

Editorial

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 47 d'ITF Coaching and Sport Science Review, la première édition de 2009. Au sommaire de ce numéro, vous trouverez des articles sur des thèmes divers allant des méthodes d'entraînement par vibration et par périodisation aux divers avantages et bienfaits pour la santé du tennis sur la population adulte en passant par une présentation générale de l'éthique dans le tennis.

L'ITF est heureuse d'annoncer que la 16e Conférence internationale ITF des entraîneurs 2009 se tiendra au Vélodrome Lluís Puig à Valence en Espagne, du vendredi 30 octobre au mardi 3 novembre 2009. La manifestation sera organisée par l'ITF en collaboration avec la Fédération royale espagnole de tennis et Tennis Europe. Cet événement se déroule pour la deuxième fois en Espagne. Le thème de la conférence est "Développement des compétences pour les joueurs et entraîneurs élités".

Conférenciers confirmés:

- Albert Costa, capitaine de l'équipe espagnole de coupe Davis et ancien vainqueur de Roland Garros
- Alex Corretja, ancien n° 2 mondial et vainqueur de la coupe Davis
- Bruce Elliott, professeur de biomécanique à University of Western Australia, Australie
- José Higueras, directeur du développement des joueurs, USTA
- Machar Reid Ph.D, directeur des sciences du sport, Tennis Australia
- Steven Martens, directeur des joueurs, LTA

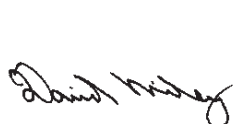


Vélodromo Lluís Puig, Valencia, Spain

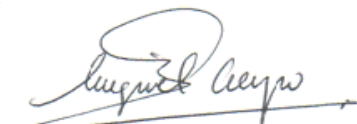
Vous trouverez plus d'informations sur le site Web ITF des entraîneurs (<http://www.itftennis.com/coaching/>) ou sur le site dédié à la conférence (<http://www.itfcoachesconference.com/2009/>). De plus, l'ITF appelle à la soumission de résumés qui seront présentés lors des sessions appliquées/scientifiques de communications libres. Ces sessions se dérouleront dans la salle de conférences et chaque présentation durera 15 minutes au maximum, séance de questions-réponses comprise. Pour en savoir plus sur les communications libres et les modalités de soumission, veuillez visiter : <http://www.itfcoachesconference.com/2009/node/16>.

Le site Web de l'ITF www.tenniscoach.com ne cesse de s'agrandir et comporte des articles et des présentations de conférences consacrées au tennis dans le monde entier. Nous y avons ajouté notamment : le séminaire FIT 2008 Play and Stay (Joue et persiste), la conférence 2008 des entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes, plus des images des rencontres de coupe Davis 2009 aux Etats-Unis et en Espagne.

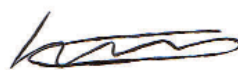
Enfin, nous vous souhaitons une lecture agréable de l'édition 47 de Coaching and Sport Science Review.



Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du tennis



Miguel Crespo
Chargé de recherche,
Développement du tennis



Scott Over
Assistant de recherche,
Développement du tennis

Sommaire

L'ENTRAÎNEMENT PAR VIBRATION DANS LE TENNIS DE HAUT NIVEAU 2
Heinz Kleinöder (ALM)

TENNIS ÉVOLUTIF 5
Wayne Elderton (CAN)

LA MEILLEURE CHOSE À FAIRE. 7
Janet Young (AUS)

PÉRIODISATION DE L'ENTRAÎNEMENT 10
Paul Roetert and Todd Ellenbecker (EU)

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES DÉFAVORABLES 12
Karl Davies (ITF)

LES BIENFAITS DU TENNIS SUR LA SANTÉ DANS LA POPULATION ADULTE 13
Jaime Fernandez-Fernandez, David Sanz-Rivas, Cristobal Sanchez-Muñoz, Babette M. Pluim, Ivo Tiemessen, Angel Ruiz-Cotorro, Asuncion Estruch, Alberto Mendez-Villanueva

RÔLES DE L'APPRENTISSAGE EN GROUPE, DU LANGAGE ET LEUR APPLICATION AU TENNIS CHEZ LES JUNIORS 17
Luke Regan (RU)

L'IMPORTANCE DE LA REGENERATION PHYSIQUE ET MENTALE : CONSEILS POUR LES VACANCES 19
Dietmar Samulski (BRA)

PRESENTATION DU BEACH TENNIS 20
Fabien Lévi (FRA)

APPROCHE PROPHYLACTIQUE DE LA PREPARATION PHYSIQUE AU TENNIS 22
Hervé Le Deuff (FRA)

S'ENTRAÎNER EN PERIODE DE COMPETITION 25
Christophe Behringer (RU)

PLANS DE COURS ITF POUR JOUEURS DÉBUTANTS : COURS 6 28

NOTRE SÉLECTION DE LIVRES ET DE DVD 30

L'entraînement par vibration dans le tennis de haut niveau

Heinz Kleinöder (German Sport University Cologne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2009; 15 (47): 2 - 4

RÉSUMÉ

Les vibrations constituent une forme moderne d'entraînement musculaire à utiliser dans différents domaines de la performance sportive, tels que la musculation, l'étirement, la relaxation et le massage. Pour l'utiliser à bon escient, il est primordial d'en connaître le mécanisme fondamental et de prendre en compte des considérations de sécurité, principalement dans le cas d'un entraînement musculaire intensif. Programmé avec soin, l'entraînement par vibration peut jouer un rôle important dans l'entraînement de tennis en améliorant la préactivation des muscles, la performance de saut et de frappe, ainsi qu'en permettant une régénération rapide. Des conseils pour un entraînement réussi sont donnés et illustrés dans cet article.

Mots-clés: Entraînement par vibration, préparation physique, performance en tennis.

Renseignements: Kleinoder@dshs-koeln.de

INTRODUCTION

De nos jours, la tendance en matière de musculation est clairement à la réduction de la durée d'entraînement et, dans le même temps, au rendement le plus efficace. Il existe différentes possibilités pour atteindre cet objectif. Diverses stratégies d'intensification, telles que l'exécution d'une série avec poids jusqu'à l'épuisement, l'électrostimulation et l'entraînement par vibration, figurent parmi les méthodes de musculation modernes. Cet article s'attachera au stimulus vibratoire et à son utilisation pratique dans le tennis. De nombreuses enquêtes démontrent de bons résultats en ce qui concerne les paramètres dépendant de la force, tels que la force maximale, la force-vitesse, la puissance et la vitesse (Kleinöder et al. 2005). En outre, la préactivation avant une unité d'entraînement, la coordination, le massage et la relaxation après celle-ci constituent des champs d'application supplémentaires dans la performance sportive. Toutefois, l'utilisation correcte du stimulus vibratoire exige que le programme d'entraînement soit basé sur les résultats d'études scientifiques (Cardinale, Wakeling 2005). Aussi, cet article traitera essentiellement de l'adaptation de résultats empiriques à la conception d'un entraînement. Elle inclut une période de préparation assortie de consignes de sécurité et mène à diverses suggestions d'entraînement pour l'exploitation de la vibration dans le tennis.

Mécanisme de l'entraînement par vibration

L'entraînement par vibration repose sur une stimulation rythmique et neuromusculaire des muscles et des éléments qui leur sont connectés, tels que les os, les ligaments, les tendons, etc. La plupart du temps, les vibrations sont transmises à tout le corps ou à certaines parties de celui-ci au moyen d'une plateforme. À une certaine amplitude (par exemple, 1 à 5 mm) et à une fréquence particulière (par exemple, 20 à 50 Hz), le corps ou une partie de celui-ci subit une accélération et une décélération. Les oscillations entraînent des changements continus de la longueur des muscles conditionnés et provoquent ainsi des réactions, appelées réflexes toniques à une vibration. Les conditions spéciales de chargement permettent de varier l'entraînement en fonction de la longueur et de la raideur des muscles. Spitzenpfeil (2000) suggère une pré-tension moyenne en musculation, un étirement du muscle pour l'entraînement de flexibilité et une tension basse pour toutes sortes de relaxation par vibration. L'amélioration de la force maximale et de la vitesse résulte le plus souvent d'un mouvement dynamique avec charge supplémentaire d'environ 50 à 80 % de la force maximale. Ainsi deux stimulations mécaniques sont combinées : la musculation traditionnelle avec des masses à laquelle s'ajoutent les vibrations. L'avantage réside dans un entraînement court et intensif par l'innervation de plusieurs unités motrices à une fréquence supérieure à celle de la musculation traditionnelle seule (Mester et al. 2003). Sans poids supplémentaires, le stimulus vibratoire peut être considéré comme un échauffement neuronal des muscles lorsqu'il est utilisé pendant une période très brève (30 secondes environ).

Si le stimulus vibratoire est appliqué à des muscles étirés, la vibration entraîne une réduction de la tonicité musculaire car l'action des organes tendineux de Golgi inhibe la réaction réflexe de raideur musculaire (Goebel et al.). L'amélioration du flux sanguin et l'effet d'échauffement par un massage musculaire constant expliquent également de meilleures performances d'étirement. En outre, la réduction des sensations de douleur permet également une plus grande amplitude de mouvement et de meilleures performances d'étirement en rendant l'exercice moins douloureux. En ce qui concerne la récupération, le stimulus vibratoire appliqué à des muscles fatigués a un effet relaxant comparable à celui d'un massage musculaire.

Considérations en matière de sécurité

Les considérations de sécurité constituent une condition de base de la réduction des risques liés à l'entraînement par accélération. Bien que l'entraînement par vibration soit utilisé dans des domaines médicaux (ostéoporose et physiothérapie, par exemple), il est recommandé de passer une visite médicale avant de commencer. En règle générale, personne ne devrait suivre un entraînement par vibration intensif en cas de maladie grave (infections, tumeurs, etc.). Les contre-indications mentionnées dans la documentation consacrée au sujet (cf. Griffin 1994) : - statut immunologique déficient, thrombose, maladies cardiovasculaires, port d'un pacemaker, épilepsie, grossesse, membres artificiels.

Dans le contexte des performances d'entraînement, il est de la plus haute importance d'éviter les facteurs élevés de transmission à la tête. C'est-à-dire que l'accélération transmise au corps ne doit atteindre ni la tête ni le cerveau (Kleinöder et al. 2003). Elle peut entraîner une discordance sensorielle et provoquer des symptômes tels que la nausée.

Veillez donc suivre la recommandation suivante :

- Ne vous tenez pas raide sur la plate-forme vibrante.
- Ne laissez pas tout votre dos ou vos abdominaux reposer complètement sur la plate-forme.
- N'effectuez pas les différents exercices pendant un intervalle long (plus d'une minute).

Les facteurs de transmission élevée se produisent, par exemple, lorsqu'on se tient avec le haut du corps ou les jambes raides sur une plate-forme. Dans ce cas, la tête monte et descend très rapidement et les athlètes ne peuvent pas voir clairement ; l'entraînement doit être arrêté immédiatement. Il est cependant facile d'éviter ce problème en fléchissant les jambes et en soulevant un peu les talons en même temps. L'amortissement des effets de l'accélération à la tête devient plus difficile lorsque de grands segments du corps comme le dos sont en contact constant avec la plate-forme. Aussi, il est recommandé au début d'éviter certains exercices qui stimulent les muscles proches de la tête ou de grandes parties du torse puisque l'amortissement devient plus compliqué à réaliser à ce moment.

Conception de l'entraînement

L'entraînement par vibration fait l'objet de controverse dans la documentation spécialisée et de nombreux facteurs sont à la source de ces opinions divergentes. Des générateurs de vibration, des formes de vibration (sur tout le corps ou localisées), des amplitudes et des fréquences, des programmes d'entraînement différents, ainsi que des durées d'observation et des tests divers plus ou moins adaptés au concept d'entraînement choisi peuvent expliquer ce résultat. De plus, nos propres enquêtes ont démontré qu'un nouveau test deux semaines ou plus après une période d'entraînement par vibration est important pour découvrir les effets tardifs d'un entraînement (Mester, Kleinöder, Yue 2006). Comme l'entraînement par vibration dans le sens d'entraînement musculaire est une forme d'entraînement très intensive, les athlètes ne devraient passer que des intervalles courts sur la plate-forme. Une séance d'entraînement classique de tout le corps (3 séries, 15 répétitions) à l'aide de générateurs de vibration différents peut provoquer des symptômes de surentraînement et une perte dramatique temporaire de la force maximum. De grandes amplitudes (de 4 mm, par exemple) au début entraînaient également une perte des performances de vitesse et de sauts (Mester, Kleinöder, Yue 2006). La fréquence est un autre facteur important qui fait l'objet de controverse dans la documentation spécialisée. Des fréquences basses (20 Hz) peuvent être plus efficaces pour la stimulation du muscle tout en imprimant une tension plus forte sur les autres organes internes. C'est pour cela que nous ne recommandons pas l'utilisation de fréquences inférieures à 20 Hz, notamment pour la vibration sur tout le corps. Un programme d'entraînement musculaire pour le tennis (voir les illustrations ci-dessous) doit contenir, par exemple, des exercices pour les muscles des jambes effectués debout sur la plate-forme, un entraînement proprioceptif (debout sur un pied), un travail des jambes dynamique comme taper du pied ou sauter, des vibrations locales (fentes) et des vibrations de tout le corps (flexions sur jambes, etc.).

En plus de cela, nos propres enquêtes ont permis d'élaborer des adaptations individuelles de concepts d'entraînement identiques (Kleinöder et al. 2005). Aussi, vous trouverez dans ce qui suit un cadre général pour l'entraînement par vibration et des suggestions pour un entraînement personnalisé. Les facteurs clés pour la réussite de l'entraînement par vibration sont :

1. Apprendre la technique des vibrations locales et pour tout le corps.
2. Utiliser différents domaines de l'entraînement par vibration : musculation, étirement, coordination, relaxation.
3. Trouver des exercices statiques et dynamiques se rapportant au tennis pour chaque domaine.
4. Limiter la durée de l'entraînement musculaire par vibration (10 à 15 minutes, par exemple).
5. Démarrer l'entraînement musculaire par vibration par une amplitude basse (2 mm) et une fréquence élevée (40 Hz).
6. Passer ensuite (après un mois, par exemple) à une amplitude haute et à une fréquence élevée, puis à une combinaison très intensive amplitude haute-fréquence basse.
7. Au niveau avancé, essayer l'entraînement par vibration progressif avec des poids supplémentaires.
8. Trouver la meilleure combinaison pour chacun.

Les vibrations peuvent être facilement utilisées pour l'échauffement pendant des périodes courtes (par exemple, une série de 30 secondes pour la stimulation neuronale et la préparation au travail des jambes et des coups rapides.



Fig. 1 et 2: Préactivation des jambes et des bras

La réactivité peut également être travaillée par une stimulation supplémentaire sur la plate-forme. Des exemples de ces exercices figurent sur les images 3 et 4.



Fig. 3: Pliométrie intensifiée par vibration

Fig.4: Entraînement de la coordination et de la proprioception

La coordination dans le sens de proprioception peut être travaillée également. Ici, l'avantage réside dans la mobilisation élevée des récepteurs due au mouvement rapide de la plate-forme. Ceci est illustré à la figure 4.

La musculation est un autre domaine de l'entraînement par vibration. Ici, les vibrations sont utilisées avec le poids du corps ou avec des charges supplémentaires. Comme les deux formes sont très intensives, deux unités par semaine au maximum peuvent être exécutées. Pour les pompes, la variante sur une main est recommandée puisque les facteurs de transmission à la tête sont faciles à traiter.

Après une unité d'entraînement rigoureuse sur le court, l'étirement peut être supporté grâce à la stimulation constante des vibrations qui améliore la circulation et relâche les muscles. Le seuil de la douleur augmente aussi grâce à la stimulation des nocicepteurs.



Fig. 5-7: Etirement avec vibration

Le massage est également possible pour une meilleure récupération puisqu'il entraîne également la relaxation des muscles.



Fig. 8 and 9: Etirement avec vibration

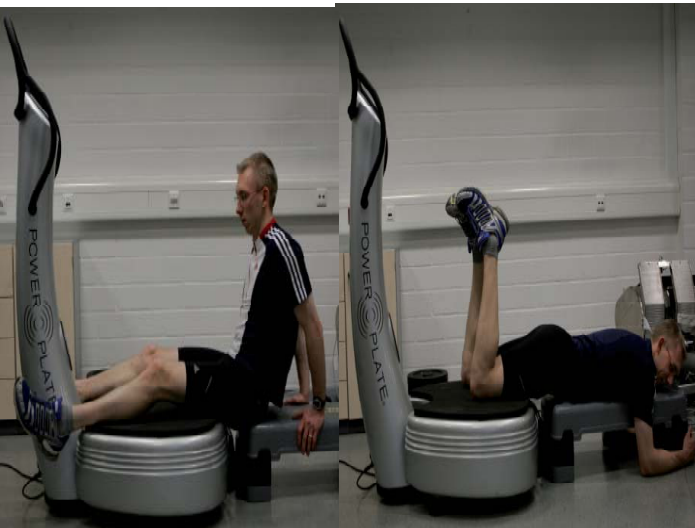


Fig. 10 and 11: Massage des muscles des jambes

A cause de l'intensité et de l'objectif de l'entraînement, les vibrations peuvent être facilement intégrées à la pratique quotidienne pour la relaxation, l'échauffement ou la récupération. Nous pouvons cependant conclure que la musculation par vibration est très intensive, peut être très efficace mais doit être programmée avec soin. En général, les athlètes ne devraient pas mettre en place la musculation par vibration

comme nouvelle méthode d'entraînement dans la phase de compétition puisque la réponse d'adaptation de chacun est encore inconnue et doit être le plus souvent ajustée. Il est donc recommandé de commencer tôt dans la phase de préparation en apprenant tout d'abord toutes les considérations de sécurité, la technique correcte du mouvement et de nombreux exercices. Il vaut mieux commencer par une série d'exercices par vibration au sein d'une unité de musculation traditionnelle ou d'effectuer des unités d'entraînement musculaire courtes (20 minutes au maximum) avec une ou deux séries pour chaque groupe musculaire deux fois par semaine. Tous les exercices doivent être effectués avec une accélération modérée, à des amplitudes basses (2 mm) et à des fréquences modérées (30 à 40 Hz). Les athlètes devraient évaluer leur protocole d'entraînement à l'aide de l'échelle de Borg.

RÉSUMÉ

Il existe de nombreux domaines d'utilisation des vibrations dans le tennis, tels que la musculation, l'étirement, la coordination et la relaxation. En respectant les instructions de sécurité et la technique d'exercice correcte, l'entraînement par vibration peut être intégré seul ou en combinaison avec d'autres méthodes d'entraînement. Son gros avantage réside dans une durée réduite d'entraînement, son attractivité et son efficacité lorsqu'il est utilisé correctement. Le lecteur doit comprendre que les vibrations comme méthode de musculation intensive nécessitent une intégration prudente dans la périodisation des joueurs de tennis. Il est donc important de commencer pendant la période de préparation pour découvrir la meilleure charge adaptée à chacun. Les joueurs de tennis devraient effectuer deux unités d'entraînement par semaine pour bénéficier d'intervalles de régénération suffisants. Bien que chacun doive découvrir la combinaison amplitude/fréquence et la durée d'entraînement qui lui convient le mieux, des tests constants aident à déterminer les phases de surentraînement dû à l'entraînement par vibration ou la structure générale du tennis et de la préparation physique. Utilisé comme méthode d'échauffement, de récupération, d'étirement ou de relaxation, il est moins difficile d'utiliser et d'intégrer les vibrations dans la pratique quotidienne. Enfin, on peut conclure que l'entraînement par vibration devrait trouver la place permanente qui lui est due dans la périodisation du tennis.

