

Pg.	Titre / Auteur
2	Éditorial
3	Le tennis: un sport où la confiance est primordiale Janet Young (AUS)
6	Aperçu de l'héritage laissé par Vic Braden, entraîneur, chercheur et visionnaire Miguel Crespo (ESP)
8	Le développement de la coordination chez les joueurs de moins de 10 ans Peter Farrell & Merlin Van de Braam (IRL)
11	Établir sa marque personnelle en tant qu'entraîneur de tennis Youvale van Dijk (NED)
14	Les fondements de l'apprentissage: un éclairage nouveau sur des méthodes d'entraînement courantes David Wilson (IRL)
17	Le point sur les sciences du sport appliquées au tennis en fauteuil roulant Javier Villaplana Velasco & Juan Pedro Fuentes García (ESP)
19	L'entraînement de joueurs en développement: gros plan sur une approche inspirée de l'écologie Mariano Martínez Gómez (ESP)
22	Sociologie du tennis: étude sur la socialisation des joueurs de tennis, leur engagement dans le sport et leur retraite sportive Abbie Probert (GBR) & Miguel Crespo (ESP)
25	Étude des changements d'humeur observés chez la numéro 1 mondiale junior pendant sa période de préparation Dario Novak (CRO) & Tijana Cirkovic (SER)
28	La trajectoire de balle comme principe tactique fondamental: travail de base à effectuer sur les terrains de couleur rouge Miguel Miranda (CHI)
30	Les compétences émotionnelles de l'entraîneur de tennis Josep Campos, Miguel Crespo & Enric Sebastiani (ESP)
32	Ouvrage recommandés Éditeurs
33	Site web recommandés Éditeurs
34	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review Éditeurs

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

ÉDITORIAL

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 65 de ITF Coaching & Sport Science Review.

Le thème principal de ce numéro est celui des sciences du sport appliquées au tennis. Parmi les sujets abordés dans les articles, citons la confiance en tennis, le développement des joueurs de tennis, les changements d'humeur ou encore la trajectoire de balle comme principe tactique fondamental.

Dans le présent numéro, vous trouverez également des articles sur la sociologie du tennis, les fondements de l'apprentissage, la recherche sur le tennis en fauteuil roulant, l'importance d'établir sa marque personnelle lorsqu'on est entraîneur de tennis, ainsi qu'un article en hommage à Vic Braden, figure marquante dans le domaine de l'entraînement.

Depuis le lancement de la revue en 1992, près de 600 articles ont été publiés; cette année marque la 23^e année d'existence de cette publication qui paraît trois fois par an dans les 3 langues officielles de l'ITF, à savoir l'anglais, l'espagnol et le français, et est diffusée gratuitement sur le site Web de l'ITF «Formation» à l'adresse suivante <http://www.itftennis.com/coaching/sportsscience>.

L'ITF met tout en œuvre pour offrir les ressources pédagogiques qu'elle produit dans un éventail de formats aussi large que possible de sorte à atteindre tous les publics. La récente publication en espagnol des livres «Coaching Beginner and Intermediate Players» et «Tennis Psychology» en format numérique s'inscrit dans cette démarche. Si vous êtes intéressé par l'un ou l'autre de ces ouvrages, vous pouvez vous les procurer à l'adresse suivante:

[Coaching Beginner and Intermediate Players](#)

[Tennis Psychology](#)

Le rôle joué par les parents dans le cadre du programme [Tennis10s](#) (programme de développement des joueurs de 10 ans et moins) est plus important qu'à n'importe quelle autre étape du développement du joueur de tennis; en effet, à cet âge, les enfants sont très influencés par le comportement de leurs parents. Les parents peuvent désormais consulter un guide à leur intention qui a été conçu dans le but de les aider à mieux comprendre le programme Tennis10s et de leur expliquer ce qu'ils peuvent faire pour que la pratique du tennis soit une expérience positive pour leur enfant. La mise en place d'une plate-forme accueillante est essentielle pour que l'enfant puisse découvrir la compétition à un niveau conforme à son âge et à sa compréhension du jeu. Les parents peuvent participer à la création d'un environnement de jeu positif en apportant à leur enfant le soutien et les encouragements dont il a besoin. Vous pouvez en apprendre plus en suivant le lien ci-dessous. Le site Web Tennis

iCoach de l'ITF demeure un outil incontournable dans le domaine de la formation en ligne des entraîneurs. Vous pouvez désormais y consulter les présentations des différents Congrès régionaux des entraîneurs de l'ITF qui se sont tenus en 2014. Chaque mois, du contenu nouveau est publié gratuitement à la section «Editor's Pick». En tout, Tennis iCoach contient plus de 1500 présentations de spécialistes de renom du monde entier. Moyennant un abonnement annuel au prix modique de 30 dollars, les entraîneurs du monde entier peuvent se tenir informés des toutes dernières études en matière d'enseignement du tennis. Pour découvrir ce site, cliquez sur le lien suivant: www.tenniscoach.com

[Le prochain Congrès international](#) des entraîneurs par BNP Paribas aura lieu à Antalya, en Turquie, du mardi 17 au samedi 21 novembre 2015. Organisé par l'ITF en partenariat avec la Fédération turque de tennis (Türkiye Tenis Federasyonu) et Tennis Europe, cet événement se déroulera au Centre des congrès de l'hôtel Kaya Palazzo. Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

Le congrès aura cette année pour thème: «A Player Centred Approach to Long-term Development: Participation to Performance» (Une approche du développement à long terme axée sur le joueur: de la pratique à la performance). Les communications qui y seront présentées tiendront compte des quatre stades distincts du développement du joueur de tennis:

10 ans et moins (phase de construction)

De 11 à 14 ans (phase de développement)

De 15 à 18 ans (phase junior)

De 19 à 23 ans (phase de transition vers le circuit professionnel)

Les inscriptions débiteront à la fin du mois d'avril. Pour obtenir de plus amples renseignements sur cet événement prestigieux, consultez la page [ici](#).

Pour en savoir plus sur le lieu du congrès, cliquez [ici](#).

Il nous reste à vous souhaiter une agréable lecture du 65^e numéro de Coaching and Sport Science Review, en espérant que les articles que vous y trouverez vous aideront à parfaire vos connaissances et à être plus efficaces dans votre travail d'entraîneur. Pour finir, nous espérons que vous continuerez de tirer parti de toutes les ressources pédagogiques mises à votre disposition sur le site Web de l'ITF consacré à la formation des entraîneurs:

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

Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du tennis

Miguel Crespo
Chargé de recherche,
Développement du tennis

Abbie Probert/ Edward Horne
Assistant de recherche,
Développement du tennis

Le tennis: un sport où la confiance est primordiale

Janet Young (Victoria University, Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 3-5

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous aborderons la question de la confiance et expliquerons pourquoi elle revêt tant d'importance pour les joueurs. Ensuite, nous présenterons un certain nombre de stratégies qui permettront aux entraîneurs d'aider les joueurs à développer leur confiance, à la maintenir, mais aussi à la retrouver, le cas échéant.

Mots clés: confiance, entraîneur, mentale, de croyance
Adresse électronique de l'auteur: janet_young7@yahoo.com.au

Article reçu: 15 janvier 2015
Article accepté: 14 mars 2015

INTRODUCTION

Il n'est pas rare que les entraîneurs demandent à leurs joueurs d'être confiants ou de jouer avec confiance. Bien que de tels conseils soient avisés, ils déroutent souvent les joueurs qui ne savent pas comment parvenir au niveau de confiance demandé, maintenir ce niveau tout au long d'un match, d'un tournoi ou d'une saison, ni comment retrouver leur confiance, s'ils la perdent. Généralement, les joueurs savent lorsqu'ils se sentent en confiance: ils sont positifs, concentrés, orientés vers l'objectif à atteindre, ont de l'assurance, frappent la balle proprement et ne retiennent pas leurs coups; ils sont motivés par la pression de l'entraînement et de la compétition et n'ont aucun doute qu'ils sont capables de réussir. Chez certains joueurs, la prise de conscience du niveau de confiance à atteindre ne suffit pas: ils ont alors besoin que leur entraîneur les aide à mieux comprendre le «quoi», le «pourquoi» et le «comment» de cet état tant convoité. Pour aborder ces aspects, commençons par examiner la confiance de plus près, puis tentons de comprendre le rôle que l'entraîneur peut jouer pour donner au joueur les moyens de développer sa confiance et de la stimuler.

Qu'est-ce que la confiance?

Il est intéressant de noter qu'il existe de nombreuses définitions de la confiance dans les ouvrages sur le sport. L'une des plus connues est celle proposée par Weinberg et Gould qui présente la confiance comme étant «la conviction ou le degré de certitude que certains individus ont à propos de leur capacité à réussir dans le sport» (p. 322). Conceptualisée de manière plus simple par Rotella (2004), la confiance est «l'acte de penser aux choses que l'on souhaite voir se réaliser» (p. 37). Ainsi, les joueurs confiants pensent aux choses qu'ils souhaitent voir se produire sur le court, alors que ceux qui manquent de confiance ont tendance à penser aux choses qu'ils n'ont pas envie de voir se produire sur le court.

En ce qui concerne la nature de la confiance, un certain nombre de ses caractéristiques sont énumérées dans le tableau 1.



Principales Caractéristiques de Confiance (adapté de Rotella, 2004; Vealey & Dan Vernau, 2010; Weinberg & Gould, 2007)

- La confiance est une évaluation honnête et subjective des aptitudes d'un joueur – physiques, techniques, stratégiques et psychologiques – à relever les défis et à évoluer au meilleur de ses habiletés.
- La confiance n'est pas quelque chose que les joueurs possèdent à la naissance, mais elle peut être développée et entretenue.
- La confiance doit être acquise par le travail et vient du plus profond de soi.
- Même si les joueurs peuvent développer une certaine confiance dans des aspects spécifiques de leur jeu (p. ex., le service, le retour, le coup droit ou le plan de match), cela ne veut pas dire pour autant qu'ils se sentiront confiants par rapport à l'ensemble des exigences du tennis et des défis qu'ils devront relever.
- Le niveau de confiance acquis varie selon les joueurs.
- La confiance est un état temporaire, fluide, fragile et dynamique qui peut varier souvent et rapidement. La confiance d'un individu n'est pas statique.
- Divers facteurs peuvent avoir un effet sur la confiance (p. ex., les conditions météorologiques et les conditions du court, les commentaires des proches, la pression de la victoire, le manque d'entraînement, etc.)
- La confiance n'offre pas au joueur la garantie qu'il ne commettra aucune erreur ou qu'il remportera tous ses matches, mais elle augmente ses chances de réussite.
- La confiance suppose de la part du joueur qu'il ait une compréhension réaliste des efforts et du travail qu'il devra fournir pour jouer au meilleur de ses capacités.
- Il arrive que les joueurs fassent preuve d'un excès de confiance et sous-estiment leurs adversaires (ce qui peut expliquer certaines défaites surprenantes).
- Les facteurs déterminants de la confiance sont nombreux et variés : les succès antérieurs favorisent la confiance, de même qu'une préparation physique et psychologique complète.
- La confiance est généralement associée à de nombreux éléments positifs, tels que le plaisir de jouer, l'estime de soi et les bons résultats.
- Il est généralement possible de retrouver ou d'améliorer sa confiance lorsqu'on la perd ou qu'on en manque.

Tableau 1. Caractéristiques clés de la confiance.

Tel qu'il est mentionné dans le tableau 1, la confiance n'est pas ce qu'un joueur espère ou souhaite accomplir, mais plutôt ce qu'il s'attend, de manière réaliste et positive, à voir se produire. La confiance est le reflet des pensées les plus profondes d'un joueur par rapport à ce qu'il est capable de faire, lequel joueur a pleinement conscience du travail et des efforts à accomplir pour parvenir à ses fins. La confiance ne garantit pas la réussite, mais elle contribue à augmenter les chances de réussir. À l'inverse, comme plusieurs auteurs l'ont souligné, certains

joueurs peuvent faire preuve d'un «excès de confiance» par rapport à l'issue des matches qu'ils disputent. Dans ces circonstances, il arrive qu'ils sous-estiment leurs adversaires, ce qui peut se traduire par des défaites surprenantes.

L'acquisition de la confiance nécessite généralement beaucoup de temps et d'efforts. Pour qu'un joueur parvienne à acquérir une confiance véritable et à toute épreuve, il devra travailler de manière acharnée et s'investir pleinement dans sa discipline pendant un grand nombre d'heures, de jours, de semaines et d'années. Il n'y a pas de secret! Néanmoins, tout ce travail et tous ces efforts en valent largement la peine, car la confiance amène avec elle son lot de récompenses, dont voici quelques exemples:

- Aide le joueur à acquérir une stratégie «gagnante» en match (plutôt qu'une stratégie consistant à «ne pas perdre»).
- Permet au joueur de focaliser son attention sur les indices pertinents pendant un match et de ne pas se laisser distraire par ses propres doutes.
- Favorise la prise de décisions éclairées dans la mesure où le joueur pense de manière positive et constructive.
- Éveille chez le joueur des émotions positives, telles que la sensation d'être détendu et compétent et de maîtriser la situation.
- Aide le joueur à puiser au plus profond de lui-même dans les moments décisifs d'un match.
- Permet au joueur de donner le meilleur de lui-même et de prendre plaisir à jouer.

Il est également indiqué dans le tableau 1 que la confiance est généralement un attribut fragile: ainsi, la confiance est un état que de nombreux joueurs peuvent perdre rapidement et facilement. Divers facteurs peuvent contribuer à la perte de confiance, tels que les doutes qui assaillent le joueur, une défaite imprévue ou encore une «série de défaites» et des commentaires négatifs de la part de proches du joueur (entraîneur, parents et autres joueurs). Parmi les signes avant-coureurs d'une perte de confiance, nous pouvons citer l'apparition d'un manque d'enthousiasme et la perte du plaisir de jouer en match et à l'entraînement, le fait que le joueur commette des doubles fautes lorsqu'il se retrouve sous pression et l'incapacité à exécuter certains coups ou schémas de jeu qui ne posent habituellement aucun problème pour le joueur. Afin de nous permettre de mieux comprendre quelle est la meilleure façon de maintenir sa confiance (et de la retrouver, le cas échéant), examinons de plus près les moyens dont le joueur dispose pour développer sa confiance.

Comment développer la confiance

On estime généralement que les principaux moyens pour un joueur de développer sa confiance sont les suivants:

- a) le travail continu et délibéré des qualités physiques et psychologiques;
- b) la réception de commentaires constructifs et positifs, d'encouragements et de conseils de la part des membres de l'entourage, tels que l'entraîneur, les parents et les amis;
- c) l'obtention de succès, qu'il s'agisse de victoires sur le court, de résultats encourageants, de progrès accomplis sur le plan du jeu, ou encore de l'atteinte de certains buts ou objectifs.

Selon des travaux récents de Vealey et Vernau (2010), la préparation physique systématique permettrait aux joueurs d'exécuter leurs compétences en toute confiance dans les moments de pression de la compétition. Dans le même ordre d'idées, les deux auteurs avancent que la préparation psychologique systématique facilite la prise de décisions réfléchies et permet aux joueurs de réagir de manière appropriée à la pression de la compétition, aux sources de distraction et aux déconvenues. À cet égard, les joueurs peuvent recourir au monologue interne («self-talk») positif et à l'imagerie

mentale, par exemple. On considère que les entraîneurs et les autres personnes de l'entourage du joueur ont un rôle déterminant à jouer pour instaurer un climat et une culture qui vont favoriser la confiance du joueur. Lorsque les joueurs évoluent dans un environnement qui renforce leurs aptitudes, leurs capacités et leur potentiel, il y a plus de chances qu'ils aient confiance en eux et dans leur jeu. Enfin, rien ne stimule davantage la confiance que la «réussite». Vealey et Vernau insistent sur la confiance qui peut découler de l'obtention de bons résultats en compétition (non seulement de matches remportés, mais aussi de matches perdus au cours desquels le joueur a été à la hauteur de ce qu'il est capable de faire) et de l'atteinte d'objectifs ou de buts en lien avec le développement des compétences.

Rôle de l'entraîneur

Plusieurs auteurs ont établi que les entraîneurs ont un rôle à jouer pour aider les joueurs à développer leur confiance, à la maintenir, mais aussi à la retrouver lorsque la situation l'exige (p. ex., Vealey et Vernau, 2010; Weinberg et Gould, 2007). Dès lors, que peuvent faire les entraîneurs exactement? Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de suggestions qui méritent d'être examinées. Même si ces suggestions sont regroupées par catégorie suivant le but recherché (développement de la confiance, maintien de la confiance et restauration de la confiance du joueur), plusieurs des stratégies proposées se recoupent et peuvent être mises en pratique à tout moment lorsque l'entraîneur conseille le joueur pour qu'il atteigne son plein potentiel.

Exemples de choses qu'un entraîneur peut faire pour aider un joueur à développer sa confiance

- Encourager et aider le joueur à se fixer des objectifs réalistes, stimulants et réalisables, puis l'inciter à fournir les efforts nécessaires à l'atteinte de ces objectifs en lui donnant régulièrement un retour d'information positif et constructif à mesure des progrès accomplis.
- Axer ses efforts sur le développement des compétences et s'entourer de spécialistes de la préparation physique ou de psychologues du sport, ou recommander de tels experts au joueur, dans le but de développer pleinement les compétences physiques et psychologiques du joueur si ces domaines ne font pas partie de son champ d'expertise.
- Mettre en place régulièrement des scénarios de jeu simulant les situations de pression rencontrées en match afin de permettre au joueur de tester ses compétences, d'évaluer les progrès accomplis et de déterminer les points à améliorer, mais aussi d'atteindre un certain niveau de réussite.
- Diriger en montrant l'exemple: adopter un état d'esprit positif et exercer ses fonctions d'entraîneur conformément aux normes de déontologie les plus élevées.
- Prêter attention aux propos tenus au joueur: les mots doivent être choisis judicieusement de manière à permettre au joueur d'avoir confiance en lui et en son jeu.
- Choisir des joueurs (p. ex., Roger Federer, Rafael Nadal et Serena Williams) comme exemples de modèles que le joueur peut observer et dont il peut s'inspirer.
- Encourager le joueur à se remémorer ses «plus belles prestations», et à en consigner les détails par écrit, dans le but de déterminer les choses qu'il avait accomplies ou testées et les sensations qu'il avait éprouvées avant et pendant ces matches. Conseiller au joueur d'établir un «modèle» à suivre à partir de ces informations dans le but de parvenir à bien jouer sur une base régulière.
- Offrir au joueur des séances de conseil, d'entraînement et de préparation supplémentaires de sorte qu'il soit satisfait du niveau de ses coups, de son jeu, de sa condition physique et de ses autres compétences.

- Donner au joueur les moyens de commettre des erreurs, d'en tirer des enseignements et d'assumer la responsabilité des décisions qu'il prend. Favoriser un environnement d'apprentissage dans lequel l'entraîneur sollicite l'avis du joueur et lui donne les moyens de prendre le contrôle de ce qui se passe sur le court.
- En concertation avec le joueur, mettre sur pied une équipe de soutien (composée, entre autres, d'un préparateur physique) en laquelle le joueur a pleinement confiance.

Exemples de choses qu'un entraîneur peut faire pour aider un joueur à maintenir sa confiance

- Mettre en place un environnement d'entraînement positif, cohérent, ludique et bienveillant.
- Adopter une politique «d'écoute» dans le cadre de laquelle le joueur se sent libre de discuter de n'importe quel sujet qui le préoccupe. Donner au joueur l'assurance que les questions seront abordées de manière confidentielle, sans jugement de valeur, et rapidement.
- Discuter avec le joueur du modèle qu'il a établi (tel que mentionné ci-dessus) dans le but de parvenir à bien jouer sur une base régulière. Encourager le joueur à se remémorer les moments où il a joué à son meilleur niveau et à s'imaginer en train de les reproduire sur le court.
- Offrir au joueur plus d'occasions de jouer et de s'entraîner et des conseils supplémentaires pour «réparer» ce qui ne fonctionne pas ou améliorer les aspects de son jeu qui posent problème.
- Recentrer l'attention du joueur sur les 3 domaines à privilégier, à savoir la préparation, l'entraînement et la planification en vue des matches.
- En situation d'observation des matches disputés par le joueur, faire particulièrement attention au langage corporel projeté et éviter de montrer des signes de désarroi, d'inquiétude ou de déception. À l'issue des matches, apporter un retour d'information constructif axé sur ce que le joueur a bien fait et aussi sur les domaines qui doivent être améliorés. Dans le cadre de ces échanges avec le joueur, mettre l'accent sur le développement, les défis à relever et le perfectionnement (plutôt que sur les victoires ou les défaites).
- Faire régulièrement le point avec le joueur sur les progrès accomplis en vue d'atteindre les objectifs et les cibles qui ont été fixés. Solliciter l'avis du joueur s'il est en retard sur le programme établi par rapport aux objectifs fixés et travailler avec lui pour réviser ou mettre à jour le programme d'entraînement.

