

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

Editorial

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 46 de ITF Coaching and Sport Science Review, le dernier de l'année 2008. Au sommaire de ce numéro, vous trouverez des articles sur des thèmes divers allant de la nutrition, à l'histoire du tennis en passant par la lutte contre le dopage ou la biomécanique du service.

Ces derniers mois, cinq conférences régionales des entraîneurs ont été organisées par l'ITF : des exposés y ont été présentés par des experts et entraîneurs de renommée mondiale. La première conférence de l'année s'est déroulée au Salvador du 14 au 20 septembre : l'Atelier ITF des entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes a réuni 85 participants de 13 pays différents. Ensuite, du 24 au 27 septembre, a eu lieu la 6e Conférence ITF des entraîneurs d'Afrique du Sud, au High Performance Centre de Pretoria, à laquelle ont assisté 94 entraîneurs venus de 12 pays différents. En Afrique du Nord, la conférence s'est tenue à Sousse, en Tunisie, du 8 au 13 octobre, en présence de 95 participants de 13 nationalités différentes. La 14e édition de la Conférence des entraîneurs d'Asie a été organisée à Shenzhen, en Chine, du 27 octobre au 3 novembre. Quelque 140 entraîneurs venus de 17 pays différents y ont pris part. Enfin, plus récemment, du 3 au 9 novembre derniers, la ville de Foz do Iguaçu (Brésil) a accueilli la Conférence des entraîneurs d'Amérique du Sud. De toutes les conférences régionales organisées cette année, c'est celle qui a enregistré la plus forte participation avec 360 entraîneurs de 9 nationalités différentes. Outre ces conférences, le Symposium des entraîneurs européens, organisé par Tennis Europe mais financé en partie par l'ITF, s'est déroulé du 22 au 25 octobre à Roehampton, dans la banlieue de Londres, avec une participation record de 130 représentants venus de 33 pays différents.

En 2008, l'ITF a connu une augmentation du nombre total de participants aux conférences régionales des entraîneurs, puisque ce chiffre est passé de 750 en 2006 à 900 en 2008. Ces manifestations bisannuelles offrent aux entraîneurs l'occasion d'avoir accès aux informations les plus récentes pour pouvoir ensuite poursuivre le développement du tennis dans leur région. La totalité des exposés présentés lors des conférences ont été filmés ; vous pourrez prochainement les visionner sur le site Web Tennis iCoach de l'ITF. Nous aimerions remercier ici les orateurs, les fédérations hôtes, nationales et continentales, ainsi que la Solidarité olympique qui a participé au financement de ces 5 conférences.

Du 28 novembre au 1er décembre derniers, le département Développement de l'ITF a organisé au National Tennis Centre de la Fédération britannique de tennis (LTA), à Londres, le séminaire 2008 de la campagne Tennis Play and Stay. A cette occasion, des spécialistes venus du monde entier ont présenté des exposés sur des sujets en rapport avec la campagne. Est-il utile de rappeler que le but de cette campagne est d'améliorer l'initiation des joueurs débutants en présentant le tennis comme un sport facile, amusant et sain et en s'assurant que tous les joueurs ont la possibilité de "servir, jouer des échanges et marquer des points" dès leur premier cours grâce à l'utilisation de balles plus lentes et de terrains plus petits. Les exposés étaient suivis de débats avec pour objectif de partager des expériences et des idées en rapport avec la campagne Play and Stay et d'étudier les moyens d'améliorer encore le projet en 2009 et en 2010. Environ 160 personnes de plus de 55 nationalités différentes ont assisté au séminaire, notamment des représentants des principales fédérations nationales et continentales, mais également des représentants d'associations d'entraîneurs, de l'industrie du tennis, ainsi que des circuits professionnels (ATP Tour et Sony Ericsson WTA Tour).

Au cours des derniers mois, le nombre de membres du site Web Tennis iCoach a augmenté, de plus en plus de fédérations ayant choisi de profiter de ce formidable outil de formation continue. En Novembre, une version espagnole du site a été lancé : Tennis iCoach Español proposera des articles, des vidéos, des modules d'apprentissage en ligne, des exposés et des entretiens avec des spécialistes. Le contenu a été produit par des experts hispanophones ou traduit par des professionnels. A l'ITF, nous pensons que la mise en ligne de la version espagnole de Tennis iCoach permettra à un plus grand nombre d'entraîneurs à travers le monde d'avoir accès à des informations et à des ressources pédagogiques de qualité.

Nous vous souhaitons une lecture agréable du 46e numéro de ITF Coaching and Sport Science Review et espérons que vous continuerez de consulter les ressources mises à votre disposition par l'intermédiaire de notre mini-site Web (<http://www.itftennis.com/coaching/>).



Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du
tennis



Miguel Crespo
Chargé de recherche,
Développement du tennis



Scott Over
Assistant de recherche,
Développement du tennis

Sommaire

PROGRAMME	2
ANTIDOPAGE DE L'ITF LOCALISATION DES SPORTIFS A PARTIR DE 2009	
Stuart Miller (ITF)	
JOUER AU TENNIS APRÈS 50 ANS	4
Kathy et Ron Woods (USA)	
RÉPARONS LES FREINS !	7
Mark Kovacs, Paul Roetert et Todd Ellenbecker (USA)	
EFFET DE LA SURFACE ET DU SEXE SUR LA STRATÉGIE DANS LE TENNIS DE HAUT NIVEAU	11
Emily Brown et Peter O'Donoghue (GBR)	
LE ROLE DE L'ENTRAINEUR DANS LA LUTTE CONTRE LE DOPAGE	14
Janet Young (AUS)	
AUGMENTER SON APPORT EN LIQUIDE POUR LE TENNIS	18
Page Love (USA)	
L'HISTOIRE DU TENNIS APPROCHE PSYCHODYNAMIQUE	19
Heiner Gillmeister (GER)	
DIFFÉRENCES CLÉS ENTRE LE SERVICE DES DÉBUTANTS ET CELUI DES JOUEURS CONFIRMÉS	22
Duane Knudson(USA)	
JOUER ET CONTINEUR OU JOUER ET ABANDONNER?	24
James Newman (ITF)	
PLAN DE COURS N°5 UN REGARD GLOBAL SUR LE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR DE TRÈS HAUT NIVEAU	26
Doug Maccurdy (ITF)	
ANIMATIONS SPORTIVES TENNIS ÉVOLUTIF	29
William Bothorel (FRA)	
NOTRE SÉLECTION DE LIVRES ET DE DVD	31

Programme Antidopage de L'ITF Localisation des Sportifs a Partir de 2009

Stuart Miller (ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 2 - 3

RÉSUMÉ

L'ITF dirige le Programme antidopage dans le tennis au nom de l'ensemble des acteurs du tennis professionnel. Les modifications apportées au Code de l'Agence mondiale antidopage (AMA), qui entrera en vigueur en 2009, prévoient la mise en place d'un programme annuel de contrôles hors compétition et l'obligation pour les joueurs faisant partie du Groupe cible de sportifs soumis aux contrôles de fournir des renseignements sur leur localisation tout au long de l'année. Ces informations, stockées dans la base de données en ligne de l'AMA, doivent être exactes et actualisées en tout temps. Des sanctions pourront être prévues à l'encontre des joueurs refusant de fournir ces renseignements et/ou de se rendre disponibles pour des prélèvements.

Mots clés: lutte contre le dopage, Agence mondiale antidopage, programme de contrôles du dopage.

Renseignements: stuart.miller@itftennis.com

INTRODUCTION

Depuis plus de 20 ans, la Fédération Internationale de Tennis (ITF) dirige un programme complet de contrôles du dopage reconnu à l'échelle internationale, dont le but est de garantir l'équité de la compétition sur les courts de tennis et de protéger la santé des joueurs professionnels.



En tant que signataire du Code de l'AMA (Agence mondiale antidopage), l'ITF est tenue de se conformer aux dispositions du Code. Il est généralement admis que (a) pour garantir l'efficacité du programme antidopage, tous les contrôles hors compétition seront des contrôles inopinés et que, (b) en l'absence de renseignements précis quant à la localisation d'un joueur, lesdits contrôles peuvent s'avérer inefficaces et, dans certains cas, impossibles à réaliser. En 2009, toutes les fédérations internationales et les organisations nationales antidopage signataires du Code devront définir un Groupe cible de sportifs soumis aux contrôles, dont chaque membre sera tenu de fournir des renseignements sur sa localisation pour chaque jour de l'année.

Dans le cadre du Programme antidopage dans le tennis, cela fait déjà plusieurs années que les joueurs doivent indiquer où ils se trouvent lorsqu'ils ne participent pas à une compétition. Néanmoins, cette obligation porte uniquement sur les dernières semaines de l'année qui suivent la fin de la saison tennistique.

Cet article décrit les principaux aspects des obligations en matière de transmission de renseignements sur la localisation des sportifs, qui entreront en vigueur dans le tennis à compter du 1er janvier 2009.

CONTRÔLES INOPINÉS HORS COMPÉTITION

Le calendrier des compétitions de tennis professionnel comprend des

tournois quasiment toutes les semaines de l'année ; souvent, les joueurs jouent la plupart de ces semaines. La période "en compétition" commence à minuit le premier jour de la compétition à laquelle participe le joueur et se termine au moment où il quitte l'épreuve définitivement. On appelle contrôles "en compétition" les contrôles réalisés durant cette période. Les contrôles "hors compétition" désignent les contrôles qui ont lieu à tout autre moment. Ainsi, un joueur inscrit dans des tournois deux semaines consécutives qui perd au premier tour de la première épreuve peut se retrouver "hors compétition" pendant une période pouvant aller jusqu'à une semaine (deux semaines dans le cas des épreuves du Grand Chelem).

Afin de garantir une efficacité maximale des contrôles du dopage, les joueurs ne sont pas prévenus à l'avance qu'ils vont être testés. On parle de "contrôles inopinés" : tous les contrôles effectués dans le cadre du Programme antidopage dans le tennis respectent ce principe.

Afin d'offrir au joueur de tennis et au sport une protection optimale contre la concurrence déloyale, tous les joueurs d'un Groupe cible de sportifs soumis aux contrôles seront tenus d'indiquer où ils se trouvent pour chaque jour de l'année à compter du 1er janvier 2009. Les renseignements fournis serviront à faciliter les contrôles hors compétition.



SÉLECTION

Les joueurs qui auront été choisis pour être inclus dans un Groupe cible de sportifs soumis aux contrôles en seront informés par l'organisation nationale antidopage concernée. La sélection se fera en fonction d'un ou de plusieurs critères, comme le classement. Ils

recevront des instructions détaillées sur les renseignements à fournir, ainsi que sur les modalités de transmission et de mise à jour de ces informations.

TRANSMISSION DES RENSEIGNEMENTS

L'ITF et de nombreuses organisations nationales antidopage utilisent la base de données en ligne de l'AMA pour gérer et mettre à jour les informations sur la localisation des sportifs. Ce système, appelé ADAMS (Anti-Doping Administration and Management System), fournit une méthode sécurisée et pratique de saisie et de stockage de données et offre aux organisations nationales antidopage toute la souplesse nécessaire pour effectuer le suivi de ces informations et programmer les contrôles du dopage en conséquence.

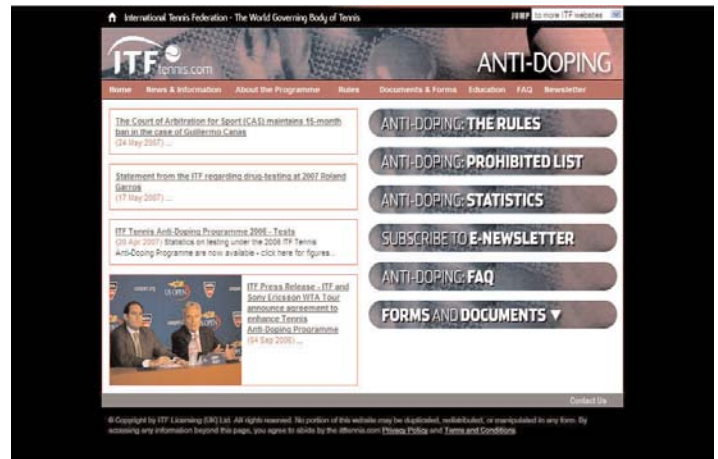
Les joueurs inclus dans le Groupe cible de sportifs soumis aux contrôles sont tenus d'indiquer l'endroit où ils se trouveront pour chaque jour de l'année, du 1er janvier au 31 décembre. Tous les trois mois, c'est-à-dire avant les 1er janvier, 1er avril, 1er juillet et 1er septembre, ils devront indiquer, pour le trimestre à venir, à l'ITF et à l'organisation nationale antidopage concernée l'adresse complète où ils résideront (domicile, logements temporaires, hôtels, etc.), ainsi que les nom et adresse de chaque endroit où ils s'entraîneront, participeront à une compétition, exerceront une activité professionnelle ou autre de manière régulière (scolaire, par exemple), ainsi que les durées habituelles de ces activités. Dans le cadre des obligations de transmission d'informations sur la localisation, il est également demandé de prévoir chaque jour un créneau spécifique de 60 minutes, entre 6h00 et 23h00, au cours duquel le joueur sera accessible et disponible pour être contrôlé, le cas échéant. Tous les renseignements fournis devront être suffisamment détaillés et précis pour permettre à un Agent de contrôle du dopage de localiser le joueur de tennis afin de le contrôler. La transmission d'informations sur la localisation est également obligatoire pour les périodes durant lesquelles le joueur participe à une compétition.

Même si les joueurs d'un Groupe cible de sportifs soumis aux contrôles sont susceptibles d'être contrôlés par plusieurs organisations nationales antidopage, ils ne seront tenus de fournir des informations sur leur localisation qu'à une seule organisation (soit à l'organisation antidopage de leur pays, soit à la Fédération internationale). Ces informations seront mises à la disposition de toutes les organisations ayant compétence pour réaliser des contrôles sur les joueurs.

Les joueurs peuvent autoriser des personnes tierces (entraîneurs, agents, etc.) à transmettre (et/ou mettre à jour - voir ci-dessous) les informations sur leur localisation en leur nom. Néanmoins, ils demeurent personnellement responsables des informations communiquées. Si les renseignements fournis par une personne tierce s'avéraient inexacts ou insuffisants, cela ne saurait constituer une excuse valable.

MISE À JOUR DES INFORMATIONS SUR LA LOCALISATION

Il est admis que les joueurs peuvent ne pas connaître précisément les déplacements qu'ils seront amenés à effectuer trois mois à l'avance et que leurs projets peuvent évoluer (par exemple lorsqu'un joueur est éliminé prématurément dans un tournoi). Lorsque les informations fournies deviennent inexacts, il convient de les mettre à jour. La mise à jour des renseignements sur la localisation peut être effectuée directement dans le système ADAMS ou en envoyant un SMS à un numéro relié au système ADAMS. Ceci étant, les joueurs devront s'efforcer d'être aussi précis que possible au moment de fournir les informations sur leur localisation.



MANQUEMENTS À L'OBLIGATION DE TRANSMISSION D'INFORMATIONS SUR LA LOCALISATION

Le fait (a) de ne pas transmettre les informations requises avant la date limite prévue à cet effet ou (b) de fournir des renseignements inexacts ou insuffisants constituera un "manquement à l'obligation de transmission d'informations sur la localisation". Si le joueur ne se trouve pas à l'endroit qu'il a indiqué pour une période donnée, cela sera considéré comme un "contrôle manqué". La combinaison de trois manquements à l'obligation de transmission d'informations sur la localisation et/ou contrôles manqués (qui peut être établie par les organisations nationales antidopage ayant compétence pour contrôler le joueur) au cours d'une période de 18 mois constituera une violation des règles antidopage, pour laquelle la sanction prévue est une période de suspension pouvant aller d'un an (première infraction) à une suspension à vie (seconde infraction et/ou infractions ultérieures).

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour obtenir plus de détails et des informations complémentaires, veuillez consulter la page consacrée à l'obligation de transmission d'informations sur la localisation à l'adresse www.itftennis.com/antidoping. Vous pouvez également contacter Charlotte Elton par téléphone au +44 208 392 4658 ou par e-mail à l'adresse anti-doping@itftennis.com.

Jouer au tennis après 50 ans

Kathy et Ron Woods (Etats-Unis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (45): 4 - 6

RÉSUMÉ

Cet ouvrage s'adresse aux personnes de plus de 50 ans qui souhaitent se maintenir en forme, avoir une vie sociale active, stimuler leur intellect, mais aussi se faire plaisir en pratiquant un sport plutôt qu'en s'astreignant à des exercices physiques dans une salle de gym. Des sections spécifiques proposent des conseils utiles pour les nouveaux pratiquants, mais aussi pour les joueurs qui n'ont pas joué depuis longtemps et, bien sûr, pour les joueurs qui n'ont jamais arrêté mais qui doivent adapter leur jeu à l'évolution de leurs aptitudes physiques. Les auteurs s'intéressent particulièrement à la pratique du double et du double mixte en présentant dans un premier temps la stratégie à mettre en place avant de passer en revue les compétences techniques à acquérir pour atteindre les objectifs stratégiques.

Mots clés : activité physique, santé, pratique sportive des adultes

Renseignements: rwoods15@tampabay.rr.com

INTRODUCTION

L'une des clés pour promouvoir la pratique du tennis consiste à courtiser la population des plus de 50 ans. Aux Etats-Unis et dans de nombreux autres pays développés, l'explosion des plus de 50 ans présente certes des problèmes sociaux d'un nouveau genre, mais également des opportunités à saisir. On estime qu'aux Etats-Unis, la population des plus de 50 ans devrait atteindre la barre des 100 millions d'ici 2011, pour un total de 300 millions d'habitants.

Selon nous, on peut distinguer au sein des plus de 50 ans trois groupes distincts qui représentent des pratiquants actifs ou potentiels. Le premier groupe est celui des joueurs assidus qui aimeraient continuer à jouer. Le tennis les intéresse, ils ont les compétences, le temps et l'argent pour le pratiquer et ils comptent parmi les plus importants adhérents des clubs de tennis. Nombre d'entre eux représentent nos plus fidèles consommateurs : ils pratiquent le tennis fréquemment, font partie d'une équipe, achètent du matériel et sont de véritables amateurs de ce sport qui ont l'habitude de regarder des matchs à la télévision ou d'assister à des tournois. Notre devoir envers eux est de leur garder en bonne santé et de faire en sorte qu'ils conservent l'envie de jouer pendant plusieurs décennies encore.



Le deuxième groupe est composé d'ex-pratiquants, c'est-à-dire de joueurs qui ont pratiqué le tennis à un moment donné de leur vie avant d'arrêter. En adoptant une approche marketing bien pensée, alliée à un programme stratégique et en leur accordant toute l'attention requise, il est possible de leur redonner le goût de ce sport. A l'approche de la cinquantaine, ils accordent une importance croissante à leur santé et sont avides de cette stimulation que procure le tennis, aussi bien au niveau social et physique que mental. Etant donné qu'ils ont déjà joué au tennis, il est plus facile de leur remettre le pied à l'étrier que de séduire de tout nouveaux pratiquants.

Le troisième groupe est celui des personnes qui n'ont jamais joué au tennis et qui, à cette période de leur vie, peuvent être à la recherche d'un nouveau loisir. S'ils ont une coordination œil-main satisfaisante, un entraîneur compétent et qu'ils intègrent un groupe composé de personnes qu'ils apprécient, leurs chances de réussite seront relativement bonnes. Il est déjà arrivé que des joueurs, à l'âge de 50 ans, deviennent en l'espace d'un an ou deux de véritables passionnés capables d'évoluer à un bon niveau.

PROFIL GÉNÉRAL DU JOUEUR DE PLUS DE 50 ANS

Chacun des groupes décrits ci-dessus possède des caractéristiques spécifiques, mais tous ont un certain nombre de points en commun. Généralement, les joueurs de plus de 50 ans sont des consommateurs fûtés qui souhaitent évoluer dans un environnement à la fois agréable et sécurisé pour un prix raisonnable. Ils sont attirés par la pratique du double car elle favorise les relations sociales, offre une grande variété sur les plans de la stratégie et des coups et réduit les distances à couvrir sur le terrain. Les cours de tennis collectifs sont populaires car, en plus d'être financièrement abordables, ils permettent de se faire de nouveaux amis et de rencontrer de nouveaux partenaires de jeu en toute simplicité.



Les contacts sociaux sont essentiels pour les joueurs de plus de 50 ans. Leurs enfants étant grands, ils cherchent à nouer des relations avec d'autres adultes et aiment aller discuter autour d'un verre après une partie de tennis. Ce type d'interactions sociales se développent naturellement entre partenaires de tennis : il arrive souvent que les membres de notre club de tennis aillent ensemble au cinéma ou au théâtre, célèbrent des occasions spéciales, organisent un club de lecture ou de joueurs de cartes ou encore assistent ensemble à une

manifestation sportive professionnelle, tout simplement parce que chacun apprécie la compagnie des autres. Pour être efficace, un programme de tennis se doit de promouvoir et faciliter ces interactions sociales de manière à répondre aux attentes spécifiques des plus de 50 ans.

Nous avons observé que les joueurs aiment commencer par apprendre les principes stratégiques du jeu avant de passer à l'apprentissage et au travail de la technique de frappe pour atteindre les objectifs tactiques. Cette approche est judicieuse et procure davantage de plaisir en mettant l'accent sur la pratique du jeu plutôt que sur l'apprentissage technique, lequel est moins attrayant pour la plupart des joueurs.

La dernière caractéristique commune aux plus de 50 ans est le fait qu'ils s'inquiètent pour leur santé physique au fur et à mesure qu'ils vieillissent. Il leur arrive d'être blessés, mais souvent il est possible



de prévenir les blessures ou de réduire le temps de convalescence avec des soins appropriés. Pour permettre à ces personnes de continuer à pratiquer le tennis, il convient de leur enseigner comment effectuer des échauffements et des étirements dynamiques avant d'entamer une partie et comment revenir au calme et effectuer des étirements statiques une fois leur partie terminée. En cas de blessure, des conseils judicieux et la recommandation de professionnels de la santé compétents peuvent contribuer à nettement accélérer leur rétablissement.

Quand nous vieillissons, nous aimons nous sentir plus jeunes et notre apparence nous importe beaucoup. Et justement, le tennis peut grandement contribuer à satisfaire nos aspirations. Il est rare de voir des joueurs de tennis en surpoids ; en revanche, on rencontre tous les jours des joueurs de plus de 80 ans qui ont une excellente couverture de terrain. Cependant, tous les joueurs de tennis doivent consacrer du temps hors du court à travailler leur souplesse et à entretenir leur force musculaire et leur endurance. S'ils négligent ces deux aspects, les risques de blessures seront élevés et leurs aptitudes tennistiques finiront aussi par en pâtir.

CLASSEMENT EN FONCTION DE L'EXPÉRIENCE ET DES COMPÉTENCES

D'après notre expérience, la plupart des plus de 50 ans entrent dans deux catégories en fonction de leurs compétences et de leurs années de pratique. Aux Etats-Unis, nous nous appuyons sur notre programme national d'évaluation des joueurs de tennis (NTRP) pour classer les joueurs en deux groupes : le premier réunit les joueurs ayant un niveau allant jusqu'à NTRP 3.0 (ITN 7), et le second est

composé de joueurs d'un niveau plus élevé (NTRP 3.5 à 4.5 ; ITN 4-6). Les besoins de ces deux groupes étant relativement similaires, les principes stratégiques qu'il leur faut acquérir sont également similaires. Néanmoins, compte tenu de leurs différences sur le plan des compétences, il est recommandé de les séparer aussi bien pour l'apprentissage que pour le jeu.