Bibliographie

- Cardinale, M.; Wakeling, J. (2005): Whole body vibration exercise: are vibrations good for you? *British J. of Sports Medicine*, 39, pp. 585-589.
- Goebel, R.; Kleinöder H.; Yue, Z.; Mester J. (2007): Effekte von Teilkörpervibrationen bei Dehnung der ischiocruralen Muskelgruppe. In: Brüggemann, P./Niehoff, A.: *Deutscher Kongress für Biomechanik: Programm und Tagungsband*. Köln, p. 108.
- Griffin, M. J. (1994): *Handbook of Human Vibration*. Second Printing. London.
- Kleinöder, H.; Ziegler, J.; Bosse, C.; Mester, J. (2003): Safety Considerations in vibration training. *Proceedings of the 8th annual congress of the ECSS*, pp. 377-378.
- Kleinöder H.; Rempel, T.; Yue, Z.; Mester J. (2007): Effekte eines radspezifischen Kraftausdauertrainings mit und ohne Vibration. In: Brüggemann, P.; Niehoff, A.: *Deutscher Kongress für Biomechanik: Programm und Tagungsband*. Köln, 103.
- Kleinöder, H.; Römpke, Th.; Dworak, M.; Ziegele, A.; Mantel, C.; Mester, J. (2005): Effects of vibration training on reactivity and speed. *Proceedings of the 10th annual congress of the ECSS*.
- Mester, J.; Spitzenpfeil, P.; Yue, Z. (2003): Vibration Loads: Potential for strength and power development. In: Komi, P.V. (Hrsg.): *Strength and power in sport*, 488-501 Second edition. Bodmin, Cornwall.
- Mester, J.; Yue, Z.; Kleinöder, H. (2004): The use of vibration in strength training. In: *Book of Abstracts, 4th International Conference on Strength Training* (Serres, Greece), pp. 46-50.
- Mester, J.; Kleinöder, H.; Yue, Z. (2006): Vibration trainings: benefits and risks. In: *Journal of Biomechanics* 39, pp. 1056-1065.
- Spitzenpfeil, P. (2000): *Vibrationsbelastungen im alpinen Skirennlauf: Analyse – Simulation – Training*. Dissertationsarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln.

Tennis évolutif : formation des 5-7 ans

Wayne Elderton (Acecoach, Canada)

ITF Coaching and Sport Science Review 2009; 16 (47): 5 - 6

RÉSUMÉ

Cet article souligne les étapes initiales de la formation des 5-7 ans sur un demi-court « rouge ». La technique de base de l'échange comporte de nombreux composants pouvant être systématiquement regroupés en « blocs de compétences ». Ces blocs peuvent être utilisés par les entraîneurs pour s'assurer de créer une base solide tactiquement et techniquement. Afin de maintenir une approche basée sur le jeu, les entraîneurs peuvent alterner activités de blocs de compétences et échanges (formation « en accordéon »).

Mots-clés: échange, projection, réception, blocs de compétences, demi-court (de 36 pieds, environ 11 mètres).

Renseignements: info@acecoach.com

INTRODUCTION

Au Canada, la progression « rouge, orange et vert » de l'apprentissage est appelée tennis évolutif. Le système de raquettes, courts, balles et compétition d'échelle appropriée offre d'énormes avantages pour développer les bases techniques et tactiques du tennis. Cet article se concentre sur la formation des 5-7 ans sur un demi-court (de 36 pieds, environ 11 mètres).



Demi-court de 36 pieds, environ 11 mètres

Bien que cet article fasse référence aux joueurs de demi-court, les mêmes philosophie et méthodologie seraient utilisées avec des joueurs de $\frac{3}{4}$ court débutants (ou un adulte débutant).

Avant de démarrer le processus de formation, il est important pour un entraîneur de choisir la méthodologie qu'il a l'intention d'utiliser. En effet, chaque voie suivie par un entraîneur a différentes répercussions sur son élève. La plupart des entraîneurs réalisent que le jeu a changé, et qu'ils doivent désormais modifier leur enseignement (p.ex. avec des techniques modernes). Ce qu'on sait moins, c'est que le processus d'entraînement a également évolué dans la manière d'apprendre et de traiter les informations.

L'enseignement traditionnel du tennis commençait avec l'idée d'enseigner les coups de base. La première leçon démarrait avec un modèle idéalisé du coup droit, dont l'entraîneur faisait la démonstration et que tout le monde copiait. L'objectif de la leçon était de conformer les élèves au modèle de frappe.

Toutes les nouvelles informations, provenant des meilleures pratiques d'entraînement des nations de tête dans le monde du tennis, pointent vers une autre méthode beaucoup plus efficace (par rapport à celle décrite ci-dessus). L'approche basée sur le jeu consiste à appréhender

le tennis d'un autre angle, en mettant de côté les coups, mais en reliant plutôt la tactique et les techniques de jeu.

L'idée n'est pas d'enseigner les coups de base, mais de jouer et d'aider les joueurs à apprendre les tactiques et techniques pour mieux réussir (ce qui inclut les coups).

Nous allons souligner les étapes de base que les joueurs débutants doivent effectuer pour apprendre à jouer au tennis dans une approche ludique, par rapport à un processus type d'apprentissage traditionnel.

LA COORDINATION CONSTITUE LE FONDEMENT

La règle pour le meilleur apprentissage à long terme (perspective idéale à adopter pour la formation des 5-7 ans) est de « former d'abord un athlète, et ensuite un joueur de tennis ». Une base solide de capacités de coordination (courir, lancer, attraper, sauter, etc.) s'avère inestimable pour une réussite future.

Il existe de nombreux ouvrages et vidéos sur ce type de formation. Elle doit être intégrée au début des séances d'entraînement de chaque enfant. Cependant, cet article se concentre sur le développement tactique/technique.

Quelles sont les premières étapes dans l'apprentissage de l'échange ?

En formation traditionnelle, la première étape consiste à apprendre le coup droit. Dans une approche ludique, la tactique est prioritaire, et la première tactique dont un joueur a besoin pour réussir au tennis est de garder la balle constamment en jeu. Le tennis est un jeu basé sur les erreurs.

Les entraîneurs traditionnels utilisent généralement une alimentation par panier pour introduire la technique du coup droit. Dans une approche ludique, les joueurs sont le plus souvent dans des situations d'échange, avec une balle en mouvement. L'alimentation par panier est utilisée dans une approche ludique, mais pas pour développer les compétences d'échange des débutants.

Un entraîneur traditionnel peut modifier l'envoi (à la main) pour simplifier la technique si les élèves rencontrent des difficultés (ils doivent se trouver sur la ligne de base). Pour simplifier encore, certains entraîneurs peuvent les placer sur la ligne de service (ils doivent cependant en général toujours essayer d'envoyer leurs coups sur la ligne de base opposée).

Les principaux points à souligner sont les techniques de frappe impliquées dans l'exécution du mouvement de pivotement global. Les techniques sont enchaînées en séquence (tout d'abord préparation, contact, puis accompagnement).

Par contraste, dans une approche ludique, l'échelle de jeu est réduite au niveau requis pour que les joueurs réussissent. Pour développer la tactique de constance, la première étape d'une approche ludique consiste à apprendre à échanger (en coups de fond de court).

Blocs de compétences d'échange

Pour développer de solides capacités d'échange, les éléments qui améliorent le jeu s'inscrivent dans 3 principaux blocs de compétences. L'entraîneur choisit les compétences de chaque bloc requises pour faire progresser le joueur.

Bloc 1 : suivre la trajectoire, attraper et lancer la balle:

Améliorer la perception, la réception, et comprendre comment envoyer la balle à un partenaire pour pratiquer ensuite (si les joueurs apprennent à s'envoyer la balle, ils augmentent considérablement la répétition potentielle de la pratique). Le lancer par-dessus l'épaule est également développé comme base du service.

Bloc 2 : maniement de la raquette:

Améliorer le centrage et créer un bon point d'impact par rapport au corps, ainsi que maintenir la raquette stable à travers la zone de frappe et contrôler la balle.

Bloc 3 : coordination du corps:

Améliorer l'utilisation combinée des jambes, du corps et du bras (les joueurs débutent en général en jouant uniquement avec le bras).

Un entraîneur ou parent astucieux pourrait alors dire : « Attendez, il ne manque pas un bloc ? Le jeu de jambes ne devrait-il pas aussi former un bloc ? ». En fait, le jeu de jambes ne constitue pas un bloc de développement de compétences distinct. Il est si important qu'il s'intègre dans chaque bloc. Toutes les aptitudes évoluent du statique (peu de mouvement) au dynamique (en mouvement).

Renvoi en solo pour développer la technique

Le secret du développement de l'échange réside dans la compréhension qu'un échange forme une équation:

$$Br = Be \text{ (Ball reçue égale balle envoyée)}$$

Il s'agit d'un échange neutre. Il existe une réception et une projection toutes deux d'égale importance.

Le « pépin » qui apparaît dans l'entraînement traditionnel est l'inégalité de la réception par rapport à la projection. En règle générale, l'entraîneur envoie une balle facile (en étant parfois si précis dans son lancer qu'il frappe en fait directement la raquette du joueur). Le joueur, de son côté, est encouragé à donner un grand coup dans la balle pour la renvoyer n'importe où dans le court.

Le souci est que cette inégalité se transmet mal lorsque le joueur passe dans le « monde réel » et tente des échanges avec des partenaires. En réalité, les joueurs débutants doivent développer leurs capacités de réception plus que leur projection afin de gagner véritablement en constance.

Pour introduire doucement l'apprentissage de l'échange, les joueurs doivent échanger la balle dans la situation la plus simple possible, avec un minimum de pression. L'idéal consiste pour un joueur à effectuer des renvois seul (« jonglage »).

La tâche de renvoi en solo permet d'aider les joueurs à apprendre à s'organiser autour du moment le plus important de n'importe quel coup au tennis, le point d'impact. Ce « jongle » permet un apprentissage plus aisé concernant :

- le point d'impact idéal (au niveau de la taille, légèrement devant, à distance confortable du corps) ;
- la position du corps (neutre, sur le côté, conseillée pour les joueurs débutants) ;
- les étapes d'ajustement du positionnement permettant de créer le point d'impact idéal ;
- le travail de raquette pour contrôler la hauteur, la direction et la vitesse de la balle.

Un exercice de jeu en solo en coup de fond de court consiste pour le joueur à taper sans arrêt la balle vers le haut après rebond au sol (en l'envoyant généralement juste au-dessus du niveau de la tête pour

anticiper la future capacité à envoyer la balle vers le haut et par-dessus le filet). Au lieu d'enchaîner la technique en séquence (préparation, frappe, accompagnement), les compétences de coup de fond de court (coup droit et revers) doivent être « formées » à partir du point d'impact. (p.ex. « Voici comment ajuster tes pieds pour te positionner autour d'un bon impact au niveau de la taille, légèrement devant, et à une distance confortable du corps ».)

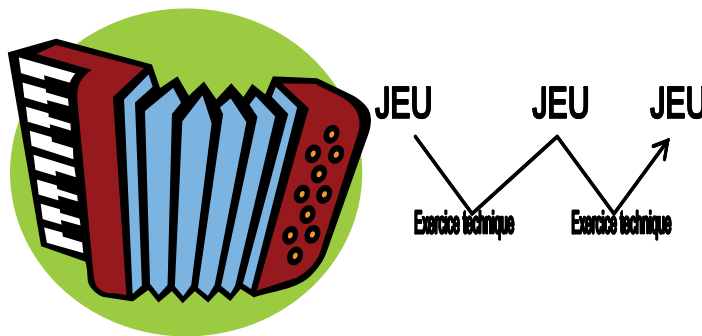


Principes techniques de base démontrés dans ce jongle

Méthode d'apprentissage « en accordéon »

Même si les blocs de compétences se basent les uns sur les autres, les entraîneurs doivent éviter d'exécuter chacun d'eux séparément à la suite. L'objectif est que les joueurs se mettent à jouer rapidement.

Les entraîneurs doivent alterner entre le jeu (service, échange, marquage de points ou simplement renvoi aux niveaux de base), l'amélioration de la technique en appliquant les activités des blocs de compétences, et le retour au jeu. Ce va-et-vient entre le jeu et les exercices constitue ce que j'appelle la méthode « en accordéon ».



«Méthode en accordéon»

Par exemple, au cours d'une séance d'entraînement portant sur les coups de fond de court, les joueurs sont mis par deux pour les échanges, afin de permettre à l'entraîneur d'évaluer la qualité de leur technique.

S'ils ont du mal à maintenir leur poignet stable et décontracté (bloc de compétences 2 – maniement de la raquette), l'entraîneur rassemble alors les joueurs pour effectuer un exercice visant à améliorer cet aspect de leur technique (p.ex. enrouler la balle le long du sol). Après cet exercice, les joueurs peuvent reprendre les échanges en intégrant la technique améliorée.

L'utilisation de cette méthode accélère la progression des joueurs tout en conservant le plaisir de jouer. Elle accélère également l'apprentissage en décomposant les compétences en éléments techniques aisément assimilés. Cette décomposition permet de séquencer les compétences en accord avec le mode d'apprentissage des enfants. Si une compétence est acquise, pratiquée un peu, puis laissée de côté (pour autre chose), elle se comporte comme une graine germant dans le corps d'un enfant. Ceci s'avère plus efficace que de passer beaucoup de temps à la travailler.

CONCLUSION

Nous avons exploré les premières étapes et activités pratiques requises pour donner aux 5-7 ans une solide base tennistique. Ce processus est assez différent de la méthode traditionnellement employée par les entraîneurs qui consiste à envoyer la balle. Elle s'avère cependant bien plus efficace pour développer les principes de base de l'échange. Cette méthode est en total accord avec la campagne Play and Stay (joue et persiste) de la FIT.

La meilleure chose à faire

Janet A Young (Université de Victoria, Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2009; 16 (47): 7 - 9

RÉSUMÉ

Cet article examine les principes d'éthique et de conduite pour les entraîneurs de tennis. Les termes clés sont définis, et le but et les éléments du code d'éthique des entraîneurs de la FIT sont étudiés. Des suggestions sont offertes aux entraîneurs pour servir de modèles et de mentors afin de former le caractère des joueurs de manière positive.

Mots-clés: Ethique, principes d'éthique et de conduite, code d'éthique des entraîneurs.

Renseignements: janet.young@vu.edu.au

INTRODUCTION

Le moment de la victoire est beaucoup trop court pour vivre pour cela et rien d'autre. (Martina Navratilova).

Alors qu'il existe une documentation abondante relative à l'influence des entraîneurs sur les performances d'un athlète (Martens, 2004), le potentiel dont disposent les entraîneurs pour modeler le caractère d'un athlète est moins bien reconnu et compris. Le caractère de l'athlète est devenu d'une importance de plus en plus critique en tennis à la lumière de la récente couverture médiatique des accusations de conduite non éthique incluant matchs arrangés, paris, insultes aux arbitres, abus sexuels, triche et dopage. Pour explorer le rôle de l'entraîneur de tennis dans la formation du caractère d'un joueur, il est important de définir dans un premier temps les termes clés pertinents.

QU'EST-CE QUE L'ÉTHIQUE ?

Le mot éthique vient du grec, *ethos*, qui signifie essence du caractère d'une personne. Aussi, l'éthique fait référence aux valeurs, aux convictions et aux principes ultimes auxquels une personne tient et concerne le respect, la sportivité, la responsabilité, l'honnêteté, la sécurité, le professionnalisme, l'intégrité, la justice, l'égalité, l'équité et « faire ce qu'il faut » (Commission australienne des sports, 2005).

L'éthique se concentre sur ce que nous devons faire dans une situation particulière et comment nous devons vivre notre vie en général. La question d'éthique fondamentale est donc « Que dois-je faire ? ». La réponse à cette question est souvent loin d'être simple ! Elle peut souvent impliquer un investissement en temps considérable de réflexion, de recherche et/ou de discussions des problèmes. En outre, on pense que les individus varient suivant leurs capacités, volonté et engagement à prendre des décisions éthiques et à se conduire de manière éthique.

Qu'est-ce qu'une conduite éthique ?

A partir de la définition du mot éthique, une conduite éthique fait référence à un comportement respectueux, responsable et intègre lors d'une réflexion sur tous les problèmes ou les questions. Ainsi, les éléments importants de la conduite éthique incluent le développement de la confiance, de l'intégrité, de l'équité et d'égalité des chances (Commission australienne des sports, 2005).

Étant donné la position de puissance, de contrôle et de confiance qu'ont les entraîneurs, il n'est pas difficile de comprendre pourquoi ils doivent être au-delà de tout reproche dans leurs responsabilités dans le cadre de l'entraînement. A cette fin, les associations sportives internationales et nationales soutiennent et encouragent activement l'adoption d'un code d'éthique pour les entraîneurs.

Qu'est-ce qu'un code d'éthique pour les entraîneurs ?

Un code d'éthique pour les entraîneurs définit ce qu'est une bonne conduite, correcte et appropriée pour les entraîneurs. Il formalise une série de valeurs de base et, pour cela, est conçu pour aider les entraîneurs à évaluer les questions en fournissant des directives sur ce qui constitue « la bonne chose à faire ». En outre, un code d'éthique pour les entraîneurs peut également servir de repère pour évaluer si la

conduite des entraîneurs est acceptable (Association canadienne des entraîneurs, 2005).

La fédération internationale de tennis (FIT) a élaboré le Code d'éthique pour les entraîneurs qui a été adopté (et dans certains cas, adapté, comme dans le Code de bonne conduite des entraîneurs de tennis australiens) par ses associations de tennis nationales et régionales affiliées. Son objectif principal est le bien-être et la protection des individus et des groupes avec lesquels travaillent les entraîneurs et ainsi, le code est conçu pour fournir aux entraîneurs :

- un cadre et un jeu de valeurs autour desquels construire une carrière professionnelle
- des directives à adopter dans la conduite, la réflexion et la planification quotidiennes, et afin de résoudre des dilemmes d'ordre éthique.

La consultation du Code d'éthique pour les entraîneurs de la FIT indique clairement que son contenu est en accord avec de nombreux autres codes bien établis pour les entraîneurs (par exemple, Association canadienne des entraîneurs, le code d'éthique des entraîneurs du comité olympique des États-Unis) en embrassant les valeurs fondamentales de la sécurité, de la direction d'athlètes responsable, de l'engagement dans des rapports intègres, du respect des joueurs et de l'honneur du sport. Ces valeurs peuvent être exprimées dans cinq principes éthiques de base comme l'illustrent les tableaux 1 et 2.

Tableau 1. Principes d'éthique généraux pour l'entraîneur

Principe d'éthique	Brève description
Sécurité et bien-être des joueurs	L'entraîneur doit offrir un environnement d'apprentissage et de compétition sûr et agréable, et protéger les joueurs contre le harcèlement, la discrimination et les mauvais traitements.
Entraînement responsable	L'enseignement de l'entraîneur est censé être bénéfique aux joueurs, et à la société en général, et ne doit pas être nuisible. L'entraîneur doit être compétent, responsable et s'efforcer de maintenir l'excellence dans son travail.
Respect des joueurs	L'entraîneur doit respecter les droits fondamentaux, la dignité et la valeur des joueurs.
Rapports intègres	L'entraîneur doit se montrer honnête, sincère et honorable dans ses rapports avec les autres.
Honneur du sport	L'entraîneur doit reconnaître, se conformer à et faire valoir la valeur de son sport auprès des individus, des équipes et de la société en général.

Tableau 2. Principes d'éthique de base du Code d'éthique pour les entraîneurs de la FIT et conduite/attentes de l'entraîneur correspondantes

Principe	Normes de la conduite attendue des entraîneurs (élément spécifique du Code d'éthique pour les entraîneurs de la FIT signalé)
1. Sécurité et bien-être des joueurs	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des méthodes d'entraînement appropriées [10] • Définir des tâches adaptées à l'âge, au niveau de compétence, etc. [11] • Éviter les relations sexuelles [12] • Éviter les situations compromettantes [13] • Décourager l'utilisation de drogue, d'alcool, de tabac et de substances illicites [14] • Ne pas exploiter la relation d'entraîneur pour un profit personnel au détriment de l'intérêt du joueur [19]
2. Entraînement responsable	<ul style="list-style-type: none"> • Traiter tous les joueurs avec respect à tout moment. Être honnête et cohérent. Tenir ses promesses et ses engagements [1] • Faire preuve de sensibilité vis-à-vis des besoins du joueur lors de critiques et éviter les commentaires trop négatifs [2] • Reconnaître au joueur le droit de consulter d'autres entraîneurs/ conseillers. Coopérer complètement avec les spécialistes [3] • Encourager le joueur à se montrer indépendant et à prendre ses responsabilités [5] • Reconnaître les différences individuelles et se concentrer sur l'intérêt à long terme du joueur [16]. Mettre en place des défis réalistes et motivants [17] • Après avoir été sollicité pour entraîner un joueur, s'assurer qu'il a été mis fin à la collaboration avec l'entraîneur précédent [22]
3. Respect des joueurs	<ul style="list-style-type: none"> • Traiter tous les joueurs avec équité sans distinction de sexe, de race, de religion, de culture, etc. [4] • Impliquer le joueur dans la prise de décisions [6] • Respecter les objectifs du joueur et définir des objectifs réalistes [15] • Respecter la confidentialité [7] • Encourager un climat de soutien mutuel [8] • Encourager le respect du joueur envers les autres et lui-même [9]
4. Intégrité dans les rapports aux autres	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter les autres entraîneurs et agir en conséquence [21] • Être honnête et veiller à ne pas exagérer ses qualifications [25] • Être ouvert aux opinions des autres et être prêt à apprendre et à évoluer [26]

5. Honneur du tennis	<ul style="list-style-type: none"> • Servir de modèle dans la promotion du jeu et faire preuve d'une conduite personnelle exemplaire et projeter une image favorable [18] • Accepter et respecter le rôle des officiels pour assurer une compétition juste et en accord avec les règles [23] • Connaître et respecter les règles, les réglementations et les normes du tennis, et encourager les joueurs à faire de même. Accepter la lettre et l'esprit des règles [24]
----------------------	---

Processus de prise de décision éthique

Les entraîneurs sont amenés tous les jours à prendre une myriade de décisions. Certaines décisions seront prises très rapidement. La résolution d'autres, particulièrement pour celles ayant des implications d'ordre éthique, peut nécessiter des délibérations et du courage. Elles peuvent se révéler stressantes du point de vue émotionnel pour un entraîneur. Toutefois, indépendamment de la complexité du problème ou de la question à traiter, les étapes de base suivantes (tableau 3) sont caractéristiques de l'approche que peut suivre un entraîneur pour parvenir à un résultat éthique.

