

Page	Titre / Auteur
2	Éditorial
3	Donner aux joueurs les moyens de faire face aux attentes <a href="#">Janet Young (AUS)</a>
6	L'importance de l'intelligence émotionnelle pour les entraîneurs de tennis <a href="#">Merlin Van de Braam (IRL)</a>
10	Intérêt des exercices en appui unipodal pour la prévention des blessures du jeune joueur de tennis <a href="#">Cyril Genevois (ESP)</a>
13	Analyse de l'anxiété chez les joueurs de tennis et techniques de traitement possibles <a href="#">Alberto Gómez-Mármol, Bernardino J. Sánchez-Alcaraz et Juan A. García (ESP)</a>
16	Le développement des plus grandes joueuses de tennis de l'ère Open (de 1968 à 2012) et l'importance d'un entraînement bien planifié <a href="#">Adam Królak (POL)</a>
22	Intérêts de l'utilisation de la variabilité de la fréquence cardiaque pour le suivi de la charge d'entraînement à long terme en tennis <a href="#">Samuel Rota &amp; Damien Saboul (FRA)</a>
24	Établir la synthèse des données tennistiques aux fins d'amélioration des performances de haut niveau <a href="#">Tristan Barnett (AUS)</a>
30	Programme play and stay pour les grands retraités débutants <a href="#">Fabien Lévi (FRA)</a>
33	Analyse des aspects temporels et des actions du jeu chez les jeunes joueurs de haut niveau et des différences observées lors de la pratique du tennis avec du matériel adapté <a href="#">Bernardino J. Sánchez Alcaraz (ESP)</a>
36	Sites Web recommandés <a href="#">Éditeurs</a>
37	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review <a href="#">Éditeurs</a>

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

## EDITORIAL

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 61 de ITF Coaching and Sport Science Review, le dernier de l'année 2013, d'autant plus qu'il fait suite à la 18<sup>e</sup> édition du Congrès international des entraîneurs, qui vient de se dérouler avec succès à Cancún, au Mexique. Au sommaire de ce numéro, vous trouverez des articles sur l'analyse de l'anxiété, le développement des joueuses de tennis, l'intelligence émotionnelle, les attentes, les statistiques des matches, la préparation physique et le programme Tennis Play and Stay.

Le Congrès international des entraîneurs organisé par l'ITF, dont le thème était « la formation à long terme du joueur de haut niveau », s'est avéré un franc succès et a accueilli au Mexique plus de 900 délégués représentant une centaine de fédérations nationales affiliées à l'ITF. Tout au long des cinq jours de cet événement qui s'est tenu au complexe hôtelier Iberostar Cancún, des orateurs de marque, tels que Patrick McEnroe (États-Unis), Beni Linder (Suisse), Jim Loehr (États-Unis), Judy Murray (Royaume-Uni), Mary Pierce (France), Tom Gullikson (États-Unis), Nick Bollettieri (États-Unis) ou encore Bruce Elliot (Australie), ont donné des conférences d'une qualité tout à fait remarquable.

L'un des temps forts du congrès a été une table ronde, réunissant Judy Murray, capitaine de l'équipe britannique de Fed Cup, l'Américaine Ashley Keber, la Française Mary Pierce, la Biélorusse Irena Chichmarova et l'Américaine Debbie Kirkwood, au cours de laquelle ces expertes ont livré leurs points de vue et fait part de leurs expériences sur un certain nombre de sujets clés tels que le nombre de femmes entraîneurs dans le milieu du tennis et le développement du tennis féminin.

Lors du congrès, l'ITF a tenu à saluer les Américains Jim Loehr et Nick Bollettieri et l'Espagnol Alberto Riba pour tout ce qu'ils ont apporté au tennis au fil des ans et la différence qu'ils ont su faire dans notre sport. À ce titre, un prix pour services rendus au tennis leur a été remis par l'Américain Jon Vegosen, vice-président de l'ITF.

La plupart des communications présentées lors du congrès seront bientôt mises à la disposition des membres du site Web Tennis iCoach, outil en ligne incontournable sur l'entraînement et les sciences du sport appliquées au tennis, dont la nouvelle version a d'ailleurs été lancée officiellement à Cancún.

Le nouveau site Web, à la pointe de la technologie, offre un nouvel habillage visuel dynamique, une interface graphique plus conviviale et une navigation simplifiée. Et ce n'est pas tout : d'autres améliorations sont au programme, notamment l'ajout de filtres de recherche performants

qui permettent aux entraîneurs, aux parents et aux joueurs d'accéder facilement à du contenu ciblé en fonction de critères, tels que la catégorie d'âge, le niveau de jeu ou le sexe, parmi les différentes ressources d'une bibliothèque contenant plus de 1 500 références pédagogiques (articles, vidéos et conférences). Découvrez par vous-même la nouvelle version du site en cliquant sur le lien suivant :

Dans la perspective de la nouvelle année, nous aimerions vous informer

## Tennis iCoach

que d'autres stages et conférences sont d'ores et déjà prévus au cours des prochains mois, parmi lesquels le Congrès régional des entraîneurs de l'ITF qui sera organisé dans 5 régions différentes lors de la seconde moitié de 2014. Nous vous donnerons plus de détails sur les différentes éditions de ce congrès dans notre prochain numéro et espérons que vous serez nombreux à y participer.

L'année 2013 a été marquée par le lancement réussi de l'édition numérique du livre ITF Biomechanics of Advanced Tennis en anglais, en français et en espagnol.



En raison de ce succès, le département chargé de la formation des entraîneurs vient également de publier en format numérique le livre Technique Development in Tennis Stroke Production. Le but de cet ouvrage est d'exposer les principes mécaniques de l'exécution des coups d'un point de vue scientifique. Pour commander ce titre, cliquez sur le lien suivant :

**amazon**

Pour finir, nous espérons que vous continuerez de consulter les ressources mises à votre disposition sur le site Web de l'ITF consacré à l'entraînement ([www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)) et vous souhaitons une lecture agréable du 61<sup>e</sup> numéro de ITF Coaching and Sport Science Review.



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

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

**Tom Sutton**  
Assistant de recherche,  
Développement du tennis

# Donner aux joueurs les moyens de faire face aux attentes

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

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 61 (21): 3 - 5

## RÉSUMÉ

*Cet article se penche sur le concept des « attentes ». Après avoir examiné les approches que Rafael Nadal, Novak Djokovic, Andy Murray et Roger Federer avaient adoptées à Wimbledon en 2012 pour faire face aux attentes qui pesaient sur eux, l'auteur met en lumière certaines stratégies destinées à aider les joueurs à gérer les attentes et aborde la question du rôle de l'entraîneur.*

**Mots clés :** expectations, role of coach

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

Article reçu : 3 juin 2013

Article accepté : 2 septembre 2013

## INTRODUCTION

Le rôle de l'entraîneur va bien au-delà de la fonction consistant à dispenser un enseignement technique<sup>1</sup>. En effet, sa mission est des plus exigeantes puisqu'on attend de lui qu'il aide les joueurs à atteindre des objectifs, à prendre plaisir à pratiquer le jeu et à faire de leur mieux en compétition et à l'entraînement. Dans le cadre de cette mission, l'entraîneur peut se retrouver dans des situations où il doit travailler avec des joueurs qui se sentent accablés par le poids des attentes des autres et de leurs propres attentes. Ce type de situation peut facilement se présenter lorsque le classement élevé d'un joueur ou ses résultats antérieurs font qu'on s'attend à ce qu'il gagne : dans ce cas de figure, le joueur ressent une certaine pression du fait qu'il est censé réaliser de bonnes performances. Nombre de joueurs peuvent vivre cela comme une expérience troublante et déconcertante ; en effet, ils éprouvent alors de la difficulté à se concentrer sur ce qu'ils ont réellement à faire en match.

La question à se poser est donc la suivante : « Qu'est-ce que peut faire un entraîneur pour orienter un joueur qui ressent le poids des attentes sur ses épaules ? » Dans cet article, nous tenterons d'y répondre après avoir examiné les approches que quatre grands champions de tennis avaient adoptées lors de l'édition 2012 du tournoi de Wimbledon compte tenu du fait qu'on attendait d'eux qu'ils y réalisent de bonnes performances. Mais tout d'abord, cherchons à comprendre ce que sont les attentes et les raisons pour lesquelles elles sont importantes.

## QU'EST-CE QUE LES ATTENTES ?



Les attentes désignent le dénouement prévu d'une situation donnée<sup>2</sup>. En tennis, elles sont l'illustration de certaines convictions – de la part des joueurs eux-mêmes, mais aussi des autres joueurs, de l'entourage, des entraîneurs et des médias, par exemple – au sujet des résultats et de l'issue des matches. Généralement, les attentes à l'égard d'un joueur se font jour dès lors que celui-ci possède du talent et certaines aptitudes et qu'il commence à obtenir des résultats. Comme le faisaient observer

les auteurs de cette citation qui date d'une cinquantaine d'années, le poids des attentes est la conséquence des résultats que nous obtenons : « La couronne de laurier s'accompagne du rappel insidieux que la personne qui la porte est censée accomplir encore plus de choses » (Bronk, 1962. p.170).

Il arrive que les attentes soient irréalistes. Mais au-delà de ce constat, ce qui importe, c'est la manière dont la personne perçoit et interprète les attentes qui pèsent sur elle. En effet, la perception et l'interprétation qu'en fait cette personne peuvent avoir une influence directe sur sa confiance, sa concentration, son état de santé général ainsi que son bien-être (Young, 2008).

## ENSEIGNEMENTS QUE NOUS LIVRENT DE GRANDS CHAMPIONS

Nous pouvons tirer de précieux enseignements des propos de quatre de nos plus grands champions actuels à qui on avait demandé de livrer leurs impressions par rapport aux attentes que leur participation à l'édition 2012 du tournoi de Wimbledon suscitait, à savoir Rafael Nadal, Novak Djokovic, Andy Murray et Roger Federer.

Ancien gagnant de Wimbledon, Nadal se présentait à cette édition fraîchement auréolé d'un titre historique à Roland Garros. De son côté, Djokovic était à la fois le tenant du titre et le leader au classement mondial. Quant à Murray, il était sans conteste le chouchou du public britannique qui n'espérait qu'une seule chose : que la longue période de disette depuis la dernière victoire d'un joueur britannique (Fred Perry, en 1936) se termine enfin. Roger Federer, quant à lui, tentait d'égaliser un record, celui du joueur ayant remporté le plus grand nombre de titres de Wimbledon en simple dans l'histoire du tennis.

Les attentes placées sur ces quatre champions étaient énormes et chacun d'eux avait donné aux journalistes un aperçu de la stratégie





qu'il pensait mettre en place et de l'état d'esprit dans lequel il se trouvait pour faire face à ces attentes. Plus précisément, voici un échantillon des propos de ces champions.

A. Par rapport au fait qu'on attendait de lui qu'il remporte Wimbledon, voici ce que Nadal avait, entre autres, répondu :

*« Envisager de remporter un autre titre ici, à Wimbledon, est une idée à la fois arrogante et folle. C'est une chose à laquelle je ne peux pas penser. Je peux simplement penser à m'entraîner, à préparer mon jeu et à être compétitif pour tenter de gagner chaque match. »*

*(Wimbledon Interviews, 2012).*

B. Par rapport au fait qu'on attendait de lui qu'il défende son titre de Wimbledon, voici ce que Djokovic avait, entre autres, répondu :

*« Mon objectif n'est pas de défendre mon titre ici. Je vais essayer de me battre pour gagner comme n'importe quel autre joueur. L'état d'esprit qui m'anime est très positif... vous savez, ce n'est pas la première fois que je joue pour gagner une place au classement ou que je risque de descendre au classement si je perds. Ce n'est pas une chose à laquelle je pense beaucoup. J'essaie surtout de me concentrer sur la rencontre que je dois jouer. »*

*(Wimbledon Interviews, 2012).*

C. Par rapport au fait qu'une nation entière attendait de lui qu'il remporte Wimbledon, voici ce que Murray avait, entre autres, répondu :

*« C'est évident que je ressens de la pression ici. Si vous y pensez trop et que vous réfléchissez trop aux choses qu'on dit sur vous dans les journaux ou à la télé, ça deviendrait trop difficile à gérer. Mais si vous arrivez à vous protéger de tout cela et à vous mettre dans votre bulle, à écouter uniquement les personnes de votre entourage, c'est quelque chose que vous pouvez affronter. »*

*(Wimbledon Interviews, 2012).*

D. Par rapport au fait qu'on attendait de lui qu'il décroche un nouveau titre, ce qui lui aurait permis de faire partie des joueurs les plus titrés en simple à Wimbledon, voici ce que Federer avait, entre autres, répondu :



*« C'est sûr qu'il y a beaucoup de choses en jeu pour moi. Je ne vais pas le nier. J'ai pas mal de pression, mais ça ne me dérange pas. C'est pour ça que je travaille dur. J'ai vraiment travaillé très dur depuis la balle de*

*match que j'ai perdue contre Novak (Djokovic) l'année dernière à l'US Open. Je suis sur une très bonne lancée. Maintenant, j'ai la possibilité de reprendre la première place mondiale. Alors oui, c'est un match important pour moi et j'espère que je vais réussir à maîtriser ma nervosité. Je suis sûr que j'en suis capable. »*

*(Wimbledon Interviews, 2012).*

## STRATÉGIES PERMETTANT DE FAIRE FACE AUX ATTENTES

Chacun de ces grands joueurs de tennis – Nadal, Djokovic, Murray et Federer – devait faire face à des attentes importantes et variées lors de l'édition 2012 de Wimbledon. Pour chacun d'eux, de telles attentes étaient une situation « normale » qui nécessitait une approche axée sur la concentration et la discipline.

À partir des réponses fournies par ces champions, il est possible de dégager un certain nombre de stratégies que les joueurs peuvent adopter pour faire face aux attentes. En voici quelques-unes :

- Vous interdire de réfléchir aux performances qu'on attend de vous ou d'écouter ou de lire ce qu'on dit sur le sujet dans les médias.
- Vous entourer d'une équipe de soutien solide composée de personnes qui croient en vous et peuvent vous protéger des attentes que les autres font peser sur vous et de ce que l'on dit sur vos matches dans les médias.
- Porter toute votre attention sur le fait de bien vous préparer avant vos matches et d'être le plus compétitif possible dans ces rencontres.
- Détourner votre attention des attentes qui pèsent sur vous ou rediriger votre attention en vous efforçant de disputer chaque point de chacun de vos matches du mieux que vous le pouvez.
- Considérer les attentes comme une reconnaissance de ce que vous avez accompli. Vous devez accepter le fait que les attentes s'accompagnent d'une certaine forme de pression et vous dire que c'est une chose pour laquelle vous avez travaillé et que, par conséquent, vous retrouver dans une situation où on s'attend à ce que vous réalisiez de bonnes performances est un privilège.

Il convient de remarquer que ces stratégies doivent être personnalisées en fonction de chaque joueur. En effet, ce qui fonctionne pour un joueur ne fonctionnera peut-être pas pour un autre. Le choix d'une stratégie, ou d'un ensemble de stratégies, sera établi en fonction de ce qui « marche » pour le joueur concerné. Le joueur a-t-il plus confiance en son jeu et parvient-il à mieux focaliser son attention sur le fait qu'il doit jouer les points sous pression à la suite de l'adoption d'une ou de plusieurs de ces stratégies ?

## RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

L'entraîneur peut jouer un rôle essentiel pour aider les joueurs à prendre conscience de l'importance des attentes et même à en voir les aspects positifs. Même si chaque joueur a ses propres particularités et qu'une approche personnalisée est souhaitable, il est possible pour les entraîneurs de donner à leurs joueurs les moyens de développer leurs points forts de sorte qu'ils puissent accepter les attentes comme un aboutissement positif du travail accompli et des résultats obtenus. Les attentes sont le lot de tout joueur qui a obtenu des résultats et a travaillé dur pour améliorer son jeu. Elles traduisent ce dont il est capable et ce qu'il lui reste à accomplir. Dans ce contexte, les attentes peuvent être un ressort essentiel du développement d'un joueur.

## CONCLUSIONS

En conclusion, nous pouvons dire que tout entraîneur est constamment à la recherche de moyens permettant aux joueurs d'améliorer leurs aptitudes. L'exemple que nous avons donné dans cet article de la manière dont quatre grands champions font face aux attentes qui pèsent sur eux permet de penser que d'autres joueurs possèdent probablement les ressources et les capacités nécessaires à

une gestion efficace des attentes. Les entraîneurs peuvent encourager les joueurs à s'exprimer au sujet des attentes auxquelles ils doivent faire face et à les évaluer. Il arrive parfois qu'un joueur n'attende pas grand-chose de lui-même en ce qui concerne les performances qu'il est capable de réaliser alors que d'autres ont des attentes positives et encourageantes à son égard. Étant donné que la manière dont un joueur perçoit ses perspectives et ses compétences est de loin le point de vue le plus important, il est essentiel que cette perception soit constructive, positive et motivante.

Les joueurs doivent prendre conscience que leur entraîneur attend d'eux qu'ils gèrent les attentes qui pèsent sur eux avec compétence, voire qu'ils les accueillent comme quelque chose de positif, dans la mesure où ils ont déjà montré qu'ils étaient capables de le faire. C'est cette attente de la part de leur entraîneur qui peut faire une vraie différence au niveau de leur développement en tant que joueur et du plaisir qu'ils prennent à pratiquer le tennis.

## RÉFÉRENCES

- Bronk, D.W. (1962). The burden of expectation. *Science News Letter*; 81,11:170-172.
- Crespo, M., Reid, M. & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. London, International Tennis Federation.
- Vandenbos, R. (2009). *APA Concise Dictionary of Psychology*. Washington: Am Psych Assoc.
- Wimbledon (2012). Interviews. Retrieved from [http://www.wimbledon.com/en\\_GB/news/interviews/index.html](http://www.wimbledon.com/en_GB/news/interviews/index.html)
- Young, J.A. (2008). Coach, can you help me to be mentally tough? *ITF Coaching Sport Science Rev.*; 44:2-4.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH  
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

**Tennis*i*Coach**

# L'importance de l'intelligence émotionnelle pour les entraîneurs de tennis

Merlin Van de Braam (ITF, IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 61 (21): 6 - 8

RÉSUMÉ

*L'objet du présent article est de présenter le concept de l'intelligence émotionnelle (IE) aux lecteurs ainsi que ses possibles applications au domaine de l'enseignement du tennis. Nous nous pencherons notamment sur des études récentes qui montrent que l'IE, dans le contexte de l'enseignement du tennis, serait plus pertinente en matière de satisfaction et de réussite professionnelles que d'autres théories liées à l'intelligence telles que le QI (quotient intellectuel).*

**Mots clés :** réussite professionnelle, intelligence émotionnelle, QI

**Courriel de l'auteur :** Merlin.Vandebraam@itftennis.com

Article reçu : 6 juillet 2013

Article accepté : 15 septembre 2013

## INTRODUCTION

Le concept de l'intelligence émotionnelle s'est largement répandu au cours des années 90. Selon Mayer et Salovey (1997), l'IE désigne « l'aptitude à percevoir les émotions avec précision, à les évaluer et à les exprimer, l'aptitude à accéder aux sentiments ou à générer des sentiments lorsque ceux-ci facilitent le raisonnement, l'aptitude à comprendre les émotions et les connaissances qui se rapportent aux émotions et l'aptitude à réguler les émotions afin de favoriser le développement affectif et intellectuel » (p. 10). En termes plus simples, l'IE désigne une forme d'intelligence sociale faisant intervenir l'aptitude à maîtriser ses propres sentiments et émotions, ainsi que ceux des autres, à les distinguer et à se servir de ces informations pour guider son raisonnement et ses actes (Salovey et Mayer, 1990). De son côté, Goleman (1995) a présenté d'autres composantes essentielles de l'IE, notamment l'aptitude à persévérer en dépit des frustrations, à contrôler ses pulsions, à réguler son humeur et à ne pas se laisser submerger par la détresse au point de ne plus pouvoir raisonner de manière logique.

## ÉTUDES SUR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET LA RÉUSSITE PROFESSIONNELLE

Matthews, Zeidner et Roberts (2002) ont montré que les résultats scolaires, la réussite et la satisfaction professionnelles, ainsi que la santé émotionnelle et l'adaptation affective étaient liés à l'IE. Par ailleurs, des études menées par Goleman (1995) ont posé comme postulat que l'IE était susceptible de favoriser le travail en équipe dans des environnements professionnels du fait qu'elle permettait l'acquisition de meilleures aptitudes à la communication. Il existe également des données qui permettent de penser que le développement de l'intelligence émotionnelle donne lieu à l'adoption de comportements plus positifs, à une amélioration des relations, à un plus grand attrait pour des valeurs positives, ainsi qu'à une plus grande capacité d'adaptation (Akerjordet et Severinsson, 2007). Bien que le nombre d'études portant sur l'IE chez les sportifs et dans le milieu du sport soit limité (Meyer et Fletcher 2007 ; Meyer et Zizzi, 2007), il existerait un lien entre la performance sportive et l'IE (Zizzi et al., 2003). Même si cette étude ne se rapporte pas directement à l'enseignement sportif, on peut avancer que l'adoption de comportements positifs et l'amélioration des relations, de la communication et des performances constituent des facteurs essentiels de la réussite d'un entraîneur sportif.

### Définition de l'intelligence émotionnelle (Mayer et Salovey ; 1993, 1997)

Dans cet article, nous aborderons le modèle de l'intelligence émotionnelle en tant qu'habileté ainsi que l'apport possible et l'importance de l'IE dans le domaine du sport, et plus particulièrement dans celui de l'enseignement du tennis.

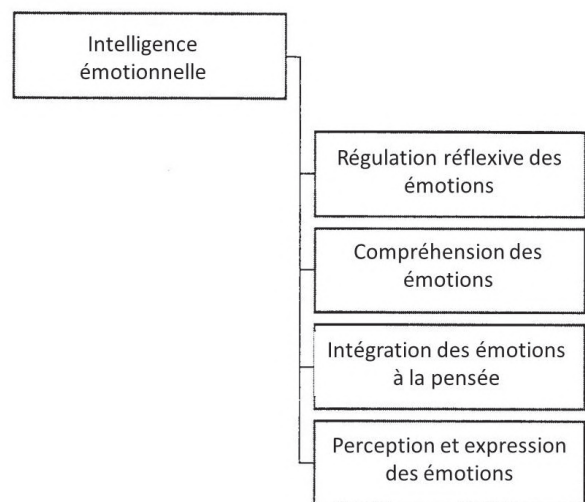


Figure 1. Modèle à quatre branches des aptitudes intervenant dans l'IE. Tiré de Mayer, Salovey et Caruso (2000).

Le modèle global de l'IE peut être décomposé par ordre hiérarchique en quatre catégories d'aptitudes qui, prises ensemble, dépeignent l'IE comme une intelligence ou une habileté. Voir la figure 1. (Mayer, Salovey et Caruso, 2000).

Les aptitudes de niveau hiérarchique inférieur dans le modèle ci-dessus sont celles de la perception et de l'évaluation des émotions. Dans le cadre de l'enseignement du tennis, il peut par exemple s'agir pour l'entraîneur d'être capable de percevoir les situations dans lesquelles le joueur est en proie à certaines émotions sur le terrain. S'il parvient à démontrer cet aspect de l'intelligence émotionnelle, l'entraîneur sera davantage en mesure de détecter certains indices importants véhiculés par les expressions du visage du joueur, voire par le langage corporel de ce dernier, ainsi que d'en comprendre la signification potentielle.





Au niveau hiérarchique suivant, les aptitudes consistent à intégrer les émotions de base au processus mental, et notamment à évaluer les émotions les unes par rapport aux autres, mais aussi par rapport à d'autres sensations et pensées ; ces aptitudes traduisent la capacité à se servir des émotions dans le but de faciliter les processus cognitifs (Stanimirovic et Hanrahan, 2010). À ce niveau, les aptitudes de l'IE peuvent par exemple se caractériser par la capacité de maintenir un état émotionnel en toute conscience suffisamment longtemps pour pouvoir en comparer les correspondances à des sensations similaires sur les plans du son, de la couleur et du goût (Mayer, Caruso et Salovey, 2000). Dans le contexte de l'enseignement du tennis, le fait pour l'entraîneur de reconnaître qu'un joueur semble frustré ou contrarié peut lui permettre de prendre conscience de l'importance d'adapter la séance de travail et d'agir en conséquence (par exemple, en modifiant le degré d'intensité de sorte que le joueur prenne plus de plaisir à jouer). Dans ce cas précis, l'entraîneur démontrerait qu'il comprend que, d'un point de vue émotionnel, une séance d'entraînement stressante et trop intense peut s'avérer contre-productive.

Les aptitudes du troisième niveau au sein du modèle consistent à comprendre les émotions et la manière dont elles se manifestent dans des situations réelles, et donc à raisonner au sujet des émotions en fonction de ces connaissances implicites. Toute personne capable de démontrer ces aptitudes sera en mesure de comprendre les émotions, les émotions susceptibles d'en découler et, bien souvent, les réactions comportementales qui risquent d'en résulter. En gros, un entraîneur faisant preuve de ces aptitudes sera capable de reconnaître que certaines émotions se manifesteront différemment d'autres ; par exemple, la colère, la frustration et l'exaltation sont des émotions qui s'expriment selon un mode qui leur est propre et dans un contexte donné. Ainsi, la colère survient en cas d'injustice. Prenons l'exemple d'un joueur qui quitte le terrain avec le sentiment qu'on lui a volé le match : le processus émotionnel par lequel celui-ci passera devra être pris en compte par l'entraîneur qui devra agir en conséquence. De la même façon, un joueur qui vient de perdre un match serré, mais disputé dans un esprit sportif, ressentira probablement de la frustration. Dans ces deux cas de figure, l'entraîneur doit permettre au joueur de respirer et lui laisser le temps de se calmer et de reprendre ses esprits et se limiter au strict minimum en ce qui concerne les conseils à donner ou les commentaires à faire. Ce constat vaut également pour les parents du joueur. Il est mal venu, à peine le match terminé, de donner un tas de conseils à votre joueur ou, pire encore, de le sermonner parce qu'il n'a pas su réagir face à certaines situations comme vous auriez souhaité qu'il le fasse. Dans ces situations difficiles, les entraîneurs (mais aussi, bien souvent, les parents) qui ne sont pas conscients des émotions du joueur, ou ne les comprennent pas, peuvent ne pas

se rendre compte des effets néfastes que peut avoir le fait de passer en revue et d'analyser le match avec le joueur ; dans les instants qui suivent une défaite, c'est bien la dernière chose dont ce dernier a envie de parler ! De tels comportements sont malheureusement monnaie courante chez les entraîneurs et peuvent entraîner des tensions dans la relation entraîneur-joueur qu'il est cependant facile d'apaiser.

Le quatrième niveau du modèle de Mayer et Salovey, qui est aussi le plus complexe, correspond aux aptitudes de gestion et de régulation des émotions : par exemple, savoir comment se calmer après avoir ressenti de la colère ou être capable de soulager l'angoisse chez une autre personne. Ce niveau du modèle englobe tous les niveaux inférieurs. Les aptitudes sont toutes liées les unes aux autres : ainsi, le sujet gère ses propres émotions et celles des autres et se comporte de sorte que la relation fonctionne de manière optimale à la fois pour le joueur et pour l'entraîneur et, parfois, également pour les parents. Le fait que les entraîneurs doivent composer avec les parents des joueurs est un bon exemple qui permet d'illustrer ce niveau du modèle. Bon nombre d'entraîneurs ont eu affaire à des parents exigeants qui, comme on peut le comprendre aisément, s'intéressent de près au développement de leur enfant, ce qui se traduit par un niveau d'implication élevé de leur part dans tous les domaines. La gestion et la régulation des émotions sont des compétences clés qui peuvent être mises à rude épreuve lorsqu'on travaille étroitement avec les parents. La nécessité de comprendre et, parfois, de gérer leurs frustrations, en plus des vôtres, illustre bien le quatrième niveau du modèle de l'intelligence émotionnelle. Dans un tel contexte, l'entraîneur doit en effet être capable de percevoir les émotions des parents avec précision tout en s'efforçant de comprendre la manière dont ils sont susceptibles de réagir. Parallèlement (et, dans certains cas, dans le feu de l'action), il doit également avoir conscience de ses propres réactions et savoir les gérer. La perception, la compréhension, la régulation et la gestion des émotions sont des aptitudes essentielles qui résument le niveau hiérarchique le plus élevé du modèle de l'IE.

### COMMENT ACCROÎTRE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ? EXEMPLES D'APPLICATIONS PRATIQUES POUR LES ENTRAÎNEURS

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le modèle de l'IE laisse supposer que l'intelligence émotionnelle est une habileté qu'il est possible d'améliorer au fil du temps (Diehl, 2010 ; Mayer, Caruso et Salovey, 2000). Si on compare l'IE à d'autres formes d'intelligence qui resteraient plus constantes et n'évolueraient quasiment pas au cours de la vie, cette idée est plutôt encourageante. Dans les paragraphes qui suivent, nous présenterons au lecteur plusieurs méthodes pratiques qui lui permettront a) de connaître son niveau d'IE et b) de tenter d'améliorer ce niveau.

#### Analyse FFPM

Lorsqu'on cherche à améliorer une compétence, la première étape consiste à déterminer ses forces, mais aussi les domaines dans lesquels on peut progresser. Dans le cadre d'une analyse FFPM (forces, faiblesses, possibilités, menaces), vous devez énumérer vos forces et faiblesses de manière exhaustive et indiquer les menaces qui peuvent vous empêcher d'atteindre un objectif déterminé. Dressez une liste de points forts qui, d'après vous, vous aideront à vous maîtriser et à vous comporter du mieux possible lorsque vous vous retrouverez dans une situation difficile. Il est par ailleurs important que vous indiquiez les traits de votre caractère qui sont susceptibles de vous compliquer la tâche (par exemple, vous vous emportez facilement).

#### Consignation d'événements dans un carnet

Conservez une trace écrite des événements marquants qui se déroulent dans le cadre de votre activité d'entraîneur. Il peut s'agir, par exemple, d'un litige avec un dirigeant de tournoi ou d'une plainte formulée à votre rencontre par les parents d'un joueur. Notez la manière dont vous avez réagi dans cette situation, puis revenez à vos notes plus tard et réfléchissez à ce que vous auriez pu faire pour mieux réagir.



### Acceptation et tolérance

Le plus souvent, les défis que vous aurez à relever pour gérer et réguler vos émotions viendront des sentiments de frustration, de colère, voire de déception, que vous pourrez éprouver. Au lieu d'espérer que tout se déroule parfaitement tout le temps, essayez de faire preuve de plus d'indulgence lorsque vous devez faire face à des circonstances frustrantes. Si vous réussissez à mieux accepter certaines situations, vous constaterez que votre niveau de frustration diminuera ; en adoptant simplement un point de vue différent, vous serez capable de surmonter bon nombre de situations difficiles sur le plan émotionnel. Il est toutefois primordial de noter qu'accroître son niveau de tolérance n'équivaut pas pour autant à abaisser son niveau d'exigence. En tant qu'entraîneur, avoir un niveau d'acceptation plus élevé ne signifie pas que vous deviez être moins exigeant au niveau de la discipline ou tolérer des comportements incohérents ou inappropriés de votre part ou de celle de vos collègues ou de vos joueurs.

### La patience est de mise

Lorsque certaines situations mettent à rude épreuve votre capacité à garder votre calme ou à réguler vos émotions, suivez ce vieux conseil qui consiste à « compter jusqu'à dix ». Si vous permettez à votre corps de ressentir l'émotion avant d'agir, il vous sera plus facile d'avoir les idées claires.

### CONCLUSION

Les différents auteurs des études menées sur l'intelligence émotionnelle ont montré comment elle pouvait influencer de manière positive sur la réussite dans la vie privée et en société, dans les études ou au travail (Brackett, Rivers et Salovey, 2011). Si l'on examine l'importance de l'IE dans les diverses situations du quotidien, le même constat peut être fait dans le domaine de l'enseignement du tennis. En effet, il semble tout à fait plausible d'avancer que l'IE peut jouer un rôle important, voire essentiel, dans les relations qu'entretiennent les entraîneurs de tennis avec les parents, les joueurs, les dirigeants, les arbitres ainsi que leurs collègues. Par ailleurs, au quotidien, l'IE pourrait contribuer de manière positive à la relation entraîneur-joueur et, par voie de conséquence, influencer indirectement sur la fidélisation des joueurs ainsi que sur le développement des joueurs à long terme. Déjà, des travaux ont été menés dans le but d'étudier le lien entre l'IE et les comportements des entraîneurs (Thelwell, Lane, Weston et Greenlees, 2008) ; cependant, on espère que d'autres études seront réalisées dans le contexte de l'entraînement sportif de sorte qu'il soit possible de tester les variables mentionnées plus haut de manière empirique. D'un point de vue pratique, nous conseillons aux entraîneurs d'envisager l'IE comme une composante importante de leur développement professionnel et d'adopter une ou plusieurs des méthodes recommandées dans cet article.

### RÉFÉRENCES

- Akerjordet, K., & Severinsson, E. (2007) Emotional intelligence: A review of the literature with specific focus on empirical and epistemological perspectives. *Journal of Clinical Nursing*, 16, 1405-1416.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 88-103.
- Diehl, C. D. P. (2010). Emotional intelligence in diverse populations; Theory to intervention. Unpublished doctoral dissertation, University of Wolverhampton, Wolverhampton, United Kingdom.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence*. Cambridge, UK: Cambridge University.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R.D. (2002). *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Meyer, B.B., & Fletcher, T.B. (2007). Emotional intelligence: a theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1-15.
- Meyer, B.B., & Zizzi, S. (2007). Emotional intelligence in sport: Conceptual, methodological, and applied issues. In A.M. Lane (Ed). *Mood and Human Performance: Conceptual, measurement and applied issues* (pp. 131-152). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, J.V. & Greenlees, I. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 224- 235.
- Stanimirovic, R., & Hanrahan, S. (2010). Psychological Predictors of Job Performance and Career Success in Professional Sport. *Sport Science Review*, 19, 211-239.
- Zizzi, S.J., Deaner, H.R., & Hirschhorn, D.K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH  
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  iCoach





**Join the world.**  
**Play tennis on Monday March 3rd.**

Celebrate the excitement and fun of playing tennis. It's easy to learn using slower balls on smaller courts.  
 Have fun with your friends and family and play tennis today.  
 Tennis... It's easy, fun and healthy!



[worldtennisday.com](http://worldtennisday.com)

[#worldtennisday](#)



# Intérêt des exercices en appui unipodal pour la prévention des blessures du jeune joueur de tennis

Cyril Genevois (Centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport,  
Lyon, France)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 61 (21): 10 - 12

## RÉSUMÉ

*L'objectif de cet article est de montrer l'intérêt du travail unipodal dans la préparation physique du joueur de tennis à partir d'exercices simples et pouvant être intégrés dans toute séance de tennis. Ces exercices auront un double objectif : la prévention des blessures et l'amélioration du contrôle neuromusculaire.*

**Mots clés :** contrôle postural, préparation physique, équilibre, prophylaxie

Article reçu : 7 octobre 2013

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

Article accepté : 16 novembre 2013

## INTRODUCTION

Le développement de la vitesse de jeu chez les jeunes joueurs s'est accompagné d'une intensification des contraintes mécaniques notamment sur les membres inférieurs avec des charges de 1,5 à 2,7 fois le poids de corps sur le genou lors d'un changement de direction (Kibler et Safran, 2000). La capacité à décélérer brièvement est devenue un facteur essentiel au même titre que la capacité d'accélération dans le jeu moderne et repose sur les capacités d'équilibre dynamique, de force excentrique, de puissance et de force réactive (Kovacs et al., 2008).

Si le travail en appui unipodal est souvent identifié comme un moyen de rééducation après une blessure du membre inférieur, son efficacité a été démontrée pour la prophylaxie en améliorant les équilibres statique et dynamique (Paterno et al., 2004 ; Mandelbaum et al., 2005). Combiné avec d'autres types d'entraînement comme l'entraînement pliométrique (Hewett, 2006), il aurait un impact indirect sur la capacité de performance (Zech et al., 2010), ou direct, comme, par exemple, en patinage artistique où le contrôle postural est primordial (Kovacs et al., 2004). En tennis, Barber-Westin et al. (2010) l'ont utilisé comme outil d'évaluation de l'aptitude neuromusculaire au travers de tests de sauts sur une jambe avec analyse vidéo qualitative de la réception et mesure d'un index de symétrie, c.-à-d. (distance moyenne du saut pied droit / distance moyenne du saut pied gauche) x 100, dont la valeur devrait être supérieure à 85 %. Par ailleurs, des études ont montré la relation existant entre l'équilibre et les risques de blessures des membres inférieurs chez les athlètes (McGuine et al., 2000 ; Holm, 2004), et également entre la force musculaire et le contrôle postural (Horlings et al., 2008).

Le travail unipodal, en développant les muscles moyen fessier et stabilisateurs latéraux de la hanche, contribue à protéger le genou et le pied en évitant un effondrement du membre inférieur sous le poids du corps qui entraînerait un enchaînement de contraintes articulaires. L'exercice de flexion sur une jambe serait le plus bénéfique pour solliciter ces muscles (Ayotte et al., 2007). La richesse de l'entraînement en appui unipodal est importante car des variations sensibles dans le placement des segments libres et les mouvements exécutés ont une influence sur la difficulté des exercices et sur la possibilité de les rendre aussi proches que possible des besoins de l'activité tennis : association de mouvements de rotation (coups de fond de court), bras tendus au-dessus de la tête (service et smash). Les mouvements du centre de gravité accompagnant les changements de position du corps vont augmenter les niveaux d'implication des muscles stabilisateurs du tronc (Hasegawa, 2004).

Il apparaît donc nécessaire de mettre en place un entraînement neuromusculaire visant à améliorer la stabilité des membres inférieurs au travers de flexions, de sauts, de réceptions et de pivots engageant

l'équilibre du corps. L'intégration de tels exercices dans une routine d'échauffement permettra de développer la proprioception (perception inconsciente de la position articulaire en statique et en dynamique).