Les groupes constitués en fonction des deux niveaux décrits ci-dessus sont suffisamment homogènes pour permettre aux joueurs d'un même groupe de suivre des cours et d'échanger des balles ensemble. En revanche, si vous souhaitez organiser de véritables matches davantage axés sur la compétition, vous devrez peut-être diviser les groupes en catégories séparées par incréments de 0,5 points. Alors que nous utilisons les systèmes de classement pour tous les joueurs adultes, nous proposons, dans le cadre des compétitions par équipes, des championnats pour les seniors (50 ans et plus), mais aussi pour les super seniors (60 ans et plus). Bien évidemment, dans le cadre des tournois classiques, les groupes d'âge sont affinés par incréments de 5 ans afin de garantir une compétition plus intéressante.

DÉFIS ADAPTÉS AUX JOUEURS DE PLUS DE 50 ANS

Pour la plupart des joueurs quinquagénaires, le plaisir que procurent l'apprentissage et la mise en pratique de nouvelles stratégies ou tactiques constitue une véritable motivation grâce à laquelle le jeu conserve tout son attrait. Il en va de même lorsque l'on ajoute une nouvelle arme à son arsenal technique et qu'on l'utilise ensuite en match.

Le tennis offre tellement de défis que des personnes de tout âge peuvent être fascinées par le jeu sans jamais se lasser. Nous sommes d'avis que, quel que soit l'âge des joueurs, l'enseignement du tennis devrait reposer sur la transmission de stratégies simples et claires s'appuyant sur la science. Il convient néanmoins de procéder à certains ajustements pour les joueurs plus âgés en raison des effets du vieillissement.

Capacité à négocier les lobs

Avec le vieillissement, la perte d'explosivité dans les sauts ou les démarrages rapides ou la perte d'équilibre demandent davantage d'efforts pour négocier les lobs. Les déplacements vers l'arrière sont généralement plus difficiles que les déplacements vers l'avant, c'est pourquoi les joueurs au filet s'adaptent généralement en se tenant plus loin du filet. Dans les matches de double, le partenaire du serveur peut même parfois jouer près de la ligne de service plutôt qu'au milieu du carré de service. Durant le jeu, un joueur qui se dirige vers le filet après un coup d'approche devra également veiller à ne pas venir coller trop près du filet.



Réduction des dimensions du court

Du fait que les joueurs se tiennent plus loin du filet, il faut qu'ils apprennent à jouer des volées basses, des demi-volées et des coups d'approche improvisés ou qu'ils s'améliorent dans ces compartiments du jeu. Les entraîneurs doivent convaincre les joueurs que le jeu à mi-court est une bonne stratégie à adopter car cela permet de réduire le terrain à couvrir, de contrer les coups, qu'ils soient courts ou profonds, et de mieux négocier les lobs. L'apprentissage de ces nouveaux coups peut constituer un vrai défi, mais le jeu en vaut la chandelle. Nous avons vu des seniors remettre pratiquement tous les coups en se positionnant à mi-chemin entre la ligne de service et la ligne de fond et réussir des échanges et des points extraordinaires.



Enchaînement service-volée

Les joueurs d'un niveau plus élevé, qui avaient l'habitude de suivre leur service au filet en double, ajustent généralement cette stratégie lorsqu'ils atteignent la cinquantaine ou la soixantaine. Ils se rendent alors compte, comme beaucoup d'entre nous, qu'il est moins traumatisant pour l'organisme de jouer sur des surfaces plus souples, mais que ce type de surface diminue l'efficacité du service. Ainsi, il apparaît souvent que le passage à une surface plus lente qui ralentit le service donne l'avantage au relanceur.

La vitesse, l'équilibre et les efforts que requiert le jeu de service-volée deviennent également problématiques. Les joueurs commencent alors généralement à varier davantage leur jeu et à ne monter au filet qu'à certains moments choisis. Pour être efficace, un service doit être bien placé, c'est-à-dire orienté sur un point faible du relanceur, sur la médiane ou être joué très profond sur le corps. Mais le plus important est de bien masquer l'orientation du service et de varier le type et la direction des engagements. Ce faisant, les joueurs peuvent trouver un compromis efficace qui leur permet d'effectuer des enchaînements service-volée sur certains points. En variant sa tactique, le serveur peut prendre le dessus sur son adversaire, lequel ne sait plus s'il va suivre son service au filet ou non.

Plutôt que de pratiquer un jeu de service-volée, les joueurs seniors préfèrent souvent avancer de quelques pas dans le court en prévision d'un retour court et, le cas échéant, jouent un coup d'approche et se rapprochent encore du filet de quelques pas. Mais s'il est rare qu'ils parviennent à venir près du filet, cette stratégie peut s'avérer efficace lorsqu'ils peuvent l'appliquer car ils exercent alors une forte pression sur leurs adversaires en leur laissant moins de temps pour réagir, écraser la balle ou jouer un coup croisé.



UNE OPPORTUNITÉ POUR LE TENNIS

Nous estimons qu'il est essentiel de capter l'attention des plus de 50 ans si l'on souhaite nourrir l'enthousiasme des joueurs existants tout en attirant de nouveaux joueurs. Ce qui est intéressant avec les joueurs de ce groupe d'âge, c'est que certains aspects de leur vie commencent à perdre de l'importance tandis que d'autres deviennent des priorités : s'amuser, être entouré de personnes qu'on apprécie, stimuler le corps aussi bien que l'esprit. Et une chose est sûre : chaque jour passé sur un court de tennis est une chance et plus l'on vieillit, plus on en prend conscience et plus on sait l'apprécier à sa juste valeur.

Réparons les freins ! décélération ou l'aspect négligé de l'entraînement spécifique tennis

Mark Kovacs, Paul Roetert et Todd Ellenbecker (Etats-Unis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 7 - 10

RÉSUMÉ

Le travail du déplacement en tennis ne se limite pas, loin s'en faut, à travailler l'accélération initiale du joueur. Bien souvent, l'entraîneur est tellement préoccupé par la "rapidité des premiers pas" qu'il lui arrive d'en oublier la phase de freinage. Cet article met l'accent sur l'importance de la décélération du bas et du haut du corps pour le joueur de tennis et donne quelques conseils d'entraînement pratiques pour l'aider à améliorer ses capacités de freinage.

Mots clés: déplacement, accélération, décélération.

Renseignements: Kovacs@usta.com

INTRODUCTION

Pour les joueurs de tennis évoluant en compétition, l'une des composantes clés de la réussite sur le plan physique est de posséder un déplacement exceptionnel. Le travail du déplacement spécifique au tennis prend diverses formes. Entraîneurs, préparateurs physiques et joueurs sont souvent focalisés sur l'amélioration de la vitesse de départ (accélération), ce qui fait qu'ils en oublient parfois d'autres aspects essentiels du déplacement spécifique au tennis. L'aspect le plus négligé est bien souvent la phase de décélération. De même, au niveau du haut du corps, les muscles du haut du dos et de la face postérieure de l'épaule jouent un rôle essentiel dans la décélération des frappes du tennis après l'impact. La phase de décélération doit être considérée comme un élément clé du programme d'entraînement de tout joueur de compétition souhaitant réaliser des performances de haut niveau.

L'équation du déplacement propre au tennis comporte deux parties distinctes, bien que liées.

Accélération + Décélération = Déplacement efficace du joueur

Cette équation est valable aussi bien pour les mouvements du haut du corps que pour les mouvements du bas du corps. C'est généralement à la première partie de l'équation qu'on accorde le plus d'attention. Pour le bas du corps, on l'associe le plus souvent à la vitesse du premier pas, également appelée accélération. Ce type de travail est axé sur la rapidité avec laquelle le sportif est capable de rompre l'inertie et de se déplacer d'un point A à un point B. Au niveau du haut du corps, l'accélération est obtenue par la contraction concentrique des muscles du haut du bras et de la poitrine. Cependant, dans cet article, c'est à la phase de décélération que nous nous intéresserons principalement.

DÉCÉLÉRATION DU BAS DU CORPS

Même si le travail de l'accélération est indispensable pour aider le sportif à devenir plus rapide, la seconde partie de l'équation de la vitesse propre au tennis est souvent une composante sous-entraînée. La phase de décélération permet au sportif de ralentir avant d'atteindre le point B. Être capable de ralentir efficacement permet de se retrouver dans une position équilibrée au moment de l'impact balle-raquette, favorisant ainsi un bon transfert du poids du corps dans les frappes de fond de court et les volées. La série de photographies ci-dessous (Figure 1) montre James Blake en train de frapper une balle excentrée en coup droit. Ces clichés mettent en évidence la nécessité d'une accélération rapide en direction de la

balle, puis la nécessité d'une décélération rapide après la frappe pour faciliter le remplacement en prévision du coup suivant.



Figure 1. coup droit en bout de course illustrant la nécessité de la phase de décélération.

La capacité de décélération d'un sportif est une faculté biomotrice pouvant être améliorée à l'entraînement ; en tant que telle, elle doit être intégrée à un programme d'entraînement complet spécifique au tennis. Un joueur capable de ralentir rapidement sur une distance courte, tout en restant bien équilibré, est un joueur qui est non seulement plus vélocé, mais également possède un meilleur contrôle du corps au moment de la frappe. Ce meilleur contrôle permet au corps de conserver un bon équilibre dynamique, ce qui se traduit par des frappes de balle plus puissantes et plus compactes. Un des facteurs qui influent le plus sur la capacité du joueur de tennis à freiner est la quantité de mouvement. La quantité de mouvement est le produit de la masse d'un sportif en mouvement et de sa vitesse. La quantité de mouvement du joueur de tennis s'accroît à mesure que sa vitesse de déplacement augmente : des forces plus importantes sont alors nécessaires pour freiner sa course. Les joueurs de tennis plus lourds (c'est-à-dire ayant une masse plus élevée) ont plus de mal à ralentir que les joueurs plus légers. Par conséquent, si l'entraîneur ou le préparateur physique axe le travail du déplacement principalement sur l'accélération sans consacrer suffisamment de temps à la phase de décélération, les joueurs développeront plus de vitesse sur le premier pas, mais ils ne sauront pas contrôler leur corps pour ralentir suffisamment vite avant de frapper

la balle. Cela se traduira par une baisse des performances sur le court et une augmentation possible des risques de blessures, puisque la plupart des blessures sportives sont dues à des insuffisances dans le domaine de la capacité de freinage et à une attention trop importante accordée, sur le court et en dehors, aux exercices axés sur la capacité d'accélération.

DÉCÉLÉRATION DU HAUT DU CORPS

Au niveau du membre supérieur, le corps utilise des contractions excentriques après l'impact dans quasiment toutes les frappes afin de ralentir la chaîne cinétique du membre supérieur. Ces contractions jouent un rôle essentiel dans la région de l'épaule et de l'omoplate car elles contribuent à la stabilité indispensable à la prévention des blessures et à l'amélioration des performances. Par exemple, lors du service, l'épaule subit une élévation d'environ 90 degrés par rapport au corps. Dans cette position, des forces importantes sont générées par les muscles rotateurs internes tels que le grand dorsal et le grand pectoral afin d'accélérer le bras et la tête de raquette vers l'avant pour produire un impact explosif. Immédiatement après l'impact, les muscles de la partie postérieure de l'épaule doivent travailler de manière excentrique pour ralentir le bras pendant qu'il poursuit sa rotation interne. Cette phase de décélération est essentielle pour prévenir les blessures ; en effet, l'incapacité des muscles de la région de l'épaule et de l'omoplate à dissiper ces forces importantes peut être la cause de blessures.

Outre les niveaux d'activité élevés observés lors du service, les mêmes muscles de la coiffe des rotateurs et de l'omoplate travaillent pour ralentir le bras lors de la phase d'accompagnement de la frappe de coup droit. Le travail de ces muscles importants apporte un équilibre musculaire indispensable au joueur de tennis. Bon nombre de joueurs présentent des lacunes dans ce domaine et ne comprennent pas qu'il est important de travailler ces muscles en intégrant à leur programme d'entraînement habituel des exercices visant à améliorer la capacité de décélération.

SPÉCIFICITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Il a été démontré dans la littérature scientifique que la course en ligne droite (accélération linéaire/vitesse maximale) fait appel à des qualités distinctes de celles requises pour les déplacements multidirectionnels qui nécessitent des changements de direction et/ou des phases de décélération (Young, McDowell et al. 2001). Young et al. (2001) ont découvert que les courses vers l'avant, telles que le 100 mètre en athlétisme, ne sont pas directement transposables aux déplacements généralement observés sur un court de tennis. Cela s'explique par le fait qu'il existe des différences au niveau de la mécanique des mouvements, des schémas d'activation musculaire et des habiletés motrices nécessaires pour effectuer des courses en ligne droite par rapport aux déplacements spécifiques du tennis qui demandent des démarrages et des arrêts, ainsi que de nombreux changements de direction au cours de chaque point disputé.

Quels sont les facteurs qui améliorent la capacité de décélération du joueur de tennis ?

L'équilibre dynamique, la force excentrique, la puissance et la force réactive sont quatre qualités essentielles ayant un impact significatif sur la capacité du sportif à ralentir tout en conservant une position corporelle convenable pour exécuter la frappe requise puis se replacer en prévision du coup suivant (Figure 2).

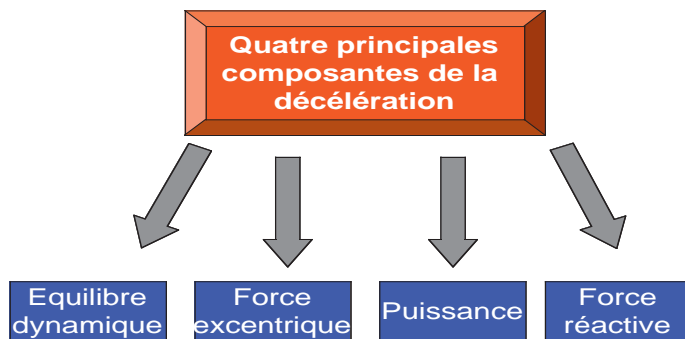


Figure 2. les quatre principales composantes de la capacité de décélération.

Equilibre dynamique

L'équilibre dynamique est primordial en tennis, surtout pendant la phase de décélération juste avant que le joueur ne frappe la balle. Il peut être défini comme la capacité du sportif à garder le contrôle de son centre de gravité pendant ses déplacements. Cette faculté de garder l'équilibre dans un environnement dynamique permet au sportif de bien utiliser la somme des forces musculaires et des mouvements par le biais de la chaîne cinétique (Kibler 1994). Ce transfert d'énergie efficace, qui s'effectue à partir du sol via la chaîne cinétique, se traduira par des frappes plus performantes et puissantes, ainsi que par des vitesses de balle et de tête de raquette plus élevées. En outre, l'équilibre dynamique peut se rapporter à la capacité des muscles, lors des mouvements des muscles antagonistes, à bien fonctionner ensemble afin de produire des schémas de mouvements optimaux sans compensation. Ceci est particulièrement important au niveau du membre supérieur où un bon équilibre musculaire est indispensable pour améliorer la stabilité de l'articulation de l'épaule.

Force excentrique

La force excentrique fait appel au travail des muscles lors de la phase d'allongement de l'action musculaire. Ce travail intervient par exemple lors du pas qui précède la reprise d'appuis, ainsi que pendant la reprise d'appuis elle-même, d'une frappe excentrée côté revers, comme illustré par Serena Williams (Figure 3).



Figure 3. illustration de la nécessité de freiner pour frapper une balle excentrée côté revers

Les exercices visant à travailler la force excentrique doivent être réalisés à la fois de manière bilatérale et de manière unilatérale. La quasi-totalité des mouvements du tennis exige de solliciter un côté du corps plus que l'autre ; il est donc primordial de travailler ces modèles inégaux de sollicitation musculaire aussi bien de manière excentrique que de manière concentrique. On sait que les personnes entraînées physiquement sont capables de supporter environ 30 % de poids en plus en travail excentrique qu'en travail concentrique (Ellenbecker, Davies et al. 1988 ; Wilson, Murphy et al. 1994 ; Lindstedt, LaStayo et al. 2001). C'est pourquoi la musculation axée sur le travail excentrique doit être intégrée dans le programme d'entraînement périodisé du sportif afin d'optimiser ses gains de force. L'autre principal avantage du travail de la force excentrique est qu'il contribue à la prévention des blessures. Les blessures du joueur de tennis sont pour une large part dues à un manque de force excentrique aussi bien dans le haut du corps, lors de la décélération de la raquette après le service, les frappes de fond de court et les volées, que dans le bas du corps, lors de la phase de décélération du corps avant la prise d'appuis effectuée pour créer une base solide en vue d'exécuter des frappes performantes.

Puissance

La puissance pour le joueur de tennis se traduit directement par des vitesses de balle et de tête de raquette plus élevées. L'équation de la puissance est la suivante : $\{Force \times Distance / Temps\}$. Plus simplement, un sportif puissant est capable de produire des forces élevées sur une distance la plus longue possible et en un temps le plus court possible. L'importance du travail de la puissance pour le joueur de tennis est généralement bien comprise par les entraîneurs et les préparateurs physiques ; cependant, la puissance est le plus souvent travaillée avec comme axe principal la phase concentrique des mouvements musculaires. La plupart des exercices avec médecine-ball et des mouvements pliométriques ont pour objectif premier le développement de la puissance. Néanmoins, il est rare que l'accent porte sur la reprise d'appuis du mouvement pliométrique ou sur la réception (plutôt que sur le lancer) du médecine-ball.

Force réactive

La force réactive, qui est une forme spécifique de puissance musculaire, a été définie comme la capacité de passer rapidement, lors de la séquence de contraction musculaire, de la phase excentrique à la phase concentrique du cycle étirement-raccourcissement (Young, Wilson et al. 1999). Un programme d'entraînement pliométrique basé sur les mouvements latéraux et multidirectionnels exécutés en limitant le temps au sol permettra de développer la force réactive et, par voie de conséquence, la puissance au niveau des muscles et mouvements observés pendant un match de tennis. Ce type d'entraînement pour le joueur de tennis trouve une application directe au niveau des séquences de remplacement qu'il doit effectuer entre les coups, mais aussi dans les moments où, au cours d'un point, il est pris à contre-pied et doit changer de direction rapidement.

APPLICATION PRATIQUE POUR LES JOUEURS DE TENNIS

La capacité de décélération est une habileté biomotrice qui est étroitement liée au travail de l'agilité et des déplacements multidirectionnels. En tant que telle, elle doit être travaillée dans le cadre d'un programme d'entraînement polyvalent avec des périodes de repos adéquates et des charges dont la progression est déterminée en fonction de la croissance et des stades de maturation et d'apprentissage du joueur. Sur le plan de l'entraînement, si l'on souhaite que le joueur devienne un joueur qui obtient des résultats et possède une excellente capacité de décélération, il faudra axer le travail, entre autres, sur les muscles postérieurs. Au niveau du bas du corps, les extenseurs de la hanche, notamment les muscles fessiers et les ischio-jambiers, doivent être travaillés spécifiquement de manière excentrique en augmentant progressivement la résistance. Au niveau du haut du corps, l'une des dominantes principales du

travail devra être l'aspect postérieur de la région de l'épaule qui participe à la décélération du bras lors du service, des frappes de fond de court et des volées. Préparer les joueurs de tennis à accélérer et à être rapides ne constitue qu'une moitié de l'équation ; savoir ralentir juste avant l'impact est également un maillon essentiel de la chaîne pour qui souhaite réussir en tennis. Si cette partie de l'équation est négligée et que la capacité de décélération n'est pas travaillée de manière optimale à l'entraînement, le joueur ne sera jamais en mesure d'atteindre son plein potentiel.

Décélération du haut du corps à l'aide d'un petit médecine-ball.

La figure 4 montre l'exercice pliométrique "90/90" qui place l'épaule et le haut du bras dans une position fonctionnelle inhérente au geste de service. "90/90" fait référence aux angles au niveau de l'épaule et du coude. Dans cet exercice, le joueur lâche rapidement le ballon, puis le rattrape le plus vite possible, le ballon ne se déplaçant que de quelques centimètres entre le moment où il quitte temporairement la main du joueur et le moment où il est récupéré avant d'être de nouveau lâché depuis la position de départ, telle qu'illustrée. Généralement, plusieurs séries de 30 secondes sont effectuées à l'entraînement afin de favoriser l'endurance musculaire locale.

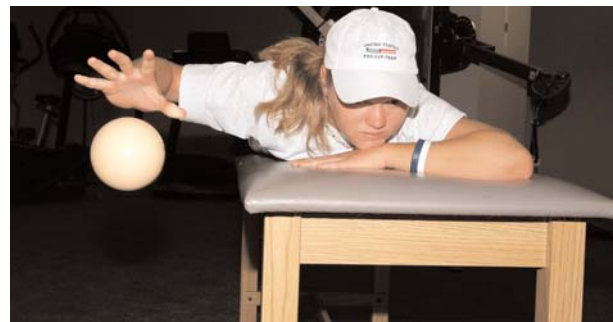


Figure 4 : exercice pliométrique "90/90".

La figure 5 montre un exercice visant à travailler la décélération de type réception inversée. Dans cet exercice, le bras est une nouvelle fois placé en élévation (abduction) à 90 degrés avec une flexion du coude à 90 degrés (voir illustration). Un partenaire se tient debout juste derrière le joueur et envoie un petit médecine-ball de 500 g à 1 kg en direction de la main du joueur. A la réception du ballon, le bras effectue une rotation interne jusqu'à ce que l'avant-bras soit pratiquement parallèle au sol, de la même façon qu'il subit une décélération lors du geste de service. Après avoir ralenti le ballon, le joueur le propulse rapidement vers l'arrière en direction du partenaire en effectuant une contraction concentrique de la coiffe des rotateurs et des muscles de l'omoplate. Des études récentes ont montré que les sujets qui utilisent des exercices de ce type dans le cadre d'un programme d'entraînement visant à améliorer les performances améliorent leur force excentrique de manière importante (Carter, Kaminski et al. 2007).



Figure 5. exercice "réception inversée" visant à travailler la capacité de décélération.

Décélération du bas du corps.

La figure 6 montre un exercice de musculation appelé "soulevé de terre roumain" (Romanian deadlift) qui vise à développer les ischio-jambiers, les muscles fessiers et les muscles du bas du dos.

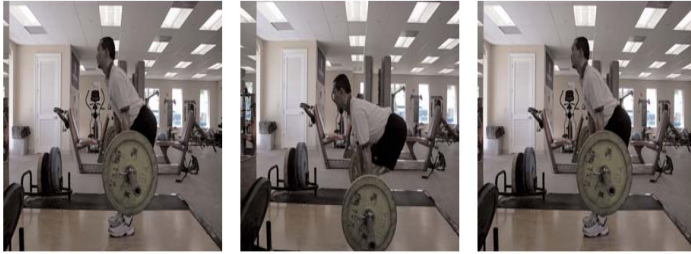


Figure 6. Soulevé de terre roumain.

La figure 7 montre un "box jump" (saut sur une boîte ou un banc) classique au cours duquel l'accent est plus particulièrement mis sur la phase de réception. Il est important de demander au sportif de se réceptionner dans une position de squat solide qui permet de développer la force excentrique, ainsi que des capacités de décélération rapide. Les sportifs de niveau plus confirmé, ayant déjà développé une force suffisante dans le bas du corps, peuvent passer au stade suivant qui consiste à réaliser un mouvement similaire en sautant de la boîte tout en s'efforçant de développer une position de squat solide à la réception. Cet exercice, qui augmente la sollicitation excentrique, doit être considéré comme un exercice de niveau avancé.



