

Pg.	Title / L'auteur
2	Editorial
3	Passer de l'étape rouge à l'étape orange...qu'est ce que cela implique réellement ? <a href="#">Mark Tennant (GB)</a>
6	Visez mais n'exigez pas la perfection <a href="#">Janet A Young (AUS)</a>
8	La volée de revers de Del Potro <a href="#">E. Paul Roetert &amp; Mark Kovacs (USA)</a>
10	Comment le stress affecte la performance au tennis <a href="#">Andrew Peden (GB)</a>
13	L'entraînement de la souplesse chez les jeunes joueurs de tennis <a href="#">Daniel Berdejo (GB) &amp; José María González (ESP)</a>
16	Une analyse du tennis pour aveugles <a href="#">S. Shuhei, R. Tomosue, M. Sato &amp; K. Yoshinari et al. (JAP)</a>
18	Tennis et Jeux Olympiques <a href="#">Alan Little (GB)</a>
20	Vers une nouvelle mentalité: un aperçu de la méthode Mindset <a href="#">Jackie Reardon &amp; Hans Dekkers (EU)</a>
22	La préparation et l'évaluation des matchs de tennis <a href="#">Oriol Mercadé (ESP)</a>
24	Le QIPTEN' : un outil de mesure de l'implication parentale en tennis <a href="#">Virginie Hurtel (FRA)</a>
26	Notre sélection de livres <a href="#">Éditeurs</a>
27	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science

# SOMMAIRE NUMÉRO 52

## Editorial

Bienvenue à cette édition 52 de la revue ITF Coaching and Sports Science Review, dernier numéro de l'année 2010. Cette publication comprend divers articles traitant de sujets allant de la préparation physique et du travail sur la souplesse à la psychologie, en passant par le perfectionnisme et les programmes mini tennis.

Cette année, cinq Conférences Régionales d'entraîneurs se sont déroulées avec succès aux quatre coins du monde, présentant les dernières avancées en terme d'entraînement tennistique, de méthodologie d'enseignement et de recherche scientifique spécifique au tennis. Les conférences régionales d'entraîneurs de l'année 2010 ont été organisées en partenariat avec la Solidarité Olympique et les Associations Régionales (ATF, COSAT, COTECC, et CAT).

Le premier workshop régional s'est tenu à Pretoria en Afrique du Sud du 18 au 21 septembre 2010. Cette conférence a attiré 120 entraîneurs issus de 15 pays d'Afrique différents. La 2ème conférence régionale de l'année, la conférence d'Amérique Centrale et des Caraïbes, s'est déroulée du 20 au 24 septembre à Puerto Vallarta, Mexico. Cette conférence a rassemblé 250 entraîneurs venus de 16 nations du COTECC. La 13ème conférence régionale Sud Américaine tenue à Mar del Plata en Argentine a réuni 470 entraîneurs de 10 pays différents et s'est déroulée du 5 au 9 Octobre 2010. La 4ème conférence régionale de l'année 2010, la conférence Nord Africaine d'Hammamet en Tunisie a eu lieu du 6 au 9 Octobre. Plus de 100 entraîneurs y ont participé. La dernière Conférence Régionale ITF de l'année fut la Conférence Régionale Asiatique qui s'est déroulée dans la Baie de Subic aux Philippines, du 2 au 6 novembre 2010.

En plus des Conférences Régionales, le 34ème symposium des entraîneurs européens a eu lieu du 15 au 17 octobre à l'université des sports de Moscou en Russie. Cet événement, en partie subventionné par le Programme de Développement, a réuni plus de 160 participants avec un nombre record de 34 pays représentés.

Le nombre total de participants aux Conférences Régionales ITF est passé de 900 en 2008 à 1050 cette année. Ces événements biannuels ont fourni aux entraîneurs l'opportunité de recevoir les dernières informations relatives au tennis afin de leur permettre de promouvoir le développement de ce sport dans leurs régions respectives. Toutes les présentations des conférences ont été filmées et seront bientôt disponibles sur le site tennis i-coach. Nous tenons à remercier les speakers, les associations nationales et régionales qui ont accueilli

les conférences, ainsi que la Solidarité Olympique qui a aidé au financement des 5 workshops pour leur contribution au succès de ces événements.

Cette année a également fait l'objet d'un important changement visant à augmenter la participation des joueurs de 10 ans et moins. Le programme tennis 10's, destiné aux 10 ans et moins, qui consiste à jouer avec des balles plus lentes sur des terrains plus petits a été lancé en 2009. Au cours de l'été 2010, la modification des règles de compétition pour cette tranche d'âge a donné lieu, lors de la réunion annuelle de la ITF à Washington, à une large approbation des partis concernés.

Les nouvelles règles, qui prendront effet en janvier 2012, vont officialiser les courts à dimension modifiée et l'utilisation de balles plus lentes pour les joueurs de cet âge. L'utilisation de balles classiques ne sera plus autorisée pour les compétitions des 10 ans et moins et celles-ci seront remplacées par les balles rouges, orange, et vertes, utilisables sur les trois différents types de courts. Ce changement de règles va permettre de rendre le tennis plus facile et amusant pour les enfants mais va également contribuer au développement des joueurs et leur permettre d'être plus complets grâce aux balles plus lentes, qui donnent la possibilité de mettre en place des tactiques plus avancées qu'avec des balles normales sur grand terrain.

Concernant l'avancée des publications ITF, la traduction espagnole du manuel « Strength and Conditioning in Tennis » a vu le jour en 2010. En plus de la publication de revues spécialisées et de la revue Coaching et Science du sport, le site internet tennis i-coach de la ITF occupe une place de premier plan en matière de ressources d'enseignement online pour les entraîneurs, et leur permet d'accéder partout dans le monde aux dernières recherches actuelles. Pour ceux et celles désirant en savoir plus, nous vous invitons à cliquer sur le lien suivant [www.tenniscoach.com](http://www.tenniscoach.com) afin de visiter le site.

Nous avons espoir que cette 52ème édition de la revue Coaching et Science du Sport va vous intéresser et permettra aux entraîneurs du monde entier de renforcer et de développer leurs connaissances dans l'optique d'être plus efficaces dans leur travail. Nous espérons également que vous continuerez de faire usage de toutes les autres ressources mises à votre disposition par la ITF sur la page web [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching).

Dave Miley  
**Directeur exécutif,  
Développement du tennis**

Miguel Crespo  
**Chargé de recherche,  
Développement du tennis**

Merlin Van de Braam  
**Assistant de recherche,  
Développement du tennis**

# Passer de l'étape rouge à l'étape orange...qu'est ce que cela implique réellement ?

Mark Tennant (inspire2Coach, GB)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 3 - 5

## RÉSUMÉ

*L'article suivant traite des challenges auxquels peuvent être confrontés les jeunes joueurs lorsqu'ils passent du terrain rouge au terrain orange. Les changements en termes de trajectoire de balle et de dimensions du court sont proportionnellement très importants au regard du processus de croissance et de maturation de l'enfant qui franchit cette étape. Sont détaillés ci-après les principaux problèmes liés à cette transition ainsi que des solutions appropriées pour guider avec succès les jeunes joueurs lors de cette phase délicate.*

**Mots clés:** Tennis 10s, développement, rouge, orange.

**Courriel de l'auteur:** mark@inspire2coach.co.uk

## INTRODUCTION

J'ai quelques théories concernant l'entraînement sur le terrain rouge des joueurs de huit ans et moins :

1. Travailler avec ces joueurs est l'une des choses les plus difficiles dans le tennis. Il est facile d'être un mauvais entraîneur de "Tennis 10s" car bien travailler avec cette catégorie d'âge (huit ans et moins) représente une tâche exigeante.
2. La qualité d'un joueur évoluant sur court orange dépend en grande partie de la qualité du travail qui a été effectué sur le court rouge.
3. Faire passer un joueur du court rouge au court orange est l'une des décisions les plus importantes que vous puissiez prendre. Vous devez donc bien faire les choses. Retarder ce passage n'aura pas de conséquences graves, toutefois, s'il est effectué trop tôt, au lieu de commencer à développer de bonnes bases techniques et tactiques ainsi que l'envie de jouer et de faire de la compétition, les jeunes joueurs risquent de se retrouver empêtrés dans un espace trop grand qu'il leur est impossible de couvrir, luttant pour maîtriser leur corps, leur raquette et les balles.

Cet article examine les données ayant trait au passage des jeunes enfants du court rouge au court orange. Ces données sont pour la plupart évidentes; peut-être même tellement évidentes qu'il est probable que vous ne vous soyez jamais arrêtés pour réfléchir à ce qu'elles représentent véritablement pour vos élèves !

D'autre part, cet article met l'accent sur l'importance d'établir des bases techniques solides au sein d'un environnement de jeu adapté afin de donner à vos joueurs l'opportunité de continuer à jouer au tennis tout en s'améliorant au fil des années. Réfléchissez un instant ! Les bons entraîneurs agissent en fonction du rythme de leurs joueurs (les mauvais agissent selon leur propre rythme, selon un rythme inapproprié, parfois même n'agissent pas du tout). Si l'on suit cette logique, on arrive à la conclusion que les courts eux aussi doivent s'agrandir au rythme des joueurs. Imaginez que vous faites passer un joueur du court rouge au court orange. Lors de la semaine de sa dernière leçon sur court rouge, sa taille moyenne se situera autour de 127 cm (selon les statistiques de l'OMS). La semaine suivante, lorsqu'il va commencer le programme orange, sa taille sera toujours d'environ 127 cm !

La taille du court, en revanche, aura augmenté de 7 mètres en longueur et la hauteur moyenne du rebond de balle sera passée de 95-110 cm à 110-115 cm. Peut-être commencez-vous à apprécier le challenge que cela représente pour un jeune joueur ! J'ai espoir qu'au cours de votre lecture vous allez être amenés à porter votre réflexion sur vos compétences ainsi que sur celles de vos joueurs. Est-il possible pour eux de faire plus de choses durant l'étape rouge, pourraient-ils les faire mieux, et est-ce que vos sessions d'entraînement peuvent être améliorées ? Penchons nous plus en détail sur le sujet.

## DIMENSIONS DU COURT

Selon le manuel ou les instructions à votre disposition, les dimensions d'un court rouge homologué pour la compétition varient entre 11 x 5.5m et 12 x 6m. Pour le jeu en simple le court orange doit mesurer 18 x 6.5m (ITF, 2010). En mètres carrés, cela équivalait à une augmentation de 93%. Le pourcentage d'augmentation relatif à la taille de l'enfant sur la même période peut très bien être de 0%.

## LARGEUR DU COURT

Nous savons qu'un point essentiel de l'entraînement consiste à apprendre au joueur à recevoir la balle, à se déplacer puis à se préparer, à frapper puis à se replacer. Se déplacer demande une certaine coordination, et doit donc faire l'objet d'un enseignement.

L'augmentation de la largeur du terrain, en supposant que l'on passe de 5.5 ou 6m pour le court rouge à 6.5m pour le court orange semble proportionnellement réaliste en terme de couverture de terrain nécessaire en fond de court, et ne devrait pas poser trop de problèmes aux jeunes joueurs.

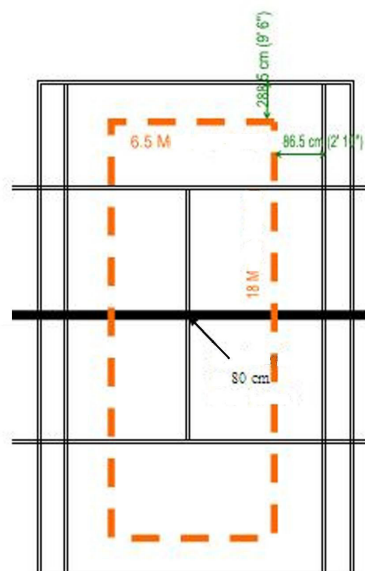


Figure 1. Court orange.

## LONGUEUR DU COURT

Si la longueur totale du terrain passe de 11 ou 12m à 18m, cela implique que de chaque côté, le court va être plus long de 3 - 3.5m.

Cela signifie que tout à coup, beaucoup de choses changent dans la manière dont l'enfant doit jouer :

1. Le court est plus long, donc le joueur doit effectuer un geste de frappe plus ample et plus rapide afin de propulser la balle suffisamment loin pour maintenir l'adversaire en fond de court. Cela peut être facilité par l'adoption d'une raquette de 63 cm. D'un point de vue technique, vos joueurs ont-ils appris lors de l'étape rouge à effectuer de manière régulière des gestes de frappe simples en utilisant leur épaule et en maintenant un poignet ferme sous la pression ? Si ce n'est pas le cas, alors il est peu probable qu'ils parviennent à amplifier leur geste de frappe (en passant d'un geste avec préparation compacte avec une boucle de faible amplitude lors de l'étape rouge à un geste avec une boucle de préparation plus longue à l'étape orange). Gardez à l'esprit que les joueurs doivent apprendre le contrôle et le rythme avant de commencer à augmenter la vitesse de leur tête de raquette.

2. Une plus grande vitesse de la tête de raquette devrait logiquement permettre une profondeur de balle plus régulière lors des échanges, mais cela prend du temps. D'autre part, il est probable qu'une longueur de balle plus importante ait également un impact sur la hauteur des trajectoires (des trajectoires plus hautes permettant d'envoyer la balle plus hauts, qui, associés à la légère augmentation de pression de la plupart des balles orange, participent à la hausse de la hauteur moyenne des zones de frappe. Par conséquent, les joueurs doivent adopter des prises eastern ou semi western (pas extrêmes !) vers la fin du programme rouge afin de pouvoir gérer la hauteur des rebonds lors du passage à l'étape orange.

3. Un geste plus ample avec une prise western et une trajectoire de raquette du bas vers le haut permet de donner plus de lift. De plus, la longueur additionnelle du court orange offre la possibilité de lifter davantage. A la fin du programme rouge, vos joueurs sont-ils capables de couvrir toute la largeur du court et de jouer depuis des positions excentrées ? Sur les courts orange, il est certain qu'ils auront à jouer davantage de balles depuis des positions excentrées et des angles courts.

4. Regardez la distance qui sépare la ligne de fond du filet, puis considérez la longueur du pas d'un joueur de 8 ou 9 ans. Le filet n'est pas tout près... Ainsi, ne vous attendez pas à voir vos joueurs monter au filet à la moindre occasion !

En fin de programme rouge, vos joueurs sont-ils capables de changer le rythme de l'échange en frappant intentionnellement plus fort et plus à plat tout en restant précis, et sont-ils aptes à reconnaître les balles adverses leur fournissant l'opportunité de monter ?

Si ce n'est pas le cas, il est probable qu'ils aient du mal à frapper des coups de montée suffisamment puissants et précis pour leur permettre de s'installer au filet.

Sont-ils capables d'effectuer une volée basique sur court rouge et de transposer cette capacité sur court orange en volleyant plus près de la ligne de service (il se peut qu'ils ne réussissent pas à se rapprocher davantage à cause de la distance) ?

## LA BALLE

1. Un court plus long donne au joueur plus de temps, toutefois, les balles orange sont plus petites, ce qui les rend plus rapides. Leur pression est légèrement plus importante, ainsi elles rebondissent également plus vite. En théorie, à ce stade, les joueurs doivent avoir amélioré leur technique, et de manière générale on peut donc s'attendre à des vitesses de balles plus élevées. Les joueurs doivent développer une meilleure perception de la profondeur (chez



les jeunes joueurs de tennis la perception de la profondeur est moins développée que la vision périphérique) et doivent être capables de repérer la balle plus rapidement.

2. L'augmentation de la hauteur des trajectoires et des rebonds moyens a pour conséquence une variation plus importante de la zone de frappe lorsque l'adversaire attaque en jouant fort et croisé. Sur les courts rouges la zone de frappe est plus étroite et se situe généralement entre le genou et l'estomac. Sur les courts orange les joueurs sont confrontés à des adversaires plus offensifs, par conséquent cette zone s'élargit non seulement en terme de hauteur (du genou à l'épaule) mais également en terme de largeur et de profondeur étant donné que les joueurs mettent davantage d'angle et de lift dans leurs attaques. A la fin du programme rouge, vos joueurs ont-ils acquis les capacités suffisantes relatives à la réception des balles leur permettant de continuer à progresser sur les courts orange ? Ils doivent parvenir à frapper à des points d'impact réguliers le plus tôt possible afin que la zone de contact puisse s'élargir à mesure que le jeu sur court orange devient plus dynamique (attaque et défense).