## LES EXERCICES PROPOSÉS POURRONT ÊTRE GÉNÉRAUX, ORIENTÉS ET SPÉCIFIQUES

- Deux exercices majeurs de flexion sur une jambe devraient être exploités : le squat (figure 1) et la fente avant avec jambe arrière à 45° (figure 2) dont les modalités de mise en place permettront d'augmenter leur difficulté.



(A)

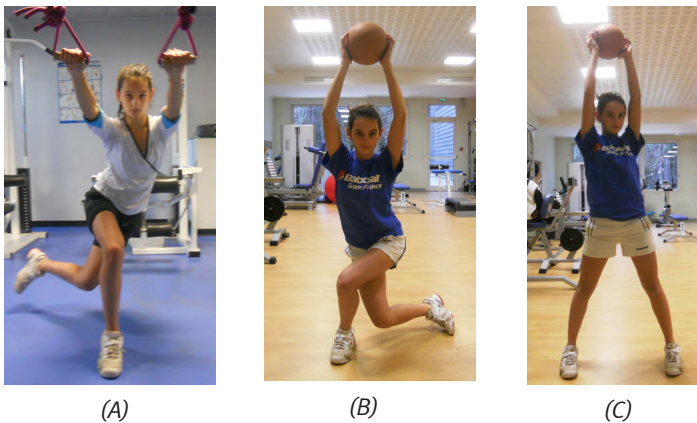


(B)



(C)

Figure 1 : Flexion/extension sur une jambe avec difficulté croissante. (A) En suspension, (B) en appui contre un mur avec un ballon et (C) avec le poids de corps à contrôler pendant tout le mouvement.



(A)

(B)

(C)



(D)

(E)

Figure 2 : Fente avant avec jambe arrière à 45° pour une sollicitation plus importante du moyen fessier avec une difficulté croissante. (A) En suspension, (B et C) avec le pied arrière au contact du sol et un médecine-ball tenu bras tendu au-dessus de la tête, (D) avec le poids de corps à contrôler pendant tout le mouvement sur une planche d'équilibre. Lors de l'extension, les hanches doivent revenir de face (C) avec possibilité de lever le genou de la jambe libre pour créer du déséquilibre axial (E).

- Impulsions multidirectionnelles 1 ou 2 jambes avec réception 1 jambe contrôlée : le « dot drill », l'échelle, le jeu de la boussole, corde à sauter avec déplacements variés. Au cours de ces exercices, il sera important de contrôler les critères d'exécution des réceptions, c.-à-d. écartement des appuis suffisant et alignement neutre (pas de valgus), flexion des genoux et des hanches dans une descente contrôlée (45 à 90°).

## ORIENTÉS

En appui unipodal, lancers de ballon puis de médecine-ball en rotation sur surface stable puis instable (figure 3).



(A et C)

(B)

Figure 3 : Rotation du tronc avec médecine-ball réalisée sur planche instable. (A) Phase de stabilisation, (B) rotation externe pour simuler la phase de préparation et (C) rotation interne pour simuler la phase de frappe.

## SPÉCIFIQUES

Mouvements de frappe en appui unipodal sur support instable (figure 4) ou frappes de balle en appui unipodal après déplacement pouvant être enchaînées par un saut vertical et une réception contrôlée sur le même appui.

Il est intéressant de noter que ces exercices orientés et spécifiques améliorent également le gainage fonctionnel car ils impliquent une stabilisation importante du tronc pour contrôler l'équilibre mis à mal par la rotation rapide du tronc (Ikeda et al., 2009).



(A)

(B)

(C)



(D)

Figure 4 : Mimes de coup droit et revers en appui unipodal sur planche d'équilibre. (A et C) Phase de préparation, (B et D) phases de frappe et accompagnement.

## CONCLUSION

Tout au long de la formation du joueur, l'amélioration du contrôle postural devrait être une composante de chaque séance d'entraînement. Une routine d'entraînement neuromusculaire pourra s'intégrer dans toutes les phases d'échauffement des séances de tennis ou lors des séances de préparation physique intégrée. Les exercices en appui unipodal, en raison de leur facilité d'utilisation, devraient faire l'objet d'une attention particulière tout au long de la saison en faisant évoluer la difficulté et la spécificité des exercices.

## RÉFÉRENCES

- Ayotte, N.W., Stetts D.M., Keenan, G., & Greenway, E.H. (2007). Electromyographical Analysis of Selected Lower Extremity Muscles During 5 Unilateral Weight-Bearing Exercises. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 37 (2), 48-55.
- Barber-Westin, S.D., Hermeto, A.A., & Noyes, F.R. (2010). A 6-week neuromuscular training program for competitive junior tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (9), 2372-2382.
- Hasegawa, I. Using the overhead squat for core development. (2004). *NSCA's Performance Training Journal*, 3 (6), 19-21.
- Hewett, T.E., Ford, K.R., & Myer, G.D. (2006). Anterior cruciate ligament injuries in female athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 34 (3), 490-498.

- Holm I., Fosdahl, M.A., Friis, A., Risberg, M.A., Myklebust, G., & Steen, H. (2004). Effect of neuromuscular training on proprioception, balance, muscle strength, and lower limb function in female team handball players. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14 (2), 88-94.
- Horlings, C.G., van Engelen, B.G., Allum J.H., & Bloem B.R.. (2008). A weak balance: the contribution of muscle weakness to postural instability and falls. *Nature Clinical Practice Neurology*, 4 (9), 504-515.
- Ikeda, Y., Kazutaka, M., Koichi, K., Takafumi, F., & Akira, I. (2009). Analysis of trunk muscle activity in the side medicine-ball throw. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23 (8), 2231-2240.
- Kibler, W.B., & Safran, M.R.. (2000). Musculoskeletal injuries in the young tennis player. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 19 (4), 781-92.
- Kovacs, E.J., Birmingham, T.B., Forwell, L., & Litchfield, R.B.. (2004). Effect of training on postural control in figure skaters: a randomized controlled trial of neuromuscular versus basic off-ice training programs. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14 (4), 215-24.
- Mandelbaum, B.R., Silvers, H.J., Watanabe, D.S., Knarr, J.F., Thomas, S.D., Griffin, L.Y., Kirkendall, D.T., & Garrett, W. (2005). Effectiveness of a Neuromuscular and Proprioceptive Training Program in Preventing Anterior Cruciate Ligament Injuries in Female Athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 33 (7), 1003-1010.
- McGuine, T.A., Greene, J.J., Best, T., & Levenson, G. (2000). Balance as a predictor of ankle injuries in high school basketball players. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 10 (4), 239-244.
- Paterno, M.V., Myer, G.D., Ford, K.R., & Hewett, T.E. (2004). Neuromuscular training improves single-limb stability in young female athletes. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 34 (6), 305-16.
- Zech, A., Hübscher, M., Vogt, L., Banzer, W., Hänsel, F., & Pfeifer, K. (2010). Balance training for neuromuscular control and performance enhancement: a systematic review. *Journal of Athletic Training*, 45 (4), 392-403.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH  
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

**Tennis*i*Coach**

# Analyse de l'anxiété chez les joueurs de tennis et techniques de traitement possibles

Alberto Gómez-Mármol, Bernardino J. Sánchez-Alcaraz, Juan A. García  
(Licenciés en éducation physique et sportive,  
Université de Murcie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 60 (21): 13 - 15

## RÉSUMÉ

L'objet de l'étude présentée dans cet article était de détecter les niveaux d'anxiété cognitive et d'anxiété somatique parmi un échantillon de 78 joueurs de tennis au moyen du questionnaire relatif à l'état d'anxiété en compétition (CSAI). L'étude a permis de constater des valeurs élevées d'anxiété cognitive et des valeurs moyennes à élevées d'anxiété somatique chez les joueurs de tennis ; il a été d'autre part possible d'établir un lien positif entre ces valeurs et le nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire. Dans la dernière partie de l'article, les auteurs proposent une série de stratégies de préparation psychologique visant à réduire et à contrôler les niveaux d'anxiété chez les joueurs de tennis.

**Mots clés :** anxiété somatique, anxiété cognitive, tennis, stratégies psychologiques

**Courriel de l'auteur :** alberto.gomez1@um.es

Article reçu : 15 septembre 2013

Article accepté : 29 octobre 2013

## INTRODUCTION

L'anxiété est une variable psychologique qui a été étudiée de manière approfondie par des psychologues du sport, appartenant à divers courants et utilisant des méthodes différentes, en raison de sa forte relation avec la performance sportive (Cecchini et al., 2001). Ainsi, l'anxiété peut être définie comme un construit multidimensionnel dont il convient de distinguer les deux volets, l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive, puisque ceux-ci sont indépendants l'un de l'autre et qu'ils influent différemment sur le comportement (Santos-Rosa, García, Jiménez, Moya et Cervelló, 2007). L'anxiété somatique se manifeste par des symptômes physiologiques consécutifs à la production d'adrénaline, laquelle exerce alors ses effets sur l'organisme : accélération du rythme cardiaque et de la respiration, augmentation de la tension musculaire, variation de la température corporelle et suractivation du système nerveux (Peden, 2010). D'autre part, la dimension cognitive de l'anxiété est le reflet de perceptions négatives donnant naissance à un sentiment de préoccupation et à des difficultés de concentration et de contrôle corporel, qui se manifestent généralement chez les joueurs lors des matches de tennis et des compétitions qu'ils disputent (Mellalieu, Hanton et O'Brien, 2004).

L'une des situations qui est souvent source d'une anxiété accrue est l'attente d'avant-match : le joueur peut par exemple vivre cette situation comme une menace psychosociale susceptible de mettre en danger l'image qu'il a de lui par crainte de ne pas être à la hauteur. Par contre, s'il affronte un adversaire qu'il est censé battre facilement ou contre lequel il n'a aucune chance, le joueur ressentira moins d'anxiété puisque ses attentes par rapport à la probabilité qu'il a de gagner le match seront alors trop élevées ou, à l'inverse, trop faibles, comme le fait remarquer Peden (2010). L'anxiété sera probablement davantage présente avant les matches mettant aux prises des joueurs de niveau similaire.

Nombre d'études font état du lien qui existe entre des niveaux élevés d'anxiété et les mauvais résultats obtenus par les joueurs (Atienza, Balaguer et García-Ermita, 1999 ; Mamassis et Doganis, 2004 ; Santos-Rosa et al., 2007). Ainsi, un niveau élevé d'anxiété peut se traduire par une augmentation de la tension musculaire ayant des effets négatifs sur la coordination et entraînant une diminution de la vitesse de réaction et un mauvais jeu de jambes (Peden, 2010). De même, l'anxiété peut nuire à la motivation (Cervello, Santos-Rosa, Jimenez, Nerea et García, 2002), à la confiance en soi (Weinberg, 2002) ainsi qu'à la concentration (Balaguer, 1996), aussi bien en compétition qu'à l'entraînement.

Partant de ces constats, notre objectif principal dans cet article sera de déterminer les niveaux d'anxiété somatique et d'anxiété cognitive chez les joueurs de tennis ainsi que le lien qu'il est possible d'établir entre l'anxiété et le sexe, d'une part, et entre l'anxiété et le nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire, d'autre part. Dans un second temps, nous proposerons des techniques permettant de contrôler et de réduire l'anxiété chez les joueurs de tennis.

## MÉTHODE

L'échantillon de notre étude se composait de 78 joueurs de tennis (45 sujets de sexe masculin et 33 de sexe féminin âgés en moyenne de 13,14 ans, avec un écart-type de  $\pm 0,83$  ans ; soit un échantillon d'enfants et de jeunes qui s'entraînaient en moyenne 7,90 heures par semaine, avec un écart-type de  $\pm 3,05$  heures).

Les joueurs devaient répondre au questionnaire relatif à l'état d'anxiété en compétition (CSAI) adapté par Andrade, Lois et Arce (2007), lequel se composait de 12 éléments répartis en deux volets : l'anxiété somatique et l'anxiété cognitive. Le logiciel SPSS Statistics 21.0 pour Windows a ensuite été utilisé pour le traitement statistique des données recueillies. La figure 1 présente les résultats descriptifs pour chacune des variables qui composent le questionnaire

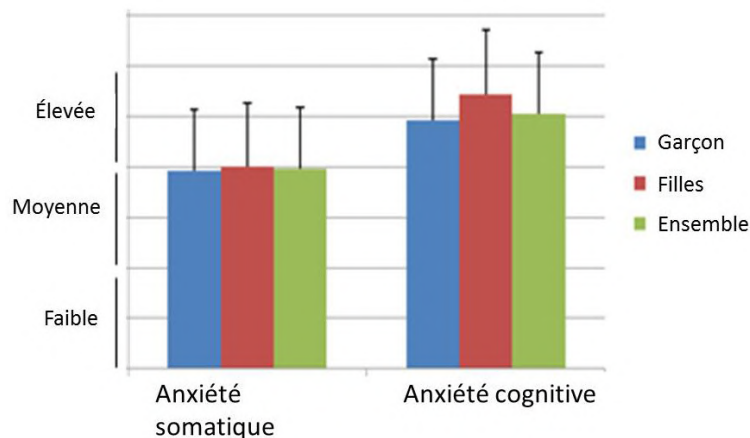


Figure 1. Valeurs moyennes de l'anxiété par sexe.



## RÉSULTATS ET ANALYSE

Les joueurs de l'étude manifestaient des niveaux élevés d'anxiété cognitive ; ces résultats concordent avec ceux de l'étude menée par Cevello et al. (2002) qui reposait également sur un échantillon de joueurs de tennis. De même, les valeurs d'anxiété somatique relevées, qui ont atteint la limite supérieure de la plage moyenne de développement, sont comparables à celles observées chez les joueurs de tennis étudiés par Covassin et Pero (2004).

Il est à noter que les valeurs observées chez les sujets de sexe féminin, pour les deux composantes de l'anxiété, étaient légèrement supérieures à celles enregistrées chez les sujets de sexe masculin ; ces résultats sont, eux aussi, conformes à ceux qu'avaient obtenus Covassin et Pero (2004), ainsi que Perry et Williams (1998).

Enfin, il a également été possible de mettre en évidence que les joueurs qui passaient un plus grand nombre d'heures à l'entraînement étaient davantage susceptibles de ressentir un niveau d'anxiété cognitive plus élevé ( $p = 0,005$  ;  $r = 0,409$ ), comme l'avaient d'ailleurs déjà indiqué les auteurs Newton et Duda (1993). De même, des niveaux d'anxiété cognitive plus élevés viennent à la suite de niveaux d'anxiété somatique plus élevés ( $p = 0,002$  ;  $r = 0,451$ ), ce qui concorde avec les résultats de l'étude menée par Cervello et al. (2002).

## TECHNIQUES CONÇUES POUR CONTRÔLER L'ANXIÉTÉ CHEZ LES JOUEURS DE TENNIS

Les niveaux d'anxiété élevés observés chez les participants de l'étude montrent bien l'importance d'être suivi par un psychologue du sport lorsqu'on est joueur de tennis (Heller, 2001). À l'aide de diverses stratégies, telles que celles décrites ci-dessous, le psychologue sera en mesure de venir en aide au joueur.

- **Rituels** : Selon Peden (2010), les rituels peuvent aider les joueurs à gérer leur anxiété en leur permettant d'avoir plus de contrôle sur les éléments susceptibles de les préoccuper avant un match ou sur ce qui se passe pendant un match, voire d'exercer un certain contrôle sur le comportement de leurs adversaires (en modifiant le rythme du match, par exemple).
- **Pensée positive** : Dans certaines occasions, le phénomène connu sous le nom de « prophétie autoréalisatrice », une forme de pensée négative dans des moments particulièrement stressants (par exemple, la peur de commettre une double faute avant un point important), peut entraîner une tension musculaire plus élevée, ce qui entrave la coordination du joueur et lui fait commettre des erreurs. Le joueur doit par conséquent se tourner vers la pensée positive lorsqu'il doit faire face à de telles situations (Peden, 2007 ; 2010), mais aussi s'efforcer de rediriger sa pensée vers la technique de frappe appropriée (Weinberg, 2002).
- **Focalisation de l'attention sur un objet** : Le fait pour le joueur de se concentrer sur un objet à des moments où il ressent de l'anxiété lui offre un moyen de distraction immédiat, ce qui a pour effet de réduire sa nervosité ou son niveau de stress. Par exemple, lorsque la balle est en jeu, le joueur peut porter son attention

sur le déplacement de la balle à chaque instant, voire essayer de lire le nom du fabricant inscrit sur celle-ci. Cela peut sembler difficile à réaliser, mais si cette compétence est suffisamment développée à l'entraînement, elle sera bénéfique pour le jeu du joueur car la concentration et la coordination de ce dernier s'amélioreront et son niveau d'anxiété diminuera (Peden, 2007).

- **Contrôle des charges d'entraînement** : En raison du lien qui existe entre l'augmentation du nombre d'heures d'entraînement et les niveaux d'anxiété, comme le démontre également notre étude, l'entraîneur et le préparateur physique doivent contrôler l'intensité des séances et les charges d'entraînement et mettre en place des séances d'entraînement dans des environnements et des contextes différents conçues autour de nouvelles activités et d'activités adaptées aux joueurs (Sánchez-Alcaraz, Gómez-Mármol, 2013).

**Respiration profonde** : Selon Peden (2009), la respiration profonde est la méthode de relaxation la plus simple et la plus élémentaire qui soit ; elle offre de nombreux avantages, notamment une baisse de la fréquence cardiaque ainsi qu'une réduction de l'activation physiologique. La respiration lente et profonde peut s'avérer un moyen rapide, pratique et efficace de réduire son niveau de stress et d'anxiété sur le court pendant un match puisqu'il s'agit d'un exercice facile à mettre en place. Voici un exemple d'exercice de respiration profonde :

- Expirez profondément en contractant les muscles de l'abdomen.
- Inspirez lentement tout en gonflant l'abdomen.
- Continuez de respirer tout en gonflant le thorax.
- Continuez d'inspirer tout en levant les épaules jusqu'aux oreilles.
- Retenez votre respiration en comptant jusqu'à trois.
- Expirez lentement en comptant jusqu'à six.
- Relâchez complètement les muscles des épaules et du thorax.
- Répétez l'exercice 3 ou 4 fois jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu.
- Il est conseillé de se concentrer sur des pensées positives tout en réalisant l'exercice.

En résumé, cet article met l'accent sur le besoin urgent, pour toutes les personnes intervenant dans le domaine de l'entraînement tennistique et plus particulièrement pour les psychologues du sport, de prendre des mesures concrètes par rapport à l'anxiété des joueurs, notamment en ayant recours aux techniques que nous venons de mentionner.

## RÉFÉRENCES

- Andrade, E., Lois, G. & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Atienza, F., Balaguer, I. & García-Merita, M.L. (1999). Efectos del entrenamiento mental en la mejora de las percepciones de autoconfianza en el servicio del tenis. *Revista de Psicología General y Aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 52(1), 121-134.
- Balaguer, I. (1996). Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 44-45, 143-153.
- Braun, J.D. (1999). Evaluación de la activación cognitiva, la activación somática y la autoconfianza en el rendimiento del tenis. En J.M. Buceta, M.C. Pérez-Llantada y A. López (coords.). *Investigaciones breves en psicología del deporte*. Madrid: Dykinson.
- Cecchini, J.A., González, C., Carmona, A., Arruza, J., Escartí, A. & Balagué, G. (2001). The Influence of the Teacher of Physical Education on Intrinsic Motivation, Self-Confidence, Anxiety, and Pre- and Post- Competition Mood Status. *European Journal of Sport Science*, 1, 4-22.

- Cervelló, E., Santos-Rosa, F.J., Jiménez, R., Nerea, A. & García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 9, 141-161.
- Covassin, T. & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood states, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 230-239.
- Heller, R. (2001). Some cautions on the coaches role in managing anxiety related problems in junior tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 25, 15.
- Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137.
- Mellalieu, S., Hanton, S. & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 326-334.
- Newton, M. & Duda, J.L. (1993). Elite adolescent athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 437-448.
- Peden, A. (2007). Técnicas cognitivas para dominar la ansiedad del rendimiento en el tenis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 15(43), 12-13.
- Peden, A. (2009). Respirar para controlar la ansiedad en el tenis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 16(49), 17-18.
- Peden, A. (2010). Cómo incide la ansiedad en el rendimiento tenístico. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 18(52), 9-11.
- Perry, J.D. & Williams, J.M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill levels and gender in tennis. *The sport psychologist*, 12, 169-179.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. & Gómez-Mármol, A. (2013). Prevención y diagnóstico del burnout en el fútbol. En L. Cantarero (Ed): *Psicología aplicada al fútbol. Jugar con cabeza*. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza
- Santos-Rosa, F.J., García, T., Jiménez, R., Moya, M. & Cervelló, E.M. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: Efectos de las claves situacionales. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 41-60.
- Weinberg, R. (2002). *Tennis: winning the mental game*. Oxford, Ohio: Miami University.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH  
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

**Tennis**  **Coach**

# Le développement des plus grandes joueuses de tennis de l'ère Open (de 1968 à 2012) et l'importance d'un entraînement bien planifié

Adam Królak (Président du Conseil des entraîneurs de tennis polonais  
et professeur à l'Université des sports de Varsovie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 61 (21): 16 - 20

## RÉSUMÉ

L'exemple du développement des plus grandes joueuses de tennis de l'ère Open qui, entre 1968 et 2012, ont remporté des tournois du Grand Chelem et ont atteint les sommets du classement de la WTA montre bien qu'un processus d'entraînement progressif, conçu de sorte que la joueuse obtienne ses meilleurs résultats à l'âge adulte, est préférable à un programme fondé sur un entraînement surintensif dès le plus jeune âge, qui se caractérise par une accélération de l'entraînement et de la compétition contraire au développement naturel de la joueuse dans le but de permettre à celle-ci d'obtenir des résultats immédiats chez les juniors, voire plus tôt.

**Mots clés :** développement des joueuses de tennis, étapes du développement, entraînement

Article reçu : 11 juillet 2013

**Courriel de l'auteur :** akatenis@neostrada.pl

Article accepté : 20 septembre 2013

## INTRODUCTION

Le tennis féminin se développe de manière incroyablement dynamique et, à ce chapitre, soutient incontestablement la comparaison avec le tennis masculin. L'intensification constante de la cadence du jeu, l'augmentation de la vitesse de balle dans les échanges disputés, ainsi que la précision accrue du placement des coups joués, aussi bien dans les différentes zones du court que par-dessus le filet, témoignent de cette vigueur. Le nombre de coups joués dans les échanges s'est également accru de façon spectaculaire. Ces faits s'expliquent par le fait que les joueuses de tennis n'ont eu cesse, au fil des générations, d'améliorer leur niveau de préparation technique et tactique, leur forme physique et leur efficacité sur le terrain et qu'elles ont également su mettre à profit les expériences des joueuses qui les ont précédées pour aiguïser leur sens tactique. Il convient toutefois de noter qu'une telle évolution ne serait possible sans le savoir et les compétences d'équipes d'entraîneurs qui savent tirer parti des progrès réalisés dans divers secteurs à l'appui du développement du sport au plus haut niveau. N'oublions pas non plus les progrès technologiques qui ont été accomplis, surtout en ce qui concerne les raquettes de tennis, dont le cadre présente aujourd'hui des performances supérieures en matière de rigidité et d'absorption des vibrations, ainsi que les cordages, capables d'absorber la pression et d'imprimer une plus grande vitesse à la balle tout en permettant au joueur de conserver un degré élevé de précision.

### Le chemin menant à la réussite dans le sport féminin

Parce que le tennis est un sport hautement technique, les personnes qui le pratiquent doivent acquérir une excellente compréhension de ses aspects techniques dans le but de mettre en place des schémas tactiques contre leurs adversaires. L'acquisition de compétences techniques et tactiques solides, le travail à effectuer pour jouir d'une parfaite condition physique, le développement de la personnalité et des traits de caractère nécessaires à la pratique du tennis en compétition, de même que l'entraînement et l'expérience du jeu, nécessitent beaucoup de temps et d'efforts. Le processus consistant à apprendre le tennis, à se perfectionner, à s'entraîner et à pratiquer le jeu est un processus complexe divisé en plusieurs phases – chacune assortie d'objectifs spécifiques –, qui sont toutes aussi essentielles les unes que les autres (BBompa & Haff, 2009; Crespo & Miley, 2007; Krolak, 1998; Krolak, 2004; Martens & Maes, 2005; Reid, Quinlan & Morris, 2010; Sozaski, 1999; Veciana, 2012.)

En règle générale, les joueuses de tennis obtiennent leurs premiers résultats significatifs au bout de 10 à 15 ans d'entraînement et de compétition (tableau 1).

NOM	Âge auquel la joueuse a débuté le tennis	Nombre d'années d'entraînement avant :			
		La première victoire dans un tournoi du Grand Chelem	L'entrée dans le top 100 du classement de la WTA	L'entrée dans le top 10 du classement de la WTA	L'atteinte du premier rang au classement de la WTA
AZARENKA	7	16	10	13	15
SHARAPOVA	4	14	12	13	14 (1)
WILLIAMS	5	13	11	13	16
RADWANSKA	4	-	13	15	-
KERBER	3	-	16	21	-
ERRANI	5	-	15	20	-
LI	9	20	12	20	-
KVITOVA	6	15	12	15	-
STOSUR	8	19	12	18	-
WOZNIACKI	7	-	10	12	13

Tableau 1. Durée (en nombre d'années) de la période au bout de laquelle les joueuses de tennis qui figuraient aux 10 premières places du classement de la WTA en 2012 ont obtenu leurs plus grands résultats en compétition.

C'est généralement vers l'âge de 14 ou 15 ans, soit après environ dix ans d'entraînement tennistique, que les meilleures joueuses de tennis décident de signer un contrat professionnel. Pour la plupart d'entre elles, le fait de disputer des matches contre des joueuses professionnelles plus expérimentées, plus connues et mieux préparées qu'elles les aide à perfectionner leurs compétences techniques et tactiques, leur permettant ainsi d'atteindre un niveau supérieur tant sur le plan mental que sur le plan physique. Cette étape est essentielle pour toute joueuse qui souhaite réussir sur le circuit professionnel.



NOM	NOMBRE DE MATCHES DISPUTÉS EN SIMPLE ET EN DOUBLE À L'ÂGE DE...																	
	15 ans			16 ans			17 ans			18 ans			19 ans			20 ans		
	S	D	Σ	S	D	Σ	S	D	Σ	S	D	Σ	S	D	Σ	S	D	Σ
V. Azarenka	13	10	23	36	6	42	45	12	57	52	29	81	60	39	99	60	29	89
M. Sharapova	33	3	36	51	16	67	70	19	89	65	1	66	68	-	68	51	-	51
S. Williams	na	na	na	14	6	20	40	21	61	48	33	81	45	15	60	45	12	57
A. Radwanska	16	8	24	33	22	55	55	17	72	63	24	87	75	30	105	67	24	91
A. Kerber	16	-	16	30	4	34	34	7	41	45	6	51	76	23	99	61	15	76
S. Errani	13	8	21	17	9	26	22	7	29	46	24	70	68	31	99	69	27	96
N. Li	na	na	na	na	na	na	36	38	74	69	60	129	14	13	27	18	7	25
P. Kvitova	na	na	na	18	4	22	53	9	62	58	4	62	44	7	51	49	5	54
S. Stosur	4	1	5	13	5	18	47	38	85	51	68	119	44	41	85	69	41	110
C. Wozniacki	2	1	3	27	11	38	48	21	69	78	17	95	91	23	114	79	14	93

Tableau 2. Nombre de matches que les joueuses qui figuraient aux 10 premières places du classement de la WTA en 2012 ont disputé en simple et en double entre l'âge de 15 ans et l'âge de 20 ans.

		15 ans		16 ans		17 ans		18 ans		19 ans		20 ans	
			WTA		WTA		WTA		WTA		WTA		WTA
V. Azarenka	S	8:5	506	27:9	146	30:15	92	34:18	30	40:20	15	45:15	7
	D	6:4	810	5:1	429	8:4	286	18:11	47	27:12	15	22:7	15
M. Sharapova	S	28:5	186	38:13	32	55:15	4	53:12	4	59:9	2	40:11	5
	D	1:2	-	11:5	79	11:8	83	0:1	-	-	-	-	-
S. Williams	S	-	-	9:5	96	29:11	20	41:7	4	37:8	6	38:7	6
	D	-	-	4:2	121	16:5	36	29:4	10	15:0	54	10:2	54
A. Radwanska	S	9:7	941	26:7	381	40:15	57	43:20	26	54:20	10	44:23	10
	D	3:5	879	17:5	293	7:10	176	12:12	75	12:18	53	14:10	37
A. Kerber	S	10:6	433	22:8	375	20:14	261	35:10	214	47:29	84	35:26	108
	D	-	-	3:1	-	2:5	429	3:3	-	12:11	205	10:5	190
S. Errani	S	6:7	742	9:8	569	11:11	521	29:17	359	42:26	171	41:28	70
	D	3:5	836	4:5	524	2:5	556	18:6	203	16:15	197	15:12	159
N. Li	S	-	-	-	-	29:7	363	56:13	134	11:6	303	15:3	277
	D	-	-	-	-	35:3	321	47:13	89	7:6	327	5:2	657
P. Kvitova	S	-	-	15:	773	41:12	157	37:21	44	23:21	62	25:24	34
	D	-	-	1:3	-	3:6	454	0:4	959	2:5	379	1:4	333
S. Stosur	S	-	-	6:7	682	36:11	276	24:27	265	20:24	153	41:28	65
	D	-	-	1:4	292	31:5	131	47:21	141	19:22	53	21:20	2
C. Wozniacki	S	-	-	17:10	237	31:17	64	58:20	12	67:24	4	62:17	1
	D	-	-	5:6	238	6:15	157	8:9	79	11:12	74	5:9	141

Tableau 3. Résultats des matches que les joueuses qui figuraient aux 10 premières places du classement de la WTA en 2012 ont disputé en simple et en double entre l'âge de 15 ans et l'âge de 20 ans

Si elle souhaite être en mesure de gravir les échelons la menant vers le plus haut niveau, une jeune joueuse au talent prometteur doit commencer à se préparer très tôt. Le passage au circuit professionnel s'accompagne de nombreux changements, parmi lesquels nous pouvons citer :

- une forte augmentation du nombre de compétitions disputées (jusqu'à 35 et plus par année) ;
- une augmentation du nombre de matches de simple (jusqu'à une centaine) et de double (jusqu'à une cinquantaine) joués chaque année ;
- une augmentation notable du contenu et de l'intensité de l'entraînement quotidien, lequel s'effectue avec différentes partenaires sur des surfaces diverses et dans des conditions variées ;
- une augmentation du nombre de voyages effectués et de jours passés loin de la maison et de la famille (jusqu'à 300 jours par an).

NOM	Âge de la joueuse au moment de son premier titre du Grand Chelem chez les juniors (ITF) et nombre total de titres remportés (Σ)					Âge de la joueuse au moment de son premier titre du Grand Chelem et nombre total de titres remportés (Σ)				
	AU	RG	W	US	Σ	AU	RG	W	US	Σ
S. Graf	-	-	-	-	-	19	18	19	19	22
M. Navratilova	-	-	-	-	-	25	26	22	27	18
C. Evert	-	-	-	-	-	28	20	22	21	18
S. Williams	-	-	-	-	-	21	21	21	18	15
M. Court (2)	-	-	-	-	-	18	20	21	20	11
M. Seles	-	-	-	-	-	18	17	-	18	9
B. Jean King	-	-	-	-	-	25	29	23	24	8
V. Williams	-	-	-	-	-	-	-	20	20	7
E. Goolagong	18	-	-	-	1	23	20	20	-	7
J. Henin	-	15	-	-	1	22	21	-	21	7
M. Hingis	-	13	14	-	1	17	-	17	17	5
H. Mandlikova	-	16	-	-	-	18	19	-	23	4
K. Clijsters	-	-	-	-	-	28	-	-	22	4
A. Sanchez-V.	-	-	-	-	-	-	18	-	23	3
J. Capriati	-	17	-	13	2	25	25	-	-	3
L. Davenport	-	-	-	16	1	24	-	23	22	3
M. Sharapova	-	-	-	-	-	21	-	17	19	3
V. Wade	-	-	-	-	-	27	-	32	23	3
N. Richey	-	-	-	-	-	25	26	-	-	2
T. Austin	-	-	16	-	1	-	-	-	17	2
M. Pierce	-	-	-	-	-	20	25	-	-	2
A. Mauresmo	-	17	17	-	2	27	-	27	-	2
S. Kuznetsova	-	-	-	-	-	-	24	-	19	2
V. Azarenka	16	-	-	16	2	23	-	-	-	2
M. Jausovec	-	18	-	-	1	-	21	-	-	1
B. Jordan	-	-	-	-	-	22	-	-	-	1
S. Barker	18	-	-	-	-	-	20	-	-	1
K. Melville	18	-	-	-	-	29	-	-	-	1
C. O'Neil	17	-	-	-	-	22	-	-	-	1
V. Ruzici	-	-	-	-	-	-	23	-	-	1
G. Sabatini	-	16	-	-	-	-	-	-	20	1
C. Martinez	-	-	-	-	-	-	-	22	-	1
J. Novotna	-	-	-	-	-	-	-	30	-	1
I. Majoli	-	-	-	-	-	-	20	-	-	1
A. Myskina	-	-	-	-	-	-	23	-	-	1
A. Ivanovic	-	-	-	-	-	-	21	-	-	1
F. Schiavone	-	-	-	-	-	-	30	-	-	1
N. Li	-	-	-	-	-	-	29	-	-	1
P. Kvitova	-	-	-	-	-	-	-	21	-	1
S. Stosur	-	-	-	-	-	-	-	-	27	1

Tableau 4. Temps qui s'est écoulé entre le premier titre en simple dans un tournoi du Grand Chelem chez les juniors (ITF) et la première victoire dans un tournoi du Grand Chelem sur le circuit professionnel pour la période allant de 1968 à 2012.

Le nombre de matches disputés en simple et en double (tableau 2) et les résultats de ces matches (tableau 3), ainsi que la progression rapide des joueuses au classement de la WTA, témoignent de l'efficacité de leur programme d'entraînement et des progrès accomplis sur le plan de la maturité.

La nécessité de disposer d'une structure d'entraînement plus élaborée et de participer à des compétitions de niveau plus élevé, condition par ailleurs essentielle au développement permanent du sport, représente un défi de taille pour toute jeune joueuse. Elle doit faire preuve de suffisamment d'ingéniosité pour mettre en place des conditions favorables à un entraînement performant, à une alimentation saine et à une bonne récupération, et trouver de bons partenaires d'entraînement pendant les compétitions. Le programme d'entraînement (contenu, intensité et calendrier des compétitions) doit être personnalisé de sorte que le développement biologique et mentale de la joueuse prime sur l'obtention rapide et précoce de résultats. Les premières années où elle participe à des compétitions sur le circuit (en commençant par disputer des épreuves du circuit de l'ITF dotées de 10 000 \$ à 100 000 \$ plus l'hébergement, puis en jouant des épreuves du circuit de la WTA, d'abord des tournois de la catégorie International Events et ensuite des tournois des catégories Premier 600, Premier 700, Premier 5 et Premier Mandatory, ainsi que les tournois du Grand Chelem), la jeune joueuse de tennis, qui jusqu'alors obtenait d'excellents résultats sur le circuit des jeunes, se retrouve dans l'obligation d'augmenter considérablement le niveau de son jeu pour être en mesure de se faire un nom dans le milieu du tennis professionnel.

#### Les conditions essentielles à l'entraînement de joueuses de tennis

Le tennis fait partie d'un groupe extrêmement dynamique de sports où les concurrentes doivent passer par de nombreuses étapes d'apprentissage, d'entraînement et de participation à des compétitions pour parvenir à maîtriser un ensemble vaste de compétences techniques et tactiques et où les qualités physiques et mentales, ainsi que la force de caractère, sont des facteurs déterminants.

Une étude comparative portant sur l'âge auquel les joueuses ont décroché un premier titre dans un tournoi du Grand Chelem pour la période allant de 1968 à 2012 et le temps qui s'est écoulé entre le moment où elles avaient remporté un titre du Grand Chelem chez les juniors (ITF) et cette victoire sur le circuit professionnel permet de mettre en lumière, à l'intention des entraîneurs et des jeunes joueuses qui disputent des épreuves professionnelles, les quatre conditions essentielles à la mise en place d'une structure d'entraînement performante :

1. L'entraîneur doit faire preuve de professionnalisme, de bon sens et de prévoyance et mettre à profit son savoir et son expérience pour planifier chacune des périodes d'entraînement successives de 3 ou 4 ans en fonction de l'expérience professionnelle de la joueuse et de sa participation à des compétitions internationales. Les personnes qui ne sont pas capables d'apprendre ne devraient pas enseigner aux autres !
2. La joueuse doit faire constamment preuve de patience tout au long des séances d'entraînement et des compétitions qui deviendront de plus en plus exigeantes au fil du temps. Ce constat vaut également pour les entraîneurs, les parents ou tuteurs, les sponsors et l'entourage de la joueuse.
3. Il convient d'exploiter intelligemment les données des matches précédents en prêtant une attention toute particulière aux résultats des matches qui permettent de tirer des enseignements nombreux et objectifs sur le potentiel de la joueuse au lieu d'effectuer des comparaisons à partir du nombre de matches disputés.
4. La joueuse et son entraîneur doivent effectuer ensemble une analyse des matches disputés, notamment des matches disputés contre des adversaires de niveau comparable (c'est-à-dire contre des

joueuses qui se situent de 20 à 30 places au-dessus ou en dessous du rang occupé par la joueuse dans le classement établi par l'ITF ou la WTA), dans le but d'établir un programme d'entraînement et un calendrier de tournois précis.

