

Pg.	Titre / Auteur
2	Éditorial
3	La résolution des problèmes dans le tennis Scott Williams (EUA)
6	Évaluation et comparaison de la taille et de la masse des joueurs figurant aux 250 premières places du classement de ATP Keith Leiting (EUA)
9	S'attendre à ce que son adversaire renvoie la balle : un état d'esprit aux multiples implications psychologiques Suresh Kumar Sonachalam (IND) & Edward Horne (RU)
11	La gestion du travail émotionnel en tant qu'entraîneur de tennis Richard Buscombe (RU) , G Shone (RU) , A Preston (RU) & Miguel Crespo (ESP)
14	Comment modifier les mauvaises habitudes Claudio Sosa (ARG)
16	La communication chez les jeunes joueurs Jordi Gázquez (ESP)
18	La structure temporelle du tennis pratiqué en compétition Benardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez (ESP)
20	La position des appuis : faut-il servir avec ou sans relais d'appuis? Caroline Martin (FRA)
22	L'influence des 4 boosters de la motivation dans la formation du joueur (2ème partie) Antoni Girod (FRA)
24	L'apprentissage par la prise de conscience du mouvement Jean-Luc Cotard (FRA)
27	Ouvrage recommandés Éditeurs
28	Site web recommandés Éditeurs
29	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

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 67 de ITF Coaching and Sport Science Review, le troisième et dernier de l'année 2015. Les articles présentés dans ce numéro abordent différents thèmes propres au tennis : les stratégies d'adaptation dans le coaching, l'anthropométrie de joueur professionnel et de la communication.

Ce numéro fait suite à la 19^e édition du Congrès international des entraîneurs par BNP Paribas, qui s'est tenue à Antalya en Turquie. L'ITF et la Fédération turque de tennis (Türkiye Tenis Federasyonu) ont salué l'énorme succès de cette manifestation bisannuelle, qui constitue le point d'orgue du programme de formation des entraîneurs de l'ITF.

Pendant une semaine, plus de 700 entraîneurs de 99 pays différents ont assisté à des présentations par d'éminents spécialistes tels que Judy Murray, Doug MacCurdy, Francis Roig, Beni Linder, Gabe Jaramillo, Carl Maes, Biljana Veselinovic et Mats Merkel, pour ne citer que ceux-là, sur des travaux scientifiques, des technologies et des méthodes d'entraînement de pointe.

Cet événement de cinq jours a rassemblé plus de 70 conférenciers de renommée internationale. Spécialisés dans la formation des entraîneurs, l'entraînement des joueurs de haut niveau et les sciences du sport, ces conférenciers sont venus faire le point sur les dernières tendances en matière de formation à long terme du joueur de tennis. L'édition du congrès qui s'est tenue cette année a été un franc succès, s'est réjoui Miguel Crespo, Chargé de recherche pour le département Développement de l'ITF. De nombreux entraîneurs de tennis venus du monde entier ont partagé leurs connaissances et leurs expériences dans le domaine du développement des joueurs de tennis. L'événement a également été le théâtre du dévoilement de la première application officielle du Congrès international des entraîneurs, laquelle a enthousiasmé les délégués et les conférenciers qui étaient ravis de pouvoir interagir les uns avec les autres tout en ayant toutes les informations pertinentes à portée de main.

La nouvelle mouture du site Web Tennis iCoach, qui se distingue par son élégance, a été lancée au mois de novembre. Les entraîneurs et les clubs bénéficient désormais d'une plus grande visibilité et ont accès à plus de contenu gratuit dans la nouvelle section Editor's Pick (Le choix du rédacteur en chef), ainsi qu'à des filtres de recherche plus performants. Le site Web Tennis iCoach de l'ITF demeure un outil incontournable dans le domaine de la formation en ligne des entraîneurs. Pour partir à la découverte de ce fantastique nouveau site Web, [cliquez ici](#).

Dans un tout autre registre, nous souhaitons vous faire part d'une nouvelle importante qui concerne le département Développement de l'ITF. Après 24 années de service, Dave Miley, qui occupait le poste de Directeur exécutif au sein du département Développement du tennis, a décidé de quitter l'ITF à la fin du mois de décembre 2015 pour des raisons personnelles.

Dave a joué un rôle clé dans le développement du tennis à l'échelle mondiale. Il a été à l'origine de nombreux projets qui ont connu un



vif succès, tels que le projet Tennis10s qui a vu le jour dans le cadre du programme Play and Stay de l'ITF.

Grâce à une approche novatrice et créative, il a su donner un nouvel élan à la formation des entraîneurs à travers le monde, notamment par l'intermédiaire du lancement du site Web iCoach, la plateforme officielle de formation en ligne des entraîneurs. Au fil des ans, Dave Miley a joué un rôle très actif dans l'organisation du Congrès international des entraîneurs, dont la plus récente édition vient de se tenir en Turquie.

En 1993, il a mis sur pied le Programme de formation des entraîneurs de l'ITF. Il est également l'auteur du manuel de Niveau 1 et coauteur du Manuel de l'entraîneur de haut niveau qui est désormais disponible dans plus de 20 langues. Parmi les autres réalisations à mettre à son actif, citons les équipes de jeunes itinérantes de l'ITF (Junior Touring Team) qui ont compté dans leurs rangs un grand nombre de joueuses et de joueurs figurant aujourd'hui parmi l'élite mondiale, à l'instar de la joueuse biélorusse Victoria Azarenka, détentrice de plusieurs titres dans les tournois du Grand Chelem.

Le travail remarquable accompli par le département Développement de l'ITF et l'apport de Dave Miley sont reconnus par tous les acteurs du monde du tennis, a déclaré David Haggerty, Président de l'ITF. Il ne fait aucun doute que l'héritage laissé par Dave est immense et nous lui souhaitons bonne chance pour l'avenir.

L'ITF souhaite remercier Dave pour toutes les années de bons et loyaux services qu'il a consacrées au tennis.

Il nous reste à vous souhaiter une agréable lecture du 67^e numéro de Coaching and Sport Science Review, en espérant que les articles que vous y trouverez vous aideront à parfaire vos connaissances. Comme toujours, 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.

www.itftennis.com/coaching

Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du tennis

Miguel Crespo
Chargé de recherche,
Développement du tennis

Abbie Probert/Richard Sackey-Addo
Assistant de recherche,
Développement du tennis

La résolution des problèmes dans le tennis

Scott Williams (EUA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67(23): 3 - 5

RÉSUMÉ

Cet article explique comment corriger son propre jeu, en particulier son service et son retour de service. L'auteur aborde ce sujet sous l'angle du système anglais « SMARTS » dont les six lettres font référence à six compétences fondamentales : la visualisation (Seeing), le déplacement (Movement), l'ajustement (Adjusting), la rotation (Rotation), le transfert (Transfer) et le déclenchement de la frappe (Swing).

Mots clés : résolution des problèmes, SMARTS, amélioration, apprentissage autonome

Article reçu : 20 Juillet 2015

Adresse électronique de l'auteur : humank@hkusa.com

Article accepté : 10 Août 2015

INTRODUCTION

Le système SMARTS présente les techniques de frappe de base. En effet, chaque coup que l'on frappe sur un court implique l'exécution des différentes composantes de ce système : la visualisation, le déplacement, l'ajustement, la rotation, le transfert du poids du corps et le déclenchement de la frappe. Le tennis étant un sport individuel où l'entraîneur ne peut donner aucun conseil en milieu de match, il est important pour les joueurs, à tous les niveaux de compétition, de savoir gérer leur propre jeu et de pouvoir trouver des solutions quand ils ratent leurs coups. Malheureusement, cette faculté n'est pas donnée à tout le monde. C'est pourquoi ce guide de résolution des problèmes axé sur le service et le retour de service aidera les joueurs à apporter des corrections à leur jeu aussi bien à l'entraînement qu'en compétition.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES RENCONTRÉS AU SERVICE

1- Vous vous imaginez faire une double faute, puis vous en faites une

a. Visualisation – Vous devez améliorer votre technique de visualisation. En observant des joueurs professionnels réaliser des services gagnants, vous pouvez ensuite vous imaginer à leur place et projeter votre propre réussite au service.

2- Votre service reste dans le filet

a. Visualisation – Il faut garder la tête relevée jusqu'à la fin de l'impact entre la balle et la raquette.

b. Ajustement – Votre lancer de balle est-il trop bas ou trop avancé par rapport à votre corps ? Réglez le problème en ajoutant de l'effet et en lançant la balle plus haut. Le rythme du lancer de balle et de la phase de préparation peut être trop rapide ou l'extension des jambes n'est peut-être pas suffisante. Vérifiez votre équilibre et ajustez vos appuis en cas de besoin. Il se peut que vos pieds soient trop rapprochés. Pour ce qui est de la deuxième balle de service, vous devez essayer de lancer la balle davantage au-dessus de votre tête et de la brosser de bas en haut comme si vous frappiez un coup de fond court lifté. Vous devez également vous servir davantage de votre poignet en veillant à le garder le plus souple possible. Enfin, vous devez chercher à faire passer la balle plus haut au-dessus du filet.

c. Rotation – Une rotation trop faible de l'avant-bras (pronation) peut produire un effet slicé trop important. Réglez le problème en utilisant un autre type d'effet, par exemple en réalisant des services liftés ou des services plus à plat.

d. Transfert – Si vous frappez un très grand nombre de services dans le filet, c'est peut-être parce que vous n'utilisez pas suffisamment vos jambes pour pousser votre corps vers le haut, en direction de la balle. Ou bien vous frappez peut-être la balle vers le bas.

e. Déclenchement – Il se peut également que vous rabattiez la balle trop tôt avec le coude. Vous pouvez régler ce problème en imprimant davantage d'effet à la balle, en particulier sur votre deuxième balle de service. De plus, il se peut que le lancer de balle soit trop bas. Résultat : le geste de préparation peut se terminer avant la fin du lancer. Il faut entamer le mouvement du bras utilisé pour le lancer à l'avance pour permettre une extension ; le bras qui tient la raquette rattrapera son retard.

3- Vous faites des fautes de pied

a. Rotation – Si vous marchez sur la ligne de fond avec votre pied arrière, cela signifie que l'ouverture de vos hanches se produit trop tôt ou que leur rotation est insuffisante au début du mouvement de torsion.

b. Transfert – Si les fautes de pied viennent de votre pied avant, vous devez vous efforcer de transférer le poids de votre corps de votre pied arrière vers votre pied avant en plaçant vos hanches en angle tout en gardant votre pied avant bien ancré dans le sol. Pour corriger la situation, vous pouvez vous entraîner à servir en plaçant tout le poids de votre corps uniquement sur votre pied avant, tout en donnant à votre hanche un angle qui la fasse passer au-dessus de la ligne de fond, ce qui assurera un bon transfert du poids du corps vers l'avant. Vous devez ensuite accentuer l'extension du bras utilisé pour le lancer, tout en pliant votre hanche au-dessus de la ligne de fond, mais sans que vos pieds ne franchissent la ligne.

4- Vous manquez de puissance au service : vous ne faites que pousser la balle avec le bras

a. Ajustement – Vous redressez peut-être votre corps trop tôt. Cherchez à utiliser au maximum vos jambes, en veillant à les plier et à les étendre davantage. Penchez-vous ensuite sur les autres éléments qui permettent de générer de la puissance : la rotation, le transfert du poids, le déclenchement de la frappe.

b. Rotation – Vous vous retrouvez peut-être trop de face au moment de l'impact avec la balle. Vérifiez la trajectoire de votre geste de préparation.

5- Vous avez un problème technique au service

a. Ajustement – Vérifiez votre timing. Vous lancez peut-être la balle trop haut et amenez la raquette en arrière trop rapidement. Reprenez toute la séquence étape par étape. Commencez par le lancer de balle, puis démarrez le geste de préparation.

b. Déclenchement – La tête de raquette n'est pas dirigée vers le haut et elle descend trop tôt entre vos omoplates.

6- Vous sautez au service

a. Ajustement – Vos pieds ne doivent quitter le sol que sous l'impulsion de l'extension des jambes. Vous ne devez pas sauter pour atteindre la balle après l'avoir lancée ; si cela arrive, cela signifie que votre lancer est trop haut ou que vous terminez votre geste de préparation trop tôt.

7- Vous perdez le contrôle de votre lancer de balle

a. Ajustement – Vérifiez que vous ne relâchez pas la balle avec un petit mouvement du poignet. Vérifiez aussi que vous ouvrez bien tous vos doigts d'un coup et seulement lorsque votre bras est en extension complète. Essayez de lancer la balle comme si vous teniez un cornet de crème glacée.

8- Votre service est faute en longueur

a. Ajustement – Ce problème peut venir du fait que vous vous placez sous la balle pendant le lancer. Alors lancez la balle davantage devant vous. Accélérez le mouvement du poignet vers le haut, de sorte que la raquette entre plus rapidement en contact avec la balle. Ajoutez de l'effet et ralentissez la vitesse de la balle pour tenter de la placer plus à l'intérieur du carré de service.

b. Déclenchement – Il est possible que vous frappiez la balle trop bas. Si vous tenez votre raquette avec une prise de coup droit, essayez une prise continentale pour imprimer un effet lifté à la balle, en effectuant une pronation du poignet et de l'avant-bras. Accélérez le mouvement du poignet, de sorte que la raquette entre plus rapidement en contact avec la balle. Accélérez le geste d'accompagnement.

9- Votre service est fauté en largeur

a. Ajustement – Une pronation plus prononcée du bras, permettant de frapper la balle avec le tamis de la raquette à plat, peut vous aider à régler ce problème. Vous devez également vous donner une plus grande marge d'erreur en évitant de viser les lignes.



b. Rotation – Vous mettez sans doute trop de lift dans la balle, car le tamis de votre raquette est trop ouvert à l'impact et vos hanches et épaules sont soumises à une rotation excessive. Servez-vous du bras utilisé au lancer comme d'un décélérateur pour l'ensemble du corps afin d'arrêter la rotation.

10- Vous ne pliez pas correctement votre coude au service

a. Rotation – Vous servez peut-être trop avec votre poignet. Le problème peut venir de la hanche droite qui se trouve trop rapidement en position ouverte. Essayez d'appliquer des appuis fermés pendant plusieurs semaines le temps que vous appreniez à effectuer une rotation de tout votre corps au service.

b. Déclenchement – Si vous n'effectuez absolument aucune flexion du coude, reprenez la position armée et servez avec la tête de raquette relevée pendant quelques jours. Dennis Van Der Meer suggère de faire une boucle complète et d'effectuer deux tapes sur le dos avec la raquette avant l'impact ; puis, après quelques services, vous pouvez effectuer une seule tape sur le dos, puis plus aucune tape.

11- Vous n'effectuez aucune flexion des jambes au service

a. Transfert – Vérifiez le rythme du service. Il se peut que vous effectuiez votre geste de préparation trop rapidement et que vous décélériez à la fin de votre mouvement. Renforcez vos appuis et votre position armée.

12- L'adversaire multiplie les retours gagnants

a. Visualisation – Regardez la prise de raquette de votre adversaire avant de servir. Cela peut vous aider à décider dans quelle direction servir.

b. Transfert – Il se peut que vous transfériez le poids de votre corps vers l'arrière, ce qui enlève de la puissance à votre service et le rend plus facile à relancer. Transférez votre poids vers le haut et vers l'avant en direction de la balle et effectuez une forte poussée des jambes au sol. Ensuite, suivez votre service en entrant d'un pas ou deux dans le court.

13- Votre postérieur part en arrière au service

a. Transfert – Le transfert du poids du corps vers le haut se produit trop tôt. Vérifiez votre position armée. Mettez-vous dans la position

idéale, puis produisez une frappe explosive. Vous devez être en complète extension avant l'impact lorsque la balle est en phase ascendante.

14- Une fois que vous êtes capable de frapper votre service avec suffisamment d'effet

a. Déclenchement – Assurez-vous d'abord de lancer la balle dans la bonne direction (1 h pour les services slicés et 11 h pour les services liftés chez les droitiers). Puis, en position armée, étirez-vous vers le haut en direction de la balle, tout en maintenant la souplesse de votre poignet à l'impact, de façon à pouvoir broser la balle rapidement avec la raquette.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES RENCONTRÉS EN RETOUR DE SERVICE

1- Vous êtes souvent mis en échec en raison d'une mauvaise prise

a. Visualisation – Est-ce que votre adversaire étudie votre prise de raquette ? Si tel est le cas, faites-lui comprendre que vous vous en êtes rendu compte en changeant constamment de prise ou en attendant qu'il commence son geste de service pour décider de la prise que vous allez utiliser.

b. Déclenchement – Ne tenez pas la raquette de manière trop ferme quand vous êtes en position d'attente. Utilisez votre main non dominante pour faire tourner la raquette entre vos mains. Si votre adversaire parvient tout de même à vous mettre en échec, essayez de choisir une prise à l'avance en fonction de l'endroit où il est probable que votre adversaire serve. Il s'agira sans doute d'une prise de revers, mais même si vous devez la modifier, vous pourrez rapidement passer à une prise continentale ou une prise eastern de coup droit.

2- Mes retours sortent tous du court

a. Visualisation – Gardez les yeux fixés sur la zone du court que vous visez.

b. Ajustement – Ajustez votre position de départ.

c. Déclenchement – Contrôlez votre geste de préparation et raccourcissez-le au besoin.

3- Votre adversaire enchaîne les aces, toujours au même endroit

a. Déplacement – Effectuez votre saut d'allègement au moment où votre adversaire frappe la balle pour être prêt à vous déplacer rapidement.

b. Rotation – Alternez vos positions sur le terrain : loin derrière la ligne de fond, sur la ligne ou à l'intérieur du court.

4- Vous ne parvenez pas à relancer les deuxièmes balles

a. Déplacement – Placez-vous plus près du carré de service et faites des pas chassés pour vous déplacer vers l'avant.

5- Vous déclenchez toujours votre frappe de retour en retard

a. Visualisation – Observez attentivement le lancer de balle de votre adversaire.

b. Ajustement – Si vous vous retrouvez trop près de la balle, reculez un peu.

c. Rotation – Accélérez la rotation du corps.

d. Déclenchement – Raccourcissez votre geste de préparation.

6- Vous êtes souvent menotté en retour

a. Ajustement – Entraînez-vous à vous déplacer autour de la balle et autour du point d'impact auquel vous vous attendez, de façon à vous placer dans une position idéale.

7- Vos retours sont courts

a. Visualisation – Choisissez l'endroit où vous avez l'intention de relancer.

b. Ajustement – Positionnez-vous à une distance appropriée de la balle de façon à pouvoir effectuer un geste de frappe parfait. Mettez de l'effet dans la balle, pour lui donner plus de hauteur par rapport au filet. Donnez plus de rythme à votre retour.

c. Transfert – Si vous frappez votre retour en appuis fermés, effectuez une rotation du corps et transférez le poids de votre corps dans la balle.

d. Déclenchement – Accélérez la tête de raquette et frappez la balle en effectuant un geste d'accompagnement complet.

