

Pg.	Title / L'auteur
1	Editorial
3	Servir, disputer des échanges et marquer des points... Les campagnes de l'ITF, «Tennis... Play and Stay » et « Tennis 10s » Dave Miley (ITF)
5	Pourquoi convient-il des balles plus lentes et des courts réduits pour les moins de 10 ans? James Newman (ITF)
7	La balle arrive ! : Adresses pour la réception Mike Barrell (GB)
9	Cadre compétitif pour les moins de 10 ans en Belgique Line Declercq (BEL)
11	Le Tennis 10s, quelle incidence aura-t-il sur l'industrie du tennis? Jolyn de Boer (EUA)
13	Aider les enfants à apprendre les règles et à assurer le comptage des points Sandi Procter (GB)
15	Étude sur QuickStart Tennis Kirk Anderson (EUA)
17	Tennis en fauteuil roulant et Tennis 10s Mark Bullock (ITF)
18	Remarques pour le Développement tactique et technique des Joueurs de moins de 10 ans Wayne Elderton (CAN)
20	Aspects psychologiques à retenir lorsque l'on travaille avec des joueurs de moins de 10 ans Miguel Crespo (ITF)
22	Formats de compétition et remarques pour les joueurs de moins de 10 ans Mark Tennant (GB)
24	Développement de Tennis 10s et Play and Stay au Portugal Vitor Cabral (POR)
26	Tennis 10s pour le développement de joueurs de haute performance de moins de 10 ans Patrick McEnroe (EUA)

Editorial

Soyez les bienvenus à l'édition N° 51 de la Revue de l'Entraînement et des Sciences du Sport de l'ITF.

C'est une édition monographique consacrée au « Tennis 10s ». « Tennis 10s » vise les joueurs de 10 ans et moins. Ce tennis est joué avec des balles plus lentes rouges, orange ou vertes sur des courts de taille adaptée. L'ITF a l'intention de changer les règles tennistiques et d'éliminer l'utilisation de la balle standard pour les compétitions des moins de 10 ans à partir de janvier 2012. Dans ce but, plusieurs experts ont offert leur expérience afin d'informer les entraîneurs sur l'importance de cette nouvelle initiative de l'ITF. L'ITF conseille que les moins de 10 ans n'utilisent pas de balles standard pour leur entraînement et compétition, sinon qu'ils le fassent avec des balles plus lentes.

Ces articles présentent des thèmes liés à l'entraînement et à l'organisation de la compétition pour les joueurs de moins de 10 ans, et au fait que l'utilisation des balles plus lentes aidera les enfants à apprendre plus facilement une technique efficace et à appliquer des tactiques avancées qui auparavant et dans la plupart des cas n'étaient pas possible avec la balle jaune normale.

Voici certains experts en tennis qui ont contribué à cette édition

- Line Declercq, Fédération Flamande de Tennis, Belgique
- Jolyn de Boer, directeur exécutif, Association de l'Industrie du Tennis
- Kirk Anderson, l'USTA
- Sandi Procter, directeur de Tennis, Centre de Tennis Bromley, Royaume-Uni
- Mike Barrell, evolve9
- Mark Tennant, inspire2coach
- Wayne Elderton, chef en développement et certification des entraîneurs de Tennis Canada
- Patrick McEnroe, USTA
- Voir les experts de l'ITF, Dave Miley, Miguel Crespo, Mark Bullock et James Newman



Nous sommes très reconnaissants de leur contribution et aide dans cette édition. En outre, nous espérons que ces articles génèrent grand nombre de commentaires parmi les entraîneurs, académies et fédérations de tout le monde sur la manière la plus efficace d'initier les moins de 10 ans dans ce grand jeu qui est le tennis. Sur www.tennis10s.com vous pouvez trouver plus d'information et de ressources liées à la campagne « Tennis10s », y compris l'appui de joueurs haut de gamme, tels que Roger Federer, Rafael Nadal, Sam Stosur et Elena Jankovic.

Les programmes des Cinq Conférences Régionales des Entraîneurs de l'ITF de 2010 qui démarrera à Pretoria en septembre se trouvent sur la page Web d'entraînement de l'ITF ainsi que l'information pour s'inscrire. L'ITF a le plaisir d'annoncer que parmi les principaux conférenciers se trouvent Machar Reid (AUS), Antoni Girod (FRA), Jofre Porta (ESP), Eliot Teltscher (États-Unis), Pancho Alvaríño (ESP), Beni Linder (SUI), Mark Tennant (GBR), Mike Barrell (GBR), Rémi Leurs (FRA) et Frank van Fraayhoven (HOL).

Les Conférences Régionales des Entraîneurs de l'ITF sont organisées avec Solidarité Olympique et les Associations Régionales (ATF, COSAT, COTECC et CAT), et les dates pour chacune de ces conférences sont les suivantes :

- Afrique - Pretoria, Afrique du Sud, du 18 au 21 septembre
- Amérique Centrale et Caraïbes - Puerto Vallarta, Mexique, du 20 au 24 septembre
- Amérique du Sud - Mar del Plata, Argentine, du 5 au 9 octobre
- Afrique du Nord - Hammamet, Tunisie, du 6 au 9 octobre
- Asie - Subic Bay, Philippines, du 2 au 6 novembre.

De plus, la Conférence Européenne des Entraîneurs organisée para Tennis Europe, parrainée par l'ITF et Solidarité Olympique, sera tenue à Moscou entre le 14 et le 18 octobre.

Les entraîneurs intéressés à assister aux Conférences Régionales des Entraîneurs peuvent s'inscrire à travers leurs Associations Nationales ayant reçu l'information détaillée pertinente. Nous espérons que vous profiterez de cette 51ème édition de la Revue de l'Entraînement et des Sciences du Sport de l'ITF.

Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du tennis

Miguel Crespo
Chargé de recherche,
Développement du tennis

Scott Over
Assistant de recherche,
Développement du tennis

Servir, disputer des échanges et marquer des points... Les campagnes de l'ITF, «Tennis... Play and Stay » et « Tennis 10s »

Dave Miley (ITF Directeur exécutif, Développement du tennis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 3 - 4

RÉSUMÉ

En 2007, l'ITF a lancé une campagne mondiale en vue d'augmenter la participation tennistique de par le monde. Tennis... Play and Stay est fondé sur la consigne « Servir, disputer des échanges et marquer des points » et essaie de promouvoir le tennis comme un sport facile, amusant et sain. Pour la campagne, il est fondamental que les entraîneurs, quand ils travaillent avec des débutants, utilisent des balles plus lentes rouges, orange et vertes, en assurant une première expérience tennistique positive et dynamique (au moment de servir, d'échanger des balles et de marquer des points). La campagne Play and Stay a mené le lancement du Tennis 10s en 2009.

Mots clés: Tennis 10s, Play and Stay.

Courriel de l'auteur: dave.miley@itftennis.com

Pourquoi a-t-on introduit le Tennis... Play and Stay ?

En 2002, le Groupe de Travail de l'ITF a été créé pour enseigner le tennis. Son but, découvrir la meilleure manière de l'enseigner aux débutants. Le Groupe de Travail comprenait des experts en participation tennistique issus de certaines fédérations de tennis et des organisations d'entraîneurs les plus reconnues.

Le Groupe de Travail a admis que, s'il est vrai que le tennis s'est bien installé dans bien des pays, certains font face à des problèmes liés à la participation, étant les changements de style de vie une des principales causes. En voici la conclusion : notre sport semble attirer les gens mais ne sait pas les retenir. Le Groupe de Travail a conclu qu'il fallait adapter le sport aux besoins du client, le joueur débutant, et s'accorder à avoir une position commune en ce qui concerne l'enseignement du tennis pour ces débutants.



Les messages clés de la campagne Tennis... Play and Stay sont :

- Le tennis est facile... quand les entraîneurs travaillent avec des joueurs débutants, ils utilisent des balles plus lentes rouges, orange ou vertes.
- Le tennis est amusant... quand les joueurs débutants servent, échantent des balles et marquent des points dès la première classe.
- La compétition tennistique peut être amusante... quand les formats et les systèmes de comptage de points s'adaptent à tous les styles de vie.
- Le tennis est sain... la recherche réalisée par l'ITF en 2006 et publiée dans la revue britannique de la Médecine Sportive en témoignent.
- Le tennis est un sport pour tous, et tous les joueurs doivent avoir un classement qui leur permettra de trouver des joueurs de niveau similaire avec qui jouer.

La balle est clé !

Il est fondamental d'utiliser la balle adéquate avec les débutants pour les retenir. Il n'y a aucun doute que les balles plus lentes fournissent plus de temps et de contrôle, et qu'elles favorisent l'échange des balles. Cependant, au début de la campagne, on a estimé que 10 % de tous les entraîneurs du monde utilisaient des balles plus lentes avec leurs joueurs débutants. Voilà pourquoi la promotion de ces balles est un élément clé du Tennis... Play and Stay et du Tennis 10s.

Balles plus lentes, courts plus petits, des meilleurs juniors !

Les balles plus lentes ne sont pas importantes que pour développer des débutants ; les juniors de haut niveau en tirent aussi du profit car elles les aident à apprendre plus facilement une technique efficace, en permettant la mise en place des tactiques plus avancées auxquelles ils ne parviendront pas avec une balle normale sur un court traditionnel.

Adultes... Jouez au tennis plus vite !

Certains des principaux pays, dont la France, ont eu un grand succès avec les balles plus lentes au moment d'enseigner le tennis aux adultes. Ceux-ci sont un objectif important de Play and Stay. Tout comme les enfants, si les adultes ne peuvent pas servir, échanger des balles et marquer des points sur un court traditionnel avec une balle normale, leur entraîneur devra utiliser une balle et un court leur permettant d'y réussir.

Entraîner des joueurs handicapés

Les balles plus lentes peuvent être extrêmement utiles pour entraîner des joueurs handicapés et pour bien augmenter leur plaisir et leur succès dans le tennis. Consultez l'article de Mark Bullock concernant le tennis pour les joueurs de 10 ans et moins, et pour les joueurs handicapés.

Que se passe-t-il avec la technique ?

Certains entraîneurs demandent quel rôle joue la technique quand l'accent est mis sur le service, les échanges et le marquage de points dès la première classe. La réponse : la technique est toujours très importante et quand les entraîneurs, utilisant des balles plus lentes ont emballé leurs joueurs avec le tennis, devront démarrer avec l'instruction technique (et tactique) pertinente afin de les aider à servir, échanger et marquer des points de manière plus efficace. Voilà une simple définition de l'approche basée sur le jeu, parfois mal interprétée par les entraîneurs de tennis.

L'approche basée sur le jeu

L'approche basée sur le jeu est capitale pour la campagne Play and Stay. C'est la base pour tous les niveaux d'entraînement. Si l'on travaille soit avec des débutants, soit avec des joueurs avancés, toute

l'instruction doit viser à aider les joueurs à améliorer leur jeu. Toute instruction assurée doit être pertinente afin que le joueur puisse mettre en pratique la tactique. Dans le langage simple de Play and Stay, l'approche basée sur le jeu est définie comme « Servir, disputer des échanges et marquer des points... et après donner l'instruction pertinente (technique, tactique, physique ou mentale) afin d'aider le joueur à servir, à échanger des balles et à marquer des points de manière plus efficace ! »

Qu'est-ce que le Tennis 10s ?

Ce tennis vise les joueurs de 10 ans et moins, et est joué avec des balles plus lentes rouges, orange ou vertes. Le Tennis 10s a été introduit pour guider formellement l'usage des différentes balles rouges, orange et vertes, et les courts de compétition pour les joueurs de 10 ans et moins (voir le Tableau).

Lors de l'Assemblée Générale Annuelle de l'ITF de 2010, l'ITF demandera aux pays membres de voter une norme réglementant le seul usage de balles plus lentes rouges, orange ou vertes dans les compétitions officielles pour les joueurs de 10 ans et moins, et l'interdiction d'utiliser la balle jaune. L'ITF essaiera d'introduire cette norme à partir de 2012, afin que les pays aient du temps à s'y adapter, si nécessaire. De nos jours, s'il est vrai que beaucoup de joueurs utilisent les balles plus lentes pour entraîner, la compétition est souvent jouée avec des balles normales jaunes, ce qui n'a pas trop de sens. Dès que les balles plus lentes seront utilisées pour les compétitions, il est évident que les entraîneurs devront les utiliser pour l'entraînement.

Pour les entraîneurs, est-il plus difficile d'organiser la classe avec différents types de balles et de dimensions de terrains ?

Certains entraîneurs pensent que le fait d'utiliser différentes balles et différentes tailles de terrains rendront l'organisation de leurs classes plus compliquée. Néanmoins, l'entraînement basé sur le joueur consiste à faire ce qui est bon pour l'élève... et non pas ce qui est plus facile pour l'entraîneur ! Cet entraînement demande une plus grande organisation, les courts plus petits peuvent être marqués rapidement avec des bandes portables, plus de joueurs peuvent pratiquer à l'intérieur du grand court et les balles plus lentes ont une vie plus longue que les normales. L'usage des balles plus lentes et des courts plus petits offrent

expérience plus positive et dynamique aux débutants, ce qui retient les joueurs. Le tennis devient ainsi un sport plus simple et plus amusant.

RÉSUMÉ

La réaction à la campagne et au lancement du Tennis 10s a été très positive. Les principaux pays ont appuyé le changement de règlement proposé pour la compétition des joueurs de 10 ans et moins, et l'ITF travaillera avec toutes les fédérations afin d'assurer sa mise en œuvre.

Tennis 10s dispose aussi de l'appui engagé des circuits ATP et WTA. Certains des meilleurs joueurs, dont Federer, Nadal, Stosur et Jankovic, ont enregistré des messages-vidéo en appuyant le Tennis10s.

Pour soutenir la campagne, l'ITF a produit beaucoup de matériel de promotion et des ressources pour les entraîneurs en langues différentes, tous avec le logo Tennis... Play and Stay et Tennis 10s. Pour consulter ce matériel ou toute autre information liée au Tennis... Play and Stay, veuillez visiter www.tennisplayandstay.com ou www.tennis10s.com.



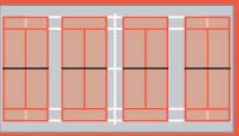


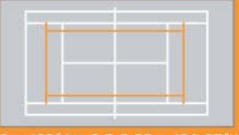


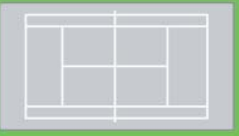



L'ITF affirme que le lancement de Tennis... Play and Stay et Tennis 10s a provoqué un grand impact sur le tennis mondial, et on espère que les entraîneurs reconnaîtront et appuieront les changements concernant ces deux projets qui abordent la forme d'entraîner les joueurs débutants et les moins de 10 ans.

Rappelez-vous... L'entraînement du tennis n'est pas un sport. Le sport, c'est le tennis ! Notre tâche en tant qu'entraîneurs ne se borne pas à enseigner la technique. Notre travail principal consiste à organiser le jeu afin que les gens connaissent ce que le tennis a de mieux... Servir, disputer des échanges et marquer des points ! Utilisons les balles plus lentes pour nous assurer que le plus grand nombre de personnes possible puisse avoir la chance de Servir, disputer des échanges et marquer des points, de passer un bon moment et de continuer à jouer notre merveilleux sport !