Figure 7. Exercice "box jump".

Les données dont on dispose à l'heure actuelle sur les consignes à respecter en matière de travail de la capacité de décélération étant limitées, il est important de surveiller le déroulement de l'entraînement de près car les sollicitations excentriques peuvent retarder l'apparition de raideurs musculaires davantage que des exercices concentriques comparables. Il a été démontré que la réalisation de plusieurs séries d'exercices donnait de meilleurs résultats que la réalisation de séries uniques (Kraemer et Ratamess, 2004) ; par conséquent, il convient de faire ces exercices et mouvements en effectuant plusieurs séries avec un nombre de répétitions déterminé en fonction de l'âge, du degré de maturation et du stade d'entraînement des joueurs.

Bibliographie

- Carter, A. B., T. W. Kaminski, et al. (2007). "Effect of high volume upper extremity plyometric training on throwing velocity and functional strength ratios of the shoulder rotators in collegiate baseball players." *Journal of Strength and Conditioning Research* 21(1): 208-215.
- Ellenbecker, T. S., G. J. Davies, et al. (1988). "Concentric versus eccentric isokinetic strengthening of the rotator cuff." *American Journal of Sports Medicine* 16(1): 64-69.
- Kibler, W. B. (1994). "Clinical biomechanics of the elbow in tennis: implications for evaluation and diagnosis." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 26(10): 1203-1206.
- Kraemer, W. J. and N. A. Ratamess (2004). "Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 36(4): 674-688.
- Lindstedt, S. L., P. C. LaStayo, et al. (2001). "When active muscles lengthen: properties and consequences of eccentric contractions." *News in Physiological Science* 16(6): 256-261.
- Wilson, G. J., A. J. Murphy, et al. (1994). "Musculotendinous stiffness: its relationship to eccentric, isometric, and concentric performance." *Journal of Applied Physiology* 76(6): 2714-2719.
- Young, W., G. Wilson, et al. (1999). "Relationship between strength qualities and performance in standing run-up vertical jumps." *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 39: 285-293.
- Young, W. B., M. H. McDowell, et al. (2001). "Specificity of sprint and agility training methods." *Journal of Strength and Conditioning Research* 15(3): 315-319.

Effet de la surface et du sexe sur la stratégie dans le tennis de haut niveau

Emily Brown et Peter O'Donoghue (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 11 - 13

RÉSUMÉ

En 2006, la Fédération Internationale de Tennis (ITF) a commencé à classer officiellement les surfaces et à utiliser différents types de balle afin de compenser l'effet de la surface du court. Le but de l'étude relatée dans cet article était de décrire la nature du jeu pratiqué dans les tournois du Grand Chelem depuis l'apparition des nouvelles balles. Au total, 144 rencontres de simple messieurs et de simple dames disputées en 2007 dans les quatre tournois du Grand Chelem ont été analysées à l'aide d'un système informatisé d'analyse des matches spécifiquement conçu pour le tennis. Les résultats ont montré que les hommes remportaient un pourcentage de points nettement plus élevé sur les premiers ($p < 0,001$) et seconds services ($p = 0,001$) que les femmes, en servant beaucoup plus d'aces ($p < 0,001$) et de services gagnants ($p = 0,005$) et nettement moins de doubles fautes ($p < 0,001$). D'autre part, les femmes jouaient beaucoup plus d'échanges de fond de court que les hommes ($p = 0,003$), tandis que les hommes montaient au filet beaucoup plus souvent que les femmes sur leur mise en jeu ($p = 0,001$). Enfin, malgré l'introduction des balles de type 1 à Roland Garros et des balles de type 3 à Wimbledon, l'effet de la surface du tournoi sur la durée des échanges restait important ($p < 0,001$). Ainsi, beaucoup plus de services gagnants étaient observés à Wimbledon que dans les autres tournois ($p < 0,008$) et beaucoup plus d'échanges de fond de court étaient disputés à Roland Garros et à l'Open d'Australie qu'à Wimbledon ($p < 0,008$). Tous ces résultats montrent bien que la nature du tennis pratiqué varie toujours entre les quatre tournois du Grand Chelem et que, par conséquent, les joueurs doivent se préparer en tenant compte des conditions spécifiques de chacun de ces tournois.

Mots clés: tennis, analyse de la performance, stratégie, sexe, surface.

Renseignements: podonoghue@uwic.ac.uk

INTRODUCTION

En 2007, les quatre tournois du Grand Chelem se sont disputés sur des surfaces différentes. Il a été constaté que cela avait un effet sur la stratégie des joueurs de l'élite (O'Donoghue et Ingram, 2001 ; Unierzyski et Wieczorek, 2004). Des études antérieures ont montré que la surface de jeu avait un effet sur la stratégie au service (O'Donoghue et Ballantyne, 2004) et la durée des échanges (O'Donoghue et Ingram, 2001). Selon la Fédération Internationale de Tennis (ITF), la refonte du tennis est nécessaire pour protéger la nature de ce sport, encourager les innovations permettant de l'améliorer, s'adapter aux progrès technologiques et renforcer l'attrait du jeu (Coe, 1999). En 2006, l'ITF a officiellement lancé l'utilisation des balles de tennis de type 1 et de type 3 en plus des balles de type 2 qui étaient utilisées jusqu'alors. Une classification officielle des surfaces de jeu en fonction de leur vitesse a également été mise en place au même moment afin de déterminer le type de balle à utiliser sur chaque surface. Ces mesures ont été prises car on estimait que la domination croissante du service avait eu pour effet de réduire le nombre d'échanges intéressants disputés (Miah, 2000). La balle de tennis de type 1 est plus dure et plus résistante à la compression au moment de l'impact que la balle standard de type 2, ce qui a pour effet de réduire le temps de contact avec la surface et d'accélérer le jeu. Elle a été conçue pour être utilisée sur les surfaces plus lentes comme la terre battue. De son côté, la balle de type 3 est 6 à 8 % plus grosse que la balle standard de type 2 : sa résistance à l'air est plus élevée et elle ralentit donc plus fortement lorsqu'elle se déplace dans l'air. Cette balle est utilisée sur les surfaces rapides comme le gazon. Le lancement des nouvelles balles était une initiative de l'ITF visant à réduire les différences de jeu entre les surfaces. Par conséquent, il est nécessaire de reproduire les recherches qu'ont mené O'Donoghue et Ingram (2001) en appliquant leurs méthodes à des rencontres disputées avec ces nouvelles balles. L'objet de l'étude qui nous intéresse était donc d'examiner les différences dans la nature du tennis pratiqué en simple dans les différents tournois du Grand Chelem au cours de l'année 2007.

MÉTHODES

Des sections d'au moins 25 points provenant de 144 matches de simple messieurs et de simple dames disputés dans les quatre tournois du Grand Chelem en 2007 ont été enregistrées à partir d'images diffusées par voie terrestre ou par satellite. Le volume de données ainsi recueillies représentait 201 heures de jeu sur le court contenant quelque 17 856 points. Le tableau 1 récapitule les données qui étaient incluses dans l'analyse.

Tableau 1. Données recueillies et analysées à partir des tournois du Grand Chelem de 2007.

Tournoi	Epreuve de simple	Matches	Heures	Joueurs/ses
Open d'Australie	Dames	17	21	20
	Messieurs	15	23	22
Roland Garros	Dames	13	12	19
	Messieurs	16	24	22
Wimbledon	Dames	22	24	23
	Messieurs	22	30	25
US Open	Dames	17	24	21
	Messieurs	22	43	23

Le système informatisé de collecte de données développé par O'Donoghue et Ingram (2001) était utilisé afin de consigner les détails de sections de matches enregistrés en vidéo. Le moment d'impact de chaque premier service et de chaque second service était enregistré à l'aide de touches de fonction, de même que le moment où le point se terminait après que la balle eut terminé sa course en dehors des limites du court ou dans le filet ou qu'elle eut rebondi deux fois sans être relancée. Pendant le temps qui s'écoulait entre deux points, un système de menus permettait à l'utilisateur d'entrer le type de point disputé (ace, double faute, service gagnant, retour gagnant, point remporté au filet au cours duquel le serveur était monté en premier, point remporté au filet

au cours duquel le relanceur était monté en premier, échange de fond de court ou let). La durée de l'échange et le type de point disputé (après un premier service ou un second service) étaient déterminés grâce aux touches de fonction utilisées lors de l'observation des échanges. Les observateurs devaient suivre certaines consignes afin de classer les points par catégorie. Ainsi, tout échange de 2 frappes remporté par le serveur sans qu'il ait besoin de jouer un second coup était considéré comme un service gagnant. Un point était classé dans la catégorie des points au filet quand un des joueurs avait franchi la ligne de service et qu'il restait des coups à jouer dans l'échange par l'un ou l'autre des joueurs. La fiabilité de la méthode a été examinée au moyen d'une étude de fiabilité inter-observateur qui portait sur des sections de 12 matches dont au moins un match masculin et au moins un match féminin pour chacun des quatre tournois. Les deux auteurs ont analysé chacun de leur côté ces matches qui comprenaient 1 356 échanges au total. L'erreur absolue moyenne pour la durée des échanges était de 0,26 s, ce qui correspondait à un degré de fiabilité acceptable. Par ailleurs, le coefficient de concordance Kappa pour le type de service ($= 0,951$) et le type de point ($= 0,888$) était très bon.

RÉSULTATS

Le tableau 2 montre que le pourcentage de premières balles de service était comparable entre les 8 types de jeu. En revanche, le serveur remportait globalement un pourcentage de points plus élevé à Wimbledon que dans tous les autres tournois et un plus faible pourcentage de points à Roland Garros que dans tous les autres tournois.

Tableau 2. Synthèse de l'analyse de l'efficacité du service.

Jeu	Tournoi			
	Open d'Australie	Roland Garros	Wimbledon	US Open
% 1^{ers} services				
Femmes	61,9	61,5	65,1	61,0
Hommes	61,2	65,0	62,8	62,9
% points remportés sur 1^{ers} services				
Femmes	62,2	59,9	65,7	60,8
Hommes	70,8	68,3	75,8	69,1
% points remportés sur 2^{nds} services				
Femmes	46,3	45,8	45,6	47,1
Hommes	49,6	47,1	57,3	53,3

La figure 1 montre la durée moyenne des échanges dans chacun des 8 types de match. On remarque, dans les matches féminins comme dans les matches masculins, que les échanges les plus longs étaient disputés à Roland Garros et les plus courts à Wimbledon.

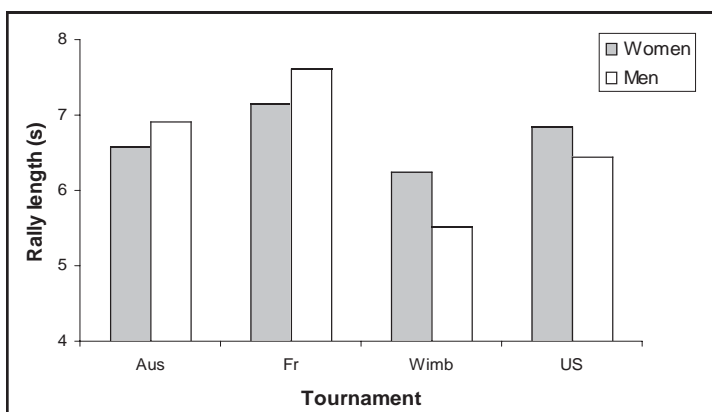


Figure 1. Durée des échanges.

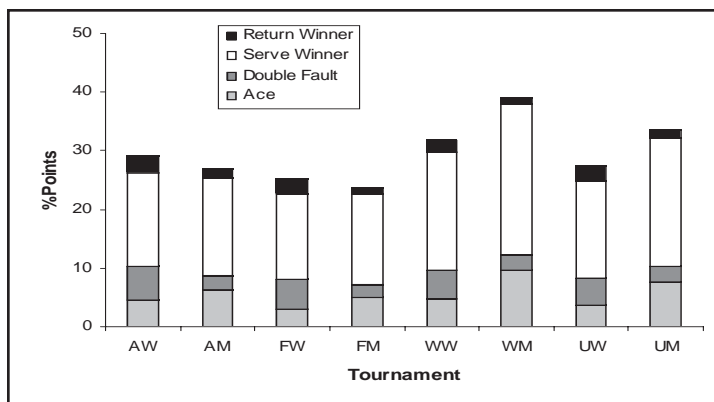


Figure 2. Points remportés en 1 ou 2 frappes.

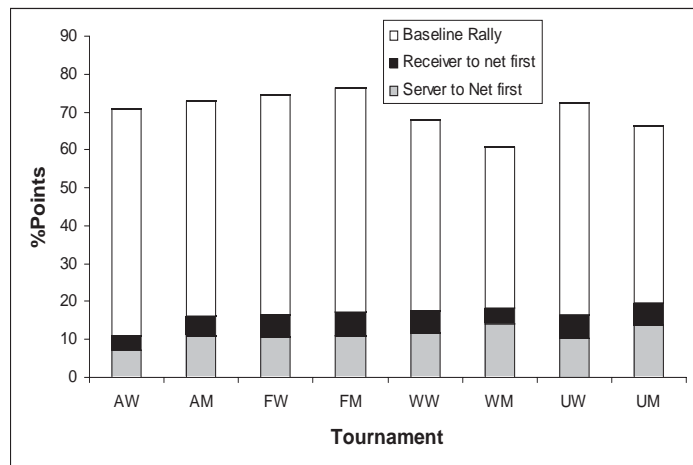


Figure 3. Pourcentage de points remportés en 3 frappes et plus.

La figure 2 montre que les points remportés en 1 ou 2 frappes (c'est-à-dire les points où 1 ou 2 coups étaient joués dans l'échange : aces, doubles fautes, services gagnants et retours gagnants) représentaient moins de 40 % de tous les points disputés dans les 8 types de jeu. En simple dames, plus de services gagnants étaient joués à Wimbledon que dans n'importe lequel des autres tournois. De leur côté, les hommes servaient plus d'aces et de services gagnants à Wimbledon que dans les autres tournois du Grand Chelem. La figure 3 montre que les femmes montaient au filet plus souvent à Wimbledon que dans n'importe lequel des autres tournois. De même, elles disputaient moins d'échanges de fond de court dans ce même tournoi que dans les autres tournois du Grand Chelem. Leurs homologues masculins jouaient davantage d'échanges de fond de court à Roland Garros et à l'Open d'Australie qu'à Wimbledon et à l'US Open.

DISCUSSION

Les résultats de la présente étude seront comparés à ceux observés pour les matches de simple en Grand Chelem sur la période allant de 1997 à 1999 à l'aide de la même méthode (O'Donoghue et Ingram, 2001). Cela permettra d'explorer les différences entre le tennis pratiqué en Grand Chelem avant et après le lancement des balles de type 1 et de type 3 et la classification des surfaces en fonction de la vitesse de jeu. La décision de l'ITF de classer officiellement les surfaces en fonction de la vitesse de jeu et d'utiliser les balles de type 1 sur les surfaces les plus lentes et les balles de type 3 sur les surfaces les plus rapides a eu pour effet de réduire la variabilité du jeu entre les différents tournois du Grand Chelem. Dans les matches de simple féminin, l'écart entre la durée moyenne des échanges à Roland Garros (9,0 s) et celle à Wimbledon (6,1 s) pour la période allant de 1997 à 1999 (O'Donoghue et Ingram, 2001) a diminué en 2007 (7,2 s et 6,2 s respectivement). De façon similaire, dans les matches de simple masculin, l'écart entre la

durée moyenne des échanges à Roland Garros (7,3 s) et celle à Wimbledon (3,8 s) pour la période allant de 1997 à 1999 s'est réduit en 2007 (7,6 s et 5,4 s respectivement). Néanmoins, des différences subsistent entre les tournois sur le plan de la durée des échanges. La durée des échanges dans le tennis masculin s'est accrue dans les quatre tournois majeurs depuis 1999, alors que dans le tennis féminin, elle a diminué dans tous les tournois à l'exception de Wimbledon. Le résultat observé dans le tennis masculin va à l'encontre de la tendance constatée dans l'étude de Kovacs (2007) selon laquelle la longueur des échanges diminuait en durée. L'allongement de la durée des échanges disputés en simple masculin à Roland Garros pourrait être le signe que les joueurs sont en meilleure condition physique et possèdent de meilleures compétences techniques aujourd'hui que dans les années 90. Ces progrès accomplis leur permettent de relancer plus de balles et donc de prolonger les échanges avant de commettre une erreur ou de se retrouver dans l'impossibilité d'atteindre la balle jouée par l'adversaire.

En 2007, le pourcentage de points remportés en 1 ou 2 frappes (aces, doubles fautes, services gagnants et retours gagnants) dans le tennis masculin était plus faible dans chaque tournoi que celui signalé en 2001 par O'Donoghue et Ingram. La diminution de l'importance du service à Wimbledon peut s'expliquer par le lancement de la balle de type 3. Cette balle étant 6 à 8 % plus grosse que la balle standard de type 2, elle génère plus de résistance à l'air, ce qui fait qu'elle perd davantage de vitesse avant de rebondir (Miller, 2006). La surface extérieure plus importante de la balle signifie qu'elle reste en contact avec la surface plus longtemps, augmentant ainsi la force de frottement. Par conséquent, la balle peut se mettre à rouler plutôt qu'à glisser sur la surface, ce qui a pour effet de réduire davantage la vitesse horizontale (Brody, 2003). Les premières et les secondes balles servies à 195 et 145 km/h respectivement laissent au relanceur 10 ms et 16 ms supplémentaires pour exécuter leur coup lorsqu'une balle de type 3 est utilisée (Haake et al., 2000). A l'inverse, dans le tennis féminin, bien que ce soit à Roland Garros que le service a le moins d'importance, le nombre de points remportés en 1 ou 2 frappes y a augmenté depuis l'étude menée par O'Donoghue et Ingram en 2001. Les nouvelles balles de type 1, davantage pressurisées, sont plus résistantes à la compression que les balles standard de type 2 ; par conséquent, le temps de contact entre la balle et la surface est moindre. L'augmentation de la durée des échanges à Wimbledon peut s'expliquer par l'utilisation des balles de type 3. La vitesse de déplacement plus lente de ces balles donne aux joueurs plus de temps pour jouer leur coup, ce qui réduit le risque de commettre une erreur et prolonge la durée des échanges. Le fait que des différences subsistent dans le jeu pratiqué dans les quatre tournois du Grand Chelem présente certains avantages pour le tennis. En effet, selon Miah (2000), les différences de surface rendent le jeu plus intéressant.

En conclusion, la présente étude a montré que même si la variabilité de la performance tennistique a diminué entre les quatre épreuves du Grand Chelem, des différences subsistent entre les tournois. Le résultat le plus frappant est que la durée des échanges a augmenté dans les rencontres de simple masculin dans les quatre tournois, alors qu'elle a diminué dans les matches de simple féminin dans trois tournois sur quatre (Wimbledon étant l'exception). Ceci a été observé malgré le fait que les hommes et les femmes utilisent les mêmes balles sur les mêmes surfaces. Enfin, le service continue de jouer un rôle plus important dans le tennis masculin que dans le tennis féminin et de revêtir une plus grande importance à Wimbledon que dans les autres tournois du Grand Chelem.

Bibliographie

- Brody, H. (2003). Bounce of a tennis ball. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6(1), 113-119.
- Coe, A. (1999). 'Newslines: Court Surface Technical Meeting' International Tennis Federation, 32.
- Haake, S., Chadwick, S., Dignall, R., Goodwill, S. and Rose, P. (2000). Engineering tennis - slowing the game down. *Sports Engineering*, 3, 131-143.
- Kovacs, M. (2007). Tennis Physiology: training the competitive athlete. *Sports Medicine*, 37(3), 189-195.
- Miah, A. (2000). 'New Balls Please: Tennis, Technology and the changing game' In *Tennis, Science and Technology*, (edited by Haake, S and Coe, A.), Blackwell Science, pp. 285-292.
- Miller, S. (2006). 'Modern Tennis rackets, balls and surfaces. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 401-405.
- O'Donoghue, P. and Ingram, B. (2001). 'A notational analysis of elite tennis strategy', *Journal of Sports Sciences*, 19, 107-115.
- O'Donoghue, P. and Ballantyne, A. (2004). 'The impact of speed of service in Grand Slam singles tennis'. *Science and Racket Sports III*, (edited by Lees, A., Kahn, J. and Maynard, I.) Routledge, pp.179-184.
- Unierzyski, P. and Wiczorek, A. (2004). Comparison of tactical solutions and game patterns in the finals of two grand slam tournaments in tennis. In *Science and Racket Sports III* (edited by Lees, A., Kahn, J. and Maynard, I.), Oxon: Routledge.

Le rôle de l'entraîneur dans la lutte contre le dopage

Janet A Young (Victoria University, Australia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 14 - 17

RÉSUMÉ

Cet article examine le défi complexe que le monde du tennis doit relever aujourd'hui afin de réduire le dopage et, à terme, de l'éliminer. Après avoir défini les termes clés du dopage, l'auteur nous explique pourquoi le dopage constitue un problème et les motivations qui peuvent pousser les joueurs à se doper. Plusieurs stratégies sont ensuite proposées aux entraîneurs pour qu'ils puissent jouer un rôle essentiel dans la lutte contre le dopage.

Mots clés: dopage, médias, lutte contre le dopage.

Renseignements: janet.young@vu.edu.au

INTRODUCTION

Même si la Fédération Internationale de Tennis (ITF) a signalé "assez peu" de nouveaux cas de dopage (5 au moment où ces lignes sont écrites) depuis qu'elle a pris en charge la gestion exclusive du Programme antidopage dans le tennis le 1er janvier 2007 (Overend, 2007), plusieurs cas de dopage impliquant des joueurs très connus ont été largement relayés par les médias et continuent de défrayer la chronique:

- (a) La suspension de Martina Hingis pour dopage a pris effet le 1er octobre 2007.
- (b) Sesil Karatantcheva, jeune joueuse bulgare au talent prometteur comptant notamment une victoire sur Venus Williams à Roland Garros en 2005, a fait son retour à la compétition en début d'année après avoir été suspendue 2 ans pour dopage.
- (c) Le procès intenté par Guillermo Coria à un fabricant américain de compléments alimentaires à qui il reprochait un contrôle positif s'est récemment conclu par un accord.
- (d) De retour à la compétition après une suspension de 15 mois pour dopage, Guillermo Cañas a remporté l'année dernière deux victoires successives sur le numéro mondial de l'époque, Roger Federer.

Un tel degré d'attention de la part des médias montre bien qu'il existe une réelle préoccupation pour l'intégrité du jeu et met en lumière le défi complexe que le monde du tennis doit relever pour réduire le dopage et, à terme, l'éradiquer. Bien que la responsabilité de la lutte contre le dopage incombe à de nombreuses personnes, l'occasion est ici donnée aux entraîneurs de montrer la voie, et même de jouer un rôle proactif, étant donné l'influence qu'ils exercent sur les valeurs et le comportement des joueurs (Bloom, 1985). Ce rôle essentiel joué par l'entraîneur sera examiné plus en détail dans cet article mais au préalable, il est important de définir les termes clés du dopage et d'expliquer pourquoi le dopage est problématique. Nous nous pencherons également sur les raisons qui peuvent pousser les joueurs à mettre en péril leur carrière, leur réputation et leur santé pour s'adonner à la consommation de substances interdites et nous verrons quels sont les signes du dopage.