3. L'augmentation de la hauteur des trajectoires et des rebonds moyens signifie que les joueurs vont devoir jouer depuis des positions éloignées du filet, voire même bien en retrait par rapport à la ligne de fond si leur adversaire joue haut et long. Au stade "rouge", vos joueurs ont-ils appris à regarder la balle tôt et à reculer si nécessaire afin de pouvoir défendre efficacement depuis le fond du court sur les courts oranges ?

## HAUTEUR DU FILET

Le filet d'un court rouge doit mesurer 80cm. Etant donné qu'au stade orange, les joueurs évoluent sur de vrais terrains auxquels on a rajouté des lignes, beaucoup d'entraîneurs oublient d'abaisser le filet à 80cm (ou ne peuvent pas à cause de l'absence de manivelle !)

Ceci a une influence sur le service et sur les intentions tactiques :

1. Comme je l'ai déjà expliqué, tandis que la longueur du court augmente de manière significative au cours d'un petit laps de temps, le joueur, lui, ne grandit quasiment pas. On peut dire la même chose concernant la distance au carré de service adverse ainsi que la hauteur du point d'impact lors du service. Vos joueurs ont-ils appris à servir avec fluidité en utilisant un lancer de balle régulier ? Si ce n'est pas le cas, le service ne pourra pas s'améliorer et devenir un coup offensif mais sera au contraire exploité dès que possible par des adversaires d'un niveau supérieur.

2. Une hauteur de filet de 80cm permet de trouver des angles sur les services excentrés lors de l'étape rouge comme lors de l'étape orange indépendamment de la différence de longueur de la ligne de fond. Toutefois, les joueurs seront capables de servir offensivement uniquement s'ils parviennent à donner de la vitesse dans la tête de raquette et à produire de l'effet. A la fin de l'étape rouge, vos joueurs sont-ils capables de servir avec fluidité et régularité en utilisant une prise marteau ? Si tel n'est pas le cas, ils vont rencontrer des difficultés et pallier à celles-ci doit devenir une priorité au début du programme orange. Le manque d'effet, de précision, ou de vitesse dans la balle empêche le joueur de trouver les angles que permet un court plus long, plus large au filet plus bas et celui-ci va avoir du mal à construire ou attaquer à partir de son service.

3. Une bonne technique de base au service est également essentielle afin de pouvoir contrôler la raquette de 63 cm nécessaire pour jouer sur court orange. Si cette technique n'est pas au point avec la raquette de 58 cm sur court rouge, la tâche sera encore plus difficile avec la raquette de 63 cm.

## SOLUTIONS

Le but de cet article n'est pas de vous convaincre d'arrêter de faire passer les joueurs de l'étape rouge à l'étape orange. Il s'agit plutôt de vous faire réfléchir, de vous faire prendre conscience des problèmes qui peuvent apparaître lors de ce changement d'environnement.

Faire progresser le joueur est une bonne chose dans la mesure où le passage se fait au moment approprié et de manière adéquate. C'est une décision qui doit revenir à l'entraîneur, pas aux parents ou au joueur. Il ne s'agit pas non plus de faire passer le joueur au programme orange dès lors qu'il atteint l'âge de 8 ans.

J'ai espoir que vous y voyez à présent plus clair en ce qui concerne les aspects physiques, psychologiques et techniques qui doivent être pris en considération. Tous ces éléments sont du ressort de vos compétences en tant qu'expert, vous devez donc faire les bons choix.

Voici certaines choses que vous pouvez faire lors du passage à l'étape orange afin de faciliter la transition :

1. Introduisez petit à petit le passage à l'étape orange en permettant aux joueurs qui approchent de la fin du programme rouge de jouer sur les deux types de courts. S'ils peuvent faire cela toutes les semaines pendant une certaine période, la transition se fera de manière plus progressive.

2. Introduisez la balle orange à la fin du programme rouge. Cela permettra aux joueurs de s'habituer à des caractéristiques de balle légèrement différentes. Assurez-vous de faire les choses dans le bon ordre : faire passer les joueurs sur le court orange avec la balle rouge ne fonctionne pas.

3. Orientez vos joueurs vers un nouvel environnement de jeu. Ils auront grandi en ayant l'habitude de jouer en travers du court. A la fin du programme rouge, essayez de les faire jouer depuis la ligne de service au dessus du filet de 80cm. A partir de là vous pourrez progressivement augmenter la longueur du court orange comme vous l'avez probablement fait avec le court rouge.

4. L'éducation parentale est essentielle. En tant qu'entraîneurs, nous passons énormément de temps avec les joueurs mais nous avons parfois tendance à oublier que ce sont les parents qui prennent les décisions, payent les leçons et conduisent leurs enfants au tennis. Une bonne communication avec les parents est fondamentale. S'ils sont conscients des enjeux du passage à l'étape orange, il y a plus de chances qu'ils soient de votre côté. Mieux vaut travailler avec eux que sans eux.

#### RÉFÉRENCES

International Tennis Federation (ITF) (2010). Play and stay court dimensions. Retrieved from <http://www.tennisplayandstay.com/site/>

World Health Organisation (WHO) (2010). The WHO child growth standards. Retrieved September, 20, 2010 from <http://www.who.int/childgrowth/en/>

# Visez mais n'exigez pas la perfection

Dr Janet A. Young (Victoria University, Melbourne, Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 6 - 7

## RÉSUMÉ

*Cet article se penche sur la notion de « perfectionnisme ». Cinq idées fausses concernant le « perfectionnisme » seront examinées ici. Contrairement aux croyances populaires, le « perfectionnisme » ne représente pas nécessairement un défaut chez le joueur ou l'entraîneur. Ce peut être au contraire une qualité normale et positive associée à l'excellence tennistique. Seront également soulignées les implications pratiques pour l'entraîneur*

**Mots clés:** Perfectionnisme

**Courriel de l'auteur:** janet\_young7@yahoo.com.au

## INTRODUCTION

« Aujourd'hui j'ai gagné. C'était parfait... Pete Sampras est peut-être le plus grand joueur que nous ayons jamais connu. Etre au même niveau que Pete Sampras, mon ancien héros en quelque sorte, c'est déjà pas mal, mais je n'y suis pas encore. Je n'ai pas gagné Roland Garros, la Coupe Davis, les Jeux Olympiques, et il y a beaucoup d'autres tournois que j'aimerais regagner. Mais vous savez, si je ne les gagne pas, ce n'est pas non plus un problème. Je suis sur une super série. J'ai juste envie de prendre du plaisir à jouer mon tennis sans avoir à me mettre tout le temps la pression. Je suis simplement content d'avoir effectué une aussi bonne série, surtout à Wimbledon, le tournoi le plus important de ma vie. J'y apprécie chaque moment. » (Roger Federer le 8 juillet 2007 après sa victoire sur Rafael Nadal l'amenant à gagner son cinquième titre d'affilée à Wimbledon). Dans une publication récente, Flett et Hewitt (2005) suggèrent que nombre de champions de tennis, dont John Mc Enroe et Serena Williams, partagent « un passé avéré de perfectionnisme extrême » (p.17). On peut avec raison se demander si être considéré comme quelqu'un de perfectionniste est en soi une chose positive ou négative?

Qu'est-ce qu'être perfectionniste ? Comment une personne devient-elle perfectionniste et peut elle / doit elle changer ? Cet article explore ces problématiques en se penchant sur différentes idées reçues concernant le perfectionnisme, souligne les conséquences pour les entraîneurs et propose des recommandations qui leur sont destinées.

Commençons par examiner certaines idées fausses couramment répandues concernant le lien entre perfectionnisme et excellence sportive.

## IDÉES REÇUES

### **Idée reçue #1 : Tout le monde sait ce qu'est le perfectionnisme**

On comprend aisément que le mot « perfectionnisme » puisse signifier des choses différentes selon les individus, étant donné la multitude de définitions du terme qu'il est possible de trouver dans les livres. De manière générale le perfectionnisme est décrit comme la mise en place d'objectifs de performance excessivement élevés (Burns, 1980 ; Pacht, 1984), ou, selon des concepts plus récents et formels, comme « un style de personnalité caractérisé par une poursuite du sans-faute ainsi que par la mise en place d'objectifs de performance excessivement élevés accompagnés d'une tendance à l'évaluation critique démesurée de son propre comportement » (Stoerber & Otta, 2006, p.295). Etant donné qu'aucune définition unique du terme n'a réussi à mettre les chercheurs d'accord, il est communément admis que l'aspect central du perfectionnisme recouvre la mise en place ainsi que la poursuite d'objectifs élevés.

### **Idée reçue #2 : Les perfectionnistes sont tous les mêmes**

Qu'ils possèdent les mêmes styles de personnalité ou traits de caractère ne signifie pas que des individus soient les mêmes, et cela est valable pour le perfectionnisme. Tandis que les perfectionnistes partagent la caractéristique de se fixer et de poursuivre des objectifs élevés, ils diffèrent sur une variété d'autres caractéristiques liées les unes aux autres.

Cela a mené les chercheurs à définir deux types de perfectionnismes : le perfectionnisme « positif » (normal, adaptatif, sain, fonctionnel, actif) et le perfectionnisme « négatif » (névrotique, non adaptatif, néfaste, dysfonctionnel, passif). Les principales différences entre les perfectionnistes positifs et les perfectionnistes négatifs sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

PERFECTIONNISTE POSITIF	PERFECTIONNISTE NÉGATIF
<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacité à se voir gagner même sans jouer "parfaitement"; sait apprécier ses accomplissements</li><li>• Capacité à accepter ses limites personnelles et situationnelles; observe et évalue sa performance de manière objective</li><li>• Déterminé à atteindre l'excellence et se concentre sur "comment faire bien les choses"</li><li>• Attitude relâchée mais attentive; a confiance dans ses capacités</li><li>• Déçu par l'échec mais renouvelle ses efforts et son engagement</li><li>• Effectue les tâches dans le temps imparti</li><li>• Pense de manière équilibrée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rarement satisfait par ses accomplissements; a tendance à se voir comme un échec</li><li>• Soucieux et excessivement critique vis à vis des résultats. Incapacité à accepter ses erreurs</li><li>• Motivé par la peur de l'échec et la crainte de décevoir les autres</li><li>• Stressé et anxieux vis à vis des tâches; tendances compulsives; doute de ses capacités et est inquiet vis à vis de la qualité de sa performance</li><li>• Estime de soi liée aux résultats</li><li>• Tendance à la procrastination</li><li>• Pensée basée sur le "tout noir ou tout blanc" / "tout ou rien" (parfait ou raté; bon ou mauvais)</li></ul>

Tableau 1. Principales différences entre les Perfectionnistes Positifs et les Perfectionnistes Négatifs.

Pour résumer brièvement les caractéristiques présentées dans le tableau 1, les perfectionnistes négatifs se fixent des objectifs extrêmement élevés, mais étant excessivement critiques et intolérants vis à vis des erreurs, ne sont jamais satisfaits de leurs résultats (ils pensent à chaque fois que leur résultat aurait pu être meilleur).

Au contraire, les perfectionnistes positifs acceptent leurs limites personnelles et situationnelles ainsi que le caractère inévitable des erreurs, et ce faisant, prennent du plaisir dans leur poursuite opiniâtre de l'excellence. Il a été suggéré que la principale différence entre les perfectionnistes positifs et négatifs (tels qu'ils ont été décrits plus haut) reposait dans les exigences des individus vis à vis de la perfection (Gotwals, Dunn & Wayment, 2003).

Tandis que tous les perfectionnistes visent la perfection, les perfectionnistes négatifs ressentent également le besoin d'une performance sans erreurs (ils sont incapables d'accepter d'être et de

jouer en deçà de la perfection). Comme l'ont résumé Zinsser, Bunker et Williams (2001), « la poursuite de la perfection (dans le sport) sera toujours louable, mais il n'y a rien à gagner à exiger la perfection » (p.302).

### Idée reçue #3 : Le perfectionnisme n'a rien à voir avec l'excellence sportive

La véracité de cette idée dépend de si l'on fait référence à un perfectionnisme positif ou à un perfectionnisme négatif (tel que décrit plus haut). Par exemple, la recherche soutient le fait qu'un perfectionnisme négatif soit un facteur précurseur d'épuisement chez les jeunes joueurs de tennis (Gould, Ulry Tuffey & Loehr, 1996).

Toutefois, la recherche (Bloom, 1985; Hardy, Jones & Gould, 1996; Gould, Dieffenback & Moffett, 2002) soutient également que nombre des athlètes les plus talentueux au monde partagent des traits communs de perfectionnisme positif.

Les découvertes des recherches en question ont mené les psychologues du sport à développer la thèse selon laquelle la forme positive du perfectionnisme serait en effet « une caractéristique type des athlètes de très haut niveau » (Gotwals, Dunn & Wayment, 2003, p. 19).

### Idée reçue #4 : Le perfectionnisme est lié à l'influence des parents durant l'enfance

Cette idée peut contenir une part de vérité mais ne permet pas de décrire dans son ensemble la complexité du processus de développement du perfectionnisme. Ce processus est considéré comme un processus évolutif ne résultant pas uniquement des expériences de la petite enfance. Il ne fait aucun doute que les parents jouent un rôle important dans l'instigation des valeurs et par conséquent dans le développement de la personnalité de l'enfant (Bloom, 1985; Csikszentmihalyi, 1996).

Cependant, d'autres facteurs tels que le rôle de personnes importantes (entraîneurs, professeurs) ainsi que les valeurs et l'influence culturelle de la société doivent également être pris en considération.

### Idée reçue #5 : « Perfectionniste un jour, perfectionniste toujours »

Etant donné que le perfectionnisme est acquis (par opposition à inné), la plupart des individus peuvent le développer, le modérer et/ou s'en détacher (Hamacheck, 1978). Bien entendu, certains individus auront besoin d'aide dans ce processus (travail avec un psychologue du sport) mais le changement est généralement possible et dans certains cas désirable.

Chaque cas doit être jugé individuellement, toutefois, un cas type nécessitant un changement pourrait par exemple concerner un joueur ou une joueuse qui perd invariablement espoir à la première erreur qu'il/elle fait dans un match, s'accable constamment de reproches vis à vis de son niveau de jeu et souffre beaucoup de la pression en compétition.

## RECOMMANDATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS

On peut dégager des paragraphes précédents plusieurs implications en ce qui concerne les entraîneurs.

Il est très important que les entraîneurs soient conscients et gardent à l'esprit que le perfectionnisme chez eux ou chez leurs élèves ne représente pas nécessairement une caractéristique négative ou dysfonctionnelle. Cela peut être également quelque chose de normal et de positif et peut en réalité représenter une qualité clé de l'excellence sportive.

Voici quelques suggestions à prendre en compte par les entraîneurs lorsqu'ils travaillent avec leurs joueurs.

## APPROCHES RECOMMANDÉES

- S'efforcer de faire le mieux possible plutôt que se focaliser sur ses fautes et ses erreurs.
- Prendre du plaisir à rechercher la perfection plutôt que s'inquiéter de ne jamais l'atteindre.
- Apprécier ce qui a été accompli plutôt que ressasser ou se focaliser sur la différence entre ce qui a été accompli et ce qui aurait pu être accompli si tout avait fonctionné parfaitement.

*Tableau 2. Approches recommandées pour les entraîneurs à adopter et à transmettre aux joueurs (adapté de Stoeber et Otto, 2006).*

En appliquant ces conseils, les entraîneurs s'ouvriront aux bénéfices qu'il y a à viser la perfection tout en évitant les dangers liés à l'exigence de la perfection.

S'évertuer à atteindre la perfection tout en acceptant d'être imparfait est la meilleure chose à faire – demandez à Roger Federer !

## RÉFÉRENCES

- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Burns, D. D. (1980, November). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18.
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., & Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 26, 17-38.
- Gould, D., Dieffenbach, M. S., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366.
- Hamacheck, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York: John Wiley.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp.288-344). Mountain View, CA: Mayfield.