Tableau 3. Modèle de prise de décision éthique pour les entraîneurs (adapté de Daly, 2005)

Processus de prise de décision éthique
1. Définir le problème/dilemme.
2. Identifier les joueurs, les personnes de soutien, les équipes, les clubs, les officiels, etc. impliqués et affectés par la décision (les décisions) à prendre.
3. Dresser la liste de toutes les solutions possibles.
4. Évaluer les alternatives afin de déterminer si une solution ou une combinaison de solutions se démarque comme étant respectueuse, honnête, responsable, équitable et sûre. Tenir compte des risques et des conséquences à court et à long termes.
5. Appliquer le test « Sunlight » : « La décision éthique sur le point d'être prise peut-elle résister à un quelconque examen rigoureux, notamment par ceux qu'elle affecte le plus ». Toutes les décisions doivent être transparentes : par exemple, que ressentiriez-vous si quelqu'un pour qui vous avez la plus grande estime venait à connaître votre décision ?
6. Accepter la responsabilité des conséquences de la prise de décision et déterminer le meilleur moyen de communiquer la décision aux parties prenantes.
7. Entreprendre les actions appropriées, dans la mesure où elles sont requises et faisables, pour éviter ou réduire le risque d'occurrences futures du problème/dilemme (par exemple, communiquer le problème à d'autres entraîneurs et le résoudre ensemble, modifier les procédures).

Le tableau 3 (point 5) met en évidence le test « Sunlight » (c'est-à-dire qu'il propose que la décision puisse résister à un examen rigoureux quelconque) comme un bon guide pour la prise de décision éthique. Un autre guide populaire dans la prise de décision éthique est le principe de la règle d'or qui semble d'un attrait et d'une application universels. Selon cette règle, chacun doit traiter les autres comme il aimerait qu'ils le traitent. Que les entraîneurs adoptent le test « Sunlight » ou la règle d'or a peu d'importance. L'adoption d'un des deux, ou des deux, reflète une approche éthique à la prise de décision éthique!

Récompenses d'une conduite éthique

Les entraîneurs ont en permanence à faire face à des décisions difficiles dans un environnement où « gagner » (par n'importe quel moyen et à n'importe quel prix) est fréquemment au centre des préoccupations. Par exemple, un entraîneur doit-il insister pour qu'un joueur blessé

prene part à un match pour assurer une victoire à un tournoi ou à une équipe ? Un entraîneur doit-il encourager un joueur à accepter des décisions d'arbitrage apparemment incorrectes ?

Paradoxalement, en s'engageant sur un code d'éthique ou en prenant des décisions éthiques, les entraîneurs et leurs joueurs peuvent toujours être gagnants quelque soit le résultat du match. Et pour quelle raison ? Ce court poème suggère une réponse :

*Tu peux duper le monde entier sur le chemin de la vie
Et être félicité au moment où tu passes
Mais ton ultime récompense sera la douleur et les larmes
Si tu as trompé l'homme dans le miroir*

(Dale Winsbora cité par l'institut Josephson, 1998)

Le plus important pour les entraîneurs, l'ultime récompense d'une conduite éthique est une réputation d'intégrité, de confiance et de caractère. Il suffit de regarder les entraîneurs légendaires de notre sport, par exemple Tony Roche, Billie Jean King et Darren Cahill, pour apprécier la réputation enviable que les entraîneurs peuvent atteindre après une vie entière d'engagement à des pratiques éthiques. Comme l'a indiqué Billie Jean King (2008) dans son livre publié récemment :

En matière d'intégrité, le plus important est d'être en paix avec soi-même lorsque la tête touche l'oreiller chaque soir. Pour moi, cela signifie vivre en conformité avec mes principes et être responsable de mes propres actions. Ne te soucie pas de ce que les autres pensent. Concentre-toi sur ce que tu crois être bon et juste. Comme ma mère (et Shakespeare) dit toujours : « Sois vrai envers toi-même ». (p. 156-156)

Et quant est-il des joueurs : tirent-ils un avantage du travail avec un entraîneur éthique? Sans contester, la réponse est à nouveau positive. En offrant un environnement éthique (juste, sûr, plaisant et varié) d'apprentissage et de jeu, l'entraîneur offre au joueur les meilleures chances de devenir un individu accompli, sûr de lui, compétent et productif doté d'un amour durable du jeu. Il s'agit certainement de la victoire ultime pour le joueur et l'entraîneur !

QUE DOIVENT FAIRE LES ENTRAÎNEURS POUR DEVENIR DES MODÈLES ET DES MENTORS EN MATIÈRE D'ÉTHIQUE ?

Les entraîneurs ont une belle occasion de servir de modèles et de mentors en aidant à former le caractère d'un joueur et d'inculquer des valeurs précieuses (King, 2008). Les entraîneurs ne sont certainement pas les seuls à exercer une influence sur les joueurs, mais elle peut être considérable dans la communauté du tennis, alliée aux autres influences, notamment celles des parents, des autres joueurs, des personnels de soutien, des médias et des agents de joueurs. Comment les entraîneurs doivent-ils s'y prendre pour saisir cette opportunité et cette responsabilité, et devenir des modèles d'éthique ? Voici plusieurs suggestions:

1. Engagez-vous à respecter le Code d'éthique de la FIT pour les entraîneurs (ou son adaptation élaborée par votre club de club ou association nationale).
2. Créez une liste de réussite éthique : à la fin de chaque journée, notez trois décisions/actions dont vous êtes le plus fier ou satisfait.
3. Développez une passion pour les progrès personnels : que pouvez-vous faire aujourd'hui pour être meilleur entraîneur qu'hier ? Prévoyez de suivre régulièrement des séminaires pour entraîneurs et autres activités de développement professionnel.
4. Recherchez les opinions, les conseils et les publications de leaders respectés, notamment des collègues, des entraîneurs dans d'autres sports et des leaders dans le monde des affaires.
5. Faites le point en effectuant un exercice de prise de conscience de soi-même afin d'identifier vos forces et vos faiblesses du point de vue éthique ; selon les résultats, agissez pour renforcer vos points forts et résoudre vos défauts.
6. Choisissez vos amis et collègues avec sagesse : fréquentez d'autres individus éthiques dans la poursuite de vos intérêts et de vos activités dans la vie.

7. Adoptez l'approche, « comment œuvrer dans le meilleur intérêt de mon(mes) joueur(s) », pour guider vos actions/décisions.

8. Créez une plaque, une pancarte ou une note indiquant votre philosophie d'entraînement et placez-la à un endroit visible pour vous (et peut-être pour les autres). Envisagez d'adopter la philosophie bien connue de l'entraîneur de basket-ball américain John Wooden : « apprendre aux joueurs et leur servir de mentor afin qu'ils développent leur plein potentiel sur le court et en dehors » (Wooden & Jamison, 1997).

9. Soyez patient, organisé, diligent aux détails et travaillez dur ; les bonnes choses prennent du temps.

10. Faites vôtre la devise gagner consiste à jouer dur mais faire preuve de fair-play et faire de son mieux tout le temps. Adoptez ce mantra dans toutes vos tentatives de la vie.

CONCLUSIONS

La profession d'entraîneur ne se résume pas à enseigner les revers, les coups droits et la tactique. Même si les joueurs comptent sur leurs entraîneurs pour ceci également, ainsi que pour d'autres connaissances tennistiques, des conseils, une inspiration et une motivation pour des performances sans risque de blessure. Toutefois, la contribution la plus importante qu'un entraîneur puisse apporter est peut-être la formation du caractère d'un joueur et l'enseignement de valeurs telles que l'honnêteté, le fair-play, le respect et l'intégrité.

Les entraîneurs parviennent à ce but par leurs propres enseignements, actions et mots sur le court et en dehors, même si cela prend du temps.

Comme nous le rappelle Martina Navratilova (dans la citation figurant dans l'introduction ci-dessus), la victoire sur un match est passagère. Mais les sensations positives et la joie pure qui découlent de la conscience que l'on s'est conduit de manière honorable pour soi-même et pour le jeu peuvent durer toute une vie. Le rôle et, en fait, la responsabilité, d'un entraîneur ne sont par conséquent pas limités à l'enseignement du jeu de tennis, mais consistent également à procurer au joueur un plaisir durable et la réussite en tennis et dans la vie. A cette fin, une conduite éthique de tous les instants est le seul moyen pour un entraîneur d'obtenir davantage de réussite et de satisfaction que peut en procurer le tableau d'affichage d'un match !

Références

- Australian Institute of Sport. (2005). Coaching – Coaches Code of Ethics. Retrieved January 1, 2009, from <http://www.ausport.gov.au/coach/ethics.asp>
- Coaches of Canada Coaching Code of Conduct (n.d). Retrieved January 1, 2009, from <http://www.coachesofcanada.com/files/PDF/06-04-01-CodeofEthics.pdf>
- Daly, J. (2005). Ethical governance of Australian National Sporting Organisations. Retrieved January 1, 2009 from http://www.ausport.gov.au/___data/assets/word_doc/0017/132119/October__ASC_SUMMARY_REPORT__JDaly_Sport_Industry.doc
- International Tennis Federation Code of Ethics for Coaches (n.d.). Retrieved January 1, 2009, from <http://www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/codeofethics.asp>
- Josephson Institute. (1998). Decision Making. Retrieved January 1, 2009, from <http://josephsoninstitute.org/index.html>
- King, B.J. (2008). Pressure is a privilege. New York, NY: LifeTime Media, Inc.
- Martens, R. (2004). Successful coaching (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- United States Olympic Committee Code of Conduct (n.d.). Retrieved January 1, 2009, from http://www.icce.ws/ethics/documents/USOC_COACHING_ETHICS_CODE_BROCHURE.doc
- Wooden, J., & Jamison, S. (1997). Wooden: A lifetime of observations and reflections on and off the court. New York, NY: Contemporary Books.

Périodisation de l'entraînement

Paul Roetert (USTA) et Todd Ellenbecker (Physiothérapeutes Associés, États-Unis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2009; 16 (47): 10 - 11

RÉSUMÉ

La périodisation est le processus systématique de planification de l'entraînement et de la compétition en phases afin d'optimiser la possibilité d'un joueur de tennis d'atteindre sa plus haute performance. La périodisation comprend la planification de l'entraînement en périodes spécifiques visant à favoriser la capacité physique générale et l'endurance musculaire, l'entraînement à haute intensité, la compétition et le repos. Lorsqu'un programme d'entraînement périodisé est bien planifié, il peut améliorer la performance d'un joueur et l'aider à atteindre son meilleur niveau au moment le plus important de la saison. Mais ce qui est essentiel, c'est d'incorporer le repos actif à l'entraînement périodisé afin de diminuer les blessures, l'épuisement et la fatigue qui puissent nuire à la performance.

Mots-clés: Établissement des Programmes, Emplois du temps D'Entraînement, Periodisation, Planification.

Renseignements: roetert@usta.com

INTRODUCTION

La périodisation de l'entraînement dans le tennis est plus difficile que dans d'autres sports dû à plusieurs facteurs. Mais il est important de reconnaître ces obstacles et d'accepter leur existence avant d'identifier la manière de les surmonter.

- Saison très longue : Le tennis est un sport qui se pratique toute l'année, et bien des joueurs n'ont pas une présaison ou une période hors saison bien définies. Ces joueurs n'ont pas la chance d'être hautement performants une fois tous les quatre ans, tel que les athlètes des Jeux Olympiques, ou même plusieurs fois par an, comme dans d'autres sports. Il faut qu'ils soient prêts pour la compétition au plus haut niveau à tout moment. Donc, si les périodes présaison et hors saison n'existent pas dans le tennis, à quel moment fait-on de l'entraînement ?

- Ne pas savoir quand finira le tournoi : Un joueur qui est en train de disputer un tournoi, ne sait pas quand il va perdre. Celui-ci peut être vaincu au premier tour ou aller jusqu'au bout du tournoi. Voilà la raison pour laquelle il est difficile de planifier un programme d'entraînement en amont.

- Absence de repos pour les joueurs qui souhaitent gagner de l'argent ou améliorer leur classement : Le tennis vise à récompenser les joueurs les plus talentueux en leur accordant plus longtemps pour récupérer entre les moments de plus hautes performances. Bien que les joueurs professionnels laissent tomber des tournois, ils décrochent assez d'argent pour gagner leur vie et pour monter dans le classement. Il en est de même pour les juniors d'élite, il ne faut pas qu'ils parcourent le

pays ou le monde pour remporter des points. Les athlètes de tennis qui essaient d'avoir une meilleure position dans le classement, doivent jouer davantage pour récolter des points et n'ont presque pas de temps libre entre les tournois.

Malgré tout, la périodisation est importante pour les joueurs de tennis. Mais l'entraînement doit être abordé différemment par rapport aux autres sports, tels que le football, la natation ou le football américain.

Exemple de Périodisation pour le tennis

Un joueur peut planifier une saison de différentes manières en ce qui concerne le nombre de tournois auxquels veut participer et les fois qu'il veut jouer au maximum de ses capacités. Tout d'abord, il doit établir les lignes directrices à propos du temps qui sera consacré à chaque phase de l'entraînement et la possibilité d'atteindre son pic de forme.

Le programme de périodisation de l'entraînement, montré dans la figure 1, a été conçu pour un joueur qui souhaite parvenir à une performance optimale deux fois par an. Il se peut que ce soit un junior d'élite qui veuille atteindre le maximum de ses capacités pour le Championnat International de Printemps et les Championnats de Tennis Junior aux États-Unis à la fin de l'été, ou un joueur adulte qui espère jouer son meilleur tennis aux championnats du club du printemps et de l'été. Même si les exercices et les charges spécifiques utilisés sont différents entre ces deux types de joueurs, la planification de leurs entraînements sera similaire en général.

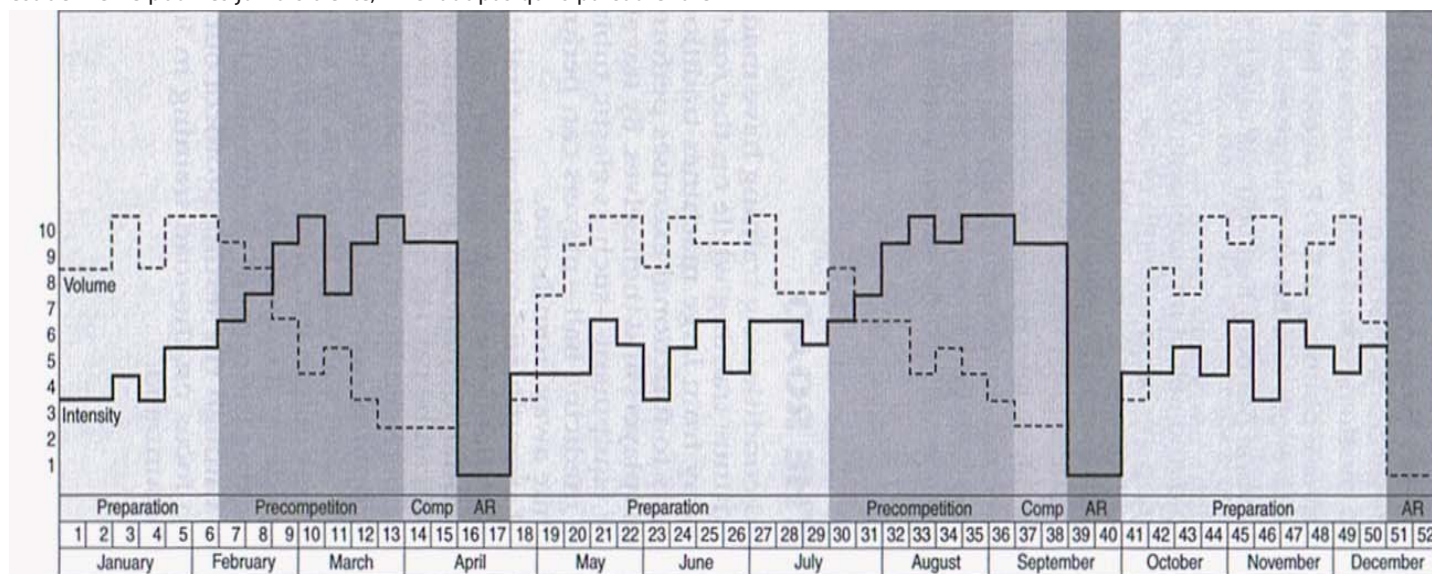


Figure 1. Exemple de programme d'entraînement périodisé pour un joueur de tennis qui veut parvenir à une performance optimale une fois au printemps, et une autre, en été.

Il faut faire attention à ce qui suit :

- Dans la phase de préparation, il faut beaucoup s'entraîner, et l'intensité doit progresser de faible à moyenne.
- Lors de la phase précompétition, il faut s'entraîner moins, mais avec plus d'intensité.
- Pendant la compétition, le volume d'entraînement doit être faible, mais à une haute intensité. Les matches sont considérés comme des exercices à haute intensité. Les joueurs ne devraient pas avoir peur de s'entraîner lors du tournoi.
- Pendant la phase de repos actif, le volume d'entraînement et sa densité diminuent.

Cette image montre comment planifier la saison ; cependant, cette possibilité n'est pas la seule. Dans une phase, le volume et l'intensité varient en provoquant des stimulus différents au corps alors qu'il y a aussi un temps pour récupérer.

Organisez votre programme à partir des tournois auxquels vous désirez participer, tout en identifiant la phase de préparation et la phase précompétition, et après, modifiez le volume et l'intensité du travail à chaque phase.

Établissez votre propre plan d'entraînement périodisé

1. Tout d'abord, marquez sur votre calendrier les tournois les plus importants.
2. Choisissez une période (ou plusieurs) de 6 à 8 semaines que vous voulez consacrer à planifier votre entraînement de base de force et de préparation.
3. Choisissez une période (ou plusieurs) pendant laquelle vous vous éloignerez du tennis afin de profiter d'une phase de repos actif.
4. Dessinez un tableau graphique ou une table et signalez-y l'objectif de chaque semaine de l'an. Par exemple, lors de la phase de base de force, l'objectif peut être l'amélioration de l'endurance. Cependant, 2 semaines avant la principale compétition, l'objectif peut être axé sur la maximisation de la puissance ou sur l'amélioration du mouvement sur le court.
5. Soyez plus minutieux et créez des exercices, des séries et des répétitions pour chaque jour. Pourtant, vous ne devez pas schématiser chaque jour de l'année depuis le 1er janvier, il faudrait avoir une vision du futur de ce que vous devez ajouter à votre plan d'entraînement, et vous devez savoir à l'avance ce que vous allez faire au cours de plusieurs semaines ou mois.



“Créez des exercices, des séries et des répétitions pour chaque jour”

CONCLUSION

Même si le tennis est un sport qui se joue tout au long de l'année, le principe de périodisation de l'entraînement n'est pas moins important pour les joueurs de ce sport que pour le reste de sportifs. En effet, en planifiant d'une manière appropriée l'entraînement et la compétition en phases, les joueurs peuvent maximiser leur performance dans le temps voulu. Une solide organisation des programmes repose non seulement sur les résultats immédiats, mais aussi sur les bénéfices de l'entraînement à long terme.