8- Vos retours sont fautes en largeur

- a. Déplacement – Votre premier pas doit être solide.
- b. Ajustement – Ne vous mettez pas des bâtons dans les roues. Placez-vous à une distance appropriée de la balle.
- c. Déclenchement – Il se peut que vous déclenchiez votre frappe trop tard ou que vous n'accélériez pas assez lors de l'impact avec la balle. Ne visez pas les lignes.

9- Vos retours vont dans le filet

- a. Visualisation – Choisissez l'endroit où vous avez l'intention de relancer.
- b. Déplacement – Ajustez votre position en faisant des pas chassés ou des déplacements de transition.
- c. Ajustement – Essayez de relancer en vous donnant une plus grande marge par rapport au filet. Essayez un effet différent.
- d. Rotation – Restez bas sur vos jambes et essayez d'accélérer la rotation de votre corps, de façon à ne pas attendre que la balle vienne vers vous. Continuez d'ajuster votre placement jusqu'à ce que votre raquette touche la balle à une hauteur qui vous convient.
- e. Déclenchement – Raccourcissez votre geste de frappe et ouvrez légèrement le tamis de votre raquette lorsque vous relancez des deuxièmes balles. Ajoutez un effet lifté ou slicé pour vous donner une plus grande marge de sécurité par rapport au filet.

10- Vos retours sont trop longs

- a. Ajustement – Effectuez des pas chassés et ajustez votre position.
- b. Transfert – Le transfert du poids de votre corps ne se fait peut-être pas correctement vers l'avant : il se peut que tout votre poids soit placé sur vos talons, surtout si vous vous trouvez dans une position défensive.
- c. Déclenchement – Il se peut que vous preniez trop d'élan sur les retours de deuxièmes balles. Effectuez des pas chassés et raccourcissez votre geste de préparation. Ajoutez un effet lifté. Regardez si votre prise change. Faites des retours moins hauts. Essayez de placer vos retours plus à l'intérieur du court. Fermez davantage le tamis de votre raquette lors de l'impact.

11- Vous avez des problèmes de timing

- a. Ajustement – Reculez, de façon à vous laisser plus de temps pour relancer la balle adverse.

CONCLUSION

La capacité à corriger ses propres erreurs en cours de match est souvent un facteur clé qui détermine l'issue de la rencontre. Le système SMARTS peut s'avérer un outil très utile pour tous les joueurs, quel que soit leur style de jeu. Ce système permet d'éviter de trop réfléchir pendant un match en se contentant d'analyser son jeu selon les six compétences fondamentales établies. Ce guide offre aux joueurs en devenir une méthode pour régler les problèmes auxquels ils peuvent souvent être confrontés en compétition. Il est important pour tous les joueurs de pouvoir trouver la cause de leurs erreurs récurrentes et de savoir comment ajuster le tir : avec ce guide, ils pourront ainsi grandement renforcer leur apprentissage et leur connaissance du jeu.

RÉFÉRENCES

Extrait du livre *Serious Tennis* (Human Kinetics), de l'auteur Scott C. Williams. Réimpression avec le consentement de Human Kinetics.

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

Tennis  iCoach

Évaluation et comparaison de la taille et de la masse des joueurs figurant aux 250 premières places du classement de ATP

Keith Leiting (EUA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67(23): 6 - 8

RÉSUMÉ

La pratique du tennis de haut niveau exige des compétences techniques parfaites et des caractéristiques physiologiques très développées. Très peu d'études s'intéressent aux caractéristiques physiques des joueurs de tennis de haut niveau. Cette évaluation de la taille et de la masse des joueurs laisse penser que, en moyenne, plus un joueur s'approche de la place d'un numéro mondial, plus ces deux variables sont élevées. Par conséquent, il semblerait que les caractéristiques physiques peuvent avoir une influence sur les résultats des joueurs de haut niveau.

Mots clés: ATP, caractéristiques physiques, anthropométrie

Article reçu: 21 Juillet 2015

Adresse électronique de l'auteur: keith.leiting@integrationsports.com

Article accepté: 18 Août 2015

INTRODUCTION

Il faut des années pour atteindre le très haut niveau dans le tennis. Lorsque les joueurs parviennent à un niveau d'excellence et qu'ils intègrent le club des 250 meilleurs au classement ATP, l'écart entre chacun d'eux d'un point de vue technique peut s'avérer minime. Plusieurs études ont mis en lumière des caractéristiques physiques importantes chez les jeunes joueurs de très haut niveau, mais à la connaissance de l'auteur, personne ne s'est penché sur le cas des meilleurs joueurs de l'ATP. Selon ces études, il semblerait que la taille ait une influence positive sur la vitesse de la balle (Perry, Wang, Feldman, Ruth et Signorile, 2004) et que l'augmentation de la force musculaire améliore la performance tennistique (Groppe et Roetert, 1992). Compte tenu de l'uniformité observée parmi les joueurs de haut niveau sur le plan des compétences purement tennistiques, on peut penser que ce sont les caractéristiques physiques qui différencient les meilleurs des autres.

Cette étude vise par conséquent à déterminer les écarts en termes de taille et de masse entre les joueurs figurant aux 250 premières places du classement de l'ATP.

MÉTHODES

Les données utilisées dans le cadre de cette étude ont été recueillies le 21 mai 2015 sur la page suivante du site Web de l'ATP : <http://www.atpworldtour.com/Rankings/Singles.aspx>. Les renseignements portant sur chaque joueur classé de la première à la 250e place du classement ont été transférés manuellement dans un fichier Microsoft Excel 2010. Ces renseignements comprenaient le classement du joueur, son nombre de points ATP, sa date de naissance, sa taille, sa masse (poids corporel) ainsi que l'année à laquelle il était devenu joueur professionnel (expérience au niveau professionnel). On a ensuite consolidé les données en séparant les joueurs par groupes de 50 selon l'ordre de leur classement. L'analyse statistique a été effectuée au moyen de 20 tests t bilatéraux sur échantillonnage, avec une variance inégale ($P < 0,05$). Une analyse secondaire a été réalisée selon la méthode du calcul de la taille d'effet (d de Cohen) afin de déterminer dans quelle mesure les résultats sont différents dans la pratique. Vous trouverez au tableau 1.1 le nombre d'ensembles de données utilisés pour chaque variable.

Limites de l'étude

Cette étude présente des limites en raison de l'inexactitude et de l'absence éventuelles de certaines données sur le site Web www.atpworldtour.com. Si les joueurs ne mettent pas à jour les données les concernant ou s'ils n'informent pas l'ATP en cas de changement, il est impossible de savoir s'ils ont grandi ou s'ils ont pris ou perdu de la masse.

RÉSULTATS

Les résultats de cette étude révèlent qu'il y a des différences significatives sur le plan statistique en ce qui concerne le nombre de points, l'âge, la taille, la masse et l'expérience au niveau professionnel. Les écarts en termes de points n'ont rien de surprenant puisque les joueurs sont regroupés selon leur classement, lequel est établi en fonction du nombre de points gagnés dans les tournois. L'âge et l'expérience au niveau professionnel sont statistiquement significatifs pour les joueurs classés de la première à la 50e place, quels que soient les groupes avec lesquels on les compare ; ces deux variables sont également statistiquement significatives pour les joueurs de la 51e à la 100e place et de la 151e à la 200e place, mais ce n'est pas le cas pour les joueurs classés de la 101e à la 150e place et de la 201e à la 250e place. Ainsi, ces deux variables ne permettent pas de séparer les 250 joueurs en tête du classement ATP. La taille et la masse ont seulement atteint une signification statistique lors de la comparaison des 50 premiers joueurs avec le groupe des joueurs classés entre la 201e et la 250e place. Il est important de noter que la taille et la masse affichent une tendance à la baisse depuis le groupe des 50 premiers joueurs jusqu'au dernier groupe. Le tableau 1.2 présente la moyenne, l'écart-type, la signification statistique et la taille d'effet (d de Cohen) pour l'ensemble des variables.

Nombre d'échantillons analysés pour chaque vari					
Classement	1 à 50	51 à 100	101 à 150	151 à 200	201 à 250
Points	50	50	50	50	50
Âge	50	50	50	50	50
Taille (cm)	50	49	49	45	39
Masse (kg)	50	49	48	46	36
Expérience au niveau pro	48	47	39	29	19

Tableau 1.

Comparaison des joueurs du top 50 du top 250 ATP par groupes de 50						
Classement		1-50	51-100	101-150	151-200	201-250
Points	Moy.±ET	2351,68±2398,39	685,24±111,61	435,38±49,67	289,44±34,24	215,76±14,01
	Significativité de Cohen	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Âge	Moy.±ET	28,54±3,66	26,91±3,8	28,18±4,22	25,83±4,01	27,13±13,11
	Significativité de Cohen		0,030*	0,644	0,001*	0,465
Taille (cm)	Moy.±ET	188,32±8,17	185,82±6,42	185,80±6,47	185,62±6,66	184,26±5,03
	Significativité de Cohen		0,093	0,091	0,080	0,005*
Masse (kg)	Moy.±ET	81,70±8,43	79,24±6,75	79,78±7,07	79,47±6,05	77,30±5,79
	Significativité de Cohen		0,112	0,223	0,138	0,004*
Expérience au niveau pro	Moy.±ET	10,73±3,46	9,17±3,52	10,85±4,09	8,69±4,25	9,16±4,51
	Significativité de Cohen		0,032*	0,888	0,034*	0,183

Tableau 2. * Indique une différence significative sur le plan statistique ($p < 0,05$) ; d de Cohen : effet minime 0,2-0,49 (), effet modéré 0,5-0,79 (\$), effet important >0,8 (≠).

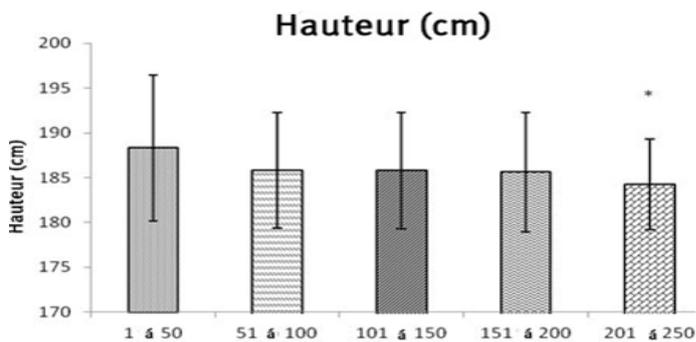
DISCUSSION

La taille

Les 250 premiers joueurs du classement de l'ATP forment un groupe d'élite qui peut être considéré comme homogène. Ils ne représentent qu'un faible pourcentage des joueurs de tennis dans le monde. C'est pourquoi les écarts de taille observés au sein de cet échantillon laissent penser que cette variable peut jouer un rôle dans l'atteinte du très haut niveau. L'analyse de la taille met également en évidence une tendance à la baisse au fur et à mesure qu'on s'éloigne de la tête du classement. La taille peut constituer un atout puisque, de manière générale, les joueurs les plus grands ont une envergure plus importante. Selon Reeves, Varakamin et Henry, (1996), il existe une corrélation positive entre la taille et l'envergure ($r = 0,73-0,89$), ce qui signifie que plus un joueur est grand, plus son envergure l'est aussi.

L'augmentation de l'envergure peut avoir une influence positive sur la vitesse de raquette et, par conséquent, sur la vitesse de la balle aussi bien au service que dans les coups de fond de court. Par exemple, si un joueur mesurant 170 cm et un joueur mesurant 190 cm avaient la même vitesse angulaire de l'épaule, alors la vitesse linéaire de la raquette serait plus importante pour le plus grand des deux joueurs. Toutes les autres variables étant égales, le joueur le plus grand devrait frapper la balle avec une plus grande force et une plus grande vélocité. Selon des études antérieures, il apparaît que la taille d'un joueur a une influence positive sur la vitesse de la balle lors de l'exécution des services et des coups de fond de court (Perry et al., 2004). Un des autres avantages liés à la taille réside dans la capacité des grands joueurs à couvrir une plus grande partie du terrain par une simple extension du bras. Étant donné que la taille du court est identique pour tout le monde, le fait d'avoir des bras plus grands permet à un joueur d'avoir une couverture plus large du terrain sans déplacer son centre de gravité, d'où une précieuse économie d'énergie.

Graphique 1: Comparaison de la taille des 250 meilleurs joueurs de l'ATP

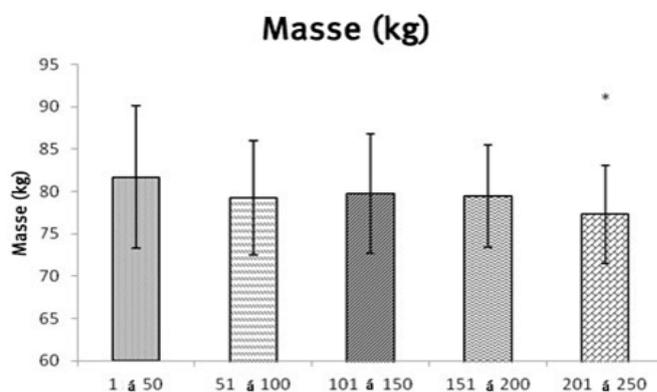


*Différence significative sur le plan statistique pour le top 1-50

La masse

L'analyse de la masse des 250 meilleurs joueurs de l'ATP montre une tendance à la baisse à mesure qu'on s'éloigne de la place de numéro un mondial. Selon les données recueillies, les 50 joueurs les mieux classés pèsent en moyenne 2 à 4,5 kilogrammes de plus que les autres joueurs de l'ATP. D'après les recherches de Groppe et Roetert, (1992), les joueurs de tennis de très haut niveau ont un taux de graisse corporelle de $10,4 \pm 3,2$ %. La différence observée au niveau de la masse entre les 50 premiers joueurs de l'ATP et les autres joueurs professionnels pourrait s'expliquer par une augmentation de la masse musculaire, et non de la masse grasse. L'accroissement de la masse musculaire peut constituer un avantage pour les joueurs : comme l'ont suggéré Gabbett, Kelly et Sheppard (2008), les joueurs les plus forts physiquement sont capables de changer de direction et de couvrir une plus grande distance plus rapidement que les joueurs ayant des capacités physiques plus faibles.

Graphique 2 : Comparaison de la masse des 250 meilleurs joueurs de l'ATP



L'analyse de l'expérience au niveau professionnel montre que, dans chaque groupe, les joueurs ont en moyenne 8 à 10 ans d'expérience. L'analyse de la taille et de la masse semble indiquer que plus un joueur progresse dans la hiérarchie de l'ATP, plus les caractéristiques physiques jouent un rôle important dans sa réussite. Les compétences techniques et l'expérience demeurent importantes, mais étant donné que ces deux variables sont comparables chez tous les joueurs de très haut niveau, on peut penser qu'elles ne constituent pas un facteur déterminant qui fera la différence entre la victoire et la défaite.

Lorsqu'on examine les données relatives à la taille et à la masse, on constate une tendance constante à la baisse à mesure qu'on s'éloigne de la première place mondiale. Cette tendance vient étayer la théorie selon laquelle la taille et la masse joueraient un rôle important dans l'atteinte du rang de numéro un mondial du tennis.

CONCLUSION

Comme nous l'avons mentionné précédemment, il n'y a pas de différence significative entre les 250 meilleurs joueurs du point de vue de l'âge et de l'expérience. Cette absence d'écart important laisse penser que les caractéristiques physiques peuvent avoir une influence plus grande sur la réussite des joueurs que l'âge ou l'expérience. La combinaison d'une plus grande taille et d'une masse plus importante peut se traduire par ce qu'on appelle une « frappe lourde ». En général, une frappe lourde signifie que la balle avance rapidement et avec beaucoup d'effet, ce qui rend la tâche de l'adversaire plus difficile tant du point de vue technique que physique.

La tendance à la baisse observée au niveau de la taille des joueurs indique que plus un joueur est grand, plus il a de chances d'atteindre les sommets du tennis. En conséquence, si une académie de tennis ou un entraîneur envisage de soutenir financièrement ou de parrainer un athlète, il serait judicieux de prendre en compte la taille du joueur une fois à l'âge adulte. La masse suit également une tendance à la baisse, ce qui signifie que la participation des joueurs à un programme de musculation de qualité pourrait leur permettre d'accroître leur masse musculaire et d'améliorer leurs performances.

RÉFÉRENCES

Gabbett, T. J., Kelly, J. N., & Sheppard, J. M. (2008). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1), 174–181.

Groppel, J. L., & Roetert, E. P. (1992). Applied physiology of tennis. *Sports Medicine*, 14(4), 260–268.

D'autres études devront être menées sur les meilleurs joueurs de l'ATP pour déterminer l'influence des caractéristiques physiques (capacités aérobie et anaérobie, force et puissance) sur la réussite dans le tennis.

Perry, A. C., Wang, X., Feldman, B. B., Ruth, T., & Signorile, J. (2004). Can Laboratory-Based Tennis Profiles Predict Field Tests of Tennis Performance? *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(1), 136–143.

Reeves, S. L., Varakamin, C., & Henry, C. J. (1996). The relationship between arm-span measurement and height with special reference to gender and ethnicity. *European Journal of Clinical Nutrition*, 50(6), 398–400.

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

Tennis  **iCoach**

S'attendre à ce que son adversaire renvoie la balle : un état d'esprit aux multiples implications psychologiques

Suresh Kumar Sonachalam (IND) & Edward Horne (RU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67 (23): 9 - 10

ABSTRACT

La force mentale est largement reconnue comme étant le principal facteur de différenciation entre les joueurs au niveau professionnel. C'est pourquoi il est de plus en plus important pour les entraîneurs d'inclure dans leur programme d'entraînement quotidien un volet consacré à la préparation mentale. Dans cet article, nous nous intéressons à un principe qu'on enseigne fréquemment aux joueurs de tennis : « il faut toujours s'attendre à devoir jouer une balle de plus ». Aussi simple soit-il, ce principe peut se traduire par des avantages importants sur le plan psychologique si on en comprend bien la signification.

