

Pg.	Titre / Auteur
2	Éditorial
3	La communication entraîneur-joueur: tout ce qu'il faut savoir pour communiquer efficacement <a href="#">Janet Young (AUS)</a>
6	Les médias sociaux et les occasions d'apprentissage, de réseautage et de promotion qu'ils offrent aux entraîneurs de tennis <a href="#">Mauricio Cordova (ECU)</a>
9	La nature spécifique de l'entraînement d'endurance en tennis <a href="#">David Suárez y Josep Campos Rius (ESP)</a>
12	Facteurs psychologiques à l'origine du phénomène conduisant à « jouer petit bras » sous l'effet de la pression <a href="#">Takehiro Iwatsuki (JAP)</a> , <a href="#">Judy Van Raalte (USA)</a> , <a href="#">Britton Brewer (USA)</a> , <a href="#">Albert Petitpas(USA)</a> et <a href="#">Masanori Takahashi (JAP)</a>
14	Le déséquilibre musculaire et son impact sur la santé du joueur de tennis: évaluation de la force explosive au niveau des membres inférieurs au moyen de sauts <a href="#">Javier Villaplana Velasco et Cristina Blasco Lafarga (ESP)</a>
17	Existe-t-il un lien entre la réussite chez les juniors et la réussite chez les professionnels ? <a href="#">Michael Bane, Bruce Elliott et Machar Reid (AUS)</a>
20	Comment aider les jeunes joueurs de tennis à faire face à leurs émotions <a href="#">Camilla Knight (GBR)</a> , <a href="#">Francesca Lewis (GBR)</a> et <a href="#">Stephen Mellalieu (GBR)</a>
23	Le plaisir du jeu : De nouvelles pistes de réflexion pour les entraîneurs <a href="#">Janet Young (AUS)</a>
26	Développement du joueur de tennis : l'étape de transition entre les juniors et les professionnels <a href="#">Pancho Alvariño, José Altur et Miguel Crespo (ESP)</a>
29	Évolution de la formation en ligne des entraîneurs sportifs : le point sur la situation pour les entraîneurs de tennis <a href="#">Richard Sackey-Addo (GBR)</a> et <a href="#">Javier Perez Camarero (ESP)</a>
31	Ouvrage recommandés <a href="#">Éditeurs</a>
32	Site web recommandés <a href="#">Éditeurs</a>
33	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review <a href="#">Éditeurs</a>

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

## ÉDITORIAL

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 68 de ITF Coaching and Sport Science Review, le premier de l'année 2016. Au sommaire de ce numéro, vous trouverez des articles abordant différents sujets en lien avec le tennis, tels que le passage du circuit des jeunes au circuit professionnel, les occasions d'apprentissage offertes par les médias sociaux aux entraîneurs, la communication entre l'entraîneur et le joueur ou encore l'entraînement de l'endurance spécifique au tennis.

À la suite de la récente nomination de M. David Haggerty à la présidence de l'ITF, le département Développement de l'ITF a été intégré au tout nouveau département Développement et intégrité (Development and Integrity), lequel est placé sous la direction de Stuart Miller. De son côté, Luca Santilli est le nouveau Directeur exécutif du développement du tennis. Au nom de l'ITF, nous leur souhaitons à tous les deux beaucoup de succès dans leurs nouvelles fonctions.

La Commission des entraîneurs de l'ITF accueille aussi dans ses rangs un nouveau président et de nouveaux membres, nommés par le Conseil d'administration de l'ITF. Aleksei Selivanenko (RUS) assumera désormais la fonction de président ; les nouveaux membres de la Commission pour 2016/17 sont Alfredo de Brix (PAR), Martin Blackman (USA), Janet Young (AUS), Fernando Segal (MEX), David Sanz (ESP), Hichem Riani (TUN) et Wei Zhang (CHN).

L'année 2016 sera marquée par une nouvelle série de Congrès régionaux des entraîneurs. Ces congrès, qui se déroulent tous les deux ans et sont soutenus par BNP Paribas, sont une composante essentielle du programme de formation des entraîneurs mis en place par l'ITF. Plusieurs conférenciers de renommée internationale feront le point sur les dernières avancées concernant les aspects physiques, tactiques, techniques et psychologiques du tennis. Pour obtenir plus de renseignements, rendez-vous à l'adresse suivante : <http://en.coaching.itftennis.com/conferences/regional/overview.aspx>.

À l'occasion de la dernière édition de l'Open d'Australie, le Prix 2015 de l'ITF pour services rendus au tennis dans le domaine de l'enseignement a été décerné au professeur Bruce Elliott, éminent chercheur et spécialiste de la biomécanique du sport. Cette récompense salue l'apport inestimable de M. Elliott dans les domaines de la formation des entraîneurs et de la recherche appliquée à l'enseignement du tennis, comme en témoigne d'ailleurs sa participation régulière aux différents ateliers, congrès et stages organisés à l'échelle internationale. L'ITF tient à le féliciter chaleureusement pour cet accomplissement et à lui souhaiter bonne chance dans la poursuite de ses travaux de recherche.

L'ITF a chargé l'université d'État du Mississippi de diriger un projet de recherche intitulé « The Impact of Tennis Participation on Parameters of Health » (Les effets de la pratique du tennis sur les paramètres de la santé). Les travaux de recherche s'intéresseront aux liens entre les joueurs de tennis actifs, les non-joueurs de tennis et les bienfaits associés sur la santé.

Dans le but de compiler des données pour cette étude, il est demandé à des personnes volontaires de remplir un sondage en ligne et de répondre à des questions d'ordre démographique ainsi que sur les



antécédents de pratique du tennis, l'état de santé, l'exercice et le niveau de satisfaction générale par rapport à la vie. Si vous souhaitez participer à l'étude, veuillez cliquer sur le lien ci-dessous. Par ailleurs, nous vous serions très reconnaissants de bien vouloir diffuser cette information auprès de vos contacts, tels que les membres de votre club de tennis, les membres de votre famille, vos amis ou collègues. <https://www.surveymonkey.com/r/tennishealth>

En 2015, la plate-forme d'apprentissage en ligne ITF Tennis iCoach a publié plus de 150 pages de contenu nouveau, notamment des exposés, des tutoriels sous forme de vidéos, des articles traitant des sciences du sport, ainsi que diverses communications présentées lors de congrès d'entraîneurs, notamment, en exclusivité, les communications présentées lors du Congrès international des entraîneurs par BNP Paribas en novembre dernier. Jusqu'à présent en 2016, plusieurs nouvelles communications ont été mises en ligne, notamment des communications d'experts de renom tels que Beni Linder, Judy Murray, Gabe Jaramillo, Doug MacCurdy, et Miguel Crespo et David Sanz. Le contenu issu du congrès, offert en exclusivité, a été très bien accueilli par les membres, tout particulièrement la vidéo de Beni Linder qui a été visionnée plus de 150 000 fois sur le site et via la page Facebook de Tennis iCoach et a été l'objet de plus de 8 000 « J'aime », commentaires et partages. D'autres communications présentées par des conférenciers de renom lors de l'édition 2015 du Congrès international des entraîneurs par BNP Paribas seront prochainement ajoutées au site Web. Pour vous inscrire à Tennis iCoach et profiter du contenu disponible, rendez-vous à l'adresse [www.tenniscoach.com](http://www.tenniscoach.com).

Il nous reste à vous souhaiter une agréable lecture du 68e numéro de Coaching and Sport Science Review, en espérant que vous trouverez les articles instructifs et qu'ils vous aideront à parfaire vos connaissances et à être plus efficace dans votre travail d'entraîneur dans le but de mieux former les joueurs dont vous avez la responsabilité. Pour finir, nous espérons que vous continuerez de tirer parti de toutes les ressources pédagogiques mises à votre disposition sur le site Web de l'ITF consacré à la formation des entraîneurs :

[www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching).

**Luca Santilli**  
Directeur exécutif,  
Développement du tennis

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

**Richard Sackey-Addo**  
Assistant de recherche,  
Développement du tennis

# La comunicación entrenador-jugador: ¿Qué, por qué, cuándo y cómo?

Janet Young (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 3 -4

RÉSUMÉ

*Cet article aborde un facteur clé de la réussite : la communication. Nous vous expliquerons en quoi consiste la communication, quelle est sa finalité, mais aussi à quel moment et comment intervenir pour que la communication soit efficace. En prenant comme exemple le cas d'Andy Murray et de son ancien entraîneur, Ivan Lendl, cet article montre qu'un entraîneur peut adopter une approche proactive pour établir et favoriser une communication efficace dont l'entraîneur et le joueur peuvent tous deux tirer des bénéfices.*

**Mots clés:** communication, entraîneur, joueur

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

Article reçu: 15 Septembre 2016

Article accepté: 08 Janvier 2016

## INTRODUCTION

*“Il m'a permis d'apprendre de mes défaites bien plus que je ne le faisais par le passé. Je crois qu'il a toujours été très honnête avec moi. Il m'a toujours dit exactement ce qu'il pensait. Et au tennis, ce n'est pas si facile à faire dans une relation joueur-entraîneur. Il arrive parfois que le joueur soit en position de force. Et son entraîneur ne se sent alors pas à l'aise de lui dire le fond de sa pensée. Mais il a toujours fait preuve d'une extrême franchise à mon égard. Si je travaille dur, il est satisfait. Si ce n'est pas le cas, il est déçu et me le fait savoir. Et quand j'ai perdu des matchs, l'an passé après la finale, il m'a dit qu'il était fier de la façon dont j'avais joué parce que j'avais été agressif dès que j'en avais eu l'occasion. C'était la première fois que je jouais comme ça dans une finale de Grand Chelem. Il m'a permis d'aborder ce genre de rencontres avec un état d'esprit légèrement différent.”* (Andy Murray à propos de son entraîneur, Ivan Lendl, 2013)

Après avoir remporté le trophée du simple messieurs à Wimbledon en 2013, Andy Murray a rendu un vibrant hommage à son entraîneur de l'époque, Ivan Lendl, en vantant ses qualités exceptionnelles de mentor et de communicateur. Il était évident que leur relation professionnelle était fondée sur le respect et la confiance. L'entraîneur était honnête envers son joueur et savait reconnaître ses forces, ses accomplissements et les efforts qu'il déployait. Cette illustration de la relation entraîneur-joueur nous rappelle à quel point la réussite des entraîneurs dépend de leur capacité de communication. Cependant, on ne peut pas se contenter d'un simple rappel : ce serait comme un enseignant qui rappelle à son élève d'étudier avant un examen sans lui donner aucun conseil sur les méthodes de révision et sur les sujets à réviser. Pour pouvoir devenir un excellent communicateur, un entraîneur doit avoir une

parfaite compréhension des enjeux liés à la communication : à quoi sert la communication, que faut-il communiquer, quels sont les meilleures façons et les meilleurs moments pour communiquer ? Nous allons nous pencher sur tous ces aspects essentiels à une communication efficace, en plus de proposer quelques conseils aux entraîneurs qui souhaitent renforcer leurs compétences dans ce domaine clé.

## UNE DÉFINITION DE LA COMMUNICATION

La communication est « un phénomène multidimensionnel qui implique la transmission ou l'échange de pensées, d'idées, de sentiments ou d'informations par des canaux verbaux et non verbaux » (Yukekson, 2010, p. 187). À partir de cette définition, on peut en déduire que, pour être efficace, la communication implique un partage et une compréhension mutuels. Il s'agit d'un processus bidirectionnel dynamique dans le cadre duquel des personnes établissent un lien qui présente un réel intérêt. Ainsi, une communication efficace entre un entraîneur et son joueur va bien au-delà du simple fait de parler et d'écouter. En fait, lorsqu'il s'adresse à son joueur, l'entraîneur doit parvenir à lui donner le sentiment qu'il est la seule personne au monde, ou la plus importante!

### La finalité de la communication

Les entraîneurs communiquent avec leurs joueurs pour un grand nombre de raisons (Weinberg et Gould, 2003), notamment pour :

- les convaincre ;
- les évaluer ;
- les informer ;
- les motiver et les inspirer ;
- résoudre des problèmes.

Une seule et même communication peut avoir plusieurs finalités. Par exemple, un entraîneur peut communiquer avec les membres d'un groupe d'entraînement pour les motiver et les convaincre des bienfaits d'un nouveau programme, dans un premier temps, puis pour les informer sur le contenu du programme, dans un deuxième temps.

### Les types de communication

La communication comprend non seulement des éléments verbaux (langage écrit ou parlé), mais également des signaux non verbaux qu'on désigne sous le nom de « langage corporel » (p. ex. les expressions du visage, la posture, les signaux, les gestes, les intonations de la voix). On estime que pas moins de 50 % à 70 % de la communication dans son ensemble est non verbale (Weinberg et Gould, 2003). Cette estimation a des conséquences importantes pour les entraîneurs qui n'ont parfois pas conscience, ou qui oublient, qu'ils transmettent une grande quantité d'informations à travers les expressions de leur visage, les gestes qu'ils font avec



leurs mains ou encore le ton de leur voix. Il y a de bonnes raisons qui expliquent l'existence de ces deux adages bien connus : « *Ce qui compte, ce n'est pas tant ce qu'on dit, mais la manière dont on le dit* » et « *Une image vaut mille mots* » !

### Quand et où communiquer ?

Force est de constater qu'on communique sans arrêt. Comme l'explique Burke (2010), « *nous ne pouvons pas ne pas communiquer. Peu importe ce que nous faisons, que nous parlions, que nous fassions des gestes, que nous saluions quelqu'un, que nous répondions à un courriel ou que nous envoyions des textos, nous sommes en permanence en train de communiquer.* » (p. 315). De nos jours, les entraîneurs et les joueurs ont de nombreux moyens de communication à leur disposition : téléphones portables, e-mails, messagerie instantanée, messagerie texte, Facebook, Twitter, blogs, etc. Toutes les évolutions technologiques actuelles peuvent toutefois présenter un inconvénient, à savoir que les entraîneurs finissent par être « *de service* » 24 heures sur 24 !

En cherchant à mieux comprendre la personnalité et la situation personnelle d'un joueur, un entraîneur peut être mieux à même de savoir quels sont les moments et les circonstances les plus favorables pour échanger des pensées, donner des conseils ou fournir du feedback. En règle générale, il est recommandé de donner du feedback sur-le-champ ou juste après une action, un événement ou une activité (Burke, 2010). Cependant, certains joueurs ont besoin de « *faire une coupure* » après une défaite ou une séance d'entraînement difficile ou après un incident désagréable ; il peut alors être judicieux de la part de l'entraîneur de remettre la séance de feedback constructif à plus tard. Pour ce qui est de savoir où communiquer, il est généralement conseillé de prévoir une rencontre en face à face dans un lieu tranquille, à l'abri de toute distraction (Anshel, 2003). Mais tout dépendra des circonstances du moment.

### Comment communiquer de manière efficace

L'un des fondements de toute stratégie de communication efficace consiste à commencer par chercher à comprendre l'autre, puis par chercher à se faire comprendre (Covey, 1990). Dans cette perspective, voici quelques conseils généraux à l'intention des entraîneurs :

- Prenez le temps d'apprendre à connaître un joueur. Recueillez suffisamment d'informations à son sujet (par exemple son expérience dans le tennis et ses objectifs) pour parvenir à cerner son point de vue sur l'apprentissage du tennis. Prêtez attention à ses souhaits ainsi qu'à ses préoccupations et à ses suggestions.
- Soyez présent pour votre joueur à chaque instant et accordez-lui toute votre attention. Cela signifie notamment que vous devez établir un contact visuel avec votre joueur lorsque vous êtes en sa présence.
- Gardez à l'esprit que chaque joueur est unique. En effet, les joueurs jouent au tennis pour des raisons différentes, ils ont des personnalités différentes, ils n'ont pas les mêmes aptitudes, etc. Adaptez votre approche aux besoins de chacun, mais n'oubliez pas un principe qu'il convient d'appliquer à tous : le bien-être et le plaisir du jeu doivent passer en priorité.
- Manifestez un réel intérêt envers votre joueur et efforcez-vous de découvrir comment l'aider, le guider et l'encadrer du mieux possible. Adoptez une approche fondée sur le partenariat, qui vous permette à vous et à votre joueur de tirer parti de vos forces respectives pour atteindre un objectif commun.
- Faites comprendre à votre joueur que « *votre porte est toujours ouverte* » s'il souhaite vous parler, mais faites tout de même preuve de proactivité en cas de besoin : prenez les devants et engagez la conversation, surtout si vous pensez qu'il y a un problème urgent ou non réglé.

- Montrez et partagez votre passion du jeu : soyez enthousiaste tout en étant réaliste, pragmatique et honnête aussi bien dans vos propos que dans vos actes. Jouez le rôle de modèle et de mentor, et ayez un comportement exemplaire. Adoptez une attitude positive et fournissez des commentaires constructifs en reconnaissant les réussites de votre joueur et en expliquant les progrès qu'il pourrait encore réaliser.



- Maintenez vos connaissances à jour : participez à des activités de perfectionnement professionnel et soyez certain d'être parfaitement au fait des sujets que vous souhaitez aborder avec votre joueur. Un esprit clair s'exprime clairement !
- Gardez à l'esprit que, la majeure partie du temps, ce sont les entraîneurs qui donnent le ton et qui sont responsables de l'ambiance et de l'environnement de travail. Le joueur doit avoir envie de venir aux séances d'entraînement ; il doit se sentir à sa place, reconnu à sa juste valeur et respecté. Ne prenez pas cette responsabilité à la légère, et veillez plutôt à ce que votre niveau d'implication avec un joueur et son groupe de soutien (ses parents, ses partenaires, etc.) soit le plus élevé possible.
- Appliquez un principe simple : traitez chaque joueur comme vous aimeriez qu'il vous traite. En général, le sens de l'humour et le sourire sont des gages de réussite !

Les entraîneurs qui le souhaitent peuvent se référer aux études menées par Egan (2010), Murphy et Murphy (2010) ou Young (2006) pour obtenir d'autres conseils en vue d'améliorer leur utilisation des « *micro-compétences* » en matière de communication (comme l'écoute attentive, le recours aux paraphrases, l'utilisation de questions ouvertes, l'art de donner du feedback, etc.).

### CONCLUSION

Il existe différents styles d'enseignement, mais tous les bons entraîneurs sont de bons communicateurs qui adoptent toute une panoplie de stratégies (instauration d'une confiance, d'une empathie et d'une compréhension mutuelles, écoute attentive, séances de feedback positif, attitude franche et conséquente) qui permettent de maintenir la motivation des joueurs à son niveau optimal. Il ne s'agit pas d'une tâche facile et, quel que soit l'entraîneur, cela exige une implication totale et une attention de tous les instants. L'entraîneur et le joueur qui sont parvenus à instaurer une communication efficace entre eux au quotidien savent qu'ils ont réussi, ensemble, quelque chose de très spécial... et c'est un sentiment extrêmement gratifiant. Parlez-en à Andy Murray et à Ivan Lendl, mais aussi à toute la communauté du tennis qui a assisté au triomphe mémorable de Murray lors de l'édition 2013 de Wimbledon.



## RÉFÉRENCES

- Ansel M. H. (2003). Sport psychology: From theory to practice (2e éd.). Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Burke K.L. (2010). Constructive communication. Dans S. Hanrahan et M. Anderson (dir.), Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners. New York: Routledge, 315-324.
- Covey S.R. (1990). The 7 habits of highly effective people. New York: Simon & Schuster.
- Egan G. (2010). The skilled helper. Thomas Brooks: Belmont, CA.
- Murphy S.M. et Murphy A.I. (2010). Attending and listening. Dans S. Hanrahan et M. Anderson (dir.), Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners. New York: Routledge, 12-20.
- Weinberg R.S. et Gould D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology (3e éd.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Young J.A. (2006). Keys to Effective Communications with Players. ITF Coaching and Sport Science Review, 38, 3-5.
- Yukelson D. (2010). Communicating effectively. Dans J. M. Williams (dir.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (6e éd.). New York: McGraw-Hill, 149-165.

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

**Tennis**  **iCoach**

# Les médias sociaux et les occasions d'apprentissage, de réseautage et de promotion qu'ils offrent aux entraîneurs de tennis

Mauricio Córdova (ECU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 5 -7

RÉSUMÉ

*Dans cet article, nous nous intéresserons à trois tendances qui vont façonner l'avenir des médias sociaux. Après avoir analysé ces nouvelles tendances, nous proposerons cinq outils pratiques destinés aux entraîneurs qui n'ont pas l'habitude d'utiliser les réseaux sociaux. Ces ressources les aideront à faire la promotion de leur club ou de leur académie et à faire évoluer leur carrière professionnelle par l'intermédiaire du réseautage et de l'auto-apprentissage.*

**Mots clés:** médias sociaux, promotion, nouvelles technologies, évolution professionnelle

Article received: 05 Octobre 2015

**Adresse électronique de l'auteur:** mauc875@gmail.com

Article accepted: 08 Janvier 2016

## INTRODUCTION

De nos jours, les médias sociaux ne constituent plus un simple espace de divertissement : ils sont devenus une ressource stratégique pour toute entreprise ou organisation qui souhaite nouer des liens plus étroits avec ses groupes d'intérêt. