

Pág.	Titre / L'auteur
2	Editorial
3	Le tennis chez les jeunes : un aperçu médical Brian Hainline (USA)
6	Styles d'enseignement observés chez les entraîneurs australiens des catégories « Junior Development » et « Club Professionnal » Mitchell Hewitt et Kenneth Edwards (AUS)
9	Déplacements et tournois : Directives pour les joueurs et les entraîneurs Babette Pluim, Claudia Smit, Dorian Driessen, Sandy Oskam et Charlotte van der Heijden (NED)
12	L'opportunité du tennis universitaire américain Gonzalo Corrales (ESP)
15	Détection et développement des talents - Les liens importants entre recherche, structures, parents et entraîneurs Anne Pankhurst (UK)
17	Entraîner les enfants autistes : l'expérience des entraîneurs australiens Janet Young (AUS)
20	Variables psychologiques influençant la performance des jeunes joueurs de tennis Bernardino J. Sánchez (ESP)
22	Améliorer l'entraînement avec les applications : l'Application Technique de Tennis Australia Geoff Quinlan (AUS)
25	Exercices pour apprendre et corriger le service Daria Kopsic (ARG)
28	Ouvrages recommandés Éditeurs
30	Páginas de internet recomendadas Éditeurs
31	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review Éditeurs

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

EDITORIAL

Bienvenue à ce numéro 59 de la revue ITF Coaching & Science Sport Review.

Les articles de cette édition traitent de sujets divers, réunis autour d'un même thème principal : le tennis chez les jeunes. Ainsi, vous trouverez des conseils liés à la santé et au voyage, des renseignements concernant l'obtention de bourses d'études aux États-Unis, l'analyse de variables psychologiques, ou encore, des informations relatives la détection du talent chez les jeunes joueurs.

D'autres sujets abordés au sein de cette publication comprennent l'entraînement des enfants autistes, les styles d'enseignement, la correction du service, ainsi que l'existence d'une nouvelle et prometteuse application smartphone dédiée au tennis.

Depuis le lancement du CSSR dans sa version anglaise en 1992, l'ITF a publié plus de 560 articles rédigés par des collaborateurs de plus de 35 nationalités différentes. Aujourd'hui, la revue est publiée 3 fois par an dans les 3 langues officielles de l'ITF (anglais, espagnol et français) et mise à disposition gratuitement sur le site web de l'ITF : <http://www.itftennis.com/coaching/sportsscience>.

Le lancement en 2012 de l'ouvrage «Biomechanics for Advanced Tennis» au format e-book s'est avéré être une grande réussite. Les lecteurs intéressés peuvent en acheter un exemplaire en se rendant sur :

<http://www.amazon.es/ITF-Biomechanics-Advanced-Tennis-ebook/dp/BooA79U7MK>.

Le site Tennis iCoach de l'ITF reste à la pointe du progrès en matière de formation d'entraîneurs en ligne, en mettant les recherches récentes et actuelles à la disposition des entraîneurs du monde entier. Pour seulement 30 \$ par an, vous pouvez vous tenir au courant des toutes dernières informations relatives à l'entraînement tennistique. Vous pouvez cliquer sur le lien suivant pour visiter le site :

www.tennisicoach.com.

À la fin de l'année 2013, Tennis iCoach sera relancé en intégrant un support pour les appareils mobiles et les tablettes PC des marques Apple et Android. La version 3.0 du site offrira également des vidéos de qualité HD, un nouveau système de navigation et de recherche, ainsi que toute une gamme de nouvelles fonctionnalités qui permettront d'améliorer l'implication et l'expérience d'apprentissage des utilisateurs. Le lancement est prévu pour l'automne 2013 et sera officiellement opéré lors de la conférence mondiale au Mexique.

L'ITF a ainsi le plaisir d'annoncer que la Conférence Mondiale des Entraîneurs 2013 par BNP Paribas aura lieu à Cancun, au Mexique, du 5 au 9 Novembre. L'événement est organisé par l'ITF en collaboration avec la Fédération Mexicaine de Tennis (FMT) et le COTECC et se déroulera au sein de la station balnéaire Iberostar Cancun. L'Iberostar Cancun est un luxueux complexe 5 étoiles, tout-compris, situé sur une des plus belles plages de Cancun, au Mexique.

Le thème de la conférence de cette année est « le développement à long terme du joueur de haut niveau ». La conférence contiendra des présentations relatives aux quatre âges distincts du développement du joueur :

10 ans et moins (phase de construction)

11-14 ans (phase de développement)

15 - 18 ans (phase Junior)

19-23 ans (transition vers la phase professionnelle).



La station balnéaire 5 étoiles Iberostar à Cancun.

Pour plus d'informations sur cet événement prestigieux veuillez visiter la page web suivante :

<http://en.coaching.itftennis.com/conferences/worldwide/2013-conference.aspx>

Pour voir la vidéo du résumé de la Conférence Mondiale des Entraîneurs de l'ITF par BNP Paribas en Egypte en 2011, veuillez cliquer sur le lien suivant

http://www.youtube.com/watch?v=dOGN_oUTxug

L'ITF a diffusé la vidéo promotionnelle officielle du programme Tennis Xpress à la suite du lancement mondial de ce dernier au cours du 3ème Séminaire Tennis Play and Stay au Centre National de Tennis de la LTA à Londres en Novembre 2012. Vous pouvez regarder la vidéo en cliquant sur le lien suivant :

<http://www.tennisplayandstay.com/news/articles/tennis-xpress-promotional-video-launched.aspx>

Le programme Tennis Xpress est un programme d'entraînement facile, dynamique et ludique pour les adultes débutants, recommandé par l'ITF comme la meilleure façon d'apprendre à jouer. Conçu comme un cours de neuf heures sur six semaines pour les clubs et les infrastructures de tennis, Tennis Xpress est centré sur l'utilisation des balles plus lentes vertes (25% plus lentes) et orange (50% plus lentes) pour s'assurer que les joueurs apprennent rapidement et de manière active les règles, les techniques et les tactiques de base du tennis. Tennis Xpress est un programme de soutien de la campagne Tennis Play and Stay.

Nous espérons que cette 59ème édition de la revue ITF Coaching & Science Sport Review vous sera utile et qu'elle permettra aux entraîneurs du monde entier de construire et de développer leurs connaissances d'entraînement afin d'être plus efficaces dans leur travail. Nous espérons également que vous continuerez à faire usage de toutes les autres ressources proposées par l'ITF sur son site Internet dédié à l'entraînement :

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

Dave Miley
Executive Director
Tennis Development

Miguel Crespo
Research Officer
Tennis Development/Coaching

Tom Sutton
Assistant Research Officer
Tennis Development/Coaching

Le tennis chez les jeunes : un aperçu médical

Brian Hainline (Directeur médical, NCAA, USA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 3 - 5

RÉSUMÉ

Les enfants diffèrent physiquement, physiologiquement, émotionnellement, cognitivement et socialement des adultes. Cet article examine le nombre limité d'études traitant des questions d'ordre médical liées à la pratique du sport chez les enfants. En dépit de ces données restreintes, il apparaît clairement que les programmes d'entraînement doivent être adaptés et qu'une surveillance attentive est nécessaire. Tout comme les adultes, les enfants ont besoin de récupérer après l'exercice, tant sur le plan physique que sur le plan nutritionnel et émotionnel.

Mots clés: enfants, blessures, musculation, récupération, périodisation

Article reçu: 21 janvier 2013

Courriel de l'auteur: bhainline@ncaa.org

Article accepté: 27 février 2013

INTRODUCTION

Il existe peu d'études disponibles concernant les questions d'ordre médical chez les enfants dans le sport. La plupart de la littérature sportive concernant les enfants se concentre sur la période critique de la puberté, période durant laquelle se produit un changement considérable dans la croissance, accompagné de modifications hormonales et sexuelles caractéristiques. C'est au cours de cette période que les enfants ont la possibilité de se spécialiser dans le sport, et que la charge d'entraînement est susceptible d'augmenter considérablement.

Préoccupations médicales

On observe que l'augmentation de l'activité pendant la puberté entraîne une augmentation du nombre de blessures, mais il existe très peu d'informations concernant les blessures liées au tennis chez les joueurs de moins de 10 ans. Une analyse menée au sein des salles d'urgence des hôpitaux aux Pays-Bas montre que le risque de blessure liée au tennis chez les enfants de 6 à 12 ans correspond à 0,01 blessures par joueur et par an. Cela signifie qu'un enfant sur cent qui joue au tennis va développer un certain type de blessure. Cependant, il n'existe pas de schéma caractéristique concernant le type de blessure développé. Les résultats d'une étude australienne menée sur une population d'écoliers âgés de 5 à 12 ans pratiquant le tennis a révélé un taux de blessure de 1,10 pour 1000 heures de jeu. Cela signifie que pour chaque tranche de 1000 heures passées à jouer au tennis, un peu plus d'une blessure va survenir ; là encore, il n'a pas été observé de schéma spécifique concernant le type de blessure qui se développe.

Les affections liées à la chaleur, comprenant l'insolation, l'épuisement par la chaleur, et les crampes graves, sont plus fréquentes chez les adolescents que chez les enfants de moins de 10. Bien que la physiologie de l'enfant ne soit pas bien adaptée à la dissipation de la chaleur par rapport à celle des adolescents et des adultes, les jeunes enfants semblent s'adapter par d'autres moyens pour pallier aux complications liées à la chaleur. Il n'existe pas de données fiables concernant la mort subite d'origine cardiaque chez les enfants pratiquant l'exercice physique. Parmi les athlètes des établissements du secondaire, un individu sur 200.000 sera victime d'une mort cardiaque subite, ce qui explique pourquoi les examens de dépistage pré-saison sont recommandés.

Le phénomène de surmenage a fait l'objet d'études chez les adolescents, mais les données dans ce domaine sont limitées pour les enfants de moins de 10. Le surmenage est un état psychologique et physique qui résulte du surentraînement, et dont les conséquences comprennent une performance sportive réduite, l'irritabilité, la fatigue, le manque de motivation, ainsi qu'une augmentation de la fréquence cardiaque au repos.

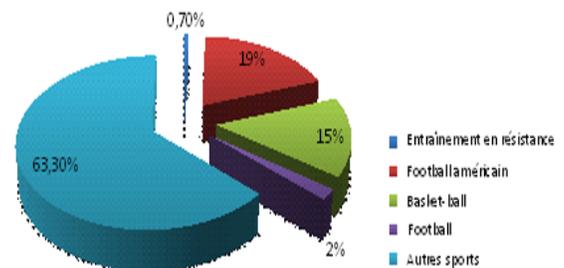
Pour résumer, il existe peu de données concernant les problèmes médicaux chez les jeunes enfants qui pratiquent l'exercice physique. La plupart des blessures et des problèmes médicaux apparaissent durant et après la puberté. Cependant, la question de la spécialisation précoce en tant que cause d'augmentation des problèmes médicaux chez les enfants de moins de 10 justifie une surveillance.

MUSCULATION

Il existe beaucoup de mythes et de préoccupations concernant l'entraînement musculaire chez les enfants, et ce contexte est aggravé par le manque de normes de compétences en place parmi les préparateurs physiques. Un autre problème est lié aux très fortes influences commerciales pesant sur l'activité. Ces influences sont davantage axées sur la vente de produits ou de programmes, et prennent rarement en compte les données déterminant l'âge approprié pour l'entraînement musculaire. Par ailleurs, ces influences commerciales servent la promotion de l'utilisation de certains types de machines, qui ne sont pas souvent, voire jamais adaptées pour les enfants.

Les principales raisons d'envisager la mise en place d'une préparation physique pour les enfants sont liées à l'amélioration de la santé et de la condition physique. Des objectifs réalistes dans ce domaine pour les enfants prépubères comprennent :

Taux de blessures chez les enfants d'âge scolaire.



"Les blessures liées à l'entraînement en résistance chez les athlètes des établissements du secondaire semblent être dues à une progression agressive des charges d'entraînement ou à l'application inadéquate des techniques d'exercice (avec poids)."

Faigenbaum, et al. 2009 JSCR

Figure 1. Taux de blessures chez les enfants d'âge scolaire.

L'amélioration de la force musculaire et de la puissance.

- L'amélioration de l'endurance musculaire.
- L'amélioration de la composition corporelle.
- L'amélioration de l'équilibre des forces autour des articulations.
- La prévention des blessures.
- L'amélioration de la performance sportive.
- L'amélioration de la confiance en soi.

Pour atteindre ces objectifs, il est important qu'un programme soit conçu et supervisé par un adulte compétent. D'autre part, l'élève et l'adulte doivent partager des objectifs réalistes communs tout en faisant en sorte que l'enfant puisse suivre les instructions en toute sécurité avec une condition physique appropriée. Dans le cas où cela est mis en œuvre, les données indiquent que très peu de blessures surviennent en lien avec l'entraînement musculaire (en résistance) relativement à la pratique générale du sport, comme le montre le graphique ci-contre (figure 1).

Par ailleurs, si un programme bien conçu est accompagné d'une bonne nutrition, les résultats sont encore meilleurs. Par exemple, en remplaçant le lait par des boissons sucrées chez des filles âgées de 14 ans, leur gain général en matière de condition physique sera significativement plus élevé.

Une étude portant sur les joueurs de football a révélé que les enfants étaient beaucoup plus performants lorsqu'ils combinaient des exercices de résistance avec du temps de jeu, comme indiqué dans la figure ci-dessous. Des améliorations similaires ont également été démontrées pour les filles.

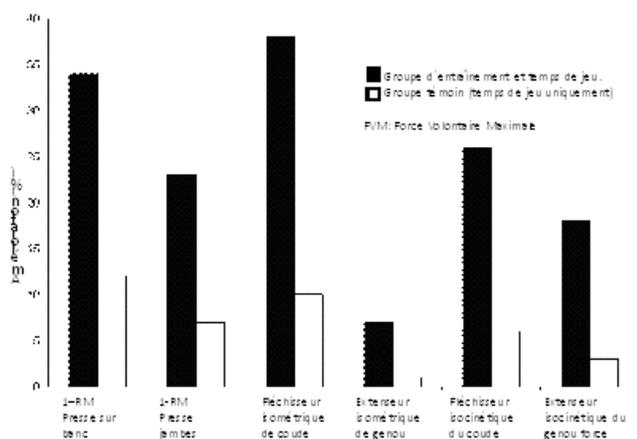


Figure 2. Vingt semaines d'entraînement en résistance avec diverses mesures de la force chez des garçons prépubères.

Bien qu'il n'existe pas de directives spécifiques au tennis, on trouve des conseils généraux de musculation pouvant être suivis par les enfants qui jouent au tennis, dont les suivants:

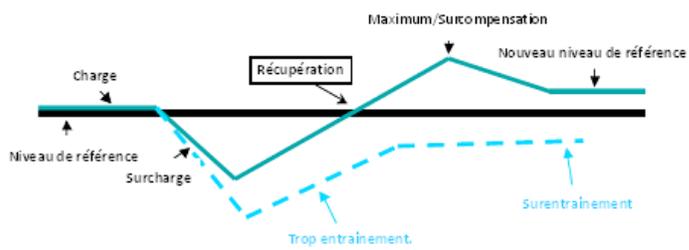
- Commencer à 7-8 ans.
- Fréquence: 2-3 jours par semaine.
- Assurer des instructions et une supervision qualifiées.
- S'assurer que l'environnement de pratique soit sûr et sans danger.
- Commencer chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'échauffement dynamique.
- Commencer avec des charges relativement légères et toujours veiller à ce que l'exercice soit effectué avec une technique correcte.
- Effectuer 1 à 3 séries de 6 à 15 répétitions avec différents exercices de musculation du haut et du bas du corps.

- Inclure des exercices spécifiques qui renforcent la région abdominale et lombaire.
- Mettre l'accent sur un développement musculaire symétrique ainsi que sur un équilibre musculaire approprié autour des articulations.
- Faire progresser le programme d'entraînement de manière judicieuse en fonction des besoins, des objectifs et des capacités des joueurs.
- Augmenter progressivement la résistance (5 à 10%) au fur et à mesure que la force s'améliore.
- Effectuer un retour au calme avec des exercices callisthéniques moins intenses et des étirements statiques.
- Être attentif aux besoins et aux préoccupations des élèves lors des sessions d'entraînement.
- Commencer l'entraînement musculaire 2 à 3 fois par semaine, sur des jours non consécutifs.
- Utiliser un journal de bord d'entraînement physique individualisé pour suivre les progrès des joueurs.
- Créer un programme original et stimulant en variant systématiquement les entraînements.
- Optimiser la performance et la récupération grâce à une alimentation saine, une bonne hydratation, et un sommeil suffisant.
- Le soutien et les encouragements des instructeurs et des parents aideront à maintenir l'intérêt des élèves.

RÉCUPÉRATION ET PÉRIODISATION

La récupération est sans doute l'élément le plus important si l'on veut pouvoir être en mesure de s'entraîner et de faire de la compétition de manière régulière. Bien que nous disposions de peu de données concernant les enfants, nous savons avec certitude que l'absence de récupération entrave la performance et conduit à des blessures répétées chez les adolescents et les adultes. Dans le cadre d'une étude de seize ans portant sur les joueurs de tennis de l'US Open, il apparaît que la majorité des blessures étaient des blessures de fatigue, et que la tendance la plus courante chez les joueurs était de reprendre l'entraînement ou la compétition avant un rétablissement complet.