Dans le cadre du programme d'entraînement à long terme axé sur la carrière professionnelle de la joueuse, à la fois progressif et mûrement réfléchi, qui est conçu pour faciliter le passage de la compétition réservée aux cadettes à la compétition réservée aux juniors, puis la transition vers les épreuves seniors et le circuit professionnel de très haut niveau, la principale tâche de l'entraîneur consiste à montrer à sa jeune élève comment devenir autonome dans tous les aspects liés à la discipline sportive qu'elle pratique.



#### Facteurs susceptibles de freiner le développement d'une jeune joueuse

Voici quelques-uns des principaux facteurs qui peuvent nuire au niveau de motivation d'une joueuse de tennis après son passage dans une catégorie d'âge supérieure :

1. Le manque de résultats. Une baisse marquée du nombre de victoires par rapport au nombre de défaites.
2. Une diminution de l'efficacité de ses choix tactiques et de ses compétences techniques lors des matches qu'elle dispute. Une aggravation des statistiques des matches disputés :
  - diminution du nombre d'aces (qui est souvent accompagnée d'une augmentation nette de la vitesse de balle),
  - diminution du nombre de jeux de service remportés,
  - diminution du nombre de breaks réalisés,
  - diminution du nombre de coups gagnants par rapport au nombre de fautes non provoquées,
  - diminution du nombre de points gagnés après de longs échanges (plus de 10 coups) et de très longs échanges (plus de 16 coups).
3. Une résistance mentale à la fatigue amoindrie en raison de l'obligation de gagner ressentie par la joueuse, consécutive à une pression externe.

Une résistance physique à la fatigue amoindrie en raison de la fréquence des compétitions, des voyages, des séjours à l'hôtel, des changements alimentaires et de l'éloignement de la famille et des amis.

Les doutes qui font surface par rapport à la voie choisie (« le tennis avant tout ») alors que la joueuse découvre de nouvelles activités.

Malheureusement, on accélère toujours plus le processus d'entraînement des jeunes joueuses, voire des très jeunes joueuses. Le besoin pressant d'agir ainsi va à l'encontre de principes de base selon lesquels les possibilités de développement biologique et intellectuel et la parfaite maîtrise des compétences techniques et tactiques (qui résisteront à l'épreuve du temps) demandent du temps. Cette façon de faire répond surtout aux besoins des parents et des entraîneurs, dont la motivation première et basique est influencée par la rivalité qui existe au sein de groupes de jeunes du même âge. D'un côté, on observe actuellement la mise sur pied d'initiatives novatrices et bien conçues (telles que le programme Tennis10s) qui rendent possible le développement progressif des caractéristiques propres au tennis chez les jeunes et les adolescents avec la perspective de mettre en place d'autres phases de développement nécessaires à l'obtention de résultats probants à l'âge adulte. De l'autre, on constate un empressement irrationnel à voir les jeunes joueuses accomplir des exploits le plus rapidement possible, quel que soit le prix à payer.

Le manque de bon sens et de patience dont font preuve les entraîneurs, auquel s'ajoute la pression exercée par les parents, les clubs et les entraîneurs due à leur souhait de voir la joueuse obtenir des résultats rapidement, est alimenté par un système qui encourage la rivalité entre les jeunes dans de nombreux pays, ainsi que sur la scène internationale. La décision prise par le Comité international olympique de créer les Jeux olympiques de la jeunesse (JOJ), dont la première édition a eu lieu en 2010 à Singapour et mettait à l'honneur 26 disciplines sportives, en est la parfaite illustration. La prochaine édition des JOJ se tiendra à Nankin, en Chine, du 16 au 28 août 2014.

#### CONCLUSION

Le développement sportif des joueuses de tennis est un processus complexe. Étant donné que chaque joueuse possède des aptitudes et une personnalité qui lui sont propres, chaque cas doit être abordé différemment.

Il est intéressant de jeter un œil aux différents chemins que les plus grandes joueuses de tennis de l'ère Open ont suivi pour atteindre les sommets de leur discipline. On remarque ainsi qu'une grande majorité d'entre elles, soit 26 au total, n'ont jamais remporté le moindre titre du Grand Chelem chez les juniors : c'est notamment le cas de championnes telles que Steffi Graf, Martina Navratilova, Margaret Smith, Monica Seles, Serena et Venus Williams, Arantxa Sanchez-Vicario, Kim Clijsters, Maria Sharapova, Petra Kvitová ou Samantha Stosur. En comparaison, le nombre total de joueuses qui ont dominé chez les juniors en décrochant au moins un titre en Grand Chelem s'élève seulement à 14 ; parmi ces joueuses, citons Evonne Goolagong, Martina Hingis, Justine Henin, Jennifer Capriati ou encore Amélie Mauresmo. Si on compare le nombre total de titres du Grand Chelem que les joueuses du premier groupe ont remporté (soit 138) à celui que les joueuses du second groupe ont réussi à décrocher (soit 40), on constate un écart encore plus important au niveau des résultats obtenus sur le circuit professionnel par les joueuses de ces deux groupes.

Il semblerait donc qu'il soit nécessaire de disposer de données fiables sur les systèmes d'entraînement, de les analyser et de les mettre à la disposition des prochaines générations d'enseignants, d'entraîneurs et de formateurs dans le but de mettre en œuvre des méthodes d'entraînement qui donnent des résultats sur le long terme au lieu de recourir à des méthodes par étapes qui n'apportent que des avantages à court terme.

## Notes

1 Maria Sharapova a atteint pour la première fois le premier rang du classement de la WTA le 22 août 2005. Au total, elle s'est retrouvée à la tête de ce classement pendant 17 semaines et a occupée cette place pour la dernière fois du 19 mai au 8 juin 2008.

2 M. Smith Court a remporté 24 titres du Grand Chelem en simple entre 1960 et 1973. Le tableau ci-dessus ne tient compte que des 11 victoires obtenues entre 1968 et 1973 (AU : 69, 70, 71, 73 ; RG : 69, 70, 73 ; W : 70 et US : 69, 70, 73).

3. B. J. King a remporté 12 titres du Grand Chelem en simple entre 1966 et 1975. Le tableau ci-dessus ne tient compte que des 8 victoires obtenues entre 1968 et 1975 (RG : 72 ; W : 68, 72, 73, 75 et US : 71, 72, 74).

## RÉFÉRENCES

Bompa T. & Haff G. (2009). *Periodyzacja. Teoria i metodyka treningu*. Warszawa. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera.

Crespo M. & Miley D. (2007). *Manual de l'Entraîneur de Haut Niveau*. London. ITF Ltd.

Crespo M. (2011). Tactical périodisation in tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 53, 16-18.

Królak A. (1998). *Tennis – technika, psychomotoryka, trening*. Warszawa. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera.

Królak A. (2004). *Planowanie i periodyzacja procesu treningowego w tenisie*. Sport Wyczynowy, nr 1 – 2.

Królak A. (2006). *Dojrzewanie tenisistek*. Tennis nr 2.

Martens S., & Maes C. (2005). Périodisation dans le Tennis Féminin Professionnel, *ITF Coaching & Sport Science Review*, 36, 13-15.

Mc Craw P.D. (2012). Atteindre le top 100 – Transition vers le top 100 WTA des joueuses du top 10 du circuit ITF Junior. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 57, 5-7.

Pluim B., Smit C., Driessen D., Oskam S., van der Heijden C. (2013). Déplacements et tournois: Directives pour les joueurs et les entraîneurs, *ITF Coaching & Sport Science Review*, 59, 9-11.

Reid M. & Quinlan G. & Morris C. (2010). La périodisation dans le tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 50, 26- 27.

Soza\*ski H. /red./.(1999). *Podstawy teorii treningu sportowego*. Warszawa. Centralny Ośrodek Sportu. „Biblioteka Trenera.

Veciana, M.F. (2012). Tennis Féminin: évolution des méthodologies d'entraînement. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 58, 22-24.

**SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH  
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)**

**Tennis**  **iCoach**

# Livres numériques recommandés par l'ITF



## ITF BIOMECHANICS OF ADVANCED TENNIS [KINDLE EDITION]

Bruce Elliott (Author), Machar Reid (Author), Miguel Crespo (Author).

Le livre de l'ITF BIOMECHANIQUE DU TENNIS DE HAUT NIVEAU propose une analyse détaillée de l'exécution des coups de tennis et des implications sur le plan mécanique. Cette publication, riche d'informations théoriques et d'exemples pratiques provenant d'éminents spécialistes mondiaux de la biomécanique du tennis, est le reflet de l'engagement permanent de l'ITF de diffuser auprès des joueurs et entraîneurs du monde entier les toutes dernières informations en matière d'entraînement et d'enseignement du tennis.



## DEVELOPPEMENT TECHNIQUE POUR LA PRODUCTION DE COUPS DE TENNIS [KINDLE EDITION]

Bruce Elliot (Auteur), Machar Reid (Auteur), Miguel Crespo (Auteur).

Le livre de L'ITF LA TECHNIQUE POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA PRODUCTION DES COUPS DE TENNIS vise à définir la base mécanique du développement des coups de tennis à partir d'un point de vue scientifique. Ce que la science nous dit à propos de la production des coups en matière de développement de joueur, et non des opinions, constitue la base pour la compréhension structurée sur divers stades de développement. C'est l'une des ressources qui font partie du Programme d'éducation de l'ITF pour les entraîneurs, qui est actuellement utilisé dans plus de 80 des pays membres de l'ITF. Avec des exemples pratiques et des informations théoriques, cette publication reflète le rôle actuel de l'ITF dans la mise à disposition des informations de formation le plus actualisées les joueurs et les entraîneurs du monde entier.

# Intérêts de l'utilisation de la variabilité de la fréquence cardiaque pour le suivi de la charge d'entraînement à long terme en tennis

Samuel Rota (Université de Lyon, France; Ligue du Lyonnais de Tennis)  
& Damien Saboul (Université de Lyon, France; Almerys, France)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 61 (21): 22 - 23

## RÉSUMÉ

*Cet article présente une nouvelle méthode de suivi de l'entraînement facilement accessible aux entraîneurs et préparateurs physiques. Basée sur la variabilité de la fréquence cardiaque, elle permet d'évaluer de manière fiable et objective l'état de forme des joueurs. Impliquant de faibles contraintes et peu de matériel, cet outil novateur apparaît très utile pour optimiser et individualiser la charge d'entraînement en fonction des compétitions à venir, et prévenir le risque de surentraînement.*

**Mots clés :** cardiofréquencemètre, état de forme, périodisation, planification, surentraînement

Article reçu : 2 septembre 2013

**Courriel de l'auteur :** samuel.rota@fft.fr

Article accepté : 13 octobre 2013

## INTRODUCTION

Activité intermittente par nature, le tennis est constitué de multiples incertitudes qui rendent difficile le processus de périodisation. Contrairement à beaucoup d'autres sports, il n'existe pas de réelle intersaison en tennis et la densité des tournois offre la possibilité aux joueurs de participer à une compétition chaque semaine. De plus, le système de classement pousse à réaliser et à gagner de nombreux matchs (Roetert & McEnroe, 2005). Cette pression du résultat amène souvent les joueurs à négliger la récupération (Smith, 2012), compromettant ainsi leur santé. À cela s'ajoutent d'autres facteurs influençant la charge globale et la fatigue : le nombre de matchs disputés dans le tournoi, la durée du match et des échanges, les conditions environnementales, la surface du court, ainsi que les déplacements et les décalages horaires (Roetert et al., 2005). Dès lors, les entraîneurs et préparateurs physiques sont confrontés à de réelles difficultés pour planifier et périodiser l'entraînement. En effet, un programme précis ne peut pas être établi a priori car il est sans cesse remis en cause par les résultats. De ce fait, une périodisation de type non linéaire semble être la plus adaptée en tennis (Roetert et al., 2005). Cela implique une perpétuelle réadaptation du programme d'entraînement en fonction de l'état de forme du joueur et de ses futurs objectifs. Plus particulièrement, il semble que dans le tennis moderne, la gestion de la récupération joue un rôle de plus en plus important dans la réalisation de performances régulières. Or, la périodisation est souvent basée sur les expériences de l'entraîneur ou copiée d'autres joueurs (Reid et al., 2010). Pour éviter les effets néfastes de ce genre de pratique, l'étude de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) permet d'optimiser l'alternance entre les périodes d'efforts et de repos en s'appuyant sur des données objectives. Issue du domaine médical, la VFC renvoie à l'étude de la durée de temps séparant deux battements cardiaques (c.-à-d. intervalle RR, Figure 1) dont les perpétuelles variations renseignent sur l'état du système nerveux autonome. Une haute variabilité cardiaque est le signe d'un bon état de forme, alors qu'une baisse est synonyme d'une diminution de la capacité d'adaptation traduisant ainsi un état de fatigue. Aujourd'hui, l'analyse de la VFC est devenue accessible aux sportifs grâce à de nouveaux outils simples d'utilisation (c.-à-d. cardiofréquencemètre, logiciel de traitement) et vise notamment à la gestion de l'état de forme et la prévention individualisée du surentraînement. Le suivi des données de VFC semble particulièrement adapté au tennis afin de mettre en place une périodisation souple et tenant compte des événements imprévus de la compétition. De plus, la VFC présente l'avantage d'évaluer l'état de forme de l'athlète de manière globale en tenant compte à la fois des facteurs physiologiques et psychologiques, qui sont tous deux déterminants dans la performance en tennis.

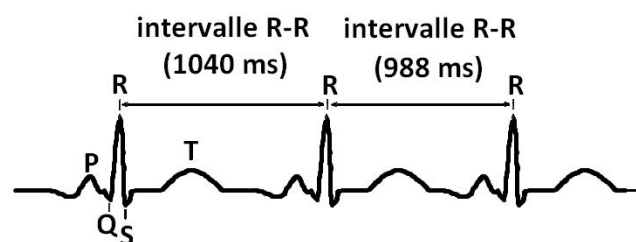


Figure 1 : Illustration d'intervalles R-R.

## DESCRIPTION DE LA METHODE

En raison de la sensibilité élevée de la VFC, la première exigence méthodologique consiste à recueillir, à l'aide d'un cardiofréquencemètre compatible (Figure 2), la mesure dans de bonnes conditions. En effet, la VFC est influencée par de nombreux paramètres tels que la digestion, le stress, l'activité physique, la fatigue, la position et la respiration (Saboul et al., sous presse, Aubert et al., 2003). Pour des raisons pratiques, il semble préférable de réaliser une mesure le matin dès le réveil. Afin d'éviter tout résultat aberrant, le joueur doit suivre scrupuleusement un protocole : être à jeun, rester allongé sur le lit en respirant le plus calmement possible et en évitant tout stress (pas de musique, pas de discussion, pas de mouvements). Par précaution, il est conseillé de se rendre aux toilettes juste avant la mesure. Le test doit être réalisé à échéances régulières, soit trois ou quatre fois par semaine, sur des périodes comprises entre 5 et 8 minutes (Kiviniemi et al., 2011 ; Plews et al., 2012).



Figure 2 : Cardiofréquencemètre haut de gamme capable d'enregistrer l'évolution des intervalles RR et d'enregistrer son évolution au fil du temps.

Concernant la phase d'analyse, elle s'effectue par le biais d'un logiciel de traitement du signal donnant accès à plusieurs types de données qui sont classifiées en deux domaines d'analyse : les marqueurs temporels et fréquentiels (Task-force, 1996).

Bien que les indices fréquentiels aient été largement utilisés, leur fiabilité a été récemment remise en question du fait de leur interaction avec la fréquence respiratoire chez le sportif. De plus, le contrôle de la respiration perturbe davantage les résultats (Saboul et al., sous presse). La solution se trouve dans l'utilisation des marqueurs temporels et plus précisément du RMSSD.

Cet indice reflète mieux l'état de fatigue que les marqueurs fréquentiels et prédit avec précision la capacité de l'athlète à supporter ou non de nouvelles sollicitations (Plews et al., 2012). Exemple de suivi longitudinal de la VFC en fonction des périodes de compétition et de préparation au cours de la saison.

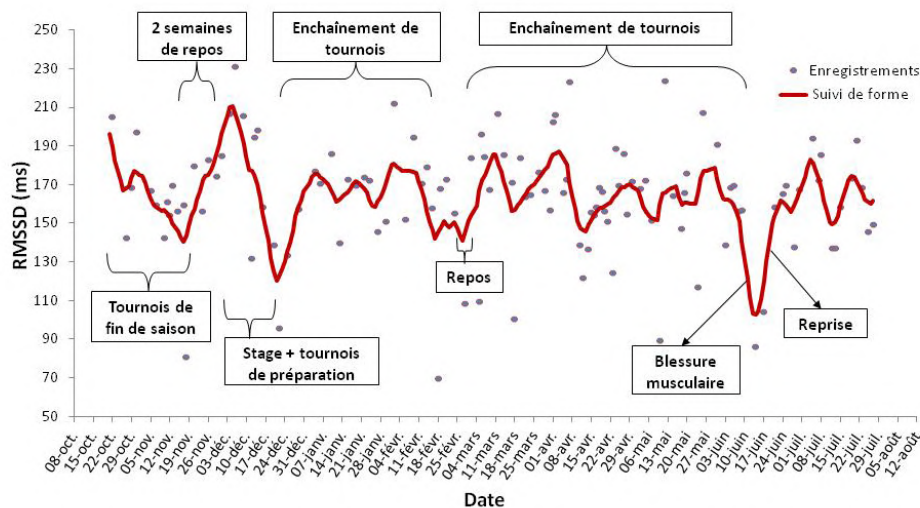


Figure 3. Chaque point représente la valeur du RMSSD en fonction du jour d'enregistrement. Pour plus de lisibilité, une courbe de tendance a été construite pour suivre l'évolution du niveau de forme du joueur.

## INTERPRÉTATION DES DONNÉES

Concrètement, la mise en application d'un suivi VFC est très simple et implique de faibles contraintes. Cette technique est non invasive, rapide (5 min.), pratique (au réveil dans le lit) et peut donc être employée directement par les joueurs, de façon autonome et même lors des déplacements.

Dans le cadre d'un suivi longitudinal, le RMSSD varie au fil des jours suivant les entraînements, les tournis, le niveau de stress (Figure 3). Il convient donc de ne pas sur-interpréter chaque variation. De même, la comparaison inter-individu des valeurs brutes n'a aucun sens physiologique. Le RMSSD reste une valeur individuelle qui doit être interprétée uniquement en la comparant avec ses propres valeurs antérieures. Dans la mesure où de grandes variations peuvent avoir lieu au cours d'une même semaine, il est conseillé d'observer simplement les tendances. En pratique, le RMSSD va normalement diminuer lors des périodes de forte charge, reflétant ainsi une accumulation de fatigue. A l'inverse, il devrait s'élever lors des périodes d'affûtage pour, dans le meilleur des cas, atteindre des valeurs supérieures à la normale juste avant la compétition (Plews et al., 2012). Les variations de RMSSD jour après jour ou semaine après semaine sont un signe de bonne forme et de capacité d'adaptation physiologique aux différents types d'entraînement réalisés. Une longue période de stagnation, même avec des valeurs élevées, ou une diminution durable du RMSSD sont généralement synonymes d'une alternance charge/récupération inadaptée ou d'une monotonie élevée. L'interprétation des résultats doit toujours se faire en gardant à l'esprit le contenu des entraînements et matchs. De plus, il est pertinent de croiser le RMSSD avec d'autres indices comme la charge de travail ou l'évaluation subjective de la fatigue, du sommeil, de l'appétit, de l'humeur.

