler la situation, l'exercice doit recréer le contexte. La qualité de l'envoi de la balle devient essentielle pour la répétition de la tâche (que la balle soit envoyée au panier ou directement dans le jeu par un partenaire). Lorsque le contexte évolue (la balle reçue est plus basse, plus puissante, etc.), cela donne l'occasion d'intégrer le travail de la prise de décision. L'enseignement technique dans ce cadre devient alors pertinent et concret et les acquis sont plus facilement transférables aux situations de jeu réellement rencontrées en match. Il est par ailleurs intéressant de noter que ce processus sert également à créer des centaines d'exercices. Combien de situations différentes votre joueur a-t-il besoin de maîtriser ? Chaque compétition qu'il disputera donnera lieu à un certain nombre de situations sur lesquelles il devra travailler. Cette façon de s'entraîner est bien plus utile que celle consistant à répéter un nombre incalculable d'exercices de coup droit et de revers.

## EXERCICES "EVOLUTIFS"

Comprendre les composantes de l'entraînement en situation permet aux entraîneurs de créer de nouveaux exercices ou de modifier certains éléments des exercices qu'ils utilisent pour les rendre plus réalistes. Par exemple, l'entraîneur peut faire évoluer un exercice dans lequel les joueurs, en file, exécutent des coups droits croisés en modifiant les éléments suivants et en effectuant les opérations suivantes :

- La position du joueur qui envoie la balle (pour recréer la position de l'adversaire) et les caractéristiques de la balle envoyée pour recréer un contexte spécifique
- La position de départ du joueur qui frappe et son remplacement après le coup
- Déterminer les décisions clés requises dans ce type de situation
- Déterminer la phase de jeu appropriée pour le joueur qui frappe
- Déterminer quelles doivent être les caractéristiques de la balle envoyée pour permettre l'exécution de la tactique
- Positionner l'adversaire pour recréer un environnement de compétition

Il ne s'agit que de quelques exemples de changements pouvant rendre l'exercice plus pratique et faciliter le transfert des acquis à la pratique du tennis en match.

## CONCLUSION

L'utilisation d'un entraînement en situation reposant sur des considérations tactiques et évoluant de situations de jeu générales (situations à l'échelle du point) vers des situations de jeu plus spécifiques (situations à l'échelle du coup) permet aux entraîneurs de s'assurer que leur enseignement respecte les principes de la pédagogie fondée sur le jeu. Mais surtout, elle leur permet d'être plus efficaces pour aider leurs élèves à devenir de meilleurs joueurs de tennis.

## BIBLIOGRAPHIE

- Cayer, Louis. (1987-97). The Actions Method. Presentations from various coaching conferences in Canada.
- Griffith, L.L., Oslin, J.L. & Mitchell, S.A. (1997). Teaching sport concepts and skills. A tactical games approach. Human Kinetics.
- Jones, D. (1982). Teaching for understanding in tennis. Bulletin of Physical Education, 18 (1): 29-31.
- Schmidt, R.A. & Bjork, R. (1992). New conceptualisations of practice: Common principles in three paradigms suggest new concepts for training. Psychological Science, 3, 207-217.
- Thomas, K. T. and Thomas, J.R. (1994). Developing Expertise in Sport: The relation of knowledge and performance. International Journal of Sport Psychology, 25, 295-312.
- Vickers, J. N., Livigston, L.F., Umeris, S., Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. 17, 357-367.

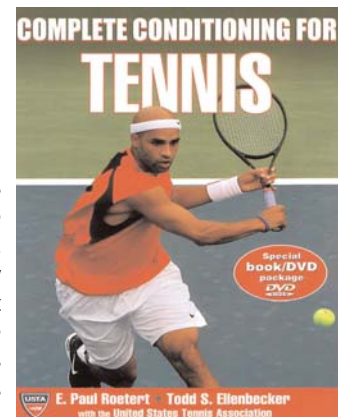
# Notre sélection de livres et de DVD

## COMPLETE CONDITIONING FOR TENNIS (PRÉPARATION PHYSIQUE COMPLÈTE POUR LE TENNIS)

**Auteurs :** E. Paul Roetert et Todd S. Ellenbecker **Année de parution :** 2007 **Langue :** Anglais  
**Catégorie :** Livre de 207 pages accompagné d'un DVD de 90 minutes **Niveau :** Tous les niveaux  
**ISBN :** 978-0-7360-6938-0.

Le livre Complete Conditioning for Tennis explique en détail comment exploiter au mieux le temps d'entraînement des joueurs au moyen d'exercices et de programmes conçus pour évaluer le niveau de condition physique des joueurs, améliorer le jeu de jambes, la souplesse et l'endurance, renforcer la concentration mentale et prévenir les blessures courantes. Les entraîneurs et les préparateurs physiques y trouveront des informations complètes pour aider les joueurs à améliorer la force, la puissance, l'adresse et la rapidité et donner ainsi une nouvelle dimension à leur jeu. Complete Conditioning for Tennis est en outre accompagné d'un DVD de 90 minutes montrant des exercices de gymnastique sur le court utilisés par les joueurs professionnels. Ce livre a pour ambition d'aider les joueurs à développer au maximum leurs qualités athlétiques afin de réussir en tennis.

Pour plus de renseignements : [www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com)

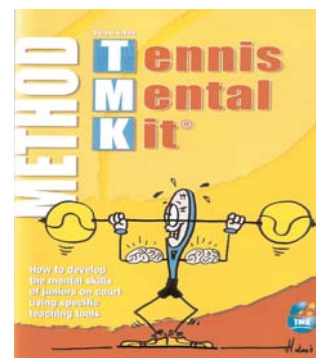


## TENNIS MENTAL KIT

**Tennis Mental Kit Auteur :** Antoni Girod **Année de parution :** 2007 **Langue :** Anglais **Pages :** 58  
**Niveau :** Débutant / Intermédiaire **ISBN :** 84-7902-277-9.

Ce livre présente, de manière claire et séduisante, une nouvelle méthode d'entraînement mental. L'auteur décrit les principales qualités mentales requises en tennis, explique pourquoi elles sont importantes et s'intéresse aux conséquences pratiques pour le joueur et l'entraîneur. Pour chacun des 10 thèmes d'entraînement mental, le lecteur trouvera plusieurs descriptions approfondies d'exercices et de routines possibles, notamment des exercices avec cibles visant à travailler la motivation et des routines de respiration contrôlée pour la relaxation. D'autre part, un tableau d'auto-évaluation se trouve en annexe. En outre, une section spécifique fournit des conseils sur la planification de l'entraînement mental en fonction des différents stades de développement de l'enfant.

Pour plus de renseignements : [www.tennismentalkit.com](http://www.tennismentalkit.com)



## INVESTIGAÇÃO E TÊNIS (RECHERCHE ET TENNIS)

**Directeurs de publication :** Pedro Pezarat et César Coutinho **Auteurs :** Bruce Elliott, César Coutinho, Duarte Araújo, João Carvalho, Pedro Felner, Pedro Pezarat Correia et Raúl Oliveira  
**Année de parution :** 2007 **Langues :** Portuguais et anglais **Pages :** 140  
**Niveau :** Intermédiaire / Confirmé **ISBN :** 987-972-735-148-0.

Cette publication est un recueil des principales communications présentées lors du séminaire "Recherche et tennis" organisé par la Faculté de motricité humaine de l'Université technique de Lisbonne les 16 et 17 novembre 2007. Sur les six articles, cinq sont rédigés en portugais et un en anglais. Trois des articles ont pour thème l'analyse biomécanique du tennis (biomécanique, schémas biomécaniques et profil musculaire de l'épaule), deux s'intéressent à la tactique (schémas et prise de décision) et un autre se penche sur les facteurs de risque associés aux blessures en tennis. Tous proposent un examen détaillé de la littérature scientifique sur le sujet abordé ainsi qu'une liste complète de références bibliographiques.

Pour plus de renseignements : [www.fmh.utl.pt/cart](http://www.fmh.utl.pt/cart)



## TENNIS E SCOLIOSIS (TENNIS ET SCOLIOSE)

**Auteur :** Rodolfo Lisi **Année de parution :** 2007 **Langue :** Italien **Pages :** 117 **Niveau :** Confirmé  
**ISBN :** 88-7020-120-1.