La récupération fait partie intégrante de l'entraînement quotidien et n'est pas simplement réservée à la gestion des blessures. La récupération est la capacité du corps à revenir à un état de promptitude à la suite d'un défi physique et / ou mental. La récupération peut être physique, nutritionnelle, émotionnelle ou mentale.



La figure 3 illustre le rôle de la récupération à l'entraînement.

Ce graphique montre la différence qui existe entre aller au-delà de ses capacités et être en surentraînement. Aller au-delà de ses capacités rentre dans le cadre d'un processus normal de travail au sein duquel l'accumulation de facteurs de stress (à l'entraînement et hors entraînement) conduit à une diminution à court terme de la performance.



Cette baisse peut être surmontée grâce à quelques journées de récupération. Tous les bons entraîneurs poussent leurs joueurs au-delà de leurs capacités estimées. C'est là que le joueur découvre des sources nouvelles et créatives de force intérieure et d'adaptation. Si l'athlète récupère à la suite d'une séance d'entraînement intense, il atteint un niveau de référence supérieur en matière de force, de condition physique, ou d'adaptation.

Le surentraînement résulte d'une accumulation des facteurs de stress, à l'entraînement et hors entraînement, menant à long terme à un effet préjudiciable sur la performance, la période de récupération nécessaire pouvant aller de plusieurs semaines à plusieurs mois. Environ 50% des athlètes qui pratiquent des sports individuels tels que le tennis font l'expérience du surentraînement. Trop souvent, lorsque l'athlète commence à être moins performant, sa réaction est de s'entraîner davantage plutôt que de faire marche arrière et de récupérer. Un athlète qui est surentraîné de 5% effectuera de moins bonnes performances qu'un athlète préparé à 90% pour la compétition. Un entraîneur consciencieux sait jauger la différence qui existe entre aller au-delà de ses capacités et être surentraîné, entre marcher au bord de la falaise et tomber de la falaise.

Nous disposons de très peu de données documentant la récupération chez les enfants. Cependant, il est important d'observer les enfants jouer de manière non structurée et active. En règle générale, la durée des activités de faible à moyenne intensité chez les enfants de 6 à 10 ans est de six secondes, tandis que la durée des activités à haute intensité est de trois secondes.

La question est de savoir si ces données devraient servir de directives pour structurer les activités physiques et tennistiques des enfants. Faut-il supprimer les exercices de 20 secondes et plus ? Nous n'avons pas de réponses. Cependant, les données disponibles indiquent qu'il est important que les enfants prennent le temps de récupérer après l'exercice. Ils doivent également veiller à s'alimenter de manière appropriée (glucides et protéines) en prenant une pause d'une heure pour manger. Enfin, ils doivent être bien hydratés, pouvoir se reposer, et dormir correctement.

CONCLUSION

Cet article a présenté les connaissances disponibles concernant les effets du sport chez les enfants prépubères. Les préoccupations médicales, la récupération et la périodisation doivent faire l'objet d'une surveillance afin de prévenir ou réduire le risque de blessures. Les enfants peuvent faire de la musculation pour améliorer leur santé et leur condition physique, cependant, les considérations d'ordre médical doivent être prises en compte. Au cours de la période critique de la puberté, les enfants peuvent se spécialiser dans le sport, et la charge d'entraînement peut augmenter considérablement. Cela peut conduire à une augmentation du nombre de blessures. Il serait nécessaire d'effectuer à l'avenir davantage de recherches médicales concernant la pratique du sport chez les enfants.

RÉFÉRENCES

- Faighenbaum, A. D., et al. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23: S60-S79.
- Ramsey, J. A., Blinkie, C. J. R., Smith, K., Garner, S., Macdougall, J. D., Sale, J. D. (1990). Strength Training effects in prepubescent boys. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 22: 605-014.
- Kovacs, M. S. (2012). Maximizing the tennis player's competitive potential: Sport Science Perspective. Recovery and Periodization. Presented at USTA Youth Tennis Symposium. February 2012. Tampa, FL.

Note

This article was completed by Mr Hainline while he was in the position of Chief Medical Officer at the USTA.

Styles d'enseignement observés chez les entraîneurs australiens des catégories « Junior Development » et « Club Professionnal »

Mitchell Hewitt et Kenneth Edwards
(Université de Southern Queensland, Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 6 - 8

RÉSUMÉ

L'utilisation de différents styles d'enseignement amène à des conditions d'apprentissage et à des expériences diverses. C'est pourquoi les entraîneurs de tennis doivent pouvoir mettre en place sciemment une gamme de styles d'enseignement. Cet article présente les résultats des recherches effectuées sur les styles d'enseignement observés chez 12 entraîneurs de tennis australiens. Ces recherches ont été réalisées en utilisant le spectre des styles d'enseignement de Mosston et Ashworth (2008). Les 12 entraîneurs ont été sélectionnés après avoir complété un questionnaire d'enquête sur leurs styles d'enseignement et indiqué leur volonté de participer à des observations systématiques de leurs pratiques pédagogiques. Les résultats indiquent que les entraîneurs de tennis Junior Development et Club Professional utilisent couramment deux styles d'enseignement (style directif -A et style basé sur la répétition -B). Ces styles d'enseignement partagent des principes pédagogiques communs et complémentaires avec les pratiques d'enseignement autoritaires, dans lesquelles l'entraîneur contrôle ce que les élèves apprennent, en plus de définir comment et pourquoi ils l'apprennent.

Mots clés: styles d'enseignement, entraîneurs

Article reçu: 3 décembre 2012

Courriel de l'auteur: mitch_hewitt@hotmail.com

Article accepté: 10 février 2013

INTRODUCTION

L'objectif de l'enseignement ou de l'entraînement est de guider les apprenants au travers de séquences d'activités axées sur des objectifs dans le but d'obtenir des résultats pédagogiques spécifiques pour une leçon individuelle ou un groupe de leçons (Mosston et Ashworth, 2008; Rink, 2002). La façon dont les entraîneurs de tennis organisent et configurent les activités, fournissent des informations et présentent leur feedback est désignée sous de nombreux termes, parmi lesquels on compte les noms suivants : stratégie, style, approche, cadre, processus, méthode. Dans ce document nous ferons référence au terme styles d'enseignement. Selon Ashworth, un style d'enseignement peut être défini comme :

« Un plan d'action qui définit l'interaction de décision spécifique entre le professeur ou entraîneur et l'apprenant dans le but de développer des objectifs spécifiques associés à des thèmes et à des comportements. »

(S.Ashworth, communication personnelle, 2 mars 2010).



Des recherches antérieures ont révélé que les entraîneurs de tennis australiens pensent utiliser une certaine gamme de styles d'enseignement au cours de leurs séances d'entraînement annuelles (Hewitt & Edwards, 2011). Toutefois, des études ont également fait valoir le fait que les enseignants ont tendance à surestimer leur

fréquence d'utilisation des styles d'enseignement (Cothran et al, 2006; Mosston et Ashworth, 2008). Il a été suggéré que les pratiques pédagogiques des entraîneurs de tennis ont pu faire l'objet de confusions à cause de la diversité des termes employés et du langage de l'entraînement (Reid, Crespo, Berry & Lay, 2007).

L'importance pour les entraîneurs de baser leurs pratiques sur un cadre théorique a été bien documenté dans la littérature (Lyle, 2002; Mosston et Ashworth, 2008). Un cadre théorique offre une clarté dans la finalité et l'agencement des activités qui favorisent l'intérêt des étudiants, la coopération, une gestion plus efficace et des évaluations de l'apprentissage plus légitimes (Metzler, 2000; Mosston et Ashworth, 2008).

Le spectre des styles d'enseignement de Mosston et Ashworth

Le spectre des styles d'enseignement de Mosston et Ashworth (Mosston et Ashworth, 2008) décrit un cadre théorique d'enseignement unifié, comprenant un éventail de styles d'enseignement formant un continuum. La structure du spectre des styles d'enseignement découle de l'hypothèse initiale selon laquelle «l'enseignement est régi par un processus d'unification unique : la prise de décision» (Mosston et Ashworth, 2008, p.8). Chaque acte délibéré de l'enseignement est le résultat d'une décision antérieure. La dernière version du spectre se compose de 11 styles d'enseignement différents (Mosston et Ashworth, 2008) (voir tableau 1).

STYLES DE RÉFÉRENCE	
Reproduction	Production
Directif (A)	Découverte guidée (F)
Répétition (B)	Découverte convergente (G)
Réciproque (C)	Découverte divergente (H)
Autoévaluation (D)	Programme individuel (I)
Intégration (E)	Initié par l'apprenant (J)
	Autodidacte (K)

Tableau 1 : Le spectre des styles d'enseignement avec différenciation des groupes reproduction et production

Les cinq premiers styles (A -E) constituent un groupe qui représente des options pédagogiques favorisant la reproduction d'informations et de connaissances connues ou passées. Les styles suivants (F-K) constituent un groupe qui représente des options d'enseignement invitant à la production (découverte) de connaissances nouvelles. Le présent document décrit les recherches qui ont été entreprises pour remédier au manque de documentation concernant les styles d'enseignement des entraîneurs de tennis australiens.

MÉTHODE DE RECHERCHE

Les entraîneurs de cette étude ont été sélectionnés pour des observations détaillées après avoir complété un questionnaire sur les styles d'enseignement et indiqué leur volonté de permettre l'enregistrement de leurs leçons. Des observations systématiques ont ensuite été utilisées pour identifier les styles d'enseignement que les entraîneurs utilisent pendant les cours. Les entraîneurs Junior Development et Club Professionnel ont été observés et filmés pendant trois leçons de tennis pour 4 joueurs de 30 minutes. Les leçons se sont déroulées dans le cadre des cours de formation d'entraîneurs officiels dirigés par Tennis Australia. Afin de coder et d'enregistrer les comportements d'enseignement des entraîneurs pendant les cours, une feuille de codage (instrument d'identification des styles d'enseignement, IISE) (2004) a été utilisée en conjonction avec la méthode d'identification des styles d'enseignement et d'apprentissage de classe d'Ashworth (2004). La procédure de codage utilisée par l'IISE consistait en une observation de dix secondes. Un enregistrement de dix secondes de cette observation. En d'autres termes, toutes les 20 secondes, le codeur utilisant l'IISE prenait une décision concernant le style d'enseignement utilisé par l'entraîneur ou son implication dans une activité de gestion de classe. La gestion de classe est définie comme une activité n'étant pas directement liée à l'instruction. Les 36 leçons filmées ont été codées par le chercheur ainsi qu'une autre personne qualifiée. Le professeur Sara Ashworth a apporté beaucoup d'aide et de conseils et a répondu à toutes les requêtes soulevées au cours du processus de codage.

Les participants et le contexte

Les participants à cette étude ont été recrutés à partir des recherches antérieures d'Hewitt et Edwards (2011) qui avaient réalisé un questionnaire sur les styles d'enseignement auto-identifiés de 208 entraîneurs de tennis en Australie. Sur ces 208 entraîneurs, 56 ont exprimé un intérêt à voir leurs leçons filmées et codées. Le groupe d'observation final comprenait des représentants des deux sexes, des entraîneurs possédant des qualifications et des expériences différentes.

RÉSULTATS

Le tableau 2 montre la répartition des styles d'enseignement observés chez les entraîneurs au cours de leurs trois leçons de 30 minutes (n = 36).

PARTICIPANTS	STYLES D'ENTRAÎNEMENT OBSERVÉS
Junior Development 1, 2, 5 Club Professional 8	A, B
Junior Development 3, 4, 6 Club Professional 7, 9, 10, 11, 12	B

Tableau 2 : Répartition des styles d'enseignement observés au cours des trois leçons de 30 minutes (n = 36).

Les observations ont révélé que les entraîneurs de cette étude utilisaient deux styles d'enseignement. Ces styles comprennent le style directif (style A) et le style basé sur la répétition (style B). Le style B a été employé par les 12 participants, tandis que le style A était utilisé par huit entraîneurs. Une représentation de la répartition du temps total (%) consacré par les 12 participants à l'utilisation de ces

styles d'enseignement au cours de leurs trois leçons de 30 minutes est présentée dans le tableau 3.

STYLE D'ENSEIGNEMENT	POURCENTAGE DU TEMPS OÙ LE STYLE D'ENSEIGNEMENT EST OBSERVÉ
Directif Style-A	10,58%
Répétition Style-B	84,25%
Styles C-K	0%
Gestion	5,15%

Tableau 3 : La répartition du temps total (%) d'observation des styles d'enseignement chez les 12 participants.

Sur les 36 leçons observées, le style B a été utilisé 84,25% du temps tandis que le style A était utilisé 10,58% du temps. Aucun autre style d'enseignement n'a été observé.



DISCUSSION

Les résultats indiquent que les entraîneurs de tennis de cette étude ont utilisé deux styles d'enseignement (directif style-A et répétition style-B) lors de leurs leçons de tennis. Le style B a été utilisé 84,25% du temps. L'utilisation de ces styles d'enseignement est fortement corrélée avec des directives d'instructions autoritaires au travers desquelles l'entraîneur prend des décisions sur le « quoi », le « pourquoi » et le « comment » de l'apprentissage des élèves. Les manuels de formation d'entraîneurs (Tennis Australia Learner Guide, 2010; Crespo & Reid, 2009) recommandent aux entraîneurs de tennis de combiner l'utilisation de méthodes d'enseignement directives et de découverte. Les styles d'enseignements observés dans cette étude ne sont pas nécessairement compatibles avec les processus d'enseignement souhaitables identifiés dans ces publications. Les entraîneurs doivent tenter de sciemment mettre en œuvre une gamme de styles d'enseignement différents pour atteindre les objectifs d'apprentissage. Aucun style d'enseignement ne peut englober toutes les éventualités d'apprentissage et un entraîneur efficace doit être capable de changer et de combiner différents styles d'enseignement pendant les cours. Des recherches antérieures ont suggéré que les entraîneurs de tennis pensent utiliser toute une gamme de styles d'enseignement au cours de leurs séances d'entraînement annuelles (Hewitt & Edwards, 2011). Ces résultats suggèrent cependant un manque de congruence entre les styles d'enseignement que les entraîneurs de tennis pensent utiliser et ceux qu'ils utilisent réellement. En prenant conscience de toute la gamme des styles d'enseignement, les entraîneurs peuvent changer, modifier et améliorer leur enseignement afin d'optimiser leurs interactions avec les élèves.

CONCLUSION

Le présent document rend compte des styles d'enseignement observés chez 12 entraîneurs de tennis australiens en se basant sur le spectre des styles d'enseignement de Mosston et Ashworth (2008). Les résultats des observations systématiques entreprises peuvent aider à identifier avec précision les pratiques pédagogiques utilisées par les entraîneurs de tennis. Les entraîneurs Junior Development et Club Professional de cette étude utilisent deux styles d'enseignement différents pour leurs entraînements. Ces styles d'enseignement étaient le style A (directif) le style B (répétition). Le style d'enseignement prédominant était le style B. Les résultats de cette étude peuvent être utilisés pour la conception de programmes de formation d'entraîneurs et d'initiatives de perfectionnement professionnel et peuvent également étendre leurs implications à l'entraînement sportif en général. Les informations décrites dans le présent document rentrent dans le cadre d'une étude de doctorat. Des recherches plus poussées se sont intéressées aux expériences d'enseignement et d'apprentissage appelées canopy designs, situées à la frontière des différents styles d'enseignement. Des interviews d'entraîneurs fournissant un aperçu de la manière dont ils décident quels styles d'enseignement utiliser et quand les utiliser ont également été réalisés. Il est prévu que ces résultats permettent de fournir aux prestataires de formation d'entraîneurs de précieuses informations sur le comportement des entraîneurs de tennis.

Notes:

¹ Le terme style d'enseignement est synonyme de style d'entraînement dans le présent document.

RÉFÉRENCES

- Ashworth, S. (2004). *Identification of Classroom Teaching-learning Styles*. San Francisco, CA.
- Cothran, D. J., Kulinna, P.H., Banville, D., Choi, E., Amade-Escot, C., MacPhail, A., Macdonald, D., Richard, J-F, Sarmiento, P., & Kirk, D. (2005). A Cross-Cultural Investigation of the Use of Teaching Styles. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), pp. 193-201.
- Crespo, M., & Reid, M. (2009). *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players*. Spain.
- Hewitt, M., Edwards, K., & Ashworth, S. (2011). Instrument for collecting coaches' self-identified beliefs in relation to the teaching styles they use during coaching sessions throughout the year: From www.spectrumofteachingstyles.org/literature
- Lyle, J. (2002). *Sports Coaching Concepts: A framework for coaches' behaviour*. New York: Routledge.
- Metzler, M. W. (2000). *Instructional models for physical education*. Boston DC: Allyn & Bacon.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education (First Online Edition)*. www.spectrumofteachingstyles.org/
- Reid, M., Crespo, M., Lay, B., & Berry, J. (2007). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*(10), pp.1-10.
- Rink, J. E. (2002). *Teaching physical education for learning (4th ed.)*. Boston: McGraw Hill.
- Tennis Australia (2010). *Tennis Australia Learner Guide – Coaching: Apply coaching methods to meet the needs of intermediate to advanced tennis players*.