## CONCLUSION

La VFC apparaît être une méthode efficace et particulièrement bien adaptée au tennis, répondant ainsi aux attentes des entraîneurs concernant le suivi de l'état de forme de leurs joueurs. En se basant sur l'évolution du RMSSD au cours de la saison, ils pourront ajuster et optimiser la charge d'entraînement en fonction du niveau de forme réel du joueur et de ses objectifs. Cette méthode permet de planifier des périodes de récupération optimales grâce à des données objectives et individualisées. Ainsi, elle aidera les joueurs à atteindre leur pic de forme le jour J et à prévenir le risque de surentraînement.

Au vu des exigences du tennis actuel, il devient primordial d'apporter aux entraîneurs et joueurs des outils efficaces les aidant dans leur recherche d'état de forme optimal et de prévention de la santé. Il semble que la VFC, au travers d'une nouvelle technologie, y participe pleinement.

## RÉFÉRENCES

- Aubert, A. E., Seps, B., & Beckers, F. (2003). Heart rate variability in athletes. *Sports medicine (Auckland, NZ)*, 33, 889-919.
- Kiviniemi, A. M., Hautala, A. J., Kinnunen, H., Nissila, J., Virtanen, P., Karjalainen, J., & Tulppo, M. P. (2010). Daily exercise prescription on the basis of HR variability among men and women. *Medicine and science in sports and exercise*, 42, 1355-1363.
- Plews, D. J., Laursen, P. B., Kilding, A. E., & Buchheit, M. (2012). Heart rate variability in elite triathletes, is variation in variability the key to effective training? *A case comparison. European Journal of Applied Physiology*, 112(11), 3729-3741.
- Reid, M., Quinlan, G., & Morris, C. (2010). Periodisation in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 50(18), 26-27.
- Roetert, P., & McEnroe, P. (2005). Can periodised training work for professional male players? *ITF Coaching and Sport Science Review*, 36(13), 11-12.
- Roetert, P., Reid, M., & Crespo, M. (2005). Introduction to modern tennis periodisation. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 36(13), 2-3.
- Saboul, D., Pialoux, V., & Hautier, C. (in press). The breathing effect of the LF/HF ratio in the heart rate variability measurements of athletes. *European Journal of Sport Science*.
- Smith, B. J. (2012). Periodization and Resistance Training in the Elite Female Tennis Player: the WTA Perspective. *Journal of Medicine and Science in Tennis*, 17(2), 55-63.
- Task-Force (1996). Heart rate variability. Standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. *European Heart Journal*, 17, 354-381.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH  
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  iCoach

# Établir la synthèse des données tennistiques aux fins d'amélioration des performances de haut niveau

Tristan Barnett (Université d'Australie-Méridionale)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 61 (21): 24 - 28

## RÉSUMÉ

Cet article a pour objet de proposer une classification des données disponibles sur Internet et par l'intermédiaire de logiciels payants sur les matches en simple disputés sur les circuits professionnels du tennis masculin et du tennis féminin. Les diverses sources de données sont classées par catégories telles que le type de données (classements, données point par point, statistiques des matches, etc.), le type de tournoi (tournois du Grand Chelem, Jeux olympiques, épreuves du circuit de l'ITF) et l'année à partir de laquelle les données sont disponibles. Les informations ainsi obtenues pourraient servir à concevoir des outils d'aide à la prise de décision permettant aux entraîneurs de disposer de données les aidant à préparer les prochains matches de leurs joueurs.

**Mots clés :** statistiques des matches, données point par point, classements, aide à la prise de décision

Article reçu : 17 mai 2013

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

Article accepté : 16 juin 2013

## INTRODUCTION

Le circuit professionnel masculin a connu plusieurs changements structurels depuis le début de l'ère Open en 1968. Constituée en septembre 1972, l'Association of Tennis Professionals (Association des joueurs de tennis professionnels), plus connue sous le nom d'ATP, est chargée depuis 1990 de l'organisation du circuit mondial des épreuves de tennis masculin, dont le nom est dérivé du sien. En 1990, l'association s'appelle ATP Tour ; en 2001, elle prend le nom d'ATP et le circuit est rebaptisé ATP Tour. En 2009, le circuit connaît un nouveau changement d'appellation et devient l'ATP World Tour. Ces changements constituent une évolution par rapport à la situation d'avant 1990 où les tournois étaient organisés dans le cadre des circuits Grand Prix (de 1970 à 1989) et World Championship Tennis (de 1968 à 1990). De 1990 à 2008, la catégorie International Series (connue avant 2000 sous l'appellation ATP World Series) et la catégorie International Series Gold désignent une série de tournois professionnels organisés dans le cadre du circuit mondial de l'ATP. Dans sa configuration actuelle, le circuit ATP World Tour est composé de tournois appartenant à plusieurs catégories : ATP World Tour Finals, ATP World Tour Masters 1000, ATP World Tour 500, ATP World Tour 250 et ATP Challenger Tour. Il est intéressant de noter que les tournois de la catégorie ATP World Tour Masters 1000, appellation qui est entrée en vigueur en 2009, ont connu diverses dénominations au fil des années : ATP Championship Series Singles Week (de 1990 à 1992), Mercedes-Benz Super 9 (de 1993 à 1999), Tennis Masters Series (de 2000 à 2003) et ATP Masters Series (de 2004 à 2008). Par ailleurs, le « tournoi des maîtres » ou Masters, dont l'appellation officielle est actuellement ATP World Tour Finals, a lui aussi été renommé plusieurs fois depuis 1990, puisqu'il a été connu sous les noms d'ATP Tour World Championship (de 1990 à 1999) et de Tennis Masters Cup (de 2000 à 2008). Le circuit masculin de l'ITF désigne une série de tournois de

tennis professionnels qui se déroulent dans le monde entier et sont organisés par la Fédération internationale de tennis (ITF). Au départ, le circuit est composé de plusieurs circuits dits « Satellite », chacun constitué de quatre tournois d'une semaine. Toutefois, en 1998, l'ITF lance les tournois Futures dans le but d'offrir aux fédérations nationales une plus grande souplesse au niveau de l'organisation de ces compétitions et de permettre aux joueurs d'y participer plus facilement. Au fil du temps, le nombre de tournois Futures ne cesse d'augmenter par rapport à celui des circuits Satellite, tant et si bien que ces circuits finissent par être abandonnés en 2007.

À l'instar de ce qui s'est passé sur le circuit masculin, plusieurs changements structurels sont intervenus sur le circuit féminin depuis le début de l'ère Open en 1968. Fondée en 1973 par Billie Jean King, la Women's Tennis Association (Association des joueuses de tennis), plus connue sous le nom de WTA, est la principale instance dirigeante du tennis féminin professionnel. Depuis 1983, l'association organise le circuit mondial des épreuves de tennis féminin. Constitué en 1970, le Virginia Slims Circuit jette les bases de ce qui deviendra le WTA Tour. De 1988 à 2008, le circuit WTA Tour est composé de tournois professionnels, organisés dans le monde entier, appartenant aux catégories Tier I, Tier II, Tier III et Tier IV. La structure actuelle des tournois organisés dans le cadre du WTA Tour, qui est en vigueur depuis 2009, comprend une série de compétitions allant du WTA Tour Championships aux épreuves des catégories International Events et Challenger WTA 125, en passant par les épreuves de la catégorie Premier. Il est aussi important de remarquer que la catégorie Premier se décompose en plusieurs sous-catégories : Premier Mandatory, Premier 5 et Premier. Le circuit féminin de l'ITF désigne une série de tournois de tennis organisés par la Fédération internationale de tennis (ITF) à l'intention des joueuses de tennis professionnelles.

Une quantité considérable de données est recueillie et stockée en tennis directement sur Internet ou au moyen de divers logiciels accessibles au grand public. Parmi ces données, on trouve notamment le score des matches, exprimé set par set. À titre d'exemple, Novak Djokovic s'est imposé face à Andy Murray lors de la finale 2013 de l'Open d'Australie sur le score de 6-7, 7-6, 6-3 et 6-2. Il arrive également que les statistiques des matches soient disponibles dès la fin de ceux-ci, surtout dans le cas des matches disputés dans les épreuves du Grand Chelem. Toutefois, les données point par point ou les statistiques des matches (détaillées par set) ne sont pas aussi aisément accessibles que le score des matches. Dans cet article, nous exposerons sommairement pour diverses sources de données le champ d'observation (par catégorie de tournois) ainsi que l'année à partir de laquelle les données sont disponibles pour chaque type de





données. Aux fins de simplification de l'analyse, le point de départ choisi pour la catégorisation des tournois de tennis masculin sera l'année 1990, soit l'année à laquelle le circuit international de l'ATP a été créé. De même, dans le cas du tennis féminin, le point de départ sera l'année 1988, ce qui correspond au début de la catégorisation des tournois par classe (Tier). Faire la synthèse des données de cette manière pourrait servir à la conception d'outils d'aide à la prise de décision en vue d'améliorer les performances au plus haut niveau (Bedford et al., 2010). Par exemple, un entraîneur pourrait avoir intérêt à connaître le pourcentage moyen de points remportés au service par un joueur en carrière dans les tournois du Grand Chelem ainsi que dans les tournois de la catégorie ATP World Tour Masters 1000. Bien que l'analyse porte sur les épreuves professionnelles en simple des circuits masculin et féminin, une approche similaire pourrait être mise sur pied pour les épreuves de double de ces circuits

## MÉTHODE

### Catégorisation des tournois

Le tableau 1 présente la catégorisation actuelle des tournois en simple du circuit masculin et précise l'année à laquelle une catégorie est entrée en vigueur (le point de départ global retenu pour la catégorisation des tournois étant l'année 1990), le nombre de tournois disputés par catégorie ainsi que le nombre de points attribués au vainqueur d'un tournoi d'une catégorie donnée en 2012. Il est intéressant de remarquer que la catégorie International Series Gold a laissé place à la catégorie ATP World 500 et que des remplacements similaires ont également eu lieu pour les deux catégories suivantes par ordre d'importance en 2009. De façon similaire, le tableau 2 présente la catégorisation actuelle des tournois en simple du circuit féminin et précise l'année à laquelle une catégorie est entrée en vigueur (le point de départ global retenu pour la catégorisation des tournois étant l'année 1988), le nombre de tournois disputés par catégorie ainsi que le nombre de points attribués à la gagnante d'un tournoi d'une catégorie donnée en 2012. Le tableau 3 fournit une comparaison de la classification des tournois professionnels par catégories entre le circuit masculin et le circuit féminin. Remarquez la manière dont la catégorisation des tournois du circuit féminin, telle qu'elle est présentée dans le tableau 2, a été légèrement adaptée de sorte qu'il soit possible d'établir un parallèle avec la catégorisation des tournois professionnels du circuit masculin. Ainsi, les épreuves du circuit de l'ITF ont été fractionnées en deux : les tournois offrant une dotation de 10 000 \$, d'une part, et ceux offrant une dotation supérieure à 10 000 \$, d'autre part. Par ailleurs, les tournois des catégories Premier Mandatory et Premier 5 ont été regroupés, le tournoi WTA Tournament of Champions (le « tournoi international des championnes ») a été inclus avec les épreuves de la catégorie International Events et, enfin, les tournois de la catégorie Challenger WTA 125 et ceux du circuit de l'ITF dotés de plus de 10 000 \$ ont été regroupés. Les informations contenues dans le tableau 3, relatives à la catégorisation des tournois, sont celles qui sont utilisées aux fins de classification des données dans la sous-rubrique suivante.

CATÉGORIE	ANNÉE	NOMBRE DE TOURNOIS (2012)	POINTS ATTRIBUÉS AU GAGNANT (2012)
Tournois du Grand Chelem	À partir de 1990	4	2000
ATP World Tour Finals	À partir de 1990	1	Entre 1100 et 1500
ATP World Tour Masters 1000	À partir de 1990	9	1000
Jeux olympiques	À partir de 1990	1 (tous les 4 ans)	750
ATP World Tour 500 series International Series Gold	À partir de 2009 De 1990 à 2008	11	500
ATP World Tour 250 series ATP International Series ATP World Series	À partir de 2009 De 2000 à 2008 De 1990 à 1999	40	250
ATP Challenger Tour ATP Challenger Series	À partir de 2009 De 1990 à 2008	148	Entre 80 et 125
Futures Satellites	À partir de 1998 De 1990 à 2006	582	Entre 18 et 35

Tableau 1 : catégorisation des tournois en simple du circuit masculin.

CATÉGORIE	ANNÉE	NOMBRE DE TOURNOIS (2012)	POINTS ATTRIBUÉS AU GAGNANT (2012)
Tournois du Grand Chelem	À partir de 1988	4	2000
WTA Tour Championships	À partir de 1988	1	Entre 1050 et 1370
Premier Mandatory Tier I	À partir de 2009 De 1988 à 2008	4	1000
Premier 5 Tier I	À partir de 2009 De 1988 à 2008	6	900
Jeux olympiques	À partir de 1988	1 (tous les 4 ans)	685
Premier Tier II	À partir de 2009 De 1988 à 2008	11	470
WTA Tournament of Champions	À partir de 1998	1	Entre 366 et 435
International Tier III/Tier IV	À partir de 2009 De 1988 à 2008	29	280
Challenger WTA 125S	À partir de 2012	3	160
Circuit de l'ITF	À partir de 1988	487	Entre 12 et 150

Tableau 2 : catégorisation des tournois en simple du circuit féminin .

CATÉGORIE		NOMBRE DE TOURNOIS (2012)		POINTS ATTRIBUÉS AU GAGNANT OU À LA GAGNANTE (2012)	
Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
Tournois du Grand Chelem	Tournois du Grand Chelem	4	4	2000	2000
ATP World Tour Finals	WTA Tour Championships	1	1	1100-1500	1050-1370
ATP World Tour Masters 1000	Premier Mandatory/Premier 5	9	10	1000	900-1000
Jeux olympiques	Jeux olympiques	1	1	750	685
ATP World Tour 500	Premier	11	11	500	470
ATP World Tour 250	International/WTA Tournament of Champions	40	30	250	280-435
ATP Challenger Tour	ITF>10K/Challenger WTA 125s	148	197	80-125	50-160
Futures	IITF 10 000 \$	582	293	18-35	12

Tableau 3 : comparaison de la classification des tournois professionnels par catégories entre le circuit masculin et le circuit féminin.

TYPE	NIVEAU DE DÉTAIL DES DONNÉES	SOURCE	CHAMP D'OBSERVATION	ANNÉE À PARTIR DE LAQUELLE LES DONNÉES SONT DISPONIBLES
Classements	Hebdomadaire	OnCourt	Circuit pris en compte pour le classement	2003
Classements	Hebdomadaire	Tennis Navigator	Circuit pris en compte pour le classement	2007
Score	Set par set (incluant le décompte des jeux)	OnCourt	Circuit principal ATP Challenger Tour Futures	1990 1998 2004
Score	Set par set (incluant le décompte des jeux)	Tennis Navigator	Circuit principal ATP Challenger Tour	1980 2005
Score	Set par set (incluant le décompte des jeux)	ATP World Tour	Circuit principal ATP Challenger Tour Futures	1990 1990 1998
Score	Jeu par jeu	OnCourt	Main Tour	2007
Score	Point par point	OnCourt	Tournois du Grand Chelem Finals Masters 1000 Jeux olympiques 500 series 250 series ATP Challenger Tour	2009 2009 2009 2012 2010 2010 2012
Statistiques des matches	Match	OnCourt	Tournois du Grand Chelem Finals Masters 1000 Jeux olympiques 500 series 250 series ATP Challenger Tour	2004 2006 2006 2012 2007 2007 2011
Statistiques des matches	Match	Tennis Navigator	Tournois du Grand Chelem* Finals Masters 1000 500 series 250 series	2003 2009 2009 2010 2010
Statistiques des matches	Set	Tennis Navigator	Tournois du Grand Chelem*	2003
Statistiques des matches	Set	Sites des tournois du Grand Chelem	Tournois du Grand Chelem^	
Statistiques des matches	Set (dont stats au service) (dont stats en retour) (dont stats sur échanges) (dont stats sur dir. service)	Sites des tournois du Grand Chelem	Tournois du Grand Chelem*^	

Tableau 4 : données disponibles pour le circuit professionnel masculin \* Données non disponibles pour les matches de qualification  
^ Données disponibles en ligne pendant environ un an.

	NOVAK DJOKOVIC						ANDY MURRAY					
	Coups gagnants		Fautes provoquées		Fautes directes		Coups gagnants		Fautes provoquées		Fautes directes	
	CD	R	CD	R	CD	R	CD	R	CD	R	CD	R
Montées au filet	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Amorties	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Coups de fond	1	2	2	3	11	10	4	-	1	2	3	7
Lobs	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Smashes	4	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Passing-shots	1	1	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-
Volées	-	-	-	1	1	-	2	-	-	-	-	-

Tableau 5 : statistiques relatives aux échanges disputés lors du 1er set de la finale 2013 de l'Open d'Australie entre Novak Djokovic et Andy Murray.

TYPE	NIVEAU DE DÉTAIL DES DONNÉES	SOURCE	CHAMP D'OBSERVATION	ANNÉE À PARTIR DE LAQUELLE LES DONNÉES SONT DISPONIBLES
Classements	Hebdomadaire	OnCourt	Circuit pris en compte pour le classement	2003
Classements	Hebdomadaire	Tennis Navigator	Circuit pris en compte pour le classement	2004
Score	Set par set (incluant le décompte des jeux)	OnCourt	Circuit principal Challenger (125s)/ITF>10K ITF 10K	1997 2002 2005
Score	Set par set (incluant le décompte des jeux)	Tennis Navigator	Main Tour	1995
Score	Set par set (incluant le décompte des jeux)	WTA	Main Tour	1988
Score	Jeu par jeu	OnCourt	Main Tour	2007
Score	Point par point	OnCourt	Main Tour	2010
Statistiques des matches	Match	OnCourt	Tournois du Grand Chelem WTA Tour Championships Premier Mandatory/5 Jeux olympiques Premier International/ WTA Tournament of Champions	2004 2005 2006 2012 2006 2007
Statistiques des matches	Match	Tennis Navigator	Tournois du Grand Chelem*	2003
Statistiques des matches	Set	Tennis Navigator	Tournois du Grand Chelem*	2003
Statistiques des matches	Set	Sites des tournois du Grand Chelem	Tournois du Grand Chelem^	
Statistiques des matches	Set (dont stats au service) (dont stats en retour) (dont stats sur échanges) (dont stats sur dir)	Sites des tournois du Grand Chelem	Tournois du Grand Chelem*^	

Tableau 6 : données disponibles pour le circuit professionnel féminin \* Données non disponibles pour les matches de qualification.  
^ Données disponibles en ligne pendant environ un an.