Définitions : drogue, abus de drogues et dopage

Même si le terme drogue peut revêtir différentes significations, il est défini par l'OMS comme "toute substance ou tout produit utilisé ou conçu pour modifier ou explorer les systèmes physiologiques ou les états pathologiques pour le bien de la personne à qui il est administré" (Organisation mondiale de la Santé, 2007). En ce sens, toutes les drogues ont en commun la particularité de modifier un processus physiologique, généralement pour diagnostiquer, prévenir ou traiter une maladie. Toutefois, cette définition ne

s'applique pas aux drogues figurant dans la liste des substances "améliorant les performances" ; leur consommation est donc considérée comme une forme d'abus de drogues ou de dopage.

L'abus de drogues peut se définir comme "l'utilisation intentionnelle d'une substance à des fins autres que celles pour lesquelles elle est destinée d'une manière telle qu'elle est susceptible de nuire à la santé ou au bon fonctionnement de l'organisme" (Anshel, 2005, p.259).

Le dopage fait référence à l'ingestion de substances interdites et est défini par le Comité international olympique (CIO) comme "l'utilisation ou la distribution de substances susceptibles d'améliorer artificiellement la condition physique ou mentale d'un athlète, et par conséquent ses performances sportives" (Organisation mondiale de la Santé, 2007). Les substances interdites dans les compétitions internationales de tennis sont regroupées dans les cinq catégories suivantes : (a) stéroïdes anabolisants androgènes ; (b) bêta-bloquants ; (c) analgésiques narcotiques ; (d) diurétiques et (e) stimulants (catégorie incluant les "drogues récréatives" comme la marijuana et l'ecstasy). Les lecteurs souhaitant obtenir une liste détaillée des substances et méthodes interdites peuvent se reporter au Programme antidopage dans le tennis 2007 [Annexe 2] (Fédération Internationale de Tennis, 2007).

RAISONS POUR LESQUELLES LE DOPAGE EST UN PROBLÈME

Il existe un certain nombre de raisons pour lesquelles le dopage est considéré comme un problème sérieux dans le sport aujourd'hui, y compris dans le tennis (Tableau 1).

Tableau 1. Principales raisons pour lesquelles le dopage est un problème majeur.

Raisons pour lesquelles le dopage est un problème
<ul style="list-style-type: none">• Illégal au regard des règles en vigueur• Recherche d'un avantage indu contraire à l'éthique• Propriétés de nombreuses drogues susceptibles d'engendrer une dépendance• Risques potentiels sur la santé des joueurs• Néfaste à l'image du sport concerné et de ses pratiquants• Jette un doute sur la crédibilité des résultats des joueurs impliqués• Les joueurs convaincus de dopage n'auront peut-être jamais la chance de connaître l'étendue de leur potentiel ou de leur talent

En résumé, le premier problème lié au dopage est d'ordre éthique et légal - en termes clairs, le dopage est illégal au regard des dispositions du Programme antidopage dans le tennis 2007. Par ailleurs, la prise de substances interdites est contraire à l'éthique, puisqu'elle modifie l'équité du terrain de jeu pour les joueurs. La crédibilité des performances réalisées par un joueur est en outre remise en question si celui-ci est par la suite convaincu de dopage. Enfin, un joueur qui

prend des produits interdits ne connaîtra peut-être jamais l'étendue de ses capacités réelles.

Un autre problème du dopage est la dépendance que peuvent engendrer de nombreuses drogues. Celle-ci peut se manifester sous la forme d'un besoin physique et/ou physiologique : l'individu peut alors avoir besoin de prendre la substance concernée quotidiennement pour pouvoir fonctionner normalement.

Mais le problème le plus dangereux lié au dopage est sans doute le fait que cette pratique peut avoir des effets toxiques sur le bien-être et la santé générale d'un individu pouvant entraîner la mort. Certains sportifs, dans des disciplines autres que le tennis, seraient ainsi décédés en raison de la prise de drogues visant à améliorer les performances. Les joueurs de tennis ne sont pas à l'abri de tels risques s'ils s'adonnent à une consommation excessive de drogues.

MOTIVATIONS QUI POUSSENT AU DOPAGE

Pour quelles raisons un joueur risquerait-il tout, notamment sa carrière, sa santé et sa réputation, pour prendre des substances interdites ? La réponse à cette question n'est pas simple. Les explications possibles proposées par Anshel (1993, 2001, 2005) semblent indiquer que les motivations qui poussent un individu à se doper sont diverses et variées (plusieurs facteurs influenceraient son choix). Une liste des raisons possibles, la plupart de nature psychologique, est présentée dans le Tableau 2.

Tableau 2. Raisons possibles du dopage (adapté des travaux d'Anshel, 1993, 2001, 2005).

Raisons pouvant conduire les joueurs à se doper
<ul style="list-style-type: none"> • Consommation par inadvertance de substances sans prendre connaissance au préalable des ingrédients qui les composent • Manque d'informations sur les dangers/risques • Obligation ressentie d'exceller/de gagner et de répondre aux attentes très élevées de l'entourage (entraîneur, parents, camarades, sponsors, médias) – sentiment de devoir "gagner à tout prix" • Attirance pour les gains, les points comptant pour le classement et le statut qui en résulte, symbolisée par la croyance que les "moyens justifient la fin" • Désir d'éviter l'échec et de protéger son estime de soi • Pression exercée par les camarades et désir d'être accepté • Croyance que la consommation de drogues compensera le manque de confiance en soi • Croyance profonde d'être à l'abri des dangers/risques • Ennui • Sentiment d'inquiétude pour l'avenir • Façon de réagir à des problèmes personnels et au soutien de l'entourage perçu comme insuffisant • Facilité d'accès aux drogues et manque de volonté

Examinons plus en détail deux facteurs clés susceptibles de pousser le joueur à se doper : la pression de la compétition et la menace qui pèse sur son estime de soi.

Obligation de réussite perçue par le joueur

Selon des données empiriques, nombre de joueurs ressentent fortement l'obligation d'exceller, de répondre aux attentes (de la fédération, des entraîneurs, de la famille, etc.), d'améliorer leur classement et "d'obtenir des résultats". Partant de ce constat, il n'est pas surprenant que certains d'eux soient tentés d'explorer des voies pouvant les mener au succès ("victoire à tout prix"), lorsque tant de choses leur semblent promises à l'apogée de leur carrière sportive. C'est dans ce contexte que la prise de drogues peut alors être perçue simplement comme le fait de profiter d'un

moyen ou d'un "outil" permettant de se procurer un avantage sur ses adversaires.

Menace pesant sur l'estime de soi du joueur

Lié à l'obligation de réussite, on trouve un autre motif qui est celui de conserver son estime de soi (comment le joueur s'évalue ou se perçoit). Pour certains, l'estime de soi dépend dans une large mesure de la capacité à remporter des matches et des performances réalisées en compétition. La défaite peut avoir des conséquences dévastatrices, démoraliser le joueur et/ou être vécue comme une humiliation. Dans de telles circonstances, le joueur peut être prêt à tout pour éviter la défaite dans l'espoir de sauvegarder son image, même si cela suppose de tricher en prenant des substances améliorant les performances.

SIGNES DE LA CONSOMMATION DE DROGUES

Même si l'évaluation doit être réalisée par un médecin ou un praticien qualifié, les signes d'alerte en matière de consommation de drogues peuvent être divers indicateurs physiques, comportementaux, émotionnels et/ou cognitifs (Tableau 3).

Tableau 3. Signes physiques, comportementaux, émotionnels et cognitifs de la consommation de drogues (adapté des travaux d'Anshel, 2001).

Physiques	Comportementaux	Emotionnels	Cognitifs
Yeux injectés de sang	Comportement inhabituellement discret	Changements d'humeur extrêmes	Incapacité à se concentrer ; sentiment de confusion
Cernes sous les yeux	Retards fréquents aux cours et séances d'entraînement	Irritabilité	Perte de mémoire
Transpiration abondante	Repli sur soi	Emotivité et susceptibilité exacerbées	Pense que le monde est contre lui
Sensibilité accrue au toucher, aux odeurs et au bruit	Souvent "à court d'argent"	Agressivité ou hostilité accrue	Nie les problèmes
Fatigue chronique	Irresponsable	Manque d'enthousiasme	Pensées suicidaires
Difficulté à conserver une température corporelle normale (le sujet a toujours trop chaud ou trop froid)	Conduite à haut risque		
	Changement de style vestimentaire		
	Nouveau cercle d'amis		
	Changement important du comportement habituel (ex. : plus querelleur)		
	Fatigue physique chronique		

RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR DANS LA LUTTE CONTRE LE DOPAGE

L'identification des raisons possibles du dopage (Tableau 2) renseigne sur les stratégies que pourraient adopter les entraîneurs pour apporter leur soutien sur le terrain au Programme antidopage dans le tennis de la Fédération Internationale de Tennis. Bien que ces stratégies doivent être adaptées aux besoins de chaque entraîneur, un certain nombre de propositions sont énumérées dans le Tableau 4.

Tableau 4. Stratégies proposées aux entraîneurs pour les aider à lutter contre le dopage.

Conseils aux entraîneurs
1. Intégrez des séances de sensibilisation aux drogues et de développement de compétences ciblées dans le plan des cours Utilisez toute une gamme d'outils et de supports de communication
2. Créez un environnement d'apprentissage positif, ludique et sécurisé (exempt de drogues) Expliquez la signification réelle de la victoire Elaborez un Code de conduite du joueur et diffusez-le Soyez un auditeur actif et attentif Orientez les joueurs vers des professionnels susceptibles de les aider lorsque la situation le justifie Encouragez les groupes de soutien entre joueurs
3. Dirigez en montrant l'exemple Agissez comme un modèle et un guide responsable Tenez-vous au courant des avancées en matière de lutte contre le dopage

Examinons plus en détail quelques-unes des propositions contenues dans le Tableau 4, qui correspondent principalement à des mesures préventives.

1. Intégrez des séances de sensibilisation aux drogues et de développement de compétences ciblées dans le plan des cours

Utilisez toute une gamme d'outils et de supports de communication

L'entraîneur dispose de plusieurs solutions pour favoriser:

i. La sensibilisation des joueurs aux dangers des drogues - possibilité d'aborder des thèmes comme les procédures de contrôle, les mesures disciplinaires prises lorsqu'un joueur est contrôlé positif et les effets médicaux et psychologiques de la consommation de drogues

ii. Le développement de qualités ciblées - exemple : la croyance en soi et la résilience - propices à l'excellence et à l'appréciation de la compétition.

La quantité d'informations disponibles sur le dopage est énorme, aussi bien sur Internet que dans les publications, journaux, articles ou vidéos. Les entraîneurs peuvent s'informer sur le sujet en visitant deux sites Web d'excellente facture : celui de la Fédération Internationale de Tennis (<http://www.itftennis.com/antidoping/>) et celui de l'Agence mondiale antidopage (<http://www.wada-ama.org/en>). En ce qui concerne la transmission d'informations pertinentes, là aussi l'entraîneur a le choix entre diverses options permettant d'avoir des séances instructives et interactives. Par exemple, il peut choisir entre diverses approches : le format questions-réponses, le cours magistral ou l'étude de cas. Plus spécifiquement, l'entraîneur peut envisager d'étudier avec les joueurs des cas de dopage avérés, tels que ceux touchant les cyclistes du Tour de France. Il y a de fortes chances que cela ait un impact important sur les joueurs. La prise de conscience que le dopage a terni de manière irréparable la réputation de sportifs de haut niveau, mis fin à leur carrière et/ou mis en péril leur santé peut constituer un facteur de dissuasion.

Dans le domaine de la sensibilisation aux dangers du dopage, l'entraîneur peut également inviter des conférenciers à intervenir auprès des joueurs sur des thèmes comme l'affirmation de soi (comment faire face aux incitations de l'entourage à essayer la voie du dopage), la gestion du stress (savoir gérer la pression de la compétition) ou la construction de la confiance en soi (afin d'éradiquer le besoin ressenti de prendre des drogues). Dans le même ordre d'idées, il peut être bénéfique de convier d'anciens joueurs de haut niveau à venir témoigner de leur expérience auprès des joueurs. Etant donné qu'ils sont souvent des modèles pour les joueurs en devenir, ils peuvent plaider de façon crédible et convaincante en faveur d'une tolérance zéro à l'égard du dopage dans le tennis.

La clé dans ce domaine consiste pour l'entraîneur à ne pas forcément attendre que la pluie fasse son apparition ou qu'une coupure de courant se produise (provoquant l'annulation de leçons sur le court) pour sensibiliser les joueurs aux dangers du dopage et proposer des séances de développement de compétences ciblées ! Ces séances éducatives ont au contraire toute leur place dans le contexte des cours de tennis.

2. Créez un environnement d'apprentissage positif, ludique et sécurisé (exempt de drogues)

Expliquez la signification réelle de la victoire

Lorsqu'un entraîneur relativise l'importance de la "victoire", cela peut considérablement renforcer chez le joueur le goût de la compétition, son estime de soi et sa confiance en soi (et, par la même occasion, éliminer le besoin perçu de prendre des drogues résultant d'une importance excessive accordée aux résultats et aux pressions dues à la compétition). Dans ce cas de figure, l'entraîneur peut définir la "victoire" comme le fait de donner le meilleur de soi à l'entraînement et en compétition, le fait d'apprendre de ses erreurs et de ses défaites et le fait d'apprécier à sa juste valeur le défi consistant à développer pleinement ses compétences. Cette approche de la "victoire" peut également aider le joueur à se débarrasser de sa "peur de l'échec" puisque "l'échec", dans ce contexte, ne se produit que si le joueur ne donne pas le meilleur de lui-même.

Elaborez un code de conduite du joueur

En complément du Programme antidopage dans le tennis 2007 mis en place par la Fédération Internationale de Tennis qui fixe les orientations générales en matière de lutte contre le dopage, les entraîneurs peuvent avoir intérêt à élaborer leurs propres règles sous la forme d'un Code de conduite du joueur. Ces règles permettraient de définir la notion de conduite acceptable pour les joueurs (et interdiraient formellement le recours au dopage). Afin que les joueurs adhèrent au code de conduite, l'entraîneur doit en discuter personnellement avec eux, leur demander leur avis et les informer des conséquences du non-respect des règles. Il convient de demander aux joueurs de signer un exemplaire écrit du code de conduite afin de signifier leur volonté de s'y conformer. Le Code de conduite du joueur doit également être diffusé le plus largement possible (par exemple en le mettant sur un tableau d'affichage au lieu d'entraînement, en en remettant un exemplaire aux joueurs et aux parents, en le publiant dans des lettres d'information, etc.).

Soyez un auditeur attentif

Un entraîneur qui sait être un auditeur attentif peut être d'un grand réconfort et d'un grand soutien pour un joueur connaissant des difficultés sur le plan tennistique ou sur le plan personnel. Souvent, l'entraîneur est la personne vers laquelle le joueur se tourne lorsqu'il est confronté à des difficultés de ce type. Comme nous l'avons signalé plus haut, le métier d'entraîneur ne se limite pas à faire frapper des balles de tennis - parfois, les joueurs ont besoin que leur entraîneur soit avant tout une personne à l'écoute et prévenante.

Orientez les joueurs vers des professionnels qualifiés susceptibles de les aider

Même s'il est essentiel que l'entraîneur soit à l'écoute, il est également primordial qu'il comprenne les limites de son rôle d'un point de vue éthique. Généralement, les entraîneurs ne sont ni des médecins généralistes, ni des psychologues, ni des conseillers, par exemple. En conséquence, si un entraîneur pense qu'un joueur utilise des produits dopants (ou qu'il a besoin de l'aide d'un spécialiste), il doit parler de ses préoccupations avec les parents du joueur (si ce dernier est mineur) ou communiquer au joueur les coordonnées de professionnels compétents et l'inciter à consulter un spécialiste qui pourra l'aider. Dans ce domaine, un entraîneur bien préparé est un entraîneur qui aura su identifier plusieurs professionnels pour divers scénarii potentiels et qui possède les coordonnées de ces personnes clés.

Encouragez les groupes de soutien entre joueurs

Un groupe de soutien composé de camarades de jeu (et pourquoi pas de sportifs issus d'autres disciplines) peut servir de cadre à un échange de points de vue sur le dopage et d'autres questions d'intérêt général. Ici, la clé consiste pour l'entraîneur à faciliter la création d'un groupe de soutien qui puisse être perçu par les joueurs comme un espace de discussion sécurisant et non moralisateur dans le cadre duquel ils se sentent suffisamment à l'aise pour poser des questions et écouter. Les groupes de ce type sont souvent plus efficaces s'ils sont "spontanés". Par exemple, l'entraîneur peut encourager les joueurs à se retrouver à la fin d'un cours, d'une séance de préparation physique ou d'une séance d'entraînement pour bavarder autour d'un repas.

3. Dirigez en montrant l'exemple

Agissez comme un modèle et un guide responsable

L'entraîneur peut servir de guide et montrer l'exemple en menant une vie saine et équilibrée, dans laquelle le dopage n'a pas sa place. Cela lui permet de renforcer son discours sur l'importance de la sportivité, du "fair-play" et de l'effort consacré à l'entraînement dans le but de parvenir à l'excellence en tennis. L'impact des paroles d'un entraîneur respecté affirmant à ses joueurs que "se doper revient à tricher" et que "le dopage ne sera pas toléré" ne doit pas être sous-estimé.

Tenez-vous au courant des avancées en matière de lutte contre le dopage

Un entraîneur bien informé, qui a accès aux informations les plus récentes dans le domaine de la recherche sur le dopage, est une source d'information crédible aux yeux des joueurs. Les joueurs seront davantage susceptibles de solliciter l'avis de leur entraîneur et d'en tenir compte s'ils le perçoivent comme quelqu'un qui est au fait des dernières avancées en matière de dopage.

CONCLUSION

Les entraîneurs sont des ressources sous-évaluées et sous-utilisées en matière de lutte contre le dopage en tennis. Il est absurde de croire que les joueurs de tennis sont à l'abri de la tentation de consommer des substances améliorant les performances ou qu'ils n'ont pas l'occasion d'en prendre, surtout s'ils pensent que la consommation de ces produits peut leur procurer cet avantage imperceptible qui leur permettra d'atteindre les sommets. C'est pourquoi les entraîneurs ont pour devoir de se tenir informés des avancées en matière de sensibilisation aux dangers des drogues et de jouer un rôle proactif dans la lutte contre le dopage. Nous espérons que les conseils donnés ci-dessus pourront aider les entraîneurs soucieux de protéger la santé du tennis et de ses pratiquants. Le dicton "mieux vaut prévenir que guérir" ne saurait trouver meilleure expression que dans la demande faite ici aux entraîneurs de mettre à profit la relation privilégiée qu'ils entretiennent avec les joueurs afin de participer à la croisade visant à réduire et, à terme, à éradiquer le dopage. Il y a beaucoup de choses que les entraîneurs peuvent et doivent faire pour aider les joueurs à acquérir les compétences requises en respectant le véritable esprit du sport, qui est de se faire plaisir et de donner le meilleur de soi-même sans recourir au dopage.

Références

- Anshel, M.H. (1993). Psychology of drug use. In R.N. Singer, M. Murphey, L.K.Tennant (Eds.) Handbook on research on sport psychology (pp. 851-876). NY: Macmillan.
- Anshel, M.H. (2001). Drug abuse in sport: Causes and cures. In J.M. Williams (Ed.) Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (4th ed. pp. 505-540). Mountain View, CA: Mayfield.
- Anshel, M.H. (2005). Substance abuse: Chemical roulette in sport. In S. Murphy (Ed.) The sport psych handbook (pp. 255-278). Chicago, Illinois: Human Kinetics
- Bloom, B.S (1985). Developing talent in young people. New York: Ballantine.
- International Tennis Federation. Tennis Anti-Doping Program 2007. Retrieved 20 August 2008, from www.itftennis.com/antidoping
- Overend, J. (2007, Spring). A clean approach. In ITF World (pp. 12-15). London, UK: ITF.
- World Anti-Doping Agency. Retrieved 20 August 2008, from <http://www.wada-ama.org/en>
- World Health Organisation (2007). Lexicon of alcohol and drug terms published by the World Health Organisation. http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_lexicon/en/

Augmenter son apport en liquide pour le tennis

Page Love (Nutrfit)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 18

RÉSUMÉ

Cet article souligne l'importance de consommer la quantité correcte et le type de liquide adéquat à une effective hydratation et thermorégulation. Il présente les dix règles d'or pour une hydratation appropriée au tennis.

Mots clés: hydratation, thermorégulation, électrolytes.

Renseignements: Nutrilove@aol.com

AMÉLIORER SON DEGRÉ D'HYDRATATION

A un moment ou à un autre, on a tous entendu le conseil suivant : "Bois beaucoup d'eau !" Quand le temps se réchauffe - et sur un terrain de tennis la chaleur peut vite devenir étouffante -, il arrive que les joueurs de tennis se retrouvent à disputer des compétitions dans des conditions où l'indice de chaleur est élevé et la surface du court brûlante. Les conditions de ce type rendent les joueurs plus vulnérables à la déshydratation et au coup de chaleur. Même si l'eau est bonne pour vous, trop en boire a pour effet de diluer le sodium dans l'organisme et donc d'en abaisser le taux suffisamment pour augmenter le risque de survenue d'autres problèmes médicaux, notamment les crampes musculaires. Dès lors, qu'est-ce qu'une bonne hydratation ? En période d'entraînement, il est généralement conseillé de consommer quotidiennement 10 à 12 tasses (soit 3 à 4 litres) d'eau ou de boissons équivalentes sur le plan de l'hydratation. Quelles sont les boissons recommandées et comment les intégrer à notre alimentation ? Voici quelques éléments de réponse.



BOISSONS ET ALIMENTS PERMETTANT DE COUVRIR NOS BESOINS D'HYDRATATION QUOTIDIENS

IDEAL: eau, eaux vitaminées, boissons sportives, eau gazeuse, eau minérale, eaux aromatisées. (Serena Williams)

Très bon: jus de fruits purs à 100 %, citronnade, jus de tomate et jus de légumes, lait écrémé.

Bon: fruits et légumes crus.

Moyen: sodas (sodas light avec modération), café décaféiné, yaourt.

Pas très bon: les boissons à base de café et l'alcool sont diurétiques et ne sont donc pas considérés comme permettant de couvrir les besoins en eau. (Janette Husárová)



LES DIX MEILLEURES FAÇONS D'AUGMENTER SON APPORT EN LIQUIDE SUR LE COURT ET HORS DU COURT

1. Buvez entre un quart de litre et un demi-litre de boisson à base d'eau (eau, jus, lait) à chaque repas et collation.
2. Limitez votre consommation de boisson à base de caféine après une certaine heure (par exemple, après 13 heures) et fixez une limite raisonnable à votre consommation de café ou de soda (par exemple, ne dépassez pas 1 à 2 tasses par jour).
3. Remplacez certaines de vos boissons caféinées par du thé déthéiné, du soda sans caféine ou du café décaféiné.
4. Augmentez votre consommation de jus de légumes et de lait (2 tasses de jus de légumes équivalent au minimum de 4 portions de légumes par jour ; 2 tasses de lait équivalent à la quantité minimale de produits laitiers qu'il est conseillé de consommer quotidiennement).
5. Afin d'améliorer votre apport en liquide, essayez les eaux gazeuses aromatisées aux fruits sans calorie.
6. N'hésitez pas à prendre des boissons sportives sur le court ; elles vous aideront à couvrir vos besoins en électrolytes et vos besoins énergétiques sur le court.
7. Ayez toujours avec vous une bouteille d'eau (mettez-la au congélateur la nuit afin que l'eau reste bien fraîche la journée lors de vos entraînements).
8. Pensez à vous "préhydrater" avant de jouer en buvant au moins 2 à 3 tasses l'heure qui précède votre entrée sur le court ; buvez jusqu'à ce que votre urine prenne une couleur jaune pâle.
9. Consommez au minimum 1/2 tasse à 1 tasse de liquide toutes les 15-20 minutes sur le court ; buvez à chaque changement de côté pendant les matches !
10. Pour la récupération, procurez-vous une bouteille d'eau ou une boisson sportive de 75 centilitres à votre sortie du court afin de reconstituer vos réserves en eau, en énergie et en électrolytes. Si vous transpirez beaucoup, il est fortement recommandé d'ajouter du sel dans une boisson ou dans votre nourriture à ce stade.