Références

Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5–31.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

ETAPE	AGE	BALLE	COURT	RAQUETTE *(selon la taille joueur)	OPTIONS DE COMPTAGE	DESCRIPTION DE L'ETAPE
	5-8 ans	 (Mousse ou feutre) 75% plus lente que la balle jaune	 11-12m (36-39ft) x 5-6m (16-19ft) Hauteur du filet: 80-83.8cm	Jusqu'à 58cm (23")*	1 x tie-break à 7 ou 10 pts Au meilleur des 3 tie-breaks à 7 pts 1 x set court (1er à 4 jeux) Matches en temps limité	Sur le terrain Rouge, les balles plus lentes, les courts plus petits et les raquettes plus courtes et légères permettront aux enfants de jouer au tennis et marquer des points dès la première leçon. Les joueurs commencent avec des matches en équipe à dominante ludique, tout en développant une bonne technique et en utilisant des tactiques adaptées.
	8-10 ans	 50% plus lente que la balle jaune	 18m (60ft) x 6.5-8.23m (21-27ft) Hauteur du filet: 80-91cm	58-63cm (23-25")*	Au meilleur des 3 tie-breaks à 7 pts 1 x set court (1er à 4 jeux)	Les joueurs passent à un court plus grand, en fonction de leur taille. La balle est un peu plus rapide et fournit une zone de frappe optimale et la possibilité de mettre en place des tactiques plus élaborées. Les matches sont plus longs que sur le terrain Rouge, et les enfants jouent des matches en «équipe» et «individuels».
	9-10 ans	 25% plus lente que la balle jaune	 Court normal	63-66cm (25-26")*	1 x set court (1er à 4 jeux) Au meilleur des 3 sets courts (3ème set est un Tie-break)	La balle est plus rapide que sur le terrain Orange, et son rebond moins haut qu'avec la balle jaune. Ceci aide les joueurs expérimentés à développer une meilleure technique et à utiliser des schémas tactiques plus complexes. Les matches sont un peu plus longs qu'en Orange et on joue des matches en «équipe» et «individuels».
	11 ans et plus	 Balle jaune	 Court normal	66-73.7cm (26-29")*	Tout système de comptage de points inclus dans les règles du Tennis	Dès que les joueurs ont parcouru les étapes Rouge, Orange et Verte, ils sont prêts à s'entraîner et à jouer en compétition avec la balle jaune sur le grand terrain.

Pourquoi convient-il des balles plus lentes et des courts réduits pour les moins de 10 ans?

James Newman (Responsable de la participation de l'ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 5 - 6

RÉSUMÉ

Le Tennis 10s et ses adeptes soutiennent que les balles plus lentes et les courts de dimension réduite contribuent au succès du jeu des enfants. Cet article aborde les raisons sous-jacentes pour démontrer spécifiquement le profit que les moins de 10 ans obtiendront en utilisant des balles plus lentes et des courts réduits.

Mots clés: balles plus lentes, courts plus petits, équipement modifié

Courriel de l'auteur: james.newman@itftennis.com

POURQUOI DES BALLES PLUS LENTES?

Les balles plus lentes fournissent aux joueurs plus de temps et de contrôle en favorisant l'échange et le développement de tactiques et de techniques avancées. La zone idéale pour frapper la plupart des coups de fond se trouve entre la taille et l'épaule ; les balles plus lentes assurent aux petits enfants le rebond de la balle dans cette zone, tandis que les balles jaunes rebondissent en général au-dessus de leurs têtes.



Le Tableau 1 présente la taille moyenne des garçons et des filles selon l'âge, d'après l'Organisation Mondiale de la Santé ; le Tableau 2 montre les spécifications autorisées par l'ITF pour les balles Rouges (Étape 2), Orange (Étape 2), Vertes (Étape 1) et les balles jaunes traditionnelles. La hauteur du rebond de ces balles peut être comparée avec les tailles moyennes des enfants dans le Tableau 1, ce qui montre que :

- La hauteur du rebond de la balle jaune (135-147 cm) est plus élevée que la taille moyenne des enfants de 5-9 ans (110-133 cm), tandis qu'à 10 ans (138,7 cm), la plupart des balles du même rang, rebondiront en ligne à la hauteur ou au-dessus de la tête des enfants.
- La hauteur du rebond de la balle rouge (85-105cm) est plus appropriée pour les enfants de 5-8 ans (110-127,4 cm).
- La hauteur du rebond de la balle orange (110-115 cm) est plus appropriée pour les enfants de 8-10 ans (127,4-138,7cm).
- La hauteur du rebond de la balle verte (118-132 cm) est plus appropriée pour les enfants de 9 ans, et surtout pour ceux de 10 ans (133-138,7 cm).

Tableau 1. Taille moyenne de garçons et des filles combinés (Organisation Mondiale de la Santé, 2007)

Taille moyenne* à...	Garçons et filles combinés (cm)	% de taille adulte à 19 ans
5 ans	110	64.8
6 ans	116	68.3
7 ans	121.8	71.7
8 ans	127.4	75
9 ans	133	78.3
10 ans	138.7	81.7
19 ans adultes -	169.85	100

*Taille moyenne à la fin du mois 1 de chaque année



18ème Année, Numéro 51, Août 2010

Tableau 2. Spécifications de l'ITF pour la hauteur du rebond des balles autorisées

Hauteur du rebond (plage)...	(cm)
Balle jaune standard	135-147
Balle verte (Étape 1)	118-132
Balle orange (Étape 2)	110-115
Balle rouge (Étape 3)	85-105

Un rebond de la balle dépassant la hauteur de la tête du joueur donnera lieu la plupart des fois à des tirs :

1. Joués très tôt, bien à l'intérieur du court avec peu de contrôle (les joueurs généralement refusent cette tactique du fait qu'ils ont du mal à contrôler la balle et qu'ils ne seront pas à même de récupérer une bonne position dans le terrain) ;
2. Joués profondément derrière la ligne de fond pendant que le joueur attend que la balle tombe, il frappe un retour très haut (lob) au filet en obligeant l'adversaire à taper la balle très haut, ou à le faire reculer derrière la ligne de base ;
3. Frappés à la hauteur de la tête avec une prise extrême, ce qui augmente le risque de blessures car on impose une charge excessive au bras (Kibler, 2002) et on limite l'habilité de contrôler la direction du tir ou de faire un jeu offensif.

Indépendamment de la hauteur du rebond, la vitesse de la balle en l'air et lors du rebond est plus lente. Les balles plus lentes n'ont pas de pression et ont moins de masse, ce qui réduit la vitesse. Les balles rouges (étape 3) sont aussi plus grandes que la balle standard, par conséquent, elles se déplacent plus lentement en l'air. Cette vitesse réduite fournit aux enfants qui possèdent ou qui développent des adresses sensomotrices de base, un meilleur temps et contrôle pour faire des échanges réussis, pour percevoir, bouger, se positionner et frapper la balle.

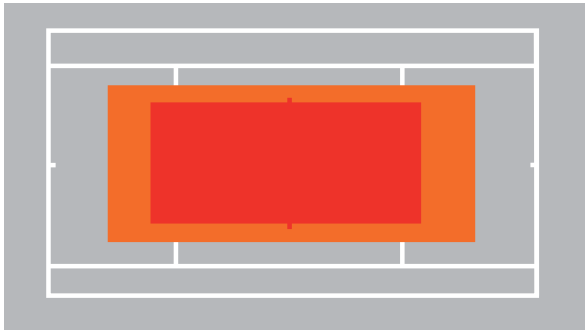
En résumé, le fait que les petits enfants utilisent des balles plus lentes favorise l'échange, leur permet d'appliquer des tactiques et des techniques avancées, en réduisant le risque de blessures dues à des prises extrêmes.

Pourquoi des courts réduits ?

Les courts réduits utilisés pour le Tennis 10s sont adaptés à la taille du joueur rendant les patrons de mouvement plus réalistes et permettant aux joueurs plus petits de couvrir le terrain et d'appliquer des tactiques avancées.

Tableau 3. Longueur et largeur du court, % de longueur et de largeur du court traditionnel

	Longueur du court (m)	% de longueur du court traditionnel	Largeur du court (m)	% de largeur du court traditionnel
Court traditionnel	23.78	100	8.23	100
Court orange	18	75.7	6.5	78.9
Court rouge	11	46.3	5.5	66.8



Le Tableau 3 montre les différentes dimensions des courts et le pourcentage de celles-ci comparées avec un court traditionnel (dimension normale). Lorsque ces ratios de pourcentage sont comparés avec ceux de la taille des enfants par rapport à la taille des adultes, on peut remarquer ce qui suit :

Court rouge

Le court rouge a 66 % du largeur du court traditionnel, et les enfants de 5, 6, 7 et 8 ans ont une taille équivalente à 64,8-75 % de celle de l'adulte, ce qui montre que le pourcentage de la dimension du court est très appropriée pour cet âge. Le court rouge a à peine 46,3 % de la longueur du court traditionnel, s'il est vrai qu'il s'agit d'un faible pourcentage, il faut tenir compte que les enfants de ce groupe ont une perception limitée de la profondeur car leur vision est encore en développement (Haywood & Getchell, 2005), c'est-à-dire qu'un terrain plus court les aidera à évaluer la balle et à se positionner autour d'elle même s'ils en ont fait une évaluation tardive.



Court orange

Le court orange a 78,9 % de la largeur et 75,7 % de la longueur du court traditionnel. Les courts oranges sont généralement utilisés par les joueurs de 8-9 ans dont la taille équivaut à 75-78,3 % de celle de l'adulte. Ces pourcentages montrent que le court orange a une relation appropriée à la taille du joueur et doit créer virtuellement des patrons identiques de travail de pieds, et des possibilités tactiques similaires à celles d'un adulte sur un court traditionnel.

Il est bien évident que quand ces enfants jouent sur un court tout à fait normal, il faut estimer que le nombre de pas augmentera de 25 %, c'est-à-dire que le jeu de pieds et les patrons tactiques deviennent irréels lorsque l'on les compare avec le jeu adulte.

En synthèse, les courts plus petits sont réduits à une échelle représentative du jeu pratiqué par un adulte sur un court de dimension traditionnelle. La seule exception est la longueur du terrain rouge qui est plus court afin d'aider les enfants les plus petits ayant une perception limitée de la profondeur (Haywood & Getchell, 2005).

Pourquoi un système par hauteur n'est-il pas utilisé ?

Étant donné que jusqu'à présent cet article s'est focalisé sur la hauteur, beaucoup se demanderont pourquoi les joueurs plus grands ne montent pas plus vite. En théorie, il est possible que la hauteur aide à la montée des enfants, cependant, depuis le point de vue pratique, elle ne le fait pas pour deux raisons :

1. La pratique de faire monter les enfants selon leur taille demanderait des mesures « officielles », et l'idée de « avec ou sans chaussures », « taille lors de l'inscription ou taille au début de l'évènement », et les disputes avec les parents qui observent les joueurs semblant avoir un centimètre de plus, causeront des problèmes ridicules mais potentiellement réels.
2. Non seulement le succès et l'amélioration sont des facteurs cruciaux pour retenir les joueurs dans le tennis, mais aussi la socialisation et le sentiment d'appartenance. Bien des enfants veulent être là où se trouvent leurs amis. On pourrait dire de même par rapport à l'âge, mais l'expérience anecdotique signale que les joueurs ont plus d'amis dans le « groupe de la même année scolaire » que dans des « groupes scolaires plus/moins âgés ».

L'âge n'est pas du tout un paramètre parfait pour classer les joueurs mais il est probablement le meilleur à mettre en pratique.

RÉSUMÉ

Beaucoup affirment que leurs enfants peuvent jouer avec des balles jaunes sur un grand court, cependant, tel que l'on a dit, les tactiques se bornent généralement à des balles qui volent très haut (lobs) jouées derrière la ligne de fond, faible redirection de la balle offensive et il n'existe pratiquement pas d'approche ni de jeu au filet. La variété et l'intensité de jeu auxquels les enfants peuvent parvenir en utilisant des balles plus lentes et des courts plus petits, c'est d'un niveau bien plus élevé que le niveau qu'ils pourraient atteindre sur un court plus grand avec une balle avec rebond haut.

Le tennis doit s'adapter à la taille et au niveau moteur des joueurs, et il ne doit pas être considéré pour les moins de 10 ans comme un équipement pour des débutants ou des joueurs moins habiles, sinon basé sur la taille du joueur, tel qu'on le fait à la petite ligue de base-ball et de mini-foot. Pour conclure, il est indispensable pour les joueurs plus petits que les raquettes soient plus courtes (Crespo & Reid, 2009), mais on en reviendra dans un autre article.

Références

- Crespo, M. & M. Reid (2009) *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players*, ITF, London.
- Haywood, K.M. (2005) *Life Span Motor Development*, 4th ed, Human Kinetics, Champaign.
- Kibler, W. B. (2002) 'Specific problems for the young tennis player', in *Handbook of Sports Medicine and Science: Tennis*, ed P.A.F.H. Renström, 139-146, Blackwell Science, Oxford.
- World Health Organisation (2007) 'Growth reference data for 5-19 year olds', WHO Reference 2007, www.who.int

La balle arrive ! : Adresses pour la réception

Mike Barrell (Evolve9, Grande-Bretagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 7 - 8

RÉSUMÉ

Les adresses pour la réception sont extrêmement importantes pour le développement des jeunes joueurs, de fait, bien des erreurs ou des difficultés expérimentées par un enfant lors d'un échange dépendent de sa capacité à percevoir et à recevoir la balle qui arrive. Cet article souligne l'importance et les aspects pratiques des adresses pour la réception.

Mots clés: Réception, perception, adresses à recevoir

Courriel de l'auteur: MikeBarrell@evolve9.com

Le tennis fait souvent partie des sports d'« envoi et réception ». En fait, je dirais plutôt « le tennis est un sport de réception et d'envoi ! ». Seul le service commence avec le processus d'envoi. Tous les autres tirs commencent avec le processus de réception. La réception est l'adresse centrale pour notre jeu et sans elle, on ne pourrait pas jouer tout simplement !

« Servir, disputer des échanges et marquer des points » est le mantra du Tennis 10s, et il est clair qu'un enfant se perçoit lui-même comme tennisman dès qu'il réussit à faire des échanges ; la réception est clé pour travailler avec succès avec les jeunes joueurs. Cependant, on met l'accent plutôt sur la mécanique nécessaire pour envoyer la balle que pour la recevoir.

Certains défis auxquels font face les enfants au moment de la réception sont dus à :

- La vue en développement.
- Le manque d'expérience limitant la chance d'utiliser certains aspects pour l'anticipation.
- Les difficultés avec la décentralisation (appliquer plusieurs parties de l'information à un problème ou situation).
- L'application d'une recherche visuelle effective et l'utilisation de signaux.
- La coordination complexe de mouvements nécessaire pour se positionner de manière adéquate après avoir traité l'information visuelle.

Il y a aussi des défis issus des différentes caractéristiques du vol de la balle typiques de la nature même du jeu.

- Deux vols de la balle (de la raquette au rebond, et après, du rebond à la raquette).
- Différentes combinaisons de vitesse et de hauteur.
- Plusieurs degrés d'effets.

Tel qu'il arrive avec la plupart des aspects du travail avec les moins de 10 ans, il devient encore plus compliqué avec un joueur dont le physique et la connaissance se développent constamment. Un enfant de six ans ne voit pas le monde de la même manière que celui de neuf ans et il a des capacités physiques et de coordination différentes. Il faut batailler non seulement avec un jeu changeant, mais aussi avec un enfant changeant. Malgré tout, bien des défis du jeu ou du développement de l'enfant peuvent être surmontés.

Préparation

Créer du temps pour le joueur est fondamental dès son plus jeune âge. Une bonne « position de préparé » est importante dès le début, elle met le joueur en position d'alerte et l'aide à comprendre quand il faudra changer de position. Il est aussi important de fixer les signaux visuels plus simples. Encourager le joueur à réagir dès que la balle entre en contact avec les cordes de l'adversaire constitue le signal visuel le plus concret pour le joueur. Créer cette condition est, en partie, de s'assurer de mettre aussi en pratique un cycle de mouvement afin que le joueur développe de bonnes habitudes de remplacement dès le début. Trop d'exercices statiques de pratiques de coups

peuvent inhiber ceci ; il faut aussi éviter l'idée d'être debout dans un endroit fixe, ce qui inhibera encore plus le mouvement naturel du joueur.

Espace

Il se peut que la création des limites dans le court ne soit pas essentielle pour le développement des adresses de réception, mais, en fait, est fondamentale. Les limites (lignes de fond et lignes de côtés) déterminent les caractéristiques de la balle à l'intérieur de cet espace. Sur un court plus large, le joueur sait qu'il devra se déplacer plus latéralement, par contre, sur un court plus long et étroit le mouvement latéral sera moindre et le joueur sera obligé de se déplacer vers l'avant et vers l'arrière seulement. Changer la dimension et la forme du court impliquera que les entraîneurs créent un niveau de défi et de succès pertinent pour les joueurs.