# La volée de revers de Del Potro

E. Paul Roetert, Ph.D & Mark Kovacs, Ph.D (EU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 8-9

## RÉSUMÉ

*Se préparer aux tensions sur le système musculaire liées à la pratique du tennis peut nous permettre de jouer avec plus d'efficacité et surtout d'éviter les blessures. Le présent article a recours à des séquences de photos afin de faciliter la mise en place d'exercices appropriés à un coup en particulier. Les trois exercices sélectionnés sont spécifiques au tennis et sont utiles, surtout mais pas exclusivement, pour la volée haute de revers.*

**Mots clés:** La volée de revers, exercices.

**Courriel de l'auteur:** Kovacs@usta.com, eproetert@gmail.com

## INTRODUCTION

Faut-il jouer au tennis pour être en forme, ou être en forme pour jouer au tennis? C'est une question qui revient assez souvent et la réponse est oui aux deux propositions. Cependant, dans l'optique de cet article, nous allons nous concentrer sur « être en forme pour jouer au tennis ». Se préparer aux sollicitations rencontrées notamment au niveau du système musculaire permet de prévenir le risque de blessure lors de la pratique du sport. Nous utiliserons des séquences de photos afin de faciliter la mise au point d'exercices appropriés, spécifiques à un coup en particulier. En regardant une séquence de Juan Martin Del Potro en train d'effectuer une volée haute de revers, nous pouvons examiner sa technique. Comprendre les caractéristiques techniques d'un coup bien effectué peut nous permettre d'améliorer nos propres coups. De plus, nous nous pencherons sur trois exercices aidant à se préparer à ce type de coup. Ces trois exercices sont spécifiques au tennis et faciliteront non seulement l'amélioration de la performance mais aideront également à éviter les blessures.

### Photo #1

Sur cette photo nous voyons Del Potro alors qu'il vient juste d'effectuer son saut d'allègement. Remarquez qu'il a déjà anticipé que la balle arrive du côté revers et a par conséquent déjà commencé à s'orienter de ce côté. Le haut de son corps est relâché, la tête de raquette est orientée vers le haut et placée bien en avant du corps. Sa hanche gauche a déjà pivoté dans la direction qu'il a l'intention de suivre et ses genoux sont légèrement fléchis afin de lui permettre de se projeter vers la balle.



### Photo #2

La rotation en bloc a été totalement effectuée, ce qui signifie qu'il ne se contente pas seulement de ramener sa raquette vers l'arrière mais que tout son corps a pivoté sur la gauche. Son bras secondaire l'a aidé à effectuer cette rotation et est encore en contact avec le cœur de la raquette. Ses genoux sont maintenant tendus au maximum, conséquence de son appréciation de la hauteur de la balle. La main qui tient la raquette est en l'air, le bras supérieur est parallèle au sol et l'épaule pliée à 90 degrés. Cela va lui permettre de frapper une volée longue et puissante.



### Photo #3

Del Potro est sur le point de frapper la balle et fait preuve d'un équilibre et d'une concentration parfaits. A cause de la hauteur de la balle, il décolle du sol tout en gardant le contrôle de son corps. Ses yeux sont toujours fixés sur la balle tandis que son bras droit est à présent complètement tendu et que sa main tient la raquette fermement. Son corps est toujours orienté sur le côté par rapport au filet pour lui permettre un geste de frappe approprié à la cible qu'il a en tête.



### Photo #4



Au début de la phase d'accompagnement, nous pouvons observer une superbe extension à la fois du bras droit et des jambes. Il est intéressant de noter que pendant qu'il est en l'air, la jambe gauche se déplace dans le sens opposé au bras droit. Si vous avez souvenir de vos cours de physique du lycée, vous saurez que c'est dû au fait que pour chaque force il existe une force de réaction opposée de même valeur (3ème loi de

Newton). La position de sa tête nous montre que son corps a conservé son équilibre tout au long du coup.

### Photo #5

Del Potro a maintenant totalement terminé son accompagnement et plie la jambe droite pour absorber le choc de l'atterrissage. Il a frappé une volée puissante comme nous le montrent la longueur de son accompagnement ainsi que l'action de son bras gauche (voir 3ème loi de Newton plus haut). Le haut de son corps est complètement perpendiculaire au court, signe d'un excellent équilibre.





## Photo #6

La volée de revers a désormais été effectuée et Del Potro est en train de se replacer sur la ligne médiane. Durant son saut d'allègement, nous pouvons voir le pied de sa jambe droite d'ores et déjà s'orienter dans cette direction étant donné qu'il anticipe le fait d'avoir à couvrir le terrain au delà du côté avantage.

Sa main gauche a été ramenée au niveau du cœur de la raquette et la tête de raquette est maintenue au-dessus du poignet ce qui lui permettra d'effectuer une rotation en bloc efficace lors du prochain coup.



Figure 1. Séquence du coup en entier.

## EXERCICES

Les exercices suivants ont été créés spécialement pour le tennis et permettront de préparer physiquement le joueur à une meilleure exécution de la volée haute de revers. Comme mentionné précédemment, la mise en pratique de ces exercices va également contribuer à la prévention des blessures ainsi qu'à la forme physique générale.

### Rotation du bras du haut vers le bas



Figure 2. Position de départ.



Figure 3. Position finale.

Cet exercice peut être réalisé en utilisant une machine à câbles et à poulies en salle de gym ou en se servant d'une sangle élastique. Il convient de commencer avec le câble (ou l'élastique) situé au dessus de l'épaule. Vous devrez allonger le bras droit dans la diagonale de votre corps et saisir la poignée. Depuis cette position de départ, vous allez contracter vos muscles centraux (muscles du bas du dos et abdominaux) et tirer lentement avec votre épaule pour faire descendre

votre bras dans la diagonale du corps en conservant un angle de 45 degrés. Cet exercice permet de développer la force et la stabilité du centre du corps ainsi que la puissance musculaire de l'épaule et du haut du dos.

### Extension de la hanche



Figure 4. Position de départ de l'extension vers l'avant.



Figure 5. Position finale de l'extension vers l'avant.

Il s'agit d'un mouvement complexe qui fait travailler les muscles du bas du corps et du tronc (photos 4 et 5). Tenez vous debout à environ un mètre de la machine à poulie en lui faisant face (vous pouvez également utiliser un élastique accroché à un grillage). Attachez le câble (ou l'élastique) à votre cheville droite ou à votre pied droit. Effectuez un mouvement vers l'avant avec votre jambe gauche tout en réalisant une extension de la hanche avec votre jambe droite pour contrer la résistance de l'élastique. Répétez cet exercice avec les deux jambes.

### Lancer explosif de medecine-ball du haut vers le bas



Figure 6. Position de départ du lancer de medecine-ball du haut vers le bas.

Il s'agit d'un exercice impliquant des mouvements explosifs du centre et du haut du corps. Muni d'un médecine-ball relativement léger, placez vous à environ 1,5 m d'un mur, le corps penché vers l'avant (pied droit devant) et parallèle au mur. Vous devez tenir le medecine-ball au dessus de votre épaule gauche les bras tendus. Depuis cette position vous allez projeter énergiquement le médecine-ball vers le sol dans un mouvement suivant la diagonale de votre corps. Ce mouvement permet de développer une puissance appropriée des hanches jusqu'aux bras pour une rotation dirigée du haut vers le bas.

### Muscles impliqués:

Bas du corps – Glutéaux, Quadriceps, Soléaires, Gastrocnemius

Section intermédiaire – Abdominaux, Obliques, Extenseurs du dos

Haut du corps – Serratus Antérieur, Infraspinaux (muscle sous-épineux), Teres Mineur (petit rond), Deltoïde postérieur, Rhomboïdes Trapèze, Triceps, Extenseurs des poignets

# Comment le stress affecte la performance au tennis

Andrew Peden, Ph.D

Bolton Arena High Performance Tennis Academy, UK

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 10 - 12

## RÉSUMÉ

*Cet article s'attache à décrire la manière dont le stress affecte les trois systèmes du fonctionnement psychologique : les émotions, la pensée et le comportement. Il s'agit d'expliquer et d'illustrer comment l'interaction entre ces trois systèmes peut conduire à un cercle vicieux de stress inhibant la performance tennistique.*

**Mots clés:** stress, activation, syndrome du petit bras, évitement.

**Courriel de l'auteur:** adpeden@aol.com

## INTRODUCTION

Le stress est un phénomène universel (Somers etc., 2006). En fonction de la situation, le stress peut être une émotion utile. Dans le sport, le stress est susceptible de nous motiver à faire des choses que nous ne ferions normalement pas (ex : s'entraîner davantage afin d'améliorer notre tennis). Toutefois, si le stress peut s'avérer utile à certains moments, il peut poser des problèmes dans d'autres circonstances (il peut interférer avec notre capacité à nous comporter de manière bénéfique pour nous-mêmes).

## LES TROIS SYSTÈMES DU FONCTIONNEMENT HUMAIN : LE CORPS, L'ESPRIT ET LE COMPORTEMENT

Il est important de comprendre que le stress affecte notre corps, notre esprit, ainsi que la manière dont nous agissons (Seligman etc, 2001) ; de plus, il existe une interaction complexe en constante évolution entre ces trois systèmes (les systèmes somatiques, cognitifs et comportementaux : ce que nous ressentons, ce que nous pensons, et ce que nous faisons quand nous sommes stressés).

### Stress somatique

Quand nous sommes stressés, nous faisons l'expérience de changements d'ordre physique et émotionnel. Ces émotions sont déclenchées par la production d'adrénaline en réponse aux exigences du concept « combattre ou fuir ». Les effets de l'adrénaline sur les systèmes d'organes du corps sont nombreux (van Zijderwald etc., 1991) et comprennent : des changements du rythme cardiaque et respiratoire, une augmentation de la tension musculaire, des variations de la température corporelle, et une activité générale excessive du système nerveux.

### Stress cognitif

Le terme « cognitif » fait référence aux pensées. Le style cognitif d'un individu correspond à la manière dont il va penser sa personne, les autres et le monde. Certains styles cognitifs et façons de penser sont fortement anxio-gènes (Riskind et Williams, 2005).

L'idée centrale qui sous-tend le modèle cognitif du stress est que ce ne sont pas les événements externes qui le provoquent. En réalité, c'est notre perception de ces événements qui produit le stress comme réaction émotionnelle. Par exemple, si nous avons mal joué et que nous avons perdu tous nos matchs récents, alors l'entame du tournoi suivant risque de déclencher des souvenirs de nos émotions récentes, nous menant à des pensées anxio-gènes et nous faisant douter de nous mêmes. Lorsque nous sommes stressés, nos pensées ont tendance à être liées à la perception du danger : danger physique (la menace d'une véritable douleur physique) ou psychologique (par exemple, la perte d'estime de soi). De manière générale, les pensées anxio-gènes comprennent le doute de soi, l'inquiétude, le danger et la menace.

Ces perceptions liées au stress mènent dans la plupart des cas à l'activation automatique de pensées négatives – des pensées qui entrent dans notre tête sans avoir été analysées et qui sont associées à des sensations désagréables.

Ces pensées négatives commencent généralement par des affirmations du type « Je ne peux pas...je ne serais pas capable de... » Elles sont souvent soutenues par des croyances limitantes à propos de soi ou de certaines situations du type « Si je n'atteins pas la 1ère place, c'est que je suis nul ».

Ces croyances limitantes peuvent prendre une place prédominante durant les périodes de stress.

Le stress correspond à la différence entre notre perception des attentes placées sur nous et notre perception de notre capacité à faire face à ces attentes (McGrath, 1970).

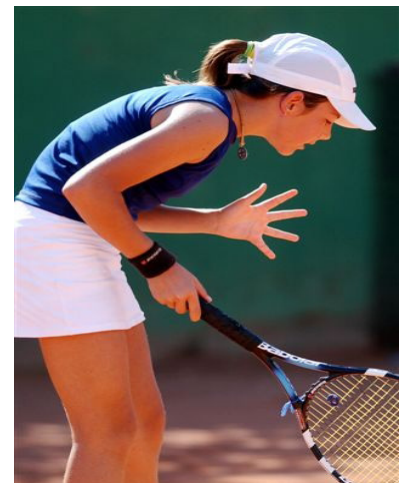
Cette définition prend en compte l'importance du contexte mais également celle de l'individu et de ses croyances à propos de la situation. C'est pourquoi une situation donnée peut être perçue comme stressante par une certaine personne mais comme un challenge par une autre.

Si nous nous sentons capables de répondre aux attentes placées sur nous, alors il est peu probable que nous ressentions beaucoup de stress. Le stress survient lorsque nous percevons les attentes placées sur nous comme au-dessus de notre faculté à gérer ces attentes. Cette discordance a tendance à produire de la peur et du stress. Quand le stress à la fois de type cognitif et somatique devient trop important, il va inhiber la performance.

### Les attentes de performance

Au cours d'un match de tennis, il est peu probable que nous ayons à faire face à des menaces d'ordre physique, en revanche il est plus probable que nous soyons exposés à des menaces psychologiques, par exemple notre image de nous mêmes peut être mise en danger par la peur de réaliser une mauvaise performance.

Si nous jouons contre un adversaire que nous percevons comme bien inférieur en terme de capacités, alors nous nous attendons à une victoire



facile et par conséquent nous n'allons pas ressentir beaucoup de stress. De la même manière, si nous jouons un adversaire que nous percevons comme beaucoup plus fort en terme de capacités, alors nos attentes de succès vont être faibles, nous nous attendons à perdre et il est probable que nous ressentions peu de stress.

Le stress devient un problème lorsque nous jouons un adversaire que nous percevons comme étant relativement proche de nous en terme de capacités. Par définition, ces matchs sont susceptibles d'être serrés et risquent par conséquent de générer des tensions.

### Activation et tension musculaire

Des niveaux élevés d'activation et de stress vont générer une augmentation de la tension musculaire.

Etant donné que la réussite dans le sport dépend énormément de la coordination musculaire, des niveaux de stress élevés sont susceptibles d'entraver la performance physique et de provoquer chez le joueur des crispations ainsi qu'une tension excessive.

La tension musculaire peut provoquer une lourdeur dans les jambes avec pour résultat des réactions plus lentes ainsi qu'un jeu de jambes médiocre et maladroit.

La tension musculaire peut également provoquer une sensation d'étroitesse respiratoire, conséquence d'une respiration trop rapide et superficielle, nous rendant enclins à nous fatiguer plus rapidement.

Si le match est serré et donne lieu à un tie break ou à un troisième set, nous aurons peut être alors dépensé tellement d'énergie à cause des tensions musculaires qu'il est possible que nous nous fatiguions et que nous rations les points les plus disputés.

Je suis sûr que nous avons tous fait l'expérience d'au moins quelques unes de ces difficultés. Chaque joueur, indépendamment de ses capacités, a déjà ressenti de la tension dans ses épaules et dans ses bras au moment de servir, notamment lors de points importants avec pour conséquence un service raté, voire même la double faute tant redoutée.

Avez vous remarqué que les doubles fautes se produisent souvent à des moments cruciaux et décisifs du match, et qu'une double faute dans un jeu en entraîne souvent deux ou trois autres d'affilée ? La tension musculaire contribue énormément à ce soudain déclin de performance. Le service est le coup le plus difficile à apprendre d'un point de vue technique et fait souvent la différence entre la victoire et la défaite, notamment lors des matchs où les deux joueurs ont un niveau de jeu similaire. Le coup le plus difficile à réaliser, celui qui est le moins maîtrisé ou celui qui vient d'être appris sera le premier à vous faire défaut.

### Pensées négatives

Une augmentation du stress a également une influence sur la capacité d'un individu à se concentrer et à penser avec lucidité et optimisme (Williams & Elliot, 1999). Lors d'un match de tennis, un joueur stressé va avoir tendance à faire l'expérience de séries de pensées négatives lors des situations spécifiques qui le prédisposent à se sentir stressé.

De telles pensées peuvent être du type : « J'ai raté ce service, je suis vraiment mauvais », ou « Ne refais pas de double faute ! »

### Le syndrome du petit bras

Les sportifs professionnels ne sont pas à l'abri des pensées négatives, d'une activation physique inappropriée, des tensions, et des contre-performances.

Au golf on parle de « yips », dans d'autres sports on appelle cela avoir la tremblote. Au tennis, on utilise l'expression : « jouer petit bras ». La conséquence la plus fréquente du syndrome du petit bras est la perte de points lors des moments importants (Weinberg & Gould, 2003).

### Routines

Beaucoup de sportifs ont recours à des comportements ou à des routines superstitieux (Schippers & Van Lange, 2006).



Parmi les joueurs de tennis, certains aiment porter des chaussettes porte-bonheur, certains joueurs hommes ne se rasent pas lorsqu'ils sont sur une série de victoires, certains gardent la balle avec laquelle ils ont gagné le point précédent pour servir. A un degré plus extrême mais pas inhabituel, certains joueurs adoptent des rituels rigides durant toute leur préparation d'avant match : ils restent dans le même hôtel, mangent le même repas tous les jours en s'asseyant à la même place, écoutent la même musique en se faisant conduire au tournoi par le même chauffeur etc. Sur le court, si vous regardez attentivement,

vous vous rendez compte que les joueurs ont des rituels très élaborés en ce qui concerne l'utilisation de leur serviette, le fait de faire rebondir la balle un certain nombre de fois avant de servir, ainsi que l'ajustement de leur vêtements aux changements de côtés (comme par exemple le fait de faire et de refaire leurs lacets).