L'histoire du tennis

Heiner Gillmeister (University of Bonn, Germany)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 19 - 21

RÉSUMÉ

Dans le présent article, l'auteur entreprend de nous présenter les grandes lignes de l'histoire du tennis, de ses origines au début du Moyen-Âge jusqu'aux années 1920, époque à laquelle la plupart des événements majeurs du tennis, à l'image des tournois du Grand Chelem et de la coupe Davis, avaient été établis. A l'origine, le tennis était en quelque sorte un cousin du football médiéval, pratiqué selon des règles similaires par le clergé dans les cloîtres des monastères. Il est ensuite devenu un jeu mondial lorsque de jeunes gens de la noblesse, qui avaient été éduqués dans ces établissements religieux, continuèrent de le pratiquer dans leurs châteaux où ils avaient fait faire construire leurs propres courts selon le modèle de ceux des cloîtres. Dès le seizième siècle, le tennis fut exploité commercialement avec l'apparition d'installations permettant à la bourgeoisie de satisfaire son engouement pour ce sport. L'un des descendants de ce sport né à la Renaissance, le jeu de paume, est encore pratiqué aujourd'hui en Grande-Bretagne, en France, en Australie et aux États-Unis. Le tennis sur herbe ("lawn tennis"), inventé par un anglais, le Major Walter Clopton Wingfield, peut également être considéré comme une variante du jeu médiéval. Il se caractérise par des règles beaucoup plus simples et son côté plus athlétique.

Mots clés: histoire du tennis, jeu de paume, origines du tennis.

Renseignements: h.gillmeister@gmx.de

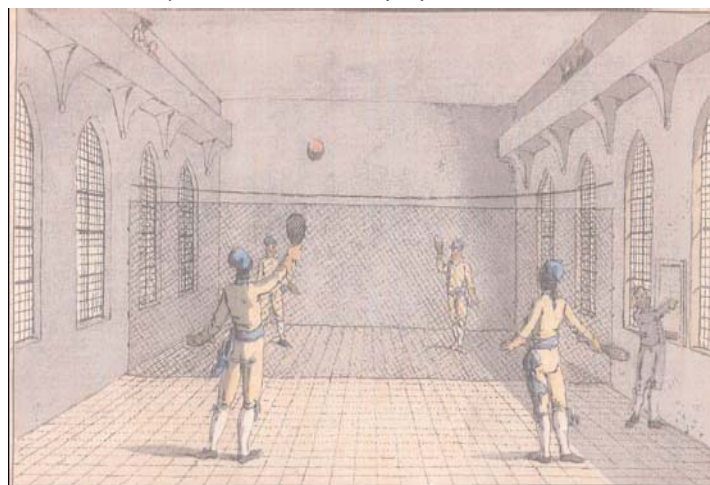
ORIGINES ET PREMIÈRES MIGRATIONS

En l'absence d'autres preuves, on peut émettre des hypothèses quant aux origines des sports de balle de compétition en s'appuyant sur l'analyse linguistique et au moyen des toutes premières peintures illustrant ces jeux. L'analyse linguistique des termes sportifs nous apprend que le tournoi de chevalerie médiévale, traditionnellement organisé devant le portail d'un château, a d'abord servi de modèle à l'ancêtre des sports de balle européens, le football. Le tennis, quant à lui, peut être considéré comme une variante du football pratiquée par le clergé dans les cloîtres de leurs monastères au Moyen-Âge. Les ouvertures dans les travées encadrées de colonnes jouaient le rôle des portails en bois improvisés que l'on peut observer dans les premières représentations graphiques du football en Italie (Padoue, Venise), tandis que les toits en pente étaient indispensables pour le service, une spécificité qui caractérise toujours le jeu de paume.

L'influence du tournoi chevaleresque est très nette, en particulier lorsque l'on considère les termes sportifs communs au football médiéval et au tennis. L'expression issue de la chevalerie chasse, par exemple, qui désignait l'attaque portée vers le portail réapparaît dans le football italien de Florence, où elle signifiait "but" (caccia), ainsi que dans toutes les variantes du tennis traditionnel dans le monde où elle fait référence à un point disputé. Cette expression a même donné naissance au nom du jeu lui-même en Flandre (kaatsen), en Frise (keatsen), dans l'Ecosse des 15^e et 16^e siècles (caich) et dans des pays de la cordillère des Andes comme l'Equateur et la Colombie (juego de la chaza).

Le tennis médiéval était un jeu qui se pratiquait avec trois (ou plus) joueurs de chaque côté, dans lequel la balle était frappée soit de volée, soit après le rebond avec la paume de la main (d'où son ancien nom français jeu de la paume). La raquette (en remplacement du premier accessoire de protection de la main, à savoir le gant) a fait son apparition vers le début du 16^e siècle : sa première mention dans les écrits remonte à 1505 et sa première représentation graphique sur la couverture d'un traité de morale français intitulé *Le Cimetière des malheureux* date de 1511. Aussi surprenant que cela puisse paraître, l'invention du filet (dans un premier temps, une simple ligne divisant le court) a précédé celle de la raquette comme en témoigne un poème politique rédigé par Jean Molinet, historien de la cour du duc de Bourgogne (*Le Jeu de Palme*, 1492). Pour marquer des points, il fallait toucher les ouvertures dans la galerie (le dedans, ou la galerie gagnante, la dernière du côté relanceur) ou dans le mur (la grille), ou

gagner une chasse. Alors que dans le tennis moderne, la balle doit rebondir une seconde fois pour être considérée comme hors jeu, dans le tennis médiéval, elle devait s'arrêter complètement, après quoi l'on marquait l'endroit où la balle s'était immobilisée. (A partir du 16^e siècle, l'endroit de son second impact était marqué.) C'est ce qu'on appelait une chasse. Dès lors qu'il ne manquait plus qu'un point pour gagner le jeu (40, à l'origine 45) ou que deux chasses s'étaient produites, les joueurs devaient changer de côté pour disputer la ou les chasses. Pour ce faire, le joueur qui avait obtenu une chasse dans le court de ses adversaires devait la défendre en empêchant que la balle de ses adversaires ne soit arrêtée (ou, plus tard, n'atterrisse) plus près du mur arrière que dans le cas de sa propre chasse.



Si l'on en croit le témoignage d'un moine allemand, Caesarius d'Heisterbach, le tennis serait apparu à Paris dès le milieu du 12^e siècle. Sur la base d'études linguistiques, on estime que le tennis est né en Picardie, avant de se frayer un chemin plus au Nord jusqu'aux colonies de Frisons. Ce qui explique que, dans les temps modernes, les jeux de la Frise néerlandaise (keatsen), de l'île suédoise de Gotland (pärkspele) et du Saterland allemand (pratiqué jusque vers 1900 et disparu depuis) constituent les prémisses les plus anciennes du tennis traditionnel. De tous ces ancêtres, le jeu saterlandais peut être considéré comme le prototype, et l'on peut se rendre compte de l'ancienneté de ces jeux de par l'absence de la méthode traditionnelle de décompte des points par paliers de 15 (sans doute basée sur l'utilisation d'une pièce française pour les paris, le gros denier, qui

valait 12 puis 15 deniers ; le nombre soixante étant une limite dans le système numérique français). La méthode de décompte des points apparaît pour la première fois dans le poème politique anglais *The Battle of Agincourt* (peu après 1415).

Depuis la France, le jeu s'est répandu vers le Sud en atteignant, lors d'une première vague, l'Italie, la Catalogne, le Pays basque et l'Espagne. Sur son chemin vers le Sud, après avoir pris racine dans la Provence française (jo de paumo), sa version populaire a dû arriver en Italie en 1610 au plus tard, date à laquelle elle a été décrite par le physicien né en Italie Hippolytus Guarinonius. Ce type de tennis a survécu sous la forme de tennis de rue dans des régions de la Toscane comme Vetulonia (palla) et dans le village de Tavole dans les Alpes liguriennes (balun). Son existence en Catalogne en 1539 nous est relatée par un dialogue dans l'œuvre du pédagogue Juan Luis Vives ; par ailleurs, une magnifique illustration montrant comment el joc de pilota valenciana était pratiqué à l'époque dans la ville de naissance de Vives a survécu dans une peinture de José Brun Albiñana (1881). Le jeu moderne à Valence est baptisé les llargues. Les jeux de pelote du Pays basque, comme la bote luzea ou la lachoa, apparaissent clairement comme des descendants des jeux de tennis français traditionnels, tandis que la spectaculaire pelote basque (le jai alai en Amérique) est un mélange de ces jeux et de la courte-paume, jeu français pratiqué en salle.

Même s'il ne reste aucune trace du jeu traditionnel dans le centre de l'Espagne, il semble qu'il y eut une seconde vague de progression du jeu, et il fut transporté vers les Amériques dans le sillage des conquistadores. Après s'être arrêté temporairement, à l'instar de Christophe Colomb, aux Canaries, où il a été relancé ces derniers temps à Lanzarote (pelota mano), il a été maintenu en vie par des joueurs indigènes au Mexique (Oaxaca ; pelota mixteca) et en Equateur et en Colombie (juego de la chaza).



JEU DE PAUME - REAL TENNIS (GRANDE-BRETAGNE) - COURT TENNIS (ETATS-UNIS) - ROYAL TENNIS (AUSTRALIE)

Très tôt et, sans doute, en raison de l'éducation que leurs fils avaient reçu dans les monastères, les dirigeants médiévaux prirent pour modèles les installations traditionnelles des cloîtres pour faire construire leurs propres courts de tennis. Là encore, les Français étaient à l'avant-garde. Dès 1316, Louis X décéda prématurément en raison d'une pratique excessive du tennis. Dans le traité *Avis aux Roys* (1360), le tennis était présenté comme un passe-temps convenable pour les descendants royaux ; d'autre part, de nombreux traités pédagogiques du Moyen-Âge et de la Renaissance insistaient sur l'intérêt du jeu de manière générale. Dans son traité *Basilikon Doron* (1599), Jacques VI d'Ecosse (qui devint ensuite Jacques Ier d'Angleterre) conseillait le tennis à son fils Henri et, apparemment, il lui donna tellement le goût de ce sport que le futur Prince de Galles, malgré les signes d'une maladie grave en 1612, disputa un match éreintant contre le Prince Maurice de Nassau, stathouder des provinces néerlandaises et défenseur de la cause protestante, avant de décéder peu après à l'âge de 18 ans seulement. L'empereur

allemand Ferdinand Ier fit construire son premier court à Vienne en 1525 ; en Italie, le célèbre duc de Milan, Galeazzo Maria Sforza (1444-1476) et la famille d'Este, qui régnait sur le duché de Ferrare au 16^e siècle, étaient d'ardents passionnés du jeu. D'ailleurs, un des membres de cette illustre famille chargea Antonio Scaino de rédiger le premier traité sur les jeux de balle, dont le tennis, intitulé *Trattato del giuoco della palla* (Venise, 1555). Normalement, avec le temps, outre les classes dirigeantes, les citoyens de seconde classe, les dames de la cour, les courtisans et les nouveaux riches, auraient dû aspirer à maîtriser le jeu. A l'époque, c'étaient les universités et les entrepreneurs qui exploitaient commercialement les courts de tennis (couverts à partir du 17^e siècle) qui devaient répondre à ces ambitions. En Allemagne, l'une des particularités était ce qu'on appelait les Ritterakademie (académies des chevaliers) qui formaient les futurs courtisans sur le modèle français du galant homme et, dans ce but, employaient non seulement des professeurs chargés d'enseigner les langues et les sciences sociales, mais aussi un professeur de tennis. Même si le déclin du jeu de paume débuta vers la fin du 17^e siècle et que de nombreux courts furent convertis à d'autres usages (assez souvent, ils étaient transformés en théâtres), ce sport de la noblesse et de la riche bourgeoisie a néanmoins survécu en France (3 courts en 1997), en Grande-Bretagne (20 courts), aux Etats-Unis (10 courts) et en Australie (4 courts). L'expression *real tennis* ("vrai tennis") illustre d'ailleurs parfaitement la situation quelque peu précaire du jeu de paume en Angleterre à la fin du 19^e siècle. Il est de notoriété publique que cette expression a été employée dans les années 1890 par le joueur de tennis sur herbe irlandais Harold Sigurson Mahony. Elle montre bien que les partisans du jeu de paume, sentant que leur sport était menacé par le tennis sur herbe, alors en vogue, affirmaient être les seuls à pratiquer le "vrai" tennis. Suite à l'inauguration de l'Irish Real Tennis Association en 2000 (ses premiers championnats ont été disputés au Bristol and Bath Tennis Club en 2003), le jeu de paume compte aujourd'hui sept instances dirigeantes nationales. Outre la fédération irlandaise, ces instances dirigeantes sont les suivantes : la Tennis and Rackets Association (Royaume-Uni ; fondée en 1907 ; siège établi au Queen's Club à Londres) ; l'Australian Royal Tennis Association (Richmond, Victoria) ; la Canadian Real Tennis Association (Toronto, Ontario) ; le Comité Français de Courte-Paume (Fédération Française de Tennis, Mérignac) ; la United States Court Tennis Association (Bedminster, New Jersey) et la Dutch Real Tennis Association (La Haye, Pays-Bas). Un championnat du monde est organisé depuis environ 1750 (le premier joueur à être sacré champion du monde fut un certain Français du nom de Clergé). De 1928 à 1955, le titre a été conservé par le légendaire joueur français Pierre Etchebaster. Le championnat du monde de jeu de paume se dispute sur le principe du défi : le champion conserve son titre jusqu'à ce qu'il perde un défi ou qu'il se retire de la compétition. A l'origine, plusieurs années pouvaient s'écouler entre deux matches pour le titre. Aujourd'hui, le titre est remis en jeu toutes les années paires. Les quatre meilleurs joueurs du monde (à l'exception du champion en titre) s'affrontent lors d'éliminatoires pour gagner le droit de défier le tenant du titre. Lors de la phase finale, le champion en titre et le "challenger" disputent un match au meilleur des 13 manches sur plusieurs jours. En théorie, il s'agit de la seule rencontre que le tenant doit jouer au cours des deux années qui s'écoulent entre sa dernière victoire et la remise en jeu de son titre. La dernière édition du championnat du monde en simple hommes s'est déroulée les 20, 22 et 24 mai 2008 au château de Fontainebleau (c'était la première fois que la France, pays d'origine du jeu de paume, accueillait le championnat du monde sur sol). A cette occasion, l'Australien Robert "Rob" Fahey, âgé de 40 ans, a remporté le titre pour la neuvième fois consécutive, dépassant ainsi le record précédent de 8 victoires établi par Pierre Etchebaster. La prochaine remise en jeu du titre est prévue pour avril ou mai 2010. Jusqu'à présent, le jeu de paume n'a été présent aux Jeux olympiques qu'une seule fois, en 1908 (le titre fut remporté par l'Américain Jay Gould).

TENNIS SUR HERBE

Il est évident, comme le suggère le titre de son journal londonien *The Court Journal*, que Walter Clopton Wingfield, major à la retraite et connaissance personnelle du Prince de Galles, connaissait bien le jeu de paume traditionnel lorsqu'il fit l'annonce, au printemps 1874, de sa nouvelle invention, le tennis sur herbe. De son prédécesseur, le tennis



sur herbe conserva les règles de base (coups joués de volée et après le rebond), le matériel (filet, raquettes) et l'obligation de servir à partir d'un côté seulement. En revanche, il se débarrassa de la règle de la chasse, trop compliquée, des murs et galeries et des risques qu'ils représentaient et remplaça les anciennes balles pleines par des balles en caoutchouc remplies d'air. Ces nouvelles balles, qui pouvaient être fabriquées grâce à la découverte de la vulcanisation par Goodyear, rebondissaient suffisamment, même sur les terrains de croquet tondus à ras qui bordaient les manoirs anglais, lieux de prédilection pour le nouveau passe-temps de la haute société. Le tennis sur herbe traversa l'Atlantique l'année même de son invention, en 1874, et fit son apparition en France avant 1875, puis en Allemagne en 1876 lorsque des visiteurs anglais s'y essayèrent sur les terrains du Royal Victoria Hotel à Bad Homburg. A partir de 1875, le Marylebone Cricket Club assumait la responsabilité de ce nouveau sport et dès 1877, l'année de la première édition du tournoi de Wimbledon, ses experts lui avaient plus ou moins donné sa configuration actuelle, qui incluait un retour au système de décompte des points par paliers de 15. En 1888, l'English Lawn Tennis Association prit en main les destinées du tennis sur herbe en tant qu'instance dirigeante. (Son équivalent américain, la United States National Lawn Tennis Association, avait été fondé dès 1881.) Il fallut attendre jusqu'en 1913 pour voir la création de l'International Lawn Tennis Federation (ILTF) ; les Américains refusèrent d'en être membres car ils ne reconnaissaient pas au tournoi de Wimbledon le titre de championnat du monde. Ce n'est que dix ans plus tard, en 1923, que les Etats-Unis rejoignirent l'ILTF lorsque toutes les parties se réconcilièrent grâce à l'institution des quatre épreuves majeures du tennis qui, depuis les années 30, sont connues sous l'appellation de tournois du Grand Chelem. L'Allemagne, bien qu'étant l'un des quatre membres fondateurs de l'ILTF, fut exclue de la fédération en raison de la Première Guerre mondiale et, ce faisant, se retrouva les mains vides. La première édition de la coupe Davis, les championnats du monde par équipes, mit aux prises les Iles britanniques et les Etats-Unis en 1900. Contrairement à ce que son inventeur, Dwight Filley Davis, déclara rétrospectivement dans les années 1930, il semblerait aujourd'hui que le premier à avoir suggéré la création de cette compétition fut un pionnier du tennis sur herbe, autrefois célèbre, mais quelque peu oublié aujourd'hui, l'Américain Charles Adolph Voigt, en 1896. Le tennis sur herbe fut sport olympique dès le début de l'ère moderne des Jeux (Athènes, 1896), mais fut ensuite exclu du giron olympique pendant 64 ans après les Jeux de 1924. En 1988, le tennis fit son retour comme discipline olympique aux Jeux de Séoul, après que les joueurs professionnels eurent finalement été autorisés à participer.



Bibliographie

- Aberdare, The Rt. Hon. Lord. (1980) *The Willis Faber Book of Tennis & Rackets*. London: Stanley Paul.
- Best, David. (2002) *The Royal Tennis Court. A History of Tennis at Hampton Court Palace*, Oxford: Ronaldson Publications.
- Bonhomme, Guy. (1991) *De la paume au tennis*. Paris: Gallimard.
- Breuker, Pieter, et al. (1997) *Keatse yn Europa. Niet Alleen Friezen Kaatsen!*. Seis Dokumintêres [Frisian, Basque, Irish, Spanish, Italian tennis games] bij Omrop Fryslân Televyzje (video). [Leeuwarden] "Omrop Fryslân" [Friesland Television]
- Breuker, Pieter, et al. (1997) *Kaatsen: lange traditie, levende sport. Bij het eeuwfeest (1897-1997) van de Koninklijke Nederlandse Kaatsbond (KNKB)*, Leeuwarden: Friese Pers Boekerij.
- Butler, L. St.J., and P. J. Wordie, eds. (1989) *The Royal Game*, Fordhead, Kippen, Stirling, UK: Falkland Palace Real Club.
- de Bondt, Cees. (1993) "Heeft yeman lust met bai, of met reket te speien ...?" *Tennis in Nederland 1500-1800*. Hilversum: Uitgeverij Verloren.
- de Bondt, Cees, *Royal Tennis in Renaissance Italy*, Turnhout : Brepols 2006.
- Garnett, Michael. (1983) *A History of Royal Tennis in Australia*. Mt. Waverley, Victoria: Historical Publications.
- Gillmeister, Heiner, "Die Spielmetaphorik in einem politischen Gedicht des Jean Molinet", in: Norbert Lennartz, ed., *The Senses' Festival [Festschrift zum 65. Geburtstag von Rolf P. Lessenich]*, Trier: Wissenschaftlicher Verlag 2005, pp. 277-293.4)
- Gillmeister, Heiner, "Der Topspin taugte nichts im alten Jeu de la Paume: das Tennisspiel in drei Jahrhunderten (1500-1800)", und "Das Jeu de la Paume", in: Rebekka von Mallinckrodt, ed., *Bewegtes Leben. Körpertechniken in der Frühen Neuzeit [Exhibition Catalogue Herzog August Bibliothek No 89]*, Wolfenbüttel: Herzog August Bibliothek 2008, pp. 205-229 and 352-365. Hardcover: Wiesbaden: Harrassowitz Verlag.
- Gillmeister, Heiner, "Die Spielmetaphorik in einem politischen Gedicht des Jean Molinet", in: Norbert Lennartz, ed., *The Senses' Festival [Festschrift zum 65. Geburtstag von Rolf P. Lessenich]*, Trier: Wissenschaftlicher Verlag 2005, pp. 277-293.
- Gillmeister, Heiner. (1998) *Tennis. A Cultural History*, London: Cassell Academic/Leicester University Press, and New York: New York University Press.
- Gillmeister, Heiner. (2002) "Les sports et les jeux: origines et diffusion", in: Jean-Marc Silvain and Noureddine Seoudi, eds., *Regards sur le sport. Hommage à Bernard Jeu [Collection UL3 travaux et recherches]*, Lille: Université Charles de Gaulle, pp. 105-126.
- Gillmeister, Heiner. (2002) "Ritterliche Spiele"; in: *Deutscher Tennis Bund e.V., ed., Tennis in Deutschland. Von den Anfängen bis 2002. Zum 100-jährigen Bestehen des Deutschen Tennis Bundes*, Berlin: Duncker & Humblot GmbH, pp. 14-35.
- Heathcote, J. M., et al. (1890; rpt. 1903) *Tennis. Lawn Tennis. Rackets. Fives*. London: Longmans, Green.
- idem*, (1991) *Royal Tennis for the Record*. Romsey, Victoria: Historical Publications.
- Marshall, Julian. (1878) *Annals of Tennis*. London: "The Field" Office; reprint. Baltimore: Racquet Sports Information & Service, 1973.
- Mursell, Vernon. (1986) *An Introduction to Royal Tennis* (video). Melbourne: Royal Melbourne Tennis Club.
- Noel, E. B., and J. o. M. Clark. (1924) *A History of Tennis*. London: Oxford University Press; reprint. London: Gerald Duckworth & Co., 1991.
- Were, John. (no year) *Chris Ronaldson. Tennis. A Cut Above the Rest. The First Instructional Film on Real Tennis* (video), Oxford: Ronaldson Publications. [Les Llargues] <http://www.uv.es/pilota/modalitats/modalitats/llargues.html>

Approche psychodynamique : un atout pour comprendre l'aspect affectif de la relation entraîneur-joueur de tennis ?