Déplacements et tournois : Directives pour les joueurs et les entraîneurs

Babette Pluim, Claudia Smit, Dorian Driessen, Sandy Oskam et Charlotte van der Heijden (Koninklijke Nederlandse Bond Lawn Tennis, Pays-Bas)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 9 - 11

RÉSUMÉ

Cet article fournit des conseils pratiques aux entraîneurs et aux jeunes joueurs qui voyagent dans le monde entier pour jouer des tournois internationaux. La phase de préparation requiert différentes mesures administratives en lien avec l'hébergement, la vaccination et les médicaments. A leur arrivée, les joueurs et les entraîneurs doivent s'acclimater, s'accommoder d'habitudes différentes et veiller à leur propre sécurité.

Mots clés: tournois internationaux, joueurs

Article reçu: 21 janvier 2013

Courriel de l'auteur: bpluim@euronet.nl

Article accepté: 5 mars de 2013

INTRODUCTION

Un joueur de tennis de haut niveau doit régulièrement se rendre à l'étranger. Il se rendra dans de nombreux pays, au sein de régions du monde diverses, et traversera souvent plusieurs fuseaux horaires. Différents tournois peuvent être joués selon l'âge et le niveau du joueur (voir tableau pour un aperçu des différents tournois).

PRÉPARATION

Afin de pouvoir se rendre dans un pays, il est nécessaire de disposer de papiers d'identité valides (par exemple, passeport). Par ailleurs, certains pays exigent un visa. Le site web www.cibt.nl dresse la liste des pays pour lesquels un visa est nécessaire. En général, les demandes de visa exigent : des papiers d'identité, une photo d'identité et des papiers d'assurance. Un visa peut souvent être obtenu par l'intermédiaire d'une agence de voyages, ou directement à l'ambassade du pays. Pour certains pays, il est même possible de faire une demande de visa en ligne. En raison du temps de traitement des demandes de visa, il peut être pratique de demander un passeport supplémentaire. Cela permet au joueur de laisser l'un des passeports à l'ambassade et d'utiliser l'autre pour se rendre à un tournoi à l'étranger.

De plus, il est important de disposer d'une bonne couverture d'assurance. Une assurance voyage continue avec couverture mondiale est conseillée : de cette façon le joueur est toujours couvert et cela revient souvent moins cher. Une assurance maladie avec des séances de kinésithérapie supplémentaires est recommandée pour les joueurs de tennis.

SANTÉ

A l'étranger, il n'est pas toujours possible de conserver les mêmes habitudes alimentaires qu'à domicile. Ce n'est pas un problème en soi, mais il est sage de rechercher une alimentation saine et responsable semblable à celle à laquelle on est habitué chez soi. Cela implique une alimentation relativement riche en glucides, contenant suffisamment de protéines et de liquides, et pas trop grasse.

En matière de médicaments, il est sage de considérer ses besoins et ses options avant le début du voyage. Prenez suffisamment de médicaments pour couvrir la totalité du voyage. Gardez les médicaments essentiels dans vos bagages à main, ne les laissez pas dans les bagages que vous déposerez au check-in. Au niveau des médicaments, il existe une limite de cent millilitres de liquide lorsque vous voyagez en avion. Cette limite ne s'applique pas aux médicaments nécessaires pendant le voyage mais aux médicaments qui seront utilisés sur le lieu de destination.

TORNEOS DE LA ITF	TORNEOS DE TENIS EUROPA	TORNEOS DE LA ATP/ WTA
Juniors de la ITF Puedes encontrar los torneos junior en www.itftennis.com/juniors .	Tenis Europa para menores de 12, 14 y 16.	Varones: Torneos de la ATP, challengers y futures.
Varones de la ITF Los torneos de varones de la ITF se encuentran en www.itftennis.com/mens . Aquí también se puede encontrar la hoja de datos, los resultados y la información de los jugadores.	Copas de verano / Copas de invierno.	Mujeres: \$ torneos, torneos WTA, challengers y futures.
Mujeres de la ITF Las hojas de datos, los resultados y la información de los torneos de las jugadoras se encuentran en www.itftennis.com/womens .	Las Copas de Verano para menores de 12 años (Challenge para Países de Tenis Europa por HEAD).	
Copa Davis Junior y Fed Cup.	Campeonatos (Individuales) Europeos.	
Competición Mundial de Tenis Junior para menores de 14 .		
Para inscribirse en estos torneos se necesita usuario e IPIN de Tenis Europa.	Para inscribirse en estos torneos se necesita un usuario e IPIN de Tenis Europa.	Para inscribirse en estos torneos se necesita un usuario e IPIN de ATP para la zona de jugadores.

Tableau 1. Quel que soit le type de tournois joués il est essentiel d'effectuer une préparation complète et appropriée.

EL VIAJE

Quel que soit le moyen de transport utilisé (avion, bus ou train) voyager implique souvent de longues périodes d'attente, un sommeil pauvre et une nourriture inhabituelle. Le rythme d'alimentation habituel sera interrompu, et différents produits seront consommés à des moments différents. Il est sage de s'en tenir, lorsque cela est possible, à des heures régulières pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Il est important de prévoir des snacks et de commander des repas à faible teneur en graisses auprès de la compagnie aérienne afin de consommer suffisamment d'hydrates de carbone au cours du voyage. Lors d'un vol, les gens perdent une quantité d'eau relativement importante. Par conséquent, les voyageurs ont besoin de boire plus qu'ils ne le feraient normalement (eau, jus, limonade, boissons sportives). Un long voyage implique également d'être assis pendant une longue période. Cela peut entraîner une raideur des membres, des crampes, une accumulation des fluides dans les pieds ainsi qu'une constipation. Le fait de se lever ou de ??? peut permettre d'empêcher ou de réduire ces symptômes. Il est important de se dégourdir les jambes et de faire quelques exercices d'étirement simples.

Sur place

Quando uno llega tras un largo viaje no es aconsejable comer e irse iQuand on arrive après un long voyage, il est conseillé de ne pas automatiquement manger et aller se coucher. Qu'il s'agisse du moment où vous mangez et allez vous coucher, ou de ce que vous mangez, il est important de faire des choix conscients. De plus, aller se coucher directement en arrivant peut allonger le temps de récupération du voyage.

Il est fortement recommandé de retrouver son rythme le plus tôt possible et de s'adapter à l'heure du pays. Par exemple, choisissez des horaires fixes pour manger dès le premier jour et essayez de vous y tenir. Cela permet de ne pas perturber le métabolisme et évite une perte ou un gain de poids inutile. En plus d'une nutrition adéquate (à heures fixes), il est important de boire suffisamment de liquides, en particulier dans les pays où les températures sont élevées. Plus il fait chaud plus la perte de fluides corporels est importante et plus il est nécessaire de boire.



Décalage horaire

Lorsque plusieurs fuseaux horaires sont traversés dans un court laps de temps, on court le risque de souffrir du décalage horaire. Le décalage horaire est une perturbation du rythme veille-sommeil régulé par l'horloge biologique du cerveau (ajusté en fonction de la lumière du jour). Les moments où l'on mange sont à prendre en considération. D'autre part, la mélatonine (l'hormone du sommeil) joue un rôle important. Cette hormone est produite dans le cerveau quand il fait

sombre et disparaît quand il est fait jour. Le décalage horaire a un impact négatif sur l'humeur et la performance.

Symptômes du décalage horaire

- Fatigue, pouvant se manifester jusqu'à 5 jours.
- Baisse d'énergie et de concentration.
- Difficultés à s'endormir.
- Maux de tête.
- Perte d'appétit.
- Problèmes gastro-intestinaux.

La puissance musculaire, la souplesse et la coordination sont souvent affectés par le décalage horaire. Par ailleurs, l'absorption du glucose est moins efficace, ce qui affecte négativement l'endurance.

Pour prévenir le décalage horaire :

- Bien se reposer avant de partir
- Lorsque l'on voyage vers l'est, commencer à se lever et à se coucher plus tôt quelques jours à l'avance.
- Lorsque l'on voyage vers l'ouest, commencer à se lever et à se coucher plus tard quelques jours à l'avance. Le décalage horaire est plus commun en voyageant vers l'est.
- Régler sa montre sur l'heure du lieu de destination avant de partir.
- Une fois sur place, adaptez-vous au rythme local aussi vite que possible. Sortez et allez vous coucher à des heures normales pour vous.

La diarrhée du voyageur

Lorsque vous voyagez en Amérique du Sud, en Afrique, au Moyen-Orient ou en Asie, vous courez le risque de contracter la diarrhée du voyageur. Environ un tiers des voyageurs se rendant dans ces parties du monde contractent cette maladie. Elle est causée par la consommation de produits contaminés par une bactérie ou un virus. Malheureusement il est impossible d'identifier les aliments contaminés : ils ont l'air normal, et ont une odeur et un goût normaux. Sont considérés comme sûrs : le thé et le café chauds, l'eau bouillie, la soupe, le pain, le beurre, les sodas en bouteille, les fruits qui se pèlent, tous les aliments qui sont cuits et servis tout de suite, les produits en conserve.

La diarrhée du voyageur survient souvent au cours de la première semaine du séjour. Les symptômes les plus fréquents sont la diarrhée, les crampes, les ballonnements, la fièvre, les nausées et la sensation d'être « malade ». Il est important de bien se reposer et d'absorber suffisamment de liquides. L'eau minérale, le thé léger, la soupe, le bouillon et la thérapie par réhydratation orale sont appropriés.

Un médecin doit être consulté en cas de forte fièvre, si la diarrhée persiste après une semaine, ou en cas de déshydratation continue.

Pour prévenir la diarrhée des voyageurs :

- Se laver les mains soigneusement après être allé aux toilettes et avant de manger ;
- Ne pas boire d'eau du robinet dans les continents mentionnés. Faire attention aux glaçons ;
- Ne pas boire de lait ;
- Ne pas acheter de la nourriture dans la rue ;
- Ne pas manger de légumes crus (ou seulement s'ils sont lavés avec de l'eau minérale) ;
- Ne pas manger les fruits qui ne peuvent pas être pelés ;
- Ne pas manger de viande, de poisson ou d'œuf cru (jaune d'œuf)
- Ne pas manger de glace non-emballée ;
- Ne pas manger d'aliment froids (salades, viande froide, steak haché).



Moustiques

Les moustiques peuvent transmettre le paludisme ou d'autres maladies telles que la méningite japonaise (encéphalite), la dengue, la fièvre jaune, et le chikungunya. Les moustiques peuvent piquer de jour comme de nuit. C'est pourquoi une protection 24h/24h est nécessaire. Les joueurs doivent porter des vêtements couvrant la totalité du corps (manches longues et jeans, chaussettes et chaussures), protéger les parties non-couvertes de leur corps (visage, mains, chevilles) avec des substances anti-insectes, et utiliser une moustiquaire.

SÉCURITÉ

Il est important de bien prendre soin de ses effets personnels. D'autre part, les joueurs doivent également faire attention à leurs données personnelles. Si celles-ci se retrouvent dans de mauvaises mains, cela pourrait non seulement leur coûter de l'argent, mais aussi potentiellement entacher leur réputation.

Les conseils suivants peuvent donc vous être utiles :

- Lorsque vous voyagez en voiture, assurez-vous de toujours verrouiller les portières.
- Conservez vos biens importants avec vous (passeport, portefeuille, carte de crédit), ou utilisez des coffres/casiers.

- Soyez prudent avec les réservations par Internet ; demandez si le site est sûr. Utilisez une deuxième carte de crédit avec une limite inférieure pour faire des réservations.
- Les clés d'hôtel électroniques contiennent des détails personnels. Par conséquent, il est nécessaire de les garder en sécurité en permanence
- Ne jamais marcher à l'extérieur dans un quartier inconnu ou dans l'obscurité. Il est préférable qu'une personne du tournoi passe prendre le joueur à l'aéroport ou à la gare.
- Si le joueur observe un comportement suspect, l'administration du tournoi doit en être informée.
- Ne mentionnez pas de détails personnels lorsque vous téléphonez dans un lieu public.

CONCLUSION

Il est essentiel pour les joueurs de se préparer de manière complète et appropriée. Les aspects administratifs les plus importants sont la possession d'un passeport, de visas appropriés et d'une bonne couverture d'assurance.

En ce qui concerne la santé, il convient de vérifier au préalable les vaccinations nécessaires et de faire preuve de prudence lors de l'achat de médicaments à l'étranger. La consommation de produits contaminés peut causer la diarrhée des voyageurs. Par conséquent, l'alimentation exige une attention particulière. Par ailleurs, des mesures peuvent et doivent être prises pour prévenir les maladies transmises par les moustiques. Enfin, les joueurs et les entraîneurs doivent garder leurs effets personnels et leurs données personnelles en sécurité.

RÉFÉRENCES

www.cibt.nl
www.itftennis.com/juniors
www.itftennis.com/mens
www.itftennis.com/womens

Note

This article is an excerpt from the book, "Tennis around the world", by Babette Pluim. The ITF would like to thank Youvale van Dijk for her great work in translating this publication into English from Dutch.

L'opportunité du tennis universitaire américain

Gonzalo Corrales (AGM Sports, Espagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 12 - 14

RESUMÉ

Cet article traite des importantes opportunités offertes par le tennis universitaire américain. Il fournit toutes les informations nécessaires pour comprendre le système américain et présente les démarches à suivre afin d'obtenir une bourse d'étude pour le tennis. Commencant par les exigences auxquelles un joueur doit se conformer afin de pouvoir faire de la compétition au niveau universitaire, puis mentionnant les différentes options existant au sein d'organisations variées, cet article renferme toutes les informations nécessaires pour effectuer une demande de bourse, étudier et jouer dans une université américaine. Il comprend également une liste des joueurs ATP ayant joué au tennis aux Etats-Unis au niveau universitaire avant de devenir professionnels. On rencontre en effet un nombre croissant de joueurs ayant fait l'expérience du tennis au sein de la NCAA (National Collegiate Athletic Association).

Mots clés: universitaire américain, bourses, la NCAA

Courriel de l'auteur: gonzalo.corrales@agmsports.com

Article reçu: 9 janvier 2013

Article accepté: 16 mars 2013

INTRODUCTION

Les universités américaines représentent une superbe opportunité pour des centaines de joueurs de tennis dans le monde. Elles offrent un certain nombre d'avantages que l'on ne rencontre nulle part ailleurs. Les joueurs de tennis des universités américaines peuvent jouer à haut niveau, étudier, s'entraîner de manière quotidienne, et faire de la compétition tout au long de l'année en représentant leur université. Ces joueurs de tennis obtiennent un diplôme universitaire, apprennent à parler couramment l'anglais, et bénéficient d'une expérience internationale de plusieurs années ainsi que de bourses de haut niveau pour couvrir la plupart de leurs dépenses.

Aux Etats-Unis, il existe plus de 1.000 universités comprenant des équipes de tennis masculines et féminines, avec des différences importantes d'une université à l'autre. Les joueurs possédant un classement ITF ou ATP se retrouvent généralement dans les meilleures universités de la NCAA. La structure d'entraînement y est quasi professionnelle et comprend plusieurs entraîneurs, des nutritionnistes, des kinésithérapeutes ainsi qu'un budget dédié à l'entraînement et aux voyages. D'autres établissements sont moins prestigieux et disposent d'installations de moins bonne qualité, mais les joueurs de tennis peuvent néanmoins s'y entraîner quotidiennement avec leurs équipiers et se déplacer lors des compétitions régionales ou nationales en représentant leur université.

Quelles sont les conditions d'obtention d'une bourse de tennis ?

Les joueurs de tennis qui souhaitent obtenir une bourse d'étude et poursuivre leur parcours universitaire et sportif au sein d'une université américaine devront répondre à un certain nombre de conditions personnelles, scolaires et sportives afin de se conformer aux règles en vigueur dans le sport universitaire et de pouvoir bénéficier de différentes options en lien avec leur avenir aux États-Unis :

- Avoir un classement national ou international avec le plus grand nombre de compétitions et de résultats possibles.
- Etre un joueur de tennis amateur n'ayant pas effectué de gains d'argent, ni signé de contrat professionnel.
- Avoir terminé ses études secondaires dans son pays d'origine sans redoubler une classe.
- Intégrer l'université aux États-Unis juste après avoir terminé l'école secondaire.
- Avoir réussi.
- Effectuer les tests d'admission américains, le SAT pour la sélection américaine, et le TOEFL, un test d'anglais langue étrangère.

COMMENT PRENDRE LA MEILLEURE DECISION

Chaque cas est différent, ainsi, avant de se lancer dans le processus, chaque joueur doit se poser un certain nombre de questions afin de déterminer ses objectifs sportifs, académiques et financiers. Certains joueurs de tennis désirent passer au tennis professionnel à l'issue de leur formation universitaire, par conséquent, il est pour eux indispensable de trouver un établissement au sein duquel le tennis est joué au plus haut niveau et où les entraîneurs sont reconnus comme compétents. Inversement, de nombreux joueurs cherchent à utiliser leur talent pour le tennis dans le but d'intégrer les universités les plus cotées au niveau académique, au sein desquelles ils peuvent continuer à jouer au tennis, et où le tennis constitue une porte vers un enseignement de qualité supérieure. Les objectifs financiers dépendent du budget familial pouvant être consacré à l'aventure américaine. Les familles à faible revenu doivent accepter toute université offrant une bourse d'études élevée, tandis que celles qui disposent de revenus aisés préfèrent effectuer un investissement afin d'intégrer une université plus renommée au niveau tennistique ou académique.