Temps de réaction

Une fois que l'espace est déterminé pour commencer le processus, il est vraiment important d'assurer que les joueurs réagissent assez vite. Un exercice simple pour commencer est de faire dire à haute voix si la balle entrante va vers leur coup droit ou vers leur revers, et si elle sera courte ou profonde. Pour s'assurer que les joueurs lisent la balle qui arrive le plus vite possible, il faudra ajouter un troisième joueur au filet qui devra crier le mot clé quand la balle traverse le filet. Le joueur receveur doit crier la direction (ou profondeur) avant que le joueur du filet ne le fasse, c'est ainsi que l'on assurera une réaction précoce avant que la balle ne regagne son côté du terrain.

Le temps de réaction est aussi le début du processus d'anticipation, car les joueurs commencent implicitement à lire la face de la raquette et la préparation de celui qui frappe, ce qui les aidera à prendre une décision. Ce temps peut encore s'améliorer, si l'entraîneur varie sa forme de préparation ou sa position corporelle lors de l'alimentation.

Regarder la balle

En tant qu'entraîneurs, combien de fois sommes-nous revenus là-dessus ? Mais il ne suffit pas avec regarder, de fait, il faut se focaliser sur la balle et rejeter ou bloquer toute autre information. Cette « sélection visuelle » est importante car les jeunes joueurs ont du mal à être focalisés. Certains joueurs peuvent « voir la balle » très clairement mais ils ne parviennent pas à identifier les points clés du vol de celle-ci. Une

pratique simple, sans la raquette, consiste à frapper les mains quand la balle entre en contact avec le sol. Il serait convenable de le faire avec un copain et d'essayer de voir si tous les deux frappent les mains en même temps. Un niveau de complexité peut être ajouté en essayant de frapper les mains aussi quand la balle arrive à son point le plus haut.

Des exercices simples de focalisation quand le joueur fait déjà des échanges pourraient être :

- Écrire des numéros sur les balles et que les joueurs crient le numéro qu'ils voient.
- Utiliser des balles de couleurs différentes à frapper vers des endroits différents. Les balles vertes se jouent en croisé ; et les orange, en parallèle.
- Opposés. Quand un joueur fait un coup lifté, l'autre doit frapper avec effet et vice-versa.

Anticipation

Il est bien évident que l'élément de réception le plus sophistiqué est l'anticipation. Afin que les joueurs comprennent mieux, il faut tenir compte de :

- Faire autant d'exercices que possible avec un copain de l'autre côté. Les joueurs doivent s'habituer à observer et à réagir face à l'adversaire.
- Expliquer la géographie du court. Au fur qu'ils passent au tennis orange, il faut les aider à comprendre les pourcentages.
- Les encourager à observer la position du corps et la face de la raquette de l'adversaire. Lier les tirs aux exercices avec logique pour s'assurer que les joueurs comprennent quelles sont les séquences probables.

Dans les groupes de 6-10 ans, les joueurs passent par un développement physiologique et cognitif majeur qu'à tout autre âge. Leurs corps grandissent et se développent, voire leur maturation visuelle n'atteint pas de niveaux adultes ni le niveau final de leur propre groupe. Et pendant que le rouge, orange et vert se développent non seulement vers un programme de participation, mais aussi vers un modèle de développement du joueur, il faut analyser quel rôle jouent les adresses de réception, non seulement pour aider les enfants à jouer, mais aussi pour les aider à jouer mieux !

Trajectoires

La plupart des jeunes joueurs ne luttent pas avec la perception de la direction de la balle, cependant, le tennis présente un défi unique, car presque tous les tirs sont frappés après deux vols de la balle (de la raquette au rebond, et après, du rebond à la raquette). La plupart des jeunes joueurs évaluent très bien le premier vol de la balle et, on le sait, car ils s'approchent beaucoup du rebond. En fait, la plupart s'en approchent trop. Notre défi consiste à les aider à prendre une position qui leur permettra un contact confortable depuis une position de force. En résumé, ils doivent laisser un espace entre le rebond et le point d'impact, ce qui veut dire qu'il faut frapper lors de la chute de la balle.

Avant de passer à expliquer ceci, je précise qu'il y a une grande différence entre frapper la balle quand elle monte intentionnellement, et frapper quand elle monte, tout simplement parce que l'on est dans une mauvaise position (accidentellement).

Voici quelques outils et exercices très utiles :

- Capturer la balle dans un cône inversé, seau ou casquette de base-ball. Ceci aide à reculer et à prendre la balle lors de sa chute.
- Frapper après deux rebonds. Inciter les joueurs à s'éloigner du premier rebond et à créer un espace.
- Contrôler la balle avec le pied ou le genou. Les joueurs reculent instinctivement pour trouver de l'espace pour faire ceci.

Ces exercices peuvent être faits pendant de courtes périodes (quelques minutes) en intercalant avec des périodes de coups. Les joueurs transféreront rapidement l'adresse à leurs adresses d'échange en trouvant un espace entre le rebond et le coup, et non pas en se lançant sur la balle.

RÉSUMÉ

Les adresses pour la réception sont fondamentales pour le développement des jeunes joueurs et sont aussi ou plus importantes que la mécanique du coup, car sans adresses pour la réception, les enfants ne pourront pas appliquer une bonne technique dans une situation de jeu.

Cadre compétitif pour les moins de 10 ans en Belgique

Line Declercq (VTV, Belgique)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 9 - 10

RÉSUMÉ

La Fédération Flamande de Tennis (VTV) a fait plusieurs démarches en vue de créer une compétition à succès s'adaptant à tous les niveaux des joueurs de moins de 10 ans. La compétition est surveillée de près pour faire des améliorations s'il le faut. Grâce à cela, le nombre d'enfants qui participe aux compétitions a significativement augmenté les dernières années.

Mots clés: compétition personnalisée, tennis pour enfants.

Courriel de l'auteur: line.declercq@vtv.be

INTRODUCTION

Bien des enfants jouent au tennis, mais seul un petit nombre participe aux compétitions. La compétition peut être très amusante et aussi un facteur important pour le développement tennistique. En créant différents formats et en prenant des initiatives appropriées, la participation aux compétitions peut avoir une incidence positive.

Structure des compétitions de la VTV pour les moins de 10 ans

La mission de la VTV est de favoriser la pratique du tennis pour tous les niveaux et âges. Par conséquent, la VTV a créé un schéma de compétition personnalisé pour chacun et pour les moins de 10 ans. Il y a 3 formats de compétition officielle pour ceux derniers : Kinder Toer, le Circuit Volkswedadn et l'Interclub. L'Interclub est une compétition par équipes jouée au même format de matches que le Circuit Volkswedadn. Le Kinder Toer et le Volkswedadn sont deux circuits individuels de tournois pour des catégories de moins de 10 ans. Ils s'adressent à différents types de joueur :

1. Circuit Volkswedadn

Les garçons et les filles ne jouent pas ensemble. Les catégories sont divisées en 2 séries : La série 1 est centrée sur les meilleurs joueurs, la série 2 est pour tous. Ce sont des matches à élimination. Il y a un classement de Circuit Volkswedadn qui mène au Masters de fin de saison, le Championnat Flamand.

CATÉGORIES 2010	SÉRIE	CLASSEMENT	ÂGE
B 10 - G 10 (COURT ENTIER)	1	Ouvert (balle de transition)	10
	2	Ouvert (balle de transition)	10, 9*, 8* et 7*
B 9 - G 9 (COURT DE 18 M - 6,5 M)	1	Ouvert (balle molle)	9 et 8
	2	Ouvert (balle molle)	9, 8 et 7

*Le joueur ne peut y participer que s'il a les points suffisants à B9 ou à G9



2. Kinder Toer

Les séries ont les couleurs du concept de formation de la VTV Tennis pour enfants (Kids Tennis). Les enfants connaissent leurs couleurs par le programme « Tennis pour enfants du club ». Kinder Toer est une compétition au format de « ligue » où les limites d'âge ne sont pas trop strictes. Les résultats ne sont pas importants et il n'y a pas de classement. Si un joueur y participe 5 fois, il obtient une invitation pour le Masters pour Enfants (Kinder Masters).

Gestion de la compétence

Il est important que le joueur entre dans un circuit adapté à ses besoins.

À cet âge, l'expérience de la compétition peut déterminer la future participation. La VTV a créé un tableau à titre indicatif pour s'assurer que chaque joueur participe à la bonne compétition. Ci-après on verra un exemple pour les joueurs de 9 ans :

ÂGE	DÉBUTANTS	JOUEURS AVANCÉS	JOUEURS TALENTUEUX
9 ANS	Kinder Toer Orange (court orange et balle molle)	Kinder Toer Orange (court orange et balle molle) Circuit VW B/G 9 série 2 (court orange et balle molle)	Circuit VW B/G 9 séries 1 et 2 (court orange et balle molle) VW Circuit B/G 10 série 2 (si le joueur a 30 points de classement B/G 9 séries 1 ou 2) (court entier avec balle de transition)

Lors de la dernière décennie, la participation en compétition a beaucoup augmenté (participation au Circuit Volkswedadn de 18 000 à 35 000). Le succès de Kim et Justine a attiré plus de gens au tennis belge, mais ce qui a vraiment pesé, c'est l'offre importante de tournois. Grâce à plusieurs initiatives qui bénéficiaient au club, on s'est assuré que les clubs commencent à organiser un tournois du Circuit Volkswedadn intéressant pour les joueurs.

Le Kinder Toer a beaucoup grandi ces 3 dernières années (participation au Kinder Toer de 8000 à 20 000). Le plus grand changement a été la mise en place du Tennis pour enfants dans le circuit du tournoi. C'est ainsi que les jeunes joueurs ont la chance de jouer une compétition liée à leur éducation.

La stratégie de la VTV pour gérer la compétition personnalisée consiste à s'assurer que les différentes initiatives se renforcent entre elles. La formation des entraîneurs, le Fonds pour la Jeunesse, le marketing, l'élite, l'équipe d'appui régional... tous ont une incidence sur la compétition et sur les différents groupes concernés (préparateurs, enfants, parents, clubs, ...). La compétition est surveillée de près et s'adapte continuellement aux besoins et aux exigences aussi bien des participants que des organisateurs. Le grand avantage en Belgique est le nombre de clubs (tournois) à proximité, mais pour assurer la qualité de tous les tournois il faut un effort important.



Classement et niveaux

La VTV utilise aussi bien un système de classement que de niveaux pour le Circuit Volkswedadn. Le système de classement est cumulatif et les joueurs gagnent des points de R16. Pour chaque série du Circuit Volkswedadn, il y a un classement. Il est traité de manière hebdomadaire et est utilisé pour déterminer les pré-classements dans les tirages au sort quand les joueurs ont le même classement. Pour le classement final, on tient compte des 8 meilleurs résultats individuels (pour la série 1, on tient aussi compte des résultats de doubles). Les 8 meilleurs joueurs de chaque série peuvent participer au Masters en fin de saison. Les joueurs de série 1 se disputent le titre flamand et le titre belge.

Le système de niveaux, à son tour, est annuel et est aussi utilisé pour les joueurs adultes. Les niveaux prennent en compte tous les matches joués lors des tournois officiels. Celui qui remporte un match, reçoit un nombre de points selon son propre niveau comparé avec celui de son adversaire (si l'adversaire a 3 points ou moins dans le niveau, aucun point n'est reçu). Celui qui perd, perd des points seulement quand le niveau de l'adversaire est égal ou inférieur.

L'attribution d'un niveau inférieur, égal ou supérieur dépend du nombre total de points à la fin de l'année. On peut monter plusieurs positions à la fois, mais quand on descend, on ne peut en descendre qu'une seule.

Le système de niveaux est utilisé pour diviser des séries du Circuit Volkswedadn, voilà pourquoi tous peuvent jouer dans leur propre niveau et les matchs sont plus équilibrés. Si l'on fait une comparaison avec la compétition adulte, on ne peut gagner que la moitié des points. Les juniors ne peuvent pas monter trop vite, donc s'ils atteignent la compétition adulte, le système de niveaux a une valeur correcte. Les niveaux des juniors sont toujours révisés par un comité, et ils sont adaptés, s'il le faut, pour minimiser les différences et les changements dans les niveaux des jeunes joueurs. En outre, les moins de 10 ans n'ont que le niveau le plus bas, sauf si le comité décide qu'il doit être supérieur. Ces mesures assurent que les joueurs descendent seulement dans leur niveau dans des cas exceptionnels.

CONCLUSION

La VTV a réussi à ce que les enfants participent grâce à une structure de compétition qui s'adapte aux différents types de joueurs de cet âge. Les initiatives réalisées visant une participation accrue comprennent des domaines différents. L'un des changements le plus important a été l'introduction du Tennis pour enfants au format de compétition.

References

Jaarverslag 2009, Vlaamse Tennisvereniging

Le Tennis 10s, quelle incidence aura-t-il sur l'industrie du tennis ?

Jolyn de Boer (*l'Association de l'Industrie du Tennis*)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 11 - 12

RÉSUMÉ

La mission de l'Association de l'Industrie du Tennis (TIA, par ses sigles en anglais), association à but non lucratif pour le tennis des Etats-Unis, est d'encourager la croissance de la participation en accord avec l'USTA et d'appuyer la vitalité économique de ceux qui participent à l'industrie du tennis. La TIA aide à surveiller les initiatives de base, y compris les Centres de bienvenue au tennis, l'inscription pour les installations de QuickStart Tennis, et est propriétaire de Cardio Tennis. Cet article analyse l'incidence du Tennis 10s aussi bien aux Etats-Unis que leur influence potentielle au niveau mondial pour ceux qui ont rapport avec le secteur du tennis.

Mots clés: Joueurs débutants, Cardio Tennis, Tennis 10s.

Courriel de l'auteur: Jolyn@TennisIndustry.org

Aux États-Unis, notre version de Play and Stay est nommée QuickStart Tennis (QST). QST est formellement né aux Etats-Unis il y a deux ans à peu près. Par conséquent, il s'agit d'un produit bien plus neuf pour nos entraîneurs et pour notre industrie que pour le reste du monde. Dès le début, il a été très bien accepté aux Etats-Unis. 1600 installations environ utilisent aujourd'hui le format QST pour les moins de 10 ans.

Jusqu'à présent, l'un de nos plus grands défis a été de changer la perception par rapport au tennis chez les moins de 10 ans. On sait bien que former des enfants, des parents et des entraîneurs sur les bénéfices de jouer avec le matériel et les courts appropriés est une tâche continue. Ceux qui ont vu QuickStart Tennis en action le comprennent, voient les résultats immédiats et lui donnent tout leur appui.

Tel qu'il arrive dans beaucoup de pays, bien des entraîneurs utilisent les balles à faible pression et/ou les courts modifiés pour l'enseignement. QuickStart Tennis (et Play and Stay) constituent un paquet complet disposant de 6 composants : âge, hauteur du filet, balle, taille du court, raquette et comptage de points.

Donc, quelle a été l'incidence du QuickStart Tennis sur l'industrie et comment a-t-il affecté le marché ces deux dernières années ?



Participation tennistique

Entre 2004 et 2009, le nombre d'enfants de 6 à 17 ans qui joue au tennis a augmenté aux Etats-Unis 28 %, de 8 millions à 10,2 millions. L'année dernière, la participation de tous les âges a atteint plus de 30 millions de joueurs selon la recherche menée par la TIA et l'USTA. Les études réalisées par le Conseil de l'Activité Physique ont révélé une croissance du tennis de 43 % depuis 2000, et a occupé la 1ère position parmi les sports traditionnels. Cette croissance est due à plusieurs facteurs, sans la limiter : aux efforts conjoints depuis la base, à un tennis accessible et pas très cher, notamment dans le contexte du marché actuel et aux

images positives et saines qui montrent les modèles de rôle des professionnels du circuit.

Au fur et à mesure que les parents connaissent mieux le système QST, et que plus d'entraîneurs l'adoptent, on espère que le QST aura un impact majeur chez les moins de 10 ans, en favorisant l'apprentissage rapide et en permettant que les enfants commencent à jouer plus tôt. Deux ans après sa naissance, la participation a augmenté de 40 % dans ce groupe d'âge, la rétention est montée de 45 % à 63 %, et 20 000 parents et entraîneurs ont reçu une formation sur le QST.

Quand les parents connaissent le QST et que le programme QST devient accessible, on peut comparer le tennis avec d'autres sports populaires ayant des versions pour enfants, tels que le basket-ball, le base-ball et le football, et qui présentent une alternative possible pour les plus petits. Il faut aussi remarquer que le QST est plus sûr avec un matériel et des courts appropriés à chaque âge, et les enfants peuvent jouer au format de QST avec leurs amis sur le court de tennis et en dehors.