Mots clés: psychologie, visualisation, imagerie

Article reçu: 13 Juillet 2015

Adresse électronique de l'auteur: sonachalam@yahoo.com

Article accepté: 14 Septembre 2015

INTRODUCTION

Lorsqu'un entraîneur apprend à son joueur à « toujours s'attendre à devoir jouer une balle de plus », il veut s'assurer que son joueur est prêt à jouer la balle suivante. En d'autres termes, il veut être certain qu'il ne sera pas surpris ou qu'il ne se retrouvera pas en mauvaise posture si son adversaire parvient bel et bien à renvoyer la balle. Trop souvent, on pense qu'il s'agit là du seul avantage concret de cet état d'esprit. Mais si on pousse notre réflexion un peu plus loin, on se rend compte qu'il y a plusieurs autres implications psychologiques importantes qui rendent le joueur très fort mentalement s'il assimile ce principe de sorte à l'ancrer véritablement dans ses habitudes. Un manque de préparation mentale peut freiner le développement d'un joueur et l'empêcher d'atteindre son plein potentiel. Selon Eraña (2004), les entraîneurs ont tendance à trop se concentrer sur le perfectionnement technique, alors qu'ils pourraient facilement proposer un entraînement combinant les aspects techniques et psychologiques s'ils faisaient preuve d'un tout petit peu plus d'imagination. Un simple processus mental, consistant à s'attendre à ce que son adversaire renvoie chaque balle, permettra de renforcer la capacité de concentration d'un joueur de tennis tout en limitant les erreurs frustrantes ou les mauvaises décisions.

Mise en situation

Étudions une situation de jeu courante et analysons les implications psychologiques du principe selon lequel le joueur doit s'attendre à devoir jouer une balle de plus. Imaginons le scénario suivant :

Le joueur A a mené l'échange de bout en bout et a contraint son adversaire à frapper une balle courte dont il va pouvoir profiter en réalisant un coup droit dans la partie ouverte du court. Juste avant d'exécuter son coup droit, le joueur A se rend compte que son adversaire a anticipé son coup et qu'il se dirige déjà dans la bonne direction.

Analyse de la situation et des options de jeu

Dans un tel scénario, deux cas de figure très différents peuvent déterminer le résultat de l'exécution du coup droit par le joueur A en fonction du mode de pensée dans lequel il se trouve.

Premier cas de figure : le joueur A a l'intention de frapper un coup gagnant pour empêcher le joueur B de renvoyer la balle.

1. Il se peut qu'il essaie de changer de décision au dernier moment pour prendre son adversaire à contrepied, mais il finirait probablement par réaliser un coup de mauvaise qualité. Comme l'a expliqué Weinberg (1988), décider à la dernière seconde de jouer un autre coup ou de frapper à un autre endroit du court est l'une des pires erreurs qu'un joueur puisse faire.

2. Puisque le joueur A veut à tout prix empêcher son adversaire d'atteindre la balle, il risquerait de vouloir jouer trop près des lignes, pour finalement faire une faute en largeur.

Deuxième cas de figure : le joueur A n'a pas peur que le joueur B parvienne à renvoyer son coup et s'attend à devoir jouer une balle de plus.

1. Le joueur ne change pas d'idée et frappe son coup droit dans la partie ouverte du court, comme prévu.

2. Il parvient à se concentrer sur l'exécution de sa frappe : puisqu'il s'attend à ce que son adversaire atteigne la balle, il n'est absolument pas perturbé quand il s'aperçoit que le joueur B a anticipé son coup.

DISCUSSION

Nous étudions ci-dessous les différentes implications psychologiques du principe selon lequel il faut s'attendre à devoir frapper une balle de plus.

1. Concentration – Rester dans le moment présent. Le fait de penser que la balle va revenir oblige le joueur à rester dans le moment présent lorsqu'il exécute son coup. Le joueur porte toute son attention sur la réalisation de sa frappe sans penser à l'issue du point, contrairement à ce qui se passerait s'il exécutait son coup dans l'espoir que la balle ne revienne pas. Compte tenu de sa position de force dans l'échange, le joueur aurait de fortes chances de pouvoir continuer à dicter le point en s'en tenant à sa première décision, et ce, même si son adversaire a deviné ses intentions.

2. Confiance – Éloigner les pensées négatives. Lorsque le joueur s'attend à ce que son adversaire remette la balle, il s'agit en soi d'une pensée positive puisque cela signifie qu'il s'attend à ce que sa frappe tombe dans les limites du terrain (autrement son coup serait fautive et l'échange serait terminé). De plus, ce mode de pensée montre que le joueur espère avoir l'occasion de remporter le point de manière positive, plutôt que de compter sur la défaillance de son adversaire en espérant que celui-ci ne parvienne pas à atteindre la balle ou qu'il fasse une faute. Le fait de souhaiter ou d'espérer une erreur de la part de son adversaire peut engendrer un sentiment d'appréhension et une tension accrue chez le joueur, qui peut alors se mettre à avoir peur de l'échec. Selon Weinberg, la peur de l'échec se manifeste par un comportement bien particulier : le joueur joue pour ne pas perdre au lieu de jouer pour gagner (Weinberg, 1988).



3. Orientation sur le processus. Il est évident que, dès lors qu'il s'attend à devoir jouer une balle supplémentaire, le joueur porte toute son attention sur le processus et non sur le résultat.

4. Contrôle des émotions – Limiter l'anxiété. La plupart du temps, les erreurs se produisent lorsqu'un joueur veut à tout prix mettre son adversaire en échec : en raison de l'anxiété que cet état d'esprit induit chez le joueur, celui-ci cherche trop rapidement à voir si la balle va rester ou non dans le court, ou encore si son coup va être gagnant ou si son adversaire va réussir à le contraindre, ce qui entraîne un déséquilibre et un mauvais timing lors de la frappe. Lorsqu'un joueur s'attend à voir la balle revenir, son niveau d'anxiété diminue et il est mieux à même de se détendre au moment de réaliser son coup.

5. Bonne attribution causale et degré de perception. Le joueur étant concentré sur l'exécution de son coup, il a une excellente perception de la situation qui lui permet d'analyser en quoi un coup donné était bon ou non. Il est ainsi en mesure de déterminer les causes de la réussite ou de l'échec (processus désigné sous le nom d'« attribution causale »), ce qui renforce la bonne exécution des coups ou permet de comprendre ce qui n'a pas fonctionné pour corriger le tir lorsqu'une situation similaire se présente à nouveau. En d'autres termes, le joueur sait ce qu'il doit faire pour s'améliorer à l'avenir.

APPLICATION

La capacité à rester concentré sur l'exécution de sa frappe en s'attendant à devoir jouer une balle de plus et à ne pas se laisser submerger par la peur de voir son adversaire renvoyer la balle peut s'acquérir sur le court et en dehors. Sur le court, l'entraîneur doit apprendre à son joueur à se replacer immédiatement après chacune de ses frappes, même celles qui doivent normalement lui permettre de conclure facilement le point.

Hors du court, l'entraîneur peut se servir de techniques de visualisation pour aider son joueur à adopter ce mode de pensée.

De plus, une fois profondément ancrée chez le joueur, cette capacité de visualisation peut avoir un effet positif sur d'autres états psychologiques propres au tennis, autres que ceux visés au départ.

La visualisation peut se faire de manière interne ou externe. La visualisation interne est recommandée pour recréer des situations tactiques ou plus ouvertes, tandis que la visualisation externe est préférable pour affiner l'exécution de tâches techniques ou de tâches plus simples et plus contrôlées (Weinberg et Gould, 1995). L'imagerie mentale ou la visualisation est un aspect clé de la préparation mentale qui peut s'avérer très payant pour un joueur. La visualisation désigne le processus par lequel le joueur produit des images internes de manière consciente. On estime que ce processus permet de réduire l'anxiété du joueur, de limiter ses erreurs, de renforcer ses capacités d'anticipation, de coordination, de concentration et d'accroître sa confiance en lui (Crespo et al., 2007). En se remémorant une situation vécue lors d'un match précédent, durant lequel il a regretté une décision particulière (dans ce cas-ci, le fait de ne pas s'être attendu à ce que son adversaire renvoie la balle), le joueur peut alors tirer les leçons de cette erreur et se représenter en train d'exécuter sa frappe comme il l'aurait souhaité. Ainsi, lorsqu'il se retrouvera dans une situation similaire à l'avenir, le joueur n'aura plus de doute et saura quelle décision prendre, car il aura répété ce point plusieurs fois dans sa tête. La visualisation positive peut en effet prévenir les problèmes tels que le manque d'engagement ou la confusion lors du choix des coups (Williams et al., 2000).

Selon Crespo et al. (2007), une séance de visualisation et d'imagerie hors du court couvre les points suivants:

- 1- Apprendre à se détendre.
- 2- Diviser le mouvement en séquences.
- 3- Visualiser un objet statique.
- 4- Visualiser un objet en mouvement.
- 5- Visualiser un joueur en mouvement.
- 6- Effectuer une visualisation selon les directives d'une autre personne.

7- Effectuer une visualisation en utilisant les mots du joueur.

8- Effectuer une visualisation avant un match.

9- Utiliser la visualisation pendant un match.

En introduisant ce processus progressif et systématique afin de développer la visualisation chez un joueur, celui-ci peut grandement améliorer sa force mentale, par exemple en s'attendant toujours à devoir jouer une balle de plus. En visualisant son adversaire en train de renvoyer la balle et en visualisant le coup suivant qu'il va jouer, le joueur est en alerte et se prépare mentalement, ce qui augmente ses chances de bien exécuter sa frappe.

Selon les études menées, il apparaît que le fait d'ajouter la visualisation à l'arsenal d'un joueur offre de nombreux avantages : cela permet un meilleur contrôle des émotions et un renforcement de la confiance en soi tout en facilitant les changements techniques et la préparation tactique (Noel, 1980).

CONCLUSION

Grâce à un processus mental simple, il est possible de couvrir plusieurs aspects de la psychologie appliquée au tennis. Ce processus peut être facilement enseigné lors de séances d'entraînement sur le court et en dehors, tout en étant intégré à la préparation d'avant-match d'un joueur.

Nous comprenons tous la nécessité d'ajouter, en plus de tous les autres aspects de l'entraînement sur le court, un volet consacré à la préparation psychologique. Le joueur en tirera de nombreux avantages, et ce, grâce à des principes extrêmement simples et faciles à comprendre.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. London: International Tennis Federation
- Fox, A., (2010). *Winning the mental match*, Morris Publishing, Kearney, NE, US. Eraña de Castro, I. (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de psicología del deporte*, 13(2), 0263-271.
- Noel, R. C. (1980). The effect of visuo-motor behavior rehearsal on tennis performance. *Journal of Sport Psychology*, 2(3), 221-226
- Weinberg, R.S. (1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills In Tennis*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics
- Williams, A. M., Ward, P., Knowles, J. M., & Smeeton, N. J. (2002). Anticipation skill in a real-world task: measurement, training, and transfer in tennis. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 8(4), 259.

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

Tennis iCoach

La gestion du travail émotionnel en tant qu'entraîneur de tennis

Richard Buscombe (RU), G Shone (RU), A Preston (RU) et [Miguel Crespo](#) (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 67(23): 11 - 13

RÉSUMÉ

À travers le prisme du travail émotionnel, cet article s'intéresse aux situations que vivent les entraîneurs de tennis dans leur travail au quotidien et qui peuvent conduire à un sentiment exacerbé de stress et d'épuisement. Les entraîneurs doivent gérer des interactions sociales avec un large éventail de clients, répondre aux préoccupations et partager les joies des joueurs et de leurs parents, ou encore user de stratégies d'auto-présentation pour gérer le regard que les autres portent sur eux. Au bout du compte, ce type de situations peut occasionner une certaine fatigue, l'entraîneur étant contraint de s'investir émotionnellement à chacune de ses rencontres s'il souhaite que ses interactions avec ses élèves donnent les meilleurs résultats possibles. Nous avons mené des entretiens avec des entraîneurs d'expérience afin d'explorer les antécédents ainsi que les stratégies de réponse et de gestion employées par ces entraîneurs pour atténuer les problèmes d'adaptation causés par le travail émotionnel. Il en est ressorti trois aspects majeurs : (1) la responsabilité, (2) la conduite stratégique des relations et (3) la communication. Nous vous présenterons certaines recommandations fondées sur l'expérience de ces entraîneurs, tout en mettant en lumière les éléments qui, selon nous, mériteraient un examen plus approfondi.

Mots clés: travail émotionnel, les stratégies d'adaptation

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

Article reçu: 28 Août 2015

Article accepté: 16 Septembre 2015

INTRODUCTION

Un entraîneur de tennis travaille dans un environnement social, dans le contexte d'une économie de services où le résultat des interactions avec les clients a une influence considérable sur l'expérience de consommation. Les études menées en dehors du monde du sport ont démontré que les démonstrations affectives positives pendant les interactions avec autrui sont positivement corrélées avec la satisfaction des clients. Au tennis, il peut par exemple s'agir du soutien offert en se montrant réconfortant, emphatique, positif et compatissant envers les clients qui tentent d'apprendre une nouvelle technique. Hochschild (1983) a inventé la notion de « travail émotionnel » pour décrire, d'une part, le processus qui consiste à adapter son comportement, son langage et son ton lors de rencontres sociales selon une stratégie planifiée afin d'obtenir un résultat satisfaisant et, d'autre part, les pressions qui résulteraient de cette stratégie d'adaptation. Hochschild suggérerait que les individus qui occupent des emplois exigeant un haut degré d'interaction en personne avec le public sont particulièrement exposés à des effets potentiellement délétères découlant de leur obligation de gérer, jour après jour, les exigences propres au travail émotionnel. Il semblerait que les entraîneurs de tennis travaillent dans des environnements où ils sont susceptibles d'être exposés au travail émotionnel ; c'est pourquoi, cet article vise tout d'abord à présenter ce concept, puis à proposer des recommandations pour aider les entraîneurs à gérer les contraintes qui y sont associées.

Selon Grandey (2000), le travail émotionnel peut donner lieu à un processus qui vise à accentuer, simuler ou réprimer son véritable état émotionnel. Dans le milieu du sport, cela peut se traduire pour un entraîneur par l'obligation d'agir de façon à inhiber, modifier ou projeter, jour après jour, des émotions positives ou négatives qui sont en contradiction avec son état émotionnel du moment ou qui vont parfois même à l'encontre de sa personnalité (Cushion et al. 2011). Selon Hochschild (1983), il existe deux stratégies pour gérer ses émotions dans un contexte professionnel : 1) le jeu de surface, qui consiste à afficher de manière explicite un langage corporel calculé ; 2) le jeu en profondeur, qui oblige l'individu à aller puiser au fond de lui et à manifester des émotions semblables à celles qu'exige la situation afin de donner l'impression d'une empathie authentique envers les personnes avec lesquelles il interagit. La diversité des expériences offertes par le monde du sport et les multiples facettes du métier d'entraîneur constituent deux attraits majeurs pour celles et ceux qui font le choix de cette profession. Cependant, même les entraîneurs les plus chevronnés peuvent trouver que la variété des clients (âge, niveau de jeu, aspirations) et des services à offrir (entraînement sur le terrain, organisation d'événements sociaux, animation de camps de tennis) peut constituer un défi de taille lorsqu'on doit constamment adapter son comportement en fonction des différentes situations dans lesquelles on se trouve. Chacune de ces situations implique une interaction sociale avec des clients qui



ont leur propre personnalité, leur propre état émotionnel et leurs propres attentes par rapport à leur rencontre avec l'entraîneur. Par exemple, un entraîneur peut très bien avoir une discussion avec un jeune joueur qui est déçu de ne pas avoir réussi à maîtriser une nouvelle technique et, la minute suivante, faire l'objet de questions incessantes d'un parent trop zélé qui veut savoir comment il est possible que son enfant fasse seulement partie de l'équipe B alors qu'il aurait mérité une sélection dans l'équipe A. En raison de cette incroyable palette d'interactions, un entraîneur doit être en mesure de cerner l'état émotionnel de son interlocuteur, puis d'adapter sa propre image émotionnelle afin que la rencontre se passe en douceur. En tant qu'entraîneur de tennis, vous êtes non seulement contraint d'interagir en permanence avec les autres, mais vous devez mener ces interactions avec une détermination sans faille puisque leur issue aura une incidence aussi bien sur l'athlète (ses résultats) que sur vous-même (perception de votre efficacité) et sur la relation entraîneur-athlète-parent. Isenbargar et Zembylas (2006), qui ont mis en évidence la nature stressante et exigeante du travail émotionnel, émettent l'idée selon laquelle les personnes qui sont incapables de gérer cet aspect de leur métier peuvent être sujettes à un sentiment exacerbé de stress et d'épuisement.

L'épuisement professionnel a été décrit comme étant une fatigue chronique extrême causée par une incapacité perçue à gérer des contraintes émotionnelles et psychologiques excessives, et qui se manifeste dans différents climats de compétition (Jackson et al. 1986). Les études menées dans ce domaine ont permis de révéler l'influence que peuvent avoir différents modérateurs (comme les ressources d'aide) et médiateurs (comme les caractéristiques de la personnalité) sur la fréquence des cas d'épuisement dans des métiers impliquant de nombreuses interactions sociales. Les travaux d'exploration décrits dans la prochaine section illustrent

notre volonté de mettre en lumière certains antécédents, certains résultats et certaines méthodes d'adaptation en lien avec le travail émotionnel imposé par la nécessité, en tant qu'entraîneur de tennis, de gérer des interactions sociales.

Huit entraîneurs, ayant entamé leur collaboration avec leur(s) joueur(s) depuis au moins cinq ans, ont participé à notre étude. Il s'agissait de six hommes et de deux femmes, âgés de vingt-et-un à trente-deux ans et comptant cinq à neuf ans d'expérience. Ils devaient tous être en contact avec leur joueur ou leur groupe de joueurs pendant un minimum de cinq heures par semaine ; dans le cas de notre échantillon, le temps passé avec les joueurs allait de cinq à neuf heures par semaine. Chaque entraîneur a participé à un entretien en profondeur d'une durée approximative de 45 minutes. Les entretiens étaient articulés autour de questions ouvertes, ce qui a permis aux participants de fournir autant de détails qu'ils le souhaitaient tout en donnant au chercheur la possibilité de poser des questions d'approfondissement pour saisir toutes les nuances de leurs points de vue et de leurs expériences (Turner, 2010). La personne menant les entretiens suivait un guide qui commençait par des questions générales (du type « Qu'est-ce qui vous a amené vers le métier d'entraîneur ? ») avant de passer à des questions plus précises visant à explorer la nature des interactions sociales en milieu de travail. La plupart des questions portaient sur la nature de ces interactions et sur les émotions qui en découlaient, tout en faisant spécifiquement référence au stress et à l'épuisement (ces termes n'étant toutefois pas mentionnés explicitement durant les entretiens). Pour finir, il a été demandé à chaque entraîneur de réfléchir aux stratégies qu'il a mises en place pour faire face aux exigences propres à l'économie de services dans laquelle il évolue. Les entretiens ont ensuite été analysés au moyen de l'analyse phénoménologique interprétative dans une volonté d'explorer la vision du monde des participants et d'adopter, dans la mesure du possible, le point de vue d'une personne ayant vécu les faits relatés (Smith, Flowers et Larkin, 2009).