Une fois que les joueurs ont pris conscience de leur situation et de leurs objectifs personnels, ils commencent à communiquer avec les universités et reçoivent des informations de la part des entraîneurs pour décider quels programmes et quelles institutions sont susceptibles de répondre le mieux à leurs besoins. Ils mettent de côté ceux qui ne rentrent pas dans cette catégorie et se concentrent



sur les universités qui correspondent aux critères nécessaires à leur réussite américaine. Le processus de recherche d'une université peut durer entre 6 et 18 mois. Il est important de prendre son temps pour répondre aux exigences universitaires et de se manifester auprès des entraîneurs au moment où ils commencent à offrir les bourses d'études disponibles.

BOURSES D'ÉTUDE

Les bourses d'étude dédiées au tennis des universités américaines couvrent la plupart des dépenses, l'entraînement, les voyages, ainsi que le matériel d'entraînement et de compétition. Les bourses varient entre 40% et 100% en fonction de différents facteurs et sont destinées à couvrir les frais de scolarité, le matériel d'étude, l'hébergement et les repas. Très peu d'étudiants obtiennent une bourse complète étant donné que les entraîneurs doivent répartir les bourses entre les joueurs de l'équipe. Pour les femmes, les choses sont différentes car davantage de bourses sont disponibles. La plupart des joueuses obtiennent des bourses complètes pour financer leurs études aux États-Unis au cours des quatre années de leur carrière universitaire.

Nombre d'universités comprenant des équipes de tennis

950 universités ont des équipes de tennis masculines et plus de 1.100 ont des équipes féminines, chacune d'entre elles concourant au sein de différentes organisations américaines (NCAA, NAIA, NJCAA). On trouve un plus grand nombre d'universités dotées d'équipes féminines, mais également davantage de bourses dans le tennis féminin, en particulier au sein de la Division I de la NCAA, dans laquelle la plupart des joueuses de tennis disposent de bourses couvrant la totalité de leurs frais.

TENNIS MASCULIN	UNIVERSITÉS	NB DE BOURSES
NCAA DI	263	4.5 par équipe
NCAA DII	161	4.5 par équipe
NCAA DIII	314	0 par équipe
NAIA	92	5 par équipe
NJCAA	120	5 par équipe
Total	950	
TENNIS FÉMININ		
NCAA DI	320	8 par équipe
NCAA DII	212	6 par équipe
NCAA DIII	361	0 par équipe
NCAIA	110	5 par équipe
NJCAA	141	5 par équipe
Total	1,144	

Les universités de l'Ivy League (8 universités de renom) de la Division I et toutes les universités de la Division III n'offrent pas de bourses sportives mais proposent d'autres bourses d'études qui permettent de réduire le coût total de l'enseignement dans ces établissements. Ces universités sont recommandées pour les joueurs de tennis possédant un profil académique et des revenus élevés.

En ce qui concerne les instituts de premier cycle universitaire (NJCAA), il existe un grand nombre d'options avec des réglementations variées selon les différentes régions du pays. En Californie, ces instituts universitaires coûtent moins de 15.000 \$, mais ne sont pas autorisés à dispenser des bourses sportives. D'autres universités de premier cycle affichant des coûts similaires distribuent des bourses, mais ne peuvent comporter qu'un nombre limité de joueurs internationaux dans leurs équipes (2). Un des avantages des universités de premier cycle, mis à part leur coût, est que les conditions d'admission sont plus souples qu'au sein de la NCAA ou NAIA. Par conséquent elles

représentent une alternative de choix pour certains athlètes qui, après 2 ans, peuvent passer en deuxième cycle en intégrant une université dotée d'une meilleure réputation sportive et académique et obtenir des bourses.

Classement ATP du 1er Janvier 2013				
NOM	AGE	UNIVERSITÉ	CLASSEMENT ATP	MEILLEUR CLASSEMENT
John Isner	27	Georgia	13	9
Kevin Anderson	26	Illinois	36	28
Benjamin Becker	31	Baylor	65	38
Michael Russell	34	Miami	92	60
Jesse Levine	25	Florida	104	69
James Blake	32	Harvard	124	4
Rajeev Ram	28	Illinois	131	78
Ryan Sweeting	25	Florida	144	64
Bobby Reynolds	30	Vanderbilt	151	63
Steve Johnson	22	USC	175	165
Rhyn Williams	21	Tennessee	194	190
Arnau Brugués-Davi	27	Tulsa	198	135

Ranking ATP el 1 de enero de 2013 - Dobles				
NOM	AGE	UNIVERSITÉ	CLASSEMENT ATP	MEILLEUR CLASSEMENT
Mike Bryan	34	Stanford	1	1
Bob Bryan	34	Stanford	2	1
Robert Lindstedt	35	Pepperdine	8	5
Mahesh Bhupathi	38	Ole Miss	11	1
Jean-Julien Rojer	31	UCLA	13	13
Marcin Matkowski	31	UCLA	16	7
Scott Lipsky	31	Stanford	25	24
Treat Huey	27	Virginia	36	35
Eric Butorac	31	Gustavus Adolphus	39	17
Dom Inglot	26	Virginia	40	40
Rajeev Ram	28	Illinois	44	33
Ken Skupski	29	LSU	52	44
James Cerretani	31	Brown	63	45
Andre Begeman	28	Pepperdine	64	70
Frank Moser	36	VCU	68	47
Johan Brunstrom	32	SMU	73	31
Robert Farah	25	USC	74	58

Tableau 1. Classement ATP du 1er Janvier 2013.



UNE OPPORTUNITE INCROYABLE POUR LE TENNIS FEMININ

Le tennis féminin est la catégorie sportive qui offre le plus d'avantages aux joueurs au niveau international, et où l'on trouve le plus de joueurs étrangers en compétition dans le système universitaire américain. N'importe quelle joueuse possédant un bon classement national et une expérience internationale aura l'opportunité de jouer au sein d'une université de la Division I (dans la mesure où elle répond à certaines conditions personnelles et scolaires). Cela signifie une bourse complète pour la totalité des 4 années, couvrant tous les frais d'entraînement, de compétition, d'hébergement et d'enseignement aux États-Unis. Cependant, la transition vers la WTA s'avère plus compliquée. Un article récemment publié dans le New York Times intitulé «La route vers le tennis professionnel franchit rarement le campus», souligne à quel point les femmes ont été peu nombreuses à réussir à intégrer le circuit professionnel. Au sein du top 100 WTA on ne trouve pas de joueuse ayant joué au tennis au niveau universitaire, on en trouve 5 dans le top 200 et davantage au fur et à mesure qu'on descend dans le classement WTA.

En revanche, le système masculin a réussi à produire de nombreux joueurs classés à l'ATP. Joueurs de tennis étant ayant joué au niveau universitaire aux États-Unis (Source: www.collegetennisonline.com)

CONCLUSION

Il ne fait aucun doute que le système américain propose un nombre d'options important pour s'entraîner au sein d'un environnement professionnel en jouant contre des joueurs de bon niveau. Il offre également la possibilité d'étudier dans de nombreuses universités de qualité. Au vu de la liste des joueurs professionnels ayant étudié aux États-Unis, ce système semble permettre aux joueurs d'atteindre leurs objectifs sportifs ; il leur donne le choix entre une carrière reposant sur les études et la possibilité de réaliser leur rêve sur le circuit ATP ou WTA. Cependant, on doit se montrer attentif lorsque l'on présente sa candidature auprès d'une université, en particulier lorsqu'il s'agit de se conformer à tous les règlements en vigueur aux États-Unis. Il est également important de pouvoir effectuer un choix éclairé parmi toutes les options existantes, étant donné que de nombreuses universités et programmes de tennis présentent des différences importantes en matière de niveau des joueurs, de compétences des entraîneurs, d'installations sportives, d'infrastructures d'enseignement et de bourses offertes. Par conséquent, la décision devrait être prise en tenant compte des objectifs personnels, académiques et sportifs des joueurs. Le système américain met cette aventure tennistique à la portée de centaines de joueurs dans le monde entier, qui peuvent ainsi bénéficier d'une expérience unique.

RÉFÉRENCES

www.agmsports.com

<http://www.collegetennisonline.com>

www.educacionenusa.wordpress.com

<http://prezi.com/wkpyd2tseaix/camino-para-conseguir-becas-de-tenis-en-usa/>

Détection et développement des talents - Les liens importants entre recherche, structures, parents et entraîneurs

Anne Pankhurst (Université du Delaware, USA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 15 - 16

RESUMÉ

La détection de talents est devenue un thème crucial pour l'émergence de futures stars du sport, et le tennis ne fait pas exception. Cet article analyse les études existantes concernant la détection et le développement des talents, identifie les domaines clés liés à cette question et explique comment les intervenants (entraîneurs, parents, etc.) peuvent appliquer cette recherche concrètement pour améliorer le développement des jeunes joueurs.

Mots clés: identification des talents, développement, formation des entraîneurs

Article reçu: 8 janvier 2013

Courriel de l'auteur: anne@annepankhurst.co.uk

Article accepté: 26 février de 2013

INTRODUCTION

Dans de nombreux sports, la détection et le développement des talents chez les jeunes athlètes a pris une importance considérable. Le tennis ne fait pas exception et de nombreuses fédérations, académies, clubs et agents de management considèrent ces deux aspects comme une partie essentielle de leur rôle. De grosses sommes d'argent sont investies pour tenter de détecter puis de développer le talent chez les jeunes joueurs. Ce processus implique des enfants de plus en plus jeunes, certains âgés d'à peine 6, 7 ou 8 ans et participant aux programmes Tennis10.

Dans le même temps, plusieurs auteurs (Coyle, 2009; Gladwell, 2008; Syed, 2010) ont publié des livres « scientifiques » populaires décrivant la détection de talents comme un processus simple. Ainsi, ils suggèrent que cela consiste à trouver les bons joueurs et à les entraîner de manière intense (jusqu'à 10 000 heures) sur plusieurs années (10 ans minimum) afin qu'ils deviennent des joueurs adultes performants. Toutefois, pour le tennis, comme pour tout autre sport, de nombreux joueurs détectés à un jeune âge ne rencontrent pas la réussite attendue à l'âge adulte. La raison de ce constat pourrait être qu'on a détecté les « mauvais » joueurs ou que le processus de développement est inapproprié pour différentes raisons. On sait que beaucoup d'organisations et de structures tennistiques tentent d'identifier le talent chez les jeunes joueurs par l'intermédiaire de tests et de classements. Après quoi, ils développent ce « talent » par le biais d'un entraînement intensif (délibéré) et d'une compétition fréquente avec un classement permettant de déterminer les progrès, même avant la puberté. De plus, ces processus de développement du talent relèguent souvent les autres activités (dont les autres sports et l'éducation scolaire) à une importance secondaire.



RECHERCHE LIÉE À LA DÉTECTION DES TALENTS

Tandis que cette approche simple en deux étapes de la détection de talents gagne en crédit, une quantité d'études académiques considérable a montré collectivement que, loin d'être un processus simple, la détection de talents est en réalité une tâche très complexe (Pankhurst & Collins, 2013). A titre d'exemple, la recherche indique que la gamme de caractéristiques corrélées impliquées dans le développement d'un joueur est si large qu'aucun jeune joueur ne va se développer de manière simultanée ou similaire à un autre. La recherche indique que la mise en place de tests ou la création de classements ne permet pas d'identifier le talent chez les jeunes joueurs et qu'un entraînement intense, bien qu'important, constitue un seul des processus multiples à l'œuvre dans le développement du talent. De plus, il est de plus en plus avéré que de nombreux athlètes se développent et atteignent la réussite par d'autres moyens que la détection de talents. Par exemple, les programmes de transfert de talent (où les compétences sont transférées d'un sport à un autre) ont fait leurs preuves. Des programmes de haute qualité impliquant de nombreux joueurs développant leurs compétences de manière régulière sur plusieurs années avant d'être détectés à l'âge de 13 ou 14 ans sont également une possibilité. On sait que le tennis reste un sport à performance tardive où le pic de performance a lieu entre 20 et 25 ans, la nécessité d'essayer de détecter le « talent » à 6, 7 ou 8 ans peut donc être remise en question.

Les études suggèrent qu'une excellente relation entre la recherche, les processus de détection de talent et les structures en place (fédérations, clubs, académies) est très importante pour la réussite d'un programme de détection de talents. Elles indiquent également que ce n'est pas le cas aujourd'hui. Les trois éléments doivent se compléter mutuellement, la recherche contribuant à la base de connaissance de la structure qui élabore par la suite un entraînement efficace sur le terrain. En réalité, il apparaît que de nombreuses structures tennistiques ignorent, ou sont trop peu au fait des études menées, si bien qu'ils délivrent des programmes inefficaces, dans lesquels peu de joueurs atteignent véritablement la réussite adulte en vue de laquelle ils avaient été détectés.

Des études additionnelles montrent qu'on distingue trois groupes d'intervenants qui contribuent à mesure presque égale au bon développement d'un jeune athlète, quel que soit le sport : la structure, les entraîneurs et les parents. Une excellente relation entre ces trois groupes est reconnue comme permettant de contribuer à la réussite de l'athlète (Gould et al, 2004). Pour entretenir une bonne relation de travail, chaque groupe doit avant tout respecter le rôle de chacun, puis comprendre la complexité du processus de détection de talents. Les

parents et les entraîneurs sont essentiels au processus de détection de talents organisé par la structure, mais la recherche montre que leurs relations sont souvent fracturées.

Il peut être difficile pour un entraîneur d'avoir accès à la grande quantité de recherche disponible sur la détection de talents. Le processus simple en deux temps adopté par beaucoup de fédérations et d'académies de tennis peut sembler intéressant, peut-être parce qu'il est facile à mettre en œuvre. Le résultat de ces deux facteurs est que les entraîneurs tiennent pour acquis que cette pratique de la détection de talent est la bonne. Toutefois, afin d'aider les entraîneurs à trouver des informations pertinentes, il est nécessaire de diviser la recherche liée à la détection de talents en différents domaines, et de définir des domaines secondaires pour chacun d'entre eux. Une telle approche permet de rendre certains problèmes complexes plus abordables.

QUESTIONS LIÉES À LA DÉTECTION ET À L'IDENTIFICATION DE TALENTS

Le premier domaine de recherche principal est la détection de talents. Les entraîneurs savent d'expérience que la détection de talents implique une sélection mais pose également des questions importantes. Comment effectuer la sélection et à quel âge ? Ces deux questions donnent naissance à d'autres : Est-ce une bonne idée d'avoir recours à des tests et les tests marchent-ils pour les jeunes enfants (Lidor & Ziv, 2013) ? Quelle est la validité des tests au regard de la performance tennistique adulte ? Les classements avant 14 ou 15 ans sont-ils pertinents ? Quels sont les conséquences de la sélection par le classement dont les entraîneurs devraient avoir conscience ? La sélection sous ses formes diverses mène souvent à une spécialisation précoce dans le tennis. Est-ce une bonne chose ? Il existe de nombreuses études portant sur cette dernière question (Pediatrics, 2000).

Comprendre la recherche sur la sélection et la spécialisation précoce mène l'entraîneur vers le second thème majeur du développement de l'athlète. Ce thème débordé à la fois sur le développement et sur la détection de talents. En effet, une grande partie des connaissances vient des nombreuses études menées dans le domaine du développement de l'enfant dans un environnement sportif (Beunen & Malina, 2008). Une bonne connaissance des complexités de la croissance, du développement et de la maturation aide les entraîneurs à comprendre que le développement de l'athlète a un impact à la fois sur les pratiques d'entraînement et sur les performances du jeune joueur tout au long de son évolution vers l'âge adulte.

Le développement du talent comprend deux thèmes de recherche principaux. Celui qui a le plus d'impact sur l'entraîneur est lié à la recherche sur l'entraînement (type et volume selon l'âge) et au recours à l'entraînement délibéré dans le développement du talent. Le second est lié à la recherche sur la compétition chez les jeunes (son rôle, et encore une fois le type et le volume en fonction de l'âge) et le rapport entre la réussite en compétition jeune et en compétition adulte. Le stress en compétition chez les jeunes joueurs et ses causes constitue un autre sujet de recherche complexe (Ecklund & Gould ; Dweck, 2008).

Le rôle de l'intervenant

Un cinquième domaine de recherche outrepassé la détection et le développement du talent et concerne directement le rôle des intervenants : la structure qui définit les politiques et les actions liées à la détection de talents ainsi que les parents et les entraîneurs qui prennent part au processus. La recherche est beaucoup moins importante dans ce domaine que dans les autres mais indique toujours la nature complexe de sa contribution à la détection de talents. Le domaine en question comprend des études portant sur le rôle de la formation et du développement des entraîneurs s'occupant de joueurs talentueux. La recherche dans ces cinq domaines peut être divisée en domaines secondaires qui facilitent la compréhension pour les entraîneurs de la base de recherche existante. Le tableau ci-dessous présente les cinq domaines et leurs sous-domaines.