Si ces comportements superstitieux peuvent favoriser la concentration et éloigner les distractions, les joueurs adoptent ce genre de rituels principalement dans le but d'évacuer le stress. Même s'ils apparaissent en surface sans danger, le problème avec ces rituels est que certains joueurs voient leur niveau de stress augmenter s'ils se trouvent dans l'impossibilité de les effectuer, ce qui peut interférer avec leur capacité à se concentrer sur ce qui compte vraiment et sur la seule chose sur laquelle ils ont véritablement du contrôle : le jeu.

Les rituels adaptatifs occupent une place importante dans le tennis; ils peuvent aider les joueurs à gérer leur stress en leur donnant la sensation d'avoir plus de contrôle sur leur préparation d'avant match; il peuvent également permettre aux joueurs d'avoir plus de contrôle sur ce qu'ils font sur le court, voire même sur le comportement de l'adversaire (en ralentissant ou en accélérant le match). D'autre part, les rituels sont particulièrement utiles pour se concentrer sur l'instant présent en chassant les pensées inutiles ou les distractions extérieures.

### Les prophéties auto réalisatrices

Combien de fois avez vous su au plus profond de vous mêmes que vous alliez faire une double faute avant de jouer votre deuxième balle? Combien de fois avez-vous su au moment de servir pour le match que vous n'alliez pas être capable de tenir votre service et que votre adversaire allait remonter et vous battre ?

Ce sont des exemples de ce que l'on appelle les « prophéties auto réalisatrices » (différents types de dialogues internes pouvant générer des tensions musculaires, inhiber la coordination et engendrer des erreurs). Elles peuvent amener le joueur à se concentrer tellement sur ce qu'il ne faut pas faire qu'il va en quelque sorte oublier ce qu'il a à faire (ex : se concentrer sur « éviter la double faute » et perdre toute notion de l'endroit où l'on veut envoyer la balle »).

### L'évitement

Parce que le stress est généralement vécu comme quelque chose de désagréable, il mène souvent à certains comportements (impliquant généralement l'évitement) qui à court terme aident à réduire les sensations déplaisantes (ex : « Je vais éviter de jouer contre lui/elle à l'avenir parce que ça me rend trop stressé. », ou, « Je vais arrêter de jouer les matchs de Ligue parce que ça me rend trop stressé. »)

A court terme, les comportements d'évitement permettent de réduire le stress, toutefois, l'évitement nourrit l'évitement, et à long terme, cela renforce la probabilité que le stress se manifeste à nouveau lors de la même situation. Par conséquent, l'évitement n'apporte rien d'utile. Pour vaincre nos peurs, nous devons leur faire face afin d'apprendre à les surmonter et à reprendre le contrôle de nos émotions et de nos comportements.

Le tableau ci-dessous résume certaines des conséquences somatiques, cognitives et comportementales du stress.

LE CORPS	LES PENSÉES	LE COMPORTEMENT
Souffle coupé	Appréhension	Combat
Palpitations	Doute	Fuite
Vertiges	Inquiétude	Paralysie
Inattention	Peur	Evitement
Tension musculaire	Danger imminent	Manque de coordination
Douleurs thoraciques	Menace	Baisse de la qualité technique
Fourmillements	Pensées négatives	Jeu de jambes maladroit
Crampes	- Je ne peux pas	Fatigue survenant plus rapidement
Maux de tête	- Je n'arriverai pas à	Doubles fautes
Douleurs abdominales	- Je ne pourrai jamais	Jouer petit bras
Transpiration excessive	- Je rate toujours	

Figure 1. Comment le stress affecte le corps, les pensées et les comportements.

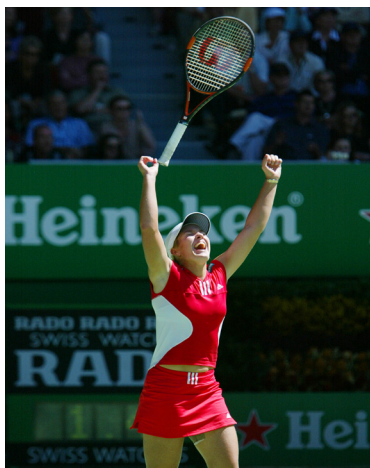
### Le cercle vicieux de stress

Un niveau d'activation physique trop élevé, des pensées négatives systématiques ainsi qu'un comportement d'évitement peuvent contribuer à créer un cercle vicieux dans lequel se retrouver sur le court va déclencher des sensations corporelles de stress, des pensées et des images négatives entraînant une perception augmentée de la menace psychosociale, qui engendrent à leur tour automatiquement une augmentation du niveau d'activation et davantage de pensées négatives avec pour conséquence une inhibition des capacités mentales et physiques du joueur à jouer avec efficacité.

C'est pourquoi tant de joueurs de club font de mauvaises performances lors de situations de compétition (ils vont jouer leur meilleur tennis sans se mettre la pression lors des matchs d'entraînement, mais lors des matchs officiels, ils ont souvent tendance à perdre contre des adversaires de niveau nettement inférieur sur le plan technique).

### BRISER LE CERCLE VICIEUX

Pour que le joueur se libère de ce cercle vicieux de stress afin de se rapprocher de son niveau de performance optimale, il est important qu'il fasse la différence entre stress utile et stress inutile. Le stress inutile, sous la forme de pensées négatives systématiques et de rituels qui entravent la performance doit être clairement identifié et surmonté avant qu'il ne devienne ancré et résistant au changement. En fait, on doit aider les joueurs à se



créer des routines flexibles dont ils pourront se servir lors de différentes situations de match et d'entraînement mais on doit également les inciter à adopter des schémas de pensée constructifs et appropriés afin de réduire les symptômes de stress. Ex : « Je m'énerve parce que j'ai envie d'y arriver, si je ne m'énervais pas ça voudrait dire que je m'en fiche ! » Il faut encourager le stress qui augmente la motivation ; les joueurs doivent se confronter aux situations potentiellement stressantes, notamment celles de compétition, aussi souvent que possible afin de s'habituer à la pression des matchs et de se débarrasser une bonne fois pour toutes du stress de la performance.

### RÉFÉRENCES

- McGrath, J.E. (1970). Social and Psychological factors in stress. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Riskind, J.H. & Williams, N.L. (2005). The looming cognitive style and generalized anxiety disorder: distinctive danger schemas and cognitive phenomenology. *Cognitive Theory & Research*, 29 ( 1), 7-27.
- Schippers, M.C. & Van Lange, P.A.M. (2006). The psychological benefits of superstitious rituals in top sport: a study among top sportspersons. *Journal of Applied Social Psychology*, 36 (10), 2532-2553.
- Seligman, M.E.P., Walker, E.F. & Rosenhas, D.L. (2001). *Abnormal Psychology*. New York: W.W. Norton & Company.
- Somers, J.M., Goldner, E.M., Warchich, P. et al (2006). Prevalence and incidence studies of anxiety disorders: a systematic review of the literature. *Canadian Journal of Psychiatry*, 5, 100-103.
- van Zijderveld, G.A., van Doornen, L.J.P., Orlebeke, J.F. et al (1991). The physiological effects of adrenaline infusions as a function of trait anxiety and aerobic fitness. *Anxiety, stress & Coping*, 4 (4), 257-274.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., & Hunt, V.V. (1976). The interrelationship between anxiety, motor performance, and electromyography. *Journal of Motor Behavior*, 8, (3), 219-224.
- Williams, A.M. & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual strategy in karate. *Journal of Sport & Exercise*, 21, 362-375.

# L'entraînement de la souplesse chez les jeunes joueurs de tennis

Daniel Berdejo (Université Manchester Met, GB) & J. María González (UCLM, ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 13 - 15

## RÉSUMÉ

*Le travail de la souplesse est très important au tennis. Beaucoup de blessures des membres inférieurs sont dues à un manque de souplesse. C'est pourquoi nous désirons mettre l'accent sur l'entraînement de la souplesse chez les jeunes joueurs de tennis afin de créer des habitudes dont ils vont pouvoir tirer parti, permettant de réduire le risque de blessure lors des stades ultérieurs.*

**Mots clés:** entraînement, blessures, élasticité, mobilité articulaire

**Courriel de l'auteur:** daniberdejo@gmail.com

## INTRODUCTION

Durant les entraînements de tennis il convient de travailler à la fois sur la souplesse active et sur la souplesse passive (Ortiz, 2004).

La souplesse résiduelle ainsi que la souplesse sous-maximale sont toutes deux essentielles pour permettre l'augmentation de l'amplitude des mouvements et la réduction du risque de blessure. La souplesse absolue représente la capacité d'étirement maximal ou la zone de mobilité d'une articulation. Certains sports requièrent de travailler sur la souplesse absolue (ex : gymnastique, natation synchronisée, patinage artistique) mais le tennis n'en fait pas partie. Le terme souplesse résiduelle correspond au niveau de souplesse optimal, qui sans être maximal, va au-delà de la souplesse de travail. La souplesse résiduelle est essentielle dans le tennis, étant donné qu'elle permet de prévenir le risque de blessure et permet l'exécution de mouvements tennistiques sans contraintes d'amplitude (au niveau de la ceinture huméro-scapulaire) afin de pouvoir par exemple répondre aux exigences du geste de service. Enfin, la souplesse de travail représente le niveau de souplesse nécessaire pour permettre l'exécution d'un mouvement ample, fluide et efficace. Elle s'acquiert par la technique et requiert non seulement une capacité d'étirement du muscle mais également une élasticité suffisante au niveau du complexe ligament-muscle afin de permettre un mouvement rapide et puissant. La souplesse de travail ainsi que la souplesse résiduelle sont d'une importance capitale pour les joueurs de tennis (Ortiz, 2004 ; Blandon).

## LE CONCEPT DE SOUPLESSE

Le terme « souplesse » est souvent mal interprété dans la littérature sportive et est même considéré comme synonyme d'élasticité ou de mobilité articulaire, ce qui peut mener à des malentendus (Ortiz, 2004).

Nous considérerons comme axes d'étude les découvertes et révisions bibliographiques suivantes :

-La souplesse doit permettre d'effectuer des glissades avec un large écartement des jambes, la souplesse résiduelle et la souplesse sous-maximale étant essentielles pour l'amplitude de mouvement ainsi que pour prévenir et éviter les blessures.

-L'élasticité peut être définie comme la capacité à regagner une position neutre après avoir frappé la balle. Lors de cette action, l'élasticité des muscles et des ligaments ainsi que la capacité de contraction sont des facteurs clés pour un remplacement rapide et dynamique permettant de se retrouver à nouveau en position de frappe.

-La mobilité articulaire correspond à la capacité d'étirement des articulations (souplesse) ainsi qu'à la vitesse de récupération (élasticité).

Ainsi Ortiz (2004) considère que lorsqu'on a affaire à un sport comme le tennis qui requiert des actions rapides et explosives avec une grande amplitude de mouvement, il est nécessaire de développer à la fois la

souplesse et l'élasticité, dont la combinaison permet d'atteindre des niveaux de mobilité articulaire élevés (déplacement et retour à la position initiale).

## Evolution de l'entraînement et méthodologie

La perte de souplesse lors de la croissance est un phénomène bien connu (Alter, 1998; Delgado etc., 1997; Vila, 1999; Ruiz Pérez, 2004) et constitue la seule capacité physiologique qui régresse au fur et à mesure que s'opère le développement physique de l'individu. L'objectif principal lorsque l'on travaille sur la souplesse n'est donc pas simplement de l'améliorer mais également de réduire sa perte au minimum. La souplesse atteint son maximum quelques mois après la naissance et commence à régresser jusqu'à la puberté. Durant l'enfance, le développement de la souplesse est le même pour les garçons et les filles. Jusqu'à l'âge de 10-11 ans la perte de souplesse est minimale, elle augmente lors de la puberté et entre 20 et 30 ans, pour se stabiliser à nouveau après 30 ans puis décroître progressivement en fonction du niveau d'entraînement de l'individu. Concernant les périodes les plus propices pour enseigner la souplesse aux enfants, la recherche indique que cette capacité peut être travaillée deux à cinq fois par jour entre 6 et 10 ans, après quoi le nombre de sessions doit être adapté aux besoins individuels. Blanco (1995) considère que la souplesse statique peut être travaillée dès les premières années de la vie, au vu de la faible masse musculaire et de l'élasticité des tendons chez les enfants pré-pubères.



Toutefois, pour travailler la souplesse dynamique, il conseille d'attendre jusqu'à 8-12 ans chez les filles et 8-12/13 ans chez les garçons étant donné qu'un certain niveau de force et de coordination est nécessaire. Vila (1999) dans son analyse de l'évolution de la souplesse avec l'âge

considère l'enfance comme une période d'augmentation importante de la mobilité articulaire tandis que beaucoup d'auteurs considèrent que le développement maximal de cette caractéristique a lieu pendant l'adolescence. Au moment de rentrer à l'école, à l'âge de six ans environ, la souplesse des enfants reste intacte, mais cette celle-ci se détériore au cours de leur croissance corporelle et musculaire. Elle doit ainsi faire l'objet d'un entraînement spécifique afin que cette perte devienne plus graduelle en dépit du développement de la masse musculaire, étant donné que l'augmentation de la force a tendance à raccourcir les composants contractiles des cellules.

Vila (1999) conseille la méthodologie suivante :

- Jusqu'à l'âge de 10 ans : entraînement de la mobilité articulaire générale.
- La mobilité articulaire générale est à son maximum jusqu'à l'âge de 10 ans. Afin de la maintenir, un entraînement spécifique est nécessaire.
- Chez les jeunes, la souplesse n'a pas besoin d'être développée au maximum, étant donné qu'à long terme, cela peut avoir un impact négatif voire même entraver le développement d'autres composants de la mobilité.
- Le développement de la souplesse et de la mobilité articulaire varie selon les systèmes articulaires.
- Le travail sur la souplesse doit être adapté à l'âge des joueurs.
- Chez les plus jeunes joueurs, il faut travailler la mobilité articulaire de manière active, tandis qu'à l'adolescence, au moment des premières compétitions, les exercices doivent être passifs et statiques.
- Une mobilité trop importante au niveau d'une articulation entraîne des problèmes musculaires, ainsi, cette dernière doit souvent être consolidée aux dépens de la souplesse.

Il existe divers protocoles d'entraînement efficaces de la souplesse pour les jeunes joueurs de tennis. Nous conseillons l'utilisation du protocole créé par Anderson (1984) (Figure 1). Nous considérons qu'aux âges appropriés, il est important de mettre en place un protocole qui permette aux athlètes de s'habituer au travail sur la souplesse et qui soit facile à retenir, afin de créer chez le joueur des habitudes positives dont il pourra tirer parti plus tard.



Figure 1 : Protocole d'étirements spécifiques au tennis (Anderson, 1984).

### CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE SOUPLESSE

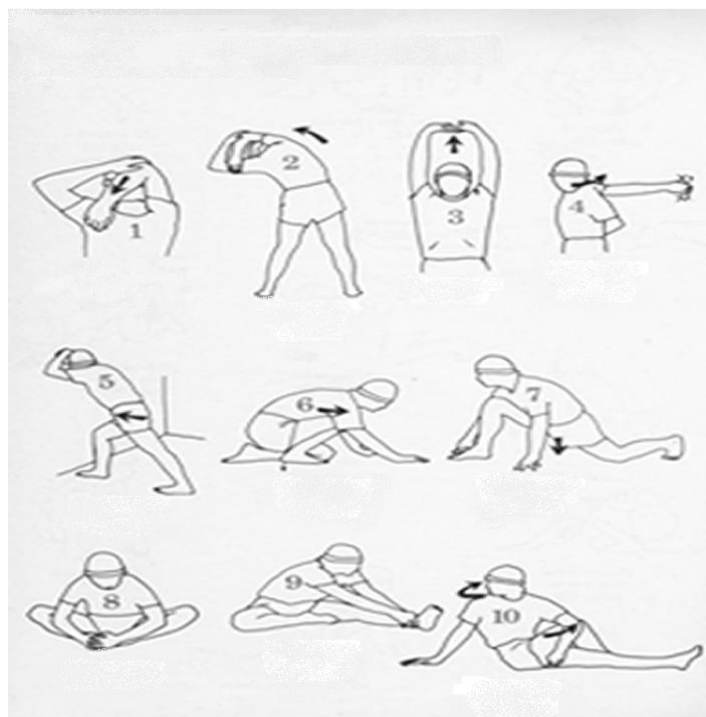
De nombreux auteurs (USTA, 2000 ; Le Deuff, 2003 ; Ortiz, 2004 ; Kovac etc. 2007) ont publié des informations concernant la souplesse collectées par le biais de différents tests. En se basant sur leurs découvertes, il est possible de comparer et de mesurer la souplesse des joueurs de tennis, mais que se passe-t-il si ces derniers manquent de souplesse ?