Références

Roetert, P., & Ellenbecker, T. (2007) Complete Conditioning for Tennis. *Human Kinetics*.

Conditions météorologiques défavorables

Karl Davies (ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2009; 16 (47): 12

RÉSUMÉ

L'entraîneur de tennis travaille avec des élèves de tous les âges et niveaux. La plupart des installations de tennis dans le monde se situent en extérieur. Les entraîneurs doivent donc faire face à tous les types de conditions météorologiques. Des conditions défavorables peuvent ainsi porter préjudice à leur travail. Ils disposent néanmoins d'outils et d'équipements pour assurer le maintien des leçons malgré tout. Ces équipements et outils peuvent favoriser l'apprentissage constant de l'élève malgré des conditions météorologiques défavorables. Les quatre aspects du tennis (technique, tactique, mental et physique) peuvent être travaillés avec un élève en dehors du court.

Mots clés: Conditions météorologiques défavorables, technique, tactique, physique et mental.

Renseignements: karl@vodamail.co.za

INTRODUCTION

Le métier d'entraîneur de tennis implique de tenter de s'adapter à diverses situations. L'environnement détermine largement l'entraînement de tennis. Comme le temps, il peut être très imprévisible, et le mauvais temps risque d'entraîner l'annulation des leçons. Sans accès à des courts couverts, des méthodes alternatives peuvent être utilisées pour s'assurer que l'entraînement a lieu. Donner des leçons même dans des conditions défavorables vous aidera également du point de vue financier en vous permettant de facturer ces leçons. Cet article fournit quelques suggestions sur la manière de gérer votre leçon de tennis au cas où les conditions météorologiques défavorables ne permettent pas de jouer.

Le nombre et la variété des activités dépendent des installations à la disposition de l'entraîneur de tennis. Des équipements sont recommandés et doivent être envisagés pour assurer des activités en cas de conditions météorologiques défavorables. Pour simplifier, cet article est divisé suivant les quatre aspects du tennis, à savoir technique, tactique, mental et physique.

Technique

L'activité la plus simple, mais la plus difficile et coûteuse à mettre en place avec les enfants en cas de conditions météorologiques défavorables est l'analyse technique/biomécanique. Celle-ci peut être réalisée en filmant les enfants, puis en leur montrant les images sur un ordinateur ou un téléviseur. Il est conseillé d'essayer de filmer les élèves régulièrement. Ceci permettra non seulement de disposer de séquences prêtes à l'emploi lorsque le temps empêche de jouer, mais aussi d'apprécier l'évolution de la technique dans le temps. La prise de séquences à l'approche du mauvais temps n'est pas toujours possible à mettre en place; elle doit donc être réalisée en amont. Pour améliorer l'examen des images avec le joueur et l'entraîneur, il faut avoir accès à un progiciel (comme Dartfish) permettant l'analyse biomécanique et cette opération peut s'avérer coûteuse. La possibilité d'arrêter l'image et de la revoir au ralenti aidera l'élève à s'améliorer, à s'auto-évaluer et à s'auto-contrôler. Elle permettra également à l'entraîneur d'identifier des domaines particuliers à améliorer.

En plus de l'activité ci-dessus, il est possible de travailler la technique si une installation couverte est disponible. Même un court de squash suffit. Un court de mini-tennis peut être mis en place pour l'analyse technique et l'amélioration.

Tactique

L'apprentissage tactique peut également avoir lieu hors du court si le temps ne permet pas de jouer au tennis. Ceci peut également être réalisé via un ordinateur ou un téléviseur. Vous pouvez regarder des matchs de tennis filmés lors d'un tournoi local ou sur le circuit professionnel. L'entraîneur peut impliquer les élèves par un jeu de questions-réponses. Par exemple, la question peut être : Quelle a été la tactique employée pour ce point ? Visionner des matchs locaux (d'un tournoi ou des élèves eux-mêmes), puis des matchs professionnels

s'avère plus efficace, car cela facilite la comparaison par contraste. La tactique peut aussi être étudiée à l'aide d'un tableau blanc ou noir. En reprenant une technique des conférenciers, l'entraîneur peut proposer une affirmation qui déclenchera l'analyse tactique de l'élève. Le tableau permet de dessiner des schémas servant de vérifications visuelles. Des modèles tactiques peuvent également être réalisés de cette façon. Ceci servira en principe à simplifier et à améliorer la compréhension tactique des élèves.

Physique

L'accès à une installation couverte permet d'effectuer des exercices d'entraînement physique. Comme mentionné plus haut, même une petite zone fermée comme un court de squash peut suffire. Il est même possible de profiter de l'espace d'un clubhouse pour faire des exercices. Il peut s'agir d'exercices de coordination, de circuits en aérobie ou en anaérobie, ou de la pratique d'autres sports. Des exercices de coordination peuvent être effectués sans raquette ni balle, avec une balle seulement, avec une raquette seulement, et avec raquette et balle. Dans une situation de groupe, ces exercices peuvent être réalisés sous forme de relais pour créer un environnement compétitif et divertissant. D'autres équipements tels que ballon de football, crosse et balle de hockey, ballon de volley-ball et de basket-ball, permettent de pratiquer ces sports dans votre installation couverte. Si possible, des activités peuvent également avoir lieu dans un gymnase. Les exercices physiques peuvent varier entre le pédalage (vélo), la natation, l'utilisation d'haltères légères et de machines Nautilus.

Mental

L'entraînement mental peut maintenant être effectué. Avec l'entraînement hebdomadaire et la compétition, les entraîneurs n'ont généralement pas le temps de former le mental, qui constitue pourtant un élément important du développement du joueur qui doit être effectué tout au long de la carrière du joueur, du débutant au confirmé. Les techniques mentales pouvant être développées sont par exemple la motivation. Des objectifs peuvent être fixés avec chaque élève afin d'améliorer leur motivation en entraînement. Vous pouvez, en outre, planifier/périodiser les tournois. La concentration peut également être travaillée en étudiant des routines de point et en effectuant une préparation de l'état d'esprit des joueurs. La mise en place d'un état d'esprit approprié du joueur vis-à-vis de son développement en matière de tennis permet d'améliorer sa concentration. Vous pouvez visionner des matchs à l'aide d'un téléviseur, et l'entraîneur peut attirer l'attention sur les techniques mentales des joueurs professionnels. Les domaines à aborder possibles sont la motivation, le contrôle des émotions, la concentration et le contrôle de la pensée. A travers la connaissance de ces aspects, l'entraîneur peut mettre en évidence la manière dont les joueurs professionnels mettent ces techniques en pratique. Grâce à l'imagerie mentale, les élèves peuvent ainsi apprendre à améliorer leur force psychique.

En conclusion, nous espérons que vous trouverez ces méthodes utiles. Assurez-vous avant tout de disposer d'une solution de rechange en cas de conditions défavorables entraînant l'annulation de vos leçons. Planifiez, et c'est déjà à moitié gagné !

Les bienfaits du tennis sur la santé dans la population adulte

Jaime Fernandez-Fernandez, David Sanz-Rivas, Cristobal Sanchez-Muñoz, Babette M. Plum, Ivo Tiemessen, Angel Ruiz-Cotorro, Asuncion Estruch, Alberto Mendez-Villanueva

ITF Coaching and Sport Science Review 2009; 16 (47): 13 - 16

RÉSUMÉ

L'objectif de cette étude était d'examiner si les différences de niveau de jeu influençaient le profil d'activité et les exigences physiologiques des joueurs de tennis vétérans avancés et récréatifs au cours d'un match d'une heure. Dix joueurs de tennis vétérans avancés (numéro ITN 3-5, 45,3±5,1 ans) et dix joueurs de tennis vétérans récréatifs (numéro ITN 7-9, 44,8±4,7 ans) ont participé à une étude menée à Barcelone (Espagne). Les exigences physiologiques (soit l'apport en oxygène (VO₂) et la fréquence cardiaque (FC)) ne différaient pas considérablement entre joueurs avancés et récréatifs. Les joueurs avancés couvraient une surface considérablement plus importante que les joueurs récréatifs pendant leur match d'une heure. Les résultats obtenus indiquent que la pratique du tennis satisfait, indépendamment des compétences des joueurs, les recommandations de l'ACSM en matière de quantité et de qualité d'exercice pour le développement et le maintien de la condition cardiovasculaire des adultes en bonne santé et semble un mode viable et hautement populaire d'activité.

Mots-clés: Jeux de raquettes, apport en oxygène, fréquence cardiaque, condition physique, dépenses en énergie.

Renseignements: jauma_fernandez@hotmail.com

INTRODUCTION

Le tennis est l'un des sports les plus populaires au monde, mais un nombre relativement peu élevé d'études ont porté sur le profil d'activité et les efforts physiques exigés en cours de jeu (3,5,7,28,31). Une meilleure compréhension des exigences physiologiques et du profil du mouvement du tennis est importante afin d'élaborer des exercices pratiques optimaux et d'offrir des recommandations d'entraînement réfléchies. En outre, la connaissance de l'intensité, du volume de travail requis et l'estimation des dépenses d'énergie pendant un match de tennis permet d'établir une comparaison entre le tennis et d'autres formes d'activité physique du point de vue de la santé, ce qui peut amener les organisations tennistiques professionnelles (par exemple, la fédération internationale de tennis (FTI)) à argumenter les bienfaits sur la santé de la pratique du tennis d'après des interventions expérimentales (2, 24).

Récemment, l'ACSM (American College of Sports Medicine), afin de promouvoir et de maintenir la bonne forme des adultes en bonne santé, recommande d'effectuer une activité physique aérobie d'intensité modérée (c'est-à-dire à des intensités comprises entre 40 et 60 % de l'apport en oxygène maximum (VO₂max) (60-75 % de FCmax) pendant une durée minimum de 30 min.j-1, 5 j.sem-1 ou d'intensité vigoureuse (c'est-à-dire, 60 % de la VO₂max (75 % FCmax)) pendant une durée minimum de 20 min.j-1, 3 j.sem-1 (1,2). Les études précédentes des exigences physiologiques du tennis se sont concentrées sur le profil d'activité (3,9,15,19,20,23,26,28), la fréquence cardiaque (FC) (3,9,15,15,20), les concentrations lactiques dans le sang (3,5,9,24,28) et la consommation d'oxygène (VO₂) (10, 28) pendant un match de tennis. La FC moyenne en simple variait de 140 à 180 b.min-1, ce qui équivaut à 70-90 % de la FC maximum (FCmax), et la mesure de la VO₂ en cours de match variait de 23 ml.kg-1.min-1 à 40 ml.kg-1.min-1, ce qui reflète 50-80 % de la VO₂ maximum (VO₂max) (9,15,16). Aussi, l'intensité de l'effort en simple semble assez élevée pour considérer ce type de match comme un sport d'intensité moyenne à vigoureuse. Toutefois, la plupart des études précédentes ne concernaient que des jeunes joueurs pratiquant le tennis régulièrement (3,5,7,9,19,20,23,26,28), et qui, en général, s'entraînaient de manière intense pour maîtriser les compétences spécifiques au sport. Il est probable que les compétences d'une grande partie des adultes qui choisissent le tennis comme activité physique de prédilection pour promouvoir et maintenir une bonne santé sont inférieures à celles de leurs homologues plus jeunes et plus sérieux. Etant donné que la technique occupe une part importante dans le tennis, des compétences limitées peuvent empêcher les joueurs moins doués de tirer des bénéfices suffisants en termes de santé au cours d'une partie (18). Aussi, le but de cette étude était d'examiner les paramètres physiologiques (FC, VO₂), les dépenses en énergie et le

profil d'activité des joueurs de tennis avancés (niveau de compétence élevé) et récréatifs (niveau de compétence bas à moyen) au cours d'une partie. En outre, cette étude a examiné si les efforts physiques exigés par le tennis répondent aux critères établis par l'ACSM pour l'amélioration et le maintien de la condition cardiovasculaire des adultes en bonne santé (1,2).

MÉTHODES

Sujets

La population de l'étude était constituée de 20 joueurs de tennis, divisés en deux groupes en fonction du niveau de jeu basé sur l'évaluation du numéro ITN, qui représente le niveau général de jeu d'un individu (14). Le premier groupe (groupe A) était composé de joueurs avancés (niveau ITN 3-5) et le second (groupe B) de joueurs récréatifs (niveau ITN 7-9) (14).



Figure 1. Population de l'étude

Conception de l'étude

Quatre sessions expérimentales ont été menées pendant une période d'essai de 30 jours :

(A) l'évaluation du numéro ITN sur le court, effectuée en suivant les instructions fournies par la fédération internationale de tennis (www.internationaltennisnumber.com) (14).

(B) un test incrémentiel sur tapis de course en laboratoire pour mesurer FCmax et VO₂max.

(C) une heure de match de tennis simulé (c'est-à-dire, tous les joueurs (des groupes A et B) jouaient un match en simple d'une heure (par paires), avec pour résultat dix matches (5 matches pour les joueurs du groupe A et 5 pour ceux du groupe B)) avec analyse vidéo pour enregistrer le profil d'activité (soit la durée des échanges (DE en s) ; les temps de repos (TR en s) ; le rapport travail:repos (T:R) (le rapport durée des échanges/temps de repos) ; temps de jeu effectif (TJE exprimé en pourcentage du temps total de jeu dans un match) ; et coups par échange (CE)) et contrôle de la fréquence cardiaque (FC) (Suunto T6,

Suunto Oy, Finlande). En outre, la distance couverte (en m) pendant la totalité du match pour chaque individu était mesurée à l'aide du logiciel Winanalyze V1.4 (Mikromak, Berlin, Allemagne) (7,24).

(D) 13 joueurs (groupe A, n=7, groupe B, n=6) ont joué en simple pendant 30 min, en portant un analyseur des gaz (Cosmed, K4, Italie) pour déterminer la VO₂ et les dépenses d'énergie pendant la partie (31).

RÉSULTATS

Les caractéristiques des sujets et les résultats du test sur tapis de course en laboratoire figurent au tableau 1. Les deux groupes étaient comparables en termes d'âge, de taille, de poids et de pourcentage de graisse, ainsi que de mesures VO₂max (p=0.64) et FCmax (p=0.25).

Tableau 1. Caractéristiques des sujets. Les valeurs sont exprimées avec écart type ± moyen.

Variabes	Joueurs avancés (n=10)	Joueurs récréatifs (n=10)
Age (ans)	44,3 ± 5,1	44,8 ± 4,7
Poids (kg)	75,9 ± 7,9	79 ± 3,9
Taille (cm)	176,1 ± 4	177 ± 3,6
Graisse (%)	21,6 ± 3,2	21,9 ± 4,8
FCmax (b.min-1)	180,3 ± 6,5	185,3 ± 5,3
VO ₂ max (ml.kg-1.min-1)	44,9 ± 4,3	44,1 ± 3

Profil d'activité

Les variables décrivant les caractéristiques des matches pour les deux groupes sont présentées au tableau 2. Les résultats ont démontré que les différences entre joueurs avancés et joueurs récréatifs en termes de DE (p = 0,98), TR (p = 0,94), CE (p = 1,00) et TJE (p = 0,80) n'étaient pas statistiquement significatives. La figure 1 montre que la répartition moyenne entre les périodes de travail (soit DE) et de récupération (soit TR) à intervalles donnés au cours des 166 parties analysées. En termes de distances parcourues, les joueurs avancés ont couvert plus de mètres que les joueurs récréatifs au cours de leur partie d'une heure (3568,8 ± 532,2 m par rapport à 3173,8 ± 226 m, p = 0,04, tableau 2).

Tableau 2. Modèle de mouvement et réponses physiologiques associées au cours d'une partie de tennis d'une heure. Les valeurs sont exprimées avec écart type ± moyen.

Variabes	Joueurs avancés	Joueurs récréatifs
DE (s)	6.3 ± 4.1	7.6 ± 5.5
TR (s)	14.5 ± 5.2	13.9 ± 5.5
T:R	1:2.3	1:1.8
THE (%)	21.7 ± 5	23.6 ± 5.4
CE (n)	2.1 ± 1.3	2.3 ± 1.6
Distance couverte (m)	3568.8 ± 532.2*	3173.8 ± 226.0
FC (battements.min-1)	148.3 ± 11.5	149 ± 8.4
%FCmax	80.4 ± 5.1	80.7 ± 3.5

DE : durée des échanges ; TR : temps de repos entre les échanges ; T:R : rapport travail/repos ; THE : temps de jeu effectif ; SR : indique le nombre de coups par échange ; FC : fréquence cardiaque ; %FCmax : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale obtenue en laboratoire

* Différence significative entre les groupes (p = 0,04)

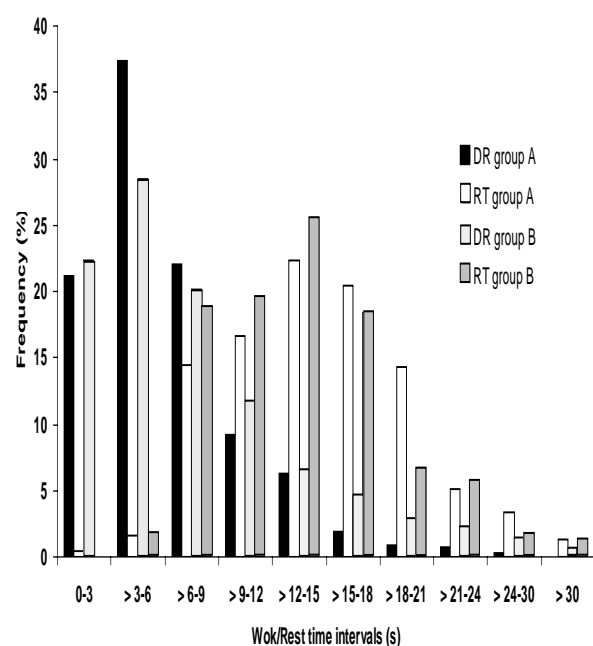


Figure 1. Pourcentage moyen d'intervalles de temps de jeu et de repos au cours d'une partie simulée d'une heure. Les barres noires et blanches représentent la durée des échanges (DE) et le temps de repos (TR), respectivement, pour le groupe A. Les barres à points et striées représentent la DE et le TR, respectivement, pour le groupe B.

Exigences physiologiques lors de l'évaluation sur le court

Les réponses physiologiques de l'évaluation sur le court (c'est-à-dire, une partie de tennis d'une heure et 30 min de jeu avec un analyseur des gaz portatif) sont présentées dans les tableaux 2 et 3, respectivement. Au cours d'une partie de tennis d'une heure, les différences de FC (p = 0,61) et %FC (p = 0,52) n'étaient pas significatives entre joueurs avancés et joueurs récréatifs. Les résultats n'indiquaient également aucune différence significative entre joueurs avancés et joueurs récréatifs en termes de FC (p = 0,39), de FCmax (p = 0,79) et de VO₂ (p = 0,54), de pourcentage de VO₂max (%VO₂max)(p = 0,55) en laboratoire, de pourcentage de FCmax (%FCmax) (p = 0,90) en laboratoire, et de dépenses d'énergie (p = 0,18) au cours d'une partie de 30 min avec un analyseur des gaz portatif.

Tableau 4. Réponses physiologiques au cours d'une partie de tennis de 30 min. Les valeurs sont exprimées avec écart type ± moyen.

Variabes	Joueurs avancés (n=7)	Joueurs récréatifs (n=6)
FC(battements.min-1)	150.5 ± 7.8	148 ± 7
%FCmax	83.5 ± 3.5	79.8 ± 2.8
VO ₂ (ml.Kg-1.min-1)	24.5 ± 4.1	23.3 ± 3
%VO ₂ max	54.9 ± 9.5	53.0 ± 7.1
Dépenses en énergie (Kcal.min-1)	263.1 ± 49.4	281.3 ± 61.8

FC : fréquence cardiaque ; %FCmax : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale obtenue en laboratoire ; VO₂ : apport en oxygène ; % VO₂ : pourcentage du VO₂ max obtenu en laboratoire

DISCUSSION

L'objectif de cette étude était de fournir une base physiologique pour recommander la pratique régulière du tennis comme forme d'exercice pour les individus d'âge moyen. Aussi, cette étude a enquêté sur les modèles de mouvement, les réponses physiologiques et les dépenses en énergie au cours d'un match. La présente étude a permis principalement de déterminer qu'une partie de tennis en simple peut satisfaire les recommandations de l'ACSM en matière de quantité et de qualité d'exercice pour le développement et le maintien de la condition cardiovasculaire des adultes en bonne santé (1,2), indépendamment de la compétence des participants (joueurs récréatifs et joueurs avancés).