DOMAINES CLÉS DE LA DÉTECTION ET DU DÉVELOPPEMENT DES TALENTS				
Sport, spécialisation et sélection	Entraînement	Développement de l'athlète	Réussite jeune et adulte	Le rôle des intervenants (Structure, Entraîneurs et Parents)
Thèmes secondaires				
Sports à performance précoce et tardive. Spécialisation précoce. Comprendre le talent et le potentiel. Capacités liées à un sport. Sélection et tests. Le rôle joué par la chance, le lieu de naissance et les opportunités. Entraînement général ou spécifique. Processus de détection de talents.	Concepts / compréhension de la pratique délibérée. Volume/type de pratique à différents âges/stades. Entraînement par l'entraîneur ou autodidacte. Entraînement basé sur le jeu. But de l'entraînement.	Développement, croissance, et maturation à long terme. Age chronologique/ âge biologique. Développement psycho-social et physico-mécanique. Détermination d'objectifs. Qualité de l'environnement d'entraînement. Relations parents/joueurs.	Objectifs de compétition à différents âges. Compétition basée sur l'âge chronologique. Réussite en compétition/ classement. Effet de l'âge relatif. Volume et type de compétition. Stress lié à la compétition.	Politique et priorités de la structure (fédération, académie, entreprise de management) Gestion des ressources. Rôle, expertise et connaissances des entraîneurs. Formation d'entraîneurs. Rôle des parents.

Tableau 1. Domaines clés de la détection et du développement du talent.

CONCLUSION

Cet article a montré que la détection de talents est un processus long et complexe. Il existe de nombreux domaines d'intérêt à prendre en compte et détecter les joueurs à un stade précoce n'est pas nécessairement une garantie de succès. Cependant, en étudiant les domaines et sous-domaines de la recherche liée à la détection de talents, les entraîneurs peuvent commencer à apprécier la complexité de cette tâche et évaluer leurs connaissances sur les différentes questions. En dernière instance, ces entraîneurs expérimentés seront en mesure d'avoir un impact sur la pensée actuelle liée à la détection des talents et, en retour, permettront l'amélioration du développement des jeunes joueurs de tennis.

RÉFÉRENCES

American Academy of Pediatrics Committee on Sports Medicine and Fitness. (2000). Intensive training and sports specialization in young athletes. *Pediatrics*, 106(1), 154–157.

Beunen, G., & Malina, R. (2008.) Growth and biological maturation: Relevance to athletic performance. In H. Hebestreit & O. Bar-Or (Eds.). *The Young athlete—the encyclopedia of sports medicine* (pp. 3–17). USA: Blackwell Publishing.

Coyle, D. (2009). *The talent code*. Londres: Random House.

Dweck, C. S. (2008). The secret to raising smart kids. *Scientific American*, 18(6), 37–43.

Ecklund, R. C., & Gould, D. (2008). Emotional stress and anxiety in the child and adolescent athlete. In H. Hebestreit & O. Bar-Or (Eds.). *The young athlete—the encyclopedia of sports medicine* (pp. 319–334). E. Unidos: Blackwell Publishing.

Gladwell, M. (2008). *Outliers*. Londres: Penguin.

Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2004). The role of parents in junior tennis success and failure. Final Report. U.S. Tennis High Performance.

Lidor, R., & Ziv, G. (2013). Physical and skill testing in early phases of talent development. In J. Côté & R.Lidor (Eds.) *Conditioning of children's talent development in sport*. (pp.85-98), USA: FiT, West Virginia University.

Pankhurst, A & Collins, D. (2013) Talent identification and development: the need for coherence between research, system and process. *Quest* 65:83–97.

Syed, M. (2010). *Bounce*. Londres: Fourth Estate.

Entraîner les enfants autistes : l'expérience des entraîneurs australiens

Janet A Young (Université de Victoria, Melbourne, Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 17 - 19

RESUMÉ

Ce document passe en revue un programme d'entraînement australien destiné aux enfants autistes. Il se propose de débattre des expériences des entraîneurs ayant participé à ce programme et met en évidence un certain nombre de suggestions à destination de ceux qui envisagent de travailler avec des enfants autistes.

Mots clés: enfants autistes, entraînement

Article reçu: 28 avril 2012

Courriel de l'auteur: janet.young@vu.edu.au

Article accepté: 20 juin 2012

INTRODUCTION

Les entraîneurs étaient nerveux. Ils venaient juste de terminer une formation dans le cadre du programme Tennis Australia MLC Tennis Hot Shots et s'étaient vus offerts la possibilité d'entraîner un groupe d'enfants autistes. Étaient-ils suffisamment armés pour encadrer cette population particulière de joueurs ? Sur quoi avaient-ils intérêt à se concentrer afin de pouvoir répondre aux besoins de ces joueurs ? Voici quelques-unes des questions soulevées par les entraîneurs face à ce nouveau challenge. Dans cet article, les expériences de ces entraîneurs sont mises à contribution et servent de point de départ à l'élaboration de directives à destination d'autres entraîneurs, qui pourraient ainsi être encouragés à inclure les enfants autistes au sein de programmes nouveaux ou existants.

Autisme

L'autisme est un handicap de développement complexe et invasif qui apparaît généralement durant les trois premières années de la vie, comme résultat d'un trouble neurologique perturbant le fonctionnement normal du cerveau, affectant ainsi le développement dans les domaines de l'interaction sociale et des compétences de communication. On ne recense aucune cause connue de l'autisme, les statistiques indiquant le diagnostic de cette maladie chez 1 enfant sur 150 (Autism Society of America, 2012).

LE PROGRAMME DE TENNIS

Douze étudiants en troisième année d'éducation physique (7 femmes et 5 hommes) à l'Université de Victoria, à Melbourne, en Australie, se sont inscrits à un module d'entraînement spécialisé. Au cours de la première semaine du module, Tennis Australia (l'organe directeur

du tennis en Australie) a organisé une séance de formation de 3 heures conçue pour fournir aux participants les compétences et les connaissances requises afin d'animer son nouveau programme national intitulé MLC Tennis Hot Shots. Ce programme fait appel à des équipements modifiés (balles à faible pression, raquettes plus courtes et filets plus petits) et utilise un espace de jeu réduit. Tous les participants ont été jugés compétents à l'issue de la formation.

Un établissement du secondaire de la communauté locale spécialisé dans l'éducation des enfants autistes a fait l'objet d'une démarche proposant la mise en place d'un enseignement de tennis.

Il a été expliqué à l'établissement qu'un groupe d'étudiants en éducation physique ayant récemment effectué une formation d'entraîneurs de tennis étaient à la recherche d'une expérience de travail nécessaire à la validation de leur cursus d'entraînement spécialisé à l'Université de Victoria.

L'offre a été acceptée par l'école de manière prompte et enthousiaste! A la suite d'arrangements, un programme a été mis en place pour une série de 10 leçons réparties sur 12 semaines (avec une pause de 2 semaines pendant les vacances scolaires). Les séances devaient se dérouler le mercredi de 14h 15 à 15h 15.

Le format des séances suivait une routine régulière débutant par quelques activités d'échauffement en groupe (par exemple, les jeux «La Pieuvre», «Suivez le Chef», ou des activités de relais) pour ceux désirant y prendre part. Les enfants n'avaient pas l'obligation de participer, mais ils ont tous été chaleureusement encouragés à le faire. Les activités d'échauffement étaient suivies d'une séance individuelle entraîneur-enfant. Des appariements ont été mis en place en consultation avec le directeur de l'école pour répondre à des demandes particulières (par exemple, une jeune fille préférant travailler avec un entraîneur féminin). Au total, 12 enfants autistes (6 garçons et 6 filles) ont été sélectionnés par leur école pour participer au programme. Leur âge variait entre 10 et 12 ans. Les enfants avaient tous des compétences de communication, des aptitudes sociales et des intérêts pour le sport différents.

En vue des séances, les entraîneurs devaient préparer un plan de leçon hebdomadaire faisant ensuite l'objet d'une discussion auprès du coordinateur de l'unité d'entraînement spécialisé (ancienne joueuse de tennis professionnelle et entraîneur diplômée de la formation « Club Professionnel » de Tennis Australia). A la fin de chaque séance, tous les entraîneurs participaient à une séance de mise en commun des informations au cours de laquelle ils partageaient leurs expériences de « ce qui fonctionnait », des difficultés auxquelles ils étaient confrontés, des solutions mises en place, et (le cas échéant) des adaptations ou modifications apportées au programme en cours de séance. A l'issue des 10 séances tous les entraîneurs devaient remplir un questionnaire leur demandant de proposer une réflexion sur leurs expériences.



L'EXPÉRIENCE DES ENTRAÎNEURS

Sans exception, tous les entraîneurs signalaient que l'opportunité d'encadrer les enfants atteints d'autisme avait été enrichissante, instructive et / ou positive. Cela ne signifie pas que l'expérience se soit déroulée sans incidents, sans difficultés ou qu'elle n'ait pas été exigeante. Cela a été le cas pour la plupart des entraîneurs, mais dans l'ensemble ces derniers étaient très reconnaissants vis-à-vis de l'expérience et ont estimé qu'elle leur serait très utile pour leurs rôles d'entraînement à venir. A la suite du programme, les entraîneurs ont déclaré se sentir plus confiant, et avoir une plus grande estime personnelle.

Directives pour l'entraînement des enfants atteints d'autisme

A partir de leurs expériences, les entraîneurs du programme ont pu proposer un éventail de suggestions destinées aux personnes intéressées par l'encadrement des enfants atteints d'autisme. Ces suggestions sont les suivantes :

Apprendre à connaître les joueurs

- Les enfants autistes sont tous différents. Chaque enfant a des intérêts, des aptitudes, une personnalité et un potentiel uniques. Les entraîneurs doivent prendre la décision consciente de faire connaissance avec l'enfant, et plus précisément, de se familiariser avec ce qu'il aime faire, ce qui l'intéresse et ce qu'il veut apprendre. C'est à partir de là que les entraîneurs peuvent développer des activités utiles, pertinentes et agréables que les enfants pourront pratiquer de manière régulière.
- Le point de départ pour évaluer les intérêts, les objectifs et les capacités d'un joueur est de communiquer directement avec lui. Demandez-lui de dire, de dessiner ou de vous montrer ce qu'il aime faire. Si des renseignements supplémentaires ou des précisions sont nécessaires, alors les entraîneurs peuvent demander aux parents et aux soignants, et/ou observer le comportement de l'enfant.

Etre attentif au comportement

- Les entraîneurs ne doivent pas s'attendre à ce qu'un enfant autiste parvienne à facilement mettre des mots sur ses sentiments, ses pensées et ses émotions. La communication passe alors par le biais du comportement de l'enfant. Par exemple, le fait pour l'enfant de s'écarter d'une activité indique souvent de la frustration ou de l'ennui vis-à-vis de celle-ci. Les entraîneurs doivent chercher des indices dans le comportement de l'enfant afin d'acquérir une meilleure compréhension de ses réactions par vis-à-vis d'activités diverses. Le comportement de l'enfant est souvent un moyen plus fiable pour savoir ce qu'il pense que les mots qu'il utilise.
- Les expressions du visage, le langage corporel et/ou les gestes peuvent également être un moyen efficace pour communiquer avec un enfant autiste. Ainsi, les entraîneurs doivent penser à adopter ces moyens de communication plutôt que de simplement s'appuyer sur la communication verbale.
- Les entraîneurs doivent éviter certains « déclencheurs » (par exemple, la proximité des ballons ou des bruits forts) qui peuvent provoquer de l'anxiété ou du stress chez les enfants autistes. Les entraîneurs peuvent prendre connaissance de ces déclencheurs

au cours des séances, ou, de manière alternative, consulter la famille de l'enfant, les soignants ou le personnel de l'école. Eviter ou réduire les « déclencheurs » gênants peut contribuer à rendre les séances plus productives pour les enfants autistes.

S'appuyer sur des routines et des éléments familiers

- Des routines, des activités et un environnement structurés et planifiés sont à privilégier avec les enfants autistes. Les entraîneurs doivent donc être conscients de la nécessité des critères d'homogénéité et de structure lors de la planification et de l'animation des séances. Par exemple, le fait de débiter une séance avec un échauffement habituel suivi de l'activité de jeu favorite est généralement propice à une participation positive. Si une pause (boisson, snack, ou autre) fonctionne bien avec un enfant, cela peut rentrer dans le cadre d'une routine régulière permettant d'intégrer un « temps mort » durant la séance. Ponctuer les séances à l'aide d'une routine familière (jeu ou activité) peut aider à signaler la fin du programme tennistique du jour.
- Si des modifications sont prévues (par exemple, durant les vacances scolaires) alors il est préférable de préparer l'enfant durant les semaines précédant le changement de routine. Cela peut être réalisé de manière efficace grâce à l'utilisation de certains matériaux visuels, cartes ou scripts, décrivant le « changement » et permettent de présenter un agenda visuel des activités à venir. Les entraîneurs peuvent faire référence à ces éléments visuels à plusieurs reprises au cours des semaines menant à un changement de routine, permettant de s'assurer de la compréhension de l'enfant et contribuant à réduire l'anxiété et le stress chez ce dernier.

Trouver son espace et sa zone propres

- Minimiser ou réduire les stimuli externes ainsi que les distractions (par exemple, le bruit, les autres joueurs et la lumière directe du soleil) peut être un moyen efficace pour gagner l'attention et maintenir l'intérêt de l'enfant. Trouver un endroit calme et tranquille peut s'avérer davantage propice à l'implication de l'enfant. Par exemple, l'entraîneur peut s'occuper de l'enfant en l'emmenant à l'écart du groupe ou « délimiter une zone spéciale » à l'usage exclusif de cet enfant. Compte tenu du fait que de nombreux enfants autistes préfèrent souvent être seuls et éviter les groupes trop nombreux (The National Center on Physical Education and Disability, 2012), des séances individuelles avec un entraîneur au sein d'une zone délimitée, loin des distractions, peuvent s'avérer efficaces.

Parler peu, montrer beaucoup

- L'utilisation de démonstrations et d'éléments visuels est généralement beaucoup plus efficace que les instructions verbales. Les instructions verbales devraient être minimisées ou évitées car les enfants autistes sont souvent des apprenants de type visuel et bénéficient grandement du fait d'imiter et de suivre des indices visuels, sous la forme, par exemple, de démonstrations et de cartes aide-mémoire. Dans ce cas, les entraîneurs doivent faire attention à bien réaliser leurs démonstrations et à consacrer du temps à la préparation de fiches aide-mémoire, de photos et d'images, exprimant de manière efficace les consignes orales qu'ils auraient pu prononcer.
- La communication verbale doit toujours être claire, concise et cohérente. À cette fin, il est utile de fournir des consignes explicites et positives (par exemple, « vous devez marcher » plutôt que « ne courez pas ») avec une voix calme et un ton affirmatif. Comme indiqué plus haut, des gestes, des expressions faciales, et un langage du corps appropriés peuvent grandement faciliter la communication et contribuer à renforcer le message.



Intégrer des modèles de comportement restreints et répétitifs

- Généralement les niños autistas tienen patrones de conducta. En général, les enfants atteints d'autisme ont des schémas physiques de comportements restreints et répétitifs tels que le fait de tourner sur soi-même, de se balancer et de battre des mains (The National Center on Physical Education and Disability, 2012). Les entraîneurs peuvent s'efforcer de travailler en utilisant certains de ces comportements. Par exemple, si un enfant lance à plusieurs reprises des objets, alors il peut-être utile de le faire participer à un jeu de lancer avec une cible pour lui apprendre à effectuer une action de service et à contrôler la direction de la balle

Surveiller constamment les joueurs

- Les entraîneurs doivent en permanence être vigilants quant aux risques potentiels de sécurité. Créer un environnement sûr doit être la priorité numéro un de tous les entraîneurs. Non seulement cela relève-t-il du devoir de vigilance inhérent à l'activité d'entraîneur, mais les enfants autistes peuvent ne pas être conscients des dangers potentiels et des risques encourus pour eux-mêmes et ceux qui les entourent. Dans ces conditions, les entraîneurs doivent être constamment en alerte afin d'assurer un environnement d'apprentissage sûr et ludique.

Etre attentif aux 2Ps – Préparation et planification

- Les leçons ont tendance à se dérouler de manière beaucoup plus fluide lorsqu'une planification et une préparation préalables approfondies sont effectuées. Cela implique de réfléchir au matériel nécessaire pour l'ensemble des activités prévues, à la période de temps qui devrait être allouée aux différentes activités, et aux plans d'urgence en cas d'imprévu (par exemple, un manque d'implication de la part du joueur, des activités prévues effectuées trop rapidement, la pluie). Il est préférable de « prévoir l'imprévu », car il arrive très souvent que des choses auxquelles on ne s'attend pas se produisent ! Les entraîneurs peuvent y parvenir avec efficacité en réfléchissant et en discutant avec d'autres personnes du type de scénario qui pourrait éventuellement survenir au cours des leçons et en mettant au point un plan d'urgence.
- Il ne fait aucun doute que le fait d'avoir son équipement à disposition et de prévoir à l'avance les supports visuels et les activités diminue non seulement le temps d'attente, mais permet également de réduire l'incertitude et l'anxiété de l'enfant. La transition entre les activités (par exemple, passer des jeux d'échauffement à la pratique des coups) tend à être plus fluide lorsque le changement a été planifié et est effectué au moment opportun.

CONCLUSIONS

Les expériences des entraîneurs décrites dans le présent document mettent en évidence un certain nombre de principes clés pour un entraînement efficace, qu'il s'agisse de leçons individuelles ou collectives (Martens, 2004; Young, 2010). L'entraînement des enfants autistes est moins construit autour de l'enseignement technique et des instructions et repose davantage sur l'état d'esprit et l'approche de l'entraîneur. Il est tout à fait possible pour un entraîneur d'amener un changement positif dans la vie d'un élève s'il prend à cœur l'opportunité d'offrir un enseignement démocratisé incluant les enfants autistes. Il suffit de demander aux entraîneurs du programme de l'Université de Victoria. L'expérience fut très positive pour tout le monde!