Consommateurs / parents

À mesure que nos consommateurs se voient plus exposés au QST, nous attirons plus d'adultes outre des enfants dans notre sport. L'évidence anecdotique des clubs et des professionnels de l'enseignement à tort et à travers les Etats-Unis signale que les parents commencent à comprendre que l'usage des balles à faible pression facilite aussi leur jeu. De plus, le tennis se voit comme une activité « familiale » car, quand les enfants s'emballent avec le tennis, il se peut que leurs parents commencent aussi à le pratiquer. L'USTA offre aussi des « ateliers » communautaires pour les parents, enseignants et autres afin d'aider avec le programme QST.

Grâce aux programmes développés par l'USTA et par d'autres organisations, le format QST est aussi utilisé avec grand nombre d'enfants, dans les programmes d'éducation physique des écoles et dans des activités hors programme. Les entraîneurs ont commencé à percevoir les bénéfices, car leurs joueurs progressent à un rythme majeur et peuvent jouer des matchs après deux semaines de pratiques seulement.

Compétition

L'une des clés de la croissance du segment de moins de 10 ans est d'organiser plus de compétitions en utilisant le format QST, de sorte que plus de clubs (et professionnels de l'enseignement) soient motivés à prendre la décision de programmer des événements au format QST. Le programme junior par équipes (JTT) de l'USTA a incorporé le QST pour ses participants de moins de 10 ans. Plus de 80 000 jeunes participent aujourd'hui aux programmes JTT aux Etats-Unis. Étant donné que le QST permet de commencer à jouer tout de suite, même les joueurs plus petits peuvent connaître les émotions et le divertissement de jouer avec des amis faisant partie d'une équipe, en même temps qu'ils améliorent les habiletés qui les aideront à profiter plus de notre sport à long terme.

Entraînement / Professionnels de l'enseignement / Installations de tennis

Les professionnels de l'enseignement et les clubs qui ont choisi le programme QST parlent de sa rentabilité. L'une de ses clés est que, en particulier quand il s'agit de courts de 36 pieds (11,16 mètres) (un court normal de 78 pieds (24,18 mètres) en comprend quatre), plus d'enfants peuvent y jouer simultanément en augmentant ainsi les recettes par court. Dans beaucoup de cas, tel que l'on a déjà dit, les parents veulent collaborer sur les courts QST.

L'évidence anecdotique a aussi démontré que beaucoup de clubs disposant de programmes QST augmentent le nombre de membres, car les familles dont les enfants s'incorporent au QST en deviennent membres en assurant ainsi plus de joueurs, plus de classes et plus de courts réservés par les adultes. En 2009, de nombreux clubs qui travaillent avec ces programmes ont été classés comme « excellents » ou « bons ». L'acceptation du classement a été dû, en grande partie, aux programmes QST assurés dans différentes installations, telles que des parcs publics, clubs privés et écoles ou collèges.

Beaucoup des premiers clubs, qui ont mis en œuvre des programmes et qui ont construit des courts de QST permanents, ont obtenu de bons résultats. Grâce à l'incorporation de certaines d'enfants de leurs localités ont grandi et amélioré l'infrastructure de leurs installations. Ils doivent maintenant retenir cette masse de jeunes avec de futurs programmes de suivi.



Fabricant de matériel / Détaillants

Pour les fabricants de raquettes, le QST a le potentiel d'offrir de grands avantages à mesure qu'il sera incorporé à la culture tennistique aux États-Unis. De plus, les détaillants ont la chance d'attirer de nouveaux clients grâce au produit QST. La TIA établit plus de 80 rapports de

recherche annuels pour le secteur, en incluant des chiffres sur les articles dont la vente a augmenté, en particulier, les raquettes pour enfants. Dernièrement, la TIA a défini encore plus ce rapport et a inclus un équipement spécifique de QST, soit des balles et des raquettes. Bientôt elle pourra aussi évaluer ces tendances. Les fabricants travaillent en étroite collaboration avec l'USTA pour assurer la mise à disposition de balles rouges, orange et vertes, filets et raquettes. Il est aussi fondamental sa vaste distribution et visibilité dans les installations de tout le pays, et la communication et les informations sur le fait que le QuickStart est la manière de commencer à jouer au tennis.

Construction de courts

Le secteur de la construction de courts est bénéficié de l'intérêt permanent de construire des courts de 36 et 60 pieds (11,16 et 18,60 mètres) ou par l'usage de bandes de marquage permanentes QST dans les courts traditionnels de 78 pieds (24,18 mètres). Il y a des installations QST multi-court en cours de construction. Certains constructeurs conseillent la construction de courts QST sur des terrains trop petits pour un court normal. Il faut signaler que quand les constructeurs ajoutent des lignes QST aux courts existants, ils profitent pour « réviser » les installations et recommander toute réparation nécessaire.

L'USTA a été la clé de la construction et du marquage de courts QST. Le Service technique de l'USTA offre une assistance gratuite aux installations ou aux parcs qui veulent construire des courts. Le Service d'assistance pour les installations de l'USTA dispose d'un programme qui subventionne 50 % du coût de la peinture des lignes permanentes dans des courts de 36 et 60 pieds (11,16 et 18,60 mètres) à toute installation ou organisations demandant. (Les Règles du tennis permettent que les événements ou les tournois nationaux / sectionnels / de district de l'USTA se jouent sur des courts marqués avec des lignes QST. Dernièrement, l'Association Inter collège de Tennis a approuvé une réglementation permettant de jouer ses matchs sur des courts avec le marquage QST).

CONCLUSION

S'il est vrai que les courts réduits, les balles de transition et les raquettes plus courtes étaient utilisés par les enfants dans le passé, le « programme » unifié de QuickStart synchronise tout : âge, raquettes, balles, taille du court, hauteur du filet et comptage de points. Tout est préparé pour que les enfants commencent à apprendre rapidement à jouer au tennis et à y avoir du succès. Notre culture junior aux États-Unis dépend du jeu, de la pratique et de la compétition organisée. Cependant, les recherches révèlent que les sports juniors organisés, tels que le basket-ball, le baseball et le football ont un impact négatif car les enfants grandissent et abandonnent. QuickStart se prépare non seulement pour attirer plus d'enfants au tennis et pour les faire jouer dès le début, mais aussi pour les retenir. Si les enfants réussissent dès leur plus jeune âge, grâce aux programmes créés visant leur participation continue, on aura créé des joueurs pour toute la vie. Cette industrie grandira de plus en plus et demeurera vitale dans tous les domaines : participation, enseignement et entraînement, construction d'installations et de courts, fabrication d'équipement et beaucoup plus.

Références:

USTA/TIA Participation Study.

The Physical Activity Council – Sports, Fitness and Recreation Participation -Overview Report.

TIA/USTA Court Activity Monitor.

TIA Tennis Marketplace Report.

Racquet Sports Industry Magazine.

TIA Cost of Doing Business Report – Facilities.

Aider les enfants à apprendre les règles et à assurer le comptage des points

Sandi Procter (Royaume-Uni)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 13 - 14

RÉSUMÉ

“ Servir, disputer des échanges et marquer des points”. Cet article explique comment apprendre parfaitement bien à assurer le comptage des points et les règles nécessaires pour servir et échanger des balles.

Mots clés: Compter, règles, concourir, règles spécifiques de tennis, jeu décisif, set courts

Courriel de l’auteur: Sandi.Procter@bromleymytime.org.uk

INTRODUCTION

Le tennis est un jeu basé sur le comptage des points et des règles, et les apprendre est aussi important qu’autres aspects du jeu. Pour cette raison, il faut les enseigner dès le début.

Le comptage des points est un outil de mesure et sa manière la plus simple est de compter ; et il faut le pratiquer avec tous les joueurs dès la première classe. Même les enfants de trois ans savent compter jusqu’à trois ! Le comptage spécifique pour le tennis exige une bonne compréhension des règles du tennis, et certaines règles simples peuvent faire partie de la première classe. Concourir est fondamental pour atteindre le but final et la raison pour laquelle les règles et le comptage des points existent.

Les entraîneurs peuvent et doivent créer des activités pour que les enfants apprennent les règles de base de manière plutôt inconsciente que consciente. Les enfants adorent compter leurs adresses et mesurer leurs succès, et à mesure qu’ils améliorent leur habileté pour servir et échanger, ils apprennent aussi à faire de la compétition, ce qui suscite le désir d’assurer le comptage. Le comptage spécifique pour le tennis s’apprend plus explicitement et c’est plus facile quand tout est à sa place. Tout d’abord, le comptage du jeu décisif (tie-break), et après le comptage total du tennis.



COMPTER

Compter est amusant et satisfaisant pour les débutants. En premier lieu, c’est une manière de mesurer le succès et les améliorations, et en second lieu, il peut être utilisé pour les compétitions quand les enfants sont prêts à comprendre le concept.

Les joueurs peuvent compter une adresse individuelle et une coopérative avec un copain ou dans une équipe.

Exemples :

- Saisir la balle après le rebond.
- Lancer du haut vers un objectif.
- Auto échanger dans une petite zone ou alternativement avec un copain.

- Courir en contournant les cônes.

Les entraîneurs peuvent organiser des activités pour compter de manières différentes, selon la capacité des enfants. Les plus petits peuvent compter jusqu’à trois, gagner un cône et recommencer. Après, ils comptent le nombre de cônes gagnés. Les plus grands peuvent compter les fois qu’ils peuvent faire quelque chose dans un temps donné ou les fois d’affiliées, et se rappeler leur score plus élevé et essayer de le dépasser. De manière concourante, ils peuvent compter et concourir jusqu’à arriver le premier à un certain numéro.

Exemples :

- Saisir la balle après un rebond, et après l’avoir saisie trois fois, prendre un cône. Combien de cônes a-t-il à la fin ?
- Lancer du haut vers un objectif. Cinq essais. Combien de ces cinq essais ont-ils atteint l’objectif ?
- Auto échange dans une petite zone. Combien de coups a-t-il fait en 20 secondes ?
- Courir en contournant les cônes. Qui peut courir en contournant les 10 cônes et arriver le premier ?

Il est bon pour sa concentration de compter à la place d’un autre joueur, ou compter avec quelqu’un dans une activité synchronisée.

Exemples :

- Auto échange avec un copain. L’un fait dix coups tandis que l’autre compte.
- Auto échange avec un copain. Chacun avec sa balle et ils frappent en même temps les deux balles. Compter ensemble.

Les activités et les adresses de comptage feront toujours partie de la classe de tennis même si le joueur sait jouer et compter les points. Les adresses pour compter sont parfois une bonne manière d’améliorer les résultats des matchs car elles sont individuelles et n’affectent pas l’adversaire. Ceci est très important pour retenir l’intérêt à long terme des jeunes joueurs.

RÈGLES

Dans plusieurs activités, les entraîneurs peuvent inclure des règles simples qui aident les enfants à comprendre leur concept et l’importance de les observer.

Exemples :

- Saisir la balle après un rebond.
- Se placer debout derrière la ligne pour lancer vers un objectif.
- Auto échanger dans une petite zone avec les pieds hors de cette zone.
- Courir en contournant les cônes. Si l’on en touche un, recommencer.

RÈGLES SPÉCIFIQUES DE TENNIS

Certaines règles spécifiques de tennis ont été déjà apprises. Par exemple, quand l’autre joueur ne frappe pas la balle ou la balle touche le filet, l’échange est fini. C’est très facile !

Il est possible d’apprendre plus de règles du tennis en apprenant à

servir et à échanger des balles. La première porte sur les limites du court. Définir les limites avec des lignes et expliquer le sens de « dedans » et de « dehors » ; et quand la balle rebondit sur la ligne, cela signifie « dedans ». En général, les enfants ne suivent pas la balle jusqu'à la fin de sa trajectoire, par conséquent, ils doivent pratiquer le travail de juge et annoncer dedans ou dehors réciproquement.

La règle d'« un seul rebond » peut être difficile. Jouer afin que les enfants comptent les rebonds et qu'apprennent à les regarder, après expliquer que le rebond valable, c'est le premier.

Certaines règles pour le service peuvent s'apprendre bien avant d'apprendre à servir depuis la ligne de fond. D'abord, la règle qui détermine qu'il faut se placer derrière la ligne, après le concept de deux essais.

Préparer deux carrés de service dans le court, les joueurs ont 2 essais de service sur chacun. Si la première balle « entre », ils passent à l'autre carré, si elle « rebond », ils ont un second service. Il ne faut pas oublier d'enseigner la règle de « let ».

Les autres règles arrivent avec la compétition...

CONCOURIR

Les premiers pas dans la compétition doivent se faire avec soin, en s'assurant que les joueurs comprennent les règles de comptage et le jeu franc.

Compter les adresses individuelles est un bon début pour la compétition. Les entraîneurs féliciteront le joueur marquant le plus de points. Ce joueur aura un défi majeur dans le match suivant pour qu'il puisse en remporter un autre. Il y aura ainsi plusieurs vainqueurs.

Les premiers jeux d'équipe n'impliquent pas de coopération. Ils peuvent faire partie d'équipes, mais ils doivent travailler des adresses individuelles, telles que l'auto échange. Les joueurs de l'équipe bleue ramassent les cônes bleus et les joueurs de l'équipe rouge, ramassent les cônes rouges pour chaque échange de cinq. Compter les cônes gagnés par chaque équipe à la fin de l'exercice. Après, les équipes peuvent faire des jeux coopératifs contre d'autres équipes.

L'introduction d'un adversaire peut se faire pendant les jeux en comptant des petites adresses. Ils peuvent compter réciproquement, voir qui obtient plus de points, et après jouer contre un autre adversaire.

Lors des activités de service et d'échange, il faut aider les joueurs à comprendre comment marquer un point contre un rival.

1. l'adversaire ne frappe pas la balle.
2. la balle de l'adversaire touche le filet.
3. l'adversaire envoie la balle dehors.
4. l'adversaire laisse rebondir la balle deux fois.
5. l'adversaire réalise une double faute.
6. l'adversaire frappe la balle avec quelque chose qui n'est pas la raquette.

Comme les enfants ont du mal à se concentrer sur plus d'une chose à la fois et qu'ils se concentrent tout d'abord sur l'action de frapper la balle, compter et retenir les points est difficile. Donc, faire ramasser des cônes, mettre des badges sur leurs maillots ou une balle dans un cerceau chaque fois qu'ils marquent un point, ça aidera.

C'est ainsi qu'ils gagneront confiance en eux et qu'ils n'auront plus besoin d'un tableau pour les points. Ils peuvent jouer le rôle de juge dans leurs jeux et annoncer le résultat après chaque point, et vérifier que les deux joueurs sont d'accord.

COMPTAGE SPÉCIFIQUE POUR LE TENNIS

Lorsque les joueurs gagnent confiance en eux pour jouer, pour compter les points et pour servir en diagonale, ils sont déjà prêts à apprendre à compter pour le jeu décisif. Ceci doit se faire à l'étape rouge et, avec ce qu'ils ont déjà appris, ça ne devrait pas être difficile. Il faudra de l'aide et

des ressources supplémentaires pour expliquer où se placer pour servir et pour recevoir à chaque point.

Par exemple, distribuer des cônes sur les côtés du terrain et attribuer une couleur à chaque joueur. La pointe des cônes vers le haut indique qu'il faut servir depuis la droite ; si les cônes sont inversés, il faut servir depuis la gauche. À chaque fois qu'un point est marqué, la balle bouge au prochain cône en indiquant qui doit servir et de quel côté.



Les parents et les adolescents peuvent aussi être invités à aider. Distribuer des fiches de jeu décisif pour aider.

SALLY	1D	2	2	2G	2D	2	2	2G	2D
ROBBIE	0	0G	1D	2	3	4G	5D	6	7

D = droite G = gauche

AU MEILLEUR DE TROIS

Le tennis se joue au meilleur de trois et les joueurs doivent expérimenter cette idée pour comprendre que même en perdant le premier set ou un mini jeu décisif, le match n'est pas fini et qu'ils peuvent remporter les deux suivants et le match. Dans les classes, ils peuvent jouer au meilleur de trois points pour apprendre le concept, et après au meilleur de trois mini jeu décisif.