Exemples de choses qu'un entraîneur peut faire pour aider un joueur à retrouver sa confiance

- Enlever de l'importance à la victoire, qui est devenue une source de distraction pour le joueur, et recentrer les efforts sur la nécessité de «progresser» et l'importance de «réaliser son plein potentiel», comme véritables mesures du succès.
- Réévaluer avec le joueur les objectifs et les buts qui avaient été fixés afin de s'assurer qu'ils ne sont pas trop exigeants, tout en restant suffisamment stimulants et réalisables.
- Passer en revue avec le joueur des clips vidéo, des articles de journaux ou tout autre document mettant en avant ses accomplissements antérieurs ou les bons résultats obtenus par le passé. Se servir de ces «témoignages» pour raviver son enthousiasme pour le tennis.
- Rappeler au joueur que la confiance est un état qui, dans la plupart des cas, peut être rétabli et reconstruit. Demander au joueur qu'il propose ses propres solutions aux problèmes auxquels il fait face et lui donner l'assurance qu'il recevra tout le soutien nécessaire (notamment en matière d'encadrement et d'entraînement).
- Garder un point de vue équilibré et rappeler au joueur d'en faire autant. Donner l'exemple en évitant de paniquer ou de porter des jugements de valeur: faire preuve de pragmatisme en rappelant qu'il est normal que le niveau de confiance subisse des variations.

- Favoriser une approche «tournée vers l'avenir» dans le cadre de laquelle l'apprentissage et l'amélioration du jeu seront des tâches amusantes, mais également très exigeantes.

CONCLUSION

La confiance d'un joueur de tennis est sans cesse mise à rude épreuve. Quel que soit le match disputé, le joueur perd inévitablement des points et rate des coups faciles; de plus, les séries de victoires que les joueurs connaissent parfois ont toujours une fin. Les défaites sont inévitables, même pour les plus grands champions. Par conséquent, tout joueur, quel que soit son niveau, a besoin de travailler sa confiance. Il ne s'agit aucunement d'un état «acquis», mais bien d'un état qui doit être entretenu, stimulé et parfois rétabli. Le but de cet article est de rappeler que l'objectif d'un joueur en la matière doit être d'acquiescer une confiance solide, réaliste et résistante à toute épreuve. À cet égard, l'entraîneur a un rôle très important à jouer. En effet, il peut orienter le joueur et l'aider à trouver des solutions lorsque celui-ci a peur de jouer ou de perdre, commet des doubles fautes par nervosité ou connaît une perte d'intérêt pour le jeu, chacune de ces situations étant souvent symptomatiques d'un manque de confiance. Le tennis est un sport où la confiance est essentielle et bien que la confiance soit un état qui vienne du plus profond d'un individu, l'entraîneur a un rôle indispensable à jouer pour sensibiliser le joueur aux raisons qui font que certains joueurs trouvent les réponses qui leur permettent de réussir leurs coups. Tout repose sur la confiance! Le travail de l'entraîneur ne s'arrête pas là pour autant : il doit adapter son approche en fonction du joueur. Aucun joueur ne se ressemble; l'entraîneur doit donc opter pour une approche globale et empreinte d'empathie et de bienveillance. La confiance est un état qui s'acquiert à force de travail: c'est de cette manière que des joueurs comme Roger Federer ou Serena Williams ont réussi à marquer le tennis de leur empreinte.

RÉFÉRENCES

- Rotella, R. (2004). *The golfer's mind*. New York, NY: Fine Press.
- Vealy, R.S. et Vernau, D. (2010). Confidence. Dans S. Hanrahan et M. Anderson (dir.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (p. 5-8-527). New York: Routledge.
- Weinberg, R. et Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4e éd.). Champaign, IL: Human Kinetics.

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

Tennis*i*Coach

Aperçu de l'héritage laissé par Vic Braden, entraîneur, chercheur et visionnaire

Miguel Crespo (ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65(23): 6-7

RÉSUMÉ

Vic Braden, l'un des plus grands entraîneurs de tennis que nous ayons connus, nous a quittés en octobre 2014. Joueur, enseignant, entraîneur, psychologue, journaliste et auteur, Vic Braden était surtout un acteur incontournable du milieu du tennis en raison de ses idées qui ont influencé et continué d'influencer la manière dont le tennis est enseigné, et ce, à tous les niveaux de pratique. Dans cet article, nous nous intéresserons à quelques-uns des aspects de sa carrière grâce aux différents travaux et ouvrages qu'il nous a laissés. «Vic Braden ne se contente pas de vous apprendre à jouer au tennis; il vous enseigne l'amour du jeu.»

Mots clés: entraînement, enseignement, vision, humour, héritage

Article reçu: 10 janvier 2015

Adresse électronique de l'auteur: coaching@itftennis.com

Article accepté: 4 mars 2015

INTRODUCTION

Vic était un pédagogue toujours à l'affût de méthodes novatrices pour aider les gens à mieux jouer au tennis. Cette aspiration le stimulait en permanence et suscitait chez lui une soif de nouvelles connaissances. Il était convaincu que la pratique d'un sport était l'une des choses les plus précieuses que nous puissions posséder.

Selon lui, trop de joueurs avaient abandonné le tennis en raison d'un manque de moyens créatifs pour les retenir. Afin de fidéliser les joueurs et faire en sorte que le tennis devienne le sport de toute une vie, il préconisait une méthode permettant de progresser tout en s'amusant et en prenant plaisir à jouer.

La lecture d'un grand nombre de ses ouvrages et travaux est incontournable pour quiconque souhaite améliorer son jeu. Dans cet article, nous examinerons quelques-uns des grands principes de son œuvre et lui rendrons hommage pour son apport inestimable au tennis.

TRAVAUX DE RECHERCHE

Vic Braden a été l'un des premiers entraîneurs de tennis à appliquer les résultats de la recherche dans le domaine du sport à ses activités professionnelles au quotidien. Lorsqu'il abordait la question des cinq composantes de la réussite en tennis (Braden et Wool, 1993), il citait la génétique, la physique et l'ingénierie, la psychologie, l'expérience et la préparation physique. Vic s'appuyait sur les données scientifiques pour étayer un grand nombre de ses convictions sur la manière de frapper une balle de tennis et s'en servait également pour expliquer quelques-uns des mythes fréquents qui freinent les joueurs.

Son premier ouvrage, intitulé *Tennis for the future* (Braden et Bruns, 1976), nous aidait à comprendre comment son académie de tennis avait été spécialement conçue pour être un établissement d'enseignement du tennis entièrement équipé de tout un arsenal de lance-balles et de caméras de télévision pour le travail avec la vidéo. Les installations comprenaient des courts spéciaux qu'il avait fait construire, des couloirs conçus pour l'enseignement individuel et du matériel à la pointe de la technologie pour les salles de classe.

Vic était extrêmement reconnaissant aux nombreux scientifiques qui, tout au long de sa carrière, lui avaient prêté main forte dans ses travaux de recherche. Ces experts de domaines variés avaient pour nom Gideon Ariel, Andrei Vorobiev, Jack Groppel et Bruce Elliott (biomécanique), Rainer Martens et Arnold Mandell (psychologie), Richard Schmidt, Richard Haier, Ray Brown et Dean Brittenham (apprentissage moteur), Howard Brody, Hans Liepmann et Patrick Keating (physique), Charles Dillmann (médecine) ou encore Daniel Amen (neuroscience), pour n'en citer que quelques-uns. Il avait pour habitude d'encourager les entraîneurs à échanger des connaissances avec les éventuels scientifiques qui étaient membres des clubs dans lesquels ils exerçaient (1998).

HUMOUR

L'une des principales caractéristiques de l'approche pédagogique préconisée par Vic était qu'il fallait s'amuser tout en jouant. Doté d'un grand sens de l'humour, il tentait dans ses livres de montrer à ses lecteurs comment retirer plus de plaisir du jeu. Dans son livre intitulé *Laugh and win at doubles* (1996), il illustre sa philosophie, à savoir «rire et gagner», par les propos suivants de Tracy Austin: «Nous avions pour habitude de travailler très dur, ce qui ne nous interdisait pas de rire et de nous amuser énormément». Il était fermement convaincu que le rire devait primer sur la victoire.

Il considérait le double comme un jeu qui devrait être à la fois compétitif et source de plaisir, et non comme une confrontation. Son amour pour le double, en tant que joueur, entraîneur et spectateur, ne s'est jamais démenti. Selon lui, le double était un moyen formidable de fidéliser les joueurs de tennis. Il avait d'ailleurs déclaré que «les mordus de double n'arrêtent de jouer qu'une fois dans la tombe». Le titre de l'un de ses livres, *Sportsathon: Puzzles, Jokes, Facts & Games* (Puffin story books), publié en 1986, est éloquent et résume parfaitement la philosophie de Vic, qui reposait sur des principes visant à aider le joueur à être plus performant tout en s'amusant sur le court. Comme il aimait à le répéter: «Ne perdez jamais de vue ma devise, rire et gagner, qui est au cœur de ma conception de l'enseignement du tennis».

PSYCHOLOGIE

Titulaire d'un diplôme en psychologie, Vic Braden s'est toujours intéressé à l'aspect mental du jeu, lequel occupe une place très présente dans la grande majorité de ses livres. Dans son livre consacré au double, il aborde des thèmes tels que les types de cerveau, le jumelage des personnalités, l'esprit de compétition, la communication, la concentration, l'anticipation, la perte de ses moyens, la gestion du stress, la coopération et l'art de choisir un partenaire.

Dans un autre livre paru en 1993, intitulé *Mental tennis*, il présente le tennis comme un jeu psychologique en axant son analyse sur quatre concepts clés: les liens entre l'esprit et le corps; les états psychologiques, les états d'humeur, les états affectifs, les sentiments et les problèmes qui ont des effets sur le jeu; l'importance de pratiquer un tennis «ingénieux» et «intelligent»; l'utilité des stratégies. Il traite de sujets essentiels tels que la peur et l'angoisse, le stress et la perte de ses moyens, l'estime de soi, le doute en ses propres capacités, les prophéties auto-réalisatrices, les distractions et les stimuli externes, l'anticipation et les signaux, la colère et la force mentale, de même que la peur de la victoire et de l'échec.

Dans le cadre de son enseignement, Vic insistait sur l'importance de bien se connaître sur le plan mental dans le but d'être en mesure de se fixer des objectifs en adéquation avec sa propre personnalité et se faisait le défenseur d'une relation entraîneur-joueur fondée sur le

respect mutuel. D'autre part, il n'axait pas son travail uniquement sur le joueur et l'entraîneur, mais également sur les parents: selon lui, la participation des parents était un facteur clé de la réussite de l'équipe du joueur et il a proposé des moyens de réévaluer le concept de la victoire de sorte que chacun trouve son compte dans un contexte qu'il qualifiait de «gagnant-gagnant».

Enfin, il a été l'un des premiers à parler du travail mental et de l'importance d'effectuer un travail sérieux sur le court en utilisant les données scientifiques et en rompant avec les habitudes.

NOMBRE DE PRATIQUANTS

Le changement de cap qui s'est opéré à un certain moment était le reflet de la prise de conscience par le monde du tennis qu'il était essentiel d'augmenter le nombre de pratiquants. Vic soutenait sans ambages tous les efforts en ce sens. Il a ainsi fait campagne pour la croissance du sport en faisant la promotion de programmes axés sur les écoles et le jeu de double. En tant qu'ancien enseignant en école primaire, il savait mieux que quiconque que la pratique du tennis pouvait être bénéfique à des centaines de jeunes enfants.

Le programme Junior Tennis Ambassadors, qu'il a créé en 2007, est un projet formidable dont le but est de former de jeunes élèves en école primaire et en lycée de sorte qu'ils puissent entraîner d'autres élèves de leur établissement, et ce gratuitement. Il appliquait les résultats de diverses expériences menées auprès de jeunes élèves dans le cadre desquelles il avait constaté que les enfants possédaient des dispositions particulières pour l'entraînement sportif à condition d'être formés de manière adéquate. Le programme prévoit la gratuité de l'enseignement pour des adultes bénévoles qui sont chargés de superviser de jeunes entraîneurs de tennis dans les écoles primaires et les lycées. Ces jeunes entraîneurs de tennis reçoivent également un enseignement gratuit qui leur donne le droit de jouer le rôle d'entraîneur de tennis scolaire auprès de leurs camarades de classe pendant l'année scolaire.

ENSEIGNEMENT ET ENTRAÎNEMENT

Vic témoignait toujours beaucoup de respect à l'égard de ses confrères enseignants en saluant notamment leurs efforts et en les remerciant de leur amitié. Comme il se plaisait à le dire: «Le principal est d'être capable d'enseigner les principes scientifiques à nos élèves de sorte qu'ils les aident à mieux jouer et à prendre du plaisir sur le court dans un laps de temps le plus court possible.»

En tant qu'entraîneur dévoué et passé maître dans l'art de l'intervention et des techniques de correction, il souhaitait plus que tout que ses élèves améliorent leur jeu. La première fois que je l'ai rencontré, il était devant un écran de télévision en train d'expliquer l'exécution du revers à un joueur vétéran de niveau débutant qui souhaitait apprendre l'effet lifté.

Dans son livre Quick fixes, paru en 1990, il ne se contente pas de présenter la majorité des problèmes auxquels les joueurs de tennis sont confrontés et de dresser la liste des solutions à chacun de ces problèmes, il aborde également quelques-unes des nombreuses erreurs courantes qui sont enseignées.

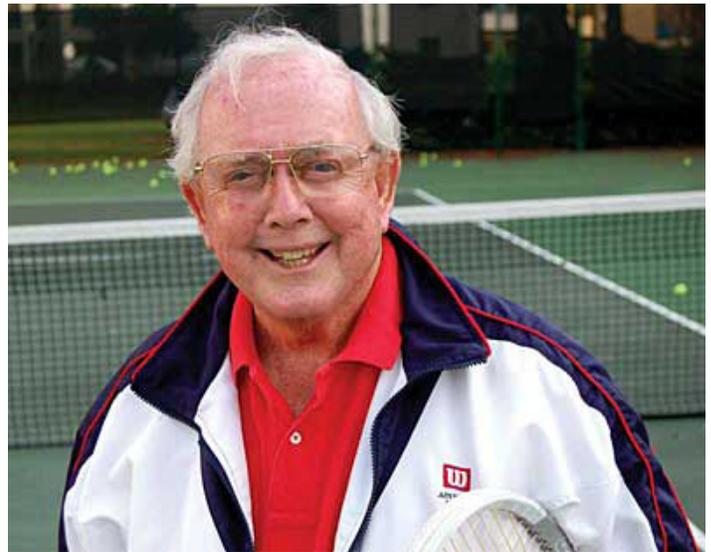
CONCLUSION

Dans son tout dernier ouvrage publié en 2012, If I'm Only 22, How Come I'm 82?—Tennis Is More than Just a Sport, il se livrait à une réflexion sur la manière dont le tennis avait transformé la vie de nombreuses personnes et se remémorait un certain nombre des temps forts et des événements qui avaient jalonné sa carrière tennistique.

Il est toujours très décevant de constater que certains jeunes entraîneurs et formateurs ne connaissent pas l'histoire et la contribution inestimable de grands enseignants, entraîneurs et chercheurs tels que Vic Braden, Stanley Plagenhoef, Svatopluk Stojan, Jean Brechbühl, Gil de Kermadec, Harry Hopman, Roberto Lombardi, Jelena Gencic ou Larisa Preobrazhenskaya, pour ne citer que ceux-là.

Il est à mon humble avis de notre devoir de rendre hommage à ces figures de l'enseignement du tennis en faisant connaître le résultat de leur travail et leur apport au tennis (Martin, Pestre et Peter, 2014).

Vic était un homme de vision, une personne extraordinaire qui a changé la donne et révolutionné le tennis en faisant appel à la fois aux sciences du sport, à l'expérience acquise en tant qu'entraîneur et au côté ludique de la pratique du tennis. Il a marqué l'histoire du tennis en tant que joueur, en tant qu'enseignant professionnel et en tant qu'homme des médias. Son héritage se fait ressentir dans chacune des leçons de tennis données par des entraîneurs soucieux d'aider leurs élèves à progresser et à s'amuser sur un court de tennis.



RÉFÉRENCES

- Braden, V. et Bruns, B. (1976). Vic Braden's Tennis for the Future.
- Braden, V. et Bruns, B. (1982). Teaching Children Tennis the Vic Braden Way.
- Braden, V. et Bruns, B. (1990). Vic Braden's Quick Fixes: Expert Cures for Common Tennis Problems. Little Brown & Co. NY
- Braden, V. et Wool, R. (1993). Vic Braden's Mental Tennis: How to Psych Yourself to a Winning Game. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. et Bruns, B. (1996). Vic Braden's Laugh and Win at Doubles. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. et Bruns, B. (1998). Tennis 2000: Strokes, Strategy, and Psychology for a Lifetime. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. et Philipps, L. (1986). Sportsathon: Puzzles, Jokes, Facts & Games (Puffin story books).
- Braden, V. (2012). If I'm Only 22, How Come I'm 82?—Tennis Is More than Just a Sport.
- Martin, C., Pestre, B. et Peter, J. (2014). Les technologies au service de l'analyse technique – Hommage à Gil de Kermadec, ITF CSSR, 62, 17-18.

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

Tennis iCoach

Le développement de la coordination chez les joueurs de moins de 10 ans

Peter Farrell (Tennis Irlande, Irlande) & Merlin van de Braam (LTA, UK)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 8-10

RÉSUMÉ

La coordination est une qualité physique essentielle au tennis, au même titre que d'autres aptitudes telles que la vitesse, l'agilité et la capacité à générer de la puissance. Si certaines de ces caractéristiques sont indispensables pour bien jouer au tennis, une bonne coordination est quant à elle nécessaire tout simplement pour jouer au tennis. Dans cet article, nous nous intéresserons à la coordination et aux cinq sous-composantes qui la sous-tendent, à savoir l'orientation, la différenciation, l'équilibre, la réaction et le rythme. Nous proposerons aux entraîneurs des suggestions d'exercices ainsi que différentes variantes possibles pour les aider à former des athlètes performants qui pourront s'appuyer sur une parfaite coordination. Les exercices présentés dans cet article sont tirés de l'ouvrage «Tennis Coordination Exercise» de Peter Farrell.

Mots clés: coordination, exercices, joueurs de moins de 10 ans, variantes

Adresse électronique de l'auteur: peter.farrell@tennisireland.ie

Article reçu: 1 janvier 2015

Article accepté: 22 février 2015

INTRODUCTION

Par le passé, les enfants développaient leur coordination en jouant. Mais en raison du mode de vie sédentaire qui caractérise notre société aujourd'hui, il est bien plus rare de voir des enfants jouer dans la rue, se pourchasser les uns les autres, sauter ou juste frapper dans un ballon ou lancer une balle. Pour des raisons de sécurité, leurs parents leur demandent souvent de rester à l'intérieur; de plus, la popularité grandissante des jeux vidéo et en ligne limite encore davantage les occasions de jouer en plein air. C'est pourquoi il est essentiel que les entraîneurs intègrent des exercices basés sur la coordination dans leurs programmes pour aider les enfants à développer les habiletés requises pour réussir dans le tennis.

Dès lors qu'on dispute un point au tennis, on doit effectuer des déplacements multidirectionnels pour se diriger vers la balle qui vient vers nous. Or, la vitesse et la trajectoire de cette balle sont différentes d'un point à l'autre, de même que le type et le niveau d'effet qui lui sont imprimés par l'adversaire. Ainsi, chaque coup au tennis met les capacités de coordination des joueurs à l'épreuve en raison de la faible marge d'erreur dont ils disposent. Une bonne coordination permet aux joueurs d'exercer un contrôle temporel et spatial des différents segments de leur corps, de sorte à atteindre le résultat souhaité lors de la production de leur coup. Chez les jeunes enfants, cela signifie être en mesure de frapper la balle qui vient vers eux pour la faire passer au-dessus du filet tout en la renvoyant dans les limites du terrain, si possible avec suffisamment de précision pour mettre l'adversaire en difficulté.