RÉFÉRENCES

- Autism Society (2012). Retrieved 5 April 2012 from <http://www.autism-society.org/>.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- The National Center on Physical Activity and Disability. (2012). *Autism and Considerations in Recreation and Physical Activity Settings*. Retrieved from http://www.ncpad.org/disability/fact_sheet.php?sheet=366§ion=1651.
- Young, J.A. (2010). The state of play: Coaching Persons with Disabilities. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 50(18), 9-10.

Variables psychologiques influençant la performance des jeunes joueurs de tennis

Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez
(Licencié d'Activité Physique et de Psychologie du Sport)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 20 - 21

RESUMÉ

Le but de cet article était de découvrir le niveau de certaines variables psychologiques au sein d'un groupe de jeunes joueurs de tennis afin de définir un axe de développement pour leur entraînement psychologique. L'étude a été menée auprès de 53 jeunes joueurs de tennis masculins issus de 8 clubs de la région de Murcie, présentant un âge moyen de $16,81 \pm 1,17$ ans. Les joueurs ont rempli le « questionnaire des caractéristiques psychologiques de la performance sportive » créé par Gimeno et al (2001). Les résultats ont montré que la plupart des joueurs présentaient des valeurs élevées dans les catégories liées à la gestion du stress, à l'influence de l'évaluation de la performance et à la cohésion d'équipe, tout en affichant des valeurs inférieures dans les catégories liées à la motivation et aux compétences mentales.

Mots clés: tennis, état psychologique, performance.

Article reçu: 11 octobre 2012

Courriel de l'auteur: ninosam@hotmail.com

Article accepté: 13 janvier 2013

INTRODUCTION

La performance sportive d'un joueur est le résultat de l'association de ses compétences physiques (force, vitesse, endurance, équilibre et coordination), techniques (maîtrise des mouvements liés au sport), stratégiques-tactiques (connaissance des stratégies sportives, décisions tactiques) et psychologiques (maintien de la concentration, autorégulation du niveau d'éveil, confiance en soi et coopération avec le reste de l'équipe) (Williams et James, 2001).

Bien que les athlètes diffèrent sur les plans physique, technique, tactique et stratégique, l'écart se fait de plus en plus mince à haut-niveau. Ainsi, à ce niveau, la maîtrise et la gestion des compétences psychologiques deviennent des facteurs plus pertinents pour expliquer les hauts et les bas ainsi que les variations dans la performance en fonction du moment. Lors de toute activité sportive, la dimension psychologique est donc très importante, et la connaissance des variables qui lui sont associées est cruciale pour mieux apprécier son impact sur la performance de l'athlète. Les joueurs peuvent ensuite être entraînés lors des séances d'entraînement et en compétition afin d'optimiser à la fois leur jeu et leurs résultats (Campos, 1996).



De nombreux chercheurs ont essayé de découvrir si ces variables psychologiques avaient réellement un impact sur la performance sportive de haut niveau, et si oui, dans quelle mesure (Ezquerro, 2008; Ruiz, 2008). Cet article considère un groupe de jeunes joueurs de tennis et examine leurs caractéristiques psychologiques (Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta, 2001):

- **Gestion du stress :** la gestion du stress comprend deux catégories. La première est liée aux caractéristiques de réaction de l'athlète par rapport aux exigences d'entraînement et de compétition. La seconde prend en considération des situations potentiellement stressantes lors desquelles le contrôle émotionnel est essentiel pour réduire les dommages liés au stress.
- **Influence de l'évaluation sur la performance :** caractéristiques de réaction de l'athlète selon qu'il évalue ses propres performances ou pense qu'il est évalué par des personnes qui ont de l'importance pour lui.
- **Motivation :** intérêt de l'athlète relativement au fait de s'entraîner et de s'améliorer constamment, de déterminer des objectifs et de travailler pour les atteindre, importance du sport pratiqué par rapport à d'autres activités et aspects de la vie de l'athlète, et rapport coût / bénéfice de l'activité.
- **Compétences mentales :** font référence aux compétences psychologiques qui peuvent favoriser la performance sportive.
- **Cohésion d'équipe :** fait référence à l'intégration de l'athlète au sein de son groupe sportif, à sa relation interpersonnelle avec les autres membres de l'équipe, à son niveau de satisfaction lors des entraînements avec ses coéquipiers, au degré d'individualisme dont il fait preuve et à l'importance qu'il accorde à "l'esprit d'équipe".

De nombreux auteurs ont évalué le niveau de ces variables psychologiques dans des sports comme le football (García, Sánchez-Alcaraz, Gómez López et 2012; Lavarello, 2005), le judo (Gimeno et al 2007), le basket-ball (García, López, Borrego, Sánchez -Alcaraz & Gómez, 2012) et le tennis (Pérez-Llanta, Buceta, López de la Llave, Gimeno et Ezquerro, 2001).

Le but de cette étude était de déterminer le niveau de certaines variables psychologiques (motivation, gestion du stress, cohésion d'équipe, impact de l'évaluation de la performance et compétences mentales) chez les joueurs de tennis, de façon à définir certaines pistes de développement vers lesquelles diriger l'entraînement mental.

MÉTHODE

Echantillon

L'étude a été menée auprès de 53 jeunes joueurs de tennis masculins issus de 8 clubs de la région de Murcie, présentant un âge moyen de 16,81 ± 1,17 ans. Tous les joueurs avaient joué au tennis pendant plus de 3 ans s'étaient entraînés en moyenne 8,56 ± 2,34 heures par semaine.

Instrument

Les joueurs ont rempli le « questionnaire des caractéristiques psychologiques de la performance sportive » créé par Gimeno et al (2001). Ce questionnaire comprend 55 points permettant de mesurer les variables liées à la gestion du stress, à l'influence de l'évaluation de la performance, à la motivation, aux compétences mentales et à la cohésion d'équipe.

Procédure

La procédure utilisée pour le remplissage du questionnaire était basée sur des visites personnelles auprès de six clubs de tennis, en gardant à l'esprit que les réponses étaient anonymes et qu'il était nécessaire de répondre à toutes les questions. D'autre part, le logiciel SPSS 20.0 pour Windows a été utilisé pour les données statistiques.

CONCLUSIONS ET DISCUSSION

Le tableau 1 présente les statistiques descriptives de chaque variable du questionnaire. Les résultats indiquent que les joueurs ont affiché des valeurs plus élevées dans les catégories suivantes : gestion du stress, influence de l'évaluation de la performance et cohésion d'équipe. Des valeurs inférieures ont été relevées dans les catégories liées à la motivation et aux compétences mentales. Ces résultats sont en concordance avec ceux issus de l'étude menée García et al. (2012) auprès d'un groupe de joueurs de basket-ball.

La figure 1 présente également les niveaux (élevé, moyen ou faible) affichés par les joueurs pour chacune des variables psychologiques. Plus de 50% des joueurs ont affiché des valeurs élevées dans l'évaluation de la performance (70,6%), la gestion du stress (64,7%) et la cohésion d'équipe (52,9%). D'autre part, les valeurs les plus basses présentées par les joueurs étaient liées à la catégorie des compétences mentales (41,2%). Ces valeurs coïncident à nouveau avec celles observées par García et al. (2012) dans leur étude sur les joueurs de basket-ball.

VARIABLE	ESCALA	MEDIA	DESV. TÍPICA
Control del estrés	0-80	56.00	9.07
Influencia de la evaluación del rendimiento	0-45	31.23	5.83
Motivación	0-31	18.94	3.13
Habilidad Mental	0-34	18.58	3.20
Cohesión de equipo	0-24	19.84	2.78

Tableau 1: Statistiques descriptives de la dimension psychologique du jeu.

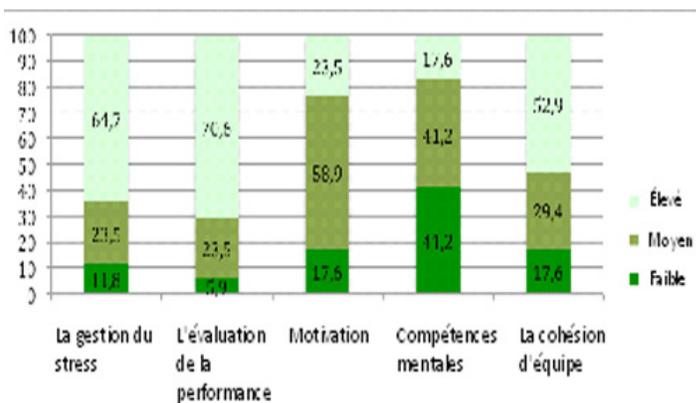


Figure 1: Valeurs affichées par les joueurs pour chaque variable psychologique.

CONCLUSIONS

Le facteur psychologique est déterminant pour la réussite sportive. Ce document a étudié le niveau des variables psychologiques (gestion du stress, impact de l'évaluation de la performance, motivation, compétences mentales et cohésion d'équipe) chez de jeunes joueurs de tennis.

L'analyse des résultats montre de grandes lacunes dans les variables liées à la motivation, et plus particulièrement aux compétences mentales. Les variables liées aux capacités de gestion du stress, à la cohésion d'équipe et à l'influence de l'évaluation de la performance, présentaient quant à elles des valeurs très élevées.

Cependant, et pour une meilleure compréhension de ce phénomène, nous suggérons l'étude des variables psychologiques au travers d'une recherche qualitative afin d'obtenir des connaissances plus approfondies sur le sujet. Par ailleurs, ce document conclut en soulignant la nécessité et l'importance du rôle joué par le psychologue du sport dans le développement des athlètes en général, et des joueurs de tennis en particulier.

RÉFÉRENCES

- Ezquerro, M. (2008). Intervención psicológica en el deporte. Revisión crítica y nuevas perspectivas. V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León (España).
- García, J.A., Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez, A. y López, G.F. (2012). Variables Psicológicas que afectan al rendimiento de los futbolistas de 3ª División Española. IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física. Pontevedra (España).
- García, J.A., López, G.F., Borrego, F., Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez, A. (2012). Variables Psicológicas que afectan al rendimiento de jugadores de baloncesto semiprofesionales. VIII Congreso Hispano-Luso de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Cartagena (España).
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2001). El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD: Características psicométricas. Análisis Psicológico, 1(19), 93-113.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo". Psicothema, 4(19), 667-672.
- Lavarello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etáreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división. Revista digital Edeportes, 84.
- Pérez-Llanta, M.C., Buceta, J.M., López de la Llave, A., Gimeno, F. y Ezquerro, M. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): un estudio con la escala de control del estrés. Revista electrónica de motivación y emoción, 5, 11-12.
- Ruiz, R. (2008). Características de personalidad en el deporte del tenis: un estudio piloto. IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física, Córdoba, España.

Améliorer l'entraînement avec les applications : L'Application Technique de Tennis Australia

Geoff Quinlan (Tennis Australia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 22 - 24

RESUMÉ

Cet article décrit la manière dont l'utilisation des applications permet d'améliorer l'entraînement, examine les bénéfices de l'analyse vidéo et présente les fonctionnalités de l'Application Technique de Tennis Australia. Il détaille également la manière dont les compétences de développement et les informations techniques correspondant aux étapes rouge (5-8 ans), orange (8-10 ans), verte (9 ans et plus) et jaune peuvent être communiquées aux élèves de ces différentes tranches d'âge.

Mots clés: aplicaciones, entrenamiento, técnica, análisis

Courriel de l'auteur: GQuinlan@Tennis.com.au

Article reçu: 29 janvier 2013

Article accepté: 28 février 2013

INTRODUCTION

En 2012, les gens passaient environ deux heures par jour à utiliser des applications, ce qui représentait une augmentation de 35% par rapport à l'année précédente. Il existe plus de 800 000 applications Apple et quelques 700 000 applications Android disponibles pour les consommateurs, et ce nombre devrait continuer à s'élargir en 2013. Les applications sont faciles d'utilisation et d'accès, peu coûteuses, et disponibles sur des plateformes diverses. On recense des applications pour toutes les choses possibles et imaginables, pour un prix de vente de 2 euros. Les applications destinées à l'entraînement et à l'éducation se placent au deuxième rang des catégories les plus populaires (après les jeux). Il existe de nombreuses applications d'analyse vidéo pour le sport, y compris pour le tennis : Ubersense, Coaches Eye, Tennis Coach Plus HD, SwingReader, SwingPlane HD, MiiMOVE, Excelade, et à présent l'Application technique de Tennis Australia.

L'utilisation d'outils d'analyse innovants tels que les applications peuvent permettre d'améliorer l'entraînement, impliquer les joueurs et montrer que l'entraîneur est à la page avec les technologies modernes. L'analyse vidéo est un outil puissant grâce auquel on peut montrer au joueur, preuve à l'appui, où il se situe techniquement, tout en suivant les progrès effectués dans le temps. Cela permet également de partager et de communiquer des informations par le biais des réseaux sociaux.

Les avantages de l'utilisation d'applications à l'entraînement

L'œil humain est seulement capable de percevoir individuellement environ 10 images par seconde. Cependant, les caméras intégrées dans les appareils mobiles permettent aux entraîneurs de capturer 25 images par seconde. Le fait de pouvoir capturer 25 images par seconde et la possibilité de mettre sur pause, d'avancer ou de reculer image par image, ainsi que de zoomer, constitue un avantage considérable pour l'analyse de la technique des joueurs. Cela permet de repérer des détails qu'il vous serait impossible de percevoir autrement.

Nous savons également que de nombreux élèves préfèrent le canal d'apprentissage visuel plutôt que le canal auditif (VARK). Ces découvertes encouragent l'utilisation de l'analyse vidéo, qui peut être facilement mise en œuvre grâce aux applications mobiles (Apple et Android).

Les avantages les plus importants de l'utilisation des applications d'analyse vidéo sont liés à la possibilité d'enregistrer l'exécution des coups, afin de pouvoir suivre la progression dans le temps.

De manière similaire, une régression au niveau technique peut être facilement identifiée, enregistrée et présentée au joueur pour qu'il puisse rapidement repartir sur la bonne voie.

L'utilisation des applications d'analyse vidéo permet de fournir

aux joueurs et aux parents des preuves d'amélioration tangibles. L'utilisation d'applications innovantes dotées de nombreux outils d'annotation et de fonctionnalités est stimulante et fait valoir chez l'entraîneur une certaine compétence en matière de technologies modernes. Cela peut ainsi être perçu comme une valeur ajoutée ou un avantage. L'un des avantages les plus importants de ce type d'applications est qu'elles fournissent à l'entraîneur ou au joueur une analyse et un feedback en temps réel, permettant d'ouvrir des voies de communication jusque-là inexplorées entre les différents acteurs impliqués dans le développement du joueur.



Image 1 : Comparaison du retour de service à une main entre un joueur de l'étape orange (haut) et un joueur de l'étape verte (bas).

FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION TECHNIQUE DE TENNIS AUSTRALIA

Enregistrement vidéo

Il est possible d'enregistrer facilement des vidéos sur l'appareil (ex : iPad ou iPhone) grâce au bouton enregistrer. Il est conseillé de se positionner pour filmer le joueur de manière à ce qu'il remplisse la quasi totalité de l'écran, en se tenant à la perpendiculaire de la composante du coup que vous désirez analyser.

Comparaison

Une des fonctions les plus simples et intéressantes de l'application de Tennis Australia est la possibilité de comparer les joueurs côte à côte. Cette fonctionnalité permet à l'entraîneur de commenter les différences (et les similarités) entre le coup du joueur et la technique appropriée. De plus, il est intéressant et motivant pour le joueur de pouvoir comparer ses coups à leurs versions antérieures afin de constater les progrès effectués. L'application de Tennis Australia est

également dotée d'une fonction de superposition permettant de modifier l'opacité pour effectuer des comparaisons.

Outils d'analyse

L'application technique de Tennis Australia est dotée d'un certain nombre d'outils d'annotation permettant de parfaire votre analyse. La possibilité de dessiner des lignes, de mesurer des angles et d'insérer des formes peut être utilisée de manière efficace pour mettre en évidence votre analyse.



Image 2 : Capture d'écran illustrant certains des outils d'annotation précisant l'analyse de l'entraîneur.

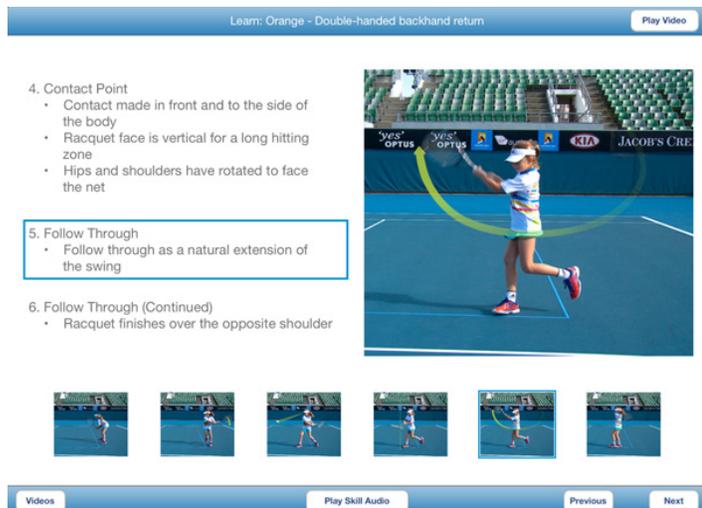


Image 3 : Informations du mode apprentissage pour le retour en revers à deux mains pour un joueur de l'étape orangerevés a dos manos de un jugador de etapa Naranja.