Sophie Huguet (University of Bedfordshire, Royaume-Uni)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 22 - 23

RÉSUMÉ

Cet article a pour but de transmettre aux entraîneurs certaines connaissances leur permettant de comprendre les concepts de transfert et de contre-transfert dans la relation qu'ils entretiennent avec leurs joueurs. Il leur fournit un certain nombre d'informations pour gérer l'aspect affectif de la relation et analyser les conséquences de leur position sur le plan relationnel. Il vise également à donner une dimension réflexive au travail des entraîneurs et à leur implication quant à leur pratique.

Mots clés: relation entraîneur-joueur, psychodynamique, transfert.

Renseignements: psychesport@yahoo.co.uk

INTRODUCTION

Les fonctions de l'entraîneur ne se limitent pas simplement à enseigner des compétences techniques ou tactiques et à conseiller les joueurs au quotidien. En tant qu'éducateur, l'entraîneur joue souvent un rôle important dans l'environnement du joueur.

La relation qui lie le joueur à son entraîneur n'est pas figée ; elle évolue dans le temps et il arrive souvent que l'idéalisation primaire laisse place à une relation plus équilibrée, selon le rôle attribué à l'entraîneur par rapport aux identifications antérieures du joueur (identifications aux parents principalement). Par conséquent, l'engagement affectif est le fruit de l'interaction de deux personnalités et vécus dont les résultats sont imprévisibles.

L'approche psychodynamique est relativement nouvelle en psychologie du sport (Conroy & Benjamin, 2001), bien qu'elle apporte un éclairage sur la dynamique des relations interpersonnelles qui pourrait être utile aux entraîneurs pour leur permettre de réfléchir à leur propre expérience passée en tant que joueur de tennis et de séparer leurs désirs intérieurs de ce qu'ils attendent du joueur. Dans l'approche psychodynamique, la prise en compte du transfert est précieuse pour comprendre comment les relations antérieures du joueur avec son entourage proche (principalement ses parents) ont un impact sur l'engagement affectif vis-à-vis de son entraîneur.

DÉFINITION DU TRANSFERT ET DU CONTRE-TRANSFERT

L'approche psychodynamique perçoit l'esprit humain comme fondé sur trois éléments (ça, moi et surmoi) en interaction constante sur le plan des pensées et des actions, auxquels il n'est pas possible d'accéder directement par le biais de la conscience. Le ça et le moi existent dans un état de conflit permanent donnant lieu à des pulsions instinctives déplaisantes, telles que l'anxiété ou la culpabilité qui cherchent à s'exprimer via le moi et ses fonctions diverses (Freud, 1923). Des conflits peuvent être observés de façon répétée dans des situations où un sujet reproduit inconsciemment certaines expériences qui se sont produites dans le passé avec des personnes proches telles que les parents et les frères et sœurs (Strean & Strean, 1998, 2005).

Le transfert a été précédemment défini dans le cadre de la pratique analytique comme le phénomène par lequel un patient reporte sur l'analyste des sentiments et des idées qui émanent d'une personne importante du passé (Moore & Fine, 1990). Toutefois, ce phénomène survient dans diverses situations comme, par exemple, dans le contexte de la relation qui lie le sportif à son entraîneur.

A l'opposé, le contre-transfert a été défini comme étant la réaction inconsciente au transfert d'un client dans le processus analytique (Kernberg, 1986). Par conséquent, le contre-transfert dans le contexte de l'entraînement sportif peut être considéré comme le comportement et l'engagement affectif de l'entraîneur vis-à-vis du joueur. Cette réaction peut avoir à la fois des conséquences bénéfiques et néfastes selon le degré de connaissance et de formation dont on dispose sur ces aspects (Strean & Strean, 1998, 2005). Sans informations suffisantes sur ce phénomène, il se peut que l'entraîneur ignore ou nie des sentiments qu'il éprouve pour une personne qu'il entraîne et ne parvienne pas à établir la relation de travail nécessaire. Strean & Strean (1998) ont expliqué que la réaction du joueur à l'égard de son entraîneur est le résultat de son vécu, de ses fantasmes et de son idéal de vie, de l'image qu'il a de lui-même, des commandes du surmoi, et de transferts sur l'entraîneur et ses pairs.

QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES DU TRANSFERT DE L'ENTRAÎNEUR

Il est important de remarquer que le transfert et le contre-transfert ne sont pas complètement similaires dans le contexte de l'entraînement sportif et dans celui de l'analyse puisque l'entraîneur a tendance à ne pas être neutre, ce qui augmente les probabilités de déséquilibre de pouvoir. Andersen (à paraître) a par exemple décrit le statut de "gourou" du professeur de danse classique, nous renseignant ainsi sur le pouvoir et l'emprise que l'entraîneur peut exercer sur ses élèves et les excès que cela peut engendrer. Ogilvie et d'autres chercheurs (1993) ont affirmé que ces processus étaient susceptibles d'entraîner des violations de frontières en raison d'un rejet affectif précoce de la part des parents qui expliquerait cette "soif de transfert". Selon eux, les entraîneurs présentant des "carences affectives ou sociales importantes dans leur propre vie" seraient les plus enclins à commettre des violations de relation avec les sportifs. En outre, cette probabilité serait particulièrement forte dans un contexte sportif impliquant une certaine proximité physique due à la nature même de l'entraînement et à la fréquence des séances d'entraînement. Henschen (1991) a décrit le phénomène de normalisation des contacts physiques observé dans de nombreuses disciplines sportives (par exemple, les étreintes entre les jeunes gymnastes féminines et leurs entraîneurs masculins) et le fait que cela entraîne une intimité potentiellement ambiguë avec le sportif si l'entraîneur éprouve des difficultés à gérer ces aspects de façon positive.

COMMENT EST-IL POSSIBLE POUR L'ENTRAÎNEUR DE CONSTATER ET DE GÉRER LES EFFETS DU TRANSFERT ET DU CONTRE-TRANSFERT ?

Le transfert produit une idéalisation de la part du joueur qui est remise en cause lorsque des mauvais résultats se produisent ; souvent, le joueur reproche alors à l'entraîneur d'être responsable de ses échecs alors qu'il le mettait sur un piédestal jusqu'à alors.

La difficulté principale qui se pose à l'entraîneur consiste donc à ne pas confondre la position d'idéal du moi (qui permet une identification nécessaire) à une position d'objet nécessitant une réflexion sur sa propre histoire et ses propres pulsions inconscientes qui l'ont mené à exercer la profession d'entraîneur.

Les débuts d'une nouvelle collaboration avec un joueur rappellent parfois à l'entraîneur qu'il a été lui-même joueur par le passé. L'entraîneur confronte ses propres réussites et échecs via ses filtres conscients et inconscients. Incontestablement, être entraîneur est parfois un moyen de revivre des émotions par l'intermédiaire d'une autre personne, voire de connaître des émotions inconnues lorsqu'on n'a pas pu atteindre ses objectifs par le passé. Il faut un certain recul par rapport au passé pour être capable de séparer ses propres pulsions et espérances de celles du joueur.

La position de l'entraîneur est relativement compliquée à gérer sur le plan affectif dans la mesure où il ne se trouve pas sur le court et qu'il doit composer avec la satisfaction du joueur et son manque de reconnaissance parfois. Voici les réflexions d'un entraîneur national français sur les relations qu'il entretient avec ses joueurs : "A aucun moment l'athlète est votre chose. On doit se dire qu'on n'y est pour rien. Je crois qu'on peut fonctionner comme ça, il ne faut pas se dire que l'athlète est là grâce à moi, il faut pouvoir rendre sa liberté à l'athlète sans que ça soit quelque chose de dramatique pour tous les deux. C'est dur de temps en temps quand j'ai un mec qui est champion du monde junior. Mon ego ferait que j'aimerais bien être sur la photo à côté de lui, prendre le micro et parler, et expliquer comment je l'entraîne pendant des heures mais je me refuse à le faire, je m'en vais, je me mets en retrait, parce que je n'ai pas le droit de lui voler ce qui est à lui. Moi, ce qui m'intéresse, c'est la relation qu'on a entre nous, c'est le respect, l'amitié, même une certaine forme de tendresse mais je sais que c'est lui, ce n'est pas moi. On n'est jamais déçu. Quand j'arrête avec un joueur, on a de bons rapports, je le mets dans une situation où je ne veux plus être présent" (in Huguet, 2006).

L'approche psychodynamique permet de mieux comprendre comment les conflits peuvent survenir entre un entraîneur et un joueur. Il arrive que le joueur ait du mal à exprimer son désir de changer d'entraîneur, ce qui peut donner lieu à une rupture soudaine pouvant être mal vécue par l'entraîneur. Lévêque (2005) a expliqué que bien que certains entraîneurs y voient un manque de gratitude de la part du joueur, il s'agit en fait d'un processus d'émancipation et d'un pas en avant positif vers une plus grande autonomie.

Gérer le transfert du joueur et son propre contre-transfert est un aspect délicat du travail de l'entraîneur puisque celui-ci doit posséder assez de connaissances sur ce phénomène pour pouvoir en détecter les signes tangibles et gérer ses propres réactions également. Par exemple, le transfert peut se manifester chez un joueur par un comportement provocateur et perturbateur lors des séances d'entraînement. Gérer le transfert peut être à la fois bénéfique et dangereux. En effet, d'un côté, la création d'une bonne relation est propice à un transfert positif et peut favoriser une relation de confiance entre eux. De l'autre, cela est problématique si l'entraîneur prend trop d'importance ; il peut idéalement prendre la place des parents et entraîner une certaine dépendance du joueur, situation qui peut lui être agréable puisqu'elle implique un certain pouvoir exercé sur le joueur. Il est par conséquent indispensable que l'entraîneur prenne conscience de ses propres limites,

contradictions et conflits intérieurs afin de pouvoir prendre une certaine distance par rapport aux sentiments éprouvés pour la personne entraînée.

QUELS EN SONT LES ASPECTS NÉGATIFS ?

Le transfert peut donner naissance à des sentiments d'amour pour l'entraîneur ; cela peut être dommageable si l'entraîneur interprète cet amour comme étant la manifestation de sentiments réels à son égard.

Le transfert et le contre-transfert donnent l'illusion d'être aimé alors qu'il ne s'agit que d'un effet d'identifications et de liens antérieurs. Il s'ensuit évidemment que l'entraîneur, à son tour, peut tomber amoureux de la personne entraînée sans prendre conscience de la confusion possible due aux effets du transfert. Les exemples d'entraîneurs ayant franchi les limites sont nombreux et les conséquences sont encore plus dangereuses chez les jeunes joueurs. Un autre danger est possible lorsque l'entraîneur se sert exagérément de son charisme et trouve cette situation agréable dans la mesure où elle satisfait son propre désir de domination d'une autre personne (c'est ce qu'on appelle l'aliénation). Il y a parfois un désir de faire le joueur à son image, de le maintenir dans une relation de dépendance.

Le fait de soutenir une position extrême peut être également source de confusion : en ne prenant pas en compte les effets possibles de transfert, un entraîneur s'empêcherait d'avoir des émotions et d'être proche d'un sportif et il serait plus facile pour lui d'être un entraîneur autoritaire. Certains entraîneurs pouvant redouter ce lien affectif de façon exagérée, ils auront tendance à gérer cela de manière négative : le joueur ne comprend pas alors les raisons de ce manque d'empathie et de la distance mise par l'entraîneur dans leur relation.

CONCLUSION

L'utilisation de la psychologie du sport pour les entraîneurs ne doit pas se limiter à la connaissance des compétences mentales à appliquer sur le court avec le joueur. Il est important que les entraîneurs comprennent l'aspect affectif de la relation qui les lie au joueur et de toutes ces conséquences. Il faut sensibiliser davantage les entraîneurs à cet aspect affectif de la relation, leur permettre d'en parler pour éviter qu'ils se sentent coupables de l'attachement éprouvé pour un joueur ou une joueuse. Une reconnaissance de l'approche psychodynamique serait donc utile aux entraîneurs puisqu'elle leur donnerait la possibilité de réfléchir à leur rôle, leur engagement et leurs attentes vis-à-vis du joueur entraîné.

Bibliographie

- Andersen, M. B. (in press). Pas de deux: performance psychology in tights. In K. F. Hays (Ed.), Performance psychology in action. Washington DC: American Psychological Association.
- Conroy, D. E. & Benjamin, L. S. (2001). Psychodynamics in sport performance enhancement consultation: Application of an interpersonal theory. *The Sport Psychologist*, 15, 103-110.
- Freud, S. (1966). *The ego and the Id*. (J. Strachey, Trans.). London: Hogarth Press. (Original work published 1923-1925)
- Huguet, S. (2006). *La relation entraîneur-entraîné en tennis: Liens familiaux et construction subjective*. Thèse de doctorat, Université de Nancy, France, not published.
- Lévêque, M. (2005). *Psychologie du métier d'entraîneur ou l'art d'entraîner les sportifs*. Vuibert, Paris.
- Strean, W. B. & Strean, H. S. (1998). Applying psychodynamic concepts to sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, 12, 208-222.
- Strean, W. B. & Strean, H. S. (2005). Commentary. In M. B. Andersen (Ed.), *Sport psychology in practice* (pp.193-198). Champaign, IL: Human Kinetics.

Différences clés entre le service des débutants et celui des joueurs confirmés

Duane Knudson (California State University-EUUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (45): 24 - 25

RESUME

Le service au tennis est un geste technique complexe qui demande un contrôle précis de nombreux mouvements dans tout le corps. Les entraîneurs de tennis effectuant une analyse qualitative de la technique du service doivent prêter attention à trois facteurs qui permettent de distinguer la technique du joueur débutant de celle du joueur confirmé : l'impact du taux de réussite au service et de la prise de raquette sur la frappe, la coordination du geste au-dessus de l'épaule et l'impact de la régularité du lancer de balle sur la frappe.

Mots clés: biomécanique, service, technique.

Renseignements: dknudson@csuchico.edu

INTRODUCTION

Le service au tennis est un geste technique complexe nécessitant de la part des joueurs d'apprendre à contrôler avec régularité et précision de nombreux mouvements articulaires de tout le corps. Vous pouvez remarquer ci-dessous que le serveur doit contrôler sept rotations anatomiques uniquement dans le but d'exécuter un service à l'aide de l'action du bras seulement (figure 1). Le travail difficile à accomplir pour les entraîneurs consiste à observer et à analyser de manière qualitative le geste de service (Knudson & Morrison, 2002). Cette tâche d'observation, d'évaluation et de diagnostic de la technique est compliquée en raison de la vitesse et de la complexité du geste de service. Plus de 25 années consacrées à l'enseignement et à la recherche sur la biomécanique du tennis m'ont amené à la conclusion qu'il existe trois facteurs importants permettant de différencier le service d'un débutant de celui d'un joueur de niveau confirmé. Plus de renseignements sont disponibles sur la biomécanique de la technique du service (Knudson, 2006 ; Knudson & Elliott, 2004).

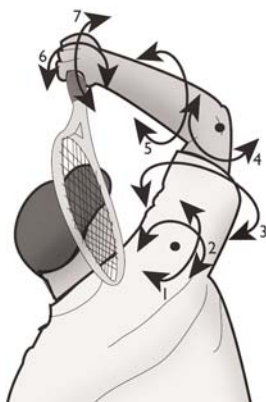


Figure 1. Les sept principales rotations de l'articulation du membre supérieur à contrôler dans le geste de service au tennis.

FACTEURS LIMITANT LA REUSSITE ET PRISE DE RAQUETTE

Les joueurs débutants ressentent fortement l'obligation de mettre leur service dans le carré de service. La plupart des joueurs utilisent une prise eastern de coup droit pour pouvoir plus facilement frapper la balle sur le cordage. Au début de l'apprentissage, cette prise de raquette favorise une technique consistant à pousser ou taper la balle, différente de la technique qui s'apparente à un lancer (voir section suivante). A la longue, des problèmes surviennent fréquemment lorsqu'on utilise cette prise qui n'offre pas une très bonne coordination du geste de frappe. Avec le temps, la rotation axiale naturelle du tronc et la nécessité d'imprimer de l'effet à la balle incitent le joueur à adopter une trajectoire de raquette plus latérale pendant l'impact. Dans la figure 2 ci-dessous, vous pouvez remarquer

que la traversée indirecte de la balle est inefficace pour créer un effet slicé et qu'elle se fait au prix d'une perte de vitesse de la raquette, et donc d'une perte de vitesse de la balle, en direction du centre du court.

Les entraîneurs travaillant avec des joueurs en devenir doivent les aider à passer rapidement à une prise continentale. Ils peuvent aussi les aider en attirant leur attention sur les sensations que procurent une technique de frappe et une trajectoire de raquette correctes. Si les séances d'entraînement consacrées au service peuvent être axées sur ces aspects plutôt que sur le nombre de balles qui rebondissent dans le carré de service ou atteignent la cible, il y a de fortes chances pour que le joueur progresse plus vite et devienne plus performant au service. Nombre de joueurs de tous niveaux qui tentent d'établir eux-mêmes un diagnostic technique peuvent se tromper lorsqu'ils attribuent certaines caractéristiques de leur service (placement de la balle, etc.) à un facteur technique donné. Il est en effet rare que les aspects liés à la technique et à la coordination en tennis soient faciles à analyser.

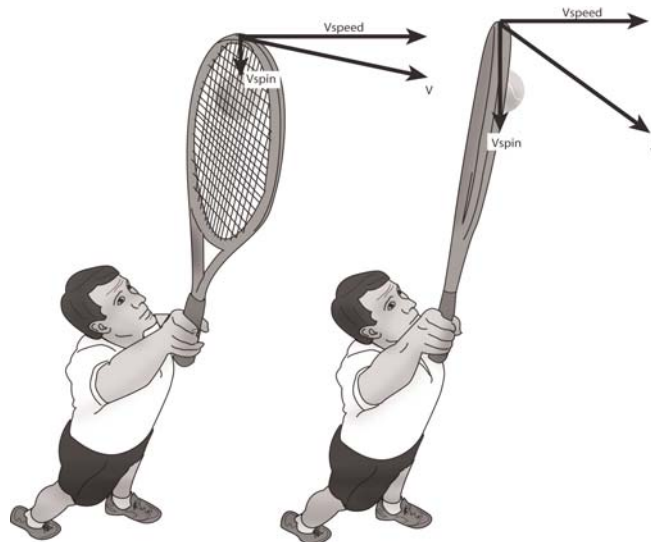


Figure 2. Un serveur expérimenté (à gauche) adopte une position de raquette en biais au moment de l'impact pour créer de l'effet et traverser directement la balle afin de lui donner le maximum de vitesse, tandis qu'un joueur débutant aura tendance à frapper latéralement pour imprimer de l'effet, réduisant ainsi la vitesse de la balle en direction du court.

SERIE DE MOUVEMENTS COORDONNES

Une vitesse de raquette contrôlable dépend de l'acquisition d'un geste type mature ou de haut niveau au-dessus de l'épaule. Le développement de ce modèle de coordination nécessite de passer

d'un modèle simultané/de type poussée à un modèle séquentiel de type lancer. Selon des études antérieures en kinésiologie, beaucoup de jeunes et d'adultes marquent généralement un arrêt dans le développement de leur coordination avant le stade mature ou le haut niveau de compétence. Ceci était assez fréquent chez les jeunes filles à l'époque où on les dissuadait de pratiquer des sports nécessitant l'exécution de gestes vigoureux au-dessus de l'épaule.

Les entraîneurs de tennis doivent savoir que l'acquisition d'une technique de service de haut niveau dépendra de la capacité du joueur de produire un schéma gestuel coordonné au-dessus de l'épaule dans un ordre précis. La séquence de mouvements qui part du sol permet un transfert d'énergie des grands muscles et segments des membres inférieurs et du tronc vers le bras et la raquette. L'obtention de vitesses de tête de raquette élevées et contrôlées est impossible sans ce type de coordination et en l'absence de rotations exécutées suivant un enchaînement précis autour de l'axe longitudinal du tronc et du bras. Etant donné que de nombreux mouvements sont exécutés très rapidement, il est conseillé aux entraîneurs de recourir à la vidéo pour les assister dans l'observation de la coordination subtile des mouvements du tronc et du bras au service. Pour plus de détails, reportez-vous aux travaux de Knudson (2006) car il existe des variations individuelles au niveau des combinaisons de rotations articulaires chez les serveurs de haut niveau. Il serait erroné de penser que tous les joueurs de haut niveau exécutent des rotations axiales parfaitement ordonnées de la hanche, du haut du tronc, du bras et de l'avant-bras.

REGULARITE

Tous les joueurs de tennis éprouvent des difficultés à être constant, mais en général le manque de constance dans le domaine de la technique au service diminue à mesure que les compétences augmentent. L'un des plus grands défis posés par l'exécution du service est de parvenir à un lancer de balle régulier de telle sorte que la balle puisse être interceptée par la raquette à un point élevé de sa trajectoire et de sa vitesse. Alors que le joueur de haut niveau doit travailler à l'amélioration de la régularité de son lancer pour masquer différents services à effet, le joueur débutant doit concentrer ses efforts sur la hauteur et le placement général par rapport au corps.

Tous les joueurs ont tendance à faire s'éloigner le lancer de la zone cible au-dessus de l'épaule utilisée pour frapper en raison des rotations autour de l'épaule opposée du bras utilisé pour le lancer. Peu de chercheurs sur le tennis se sont donné la peine de noter à quel point il est difficile de faire tourner autant d'articulations du corps au début du mouvement de service et de produire essentiellement un lancer de balle vertical. La majorité des débutants ont un lancer irrégulier qui est trop bas. Les points d'impact bas peuvent limiter le mouvement de frappe du bras qui tient la raquette, réduisant ainsi la marge d'erreur et la vitesse à laquelle la balle peut être frappée. D'autre part, les points d'impact bas incitent les débutants à ouvrir le tamis de la raquette à l'impact pour pouvoir mettre la balle dans le carré de service. Cela vient s'ajouter au problème de l'apprentissage d'un bon mouvement coordonné du bras de type lancer, exécuté dans un ordre précis, souvent décrit en tennis comme un mouvement vigoureux de l'avant-bras et du poignet. L'exécution d'une technique de service de haut niveau donne lieu à une projection quasi horizontale de la balle (voir figure 3).

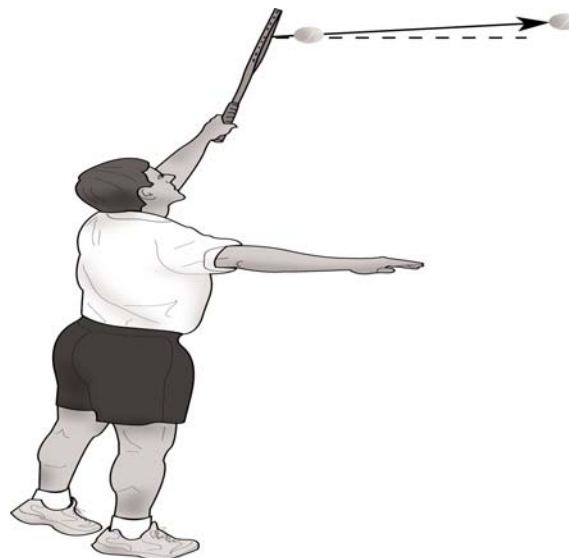


Figure 3. Les serveurs de niveau confirmé frappent leur service de manière agressive et presque à l'horizontale (voir illustration), tandis que les débutants doivent frapper la balle vers le haut en raison de points d'impact bas et de vitesses de raquette peu élevées.