COMPTAGE TOTAL DU TENNIS

Passer du comptage du jeu décisif au comptage total est facile. Les joueurs ont déjà neuf ans et peuvent alterner entre le jeu et l'arbitrage, et utiliser des fiches simples d'aide. Dans peu de temps, ils seront déjà en mesure d'assurer leurs propres comptages pendant le match.

Fiche de comptage

1	Serveur: Sally	D15	G15	D30	G40	D40	G40	DG
	Receveur: Robbie	0	15	15	15	30	40	
2	Serveur: Robbie	D15	G30	D30	G30	D40	GG	
	Receveur: Sally	0	0	15	30	30		
3	Serveur: Sally	D15	G30	D30	G40	G		
	Receveur: Robbie	0	0	15				

RÉSUMÉ

Le comptage et les règles sont, en dernier ressort, liés à la technique et à la tactique, et il faut y mettre l'accent pendant les classes. L'approche est intégrale. Les phrases " aujourd'hui on va apprendre les règles " ou " aujourd'hui on va apprendre à compter " n'existent pas. On apprend avec les adresses physiques, techniques ou tactiques, et de manière presque imperceptible. Elles font partie du jeu. Néanmoins, un jour l'entraîneur dira : " aujourd'hui on va jouer un jeu décisif " et ce sera facile, car les bases seront déjà établies et prêtes à jouer.

Références

ITF, 2010, Tennis 10s Manual, www.tennis10s.com

Étude sur QuickStart Tennis

Kirk Anderson (directeur des entraîneurs et des programmes de loisirs de l'USTA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 15 - 16

RÉSUMÉ

Quickstart Tennis est un format de l'USTA qui fait entrer le format Tennis 10s sur le marché des Etats-Unis. L'un des clubs leaders de « Quickstart » aux États-Unis est Midtown, à Chicago.

Mots clés: Quickstart Tennis, Tennis 10s, étude de cas.

Courriel de l'auteur: kanderson@usta.com

INTRODUCTION

Midtown Tennis Club has long been a leader in tennis teaching, Depuis très longtemps, le Club de Tennis Midtown est leader en enseignement, participation et compétition tennistique aux États-Unis. Midtown est notamment un club de tennis disposant de 18 courts couverts et d'installations pour la gymnastique. Fondé en 1970 par Alan Schwartz et son père, le club a 36 entraîneurs. Outre les recettes par membres et celles issues des courts, il génère 3,5 millions de dollars annuels.

Butch Staples, directeur des entraîneurs de Midtown et un des 78 éducateurs de l'atelier national de QuickStart, a été choisi pour mener à bien un des programmes pilote de l'USTA, appelé programme 36/60 en 2007. Il a été créé pour étudier l'application et l'acceptation d'un format avec des balles modifiées, raquettes plus courtes et terrains plus petits. Les terrains de Midtown ont été modifiés avec des lignes temporelles et des filets portables.

Staples a fait des changements radicaux dans sa méthodologie d'enseignement, et a choisi et formé quelques enseignants de Midtown pour qu'ils lancent le nouveau système avec les joueurs de moins de 10 ans. Les classes ont été organisées selon une méthodologie basée sur le jeu, avec plus d'activités, en frappant et en jouant. Midtown a dû vaincre la résistance des parents qui argumentaient que leurs enfants n'apprenaient pas comme il le fallait sur des courts réglementaires ni avec la balle jaune « réelle ».



Staples et son équipe de professionnels ont ajouté la compétition sans élimination aux tournois à l'amiable pour les enfants sous le format ligue (round robin) tournois par tirage au sort, d'abord avec des balles rouges sur des courts de 36 pieds (11,16 mètres), et après avec des balles orange sur des courts de 60 pieds (18,60 mètres). Tous les tournois ont été joués suivant six spécifications de QuickStart Tennis : taille du court, âge, filet, longueur de la raquette, balle et format du comptage des points.

Au bout d'un an, les parents sont devenus très fidèles face aux énormes progrès des enfants et à l'habileté pour jouer à un bon niveau avec des

courts, des balles et des raquettes adéquats à l'enfant. La rétention a bien augmenté parce que les enfants s'amusaient en jouant avec du succès. Dans les tournois organisés, ils montraient fréquemment les adresses et les tactiques apprises. Midtown a dû créer plusieurs niveaux de compétition pour les joueurs de courts rouges et orange. Dernièrement, un niveau de court vert a été créé pour les moins de 10 ans qui se sont fait remarqués dans les tournois en court orange, court de 78 pieds (24,18 mètres).

Leah Friedman, directeur du développement junior de Midtown a affirmé : " Quelques années avant, notre principal obstacle était de convaincre les parents que leurs enfants pouvaient apprendre sur des courts adaptés aux plus petits. Maintenant que le jeu est amusant et impartial, et que les parents voient les résultats positifs, ce sont eux qui sont devenus nos meilleurs commerciaux du programme."

Les résultats parlent d'eux-mêmes, notamment, le travail réalisé par Staples et par les professionnels engagés de Midtown, et l'appui de l'équipe de direction de Midtown.



Les recettes provenant des classes de ce groupe de joueurs ont augmenté 42 % les dernières quatre années. Les enseignants peuvent enseigner plus d'heures parce que le court standard est utilisé pour quatre ou cinq cliniques de groupe et des classes privées quand on utilise le court rouge de 36 pieds (11,16 mètres). Lorsqu'on utilise le court orange de 60 pieds (18,16 mètres), on peut travailler avec deux groupes ou des classes privées. Staples expérimente une combinaison de court de 36 pieds et de 60 pieds dans un court standard pour atteindre une performance maximale.

Les recettes provenant des classes de toutes les catégories : cliniques, campings et classes privées ont augmenté grâce au succès du programme, et la rétention est beaucoup plus importante que quand on travaille de manière traditionnelle, avec peu de chances de participer à un jeu compétitif. Les recettes sont plus élevées, plus de classes par court, plus d'enfants dans le programme pour une plus grande rétention, plus de tournois et d'événements spéciaux ajoutés à

une augmentation significative de membres du club.

Un exemple d'évènements spéciaux pour enfants, qui n'existait pas avant dans le Club Midtown Tennis, est le festival mensuel de pizza et de cinéma QuickStart Tennis. Les parents amènent leurs enfants qui jouent de manière organisée sur des courts rouges et orange, et après ils voient un film en mangeant des pizzas le samedi de 18 h à 21 h.

L'héritage plus important de Midtown pour les moins de 10 ans est peut-être le grand enthousiasme qu'ils ressentent pour le jeu et qui les maintiendra actifs dans le tennis pendant les prochaines années. Cet enthousiasme a commencé grâce aux moniteurs, très amicaux avec les enfants, qui ont cultivé les habiletés des moins de 10 ans en leur permettant de s'amuser avec le tennis sans se borner à frapper des coups.

Butch Staples, professionnel du tennis depuis très longtemps et un des meilleurs entraîneurs des États-Unis ajoute son enthousiasme à sa satisfaction professionnelle quand il dit : " Le succès de notre programme junior avec le format QuickStart a été l'expérience la plus extraordinaire de ma carrière. Les résultats atteints par les enfants, qui ont commencé sur le court rouge et qui quatre ans plus tard sont d'excellents joueurs sur le court vert, sont plus que satisfaisants. Il est bien vrai que maintenant nous avons plus d'enfants qui jouent et qui continuent dans le sport ".

Midtown est l'exemple parfait d'un programme à succès pionnier de QuickStart Tennis aussi bien en instruction qu'en compétition. Il a vaincu une certaine résistance initiale des parents, voire le refus de quelques

professionnels de l'enseignement traditionnel. En persévérant avec le programme et en maintenant les six spécifications de QuickStart Tennis pour les juniors, les résultats ont changé non seulement la perception des parents et des enseignants, mais aussi la manière d'enseigner aux enfants à jouer au tennis et à faire entrer en compétition les moins de 10 ans.

Le directeur général de Midtown, Michael Mahoney est très fier du succès atteint par son équipe d'entraîneurs et très satisfait de la participation accrue. Mahoney a affirmé : " Le succès du programme junior de Midtown est attribué au leadership de Butch, à la gestion de Leah Friedman, superviseur du développement junior et aux professionnels engagés de Midtown. Toutes nos activités pour les moins de 10 ans ont été créées en vue de se raffermir. On est sûr de l'avenir de notre tennis junior qui montrera sans doute les améliorations continues dans la participation dans le tennis ".

Patron et légende de l'industrie du club de tennis depuis longtemps, Alan Schwartz, fait un frappant commentaire final : " QuickStart Tennis a transformé les 'tenteurs' en 'demeureur' et aux 'demeureurs' en 'joueurs'. QuickStart est ce qui se ressemble le plus à une balle d'argent pour faire grandir notre sport."

RÉSUMÉ

QuickStart Tennis a grandi aux États-Unis depuis son lancement en 2008. Des clubs comme Midtown tirent déjà les bénéfices de retenir et d'enseigner à des joueurs juniors en adaptant le matériel et les installations aux petits participants.

Tennis en fauteuil roulant et Tennis 10s

Mark Bullock (Gérant du tennis en fauteuil roulant, ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 17 - 18

RÉSUMÉ

Le tennis sur fauteuil roulant pour les groupes de moins de 10 ans doit grandir encore plus. Dans cet article, il s'agit des barrières auxquelles les enfants de ces âges font face et de la meilleure manière de leur enseigner à jouer au tennis.

Mots clés: Tennis 10s, fauteuil roulant, barrières pour l'apprentissage.

Courriel de l'auteur: mark.bullock@itftennis.com

Le nombre de joueurs de tennis en fauteuil roulant est assez bas parmi les moins de 10 ans. Néanmoins, on estime à 770 000 environ le nombre d'enfants handicapés de moins de 18 ans au Royaume-Uni et beaucoup d'eux ne font ni sport ni jeux ni activités physiques ou de loisirs. Seulement un petit nombre de ces enfants ayant un handicap physique pourrait jouer au tennis en fauteuil roulant, mais les données sont importantes et ces enfants doivent faire de l'activité sportive. Apparemment, les enfants handicapés d'autres pays vivent des expériences similaires.

Il y a très peu de recherches sur les possibilités sportives des enfants de ces âges avec des capacités différentes. Des travaux ont été réalisés sur les jeux, mais pas sur les sports pour ces enfants qui sont en général surprotégés et dont l'accès à la pratique de jeux leur est refusée de manière défiante et risquée. L'absence de transport adapté et des installations de tennis accessibles, ajoutée aux attitudes discriminatoires et à la tendance des parents à la surprotection font que beaucoup d'enfants handicapés sortent peu de chez eux.

De nos jours, il y a assez peu de joueurs juniors en fauteuil roulant pour concourir dans ces catégories d'âge. La plupart des compétitions en fauteuil roulant est pour les moins de 18 ans. Les tournois juniors de tennis en fauteuil roulant ne sont pas divisés en catégories en ce moment et le nombre de joueurs est insuffisant. Dans la mesure du possible, il serait sensé de grouper les joueurs d'âge similaire pour concourir entre eux, mais le nombre de joueurs dans ces catégories ne le permet pas. En outre, les garçons et les filles concourent souvent ensemble.



La force est un facteur important à cet âge pour les enfants avec des capacités différentes. Concernant le développement, à l'avenir, les catégories de juniors en fauteuil roulant pourraient être de moins de 14 et de moins de 18 ans. La base de la campagne Play and Stay, les courts plus petits et les balles plus lentes, est aussi appliquée au tennis pour des personnes avec des capacités différentes. Les utilisateurs de fauteuil roulant ont plus de probabilités de profiter du tennis et de continuer à jouer s'ils peuvent servir, échanger des balles et marquer des points dès la première séance. Il conviendrait peut-être que tous les moins de 14 ans en fauteuil roulant jouent avec la balle verte. Les joueurs de la catégorie de moins de 18 ans peuvent utiliser plus tard la balle normale.

Les joueurs juniors en fauteuil roulant, quelle balle doivent-ils utiliser ? Il est normal qu'avec des joueurs assis, on utilise les balles de rebonds plus bas. Il est encore nécessaire de faire des recherches sur l'avantage des différentes balles. La balle rouge, est-elle la plus appropriée pour les

joueurs de 7 et 8 ans en fauteuil roulant ? Il se peut que le second rebond d'une balle rouge soit trop bas, pour cette raison, la balle orange serait plus adéquate.

Le handicap du joueur est un facteur additionnel à la force. Des enfants avec un handicap aux membres supérieurs doivent attacher la raquette à la main. Il y en a d'autres qui peuvent utiliser un fauteuil roulant électrique. Sous toute circonstance, il faut toujours encourager le joueur à faire de son mieux.

La mise à disposition limitée de fauteuil sportif pour ces âges et le coût de les changer fréquemment du fait de leur constante croissance sont des barrières possibles qui restreignent la participation. Au Royaume-Uni un fauteuil roulant coûte à peu près £2000, une somme importante pour un enfant à l'âge de croissance.

Il est capital que les jeunes utilisateurs de fauteuil roulant s'intègrent et que l'exercice et l'activité physique fassent partie de leur vie. Un facteur clé pour les initier dans un sport est de les intégrer dans des séances d'éducation physique établies. La classe peut varier en utilisant des balles, taille du court et des règles adéquates pour l'utilisateur en fauteuil roulant. De plus, les parents devraient organiser des jeux de balle avec les jeunes utilisateurs de fauteuil roulant chez eux.

La recherche menée par le Projet pour inclure le jeu révèle que les attitudes sont une barrière importante. L'expérience et les recherches avec des enfants non handicapés suggèrent que le meilleur âge pour apprendre de nouvelles adresses motrices se trouve entre les 8 et les 12 ans. Il en est de même avec les enfants handicapés. Ces enfants (utilisateurs de fauteuil roulant) ont besoin d'apprendre des adresses pour lancer et attraper, adresses avec le fauteuil roulant (démarrer, freiner, tourner) tout comme leurs copains sans handicaps.

Pour établir les meilleures pratiques pour l'initiation et la rétention des enfants en fauteuil roulant dans le tennis, on a besoin de plus d'information et de plus de recherche sur le tennis en fauteuil roulant.

Des actions possibles

Évaluer qui assiste aux classes et qui ne le fait pas. Quels sont les obstacles existant ?

Publier et promouvoir largement le projet pour des enfants handicapés dans votre communauté, par le biais des services d'information familiale, écoles, groupes de personnes avec des capacités différentes, médecins, dentistes, cabinets, magasins locaux et sites d'Internet.

Les entraîneurs/clubs doivent intégrer les enfants avec des capacités différentes de manière proactive (une formation spéciale peut s'avérer nécessaire).

Consulter avec les enfants handicapés et leurs parents pour savoir quel type d'appui ils nécessitent pour pouvoir participer.

Références

The health benefits of play and physical activity for disabled children and young people KIDS Briefing Paper Rachel Scott

Physical Skill Acquisition for Kids Coaching Edge Spring 2010 Issue 19 Mary Jo Campbell Cambridge

Remarkes pour le Développement tactique et technique des Joueurs de moins de 10 ans

Wayne Elderton (Tennis Canada)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 18-19

RÉSUMÉ

Cet article porte sur les avantages d'utiliser le système Rouge/Orange/Vert pour le développement de base des adresses tactiques et techniques avec les moins de 10 ans.

Mots clés: approche axée sur le jeu (GBA par ses sigles en anglais), Rouge/Orange/Vert

Courriel de l'auteur: EldertonW@NorthVanRec.com

Le fait d'entraîner et de concourir avec le système Tennis 10s permet que les joueurs développent leur tactique (et la technique correspondante) d'une manière qui n'est pas disponible pour les joueurs plus jeunes avec une balle régulière sur un court standard. Avec Tennis 10s, ils pourront jouer à ce sport tel qu'ils le feraient quand ils auraient complètement mûri (contrairement à un jeu « infantile » qu'ils devraient changer plus tard).

Le Système Tennis 10s mène vers l'approche d'entraînement axée sur le jeu. Voici une simple définition du GBA : " Amener les joueurs à jouer et à les aider à mieux jouer." Les balles, les courts et l'équipement en échelle permettent que les joueurs pratiquent le tennis avec succès dès le début. En outre, il favorise le développement des principes tactiques et techniques.



DÉVELOPPEMENT TACTIQUE (JOUER LE JEU)

Le tennis est un jeu, et l'objectif de tout jeu est de gagner.