Malgré ce que l'on pourrait penser en premier lieu, il a été établi qu'au tennis, davantage de blessures avaient lieu dans les membres inférieurs et moins dans les membres supérieurs (Pluim etc. 2006). La plupart des blessures ayant lieu au niveau des membres inférieurs sont causées par les facteurs suivants :

- Manque de souplesse au niveau des fléchisseurs de la hanche (situés en haut de la cuisse, en face du pelvis). Ces muscles sont importants non seulement pour maintenir de la longueur dans la foulée mais également, comme l'a découvert Vad en 2003, parce que le manque de souplesse au niveau de la hanche entraîne des douleurs lombaires.
- Manque de souplesse des rotateurs externes de la hanche. La capacité à pivoter la hanche est essentielle afin de générer de la puissance lors de la plupart des coups ainsi que pour faire le lien entre les parties inférieures et supérieures du corps.
- Manque de souplesse au niveau des ischio-jambiers et des quadriceps. Cette souplesse est nécessaire pour permettre un déplacement efficace, pour maintenir une puissance musculaire maximale lors de mouvements explosifs ainsi que pour prévenir les risques de blessures au niveau des jambes et de la région lombaire.

Dans l'extrait suivant, Ortiz (2004) résume tout ce qui a été mentionné précédemment: « [ce sont] ces fameuses douleurs pelviennes causées par l'augmentation des tensions musculaires et des contraintes au niveau de la chaîne musculaire cinétique constituée des abdominaux, des adducteurs et des ischio-jambiers. Cela peut provoquer des déchirures et des elongations au niveau des tendons et des ligaments qui convergent dans la partie basse de l'os iliaque ou du pelvis. »

La différence de souplesse et de force dans les membres inférieurs entre les extenseurs (quadriceps) et les fléchisseurs (ischio-jambiers)



du genou, en plus d'entraver le développement optimal de la vitesse des mouvements articulaires, peut provoquer des contractures ou des froissures ainsi que des problèmes au niveau de l'articulation du genou.

Au tennis, le joueur exécute la plupart des mouvements les genoux à moitié fléchis, mettant ainsi une pression importante sur ses quadriceps, ce qui mène à de brusques mouvements au niveau de la rotule. Dans de telles circonstances, les ischio-jambiers ont la tâche difficile de stabiliser le genou, instable et fragile dans cette position. La cause principale de tous les problèmes au niveau de la rotule et des ligaments du genou est liée à un mauvais équilibre de la force et de la souplesse entre les quadriceps et les ischio-jambiers des jambes du joueur (Ortiz 2004).

Comme l'explique Ruiz-Cotorro (1996), « les exercices d'étirement permettent de résoudre la plupart des blessures des membres inférieurs » liées à la pratique du tennis (fasciite plantaire, blessures des ligaments de la cheville, blessures au niveau des ménisques ou problèmes au niveau de la rotule, rétrécissement des ischio-jambiers...).

En 1999 Busquets, auquel Ortiz fait référence, dressait une longue liste concernant les conséquences négatives d'un manque de souplesse au niveau des ischio-jambiers : remontée de l'épine iliaque antéro supérieure, extension trop importante du rectus femoris, tendinite du genou et rotation du genou avec compression des ménisques, élongation des adducteurs ( contractures, tendinites), élongation du petit ligament sacro-sciatique ( douleurs sciatiques), lordose lombaire (sciatique, douleurs lombaires), tensions dans la région lombaire et au niveau du psoas provoquant des douleurs pubiennes.

## CONCLUSION

La souplesse a souvent été négligée dans l'entraînement par une majorité d'entraîneurs et de joueurs.

Le but du présent article est de souligner l'importance du travail sur la souplesse et la mobilité articulaire afin de prévenir les blessures et d'amener les jeunes joueurs à se développer de manière complète à travers l'entraînement. Nous considérerons que ce travail représente un des piliers de base de l'entraînement et que les programmes de développement tennistiques doivent mettre l'accent sur la souplesse.

L'acquisition de bonnes habitudes sportives, telles que la pratique régulière d'exercices d'étirement est fortement recommandée.

## RÉFÉRENCES

- Alter, M. J. (1998): Sport stretch. Champaign. Human Kinetics.
- Anderson, B. (1984): Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose. California. Integral.
- Blanco, A. (1995): 1000 ejercicios de preparación física. Barcelona. Paidotribo.
- Blandon, J. A. (2004): Entrenamiento de las capacidades físicas en el tenis de campo. International Tennis Federation Coaching.
- Delgado Fernández, M.; Gutiérrez Sainz, A. y Castillo Garzón, M. J. (1997): Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta. Barcelona. Paidotribo.
- Kovacs, M. S.; Pritchett, R.; Wickwire, P. J.; Green, J. M. y Bishop, P. (2007): Physical performance changes after unsupervised training during the autumn/spring semester break in competitive tennis players. Br J Sports Med 41:705-710.
- Le Deuff, H. (2003): El entrenamiento físico del jugador de tenis. Barcelona. Paidotribo.
- Ortiz, R. H. (2004): Tenis: potencia, velocidad y movilidad. Zaragoza. Inde.
- Pluim, B. M.; Staal, J. B.; Windler, G. E. y Jayanthi, N. (2006): Tennis injuries: occurrence, aetiology, and prevention. Br J Sports Med. 40:415-423.
- Riewald, S. y Ellenbecker, T. (2005): The unbalanced tennis player. ITF Coaching and Sport Science Review. Dec; 37.
- Ruiz-Cotorro, A. (1996): Patología traumática del tenista. Revista Apunts: Educación Física y Deportes. Monográfico de Tenis, 44-45 (2º-3er Trimestre):106-111.
- Ruiz Pérez, L. M. (2004): Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid. Gymno.
- United States Tennis Association (USTA) Coordinado por Roetert, P. y Ellenbecker, T. S. (2000): Preparación física completa para el tenis. Madrid. Tutor.
- Vad, V. B.; Jebe, A.; Dines, D.; Altchek, D. y Norris, B. (2003): Hip and shoulder internal rotation range of motion deficits in professional tennis players. J Sci Med Sport 6 (1):71-75.
- Vila, C. (1999): Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis. Barcelona. Paidotribo.

# Une analyse du tennis pour aveugles

S. Sato, R. Tomosue, M. Sato, K. Yoshinari, D. Hirata,  
N. Tanaka, M. Takei, A. Matsui, & P. Azar. (Japon)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 16 - 17

## RÉSUMÉ

*Le tennis pour aveugles et malvoyants fut créé en 1984 par Mr. Miyoshi Takei et fut initialement appelé Tennis avec handicap visuel. Le premier tournoi eu lieu au Centre de Rééducation National des Handicapés en 1990. Nous avons comparé des éléments spécifiques de la finale du tournoi de tennis pour aveugles à des éléments du jeu des joueurs professionnels classés à l'ATP afin de mieux comprendre les différentes composantes et caractéristiques du tennis pour aveugles. Aujourd'hui, les règles et règlements du tennis pour aveugles permettent aux personnes visuellement déficientes de profiter du jeu et de pratiquer la compétition quasiment de la même manière que les joueurs de tennis non-déficients.*

**Mots clés:** Tennis pour aveugles, Analyse du jeu, Temps imparti pour frapper la balle, Durée du match, Frappes.

**Courriel de l'auteur:** tsvkrv7q@jcom.home.ne.jp

## INTRODUCTION

Le tennis pour aveugles et malvoyants fut créé en 1984 par Mr. Miyoshi Takei et fut initialement appelé « Tennis avec handicap visuel ». Le premier tournoi eu lieu au Centre de Rééducation National des Handicapés en 1990. Traditionnellement, les versions avec handicap visuel de divers sports se jouent au sol. Toutefois, le tennis pour aveugles se joue en trois dimensions (par dessus un filet avec une balle spéciale qui émet un cliquetis lorsqu'elle se déplace en l'air et rebondit). L'extérieur de la balle est fait d'éponge et elle contient à l'intérieur une balle de ping-pong qui produit le cliquetis. (Figure 1 – 2).



Figure 1. La balle.



Figure 2. Tournoi japonais de tennis pour aveugles.

## Objectif

L'étude suivante a été effectuée pour combler le manque de recherche sur le sujet. Nous avons comparé des éléments spécifiques de la finale du tournoi de tennis pour aveugles à des éléments du jeu des joueurs professionnels classés à l'ATP afin de mieux comprendre les différentes composantes et caractéristiques du tennis pour aveugles.

## MÉTHODES

### Analyse comparative

- Finale hommes 2008 du tournoi du Japon de tennis pour aveugles  
Miyoshi Takei VS Yasushi Segawa
- Finale hommes 2008 du tournoi Delray Beach ATP:  
Kei Nishikiori VS James Blake
- temps pendant lequel la balle est en jeu
- temps pendant lequel la balle n'est pas en jeu
- durée d'échanges maximum
- durée d'échanges minimum
- durée d'échanges moyenne
- nombre de frappes maximum par échange
- nombre de frappes minimum par échange
- nombre de frappes moyen par échange
- pourcentage de premiers services
- nombre et type de fautes/de coups gagnants

## RÉSULTATS

ANALYSE DU MATCH	TENNIS	TENNIS POUR AVEUGLES	TENNIS P.A. -TENNIS
Durée totale du match	18m 10sec	20m 32sec	2m 22 sec
Temps de jeu	4m 05 sec	6m48sec	1m33sec
Temps entre les points	14m 48 sec	14m 27sec	21sec

Tableau 1. Temps de jeu et temps entre les points.



En se basant sur les données ci-dessus, il apparaît qu'au tennis pour aveugles, il faut plus de temps pour effectuer 4 jeux qu'au tennis traditionnel. De plus, au tennis pour aveugles la balle a tendance à rester plus longtemps en jeu. Toutefois, les résultats nous montrent qu'il n'y a guère de différence concernant le temps où la balle n'est pas en jeu. Nous suggérons ici que la règle permettant aux joueurs pratiquant le tennis pour aveugle de laisser rebondir la balle trois fois avant de frapper pourrait être la cause de la durée des points. (Tableau 1).

**Durée d'échange maximum, durée d'échange minimum, et durée d'échange moyenne**

ANALYSE DU MATCH	TENNIS	TENNIS POUR AVEUGLES	TENNIS P.A. -TENNIS
Durée d'échange maximum	28.03	33.33	5.3
Durée d'échange minimum	2.4	3.02	0.62
Durée d'échange moyenne	6.7	11.9	5.2

Tableau 2. Durée d'échange maximum, durée d'échange minimum, durée d'échange moyenne.

D'après ce tableau, on constate que les durées d'échange maximum, minimum et moyennes sont supérieures au tennis pour aveugles. Les dimensions réduites des raquettes et des courts ainsi que la vitesse moins élevée des balles sont vraisemblablement responsables de ce résultat. (Tableau 2).

**Nombre de frappes maximum par échange, nombre de frappes minimum par échange, et nombre de frappes moyen par échanges**

ANALYSE DU MATCH	TENNIS	TENNIS POUR AVEUGLES	TENNIS P.A. -TENNIS
Nombre de frappes maximum	11	11	0
Nombre de frappes minimum	1	1	0
Nombre de frappes moyen	4	3.1	-1.1

Tableau 3. Nombre de frappes maximum par échange, nombre de frappes minimum par échange, et nombre de frappe moyen par échanges.

D'après ces données, il n'y a pas de différence significative entre le tennis et le tennis pour aveugles concernant le nombre de frappes par échange. (Tableau 3).

**Pourcentage de premier service**

ANALYSE DU MATCH	TENNIS	TENNIS P.A.	TENNIS P.A. -TENNIS
Pourcentage de premier service du vainqueur	85	72	-13
Pourcentage de premier service du finaliste	71	53	-18
Pourcentage moyen de premier service	78.0	62.5	-15.5

Tableau 4. Pourcentage de premier service.

D'après ces données, le pourcentage de premier service est plus élevé au tennis traditionnel. (Tableau 4).

**Nombre et types d'erreurs et de coups gagnants**

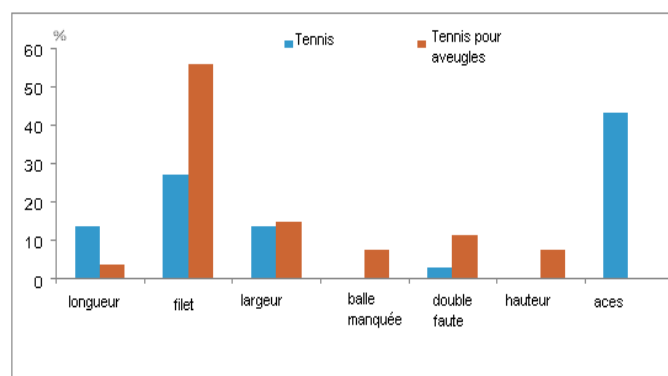


Figure 5. Nombre et types d'erreurs et de coups gagnants.

D'après ces données il y a une différence marquée concernant les frappes ratées, les coups gagnants et les aces. (Figure 5).

**CONCLUSION**

Les données comparatives relatives au tennis pour aveugles et au tennis traditionnel ont révélé une différence marquée entre ces deux types de tennis concernant le temps de jeu. La vitesse de la balle a bien sûr un impact sur ce résultat, cependant on estime que le nombre de rebonds représente la cause principale de cet écart (les joueurs totalement aveugles ont droit à trois rebonds).

Cette étude a également mis à jour des différences concernant le nombre et le type d'erreurs et de coups gagnants. Malgré ces différences il y a également beaucoup de similitudes entre ces deux versions du tennis comme par exemple le nombre moyen de coups par échange. En conclusion, on peut dire que les caractéristiques uniques du tennis pour aveugles ainsi que les règles et règlements actuels permettent aux joueurs aveugles et mal-voyants de prendre du plaisir à jouer et à pratiquer la compétition d'une manière très similaire aux joueurs de tennis normaux.

**RÉFÉRENCES**

Tkashashi, H., Maeda, A., Nishizono, H., Kurata, H (2007). Match analysis focused on playing time in tennis: the progress in Wimbledon final. Japanese Journal of Biomechanics and Sports Exercise 11(1):2-8.

Takahashi, H., Maeda, A., Nishizono, H., Kurata, H. (2006). The relationship between point-winning rate and techniques in tennis : an analysis based on regional collegiate championships in Japan. Journal of Physical Education, Health and Sport Science. Vol. 51. No. 4 pp. 483-492.

Sato, S. et al. (2009). The Analysis of the Game of Blind Tennis. Proceedings. The 21st Japan Society on Tennis Science .p29.

# Tennis et Jeux Olympiques

Alan Little (All England Lawn Tennis Club, GB)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 18 - 19

RÉSUMÉ

*Le présent article aborde l'histoire du tennis en tant que sport Olympique depuis les premiers jeux modernes ayant eu lieu à Athènes en 1896. Il comprend un extrait de l'ouvrage « Tennis and the Olympics » retraçant la présence et l'absence du tennis aux Jeux Olympiques de 1896 à aujourd'hui, Londres 2012 y compris.*

**Mots clés:** Jeux Olympiques, statut amateur

**Courriels des auteurs :** audrey.snell@aeltc.com

## INTRODUCTION

Les Jeux Olympiques, nés en Grèce vers 776 av JC, furent réhabilités à la fin du 19ème siècle par un Noble français, le Baron Pierre de Coubertin. Né le 1er janvier 1863 à Paris il fut un brillant intellectuel mais pas un athlète. Il fut toujours très intéressé par le sport et son impact sur la société. Pendant des années il avait imaginé la création d'un championnat sportif incluant les nations du monde entier. Son objectif était une compétition saine dans laquelle la récompense viendrait de l'activité en elle-même. Toutes choses matérielles, ayant un lien avec l'argent ou les affaires viendraient automatiquement annuler le statut amateur du joueur.