CONCLUSION

En résumé, un nombre considérable de travaux sur la biomécanique et le développement indiquent qu'il est indispensable d'exécuter une série de mouvements coordonnés de tout le corps, dans un ordre précis, pour parvenir à un mouvement de lancer et de frappe optimal au-dessus de l'épaule. La recherche vient appuyer la théorie selon laquelle les rotations vers l'avant et axiales (torsions) du tronc et du haut du bras jouent un rôle capital dans la création de la vitesse de la main et de la raquette (Bahamonde, 2000 ; Hirashima et al., 2008 ; Naito & Maruyama, 2008). Les entraîneurs de tennis peuvent aider les joueurs à améliorer leur service en transmettant leurs connaissances techniques, mais aussi en incitant les joueurs à adopter la bonne prise de raquette, à acquérir un geste mieux coordonné et à privilégier la régularité de la technique plutôt que le résultat immédiat.

REMARQUE

Les figures extraites de l'ouvrage *Biomechanical Principles of Tennis Techniques* sont reproduites ici avec l'aimable autorisation de Racquet Tech Publishing.

Bibliographie

- Bahamonde, R. (2000). Changes in angular momentum during the tennis serve. *Journal of Sports Sciences*, 18, 579-592.
- Hirashima, M., Yamane, K., Nakamura, Y., & Ohtsuki, T. (2008). Kinetic chain of overarm throwing in terms of joint rotations revealed by induced acceleration analysis. *Journal of Biomechanics*, 41, 2874-2883.
- Knudson, D. (2006). *Biomechanical principles of tennis technique*. Vista, CA: Racquet Tech Publishing.
- Knudson, D., & Elliott, B. (2004). Biomechanics of tennis strokes. In Hung, G.K. & Pallis, J.M. (Eds.) *Biomedical engineering in sports* (pp. 153-181). New York: Kluwer.
- Knudson, D., & Morrison, C. (2002). *Qualitative Analysis of Human Movement* 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Naito, K., & Maruyama, T. (2008). Contributions of the muscular torques and motion-dependent torques to generate rapid elbow extension during overhand baseball pitching. *Sports Engineering*, 11, 47-56.

Jouer et Continuer ou Jouer et Abandonner?

James Newman (International Tennis Federation)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (45): 26 - 28

RÉSUMÉ

A partir du modèle d'engagement dans le sport (5), cet article examine les facteurs ayant un impact sur la rétention des pratiquants du tennis loisir dans les programmes et le sport en général. Une attention particulière est accordée à la définition du plaisir liée à la pratique sportive, aux sources de ce plaisir et à son rôle dans l'engagement dans le sport.

Mots clés: engagement dans le sport, plaisir, pratique, rétention

Renseignements: james.newman@itftennis.com

"Lorsque vous êtes enfant, vous êtes un peu tout à la fois : un artiste, un scientifique, un sportif, un écolier, etc. Parfois, vous avez l'impression que grandir est un processus consistant à abandonner toutes ces choses, une par une." Kevin Arnold, Les Années coup de cœur (The Wonder Years)

INTRODUCTION

Même si, globalement, la pratique du tennis continue de progresser dans le monde, notamment en Asie et en Amérique latine, une étude effectuée en 2003 dans une grande nation du tennis a montré que, dans ce pays, 70 millions de personnes s'étaient essayées au tennis et que plus de 97 % d'entre elles n'avaient aucune envie de rejouer (7). Cette statistique est révélatrice du défi auquel sont confrontées de nombreuses nations du tennis bien développées qui, bien que continuant d'attirer un assez grand nombre de nouveaux pratiquants, ont du mal à les retenir et, dans certains cas, en perdent autant, sinon plus.

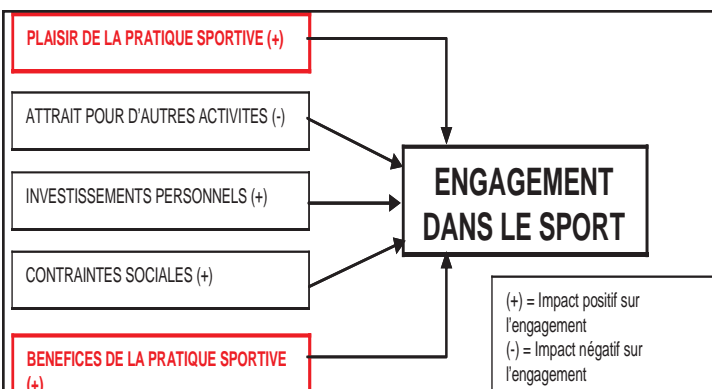
Lancée l'année dernière, la campagne de l'ITF Tennis... Play and Stay a pour but d'améliorer le premier contact des joueurs débutants avec le tennis afin de fidéliser un plus grand nombre de pratiquants.

Cet article décrit les sources de l'engagement dans le sport et du plaisir que procure la pratique sportive afin de renseigner les lecteurs sur les raisons qui poussent les joueurs à continuer le tennis ou à l'abandonner.

QU'EST-CE QUE L'ENGAGEMENT DANS LE SPORT ?

L'engagement dans le sport a été défini comme "le construit psychologique représentant le désir et la volonté de poursuivre une activité sportive" (Scanlan et al., 1993; Scanlan & Lewthwaite, 1986). L'engagement dans le sport est un excellent prédicteur de la pratique sportive.

LE MODÈLE D'ENGAGEMENT DANS LE SPORT (CARPENTER & SCANLAN, 1998; SCANLAN ET AL., 1993B)



Le modèle d'engagement dans le sport met en lumière les facteurs ayant un impact sur le degré d'engagement d'un individu vis-à-vis de son sport ou d'un programme.

ATTRAIT POUR D'AUTRES ACTIVITÉS

Exemples : autres sports, activités de loisirs non sportives.

Description: ce facteur décrit l'attrait pour d'autres activités plutôt que pour la pratique du tennis. Plus l'attrait pour d'autres activités est grand, moins le sportif se sentira engagé dans son sport. Souvent, les enfants ont un intérêt élevé pour d'autres activités (le football, le basket-ball, etc.). En revanche, les autres activités pratiquées par les adultes sont généralement moins nombreuses. En outre, les adultes disposent de moins de temps.

Comment est-il possible d'influer sur ce facteur: il n'est pas possible d'influer directement sur ce facteur ; néanmoins, les entraîneurs peuvent rendre les autres activités moins attrayantes en augmentant les bénéfices de l'activité sportive pratiquée (voir ci-dessous).

INVESTISSEMENTS PERSONNELS

Exemples: temps, effort, argent.

Description: il s'agit des "ressources personnelles" consacrées à l'activité sportive qui ne pourront pas être récupérées si l'individu met un terme à la pratique de l'activité en question. Plus les ressources personnelles investies sont importantes, plus le niveau d'engagement sera élevé. Au regard de ce facteur, ce sont les joueurs débutants qui sont les plus vulnérables : en effet, ils ont probablement peu investi dans l'activité (ils n'ont pas encore consacré beaucoup de temps, d'efforts ou d'argent à sa pratique).

Comment est-il possible d'influer sur ce facteur : la clé pour les entraîneurs consiste à maximiser l'investissement personnel du joueur en lui donnant la possibilité d'améliorer sa maîtrise du tennis et de participer à des activités sociales. Les personnes qui auront consacré du temps et des efforts, noué des relations amicales et acquis la capacité de jouer des échanges auront un engagement plus élevé que celles qui auront consacré autant de temps et d'efforts, mais n'auront pas connu un environnement social positif ou développé les compétences nécessaires à la pratique du tennis.

CONTRAINTES SOCIALES

Exemples: pression que l'individu ressent de la part des parents ou de l'entourage, seul moyen de rencontrer ses amis.

Description: il s'agit de la pression externe qui pousse l'individu à poursuivre la pratique du sport. Plus la pression est élevée, plus l'engagement sera important. Les contraintes sociales peuvent être néfastes pour l'individu (exemple : pression exercée par les parents) ou non (exemple : pratique sportive dans le but de voir des amis).

Comment est-il possible d'influer sur ce facteur : les entraîneurs doivent identifier les joueurs qui subissent une pression négative les poussant à pratiquer le tennis et, selon le cas, s'attaquer à l'origine de cette pression.

BÉNÉFICES LIÉS À LA PRATIQUE DU SPORT

Exemples: maîtrise de l'activité sportive, socialisation, bienfaits sur la santé.

Description: il s'agit des bénéfices qui ne sont possibles que par la pratique de l'activité sportive/la participation au programme d'entraînement. Plus les bénéfices sont perçus comme importants par

l'individu, plus son engagement sera élevé.

Comment est-il possible d'influer sur ce facteur: les joueurs pratiquant le tennis comme un loisir souhaitent avant tout avoir la possibilité de jouer. Les entraîneurs qui adoptent une approche fondée sur le jeu et, si nécessaire, utilisent des balles plus lentes, des courts plus petits et des raquettes plus courtes, offrent aux joueurs davantage de possibilités de pratiquer le jeu et d'être plus actifs sur le plan physique. A l'inverse, les approches plus directives et davantage axées sur la technique privilégient les situations fermées au détriment de la pratique du jeu. Par ailleurs, les clubs doivent être des lieux conviviaux, dynamiques et agréables favorisant les relations sociales perçues comme essentielles à la pratique du tennis.

PLAISIR LIÉ À LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

Le plaisir est le principal déterminant de l'engagement dans l'activité sportive et de la poursuite de sa pratique. Les individus qui prennent beaucoup de plaisir à pratiquer l'activité sportive ont un engagement plus élevé, et inversement.

Une conférence récente qui avait pour thème les "fondamentaux" a montré que de nombreuses leçons de tennis pouvaient être ludiques, mais que les "fondamentaux" y étaient absents. Il est important de remarquer que le plaisir seul peut ne pas être suffisant pour faire progresser les joueurs ou les retenir dans le tennis. Il est essentiel de reconnaître que même si le plaisir peut être défini comme "une réponse affective positive vis-à-vis de la pratique sportive" (Scanlan et al, 1993; Scanlan & Lewthwaite, 1986), il est également lié à un sentiment de maîtrise de l'activité pratiquée (McCarthy et al, 2007).

SOURCES DU PLAISIR LIÉ À LA PRATIQUE SPORTIVE

(Carpenter & Scanlan, 1998; Casper, et al., 2007; McCarthy & Jones, 2007; Scanlan et al., 1993; Scanlan & Lewthwaite, 1986)

Sources intrinsèques

Source	Public	Moyens d'intervention
Faire preuve de maîtrise (tenter avec succès d'exécuter des compétences)	Enfants et adultes	Augmentez le sentiment de maîtrise des joueurs en les aidant à acquérir les nombreuses compétences requises et en créant des situations permettant aux débutants de jouer dès le début (c'est-à-dire de servir, jouer des échanges et marquer des points dès la première leçon). Lorsque les joueurs débutants réussiront à jouer, il se peut qu'ils éprouvent alors un fort sentiment de maîtrise.
Faire preuve de supériorité (montrer des aptitudes plus importantes que les autres)	Enfants (âgés de 4/5 ans et plus) et certains adultes	Les entraîneurs peuvent faire en sorte que tous les joueurs aient la possibilité de réussir un exercice de la séance ou dans un compartiment particulier du jeu.
Intérêt et stimulation	Aspect important quel que soit l'âge	Les entraîneurs peuvent rendre les séances intéressantes et stimulantes de 4 façons différentes : 1. en fixant des objectifs/buts à l'entraînement ; 2. en créant une activité dynamique, mais ayant un rapport avec le tennis ; 3. en variant les exercices ; 4. en proposant un défi optimal.
Effort et sensations physiques	Aspect très important quel que soit l'âge	Les jeunes enfants ont besoin d'une activité intense (entrecoupée de périodes de repos suffisantes). Les entraîneurs doivent éviter les files et prévoir des activités sous forme d'ateliers à réaliser à l'extérieur du court lorsqu'ils font tourner les joueurs. Les adultes conservent également leur motivation s'ils restent actifs suffisamment longtemps.

Sources extrinsèques

Source	Public	Moyens d'intervention
Encouragement et reconnaissance sociale des compétences/accomplissements	Aspect important pour les enfants et certains adultes	Les entraîneurs ne doivent pas hésiter à complimenter et à encourager souvent les joueurs, surtout les débutants, afin de renforcer leur confiance et le plaisir qu'ils ont à jouer.
Enseignement, direction, activités encadrées	Enfants plus âgés et adultes	Les entraîneurs de tennis peuvent proposer un programme logique et structuré, tout en étant souple, dont le but est de progresser tout en prenant du plaisir, plutôt qu'un programme ludique sans but précis ou un enseignement trop strict.
Relations sociales (amitiés)	Aspect important pour tous	Les entraîneurs et les clubs doivent offrir aux joueurs (notamment aux adultes) des possibilités de se faire des amis et de participer à des activités sociales. Désigner un parrain chargé de guider chaque nouveau membre, offrir un verre après chaque leçon ou organiser des sorties sont autant de moyens qui permettront de renforcer les liens sociaux et contribueront à accroître le niveau de satisfaction des joueurs.
Attitude positive de l'entraîneur	Aspect essentiel pour tous	Une attitude positive de la part de l'entraîneur et un enseignement clair sans être autoritaire participent au plaisir que peuvent éprouver les joueurs.

SOURCES DE L'ABSENCE DE PLAISIR LIÉE À LA PRATIQUE SPORTIVE (MCCARTHY & JONES, 2007)

Sources intrinsèques

Source	Public	Moyens d'intervention
Faire preuve d'un faible niveau de compétences	Aspect très important pour les enfants et les adultes	Le défi est optimal lorsque les joueurs réussissent la tâche proposée environ 75 % du temps ; à l'inverse, le niveau du défi est trop élevé ou trop faible (et donc non optimal) lorsqu'ils réussissent/échouent tout le temps. Les entraîneurs doivent adapter l'activité aux joueurs afin de garantir un taux de réussite suffisant.

Sources extrinsèques

Source	Public	Moyens d'intervention
Parents trop présents ou commentaires négatifs de leur part	Enfants uniquement	Téléchargez ce guide et remettez-le aux parents.
Manque d'informations et de soutien	Aspect important pour les enfants et certains adultes	Donnez aux joueurs des instructions et des explications claires sur ce que vous attendez d'eux, encouragez -les et apportez leur votre soutien.
Importance trop grande accordée à la compétition	Aspect qui concerne principalement les enfants	Les entraîneurs doivent mettre l'accent sur la performance et non sur les résultats. Récompensez les joueurs pour avoir donné le meilleur d'eux-mêmes, avoir fait preuve de sportivité, etc. Fixez des objectifs de processus et de performance afin que les joueurs aient le sentiment d'accomplir quelque chose qui ne soit pas de l'ordre des résultats obtenus en compétition.
Attentes trop élevées	Cet aspect concerne tous les âges	Le défi optimal et la différenciation sont des outils qui permettent aux entraîneurs de s'assurer que les joueurs prennent du plaisir à jouer et à apprendre. Si la tâche demandée est trop difficile ou que les entraîneurs se frustreront en raison du manque de compétences des joueurs, ces derniers n'auront aucun plaisir à jouer.
Retour d'information négatif ou renforcement trop faible	Cet aspect concerne tous les âges	Les joueurs débutants ont régulièrement besoin de renforcements et de commentaires positifs. Généralement, le retour d'information apporté diminue à mesure que l'expérience et le niveau des joueurs augmentent. Plutôt que de faire des commentaires négatifs, les entraîneurs doivent apporter un retour d'information constructif/correctif.
Niveau de l'adversaire trop différent de son propre niveau	Cet aspect concerne tous les âges	Un numéro ITN (International Tennis Number) devrait être attribué à tous les joueurs. Lorsque tous les joueurs d'un club détiennent un numéro ITN, il devient facile de les regrouper par niveau. Pour plus d'informations, visitez le site www.oncourassessment.com .

REMARQUE SUR L'AGE

Même si le modèle d'engagement dans le sport s'applique aussi bien aux adultes qu'aux jeunes, les enfants (surtout ceux âgés de 7 à 12 ans) ont un contrôle limité sur leur participation dans le sport ; en outre, un facteur supplémentaire entre alors en jeu : l'influence des parents.

RESUME

L'engagement dans le tennis est directement lié à la fidélisation des joueurs. Les entraîneurs et les dirigeants du tennis, conscients des facteurs ayant un impact sur l'engagement dans leur sport, peuvent adapter leurs programmes afin d'accroître l'engagement et la rétention des joueurs. A cet égard, il est important de rappeler que l'engagement dans le sport dépend principalement du plaisir lié à la pratique sportive.

"Plaisir" et "amusement" sont parfois des mots galvaudés. La recherche a montré que la "maîtrise", "l'effort" et la "compétence" (4, 6) sont des prédicteurs importants du plaisir lié à la pratique sportive. Ce constat donne du poids à des campagnes telles que celle de l'ITF, intitulée Tennis... Play and Stay, qui encourage l'utilisation de balles plus lentes avec des débutants afin de leur permettre de pratiquer le tennis (et donc de commencer à le maîtriser) dès la première leçon.

ELEMENTS D'ACTION

1. Notez par écrit 3 façons possibles d'augmenter les bénéfices liés à la pratique du tennis dans votre club, programme ou enseignement.
2. Choisissez 3 sources de plaisir et d'absence de plaisir dans la pratique du tennis. Comment pourriez-vous maximiser le plaisir et mettre fin à l'absence de plaisir dans votre enseignement ?
3. Consignez vos idées par écrit, puis mettez les en pratique dans votre enseignement.

Bibliographie:

1. Carpenter, P.J., & T.K. Scanlan (1998) 'Changes Over Time in the Determinants of Sport Commitment', *Pediatric Exercise Science*, 10, 356-365
2. Casper, J.M., D.P. Gray, & M.B. Stellino (2007) 'A Sport Commitment Model Perspective on Adult Tennis Players' Participation Frequency and Purchase Intention', *Sport Management Review*, 10, 253-278
3. McCarthy, P.J., & M.V. Jones (2007) 'A Qualitative Study of Sporth Enjoyment in the Sampling Years', *The Sport Psychologist*, 21, 400-416
4. Scanlan, T.K., P.J. Carpenter, M. Lobel, & J.P. Simons (1993) 'Sources of Sport Enjoyment for Youth Sport Athletes', *Pediatric Exercise Science*, 5, 275-285
5. Scanlan, T.K., P.J. Carpenter, G.W. Schmidt, J.P. Simons, & B. Keeler (1993) 'An Introduction to the Sport Commitment Model' *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1-15
6. Scanlan, T.K., & R. Lewthwaite (1986) 'Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Sport Enjoyment', *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35
7. Tennis Industry Association (2003) *The Tennis Campaign*, Juniper: Florida
8. Weiss, M.R., & L.M. Petlichkoff (1989) 'Children's Motivation for Participation In and Withdrawl From Sport: Identifying the Missing Links', *Pediatric Exercise Science*, 1, 195-211

Plan de cours n°5

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 profondes.

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

Thème tactique 2 : 4. diriger ses coups vers le côté gauche en jouant long, 5. diriger ses coups vers le côté droit en jouant long.
6. diriger ses coups vers le centre du court en jouant long.

Thèmes techniques 1. préparation, 2. geste de frappe généralement de bas en haut, 3. plan de frappe, 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).

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 profondes.

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: délimitez la zone dans laquelle la balle doit rebondir pour être considérée comme une balle profonde. 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 profondeur 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).

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 profondeur 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, Poste 2 : débiter avec 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 en jouant profond en direction du côté gauche et du côté droit.

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

1, Durée spécifique 2, Nombre spécifique de répétitions 3, Nombre de coups de fond de court réussis, du point de vue technique ou tactique 4, 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 en jouant des balles profondes en direction des côtés droit et gauche du court et en direction du centre 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.



Plan de cours n°5

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 profondeur 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 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 longueur 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.)

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 profondes.

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

Organisation/placement des joueurs:

• **ITN 10-10.3** 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.

• **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 profonds.

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 profonds 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.

• **ITF 10-10.3:** 4 terrains de mini-tennis.

• **ITF 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 profond) ou technique

• Désignation du "Roi du court"

Analyse et diagnostic de l'entraîneur: 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 profond) depuis la ligne de fond de court en utilisant leurs coups de fond de court.



Un regard global sur le développement du joueur de très haut niveau

Doug MacCurdy (Expert de l'ITF, États-Unis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 31- 33

RÉSUMÉ

Cet article analyse le développement du joueur de niveau mondial et propose des études de cas et des exemples de programmes et de structures nationales. L'évaluation des pays est effectuée suivant les critères de performance particuliers, à partir desquels est évalué le succès desdits pays en ce qui concerne le développement des joueurs.

Mots clés: développement, association nationale.

Renseignements: Dougmaccurdy@aol.com

INTRODUCTION

Pour réussir dans le monde du tennis professionnel, un joueur a besoin avant tout d'avoir un grand talent. Il doit être un excellent athlète, c'est-à-dire présenter d'excellentes conditions physiques. En plus d'être un joueur phénoménal, il devra posséder une bonne technique, une synchronisation supérieure, la capacité à prendre une décision en quelques fractions de seconde, une maîtrise de la tactique et sur le plan mental, un contrôle et une force considérables. Il n'y a pas beaucoup de joueurs qui possèdent toutes ces caractéristiques, indispensables pour atteindre le plus haut niveau. Les sportifs dotés du potentiel nécessaire pour devenir des professionnels du plus haut niveau peuvent naître pratiquement n'importe où.

Le succès d'un pays dans le tennis international est, dans le meilleur des cas, difficile à définir. Parmi les mesures à considérer figurent :

- Un certain nombre de joueurs classés parmi les meilleurs
- Avoir gagné la Coupe Davis et la Coupe Fédération
- Avoir des joueurs qui gagnent les tournois les plus importants
- Le nombre de joueurs mieux classés par rapport au total de joueurs locaux et à la population totale du pays
- Les bons juniors en développement
- Une tendance à la hausse dans tous les domaines précédents

EUROPE

Si l'on observe le panorama actuel du tennis, on constate que même s'il y a des aspects très clairs dans le casse-tête du développement des meilleurs joueurs, les voies que suivent ces joueurs peuvent être très diverses. Environ 80% des 100 meilleurs joueurs hommes et femmes proviennent d'Europe.

Dans le tennis masculin, les 20% restants proviennent d'Amérique du Sud et des États-Unis. Quant au tennis féminin, environ 20% viennent des États-Unis et d'Asie. Il y a bien évidemment quelques joueurs, peu nombreux, qui ne proviennent pas de ces pays ou régions.

Le succès du tennis européen doit être vu aussi bien d'une perspective continentale que de chaque pays. Si un pays possède un joueur de haut niveau mais qu'il n'y a pas de réserve, ce n'est peut-être qu'une question de chance. Encore plus de chance si ce pays arrive à deux joueurs de haut niveau. Un pays peut gagner la Coupe Davis ou la Coupe Fédération et avoir l'air d'une force dominante avec seulement deux joueurs. Mais, vu de façon globale, nul doute que ce sont les pays européens qui produisent la plupart des meilleurs joueurs.

Un certain type de planification visionnaire a permis au tennis européen d'atteindre son état actuel dans le monde du tennis. L'Association européenne de tennis (ETA) a été créée dans les années 70, étant donné que 17 associations nationales sentirent, pour de nombreuses raisons, le besoin de disposer d'un organisme qui représente les intérêts du tennis européen. Certaines des raisons

étaient de type politique et d'autres directement liées à l'excellence dans le jeu. Dans les années 50, 60 et jusqu'aux années 70, le tennis était dominé par l'Australie et les États-Unis. Le premier US Open s'est joué en 1968. La moitié des joueurs qui apparaissaient au tableau et plus de 80% des joueuses étaient américains. L'ETA tenant vraiment à renverser cette situation, l'idée de créer une pépinière de jeunes joueurs européens sous la forme d'un tournoi s'est développée. Le symposium annuel de l'ETA fut alors créé, l'objectif étant de permettre aux directeurs techniques nationaux d'échanger des idées sur les meilleures pratiques. À partir de ces débuts s'est modelée la situation présente, et Tennis Europe compte actuellement 49 pays membres.