Comme nous l'avons expliqué, il est primordial de développer les capacités de coordination dès le plus jeune âge pour que les enfants aient envie de continuer à pratiquer le tennis. S'ils ne sont pas en mesure de faire rebondir une balle, de l'attraper ou de la lancer avec un certain contrôle, les enfants auront beaucoup de difficulté à apprendre le tennis ou à y prendre du plaisir; il est alors fort probable qu'ils choisissent un sport moins exigeant sur le plan de la coordination. Dans la suite de cet article, nous passerons en revue les différentes composantes qui sous-tendent la coordination, nous les illustrerons par des exemples concrets, puis nous expliquerons comment permettre aux joueurs de les assimiler grâce à des exercices sur le court.

Gros plan sur la coordination

La coordination peut être divisée en cinq compétences ou sous-composantes distinctes: l'orientation, la différenciation, l'équilibre, la réaction et le rythme (Crespo, Reid et Quinn, 2003).

Compétence	Définition	Exemple
Orientation	Capacité à déterminer et à modifier la position et le mouvement du corps en fonction de la balle adverse.	Lorsqu'un enfant voit que son adversaire lui envoie une balle au corps, il est capable de comprendre qu'il ne va pas pouvoir retourner la balle et qu'il doit se déplacer sur le côté.
Différenciation	Capacité à adapter un coup ou un déplacement que l'on a appris en fonction de nouvelles situations de jeu.	L'enfant est capable d'effectuer un geste de préparation écourté en réaction à une balle qui arrive rapidement, c'est-à-dire qu'il parvient à s'adapter en fonction des caractéristiques de chaque coup joué par l'adversaire. Un joueur qui joue de manière «robotique» n'a pas les aptitudes nécessaires pour s'adapter aux conditions de jeu.
Équilibre	Capacité à maintenir sa tête au-dessus de la base de sustentation (c'est-à-dire au-dessus des jambes), que l'on soit immobile ou en mouvement, ou capacité à retrouver rapidement son équilibre après avoir été déséquilibré.	Lorsqu'il retourne un coup croisé, l'enfant est en mesure d'exécuter son coup et de se replacer en effectuant un seul pas après la frappe (en d'autres termes, l'enfant ne se retrouve pas totalement sorti du court).
Réaction	Capacité à réagir rapidement et de manière appropriée à des stimuli externes.	L'enfant réagit rapidement à un changement soudain de la vitesse ou de la trajectoire de la balle lorsque celle-ci touche le filet.
Rythme	Mise en action harmonieuse des différentes parties du corps: la bonne partie du corps est activée au bon moment, avec une vitesse et une accélération appropriées.	L'enfant parvient à réaliser un coup de fond de court en effectuant un geste continu (c'est-à-dire sans long temps d'arrêt). La phase de déclenchement de la frappe est nettement plus rapide que la phase de préparation.

Tableau 1. Les cinq sous-composantes de la coordination (tiré de Reid, Quinn et Crespo, 2004).



Exercices sur le court

Maintenant que vous comprenez mieux les différents aspects d'une bonne coordination chez un joueur de tennis, nous vous proposons de découvrir plusieurs exercices pratiques qui vous permettront d'offrir un entraînement adapté au développement de ces compétences. Ces exercices sont bien connus des professeurs qui enseignent le tennis aux jeunes enfants. Ils mettent l'accent sur la coordination œil-main ou œil-pied et utilisent une combinaison d'activités avec balle uniquement et d'activités avec balle et raquette dans le cadre de leçons individuelles ou collectives. Notre objectif ici n'est pas de vous suggérer de nouveaux exercices ou des méthodes innovantes, mais plutôt de vous proposer une série de variantes d'exercices largement répandus. Ce qu'il est important de retenir, c'est que ces variantes sont conçues autour des sous-composantes de la coordination que nous avons évoquées plus haut. Prenons l'exemple d'un entraîneur qui aurait remarqué que les jeunes joueurs dont il s'occupe ont souvent tendance à rater quand la balle vient directement sur eux. La plupart des exercices de coordination permettront d'aider ces joueurs à s'améliorer dans ce domaine, mais il est possible d'apporter une variation à l'un de ces exercices pour mettre davantage l'accent sur le problème en question (l'orientation en l'occurrence) et ainsi obtenir des résultats plus probants. Pour vous aider à y parvenir pour les cinq sous-composantes identifiées, nous vous proposons ci-dessous des exemples de variations à partir de quelques exercices de coordination courants.

<p>1. Faire rebondir deux balles assez bas au-dessus du sol, avec une balle pour chaque main, en essayant de tenir le plus longtemps possible sans s'arrêter.</p> <p>Adaptations:</p> <p>Différenciation: remplacez les balles par des balles plus dures ou plus molles à chaque fois que le joueur rate ou après plusieurs tentatives fructueuses.</p> <p>Rythme: utilisez deux types de balles différents simultanément, par exemple une balle rouge et une balle verte.</p> <p>Orientation: demandez au joueur de se déplacer d'un point A à un point B tout en effectuant l'exercice et de continuer à faire rebondir la balle tout en esquivant d'autres membres du groupe</p>	
<p>2. Se placer sur la ligne de côté du terrain de double ou sur la ligne médiane de service et faire rouler une balle de telle sorte qu'elle s'arrête du côté opposé, entre la ligne de côté du terrain de simple et celle du terrain de double.</p> <p>Adaptations:</p> <p>Différenciation: augmentez ou diminuez la distance entre le joueur et la zone ciblée.</p> <p>Réaction: comme ci-dessus, variez la distance, mais n'indiquez au joueur la zone ciblée qu'au moment où il est déjà en train d'exécuter le geste de lancer.</p> <p>Équilibre: demandez au joueur de lancer la balle vers la zone ciblée, mais en se tenant debout sur une seule jambe.</p>	
<p>3. Lancer une balle en l'air, la laisser rebondir une seule fois, puis la bloquer sous son pied.</p> <p>Adaptations:</p> <p>Différenciation: utilisez plusieurs types de balles (p. ex. des balles rouges et des balles orange), dont le rebond est différent.</p> <p>Orientation: demandez au joueur de lancer la balle par-dessus sa tête, de se retourner, puis de se diriger vers la balle pour la bloquer.</p> <p>Rythme: demandez au joueur de bloquer la balle après un nombre déterminé de rebonds sous le pied (p. ex. après 3 rebonds).</p>	
<p>4. Placer la balle de tennis sur le tamis de la raquette et se déplacer d'un point A à un point B en maintenant la balle en place.</p> <p>Adaptations:</p> <p>Équilibre: demandez au joueur de sauter à cloche-pied du point A au point B, tout en veillant à ne pas faire tomber la balle.</p> <p>Orientation: demandez au joueur de «slalomer» entre plusieurs boîtes de balles placées sur le parcours.</p> <p>Différenciation: demandez au joueur de tenir sa raquette à des hauteurs différentes ou avec des prises différentes, par exemple à la hauteur des épaules, avec une prise slice ou semi-western.</p>	

Tableau 2. Exemples d'exercices de coordination.

Le plaisir de jouer

Dès lors que les enfants s'amuse pendant une activité, ils sont capables de garder leur niveau de concentration et de motivation. Ainsi, lorsqu'un entraîneur met en place des exercices de coordination, il doit se laisser guider par les participants: par exemple, si les enfants commencent à faire plus de bruit ou s'ils ont un langage corporel négatif, c'est le signe qu'il est temps de passer à un autre exercice ou au moins à une variante de l'exercice en cours. Cela permettra de regagner toute l'attention des enfants et de leur redonner de l'entraîn.

Engagement maximal

Pour faire en sorte qu'une séance d'entraînement soit aussi bénéfique que possible aux élèves, les entraîneurs doivent chercher à obtenir un engagement maximal lors des exercices de coordination. En d'autres termes, il faut que les conditions suivantes soient respectées:

- Tous les élèves participent activement pendant toute la durée des exercices.
- Il n'y a pas de temps morts ni de temps d'attente.
- Les méthodes de décompte des points et les structures de compétition mises en place permettent d'inclure tous les élèves.

Dans la mesure du possible, il est préférable d'éviter les formats avec élimination, car ceux qui ont le plus besoin de pratiquer sont généralement ceux qui sont éliminés en premier. Pensez à mettre en place une méthode inclusive de décompte des points. Par exemple, si un joueur fait une faute, il obtient un point ou un «carton jaune», mais il peut continuer de jouer; à la fin, c'est le joueur ayant le moins de points ou le moins de cartons jaunes qui a gagné.

CONCLUSION

Un manque de coordination nuira considérablement au plaisir de jouer d'un enfant. À l'inverse, de solides habiletés de coordination peuvent devenir la clé de la réussite dans le tennis et dans le sport en général. Les entraîneurs observeront une plus grande progression

de leurs joueurs en mettant tous les aspects de la coordination à l'épreuve et en veillant à varier les exercices pour que les élèves prennent toujours du plaisir à jouer. Nous espérons que cet article vous donnera matière à réfléchir et qu'il vous aidera à concevoir vos propres variantes pour travailler toutes les facettes de la coordination, depuis la réaction jusqu'à l'orientation en passant par le rythme et la différenciation.

RÉFÉRENCES

Reid, M., Quinn, A. et Crespo, M. (2004). Physical conditioning for tennis. International Tennis Federation; Londres.

REMARQUE: cet article est basé sur l'ouvrage «Tennis Coordination Exercises» de Peter Farrell, publié en 2014 par l'association Tennis Coach Ireland (en vente sur le site www.amazon.co.uk).

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

Tennis iCoach

Établir sa marque personnelle en tant qu'entraîneur de tennis

Youvale van Dijk (www.scoreandchange.com, Pays-Bas)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 11-13

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous traiterons de la nécessité de créer sa marque personnelle si l'on souhaite développer une carrière fructueuse – un phénomène qui a pris de l'importance ces dernières années. En établissant leur marque, les entraîneurs se donnent les moyens de se distinguer des autres. Pour y parvenir, il leur faut suivre quatre étapes clés: l'auto-évaluation, la création d'une marque personnelle, la promotion de cette marque et, pour finir, l'évaluation et l'ajustement en fonction des résultats obtenus. Par ailleurs, nous étudierons le rôle que peuvent jouer les médias numériques dans ce processus.

Mots clés: image de marque personnelle, la carrière, les chaînes numériques, les médias sociaux

Article reçu: 7 décembre 2014

Adresse électronique de l'auteur: youvale@hotmail.com

Article accepté: 3 février 2015

INTRODUCTION

Les entraîneurs de tennis devraient commencer à établir leur propre marque, qu'ils soient au service d'un petit club, d'une grande académie ou d'un joueur professionnel.

Une marque est une identité ou une image particulière qui est considérée comme un atout. Une marque personnelle peut donc être définie comme l'identité ou l'image qui donne de la valeur à une personne. Au cours des dernières années, la création d'une marque personnelle est devenue un phénomène grandissant qui n'est plus seulement l'apanage des athlètes professionnels ou des célébrités. Ainsi, l'auteur Peters (1997) explique que tout un chacun doit prendre conscience de l'importance d'avoir une marque personnelle, peu importe l'âge qu'on a, le poste qu'on occupe ou encore l'activité qu'on exerce. Nous sommes tous les PDG de notre propre entreprise: Moi Inc. C'est d'ailleurs à cet auteur que l'on attribue le fait d'avoir fait connaître le concept de marque personnelle au grand public grâce à son article intitulé «The Brand Called You» paru en 1997. Depuis lors, Internet, et en particulier l'avènement des médias sociaux, a fait de la création d'une marque personnelle un impératif pour toute personne qui souhaite mener à bien sa carrière.

Les avantages d'une marque personnelle

Les employeurs, les employeurs potentiels et les clients ont accès à tout l'éventail de possibilités que leur offre les médias numériques et ils en tirent parti. Ils examinent minutieusement les compétences d'un entraîneur pour savoir si ce dernier est suffisamment qualifié pour le poste qu'il occupe ou s'il est suffisamment fiable et digne de confiance pour se charger de leur entraînement ou de celui de leurs enfants. Quelles que soient vos intentions, le monde qui vous entoure se fait sa propre image de vous et de vos capacités. En d'autres termes, si vous ne prenez pas en main votre propre image de marque, alors quelqu'un d'autre le fera pour vous (Kaputa, 2005). En établissant leur marque personnelle, les individus ont la possibilité de contrôler, dans une certaine mesure, la manière dont les autres les perçoivent.

Une marque personnelle est un fabuleux outil pour se distinguer des autres (Shepherd, 2005) afin de mieux se mettre en valeur et elle peut s'avérer bénéfique dans toutes les facettes de la vie (Hearn, 2008). Grâce à elle, un individu sera à même de sortir du lot. Selon les données de l'ITF, on comptait pas moins de 40 000 entraîneurs en 2007, rien qu'aux États-Unis (Crespo, 2010). Une telle abondance signifie que les employeurs et clients potentiels ont l'embaras du choix quand vient le temps de sélectionner un entraîneur. Et une marque personnelle bien pensée pourrait vous permettre de tirer votre épingle du jeu.

CONSEIL PRATIQUE

Une marque personnelle bien pensée vous permettra de répondre aux types de questions suivantes : Pourquoi, en tant qu'entraîneur indépendant, parvenez-vous à gagner de nouveaux clients au détriment d'autres entraîneurs?

Pourquoi une académie de tennis devrait vous choisir vous plutôt que d'autres entraîneurs pour former un nouveau talent?

Comment un joueur parmi les cent meilleurs mondiaux peut-il savoir que vous êtes en mesure de l'aider à intégrer le top 30?

Un des autres avantages que peut vous procurer une marque personnelle réside dans l'effet positif qu'elle peut avoir sur votre carrière (Khedher, 2013; Ward et Yates, 2013). En effet, en cherchant à développer votre propre marque, vous allez devoir passer par une étape d'auto-évaluation qui vous permettra de déterminer plus clairement vos objectifs à long terme et la stratégie à adopter pour les atteindre. Ward et Yates (2013) ont ainsi démontré comment le fait de posséder une marque personnelle pouvait donner un nouvel élan à une carrière en favorisant les promotions, en ouvrant la voie vers de nouvelles responsabilités et en octroyant une plus grande visibilité à la personne concernée. Enfin, en s'attendant à construire et à gérer une image de marque personnelle, on a tendance à y trouver une source de motivation supplémentaire pour acquérir de nouvelles compétences.

Les étapes clés à suivre pour établir votre marque personnelle

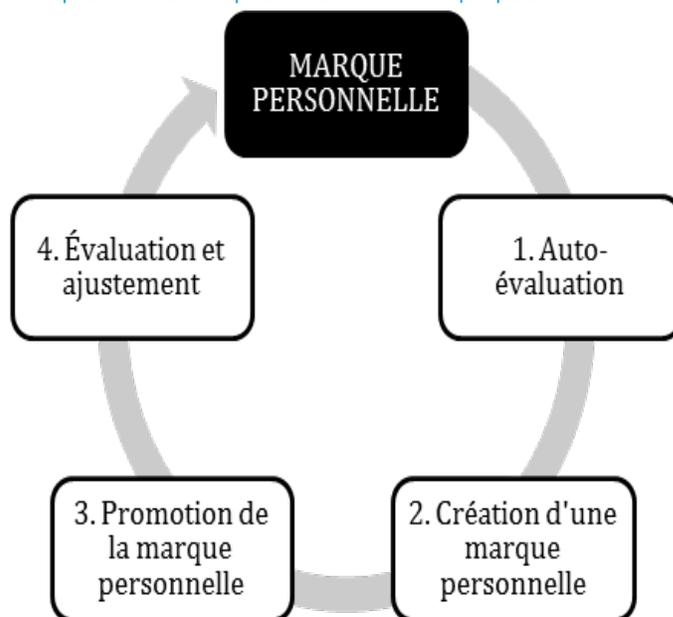


Figure 1. Le processus de création d'une marque personnelle.

Il n'existe pas une seule et unique façon de créer sa marque personnelle (Peters, 1997). Il s'agit d'un processus continu (Hearn, 2008) qui exige beaucoup de temps et d'effort, car une fois votre image de marque créée, il faut aussi l'entretenir. Les auteurs Peters (1997), Shepherd (2005), Khedher (2013) et Ahmed (2014) nous fournissent tous des étapes clés à suivre dans le cadre de ce long processus. On distingue ainsi quatre phases différentes. La première consiste en une auto-évaluation. La deuxième est celle de création à proprement parler de la marque personnelle. La troisième consiste à positionner la marque, c'est-à-dire à vendre son image. Et la dernière phase est celle qui correspond à une évaluation et à un ajustement en fonction des résultats observés.

Auto-évaluation

Ahmed (2014) fait justement remarquer que l'établissement d'une marque personnelle ne consiste pas à construire une image particulière destinée au monde extérieur. Il s'agit de comprendre la combinaison unique de caractéristiques (vos forces, vos compétences, vos valeurs et vos passions) qui fait toute votre valeur et de la présenter d'une manière qui vous démarque des autres. Cependant, le chemin qui mène à la découverte de cette «combinaison unique de caractéristiques» est souvent parsemé d'embûches. Pour commencer, le plus simple est d'évaluer vos forces et vos faiblesses. Vous pouvez également évaluer d'autres éléments, tels que vos valeurs, vos centres d'intérêt et vos aspirations. Avant même de chercher à développer une image de marque personnelle, il est indispensable d'avoir un objectif en tête (par exemple, un poste donné) et de connaître le public que l'on vise (par exemple, de jeunes joueurs prometteurs ou des joueurs professionnels).

Le recours à un feedback à 360 degrés, en sollicitant l'avis de vos pairs, de vos employeurs et de vos clients, peut permettre de découvrir d'autres aspects de votre personnalité. Cette méthode peut s'avérer particulièrement utile si vous éprouvez de la difficulté à vous évaluer vous-même. Qui plus est, elle vous permet de vous faire une idée de votre image actuelle, c'est-à-dire avant l'établissement de votre marque personnelle.

CONSEIL PRATIQUE
Voici quelques questions qui peuvent vous aider à effectuer votre auto-évaluation: Qui êtes-vous? Dans quoi excellez-vous? Qu'avez-vous fait récemment qui vous démarque des autres? Quels sont les endroits, les activités et les personnes qui vous donnent de l'énergie? Qu'est-ce qui vous motive?

Création d'une marque personnelle

Une fois l'étape d'auto-évaluation effectuée, vous avez déterminé quelles sont les caractéristiques personnelles qui vous confèrent toute votre valeur. Il convient alors de trouver, parmi ces caractéristiques, celles qui vous distinguent de vos collègues (Peters, 1997). Un entraîneur ne peut pas se spécialiser dans tous les domaines du jeu (NLCoach, 2010); il doit donc faire des choix. Hearn (2008) encourage les gens à condenser leur dix qualités principales en un nombre limité de traits caractéristiques qui leur permettent d'attirer l'attention de leur public cible. Le public cible comprend les personnes que l'on souhaiterait compter parmi nos nouveaux clients (par exemple, de nouveaux joueurs de tennis pour un entraîneur indépendant). Cela comprend également les personnes dont on aimerait qu'elles rejoignent notre réseau, car elles pourraient nous aider à atteindre nos objectifs.

CONSEIL PRATIQUE
Pour finaliser l'étape de création de la marque, il est recommandé de trouver une devise ou une signature personnelle. Par exemple: Je dispense des cours de tennis à la fois amusants et motivants (valeur) aux enfants et aux débutants (public cible) pour leur donner envie de jouer au tennis tous les jours. Je suis un entraîneur de tennis spécialisé dans la préparation physique (valeur) et je peux aider les joueurs professionnels (public cible) à atteindre leur plein potentiel.

Promotion de la marque personnelle

Il est conseillé de promouvoir votre marque personnelle aussi bien par les canaux de communication traditionnels que par les médias numériques, l'objectif étant d'accroître votre visibilité. Il est par conséquent primordial de trouver la bonne combinaison d'outils de communication (Ahmed, 2014).

Pour parvenir à positionner votre marque personnelle, vous devez mettre en valeur plusieurs aspects: votre présentation personnelle, les éléments non verbaux qui vous caractérisent (apparence, attitude), les renseignements que vous direz à votre propos ainsi que les actions (performances, civisme) qui façonnent la perception qu'ont les autres de vous (Khedher, 2013).

CONSEIL PRATIQUE
Afin d'accroître la visibilité de votre marque personnelle en dehors des médias numériques, vous pouvez: participer à des événements permettant de développer votre réseau ou à des conférences destinées aux entraîneurs (de tennis); faire partie de l'organisation d'un tournoi ou donner un atelier gratuit; rédiger des articles ou participer à des groupes de discussion.

Comment tirer parti des médias numériques?