Les tactiques sont les objectifs que les joueurs doivent appliquer " au cours du match " pour marquer plus de points (ou pour perdre le moins possible). Lors du processus d'apprentissage, la tâche est d'aider les joueurs à maîtriser la tactique dont ils auront besoin quand ils seront des joueurs mûrs. Des aspects tactiques affectés par l'utilisation de matériel adapté seront analysés ci-après :

• Développement du style de jeu :

Les enfants sur un grand court ont beaucoup plus de terrain à couvrir que sur un court adapté. Comme résultat, ils tendent à frapper des balles très hautes pour avoir plus de temps. Le style de jeu est tourné sur la défensive. Avec le tennis progressif (progressive tennis), les joueurs peuvent explorer les styles sur toute la superficie du terrain, jouer en contre-attaque ou courir au filet. Même ils montent au filet régulièrement (ce qui n'est pas très commun chez les enfants qui jouent sur un plein terrain avec du matériel standard, car ils ont du mal à couvrir tout le court).

• Maîtrise de la géométrie du terrain (espace) : L'espace proportionnel et les caractéristiques de la balle aident à avoir une meilleure compréhension et maîtrise de la géométrie du court. Ceci affecte le

mouvement latéral et la montée au filet, et bien sûr, le bon remplacement, les angles et les temps pour ces mouvements.

• Phase de développement du jeu : Pour le jeu sur terrain complet, la défense est la première phase. Toutes les autres phases du jeu (l'attaque, la mise sous pression, la contre-attaque et l'échange neutre) sont difficiles à exécuter. Le tennis adapté permet le développement de toutes les phases.

• Développement de la sélection du tir : Varier la balle est extrêmement difficile avec le matériel et les courts réglementaires. Les joueurs ne jouent des lobs qu'au milieu du court. Les angles, les effets, les tirs et les amortis sont possibles avec le matériel adapté (on le sait parce qu'on a pu voir comment les joueurs-participants de nos programmes le font). En plus, la taille de court appropriée et la vitesse de la balle aident à une bonne prise de décision et au « timing » si critique.



Pourquoi un entraîneur se conformera-t-il avec un joueur jouant normalement quand celui-ci pourrait avoir l'habileté de jouer et de prendre des décisions comme celles qu'il prendra quand il sera majeur?

Tactiques de base

Le principal but pour le développement des moins de 10 ans consiste à former un joueur intelligent. Les jeunes sont de bons « frappeurs de balles sans sens », malheureusement, ceci est renforcé par le type d'entraînement qu'ils reçoivent. Développer une tactique de base de jeu avec un style pour « tout le court » offrira au joueur de plus grandes options à l'avenir. La liste suivante décline les tactiques que les joueurs doivent maîtriser dès leur plus jeune âge. Il consiste à contrôler le temps et l'espace lors d'un match, ce qui est plus pertinent et pratique quand on utilise le Tennis 10s.

- Maintenir la balle en jeu.
- Donner une direction à la balle
- Sur le même côté (sur la faiblesse de l'adversaire).
- Sur des côtés différents (faire déplacer l'adversaire).
- Contrôler la hauteur (gagner du temps quand il le faut).
- Monter au filet.

Tous ces points doivent être explorés et pratiqués avec des exercices et en jouant des matchs.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

Ce n'est pas que le développement tactique qui est en jeu. Si la tactique avec Tennis 10s est en conformité avec ce dont ils auront besoin quand ils seront des joueurs mûrs, il en sera de même avec la technique n'étant qu'un moyen pour exécuter la tactique. Ci-après on résume les éléments techniques ayant un facile développement :

Coups de fond :

- Accélération de la raquette : L'accélération contrôlée de la raquette, c'est une des adresses qui différencie les joueurs avancés. Les balles plus légères, plus lentes et avec un rebond plus bas permettent une accélération majeure de la raquette à travers la zone d'impact, qui aide à bien des actions avancées. Par ailleurs, quand les enfants utilisent des balles, des courts et des raquettes pour adultes, la décélération et les actions de « blocage » sont encouragées.
- Prise : L'utilisation du matériel adapté facilite l'utilisation des prises en eastern (en minimisant la prise tout à fait en western que les balles et les courts normaux obligent les joueurs plus jeunes à utiliser).
- Trajectoire de la préparation : Les joueurs peuvent réaliser des actions de nivellement et d'attaque plus facilement et plusieurs trajectoires de la raquette (arcs hauts, moyens et bas). Les balles réglementaires obligent à faire des arcs plus hauts et des actions extrêmes car les joueurs essaient de « survivre » en bataillant avec les balles avec un haut rebond et sur un court surdimensionné. S'il est vrai que les joueurs doivent finalement apprendre à recevoir des balles hautes et basses, il y a moins de différences extrêmes et ces balles sont proportionnées à la taille du physique du joueur.



- Connexion biomécanique : Les balles plus lentes et plus molles facilitent la rotation partant du sol vers le haut sans la peur psychologique d'envoyer la balle dehors. Lorsque les balles rebondissent à la hauteur de la taille, elles facilitent la répétition d'une bonne rotation. Les joueurs peuvent être plus détendus. Avec les balles normales, ils sont souvent tendus pour ne pas « perdre la collision » avec la balle adulte.
- Adresses pour la réception : La préparation du corps, la raquette et le travail de pieds sont affectés par la balle reçue et la taille de l'espace qu'il faut couvrir. Le fait d'entraîner et de jouer avec des balles, des courts et des raquettes disproportionnés affecte négativement le développement des patrons moteurs.

Volées:

- Vitesse de réception : Les joueurs peuvent réaliser toutes les actions de volée (attraper, toucher, frapper, etc.) et ne pas se contenter qu'en « bloquant » les balles rapides réglementaires. Grâce à l'espace proportionné qu'ils apprennent à couvrir, le jeu de pieds améliorera.
- Connexion biomécanique : Si les joueurs ne restent pas qu'avec le blocage, ils peuvent utiliser la force du sol plus efficacement (« voler avec les pieds »), ce qui permet une meilleure utilisation générale du corps. Il est plus facile d'entraîner l'équilibre car il ne faut pas s'étirer pour couvrir un court surdimensionné.

Service:

- Connexion biomécanique : La balle plus légère facilite l'action de lancer d'en haut en utilisant les segments du corps partant du sol vers le haut. La mécanique change avec les distances et le poids inadéquat.
- Prise : Il est plus facile d'apprendre une prise continentale car la balle est plus légère et le joueur ne sent pas le besoin d'utiliser la prise « poêle » pour frapper plus loin une balle plus lourde.

Il est intéressant de remarquer que les entraîneurs ont développé tous ces éléments avec les joueurs plus jeunes en utilisant les balles et les terrains standard. Ils se servent de leurs propres habiletés pour contrôler la balle en lançant des balles plus lentes, plus basses, plus près du joueur, etc. Mais, à quoi bon créer un « monde faux » quand le contrôle de la balle se fera de manière naturelle avec le matériel de Tennis 10s ? (il en est de même avec le jeu et non seulement lors de l'entraînement avec des balles lancées par l'entraîneur). Les joueurs plus jeunes peuvent apprendre et jouer sur un court normal avec des balles standard, néanmoins, voici la question : quel système est plus efficace pour améliorer leurs habiletés à long terme ?

CONCLUSION

L'ITF soutient cette méthode comme une partie de son initiative mondiale Tennis... Play and Stay (www.tennisplayandstay.com). La plupart des pays s'est engagée encore plus. Espérons que ceci sera le début d'une nouvelle ère qui encourage la croissance et la rétention de jeunes joueurs. Les parents et les entraîneurs ont toutes les chances de coopérer pour que le tennis soit plus accessible pour les enfants et pour améliorer leur développement à long terme.

Références

1. Elderton, Wayne. (2005). "Tennis Canada 1/2 Court Curriculum" Tennis Canada
2. Christina, R.W. & Bjork, R.A. (1991). Optimizing long-term retention and transfer. In Drukman, D. & R.A. Bjork (Eds.). In the mind's eye: Enhancing human performance (pp.23-5. Washington, DC: National Academy Press.
3. Jones, D. (1982). Teaching for understanding in tennis. Bulletin of Physical Education, 18 (1): 29-31.
4. Thomas, K. T. and Thomas, J.R. (1994). Developing Expertise in Sport: The relation of knowledge and performance. International Journal of Sport Psychology, 25, 295-312.
5. Vickers, J. N., Livigston, L.F., Umeris, S., Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill.
6. Vereijken, B and Whiting, H T A, (1990), In Defence of Discovery Learning, Canadian Journal of Applied Sports Science,

Aspects psychologiques à retenir lorsque l'on travaille avec des joueurs de moins de 10 ans

Miguel Crespo (Chargé de recherche pour le développement de l'ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 20 - 21

RÉSUMÉ

La plupart des moins de 10 ans joue au tennis parce qu'ils aiment le sport. Les entraîneurs et les parents ont la responsabilité de leur fournir l'ambiance nécessaire pour qu'ils aient un grand enthousiasme pour le tennis tout au long de leur vie. Pour cette raison, il faut tenir compte d'une série d'aspects psychologiques. Cet article décrit les caractéristiques psychologiques générales des joueurs de moins de 10 ans, et certains aspects qu'ils doivent développer lors de cette période.

Mots clés: psychologie, enfants, moins de 10 ans, attitude, responsabilité.

Courriel de l'auteur: dualde@xpress.es

LA PSYCHOLOGIE DES MOINS DE 10 ANS

L'expérience émotionnelle du tennis joue un rôle important dans la vie de la plupart des moins de 10 ans. Plaisir / mécontentement, tension / relaxation et un grand nombre d'autres sentiments sont liés inextricablement au jeu et exercent leur propre et seule influence sur l'expérience émotionnelle de chaque joueur.

Le tableau suivant, adapté par González et Ochoa (2003), résume les caractéristiques psychologiques des joueurs de 4 à 10 ans.

ÂGE	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELLES
4 À 6 ANS ENVIRON	Anxieux, impatient Peu de temps de concentration Égoïste Il ne veut que jouer Interaction sociale minimale Apprendre par imitation
7 À 10 ANS ENVIRON	Plus grande capacité de concentration Plus grand intérêt dans l'interaction avec le groupe Intérêt accru pour le sport Excellente disposition pour apprendre Tendances compétitives

Les enfants très petits sont égocentriques par nature, ils se croient le centre de l'univers. À mesure que leurs corps grandissent, ils se développent aussi émotionnellement et intellectuellement, et leurs adresses sociales sont stimulées à l'école. À 10 ans, ils commencent à développer leur relation avec les autres. Ils commencent à mieux se comprendre et à découvrir leur rôle dans la société. Ils n'aiment pas être seuls, en général, ils ont besoin de l'approbation de leurs copains et commencent à aimer le jeu et l'interaction en groupe. En outre, ils améliorent leur habileté pour comprendre, interpréter, réfléchir, analyser, penser et observer les règles (Le Blanc & Dickson, 1997).

DÉVELOPPER L'ATTITUDE, MATURITÉ ET RESPONSABILITÉ

Le succès au tennis va au-delà de remporter des matchs ; il s'agit aussi de développer des bonnes attitudes qui, obtenues avec succès, peuvent accélérer l'apprentissage et améliorer les performances compétitives (Wilson, 2001), dont l'effort, le jeu franc, l'esprit d'équipe et la responsabilité.

Il faut se rappeler qu'en augmentant progressivement la responsabilité attribuée aux jeunes joueurs, nous, les entraîneurs, aidons à créer leur propre indépendance et confiance en eux-mêmes. La responsabilité, à

son tour, forge de manière naturelle la bonne attitude pour le tennis et pour la vie.

Zlesak (1995) conseille que les joueurs d'âges différents fixent des objectifs de base qui les aideront à développer l'attitude adéquate. Lorsque l'on travaille avec un groupe de moins de 10 ans, il est recommandé de faire ce qui suit :

- Ponctualité pour arriver en classe.
- Apporter la raquette, de l'eau, etc. au court.
- Apporter l'équipement pour la classe (balles, cônes, etc.).
- Ramasser les balles quand il est indiqué.
- Bien se conduire sur le court.
- Après la classe, réunir tout le matériel utilisé.

Un aspect crucial pour encourager une bonne attitude est la ponctualité. Miranda (2001) affirme qu'arriver ponctuellement est important pour le déroulement approprié de toutes les classes de tennis. S'il est vrai que les joueurs de moins de 10 ans assistent aux classes pour « jouer au tennis en s'amusant », l'entraîneur doit les faire rappeler qu'arriver en retard n'est pas bon car il s'agit d'un manque de respect envers leurs copains, l'enseignant et eux-mêmes.

Pour développer leur personnalité et leurs adresses sociales (nécessaires pour optimiser les relations avec les entraîneurs, les copains, les héros et, le cas échéant, avec le public), il est idéal de donner plus d'indépendance aux enfants de tous les âges, mais aussi de la responsabilité, tout en conservant l'appui positif de leurs parents.

CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE

L'estime de soi ou l'avis sur soi-même constitue l'une des caractéristiques psychologiques cruciales qu'il faut développer chez les enfants. Les entraîneurs et les parents doivent créer, en utilisant tous les moyens possibles, une ambiance afin d'aider l'enfant à être à l'aise avec soi-même. On croit que l'étape la plus importante pour le développement de l'estime de soi est au cours de la période avant avoir 10 ans.

Les entraîneurs peuvent utiliser différentes stratégies pour améliorer l'estime de soi des jeunes joueurs, telles que : récompenser l'effort et non seulement l'habileté ; planifier des jeux d'inclusion et non seulement des jeux par élimination ; fournir un retour d'expérience spécifique et pas général ; louer et sourire fréquemment ; demander des suggestions et, finalement, leur dire combien ils sont bons... Tout le monde aime écouter cela !

Une manière adéquate d'améliorer l'estime de soi des joueurs de moins de 10 ans consiste à adapter le jeu de tennis à leurs caractéristiques. Évidemment, ils ne doivent pas jouer le même tennis que les adultes. Si le matériel et les règles de tennis s'adaptent bien aux besoins physiques et mentaux des jeunes joueurs, ils frapperont plus de balles, ils feront

plus d'échanges et apprendront une technique et une tactique pour devenir plus habiles.

Avec des règles adaptées, des formats de compétitions adéquats, une raquette plus courte, une balle plus lente et des courts plus petits, les joueurs obtiendront à leur tour une plus grande réussite et s'amuseront bien plus !

AIDER LES ENFANTS À PRENDRE DES DÉCISIONS

Où me placer ? Comment prendre la raquette ? Quand jouer long ? Que convient-il quand je suis au filet ? Le tennis est un sport de prise de décisions rapides et complexes. D'après Brabenec (1981), un joueur prend 900 décisions environ par match.

Les recherches révèlent que l'expérience est importante sur la prise de décisions rapides (Goulet et al., 1989). Les joueurs de moins de 10 ans sont débutants avec une expérience limitée. Ils ne peuvent pas traiter l'information très vite, pour cette raison, leur processus de prise de décisions est lent. Tel que nous l'avons déjà dit, la mauvaise concentration chez les enfants de cet âge n'aide pas à prendre des décisions rapides ni bonnes.

Comment les entraîneurs peuvent-ils aider au processus de prise de décisions des joueurs de moins de 10 ans ? En adaptant le jeu, le matériel, la compétition et les règles aux caractéristiques des enfants, l'entraîneur créera une ambiance agréable afin d'aider les joueurs à découvrir les clés et les patrons importants sur lesquels se focaliser, et aussi le processus et les conséquences des décisions correctes et incorrectes.

L'IMPORTANCE DE LA PRATIQUE

Depuis plusieurs décennies, on sait que les enfants apprennent plus vite et plus facilement entre les 8 et les 12 ans. Le cerveau humain atteint son potentiel plus élevé d'apprentissage à ces âges ; et nous, les entraîneurs de tennis, nous savons qu'il faut travailler péniblement et consciencieusement pour obtenir les meilleurs résultats (van Fraayenhoven, 2001).

Harwood (2000) soutient que pratiquer est répéter. Les enfants de cet âge apprennent rapidement, mais ils peuvent aussi apprendre vite des adresses négatives. En voici quelques-unes à apprendre lors de cette période : la pensée positive, la maîtrise adéquate des erreurs, le langage corporel positif, les niveaux élevés d'effort, les routines et les bons rituels.