L'analyse des temps et des mouvements est importante pour quantifier les réponses et les exigences physiologiques d'un sport particulier (28). Les caractéristiques présentes de l'analyse des mouvements (voir le tableau 2) ont indiqué des valeurs moyennes ($DE = \sim 7$ s ; $TR = \sim 14$ s ; $CE = \sim 2$) en adéquation avec les études précédentes (9,16,17) et, constatation intéressante, le niveau de jeu (avancé et récréatif) n'a pas influencé les modèles d'activité en cours de partie (voir le tableau 2). Nous avons indiqué précédemment que les réponses physiologiques en cours de partie sont influencées par les modèles de mouvement (10,20). Aussi, comme l'on peut s'y attendre, aucune des réponses physiologiques mesurées n'a été affectée par le niveau de jeu des sujets de la présente étude.

Au cours d'une partie de tennis d'une heure, les joueurs ont couvert une distance de 3 à 3,5 km environ à différentes vitesses de course. Les joueurs avancés ont couvert une distance plus élevée que les joueurs récréatifs, ce qui peut s'expliquer par la plus grande dextérité des premiers qui leur permet de frapper à des angles plus aigus, d'aboutir à une pleine utilisation du court et à des distances de course plus élevées. Les valeurs de distance révélées par cette étude étaient beaucoup plus importantes que celles données par Murias et al. (21) qui ont indiqué 1447 ± 143 m pour des joueurs classés au niveau national sur un court en terre battue pendant 90 minutes de jeu, probablement en raison d'une méthodologie différente (c'est-à-dire moins exacte que celle utilisée dans la présente étude).

Les valeurs physiologiques (VO_{2max} ; FC) sont des variables intéressantes permettant de recueillir des informations sur l'intensité de jeu en cours de match et pouvant également servir de référence pour fournir des données pratiques sur une préparation physique appropriée pour différents joueurs (9). La VO_{2max} moyenne des joueurs impliqués dans notre étude était de 44,9 et 44,1 $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ pour les joueurs avancés et les joueurs récréatifs, respectivement. Les valeurs de VO_{2max} normatives pour les adultes sédentaires varient entre 30 et 40 $ml.kg^{-1}.min^{-1}$, et la VO_{2max} moyenne des joueurs de tennis réguliers variait entre 35 et 65 $ml.kg^{-1}.min^{-1}$, selon l'âge, le sexe et le niveau d'entraînement (9,16,17). Selon l'ACSM, le seuil d'intensité d'entraînement minimal pour les exercices cardiovasculaires est d'environ 50 % de la VO_{2max} . Les études utilisant les analyseurs de gaz portatifs ont indiqué des niveaux de VO_2 en cours de partie variant de 23 à 29 $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ (3,9,23,31). Ceci correspond à environ 50 % de la VO_{2max} , avec des valeurs comprises entre 46 et 56 % de la VO_{2max} (9,16,17). En ce qui concerne la fréquence cardiaque, la FC moyenne des joueurs entraînés âgés de 20 à 30 ans varie entre 140 et 160 $b.min^{-1}$ pendant les compétitions en simple, montant jusqu'à 190 à 200 $b.min^{-1}$ au cours des échanges longs et rapides, reflétant des phases d'activité élevée (9,16,17). Les valeurs de FC moyenne de cette étude approchaient les 150 $b.min^{-1}$ pour les joueurs avancés et récréatifs, ce qui représentait approximativement 80 % de la FC_{max} . Par conséquent, dans notre étude, les deux groupes ont atteint la stimulation recommandée pour le déclenchement effectif des adaptations et conditions cardiovasculaires, telles que l'exprime le pourcentage de FC_{max} (60-90 %) et de VO_{2max} (50-85 %), ce qui est au-dessus de l'intensité minimum recommandée par l'ACSM (1,2). En outre, les résultats n'indiquent pas de différences significatives entre les groupes. Ceci suggère qu'un niveau technique plus bas (dans le

groupe récréatif) n'empêche pas les joueurs concernés d'obtenir une stimulation cardiovasculaire positive.

Les directives de l'ACSM recommandent que le programme d'exercice occasionne une dépense de 300 kcal. et qu'il soit exécuté au moins 3 jours par semaine pour entraîner une perte de masse corporelle et de masse grasseuse (1,2). Les données de cette étude indiquent une dépense calorifique modérée pour ce mode d'exercice (soit, ~ 265 et ~ 280 $Kcal.min^{-1}$ pour 30 min de match pour les joueurs avancés et récréatifs, respectivement). Ceci renforce la notion que le tennis est une forme d'exercice pouvant être prescrite pour contrôler le poids et perdre de la masse grasseuse (11,12,23). Aussi, au cours d'une heure de match en simple, un joueur de tennis récréatif peut brûler environ 500 à 600 kcal., soit une dépense d'énergie de 1500 à 3000 kcal. supplémentaires en jouant au tennis trois fois par semaine, ce qui contribue à une gestion du poids à long terme (22). Ceci a des ramifications importantes car la perte de poids et la réduction de la masse grasseuse sont des motifs qui poussent les gens à faire de l'exercice (33). Le programme Cardio-TennisTM promu par l'association de tennis des Etats-Unis (USTA) semble une manifestation récente de cette tendance et une activité largement utilisée par la population adulte aux Etats-Unis pour être en bonne forme. Une partie de tennis est donc un bon moyen d'atteindre les objectifs cités précédemment (perte de poids et réduction de la masse grasseuse), mais cette idée nécessite des recherches plus approfondies.



Figure 3. Portant un analyseur des gaz.

CONCLUSION

En conclusion, nous avons indiqué les réponses physiologiques (réponses cardiorespiratoires et dépense en énergie) et de modèles de mouvement en cours de partie et comparé ces réponses pour deux groupes de vétérans de niveaux de jeu différents (récréatifs et avancés). Aucune différence significative entre les groupes n'a été découverte pour les paramètres étudiés. Les résultats obtenus suggèrent également que la pratique régulière du tennis (2 ou 3 fois par semaine) peut satisfaire les recommandations de l'ACSM en termes de quantité et de qualité d'exercice pour le développement et le maintien de la forme cardiovasculaire des adultes en bonne santé, quelle que soit l'aptitude de jeu des participants (joueurs récréatifs et joueurs avancés).

Références

1. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (5th ed.). Baltimore: Williams and Wilkins, 1995.
2. Haskel, W.L., Lee, I-M, R.P. Pate, K.E. Powell, S.N. Blair, B.A. Franklin, C.A. Macera, G.W. Heath, R.D. Thompson, and A. Bauman. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 116:1081–1093. 2007.
3. Bergeron, M.F., C.M. Maresh, W.J. Kraemer, A. Abraham, B. Conroy, and C. Gabaree. Tennis: A physiological profile during match play. *Int. J. Sports Med.* 12:474–479. 1991.
4. Burgess, D.J., G. Naughton, G., Norton, K.I. Profile of movement demands of national football players in Australia. *J. Sci. Med. Sport*, 9(4): 334–341. 2006
5. Christmass, M.A., S.E. Richmond, N.T. Cable, P.G. Arthur, and P.E. Hartmann. Exercise intensity and metabolic response in singles tennis. *J. Sports Sci.* 16:739–747. 1998.
6. Cooke, K., P. Davey. Tennis ball diameter: the effect on performance and the concurrent physiological responses. *J. Sport Sci.* 23:31–39. 2005
7. Elliott, B., B. Dawson, and F. Pyke. The energetics of single tennis. *J. Hum. Mov. Stud.* 11:11–20. 1985.
8. Federolf, P. Finite element simulation of a carving snow ski. Zurich: Swiss Federal Institute of Technology. 2005
9. Fernandez, J., A. Mendez-Villanueva, and B.M. Pluim. Intensity of tennis match play. *Br. J. Sports Med.* 40:387–391. 2006
10. Fernandez, J., A. Mendez-Villanueva, B. Fernandez-Garcia, and N. Terrados. Match Activity and Physiological Responses during a Junior Female Singles Tennis Tournament. *Br. J. Sports Med.* 41:711–716. 2007.
11. Ferrauti, A., M.F. Bergeron, B.M. Pluim, and K. Weber. Physiological responses in tennis and running with similar oxygen uptake. *Eur. J. Appl. Physiol.* 85:27–33. 2001.
12. Ferrauti, A., K. Weber, and H.K. Struder. Effects of tennis training on lipid metabolism and lipoproteins in recreational tennis players. *Br. J. Sports Med.* 31:322–327. 1997.
13. Girard, O., R. Chevalier, M. Habrard, P. Sciberras, P. Hot, and G.P. Millet. Game analysis and energy requirements of elite squash. *J. Strength Cond. Res.* 21(3):909–914. 2007
14. International Tennis Federation (ITF). The ITF International Tennis Number Manual, 2004. www.itftennis.com [cited 2007 3 December].
15. Konig, D., M. Huonker, A. Schmid, M. Halle, A. Berg, and J. Keul. Cardiovascular, metabolic, and hormonal parameters in professional tennis players. *Med. Sci. Sports Exerc.* 33:654–658. 2001.
16. Kovacs, M.S. Applied physiology of tennis performance. *Br. J. Sports Med.* 40:381–386. 2006
17. Kovacs, M.S. Tennis physiology: training the competitive athlete. *Sports Med.* 37:189–98. 2007
18. Marks B.L. Health benefits for veteran (senior) tennis players. *Br. J. Sports Med.* 40:469–76. 2006
19. Mazzeo, R.S., Tanaka, H. Exercise prescription for the elderly: current recommendations. *Sports Med.* 31:809–818. 2001
20. Mendez-Villanueva, A., J. Fernandez-Fernandez, B. Fernandez-Garcia, and N. Terrados. Activity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournament. *Br. J. Sports Med.* 41:296–300. 2007
21. Murias, J.M., D. Lanatta, C.R. Arcurl, and F.A. Laino. Metabolic and functional responses playing tennis on different surfaces. *J. Strength Cond. Res.* 21(1):112–117. 2007
22. Myers, J., Prakash, M., Froelicher, V., DO, D., Partintong, S., Atwood, J.E. Exercise Capacity and Mortality among Men Referred for Exercise Testing. *N. Engl. J. Med.* 346:793. 2002
23. Novas, A.M., Rowbottom, D.G., D.G. Jenkins. A practical method of estimating energy expenditure during tennis play. *J. Sports Sci.* 6:40–50. 2003.
24. O'Donoghue, P., and B. Ingram. A notational analysis of elite tennis strategy. *J. Sports Sci.* 19:107–115. 2001.
25. Orchard, J., McIntosh, A., Landeo, R., Savage, T., Beatty, K. Biomechanics of kicking in the AFL with respect to the development of quadriceps strains. Sydney: University of New South Wales. 2003
26. Pluim, B.M., J.B. Staal, B.L. Marks, S. Miller, and D. Miley. Health benefits of tennis. *Br. J. Sports Med.* 41:760–8. 2007
27. Portney, L., Watkins, M. Foundations of clinical research: Applications to practice. New Jersey: Prentice-Hall. 2000
28. Reilly, T., and J. Palmer. Investigation of exercise intensity in male singles lawn tennis. In: Science and Racket Sports. T. Reilly, M. Hughes, A. Lees, eds. London: E & FN Spon, 1994. pp. 10–13.
29. Richers, T.A. Time-motion analysis of the energy systems in elite and competitive singles tennis. *J. Hum. Mov. Stud.* 28, 73–86. 1995
30. Seliger, V., M. Ejem, M. Pauer, and V. Safarik. Energy metabolism in tennis. *Int. Zeitschrift Angewendete Physiol.* 31:333–340. 1973.
31. Smekal, G., S.P. Von Duvillard, C. Rihacek, R. Pokan, P. Hofmann, R. Baron, H. Tschann, and R. Bachl. A physiological profile of tennis match play. *Med. Sci. Sports Exerc.* 33:999–1005. 2001.
32. Spencer, M., D. Bishop, B. Dawson, and C. Goodman. Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities. Specific to field-based team sports. *Sports Med.* 35: 1025–1044. 2005
33. Stiegler, P., Cunliffe, A. The role of diet and exercise for the maintenance of fat-free mass and resting metabolic rate during weight loss. *Sports Med* 2006;36(3):239–62.
34. Toskovic, N.N., D. Blessing, and H.N. Williford. The effect of experience and gender on cardiovascular and metabolic responses with dynamic Tae Kwon Do exercise. *J. Strength Cond. Res.* 16(2):278–285. 2002

Rôles de l'apprentissage en groupe, du langage et leur application au tennis chez les juniors

Luke Regan (Kent LTA et université Brunel, Royaume-Uni)

ITF Coaching and Sport Science Review 2009; 16 (47): 17 - 18

RÉSUMÉ

Cet article décrit certains principes empruntés du travail du psychologue du développement et de l'éducation L. S. Vygotsky et contient quelques idées pour les utiliser afin de tirer pleinement partie de l'entraînement en groupe des juniors.

Mots-clés: Juniors, langage, interaction, apprentissage en groupe.

Renseignements: ss08lwr@brunel.ac.uk

INTRODUCTION

Il est courant pour les entraîneurs, les joueurs et les parents de penser qu'un degré élevé d'attention personnelle de la part d'un professeur ou d'un entraîneur, du type de celle qu'un joueur reçoit lors d'un cours privé, est l'interaction d'apprentissage la plus productive dans les sports individuels tels que le tennis. Ceci peut être vrai pour certains aspects mais peut amener à croire que l'entraînement en groupe, particulièrement si les élèves sont très nombreux, a inévitablement un effet positif moindre sur le développement des joueurs. Les programmes d'entraînement peuvent indiquer le nombre maximum de participants par entraîneur, et utiliser ces chiffres pour vendre leur produit. Ceci encourage les gens à croire que plus le ratio joueur/entraîneur est élevé, plus le joueur junior sera désavantagé, ce qui n'est pas nécessairement le cas. On peut débattre que les entraîneurs travaillant avec des ratios joueur/entraîneur plus élevés peuvent utiliser certaines formes d'apprentissage tout aussi bien ou même mieux que ceux se trouvant dans un environnement comportant un ratio bas ou d'un pour un.



“Ratios joueur/entraîneur plus élevés peuvent”

La culture pédagogique moderne reflète déjà une appréciation des bénéfices de l'apprentissage en groupe et un exemple simple de ce fait peut se trouver dans une classe d'école primaire quelconque. Alors que par le passé, les bureaux étaient probablement placés en rangs, tous face à l'institutrice ou au tableau, de nos jours, les bureaux sont plutôt organisés par groupes de cinq ou six où les enfants sont assis face à face. Les applications de l'apprentissage en groupe sont supportées par des théories largement approuvées en psychologie pédagogique. L'un des théoriciens et adeptes les plus influents des bénéfices d'apprentissage des situations sociales était L. S. Vygotsky, éminent psychologue russe du XXe siècle. Ce chercheur et commentateur prolifique du développement de la pensée et du langage chez les enfants a émis un certain nombre d'idées qui ont changé les points de vue sur l'éducation et la scolarité.

Vygotsky discernait une relation fondamentale entre la pensée et le langage, et entre le langage et l'interaction sociale. Contrairement à certaines théories du développement du langage, il a constaté que toute parole est sociale de nature et suggéré que l'apprentissage et le développement avaient pour origine des processus sociaux. Pour Vygotsky, le langage est un moyen significatif pour les enfants de conceptualiser le monde, d'acquérir leur indépendance et de s'approprier leur futur apprentissage. La parole et le langage jouent un rôle essentiel dans la détermination d'objectifs et la résolution de problème, et dépendent de la complexité des problèmes eux-mêmes. « ...Les mots peuvent transformer une activité en structure... cette structure peut être modifiée ou reformée lorsque les enfants apprennent à utiliser le langage de façons qui leur permettent d'aller au-delà des expériences précédentes... » (Vygotsky, 1978, p. 28). Vygotsky déclarait que l'observation et l'imitation, par l'intermédiaire du langage, permettent aux enfants d'intérioriser des actions et des comportements après les avoir vus chez d'autres : « Les enfants peuvent imiter diverses actions qui vont bien au-delà des limites de leurs propres capacités. Par l'imitation, les enfants sont capables de faire beaucoup plus lors d'activités collectives ou sous la direction des adultes. » (Vygotsky, 1978, p. 88).

Vygotsky distinguait ce que l'on pourrait appeler développement « réel » de la zone de développement proximal (ZDP, Vygotsky, 1978, p. 84). Alors que le développement réel est le niveau auquel un enfant peut agir ou fonctionner de manière autonome, la ZDP fait référence au potentiel d'un enfant : ce qu'il peut accomplir pour le moment avec l'aide d'un instituteur ou de pairs expérimentés. Ceci dépasse vraisemblablement ce qu'il peut accomplir seul et peut le distinguer des autres de capacité « réelle » similaire. La ZDP exploite les capacités non encore réalisées des enfants, et ce que les enfants peuvent accomplir avec un groupe de pairs ou sous la direction d'un instituteur est un indicateur de ce qu'ils pourront accomplir de manière autonome dans un futur proche. Pour Vygotsky, il s'agissait d'un concept vital pour prédire le développement éventuel d'un enfant, concept généralement ignoré par les méthodes traditionnelles d'évaluation. « Le niveau de développement réel caractérise le développement rétrospectivement, tandis que la zone de développement proximal caractérise le développement mental potentiellement. » (Vygotsky, 1978, p. 86).

STYLES D'ENTRAÎNEMENT

Quelles sont alors les implications pour l'entraînement de tennis ? Les principes essentiels décrits ci-dessous indiquent d'abord que l'apprentissage est un processus social : l'apprentissage en groupe est qualitativement différent de l'apprentissage indépendant, et non uniquement une fonction quantitative du ratio joueur/entraîneur. Ensuite, le développement des enfants peut être accéléré et leur potentiel optimisé par une interaction verbale et sociale avec l'entraîneur et d'autres joueurs de niveau similaire ou supérieur.

Il est suggéré que certains styles d'enseignement peuvent se révéler particulièrement utiles pour les groupes dont le ratio joueur/entraîneur est plus élevé. Les situations où les méthodes directives, de type commande peuvent être difficilement applicables pour générer une interaction entre entraîneur et joueur, et entre les joueurs eux-mêmes, sont celles où ces styles plus interactifs et non-directifs peuvent tirer un maximum de profit des processus d'apprentissage sociaux. La section « Styles d'enseignement appliqués au tennis » (pp. 29-30) du manuel de l'entraîneur de haut niveau (Crespo & Miley, 1998) expose les catégories de méthodes d'entraînement disponibles aux professionnels de l'apprentissage dans leur travail. De nombreux principes mentionnés ci-dessus sont notamment reflétés dans la description donnée par le manuel des diverses approches d'enseignement. Comme le résume Crespo & Miley (1998) : « L'apprentissage avec des paires/partenaires offre la possibilité :

- D'engager les élèves dans des situations sociales.
- De développer les capacités de communication.
- De développer les aptitudes d'observation, d'écoute et d'analyse.
- De développer une atmosphère de groupe coopérative.

De même, la méthode de résolution des problèmes aide à :

- Ouvrir des perspectives dans la structure d'une activité par la recherche d'une solution.
- Promouvoir la confiance des apprenants dans leurs propres idées et réponses.

Troisièmement, la « découverte guidée » peut contribuer à :

- Engager les apprenants dans un processus convergent de découverte.
- Développer la capacité à trouver des solutions sans l'entraîneur.

Tous ces styles d'enseignement contiennent des éléments nécessaires à la création d'environnements contribuant aux processus sociaux d'apprentissage. Ces méthodes d'enseignement peuvent être extrêmement utiles pour créer des cadres interactifs par le biais desquels il est possible d'accéder à la ZDP et d'aider à la réalisation des capacités potentielles des joueurs.

PROPOSITIONS

Par conséquent, un nombre d'options s'offrent à l'entraîneur qui souhaite tirer le maximum des sessions de travail avec des groupes de joueurs juniors, options qui l'aideront à utiliser les possibilités d'apprentissage social:

- Utiliser les capacités de résolution de problèmes des joueurs en les amenant à travailler sur des problèmes par deux ou en groupe (après tout, les joueurs de tennis se doivent de savoir résoudre les problèmes de manière effective).
- Optimiser les opportunités de communication verbale en groupant les joueurs d'âges et niveaux similaires (une personne du même sexe au moins peut également faciliter les choses).