### Classification des données

Le tableau 4 présente les données disponibles pour le circuit masculin professionnel. OnCourt<sup>1</sup> et Tennis Navigator<sup>2</sup> sont des logiciels accessibles au grand public. Les classements sont offerts chaque semaine pour le logiciel OnCourt (depuis 2003) et pour le logiciel Tennis Navigator (depuis 2007). Le « circuit pris en compte pour le classement » fait référence à l'ensemble des catégories de tournois présentées dans le tableau 1. Le « circuit principal » fait

référence à tous les tournois du tableau 1, à l'exclusion de ceux appartenant aux catégories ATP Challenger Tour et Futures. Aussi bien les logiciels OnCourt et Tennis Navigator que le site Web de l'ATP World Tour<sup>3</sup> fournissent les scores des matches set par set (avec précision du décompte des jeux dans chaque set). Cependant, il convient de préciser que le site de l'ATP World Tour fournit ces informations pour toutes les rencontres disputées depuis 1990, quelle que soit la

catégorie de tournois. Le logiciel OnCourt fournit l'évolution du score jeu par jeu pour toutes les rencontres du circuit principal disputées depuis 2007 et fournit l'évolution du score point par point pour les rencontres du circuit principal ainsi que les matches de la catégorie ATP Challenger Tour. Bien que les logiciels OnCourt et Tennis Navigator proposent tous les deux les statistiques des matches., il est à noter que le logiciel Tennis Navigator offre une vue détaillée des statistiques par set pour tous les matches du Grand Chelem disputés depuis 2003. Les sites des différents tournois du Grand Chelem publient également les statistiques des matches par set, et ce, dès la fin des rencontres. Toutefois, les sites de ces tournois offrent une vue plus détaillée de ces statistiques que la vue standard proposée par le logiciel Tennis Navigator (et le logiciel OnCourt). À titre d'exemple, ces sites donnent accès aux statistiques relatives aux échanges disputés pour chaque set joué. Ces statistiques portent sur les montées au filet, les amorties, les coups de fond de court, les lobs, les smashes, les passing-shots et les volées ; pour chacun de ces coups, il est possible de connaître le nombre de coups gagnants en coup droit ou en revers, le nombre de fautes provoquées en coup droit ou en revers et, enfin, le nombre de fautes direct en coup droit ou en revers. Le tableau 5 présente les statistiques relatives aux échanges disputés lors du 1er set de la finale 2013 de l'Open d'Australie entre Novak Djokovic et Andy Murray. Le tableau 6 présente des données de même nature que celles du tableau 4, mais pour le circuit professionnel féminin.

## CONCLUSION

Les données disponibles pour les circuits professionnels de tennis masculin et de tennis féminin sont présentées dans des tableaux concis précisant, pour chaque source de données, le champ d'observation (c'est-à-dire la catégorie de tournois) ainsi que l'année à partir de laquelle les données sont disponibles. Les informations ainsi obtenues pourraient servir à concevoir des outils d'aide à la prise de décision permettant aux entraîneurs de disposer de données les aidant à préparer les prochains matches de leurs joueurs. Bien que l'analyse porte sur les épreuves professionnelles en simple des circuits masculin et féminin, une approche similaire pourrait être mise sur pied pour les épreuves de double de ces circuits.

## RÉFÉRENCES

- ATP. World Tour - [www.atpworldtour.com/Scores/Archive-Event-Calendar.aspx](http://www.atpworldtour.com/Scores/Archive-Event-Calendar.aspx)
- Bedford A, Barnett T, Pollard GH and Pollard GN (2010). How the interpretation of match statistics affects player performance. *Journal of Medicine and Science in Tennis* 15(2), 23-27.
- OnCourt - [www.oncourt.info](http://www.oncourt.info)
- Tennis Navigator - [www.tennisnavigator.com](http://www.tennisnavigator.com)
- WTA. [www.wtatennis.com/tournament-archive](http://www.wtatennis.com/tournament-archive)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH  
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

**Tennis**  **iCoach**

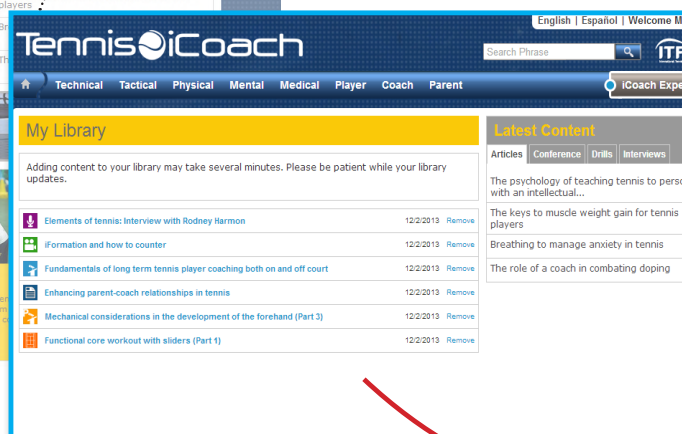
## My Library

**New  
feature!**

### 1. Accessing My library

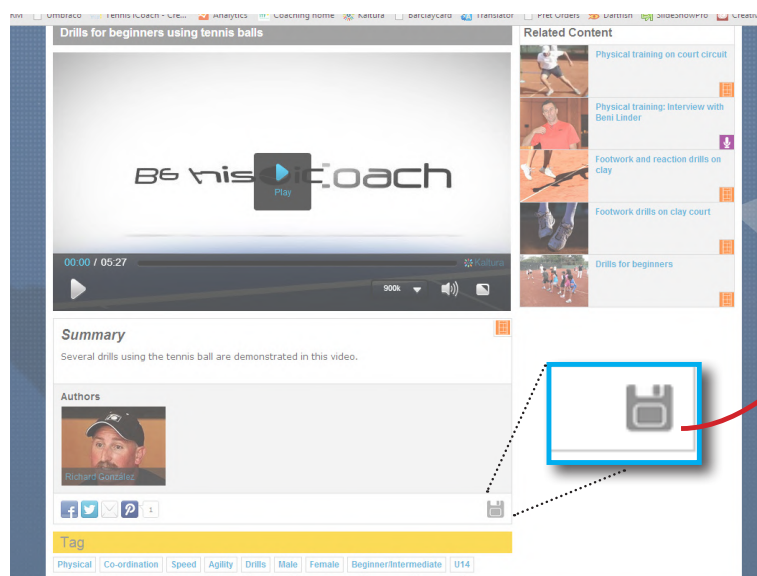


*Access my library from the top right hand corner of the screen under your account section*



*Your personal list of content!*

### 2. Saving content to My library



*Simply click on the save icon to place content in the My Library section*

# Programme play and stay pour les grands retraités débutants

Fabien Lévi (Entraîneur en tennis, France)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 61 (21): 30 - 32

## RÉSUMÉ

Cet article présente les intérêts pédagogiques du programme Play and Stay pour initier et perfectionner les retraités. Après un historique en introduction, nous partirons d'un constat sur la croissance démographique des plus de 65 ans et d'une expérience personnelle et professionnelle extrêmement enrichissante, intéressante et passionnante.

**Mots clés :** programme play and stay, débutants de plus de 65 ans

Article reçu : 31 juillet 2013

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

Article accepté : 06 septembre 2013

## INTRODUCTION : HISTORIQUE SUR LE PROGRAMME PLAY AND STAY

La Fédération Française de Tennis (FFT) a lancé le mini-tennis en 1994 pour les 5-7 ans correspondant au stade 3/rouge. La FFT a officialisé le « tennis évolutif » avec le Club Junior en 1996 afin de structurer l'enseignement jusqu'à 18 ans.

Face aux succès de ces nouveaux concepts pédagogiques visant à apprendre à jouer dans le plaisir, la FFT a lancé le programme Tennis Adultes en 2000 pour une pédagogie et un tennis adaptés à chaque étape d'apprentissage, quel que soit l'âge.

Plus récemment, la FFT a lancé en 2009 le baby-tennis à destination des 3-4 ans. Les caractéristiques de cette catégorie d'âge nécessitent une connaissance de ses comportements, de ses aptitudes à la compréhension ainsi que de son fonctionnement général afin d'utiliser les outils pédagogiques adaptés. La pédagogie du baby-tennis est intimement liée à son espace de jeu, à ses couleurs, à son univers très imagé ainsi qu'à son langage particulier.

Au vu de son succès, le tennis évolutif a convaincu de nombreuses fédérations nationales à travers le monde (mini-tennis en Grande-Bretagne en 2001, MLC Hot Shots en Australie en 2008, etc.).

Depuis 2007, l'ITF a lancé le programme Play and Stay afin d'harmoniser l'enseignement pédagogique, les compétitions pour les enfants et jeunes en trois étapes : rouge/stade 3 (carré de service, balle en mousse, filet de 0,80 cm), orange/stade 2 (terrain de 18 m, balle souple, filet de 0,80 cm) et vert/stade 1 (terrain traditionnel, balle verte et filet à hauteur normale).

Après avoir adapté l'enseignement du tennis aux enfants (dès 3 ans), aux jeunes et aux adultes, qu'en est-il pour les retraités de plus de 65 ans ? Les étapes du programme Play and Stay sont-elles compatibles avec ce public ? Peut-on débiter le tennis après 65 ans et jouer jusqu'à plus de 99 ans ?

Pour apporter des éléments de réponse, nous partirons d'un constat réel et d'une expérience personnelle récente extrêmement enrichissante, intéressante et passionnante...

## CONSTAT

Selon un rapport de la Division de la population des Nations Unies sur le vieillissement :

*« En ce début du XXI<sup>e</sup> siècle, les personnes âgées sont environ 600 millions dans le monde, soit trois fois plus qu'il y a 50 ans. Vers 2050, elles devraient être quelque 2 milliards, soit, là encore, une multiplication par trois en 50 ans. »*

À titre comparatif, la France comptait en 1990 13,9 millions de plus de 65 ans, dont 6,8 millions de plus de 75 ans. En 2015, l'INSEE prévoit 18,4 millions de plus de 65 ans, dont 9,1 millions de plus de 75 ans, soit une augmentation de cette population de 33 % !

Les publics des retraités de plus de 65 ans et des seniors sont et seront donc de plus en plus nombreux, vivent et vivront de plus en plus longtemps (grâce, entre autres, aux progrès de la médecine) ont et auront toujours du temps libre à occuper.

Ce constat se confirme dans l'évolution des licenciés de plus de 65 ans à la FFT (entre 5 et 7 % d'augmentation annuelle depuis 10 ans).

Si le ministère des Sports français a déjà fusionné avec celui de la Santé par le passé et si nous avons pu entendre dans les médias que des séances de sport pourraient être prescrites (à lire au conditionnel) par son médecin traitant et remboursées par l'assurance maladie, c'est bien que le sport a des effets positifs sur la forme physique et morale et, donc, sur la santé. Des cliniques, des centres de soins ou de rééducation proposent déjà des activités sportives à leurs patients. Babette M. Pluim (Fédération Royale Néerlandaise de Tennis) présente les bienfaits du tennis sur la santé dans le numéro 42 de la revue ITF Coaching and Sport Science Review (août 2007) :

*« Toutes les études le montrent : l'exercice physique est bon pour la santé. Il est en effet prouvé que la pratique régulière d'une activité physique modérée a des effets positifs sur la santé et contribue à atténuer les risques de diabète et de maladie cardiovasculaire ».*

## PLAY AND STAY POUR LES PLUS DE 65 ANS, ÇA MARCHE !

Jeudi 31 janvier 2013, un de mes joueurs adultes (ancien professionnel de kitesurf) que j'ai initié, perfectionné (techniquement) et entraîné au tennis grâce au matériel adapté du programme Play and Stay me téléphone pour que j'initie individuellement sa maman de 85 ans.



Rendez-vous est pris pour le lendemain.

Vendredi 1er février, 14h : j'arrive avec mon matériel adapté Play and Stay.

Au cours des présentations, j'essaie d'en savoir un peu sur le passé de mon élève (85 ans le 15 février 2013) qui n'a jamais pratiqué de sport dans sa vie mais qui, m'a-t-elle confié, « a la main verte » ! Quant à sa santé, elle est en bonne forme physique, psychologique et parfaitement autonome. Bien sûr, elle fait plus jeune que son âge !

Après quelques échanges, les grosses balles rouges du « stade 3 » dans les carrés de service, avec un filet baissé et deux rebonds autorisés, s'avère le format de jeu le plus adapté à la jeune débutante que j'ai en face de moi. On s'amuse comme des enfants de 5-7 ans qui découvrent, apprennent le tennis dans les conditions adaptées au stade 3/rouge. Son fils a pris soin de lui offrir une raquette adulte légère de 230 g et une belle tenue le jour de ses 85 ans, soit notre deuxième séance.

Après trois séances, à raison d'une heure par semaine, les progrès techniques (grâce au matériel adapté) et de régularité sont impressionnants et suffisamment encourageants pour maintenir ce rythme hebdomadaire.

« Mémé » (son surnom pour les intimes) est ravie de sa nouvelle activité physique hebdomadaire. Eu égard à ses quelques crises d'arthrose et ses os qui ont 85 ans, nous avons décidé de ne pas changer de prise entre son coup droit et son revers à une main et d'adopter une prise continentale coup droit pour éviter toute douleur inutile. Les séances sans vent, nous essaierons de jouer avec les grosses balles en mousse, moins « traumatisantes » à l'impact. Selon les progrès, je pense que nous pourrions évoluer et jouer sur un format orange (stade 2) d'ici quelques séances.

À partir de la sixième séance individuelle, nous avons commencé à jongler entre le format rouge/stade 3 (pour s'échauffer, pour débiter le jeu au filet) et le format orange/stade 2 que « mémé » maîtrise de mieux en mieux au fur et à mesure des séances.

D'elle-même, elle m'a demandé comment servir en regardant les autres jouer. Nous avons donc commencé à essayer de faire une simple mise en jeu depuis la ligne de service en frappant la balle au-dessus de la tête sans se préoccuper de la gestuelle technique un peu trop complexe.

Quant au poids et à la taille de la raquette, on peut toujours trouver moins lourd et moins grand avec les raquettes juniors, en fonction de la morphologie de l'élève. Quant à la surface, la terre battue est une surface plus lente pour l'apprentissage et moins traumatisante pour les articulations, mais plus glissante.

## LES RETRAITÉS, UN PUBLIC INDISPENSABLE POUR LES ENSEIGNANTS, LES CLUBS, LE TENNIS

Les retraités de plus de 65 ans représentent un public important, à ne



surtout pas négliger pour la majorité des entraîneurs et des clubs de tennis.

Les enseignants professionnels se consacrent aux cours collectifs destinés aux jeunes et aux adultes les mercredis, les week-ends ainsi que les soirs en semaine. L'ensemble étant complété par les leçons individuelles qui s'organisent dans les créneaux disponibles : tard le soir pour celles et ceux qui travaillent ou en journée pour les mères au foyer, quelques professions libérales et... les retraités.

Composer des groupes de 3 à 4 retraités favorisera l'initiation, le perfectionnement, l'entraînement en situation de jeu et les matches de double. Selon Babette M. Plum : « Cette pratique est parfaitement adaptée à ces catégories de joueurs car leur fréquence cardiaque et leur VO2 max sont moindres. Autre avantage du double : les joueurs de tennis sont davantage susceptibles de continuer à pratiquer ce sport au fur et à mesure qu'ils prennent de l'âge. Ainsi, ils continuent de bénéficier des effets positifs du tennis sur leur santé. Pour que l'activité physique apporte des bienfaits sur la santé, il convient de s'y astreindre sur le long terme. ».

Au Royaume-Uni, les interclubs de double sont sacrés. Une équipe expérimentée d'anglais retraités donnera du pain sur la planche à une équipe de jeunes français classés ITN 4, croyez-en mon expérience ! Heureusement, le tennis social d'après match (goûter, apéritif, dîner, etc.) permettra de digérer la défaite dans la joie et la bonne humeur. Ceci pourrait nous donner des idées de mise en place en France et dans d'autres fédérations nationales.

Mais pour un enseignant professionnel, un retraité de plus de 65 ans n'est pas seulement un élève, un client ou un joueur d'équipe potentiel. Il peut également être un dirigeant, parfois son employeur avec une relation président-enseignant si importante, un initiateur, ou même redevenir un enseignant en activité. Autant de statuts et de rôles importants et précieux dont peut avoir besoin un club, une académie ou une fédération.

On dit souvent qu'une femme est une valeur ajoutée au sein d'une équipe pédagogique mais un initiateur ou un enseignant professionnel de plus de 65 ans l'est également, pour le club, les parents, les enfants, même très jeunes. Madeleine Frotey, 81 ans, enseignante spécialiste du mini-tennis au Tennis Club de la Grande Motte (dans l'Hérault en France) depuis 1975 en est le plus bel exemple en France.

Concernant les animations dans les clubs, les retraités sont les premiers à se porter volontaires pour aider à organiser, à accompagner, à arbitrer ou encore à préparer un goûter, un déjeuner, un dîner, une soirée ou une sortie (grâce à leur temps libre ainsi qu'à leur relation affective et privilégiée avec les enfants).

## QUELQUES IDÉES À DÉVELOPPER AVEC LES RETRAITÉS

- Animations de doubles sur le format vert/stade 1.
- Tournoi amical multi-génération en faisant un tirage au sort des équipes avec des paires composées d'un retraité et d'un jeune.
- À plus haut niveau, les meilleurs mondiaux « 75 ans et plus » sont classés ITN 5 et les « 65 ans et plus » sont encore classés ITN 3 (comme Patrice Beust, 69 ans, premier entraîneur de Yannick Noah). D'où l'idée de rassemblements internationaux entre les meilleurs joueurs des catégories des moins de 12 ans et des plus de 65 ans. Cela pourrait être un moyen de faire partager les expériences à l'issue de matches de doubles et de simples.
- Cette idée me rappelle un match en 1999 au tournoi de Montpellier entre Alain Vaysset (14ème joueur mondial, catégorie des plus de 60 ans, classé ITN 4) et Richard Gasquet (actuel 9ème mondial, classé ITN 3 et 13 ans à l'époque), match que la jeunesse avait emporté en deux manches sur le score de 7/6 et 6/2.



## CONCLUSION

En cette période difficile de crise financière où le chômage ne cesse d'augmenter, les retraités pourraient devenir une partie non négligeable de nos futurs « jeunes » élèves, augmenter notre nombre d'heures hebdomadaires. En effet, ils seront de plus en plus nombreux, de plus en plus autonomes, ils vivront de plus en plus longtemps et auront une soif d'activités de plus en plus importante afin d'occuper leur temps libre qui correspond bien à nos disponibilités.

Quant aux établissements de rééducation, de repos ou de santé, ils devraient faire de plus en plus appel à des éducateurs sportifs (comme nous) pour proposer des activités, des sorties sportives à leurs patients. Avec le développement et la multiplication des associations culturelles et sportives à destination des retraités, ce public de plus de 65 ans est un marché potentiel à ne pas négliger en cette période délicate.

Tout laisse à penser que les États, les collectivités, le milieu fédéral et le milieu sportif soutiendront de plus en plus les initiatives en faveur des retraités.

Le sport est bon pour la santé et il n'est jamais trop tard pour commencer. C'est bel et bien la réalité que j'ai la chance de vivre professionnellement depuis le début de l'année. Le tennis permet de garder la forme (physique et morale) tout en s'amusant, quels que soient son âge et son niveau. Alors à nous de jouer le jeu avec eux !

## REFERENCES

- Delaigue, N. (2010). Lancement officiel du baby-tennis. E-mag 65, 7.
- FFT-DTN (1999). Le Cahier de l'Enseignant, DTN 2, Paris.
- FFT-DTN (2000). Programme Tennis Adultes, DTN, Paris.
- FFT-DTN (2005). Le Mini-tennis c'est déjà du tennis, DTN, Paris.
- FFT-DTN (2010). L'enseignement du Baby Tennis, DTN, Paris.
- FFT-DTN (2012). A Chacun son match, DTN, Paris.
- ITF (2013). <http://www.tennisplayandstay.com>
- Lévi, F. (2013). [www.pro-tennis-coach.com](http://www.pro-tennis-coach.com)
- Négrier, J. (2010). Le baby-tennis. E-mag, 61, 5.
- Pluim, B. (2007). Health benefits of tennis, ITF CSSR. 42, 9-12.
- Renoult, M. (2013). Analyse de quelques chiffres concernant les licenciés, E-mag 81, 21-23

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH  
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  iCoach



# Analyse des aspects temporels et des actions du jeu chez les jeunes joueurs de haut niveau et des différences observées lors de la pratique du tennis avec du matériel adapté

Bernardino J. Sánchez-Alcaraz  
(Faculté des sciences du sport, Université de Murcie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 61 (21): 33 - 35

## RÉSUMÉ

Le principal objectif de l'étude présentée dans cet article était de découvrir les différences au niveau de la durée des points et des actions de jeu lorsque le tennis est pratiqué sur des terrains plus petits avec des balles à plus faible pression de couleur orange, plutôt que sur des terrains aux dimensions normales avec des balles jaunes classiques. Dans ce but, 16 matches disputés en 11 points par 8 enfants pratiquant le tennis en compétition ont été analysés. Les résultats ont fait apparaître des différences importantes, en ce qui concerne la durée des points, le nombre total de frappes par point et le pourcentage de coups gagnants, qui plaident en faveur de l'utilisation du matériel adapté, confirmant ainsi l'efficacité des adaptations proposées par l'ITF dans le cadre du programme Tennis Play and Stay.

**Mots clés :** matériel adapté, jeunes joueurs, durée du point, nombre de frappes

Article reçu : 15 septembre 2013

**Courriel de l'auteur :** Bjavier.sanchez@um.es

Article accepté : 21 octobre 2013

## INTRODUCTION

On observe à l'heure actuelle un phénomène de spécialisation précoce de plus en plus fréquent chez les joueurs de tennis, lesquels débute l'entraînement à 6 ans et la compétition à 9 ans et commencent à se spécialiser vers l'âge de 10 ans (Jayanthi, O'Boyle et Durazo, 2009). Afin de faciliter l'apprentissage du tennis pour ces jeunes joueurs, l'ITF a récemment mis au point diverses stratégies dans le cadre de sa campagne Play and Stay : la pression et la taille des balles ont été modifiées pour que celles-ci soient plus lentes et aient un rebond plus bas, d'une part, et les dimensions des terrains ont été réduites, d'autre part. Les résultats de différentes études indiquent que ces modifications permettent aux enfants d'atteindre un meilleur taux de réussite en tennis (Newman, 2010 ; Miley, 2010).

Par ailleurs, les paramètres qui composent la structure temporelle du jeu, tels que la durée des points, le nombre de frappes par point ou le nombre de coups gagnants et de fautes directes, sont d'importants indicateurs de la performance de n'importe quel joueur (Crespo, 1993 ; Gutiérrez, 2010). Nombre d'études sur le tennis ont cherché à évaluer les actions propres au jeu (O'Donoghue et Ingram, 2001 ; Verlinder et al., 2004) et ses aspects temporels (Fernández, Sanz, Fernández et Méndez, 2008 ; Schonborn, 1989) à différents âges, ainsi qu'à différents niveaux de pratique et sur différentes surfaces de jeu, mais aucune étude à ce jour n'a été menée sur les jeunes joueurs ou sur l'utilisation du matériel adapté. L'objet des travaux de recherche présentés dans le cadre de cet article était donc d'analyser la structure temporelle et les actions du tennis pratiqué en compétition à un jeune âge et de mettre en évidence les différences qui existent entre le jeu pratiqué avec du matériel classique et le jeu pratiqué avec du matériel adapté.

## MÉTHODE

### Échantillon

Les participants à cette étude étaient huit joueurs de sexe masculin âgés en moyenne de 8,24 ans (avec un écart-type de 0,74 ans), s'entraînant en moyenne 7,38 heures par semaine (avec un écart-type de 2,43 heures) et possédant au minimum deux ans de pratique régulière du tennis en compétition. Aux fins de l'étude, 16 matches disputés en 11 points ont été analysés (soit 8 matches sur un terrain aux dimensions réduites avec des balles de couleur orange et 8 matches sur un terrain aux dimensions normales avec des balles jaunes classiques).

## Procédure

Tous les matches étaient enregistrés à l'aide d'un caméscope numérique Sony placé au fond du terrain, à une hauteur de 6 mètres. Ils étaient ensuite analysés par deux observateurs, formés à cette fin, qui devaient se conformer aux indications d'Anguera (2003), avec un taux de fiabilité interobservateurs de 97 %. Enfin, les données statistiques étaient analysées au moyen du logiciel SPSS Statistics 20.0 afin d'obtenir les valeurs moyennes et les écarts-types de chaque variable. Les différentes variables des groupes étaient alors comparées au moyen des tests de Kruskal-Wallis et de Mann-Whitney pour échantillons indépendants.

## Instruments

Dans le but d'évaluer les actions du jeu et ses aspects temporels, à l'instar de ce qui a été entrepris dans le cadre d'une étude comparable (Gorospe, Hernández, Anguera et Martínez, 2005), nous avons conçu un outil d'observation ad hoc constitué d'un système de notation se rapportant aux catégories suivantes : la durée de chaque point, le nombre de frappes par point, le nombre de coups gagnants et le nombre de fautes directes.

## RÉSULTATS

	Matériel adapté		Matériel traditionnel		NOTE Z	VALEUR P
	M	TD	M	TD		
Durée des points (s)	6.71	4.22	4.45	2.97	-2,352	.019*
Nombre de frappes par point	3.92	2.55	2.71	2.29	-2,210	.027*

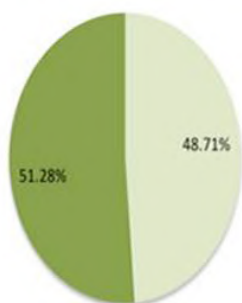
Tableau 1. Différences observées au niveau de la durée des points et du nombre de frappes par point entre les matches disputés avec du matériel traditionnel et les matches disputés avec du matériel adapté.

Remarque : \*  $p < 0,05$  ; M = Moyenne ; ÉT = Écart-type.

Le tableau 1 présente les résultats de l'analyse de la durée des points et du nombre de frappes. Ils montrent que les points duraient plus longtemps et que le nombre de frappes par point était plus élevé lorsque les matches étaient disputés sur des terrains plus petits avec des balles à pression plus faible (matériel adapté) ; les différences observées étaient significatives ( $p < 0,05$ ).

Lorsque nous avons analysé les actions du jeu (figure 2), nous avons observé que les taux de fautes directes et de coups gagnants s'établissaient à 51,28 % et à 48,71 % dans les matches disputés avec du matériel adapté, tandis qu'ils atteignaient 77,14 % et 22,86 %, respectivement, dans les matches joués avec du matériel traditionnel. Les différences observées étaient statistiquement significatives ( $p = 0,22$ ).

#### MATÉRIEL ADAPTÉ



COUPS GAGNANTS  
FAUTES DIRECTES

#### MATÉRIEL TRADITIONNEL



COUPS GAGNANTS  
FAUTES DIRECTES

Figure 2. Différences observées dans le nombre de coups gagnants et le nombre de fautes directes entre les matches disputés avec du matériel traditionnel et les matches disputés avec du matériel adapté.

### COMMENTAIRES

Conformément au but recherché de cette étude, d'importants écarts ont été observés dans l'analyse des aspects temporels et des actions du jeu entre les matches disputés avec du matériel traditionnel et les matches disputés avec du matériel adapté. La durée moyenne des points se situait entre 4,45 et 6,71 secondes, ce qui est inférieur à la moyenne observée par la plupart des auteurs d'études comparables, même s'il convient de préciser que leurs travaux portaient sur des populations différentes (Fernández et al., 2008 ; Hornery, Farrow, Mújica et Young, 2007 ; Relley et Palmer, 1995). Le nombre de frappes par point se situait, quant à lui, entre 2,71 et 3,92, ce qui est quelque peu inférieur aux valeurs observées dans le cadre d'autres études, qui s'établissaient entre 3 et 5 (O'Donoghue et Ingram, 2001 ; Smekal et al., 2001). Néanmoins, il convient de remarquer que les valeurs de ce nombre pourraient être plus élevées selon la surface de jeu (Verlinden et al., 2004).

### CONCLUSIONS

Aujourd'hui, la plupart des entraîneurs s'entendent sur le fait que les balles plus lentes et les terrains aux dimensions modifiées jouent un rôle important dans l'apprentissage du tennis chez les enfants de moins de 10 ans puisque leur utilisation favorise l'augmentation du nombre de pratiquants et facilite la pratique du jeu dès le départ, bien que peu d'études aient été réalisées dans ce domaine. Les conclusions de notre étude confirment que l'évolution du matériel utilisé pour le tennis, lorsque celui-ci est adapté aux particularités des enfants de moins de 10 ans, est bénéfique : en effet, les points sont plus longs et le nombre total de frappes et de coups gagnants est plus élevé en raison d'un temps de réaction plus long et d'un meilleur point d'impact.

En outre, l'utilisation de balles plus lentes et au rebond plus bas rend possible pour les jeunes joueurs l'adoption de schémas tactiques plus élaborés tels que l'attaque au filet ou l'exécution de coups d'attaque et de coups gagnants en fond de court (McEnroe, 2010). Ces adaptations favorisent l'utilisation de l'effet lifté et des angles pour déplacer l'adversaire, seule stratégie possible pour obliger ce dernier à bouger sur un terrain plus petit. En raison du plus grand nombre de frappes exécutées lors des points, il sera plus facile de mettre en place des systèmes d'entraînement dans le cadre desquels les élèves disputeront des échanges par eux-mêmes dès leur plus jeune âge, ce qui favorisera leur autonomie puisqu'ils seront en mesure de travailler différentes situations de jeu sans l'aide de l'entraîneur.

Ainsi, il sera possible d'attirer plus de jeunes vers le tennis et les joueurs prendront plus de plaisir à pratiquer le jeu (Hammond et Smith, 2006).

En dernier lieu, il est possible d'affirmer que l'efficacité des différentes adaptations proposées par l'ITF, par l'intermédiaire des programmes Tennis 10s et Tennis Play and Stay, permettra de mettre en œuvre un système de développement des joueurs plus performant non seulement au niveau technique, mais aussi sur les plans du physique, de la tactique et du mental.

### RÉFÉRENCES

- Anguera, M.T. (2003). Observational Methods. In R. Fernández-Ballesteros (Ed.), Encyclopedia of Psychological Assessment, London: Sage.
- Crespo, M. (1993). Tennis II. Madrid. Spanish Olympic Committee
- Fernández, J.A., Sanz, D., Fernández, B., Méndez, A. (2008). Match activity and physiological load during a clay court tennis tournament in elite female players. Journal Sport Science, 30, 1-7.
- Gutiérrez, A. (2010). La utilización del parámetro temporal en la actividad físico-deportiva. Acción Motriz, 4, 25-31.
- Hammond, J. y Smith, C. (2006). Low compression tennis balls and skill development. Journal of Sport Science and Medicine, 5, 575-581.
- Hornery, D., Farrow, D., Mújica, I. y Young, W. (2007). An integrated physiological and performance profile of professional tennis. British Journal of Sport Medicine, 41(8), 531-536.
- Jayanthi, N., O'Boyle, J. y Durazo, R. (2009) Risk Factors for Medical Withdrawals in Unated States Tennis Association Junior National Tennis Tournaments: A descriptive epidemiologic study. Sport Health: A multidisciplinary approach, 1, 231-235.
- McEnroe, P. (2010). La importancia de las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas para el desarrollo de tenistas de alto rendimiento menores de 10 años. ITF Coaching and Sport Science Review, 51 (18), 26.
- Miley, D. (2010). Sacar, pelotear y jugar puntos. Las campañas de la ITF Tennis. Play and Stay y Tennis10s. ITF Coaching & Sport Science Review, 51(18): 3-4.
- Newman, J. (2010). ¿Por qué pelotas más lentas y canchas más pequeñas para los tenistas menores de 10 años? ITF Coaching & Sport Science Review, 51(18): 5-6.
- O'Donoghue, P. e Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. Journal of Sport Science, 19, 107-115.
- Relley, T. y Palmer, J. (1995). Investigation of exercise intensity in male singles lawn tennis. In: T. Reilly, M. Huges, y A. Lees (Eds), Science and Racket Sports I (pp. 10-13). London: E & FN Sport.

- Schonborn, R. (1989). Nuevos test y estudios sobre el entrenamiento en tenis: principios fisiológicos. En IV Simposium Internacional para profesionales de la enseñanza. Granada.
- Smekal, G., Von Duvillard, S., Rihacek, C., Pokan, R., Hofmann, P., Baron, R., Tschan, H., Bachl, N. (2001). A physiological profile of tennis match play. *Medicine and Science and Sports Exercise*, 33, 999-1005.
- Verlinder, M., Van Ruyskensvelde, J., Van Gorp, B., De Decker, S., Goosens, R. y Clarijs, J.P. (2004). Effect of gender an tennis court surface properties upon strategy in elite singles. En: Lees, A., Kahn, J.F. y Maynard, I.W. *Science and Racket Sports III*, (pp 163-668). Routledge: Taylor & Francis Group.

# Sites Web recommandés

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

## EDITEUR

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

## RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, Ph.D. and Dave Miley.

## RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Merlin Van de Braam

## COMITÉ DE RÉDACTION

Hans-Peter Born (Fédération allemande de tennis - DTB)  
Mark Bullock (Fédération internationale de tennis - ITF)  
Bruce Elliott, Ph.D. (Université d'Australie-Occidentale)  
Alexander Ferrauti, Ph.D. (Université de Bochum, Allemagne)  
Brian Hainline, M.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)  
Paul Lubbers, Ph.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)  
Patrick McInerney (Fédération australienne de tennis - TA)  
Stuart Miller, Ph.D. (Fédération internationale de tennis - ITF)  
Bernard Pestre (Fédération française de tennis - FFT)  
Babette Pluim, M.D. Ph.D. (Fédération royale néerlandaise de tennis)  
Ann Quinn, Ph.D. (Fédération britannique de tennis - LTA)  
Alberto Riba (BTT, Barcelona)  
E. Paul Roertert, Ph.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)  
Machar Reid, Ph.D. (Fédération australienne de tennis - TA)  
David Sanz, Ph.D. (Fédération royale espagnole de tennis - RFET)  
Frank van Fraayenhoven (Fédération royale néerlandaise de tennis)  
Karl Weber, M.D. (Université du sport de Cologne, Allemagne)  
Tim Wood, M.D. (Fédération australienne de tennis - TA)

## THÈMES

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

## PÉRIODICITÉ

La revue Coaching and Sport Science Review est une publication trisannuelle dont la parution s'effectue aux mois d'avril, août et décembre.

## FORMAT

Les articles doivent être rédigés sur ordinateur à l'aide de Microsoft Word (de préférence) ou de tout autre logiciel de traitement de texte compatible avec Microsoft. Les articles doivent contenir 1 500 mots au plus et être accompagnés d'un maximum de 4 photographies. Les manuscrits doivent être dactylographiés en double interligne avec des marges suffisantes pour impression sur du papier au format A4. Toutes les pages doivent être numérotées. En règle générale, les articles devront être structurés de manière classique : introduction, partie principale (méthodes et procédures, résultats, discussion / revue de la littérature propositions / exercices), conclusion et bibliographie.

Les schémas doivent être réalisés avec le logiciel Microsoft PowerPoint ou tout autre logiciel compatible avec Microsoft. Les tableaux, figures et photographies doivent avoir un rapport avec le sujet de l'article et être accompagnés de légendes explicites. Celles-ci doivent être insérées dans le corps de l'article.

Les articles doivent inclure entre 5 et 15 références bibliographiques qui devront être insérées (auteur(s), année) à l'endroit du texte où elles se rapportent. A la fin de l'article, toutes les références bibliographiques doivent être listées par ordre alphabétique sous l'intitulé "Bibliographie" en respectant les normes bibliographiques de l'A.P.A. Les titres doivent être dactylographiés en gras et en majuscules. Mention doit être faite de toute bourse de recherche. L'article doit également contenir un maximum de quatre mots clés.

## STYLE ET LANGUES DES ARTICLES SOUMIS

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

## AUTEURS

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

## SOUSSION DES ARTICLES

Il est possible de porter un article à notre attention à n'importe quelle période de l'année en vue d'une éventuelle publication. Les articles doivent être envoyés par courrier électronique à Miguel Crespo, chargé de recherche pour le département Développement de l'ITF, à l'adresse suivante : coaching@itftennis.com.

En sollicitant la soumission d'articles pour publication, les rédacteurs en chef demandent aux contributeurs de respecter scrupuleusement les instructions contenues dans ce document. Les opinions exprimées par les contributeurs sont personnelles et ne reflètent pas nécessairement celles de la rédaction en chef ou de l'éditeur.

## PROCESSUS D'ÉVALUATION

Les manuscrits dont la priorité ou la qualité ne justifient pas une publication sont refusés rapidement. Les autres manuscrits sont examinés par les éditeurs et les éditeurs associés, et, dans certains cas, les articles sont soumis à l'examen d'experts consultants du bureau éditorial. L'identité des auteurs est connue des examinateurs. L'existence d'un manuscrit en cours d'évaluation n'est révélée à personne hormis les examinateurs et l'équipe éditoriale.

## REMARQUE

Veillez noter que tous les articles commandités pour ITF Coaching & Sport Science Review pourront également être publiés sur le site Web officiel de l'ITF. L'ITF se réserve le droit d'adapter les articles en vue de leur publication sur son site Web. Les auteurs des articles consultables en ligne seront mentionnés de la même façon que dans ITF Coaching & Sport Science Review.

## COPYRIGHT

Tous les articles publiés sont protégés par le copyright. En autorisant la publication de son article, l'auteur cède à l'éditeur ses droits. En soumettant un manuscrit pour publication, l'auteur déclare que le manuscrit n'a pas été publié ailleurs, ni soumis à un autre journal en vue de sa publication. Il appartient à l'auteur d'apporter cette garantie. Les auteurs contrevenant à cette obligation ne pourront plus.

## RÉFÉRENCEMENT

ITF CSSR est indexée dans les bases de données suivantes: DIALNET, DOAJ, EBSCO HOST, SOCOLAR, SPORT DISCUSS.

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 Credits: 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.itfjunortennischool.com/

ITN:  
www.itftennis.com/itn/