En Europe, quelques-uns des éléments actuels sont :

- Un grand nombre d'opportunités compétitives à tout niveau.
- Un entraînement et une compétence considérables en terre battue. La plupart des pays ont trouvé les moyens d'entraîner leurs meilleurs joueurs et de les mettre en compétition entre eux régulièrement.
- Très bon niveau moyen d'entraînement.
- Très bon système des clubs. De nombreux clubs ont de rigoureux programmes d'excellence pour les juniors.
- En Europe de l'Est, beaucoup voient dans le tennis une possibilité d'améliorer leurs conditions de vie et sont disposés à assumer les risques du déracinement. L'environnement dans les clubs d'Europe de l'Est est habituellement très compétitif. L'objectif numéro un est de gagner des matches. La recherche et l'identification de talents est usuelle. C'est la qualité qui compte, beaucoup plus que la quantité.
- Le tennis attire de très bons sportifs.

Nous examinerons par la suite quelques facteurs qui permettent à certains pays d'obtenir un succès considérable actuellement.

VOIES ET FINANCEMENT

Il existe de nombreuses voies qui peuvent mener un joueur à la cime. Toutes ont besoin d'une injection d'argent. La question de savoir qui paie les factures demande une réponse multifacétée. Quelques possibilités sont énumérées ci-après. Il convient de signaler que généralement plusieurs sources de financement se combinent :

- L'association nationale peut avoir un centre national d'entraînement et éventuellement des centres régionaux de développement de joueurs. Les joueurs sélectionnés s'y entraînent gratuitement ou à peu de frais. La majorité des pays européens, mais pas la totalité, possèdent quelque type de centre national d'entraînement. Dans les grandes lignes, environ 80% des joueurs européens ont passé au moins une partie de leurs années de formation dans un système dirigé par leurs associations nationales. Presque toutes les associations offrent un certain type de financement pour permettre aux joueurs les plus prometteurs de participer aux compétitions internationales.
- La première source de financement est généralement la famille. Le problème de ce système est que seul un faible pourcentage des familles est en mesure d'assumer tous les frais. En fait, cette

situation économique rend nécessaire une recherche d'excellence pour la vaste majorité de la population, pour qui le tennis international n'est pas une option viable. En outre, si le groupe de talents est basé sur le petit pourcentage de la population susceptible d'affronter les frais, le pays perdra la plupart de ses meilleurs athlètes.

- Les grandes entreprises et certains fabricants d'équipement signeront des accords particulièrement favorables. Dans au moins un cas, une entreprise représente les joueurs, gère des académies d'entraînement, est propriétaire de tournois et contrôle certains aspects du monde du tennis. Un contrat solide peut donner au joueur la tranquillité mentale quant au financement, il pourra donc se concentrer sur ses progrès.
- Un sponsor ou un groupe de sponsors peut avancer les fonds nécessaires comme un acte de bonne foi, un investissement ou un prêt (risque élevé).
- Les académies commerciales peuvent offrir des bourses aux joueurs exceptionnels.
- Les entraîneurs peuvent offrir un entraînement gratuit ou peu coûteux en échange d'un contrat basé sur un pourcentage des revenus futurs du joueur.
- Un petit groupe de joueurs peut engager un entraîneur pour partager les frais qui deviendront plus facilement abordables.
- Un père peut jouer le rôle d'entraîneur.
- Certains joueurs joueront dans les universités américaines pendant un à quatre ans au lieu d'être joueur professionnel à 18 ans. James Blake et Bob et Mike Bryan sont des exemples de joueurs qui ont joué à l'université puis se sont lancés dans la carrière professionnelle avec grand succès.

Il est évident que les coûts jouent un rôle fondamental dans le développement d'un joueur de premier niveau. Il est cependant bon de signaler qu'il y a très peu de différence entre offrir des opportunités raisonnables aux joueurs motivés d'une part et d'autre part, offrir trop d'opportunités qu'ils pourraient prendre comme quelque chose qui va de soi, au risque de ne pas en apprécier la valeur.

PAYS INDIVIDUELS

Une liste des pays qui produisent actuellement une bonne quantité de joueurs du plus haut niveau est présentée ci-après. L'information a été obtenue de différentes sources, certains joueurs travaillent directement avec les associations nationales et d'autres sont indépendants. L'idée n'étant pas de faire une profonde analyse des systèmes de chaque pays, quelques systèmes sont inclus pour chacun.

Espagne (Esp)- Population env. 40 millions

- Un des meilleurs pays pour la réserve et l'excellence dans le tennis masculin. Le tennis féminin présente également un niveau élevé (finalistes de la Coupe Fédération en 2008).
- Il y a un Centre National d'Entraînement (NTC) pour le développement de joueurs. Le nombre de joueurs dans le NTC va de 8 à 15 et le centre offre l'hébergement.
- Il y a 17 centres régionaux.
- L'assistance médicale apportée par l'association nationale (NA) est excellente.
- Il y a beaucoup d'académies privées, certaines assez grandes, d'autres plus petites. Beaucoup de ces académies ont une majorité de joueurs étrangers, en particulier de Russie et d'autres pays d'Europe de l'Est.
- Les joueurs s'organisent fréquemment en équipes de trois ou quatre et engagent un entraîneur. Il est courant qu'ils engagent aussi un préparateur physique.
- Il est difficile de calculer quel pourcentage de joueurs est produit directement par les NA. Le nombre de joueurs dans les NTC est relativement bas. Presque tous les joueurs se trouvent sous la

protection de la NA par le biais de subventions, terrains d'entraînement, tournois, etc.

L'Espagne a créé un excellent environnement pour le développement de joueurs. Le niveau de formation des entraîneurs est très bon. Il y a énormément d'opportunités compétitives. La vaste majorité des tournois se réalise sur des courts de terre battue, quoique les joueurs s'entraînent fréquemment sur des courts en dur pour compenser. Les conditions climatiques sont presque idéales. La NA n'est pas particulièrement riche, mais elle est efficace.

République Tchèque (CZE) et Slovaquie (SVK) - Population env. 10 millions en CZE ; env. 5 millions en SVK

- CZE et SVK formaient auparavant un seul pays - la Tchécoslovaquie.
- Les deux pays possèdent une histoire d'excellence en tennis.
- Le système tchèque/slovaque a servi de modèle pour les programmes de l'ex Union Soviétique. Les entraîneurs tchèques/slovaques ont été engagés comme entraîneurs dans beaucoup de pays européens.
- Deux NTC en CZE - un en SVK. Certains joueurs vivent dans le NTC, d'autres non.
- 14 centres d'entraînement régionaux en CZE ; 5 en SVK. Environ 85% des meilleurs joueurs se développent à travers les programmes des NA.
- Les auspices privés pour les joueurs prometteurs sont assez courants et de plus en plus fréquents.
- La terre battue est la surface prédominante pour les courts en plein air.

Serbie (SCG) - Population env. 10 millions

- Il n'y a pas de NTC actuellement. La NA loue des courts dans les clubs pour l'entraînement des joueurs. Elle a acheté récemment un terrain pour construire un NTC et essaie d'en obtenir le financement.
- La NA n'octroie pas de subvention pour l'entraînement privé. Presque tous les joueurs se développent de façon privée.
- Il y a beaucoup de tournois en Serbie ou tout près de la Serbie. Un joueur en développement peut participer à des tournois 30 semaines par an à seulement six heures de voiture de chez lui. Ils peuvent arriver au 150e rang du classement ATP ou WTA en ne jouant que les tournois organisés à cette distance ou moins.
- Le sponsoring de futurs joueurs par les entreprises ou les particuliers est très rare.
- La terre battue est la surface prédominante.

Le tennis attire actuellement beaucoup des meilleurs talents sportifs du pays. C'est un sport attrayant qui attire un groupe socio-économique plus élevé que pour le football. Les entraîneurs sont très motivés pour produire des résultats. Une bonne quantité de joueurs s'entraînent dans des académies hors de la Serbie.

Croatie (CRO) - Population env. 4,4 millions

- Il existe un NTC que peuvent utiliser les juniors et les adultes. Le programme de la NA est très réduit. Les entraîneurs particuliers peuvent louer le NTC et le font fréquemment. Ils l'utilisent pour avoir des heures de court et pour que leurs joueurs pratiquent en jouant des matches.
- " Le NTC s'utilise également pour des tournois de façon continue en hiver. Comme en Serbie, il y a un grand nombre d'opportunités compétitives à tout niveau et à de courtes distances.
- Certains clubs, en particulier un à Split, possèdent une grande tradition dans le développement de joueurs de premier niveau.
- La terre battue est la surface prédominante.
- Les entraîneurs sont très motivés pour produire des résultats. De nombreux joueurs s'entraînent hors de la Croatie.

France (FRA) - Population env. 63 millions

- Probablement le pays qui possède le système de développement de

joueurs le plus sophistiqué du monde.

- Il y a cinq NTC pour juniors et professionnels.
- Depuis peu les entraîneurs privés peuvent travailler avec les joueurs dans les NTC.
- Il y a 30 centres régionaux, chacun avec un entraîneur en chef, un assistant et un préparateur physique.
- Jusqu'à 12 ans, pratiquement les 100% se développent à travers le système de la NA qui s'étend jusqu'au niveau club. 90% des garçons d'environ 16 ans suivent le programme de la NA contre 50% des filles du même âge. L'entraînement se réalise généralement en petits groupes ou en équipes.

La France dispose d'un excellent système de formation d'entraîneurs. Les installations sont très bonnes dans tout le pays et la structure des tournois est excellente à tous les niveaux.

Russie (RUS)- Population env. 140 millions

- Les joueurs de tennis russes sont parmi les plus couronnés de succès du monde.
- Depuis que le tennis est devenu sport olympique en 1988, tout s'est développé très rapidement. De nombreux centres publics ont été créés pour entraîner des joueurs. Dès le début, la pierre angulaire du système a été l'identification de talents et l'élimination du manque de talents. Tous les entraîneurs des centres ont reçu une formation en sciences des sports et sont experts en techniques d'enseignement.
- La majorité de ces clubs existent encore aujourd'hui. Les joueurs sont sélectionnés très jeunes, vers 5 ou 6 ans. L'accent est mis sur la coordination, la vitesse de réaction et l'agilité. On insiste spécialement sur la technique dès le début.
- La quantité de courts et de tournois a augmenté ces dernières années. Certains jeunes joueurs restent en Russie quand ils se profilent comme de véritables promesses. Mais de meilleures opportunités compétitives, un meilleur climat et des conditions plus favorables à la pratique du sport dans d'autres pays font que beaucoup abandonnent le pays pour se lancer dans une carrière de joueur de tennis en Europe occidentale, en particulier en Espagne, et aux États-Unis. Le sponsoring par des particuliers fortunés est chose courante.
- La terre battue est la surface prédominante.
- Plusieurs des ex-républiques soviétiques aujourd'hui indépendantes, ont également produit des joueurs de niveau mondial, suivant généralement le même système.

Les limitations d'espace ne permettent pas de parler de façon détaillée d'autres pays européens. Ce serait toutefois une terrible omission de ne pas en mentionner certains qui ont connu un très grand succès. Des pays comme la Suède, la Suisse, l'Italie, la Belgique et la Hollande ont mené des joueurs à la cime du jeu ou presque au cours des 25 dernières années. À nouveau, si l'on prend l'Europe dans sa totalité, c'est bien la région dominante dans la production de joueurs de premier niveau.



Argentine (ARG) - Population env. 40 millions

- La NA dispose d'un système de développement de joueurs juniors

fondamentalement basé sur l'offre de compétitions. Il y a en effet une énorme quantité de compétitions locales pour les juniors.

- Le NTC offre seulement une possibilité de temps partiel avec hébergement pour un nombre limité de joueurs. Environ 80% des joueurs qui réussissent s'entraînent avec des entraîneurs privés dans des académies privées.
- La NA paie les frais de déplacement des juniors pour qu'ils participent aux circuits d'Amérique du Sud (COSAT), d'Europe et des États-Unis.
- Un groupe d'investisseurs privés sponsorise 8 ou 10 joueurs prometteurs.
- La terre battue est la surface prédominante.

PAYS OÙ SE JOUE LE GRAND CHELEM

Avec la France, les autres pays qui participent au Grand Chelem, l'Australie, les États-Unis et la Grande-Bretagne, ont accumulé les antécédents et ont produit beaucoup des meilleurs joueurs. Pendant des années, l'Australie et les États-Unis ont pratiquement été les maîtres du tennis mondial. La Grande-Bretagne a aussi eu des joueurs de premier niveau mais a été un peu éclipsée par le succès d'autres pays européens.

Les États-Unis sont toujours une puissance, puisqu'ils ont gagné la Coupe Davis en 2007 et que les sœurs Williams ont gagné 2 tournois du Grand Chelem en 2008. Les juniors masculins et féminins de 14 et 16 ans ont triomphé dans toutes les compétitions juniors par équipes de l'ITF pour la première fois dans l'histoire. Les dirigeants, les media et les ex-joueurs manifestent souvent leur inquiétude à propos du nombre de joueurs en formation à la base de la pyramide, car il est moins élevé que par le passé.

L'Australie se trouve dans la même situation. Il y a beaucoup de bons joueurs australiens, mais ce ne sont pas les stars que le public était habitué à voir. La Grande-Bretagne souhaite avec nostalgie avoir un champion de Grand Chelem, puisque depuis la victoire de Virginia Wade à Wimbledon en 1977, quelques joueurs n'ont fait que s'en approcher.

CONCLUSIONS: MAINTENANT ET DEMAIN

Je considère qu'il y a quelques conclusions simples à tirer de l'exemple de ces pays :

- Les réussites antérieures et la tradition sont utiles, mais les systèmes de développement de joueurs doivent anticiper ce qui sera nécessaire pour réussir à l'avenir. Un passé illustre et des attentes trop élevées peuvent être une mauvaise combinaison et affecter les futurs joueurs négativement.
- Les bons athlètes assoiffés de succès sont indispensables. Très souvent, c'est la lutte qui les rend plus forts. S'ils ont l'occasion d'être meilleurs, ils doivent en tirer le maximum de profit.
- Il semble qu'il y ait un rapport direct entre l'entraînement précoce en terre battue et la réussite finale. Bien évidemment, de nombreuses exceptions existent, surtout dans le tennis féminin. En Europe la surface prédominante des courts en plein air est la terre battue rouge, ce qui n'est pas le cas aux États-Unis, en Australie ou en Grande-Bretagne. Une vaste expérience sur les courts en plein air contribue à la résistance mentale (l'habileté à jouer beaucoup de balles sur le court). En outre, le joueur doit apprendre à produire sa propre puissance et à construire les points de façon efficace.

Les pays asiatiques continuent à briller dans le tennis féminin et tendent à être encore plus forts. Une demi-douzaine de joueuses chinoises ont surgi ces dernières années. Pour récapituler, les meilleurs joueurs peuvent provenir de n'importe où. L'Europe semble avoir réussi à trouver la voie du succès pour ses joueurs en ce moment. Malgré tout, l'histoire montre que rien n'est permanent dans ce monde du jeu individuel le plus intrigant au monde. J'attends avec impatience les résultats des années à venir.

Animations sportives Tennis évolutif

William Bothorel (FFT)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 34

RÉSUMÉ

L'article évoque les différents projets et ressources disponibles pour les clubs dans les domaines du tennis loisir, de la pratique sportive et de la vie des clubs. Il présente quelques-uns des principaux objectifs de la Fédération Française de Tennis (FFT), tels que l'organisation et la promotion d'activités sportives, ainsi que la fidélisation des licenciés parallèlement au recrutement de nouveaux adultes.

Mots clés: programmes, ressources tennistiques, matériel adapté.

Renseignements: wbothorel@fft.fr

L'animation sportive fait depuis toujours partie de la vie et de la saison des clubs de tennis. En dehors de l'école de tennis, des entraînements, des cours collectifs ou particuliers, des compétitions, de nombreux clubs organisent pour leurs adhérents des activités tennistiques et sportives. Celles-ci (en France) se résument depuis longtemps à des tournois internes aux adhérents en simple ou en double (messieurs, dames, mixtes, surprises, ...). Aujourd'hui, la société a évolué, les gens et leurs habitudes ont changé, la pédagogie et l'enseignement du tennis se sont enrichis de nouveaux équipements (ex : balles mousse, souple,...) et de nouveaux programmes (mini-tennis, club junior, Programme Tennis Adultes). Tout ce que l'on peut résumer sous l'appellation de Tennis évolutif.

Pour accompagner et soutenir ces évolutions la Fédération Française de Tennis lance depuis 2006 un programme novateur d'animations sportives intitulé " Rendez-vous tennis ". Ce programme présente un nombre important d'activités et de jeux que les clubs peuvent aujourd'hui mettre en place pour accueillir, faire jouer et faire aimer le tennis à des personnes aussi variées que des adultes débutants, hommes et femmes, joueurs confirmés, enfants, adolescents, seniors, etc.



" A chacun son match ! "



" Animations et jeux tennis "



" Forme et santé "



" Jeux collectifs "

Toutes ces activités peuvent être organisées sur un, deux ou plusieurs courts selon les moyens disponibles, les circonstances et les objectifs visés.

Les nombreuses expériences et tests organisés par les clubs et la FFT démontrent qu'aujourd'hui le tennis pour rester attractif pour le grand public doit offrir des " produits innovants " et des " fenêtres d'ouvertures " accessibles à toutes et tous.

Notre sélection de livres et de DVD

JOUER AU TENNIS APRÈS LES 50 ANS

Auteur: Kathy et Ron Woods **Année:** 2008 **Langue:** Anglais **Type:** livre de 217 pages **Niveau:** tous
Jouer au tennis après les 50 ans cherche à améliorer votre jeu et votre expérience sur et en-dehors du court. Des tactiques et des techniques allant du niveau plus bas au plus avancé y sont décrites. Il y a aussi des idées pour adapter la position sur le court et ajuster le choix de coups pour des parties de simple, de doubles et de doubles mixtes. Parmi les caractéristiques spéciales, il y a les jeux d'entraînement, l'amélioration de coups afin de corriger des erreurs communes et de l'adresse lors du jeu. L'auteur donne des conseils pour éviter des douleurs et des lésions par des exercices appropriés à l'étirement et à la fortification. Vous bénéficierez également d'une information compétente sur le dernier équipement, des conseils pour trouver le club adéquat et votre copain d'équipe, et les modalités pour faire du tennis.

Pour plus d'information, veuillez aller sur: www.humankinetics.com

DE BONN À ATHÈNES, ALLER ET ALLER-RETOUR

Édité par: Heiner Gillmeister **Année:** 2008 **Langue:** Anglais **Type:** livre de 322 pages **Niveau:** tous
Ce livre est le journal de John Pius Boland. Il commença ses études à Christ Church (Oxford). Puis, il les poursuivit à l'Université de Bonn. L'hiver de 1895 à 1896, il partit pour Athènes. Il fut invité à participer à l'évènement olympique de tennis dont il fut champion olympique en simple homme. En équipe avec Friedrich Adolf Traun, il conquiert le titre en doubles. Ce livre essaie de faire la lumière sur les premiers jeux Olympiques de l'ère moderne et sur le premier champion de tennis.

Pour plus d'information, veuillez aller sur: www.academia-verlag.de

LA SCIENCE ET LES SPORTS DE RAQUETTE IV

Édité par: A. Lees, D. Cabello and G. Torres **Année:** 2008 **Langue:** Anglais **Type:** livre de 310 pages
Niveau: tous

La science et les sports de raquette IV présente un choix de recherches contemporaines importantes à propos de quatre disciplines de sports de raquette : tennis, badminton, squash et tennis de table. Ce livre comprend les meilleurs travaux et rapports présentés lors du 4e Congrès Mondial Scientifique des Sports de Raquette tenu à Madrid. Il comporte six domaines principaux : Physiologie, Biomécanique, Médecine du sport, Psychologie, Analyse de la performance, Pédagogie, Sociologie et Formation des entraîneurs.

Pour plus d'information, veuillez aller sur: www.routledge.com

LES RENDEZ-VOUS TENNIS

Auteur: Fédération Française de Tennis **Année:** 2008 **Langue:** Français **Type:** DVD
Niveau: débutant

Le DVD est un programme d'action développé par la Fédération Française de Tennis, une combinaison de projets pour les clubs dans le domaine du tennis de loisir, la participation et la vie de la communauté. Tous les clubs peuvent adapter leurs objectifs à leurs moyens. Le DVD signale que le concept initial est l'organisation et la promotion des activités sportives, et les moments clés de la saison pour que des adultes et des membres de tous niveaux profitent du tennis. Le but est d'assurer la fidélité des membres du club et d'en encourager d'autres à s'associer. Le DVD inclut des activités tennistiques et des jeux pour des sportifs de tous les niveaux : du débutant au joueur de compétition.

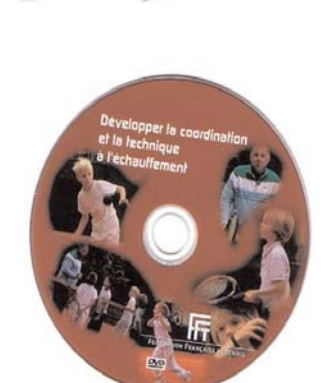
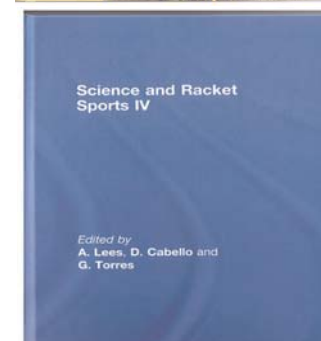
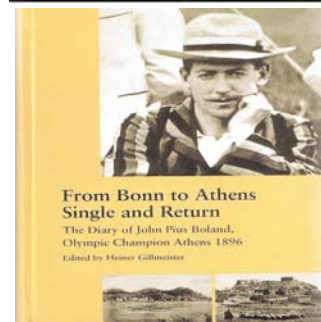
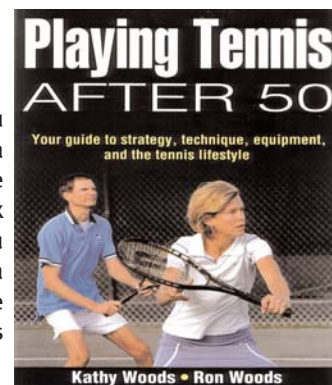
Pour plus d'information, veuillez aller sur: www.fft.fr

DÉVELOPPER LA COORDINATION ET LA TECHNIQUE A L'ÉCHAUFFEMENT

Auteur: Fédération Française de Tennis **Année:** 2008 **Langue:** Français **Type:** DVD
Niveau: débutant

Voilà un autre grand DVD produit par la Fédération Française de Tennis qui décrit des exercices et des jeux à développer les capacités de base, la coordination et la technique. Dans la première partie clé de la session, il se concentre sur le début de l'échauffement et dessine la manière d'intégrer la préparation effective du corps avec l'acquisition de capacités et le développement de joueurs juniors.

Pour plus d'information, veuillez aller sur 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, 6^o - 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

Veuillez 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