Internet est un outil particulièrement utile pour promouvoir votre marque personnelle. Même si ce mode de communication joue un rôle important dans la gestion de votre carrière, Ward et Yates (2013) font remarquer qu'il faut du temps et de la volonté pour parvenir à se faire une place sur la toile. Compte tenu du développement rapide des médias sociaux au cours des 15 dernières années, il apparaît évident que les gens peuvent et doivent exploiter ces nouveaux modes de communication pour se faire connaître. Les médias sociaux peuvent servir à étendre son réseau et à communiquer avec ceux qui en font partie. De plus, ils offrent un moyen d'obtenir des commentaires sur sa marque personnelle ainsi que sur son travail.

CONSEIL PRATIQUE
Voici comment mettre à profit quatre types de médias sociaux populaires pour positionner votre marque personnelle: LinkedIn: il s'agit d'un réseau de professionnels que l'on pourrait décrire comme un répertoire en ligne interactif dans lequel on peut publier son curriculum vitae et fournir des références. Vous pouvez vous joindre à des groupes de discussion destinés aux entraîneurs de tennis ou consacrés à des sujets en lien avec le tennis. Ce faisant, vous élargirez votre réseau de connaissances, vous apprendrez de nouvelles choses et vous resterez au fait des dernières évolutions dans votre domaine professionnel. Facebook: ce site est un outil idéal pour les entraîneurs qui souhaitent rester en contact avec les personnes qu'ils entraînent. Vous pouvez y diffuser du contenu que vous jugez intéressant ou simplement des renseignements sur l'entraînement. Twitter: utilisez votre compte Twitter pour faire connaître vos centres d'intérêt. Tweetez des articles intéressants à l'intention de vos abonnés ou donnez votre avis sur un match de tennis. Vous pouvez également utiliser votre profil pour communiquer avec les personnes que vous entraînez. Voici comment mettre à profit quatre types de médias sociaux populaires pour positionner votre marque personnelle: Blog ou site Web: un blog ou un site Web offre une plateforme intéressante pour exprimer votre opinion sur des sujets qui vous tiennent à cœur (et qui, par conséquent, reflètent votre marque personnelle). Vous pouvez également vous en servir pour mettre en valeur vos réalisations et vos compétences ou encore vos objectifs et vos rêves. Vous pouvez diriger les lecteurs vers des présentations, des articles ou tout autre type de contenu.

Évaluation et ajustement

Comme tout processus, celui de création d'une marque personnelle requiert une étape d'évaluation après la mise en œuvre. À cette fin, il peut être bon de mettre en place, dès le début, des indicateurs de mesure qui vous aideront à effectuer votre évaluation (Ahmed, 2014). Vous pouvez solliciter les commentaires de vos clients ou de vos employeurs. Vous pouvez également déterminer des indicateurs quantifiables, comme le nombre de joueurs que vous entraînez, leurs résultats en moyenne ou encore l'atteinte d'un niveau d'entraînement plus élevé.

Cette évaluation pourrait permettre d'établir les ajustements à apporter. À mesure que le temps passe et que notre carrière avance, on sera toujours amené à procéder à des ajustements et à faire évoluer notre marque personnelle.

CONCLUSION

L'établissement d'une marque personnelle est un processus qui consiste à déterminer et à gérer l'image et les caractéristiques qui font toute notre valeur. Il est nécessaire de passer par ce processus, peu importe notre âge ou l'activité que nous exerçons. Cela nous donne l'occasion de nous démarquer des autres et cela peut même avoir un effet positif sur notre vie et sur notre carrière. Mais cette tâche exige beaucoup de temps et d'effort, c'est pourquoi il est recommandé de s'y atteler le plus tôt possible en passant par les quatre étapes clés que sont l'autoévaluation, la création de sa marque personnelle, la promotion de cette marque et, pour finir, l'évaluation et l'ajustement en fonction des résultats obtenus.

RÉFÉRENCES

Ahmed, M.N. (2014). Synchronizing marketing mix & personal brand mix elements for developing a personal brand. *Journal of Management Value & Ethics*, 4, 17-30.

Crespo, M. (2010). Tennis coaches competences for the international market. <http://www.miguelcrespo.net/presentaciones/Tennis%20coaches%20competences.%20Colonia%202010.pdf> [Récupéré le 30 janvier 2015]

Hearn, A. (2008). Meat, Mask, Burden Probing the contours of the branded self. *Journal of Consumer Culture*, 8(2), 197-217.

Kaputa, C. (2005). *U R a Brand: how smart people brand themselves for business success*. Davies-Black Publishing.

Khedher, M. (2013). Personal Branding: Towards Conceptualization. *Economics & Strategic Management of Business Process*, 2, 7-12.

NLCoach (2010). De coach als merkproduct. <http://www.nlcoach.nl/kenniscentrum/overige/de-coach-als-merkproduct/> [Récupéré le 25 janvier 2015]

Peters, T. (1997). The brand called you. *Fast Company Magazine*, numéro 10.

Shepherd, I. D. (2005). From cattle and coke to Charlie: meeting the challenge of self marketing and personal branding. *Journal of Marketing Management*, 21(5-6), 589-606.

Ward, C. et Yates, D. (2013). Personal Branding And e-Professionalism. *Journal of Service Science (JSS)*, 6(1), 101-104.

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

Tennis*i*Coach

Les fondements de l'apprentissage: un éclairage nouveau sur des méthodes d'entraînement courantes

David Wilson (Irlande)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 14-16

RÉSUMÉ

Tout entraîneur qui prépare des joueurs au tennis de haut niveau se doit de planifier sur le long terme des programmes d'entraînement et de compétition, qui reposent sur la connaissance qu'ont les joueurs des techniques et des tactiques qu'il est indispensable de maîtriser pour réussir. La manière d'enseigner ces compétences joue un rôle déterminant pour ce qui est de la capacité des joueurs à surmonter le stress lié à la compétition. «La simplicité est la sophistication suprême», Léonard de Vinci.

Mots clés: expertise, tâche, entraînement, connaissance, répétition

Article reçu: 25 novembre 2014

Adresse électronique de l'auteur: dwireland@me.com

Article accepté: 30 janvier 2015

INTRODUCTION

À mesure que la quantité de données recueillies dans le cadre des études menées sur l'entraînement augmente, une pression grandissante s'exerce sur les entraîneurs pour qu'ils mettent en œuvre de nouvelles méthodes, de nouvelles stratégies et de nouvelles façons de travailler avec leurs joueurs. Cependant, il arrive souvent que cette volonté de trouver des méthodes d'entraînement toujours plus performantes, plus efficaces et plus innovantes nous amène à ne plus tenir compte des principes de base de la formation des joueurs et, par là même, à bâtir nos stratégies sur des fondations instables.

Pour garantir la réussite d'un programme de formation à long terme, il est primordial de comprendre une chose essentielle: les compétences acquises pendant ses premières années d'apprentissage par un jeune joueur doivent être parfaitement maîtrisées et profondément ancrées en lui pour qu'il puisse les mettre à profit pour surmonter les obstacles de taille qui se dresseront sur sa route vers le niveau professionnel. En fin de compte, l'entraînement des jeunes élèves a pour objectif de former des joueurs qui seront en mesure de mettre en pratique des habiletés de pointe face à des adversaires redoutables dans des conditions extrêmes et sous une pression immense (Wilson, 2014).

Pour atteindre ce niveau de performance, il est crucial de s'interroger sur la manière dont nous menons à l'heure actuelle nos séances d'entraînement. Si, d'après les propres témoignages des entraîneurs et le contenu des manuels d'entraînement, on pourrait penser qu'un large éventail de stratégies sont mises en œuvre dans l'enseignement du tennis, les tentatives qui ont été faites pour évaluer ce phénomène ont démontré qu'il en allait tout autrement dans la réalité: les entraîneurs ont en fait tendance à n'avoir recours qu'à un nombre très restreint de styles d'entraînement et l'instruction directe demeure la méthode la plus populaire pour enseigner les compétences et stratégies propres au tennis (Hewitt et Edwards, 2013).

Cependant, lorsqu'on prépare des joueurs au haut niveau, il est nécessaire de recourir à un certain nombre de principes d'entraînement fondamentaux. S'il est bien évidemment recommandé de faire preuve d'innovation dans son approche de l'entraînement et de personnaliser les stratégies employées en fonction des besoins propres à ses joueurs, il convient toutefois de garder à l'esprit que les principes fondamentaux ci-dessous permettent d'établir des bases solides pour un entraînement efficace.

PRINCIPES FONDAMENTAUX

a) Compréhension des tâches à effectuer

Une compréhension profonde de la technique ou de la compétence enseignée constitue la pierre angulaire de l'apprentissage à long terme. Il est malheureusement extrêmement difficile pour un

entraîneur de savoir précisément dans quelle mesure un joueur a saisi la nature de ce qui lui est enseigné. De plus, lorsqu'on travaille avec de jeunes joueurs, on doit faire face à un obstacle supplémentaire puisque, bien souvent, ces derniers vont dire qu'ils ont compris ce qu'on vient de leur expliquer alors même que ce n'est pas le cas.

Afin de surmonter ce type d'obstacles, il est possible de s'appuyer sur toute une variété de stratégies. Par exemple, en demandant à un joueur d'expliquer le contenu de l'activité à un autre joueur, vous serez en mesure d'évaluer son propre degré de compréhension. Une autre technique permettant de vérifier le niveau de compréhension de votre joueur consiste à le questionner de manière active au sujet de la compétence ou de la tactique que vous êtes en train de lui enseigner: le joueur ne pourra pas simplement répondre par «oui» ou par «non», il devra fournir une explication détaillée. Enfin, vous pouvez également lui demander de s'auto-évaluer de manière régulière pendant l'entraînement.

Il ne fait aucun doute qu'il faut du temps pour parvenir à savoir si un joueur a bel et bien compris ce qui lui est enseigné et que cela risque même d'être impossible lorsqu'on enseigne à des joueurs qui pratiquent le tennis dans un club ou comme un sport de détente. En revanche, la compréhension profonde des éléments qui leur sont enseignés est capitale pour les joueurs qui aspirent à pratiquer le tennis à un haut niveau.

b) Source d'information

L'instruction directe consiste en une méthode d'entraînement dans le cadre de laquelle l'entraîneur transmet l'information au joueur pour que celui-ci s'exerce ensuite sous sa supervision jusqu'à ce qu'il atteigne un certain niveau d'automatisation. Si cette stratégie aura tendance à fonctionner à court terme, les restrictions propres à ce type d'apprentissage «explicite» risquent fort de se manifester lorsque le joueur se retrouvera sous pression. À ce stade, le joueur aura souvent le réflexe de faire face à ces situations de stress en essayant d'analyser de manière consciente et logique chacune des compétences qu'il doit mettre en œuvre. Malheureusement, le fait de se concentrer sur l'aspect purement technique d'une compétence aura peu de chance de l'aider à combattre le stress de la compétition et, dans bien des cas, cela nuira à sa capacité d'atteindre le niveau de performance requis.

En revanche, l'apprentissage «implicite» (Farrow, 2012) peut aider le joueur à ne pas perdre ses moyens sur le plan technique, même dans les conditions de stress propres à la compétition de haut niveau. L'acquisition des compétences implicites se fait sans instruction directe de l'entraîneur; ces compétences sont par conséquent découvertes par le joueur grâce à la mise en œuvre rigoureuse de stratégies d'entraînement données. Ainsi, l'apprentissage sans instruction directe permet de s'assurer que, lors de situations de

stress élevé en compétition, le joueur sera dans l'incapacité de revenir à une analyse cognitive des coups ou des stratégies à exécuter, tout simplement parce qu'il n'aura pas reçu les instructions initiales pour le faire. Résultat: le joueur pourra se concentrer sur la véritable tâche à accomplir, en l'occurrence trouver une solution pour contrer son adversaire.

Plusieurs approches existent pour développer l'apprentissage implicite, notamment: l'«entraînement sans erreur» (qui consiste à introduire une compétence à un niveau de base pour ensuite progresser vers un niveau plus élevé), la «découverte guidée» (qui consiste à poser toute une série de questions au joueur afin de l'amener à trouver la solution de lui-même) et la «modélisation» (méthode dans le cadre de laquelle le joueur observe son entraîneur, puis reproduit ce qu'il vient de voir, sans qu'aucune explication verbale ne lui soit fournie).

c) Implication cognitive

Bien que bon nombre des éléments techniques et tactiques requis dans le tennis de haut niveau impliquent de réaliser plusieurs étapes bien distinctes (il suffit par exemple de penser à toutes les étapes intervenant dans l'exécution d'un coup droit d'attaque à mi-court), le joueur n'a pas besoin de connaître chacune de ces étapes sans exception. En voulant expliquer en détail à un joueur chacune des actions qu'il doit apprendre, puis en reprenant tout cela point par point lors de la phase d'analyse de la performance, l'entraîneur crée souvent une situation de «surcharge cognitive». Ce processus, qui consiste à analyser tous les aspects techniques et tactiques pendant une compétition, est inefficace et finit souvent par céder sous la pression (Muller et Abernethy, 2012).

Les entraîneurs qui souhaitent fournir une forme d'apprentissage plus stable conçoivent des méthodes de «regroupement» de l'information, lesquelles leur permettent de résumer en une seule phrase toute une série d'actions ou de décisions que le joueur doit apprendre. Ces «blocs de connaissances» peuvent être propres à un joueur en particulier et doivent être fondés sur son niveau de compétence et de connaissance (par exemple: «Suis la balle», «Va chercher la balle haut au service», etc.).

Le regroupement de l'information présente plusieurs avantages: il permet au joueur de ne pas s'encombrer l'esprit de détails inutiles et ainsi de se concentrer pleinement sur la tâche à accomplir; il garantit également une plus grande solidité de l'apprentissage dans des conditions de stress; enfin, il permet un retour d'information rapide et efficace de la part de l'entraîneur.

d) La répétition, une stratégie efficace

Pour s'assurer de l'efficacité d'un apprentissage, une des questions clés à se poser est de savoir dans quelle mesure et de quelle manière les joueurs sont amenés à assimiler les compétences et stratégies qui leur sont enseignées par le biais de la répétition. Là encore, alors que les témoignages des entraîneurs pourraient nous laisser penser qu'ils utilisent un large éventail de méthodes d'entraînement, les observations empiriques tendraient plutôt à montrer qu'il y a des types d'exercices et des méthodes d'entraînement qu'ils préfèrent et qu'ils vont par conséquent largement privilégier par rapport aux autres options à leur disposition.

Comme on peut l'imaginer cependant, le recours à une panoplie réellement étendue de types d'exercices différents reflète nettement mieux la nature variée et imprévisible du tennis de compétition qu'un entraînement fondé toujours sur le même nombre limité d'activités.

C'est pourquoi les séances d'entraînement devraient viser à renforcer les compétences acquises et à les mettre à l'épreuve à l'aide d'approches diverses et variées, telles que l'enseignement du tennis fondé sur le jeu, l'envoi de balles au panier, les exercices en situation fermée, le jeu sur une partie restreinte du court, la simulation de points, etc. La clé de la réussite, pour parvenir à évaluer et à renforcer

l'efficacité de l'enseignement, est de se rappeler que le recours exclusif à une ou deux stratégies d'entraînement empêchera les joueurs de bénéficier des apports potentiels des autres types d'activités. Ainsi, selon les principes d'enseignement fondamentaux, les entraîneurs devraient mettre en œuvre toute une variété d'approches différentes pour stimuler les joueurs et les mettre à l'épreuve en créant des conditions de jeu complexes, imprévisibles et dynamiques.

e) État d'esprit des élèves

Pour finir, les principes fondamentaux de l'apprentissage mettent constamment en lumière la nécessité pour celles et ceux qui essaient d'acquérir des habiletés motrices de se placer dans un état d'esprit propice à l'apprentissage (Fontana, 1993). Des joueurs désintéressés, démotivés ou distraits seront bien évidemment nettement moins disposés à assimiler un quelconque enseignement que des joueurs impliqués, enthousiastes et concentrés. Les entraîneurs doivent donc toujours tenir compte de ces conditions générales lorsqu'ils interagissent avec des joueurs.

L'acquisition d'habiletés sportives requiert du talent et un environnement spécifique, ces deux conditions devant être réunies pendant une période de temps prolongée et ciblée (Epstein, 2013). Il apparaît donc extrêmement important de prodiguer un enseignement au bon moment; les entraîneurs ont ainsi tout intérêt à organiser leurs exercices techniques et tactiques au moment où il y a le moins de distractions possible et où le joueur est enclin à relever le défi d'apprendre une nouvelle compétence.

Il convient clairement d'éviter l'écueil qui consiste à «surplanifier» l'entraînement, c'est-à-dire à prévoir plusieurs semaines ou mois à l'avance le programme d'entraînement en laissant très peu de marge d'improvisation. Au contraire, l'apprentissage de nouveaux éléments techniques ou tactiques devrait, dans la mesure du possible, être initié par la volonté du joueur de développer une nouvelle compétence.

CONCLUSION

À une époque où les entraîneurs ont accès à une multitude d'informations, que ce soit grâce aux publications, aux conférences ou aux données disponibles en ligne, il est toujours utile de remettre l'accent sur les fondements mêmes de l'apprentissage. Bien que nous puissions penser qu'en ajoutant sans cesse des outils pédagogiques nous contribuons à l'amélioration de nos joueurs (et cela peut en effet se vérifier dans certains cas), il n'en demeure pas moins que l'entraînement ne peut être considéré comme efficace que lorsque le joueur parvient à exécuter avec aisance les techniques et tactiques qu'on lui a enseignées dans des situations de compétition.

Selon les principes fondamentaux de l'enseignement, les entraîneurs doivent chercher à rendre l'acquisition de compétences aussi facile que possible pour les joueurs et à développer chez ces derniers des techniques et des tactiques qui seront solidement ancrées en eux, de sorte qu'elles ne cèdent pas même sous la pression de la compétition de haut niveau.

RECOMMANDATIONS

- Prenez le temps de vous assurer que vos joueurs ont bel et bien compris ce que vous leur enseignez.
- Aidez vos joueurs à trouver des solutions par eux-mêmes. Guidez-les, ne leur donnez pas d'instructions.
- Essayez d'être créatif. Utilisez la méthode du regroupement de l'information pour résumer des compétences complexes en une seule phrase et ainsi faciliter leur assimilation par vos joueurs.
- Lorsque vous concevez vos entraînements, pensez à un seul mot clés: variété, variété, variété.
- Créez des conditions propices à l'enseignement, mais gardez en tête que la motivation et le désir d'apprendre ne peuvent venir que des joueurs.

Rendre l'apprentissage aussi facile que possible n'est pas chose aisée, mais il est évident que c'est la bonne attitude à adopter et vous constaterez que c'est un travail passionnant qui donnera des résultats impressionnants.

RÉFÉRENCES

Epstein, D. (2013). *The Sport Gene: Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance*. Penguin.

Farrow, D. (2012). *Implicit Learning: An alternative Approach to Instruction*. Australian Institute of Sport, Volume 27 Number 1.

Fontana, D. (1993). *Psychology for Teachers*. BPS Books.

Hewitt, M. et Edwards, K. (2013). Observed teaching styles of junior development and club professional tennis coaches in Australia, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 59, 6-8.

Mosston, M. et Ashworth, S. (1990). *The Spectrum of Teaching Styles. From Command to Discovery*. White Plains, NY: Longman.

Muller, S. et Abernethy, B. (2012). Expert Anticipatory Skill in Striking Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.

Wilson, David (2014). *Assessing the Benefits and Challenges of Common Coaching Methodologies in the Context of 14 and Under Learning Styles and Playing Competencies*. Tennis Europe Coaches Conference, Tallinn.

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

Tennis  iCoach

Le point sur les sciences du sport appliquées au tennis en fauteuil roulant

Javier Villaplana Velasco (Espagne) & Juan Pedro Fuentes García (Université d'Estrémadure, Espagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 17-18

RÉSUMÉ

Cet article propose un tour d'horizon des recherches qui ont été menées sur le tennis en fauteuil roulant. Nous avons analysé des articles qui ont été publiés par le passé dans le domaine des sciences du sport appliquées au tennis en fauteuil roulant. Nous sommes parvenus à la conclusion que les recherches scientifiques sur le tennis en fauteuil roulant sont encore insuffisantes, ce qui nous a amenés à proposer des domaines de recherche qui mériteraient une attention particulière de la part de la communauté scientifique.

Mots clés: recherche, tennis en fauteuil roulant, sport adapté

Adresse électronique de l'auteur: javilla@gmail.com

Article reçu: 17 janvier 2015

Article accepté: 10 mars 2015

INTRODUCTION ET MÉTHODOLOGIE

Le tennis en fauteuil roulant est un sport adapté qui a été développé à l'intention des personnes en situation de handicap physique ou fonctionnel. Ce sport se pratique uniquement en fauteuil à condition que le joueur respecte les critères établis pour cette discipline, à savoir que le handicap dont il souffre l'empêche de jouer sur deux jambes.