C'est dans cette optique que le Baron invita des sportifs du monde entier à participer à une conférence tenue à la Sorbonne de Paris en Juin 1894. 79 délégués représentant 49 organisations réparties sur 13 nations furent présents lors de cette réunion. C'est là que le nouveau mouvement fut officialisé sous le nom de Comité International Olympique (CIO) avec pour membres : Viktor Balck (Suède), Aleksei Butorsky (Russie), Pierre de Coubertin (France), Willibald Gebhardt (Allemagne), Jiri Guth (Bohémie), Ferenc Kemeny (Hongrie) et Dimitrios Vikelas (Grèce). Ce dernier fut élu Président et de Coubertin assura au début le rôle de Secrétaire Général avant de devenir Président en 1896, un poste qu'il allait occuper jusqu'en 1925. Le comité décida judicieusement que les premiers Jeux auraient lieu en 1896 à Athènes. Le 11 Avril, le roi George de Grèce lança officiellement les premiers Jeux Olympiques modernes.



## LE TENNIS AUX JEUX OLYMPIQUES

De manière surprenante, le tennis fut l'un des neuf sports choisis pour les premiers Jeux. Il n'existe apparemment aucun document expliquant ce choix. La compétition de tennis comportait des simples et des doubles hommes, joués chaque jour après les épreuves de cyclisme sur trois courts situés au milieu du Velodrome. 13 joueurs de 6 nations

différentes participèrent et un irlandais inconnu du public remporta les deux titres. C'était le début de quelque chose.

L'organisation des Jeux de 1900 fut confiée à la ville de Paris. Les femmes furent invitées à participer à quelques compétitions en marge du tournoi principal. Par rapport à 1896, le niveau de jeu fut très élevé et le public put assister au spectacle offert par 4 anciens vainqueurs de Wimbledon (Harold Mahony, Laurence Doherty, Reginald Doherty ainsi que Charlotte Cooper), tous originaires des îles britanniques.

Le CIO attribua les Jeux de 1904 à St. Louis, au cœur des Etats-Unis, sûrement dans l'idée d'ouvrir le sport à de nouvelles frontières. St. Louis n'était en aucun cas en position d'attirer les compétiteurs d'Europe et d'ailleurs, qui auraient eu à consacrer beaucoup de temps au long voyage nécessaire à l'époque. Le point positif fut que les deux compétitions de tennis sur herbe (simples et doubles) attirèrent 32 compétiteurs, cependant, tous excepté un étaient originaires du pays organisateur. On pouvait difficilement parler d'une compétition sportive d'envergure mondiale.

Initialement prévus à Rome, les Jeux de 1908 furent finalement attribués à Londres lorsque les autorités italiennes furent obligées d'abandonner le projet à cause de problèmes financiers. Le Roi Edouard VII et la Reine Alexandra effectuèrent l'ouverture officielle des Jeux et offrirent un grand soutien tout au long de la compétition. La participation des femmes était alors désormais chose acquise. Les tournois de tennis indoor et outdoor se déroulèrent tous deux dans des lieux bien établis.

Les Jeux de Stockholm en 1912 furent considérés comme les mieux organisés jusque-là. Emmenés par le Roi Gustave V, les spectateurs se passionnèrent pour les épreuves des Jeux et le stade fut rempli au maximum de sa capacité. Pour la première fois, un matériel de chronométrage électrique fut utilisé et une affiche officielle fut publiée. Comme lors des Jeux précédents, les tournois de tennis indoor et outdoor eurent lieu, mais le tournoi outdoor, joué début Mai, attira si peu de compétiteurs que l'idée fut abandonnée plus tard.

Après les hostilités de la première guerre mondiale, Antwerp fut choisie pour les Jeux de 1920. C'est là que furent dévoilés pour la première fois le drapeau ainsi que le serment Olympique. Le nombre de compétiteurs fut satisfaisant, mais certains aspects de l'organisation de l'évènement furent décevants. Quatre ans plus tard, les Jeux eurent lieu à Paris afin de rendre hommage à Pierre de Coubertin qui se retirait du comité.

A la suite de ces Jeux, les voix au sein du monde du tennis s'élevèrent contre le CIO. Malgré le fait qu'ils aient attiré deux fois plus de pays et de compétiteurs lors du tournoi, l'organisation fut dans une large mesure décevante. L'hospitalité à l'égard des joueurs fut quasiment inexistante. Lorsqu'ils arrivèrent sur place les stands n'étaient pas terminés, tout comme la plupart des courts, et les vestiaires en étaient au stade d'ébauche.

Si les femmes se virent assigner un large abri en bois muni d'un toit de tôle et d'une unique douche, ce fut plus difficile pour les hommes qui avaient à marcher presque 5 km pour accéder aux installations. On

rapporta qu'à certains moments, les joueurs perdirent leur sang-froid et que l'arbitrage en pâtit à son tour. L'esprit des Jeux Olympiques fut noyé sous les tensions.

La faute ne pouvait pas être mise sur le dos des autorités tennistiques étant donné que les officiels choisis par le CIO avaient très peu d'expérience en termes d'organisation de tournois et que l'ILTF (International Lawn Tennis Federation) ne fut pas autorisée à participer. A la suite d'une série d'événements liés entre autre à la définition du statut d'amateur, l'ILTF et le CIO mirent fin à leur collaboration avec pour résultat la suppression du tennis aux Jeux Olympiques.



Cependant, personne n'imaginait que ce différend signifiait que le tennis n'allait pas réapparaître totalement aux Jeux Olympiques avant plus de soixante ans.

SYDNEY 2000	
Simples Hommes	Y. Kafelnikov (RUS)
Simples Dames	V.E.S. Williams (USA)
Doubles Hommes	S. Lareau (CAN)
	D. M. Nestor (CAN)
Doubles Dames	S. J. Williams (USA)
	V. E. S. Williams (USA)
ATHÈNES 2004	
Simples Hommes	N. A. Massu (CHI)
Simples Dames	J. Henin- Hardenne (BEL)
Doubles Hommes	F. F. Gonzales (CHI)
	N. A. Massu (CHI)
Doubles Dames	T. Li (CHN)
	T. T. Sun (CHN)
PÉKIN 2008	
Simples Hommes	R. Nadal (Esp)
Simples Dames	E. Dementieva (RUS)
Doubles Hommes	R. Federer (SUI)
	S. Wawrinka (SUI)
Doubles Dames	S. J. Williams (USA)
	V. E. S. Williams (USA)

Tableau 1. Les médaillés d'or du 21ème siècle.

## TENNIS, JEUX OLYMPIQUES ET ÈRE OPEN

Pendant ce temps, le Mouvement Olympique prenait de plus en plus d'ampleur, avec plus de 90 pays et 3000 compétiteurs, dont 700 femmes, participant à la compétition.

Autour de 1963, des voix se firent entendre avançant des arguments en faveur de la réintégration du tennis au sein des Jeux Olympiques.

L'ILTF en prit note et lors de la Réunion Annuelle du 8 juillet 1964 tenue à Vienne, le problème fut abordé en détail.

Toutefois avec l'avènement de l'ère Open, le tennis olympique ne fut pas totalement réinstauré avant les Jeux de Los Angeles en 1984.



Le tournoi eu lieu en Août et rencontra un franc succès, avec plus de 6000 spectateurs par jour venant assister aux matchs du Los Angeles Tennis Center. Il y eut deux tournois de simple, chacun comprenant 32 joueurs, pour un total de 34 nations. Le tournoi Hommes fut remporté par le suédois Stefan Edberg et le tournoi Dames fut remporté par l'ouest-allemande Steffi Graf alors âgée de 15 ans.

Ce n'est que plus tard, en Corée, que le CIO autorisa l'accès à la compétition aux joueurs professionnels avec différentes modifications de format introduisant les têtes de séries, les wild-cards ainsi que les tie-breaks.

En 2012, les Jeux auront lieu à Londres pour la 3ème fois. En 1908 le tournoi Olympique eut lieu au All England Tennis Club situé à l'époque à Wimbledon en face de Worple Road. C'est le même club qui va recevoir l'événement 104 plus tard, toujours sur herbe, mais cette fois la compétition aura lieu sur les courts de Church Road, célèbres pour accueillir le Tournoi de Wimbledon.

## RÉFÉRENCES

Little, A. (2009). Tennis and the Olympic games. London: Wimbledon Lawn Tennis Museum.

# Vers une nouvelle mentalité: un aperçu de la méthode Mindset

Jackie Reardon & Hans Dekkers (Hollande)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 20 -21

RÉSUMÉ

*Cet article se penche sur l'application de la méthode Mindset à la psychologie du tennis. Cet article présente la méthode Mindset et propose des pistes d'auto-amélioration sur et en dehors du court.*

**Mots clés:** méthode Mindset, philosophie, psychologie

**Courriel de l'auteur:** info@themindset.eu

## INTRODUCTION

### Notre philosophie

Tout autour de nous, certains signes témoignent de l'éloignement d'un mode de vie et d'une façon de penser basés sur la course du quotidien vers un style de vie plus conscient. Plénitude, tranquillité et gestion du stress sont tous trois des termes qui ne paraissent plus vagues ou ésotériques.

Nous appelons « pensée passive » la mentalité traditionnelle définie par le jugement, la rationalisation, et l'attachement au passé et au futur. La nouvelle façon de penser préconisée par l'approche Mindset est basée sur l'observation sans jugement, la visualisation et la focalisation sur le « ici et maintenant ». Nous appelons cette façon de penser plus équilibrée « pensée active ».

En changeant votre façon de penser, vous allez pouvoir donner le meilleur de vous-même et vous réaliserez que vous êtes capable de faire bien plus qu'auparavant avec le même niveau de capacités. Rentrer dans « le flux » est à la portée de tous pourvu que nous sachions sur quoi nous concentrer. La méthode Mindset est un guide psychologique qui vise à enseigner comment passer de la pensée passive à la pensée active.

Vous apprendrez comment faire pour être dans l'instant présent et pour vaincre les interférences de l'ego. Gagner sur vous-même va devenir plus important que gagner contre votre adversaire. Une fois que vous maîtriserez cette façon de penser, vous serez à tout moment capable de donner le meilleur de vous-même.

Une personne qui pourrait servir de modèle à tous à cet égard est Roger Federer. Il explique qu'au cours de sa carrière il a petit à petit appris à se relâcher et à jouer point par point. Il mentionne de manière assez explicite qu'il considère plus important de se dépasser lui-même que de dépasser ses adversaires. D'après lui, la même mentalité se retrouve chez d'autres sportifs, tels que le grand champion de tennis Pete Sampras ou encore le pilote de Formule 1 Michael Schumacher. Dans les trois cas, leur succès naît de leur volonté constante d'atteindre des niveaux de performance plus élevés, plutôt que de leur motivation à battre un adversaire. Ils ont fait progresser leur concentration à un tel niveau que leurs actions découlent presque entièrement de la pensée active par opposition à la pensée passive.

Bien entendu, nul besoin de mentionner que leur talent naturel, leur autodiscipline et leur détermination ont également contribué à les rendre meilleurs que les autres.

### Développer Mindset

De manière générale, nous avons tendance à résister au changement parce que notre fonctionnement habituel nous semble confortable ; changer de fonctionnement requiert de l'énergie et des efforts, et c'est parfois difficile. Nous nous cherchons constamment des excuses pour éviter le changement. La seule manière de passer d'anciens

modes de pensée à de nouveaux modes de pensée s'opère au travers de l'entraînement et de la répétition. Chaque jour d'entraînement est synonyme de progrès. C'est un élément clé de la philosophie Mindset. Passer de la pensée passive à la pensée active ne signifie pas que nous ayons à bouleverser complètement notre façon de penser, cela signifie que nous allons trouver de nouveaux schémas qui vont nous permettre de mettre fin au parasitage de la pensée passive. C'est seulement alors que nous pourrions apprendre à nous concentrer au mieux de nos capacités.

Dans la pensée passive, il y a une grosse différence entre gagner et perdre, et évidemment le résultat est soit l'un soit l'autre. La pensée active nous donne la possibilité de gagner à chaque fois. Si nous fonctionnons sur le mode de la pensée passive, nous avons simplement gagné ou perdu, en termes sportifs, en fonction du score. Dans la pensée active, il est possible de gagner deux fois : gagner sur soi-même, et parfois, sur son adversaire. Pour gagner sur soi-même il est nécessaire de se fixer au préalable des objectifs réalisables, en match comme à l'entraînement, et de les atteindre en appliquant son plan avec régularité et discipline. Vous apprendrez à vivre cela comme une victoire. A terme, vous commencerez à réaliser que la victoire sur soi est plus importante que la victoire sur un adversaire. Et de cet état d'esprit naîtra un sentiment nouveau de confiance en vous.

« Mon seul but est de gagner ce match ». C'est quelque chose que vous entendrez prononcer par des sportifs de tous niveaux plus souvent que quoi que ce soit d'autre. Et ce qui est amusant dans cette affirmation est qu'elle n'a quasiment aucun contenu. Ce type de déclaration ne sert aucun but, aucun plan de travail spécifique n'a été mis en place, elle ne comprend aucune piste concernant ce que l'on espère accomplir, et sert seulement à rajouter de la tension.

## LA MÉTHODE MINDSET

Le but de l'approche Mindset est de fournir une méthode permettant aux gens de développer leur résilience mentale en match ainsi que dans d'autres situations. Cette méthode a pour but d'éveiller les consciences avec l'objectif ultime de rendre les actions inconscientes. A terme, vous apprendrez à agir selon vos sensations et votre intuition. L'état d'esprit d'équilibre de la pensée active s'atteint en travaillant à la fois sur le contrôle de l'attention (les quatre types de concentration : zoom, scan, émotions et pensées) et sur les six piliers. Les quatre types de concentration et les six piliers sont comme les ailes d'un oiseau : si l'une d'entre elles ne fonctionne pas, l'oiseau ne peut pas voler. Dans cet article nous avons seulement la place pour aborder les six piliers.

Nous considérons ces piliers comme étant applicables de manière universelle.

## Les six piliers

1. Regard bienveillant
2. Bonnes erreurs
3. Curiosité
4. Connaissance de soi
5. Autodiscipline
6. Acceptation

### Regard bienveillant

Le « regard bienveillant » et les bonnes erreurs sont les deux piliers les plus importants sur lesquels baser son développement de penseur actif. Ce sont les fondations pour parvenir à un état d'esprit équilibré. Si vous posez un regard bienveillant, objectif et sans jugement sur vous-même et sur le monde, les émotions cesseront d'exercer leur pouvoir sur vous.



Cela vous rendra moins vulnérable étant donné que vous cesserez de tout prendre de manière personnelle. Par exemple : « Si mon adversaire tente de troubler mon jeu par des commentaires ou comportements intimidants, je ne vais pas m'énerver ou prendre cela comme une attaque personnelle. Je ne vais pas laisser cela m'influencer. En fait, je suis même capable de comprendre pourquoi il ou elle agit ainsi. »

Autre exemple : « Si je suis en colère après moi parce que je joue bien en deçà de mes capacités, je vais prendre conscience du fait que je fais mon maximum à ce moment donné ».

Le « regard bienveillant » est un état d'esprit que chaque sportif devrait poursuivre.

### Bonnes erreurs

Si vous poursuivez avec détermination un but spécifique vous n'allez peut être pas réussir immédiatement. En fait il serait assez étrange que vous ne fassiez aucune erreur en chemin, avant de parvenir à effectuer un changement réussi et permanent. Si une personne quitte le court ou le terrain déçue d'avoir perdu un match, elle peut percevoir la défaite de deux manières différentes.

Elle peut apprendre de ce qui s'est passé en voyant le match comme une bonne erreur. Elle peut se souvenir que le progrès n'est pas toujours visible immédiatement et continuer son chemin de développement personnel avec optimisme. Ou bien elle peut considérer la perte du match comme un désastre personnel, ce qui va fermer toutes les portes d'apprentissage et rendre le progrès impossible. Le concept des « bonnes erreurs » est une façon de penser qui transforme chaque situation en expérience d'apprentissage.

### Curiosité

Si vous êtes curieux à propos de votre façon de vous comporter sur et en dehors du terrain, vous allez rassembler des informations qui vont vous aider à améliorer vos performances. Cette curiosité peut être orientée sur votre manière de jouer, sur la manière dont joue votre adversaire, mais également sur les émotions qui font surface. La maîtrise de soi commence par la curiosité, et cela fait appel à des questions ouvertes. Par exemple, demander à son entraîneur « A ton avis, quel est pour

moi le meilleur moyen de progresser mentalement ? ». Tout comme un muscle, le cerveau peut être entraîné. Ainsi la curiosité a beaucoup de valeur, étant donné qu'elle mène à de nouvelles découvertes qui peuvent nous aider à faire des changements. Une fois que vous avez pris conscience de cela, l'échec n'existe plus. Les concepts du « bon » et du « mauvais » perdent de leur sens : il y a juste des opportunités pour progresser. La curiosité mène à la connaissance de soi.