Au cours de cette période, il faut être toujours très attentifs sur les aspects psychologiques car la concentration des enfants est basse, et à cet âge ils apprennent et améliorent des adresses techniques et mentales plus vite. Il ne suffit pas de dire les choses, il faut les faire... par contre, on les oublie.

Par exemple, il faut tenir compte des aspects suivants pour travailler : mettre l'accent sur le concept de « regarder la balle » au moyen des jeux qui attirent l'attention sur celle-ci, établir des règles sur « le langage corporel » lors des séances, « les routines pour chaque point » et « la conversation positive avec soi-même » (Harwood, 2000).

UN COMMENTAIRE À PROPOS DES PARENTS

D'après Sledr (2001), la séparation des parents quand l'enfant joue au tennis est beaucoup plus grande que quand il commence la maternelle, du fait de la relative indépendance du joueur sur le court. Cependant, les parents espèrent satisfaire à travers l'enfant leurs propres besoins et exercent une excessive pression sur lui.

Harwood (2000) suggère aux entraîneurs de travailler avec les parents pour les instruire. Ce sont une ressource précieuse pour l'entraînement psychologique des enfants et doivent apprendre sur les réactions dans la victoire et dans la défaite. Ils ont besoin des « guides pour apprendre le langage » et pouvoir remplir la fonction d'entraîneur dans les tournois où ce dernier est absent. La fonction des parents est sous-estimée

en ce qui concerne les tâches et les actions qu'ils peuvent réaliser en appuyant le travail de l'entraîneur sur le court.

Harwood & Knight (2009) ont réalisé une étude sur les facteurs de stress soufferts par les parents de joueurs britanniques. Les résultats ont montré que les parents expérimentaient une forte quantité de stress compétitifs et ont signalé les difficultés particulières subies avant, pendant et après les matchs par rapport à leur enfant, les adversaires, d'autres parents et les officiels.

Bois et collaborateurs (2009) ont remarqué que la présence des deux parents dans un match provoquait une plus grande anxiété pré-match. De plus, les joueuses de tennis ressentaient encore plus de pression paternelle que la plupart des participants. La conduite directive des parents et la pression se sont associées à une anxiété précompétitive chez tous les joueurs.

Les résultats des recherches accentuent l'importance que les parents soient formés avec les adresses nécessaires afin de batailler avec les exigences psychologiques, de développement et logistiques du tennis compétitif.

PENSÉE FINALE : MAINTENIR LE DIVERTISSEMENT !

Le jeu est primordial dans la vie des enfants. Ils adorent ça. Les entraîneurs doivent éviter les activités monotones car elles démotivent les enfants et les éloignent des classes. Les entraîneurs doivent aussi reconnaître l'importance du développement social et mental des enfants dans le tennis en planifiant des séances amusantes, avec beaucoup de jeux en équipe, des adresses coopératives et un jeu honnête en tant que base de l'activité. On encouragera la participation à long terme en instillant de l'amour et de la passion pour le tennis au moyen d'activités amusantes et variées.

Voilà pourquoi il est indispensable de planifier les classes avec des activités amusantes motivant les enfants pour qu'ils voient le tennis comme un sport amusant et facile. Les entraîneurs doivent être créatifs et faire attention aux goûts et aux avis de leurs élèves. C'est ainsi que le tennis deviendra une expérience inoubliable pour tous.

References

- Brabenec, J. (1981). *Tennis: The decision making sport*. Hancock House. Canada.
- Harwood, C. (2000). *Developing youngsters mental skills...without them realising it!*, ITF CSSR, 21, 6-7.
- Miranda, M. (2001). *Being on time for the tennis lesson*, ITF CSSR, 25, 11.
- González, R. & Ochoa, C. (2003). *Working with special populations: I. Children physical activity and performance*. (pp. 187- 193). M. Reid, A. Quinn, M. Crespo (Eds). *ITF Strength and conditioning for tennis*. ITF Ltd. London
- Goulet, C, Bard, Ch., & Fleury, M. (1989). *Expertise differences in preparing to return a tennis serve: a visual information processing approach*, *J. Sport & Ex. Psych.*, 11, 382-398.
- Le Blanc, J., & Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children And Sport*. Coaches Association of Canada.
- Slider, J. (2001). *Psychological development for Juniors*. In M. Crespo, M. Reid, D. Miley (Eds). *Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference*. Bangkok. Thailand. (pp. 41-44). ITF Ltd. London.
- Wilson, D. (2001). *Key behavioural characteristics of successful juniors*, ITF CSSR, 25, 2-3.
- Van Fraayenhoven, F. (2001). *Elements of Player Development for 14 & Under Players* In M. Crespo, M. Reid, D. Miley (Eds). *Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference*. Bangkok. Thailand. (pp. 21-22). ITF Ltd. London.
- Zlesak, F. (1995). *Building up a professional attitude*, ITF CSSR, 7, 10.

Formats de compétition et remarques pour les joueurs de moins de 10 ans

Mark Tennant (inspire2coach, Royaume-Uni)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 22 - 23

RÉSUMÉ

Cet article présente une série de remarques clés afin que la compétition des moins de 10 ans soit une expérience positive et gratifiante.

Mots clés: Tennis pour les moins de 10 ans, compétition adéquate, formats de compétition.

Courriel de l'auteur: mark@mttennis.co.uk

Depuis 2007, la campagne Tennis... Play and Stay de l'ITF a souligné l'importance de la compétition adéquate et de l'utilisation des différents formats de compétition pour les jeunes joueurs. Le récent lancement de la campagne Tennis 10s de l'ITF a fortifié encore plus ce principe, en affirmant qu'à partir de 2012, l'ITF ajoutera une règle selon laquelle toutes les compétitions pour les moins de 10 ans devront être jouées avec les balles rouges, orange ou vertes.

S'il est vrai que celui-ci, c'est un pas énorme de l'ITF en vue d'améliorer la méthodologie d'enseignement du tennis destinée aux joueurs de moins de 10 ans, il y a d'autres considérations vitales à retenir avec l'utilisation des balles plus lentes et les courts plus petits pour que la compétition soit une partie primordiale du développement d'un jeune joueur.

Cet article pose plusieurs questions clés qu'il faut considérer pour la compétition des jeunes joueurs de tennis et en développement dans la catégorie de moins de 10 ans :

1. Qu'est-ce qu'une compétition adéquate ?
2. Quelles sont les caractéristiques clés des joueurs de moins de 10 ans?
3. Qu'est-ce que ces caractéristiques nous disent à propos des meilleurs formats de compétition pour les joueurs de moins de 10 ans ?
4. Quelle est la meilleure compétition pour les moins de 10 ans ?

Compétition adéquate

On a fréquemment affirmé que la compétition adéquate est profitable pour le sport. Il faut aussi comprendre que le rôle de l'entraîneur consiste à organiser la compétition du club ou à niveau local, dans les classes et dehors. Ce que nous devons poursuivre pour les moins de 10 ans, c'est une compétition attrayante et variée mais qui ne s'avère pas stressante, menaçante ni orientée vers les résultats. Si nous y réussissons, nous pourrions améliorer le sport et augmenter le nombre de concurrents, et non seulement un groupe de participants.

Par conséquent, la compétition adéquate pour les moins de 10 ans doit être :

- Adéquate : Les joueurs de moins de 10 ans ne peuvent pas tous participer au même type de compétition.
- Simple : Les formats et les systèmes de pointage doivent être simples pour que les joueurs comprennent quoi faire, comment jouer et comment assurer le comptage des points.
- Conforme à la maturité émotionnelle : Les jeunes joueurs sont immatures émotionnellement, et en général, ils ne savent pas comment réagir face à la victoire ou à la défaite.
- Être avec des amis : Pour les plus petits, le tennis doit être un sport amusant à partager avec des amis.
- Courte : Les enfants s'ennuient et se fatiguent vite, surtout s'ils ne sont pas motivés.

Faire les choses incorrectement, par exemple, proposer une compétition inappropriée peut impliquer :

- Une pression excessive pour les enfants.
- Un impact négatif sur la performance.
- Une basse estime de soi et motivation.
- Un manque de confiance en eux-mêmes.

Tout cela peut finalement provoquer chez les enfants un dégoût pour le tennis.

Certaines caractéristiques clés des joueurs de moins de 10 ans

Dès que nous aurons compris ce que c'est la compétition, nous devons donc considérer quelques-unes des caractéristiques des enfants joueurs :

- Même les meilleurs joueurs de moins de 10 ans du pays ont encore moins de 10 ans ! Ce qui veut dire que même s'ils sont forts en tennis, ils se conduisent comme des enfants. Il faut vaincre la tentation de les faire grandir trop vite.
 - Les joueurs de moins de 10 ans n'ont pas encore fini de grandir, par conséquent, ils ont besoin de balles avec bas rebond et de courts plus petits.
 - Les joueurs de moins de 10 ans sont immatures. Ce n'est pas de leur faute, ce ne sont que des enfants sans expérience qui ne savent pas toujours comment réagir face à certaines situations. Gagner et perdre, ce n'est pas facile à gérer ; il y en a qui sont plus compétitifs et sont plus orientés à gagner que d'autres, et les enfants ont du mal à comprendre que la simple raison pour laquelle ils ont perdu, c'est que l'adversaire est un meilleur joueur.
 - Les enfants se fâchent et abandonnent quand ils ne comprennent pas. Pour les débutants, le pointage n'est pas logique, et ils mettent du temps à apprendre les règles et à compter les points. Si ce thème n'est pas géré avec bon sens et les règles et le pointage ne s'enseignent pas, la compétition s'avère menaçante et stressante.
 - Les enfants aiment jouer, le tennis doit être un jeu à partager avec des amis. Pour ceux qui perdent fréquemment, c'est difficile à accepter. Jouer dans une équipe et être avec des amis réduit l'intérêt pour le résultat et fortifie les aspects sociaux du sport.
- Le fait de comprendre les enfants et de connaître les différents formats disponibles aidera à organiser la compétition plus facilement. La compétition peut passer de :
- Plus sociale à plus sérieuse et compétitive.
 - Beaucoup de matchs courts à élimination directe.
 - Équipe à individuelle.
 - Simple à doubles.
 - 15 minutes à une semaine.
 - Matchs de 5 minutes à matchs de 2 heures.

Quels sont les meilleurs formats de compétition pour les joueurs de moins de 10 ans ?

La compétition peut être divisée en catégories de manières différentes, mais dans le but de cet article, nous dirons qu'une compétition peut être :

- Un format par élimination (événement par élimination directe traditionnelle, la moitié des joueurs sont éliminés dans la première manche).
- Les formats type ligue (les joueurs se placent dans des carrés avec d'autres joueurs). Lors de l'évènement, chaque participant joue contre les joueurs qui sont dans ce même carré. Les gagnants passent à la manche suivante ou directement à une demi-finale ou finale, cela dépend du nombre).
- Formats par rotation (les joueurs disputent des matchs contre tous leurs co-équipiers, puis ils font une rotation de sorte qu'ils attaquent un nouvel adversaire à chaque manche).
- Formats par défi (type ligue ou pyramide, en général, cela prend plus longtemps, les joueurs défient ceux qui sont en positions supérieures et changent des positions dans la ligue selon les résultats obtenus).

FORMAT	AVANTAGES POUR LES MOINS DE 10 ANS	DÉSAVANTAGES POUR LES MOINS DE 10 ANS	ADÉQUAT POUR LES MOINS DE 10 ANS ?
ELIMINATION	Aucune	Les joueurs plus faibles perdent tout de suite La moitié des joueurs est éliminée dans la première manche	Non
EQUIPE	Jouer avec des amis Peu d'intérêt sur les résultats	Aucune	Oui
ROTATION	Variété d'adversaires Bien des matchs courts en peu de temps	Aucune	Oui
DÉFI	Élément social : défier des amis dans un match	Il peut prendre longtemps pour compléter tous les matchs	Non

Il est important de comprendre les avantages et désavantages de chaque format en tenant compte des caractéristiques des petits enfants et la manière dont ils jouent et voient le tennis. Du point de vue de la participation, les formats par élimination sont convenables pour les meilleurs joueurs, mais non pour les plus petits, plus faibles ou débutants. Ils se découragent à la seule idée de se retrouver face à un joueur plus fort et face à la possibilité réelle de perdre dans la première manche. Nous ne conseillons donc pas les formats par élimination pour les moins de 10 ans, ils peuvent être remplacés par des formats dans lesquels les joueurs aient la garantie de disputer un certain nombre de matchs indépendamment des résultats. Par conséquent, les tournois en équipe et par rotation sont plus adéquats pour les petits joueurs.

En tant que réflexion finale, il vaut mieux jouer beaucoup de matchs courts qu'un ou deux longs. Cela permet aux participants de jouer

contre une grande variété d'adversaires et leur offre la possibilité de pratiquer et de gagner de l'expérience au début et à la fin de chaque match, ce qui est très important. Le meilleur format à choisir est celui qui permet de jouer des matchs plus courts !

Combien doit durer une compétition ?

Ce n'est pas la durée de la compétition, ce qui marquera la grandeur de l'évènement, une durée excessive provoquera un effet nuisible. Les enfants et ceux qui commencent à concourir remarqueront que jouer des matchs est un nouveau concept, et il faut commencer peu à peu. Il est mieux de commencer avec des jeux compétitifs et des matchs courts dans les classes avant que les enfants ne démarrent avec des évènements plus longs et plus formels. Les évènements rouges ne durent pas plus de 3 heures, et les orange augmentent de 2-4 heures. Au niveau vert (soit à l'âge de 10 ans), les évènements peuvent durer 1 ou 2 jours.

Le dernier cri dans la compétition pour les moins de 10 ans

La liste suivante résume les critères essentiels pour la compétition des moins de 10 ans :

- Basée sur l'équipe.
- Avec des formats simple ou doubles, ou tous les deux.
- Elle ne doit pas durer plus de 3 heures pour les moins de 8 ans ni 2 jours pour les moins de 10 ans.
- Organiser plusieurs matchs courts au lieu d'un ou deux longs.
- Réaliser d'autres activités (activités et jeux hors du court et un évènement social, tel qu'une barbecue à la fin).
- Remettre des prix ou des récompenses aux gagnants, mais aussi basés sur la performance, par exemple, au meilleur concurrent, au jeu franc, au joueur plus précieux.
- Utiliser un système simple et transparent de pointage et une organisation que tous puissent comprendre.

En suivant ces critères, la compétition peut être toujours présente dans le tennis des moins de 10 ans !



Références

Manuel ITF Tennis 10's (2010)

Manuel ITF Play Tennis (2007)

Développement de Tennis 10s et Play and Stay au Portugal

Vitor Cabral (Directeur de Recherche et Formation, Fédération Portugaise de Tennis, Portugal)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 24 - 25

RÉSUMÉ

L'arrivée de Play and Stay constitue une grande chance pour un petit pays qui cherche à s'insérer dans le tennis international. Un standard mondial sur la manière d'enseigner un sport aux débutants est un fort message qui ne laisse pas une grande marge de doute. Cependant, essayer de changer une tradition, même avec de puissants outils de marketing et avec l'appui de la science, devient généralement une tâche pénible.

Mots clés: Play and Stay, étude de cas national.

Courriel de l'auteur: vitor.cabral.fpt@hotmail.com

INTRODUCTION

Les entraîneurs continuent à utiliser de vieilles méthodologies, parfois pendant 20 ou 30 ans, indépendamment de l'évidence empirique ou scientifique. Demeurer dans des zones de confort, revenir sur les mêmes processus d'enseignement à plusieurs reprises est une tendance naturelle. Même face au surprenant taux d'abandon du sport (70 %) assuré par la recherche, les entraîneurs résistent au changement.

Bien que décourageante, la tâche est possible. Un aspect clé de tout projet de cette nature est la perception que les objectifs ne sont atteints qu'au moyen d'une approche à long terme. Si nous modifions la manière d'enseigner le tennis aux enfants, les résultats compétitifs apparaîtront seulement dans dix ans.