Les résultats se sont articulés autour de trois thèmes : la responsabilité, la conduite stratégique des relations et la communication.

Thème 1 : la responsabilité

Le fait d'intérioriser un sentiment de responsabilité disproportionné par rapport à la relation entraîneur-joueur et, par extension, aux résultats de l'athlète avait une influence considérable sur la présence ou non chez l'entraîneur de signes de stress persistants.

Je suis extrêmement dur envers moi-même devant les joueurs... J'ai du mal à faire face aux exigences de mon travail et à trouver un équilibre, alors nous ne savons pas encore ce que nous allons faire l'an prochain... la saison est un échec pour être honnête » (participant 7).

Le sentiment d'être incapable de gérer les mauvais résultats d'un joueur faisait naître toute une variété d'émotions négatives chez certains participants.

J'éprouve de la colère. Je peux facilement me frustrer avec eux parfois ; je peux donner de nombreux exemples de situations où je leur avais donné les outils pour réussir, mais ils ne s'en sont pas servis le jour du match » (participant 1).

Thème 2 : la conduite stratégique des relations

L'étude a permis de mettre en lumière toute une série d'interprétations très différentes qui ont fait ressortir ce thème. Parfois, les réponses des participants illustraient la nécessité de trouver un équilibre entre son image privée et son image publique.

C'est la vie, non ? Cela ne signifie pas que vous jouez un rôle... Je ne sais pas prétendre... Je suis comme un livre ouvert... Je n'ai jamais eu le sentiment de retenir mes émotions quand j'entraîne mes joueurs... entraîner est une vraie passion pour moi » (participant 6).

Mais à d'autres moments, il était évident que les entraîneurs éprouvaient beaucoup de difficulté à gérer les différentes identités qu'ils adoptent dans leur club ou dans leur vie personnelle.

tellement épuisé que je n'ai même pas le courage de dîner... ma petite amie n'arrête pas de me demander de mettre l'entraînement de côté pendant un moment » (participant 3).

Thème 3 : la communication

Six des huit entraîneurs ont indiqué qu'ils communiquaient avec des amis ou des membres de leur famille pour savoir comment

Même quand je donne des cours, mon père vient toujours regarder... quand je jouais, il venait voir mes matchs et maintenant que je suis entraîneur, il assiste aux entraînements, il aime ça... Quand on rentre à la maison, on a l'habitude de discuter du jeu ou de parler de choses et d'autres... il essaie toujours de me donner des conseils (participant 6).

En revanche, deux participants ont semblé moins enclins à partager leurs pensées ou leurs émotions avec d'autres personnes.

Il arrive parfois que je sois vraiment irrité par quelque chose, mais je dois simplement y faire face... Je ne discute quasiment jamais avec personne des entraînements ou des matchs, pour être honnête avec vous... Je peux ressentir un stress très important parfois, mais je prends les choses en main : c'est moi l'entraîneur, alors c'est à moi de gérer le stress qui vient avec le métier (participant 2).

CONCLUSION

Notre travail exploratoire nous a permis d'appuyer l'affirmation selon laquelle les entraîneurs de tennis sont confrontés au « travail émotionnel » et qu'ils peuvent, selon les stratégies d'adaptation qu'ils parviennent à mettre en place, être sujets à un phénomène d'épuisement. D'après les résultats de notre étude, la communication apparaît comme la méthode principale de gestion du stress généré par le travail émotionnel, même si nous avons observé une différence marquée en ce qui concerne, d'une part, la propension des participants à partager leurs pensées avec d'autres personnes et, d'autre part, le type de personnes auxquelles ils se confiaient. Pour ce dernier point, Korczynski (2003) a démontré que les travailleurs se soutiennent les uns les autres pour gérer le stress qu'ils vivent au travail. Dans notre étude, les entraîneurs ne se tournaient pas vers des personnes au sein de leur groupe de travail, mais plutôt vers des membres de leur famille. Le fait de communiquer avec des personnes n'étant pas directement reliées à leur lieu de travail représentait pour les entraîneurs un moyen de libérer leurs émotions sans avoir à craindre les conséquences. Afin d'établir au sein d'une équipe des structures qui puissent compléter le soutien offert par l'entourage des entraîneurs, nous proposons aux entraîneurs en chef de réfléchir à la possibilité de créer des forums où les entraîneurs de leur équipe pourraient initier des discussions intéressantes au travail dans un environnement propice au soutien et à la collaboration. Ils pourraient par exemple mettre en place un système de mentorat des entraîneurs, des groupes de discussion structurés et des réunions individuelles. Pour que ces stratégies fonctionnent, il est essentiel que l'entraîneur en chef fasse en permanence la promotion de certains principes clés, de façon à créer un environnement de travail inclusif et non moralisateur, où les entraîneurs prennent conscience des avantages associés au fait d'avoir des relations de travail interdépendantes avec un objectif commun : atteindre les objectifs de l'organisation et les objectifs individuels de chacun. Véhiculer ces valeurs et les promouvoir de manière explicite au sein de l'environnement de travail permettront peut-être d'instaurer un climat de confiance et d'ouverture où les entraîneurs sentiront qu'ils peuvent partager leurs pensées avec leurs collègues. Korczynski (2003) a démontré que l'établissement de tels modes de communication permettait d'aider les travailleurs à gérer le stress vécu au travail, en plus de renforcer la cohésion de l'équipe et de favoriser une solide culture de soutien au sein du personnel.

Il est apparu évident dans le cadre de notre étude que a) l'expérience de jeu de l'entraîneur, b) la gestion de la personnalité de l'entraîneur et son interaction avec le joueur et ses parents et c) les aspirations professionnelles de l'entraîneur à long terme constituaient autant de facteurs qui ont une influence sur le stress associé au travail

émotionnel et sur la capacité de l'entraîneur à gérer ce stress. Des études plus poussées, fondées sur des approches nomothétiques pour élucider le rôle modérateur et médiateur d'une série de caractéristiques considérées à la lumière de ces trois thèmes, sembleraient pertinentes.

RÉFÉRENCES

Cushion C., Jones R., Potrac P., Ronglan L. (2011). *The Sociology of Sports Coaching*. Oxon: Routledge.

Grandey A. A. (2000). Emotional Regulation in The Workplace: A New Way to Conceptualize Emotional Labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), p. 95.

Hardy L., Jones G., Gould D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester, UK: Wiley.

Hochschild (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley: University of California Press.

Isenbarger L., Zembylas M. (2006). The Emotional Labour of Caring in Teaching. *Teaching and Teacher Education*, 22(1), p. 120-134.

Jackson S. E., Schwab R. L., Schuler R., S. (1986). Toward An Understanding of The Burnout Phenomenon. *Journal of Sport Psychology*, 1, 630-640.

McMorris M. (2003). Communities of Coping: Collective Emotional Labour in Service Work. *Organization*, 10(1), p. 55-79.

Turner III D. W. (2010). Qualitative Interview Design: A Practical Guide for Novice Investigators. *The Qualitative Report*, 15(3), p. 754-760.

Smith J. A., Flowers P. et Larkin M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Methods and Research*. London: Sage.

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

Tennis*i*Coach

Comment modifier les mauvaises habitudes

Claudio Sosa (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67(23): 14 - 15

RÉSUMÉ

Cet article explique, du point de vue des neurosciences, pourquoi il est si difficile de modifier les mauvaises et, notamment, le comportement d'un joueur lorsque celui-ci commet des erreurs.

Mots-clés: Habitudes, faire une pause, respiration, attention dirigée, câblage neuronal

Article reçu: 28 Avril 2015

Adresse électronique de l'auteur: claudio@psicologosdeportivos.com

Article accepté: 16 Juillet 2015

INTRODUCTION

Chaque habitude qui s'imprime dans le cerveau est le résultat d'un comportement qui est répété de manière régulière. Les habitudes ne sont pas uniquement des actions : elles peuvent aussi prendre la forme de pensées ou d'émotions répétitives.

Le mécanisme cérébral qui produit des schémas comportementaux en réponse à des stimuli environnementaux fait du cerveau un organe particulièrement performant. Effectuer des déplacements ou passer d'une tâche à une autre nécessite un apport d'énergie au cerveau. Ce dernier a besoin d'une quantité d'énergie encore plus grande lorsque l'individu doit effectuer une nouvelle tâche. En raison des habitudes, le cerveau humain transforme directement les stimuli en action, mais il ne donne pas à l'individu la possibilité de réfléchir à un autre moyen d'agir. C'est pour cette raison que faire adopter un changement de comportement, qu'il s'agisse de la modification d'un geste technique, d'une manière de penser ou d'un comportement donné, est une tâche très difficile qui exige une grande consommation d'énergie du cerveau.

Des études précédentes ont démontré que lorsque deux neurones ou plus se connectent, ils déclenchent simultanément un signal. Les connexions synaptiques se renforcent et augmentent ainsi les probabilités que le phénomène suivant se produise, à savoir que chaque fois qu'un neurone s'active, l'autre neurone s'activera également. Des neurones qui s'activent en même temps sont des neurones qui se lient ensemble (Hebb, 1944). Voici un exemple concret qui permet de mieux comprendre ce phénomène : imaginez que vous deviez traverser une montagne recouverte d'une forêt dense ; la première fois, vous devrez fournir un effort considérable, mais vous laisserez sur votre passage une légère trace. Si vous effectuez cette traversée à plusieurs reprises, le tracé de la piste deviendra de plus en plus visible. À un moment donné, le sentier deviendra très visible et vous n'aurez pas envie d'en emprunter un autre, puisque le traçage d'une nouvelle piste demanderait un effort beaucoup plus grand. De la même manière, lorsqu'une frappe au tennis, ou une pensée, devient mécanique, une piste hypothétique s'imprime dans le cerveau. Lorsque cette frappe ou cette pensée négative doit être modifiée, chaque fois qu'un coup est exécuté par exemple, le cerveau doit se frayer un chemin à travers la montagne densément boisée, ce qui implique un effort et une dépense énergétique (Bachrach, 2014).

Comment modifier les habitudes

Dans le but de permettre à l'individu d'effectuer une nouvelle tâche, le cerveau doit empêcher que l'attention soit dirigée vers l'ancienne tâche. Cette action est très exigeante pour le cerveau en raison de la dépense d'énergie qu'elle entraîne ; en d'autres termes, les circuits et les connexions du cerveau doivent fonctionner de manière plus intense lorsqu'on tente de provoquer un changement. Selon Bachrach (2014), si l'on souhaite changer une habitude, il ne suffit pas de faire la nouvelle tâche une seule fois ; celle-ci devra être répétée de nombreuses fois jusqu'à ce qu'elle devienne une nouvelle habitude.



Par ailleurs, des études antérieures permettent de penser qu'il existe une zone du cerveau, que l'on peut qualifier de « cerveau reptilien » (responsable de l'instinct de survie), qui « apprécie » les comportements répétitifs et les routines et préfère que les choses soient toujours connues (MacLean, 1990).

La neuroplasticité autodirigée donne à l'individu les outils lui permettant de « recâbler » le cerveau, c.-à-d. de changer. Plusieurs facteurs rendent ce changement possible : les attentes et les expériences de l'individu, la manière de diriger son attention, la capacité d'étouffer certaines émotions et la suppression de certaines pensées et actions automatiques du cerveau (Bachrach, 2014).

Il est essentiel pour une personne de posséder une ferme volonté de travailler, le sens de la discipline et du dévouement pour être en mesure de modifier un comportement. C'est essentiellement de cette manière que la zone du cerveau qui est réceptive aux nouveaux défis est activée, c'est-à-dire au moyen de cette motivation qui stimule le cortex préfrontal gauche et les circuits de récompense du cerveau, ce qui a pour effet d'augmenter l'envie de changer et la détermination à changer (Goleman, 2011).

Si le même comportement est répété plusieurs fois, par exemple l'exécution d'un geste de frappe avec la raquette ou la réalisation d'un mauvais geste sur le plan technique, le cerveau va considérer ce geste comme « préférable », indépendamment de l'effet qu'il a sur la personne. Les actions (ou les inactions) d'un jour donné, et sur lesquelles l'attention est portée, ont un effet sur le câblage du cerveau et sur la manière dont l'individu réagit automatiquement à différents stimuli.

L'individu doit faire preuve de détermination pour être en mesure de provoquer le changement souhaité ; par ailleurs, il est essentiel de comprendre que le changement est une bonne chose.

Des experts de la NASA ont apporté la preuve que pour que le changement puisse se produire, un entraînement consécutif de trente jours était nécessaire à la création dans le cerveau de nouveaux chemins neuronaux essentiels à l'apprentissage et à l'intégration de la nouvelle habitude.

Il est recommandé à toute personne souhaitant effectuer un changement de commencer par faire une pause (Bachrach, 2014). Pendant cette pause, la personne pourra réfléchir différemment et ne devra pas agir de manière automatique, c'est-à-dire qu'elle ne devra pas réagir chaque fois qu'elle perd un point ou se contrarier en raison d'un nouveau coup qui n'a pas pu être corrigé sur le plan technique. Il faut se rappeler que le cerveau ne veut pas dépenser de l'énergie inutilement. Or, la pensée est fondamentalement une grande consommatrice d'énergie. Si une situation donnée, ou une situation semblable, n'a pas déjà été vécue, le cerveau reçoit un signal lui indiquant de répéter ce qu'il a fait auparavant. Si une personne a pour habitude de jeter sa raquette et de s'énerver, ce comportement se répétera continuellement. L'automatisation, les habitudes, la répétition et la réalisation d'une même et une dépense d'énergie minimale de la part du cerveau, ce qui permet de se préserver. ce que le cerveau ne sait pas, contrairement à l'esprit, c'est que cette réaction irréflective n'est pas du tout bénéfique pour l'individu et qu'elle ne correspond pas nécessairement aux cibles et aux objectifs de ce dernier.

Et c'est précisément ce qu'on souhaite changer, à savoir le comportement réactif qui ne cadre pas avec les objectifs que l'individu tente d'atteindre. Les émotions négatives qui sont exprimées chaque fois qu'un coup est raté, de même que la répétition de gestes techniques défailants au service, empêchent le joueur d'être plus efficace. Ces comportements, qui conduisent souvent à la colère, donnent lieu à une spirale d'émotions négatives dont il est très difficile de se défaire.

Procédure

1) Si un stimulus provoque des émotions négatives, essayez de vous en éloigner visuellement, dans la mesure du possible. Par exemple, si vous êtes confronté à une attitude négative de la part de votre adversaire ou à une expression de colère de la part de votre entraîneur, ou si vous venez de perdre le dernier point ou le dernier jeu, retournez-vous et marchez en direction du fond du court. Si vous venez de perdre un set, il est préférable de retourner aux vestiaires pour vous éloigner momentanément de cette situation négative qu'est la perte d'une manche. Il est primordial de bien se connaître et d'être capable de détecter les signes d'un sentiment de colère naissant.

2) Souvent, le fait de respirer profondément, ne serait-ce que trois ou quatre fois, suffit. Lorsque des émotions négatives commencent à faire surface, parfois de manière à peine perceptible, la fréquence de la respiration s'accélère, le cerveau reçoit moins d'oxygène et les toxines s'accumulent dans les neurones. On ne s'en rend peut-être pas compte, mais le cerveau est l'organe le plus toxique. Non seulement l'oxygène permet-il aux cellules de respirer, mais il stimule la création de nouvelles cellules. Ainsi, la respiration profonde favorise l'accès aux nutriments et l'apport d'oxygène à un plus grand nombre de neurones. Des neurones sains et bien alimentés, de même qu'une respiration plus efficace, permettent de mieux réfléchir. La respiration profonde favorise la sollicitation d'un plus grand nombre de neurones pour réfléchir consciemment. Il est alors possible de créer plusieurs solutions de rechange dans l'esprit et peut-être des réactions différentes. À long terme, cela fait partie du processus de changement.

3) Lorsqu'on tente de modifier un stimulus visuel ou de l'effacer, par exemple en s'en éloignant, et que l'on effectue ce travail tout en respirant profondément, il est conseillé de conserver une bonne posture verticale tout au long de l'exercice. Cela permet non

seulement de mieux respirer, mais aussi de favoriser un transfert plus efficace des messages neurochimiques de la moelle épinière au reste du corps.

Les études montrent que lorsqu'une personne est angoissée, les pulsions peuvent avoir un effet encore plus important sur les réactions et, comme on a pu le constater, ce phénomène peut aller à l'encontre des objectifs à long terme de l'individu qui cherche à modifier un comportement. Si votre esprit est troublé, il succombera à la tentation de réagir de manière irréflective.

Le défi consiste à rester concentré sur ce qui importe vraiment, même dans les moments difficiles. Afin de parvenir à provoquer un changement, il est indispensable de s'entraîner.

Le meilleur moyen, sur le plan physiologique, de mesurer la réussite lorsque l'on s'adonne à faire une pause est de surveiller la variabilité de la fréquence cardiaque. Chaque individu a, dans une certaine mesure, une fréquence cardiaque qui lui est propre. La fréquence cardiaque d'une personne en bonne santé est caractérisée par des variations normales, même si cette personne est assise ou qu'elle est en train de lire. Elle augmente au moment de l'inspiration et diminue au moment de l'expiration. Plus une personne est stressée, plus sa fréquence cardiaque est grande et moins la variabilité de la fréquence cardiaque sera importante. Ce phénomène se produit car le cœur bat alors à un rythme très rapide sans réelles variations, ce qui contribue à la sensation d'angoisse et de colère. Il a été démontré que la méditation est une technique qui augmente la variabilité de la fréquence cardiaque. En plus d'améliorer la maîtrise de soi et la volonté, cette méthode permet de mieux diriger son attention, de mieux gérer son stress et de mieux contrôler ses pulsions.

CONCLUSION

La modification des habitudes passe essentiellement par une concentration autodirigée maximale. Selon Jose Mourinho, entraîneur de football portugais, il vaut mieux travailler par intervalles de cinq minutes, à un niveau de concentration maximum, que pendant des périodes de trente minutes consécutives. Un autre conseil qui s'impose est de ne pas essayer d'intégrer tout en même temps, mais plutôt de travailler progressivement. La clé de la réussite consiste à faire une pause accompagnée d'une respiration profonde dans le but de se calmer et de se concentrer sur l'habitude que l'on souhaite changer.