Cet ouvrage examine de manière détaillée la relation entre le tennis et la scoliose, déformation de la colonne vertébrale caractérisée par une déviation latérale dans le plan frontal associée à une rotation des vertèbres qui touche principalement les adolescents (les filles surtout). L'auteur décrit au préalable un certain nombre de notions de l'anatomie normale de la colonne vertébrale, puis fournit des précisions sur la scoliose et l'attitude scoliotique. Il livre ensuite une analyse détaillée des caractéristiques physiologiques et biomécaniques des mouvements du tennis et examine de manière approfondie les principales études existantes sur le tennis et la scoliose. Ces études sont comparées à celles menées dans des disciplines telles que l'escrime, le lancer du javelot et des sports asymétriques. L'un des chapitres du livre a également pour thème le dos du joueur de tennis. Des dessins et des photographies en couleur, ainsi qu'une section détaillée sur les références bibliographiques à la fin de ce chapitre, font de ce livre une source d'information précieuse qui vient enrichir notre connaissance de cette maladie importante qui peut toucher les joueurs de tennis.

Pour plus de renseignements : [infolombardo@lombardoeditore.it](mailto:infolombardo@lombardoeditore.it)



## ENTRENAMIENTO EN PISTA DEL JUGADOR DE TENIS (ENTRAÎNEMENT SUR LE COURT DU JOUEUR DE TENNIS)

**Auteur :** Vicente Calvo **Année de parution :** 2007 **Langue :** Espagnol

**Catégorie :** Livre de 142 pages accompagné d'un CD-ROM incluant le logiciel Set-Tenis

**Niveau :** Tous les niveaux **ISBN :** 978-84-611-9996-9

Cet ensemble livre-cédérom est l'œuvre du préparateur physique de Fernando Verdasco. Dans le livre, l'auteur décrit les exigences du tennis sur le plan physique, puis définit et explique les aspects scientifiques qui se cachent derrière ces exigences. Le lecteur y trouvera des méthodes de préparation physique sur le court spécifiques à la pratique du tennis et des conseils sur la périodisation de l'entraînement et l'utilisation de progressions pour atteindre son pic de forme en compétition. En complément du livre, le logiciel inclus sur le cédérom fournit des schémas animés sur le court avec des vidéos et des progressions créées par l'auteur. L'utilisateur pourra également créer ses propres programmes et progressions et les rendre accessibles à d'autres utilisateurs via une base de données en ligne. Grâce à cette base de données, enseignants, entraîneurs et joueurs peuvent partager entre eux des exercices ayant fait leurs preuves et échanger des idées.

*Pour plus de renseignements :* [www.settenis.com](http://www.settenis.com)



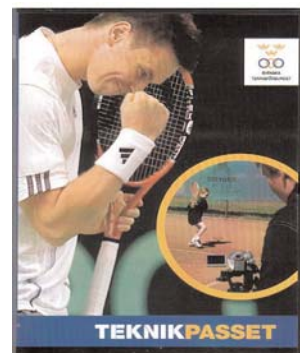
## TEKNIK PASSET (PASSEPORT TECHNIQUE)

**Editeur :** Fédération suédoise de tennis **Année de parution :** 2007 **Langue :** Suédois

**Catégorie :** DVD **Niveau :** Tous les niveaux

Ce DVD passe en revue les programmes actuels de mini-tennis et ITN grâce à des exemples en images d'exercices et de progressions. Il examine les spécificités de l'entraînement et met en évidence les similitudes qui existent au niveau des compétences avec des pratiques sportives telles que le lancer du disque, le lancer du javelot et le lancer du poids. Le DVD comprend des sections consacrées à l'analyse des éléments techniques du point de vue physiologique et du point de vue biomécanique ; d'autres sections expliquent comment développer des qualités comme la force, la précision et la régularité et illustrent leur utilisation au moyen de séquences mettant en scène des joueurs professionnels et des joueurs de niveau intermédiaire.

*Pour plus de renseignements :* [www.tennis.se](http://www.tennis.se)



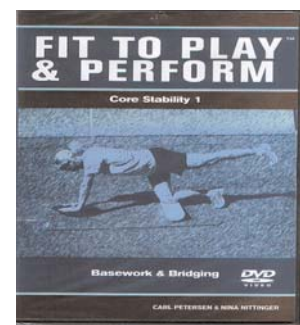
## FIT TO PLAY™ & PERFORM - CORE STABILITY (EN FORME POUR JOUER & ÊTRE PERFORMANT - STABILITÉ DU TRONC)

**Auteurs :** Carl Petersen et Nina Nittinger **Année de parution :** 2007 **Langue :** Anglais

**Catégorie :** Série de 4 DVD **Niveau :** Tous les niveaux **ISBN :** 978-097343143-8

Cette collection de DVD comprend des exercices dynamiques et fonctionnels pouvant être utilisés dans le cadre de programmes d'entraînement variés. Ce programme de renforcement du tronc inclut des exercices fondamentaux et de gainage, des exercices visant à travailler le bas du tronc et les jambes, le haut du tronc et les bras et des exercices pour relier le haut et le bas du tronc. Il montre des exemples d'entraînements qui doivent être effectués avec des bandes élastiques, du matériel d'entraînement en résistance, des ballons de gymnastique, du matériel d'entraînement de l'équilibre et des médecine-balls et qui visent à améliorer la force et la stabilité dans différents plans de mouvement. Cette série est très utile pour les sportifs de tous âges et de tous niveaux et comprend des exercices d'échauffement de haut niveau, ainsi que des consignes relatives aux étirements.

*Pour plus de renseignements :* [www.fittoplay.com](http://www.fittoplay.com)



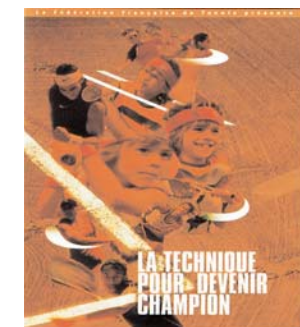
## LA TECHNIQUE POUR DEVENIR CHAMPION

**Editeur :** Fédération Française de Tennis **Année de parution :** 2007 **Langue :** Français **Catégorie :** DVD

**Niveau :** Tous les niveaux

Ce DVD présente les différentes composantes de la technique en tennis en portant une attention particulière à la progression et au développement de la technique des premiers stades de l'apprentissage au plus haut niveau. Les thèmes abordés sont le service, le coup droit, le revers et le jeu au filet. Les éléments techniques sont analysés en détail grâce à d'excellents ralentis et arrêts sur image mettant en relief certaines zones du corps et aspects biomécaniques. L'analyse biomécanique est effectuée dans les commentaires ainsi qu'au moyen de graphismes facilitant la compréhension de principes tels que l'équilibre, la rotation et la flexion. Tout au long du DVD, des images de joueurs de tous niveaux, du jeune débutant au joueur professionnel disputant des tournois du Grand Chelem, viennent illustrer les propos.

*Pour plus de renseignements :* [www.fft.fr](http://www.fft.fr)



# DIRECTIVES POUR LA SOUMISSION D'ARTICLES A LA REVUE ITF COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW

## EDITEUR

International Tennis Federation, Ltd.  
Development and Coaching Department.  
Tel./Fax. 34 96 3486190  
e-mail: coaching@itftennis.com  
Address: Avda. Tirso de Molina, 21, 6º - 21, 46015, Valencia (España)

## RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, Ph.D. and Dave Miley.

## RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Scott Over

## COMITÉ DE RÉDACTION

Hans-Peter Born (Fédération allemande de tennis - DTB)  
Mark Bullock (Fédération internationale de tennis - ITF)  
Miguel Crespo, Ph.D. (Fédération internationale de tennis - ITF)  
Bruce Elliott, Ph.D. (Université d'Australie-Occidentale)  
Alexander Ferrauti, Ph.D. (Université de Bochum, Allemagne)  
Brian Hainline, M.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)  
Paul Lubbers, Ph.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)  
Steven Martens (Fédération britannique de tennis - LTA)  
Patrick McInerney (Fédération australienne de tennis - TA)  
Dave Miley (Fédération internationale de tennis - ITF)  
Stuart Miller, Ph.D. (Fédération internationale de tennis - ITF)  
Scott Over (Fédération internationale de tennis - ITF)  
Bernard Pestre (Fédération française de tennis - FFT)  
Babette Pluim, M.D. Ph.D. (Fédération royale néerlandaise de tennis)  
Ann Quinn, Ph.D. (Fédération britannique de tennis - LTA)  
E. Paul Roetert, Ph.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)  
Machar Reid, Ph.D. (Fédération australienne de tennis - TA)  
David Sanz, Ph.D. (Fédération royale espagnole de tennis - RFET)  
Frank van Fraayenhoven (Fédération royale néerlandaise de tennis)  
Karl Weber, M.D. (Université du sport de Cologne, Allemagne)  
Tim Wood, M.D. (Fédération australienne de tennis - TA)

## THÈMES

ITF Coaching and Sport Science Review publie des articles de recherche originaux, des synthèses, des billets, des comptes-rendus courts, des notes techniques, des exposés sur un thème spécifique et des lettres dans les domaines touchant à la médecine, la physiothérapie, l'anthropométrie, la biomécanique et la technique, la préparation physique, la pédagogie, la gestion et le marketing, la motricité, la nutrition, la psychologie, la physiologie, la sociologie, la statistique, la tactique, les systèmes d'entraînement et d'autres domaines, et qui présentent des applications spécifiques et pratiques pour l'enseignement du tennis.

## FORMAT

Les articles doivent être rédigés sur ordinateur à l'aide de Microsoft Word (de préférence) ou de tout autre logiciel de traitement de texte compatible avec Microsoft. Les articles doivent contenir 1 500 mots au plus et être accompagnés d'un maximum de 4 photographies. Les manuscrits doivent être dactylographiés en double interligne avec des marges suffisantes pour impression sur du papier au format A4. Toutes les pages doivent être numérotées. En règle générale, les articles devront être structurés de

manière classique : introduction, partie principale (méthodes et procédures, résultats, discussion / revue de la littérature, propositions / exercices), conclusion et bibliographie. Les schémas doivent être réalisés avec le logiciel Microsoft PowerPoint ou tout autre logiciel compatible avec Microsoft. Les tableaux, figures et photographies doivent avoir un rapport avec le sujet de l'article et être accompagnés de légendes explicites. Celles-ci doivent être insérées dans le corps de l'article. Les articles doivent inclure entre 5 et 15 références bibliographiques qui devront être insérées (auteur(s), année) à l'endroit du texte où elles se rapportent. A la fin de l'article, toutes les références bibliographiques doivent être listées par ordre alphabétique sous l'intitulé "Bibliographie" en respectant les normes bibliographiques de l'A.P.A. Les titres doivent être dactylographiés en gras et en majuscules. Mention doit être faite de toute bourse de recherche. L'article doit également contenir un maximum de quatre mots-clés.

## STYLE ET LANGUES DES ARTICLES SOUMIS

La clarté d'expression doit être un objectif essentiel des auteurs. L'accent doit être mis sur la communication avec un lectorat varié composé d'entraîneurs du monde entier. Les articles soumis peuvent être rédigés en anglais, français et espagnol.

## AUTEURS

Lors de la soumission d'un article, les auteurs doivent préciser les mentions qu'ils souhaitent voir figurer dans la publication : leur nom, leur nationalité, leurs titres universitaires et, éventuellement, le nom de l'institution ou de l'organisation qu'ils représentent.

## SOUMISSION DES ARTICLES

Il est possible de porter un article à notre attention à n'importe quelle période de l'année en vue d'une éventuelle publication. Les articles doivent être envoyés par courrier électronique à Miguel Crespo, chargé de recherche pour le département Développement de l'ITF, à l'adresse suivante : coaching@itftennis.com.

En sollicitant la soumission d'articles pour publication, les rédacteurs en chef demandent aux contributeurs de respecter scrupuleusement les instructions contenues dans ce document. Les opinions exprimées par les contributeurs sont personnelles et ne reflètent pas nécessairement celles de la rédaction en chef ou de l'éditeur.

## REMARQUE

Veillez noter que tous les articles commandités pour ITF Coaching & Sport Science Review pourront également être publiés sur le site Web officiel de l'ITF. L'ITF se réserve le droit d'adapter les articles en vue de leur publication sur son site Web. Les auteurs des articles consultables en ligne seront mentionnés de la même façon que dans ITF Coaching & Sport Science Review.

## COPYRIGHT

Tous les articles publiés sont protégés par le copyright. En autorisant la publication de son article, l'auteur cède à l'éditeur ses droits. En soumettant un manuscrit pour publication, l'auteur déclare que le manuscrit n'a pas été publié ailleurs, ni soumis à un autre journal en vue de sa publication. Il appartient à l'auteur d'apporter cette garantie. Les auteurs contrevenant à cette obligation ne pourront plus être publiés dans ITF CSSR.



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,  
London SW15 5XZ  
Tel: 44 20 8878 6464  
Fax: 44 20 8878 7799  
E-mail: coaching@itftennis.com  
Website: www.itftennis.com/coaching

ISSN: 1812-2302  
Foto elegida: Paul Zimmer,  
Ron Angle, Sergio Carmona.