MISE EN PLACE DE PLAY AND STAY

Une stratégie a été établie en vue d'encourager une transition lente mais sûre vers la nouvelle méthodologie en assurant l'utilisation des balles plus lentes et les courts plus petits comme norme pour les prochaines années. La première phase intégrerait le concept Play and Stay dans toutes les activités du Service de recherche et formation des entraîneurs de la Fédération Portugaise de Tennis (FPT). Elle a commencé en 2006 quand le concept était déjà mûr et incorporé dans le manuel pour les entraîneurs et les CD multimédia (de tous les niveaux), dans les mises à jour pour les entraîneurs (obligatoire tous les 3 ans pour les entraîneurs portugais), et dans les manuels de l'école de tennis pour les professeurs d'éducation physique. Entre 2006 et la fin de 2009, 130 cours, séminaires et mises à jour tennistiques ont été assurés à 1500 entraîneurs et à plus de 600 professeurs d'éducation physique. Des brochures et autres moyens ont été imprimés et envoyés aux clubs et aux associations régionales.



Ouvert d'Estoril 2009, avec des enfants du cours pour entraîneurs niveau 2

Si le concept a été rapidement diffusé, n'a pas suscité l'effet souhaité. Les gens s'y sont intéressés, mais pour faire un vrai changement sur les courts, il faut faire encore plus. Dès le début nous avons compris que la compétition était un élément clé pour la mise en place de la nouvelle méthodologie et le nouveau matériel. Notre but consistait à parvenir à un standard d'enseignement pour tous les clubs de tennis portugais, ce qui est impossible de réaliser sans la compétition.



Un enfant de trois ans lors d'un match de la Coupe Davis en 2008

COMPÉTITION POUR LES MOINS DE 10 ANS

Basée sur un programme national pour identifier des talents, la FPT a mené à bien des compétitions officielles pour les moins de 10 ans dans le cadre de Play and Stay :

moins de 10 = niveau vert et moins de 8 = niveau orange

Les premiers tournois régionaux ont débuté à la fin de 2006 et au début de 2007, avec la ville de Porto comme pionnière. Le reste du pays s'y est incorporé peu à peu, et en 2007 (lors du lancement officiel de l'ITF, la FPT a réalisé un lancement simultané au Stade National de Lisbonne). La FPT a présenté de nombreuses expériences avec succès basées sur ce concept.

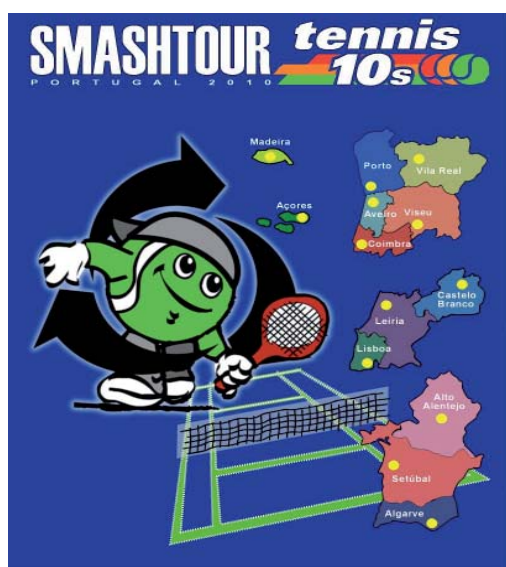
L'organisation de la compétition a divisé le pays en trois zones continentales (nord - son siège à Porto, centre - son siège à Lisbonne, et sud - son siège à Faro, à Algarve) et deux de plus sur les îles les Açores et de Madère. Les tournois régionaux officiels ont été menés à bien avec les tournois nationaux et en même temps que la Compétition Nationale des Maîtres. En 2008 le nombre total de compétitions officielles s'élevait à plus de 50, et il y avait de plus en plus de gens intéressés. Le processus a été réalisé très soigneusement avec des causeries pour les parents à propos de la compétition tennistique, et dans une ambiance compétitive saine pour les enfants (ce n'est pas une tâche facile !). En

2008 le total de participants était de 1803, dont enfants, parents, clubs et entraîneurs.

L'expérience de tout ce processus s'est toujours ajoutée à la connaissance internationale. Lors de la dernière Conférence Spécifique Thématique de Tennis Europe, à Rotterdam, la FPT a rendu compatible les groupes en attribuant plus de flexibilité au groupe orange (on a superposé les âges permis). Ceci a été mis en place de manière imperceptible en révélant la maturité de tout le processus.

INTÉGRATION DE TENNIS 10S

La FPT a toujours travaillé en étroite collaboration avec l'ITF et dans la présentation de Tennis 10s. Dès le lancement de ce projet, Portugal a adopté le logo et la campagne Play and Stay, et maintenant le Tennis 10s. Les stages de formation pour les entraîneurs et la continue mise à jour fournissent à ces derniers une perspective de l'évolution de tous les processus (à croissance très rapide), en rendant les entraîneurs moins actifs et moins progressistes (pas très intéressés par leur formation) obsolètes par rapport à leurs collègues.



Smashtour 2010

Outre cette activité, la FPT a profité de tous les événements tennistiques pour promouvoir les puissants logos de Play and Stay et de Tennis 10s. La Coupe Davis, la Fed Cup et l'Ouvert d'Estoril sont des bons exemples de la capacité de la FPT à attirer l'attention vers ces programmes. Au cours du premier semestre de 2010, la FPT a organisé des événements de Play and Stay lors de la Coupe Davis, de la Fed Cup et de l'Ouvert

d'Estoril, suivis attentivement par les médias. L'évènement a été clôturé avec Roger Federer qui a joué pour la première fois avec les enfants dans un événement Play and Stay. L'intérêt des médias, notamment celui de la télé, attribue une forte image de crédibilité à tout le processus. Comme point culminant de tout ceci, 2009 et 2010 sont de loin les meilleures années pour les joueurs portugais, ils ont amélioré tous les classements précédents et des joueurs, tels que Gil, Michelle Brito et Rui Machado ont décroché des titres.



Federer avec Play and Stay, lors de l'Ouvert d'Estoril

RÉSUMÉ

Sans aucun doute, la mise en place de la compétition officielle pour les moins de 10 ans a été un élément clé pour la consolidation de Play and Stay en tant que méthodologie standard de l'enseignement du tennis destinée aux enfants. Sans elle, la tâche serait beaucoup plus pénible, presque impossible. En bref, nous sommes tout à fait convaincus que la réussite de la mise en place de Play and Stay dans n'importe quel pays dépend d'un assemblage de :

- Formation d'entraîneurs qui partagent l'information continuellement ;
- Organisation d'une compétition officielle pour les moins de 10 ans ;
- Utilisation de tous les événements (de tennis ou autres) en vue de promouvoir le programme ;
- Combinaison de tous ces points en impliquant les meilleurs joueurs et les entraîneurs dans le processus.

Tennis 10s et le développement de joueurs de haute performance de moins de 10 ans

Patrick McEnroe (Association de Tennis des États-Unis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 26

RÉSUMÉ

Lorsque l'on travaille avec les moins de 10 ans, les balles plus lentes et les courts plus petits sont des outils très importants pour le développement de joueurs de haute performance. Il est vital que les entraîneurs d'« élite » de tout le monde comprennent et appuient ce concept.

Mots clés: Tennis 10s, haute performance.

Courriel de l'auteur: McEnroe@usta.com

De nos jours, la plupart des entraîneurs accepte que le Tennis 10s (avec des balles plus lentes et des courts plus petits) est important pour augmenter la participation et pour rendre plus facile le jeu des sportifs de moins de 10 ans dès le début. Cependant, aux États-Unis, il nous faut encore convaincre certains entraîneurs qui travaillent avec des joueurs de haute performance sur les avantages des balles plus lentes et des courts plus petits pour le développement de ces joueurs.

En tant que Directeur de Haute Performance de l'USTA et ancien tennisman professionnel, au début, je n'étais pas convaincu que les balles plus lentes et les courts plus petits puissent aider à former des joueurs de haut niveau. Car quand j'étais junior, tout comme la plupart des entraîneurs et des anciens joueurs, j'entraînais et disputais des tournois sur des courts standard et avec des balles régulières. Néanmoins, après avoir observé les résultats de Quick Start Tennis (la version de l'USTA de Tennis 10s), je suis tout à fait convaincu que le changement de réglementation que l'ITF mettra en place pour la compétition des moins de 10 ans sera un pas très positif, non seulement pour augmenter la participation, mais aussi pour le développement des joueurs de haute performance. Le changement de réglementation, éliminant l'utilisation de la balle normale pour la compétition des moins de 10 ans à partir de 2012, indique que la balle plus lente rouge, orange et verte sera utilisée dans toutes les compétitions des moins de 10 ans de par le monde. Je suis certain que quand tous les tournois utilisent les balles plus lentes et les courts plus petits, les entraîneurs les adopteront tout de suite aussi bien dans les entraînements que dans la préparation des tournois pour les moins de 10 ans.



À mon avis, les bénéfices des balles plus lentes et des courts plus petits pour le développement de joueurs de haute performance sont bien évidents. Voici quelques aspects positifs que j'ai remarqués :

- Avec les balles plus lentes et les courts plus petits, les jeunes joueurs peuvent mettre en place des tactiques avancées, ce à quoi ils ne parviendraient jamais sur un grand court et avec une balle standard. Des tactiques, telles que le service et la volée, l'approche et la volée ou les coups de fond d'attaque sont possibles seulement parce que la balle rebondit plus bas et que les joueurs ont plus de temps. Ils peuvent monter au filet et prendre plus de confiance car ils interceptent la plupart des « passings » et les lobs. Il est certain que les balles plus lentes et les courts plus petits obligent les joueurs à prendre plus de décisions tactiques que sur un court standard.
- Le rebond plus bas et la trajectoire différente de la balle favorisent le

développement d'un plus grand nombre de coups avec une technique plus efficace dans la plupart des cas.

- Le filet à une hauteur plus basse et un carré de service un peu plus grand (le joueur est plus près) permettent aux joueurs de développer un premier service plus agressif dès leur plus jeune âge.

- Ces courts plus petits aident à couvrir le terrain plus facilement, et les balles plus lentes permettent au joueur de rester près de la ligne de fond et de frapper la balle avant.

- Les balles plus lentes permettent de générer une vitesse plus élevée de raquette et de contrôler de manière raisonnable la balle.

- Du fait du rebond plus bas, il y a moins de probabilités que les joueurs utilisent des prises extrêmes et, par conséquent, plus de possibilités qu'ils fassent un jeu plus complet et avec moins de blessures dans les étapes ultérieures.

- Il est plus possible que les joueurs utilisent le revers à une seule main, soit pour leur frappe liftée de base et/ou pour taper un revers à une main coupé comme variation.

- Les balles plus lentes et les courts plus petits favorisent l'utilisation de l'effet lifté et des angles pour faire bouger l'adversaire, car c'est la seule manière de le mettre hors de sa position sur un court plus petit. Sur un grand court, l'effet et les angles sont moins importants car le haut rebond de la balle et la taille plus grande du court sont suffisants pour mettre l'adversaire sous pression avec petit besoin d'effet et d'angle.

L'un des plus grands objectifs de l'entraîneur doit être de favoriser l'indépendance de ses joueurs. Avec les balles rouges et orange, les plus petits pratiquent toutes les situations de jeu plus facilement (service et retour, approche et « passing », et jeu de fond) même sans la présence de l'entraîneur. Avant les entraîneurs avaient l'habitude de lancer des balles depuis le panier dans les classes afin de simuler des situations tactiques avancées, mais les joueurs avaient des problèmes aussi bien dans la pratique que dans les matchs, et ils ne frappaient que des coups de fond quand l'entraîneur n'était pas présent.

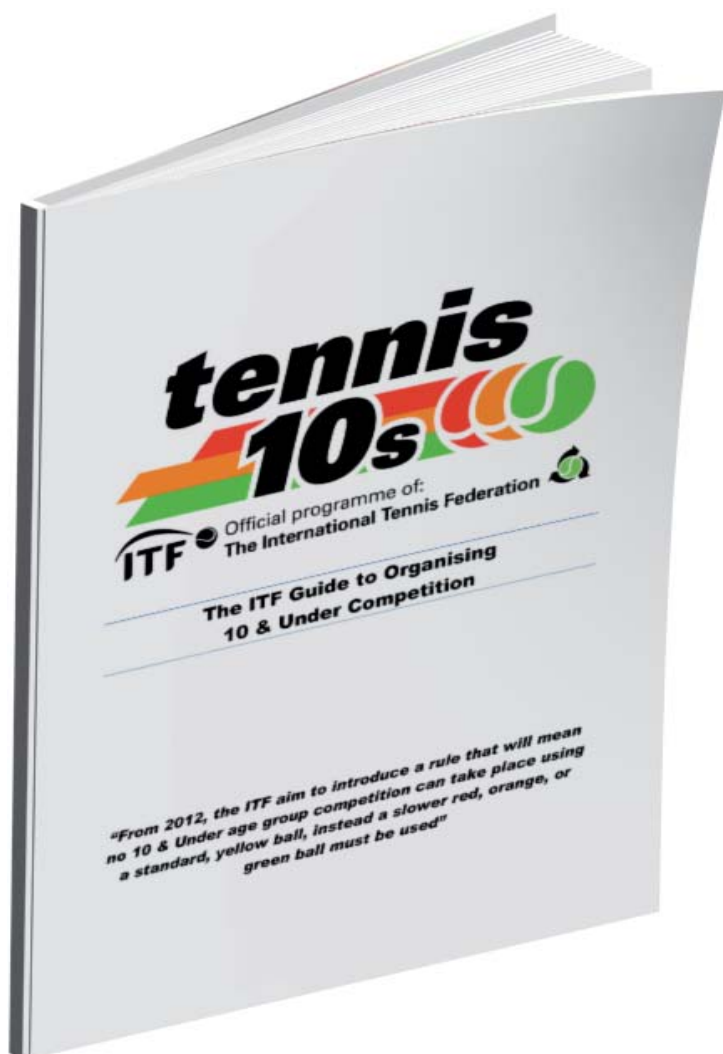
Aux États-Unis j'ai remarqué que les joueurs qui avaient pratiqué le tennis rouge et orange dans les dernières années révèlent des caractéristiques techniques et tactiques similaires à celles des professionnelles de haut niveau. C'est si émouvant de les voir ! Il est indéniable que le développement de ces caractéristiques, au plus jeune âge, aidera les entraîneurs de haute performance à économiser un temps précieux qui auparavant se consacrait au développement de ces caractéristiques tactiques et techniques après les 10 ans, ou à corriger les erreurs techniques qui apparaissaient comme conséquence de frapper une balle qui rebondissait trop haut.

Bref... J'en suis convaincu !

Tennis 10s va changer notre sport pour le meilleur en aidant à augmenter la participation... mais aussi en rendant plus facile la tâche de développer des joueurs de haut niveau !

Si tu es entraîneur de haute performance... ne reste pas à la traîne ! Rejoignez-nous et soutenez Tennis 10s dorénavant !

Nouveau Manuel pour le Tennis 10s



LE TENNIS EST AMUSANT QUAND TU SERS, ECHANGES ET MARQUES DES POINTS !

Tennis 10s est le composant de Play and Stay de l'ITF pour les moins de 10 ans. Il cherche à augmenter les niveaux de participation au tennis au moyen d'un développement adapté aux enfants, qui comprend la compétition.

Tennis 10s est la meilleure manière d'entraîner et de concourir pour tous les joueurs de moins de 10 ans. Ses principes sont très simples :

1. Créer la meilleure ambiance

- des courts adaptés à la bonne taille
- des balles plus lentes
- des raquettes plus courtes

2. Enseigner la compétition adéquate

- des formats et des événements multi-match et plus courts
- des matchs individuels et en équipe
- systèmes de pointage simples

... et tu devras servir, disputer des échanges et marquer des points dès le début !

Télécharger le Manuel pour le Tennis 10s (FR)



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

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. À 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



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
Photo Credits: Scott Over
ITF CSSR is indexed in the following databases:
DIALNET, DOAJ, EBSCO HOST, SOCOLAR, SPORT
DISCUS

ITF Coaching:

<http://www.itftennis.com/coaching/>

ITN:

<http://www.itftennis.com/itn/>

ITF Development:

<http://www.itftennis.com/development/>

ITF Tennis...Play and Stay website:

<http://www.tennisplayandstay.com>

ITF Tennis iCoach website:

<http://www.tenniscoach.com>

ITF Store:

<https://store.itftennis.com>

ITF Junior Tennis School:

<http://www.itfjunortennisschool.com/>