Nous avons divisé notre analyse en deux volets: le premier couvre les articles tirés du Journal Citation Report (JCR), tandis que le second porte sur des articles tirés de revues spécialisées dans le tennis et répartis en deux sous-groupes, avec d'un côté des articles de l'ITF Coaching and Sport Science Review et de l'autre des articles de l'ITF Wheelchair Tennis Review. Le volet consacré au JCR propose une analyse des articles publiés entre janvier 2001 et décembre 2011, tandis que le volet consacré aux articles des deux revues couvre tous les numéros publiés depuis leur toute première publication, à savoir les éditions d'avril 1993 à avril 2012 pour l'ITF CSSR, et les éditions d'octobre 2000 à août 2008 (date de fin de publication) pour l'ITF Wheelchair Tennis Review.

Le tennis en fauteuil roulant étudié sous l'angle des sciences du sport.

Nous avons établi ci-dessous une liste des études les plus intéressantes et les plus spécifiques parmi celles publiées dans les éditions du JCR.

Les recherches menées par Reina, Luis, Sanz, Sabido, García et Moreno (2004) traitent du comportement visuel de joueurs de tennis en fauteuil roulant auxquels on a demandé de retourner le service de joueurs droitiers et gauchers. Les résultats de cette étude ont démontré que le côté d'où le serveur effectue son service a une incidence sur les processus perceptifs des joueurs de tennis et de tennis en fauteuil roulant en situation de retour de service. Dans le cas de joueurs gauchers, les segments comme le segment bras-raquette sont visibles plus longtemps, de sorte qu'il est possible pour un relanceur de percevoir davantage d'éléments d'information. De plus, les joueurs qui sont habitués à affronter des adversaires gauchers ont une influence plus grande sur le processus perceptif.

Reina, Moreno et Sanz (2007) ont mené des recherches en vue de déterminer le comportement visuel et les réactions motrices des joueurs lors de l'exécution du retour dans le tennis en fauteuil roulant. Il ressort de leur étude que les joueurs expérimentés se concentrent en premier lieu sur la tête, les épaules et le bras libre, tandis que les joueurs novices suivent le lancer de la balle jusqu'à sa hauteur maximale. Les joueurs expérimentés parviennent à obtenir des informations utiles grâce à l'observation du mouvement du segment bras-raquette pendant la phase de frappe, ce qui leur permet d'enregistrer une réaction motrice plus rapide.

Des chercheurs comme Goosey-Tolfrey et Moss (2005) ont comparé les caractéristiques de la vitesse de propulsion du fauteuil roulant avec et sans raquette de tennis. Il apparaît que, dans des situations de sprint avec raquette, la vitesse atteinte lors des trois premiers sprints est réduite de façon considérable. Ces mauvais résultats enregistrés par les joueurs lorsqu'ils portent leur raquette pourraient s'expliquer par une poussée moins efficace, entraînant ainsi une application insuffisante de la force.

Filipic et Filipic (2009) ont analysé les caractéristiques de la distribution du temps de jeu dans le tennis en fauteuil roulant. Ils ont recueilli des données dans le cadre de 22 matchs de simple disputés sur des surfaces dures, tous les résultats étant enregistrés à l'aide d'un logiciel. Les résultats ont révélé que la partie active représentait 19,68 % du temps de jeu, tandis que la partie passive en représentait 80,32 %. La durée moyenne d'un mouvement dans chaque point était de 4,16 secondes, avec une moyenne de 2,23 coups par point.

Barfield, Malone et Coleman (2009) ont évalué la capacité des personnes souffrant d'une lésion de la moelle épinière à atteindre le seuil d'entraînement pendant la pratique du tennis. Pour ce faire, les trois chercheurs ont utilisé des moniteurs afin de mesurer la fréquence cardiaque des joueurs. Ils sont parvenus à la conclusion que les caractéristiques requises pour atteindre les seuils de santé et de condition physique pendant la pratique du tennis pour les personnes atteintes d'une lésion basse de la moelle épinière sont similaires à celles des personnes testées dans le groupe témoin.

Roy, Menear, Schmid, Hunter et Malone (2006) ont également étudié les réactions physiologiques observées chez les joueurs disputant des compétitions de tennis en fauteuil roulant. Pour ce faire, ils se sont attachés à mesurer leur fréquence cardiaque. Il a ainsi été possible de démontrer que les joueurs de tennis en fauteuil qui participent à des compétitions devaient intégrer des séances de travail aérobie à leur programme d'entraînement. En effet, l'intensité d'un match de tennis en fauteuil en compétition atteint un tel niveau qu'elle met le système cardiovasculaire des joueurs à l'épreuve.

Diaper et Goosey-Tolfrey (2009) se sont penchés sur les changements physiologiques induits par un entraînement à long terme chez une joueuse de tennis en fauteuil roulant de haut niveau dans le cadre de sa préparation à un tournoi de premier ordre. Ils ont par ailleurs traité des interventions permettant de faciliter la récupération de cette athlète pendant les Jeux paralympiques de 2004. Les résultats ont montré que le programme d'entraînement intensif mis en place a permis d'améliorer les performances physiologiques de l'athlète et que ces adaptations se sont traduites par un niveau de confiance plus élevé, grâce auquel la joueuse a réussi à atteindre un meilleur niveau de condition physique lors des Jeux paralympiques.

Pour finir, Reid, Elliott et Alderson (2007) ont analysé la cinétique de l'articulation de l'épaule au service chez les joueurs de tennis en fauteuil roulant. Ils ont comparé les données recueillies avec celles de 12 joueurs de haut niveau. Il ressort de cette étude que les joueurs de tennis en fauteuil roulant présentent un risque de blessure au niveau de l'articulation de l'épaule similaire à celui que l'on observe chez les joueurs de tennis valides.

Les articles tirés de ITF CSSR comprennent plusieurs contributions dans les domaines suivants: méthodes d'enseignement (Bullock, 2010), stratégies pour la compétition (Bullock, 2006), programmes mis en place dans les clubs (Polic, 2000) et point de vue général sur le sport (Bullock et Sanz, 2010).

Les articles publiés dans la revue ITF Wheelchair Tennis Review sont inclus dans le tableau 1, qui présente la classification établie par Fuentes (2012) ainsi que les études menées dans les différents domaines de recherche.

Domaines	JCR	CSSR	WHEELCHAIR	TOTAL
Enseignement du tennis		1	16	17
Entraînement sportif	3	1	11	15
Biomécanique du sport appliquée au tennis	1		8	9
Facteurs tactiques et prise de décisions dans le tennis			8	8
Contrôle moteur et apprentissage moteur	2		4	6
Physiologie du sport appliquée au tennis	2		2	4

Tableau 1. Analyse quantitative et qualitative des différentes publications sur le tennis en fauteuil roulant, classées par domaine de recherche.

CONCLUSION

Le principal objectif de cet article était de passer en revue certaines études scientifiques consacrées au tennis en fauteuil roulant. Dans cette optique, nous nous sommes attachés à analyser les différentes sources documentaires disponibles afin de déterminer les publications pertinentes.

À l'issue de l'analyse de toutes les revues mentionnées ci-dessus, nous pensons qu'il est nécessaire de mener de nouvelles études afin d'enquêter sur des domaines liés à la physiologie, au contrôle moteur et à l'apprentissage moteur, à la biomécanique (technique requise pour l'exécution de frappes), à la tactique (analyse descriptive) et aux aspects psychologiques et sociologiques. Grâce aux avancées de la recherche, il sera possible de développer une meilleure compréhension de cette branche importante du tennis.



RÉFÉRENCES

- Barfield, J. P., Malone, L. A., Coleman, T. A. (2009). Comparison of heart rate response to tennis activity between persons with and without spinal cord injuries: Implications for a training threshold. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80, 71-77.
- Bullock, M. (2010). Tenis en silla de ruedas y tennis 10s. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 51, 17.
- Bullock, M. (2006). Viajando en el circuito NEC de tennis en silla de ruedas. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 38, 10-11.
- Bullock, M., Sanz, D. (2010). El tenis en silla de ruedas en 2010. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 50, 30-31.
- Diaper, N. J., Goosey-Tolfrey, V. L. (2009). A physiological case study of a paralympic wheelchair tennis player: reflective practise. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 300-307.
- Filipic, T., Filipic, A. (2009). Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces. *Kinesiology*, 41, 67-75.
- Fuentes, J. P. (2012). Nuevas tendencias e investigaciones en el entrenamiento y enseñanza del tenis. VII Simposium Ibérico de Tenis. Pontevedra: Real Federación Española de Tenis y Universidad de Oviedo, 7 y 8 de junio.
- Goosey-Tolfrey, V. L., Moss, A. D. (2005). Wheelchair velocity of tennis players during propulsion with and without the use of racquets. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22, 291-301.
- Polic, M. (2000). Club programming for wheelchair tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 22, 12-14.
- Reid, M., Elliott, B., Alderson, J. (2007). Shoulder joint loading in the high performance flat and kick tennis serves. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 884-889.
- Reina, R., Moreno, F. J., Sanz, D. (2007). Visual behavior and motor responses of novice and experienced wheelchair tennis players relative to the service return. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, 254-271.
- Reina, R., Luis, V., Sanz, D., Sabido, R., García, J. A., Moreno, F. J. (2004). The effect of the server perform-side on the visual behaviour of tennis and wheelchair tennis players. *Journal of Human Movement Studies*, 47, 25-45.
- Roy, J. L. P., Menear, K. S., Schmid, M. M. A., Hunter, G. R., Malone, L. A. (2006). Physiological responses of skilled players during a competitive wheelchair tennis match. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20, 665-671.

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

Tennis  iCoach

L'entraînement de joueurs en développement: gros plan sur une approche inspirée de l'écologie

Mariano Martínez Gómez (Tennis Concept, Espagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 19-21

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous abordons une nouvelle approche conçue pour le travail avec les joueurs de tennis et présentons la finalité de cette stratégie. Inspirée des principes de l'écologie et de l'holisme, cette approche est présentée en tenant compte des spécificités du tennis. Nous apportons également des précisions sur les aspects qui, selon nous, jouent un rôle essentiel dans le travail qui doit permettre à un jeune joueur de tennis de progresser et de développer son plein potentiel.

Mots clés: milieu, joueurs, entraînement intégré

Adresse électronique de l'auteur: mariano_ctm@hotmail.com

Article reçu: 21 décembre 2014

Article accepté: 3 février 2015

INTRODUCTION

L'écologie est la science qui étudie les êtres vivants dans leur milieu, leur distribution et la manière dont les interactions entre les organismes et leur milieu ont un impact sur eux.

Le mot «holisme», qui vient du grec (le tout, la totalité, l'entier), désigne un point de vue méthodologique ou épistémologique selon lequel les systèmes (qu'ils soient physique, biologique, social ou économique) et leurs propriétés doivent être analysés comme un tout plutôt que séparément.

Cette approche repose sur les notions fondamentales suivantes:

- Le développement sous-entend une série d'adaptations continues entre l'individu et son milieu: en somme, il s'agit d'un processus qui dure toute la vie.
- Connaître son milieu signifie savoir comment les choses fonctionnent et comment mieux s'y adapter.
- Le développement humain est un processus d'adaptation et d'ajustement progressif entre un individu actif et le cadre dans lequel il travaille qui tient compte des interactions qui se produisent dans cet environnement.

Si nous appliquons cette approche au tennis, il en ressort les principes suivants:

- Les joueurs doivent être influencés par le milieu dans lequel ils évoluent de la même manière qu'ils doivent l'influencer.
- L'apprentissage doit être un processus relationnel réciproque entre les joueurs et leur milieu.
- Le milieu fournit des ressources et des possibilités aux joueurs qui reçoivent l'information nécessaire et agissent en conséquence dans ce milieu.
- L'accent est mis sur la nécessité de concevoir l'enseignement dispensé aux joueurs comme un tout.
- Le rôle joué par l'entraîneur auprès des joueurs est celui d'un intermédiaire qui favorise les performances.

L'approche intégrée ou totale s'appuie sur une conception globale du joueur de tennis: lorsqu'on travaille un aspect, on développe les aspects connexes simultanément. Ainsi, lorsqu'on travaille l'exécution de la frappe de coup droit, le travail porte sur la technique (préparation, déclenchement de la frappe, accompagnement, etc.), mais fait aussi entrer en ligne de compte une composante tactique (frappe croisée, long de ligne, trajectoire haute ou basse, coup puissant ou lent, etc.) et une composante physique, puisque l'exécution du coup droit nécessite de mettre en mouvement les muscles du corps; la coordination est donc un maillon essentiel de la chaîne cinétique. N'oublions pas non plus que ce travail fait aussi intervenir une composante psychologique: en effet, le joueur doit focaliser son attention sur la balle et le bras qui tient la raquette,

tout en décidant de la manière dont il va exécuter le coup (long de ligne, croisé, etc.); aucun de ces éléments ne peut être isolé. Cette interdépendance vaut pour le travail général comme pour le travail spécifique.

L'allure du joueur, ainsi que sa motivation intrinsèque, sont des éléments clés qui favorisent la confiance en soi, améliorent les performances et réduisent les problèmes de comportement tout en stimulant la prise de décisions.

Compte tenu de ce nouveau concept dans le domaine de l'enseignement du tennis, il est important de se rappeler que les entraîneurs de tennis doivent recourir à des méthodes plus ouvertes, avec tous les changements que cela suppose, en partie suscitées par les entraîneurs, les élèves, le matériel utilisé, etc.

Que savons-nous de ces modèles?

Nous savons qu'il n'existe pas une façon unique d'exécuter une habileté motrice; les formes du mouvement et les résultats dépendent des objectifs, du contexte et des contraintes individuelles qui sont des facteurs en évolution permanente.

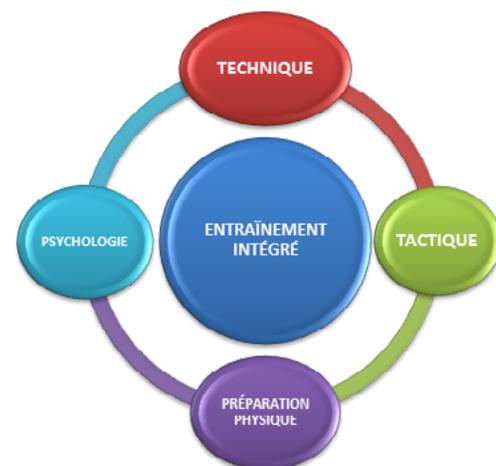


Figure 1. Aspects de l'entraînement intégré.

Nos travaux de recherche reposent sur la théorie du modèle neurophysiologique de Martins selon laquelle un enfant naît avec un potentiel en grande partie non développé (aptitudes, capacités, qualités, etc.). Bien entendu, les facteurs génétiques et les expériences vécues lors de l'enfance entrent en ligne de compte. Par conséquent, l'idée est de renforcer les aspects qui sont essentiels à la réalisation de performances optimales lors du stade de développement du joueur et nécessitent un travail plus spécifique et plus détaillé.

Comment travaillons-nous au sein de l'ITae ?

Sachant que l'entraînement de haut niveau fait intervenir une interrelation entre les aspects technique, tactique, physique et psychologique, l'entraîneur doit établir des priorités et axer ses efforts sur ces aspects. Dans la mesure où un même exercice peut répondre à différents objectifs simultanément, les entraîneurs doivent insister sur l'aspect qui revêt le plus d'importance pour le joueur. Lorsque l'on fournit des instructions à un joueur, il est primordial que ces consignes soient bien structurées et axées sur des corrections pertinentes par rapport à l'objectif fixé de sorte que le joueur ne reçoive pas trop d'informations.

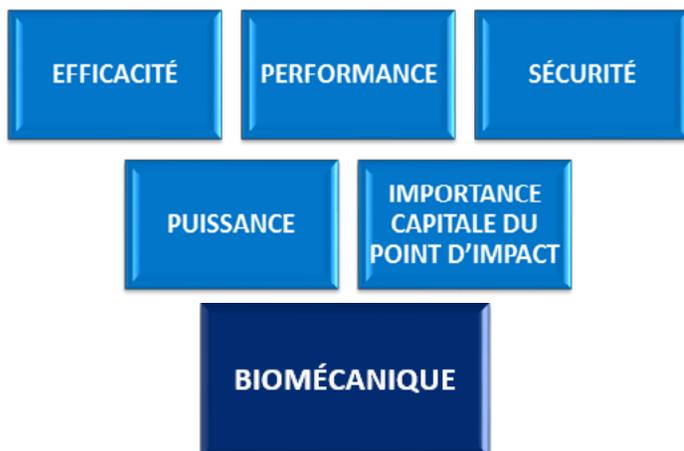


Figure 2. Aspects liés au travail technique.

Le point d'impact est un aspect technique essentiel. C'est pour cette raison que les entraîneurs consacrent beaucoup de temps à aider les joueurs à acquérir un point d'impact optimal, c'est-à-dire un point d'impact qui soit efficace, performant, constant et qui permette au joueur de générer de la puissance. Pour y parvenir, nous nous appuyons sur la biomécanique. En adoptant des méthodes d'enseignement modernes et ouvertes et fondées sur les principes de la biomécanique, nous pouvons aider les joueurs à développer une technique de frappe fiable sur le long terme.



Figure 3. Aspects liés au travail tactique.

Les éléments de base que chaque entraîneur doit veiller à inclure dans ses séances quotidiennes sont les suivants: la hauteur et la longueur de balle, la régularité, la direction et la précision. Par ailleurs, il est indispensable d'insister sur l'importance du processus décisionnel, un aspect indissociable de chaque frappe au tennis. Cet aspect peut être amélioré en combinant différents schémas de jeu et en travaillant sur des éléments tels que l'application tactique des coups particuliers, l'adaptation du jeu selon les surfaces et le tennis pourcentage. Pour effectuer ce type de travail, on peut recourir à des jeux et à des exercices en situation ouverte en veillant à ce que les joueurs soient conscients de tous ces aspects et de l'importance d'être dans une forme optimale lorsqu'on dispute une compétition.

PHYSIQUE



Figure 4. Aspects liés au travail physique avant le pic de croissance.

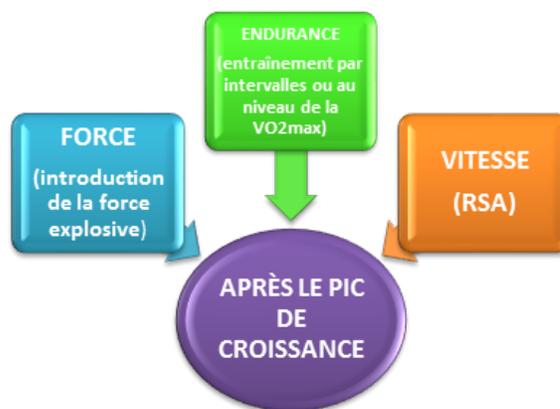


Figure 5. Aspects liés au travail physique après le pic de croissance.

En ce qui concerne l'entraînement physique, les entraîneurs doivent prendre en considération le niveau de maturité des joueurs, c'est-à-dire l'âge chronologique et l'âge biologique; il est donc important de tenir compte de la vitesse de croissance pour savoir où se situent les joueurs sur le plan biologique.

Avant que le pic de vitesse de croissance ne soit atteint, idéalement, l'entraîneur doit travailler sur les capacités de coordination du joueur avec, en complément, un travail de compensation tenant compte du développement physique et de la croissance de chaque joueur. Ainsi, il faut insister auprès des joueurs sur la nécessité de développer des habitudes positives (échauffement, récupération après une compétition, aspects liés à la nutrition, nécessité de prendre une douche et de faire des exercices d'étirement, etc.) dès le plus jeune âge. C'est en effet à ces stades préliminaires qu'il est possible d'intégrer les méthodes neuro-motrices aux séances d'entraînement puisque le système nerveux est alors plus apte à créer de nouvelles interactions entre les structures qui le composent.

Dès lors que le joueur a terminé sa croissance, l'entraînement doit être axé sur les aspects suivants:

- La force avec introduction du travail de la force explosive;
- L'endurance (travail par intervalles ou au niveau de la consommation maximale d'oxygène);
- La vitesse (RSA, aptitude à répéter des sprints);
- Le travail de compensation (travail de la stabilité du tronc: fessiers, muscles de la hanche et du dos, muscles de la coiffe des rotateurs, muscles stabilisateurs de l'omoplate). Pourquoi les entraîneurs devraient-ils travailler de cette manière? Parce que cette méthode est indispensable à l'acquisition d'une solide base neuromusculaire qui n'entrave pas le développement des tissus. Ce n'est qu'après avoir atteint leur pic de vitesse de croissance que les joueurs possèdent les enzymes nécessaires pour être capables de s'adapter de manière significative dans les composantes aérobie.