« Optimiser les opportunités de communication verbale. »

- Réserver pour les groupes plus jeunes des courts adjacents à ceux de joueurs plus âgés, ils imiteront ce qui sera à l'avenir intériorisé.
- Encourager l'aisance verbale en terminologie tactique et tennistique (par exemple, les cinq phases de jeu : démarrer le point, construire le point, finir le point, rester dans le point, renverser le point ; les cinq contrôles de balle : profondeur, hauteur, rotation, vitesse, direction).
- Amener les joueurs à s'expliquer les uns aux autres les exercices, à diriger l'échauffement ou la préparation des mouvements, et les encourager à s'exprimer sur le processus d'entraînement.
- Utiliser l'apprentissage par les pairs pour mettre deux par deux joueurs expérimentés et joueurs moins expérimentés : les enfants peuvent identifier les domaines où ils sont plus sûrs d'eux et ceux où ils le sont moins. Les entraîneurs peuvent ensuite associer les joueurs les plus assurés et ceux qui le sont moins pendant les exercices. Un junior à l'aise dans les volées peut servir de pair expérimenté dans une situation d'apprentissage avec partenaire sur la volée, mais ce même joueur peut se révéler moins sûr au service et aura besoin d'un partenaire plus confiant dans un exercice basé sur le service.
- Utiliser des juniors et des leaders plus âgés, le cas échéant, pour aider et guider les joueurs plus jeunes pendant les exercices et la résolution de problèmes au cours des sessions de groupes.

CONCLUSION

Il est peu probable que Vygotsky pensait au tennis lorsqu'il a élaboré ses théories psychologiques, mais les enseignants et les éducateurs les ont largement appliquées dans les écoles avec beaucoup de réussite, comme l'entraînement en tennis a déjà appliqué les théories cognitives et comportementales à l'apprentissage. Pourquoi ne pas utiliser celles-ci également ? Les ratios joueur/entraîneur bas présentent certainement des avantages pour les joueurs juniors, et beaucoup considéreront que ces situations sont indispensables au développement des juniors. Mais si ces bas ratios ne sont pas possibles, les entraîneurs doivent apprécier les possibilités d'apprentissage uniques qu'offre l'interaction en groupe. L'apprentissage des enfants peut en fin de compte se trouver amélioré en ce que cette interaction les aide à devenir des communicateurs cohérents et clairs. Si les entraîneurs prennent davantage conscience des possibilités d'apprentissage en interaction sociale et de leur rôle pour accéder à la ZDP, les joueurs tireront une expérience plus riche et plus variée du tennis. En outre, si la prise de conscience de la ZDP aide les entraîneurs à envisager les capacités de manière plus dynamique et sous plusieurs aspects, peut-être alors, des schémas de reconnaissance du talent plus éthiques et diversifiés pourraient être mis en œuvre pour faire éclore les talents d'un nombre toujours grandissant de joueurs.

Références

- Crespo, M., & Miley, D. (2005). *Advanced Coaches Manual*. London: ITF Ltd.
- Vygotsky L. S. (1978). *Mind in Society*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

L'importance de la regeneration physique et mentale: Conseils pour les vacances

Dietmar Samulski (Professeur de psychologie, UMFG, Brésil)

ITF Coaching and Sport Science Review 2009; 16 (47): 19

RÉSUMÉ

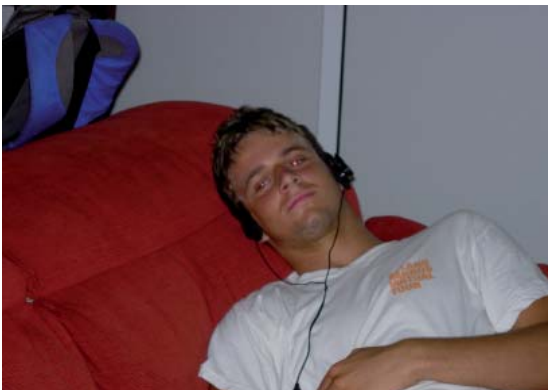
Cet article présente certains principes et caractéristiques du processus de récupération physique et mentale des joueurs de tennis. Il se concentre principalement sur les stratégies individuelles de régénération pour les joueurs de tennis à la fin de la saison. Il discute de l'importance de ce processus et fournit des astuces et des directives pour l'effectuer de la manière la plus efficace possible.

Mots-clés: Régénération, physique, mentale, équilibre.

Renseignements: sam@eefito.ufmg.br

INTRODUCTION

A la fin de l'année, de nombreux joueurs de tennis atteignent les limites de l'épuisement physique et mental. En particulier, en raison du nombre de compétitions auxquelles ils participent, ils encourent toujours le risque d'être surentraînés ou surmenés (épuisement émotionnel, manque de motivation). Aussi, la période de régénération entre les tournois, à la fin de la saison, est fondamentale afin de reposer l'esprit et le corps et de générer l'énergie et la motivation nécessaires pour les sessions et les matchs suivants.



La régénération est un processus complexe et interdisciplinaire qui implique plusieurs niveaux (psychologique, physiologique, social, loisirs, humeur, comportement et régénération). La régénération comprend des composants menés par des actions, actions effectuées par l'athlète (régénération proactive) qui peuvent être systématiquement utilisées pour rétablir l'équilibre de l'individu.



Important: les stratégies de régénération sont entièrement individuelles et requièrent une participation active de l'athlète. Selon Kellmann & Kallus (2001) : « le processus de régénération ne peut pas être considéré comme une simple élimination du stress. La régénération est principalement un processus personnel et actif qui doit mener à une récupération psychologique et physique ».

Caracteristiques du processus de regeneration

(D'après Kallus & Kellmann, 2001 ; 210)

Il s'agit d'un processus continu.

Il dépend du type et de la durée de l'événement stressant.

Il s'agit d'une procédure individuelle et spécifique.

Il se termine lorsque l'état psychologique et l'équilibre homéostatique sont rétablis.

Il comporte des actions intentionnelles (régénération active) et des processus psychologiques et biologiques automatiques qui facilitent le retour à un certain état et à ses niveaux initiaux (régénération passive).

Il peut être décrit à différents niveaux (somatique, psychique, comportemental, social, socio-culturel et contextuel).

Le processus de régénération implique différents sous-systèmes organiques.

Divers sous-processus de régénération peuvent être dissociés.

Il est étroitement lié à des conditions situationnelles (par exemple, sommeil, contact avec des membres de l'équipe, etc.).

Conseils pour le repos et la régénération de fin de saison (Tennis: psychological tips for winning)

- Prendre des vacances et oublier temporairement le tennis, se mettre à des activités récréatives (se promener sur la plage ou dans un parc, nager, faire du vélo, etc.).

- S'impliquer dans des activités intellectuelles et culturelles telles que lire un bon livre, aller au cinéma ou apprendre une langue étrangère, etc.

- Apprendre des techniques de relaxation et de méditation (yoga, pilates) pour améliorer la santé mentale et l'équilibre émotionnel.

- Profiter de cette période pour passer plus de temps avec sa famille et ses amis puisqu'une bonne relation avec eux est indispensable pour réussir.

- Contrôler son alimentation et prendre soin de son corps pour le garder en forme.

Etre en vacances ne signifie pas être complètement inactif. Il est possible de récupérer de l'énergie grâce à d'autres activités physiques (cross-training), par exemple : squash, football, basket-ball, volley-ball, natation, aquagym, capoeira, cyclisme, etc. Le temps des vacances est également le moment idéal pour réfléchir à la vie, aux valeurs et à la relation avec les autres. De nombreux athlètes reviennent de vacances complètement régénérés, avec des idées et des projets nouveaux et, c'est le plus important, avec plus d'énergie pour s'entraîner !

Références

Kellmann, M., & Kallus, K.W. (2001). The Recovery-Stress Questionnaire for Athletes; User Manual. Champaign, IL: Human Kinetics.

Presentation du Beach Tennis

Fabien Lévi (France)

ITF Coaching and Sport Science Review 2009; 16 (47): 20 - 21

RESUME

Cet article présente le Beach Tennis à travers son historique, ses principales règles et l'organisation du Beach Tennis Tour ITF. Au-delà de sa présentation générale, l'article souligne les moyens pédagogiques intéressants pour l'apprentissage du jeu au filet et son perfectionnement. Enfin, il se projette sur ses possibilités d'évolution, de promotion et développement.

Mots clés: Beach Tennis, historique, règles, organisation, pédagogie, jeu au filet.

Renseignements: fabienlevi@aol.com

INTRODUCTION

Le beach tennis est un sport mélangeant tennis et beach volley (sport apparu en 1947, ayant des statuts rédigés par la Fédération Internationale de Volley en 1986 et reconnu par le CIO en 1994). Le beach tennis a démarré en 1978 à Ravenna, Italie, avant d'être introduit au Brésil et aux USA.

Ce n'est qu'en 1996, que le jeu dans sa version la plus moderne avec des règles et dimensions de d'espace de jeu ont été introduites puis après des compétitions ont été organisées. Aujourd'hui, 25 pays et plus ont lancé activement le Beach Tennis pour un nombre estimé à 300 000 pratiquants italiens et 10 millions à travers le monde.

En 2006, la Fédération Internationale de Tennis (ITF) s'intéressa au beach tennis et établit des règles de jeu internationales. En Août 2008, le second Championnat d'Europe de Beach Tennis, regroupant 11 pays, fut organisé par Tennis Europe avec les règles de l'ITF. Les premiers (2007) et deuxièmes (2008) championnats ont été gagnés par l'Italie. Après une année de préparation, l'ITF a lancé le Beach Tennis Tour. Les premiers championnats du monde de tennis de plage d'ITF seront également tenus à Rome en mai 2009 en même temps qu'un événement de la WTA.

Lors de la dernière Assemblée générale de la FFT, les 2 et 3 février 2008, André de Saint-Martin, Secrétaire général adjoint, en charge du juridique, des statuts et règlements, du contrat de qualification professionnelle d'initiateur, des syndicats et du CoSMoS, proposa l'intégration du beach tennis dans les disciplines développées par la FFT, décision votée à l'unanimité.

Le 28 novembre 2008, le bureau fédéral a décidé de créer les championnats de France de beach tennis. A l'issue de phases qualificatives disputées dans les 36 ligues, du 1er avril au 19 juillet 2009, les qualifiés disputeront la phase finale les 4, 5 et 6 septembre à Calvi dans la ligue de Corse. Ces championnats comprennent deux épreuves : le double dames et le double messieurs.

Quelles sont les règles du beach tennis ? Qu'est ce que le Beach Tennis Tour 2008 de l'ITF et comment est-il organisé ? Le beach tennis est-il pédagogiquement complémentaire à l'apprentissage du tennis ? Le beach tennis favorise-t-il le développement du tennis ?

Pour répondre à ces questions, nous allons envisager les possibilités de développement et d'évolution du beach tennis, en partant de ce que nous connaissons et de ce qui existe déjà...

LES PRINCIPALES RÈGLES DU BEACH TENNIS

Le beach tennis se joue en double mais peut également se jouer en simple (sur un terrain plus petit). Le terrain est identique à celui du beach volley (16 m de long sur 8 m de large), sur du sable et avec un filet d'une hauteur de 1,70m à 1,85 m.

Il se joue avec des raquettes de paddle sans cordage, d'une longueur de 50 cm maximum, d'une largeur de 26 cm maximum, et avec des balles "intermédiaires".

Les points se comptent comme au tennis (au meilleur des 3 ou 5 manches) avec l'application des "No-Ad", "No-Let" et "No-2nd serve".

L'ordre des serveurs est le même qu'au tennis. Mais il n'y a pas de carré de service et chaque joueur peut retourner le service adverse.



Le point est gagné si la balle passe au-dessus du filet et touche le sol, dans les limites du terrain adverse. Le point est perdu si la balle est dans le filet, passe en dessous du filet ou tombe hors des limites du terrain adverse.

LE BEACH TENNIS TOUR 2009 DE L'ITF

Avec 205 fédérations nationales affiliées, 6 confédérations continentales, l'ITF espère le potentiel de développement du beach tennis important.

L'ITF Beach Tennis Tour est un circuit International de tournois de doubles messieurs et dames. Pour sa 2e année en 2009, il se jouera en Italie, en Espagne, au Portugal, en Pologne, en Allemagne et au Japon sous l'égide, la responsabilité et l'administration de l'ITF. En 2008 une étape italienne est constituée par le 2e Championnat d'Europe auquel ont participé 11 nations: Italie (vainqueur), Belgique, Chypre, République Tchèque, San Marin, Allemagne, Hollande, Russie, Slovaquie, Bulgarie et Biélorussie. À l'issue des tournois, les 4 meilleurs résultats de double sont pris en compte pour le classement individuel du joueur. Chaque tournoi attribue un nombre de points plus ou moins important selon la place dans le tableau et le statut du tournoi.

Ainsi, le Beach Tennis Tour devient un circuit comparable à ceux déjà organisés par l'ITF pour les juniors, les hommes, les femmes, les seniors et les joueurs en fauteuil. Les règlements sportifs, administratifs et l'organisation du Beach Tennis Tour sont similaires aux circuits Professionnels de tennis avec un objectif de classement international comparable. Le classement mondial évolue. Dominé très largement par les Italiens avant le dernier championnat d'Europe, on voit apparaître maintenant des Portugais, des Belges, des Chypriotes, des Hollandais, principalement chez les femmes.

Selon son Président, Francesco Ricci Bitti, le beach tennis aidera l'ITF dans son objectif global de développement et de popularisation du tennis : « C'est un moyen unique et ludique pour pratiquer ce sport et nous espérons qu'il intéressera tous joueurs de tous âges. ».

Selon Jackie Nesbitt, chef du département Circuit Pro à l'ITF, les plus doués et affûtés pourront exprimer leur talent et s'épanouir dans

un environnement compétitif organisé. Le beach tennis sera-t-il véritablement complémentaire et positif pour le développement du tennis ou lui portera-t-il préjudice par une certaine concurrence ?

POINTS DE VUE PÉDAGOGIQUES

Si nous analysons l'activité, nous pouvons affirmer que le "beach" est un sport favorisant le jeu au filet (volées/volées), une sorte de tennis évolutif par l'utilisation de règles et de matériel adaptés : rebond interdit, raquette courte, balle intermédiaire, filet haut, terrain réduit, etc. Il pourrait donc constituer un moyen pédagogique intéressant, varié, ludique pour renforcer le jeu au filet de nos élèves débutants, perfectionnés et compétiteurs.

Nous pourrions certainement contribuer à l'amélioration des qualités techniques, tactiques et physiques de nos joueurs en utilisant les règles et le matériel du beach tennis dans nos clubs juniors de façon ludique et originale. Il faut varier les raquettes (paddle, avec scratch, pom'do, palettes plastiques, en bois, raquettes de mini-tennis, etc.), la balle (ballon paille, balle mousse, souple, intermédiaire, caoutchouc), la taille du terrain (12 m, 18 m), la hauteur du filet (1 m à 1,85 m), les règles (no-ad, no-let et no-2nd serve, formats de jeu) en fonction de l'âge, du niveau et de l'objectif recherché.

Pas besoin d'être au bord de la mer pour amener une forme de beach tennis dans nos clubs. Le terrain de jeux sportifs habituel fera l'affaire mais une pelouse permettra quelques plongeurs et un gymnase multisports permettrait l'utilisation du filet de volley.

Nous pourrions imaginer des séances club junior sur le thème du jeu au filet avec un renforcement technique et tactique (jeu dirigé) sur le terrain pendant 1h15 et 45 minutes de jeux sportifs consacrés au beach tennis adapté afin de renforcer les qualités du jeu au filet de manière nouvelle, originale, variée, très ludique et avec un impact physique indéniable.

Parallèlement, dans notre société où la population recherche une pratique sportive sans contraintes, le beach tennis pourrait être un formidable moyen de découvrir différemment le tennis et d'attirer de nouveaux pratiquants ou licenciés potentiels, à l'image du beach volley qui attire 3 500 nouveaux licenciés et des millions de joueurs occasionnels.

Mais quelles seraient les autres possibilités de développement du beach tennis ?



POSSIBILITÉS D'ÉVOLUTION ET DE PROMOTION DU BEACH TENNIS

La popularité des raquettes de plage en saison estivale nous rend optimiste quant à l'avenir de ce nouveau sport et des retombées positives pour le tennis.

La promotion passera inévitablement par l'organisation d'exhibitions, de tournois et d'une étape française du Beach Tennis Tour de l'ITF. Le renfort de quelques vedettes tennistiques constituerait un apport non négligeable. À ce sujet, le 2nd Championnat d'Europe vient de voir la participation d'anciennes championnes de tennis comme Natasha Zvereva (ex-n° 8) et Olga Barabanshikova (ex- n° 49) pour la Biélorussie et Els Callens (ex-n°43) et Sabine Appelmans (ex-n°16) pour la Belgique (défaite en 1/2- finale).

Cette nouvelle discipline pourrait constituer une opportunité pour des partenaires intéressés par son aspect saisonnier et pour lesquels le tennis reste trop onéreux comme investissement.

Si le beach tennis se positionne bien comme une discipline du tennis, la FFT pourrait en faire la promotion par des compétitions, exhibitions, animations de beach tennis sur le littoral comme cela s'est déjà fait sur les aires de repos d'autoroutes avec le mini-tennis.

Dans nos clubs, mise à part l'utilisation du beach tennis comme moyen pédagogique de perfectionnement du jeu au filet pendant les jeux sportifs, nous pourrions aussi le faire pratiquer, découvrir au cours d'animations conviviales en famille, de tournois amicaux de double à l'image du jeu "tennis volley", pensé dans cet objectif.



CONCLUSION

En 2007, l'ITF a reconnu et lancé le beach tennis. La FFT vient de l'intégrer à ses disciplines.

Face à notre société du sport sans contrainte, ludique, de plein air, du spectacle médiatisé, avec l'ère pédagogique du tennis évolutif pour rendre l'apprentissage et la découverte de notre sport facile, le beach tennis devrait pouvoir répondre aux attentes. Souhaitons-lui un bel avenir en harmonie avec le tennis, à l'image du beach volley, du beach soccer et du sandball...

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE BEACH TENNIS

<http://www.itftennis.com/beachtennis/> (The ITF's beach tennis link)

<http://www.tenniseurope.org/ProfessionalTennis/BeachTennis.aspx> (Tennis Europe's beach tennis link)

<http://www.federtennis.it/beachtennis/> (beach tennis link of the Italian Tennis Federation)

<http://idorganisation.com/beach-tennis.pdf> (Customized beach tennis services for companies, conventions, incentives, communities, events, tournaments by IDO Games - Isabelle Demongeot)

<http://www.equipement.fft.fr/centrale/resultats.php?fam=26> (purchase of Beach Tennis gear on the FFT website)

<http://beachtennis.free.fr/> (Méditerranée Beach Tennis Association)

Approche prophylactique de la préparation physique au tennis

Hervé Le Deuff (France)

ITF Coaching and Sport Science Review 2009; 16 (47): 22 - 24

RESUME

L'objet de cet article est de mettre en perspective la dimension prophylactique de l'entraînement physique au regard des exigences physiques spécifiques au tennis et cela en nous appuyant sur deux axes de travail : le développement de la sensibilité proprioceptive et le gainage articulaire. La réalisation ainsi que la répétition de performance au tennis passe par l'optimisation du dispositif d'entraînement, notamment en intégrant la notion de prévention dans l'entraînement physique. C'est pourquoi, la mise en œuvre de procédures à visée prophylactique dans l'entraînement physique, mais également dans l'organisation globale de l'entraînement et de la compétition du joueur de tennis, contribue à diminuer les risques de blessures et par voie de conséquence à placer le joueur dans des conditions lui permettant d'améliorer la production de performance.

Mots clés : Prophylaxie, proprioception, gainage articulaire, performance.

Renseignements: hledeuff@hotmail.com

INTRODUCTION

Les exigences du tennis moderne incitent fortement les éducateurs, les entraîneurs et les coaches à prendre en considération les multiples dimensions du joueur et de sa pratique.

L'entraînement physique est un des domaines constitutifs de la performance avec une double préoccupation en ligne de mire : prévenir les risques de blessure et optimiser les performances.