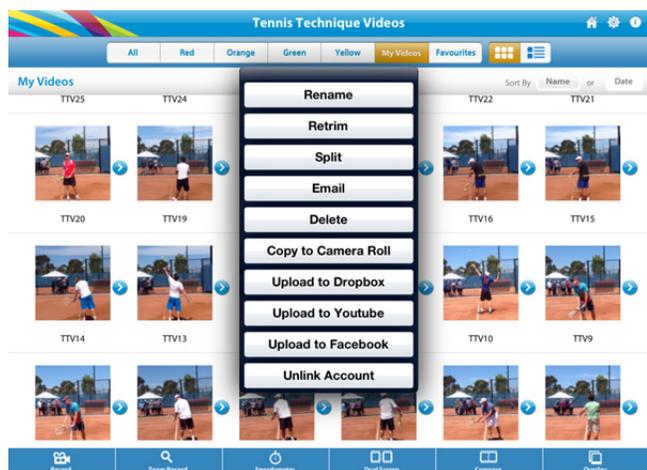


Image 4 : Gestion et partage des fichiers

De plus, la possibilité d'insérer du texte, de prendre des captures d'écran et de faire des commentaires grâce à la fonction Voice Over constituent d'autres options d'analyse pour les entraîneurs. Il est recommandé d'effectuer une observation systématique de la technique du joueur de manière à pouvoir proposer l'intervention la plus appropriée. L'utilisation d'outils d'annotation devrait être centrée sur les défauts principaux ou sur le service, pour renforcer les aspects positifs de la technique du joueur.

SERVICE	ETAPE ROUGE (5 – 8 ANS)	ETAPE JAUNE
Position et prise	Adopter une position latérale basique. Prise : d'une prise Eastern de coup droit n°3 à une prise Continentale n°2.	Appuis pour le service – domaine d'acceptabilité. D'une position des pieds perpendiculaires au filet, avec le pied avant dirigé vers le poteau de filet, le pied arrière derrière le pied avant, parallèle à la ligne de fond de court, les pieds distant d'une largeur d'épaules, jusqu'à des appuis légèrement fermés. La main libre maintient la balle contre le cœur de la raquette. Prise continentale n°2.
Lancer de balle	Relâcher la balle lorsque la main arrive à hauteur des yeux.	Capacité à réaliser un lancer coordonné. Le bras de lancer s'élève en direction du poteau de filet et la balle est relâchée à hauteur des yeux. La paume de la main dominante reste en bas, faisant face au sol. Rythme : le point le plus haut du lancer correspond au point le plus haut de la raquette (position du trophée). Transfert du poids du corps vers la jambe arrière (Fléchir le genou arrière de 110° ±10°).
Déclenchement de la frappe	Plier le coude pour initier un mouvement de lancer par en haut coordonné.	Plier le coude pour initier un mouvement de lancer. Extension de l'épaule jusqu'à l'impact. La raquette décrit une trajectoire de frappe dirigée vers le haut. Synchroniser le relâchement de la balle lors du lancer avec la poussée des jambes vers le haut.
Point d'impact	Réaliser une action de projection coordonnée basique.	Les points d'impact varient selon le type de service effectué. Regard focalisé sur le point d'impact. Rotation avec une épaule au dessus de l'autre. Les épaules pivotent parallèlement au filet.
Accompagnement	Accompagnement dans le prolongement naturel du geste.	Se repositionner en équilibre.

Tableau 1 : Phases de service pour les joueurs de l'étape rouge (5-8 ans) et de l'étape jaune

Mode apprentissage

L'application technique de Tennis Australia contient des modèles de coups (coup-droit, revers à deux mains, revers à une main, revers coupé, volée de coup droit, volée de revers, smash, service, retour de service en coup droit, retour de service en revers, et retour de service à deux mains) pour les joueurs de toutes les étapes : rouge (5-8 ans), orange (8-10 ans), vert (9 ans et plus) et jaune (utilisation de la balle traditionnelle). Les vidéos du mode apprentissage peuvent être utilisées telles à part pour présenter au joueur la technique idéale, ou au sein du mode comparaison grâce aux fonctions de mise en parallèle et de superposition.

Le mode apprentissage présente des fondamentaux pour la préparation, le déclenchement de la frappe, l'impact et l'accompagnement de chaque coup. Les informations et les détails fournis sont relatifs à l'étape de développement. A titre d'exemple, comparons les informations présentées pour le service à l'étape rouge (5-8 ans) et à l'étape jaune (Tableau 1).

Délai temporel

La fonction délai temporel permet à l'entraîneur de retarder l'action (de 5 à 30 secondes) afin que les joueurs puissent s'observer et obtenir un feedback immédiat. Cette fonction est idéalement utilisée lors de cours collectifs ou d'un entraînement d'équipe dans lesquels l'entraîneur utilise des exercices traditionnels ou à l'espagnole avec un nombre de coups prédéterminé. Par exemple, l'entraîneur peut demander aux joueurs d'accentuer ou de mettre en évidence la poussée des jambes lors des coups de fond de court. Après avoir effectué le coup ou l'exercice, le replay est retardé en fonction d'une période de temps prédéfinie, pour permettre aux joueurs d'évaluer leur performance au regard de leur objectif lié à la poussée des jambes lors des coups de fond de court.

Gestion et partage des fichiers

L'application technique de Tennis Australia est dotée d'une fonctionnalité permettant de facilement gérer et partager vos fichiers. Vos fichiers peuvent être nommés, renommés, découpés et copiés. Les fichiers peuvent être communiqués par courriel et être uploadés sur Facebook, YouTube et Dropox.

Cette fonctionnalité est très utile pour l'entraîneur. Ce dernier n'a plus besoin de transférer des fichiers depuis sa caméra vidéo vers son ordinateur, d'ouvrir un programme d'analyse, d'importer les fichiers puis de les analyser. Imaginez qu'un jeune joueur suive un cours avec son entraîneur : l'entraîneur peut analyser la performance et immédiatement transmettre son analyse par email aux parents, qui assistent au cours sur le bord du terrain et peuvent ainsi y avoir accès sur place sur leur smartphone.

CONCLUSION

Les joueurs sont de plus en plus à l'aise avec l'utilisation des technologies de l'information. Les entraîneurs devraient suivre cette tendance car l'utilisation d'applications d'analyse vidéo (dont l'Application Technique de Tennis Australia mentionnée dans cet article) peuvent améliorer l'entraînement, dans la mesure où beaucoup de joueurs sont des apprenants de type visuel ou kinesthésique. Par ailleurs, les images et vidéos capturées peuvent motiver et impliquer davantage le joueur, comme autant de preuves concrètes des progrès effectués. Il existe de nombreux outils d'annotation qui permettent d'assister les entraîneurs dans leurs analyses, lesquelles peuvent être communiquées facilement à de nombreux intervenants. Le mode apprentissage fournit des coups et un contenu de référence pour toutes les étapes (âges) et tous les coups. Cela permet à l'organisation sportive nationale (Tennis Australia) de fournir des ressources techniques à de nombreux entraîneurs et joueurs.

Que nous réserve la suite ? Quelles autres applications pourraient être susceptibles d'améliorer l'entraînement ?

Parmi les suggestions possibles on pourrait imaginer une application pour les activités d'entraînement, une application tactique, une application pour les joueurs professionnels, une application pour les joueurs espoirs, une application FPMS, une application cardio tennis, une application pour le déplacement, une application d'analyse graphique, une application de préparation physique, une application pour la planification annuelle, une application pour le tennis dans les écoles, une application pour la préparation mentale, une application pour les formats de score et une application pour les formats de compétition.

RÉFÉRENCES

<http://148apps.biz/app-store-metrics/>

<http://www.vark-learn.com/english/page.asp?p=research>

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

Exercices pour apprendre et corriger le service

Daria Kopsic (Directeur général, Biodynamic Tennis, Argentine)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 25 - 27

RESUMÉ

Este artículo presenta diversos ejercicios de aprendizaje y corrección del servicio. En concreto se explican aspectos claves del servicio, tales como la rotación externa del brazo y la flexibilidad en la extensión de la espalda, así como se proponen ejercicios para la etapa psicomotriz, la etapa formativa, adultos, de prevención y de entrada en calor.

Mots clés: service, exercices, apprentissage

Courriel de l'auteur: daria.kopsic@gmail.com

Article reçu: 29 janvier 2013

Article accepté: 28 février 2013

INTRODUCTION

Après avoir testé et évalué un certain nombre de joueurs sur une longue période, j'ai été amené à considérer l'apprentissage moteur primaire comme essentiel. Il permet au joueur d'éviter de connaître des limitations de mouvement importantes par la suite et réduit le risque de blessure lorsque que l'on travaille sur le service. Il est important de prendre le mouvement de l'articulation de l'épaule en considération, cependant, il est nécessaire de le différencier selon qu'il implique un lancer ou un impact.

Pendant longtemps, on a constaté que les Argentins ne servaient pas bien parce que leur apprentissage moteur primaire ne comprenait pas suffisamment de sports impliquant des mouvements de lancer. C'est en partie vrai, mais nous devons également nous demander si l'on a affaire à des mouvements qui impliquent un lancer d'objets (base-ball, basket-ball) ou à des mouvements dans lesquels les épaules jouent un rôle de résistance (natation, volley-ball, etc.)

Depuis le stade psychomoteur en mini-tennis jusqu'à l'étape du tennis professionnel ou adulte, je considère qu'il est très important d'effectuer des mouvements qui soient compatibles avec l'action motrice attendue chez le joueur.

Les exercices doivent être liés à l'étape motrice sensorielle à laquelle se trouve l'enfant et être réalisés pour favoriser une empreinte motrice appropriée. Cela permettra un transfert adéquat de la raquette vers la balle.

Avant de passer directement aux exercices, je voudrais faire une brève introduction concernant l'importance de la rotation externe du bras et de la souplesse dans l'extension du dos. Bob Pritchard a écrit un article très intéressant sur le sujet

La rotation externe du bras

Des recherches récentes montrent qu'un élément important invariablement présent chez tous les bons serveurs est que la rotation externe de leur bras est sensiblement supérieure à celle des autres joueurs.

Ce constat nous aidera à travailler dans le but d'améliorer cet aspect dès les premiers stades de sorte que le joueur puisse atteindre le maximum de son potentiel.

Souplesse dans l'extension du dos

Cet aspect n'est pas essentiel à l'exécution du service, mais il agit en association avec la rotation externe du bras et peut être développé par l'étirement des muscles abdominaux.

Il est important d'utiliser d'autres éléments de travail tels que des bandes élastiques, des médecine-balls, des ballons de football américain, différents types de plates-formes d'équilibre, etc.

Nous devons disposer d'une gamme d'exercices variés, étant donné que chaque individu a ses particularités et qu'il n'est pas toujours possible d'utiliser la même approche pour résoudre des problèmes différents.

Les exercices que nous allons présenter peuvent être classés comme suit :

1. Exercices pour le stade psychomoteur
2. Exercices pour le stade de préparation
3. Exercices pour le stade de compétition
4. Exercices pour les adultes
5. Exercices de prévention et d'échauffement

EXERCICES POUR LE STADE PSYCHOMOTEUR

À ce stade critique du développement de l'enfant, les exercices liés à l'action motrice lors du service ont pour objectif de travailler à l'empreinte initiale d'un mouvement nécessitant une grande coordination des différents leviers. Ce mouvement aura un rôle fondamental au tennis. A ce stade, nous devons dissocier et cibler le développement des différentes compétences qui sont nécessaires pour le service.

Nous devons travailler sur les compétences de service suivantes :

L'équilibre

L'équilibre est un élément de la motricité qui évolue avec l'âge et qui est étroitement lié à la maturité du système nerveux central. A partir de l'âge de quatre ans, l'enfant peut améliorer son équilibre dynamique et à sept ans environ, il est capable de garder l'équilibre les yeux fermés.

Le saut

Compétence motrice dans laquelle le corps se retrouve en l'air grâce à l'impulsion générée par une ou deux jambes, le saut exige équilibre et coordination. Il ne fait pas de doute que le saut est une compétence plus difficile que la course : il implique des mouvements plus énergiques, avec une durée de suspension dans l'air plus importante.

Le lancer

Nous devons prendre en considération la relation entre ce mouvement et la technique de service. Lors du lancer de balle, le bras non dominant est impliqué. Les types de lancer que l'on retrouve chez les enfants débutants comprennent :

- Le lancer par-dessus l'épaule.
- Le lancer latéral.
- Le lancer d'arrière en avant.

Nous allons nous concentrer uniquement sur le lancer vers l'avant.

La frappe

La compétence de frappe implique l'utilisation d'un objet (la raquette) avec le bras dominant pour frapper un autre objet (la balle). Il est nécessaire de parvenir à effectuer le geste technique du service, qui représente en lui-même un mouvement complexe. Les actions de frappe peuvent avoir lieu selon des plans différents et dans des circonstances très variées : par dessus l'épaule, latéralement,

d'arrière en avant, avec une raquette, etc. Le succès du coup dépendra de la taille, du poids et de l'adaptation de l'instrument de frappe à la main, ainsi que des caractéristiques de l'objet à frapper. Ce succès est également conditionné par la position du tronc et des membres avant et pendant la frappe.

Lors de la réalisation de ces exercices, il est très important pour l'enfant de maintenir l'axe de sa tête en alignement avec sa colonne vertébrale en évitant de pencher la tête sur le côté.

EXERCICES POUR LA PHASE DE PRÉPARATION

Au cours des premières étapes, il est très important de travailler avec des exercices de dissociation des parties inférieure et supérieure du corps. Nous devons essayer d'amener l'enfant à garder son équilibre et à déplacer sa tête parallèlement à l'axe longitudinal. Pour cette raison, il est essentiel de travailler avec des bandes élastiques afin de maintenir l'équilibre scapulaire.



Photo 1. Travail avec bandes élastiques.

Photo 2. Travail sur plates-formes instables.



Photo 3. Travail avec ballon de football américain.

EXERCICES POUR LA PHASE DE COMPÉTITION

Lorsque j'ai affaire à des joueurs professionnels, je travaille toujours avec l'entraîneur du joueur, car celui-ci doit comprendre la mécanique du geste et l'importance de ne pas revenir à une empreinte motrice précédente. Il est toujours pratique d'identifier des améliorations concrètes grâce à l'analyse de photos ou de vidéos et de réaliser ainsi un contrôle spécifique du problème posé par le joueur et l'entraîneur.



EXERCICES POUR LES ADULTES

Les exercices proposés pour les adultes sont présentés dans les photos.

- Agilité.
- Correction du mouvement avec médecine-ball.
- Equilibre.

Les exercices pour adultes doivent être axés en premier lieu sur la prévention des blessures et en second lieu sur l'exécution des coups. Si cela n'entraîne aucune blessure, il convient de faire travailler l'articulation de l'épaule librement par rapport au reste du corps, car cela aidera les joueurs adultes à générer plus d'accélération à l'impact.

EXERCICES DE PRÉVENTION ET D'ÉCHAUFFEMENT

Les exercices proposés ici sont présentés dans les photos suivantes.



Photo 4. Avant de commencer les exercices, essayez de trouver une position anatomique de travail.

Photo 5. Travail d'alignement de l'axe longitudinal de la jambe.



Photo 6. Cet exercice utilise des bandes pour travailler la stabilisation scapulaire afin de prévenir les blessures et de corriger la posture des joueurs antépostérieur.



Photo 7. Travail de la rotation du bras par rapport à l'épaule, selon l'axe antépostérieur.



Photo 8. Cet exercice est fortement lié au précédent, mais la rotation de l'épaule par rapport au bras forme un "moulin à vent latéral"



Photo 9. L'articulation doit essayer de permettre une dissociation maximale entre le bras et le corps, pour favoriser un échauffement optimal ainsi que le développement à long terme de l'agilité.



Photo 10. Le travail avec bandes vise à favoriser le contrôle et l'équilibre des groupes musculaires impliqués lorsqu'on lève le bras.



Photo 11. Le travail avec un médecine-ball (dont le poids dépend de l'âge et du type biologique) implique l'ensemble de la chaîne corporelle.



Photo 9. Cet exercice améliore la dissociation de la partie inférieure du corps au moyen d'une « torsion ».



Photo 10. Avant de commencer à utiliser la raquette, nous effectuons le mouvement avec un médecine-ball.



Avant de commencer à servir librement, je recommande toujours de servir en réduisant la base d'appui et de travailler sur l'équilibre en effectuant 10-20 services.

RÉFÉRENCES

- Bordoli, P. (1995) Manual para análisis de los movimientos.
- Dyson, G. (1980) Mecánica del Atletismo.
- Elliot, B., Reid, M. & Crespo, M. (2003) ITF Biomechanics of Advanced Tennis.
- Guede, F.R. (2007) La Biomecánica del Saque del Tenis.
- Kapandaji, A.L. Fisiología Articular, tomo 1 y tomo 2.
- Kopsic, D. Sistema Biodinámico.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (2004) Teoría del movimiento (Motricidad Deportiva).
- Piasenta, J. (2000) Aprender a observar.
- Pradet, M. & Hubiche, J.L. (1999) Comprendre el Atletismo.
- Prichard, B. Andy Roddick 155mp del saque.