TRAVAIL PSYCHOLOGIQUE OU COMPORTEMENTAL



Figure 6. Objectifs et contenu du travail psychologique.

Deux des principaux objectifs qui doivent être convenus entre l'entraîneur et le joueur sont les suivants: la poursuite de la pratique sportive et l'engagement personnel. Nous savons que la poursuite de la pratique sportive et l'engagement personnel sont le résultat d'une motivation adéquate, d'une direction claire, d'un climat favorable et d'une envie d'apprendre et de s'améliorer au quotidien. À cet égard, la théorie de l'auto-détermination élaborée par Deci et Ryan est une référence indispensable pour l'intégration des aspects motivationnels aux méthodes d'entraînement. Sachant que le climat motivationnel est engendré par les entraîneurs, les joueurs et les parents, chacun doit poursuivre les mêmes objectifs. Les programmes d'entraînement qui prévoient une école pour les parents peuvent permettre à toutes les parties d'adhérer petit à petit à la philosophie de travail choisie. Parmi les autres méthodes qui favorisent la réalisation de performances optimales, citons le travail du contrôle des émotions, les techniques de visualisation et de respiration, les routines et les rituels pendant les matchs, l'entraînement de l'attention, de la concentration et du contrôle de l'anxiété. Les entraîneurs peuvent également se servir des principes pédagogiques utilisés en enseignement et dans le domaine de la psychologie de l'enseignement lors de l'élaboration de leurs programmes et de l'animation de leurs séances d'entraînement. Afin de faire participer leurs élèves, les entraîneurs ont intérêt à privilégier les six dimensions suivantes:

1. Tâches
2. Autorité
3. Reconnaissance
4. Groupes
5. Évaluation
6. Temps

Ces dimensions peuvent être récapitulées sous l'acronyme TARGET (c'est-à-dire la CIBLE à atteindre).

EXEMPLES D'EXERCICES

1. L'objectif de l'exercice ci-dessous est d'améliorer le pourcentage de premiers services tout en donnant au joueur la possibilité de travailler le retour de service. Les joueurs servent 10 fois chacun. Si le serveur gagne le point avec son premier service, il marque 2 points. Si le serveur gagne le point avec son second service, il marque 1 point. Le relanceur accumule des points comme suit: s'il gagne le point sur le premier service, il marque 1 point et s'il le fait sur le second service, il marque 2 points. Le gagnant est le joueur qui a remporté le plus de points après avoir servi et relancé. Cet exercice oblige les joueurs à rester extrêmement vigilants sur tous les points qu'ils disputent.

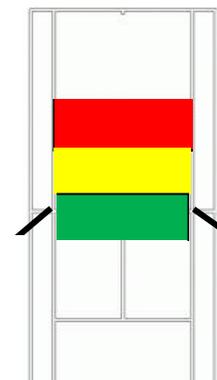


Figure 7. Mise en pratique de la «théorie des feux de circulation» dans l'exercice 2.

2. Dans le cadre de la mise en pratique de la «théorie des feux de circulation» avec des enfants en développement, l'entraîneur lance la balle en direction de zones de couleur. Si la balle rebondit dans la zone rouge, les joueurs doivent jouer au-dessus de la hauteur du filet double. Si la balle rebondit dans la zone jaune, ils doivent jouer en direction de la corde. Si la balle rebondit dans la zone verte, ils doivent jouer en dessous de la hauteur du filet double. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que les joueurs soient capables d'appliquer cette théorie de manière automatique, pratiquement sans réfléchir.

CONCLUSION

En tant qu'entraîneurs, si nous souhaitons que nos joueurs développent leur plein potentiel, nous devons recourir à des systèmes d'entraînement variés leur donnant les moyens d'explorer différentes solutions, de même que nous devons leur apporter notre soutien lorsqu'ils sont incapables de trouver leurs propres solutions ou qu'ils commettent des erreurs. Ainsi, par rapport à un enseignement plus conventionnel dans le cadre duquel l'entraîneur tente de tout contrôler, notre rôle est ici quelque peu différent. Cette manière de procéder suppose un travail d'équipe, puisque chaque domaine doit faire intervenir des personnes spécialisées et compétentes. D'autre part, nous devons nous tenir informés des différentes études scientifiques dans le but de développer les aspects qui peuvent être améliorés chez nos joueurs, mais aussi d'améliorer nos propres compétences en tant qu'entraîneurs ou les conditions dans lesquelles nous travaillons. Par conséquent, nous nous devons d'être ouverts mentalement aux nouvelles tendances et à des méthodes de travail différentes.

Un aspect essentiel à ne pas négliger est la formation continue et les possibilités de formation qui sont offertes aux entraîneurs de tous niveaux. Il doit s'agir d'un processus permanent dans tous les domaines, mais en particulier dans ceux de la pédagogie, de la psychologie, ou encore des techniques de communication.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M. et Reid, M. (2009). Enseigner le tennis aux joueurs débutants et intermédiaires. The International Tennis Federation, ITF Ltd, 2009.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (dir.), Oxford handbook of human motivation (p. 85-107). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Fernández, J., Méndez, A. et Sanz, D. (2012). Fundamentos del Entrenamiento de la Condición Física para jugadores de Tenis en Formación. Ed Real Federación de Tenis Española.
- Moreno, F.J., Luis, V., Menayo, R., Fuentes, J.P (2009). Bases del control motor y del aprendizaje aplicadas al tenis. Ed Wanceulen.
- Moreno, J. A. et Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. Cuadernos de Psicología del Deporte 6(2), 39-54.

Sociologie du tennis: étude sur la socialisation des joueurs de tennis, leur engagement dans le sport et leur retraite sportive

Abbie Probert & Miguel Crespo (ITF)
ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 22-24

RÉSUMÉ

Cet article aborde certaines des études les plus importantes dans le domaine de la sociologie du tennis. Pour plus de clarté, ces études seront divisées en différents sujets, notamment l'engagement dans le tennis, la socialisation des joueurs, la retraite sportive, les différences selon les sexes, les classes sociales et la structure du tennis.

Mots clés: socialisation, engagement, retraite

Article reçu: 22 janvier 2015

Adresse électronique de l'auteur: coaching@itftennis.com

Article accepté: 3 mars 2015

INTRODUCTION

La sociologie du sport peut être définie comme un champ ou une sous-discipline de la sociologie, qui étudie le sport à la lumière du rôle qu'il joue dans la vie sociale et culturelle. Sous cet angle, la culture désigne les modes de vie que les personnes développent en tant que membres d'un groupe ou d'une société; et la société est perçue comme un ensemble de personnes vivant dans un territoire géographique donné et unies par un système politique et un sens commun de l'auto-identification qui les distingue des autres (Woods, 2007).

Le sport en général, et le tennis en particulier, sont un champ de la sociologie: ils constituent en effet une sous-culture de la société puisqu'ils revêtent une signification particulière aux yeux de certains membres de la société; de plus, dans nombre de cultures, on les associe à des croyances et convictions importantes; et, pour finir, ils ont un lien avec des sphères clés de la vie sociale, telles que la famille, la religion, l'éducation, l'économie, la politique et les médias (Coakley et Pike, 1998).

La sociologie peut englober un grand nombre de champs d'étude et d'intérêt, comme on peut le voir à la figure 1.

	THÈMES	SOUS-THÈMES
Sociologie Du Tennis	Engagement	Centres d'intérêt, joueurs, spectateurs, niveaux d'entraînement.
	Organisation	Clubs, fédérations (nationales et internationales), CIO, gouvernance.
	Socialisation	Intégration, rôles, carrière des joueurs, retraite.
	Famille	Implication des parents, emploi du temps de la famille, pratique du sport.
	Idéologie	Race, sexe (enjeux liés aux femmes), classes sociales, inclusion de populations particulières.
	Économie	Dépenses, droits de télévision, parrainages, gains des joueurs, entraîneurs, marchés et marketing.
	Médias	Technologie, médias traditionnels, médias sociaux, popularité, influence.
	Politique	Fierté nationale, idéologie, controverses, politiques gouvernementales.
	Éducation	École, événements inter-scolaires et inter-universitaires.
	Religion et valeurs morales	Éthique, violence, paris, dopage.
Santé	Habitudes alimentaires, environnement.	

Figure 1. Principaux champs d'étude de la sociologie du tennis.

SOCIALISATION

La socialisation est un processus actif d'apprentissage et de développement social qui se produit dès lors que des personnes communiquent les unes avec les autres et apprennent à connaître le monde social dans lequel elles vivent. La socialisation permet aux individus d'apprendre et d'assumer un rôle donné dans la société en associant leurs caractéristiques personnelles avec celles de personnes de leur entourage dans des situations données.

La socialisation des joueurs de tennis de haut niveau en Suède a fait l'objet d'une étude menée par Carlson (1988). Ce dernier est parvenu à la conclusion qu'il était impossible de prédire quels joueurs allaient devenir des athlètes de niveau mondial simplement en se basant sur leurs talents respectifs. Carlson a ainsi démontré que le succès des joueurs dépendait d'un ensemble de facteurs: en plus des caractéristiques personnelles et des expériences vécues au début de la vie, d'autres éléments jouent un rôle important, comme les structures sociales, la tradition historique du sport et l'existence d'une culture positive du tennis au sein de la collectivité dans laquelle les joueurs évoluent. Le réseau local de clubs et la collectivité exercent une influence positive aussi bien sur la relation entre le joueur et ses entraîneurs que sur le désir de poursuivre la pratique du tennis.

Pluim et d'autres chercheurs se sont penchés en 2014 sur les facteurs qui facilitent ou freinent le développement, aux Pays-Bas, de clubs de tennis mettant en place des pratiques de promotion de la santé. Leur objectif était de déterminer quelles étaient les mesures qu'il était possible de prendre pour aider les clubs à mettre en œuvre ce type de pratiques. Quatre thèmes majeurs ont ainsi pu être définis: l'approvisionnement en aliments sains, la prévention des blessures et les services de santé, l'état de santé sociale et la sécurité autour du club. Il est ressorti de cette étude que plusieurs facteurs clés favorisaient la mise en place de pratiques saines: le soutien de la direction du club, l'instauration de politiques appropriées et la nomination de représentants officiels. À l'inverse, plusieurs obstacles importants peuvent surgir: l'absence de modèles de politiques, le manque de connaissance des entraîneurs dans le domaine de la prévention et de la gestion des blessures et, pour finir, un accès fragmenté aux informations les plus pertinentes.

Dans leurs enquêtes respectives, Suaid (1989) et Waser (1989) mettent en évidence les oppositions socialement pertinentes entre les clubs dans deux villes françaises, à Nantes et à Strasbourg. L'interdépendance des compétences tennistiques des différents joueurs avec, d'une part, leurs positions sociales et, d'autre part, les positions qu'ils occupent dans le club, laisse penser que le tennis est un espace de pratiques très diversifiées incluses dans des styles de vie également différents.

Dans le cas de la socialisation des joueurs de tennis en fauteuil roulant de haut niveau, Roux (2012) a démontré que la pratique du tennis

donnait aux joueurs les moyens d'atteindre leurs objectifs et qu'elle renforçait leur intégration sociale. Dans son étude, Stanescu (2014) considère également que la pratique du tennis en fauteuil roulant représente un vecteur d'intégration sociale pour les personnes handicapées. Les joueurs ont en effet l'occasion de se construire une identité positive et le tennis leur permet de développer des aptitudes fondamentales pour leur vie quotidienne.

ENGAGEMENT ET ORGANISATION

L'engagement dans le tennis et le rôle social des organismes œuvrant dans le tennis suscitent un intérêt grandissant chez les chercheurs. En 2007, Casper a étudié dans quelle mesure l'engagement dans le tennis, la fréquence de pratique et les intentions d'achat variaient selon les différents segments démographiques du marché. Il a ainsi mis en lumière des différences notables dans la pratique du tennis selon l'âge, dans la fréquence de pratique selon le niveau d'aptitude et dans les intentions d'achat selon le niveau de revenu et le niveau d'aptitude.

En 2008, Casper et Stellino ont également examiné le lien qui existe entre la pratique du tennis et les différents segments démographiques (âge, sexe, revenu et niveau d'aptitude) des membres d'associations de tennis. Ils en sont arrivés à la conclusion que le plaisir de jouer constituait le principal facteur prédictif de la pratique du sport et de la fidélisation des joueurs, et ce, dans toutes les catégories démographiques. Les résultats de leur étude laissent également penser qu'une campagne de marketing axée sur les bienfaits du tennis pour la santé, plutôt que sur l'aspect compétitif de ce sport, serait plus attrayante, notamment pour les joueurs ayant des aptitudes plus limitées.

La pratique du tennis et le niveau de jeu ont également fait l'objet d'une étude menée par Casper et Andrew (2008). Les deux chercheurs ont révélé que l'engagement dans le tennis ainsi que les bénéfices et les contraintes sociales liés à la pratique de ce sport atteignaient des niveaux bien plus élevés chez les athlètes universitaires que chez les joueurs adeptes du tennis loisir; de plus, le plaisir du jeu était nettement moins présent chez les athlètes universitaires. En termes de niveau de jeu, les joueurs de haut niveau ont démontré un niveau d'engagement nettement plus élevé que les joueurs intermédiaires et débutants; parallèlement, les débutants ont enregistré un niveau d'engagement nettement inférieur à celui des joueurs intermédiaires. De plus, il est ressorti de l'étude que les joueurs de haut niveau prenaient nettement moins plaisir à jouer que les joueurs moins avancés, tandis que les bénéfices et les contraintes sociales liés à la pratique du sport atteignaient des niveaux nettement plus élevés.

Lorsque Coate et Robbins (2001) ont enquêté pour savoir si les meilleurs joueurs de tennis professionnels se consacraient davantage à leur carrière que les meilleures joueuses professionnelles, ils n'ont trouvé aucun élément de preuve allant dans ce sens sur toute la période étudiée, à savoir de 1979 à 1994. En fait, malgré des dotations et des gains nettement plus faibles, les joueuses professionnelles poursuivaient leur carrière aussi longtemps que les hommes et avec la même intensité si l'on se base sur le nombre de tournois disputés par année.

RETRAITE

Plusieurs études ont été réalisées sur la retraite des joueurs de tennis. Ainsi, Allison et Meyer (1988) ont enquêté sur l'expérience des meilleures joueuses de tennis professionnelles, notamment sur leur perception de leurs années de compétition et de leur retraite. Les résultats obtenus ont révélé que les joueuses n'étaient pas traumatisées par leur retrait de la compétition, mais qu'elles percevaient au contraire leur retraite comme une occasion de retrouver une position sociale et un mode de vie plus traditionnels.

Des joueuses de tennis professionnelles australiennes ont participé à une étude menée par Young et d'autres chercheurs en 2006, dans

le cadre de laquelle il leur était demandé de décrire leurs sentiments par rapport à leur retrait du circuit professionnel. Parmi les principales conclusions de cette recherche, il a été possible d'établir que, pour les joueuses qui avaient prévu de quitter le circuit, la transition se passait en douceur, tandis que pour celles qui n'avaient pas prévu leur retraite, ce processus était plus douloureux. La plupart des joueuses ont indiqué qu'elles ne regrettaient pas d'avoir arrêté le tennis professionnel et, même si les autres joueuses ont reconnu qu'elles regrettaient leurs années de compétition, aucune d'entre elles n'a tenté de revenir sur le circuit. À la lumière des résultats de cette étude, la fédération australienne de tennis (Tennis Australia) a mis en œuvre des stratégies visant à aider les joueuses en activité sur le circuit professionnel.

En s'intéressant à la retraite, à la perte de rôle et aux problèmes d'identité associés chez d'anciens joueurs de tennis professionnels suédois, Stier (2007) a découvert que la combinaison d'une socialisation fondée uniquement sur un rôle donné, d'une exposition médiatique intense et d'une sur-amplification de la performance et de la compétition entraînait une fusion entre le rôle et l'identité. Cette étude a permis de conclure que la retraite constituait un processus transitoire progressif d'adaptation psychologique et sociale et une quête d'identité. Ainsi, la retraite représente certes une étape éprouvante, mais pas aussi traumatisante que la littérature scientifique peut le laisser croire.

SungHee et d'autres chercheurs (2013) se sont penchés sur l'expérience vécue par des joueurs de tennis coréens de haut niveau pendant cette période de transition, en se concentrant notamment sur les aspects psychologiques tels que la quête d'identité, les stratégies d'adaptation ou encore les influences socio-culturelles tout au long du processus. Les conclusions de leur étude ont permis d'établir des mesures concrètes permettant de soutenir les athlètes pendant leur transition vers la retraite, par exemple: le développement pendant sa carrière sportive d'une identité équilibrée et d'aptitudes fondamentales pour la vie quotidienne; l'intervention proactive et la poursuite de recherches visant à étudier davantage le processus de décision des athlètes en ce qui concerne la retraite.

CONCLUSION

La pratique active du tennis permet au joueur de se créer une identité propre qui est fondée sur la socialisation et qu'il conservera jusqu'au moment de prendre sa retraite sportive, ce qui a une incidence sur son plaisir du jeu ainsi que sur sa fréquence de pratique du sport. Qu'il s'agisse de se lancer dans la pratique du tennis pour la première fois ou de prendre sa retraite après plusieurs années consacrées au jeu, ces décisions sont influencées par des croyances et convictions importantes reliées à des sphères clés de la vie sociale, telles que la famille, l'éducation et la culture.

RÉFÉRENCES

- Allison, M. T. et Meyer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional. *Sociology of Sport J.*, 5(3), 212-222.
- Casper, J. (2007). Sport commitment, participation frequency and purchase intention segmentation based on age, gender, income and skill level with us tennis participants. *European Sport Management Quarterly*, 7(3), 269-282.
- Casper, J. M. et Stellino, M. B. (2008). Demographic Predictors of Recreational Tennis Participant's Sport Commitment. *J. of Park and Recreation Administration*, 26(3).
- Casper, J. M. et Andrew, D. P. (2008). Sport commitment differences among tennis players on the basis of participation outlet and skill level. *Journal of Sport Behavior*.
- Carlson, R. (1988). The Socialization of Elite Tennis Players in Sweden: An Analysis of the Players' Backgrounds and Development. *Sociology of Sport J.*, 5, 241-256.

- Coakley, J. J. et Pike, E. (1998). *Sport in society: Issues and controversies*. Boston, MA: Irwin/McGraw-Hill.
- Coate, D. et Robbins, D. (2001). The tournament careers of top-ranked men and women tennis professionals: Are the gentlemen more committed than the ladies?. *J. of labor research*, 22(1), 185-193.
- Fedderson, Arne, Jacobsen, Sven, Maennig, Wolfgang (2009). Sports heroes and mass sports participation: The (double) paradox of the 'German tennis boom', *Hamburg contemporary economic discussions*, No. 29
- Pluim, B. M., Earland, J. et Pluim, N. E. (2014). The development of healthy tennis clubs in the Netherlands. *British J. of sports medicine*, 48(11), 898-904.
- Roux, C. J. (2012). Socialization of elite wheelchair tennis players in South Africa: social psychology of sport and physical activity. *African J. for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(4-2), 929-938.
- Stier, J. (2007). Game, Name and Fame — Afterwards, Will I Still Be the Same?: A Social Psychological Study of Career, Role Exit and Identity. *International Review for the Sociology of Sport* March 2007 42: 99-111.
- Suaud, C. (1989). Espace des sports, espaces sociaux et effets d'âge: la diffusion du tennis, du squash et du golf dans l'agglomération nantaise, *Actes de la recherche en sciences sociales*, n 79, p. 2-20.
- SungHee, P., Lavallee, D. et Tod, D. (2013). A longitudinal qualitative exploration of elite Korean tennis players' career transition experiences. *Athletic Insight: The Online J. of Sport Psychology*, 15(1).
- Thompson, S. M. (1999). *Mother's taxi: Sport and women's labor*. SUNY Press.
- Young, J. A., Pearce, A. J., Kane, R. et Pain, M. (2006). Leaving the professional tennis circuit: exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes. *British J. of sports medicine*, 40(5), 477-483.
- Woods, R.B. (2007). *Social Issues in Sport*. Champaign Ill. Human Kinetics.
- Waser, AM. (1989). Le marché des partenaires. *Études de trois clubs de tennis*. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 80, novembre 1989, pp. 2-21.
- Waser, AM. (1995). *Sociologie du tennis. Genèse d'une crise (1960-1990)*, Paris, L'Harmattan, collection «Logiques sociales».
- Waser, AM. (1996). La diffusion du tennis en France, in Terret, T. (Dir.). *Histoire des sports*, Paris, L'Harmattan, collection «Espaces et temps du sport», pp. 101-134.
- Waser, AM. (1996). Tennis in France, 1880-1930, *International J. of the History of Sport*, 2, vol. 13, août 1996, pp. 166-176.