Précisément, l'approche prophylactique de l'entraînement physique semble répondre à cette double problématique en portant une attention particulière à l'amélioration et au renforcement des apprentissages techniques, à l'optimisation du rendement musculaire (en utilisant en outre des exercices de proprioception et de gainage), à la rééquilibration des dissymétries musculaires, à l'amélioration de la chaîne de coordination à tous les étages moteurs et enfin au développement de la représentation du corps, de la proprioception et de la kinesthésie.

A nos yeux, la dimension prophylactique doit être présente à tous les niveaux d'intervention de la préparation physique : l'évaluation des qualités physiques du joueur, le renforcement musculaire, le développement des filières bioénergétiques, la préparation aux coordinations spécifiques et la programmation des contenus d'entraînement. Pour se faire, l'adéquation des contenus d'entraînement avec les exigences et contraintes physiologiques du tennis est nécessaire.

QUELQUES ÉLÉMENTS DE DÉFINITION:

La prophylaxie est un concept issu du milieu médical qui recouvre l'ensemble des mesures médicales et hygiéniques visant à prévenir, limiter le développement et faire disparaître une maladie, une pathologie, Rodineau (2004).

Retranscrit dans l'entraînement sportif, cette démarche revient à mettre en œuvre un « ensemble de mesures et principes méthodologiques permettant d'éviter ou de diminuer l'apparition de blessures engendrées par la pratique sportive », Aubert (2002).

Concrètement, les exercices à visée prophylactique ont pour but, d'une part de prévenir les dysfonctionnements liés à la pratique sportive spécifique telle que le tennis et d'autre part de maintenir l'intégrité physique du joueur, en accordant notamment une attention particulière aux appareils musculo-tendineux et articulaires.

Finalement, prévenir les blessures reviendrait à anticiper sur les besoins d'adaptations spécifiques du joueur de tennis.

C'est pourquoi, dans le cadre de cette démarche nous avons choisi de centrer notre propos sur le développement de la sensibilité proprioceptive et du gainage musculo-articulaire.

La proprioception est un terme de plus en plus à la mode dans l'univers sportif et les joueurs ainsi que les entraîneurs s'intéressent de plus en plus à cette qualité parce qu'elle est à l'origine de la coordination et de l'adresse qui fondent les habiletés techniques.

Selon Fred Aubert (2008), c'est une « activité réflexe des muscles péri-articulaires dans la gestion des déséquilibres ». Précisément, la sensibilité proprioceptive nous renseigne sur notre tonus musculaire mais aussi sur la position relative des différents segments de notre corps, sur leurs déplacements ou encore sur notre statique et notre équilibration.

Le gainage correspond à l'action de gagner, de protéger, comme par exemple, le verrouillage du bassin. « C'est une force musculaire statique qui va servir à être indéformable avant d'agir ; cela peut être un gainage segmentaire, de tout le corps ou encore de la sangle abdominale », Aubert (2008). C'est la capacité à protéger une ou plusieurs articulations à l'aide de placements segmentaires appropriés et correspondant à la mécanique de l'individu.

Une bonne qualité de gainage (au niveau du complexe lombo-pelvi-fémoral) contribue à l'apport de stabilité lors des différents mouvements spécifiques au tennis.

Les objectifs de cette approche

S'inscrire dans cette démarche, c'est proposer une approche de la préparation physique axée sur :

- la prévention des blessures,
- la stabilité du joueur sur les plans articulaires et musculaires,
- le développement des qualités physiques spécifiques individuelles du jeune joueur de tennis en formation.

En quelque sorte, cette approche méthodologique de la préparation physique se situe à l'interface des dimensions énergétiques, mécaniques et techniques propres à l'activité tennis. Nous vous proposons d'illustrer notre propos à travers deux temps.

- La mise en œuvre d'un échauffement proprioceptif spécifique,
- L'intégration d'exercices proprioceptifs et de gainage articulaire dans les entraînements technico-tactique.

L'échauffement proprioceptif spécifique

Il consiste à associer des exercices dits proprioceptifs avec des étirements adaptés et des exercices dynamiques plus traditionnels : l'ensemble du corps est sollicité, à savoir le bas du corps, le tronc et les membres supérieurs et ainsi les joueurs alternent des exercices proprioceptifs avec des étirements passivo-dynamiques d'une durée de 6 à 8 secondes. Sa durée ne doit pas excéder 15 minutes

ECHAUFFEMENT PROPRIOCEPTIF DU JOUEUR DE TENNIS

1 – Exercices Dynamiques: exercices sollicitant le haut du corps



Figure 1. Pompe en isométrie sur planche d'équilibre.



Figure 2. Mobilisation de l'épaule suite à la réception d'un ballon suivi d'un renvoi.

2 - ETIREMENTS : mobilisations passivo-dynamiques du haut du corps

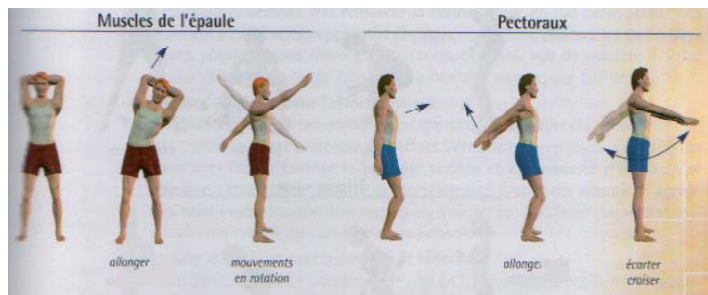


Figure 3. Mobilisations passivo-dynamiques du haut du corps.

3 - EXERCICES DYNAMIQUES : corde à sauter en alternant les appuis



Figure 4. Corde à sauter en alternant les appuis.

4 - ETIREMENTS : mobilisations passivo-dynamiques du bas du corps

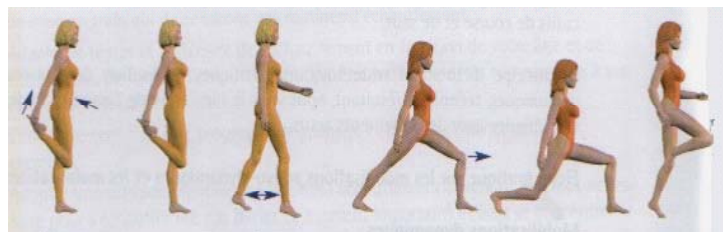
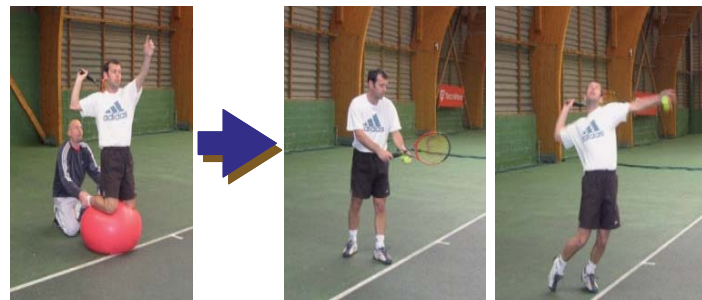
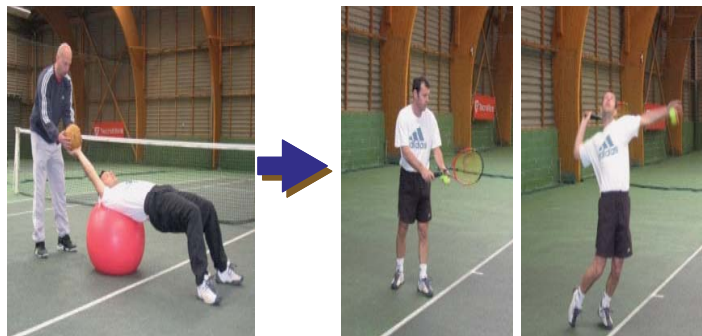


Figure 5. Mobilisations passivo-dynamiques du bas du corps.

ASSOCIATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE (À VISÉE PROPHYLACTIQUE) AVEC LES SÉQUENCES DE TENNIS



Figures 6 et 7. Situations en lien avec le travail du service.



Figure 8 et 9. Situations en lien avec le travail du coup droit et du revers.

Avec de bons appuis, rouler sur le fitball, d'un coude à l'autre en passant par les épaules.

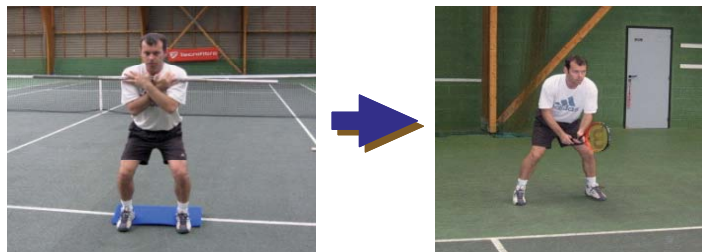


Figure 10. Situation en lien avec le travail du retour de service.

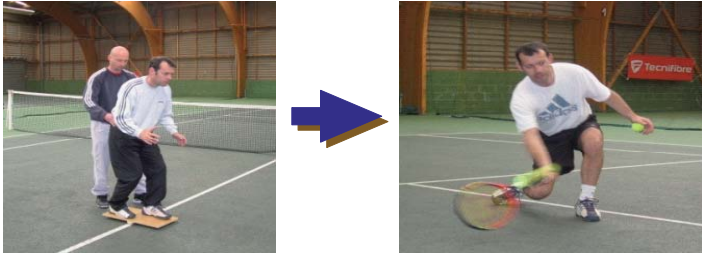


Figure 11. Situation en lien avec le travail de la volée.

La séance de renforcement musculaire et de tennis

La démarche est simple : associer des exercices proprioceptifs et de gainage musculo-articulaire avec des séquences d'entraînement technico-tactique afin de tendre vers les spécificités des efforts propres au tennis tout en recherchant à favoriser le phénomène de transfert.

Dans les exemples qui suivent (Figure 2), nous privilégions l'utilisation de la planche d'équilibre et du fitball, sachant que ce type de travail suppose, en amont, un entraînement et une maîtrise de ces supports en relation avec l'âge des joueurs et leur maturité physique.

Les différents exercices et enchaînements présentés ci-après ne constituent qu'une toute petite partie des éléments permettant d'élaborer une séance à visée prophylactique, associant des exercices de renforcement musculaire et des séquences de tennis. L'essentiel réside dans la construction et la programmation de séances pertinentes, en lien avec la logique interne de l'activité tennis et les besoins des joueurs et joueuses.

Conclusion

L'objet de cet article était de mettre en évidence que l'approche prophylactique de la préparation physique constitue une réponse méthodologique dans la recherche de protection du joueur au quotidien comme dans la recherche d'efficacité en compétition, diminuant ainsi les ruptures dans les préparations comme dans les participations aux compétitions, et permettant donc au joueur d'améliorer son niveau de performance par accumulation d'expérience et par une plus grande permanence dans ses confrontations.

Références

- Aubert, F. (2005). Approche prophylactique de la préparation physique, INSEP.
- Geoffroy, C. (2000). Guide des étirements du sportif, autoédition.
- Le Deuff, H. (2000). L'entraînement physique du joueur de tennis, Cahier des sports, Revue EPS.
- Le Deuff, H. (2002). Renforcement musculaire du joueur de tennis, Amphora.
- Le Deuff, H. (2005). Manuel de la forme – coaching physique et mental, Amphora.
- Olivier, P. (2005). Gainage, Amphora.
- Pauly, O. (2005). Gainage, 300 exercices de renforcement musculaire, Amphora.
- Rodineau, J. (2004). Proprioception, actualités 2004, Springer.
- Paris, D. (2002). Stability ball et préparation physique.

S'entraîner en période de compétition

Christophe Behringer (Sutton Tennis Academy, UK)

ITF Coaching and Sport Science Review 2009; 16 (47): 25 - 27

RESUME

Les exigences du tennis moderne, le calendrier du tennis de haut niveau, et les avancées de la science dans le domaine de l'entraînement et du désentraînement, contraignent le joueur et son équipe, à trouver de nouvelles solutions d'entraînement au cours de la phase de compétition. Cet article suggère une méthode afin d'établir un programme d'entraînement pendant la période de compétition et ceci en fonction des exigences du haut niveau.

Mots clés: Force, conditionnant, periodization.

Renseignements: christophe.behringer@suttontennisacademy.com

INTRODUCTION

Le tennis moderne n'a jamais été aussi exigeant qu'aujourd'hui. De plus la carrière d'un joueur de tennis professionnel peut être longue (cf Fabrice Santoro), avec des années souvent très chargées de 60 à 80 match par an en moyenne. (environ 80 match pour Roger Federer, 60 pour Jo-Wielfried Tsonga et Fabrice Santoro en 2007). Un programme copieux où il est difficile de trouver du temps pour récupérer et encore plus difficile de trouver du temps pour accroître son potentiel physique ou tennistique. Beaucoup de joueurs sur le circuit ont peu de programme de préparation physique à tenir, pensant que la période de compétition est une période consacrée uniquement aux match, à la récupération et aux voyages. Hors 10 mois sur 12 sont consacrés à cette période de compétition, avec des pauses entre les tournois courtes (1 à 3 semaines). A la différence des sport collectifs souvent dans le même cas de figure, les joueurs de tennis jouent presque tous les jours lors de ces semaines de compétition. Dans ces conditions le travail effectué au mois de décembre (début d'année) doit perdurer quasiment l'année entière. Et le travail entre les périodes de tournois doit être bref mais intense.

Cette vision des choses est très fréquente et persiste encore aujourd'hui dans le monde du tennis, bien qu'il soit illusoire de croire que des gains, acquis au mois de décembre puissent perdurer les 11 mois prochains, même si le joueur joue tous les jours. De plus, il est illusoire de croire qu'on va pouvoir travailler intensément sur un athlète pas habitué à recevoir des charges de travail intense pendant cette courte période entre 2 blocs de compétitions. Nous le verrons par la suite, la solution n'est pas miraculeuse mais semble passer par un travail quasiment quotidien.

Afin de contrer des effets due à une baisse de l'entraînement de la condition physique voire à cause de son absence, en période de compétition, l'entraînement physique devra trouver l'équilibre entre le désentraînement et l'entraînement trop lourd par rapport à la période. La récupération sera le premier objectif avant un quelconque entraînement. Mais cet entretien, des qualités développées pendant la période d'entraînement, est nécessaire pour les performances du joueur, et pour pouvoir à son retour continuer à travailler à des intensités plus élevées, sans avoir de période de réadaptation car le temps entre les semaines de tournois sont trop courtes. Cette perspective permet au joueur de pouvoir s'améliorer et travailler tout au long de sa carrière, ce qui est très difficile dans le cas contraire.

LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT EN PERIODE DE COMPETITION

Le programme a été élaboré pour une période de compétition de 4 semaines environ, puisque des effets délétères comme la perte de force apparaissent à partir de ce moment. L'entraînement ou la conservation de la force ne sera donc pas présente dans ce programme de 4 semaines puisque les études ne montrent pas de baisse significative pour cette même période. Elle pourra être travaillé entre des blocs de tournois de 4 semaines. Si l'entraîneur ou le joueur désire faire un bloc de compétition supérieur à 4 semaines, il devra réintroduire une séance

ou deux de travail de force dans la semaine pour maintenir cette qualité physique [14,15]. Des tournées de 4 semaines de compétition semblent simplifier et alléger le travail afin de conserver ses acquis.

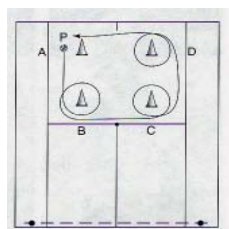
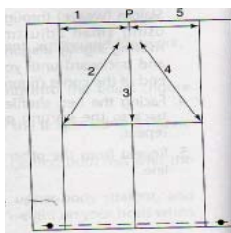
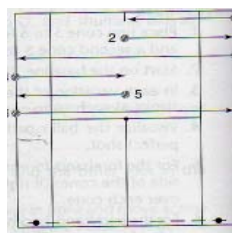
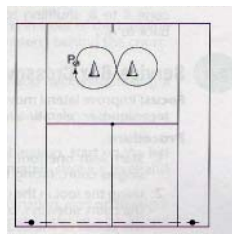
On sait très bien quand on commence un tournois mais jamais quand on le termine. Cela pose des problèmes pour la planification des entraînements. La priorité sera donnée à la récupération après le dernier match. Ensuite seulement le travail et la préparation du prochain match prendra place. Le programme est construit de J-7 à Jour J. Il décroît au niveau de la charge pour terminer au même volume, fréquence et intensité que la période d'affûtage. Le joueur ou l'entraîneur sont donc guidés dans les types d'exercices et le nombre de répétition, de série et le temps de récupération.

Deux grands types de séances ont été dégagées. La séance de répétition de sprints spécifiques et actions intenses, et la séance de vitesse spécifique, explosivité. Les deux grands systèmes de production d'énergie importantes au tennis selon P.Dansou et coll. [1] seront donc travaillés: l'Aérobic et l'Anaérobic. Les séances élaborées dans ce programme ne doivent pas être réalisées par un joueur n'ayant pas réalisé 100% de la charge totale, au maximum de la préparation, sinon risque d'entraînement trop lourd, et apparition d'une grosse fatigue voire même de la blessure. Un joueur bien préparé (période d'entraînement en début saison) sera le seul à être apte à suivre ce programme. Pour les autres, la charge sera différente et propre à chaque joueur en fonction de sa charge maximale de travail, car rappelons que la période de compétition est la période où la forme du joueur doit être à son maximum. Autrement dit, le joueur ne doit en aucun cas travailler plus intensément, avec un plus gros volume et une fréquence plus élevé que lors de sa séance la plus élevée au cours de sa préparation.

L'aérobic ou la capacité à répéter des sprints

Cette séance est élaborée selon les critères de spécificités des match de haut niveau. Ainsi lors d'un match, on enregistre entre 300 à 500 efforts dans un match en 3 sets gagnants [3]. Soit entre 200 et 340 efforts intenses dans un match en 2 Sets gagnant, donc une moyenne de 270 actions intenses. On sait que le ratio Temps de travail/Temps de récupération idéal (il varie selon les surfaces) est de 10s de travail pour 20s de récupération [1]. Selon Mark Kovacs, le ratio idéal est de 2 à 4 fois le temps de secondes travaillées et le nombre de répétitions idéal est compris entre 10 et 15 répétitions, après une période de récupération est nécessaire [6]. Il y a un changement toutes les 6 minutes en moyenne [1]. Le temps de récupération inter point est de 20s, lors des changements de coté de 90s, et entre les sets de 2 min [6]. Donc selon M.Kovacs, P.Dansou et on pourra choisir des répétitions d'actions intenses autour de 12 répétitions. Ensuite une récupération de 90s (changement de coté) sera donnée au joueur. Cela donne 22 séries de 12 actions intenses au maximum de la préparation. Pour la période de compétition on sera autour de 60% du volume maximal [7-12], en gardant la même intensité [8-11, 13]. Les exercices seront des exercices proches de l'activité et répondant à l'analyse des déplacements des joueurs de tennis en match qui selon K.Weber, un joueur de tennis frappe en moyenne 3 coups par échange et lors de ses 3 frappes de

balles il effectue en moyenne 4 changements de directions [2-4] et parcours 8 à 12 mètres [2]. De plus, il y a 80% des échanges qui se jouent dans un rayon de 2,5m autour du joueur, 15% entre 2,5m et 4,5m, et 5% à plus de 4,5m [5]. En ce qui concerne la fréquence d'entraînement, on notera que pour des athlètes très entraînés on pourra, pendant la



période d'affûtage, la diminuer de 0% à 20% [9,10,14,15]. En période d'entraînement normale la fréquence d'entraînement pour ce type d'exercices pouvant aller de 3 à 4 fois par semaines, il donc est important de garder de 2 à 3 entraînements en période d'affûtage.

Pour le choix des exercices on utilisera des exercices spécifiques. Voici 4 exercices dont la fédération internationale (ITF) ou la fédération Américaine ont l'habitude de pratiquer avec leurs meilleurs joueurs mondiaux. Mais bien d'autres exercices spécifiques pourront être utilisés bien entendu. On variera les types d'exercices pour plus de variété dans le contenu d'entraînement, pour éviter une baisse de motivation chez le joueur.

Tableau 1: Résumé des caractéristiques utiles à la construction de la séance type de répétitions de sprint.