Ouvrages recommandés

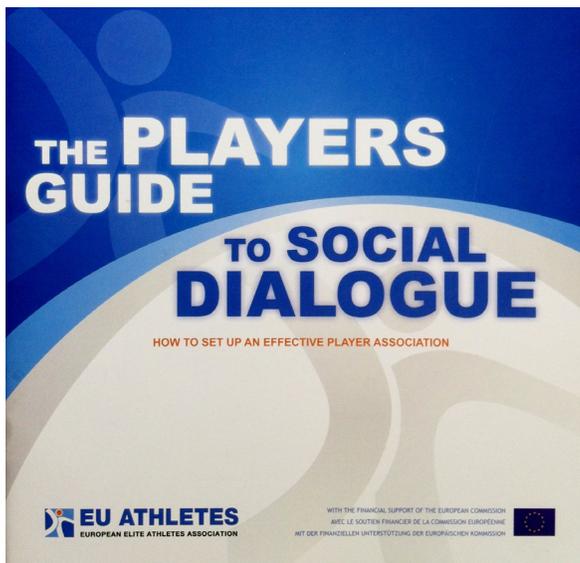
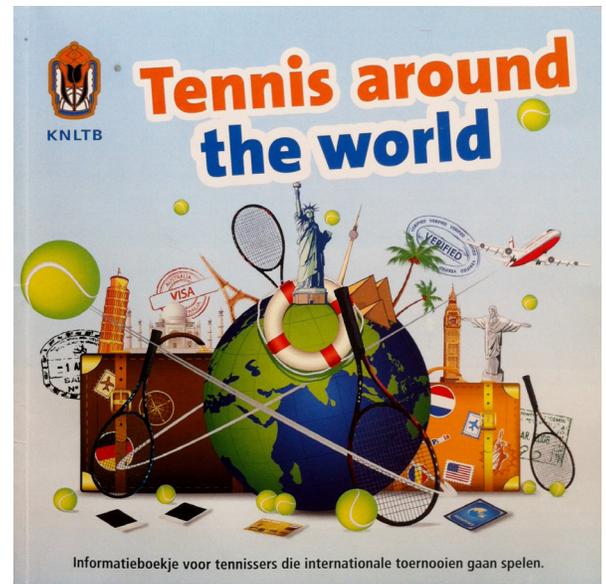
TENNIS AROUND THE WORLD – INFORMATION FOR TENNIS PLAYERS ABOUT TO PLAY INTERNATIONAL TOURNAMENTS

Auteur : Babette Pluim, Claudia Smit, Dorian Driessen, Sandy Oskam, Charlotte van der Heijden. Langue : Néerlandais & Anglais. Type : Livret de 39 pages. Niveau : Avancé. Année : 2012.

Ce livret est une référence pour les jeunes joueurs de tennis et leurs entraîneurs voyageant au niveau international. Ce guide aborde un certain nombre d'aspects importants liés à une préparation complète, à une nutrition et un traitement médical adéquats, aux blessures, à la santé psychique et au dopage.

Il s'agit d'un ouvrage pratique, incontournable pour les jeunes joueurs qui commencent à jouer des tournois internationaux. Il offre en effet un aperçu des mesures à prendre en dehors du court permettant de se protéger soi-même et ses biens, de prévenir les blessures, d'éviter les accusations de dopage dues à des substances médicamenteuses ou la contraction de maladies. En plus de fournir des conseils utiles, il comprend une section consacrée à la nutrition permettant de favoriser les performances du joueur.

Pour plus d'informations, veuillez contacter bpluim@euronet.nl



THE PLAYERS GUIDE TO SOCIAL DIALOGUE – HOW TO SET UP AN EFFECTIVE PLAYER ASSOCIATION

Auteur : Simon Taylor, Jim Souter. Langue : Anglais. Type : Livret de 31 pages. Niveau : Avancé. Année : 2009.

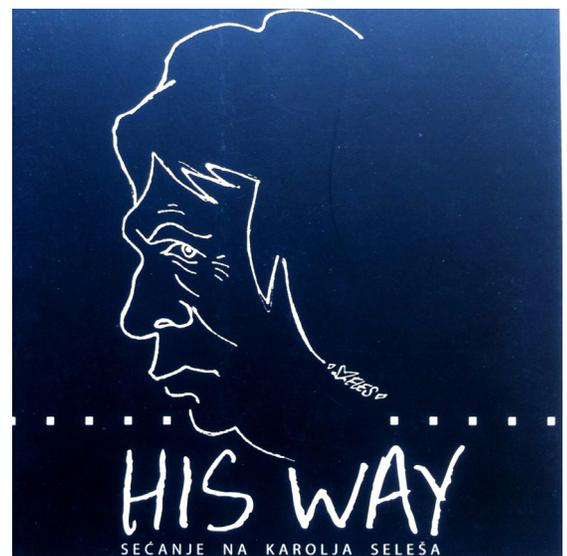
Ce livret est un guide écrit pour les joueurs par les joueurs ayant pour thème la création d'une association de joueurs professionnels, ou en d'autres termes, d'une voix collective qui aidera à protéger et à promouvoir l'intérêt des joueurs. Il offre un aperçu des expériences et des erreurs d'autres joueurs ayant eux-mêmes mis en place de telles associations. Ce guide explique que la création d'une association demande un travail considérable et implique un retour sur investissement à long terme. On y trouve cependant des idées utiles et des conseils pratiques en lien avec les questions d'ordre technique, favorisant la création de programmes attractifs et permettant de générer un retour sur investissement. Ce guide explique la tâche clé de l'association : le dialogue social, autrement dit, s'asseoir à la table des négociations et savoir quoi faire lorsque l'on se trouve confronté à des procédures judiciaires.

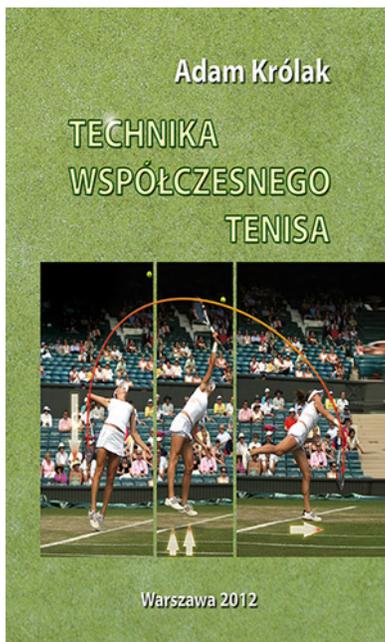
Pour plus d'informations, veuillez contacter info@euathletes.info o www.uni-europa.org

HIS WAY – SEĆANJE NA KAROLJA SELEŠA

Auteur : Vladimir Todorović. Langue : Croate. Type : Livret de 31 pages. Niveau : Tous niveaux. Année : 2012.

Ce livre est un hommage à l'entraîneur et au père de Monica Seles, le défunt Karolj Seles. Seles était un entraîneur unique en son genre, n'ayant jamais joué au tennis, et qui possédait un grand talent pour les arts. Ce livret dresse le portrait de l'homme qu'il était, illustré par des caricatures réalisées par Seles lui-même. Des célébrités (pas uniquement issues du monde du tennis), comprenant entre autres des actrices, des entraîneurs de football, des journalistes, des architectes et d'anciens participants aux Jeux Olympiques relatent le récit de leur amitié ou de leur relation avec cet homme extraordinaire. HIS WAY est une lecture incontournable pour toute personne intéressée par l'homme derrière l'entraîneur et le père de la grande joueuse de tennis Monica Seles.





TECHNIKA WSPÓŁCZESNEGO TENISA (CONTEMPORARY TENNIS TECHNIQUE)

Auteur : Adam Królak. Langue : Polonais. Type : livre de 276 pages. Niveau : Tous niveaux.

Année : 2012.

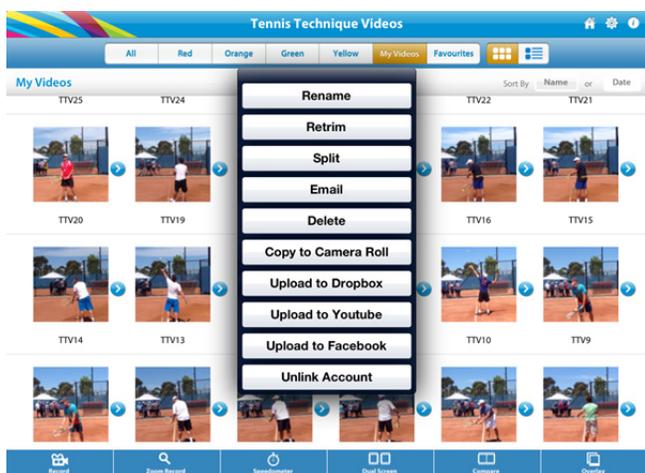
Ce livre est un guide de référence de qualité pour les joueurs de tous les niveaux. Illustré par de superbes photos (en action), il explique tous les coups en détail. Du service à la volée, cet ouvrage offre un compte rendu des séquences d'exécution et dissèque les coups des joueurs et joueuses de tennis ATP et WTA tels que Roger Federer, Venus Williams, Rafael Nadal et Martina Hingis. En outre, les caractéristiques techniques et tactiques des joueurs sont examinées en détail. Enfin, il se penche sur la biomécanique des coups et sur le jeu des joueurs pour les comparer en fonction de différents facteurs. Ce livre est recommandé pour tous les entraîneurs désireux d'avoir à disposition des photos claires ainsi que des explications complètes de tous les coups du tennis.

TENNIS AUSTRALIA TECHNIQUE APP

Auteur : Département du Développement des Entraîneurs de Tennis Australia. Langue : Anglais. Type : Application pour iPhone et iPad. Niveau : Intermédiaire et avancé. Année : 2013.

L'Application Technique de Tennis Australia est conçue pour présenter des modèles techniques appropriés pour les entraîneurs travaillant avec les 5-12 ans mais également avec les joueurs adultes. Cette application facile d'utilisation destinée aux possesseurs d'iPhone et d'iPad offre une plate-forme d'analyse comprenant plusieurs fonctions pratiques essentielles. Les coups des joueurs enregistrés en HD peuvent être comparés à des coups de référence selon différentes méthodes. Par ailleurs, il permet d'analyser les coups des joueurs, notamment grâce à des mesures de vitesse, de forme et d'angles, à la possibilité de dessiner des lignes, d'effectuer des captures d'écran, et d'enregistrer une voix off. Pour finir, les fichiers peuvent être facilement gérés (renommés, divisés et supprimés) et échangés par le biais de différents médias (réseaux sociaux, e-mails, Dropbox).

Pour plus d'informations, veuillez contacter coachmembership@tennis.com.au



Sites web recommandés

Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF

EDITOR

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

EDITORES

Miguel Crespo, PhD. y Dave Miley.

EDITOR ADJUNTO

Tom Sutton, MA.

CONSEJO EDITORIAL

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)
Ann Quinn, PhD. (Quinnesential Coaching, UK)
Anna Skorodumova PhD. (Institute of Physical Culture, Russia)
Babette Pluim, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Bernard Pestre (French Tennis Federation, France)
Boris Sobkin (Russian Tennis Federation, Russia)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, USA)
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia, Australia)
Cesar Kist (Confederação Brasileira de Tênis, Brazil)
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, Spain)
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)
E. Paul Roetert, PhD. (AAHPERD, USA)
Frank van Fraayenhoven (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Geoff Quinlan (Tennis Australia, Australia)
Hani Nasser (Egyptian Tennis Federation, Egypt)
Hans-Peter Born (German Tennis Federation, Germany)
Hemant Bendrey (All India Tennis Association, India)
Hichem Riani (Confederation of African Tennis, Tunisia)
Hyato Sakurai (Japan Tennis Association, Japan)
Janet Young, Ph.D. (Victoria University, Australia)
Kamil Patel (Mauritius Tennis Federation, Mauritius)
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)
Kathleen Stroia (Womens Tennis Association, USA)
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, UK)
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia, Australia)
Paul Lubbers, PhD. (United States Tennis Association, USA)
Mark Kovacs, PhD. (Director, GSSI Barrington, USA)
Ms Larissa Schaefer (Federación Paraguaya de Tenis, Paraguay)
Ms Yayuk Basuki (Indonesian Tennis Association, Indonesia)
Patrick McEnroe (United States Tennis Association, USA)
Per Renstrom, PhD. (Association of Tennis Professionals, USA)
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation, UK)
Tito Vázquez (Asociación Argentina de Tenis, Argentina)

TEMAS Y PÚBLICO

La Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF considera para su publicación, trabajos de investigación originales, trabajos de revisión, informes cortos, notas técnicas, temas de conferencias y cartas al editor sobre disciplinas como medicina, fisioterapia, antropometría, biomecánica y técnica, acondicionamiento físico, metodología, gestión y mercadeo, aprendizaje motor, nutrición, psicología, fisiología, sociología, estadística, táctica, sistemas de entrenamiento y otros temas que tengan aplicación específica y práctica con el entrenamiento de tenis. Esta publicación está dirigida a todas las personas involucradas e interesadas en la metodología del entrenamiento

PERIODICIDAD

La Revista ITF Coaching and Sport Science Review se publica cuatrimestralmente en los meses de abril, agosto y septiembre.

FORMATO

Los artículos originales deben enviarse en Word, preferiblemente usando Microsoft Word, aunque también se aceptan otros formatos compatibles con Microsoft. Los artículos no deben exceder las 1500 palabras, con un máximo de 4 fotos adjuntas. El interlineado será a doble espacio y márgenes anchos para papel A4. Todas las páginas deben numerarse. Los trabajos deben ajustarse a la estructura: Resumen, introducción, cuerpo principal (métodos y procedimientos, resultados, discusión / revisión de la literatura, propuestas ejercicios), conclusiones y referencias. Los diagramas se presentarán en Microsoft Power Point u otro programa compatible. Las tablas, figuras y fotos serán pertinentes, contendrán leyendas explicativas y se insertarán en el texto. Se incluirán de 5 a 15 referencias (autor/ año) en el texto. Al final se citarán alfabéticamente en las 'Referencias' según normas APA. Los títulos irán en negrita y mayúscula. Se reconocerá cualquier beca y subsidio. Se proporcionarán hasta cuatro palabras clave.

ESTILO E IDIOMAS PARA LA PRESENTACIÓN

La claridad de expresión es fundamental. El énfasis del trabajo es comunicarse con un gran número de lectores internacionales interesados en entrenamiento. Los trabajos pueden presentarse en inglés, francés y español.

AUTOR(ES)

Los autores indicarán su(s) nombre(s), nacionalidad(es), antecedente(s) académico(s), y representación de la institución u organización que deseen aparezca en el trabajo.

PRESENTACIÓN

Los artículos pueden presentarse en cualquier momento para su consideración y publicación. Serán enviados por correo electrónico a Miguel Crespo, Oficial de Investigación y Desarrollo de la ITF a: coaching@itftennis.com. En los números por invitación, se solicitan a los contribuyentes trabajos ajustados a las normas. Las ideas / opiniones expresadas en ellos son de los autores y no necesariamente las de los Editores.

PROCESO DE REVISIÓN

Los originales con insuficiente calidad o prioridad para su publicación serán rechazados inmediatamente. Otros manuscritos serán revisados por los editores y el editor asociado y, en algunos casos, los artículos serán enviados para la revisión externa por parte de consultores expertos del comité editorial. Las identidades de los autores son conocidas por los revisores. La existencia de un manuscrito en revisión no se comunica a nadie excepto a los revisores y al personal de editorial.

NOTA

Los autores deben recordar que todos los artículos enviados pueden utilizarse en la página oficial de la ITF. La ITF se reserva el derecho de editarlos adecuadamente para la web. Estos artículos recibirán el mismo crédito que los publicados en la ITF CSSR.

DERECHOS DE AUTOR

Todo el material tiene derechos de autor. Al aceptar la publicación, estos derechos pasan al editor. La presentación de un texto original para publicación implica la garantía de que no ha sido ni será publicado en otro lugar. La responsabilidad de garantizarlo reside en los autores. Los autores que no la cumplan no serán podrán publicar en futuras ediciones de la ITF CSSR. publication in ITF CSSR.

INDEXACIÓN

ITF CSSR está indexada en las siguientes bases de datos: COPERNICUS, DIALNET, DICE, DOAJ, EBSCO HOST, LATINDEX, RESH, SOCOLAR, SPORT DISCUS.



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London SW15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: www.itftennis.com/coaching
ISSN: 2225-4757

Foto Creditos: Gabriel Rossi, Paul Zimmer,
Sergio Carmona, Mick Elmore, ITF

ITF Coaching and Sport Science Review:
www.itftennis.com/coaching/sportsscience

ITF Coaching:
www.itftennis.com/coaching/

ITF Development:
www.itftennis.com/development/

ITF Tennis...Play and Stay website:
www.tennisplayandstay.com

ITF Tennis iCoach website:
www.tennisicoach.com

ITF Store:
https://store.itftennis.com

ITF Junior Tennis School:
www.itfjuniorstennischool.com/

ITN:
www.itftennis.com/itn/