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

Tennis*i*Coach

Étude des changements d'humeur observés chez la numéro 1 mondiale junior pendant sa période de préparation

Dario Novak (Université de Zagreb, Croatie) & Tijana Cirkovic (Institut serbe du sport, Serbie)
ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 25-27

RÉSUMÉ

La préparation physique est une phase clé dans le tennis, qui se caractérise généralement par un volume d'entraînement assez important. C'est pourquoi il est primordial de détecter le plus tôt possible chez les jeunes joueurs des signes de troubles émotionnels graves qui pourraient conduire à un surentraînement. Dans cette étude, nous avons analysé les changements d'humeur observés chez la meilleure joueuse junior au monde pendant sa période de préparation. À cette fin, nous avons utilisé chaque soir à 20 h, puis chaque lendemain matin à 8 h, l'échelle d'évaluation de l'humeur de Brunel, qui comporte 6 sous-échelles avec une matrice de notation en 5 points, afin d'évaluer le niveau de l'humeur de cette joueuse à des moments précis de la journée. Nous avons pu conclure des résultats obtenus que les différents types d'humeur sont ressentis de façon plus ou moins prononcée selon les variations d'intensité de l'entraînement et le moment de la journée.

Mots clés: émotions, intensité, entraînement, évaluation

Article reçu: 19 décembre 2014

Adresse électronique de l'auteur: dario.novak@kif.hr

Article accepté: 25 janvier 2015

INTRODUCTION

L'entraînement sur le court et la pratique de matchs impliquent des niveaux d'activité physique intenses sur une période prolongée, d'où une hausse marquée de la tension physiologique et perceptuelle accompagnée par une baisse de la fonction contractile. Les joueurs de tennis se doivent d'être en parfaite condition physique pour un grand nombre de tournois tout au long de l'année, et ils n'ont pas assez de temps à consacrer à une «longue» période de préparation (Duffield, Murphy et al., 2014). C'est pourquoi il est très important de pouvoir s'appuyer sur tout indicateur permettant de réaliser une évaluation rapide de la performance des athlètes. Il est en effet primordial de détecter le plus tôt possible chez les jeunes joueurs des signes de troubles émotionnels graves qui pourraient conduire à un surentraînement. Il a été prouvé que les émotions influencent grandement sur les résultats d'un athlète. Une vaste étude sur l'influence de l'anxiété sur les performances sportives a déjà été menée. Néanmoins, il reste toujours un large éventail d'états émotionnels qui n'ont pas fait l'objet d'une analyse aussi approfondie. Les changements d'humeur se distinguent des émotions dans la mesure où ils sont plus persistants et moins intenses, mais on estime que leur effet sur les performances sportives est substantiel (Hagger et Chatzisarantis, 2005). Jusqu'à présent, très peu d'études ont permis d'examiner en détail les changements d'humeur chez les joueurs de tennis. Dans le cadre de notre étude, nous avons donc décidé de nous pencher sur les manifestations de ce phénomène pendant la période de préparation de la meilleure joueuse au monde chez les juniors.

MÉTHODES ET PROCÉDURES

Le sujet de notre étude était une jeune joueuse de haut niveau qui occupait la première place mondiale chez les juniors à l'époque de nos observations (classement ITF en date du mois de juillet 2014). Ses parents avaient donné leur consentement, en vertu des principes de la Déclaration d'Helsinki. Le sujet présentait les caractéristiques suivantes: âge, 17 ans; indice de masse corporelle, 21,83; taille, 174 cm; classement mondial sur le circuit junior de l'ITF, 1. Nous avons mené notre étude pendant son intersaison du 14 juillet au 3 août 2014. Sa période de préparation était marquée par une grande quantité d'exercices de préparation physique: jogging, endurance, tennis, force et puissance, etc. (voir tableau 1).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Entraînement technique et tactique	0 min 0	500 min 6 séances	450 min 5 séances
Entraînement neuromusculaire	525 min 5 séances	600 min 6 séances	180 min 2 séances
Travail d'endurance	315 min 4 séances	210 min 4 séances	180 min 4 séances
Nombre de séances	9	16	11
Nombre de matchs	0	2	4

Tableau 1. Récapitulatif des 3 semaines de préparation.

L'échelle d'évaluation de l'humeur de Brunel en 24 éléments comporte 6 sous-échelles (tension, dépression, colère, vigueur, fatigue et confusion), chacune d'elle étant composée de quatre éléments. Chaque soir à 20 h, puis chaque lendemain matin à 8 h, nous avons procédé à une évaluation du niveau de l'humeur à l'aide d'une matrice de notation en 5 points. La joueuse devait répondre à la question «Comment te sens-tu maintenant?» en indiquant si elle ressentait les types d'humeur décrits ci-dessus selon une notation en 5 points: 0= pas du tout, 1= très peu, 2= légèrement, 3= beaucoup, 4= énormément. Ensuite, pour chaque sous-échelle, nous avons fait l'addition des réponses pour les quatre éléments, ce qui permettait d'obtenir un score allant de 0 à 16. Enfin, nous avons converti ces scores bruts en scores standard (scores T) (Terry, 2000).

RÉSULTATS

Les différents types d'humeur sont ressentis de façon plus ou moins prononcée selon les variations d'intensité de l'entraînement et le moment de la journée. On constate plus d'humeurs négatives vers la fin de la période de préparation. Les tendances observées révèlent que la joueuse était d'une humeur plus positive le matin et qu'elle était davantage sujette à une humeur plus négative le soir. Les humeurs négatives, caractérisées par la tension, la dépression, la colère et la fatigue, étaient davantage présentes à la fin des journées dont le programme comprenait du jogging, du travail de la force et de la puissance, des séances de tennis et des activités d'endurance, que le matin avant que la joueuse n'ait commencé tous ces exercices. La fatigue semblait être très présente tout au long de la période de préparation, sans discontinuer. Il est intéressant de noter que l'effet d'une humeur négative semblait se faire davantage ressentir pendant

la période où la joueuse disputait des matchs (tableau 2).

Jours	Tension (matin)	Dépression (matin)	Colère (matin)	Vigueur (matin)	Fatigue (matin)	Confusion (matin)	Tension (soir)	Dépression (soir)	Colère (soir)	Vigueur (soir)	Fatigue (soir)	Confusion (soir)	Entraînement	Durée	RPE
1	45	48	61	53	57	60	53	48	48	63	54	46	Jogging Force/puissance Endurance	3 105 80	6 6 9
2	48	44	55	53	54	53	53	48	51	58	54	60	Jogging Force/puissance Endurance	30 100 60	6.5 7 5
3	53	56	58	53	47	60	50	48	58	58	50	60	Jogging Force/puissance	30 90	4 7.5
4	53	48	55	58	50	53	48	52	55	53	54	46	Jogging Force/puissance Endurance	30 120 100	6 8 9
5	45	48	55	51	59	50	48	48	55	56	57	53	Jogging Force/puissance Endurance	30 110 75	7 8.5 8.5
6													Repos		
7	53	44	55	48	54	57	50	48	61	51	62	53	Jogging Force/puissance Tennis Endurance	30 110 80 30	6.5 8.5 6 10
8	48	44	55	48	62	50	50	48	55	51	62	46	Jogging Tennis Force/puissance	25 100 100	7 7 7.5
9	48	48	55	53	54	57	48	52	58	48	57	53	Jogging Endurance Force/puissance Tennis	25 60 100 60	6 9.25 8 7
10	48	48	58	43	62	57	56	63	65	43	64	64	Jogging Force/puissance Tennis	30 100 75	7 7.5 7.5
11	53	44	55	53	50	53	56	63	65	43	64	64	Jogging Strength/Power Tennis Endurance	30 80 80 90	6.5 8 7.5 9.5
12	48	52	55	43	64	57	56	63	65	43	64	64	Jogging Force/puissance Tennis Endurance	25 110 85 30	8 9 9 10
13													Repos		
14	45	44	55	51	54	53	56	60	51	46	57	60	Tennis Endurance	60 20	8 8.5
15	50	52	55	48	52	60	50	48	51	51	54	57	Summer Cup		
16	50	48	58	46	57	50	50	48	51	51	62	53	Summer Cup		
17	50	48	58	42	62	57	56	48	55	46	64	64	Summer Cup		
18	53	48	55	48	52	60	56	63	65	43	64	64	Summer Cup		
19	50	56	58	43	67	57	56	48	55	46	64	64	Summer Cup		

Tableau 2. Changements d'humeur pendant les 3 semaines de préparation.

DISCUSSION

La période de préparation de la meilleure joueuse mondiale chez les juniors nous a donné une occasion unique d'évaluer les changements d'humeur qui se produisent pendant de longues périodes d'activités physiques à intensité élevée. Dans le cadre de notre étude, nous avons pu constater que l'augmentation du volume d'entraînement, selon qu'elle était plus ou moins importante, influençait les changements d'humeur chez la joueuse. Il n'est pas rare de voir des athlètes qui atteignent un niveau optimal lors de l'entraînement, mais qui sont incapables de reproduire un tel niveau de performance pendant les matchs. On affirme généralement que c'est la maîtrise des émotions qui distingue ceux qui sont capables de jouer à leur meilleur niveau au bon moment de ceux qui en sont incapables. Quoi que nous fassions, nous sommes toujours sujets à différents types d'émotions, il ne fait donc aucun doute que les émotions peuvent exercer une influence dans le domaine du sport. Selon les différents ouvrages qui ont été publiés, il semblerait qu'il y ait un lien étroit entre l'humeur et l'intensité de l'entraînement. Il a également été suggéré qu'un suivi des changements d'humeur pourrait permettre de déterminer les athlètes qui sont prédisposés à des troubles de l'humeur, et ce bien avant que les symptômes associés, comme la baisse des performances ou un état de fatigue prolongé, ne fassent leur apparition (Pierce, 2002). Morgan et d'autres chercheurs ont d'ailleurs démontré que la surveillance des changements d'humeur en fonction de l'intensité des entraînements constituait un moyen efficace de détecter les risques de surentraînement chez les athlètes dans les sports d'endurance (Morgan, Brown et al., 1987). Selon des études antérieures, il semblerait également qu'on puisse observer des changements au niveau de la fatigue et de la vigueur relativement tôt pendant les périodes d'entraînement intense, tandis que la tension, la dépression et la colère semblent plutôt se manifester pendant des périodes d'entraînement intense chronique (Morgan, Costill et al., 1988; O'Connor, Morgan et al., 1991). Les résultats de notre étude démontrent que la fatigue variait assez tôt pendant la période d'entraînement à haute intensité, mais que la vigueur demeurait constante. En revanche, la tension, la dépression et la colère sembleraient apparaître en réaction à un entraînement intense chronique, en particulier le soir. Une augmentation progressive de la charge d'entraînement est imposée de manière régulière dans les programmes d'entraînement axés sur l'endurance et on estime qu'il s'agit d'une méthode efficace pour permettre aux athlètes d'atteindre une condition physique optimale. Il a également été prouvé, cependant, que le stress lié au surentraînement pouvait conduire à une «perte d'entrain» (Hooper, MacKinnon et al., 1997; Pierce, 2002). Si les symptômes peuvent varier d'un individu à l'autre, ce phénomène de perte d'entrain se caractérise généralement par une plus grande difficulté à récupérer après des séances d'entraînement ainsi que par une dégradation des performances pendant l'entraînement ou en compétition (Ryan, 1983). La capacité à reconnaître les facteurs physiologiques ou psychologiques contribuant à cette perte d'entrain serait par conséquent particulièrement intéressante pour les personnes qui organisent des programmes d'entraînement. Ainsi, le suivi des changements d'humeur à l'aide de l'échelle de Brunel pourrait s'avérer très utile pour les préparateurs physiques et les entraîneurs de tennis puisqu'il pourrait les aider à prévenir l'apparition des symptômes tels que la baisse des performances, la perte d'entrain ou encore le surentraînement. Nous tenons tout de même à insister sur le fait que la taille de l'échantillon utilisé pour notre étude est trop petite pour dresser un tableau complet des changements d'humeur; mais il ne fait aucun doute qu'il est utile et bénéfique de mesurer ces changements pendant la période de préparation.

CONCLUSION

Compte tenu des exigences du tennis moderne, les athlètes doivent aujourd'hui faire preuve d'un très haut niveau d'engagement. Parallèlement, il faut avoir conscience que le stress lié au

surentraînement peut conduire à une «perte d'entrain». L'échelle de Brunel pourrait s'avérer un outil très utile pour surveiller les changements d'humeur chez les jeunes joueurs, en particulier pendant les séances d'entraînement à haute intensité. D'autres études seront nécessaires pour déterminer les mesures qui pourraient être prises pour accroître les performances des athlètes avec l'objectif ultime de renforcer leur état de santé.

RÉFÉRENCES

- Duffield, R., Murphy, A., Kellett, A. et Reid, M. (2014). Recovery From Repeated On-Court Tennis Sessions: Combining Cold-Water Immersion, Compression, and Sleep Interventions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9:273-282.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. (2005). *Social Psychology of Exercise and Sport*. McGraw-Hill International.
- Hooper, S.L., MacKinnon, L.R., Hanrahan, S. (1997). Mood states as an indication of staleness and recovery. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 1-12.
- Morgan, W.P., Brown, D.R., Raglin, J.S., O'Connor, P.J., Ellickson, K.A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21,107-114.
- Morgan, W.P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raglin, J.S., O'Connor, P.J. (1988). Mood disturbance following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20, 408-414.
- O'Connor, P.J., Morgan, W.P., Raglin, J.S. (1991). Psychobiological effect of 3 days of increased training in female and male swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 1055-1061.
- Pierce, E.F. (2002). Relationship between training volume and mood states in competitive swimmers during a 24-week season. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 1009-1012.
- Ryan, A.J. (1983). Overtraining in athletes: a roundtable. *The physician and Sportsmedicine*, 11, 93-100.
- Terry, P. C. (2000). An overview of the relationship between mood and performance in sport. *Australian Journal of Psychology*, 52, S115.

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

Tennis  iCoach

La trajectoire de balle comme principe tactique fondamental: travail de base à effectuer sur les terrains de couleur rouge

Miguel Miranda (Responsable de développement ITF, COSAT pour l'Amérique du Sud)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 28 - 29

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous nous pencherons sur les raisons du succès rencontré par l'initiative Tennis Play and Stay de l'ITF, mais nous examinerons aussi quelques-uns des problèmes techniques et méthodologiques qui ont été observés lors de sa mise en application. Après avoir déterminé les problèmes en question, nous présenterons un certain nombre de solutions possibles par rapport au contenu et aux objectifs qui doivent être définis pour cette étape fondamentale qu'est l'initiation au tennis. Enfin, nous mettrons de l'avant plusieurs idées et propositions visant à rendre l'expérience du joueur de tennis débutant encore plus positive.

Mots clés: stratégie, initiation, méthodologie, situations d'apprentissage progressives

Article reçu: 10 janvier 2015

Adresse électronique de l'auteur: miguelmirandab@gmail.com

Article accepté: 17 mars 2015

INTRODUCTION

Il ne fait aucun doute que le succès de la mise en place de l'initiative Tennis Play and Stay de l'ITF a dépassé toutes les attentes. Par exemple, le programme Tennis 10s a permis à de nombreux enfants de commencer à jouer au tennis et de continuer à le pratiquer. La réduction des dimensions des terrains, combinée à l'utilisation de balles plus légères, favorise l'acquisition des gestes techniques, permettant ainsi aux enfants de découvrir la compétition au cours du processus d'apprentissage (Miranda, 2007).

Cependant, plusieurs problèmes ont fait leur apparition à la suite de la mise en œuvre de cette nouvelle initiative. Compte tenu de ma propre expérience, mais aussi de discussions avec d'autres entraîneurs au sujet de l'initiative, nous pouvons affirmer que l'initiative s'est accompagnée d'un certain nombre de difficultés. Vous trouverez ci-dessous une liste des problèmes les plus fréquemment observés.

1. Manque de clarté quant aux ressources pédagogiques et au matériel à utiliser sur les différents types de terrains.
2. Les programmes et les objectifs d'enseignement aux différents stades ne sont pas bien compris par les parents et les joueurs. L'accent est mis sur le fait de progresser ou de passer à un terrain plus grand, plutôt que sur l'atteinte des objectifs d'apprentissage propres à chaque stade.
3. On observe une tendance générale à définir les trois types de terrains (rouge, orange et vert) en fonction de l'âge plutôt qu'en fonction du niveau d'aptitude. Il s'ensuit que le terrain rouge est utilisé uniquement avec des enfants âgés de cinq à sept ans, le terrain orange avec des enfants de huit et neuf ans, tandis que le terrain vert est réservé aux enfants âgés de neuf et dix ans. Dès lors, que va-t-on faire avec un enfant de dix ans qui n'a jamais frappé une balle de tennis? Il y a fort à parier qu'on le mettra sur un terrain vert même s'il demeure avant tout un débutant.
4. On observe parfois un empressement à faire passer le joueur au terrain suivant alors que toutes les situations progressives propres au stade en cours n'ont pas été accomplies (Tennant, 2011).
5. Le terrain orange est parfois mal utilisé, car sa mise en place prend plus de temps. Par exemple, il arrive que l'on ne prenne pas le temps de tracer les lignes de côté et que l'on se contenter d'utiliser une ligne à l'intérieur du court traditionnel (Tennant, 2011).
6. Manque d'imagination en matière d'élaboration de solutions variées et de situations combinant divers types de balles, de raquettes et de terrains (Elderton, 2010).
7. On ne met pas suffisamment l'accent sur la nécessité d'intégrer les parents au processus de formation et de développement du joueur (Crespo, 2010; Young, 2011).

OBJECTIFS ET CONTENU DE L'INITIATION

Il est primordial d'établir des objectifs clairs et de mettre en place des méthodes précises dès le début du processus d'enseignement du tennis. Quel doit être le premier objectif?

Tout le monde est d'accord sur le fait que l'accent doit au départ être mis sur le jeu de sorte que l'enfant apprenne et découvre la compétition tout en s'amusant. Un nombre important de jeux ont été intégrés au programme en raison d'une offre étoffée de stages de formation et de supports pédagogiques. Mais enseigne-t-on le tennis dans l'esprit du slogan de l'ITF: «Servir, disputer des échanges et marquer des points»? Mettons-nous réellement ce principe en application ou privilégions-nous les nouveaux outils et exercices de coordination et de développement mis à notre disposition, nous écartant par là même de l'esprit initial de l'initiative conçue pour les enfants qui découvrent le tennis? (Barrell, 2007)

Dans cet article, nous allons nous intéresser aux processus et objectifs décrits ci-dessous:

Contrôle de la balle

Il est essentiel pour l'enfant (ou pour tout débutant en général) d'avoir le sentiment qu'il est capable non seulement de frapper la balle et d'acquiescer un certain contrôle le plus tôt possible, mais aussi de faire passer la balle au-dessus du filet et de la mettre dans les limites du terrain de manière régulière. Un système reposant sur la compétition ou le «jeu» existe-t-il pour cet objectif? Absolument. Il suffit par exemple de compter le nombre de frappes qui passent au-dessus du filet et rebondissent dans le court : on met ainsi en place un système où les joueurs sont en compétition entre eux ou cherchent constamment à améliorer leur propre score.

Mettre la balle dans les limites du terrain

J'ai eu l'occasion, à maintes reprises, d'observer de jeunes joueurs en train de frapper des centaines de balles sans objectif ou but précis. De plus, dans ces situations, l'enseignant manque souvent à son devoir de faire remarquer aux joueurs que leurs balles atterrissent en dehors du court. Ici, quel est le principal objectif? Faire rebondir la balle dans les limites désignées du court. Un principe très simple, mais qu'on a trop souvent tendance à oublier. Là encore, peut-on se servir d'un système axé sur la compétition ou le jeu pour aider les joueurs à atteindre cet objectif? À l'instar de la situation précédente, on peut recourir à des systèmes de décompte, déterminer les taux de réussite ou mettre en place des jeux entre les joueurs, etc.

Maintenant que notre jeune joueur est capable d'envoyer la balle de l'autre côté du court, peut-on commencer à lui enseigner la technique? À ce stade, c'est prématuré. En effet, selon moi, il est alors préférable de lui faire comprendre comment mieux «gérer» la balle. C'est pourquoi

je propose d'enseigner le principe suivant, qui est l'un des principes de ce que j'appelle «Sa Majesté la trajectoire».