Actions Intenses	270 en moyenne
Changement de coté	Toutes les 6 minutes
Ratios travail/Repos (s)	10/20
Nombres de répétition d'actions intenses par série	12
Nombre de séries pour la période d'entraînement (100%)	22 Séries dans la séance
Récupération entre les 12 répétitions (toutes les 6 minutes)	90 secondes
Récupération entre sets	2 minutes
Changement de direction par exercices	4 changements de directions en moyenne
Déplacements (m)	2,5m à 4,5m en moyenne
Total parcourue	Environ 3000m
Nombre de séries en période de compétition (60%)	13 Séries dans la séance
Couplages en 2 Sets	6 Séries + 7 Séries
Fréquence d'entraînement par semaine	2 à 3 / Semaine

Le travail de vitesse spécifique

L'amélioration des qualités de course et d'explosivité étant peu marquée suite à un programme d'entraînement fondé uniquement sur la pratique du tennis, la mise en place de séances complémentaires spécifiques de vitesse et d'explosivité apparaît comme un complément indispensable. Il s'agit d'un travail de vitesse, d'agilité, de vivacité très spécifique à l'activité. Selon A.Ferrauti et coll, celle ci est la plus importante au tennis et doit donc être travaillée. De plus, la performance spécifique tend à disparaître rapidement sans entraînement [8,14]. Pour moins de fatigue mentale et physique cette séance sera travaillée en dehors des jours de travail aérobie. Cette séance mettra l'accent sur la spécificité du déplacement dans une optique qualitative. La performance en terme de temps ou la précision du mouvement sera recherchée. Pour cela les répétitions se limiteront de 5 à 10, à raison de 3 à 5 séries, avec 80s de récupération entre chaque répétition et 6 min de récupération entre les séries. Pendant la période de compétition, le volume sera réduit [7-12], et l'intensité conservée [8-11,13]. Donc on aura 5 à 10 Répétitions pour 1 à 3 Séries. Plusieurs types d'exercices spécifiques seront travaillés toujours en adéquation avec l'analyse de l'activité détaillée auparavant.

Tableau 2: Récapitulation des principales caractéristiques de l'entraînement de vitesse spécifique.

Exercices par Séance	3 à 5 Exercices
Répétitions par exercice	5 à 10 Rep
Récupération entre les répétitions	80 s
Récupération entre les séries	6 min
Exercices par séance (période de compétition)	1 à 3 Exercices

RESUME PROGRAMME D'ENTRAINEMENT EN COMPETITION

Tableau 3. Programmation Période de tournois.

Jours	Aerobie: répétitions de sprints	Vitesse spécifiques
J-7	OFF	3 à 4 Exercices spécifiques, Répétition= 5 à 10, r=80s (inter sprint) et R=6 min (entre les exercices)
J-6	10/20 Répétition=12; Séries=16 (8+8) ; r=90s (entres les Séries) et R=2min (entre les Set)	OFF
J-5	OFF	2 à 4 Exercices spécifiques, Répétition= 5 à 10, r=80s (inter sprint) et R=6 min (entre les exercices)
J-4	10/20 Répétition=12; Séries=14 (7+7) ; r=90s (entres les Séries) et R=2min (entre les Set)	OFF

J-3	OFF	2 à 3 Exercices spécifiques, Répétition= 5 à 10, r=80s (inter sprint) et R=6 min (entre les exercices)
J-2	10/20 Répétition=12; Séries=13 (6+7) ; r=90s (entre les Séries) et R=2min (entre les Set)	OFF
J-1	OFF	1 à 3 Exercices spécifiques, Répétition= 5 à 10, r=80s (inter sprint) et R=6 min (entre les exercices)
Jour J	OFF	Echauffement Physique et Tennisistique Habituel.

CONCLUSION

Un état physique optimal est requis pour le joueur de tennis lors de la période de compétition. Or en tennis celle ci dure 10 mois sur 12, et le joueur joue des match quasiment quotidiennement. Il fallait donc trouver des stratégies d'entraînement pour rester au maximum de ses capacités le plus longtemps possible et durant toute cette période de l'année. Mais aussi éviter le désentraînement provoqué par la baisse partielle ou totale de l'entraînement physique en tenant compte de la période de récupération. Ce programme unique reprend les différentes stratégies d'entraînement, ainsi que les connaissances de l'activité et vise à donner un repère pratique (grâce au décompte des jours restant avant le prochain match) à l'entraîneur ou au joueur de tennis en compétition pour son entraînement physique.

Références

- Dansou P, M.F. Oddou, M. Delaire, A. Therminarias Dépense énergétique aérobie au cours d'un match de tennis, du laboratoire au terrain Science & Sports 2001 ; 16 : 16-22
- Parsons LS, Jones MT. Development of speed, agility and quickness for tennis athletes. Strength Cond J 1998;20:14-19
- Deutsch E, Deutsch SL, Douglas PS. Exercise training for competitive tennis. Clin Sport Med 1998;2:417-27
- Jaime Fernandez-Fernandez, Alberto Mendez-Villanueva, Benjamin Fernandez-Garcia and Nicolas Terrados Match activity and physiological responses during a junior female singles tennis tournament Br. J. Sports Med. 2007;41;711-716
- Ferrauti, A., Weber, K., & Wright, P. R. (2003). Endurance: Basic, Semi-Specific and Tennis- Specific. In Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (Eds.), Strength and Conditioning for Tennis (93-112). London, ITF Ltd.
- Mark Kovacs Energy System-Specific Training for Tennis, Med, CSCS IFPA Tennis and Fitness Academy, Tampa, Florida. 2004
- Mujika I, Chatard J-C, Busso T, et al. Effects of training on performance in competitive swimming. Can J Appl Physiol 1995; 20: 395-406
- McConnell GK, Costill DL, Widrick JJ, et al. Reduced training volume and intensity maintain aerobic capacity but not performance in distance runners. Int J Sports Med 1993; 14 (1): 33-7
- Neufer PD. The effect of detraining and reduced training on the physiological adaptations to aerobic exercise training. Sports Med 1989; 8 (5): 302-21
- Houmard JA. Impact of reduced training on performance in endurance athletes. Sports Med 1991; 12 (6): 380-93
- Shepley B, MacDougall JD, Cipriano N, et al. Physiological effects of tapering in highly trained athletes. J Appl Physiol 1992; 72 (2): 706-11
- Mujika I, Busso T, Lacoste L, et al. Modeled responses to training and taper in competitive swimmers. Med Sci Sports Exerc 1996; 28 (2): 251-8
- Hickson RC, Foster C, Pollock ML, et al. Reduced training intensities and loss of aerobic power, endurance, and cardiac growth. J Appl Physiol 1985; 58 (2): 492-9
- Neufer PD, Costill DL, Fielding RA, et al. Effect of reduced training on muscular strength and endurance in competitive swimmers. Med Sci Sports Exerc 1987; 19 (5): 486-90
- Graves JE, Pollock ML, Leggett SH, et al. Effect of reduced training frequency on muscular strength. Int J Sports Med 1988; 9: 316-9

Plans de cours ITF pour joueurs débutants : cours n°6

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

Situation de jeu: montée et jeu au filet

Thème tactique: attaquer et mettre la pression sur l'adversaire en montant et en jouant au filet.

- **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. monter avec la balle correcte; 5. monter à la zone libre du court ; 6. monter sur le point faible adverse.

Thèmes techniques : 1. Préparation et geste vers la balle ; 2. Frapper en avançant ; 3. Frapper sans rebond (volée et smash).

Nombre de joueurs : 8

Matériel : utilisation de la balle standard, de la balle rouge, de la balle orange et verte (intermédiaire), ainsi que de raquettes de 23 et 25 pouces (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 vert (traditionnels).



EXERCICE 1 - SITUATION OUVERTE

Objectif : les joueurs doivent disputer des échanges de fond de court dans le but d'attaquer et de mettre la pression sur l'adversaire en montant et en jouant au filet.

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: fixez la règle par laquelle les joueurs doivent monter et jouer au filet si possible, et les points comptent double lorsqu'ils sont remportés au filet. Au bout de 5 points 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: demandez de manière effective afin de surveiller l'attitude générale des joueurs (mental), la régularité et la compréhension (tactiques consistant à attaquer et à mettre la pression sur l'adversaire en montant et en jouant au filet), les déplacements sur le court et autour de la balle (condition physique) et les gestes de frappe (technique).

EXERCICE 2 - SITUATION FERMÉE AVEC ENVOI DE BALLES AU PANIER

Progression 1a (Thèmes techniques).

Objectif : les joueurs doivent travailler la technique de base des coups d'approche, volées et smashes afin de monter et de jouer au filet.

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 à mi-court ; Poste 2 : débiter avec la raquette dans la même position qu'au poste 1, mais frapper la balle envoyée en avançant ; Poste 3 : au filet, frapper sans rebond (volée) en effectuant un geste d'accompagnement court, faire contact avant de terminer d'un geste court ; Poste 4 : au filet, frapper sans rebond au-dessus de la tête (smash) en effectuant un geste d'accompagnement court, faire contact et terminer ; Poste 5 : débiter en position d'attente, avancer vers la balle, frapper et monter, s'approcher du filet et jouer une volée ou un smash.

Organisation/placement des joueurs:

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

Rotation des joueurs : différents systèmes de rotation peuvent être mis en place :

- Durée spécifique.
- Nombre spécifique de répétitions.
- Nombre de coups de fond de court réussis, du point de vue technique ou tactique.
- Nombre spécifique de points disputés.



Plans de cours ITF pour joueurs débutants : cours n°6

Analyse et diagnostic de l'entraîneur : veillez à ce que les joueurs travaillent aussi bien les montées et les volées de coup droit que celles de revers en même temps et effectuent le même nombre de répétitions, et à ce qu'ils montent au filet avec la balle correcte et dirigent leurs coups vers différentes zones en s'aidant de cibles et de plots dont l'emplacement est déterminé au préalable par les joueurs et l'entraîneur.

Progression 1b (Thème tactique).

Objectif : les joueurs doivent appliquer les principes tactiques de base du jeu de montée et de filet, l'accent étant mis sur la pression sur l'adversaire par la montée et la volée.

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 : monter avec la balle correcte (prise de décisions) ; 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 montée et du jeu au filet, et à saisir le lien entre ces principes et les aspects techniques des coups d'approche et de filet (soit, direction et position du tamis, hauteur et trajectoire de la raquette, etc.).

EXERCICE 3 - JOUER DES ÉCHANGES AVEC L'ENTRAÎNEUR

Objectif : les joueurs doivent appliquer les principes tactiques de base du jeu de montée et de filet en s'aidant des coups d'approches, volées et smashes dans le cadre d'échanges avec l'entraîneur dans le but de mettre en pratique le schéma tactique consistant à mettre l'adversaire sous pression.

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

Organisation/placement des joueurs :

- **Configuration avec les joueurs de niveau 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 son jeu de montée au filet et son jeu au filet (contre le grillage/le mur ou en jouant en direction d'une cible, par exemple). Après 5 points, tous les participants se rassemblent pour discuter du thème du cours. L'échange/le point doit démarrer du côté où se trouve l'entraîneur.

- **Configuration avec les joueurs de niveau ITN 8-9 :** sur 2 mini-terrains, entraîneur et joueurs jouent des échanges en long de ligne (avec la balle orange ou la balle verte du programme "play tennis"). Les enfants sont répartis dans 2 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 mettre l'adversaire sous pression en montant et en jouant au filet.

EXERCICE 4 - SITUATION OUVERTE AVEC POINTS

Objectif : les joueurs doivent travailler les schémas tactiques de base consistant à mettre l'adversaire sous pression par la montée au filet et le jeu au filet 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 et de la taille du court :

- **Joueurs de niveau ITF 10-10 :** 3-4 terrains de mini-tennis.

- **Joueurs de niveau 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 d'approche réussis.

- **Décompte par équipe/couple :** nombre d'enchaînements de coups d'approche-coup au filet.

- **Variantes :** nombre de fois où les joueurs exécutent une préparation correcte, un plan de frappe, et frappent la balle avec le cordage au fur et à mesure qu'ils avancent. • Décompte individuel des points. • Points supplémentaires attribués pour la maîtrise tactique (monter avec la balle appropriée, maintenir l'adversaire en fond de court en jouant profond, jouer tout près du filet) 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 (mettre l'adversaire sous pression en montant et en jouant au filet) en utilisant leurs coups d'approche, volées et smashes.



Notre sélection de livres et de DVD

PARENTS

Auteur : Fédération française de tennis (FFT) Année : 2009 Langue : français
Type : brochure de 5 pages

Cette brochure identifie 22 choses à faire et à ne pas faire pour les parents de joueurs de tennis. Elle décrit le besoin de se maîtriser émotionnellement, de se conduire de façon exemplaire et même de promouvoir d'autres sports pour s'amuser. Les choses à ne pas faire rappellent aux parents de ne pas placer leur enfant sur un piédestal ou de ne pas créer de stress inutile pendant la compétition. Brochure simple et efficace pour éduquer les parents sur l'effet de leur comportement sur les enfants et les adolescents.

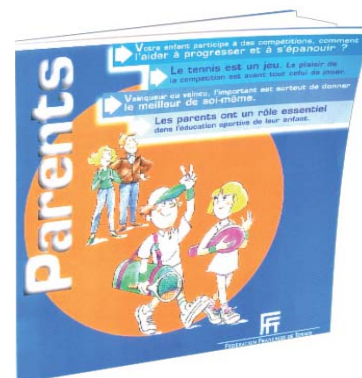
Pour en savoir plus, visitez le site : www.fft.fr

PROGRESSIVE TENNIS 1/2 COURT DVD

Réalisé par : Wayne Elderton and Neil Parker Année : 2008 Langue : anglais
Type : DVD

Créé pour Tennis Canada par Wayne Elderton et Neil Parker, il s'agit d'une ressource fantastique pour entraîner les joueurs de 5 à 7 ans selon le système de tennis évolutif. Inspiré par l'excellent travail de la fédération belge de tennis, ce DVD présente plus de 50 exercices de développement selon une progression systématique des aptitudes.

Pour en savoir plus, visitez le site : www.acecoach.com



SITUATION TRAINING: DRILLING FOR A GBA

Réalisé par : Wayne Elderton Année : 2008 Langue : anglais Type : livre de 80 pages Niveau : Tous niveaux

Ce manuel est un véritable « atelier d'entraînement dans un livre ». Il débute par un exemple d'exercice de tennis typique puis, section par section, « fait évoluer » l'exercice selon des principes d'entraînement de situation qui améliorent la structure de l'exercice, organise les objectifs de ce dernier, modifie la manière de lancer la balle au joueur, et intègre la prise de décision. Tout cela est présenté selon une méthode d'approche basée sur le jeu. Ceci pourrait être le seul manuel dont vous aurez besoin pour effectuer des exercices basés sur le jeu efficaces.

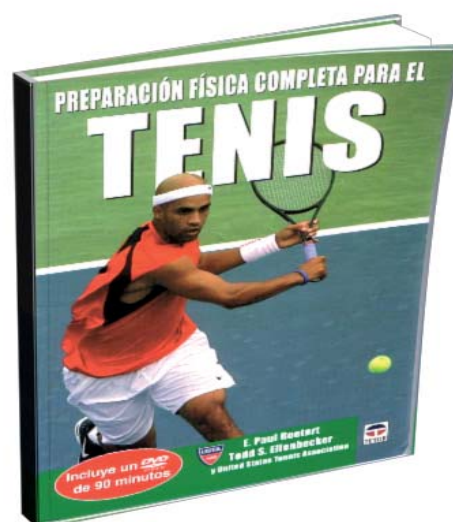
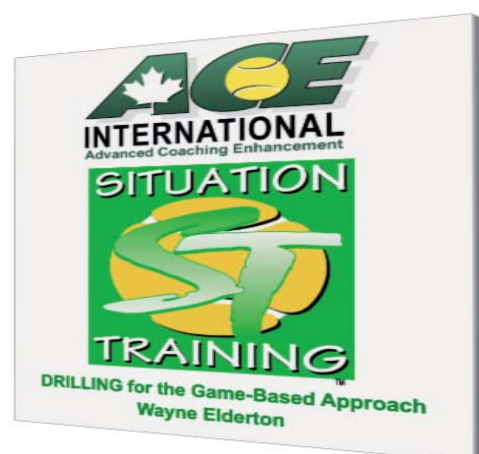
Pour en savoir plus, visitez le site : www.acecoach.com

COMPLETE CONDITIONING FOR TENNIS

Auteurs : E. Paul Roetert et Todd S. Ellenbecker Année : 2008 Langue : espagnol Pages : 207 Niveau : tous niveaux

Le guide Complete Conditioning for Tennis est maintenant disponible en espagnol. Augmentez votre force, votre puissance, votre agilité et votre rapidité et développez un jeu de niveau bien supérieur. Ce livre détaille comment profiter pleinement de votre temps d'entraînement avec des exercices et des programmes conçus pour évaluer votre forme, améliorer votre jeu de jambes, accroître votre flexibilité, augmenter votre résistance, amplifier votre concentration et éviter des blessures courantes. Ce guide comprend également un DVD de 90 minutes qui vous conduit sur le court et dans le gymnase pour présenter les exercices utilisés par les pros. Ce livre a pour but de développer le niveau athlétique le plus élevé pour réussir au tennis.

Pour en savoir plus, visitez le site : www.humankinetics.com



Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review

EDITEUR

International Tennis Federation, Ltd.

Development and Coaching Department.

Tel./Fax. 34 96 3486190

e-mail: coaching@itftennis.com

Address: Avda. Tirso de Molina, 21, 6º - 21, 46015, Valencia (España)

RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, Ph.D. and Dave Miley.

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Scott Over

COMITÉ DE RÉDACTION

Hans-Peter Born (Fédération allemande de tennis - DTB)

Mark Bullock (Fédération internationale de tennis - ITF)

Miguel Crespo, Ph.D. (Fédération internationale de tennis - ITF)

Bruce Elliott, Ph.D. (Université d'Australie-Occidentale)

Alexander Ferrauti, Ph.D. (Université de Bochum, Allemagne)

Brian Hainline, M.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)

Paul Lubbers, Ph.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)

Steven Martens (Fédération britannique de tennis - LTA)

Patrick McInerney (Fédération australienne de tennis - TA)

Dave Miley (Fédération internationale de tennis - ITF)

Stuart Miller, Ph.D. (Fédération internationale de tennis - ITF)

Scott Over (Fédération internationale de tennis - ITF)

Bernard Pestre (Fédération française de tennis - FFT)

Babette Pluim, M.D. Ph.D. (Fédération royale néerlandaise de tennis)

Ann Quinn, Ph.D. (Fédération britannique de tennis - LTA)

E. Paul Roetert, Ph.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)

Machar Reid, Ph.D. (Fédération australienne de tennis - TA)

David Sanz, Ph.D. (Fédération royale espagnole de tennis - RFET)

Frank van Fraayenhoven (Fédération royale néerlandaise de tennis)

Karl Weber, M.D. (Université du sport de Cologne, Allemagne)

Tim Wood, M.D. (Fédération australienne de tennis - TA)

THÈMES

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

FORMAT

Les articles doivent être rédigés sur ordinateur à l'aide de Microsoft Word (de préférence) ou de tout autre logiciel de traitement de texte compatible avec Microsoft. Les articles doivent contenir 1 500 mots au plus et être accompagnés d'un maximum de 4 photographies. Les manuscrits doivent être dactylographiés en double interligne avec

des marges suffisantes pour impression sur du papier au format A4. Toutes les pages doivent être numérotées. En règle générale, les articles devront être structurés de manière classique : introduction, partie principale (méthodes et procédures, résultats, discussion / revue de la littérature, propositions/exercices), conclusion et bibliographie. Les schémas doivent être réalisés avec le logiciel Microsoft PowerPoint ou tout autre logiciel compatible avec Microsoft. Les tableaux, figures et photographies doivent avoir un rapport avec le sujet de l'article et être accompagnés de légendes explicites. Celles-ci doivent être insérées dans le corps de l'article. Les articles doivent inclure entre 5 et 15 références bibliographiques qui devront être insérées (auteur(s), année) à l'endroit du texte où elles se rapportent. A la fin de l'article, toutes les références bibliographiques doivent être listées par ordre alphabétique sous l'intitulé "Bibliographie" en respectant les normes bibliographiques de l'A.P.A. Les titres doivent être dactylographiés en gras et en majuscules. Mention doit être faite de toute bourse de recherche. L'article doit également contenir un maximum de quatre mots-clés.

STYLE ET LANGUES DES ARTICLES SOUMIS

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

AUTEURS

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

SOUSSION 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

ISSN: 1812-2302