### Connaissance de soi

La connaissance de soi s'acquiert au travers du partage de la connaissance. La connaissance de soi ne vient pas uniquement de la réflexion solitaire, mais de manière plus importante encore, elle se développe au travers de feedbacks honnêtes et ouverts, par exemple de la part de votre entraîneur ou de vos coéquipiers. Votre connaissance de vous sera toujours limitée si vous ne vous ouvrez pas à l'opinion des autres. La connaissance de soi constitue une partie essentielle de la détermination d'objectifs, étant donné qu'il vous faut savoir ce qui rentre dans le champ de vos propres capacités. Toute personne impliquée dans le sport a besoin de se fixer des objectifs mentaux tout comme des objectifs techniques, tactiques et physiques. Il est essentiel de définir des objectifs qui soient spécifiques et réalisables. Quel objectif précis désirez vous atteindre, pourquoi, et comment allez vous faire pour y parvenir ? A partir de là vous pouvez réellement commencer à changer les choses à votre avantage.

### Autodiscipline

Lâcher prise sur les vieux schémas de fonctionnement crée de la place pour le changement. Mettre en place de nouveaux schémas demande de l'autodiscipline, qualité pour laquelle la patience est absolument essentielle. Nous avons tous conscience de cela mais comment rassembler l'énergie nécessaire pour rester discipliné dans les moments difficiles ? Réfléchir quotidiennement sur ce que l'on désire changer et sur nos objectifs à court et à long terme permet de se motiver à aller de l'avant. Prendre conscience des choses positives que va amener ce changement peut faire de l'autodiscipline un plaisir. Il est nécessaire de souligner que l'autodiscipline constitue la seule vraie discipline. Le sportif a besoin de trouver ses ressources en lui, c'est seulement alors qu'un véritable changement pourra avoir lieu. Le fait de faire son maximum lui donnera l'énergie pour avancer et c'est de là que naît le début de l'acceptation.

### Acceptation

Une fois que vous êtes conscient de ce qu'il vous faut travailler et que vous l'acceptez, vous aurez plus d'espace pour vous concentrer sur vos forces. Vous pourrez utiliser votre énergie pour vous concentrer sur le positif plutôt que pour combattre le négatif. Cela crée un sentiment de calme, qui à son tour va nourrir votre confiance. Vous allez apprécier davantage vos efforts, ce qui va diminuer les frustrations et les angoisses et augmenter votre plaisir. Votre estime de vous elle aussi va grandir. Cela va améliorer votre performance et faire de vous un joueur plus équilibré.

## CONCLUSION

L'approche Mindset fait appel à un vocabulaire concret, simple, moderne et accessible. La terminologie est neutre et objective plutôt que conflictuelle. Cela permet de faire en sorte que les changements de mentalité soient bienvenus et motivants et donc plus facilement acceptés par les élèves et les joueurs. L'approche Mindset donne aux entraîneurs sportifs une structure générale de communication avec leurs élèves basée sur des mots clés plutôt que sur des phrases compliquées. Cette approche s'attache à résoudre des problèmes spécifiques au tennis, comme gérer les erreurs d'arbitrage, choisir le bon entraîneur, la tactique et l'autodiscipline, et permettra au joueur et à la personne de s'améliorer sur et en dehors du court.

## RÉFÉRENCES

Reardon, J., & Dekkers, H. (2007). Mindset. Baarn: Tirion Sport.

# La préparation et l'évaluation des matchs de tennis

Oriol Mercadé Canals (Psychologue du Sport, Espagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 22-23

## RÉSUMÉ

*Le tennis est un sport exigeant sur le plan psychologique et il est nécessaire d'encourager la responsabilité et l'indépendance des joueurs dès les premières étapes de l'apprentissage. Cet article traite de la participation active du joueur lors de la préparation d'une routine de match efficace et structurée et d'un plan de compétition ainsi que d'une analyse de match rigoureuse. De cette manière, nous allons aider les joueurs à considérer leurs matchs perdus comme des opportunités d'apprendre de leurs erreurs permettant ainsi d'éviter la frustration de la défaite.*

**Mots clés:** évaluation de match, plan de compétition, tennis.

**Courriel de l'auteur:** urimerca@hotmail.com

## INTRODUCTION

En observant les matchs des 15 ans et moins lors du Championnat de Catalogne en Espagne, beaucoup de mes joueurs m'ont dit que c'était un des tournois les plus importants de la saison. J'ai été très surpris de constater qu'en vue d'un événement aussi important à leurs yeux, les joueurs n'avaient effectué que si peu de préparation, et cela a évidemment un impact sur les résultats à long terme.

Un des joueurs portait les chaussures de tennis de son grand frère car il avait oublié les siennes chez lui. Sur le court d'à côté, en plein mois de juillet, une autre joueuse cherchait une camarade en dehors du court pour aller lui chercher de l'eau car il n'y en avait pas aux alentours. Son adversaire attendait que sa mère lui ramène une casquette de la voiture. Au même moment, un autre joueur se précipitait sur le court sans s'échauffer car il avait mal calculé la distance jusqu'au club en partant de chez lui...

Que peut-on conclure de toutes ces situations ? Que le match ne commence pas avec le premier point mais avec la séance d'entraînement de la semaine précédente et qu'il se termine avec celle de la semaine suivante.

## LE PROCESSUS DE PRÉPARATION

Une des choses les plus importantes dans le développement d'un joueur de tennis est de le rendre autonome et responsable de ses matchs en évitant la surprotection des parents car, contrairement à d'autres sports, au tennis, le joueur doit faire face au danger tout seul. Ainsi, entraîneurs et joueurs ont besoin d'utiliser un plan de compétition (qui peut être similaire à celui joint dans cet article), afin que le match soit préparé de la meilleure façon possible, se déroule selon le plan et puisse être analysé et étudié.

La semaine, les joueurs de 18 ans et moins s'entraînent généralement à automatiser leurs coups en frappant un grand nombre de balles au panier lancées à des vitesses et à des distances bien différentes de celles auxquelles ils sont confrontés en match. C'est durant les matchs du weekend que toutes les faiblesses devant être renforcées pour le match suivant ou durant la saison apparaissent. En un mot, entraîneur et joueur doivent apprendre à comprendre l'échec pour pouvoir le transformer en victoire.

Cependant, assez souvent, après la compétition, le joueur va aller se coucher et oublier le match afin de se reposer et de reprendre sa routine d'entraînement avec exercices au panier le lundi... mais que faire de ces erreurs techniques, de ces passages à vide mentaux, de ces mauvais choix tactiques ou de

ce manque de condition physique au cours du match ? ... tout cela va être oublié. En bref, le joueur aura passé de longues heures sur le court durant sa saison mais seulement peu d'entre elles seront des heures qualitatives qui lui permettront de progresser en tant que joueur de tennis.

Cet article comprend une fiche d'auto-évaluation de match à remplir par les joueurs une fois le match terminé afin de détecter leurs erreurs ainsi que leurs progrès, grâce à une représentation graphique du match, suivie d'une analyse des principaux aspects mentaux (la motivation, la confiance, la concentration et le contrôle émotionnel)

Nom: <b>Exemple</b> _____ Date : 21.02.09; Tournoi: <b>C.T Barcino</b> Tour: <b>4ème</b> Entraîneur: <b>Alex A</b>				
Adversaire: <b>Alvaro L</b> Historique: W: <b>2</b> / L: <b>1</b> Score: <b>6/4; 2/6; 6/2</b> Notes: 1er set: <b>8</b> ; 2ème set: <b>5</b> ; 3èmeset: <b>7</b> Total: <b>7</b>				
<b>Confiance:</b> Dégager de la puissance; s'encourager entre les points; croire en la victoire	8	6	7	6
<b>Motivation:</b> Jouer chaque balle à 100%; être combatif et aimer les moments difficiles; être orienté sur le jeu, pas sur le résultat	9	2	7	6
<b>Concentration:</b> Concentration sur la balle et sur l'adversaire, concentration sur l'instant présent, utilisation des routines entre les points et aux changements de côté	10	4	6	7
<b>Contrôle émotionnel:</b> Rester calme, ne pas s'énerver; s'activer et se relâcher en permanence selon la situation	6	3	10	7
<i>Quels sont les objectifs spécifiques pour ce match?</i>		<i>Qu'est ce qui n'a pas marché et que je dois améliorer?</i>		
<b>Objectif:</b>	1. Lancer la balle plus haut au premier service.			
<b>Note:</b>	2. Ne pas faire tout le temps les mêmes coups, varier la direction.			
1: Flexion des jambes.				
2: Ne pas me plaindre si je perds un point.				
<i>Analyse tactique:</i>	<i>Analyse technique:</i>		<i>Analyse physique:</i>	
<b>Plan A:</b> Comment est-ce que je vais jouer?	CD:	8	Endurance	9
<b>Points rapides et courts; monter à la volée.</b>	R:	9	Force	6
<b>Plan B:</b> Dans le cas où le plan A ne fonctionne pas.	Volée:	10	Vitesse	8
<b>Défendre, lifter, faire des amortis.</b>	Smash:	10	Relaxation	2
<b>Comment vais-je jouer le prochain match?:</b>	Amortis:	8	Souplesse	7
<b>Attaque, revers coupé et montées à la volée</b>	Lobs:	2	Activation	1
	1er Service:	3	Jeu de jambes	10
	2ème Service:	6	Recupération	8

Figure 1. Fiche d'auto-évaluation.

## 2. PLAN DE COMPÉTITION

### Materiel

C'est votre bureau, assurez-vous qu'il ne manque rien !

Raquettes, tenue, nourriture énergétique, eau, kit de premiers soins, argent, shampoing, chocolat, beurre, kleenex, écran solaire, grips, anti-vibrateurs, papier et crayon, lunettes de soleil, serviette, casquette, lentilles de contact, ciseaux, mp3, gants, magazine,.....).

### Alimentation et hydratation

(pâtes, céréales, pain, fruit)

(>1,5L par match)

(Toujours boire avant d'avoir soif)

### Echauffement: Si tu veux la paix, prepare la guerre

Statique: 20s x:( Gastrocnemius, abducteurs, ischiojambiers, gluteus, quadriceps, biceps, avant-bras)

Dynamique: (Course continue, échauffement, corde à sauter, sprints en ligne)

Mental: musique, respirer et activer les 4 C: Concentration, Calme, Confiance and Combativité.

### Changements de cote : Les 3 « R »

RECUPERER: J'éponge ma sueur, je bois et je respire lentement.

RECONSIDERER: Si je gagne : je fais la même chose; Si je suis sur le point de perdre le match: plan B (je visualise)

REAGIR: Je respire de façon dynamique, je prends mon courage à deux mains, je frappe et je dépense toute mon énergie.

### Routines entre les points : Pense tranquille...joue facile

Réaction physique positive (si je gagne) et correction + shadow (si je perds)

Se déconnecter: Récupérer (respirer profondément, prendre sa serviette, regarder son cordage ...)

Se reconnecter: Je m'encourage, j'utilise des routines de concentration au service et au retour.

### Situation de match: Apprendre à lire le match

Je perds: FAIRE UNE PAUSE POUR MIEUX REPARTIR ! : Au tennis, il y a des hauts et des bas. Réagir et tenter.

La tortue: Je prends mon temps au changements de côté; changer de chemise /changer de jeu pour prendre confiance.

A match égal: EXTERIORISE TON ENERGIE: Nous sommes comme des animaux, utilise ton attitude et tes mouvements pour montrer que tu est prêt pour le combat. Fais pencher la balance de ton côté.

Je mène: si ce n'est pas toi qui le bats c'est lui qui te battra! Maintiens ton intensité.

Tu as des problèmes après avoir gagné le premier set, tu as blessé l'ours qui va réagir et attaquer; redouble d'efforts au deuxième set pour l'achever. Tu l'as !

Comment terminer le match ? Comme un serpent aux morsures vives et vénéneuses (coups gagnants), ou comme un boa constrictor étouffant son adversaire en jouant la régularité... le deuxième est préférable.

Points importants: (30-30; 4-4) Ce sont des points comme les autres mais je vais davantage m'encourager et me concentrer sur la stratégie, sur la balle et sur mes mouvements.

### Fin du match

Sers la main de ton adversaire, salue l'arbitre, les membres de ta famille et l'entraîneur (parle avec lui); fais des étirements avant d'aller prendre une douche; profite de tes succès et apprends de tes échecs. (C'est comme ça que l'on progresse !).

Fiche d'autoévaluation:

Tableau 1. Plan de competition.

au cours des différents sets. Ils évalueront également leur condition physique et leurs différents coups sur une échelle de 1 à 10 en tenant compte de l'utilisation de la technique durant le match et en réfléchissant sur la manière dont ils ont géré ces aspects en cours de match. Cette évaluation permet de mettre l'accent sur les objectifs de performance de chaque match, afin que le joueur puisse utiliser au mieux les aspects qu'il a travaillés au cours de la semaine.

### CONCLUSION

Cet article tente d'introduire deux outils de préparation et d'évaluation des matchs de tennis afin d'aider de manière concrète et simple les joueurs à tirer parti au mieux de l'entraînement et de la compétition mais également d'aider les entraîneurs à avoir une meilleure connaissance du développement et des performances de leurs joueurs.

### RÉFÉRENCES

- Crespo, M; Reid, M & Quinn, A (2006); Tennis psychology: 200+ practical drills and the latest research. ITF Coaching Publication, London.
- Gallwey, W. T. (1997). The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance. Random House Inc.
- Gilbert, B. (1994); Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis--Lessons from a Master. Fireside.
- Loehr, J.E. (1990). Providing sport psychology consulting services to professional tennis players. The Sport Psychologist, 4, 400-408.
- Weinberg, R. (2002) TENNIS: Winning the Mental Game. Miami; University, Oxford, Ohio.

# Le QIPTEN' : un outil de mesure de l'implication parentale en tennis

Virginie Hurtel (Université de Bourgogne, France)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 24 - 25

## RÉSUMÉ

*La réussite sportive en tennis est conditionnée par la combinaison de plusieurs facteurs sociaux (e.g., les parents, les entraîneurs) et individuels (e.g., l'entraînement ou les facteurs génétiques). Cet article examine le rôle joué par les parents au travers d'une étude proposant la construction et la validation d'un Questionnaire d'Implication Parentale (QIPTEN') qui devrait permettre de mesurer les trois facettes du soutien à long terme des parents : leur implication logistique (transport), émotionnelle (encouragements) et informationnelle (conseils).*

**Mots clés:** Implication parentale, relation parent-enfant, validation, questionnaire.

**Courriel de l'auteur:** hurtel\_v@hotmail.fr

## INTRODUCTION

Malgré un grand nombre de joueurs qui s'adonnent au tennis, force est de constater que très peu d'entre eux atteignent un haut niveau d'excellence. En effet, la réussite en tennis est conditionnée par la combinaison de multiples facteurs environnementaux et sociaux (Côté, Salmela, Trudel & Baria, 1995). Bien que le « talent » (Revue ITF, n°39, 2006) semble déterminer en partie la réussite en tennis, les facteurs tels que le nombre d'heures passées sur le terrain (entraînement et compétition), le rôle des entraîneurs et des parents se révèlent également essentiels (Bloom, 1985 ; Côté, 1999 ; Durand-Bush, Salmela & Thompson, 2004). Ainsi, les recherches ont montré que les joueurs de tennis atteignaient généralement la haute performance après une dizaine d'années de pratique « délibérée » de l'activité (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993). Ce type de pratique exige notamment la capacité, pour le joueur, à surmonter trois contraintes : développer une motivation extrême et constante, fournir un effort intense et long, pas toujours plaisant, et obtenir toutes les ressources ou conditions environnementales nécessaires – principalement logistiques et financières. Par conséquent, la présence, l'aide et le soutien de l'entourage proche de l'athlète jouent un rôle non négligeable dans l'accès au haut niveau (Hurtel, 2009), ce que ne manquent pas de souligner les joueurs :

Mon père m'a pris dans ses bras et m'a suivi partout. Il venait me chercher à l'école, m'accompagnait aux entraînements, aux matches... [...] il organisait sa vie professionnelle en fonction de ça. Il était omniprésent. Quand j'étais jeune, on peut dire qu'il a sauvé ma carrière (Michaël Llodra).

Les parents jouent un rôle significatif sur le long terme. Ils s'impliquent au niveau logistique (transport), au niveau émotionnel (soutien moral) et au niveau informationnel (conseils) dans l'activité sportive de leur enfant à chacune des étapes de son parcours vers le haut niveau (Wolfenden & Holt, 2005).