Longueur de balle

Comment pouvons-nous y parvenir? Très simplement: il suffit de demander à deux joueurs d'entamer un échange près du filet en veillant à garder le contrôle de la balle (c'est-à-dire à la garder en jeu) tout en se rapprochant de la ligne de fond de court, puis de revenir vers le filet jusqu'à être en mesure de pratiquement toucher le filet de leur main alors que la balle est toujours en jeu. De cette manière, non seulement les joueurs débutants apprendront-ils à jouer des balles plus longues ou plus courtes, mais ils découvriront également qu'ils doivent varier leur préparation et leur accompagnement pour y parvenir. Une fois encore, ce travail peut être effectué dans des conditions de compétition.

Une fois que le joueur est capable de contrôler la balle et de varier la longueur de ses coups, peut-on le faire passer au terrain orange? Pas encore tout à fait. Il reste encore beaucoup de chemin à parcourir et de nombreux objectifs à atteindre.

«Sa Majesté la trajectoire»

Certains enfants de niveau débutant sont déjà capables de contrôler la balle et possèdent des notions de base quant à la façon de varier la longueur de leurs coups. Nous devons alors les aider à prendre conscience que leur répertoire doit également se composer des éléments décrits ci-dessous.

Direction

L'objectif ici est de déplacer l'adversaire. Pour aider le joueur à l'atteindre, on place sur le court des cibles qu'il devra viser : en direction d'un côté de l'adversaire d'abord, puis de l'autre. Autrement dit, l'objectif est de «jouer la balle en direction de l'endroit où l'adversaire ne se trouve pas».

Hauteur

Si l'adversaire se positionne loin en fond de court, le joueur ne pourra pas frapper la même balle que celle qu'il aurait joué si son adversaire s'était tenu plus près de la ligne de fond, voire à l'intérieur du court : dans cette situation, il devra non seulement jouer plus long, mais aussi avec plus de hauteur. Le même raisonnement, mais inverse, doit être appliqué si le joueur est à l'intérieur du court, à proximité du filet, et que son adversaire vient de jouer une balle haute : il devra alors exécuter un coup plus agressif avec une trajectoire plus basse.

Il est évident qu'à ce stade de développement du joueur, la compétition fait partie intégrante des activités quotidiennes (Barrell, 2013). Y-a-t-il des aspects propres au stade du terrain rouge qui peuvent être améliorés? Bien sûr qu'il y en a. En voici quelques exemples.

Vitesse

Au stade rouge, il est important que le joueur sache qu'il devra frapper la balle plus fort en direction de l'autre côté du court, lorsque les conditions lui permettent de le faire, afin de conclure le point à une vitesse raisonnable et d'être en mesure de jouer une balle plus courte et plus lente s'il le souhaite.

Effet

Pour développer l'ensemble des aspects mentionnés ci-dessus, le joueur devra apprendre à bien gérer les effets.

CONCLUSION

Quel est le meilleur moyen d'intégrer les concepts que nous avons abordés dans cet article?

Bien sûr, il est possible des les inclure séparément, d'identifier chaque aspect, puis de les travailler les uns après les autres. Cependant, la méthode la plus adéquate consiste à faire apprendre à l'enfant ces concepts lors de matchs disputés sur le terrain rouge (Pestre, 2007) grâce à un enseignant disponible, doté d'un bon sens de la communication et conscient des aptitudes du joueur. Seul un tel

enseignant sera en mesure d'aider le joueur à appliquer ces éléments pendant les matchs (González, 2012).

C'est donc à nous, entraîneurs, qu'il appartient d'offrir des leçons dynamiques et ludiques qui favoriseront le développement et l'apprentissage du joueur.



RÉFÉRENCES

- Barrell, M. (2007). Competition – the key to play and stay, ITF CSSR, 42, 5-6.
- Barrell, M. (2013). Do you get me? Strategies to create learning in Tennis10s!, ITF CSSR, 60, 17-18.
- Crespo, M. (2010). Psychological issues when dealing with 10 & Under tennis players, ITF CSSR, 51, 20-21.
- Elderton, W. (2010). Tactical & Technical development considerations for 10 and under players, ITF CSSR, 51, 18-19.
- Gonzalez, R. (2012). Tennis 10s: adapting coaching methodology to the rule change, ITF CSSR, 57, 23-24.
- Miranda, M. (2007). Getting more children to play tennis in school, ITF CSSR, 42, 5.
- Pestre, B. (2007). Friendly Competition: “A Match for Everyone”, ITF CSSR, 41, 7-8.
- Tennant, M. (2010). Red to orange, what does it really mean?, ITF CSSR, 52, 3-4.
- Tennant, M. (2011). Orange to green: The step to the big court, ITF CSSR, 53, 9-10.
- Young, J. (2011). Remember parents and coaches are team members: Team work is required, ITF CSSR, 55, 17-18.

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

Tennis iCoach

Les compétences émotionnelles de l'entraîneur de tennis

Josep Campos (Fédération catalane de tennis, Université Ramón Llull), [Miguel Crespo](#) (ITF) & Enric Sebastiani (Université Ramón Llull)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 30 - 31

RÉSUMÉ

Les compétences professionnelles et personnelles constituent des indicateurs pertinents pour évaluer les processus de production et les processus humains. Les compétences représentent également un point de référence pour le développement des individus, des groupes et des organisations et on les acquiert avant et pendant nos engagements professionnels. Cet article traite des principaux concepts liés aux compétences émotionnelles des entraîneurs de tennis et met en lumière leur importance dans leur travail au quotidien.

Mots clés: entraîneurs de tennis, compétences professionnelles, compétences émotionnelles

Article reçu: 1 février 2015

Adresse électronique de l'auteur: josepcr@blanquerna.url.edu

Article accepté: 15 mars 2015

INTRODUCTION

En 1974, Gallwey a déclaré ce qui suit: «un bon entraîneur peut aider un athlète à trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit». Il a par ailleurs affirmé que, l'un des problèmes auxquels sont souvent confrontés les entraîneurs, est d'apprendre «comment donner des instructions qui favorisent le processus d'apprentissage naturel des élèves sans l'entraver» (p. 96).

Plusieurs auteurs, dont Zeigler et Bowie (1983), ont désigné un certain nombre de compétences que doivent posséder les entraîneurs pour réussir sur les plans personnel et relationnel. Il s'agit des compétences suivantes:

- Compétences personnelles: capacité à organiser leur propre travail en fonction des compétences professionnelles.
 - Compétences relationnelles: capacité à influencer le groupe de personnes qui travaillent avec eux, et à mobiliser chacun des membres de ce groupe vers un objectif commun.
- Par la suite, Martens, Christina, Harvey et Sharkey (1989) ont établi trois qualités fondamentales pour les entraîneurs sportifs, qui associent des éléments conceptuels, personnels et sociaux.
- Connaissance du sport: maîtrise des aspects techniques, des règles et des stratégies.
 - Motivation: capacité à prendre du plaisir pendant les activités organisées.
 - Empathie: capacité à comprendre les sentiments, les pensées et les émotions propres aux athlètes.

Les compétences émotionnelles

Bisquerra et Pérez (2007) ont expliqué que les compétences émotionnelles constituaient un aspect important des compétences professionnelles des entraîneurs, et ils ont divisé les compétences en deux volets distincts, avec d'un côté les compétences socio-personnelles et de l'autre les compétences technico-professionnelles, comme on peut le voir au tableau 1.

Types de compétences	
Socio-personnelles	Technico-professionnelles
Motivation	Maîtrise des connaissances de base et des connaissances spécialisées
Confiance en soi	Connaissance des tâches à effectuer et des compétences requises dans l'exercice de ses fonctions
Maîtrise de soi	Maîtrise des techniques requises dans l'exercice de ses fonctions
Patience	Sens de l'organisation
Sens de l'autocritique	Sens de l'organisation
Autonomie	Capacité à gérer l'environnement d'entraînement
Gestion du stress	Capacité à établir des réseaux
Affirmation de soi	Capacité d'adaptation et d'innovation
Sens des responsabilités	
Capacité à prendre des décisions	
Empathie	
Capacité à prévenir ou à résoudre les conflits	
Esprit d'équipe	
Altruisme	

Tableau 1. Les différents types de compétences (Bisquerra et Pérez, 2007).

Ces auteurs définissent les compétences émotionnelles comme étant «l'ensemble des connaissances, des aptitudes et des comportements qui sont nécessaires pour comprendre, exprimer et réguler les phénomènes émotionnels de façon appropriée. Ces compétences constituent des éléments importants en vue d'un développement personnel et professionnel efficace, et elles peuvent permettre de surmonter plus facilement les obstacles que l'on rencontre dans notre vie. Parmi les aspects qui peuvent être facilités grâce aux compétences émotionnelles, on compte notamment les processus d'apprentissage, les relations interpersonnelles et la résolution de problèmes, ainsi que la capacité à travailler de manière efficace de façon à conserver son emploi» (p. 69).

De son côté, Gomila (2014) estime que la dimension émotionnelle correspond à «la perception qu'a une personne de son propre état émotionnel». Cela peut aller du plus négatif (tristesse profonde, frustration, dépression) au plus positif (enthousiasme extrême, joie, bonheur, etc.).



Vous trouverez une représentation des blocs de compétences émotionnelles à la figure 1.

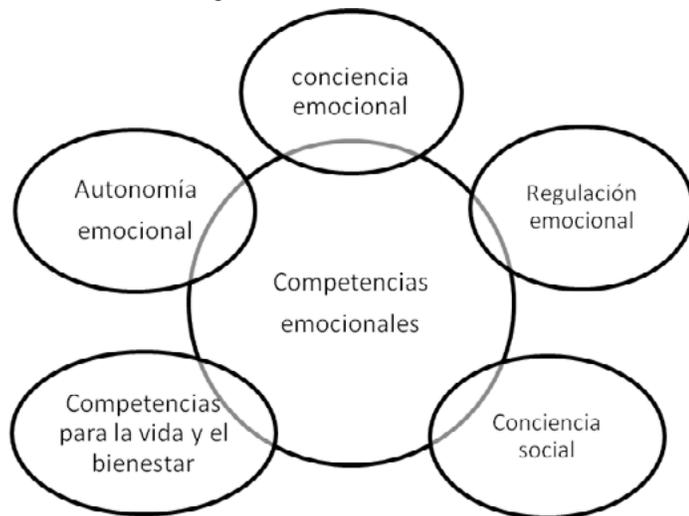


Figure 1. Blocs de compétences émotionnelles (Bisquerra et Pérez, 2007, p. 70).

Le tableau 2 fournit une description et un résumé des différents types de compétences émotionnelles

Blocs de compétences	Description	Compétences
Conscience émotionnelle	Capacité à prendre conscience de ses propres émotions et de celles des autres, ce qui comprend la capacité à appréhender le climat émotionnel dans un certain contexte.	Conscience de ses propres émotions Capacité à nommer ses émotions Compréhension des émotions des autres
Régulation émotionnelle	Capacité à gérer ses émotions de façon appropriée. Cela couvre plusieurs aspects, notamment: avoir conscience de la relation entre émotion, cognition et comportement; avoir des stratégies efficaces de gestion du stress; être en mesure de générer par soi-même des émotions positives.	Conscience des interactions entre émotion, cognition et comportement Expression émotionnelle Régulation émotionnelle Capacités d'adaptation Capacité à générer des émotions positives
Autonomie émotionnelle	Peut être perçue comme un concept général comprenant un ensemble de caractéristiques et d'éléments en lien avec la gestion de soi, notamment: l'estime de soi, une attitude positive envers la vie, le sens des responsabilités, la capacité d'analyser les normes sociales d'un œil critique, la capacité à demander de l'aide, et l'auto-efficacité émotionnelle.	Estime de soi Auto-motivation Attitude positive Sens des responsabilités Auto-efficacité émotionnelle Analyse critique des normes sociales Résilience permettant de faire face aux moments difficiles de la vie
Compétence sociale	Capacité à entretenir de bonnes relations avec les autres. Cela implique une bonne maîtrise des aptitudes sociales, une capacité à communiquer efficacement, une attitude respectueuse envers les autres, une capacité à s'affirmer, etc.	Maîtrise des aptitudes sociales de base Respect des autres Aptitudes à la communication réceptive Aptitudes à la communication expressive Capacité à partager ses émotions avec les autres Comportement prosocial et coopération Affirmation de soi Prévention et résolution des conflits Capacité à gérer les situations émotionnelles

Compétences pour la vie et le bien-être	Capacité à adopter un comportement approprié et responsable pour surmonter les difficultés quotidiennes de la vie, que ce soit sur le plan privé, professionnel ou social, ainsi que pour faire face aux situations exceptionnelles qui peuvent survenir. Ces compétences nous aident à organiser notre vie de manière plus équilibrée et réfléchie, ce qui nous procure un sentiment de satisfaction ou de bien-être.	Capacité à définir des objectifs adaptables Capacité à prendre des décisions dans les différents aspects de la vie quotidienne: vie personnelle, vie familiale, études, vie professionnelle, relations sociales et temps libre Capacité à rechercher de l'aide Capacité à agir comme un citoyen actif, responsable, engagé et critique Bien-être subjectif Contribution active au bien-être de la communauté (famille, amis, société)
---	--	---

Tableau 2. Les compétences émotionnelles, Bisquerra et Pérez (2007).

CONCLUSION

Les auteurs de cet article vont dans le sens de Martens (2002), lequel affirme que le rôle de l'entraîneur va bien au-delà du simple enseignement des compétences tennistiques, perceptibles grâce aux résultats des joueurs sur le terrain. Cet auteur considère en effet que la réussite d'un entraîneur se mesure par sa capacité à aider les athlètes à acquérir et à entretenir des compétences qui leur permettent de maîtriser de nouvelles aptitudes et de prendre plaisir à jouer en compétition.

Les entraîneurs qui réussissent ont non seulement la responsabilité d'enseigner des stratégies et des méthodes sur le court, mais ils ont également un rôle clé qui consiste à contribuer à la formation et à l'épanouissement de leurs joueurs en leur donnant les compétences requises pour devenir, dans leur vie de tous les jours, des citoyens engagés et responsables. Les compétences émotionnelles de l'entraîneur revêtent donc une importance capitale dans le processus d'enseignement et d'apprentissage. C'est pourquoi chaque entraîneur se doit de renforcer ces compétences en permanence pour réussir à façonner et à développer la personnalité de leurs joueurs hors des terrains.

RÉFÉRENCES

- Bisquerra, R. et Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Busser, J. A. et Carruthers, C. P. (2010) Youth sport volunteer coach motivation. *Managing Leisure*, 15(1-2), 128-139.
- Gallwey, W. T. (1974). *El Juego Interior del tenis* (1re éd.). New York: Random House.
- Gomila, B. (2014). *Músico, cuerpo y conciencia. Una visión integradora*. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona.
- Lorimer, R. (2013). The development of empathic accuracy in sports coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(1), 26-33.
- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo.
- Martens, R., Christina, R. W., Harvey, J. S. et Sharkey, B. J. (1989). *El entrenador. Nociones sobre psicología pedagógica, fisiología y medicina para conocer el éxito*. Barcelona: Hispano-Europea.
- McLean, K. N. et Clifford, J. M. (2012). What motivates the motivators? An examination of sports coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(1), 21-35.
- Zeigler, E. F. et Bowie, G. V. (1983). *Management competency development in sport and physical education*. Philadelphia: Lea and Febiger.

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

Tennis  iCoach

Ouvrages recommandés

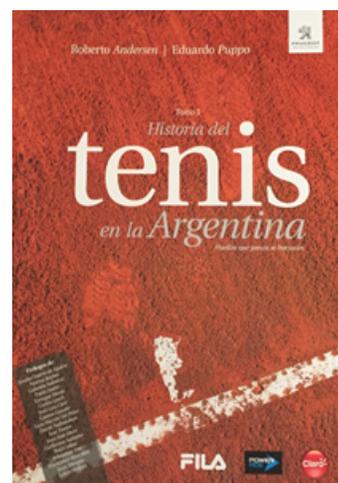


Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios (Enseigner le tennis aux joueurs débutants et intermédiaires) Auteurs: Miguel Crespo et Machar Reid. Langue: Espagnol. Format: Livre numérique. Niveau: Débutant à confirmé. Année de parution: 2015.

Ce livre numérique de 320 pages, qui s'inscrit dans le cadre du programme de formation d'entraîneurs de joueurs débutants et intermédiaires de l'ITF (anciennement programme de formation de Niveau 1), s'adresse aux entraîneurs chargés d'enseigner le tennis dans les écoles et dans les clubs à des joueurs débutants et intermédiaires. Il s'agit d'un des rares ouvrages sur le tennis qui aborde de manière exhaustive tous les aspects pratiques et scientifiques du jeu, dans le contexte de l'enseignement. Il contient un tas d'informations pratiques et théoriques sur divers thèmes tels que les connaissances en matière d'enseignement du tennis, les sciences appliquées du sport, la tactique et la technique, la biomécanique et le déplacement, la préparation physique et bien d'autres sujets encore.

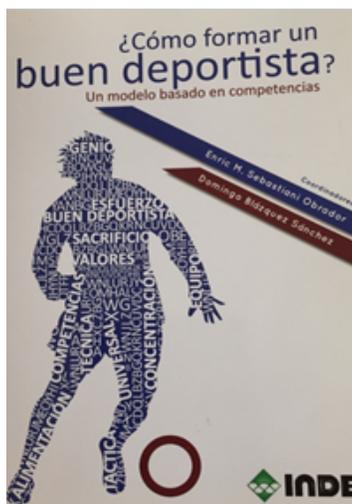
Historia del tenis en la Argentina (L'histoire du tennis en Argentine) Auteurs: Roberto Andersen et Eduardo Puppo. Langue: Espagnol. Format: 3 volumes. Niveau: Tous les niveaux. Année de parution: 2012.

Cet ouvrage en trois volumes, qui contient plus de 2 100 pages, est une véritable encyclopédie de l'histoire du tennis en Argentine. Le premier volume aborde les débuts du tennis dans ce pays, notamment les principaux événements qui ont jalonné son histoire, et contient les biographies de Guillermo Vilas, Felipe Locicero et José Luis Clerc. Dans le deuxième volume, le lecteur trouvera les biographies de Gabriela Sabatini, Gastón Gaudio, Juan Martín del Potro, David Nalbandián, Guillermo Coria, Enrique Morea, Norma Baylon, ainsi qu'une présentation du tennis masculin, du tennis féminin et des systèmes de classement en Argentine, de la fédération argentine de tennis et du tennis en fauteuil roulant. Enfin, le troisième volume passe en revue les résultats obtenus par les joueuses et joueurs argentins dans des compétitions telles que la coupe Davis, la Fed Cup, les Jeux olympiques, les Jeux panaméricains et les Jeux sud-américains.



¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias (Comment former un athlète de bon niveau? Présentation d'un modèle fondé sur les compétences) Coordinateurs: Enric M. Sebastiani et Domingo Blázquez. Langue: Espagnol. Format: Livre de 180 pages. Niveau: Tous les niveaux. Année de parution: 2012.

Proposant un point de vue différent et novateur sur l'enseignement et l'entraînement sportifs et faisant la part belle à la réflexion, cet ouvrage jette un nouvel éclairage sur la signification de l'entraînement sportif et la conception de ce qu'est un sportif de bon niveau au 21^e siècle. Les auteurs allient les concepts de la compétence et de la complexité de manière complémentaire en mettant l'accent sur le fait que pour parvenir à être compétent, il est essentiel d'être capable de trouver la solution à des situations complexes. Autre caractéristique importante du livre : le fait qu'il offre un nouveau point de vue par rapport à l'aspect émotionnel de l'apprentissage et des résultats sportifs et qu'il aborde le concept de la compétence professionnelle en lien avec le profil de l'entraîneur.



Aldersrelateret traening i tennis (L'enseignement du tennis en fonction de l'âge) Coordinateurs: Rasmus Norby et Line Lauridsen. Langue: Danois. Format: Livre de 208 pages. Niveau: Tous les niveaux. Année de parution: 2014.

Reposant sur des analogies visuelles visant à simplifier la compréhension de certaines difficultés inhérentes à l'apprentissage technique du tennis, cet ouvrage a pour but de rendre la pratique de ce sport plus ludique et plus stimulante. Les analogies sont accompagnées d'illustrations claires conçues pour aider les joueurs de tous âges et de tous niveaux à se représenter des images mentales dans le but de mieux comprendre les instructions qui leur sont données. Ce guide constitue un outil indispensable pour tout entraîneur souhaitant maintenir l'intérêt et l'attention de leurs élèves.



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^o - 21, 46015, Valencia (España)

RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, Ph.D. et Dave Miley.

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Abbie Probert et Edward Horne.

COMITÉ DE RÉDACTION

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

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

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

COPYRIGHT

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

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/