RÉFÉRENCES

- Bacharach E. (2014). En Cambio: Aprendé a modificar tu cerebro para cambiar tu vida y sentirte mejor. Sudamericana.
- Coyle D. (2013). El pequeño libro del Talento (1re éd.). CONECTA.
- De Andrés V. et Andrés F. (2013). Desafiando imposibles: 7 pasos para derribar obstáculos y alcanzar tus metas. Grupo Planeta Spain.
- Goleman D. (2011) The brain and emotional Intelligence: new insights, United States, More than Sound.
- Hebb O. et Morton N. W. (1944). Note on the measurement of adult intelligence. The Journal of General Psychology, 30(2), 217-223.
- MacLean Paul D. (1990). The triune brain in evolution: role in paleo cerebral functions. New York. Plenum Press.
- Oliveira B., Amieiro N., Resende N. et Barreto R. (2007). Mourinho. ¿Por qué tantas victorias? España: MCSports.
- Pecora P. et Sosa C. (2015). La Presión. Ganar En El Deporte, Argentina

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

Tennis  iCoach

La communication chez les jeunes joueurs

Jordi Gázquez (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 67(23): 16 - 17

RÉSUMÉ

À notre époque, le tennis est une industrie qui réunit tout à la fois le sport, le divertissement et les affaires. Ainsi, un joueur de tennis professionnel ne peut plus se contenter de gérer ce qu'il fait sur un terrain de tennis. Il doit être prêt à assumer d'autres responsabilités, notamment celles associées à toutes les activités médiatiques et commerciales auxquelles il doit participer.

Mots-clés: Médiatique, sponsors, marque, la gestion

Article reçu: 15 septembre 2015

Adresse électronique de l'auteur: jordi.3sets@gmail.com

Article accepté: 20 octobre 2015

INTRODUCTION

Les entraîneurs offrent aux joueurs une formation multidisciplinaire. Leurs programmes peuvent englober les aspects techniques, tactiques, et physiques tout autant que les aspects nutritionnels et psychologiques du sport. Mais il reste un domaine qui est souvent négligé : la communication, ou comment enseigner à de jeunes professionnels la manière de gérer leurs relations avec les médias et de tirer parti au maximum des outils de communication sociale à leur disposition.

Il est primordial de sensibiliser les jeunes joueurs de tennis au rôle des médias dans l'évolution de leur carrière professionnelle. La couverture médiatique représente un élément intangible qui peut fournir une source de revenus complémentaire aux gains accumulés lors des compétitions.

S'il bénéficie d'une plus grande attention médiatique, un joueur aura l'occasion de négocier des contrats avec de nouveaux sponsors, ce qui augmentera encore sa visibilité, un aspect capital dans les sports individuels tels que le tennis. C'est pourquoi il est important pour un joueur de mettre en avant sa personnalité et de contribuer à promouvoir le tennis en général. Au bout du compte, plus un joueur jouit d'une couverture médiatique positive importante, plus il gagnera en popularité et plus il attirera les sponsors.

LA VALEUR MÉDIATIQUE D'UN JOUEUR DE TENNIS

Pour un joueur, les résultats qu'il obtient en tournoi constituent le facteur ayant la plus grande influence sur sa valeur médiatique. La hausse de sa notoriété après une victoire dans un tournoi est directement proportionnelle à l'accroissement de sa capacité à générer des revenus sportifs supplémentaires.

Il y a cependant d'autres facteurs qui influent sur l'exposition médiatique d'un joueur et qui, parfois, peuvent lui octroyer une popularité démesurée par rapport à ses résultats purement sportifs.

LES ASPECTS QUI DÉTERMINENT LA VALEUR MÉDIATIQUE D'UN JOUEUR

- Les résultats sportifs actuels.
- Le parcours sportif.
- La personnalité.
- Des facteurs personnels autres que les résultats sportifs.
- D'autres variables, comme la popularité du tennis dans un pays donné ou le nombre de joueurs de haut niveau dans ce pays.

En général, les médias ne s'intéressent qu'aux joueurs de tennis qui mènent une carrière fructueuse, aussi bien à l'échelle nationale qu'à l'échelle internationale. Il est rare que les autres joueurs bénéficient d'une quelconque couverture médiatique. C'est donc aux joueurs eux-mêmes, à leurs entraîneurs ou à leurs équipes d'informer les médias de leurs résultats sportifs.



Dans la plupart des cas, les joueurs de tennis ne sont pas très à l'aise avec les médias ; ils n'ont pas forcément envie de prendre des initiatives dans ce domaine et, souvent, ils négligent leurs relations avec les journalistes et les médias. Ce constat est particulièrement vrai pour les joueurs qui préfèrent s'adresser aux médias locaux, régionaux ou spécialisés. Dans une volonté de mieux faire connaître ces enjeux, le conseil supérieur des sports espagnol (CSD) a organisé à Madrid, en 2014, un cours sur la communication et l'image de l'athlète qui a été l'occasion de proposer quelques recommandations à l'intention des athlètes en devenir sur les comportements à adopter :

- Allez à la rencontre des médias et faites des efforts dans le domaine de la communication en général : cela vous donnera accès à de nouveaux débouchés.
- Recherchez les occasions de participer à des événements permettant de bénéficier d'une couverture médiatique partagée : renforcez votre présence sur les réseaux sociaux grâce à des photos ou à des initiatives où l'on vous voit aux côtés de personnes qui ont beaucoup de fans, d'abonnés ou de mentions « J'aime », comme d'autres athlètes ou des personnalités publiques très connues.
- Établissez des collaborations en dehors de votre environnement habituel : il peut arriver, dans le tennis, que les joueurs soient perçus d'une certaine manière par les autres. Il est donc nécessaire de prendre part à des initiatives qui vous procurent une visibilité avec d'autres personnes et dans un cadre inhabituel pour votre discipline, de façon à vous faire une place dans un réseau de personnes plus vaste.
- Faites preuve de créativité : le tennis n'est peut-être pas très populaire dans un pays donné, mais il se peut qu'il le soit dans un pays voisin. Il est donc judicieux de chercher à nouer des relations avec des entreprises nationales qui tentent de pénétrer ce marché.

LA GESTION DE SA MARQUE PERSONNELLE

Les sponsors investissent uniquement dans un joueur de tennis si la valeur médiatique qu'il peut créer peut générer des profits ou une valeur intangible en termes d'image de marque.

C'est pourquoi la recherche d'attention médiatique doit se faire de pair avec la construction d'une marque personnelle appropriée, puisque les entreprises sont particulièrement prudentes avec les athlètes en devenir, surtout lorsqu'ils évoluent dans un sport individuel comme le tennis. Selon Alejandro Kowalski, le fait de

parrainer et de soutenir financièrement des athlètes pratiquant un sport individuel représente un risque pour toute entreprise, car ces sportifs peuvent être source de problèmes ou entraîner une crise d'image en raison de leur attitude personnelle, de points de vue divergents, etc. Il apparaît qu'il y a trois facteurs clés aux yeux des entreprises qui parrainent des athlètes :

- Les résultats et les succès : ils ont une influence sur la visibilité.
- Les valeurs : l'athlète doit partager les valeurs défendues par l'entreprise.
- La visibilité : l'athlète doit faire des efforts pour se faire connaître. L'entraîneur ou le joueur doit toujours avoir un dossier à jour pour pouvoir le présenter à des sponsors potentiels ou à des médias. Ce dossier au format papier ou multimédia doit comprendre une fiche de renseignements personnels, les résultats en compétition, des photographies, des articles de presse, des publications dans les médias sociaux, etc.

LES MÉDIAS SOCIAUX : RISQUES ET OPPORTUNITÉS

La création d'une marque personnelle passe d'abord par l'attitude du joueur sur le terrain, dans ses relations personnelles avec les autres joueurs, avec le staff technique, les arbitres, les professionnels de toutes spécialités et les joueurs amateurs en général.

Les médias sociaux offrent aux joueurs en devenir la première plateforme de communication leur permettant de promouvoir leur image publique à l'échelle internationale sur Internet. La plupart des joueurs en devenir ont leur propre profil sur les grandes plateformes (Facebook, Twitter, Instagram, etc.) et s'en servent pour leur usage personnel sans forcément réaliser à quel point il s'agit d'un outil important pour la gestion de leur marque.

Les sponsors potentiels analysent l'image publique des athlètes pour voir si elle coïncide avec les valeurs associées à leur marque. Dans cette optique, l'une de leurs premières tâches va être de vérifier l'image que projettent ces athlètes dans les médias sociaux. Les joueurs de tennis doivent donc prendre conscience qu'un profil sur un réseau social n'est pas seulement un outil de communication personnel, mais que c'est également un outil de communication professionnel. La gestion d'un profil dans les médias sociaux implique des risques, mais elle présente aussi des opportunités. Il est recommandé d'appliquer un principe de prudence lorsqu'on publie des messages en ligne afin d'éviter de nuire à l'image de marque que l'on souhaite construire.

En général, les athlètes se servent des médias sociaux pour donner de leurs nouvelles, pour faire des déclarations et pour exprimer leurs opinions. Il s'agit là d'un mode de communication relativement nouveau avec le public et les médias. Cela les oblige à mettre à jour leurs profils de manière plus régulière, de façon à les rendre plus dynamiques, ou encore à publier des photos et des vidéos personnelles qui créent un lien encore plus étroit avec leurs fans. Les médias sociaux permettent également aux joueurs professionnels et aux jeunes joueurs d'attirer des sponsors puisque ces médias représentent un mode de communication commerciale. Les marques qui parrainent de grandes stars peuvent réduire de manière considérable les coûts de production et de diffusion de leurs publicités tout en ayant accès à un public cible beaucoup plus vaste. Les joueurs en devenir peuvent eux aussi se servir de leurs profils pour promouvoir les marques qui les soutiennent. L'époque où les joueurs de tennis n'avaient qu'à porter un logo sur leurs raquettes ou leurs t-shirts est bel et bien révolue. Cependant, il est important de bien planifier chacune de ses communications afin d'en tirer le meilleur parti possible et d'éviter une réaction négative de la part des fans.

LA RELATION ENTRE LE JOUEUR DE TENNIS ET LE JOURNALISTE

Cette relation n'est pas toujours facile, et ce, pour plusieurs raisons. Elle peut donner lieu à un débat d'un point de vue éthique puisque toute relation, qu'elle soit personnelle ou professionnelle, peut être conflictuelle. Alors que le journaliste souhaite obtenir des informations privilégiées, le joueur recherche son profit personnel.

LES DIFFÉRENTS FACTEURS QUI INFLUENCENT LA RELATION ENTRE LE JOUEUR DE TENNIS ET LE JOURNALISTE

- La personnalité du joueur.
- Son entourage professionnel et personnel.
- Ses résultats actuels.

- L'excentricité des médias sportifs.
- La relation personnelle que le joueur peut avoir avec le journaliste.
- Le nombre de demandes que reçoit le joueur de la part des médias.

Lors des tournois officiels de l'ATP et de la WTA, c'est l'attaché de presse nommé par l'une ou l'autre de ces deux organisations qui agit à titre de médiateur entre le joueur de tennis et le journaliste, en collaboration avec la personne désignée par le service des communications de chaque tournoi. Le rôle principal de ces deux intervenants est de coordonner les conférences de presse et les entretiens en personne. Il est rare de voir une telle organisation sur les autres tournois du circuit professionnel et du circuit des jeunes de la Fédération Internationale de Tennis (ITF), où personne ne s'occupe des relations avec la presse et où c'est le journaliste qui communique directement avec les joueurs.

L'ITF a publié un texte en vue de sensibiliser les jeunes joueurs au rôle important que joue la communication avec les médias dans leur carrière. Voici les lignes directrices émises dans ce document :

- Les jeunes joueurs doivent prendre conscience que les médias constituent un des aspects importants de la vie de tout joueur professionnel, au même titre que l'entraînement, la préparation physique et la compétition.
 - Un entretien personnel est un bon moyen d'attirer les sponsors.
 - Les joueurs ne doivent pas avoir peur : s'ils sont préoccupés par une interview qu'ils doivent donner, ils peuvent demander de l'aide pour s'y préparer.
 - Il faut toujours se rappeler que c'est le joueur qui a le contrôle sur les informations qu'il souhaite révéler.
 - Il est conseillé aux joueurs d'essayer de faire connaissance avec les journalistes de leur région ou de leur pays, voire avec les journalistes étrangers s'ils atteignent le niveau professionnel. Il faut savoir que tous les journalistes qui réalisent des interviews ne sont pas forcément des spécialistes du tennis.
 - Que ce soit le public ou les journalistes, très peu savent en quoi consiste la vie d'un joueur de tennis professionnel : ils s'attendent à ce que ce soit les joueurs eux-mêmes qui leur en donnent un aperçu.
 - Les questions sur la vie privée visent généralement à faire une incursion dans l'univers du joueur ; ces questions ne doivent cependant jamais être indiscretes.
 - Il est crucial d'être ponctuel lorsque vous participez à des événements médiatiques.
- Il est également important pour les joueurs de pouvoir s'exprimer en anglais lors des interviews, de façon à ne pas rater une occasion de s'entretenir avec les journalistes et les fans du monde entier lors des compétitions internationales.

RÉFÉRENCES

- Crespo M (2007). Programa de la ITF para la formación de entrenadores. El patrocinio en el tenis. Récupéré le 20 juillet 2010 sur le site http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_23852_original.PDF
- García Del Barrio P., Pujol F. (janvier 2008). Informe anual ESI-rg sobre el valor mediático del tenis mundial. Récupéré le 15 mai 2010 sur le site <http://www.unav.es/econom/sport/index.php?section=74&lang=en>
- ITF. Módulo de preparación para los medios de comunicación de la escuela de tenis junior de la ITF. Récupéré le 15 mai 2010 sur le site http://www.fedetennisclm.es/attachments/1634_16%20Media-Training-spanish.pdf
- Villalobos P. (novembre 2014). Curso de comunicación e imagen del deportista #1 @deportegob. Récupéré le 12 juin 2015 sur le site <http://pablovillalobosextradura.blogspot.com.es/2014/11/curso-de-comunicacion-imagen-deportistas-CSD-Villarejo-kowalski.html>

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

Tennis  **Coach**

La structure temporelle du tennis pratiqué en compétition

Bernadino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67(23): 18 - 19

RÉSUMÉ

Cet article aborde la question de la structure temporelle du tennis pratiqué en compétition. Selon les études menées sur le sujet, un match de tennis dure environ 60 à 90 minutes et le joueur frappe la balle pendant seulement 20 à 30 % de ce temps. Un point dure entre 6 et 10 secondes, avec 20 secondes de repos entre chaque point. Il y a néanmoins différentes variables qui ont une influence sur les aspects temporels du tennis, comme le sexe, le niveau de jeu, l'âge, le type de jeu pratiqué (simple, double, tennis en fauteuil roulant, etc.), le nombre de sets à disputer ou la surface de jeu. Il est indispensable pour l'entraîneur d'avoir conscience des aspects temporels, car cela l'aidera à choisir le type d'entraînement le mieux adapté aux athlètes dont il s'occupe en fonction des caractéristiques de la compétition.

Mots clés: Analyse de la compétition, temps de jeu, temps de repos, durée du point

Article reçu: 4 Août 2015

Adresse électronique de l'auteur: bjavier.sanchez@um.es

Article accepté: 3 Septembre 2015

INTRODUCTION

L'analyse de la compétition a pour objectif de consigner et d'examiner les comportements et les actions des athlètes dans des situations de jeu réelles (O'Donoghue, Girad et Reid, 2013). Le tennis est le sport de raquette auquel on a le plus souvent appliqué l'analyse de la performance en compétition (O'Donoghue et Ingram, 2001), qui permet de définir une série de variables ou d'indicateurs de performance qui sous-tendent la réussite en compétition (Hughes et Franks, 2004), comme on peut le voir à la figure 1 ci-dessous:



Figure 1. Les indicateurs de performance dans le tennis.

Parmi tous ces indicateurs, il est indispensable pour l'entraîneur de connaître les aspects temporels qui l'aideront à déterminer le type d'entraînement le mieux adapté aux athlètes dont il s'occupe (Gutiérrez, 2010) et à réguler les charges de travail pour la préparation physique des joueurs en termes de volume, d'intensité et de durée (Sánchez-Alcaraz, 2013).

La structure temporelle du tennis

De nombreuses études ont été menées sur la structure temporelle du tennis pratiqué en compétition. Selon ces recherches, il existe différentes variables qui ont une influence sur les aspects temporels du tennis, comme le sexe, le niveau de jeu, l'âge, le type de jeu pratiqué (simple, double, tennis en fauteuil roulant, etc.), le nombre de sets à disputer ou la surface de jeu (Sánchez-Pay, Torres et Sanz, 2014). Dans le cadre de cette étude, nous avons étudié en profondeur la bibliographie existante au moyen du service Web of Science et de la base de données Dialnet en utilisant les termes de recherche suivants : tennis, aspects temporels, analyse descriptive et analyse de la performance.

Durée totale et durée réelle de jeu

La durée totale d'un match de tennis varie entre 1 heure et 5 heures (Torres, Sánchez-Pay et Moya, 2011), selon le nombre de sets à disputer (3 ou 5) et le type de compétition (Cabello et Torres, 2004). Dans le cas des matchs au meilleur des trois manches, la durée moyenne va de 60 à 90 minutes, aussi bien chez les joueurs adultes que chez les jeunes joueurs (Bergeron et al., 1991 ; Kovacs, 2007 ; Torres, Cabello et Carrasco, 2004 ; Torres, Sánchez-Pay, Bazaco et Moya, 2011), mais il est à noter que les matchs disputés sur terre battue peuvent durer plus longtemps (Cabello et Torres, 2004). Dans le cas des matchs au meilleur des cinq manches, la durée

totale des rencontres est plus longue : elle peut atteindre 3 ou 4 heures (Schonborn, 1989 ; Professional Tennis Registry, 2002), voire 5 heures lors de matchs de très haut niveau (Christmass, Richmond, Cable, Arthur et Hartman, 1998 ; Hornery, Farrow, Mújika et Young, 2007).

On s'aperçoit cependant que le temps de jeu réel ne représente que 16 % à 29 % de la durée totale d'un match de tennis (Elliot, Dawson et Pyke, 1985 ; Reilly et Palmer, 1995 ; Christmass et al., 1998 ; Smekal et al., 2001 ; Torres et al., 2011). Ces chiffres sont inférieurs sur le circuit professionnel et lors des rencontres disputées sur terre battue puisqu'ils sont de l'ordre de 16 à 18 % (Smekal et al., 2001), tandis que, pour les matchs sur surface rapide, le temps de jeu réel varie de 23 à 26 % de la durée totale (Christmass et al., 1998 ; Elliot et al., 1985). Ces chiffres peuvent également varier en fonction de l'âge des joueurs : selon les recherches, le temps de jeu réel est plus élevé chez les jeunes joueurs de tennis et s'établit à environ 30 % de la durée totale (Torres, 2004). Enfin, les comparaisons effectuées lors des plus récentes études n'ont mis en évidence aucune différence entre les hommes et les femmes dans les compétitions adultes en ce qui concerne le pourcentage de temps de jeu réel (Fernández, Fernández et Terrados, 2007 ; Fernández, Sanz, Fernández et Méndez, 2008 ; Méndez, Fernández, Fernández et Terrados, 2007).

Temps de performance et temps de pause

Les interruptions dans le tennis sont clairement délimitées par les règles du jeu, en vertu desquelles un temps de repos de 20 secondes est autorisé entre chaque point. Ainsi, le ratio entre le temps de performance pendant les points, d'une part, et les pauses ou les temps de repos, d'autre part, est de l'ordre de 1:2 à 1:3 (Christmass et al., 1998 ; Elliot et al., 1985 ; O'Donoghue et Ingram, 2001 ; Reilly et Palmer, 1995), ce ratio étant plus bas chez les joueurs vétérans (Fernández et al., 2009).

Pour ce qui est de la durée des points, il ressort des études analysées qu'un point dure en moyenne 6 à 10 secondes (Fernández, Méndez, Fernández et Terrados, 2007 ; Fernández, Sanz, Fernández et Méndez, 2008 ; Hornery et al., 2007 ; Kovacs, 2007 ; Morante et Brotherhood, 2005). Cependant, cette durée varie, en particulier en fonction du type de surface de jeu et du sexe des joueurs. Selon une étude menée auprès des joueurs professionnels par le Professional Tennis Registry (2002), la durée d'un point chez les hommes était de 2,3 secondes sur herbe, de 5,7 secondes sur surface dure et de 7,2 secondes sur terre battue contre, respectivement, 4,9 secondes, 6,1 secondes et 9,3 secondes chez les femmes.

D'un autre côté, la durée des points semble avoir augmenté au cours des dernières années dans les quatre tournois du Grand Chelem chez les hommes, alors qu'elle a enregistré une baisse chez les femmes. Ainsi, les écarts entre les différents types de surfaces sont plus faibles (Fernández, Sanz et Méndez, 2012). À cet égard, les résultats de deux études réalisées auprès de joueuses de compétition ont mis en évidence une similitude dans la durée des points sur terre battue (7,2 secondes en moyenne) et sur surface rapide (8,2 secondes en moyenne) (König et al., 2001). Pour finir, chez les jeunes joueurs, la durée moyenne d'un point est plus longue (environ 9 secondes), que ce soit sur les surfaces rapides ou sur les surfaces lentes. Ces résultats montrent bien l'importance de déterminer le niveau de jeu,

l'âge et le type de surface de jeu lorsqu'on définit ces paramètres (Torres, 2004).

Auteur(s)	Durée totale (min)	Temps de jeu (%)	Temps de repos (%)	Ratio PT & RT	Durée du point
Weber et al. (1978)	16,4	83,6	5,08
Elliot et al. (1985)	60	26,5	73,5	1: 2,9	10 ± 1,6
Reilly y Palmer (1995)	42,7	27,9 ± 3,9	72	1: 3,1	5,3 ± 1
Christmass et al. (1998)	90	23,3 ± 1,4	1: 1,7	10,2 ± 3,0
Smekal et al. (2001)	19,12 ± 12,1	70	6,4 ± 4,1
RPT (2002)	120 à 180	2,3 à 7,2 pour les garçons et 4,9 à 9,3 pour les filles
Morante & Brotherhood (2005)	65 à 152	17,5 à 21,1	78,9 à 82,5	5,2 à 7,0
Hornery et al. (2007)	79 à 119	14,93 à 28,57	71,42 à 85,06	6,7 à 7,5
Fernández et al. (2007)	21,9	78,1	8,2 ± 5,2
Méndez et al. (2007)	21,5	78,5	7,5 ± 7,3
Fernández et al. (2008)	21,6	78,4	1: 2,1	7,2 ± 5,2
Torres, Cabello et al. (2011)	105,0 ± 20,0	31,5 ± 5,83	73,5 ± 8,5	1: 2,7	9,08 ± 6,0
Torres et al. (2011)	69,62 ± 8,01	22,46	80,63	5,5 ± 9,7

Tableau 1. Études les plus pertinentes sur les aspects temporels du tennis

EXEMPLES D'APPLICATIONS PRATIQUES POUR LES ENTRAÎNEURS

Selon Gutiérrez (2010), l'identification des paramètres qui définissent la structure du sport fournit des informations pertinentes sur les plans physiologique (la quantité d'efforts déployés par l'athlète pendant l'entraînement), technique et tactique (les actions techniques et tactiques à mettre en œuvre dans le cadre de séances d'entraînement définies qui s'inscrivent le plus possible dans la réalité du sport ainsi que les délais d'exécution), psychologique (perception subjective du temps de jeu réel par les joueurs), etc.

CONCLUSION

Selon les études menées sur le sujet, un match de tennis dure en général environ 60 à 90 minutes et le joueur frappe la balle pendant seulement 20 à 30 % de ce temps. Un point dure entre 6 et 10 secondes, avec 20 secondes de repos entre chaque point. Il a cependant été démontré qu'il existe différentes variables qui ont une influence sur les aspects temporels du tennis, comme le sexe, le niveau de jeu, l'âge, le type de jeu pratiqué (simple, double, tennis en fauteuil roulant, etc.), le nombre de sets à disputer ou la surface de jeu. Il faut par conséquent en tenir compte lors de la planification des séances d'entraînement.

RÉFÉRENCES

Bergeron M., Maresh C., Kraemer W., Abraham A., Conroy B. et Gabaree, C. (1991). Tennis: A physiological profile during match play. *International Journal of Sport Medicine*, 12(5), 474-479.

Cabello D et Torres G. (2004). Características de la competición en tenis y bádminton. Dans G. Torres et L. Carrasco (dir.), *Investigación en deportes de raqueta: tenis y bádminton*. Murcia: Universidad Católica de San Antonio.

Christmass M., Richmond S., Cable N., Arthur P. et Hartmann P. (1998). Exercise intensity and metabolic response in singles tennis. *Journal of Sport Sciences*, 16, 739-747.

Elliot B., Dawson B. et Pike F. (1985). The energetics of singles tennis. *Journal of Human Movement Studies*, 11, 11-22.

Torres G., Sánchez-Pay A. et Moya M. (2011). Análisis de la exigencia competitiva del tenis en jugadores adolescentes. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 71-78.

Fernández J.A., Fernández V.A. et Terrados N. (2007). Match activity and

Physiological Responses during a Junior Female Singles Tennis Tournament. *British Journal of Sport Medicine*, 41, 711-716.

Fernández J.A., Sanz D., Fernández B. et Méndez A. (2008). Match activity and physiological load during a clay court tennis tournament in elite female players. *Journal Sport Science*, 30, 1-7.

Fernández J.A., Sanz D. et Méndez A. (2012). Demandas físicas del tenis de competición. Dans : Fernández J.A., Méndez A. et Sanz D. (dir.). *Fundamentos del Entrenamiento de la Condición Física para Jugadores de Tenis en Formación*. Barcelona: Fédération Royale Belge de Tennis

Fernández J.A., Sanz D., Sánchez C., Plum M.B., Tiemessen I. et Méndez A. (2009). A comparison of the activity profile and physiological demands between advanced and recreational veteran tennis players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(2), 604-610.

Gutiérrez A. (2010). La utilización del parámetro temporal en la actividad físico-deportiva. *Acción Motriz*, 4, 25-31.

Hornery D., Farrow D., Mújica I. et Young W. (2007). An integrated physiological and performance profile of professional tennis. *British Journal Sports Medicine*, 41(8), 531-536.

Hughes M. et Franks I.M. (2004). *Notational Analysis of Sport: Systems for Better Coaching and Performance in Sport*. London: Routledge.

König D., Huonker M., Schmid A., Halle M., Berg A. et Keul J. (2001). Cardiovascular, metabolic and hormonal parameters in professional tennis players. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33(4), 654.

Kovacs M. (2007). Tennis physiology. Training the competitive athlete. *Sport Medicine*, 37(3), 189-198.

Méndez A., Fernández J.A., Fernández B. et Terrados N. (2007). Activity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournament. *British Journal of Sport Medicine*, 41(5), 296-300.

Morante S. et Brotherhood J. (2005). Match characteristics of professional singles tennis. *Medicine and Science in Tennis*, 10(3), 12-13.

O'Donoghue P., Girard O. et Reid M. (2013). *Racket Sports*. Dans T. McGarry, P. O'Donoghue et J. Sampaio (dir.), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis* (pp. 376-386). NY: Routledge.

O'Donoghue P. et Ingram B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sport Sciences*, 19(2), 107-115.

Registro Profesional de Tenis. (2002). *Programa de Formación para directores, coaches y profesionales de la enseñanza del tenis*. Madrid: RPT.

Reilly T. et Palmer J. (1995). Investigation of exercise intensity in male singles lawn tennis. *Science and Racquets Sports*, 10-13. London: E & FN Spon.

Sánchez-Alcaraz B.J. (2013). Analyse des aspects temporels et des actions du jeu chez les jeunes joueurs de haut niveau et des différences observées lors de la pratique du tennis avec du matériel adapté. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 61(21), 29-30.

Sánchez-Pay A., Torres G. et Sanz D. (2014). Análisis del tenis en silla de ruedas de competición. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63(22), 16-18.

Schonborn R. (1989). Nuevos test y estudios sobre el entrenamiento en tenis: principios fisiológicos. Dans IV Simposium Internacional para profesionales de la enseñanza. Granada.

Smekal G., Von Duvillard S., Rihacek C., Pokan R., Hofmann P., Baron R., Tschan H. et Bachl N. (2001). A physiological profile of tennis match play. *Medicine Science Sports Exercise*, 33(6), 999-1005.

Torres G. (2004). La exigencia competitiva individual en tenistas adolescentes. Dans G. Torres et L. Carrasco (dir.), *Investigación en deportes de raqueta: tenis y bádminton*. Murcia: Universidad Católica de San Antonio.

Torres G., Cabello D. et Carrasco L. (2004). Functional differences between tennis and badminton in young sportmen. Dans : *Science and Racket Sports III*. Lees A., Kahn J.F. et Maynard L.W. Routledge: Taylor & Francis Groupe, 185-189.

Torres G., Cabello D., Hernández R. et Garatachea N. (2011). An analysis of competition in Young tennis players. *European Journal of Sport Science*, 11(1), 39-43.

Torres G., Sánchez-Pay A., Bazaco M.J. et Moya M. (2011). Functional aspects of competitive tennis. *Journal of Human Sport & Exercise*, 6(3), 528-539.

Torres G., Sánchez-Pay A. et Moya M. (2011). Análisis de la exigencia competitiva del tenis en jugadores adolescentes. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 71-78.

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

Tennis  iCoach

Stabilité du tronc: Connecter le bas du tronc et les jambes

Caroline Martin (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67(23): 20 - 21

RÉSUMÉ

Dans cet article, deux techniques de stance utilisées au moment de servir, le pied-up et de la technique pieds-retour, seront analysées et les effets, des conseils pratiques et des recommandations pour chacun seront détaillées pour une variété de styles de jeu et les intentions tactiques

Mots clés: technique de position, Relais d'appuis, Appuis écartés

Adresse électronique de l'auteur: caromartin@numericable.fr

Article reçu: 4 Août 2015

Article accepté: 3 Septembre 2015

INTRODUCTION

En biomécanique, le service au tennis est assimilé à une chaîne «cinématique» composée des différents segments du corps impliqués dans ce geste particulier. En tant que point de départ de la chaîne, les appuis au sol via la position et l'action des pieds constituent en quelque sorte « la rampe de lancement » du service et, par conséquent, jouent un rôle majeur dans la performance. Le but de la phase de préparation au cours de laquelle le serveur se met en place est de positionner son corps et ses appuis pour créer la puissance nécessaire au mouvement de service, via les forces de réaction du sol. Or, il se trouve que deux techniques d'appuis différentes sont généralement utilisées parmi les joueurs de tennis. On parle de « relais d'appuis » quand le joueur ramène le pied arrière près de son pied avant pendant le lancer de balle, avant le déclenchement de la frappe (Murray, Tsonga, Delpotro). A l'inverse, d'autres joueurs conservent des « appuis écartés » jusqu'à l'extension des jambes (Federer, Djokovic) (Figure 1).



Figure 1. Appuis écartés chez Federer (à gauche), relais d'appuis chez Delpotro (à droite).

Lors de Roland Garros 2007, la répartition des techniques d'appuis au service a été analysée (Renoult, 2007). Il a été mis en évidence que 72,4 % des joueurs utilisent le relais d'appuis. Toutefois, quand on s'intéresse au choix de la technique d'appuis utilisée en fonction du style de jeu des joueurs, ce pourcentage varie de façon importante (Tableau 1). Près d'1 joueur sur 2 pratiquant le service-volée souvent ou de temps en temps (joueurs de double ou attaquants) conserve les appuis écartés au service alors que c'est seulement le cas d'1 joueur sur 6, parmi ceux qui ne suivent jamais leur service au filet (Tableau 1). Quels sont les avantages et les inconvénients de chacune de ces positions d'appuis?

Style de jeu	Attaquant	Fond de court
Relais d'appuis	54.3%	82.7%
Appuis écartés	45.7%	17.3%

Tableau 1. Répartition des techniques selon le style de jeu des joueurs à Roland Garros, d'après Renoult (2007).

INFLUENCE DE LA POSITION DES APPUIS SUR LA VITESSE DE BALLE : AVANTAGE « RELAIS D'APPUIS »

Une étude récente a démontré que lorsque des joueurs experts utilisent la technique de relais d'appuis, ils atteignent en moyenne

des vitesses de balle supérieures (173,2 km/h contre 166,3 km/h avec les appuis écartés) (C. Martin, Bideau, Nicolas, Delamarche, & Kulpa, 2012). Le gain moyen avec la technique de relais d'appuis avoisine les 7 km/h. Comment expliquer un tel résultat ? On sait que plus la base d'appuis au sol est importante, plus le joueur est en équilibre. C'est le cas avec la technique des « appuis écartés » qui confère au joueur une bonne stabilité. Par contre, lors du relais d'appuis, au moment où les deux pieds se rapprochent et se bloquent l'un contre l'autre et que le serveur avance et pousse contre le sol pour aller frapper la balle, son équilibre devient précaire car sa base d'appuis est petite. Le corps du serveur commence à tourner vers l'avant. En effet, le blocage d'une partie d'un corps en déplacement (ici les pieds) entraîne une certaine quantité de rotation du corps (comme c'est le cas lors d'un croche-pied ou d'un salto) (Figure 2). Cette quantité de rotation du corps du serveur vers l'avant (« moment cinétique » en biomécanique) est plus grande avec le relais d'appuis qu'avec les pieds écartés. Or, plus la quantité de rotation du corps du joueur vers l'avant est importante, plus la vitesse de balle augmente (Martin et al., 2013). Voilà pourquoi le relais d'appuis permet de servir un peu plus fort.

INFLUENCE DE LA POSITION DES APPUIS SUR LA MARGE DE SÉCURITÉ RELATIVE AU FILET : AVANTAGE « RELAIS D'APPUIS »

Le relais d'appuis a un autre avantage majeur : il entraîne des forces de réaction du sol vers le haut supérieures (2,1 fois le poids du corps) à la technique des pieds écartés (1,5 fois le poids du corps) (Elliott & Wood, 1983) (Bahamonde & Knudson, 2001). Par conséquent, le relais d'appuis permet de frapper la balle plus haut que la technique des appuis écartés. En effet, un gain moyen de 11 cm a été enregistré entre les deux techniques (2,65 m avec relais d'appuis contre 2,54 m avec appuis écartés) chez des joueurs experts (Elliott & Wood, 1983). Or, plus on frappe haut, plus la marge de sécurité par rapport au filet est importante, plus on a de chances d'augmenter son pourcentage de 1er et de 2nd services, plus les angles s'ouvrent et plus il est possible d'atteindre des zones courtes et croisées. Il a été démontré que passer d'une hauteur de frappe de 2,60 m à 2,70 m permettait à la balle d'atteindre des positions entre 25 et 30 cm plus courtes dans le carré de service.



Figure 2. Phénomène de déséquilibre et de rotation du corps vers l'avant avec le relais d'appuis (1) déplacement du serveur vers l'avant (2) blocage des appuis (3) rotation vers l'avant.

INFLUENCE DE LA POSITION DES APPUIS SUR LA MONTÉE AU FILET LORS DU SERVICE-VOLÉE : AVANTAGE AUX « APPUIS ÉCARTÉS »

Une étude scientifique s'est penchée sur l'influence des techniques d'appuis sur le temps mis par des joueurs experts (hommes et femmes) pour monter au filet lors du service-volée (C. Martin et al., 2012). Les résultats montrent que les joueurs atteignent plus vite la ligne de carré de service lors de la montée au filet avec la technique des pieds écartés (en moyenne : 1,49 s. contre 1,56 s. avec le relais d'appuis). Si la différence de 70 ms entre les deux techniques peut apparaître minime à première vue, elle se révèle en réalité particulièrement importante au regard du problème principal posé par le service-volée. En effet, l'un des soucis principaux pour le serveur-volleyeur consiste à courir le plus rapidement possible afin de jouer la volée dans de bonnes conditions, notamment en se rapprochant le plus possible du filet. Pour un retour de service frappé à 140 km/h, un gain de temps de 70 ms permet au serveur-volleyeur de se rapprocher du filet d'environ 2,40 m et, par conséquent, d'augmenter ses chances de réussite pour la volée à venir (Figure 4). Comment expliquer une telle différence entre les deux techniques d'appuis? D'après les résultats de cette étude, la perte de temps enregistrée avec le relais d'appuis se situe principalement à la réception du service au sol. La durée de ce premier appui au sol après le service (Figure 3) est allongée de 20 ms en moyenne avec la technique de « relais d'appuis ».



Figure 3. 1er appui au sol à la réception du service.

Etant donné que le joueur pousse plus vers le haut avec la technique de relais d'appuis, il a besoin de davantage de temps pour se réceptionner avant d'enchaîner sa course vers le filet. Un autre élément explique le meilleur temps de course vers le filet avec la technique des « appuis écartés » : la poussée vers l'avant. En effet, les joueurs parcourent une distance supérieure à l'intérieur du court lors du service avec la technique des « appuis écartés » (60 cm contre 46 cm avec le relais d'appuis) car ils produisent, avec cette technique, des forces de propulsion vers l'avant supérieures (0,20 fois le poids du corps contre 0,16 fois le poids du corps avec le relais d'appuis) (Figure 4) (Elliott & Wood, 1983) (Bahamonde & Knudson, 2001).



INFLUENCE DE LA POSITION DES APPUIS SUR LES RISQUES DE BLESSURES CHRONIQUES DES ARTICULATIONS DU MEMBRE SUPÉRIEUR?

Certains scientifiques se sont intéressés aux contraintes (forces et moments) qui s'exercent sur l'articulation de l'épaule au cours du service en fonction de la technique d'appuis utilisée pour savoir si

l'une de ces techniques est plus traumatisante que l'autre. Aucune différence de contraintes articulaires n'a été observée entre le relais d'appuis et les appuis écartés (Reid, Elliott, & Alderson, 2008).

CONCLUSION

Conseils pratiques : quel type de position des appuis choisir au service?

- Vous êtes plutôt spécialiste du double ? serveur-volleyeur ? Porté vers l'attaque? Privilégiez la technique des appuis écartés qui vous permettra d'atteindre le filet plus rapidement en cas de service-volée.

- Vous souhaitez gagner en vitesse de balle et en régularité? Privilégiez la technique du relais d'appuis pour gagner en vitesse de balle et en hauteur de frappe. Veillez à venir positionner votre pied arrière derrière le pied avant et non pas sur le côté ou légèrement devant. Sinon, vos hanches vont tourner face au filet trop tôt, et vous risquez de surcharger et de blesser votre épaule.

- Vous souhaitez optimiser votre technique actuelle (relais d'appuis ou appuis écartés) ? Quelle que soit la technique que vous utilisez, il faut savoir que c'est l'appui arrière qui doit pousser le plus vers le haut et l'avant alors que l'appui avant fournit un ancrage stable au sol autour duquel la rotation du corps vers le filet peut s'enclencher. Assurez-vous que la position du pied arrière est correctement placée par rapport à la hanche arrière, c'est-à-dire d'une façon telle que la poussée de l'appui arrière vers le haut va permettre d'élever la hanche arrière et de faire basculer le bassin et les épaules (Figure 5).



Figure 5. Poussée de la jambe arrière et bascule de la ligne des hanches (Elliott, Reid, & Crespo, 2009).

RÉFÉRENCES

- Bahamonde, R., & Knudson, D. (2001). Ground reaction forces and two types of stances and tennis serves. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(5), 102.
- Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2009). Technique development in tennis stroke production (pp. 71–88). International Tennis Federation.
- Elliott, B., & Wood, G. (1983). The biomechanics of foot-up and foot-back tennis service techniques. *Australian Journal of Sports Sciences*, 3(2), 3–6.
- Martin, C., Bideau, B., Nicolas, G., Delamarche, P., & Kulpa, R. (2012). How does the tennis serve technique influence the serve-and-volley? *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1149–1156.
- Martin, C., Kulpa, R., Delamarche, P., & Bideau, B. (2013). Professional tennis players' serve: correlation between segmental angular momentums and ball velocity. *Sports Biomechanics*, 12(1), 2–14. <http://doi.org/10.1080/14763141.2012.734321>
- Reid, M., Elliott, B., & Alderson, J. (2008). Lower-limb coordination and shoulder joint mechanics in the tennis serve. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(2), 308–315.
- Renoult, M. (2007). Les positions de départ au service et le relais d'appuis. *La Lettre Du Club Fédéral Des Enseignants Professionnels de Tennis*, (43), 2–3.

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

Tennis **iCoach**

L'influence des 4 boosters de la motivation dans la formation du joueur (2e partie)

Antoni Girod (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67(23): 22 - 23

RÉSUMÉ

Cet article est une continuation de la première partie. Dans cette partie, nous abordons les deux derniers concepts liés à la motivation pour le développement à long terme du joueur de tennis.

Mots clés: Formation, long terme, psychologie, évolution

Article reçu: 26 Avril 2015

Adresse électronique de l'auteur: agirod@halifax.fr

Article accepté: 16 Juillet 2015

INTRODUCTION

Le booster «Progrès»

Si les deux premiers boosters du Sens et du Plaisir permettent de réussir le lancement initial du processus d'apprentissage ou de remobiliser le joueur pour un nouveau départ, le booster du Progrès est indispensable pour maintenir la motivation dans la durée. Il est indissociable des notions de travail et de discipline. Laissons Kei Nishikori nous en parler : « Quand j'avais 12 ans, j'ai été sélectionné pour un essai de 3 semaines chez Bollettieri. J'ai tout de suite adoré ça. Je jouais au tennis toute la journée et même si le travail était dur, les joueurs pro qui s'entraînaient là m'ont montré à quel point il fallait travailler dur pour devenir un joueur professionnel. » Gabe Jaramillo, head coach chez Bollettieri, se souvient : « Beaucoup d'adolescents arrivent à l'académie avec plein de talent mais beaucoup ne travaillent pas assez dur pour réaliser leur potentiel. Dès le premier jour, Kei n'a jamais été comme ça. Quand on lui demandait de se présenter à 7h du matin pour une séance d'entraînement, il était là à 6h45, les grips de ses raquettes impeccablement posés et ses lacets bien attachés. À sept heures précises, il était prêt à s'entraîner. » La discipline est une valeur incontournable pour accéder au plus haut niveau qui doit être inculquée par l'entraîneur entre 10 et 12 ans.

Le but c'est qu'elle devienne autodiscipline, afin que le joueur puisse se motiver de façon autonome pour progresser. Stanislas Wawrinka, l'un des travailleurs les plus acharnés du circuit ATP, connaît en 2013 un début d'année difficile. Voici ce qu'en dit Severin Lüthi, le capitaine de l'équipe suisse de Coupe Davis : « Stan a eu quelques défaites difficiles au début de l'année, mais on a toujours dit : 'Regarde, le plus important c'est ce que tu fais avec cette situation. Si tu réagis négativement et que tu restes au fond du trou, tu ne progresseras pas. Tu dois accepter le positif et le négatif et en tirer de quoi t'améliorer. C'est tout ce que tu peux faire.' Et il s'est vraiment discipliné dans cette direction. » À Monte-Carlo, au printemps de cette année-là, le joueur suisse apparaît avec un nouveau tatouage à l'intérieur de son avant-bras gauche. Il s'agit d'une citation en anglais de Samuel Beckett : «Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.» (Traduction française: «Toujours essayé. Toujours échoué. Qu'importe. Essayer encore. Échouer encore. Échouer mieux.»). Commentaire du Suisse : «C'est mon deuxième tatouage, ça faisait un moment que je voulais le faire. C'est une phrase que j'aime beaucoup qui résume bien mon métier et mon envie de toujours essayer malgré les défaites.» C'est ce qu'on pourrait appeler avoir le booster Progrès dans la peau!

Rafael Nadal connaît l'importance de savoir enclencher un autre booster quand les autres ne fonctionnent pas. En 2011, après sa défaite contre Tsonga lors du Masters de Londres, voici ce que déclare le Majorquin : «Je n'ai pas bien joué. Mon troisième set a été un désastre. Mais bon, il faut l'accepter et se remettre au boulot. J'ai sans doute un peu moins de passion pour le jeu ces derniers temps car je suis fatigué. La saison a été dure malgré des choses positives et il faut l'accepter pour s'en servir au début de la prochaine. Dans une carrière, il y a des hauts et des bas. Je suis toujours motivé et je vais tout donner pour revenir. Chaque jour, je vais essayer d'améliorer quelque chose dans mon jeu. Si au final ce n'est pas assez, je n'aurai rien à me reprocher et je serai fier de moi.»

Se recentrer sur le travail et activer le booster progrès quand les résultats ne sont pas au rendez-vous ou que le plaisir est en berne, tel est le credo du champion espagnol. Mais attention : il est important d'activer le booster Progrès non seulement quand les résultats ne sont pas là mais aussi quand ils sont là. Pour preuve ce témoignage de Sam Sumyk au sujet de Victoria Azarenka lors de son incroyable série de victoires consécutives en 2012 : «Après son premier match difficile à Indian Wells, on a fait un petit bilan et on s'est rendu compte d'un truc : on était trop dans l'acquis. Du genre, elle ratait un point à l'entraînement ? Bah... ce n'était pas trop grave. Elle a remis les mains dans le cambouis. Depuis, il n'y a pas eu la moindre seconde de relâchement.»



Le booster «Résultat»

Aujourd'hui, dans notre société, le culte du résultat est omniprésent. Seule la victoire est belle. La célèbre phrase du baron Pierre de Coubertin, «L'essentiel est de participer», a été supplantée par le credo plus élitiste de la devise olympique : «Plus vite, plus haut, plus fort ». Ce triple comparatif a la particularité de n'avoir pas de complément. La nature humaine ayant horreur du vide, il semblerait qu'à la question : «Plus vite, plus haut, plus fort que qui?», la réponse qui ait été trouvée soit : «Plus vite, plus haut, plus fort que les autres.» Car il s'agit bien de l'emporter sur l'adversaire, de le dominer, de le battre ou pour utiliser un terme plus guerrier de le «tuer». Ce culte de l'excellence à tout prix qui élève l'ultime vainqueur, celui qui atteint seul le sommet, a pour effet dans le même temps d'abaisser les autres, tous les perdants. Force est de constater que le modèle véhiculé par le sport de compétition est un modèle gagnant-perdant. La recherche de la performance ne peut-elle se faire que dans ce cadre-là ? Ne peut-on imaginer une philosophie de la compétition compatible avec un rapport aux autres gagnant-gagnant ? Et si la réponse à la question : « Plus vite, plus haut, plus fort que qui? » était : «Plus vite, plus haut, plus fort que moi-même?» Si la quête de l'excellence, au lieu de se faire dans la comparaison aux autres se faisait dans la comparaison à soi-même, dans la recherche constante de l'amélioration sans abaisser quiconque et sans se sentir non plus diminué par l'élévation des autres ? L'adversaire, loin d'être l'ennemi à abattre, devient celui

grâce à qui le potentiel endormi se réveille puis se révèle, au contact duquel la prise de conscience des forces et des axes de progrès peut se faire.

Dans une interview donnée il y a quelques années après une défaite contre Federer, Andre Agassi, alors en activité, déclarait à un journaliste qui le questionnait sur l'éventualité de sa retraite : « Tant que je verrai que j'oblige mon adversaire à élever son niveau de jeu tout près de la perfection pour gagner, tant que j'aurai en face de moi des adversaires comme Federer qui me forcent à puiser dans mes ressources les plus profondes pour élever mon niveau de jeu, et que mon physique me le permettra, alors, que je gagne ou que je perde, je continuerai. »

Pour Agassi, le but de la compétition était que chacun des deux combattants sorte grandi du combat. Ainsi, indépendamment du résultat, plus mon adversaire me rend la tâche difficile, plus il me fait progresser. Et plus je mène la vie dure à mon adversaire, plus je le fais progresser. La finalité d'un match n'est plus uniquement de gagner, c'est de progresser et de faire progresser l'autre. De cette manière, quand deux joueurs sortent du court après un match, il n'y a plus un gagnant et un perdant, mais deux gagnants et un vainqueur. Cette année, à Roland Garros, il n'y a pas eu un gagnant et 127 perdants mais 127 gagnants et un vainqueur!

De nombreux joueurs en manque de résultats utilisent la stratégie des petites victoires. Pour cela, ils mettent leur ego de côté et font preuve d'humilité en acceptant de disputer des « petits » tournois. C'est ce qu'a fait Benoît Paire, redescendu en janvier 2015 au 135^e rang mondial en raison d'une blessure, en s'alignant au Futures de Bressuire : « C'est dur de voir son classement chuter quand on est monté à la 24^e place ATP. Ce n'est pas facile mentalement mais je dois l'accepter. Je vais tout faire pour retrouver mon meilleur niveau. C'est pour cela que je suis ici. Mon but cette semaine, c'est de jouer le plus possible, de bien m'entraîner, de tester mon genou ! Je suis là pour GAGNER des matches voire le tournoi, et ainsi bien lancer ma saison. Mais je peux très bien perdre au premier tour. » Après avoir remporté ce Futures, il enchaîne sur 3 tournois challengers. Il en remporte deux et atteint la finale dans le 3^e. Cette stratégie des petites victoires lui permet de pointer à nouveau dans le top 100 début avril et surtout de réamorcer en douceur la pompe de la confiance.

CONCLUSION

Le secret d'une motivation constante : combiner les 4 boosters

À plus de 30 ans, où Serena Williams puise-t-elle encore sa phénoménale motivation ? Réponse de la joueuse la plus titrée de tous les temps avec 35 tournois du Grand Chelem remportés en simple et en double : « J'adore jouer au tennis et j'adore gagner. Ce qui continue de me motiver, c'est que je vais bien et que je gagne. Quand c'est comme ça, je veux juste rester dans cette dynamique, encore progresser et essayer de gagner encore. Mais si je perds, la motivation vient d'un endroit totalement différent : je veux trouver pourquoi j'ai perdu, ce que je peux améliorer et si je suis capable de le faire. » En deux phrases, Serena Williams combine trois des 4 boosters. Le premier, c'est le Plaisir : « J'adore jouer au tennis ». Le deuxième, c'est le Résultat : « Ce qui continue de me motiver, c'est que je gagne ». Le troisième, c'est le Progrès : « Je veux encore progresser ; je veux trouver ce que je peux améliorer ». Plus loin, la joueuse américaine complète : « Avant quand je gagnais, c'était un, deux, trois ou quatre majeurs alors que maintenant un trophée en Grand Chelem, ça veut dire beaucoup pour moi. Cela a plus de signification dans l'histoire du jeu ». Il ne manquait plus que ce 4^e et dernier booster, le Sens, pour expliquer l'exceptionnelle longévité de la motivation de cette championne d'exception : une détermination constante pour réussir à combiner les 4 boosters tout au long de sa carrière. Assurément, un exemple à suivre pour les champions en herbe!

RÉFÉRENCES

Girod, A. (2005). Tennis and neuro-linguistic programming, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 37, 11-12.
Girod, A. (2010). *Comprendre et pratiquer la PNL*. Dunod Editeur.

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

Tennis  iCoach

L'apprentissage par la prise de conscience du mouvement

Jean-Luc Cotard (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67(23): 24 - 25

RÉSUMÉ

Cet article est un témoignage suite à une longue conversation tenue il y a longtemps avec un ami kinésithérapeute en charge de la rééducation de grands accidentés moteurs. Il me faisait part de sa vision des choses pour aider ces êtres en reconstruction à sentir de nouveau les actions motrices « oubliées » dans l'accident. Cela a débouché sur une profonde réflexion, puis une façon particulière d'aborder l'apprentissage de la « technique ». Aussi, toutes les expériences que je souhaite partager avec vous, reposent-elles sur des principes scientifiques connus. Mais le but n'est pas de vous parler de ces choses qui, placées dans une conversation de salon, font sûrement un petit effet. C'est la volonté de faire progresser mes élèves qui m'a poussé à approfondir l'analyse du mouvement organisé, véritable miracle de la Nature.

Mots clés:

Adresse électronique de l'auteur: jlcotard@fft.fr

Article reçu: 10 Septembre 2015

Article accepté: 15 Novembre 2015

INTRODUCTION

Cet article est un témoignage suite à une longue conversation tenue il y a longtemps avec un ami kinésithérapeute en charge de la rééducation de grands accidentés moteurs. Il me faisait part de sa vision des choses pour aider ces êtres en reconstruction à sentir de nouveau les actions motrices « oubliées » dans l'accident. Cela a débouché sur une profonde réflexion, puis une façon particulière d'aborder l'apprentissage de la « technique ». Aussi, toutes les expériences que je souhaite partager avec vous, reposent-elles sur des principes scientifiques connus. Mais le but n'est pas de vous parler de ces choses qui, placées dans une conversation de salon, font sûrement un petit effet. C'est la volonté de faire progresser mes élèves qui m'a poussé à approfondir l'analyse du mouvement organisé, véritable miracle de la Nature.

Nous sommes tous au quotidien confrontés à la technique et à son enseignement, du mini-tennis à tous les autres niveaux de pratique. Nos formations, nos expériences (volontaires ou pas), en tant que joueur ou enseignant, la recherche permanente pour faire progresser notre propre pédagogie nous positionnent très « sensitivement » par rapport à ce concept de « technique à donner ». Mais avant de poursuivre, quelle serait la définition du mot « technique » la plus appropriée au tennis ? Je vous en propose deux de chez Larousse:

«Ensemble de procédés et de moyens pratiques propres à une activité»

«Savoir-faire, habileté de quelqu'un dans la pratique d'une activité»

A la lecture de ces deux définitions, si nous les abordons avec nos yeux (et oui, nous en avons deux !) de pédagogue, on voit très clairement se dégager deux aspects : à savoir celui de la pratique comme qui «imposerait» une technique d'ensemble et l'autre qui se recentre sur le «savoir-faire» individuel.

Quand on a dit cela, on est bien avancé (comme le plan de frappe)!

En fait, les deux sont en parfait accord, car le niveau de maîtrise est d'abord un niveau de maîtrise technique, donc de savoir-faire, de compétence ! Si on parle de lacunes techniques personnelles, cela se traduit concrètement sur le court par « un désordre » d'organisation spatiale et temporelle. La technique est donc l'expression observable de cette organisation cognitive. Dans le dernier article que je vous avais adressé, je vous parlais de l'acte moteur dont l'exécution était irrémédiablement sous tendue par un rythme, une amplitude et un équilibre adaptés à chaque action, en respect des fondamentaux technico-mécaniques. Aussi, je devine votre réaction par rapport à ce mot, « les fondamentaux », concept trop souvent galvaudé car flou, pas suffisamment identifié et souvent oublié ! Aussi je vous propose de prendre, comme élément extrait des fondamentaux, la recherche d'un plan de frappe avancé et ses deux conséquences mécaniques directes (dans leur expression articulo-musculaire), le maintien du plan de frappe et la poursuite de l'extension du bras vers l'avant par l'épaule.

Petite illustration...



Que nous inspire l'analyse de ce cliché? Je ne sais pas pour vous, mais pour moi, «la perfection» : équilibre entre les deux bras positionnés sur le même plan, la tête (et les yeux) comme vissés sur l'impact permettant, par réaction, un parfait gainage dans la rotation, un bras droit qui se détend totalement avec un retard «élastique» du poignet et de l'avant-bras, une «poursuite» (un passage) de l'épaule droite dans le sens naturel du coup guidant véritablement l'ensemble pour garantir un plan de frappe très avancé, tout ça sans effort apparent, sans «grimace»!

Quand on regarde Federer jouer ce coup droit, on ne peut que penser et constater que ce joueur ne «force» pas. L'équilibre semble parfait!

L'impression qu'il dégage est qu'il est, au cours de cette action motrice, tout à fait conscient de lui-même en tant «qu'unité psychocorporelle» : il ressent le mouvement!

Cette prise de conscience de son action technique est indissociable d'une autre prise de conscience : la conscience des interactions de toutes les parties de son corps dans l'espace, du début jusqu'à la fin de l'action. Il n'y a rien d'automatique dans ce mouvement mais, au «contraire», d'ultra volontaire!

L'objectif permanent et volontaire de « frapper la balle devant » n'est rendu possible que par une réelle intention d'organiser le «corps» avec un minimum d'effort pour un maximum d'efficacité. C'est grâce à une conscience très développée et permanente du fonctionnement et du ressenti «organique» que cette action (plan de frappe avancé) peut être reproduite à chaque fois avec efficacité.

LE SCHEMA CORPOREL OU RESENTIR SON CORPS

De façon très simple et globale, une action motrice maîtrisée, ce sont des pièces osseuses mues par des muscles agissant par chaînes cinétiques alternant subtilement des phases de contraction et de relâchement, le « tout » piloté par le SNC. La particularité de cette action est, qu'à tout moment, elle peut être interrompue, ajustée, inversée, ou bien encore faire place à une toute autre action que celle «planifiée». C'est pour cette raison que nous sommes bien

dans le domaine du mouvement volontaire. Mais si cette action est volontaire, cela signifie que l'on peut «agir» sur elle, la «contrôler» et non plus la «faire», mais la «vivre»!

Vivre c'est ressentir, ressentir c'est «se sentir vivant»!

Au cours de n'importe quel apprentissage technico-moteur, l'efficacité de nos actions et de nos facultés d'adaptations dépendent, depuis la petite enfance, de l'image que nous avons de nous-mêmes. Nous agissons et réagissons en fonction de l'image que nous avons de nous-même! C'est pour cette raison que nous ne pouvons dissocier le corps et l'esprit, car l'un et l'autre se construisent ensemble par un subtil mélange d'inné (génétique) et de vécu (expériences sociales, émotionnelles, sentimentales, éducatives et bien sûr psychomotrices, et cela avant même que nous ne prononcions nos premiers mots...). Cette image de soi est donc un véritable «héritage» acquis à notre insu.

Progressivement, par des actions simultanées de maturation du système nerveux, de l'ensemble des expériences sensibles et motrices stimulantes et d'un entourage affectif, nous prenons conscience de notre corps. On peut ainsi dire que l'enfant «apprend» un équilibre psychomoteur, apprentissage qui se poursuivra au cours des différentes expériences de la vie, jusqu'à l'âge adulte. Ainsi se construit le schéma corporel, la conscience de notre propre corps, que nous ayons les yeux ouverts, fermés, que nous soyons dans l'obscurité, dans l'eau, sur le sable, assis, allongés, seuls, à plusieurs, face à un miroir, immobiles ou actifs, latéralisés à droite ou à gauche (ou bien les deux) de l'œil, de la main, du pied, de la jambes, dans le sens de rotation préférentiel du buste ; en fait dans toutes les situations auxquelles on ne fait même plus attention jusqu'à ce que l'on soit confronté à une situation, une contrainte psychomotrice nouvelle comme «frapper une balle devant».

«VAINCRE LA CHUTE»

Cette notion est intéressante, à laquelle il faut associer le mot «équilibre», lui aussi très intéressant.

Tant que nous sommes valides et en bonne santé, l'équilibre physique est «naturel» mais on ne se souvient pas que, petit enfant, on rampait et que la bipédie, bien qu'allant dans le sens de notre évolution, n'était vraiment pas chose aisée ! L'équilibre est alors en fait la FORCE nécessaire pour ne pas tomber. Perturber l'équilibre est donc synonyme de chute, de perte de contrôle, de maîtrise. Perdre l'équilibre «physique» impacte l'équilibre «psychologique». Vous imaginez les conséquences psychologiques de chutes à répétition chez un être humain ? Que ressentirait-il ? Quelle serait l'image qu'il a de lui-même ? La chute est très anxiogène, cela est inscrit dans nos gènes. Les sports à haut degré de technicité sont, quand on y réfléchit bien, une lutte permanente contre la chute. La chute, c'est donc le début de l'échec et ce ne sont pas les patineurs, skieurs, danseurs, cyclistes, boxeurs, footballeurs, gymnastes, alpinistes, golfeurs, voire joueurs de tennis, qui me diront le contraire ! Prenons un peu de temps et imaginons chaque sport en y intégrant et visualisant la notion de chute. Étonnant, non ?

Je crois que nous avons mis le doigt très précisément sur un élément auquel nous ne faisons même plus attention au quotidien, et notre quotidien, nous éducateurs sportifs, est de permettre à nos joueurs et joueuses d'apprendre et de comprendre COMMENT vaincre la «chute technique» exprimée comme mouvement non maîtrisé, non ressenti, forcé, non fluide.

Nous avons parlé un peu plus tôt du schéma corporel et de la prise conscience de ce dernier. Avez-vous remarqué que nos bras, nos jambes, notre tête, notre tronc ont un poids ? Avez-vous remarqué que selon leur positionnement et leur déplacement dans l'espace, leur poids (avec ou sans engins à maîtriser) change par l'effet des déplacements de leur centre de gravité ? Quelle est l'action de la gravité sur un corps sur terre, M. Newton ? Mais oui, la chute de ce corps ! Et bien ces modifications permanentes de notre schéma corporel, au cours d'un mouvement technique, sont signalées par tout un système neurologique de capteurs extrêmement sensibles, kinesthésiques, proprio et extéroceptifs.

N'oublions pas que l'objectif technique fondamental que nous avons ciblé reste de «frapper la balle devant» par la répétition de mouvements volontaires et contrôlés.

Pour atteindre cet objectif et le reproduire des milliers de fois, alors que le schéma corporel ne sera lui jamais au cours de notre vie entière deux fois identiques dans la même situation, tous les capteurs neurologiques vont travailler pour «modéliser» au plus juste l'action nous donnant l'illusion d'un mouvement reproductible indéfiniment à l'identique.

Quelle serait donc la meilleure technique «anti-chute» à enseigner?

Quand on regarde attentivement toutes ces championnes et tous ces champions, on observe que tous sont à la recherche d'une efficacité technique et mécanique leur permettant la meilleure production possible d'énergie (faire avancer une balle) avec un minimum d'effort. Cette recherche psychocorporelle commune se traduit invariablement par des points de passages articulo-segmentaires fondamentaux. Ainsi, si chacun a son style (expression technique identifiable et personnelle du joueur), la recherche permanente d'actions équilibrées effectuées aux bons rythmes et avec les bonnes amplitudes est ce que l'on appelle communément «le bon geste au bon moment».

Dans notre métier, on entend souvent «il n'y a pas de règles, il n'y a pas de règles» ; on sous-entend qu'il n'y a pas de méthode, que tout est bon. Alors certes, comme je dis toujours : « dans notre métier il n'y a pas de règles, mais il faut les connaître ! » Il n'y a pas de règles, mais celles que nous connaissons tous sont justement celles que l'on nomme «les fondamentaux techniques», et ces fondamentaux sont l'expression très juste sur le plan mécanique de l'équilibre dans sa globalité.

Voilà notre challenge : enseigner une technique fluide, non limitative, «bio-mécaniquement» efficace et non traumatisante, ressentie et comprise par le joueur. Vaste programme... Ces fondamentaux existent, il suffit de s'inspirer de la mécanique des coups des plus grands !

Dans cet article, qui je vous le rappelle, est le témoignage d'un autodidacte, il n'est pas dans ma volonté de «décrire» et de «cataloguer» l'ensemble des bases techniques fondamentales communes aux champions. Mon souhait de partage se situe davantage sur l'analyse effectuée et l'idée que nous nous faisons de ce qu'est l'enseignement d'actions techniques justes, fines, adaptées, maîtrisées, évolutives et reproductibles en toutes circonstances... déséquilibrantes!



LE GESTE A BLANC

Et à cet instant, je reviens vers la notion de schéma corporel en lutte permanente contre le déséquilibre. S'offre alors à nous tout un « arsenal » pédagogique (et oui l'apprentissage, c'est la guerre !) pour permettre au joueur de comprendre son corps dans le mouvement technique que nous lui demandons d'accomplir. Dans cet arsenal, il y a le geste à blanc. Mais nous parlerons davantage d'action sans contact physique avec la balle. Aussi, si le contact n'est pas « physique », il sera néanmoins fortement « mental » par visualisation, par « souvenir », au point que la sensation mentale sera interprétée de façon physique. Vous me suivez ? Vous êtes toujours là ? Très bien, je continue...Qu'est ce qui nous intéresse dans le « geste à blanc » ? C'est simple à concevoir, car il s'agit en fait de permettre au schéma corporel de véritablement se « connecter » au mouvement à apprendre par l'intermédiaire de tous les capteurs neurologiques dont nous avons déjà parlés. L'astuce, si on peut parler « d'astuce », est d'effectuer l'action technique de façon extrêmement lente. Par cette lenteur, le SNC imprime (encode) chaque information de façon très précise et très contrôlée. Chaque modification d'équilibre engendrée par une rotation du tronc ou des hanches, une élévation d'épaule, une extension de bras, une pose d'appui, une orientation de la tête, une flexion de genou, sont autant d'ajustements posturo-cinétiques qui, effectués à petite vitesse, amplifient la sensation de pesanteur des différents segments concernés. Cette augmentation du poids amène l'organisme à « contrebalancer » le tonus musculaire, toujours pour vaincre la gravité. Illustrons par un exemple : sur une table se trouve une bouteille (d'eau !) d'un litre et demi. Je la saisis et la déplace vers une autre table à vitesse inconsciente. Action banale du quotidien. Je fais la même action avec un récipient contenant un litre et demi d'eau, rempli à ras bord. Mon action, pour ne pas renverser l'eau, s'effectue à vitesse très lente, avec une concentration visuelle accrue et un contrôle musculaire totalement différent. Le litre et demi d'eau semble plus lourd dans la seconde situation et cela s'explique par les lois physiques de l'énergie cinétique, trop compliquées pour moi ! En tout cas, l'action technique a été ressentie, car pesée. Le SNC apprend très bien dans le lourd et le lent, permettant au joueur de prendre conscience de son schéma corporel, et « apprend de l'intérieur », « l'extérieur s'effaçant ». N'est-ce pas l'impression que l'on a quand on voit Roger focaliser la balle comme il le fait ?

L'avantage de ce moyen pédagogique est de développer la sensibilité tous les repères kinesthésiques, proprio et extérocepteurs: la lenteur «alourdie» développe les ressentis sensitifs.

L'intérêt de cette pratique est aussi de permettre au coach de pouvoir rectifier, remodeler instantanément «en live» le moindre (re)positionnement segmentaire, ce qui n'est pas possible sur un ralenti vidéo!

Par l'alternance jeu «réel»/jeu «à blanc», on constate un véritable transfert d'apprentissage grâce à des feed-back très puissants. Que fait un golfeur avant un drive ou un put si ce n'est que des «gestes à blanc»?

Toujours dans la même logique de ressentis transférés au tennis, on peut inclure le taï-chi. Ne voyez pas dans cette gymnastique « lente et mesurée » une quelconque gesticulation orientale mais bien un moyen, lui aussi très puissant, de développer le schéma corporel. L'un des innombrables principes du taï-chi est de parfaitement isoler les différents groupes musculaires par contractions et relâchements au cours de chaque figure. En apprenant à isoler très lentement agonistes et antagonistes dans le cadre de figures codifiées en prenant l'axe vertébral comme « origine du mouvement créé », ce sont alors tous les plans et tous les axes (croquis ci-dessous) qui sont harmonieusement mis en action de façon combinée et synchronisée. Comme pour le geste à blanc, la « recentration » ne peut se faire que par une volonté de « compréhension sensitive » du mouvement.

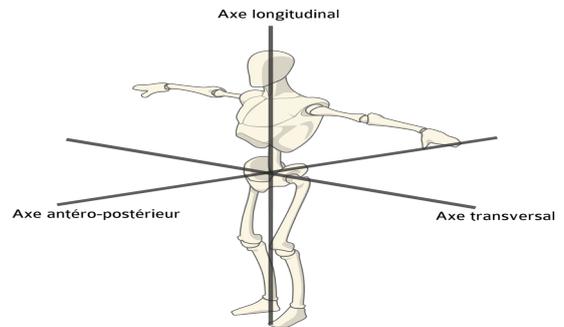


Figure 1.

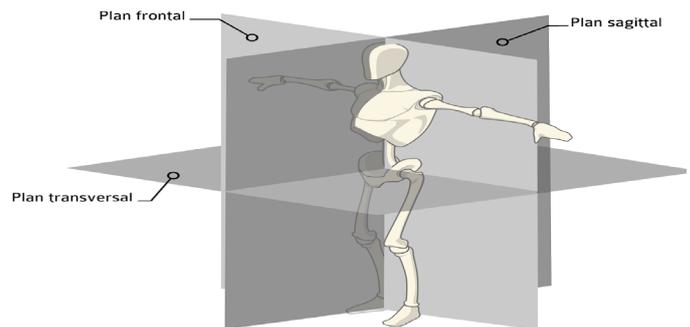


Figure 2.

De par la lenteur d'exécution et la prise de conscience de la gravité qui en résulte, le taï-chi propose une multitude de points de passage mécanique similaires au tennis.

Enfin et pour terminer ce témoignage méthodologique sur la prise de conscience du mouvement, il est important d'attacher de l'intérêt à toutes les activités psychomotrices en « miroir ». Le miroir peut être réel et dans ce cas, le joueur se voit et se perçoit dans sa globalité comme « spectateur de lui-même », certes à l'envers, mais spectateur tout de même. Le joueur se perçoit en même temps de façon externe (il se voit) et interne (il ressent). C'est assez magique, en fait, sur le plan psycho-neuro ! Si le « miroir » est le coach ou un partenaire, le jeu consiste alors à devenir le parfait reflet de l'autre. Toujours en s'appuyant sur le principe du « lent et lourd ». Dans ce jeu du miroir, l'enseignant garde la main sur l'assurance de l'exécution de la technique la plus en harmonie des fondamentaux fluides.

CONCLUSION

En tant que pratiquant, prendre conscience du mouvement, et le comprendre, passe inévitablement par une (re)connaissance de son corps. Améliorer son schéma corporel en développant « l'écoute » de ses sensations représente les fondations d'un apprentissage technique efficace. Dans ces conditions de préparation psychocorporelle, répéter les bonnes habitudes techniques fondamentales, d'abord à très petite vitesse en alternant actions à blanc et actions avec balle avec augmentation progressive de la vitesse proportionnelle à l'amélioration des savoir-faire, est sûrement une approche qui vaut le détour ! J'espère par cet article vous avoir sensibilisés sur cet adage méthodologique, à savoir « le très lent est au service du très rapide » et, par voie de conséquence, sur sa déclinaison biomécanique (rythme/équilibre/amplitude) : « le ample est au service de l'écourté ». Avant de nous quitter, regardez ce qui se passe sur le plan technique quand on demande à un joueur de faire varier les moments de pression de sa main sur le grip...

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

Tennis iCoach

Livres numériques recommandés



LA FORMATION DES JEUNES JOUEURS DE TENNIS

Auteurs: Miguel Crespo, Gustavo Granitto et Dave Miley. **Langue:** Espagnol, Anglais et Français. **Format:** Livre numérique. **Niveau:** Tous les niveaux. **Année de parution:** 2004.

L'ouvrage *Developing Young Tennis Players* est désormais disponible en espagnol, au format électronique, sous le titre « *Trabajando Con Jóvenes Tenistas* ». Ce manuel de l'ITF est destiné aux entraîneurs et aux parents de joueurs de tennis âgés de 10 à 14 ans. Axé sur les principes fondamentaux du programme établi par l'ITF pour l'entraînement des joueurs de tennis jusqu'à l'âge de 14 ans, ce livre électronique contient plus de 50 exercices en lien avec la formation des jeunes joueurs. Que vous soyez parent, joueur ou entraîneur, la lecture de ce manuel essentiel vous aidera à mieux comprendre le processus de formation des jeunes joueurs de tennis. Pour vous les procurer, [cliquez sur ce lien](#).

ENSEIGNER LE TENNIS AUX JOUEURS DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES

Auteur: Miguel Crespo et Machar Reid. **Langue:** Anglais et Français. **Format:** Livre numérique. **Niveau:** Débutant à confirmé. **Année de parution:** 2009.

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. Pour vous les procurer, [cliquez sur ce lien](#).



ITF BIOMECHANIQUE DU TENNIS DE HAUT NIVEAU

Auteur: Bruce Elliot, Machar Reid et Miguel Crespo. **Langue:** Español, Anglais et Français. **Format:** Livre numérique. **Niveau:** Avancée. **Année de parution:** 2003.

Le livre de l'ITF *Biomechanics of High-Level Tennis* propose une analyse détaillée de l'exécution des coups du tennis et des implications sur le plan mécanique. Cette publication, riche d'informations théoriques et d'exemples pratiques provenant d'éminents spécialistes mondiaux de la biomécanique du tennis, est le reflet de l'engagement permanent de l'ITF de diffuser auprès des joueurs et entraîneurs du monde entier les toutes dernières informations en matière d'entraînement et d'enseignement du tennis. Pour vous les procurer, [cliquez sur ce lien](#).

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. and Dave Miley.

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Abbie Probert et Richard Sackey-Addo.

COMITÉ DE RÉDACTION

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)
Ann Quinn, PhD. (Quinnesential Coaching, UK)
Anna Skorodumova PhD. (Institute of Physical Culture, Russia)
Babette Pluim, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Bernard Pestre (French Tennis Federation, France)
Boris Sobkin (Russian Tennis Federation, Russia)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, USA)
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia, Australia)
Cesar Kist (Confederação Brasileira de Tênis, Brazil)
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, Spain)
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)
E. Paul Roetert, PhD. (AAHPERD, USA)
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 Storio (Womens Tennis Association, USA)
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, UK)
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia, Australia)
Paul Lubbers, PhD. (United States Tennis Association, USA)
Mark Kovacs, PhD. (Director, GSSI Barrington, USA)
Ms Larissa Schaerer (Federación Paraguaya de Tenis, Paraguay)
Ms Yayuk Basuki (Indonesian Tennis Association, Indonesia)
Patrick McEnroe (United States Tennis Association, USA)
Per Renstrom, PhD. (Association of Tennis Professionals, USA)
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation, UK)
Tito Vázquez (Asociación Argentina de Tenis, Argentina)

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.

RÉFÉRENCIEMENT

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
Photo Credits: Gabriel Rossi, Paul Zimmer,
Sergio Carmona, Mick Elmore, ITF Staff

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.itfjunior.tennisschool.com/
ITN:
www.itftennis.com/itn/