L'identification de ces caractéristiques s'est principalement faite par des entretiens rétrospectifs. La littérature fait également état, de manière moins importante, de l'utilisation de questionnaires mais qui, généralement, sont issus des cultures anglo-saxonnes et américaines et portent très peu sur l'activité tennis. La constatation de l'absence de questionnaire en langue française dans le tennis sur l'implication parentale m'a poussée à entreprendre un travail de construction et de validation d'un questionnaire dans ce domaine. L'objectif de cet article est donc de présenter la construction de cet outil de mesure.

## QIPTEN' (QUESTIONNAIRE D'IMPLICATION PARENTALE EN TENNIS)

Le questionnaire a été élaboré en tenant compte de la littérature existante sur le rôle de la famille dans le sport. De plus, des entretiens,

menés auprès de 36 parents de jeunes joueurs de tennis (âgés entre 11 ans et 16 ans ; pratiquant le tennis soit en loisir soit en compétition), ont permis un enrichissement ainsi qu'une spécification des énoncés propre au tennis. Une attention particulière a aussi été portée sur la formulation des items du questionnaire qui a été rempli par la suite par les parents de joueurs.

### Première version

Le premier Questionnaire d'Implication Parentale en Tennis proposé (Tableau 1) se divisait en trois parties : l'Implication Parentale Logistique (IPL), l'Implication Parentale Emotionnelle (IPE) et l'Implication Parentale Informationnelle (IFI) qui comptaient chacune 10 items. L'IPL insiste sur la fréquence des parents à conduire les enfants aux entraînements ou aux compétitions, sur leur présence au cours de ces événements et sur les efforts qu'ils font en termes de temps pour permettre au joueur de pratiquer le tennis. L'IPE se centre sur le soutien moral, le réconfort, la rassurance, les félicitations ou les encouragements que les parents peuvent adresser à leurs enfants. Enfin, l'IFI concerne les discussions entre les parents et l'enfant sur l'activité et plus particulièrement les conseils que les parents délivrent aux enfants, avant, pendant ou après les entraînements ou les compétitions. Note: Les numéros placés devant les énoncés correspondent à l'ordre dans lequel ces derniers sont réellement écrits lors de la passation.

IMPLICATION PARENTALE LOGISTIQUE (IPL)
2. Je joue avec lui au tennis.
5. Je m'investis énormément en termes de temps pour qu'il puisse pratiquer le tennis.
8. Je l'aide au niveau des transports pour le tennis.
11. Je viens le voir jouer.
14. Je modifie mes heures de travail pour pouvoir l'emmener au tennis.
17. Je passe du temps avec lui pour le tennis.
20. Je l'accompagne à ses entraînements et/ou à ses compétitions.
23. Je reste lors de ses compétitions et/ou de ses entraînements.
26. Je fais des sacrifices pour qu'il puisse s'entraîner ou jouer ses matches.
29. Je fais des efforts pour l'accompagner à ses compétitions et/ou ses entraînements.



IMPLICATION PARENTALE EMOTIONNELLE (IPE)
3. Je le félicite pour ses efforts après un match ou un entraînement.
6. Je le félicite pour avoir tenté des choses après un match ou un entraînement.
9. Je l'encourage.
12. Je le soutiens.
15. Je suis toujours là pour lui.
18. Je lui donne un soutien moral.
21. Je le rassure.
24. Je le félicite pour les bonnes choses qu'il a faites même quand il rate un match ou ses coups à l'entraînement.
27. Je lui remonte le moral quand il est bas.
30. Je le réconforte quand il ne va pas bien.
IMPLICATION PARENTALE INFORMATIONNELLE (IPI)
1. Je lui donne des conseils sur sa technique et sa tactique.
4. Je le conseille avant et après les entraînements et/ou les matchs.
7. Je lui adresse des critiques constructives, justes, qui l'aident à progresser.
10. Je suis à l'écoute de ses soucis au niveau de sa pratique tennistique.
13. Je suis une personne vers qui il peut se tourner pour discuter des problèmes techniques et tactiques de son jeu.
16. Je l'invite à me parler des problèmes ou des questions qu'il se pose par rapport au tennis.
19. Je lui donne des conseils pour surmonter les situations difficiles.
22. Je parle avec lui de sa pratique du tennis.
25. Je discute avec lui des matchs et/ou des entraînements.
28. Je lui demande ce qu'il a fait à l'entraînement et/ ou en match.

Tableau 1. Questionnaire d'Implication Parentale en Tennis (QIPTEN).

### Deuxième version

Afin de valider l'outil, le Questionnaire d'Implication Parentale en Tennis a été complété par 209 parents (103 hommes, 106 femmes) de joueurs de tennis âgés en moyenne de 13,5 ans. Les données recueillies ont été soumises à une Analyse Factorielle Exploratoire pour permettre la réduction du nombre d'énoncés, pour obtenir une meilleure consistance interne et pour rendre l'outil facilement utilisable sur le terrain.

Les résultats des analyses montrent que le questionnaire est plus fiable s'il comporte moins d'énoncés. Ainsi pour l'IPL, les énoncés conservés sont « Je m'investis énormément en termes de temps pour qu'il puisse pratiquer le tennis », « Je l'aide au niveau des transports pour le tennis », « Je l'accompagne à ses entraînements et/ou à ses compétitions », « Je fais des efforts pour l'accompagner à ses compétitions et/ou ses entraînements » et « Je modifie mes heures de travail pour pouvoir l'emmener au tennis ». L'IPE regroupe les affirmations « Je le félicite pour ses efforts après un match ou un entraînement », « Je le félicite pour avoir tenté des choses après un match ou un entraînement », « Je lui donne un soutien moral », « Je lui remonte le moral quand il est bas » et « Je le réconforte quand il ne va pas bien ». Enfin, l'IPI comprend les items « Je lui donne des conseils sur sa technique et sa tactique », « Je le conseille avant et après les entraînements et/ou les matchs », « Je lui adresse des critiques constructives, justes, qui l'aident à progresser » et « Je suis une personne vers qui il peut se tourner pour discuter des problèmes techniques et tactiques de son jeu » et « Je parle avec lui de sa pratique du tennis ».

Cette seconde version du QIPTEN' issue des premières analyses a été

distribuée à 1200 parents et est actuellement en attente de validation finale (Analyse Confirmatoire en cours).

### UN RÉSULTAT INTÉRESSANT

Même si le questionnaire n'est pas dans sa forme définitive, cette seconde version fait pressentir des résultats intéressants. En effet, des analyses de moyennes (Tableau 2) et de corrélations ont montré des différences selon le sexe des parents au niveau de leur implication. Notes. IPL = Implication Parentale Logistique ; IPE = Implication Parentale Emotionnelle ; IPI : Implication Parentale Informationnelle. L'échelle de réponse s'étend de 1 à 7.

	MÈRES	PÈRES
IPL	4.68	4.35
IPE	5.53	5.05
IPI	2.59	3.40

Tableau 2. Moyennes des réponses aux sous-parties du questionnaire selon le sexe du parent.

Il apparaît dans un premier temps que les trois types d'implication parentale sont corrélés de manière significative, c'est-à-dire que plus les parents s'impliquent émotionnellement et plus ils s'investissent au niveau informationnel et logistique et inversement, quel que soit le sexe du parent.

Cependant, les mères semblent soutenir plus leur enfant émotionnellement que les pères (réconfort, rassurance) mais elles apportent moins de conseils techniques et tactiques qu'eux. Les pères s'intéressent donc beaucoup plus à l'aspect « performance » de l'activité et tentent de pousser la réussite chez le joueur tandis que les mères prennent plus en compte le bien-être de l'enfant et se soucient des problèmes qu'il peut rencontrer au cours de sa pratique.

### CONCLUSION

Il semble aujourd'hui important de considérer davantage le rôle des parents dans la formation du jeune joueur de tennis vers le haut niveau. Le questionnaire présenté sur l'implication parentale (logistique, émotionnelle et informationnelle) tente de répondre au besoin de mesurer ce rôle. A plus long terme (suite à la validation complète de cet outil), il pourra permettre aux entraîneurs de mieux comprendre l'environnement familial dans lequel se trouve leur joueur et d'adapter leurs relations avec les parents dans un souci de cohérence et d'harmonie pour l'évolution positive du joueur.

### REFERENCES

- Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., Salmela, J.H., Trudel, P., Baria, A. & Russel, S. (1995). The coaching expert model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 1-17.
- Durand-Bush, N., Salmela, J.H. & Thompson, K.A. (2004). Le rôle joué par les parents dans le développement et le maintien de la performance athlétique experte. *Revue Staps*, 64, 15-38.
- Ericsson, K.A., Krampe, T.K. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Hurtel, V. (2009). Les parents : rôle et influences en tennis. In L. Crognier & E. Bayle (Ed.), *Le tennis dans la société de demain : regards croisés*. Montpellier : AFRAPS.
- Wolfenden, L.E. & Holt, N.L. (2005). Talent development in elite junior tennis: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of applied sport psychology*, 17, 108-126.

# Notre sélection de livres

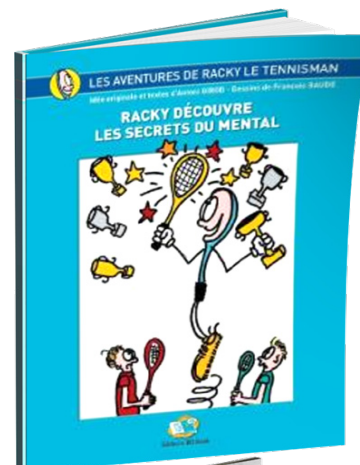
## RACKY DÉCOUVRE LES SECRETS DU MENTAL

**Auteur :** Antoni Girod, 2010. **Langue :** Français, Anglais. **Format :** Livre de 50 pages. **Niveau :** Tous niveaux

Ce livre offre une approche unique de l'entraînement mental présentant les éléments essentiels de la psychologie du tennis. La combinaison d'un background théorique et académique et d'une grande expérience pratique auprès de nombreux joueurs ATP et WTA, a permis à l'auteur de concevoir un livre d'une grande richesse pour le lecteur.

Au sein de cet ouvrage, chaque message est décliné de deux manières différentes et complémentaires. Tout d'abord, au travers de pages de texte fournissant des conseils pragmatiques destinés aux adultes et d'autre part, au travers de pages de bande dessinée bien conçues qui permettront aux plus jeunes de découvrir les fondamentaux de l'entraînement mental de manière simple, pratique et amusante.

Pour plus d'informations vous pouvez consulter le site : <http://www.tennismentalkit.com>

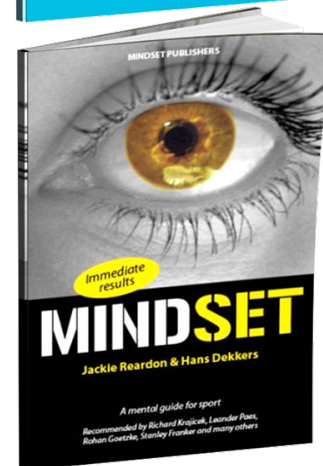


## MINDSET

**Auteur :** Jackie Reardon & Hans Dekkers, 2008. **Langue :** Anglais, Néerlandais. **Format :** Livre de 150 pages. **Niveau :** Tous niveaux

Le tennis ne se limite pas simplement à frapper dans une balle. La méthode Mindset présente une nouvelle façon d'aborder l'aspect mental du jeu. Elle fournit des outils permettant de transformer l'impatience, les tensions et les frustrations en confiance en soi et en plaisir. Ce guide psychologique permet aux athlètes de tirer le meilleur parti d'eux mêmes et a été adopté par des milliers de sportifs à ce jour. Il est notamment conseillé par certains joueurs dont Richard Krajicek. La méthode Mindset est un outil qui prend en considération la personne derrière le joueur, et qui encourage la réussite à la fois sur et en dehors du court.

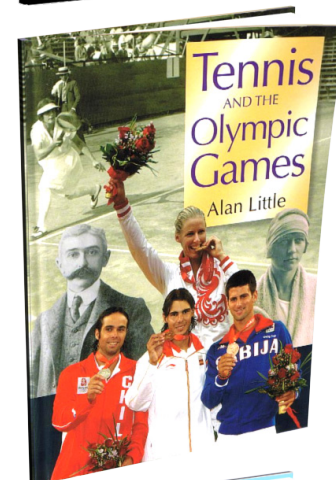
Pour plus d'informations vous pouvez consulter le site : <http://www.themindset.eu/>



## TENNIS AND THE OLYMPIC GAMES

**Auteur :** Alan Little, 2009. **Langue :** Anglais. **Format :** Livre de 176 pages. **Niveau :** Tous niveaux

Le livre Tennis and the Olympic Games retrace l'histoire complète du tennis au sein du mouvement Olympique de 1896 à 2008. Cet ouvrage de 176 pages décrit le rôle du tennis vis à vis des Jeux et détaille les formats de compétition de chaque tournoi au cours des années. Le tennis fit sa première apparition aux Jeux en 1896, alors que seulement 9 sports étaient représentés à Athènes. Toutefois, en 1924, le tennis fut écarté suite à un différend lié au statut amateur et ne réapparut pas avant 64 ans. Il fut réinstauré en 1988 lors des Jeux de Séoul en Corée. Cet ouvrage présente une large section contenant les scores détaillés de tous les matchs ayant eu lieu ainsi que des tableaux résumant les différents événements. Ceux-ci sont accompagnés de superbes photographies et images illustrant les modes et les styles des différentes époques. L'auteur, Alan Little, Bibliothécaire Honoraire du All England Club, a créé et développé la plus importante bibliothèque tennistique au monde au sein du Wimbledon Lawn Tennis Museum.

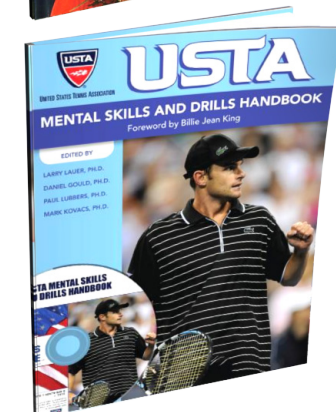


## MENTAL SKILLS AND DRILLS HANDBOOK

**Auteur :** Larry Lauer, Daniel Gould, Paul Lubbers, Mark Kovacs. **Langue :** Anglais.

**Format :** Livre de 450 pages. **Niveau :** Tous niveaux.

Le manuel Mental Skills and Drills Handbook de l'USTA a été conçu comme un guide pratique destiné aux entraîneurs. Il contient une variété d'exercices, d'activités et de stratégies d'entraînement sur et en dehors du court pouvant être utilisés pour développer chez les joueurs des qualités mentales telles que la concentration, la visualisation et la confiance. Les compétences et les exercices ont été conçus pour être utilisés avec des joueurs d'âges et de niveaux différents. Cet ouvrage condense le meilleur de la psychologie du sport de manière structurée, simple, et facile à appliquer sur le terrain. Les entraîneurs auront à portée de main des exercices pratiques leur permettant de promouvoir chez leurs joueurs la confiance, la motivation, le contrôle émotionnel et d'améliorer leurs qualités mentales générales.



# 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](mailto: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

Merlin Van de Braam

## COMITÉ DE RÉDACTION

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

Mark Bullock (Fédération internationale de tennis - ITF)

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

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

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

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

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

Steven Martens (Fédération britannique de tennis - LTA)

Patrick McInerney (Fédération australienne de tennis - TA)

Dave Miley (Fédération internationale de tennis - ITF)

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

Scott Over (Fédération internationale de tennis- ITF)

Bernard Pestre (Fédération française de tennis - FFT)

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

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

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

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

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

Frank van Fraayenhoven (Fédération royale néerlandaise de tennis)

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

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

## THÈMES

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

## FORMAT

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

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

## STYLE ET LANGUES DES ARTICLES SOUMIS

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

## AUTEURS

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

## SOUSSION DES ARTICLES

Il est possible de porter un article à notre attention à n'importe quelle période de l'année en vue d'une éventuelle publication. Les articles doivent être envoyés par courrier électronique à Miguel Crespo, chargé de recherche pour le département Développement de l'ITF, à l'adresse suivante : [coaching@itftennis.com](mailto: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](mailto:coaching@itftennis.com)  
Website: [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)  
ISSN: 1812-2302  
Photo Credits: Gabriel Rossi, Paul Zimmer, Sergio Carmona, Merlin Van de Braam  
ITF CSSR est indexée dans les bases de données suivantes:  
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.tennisicoach.com>

## ITF Store:

<https://store.itftennis.com>

## ITF Junior Tennis School:

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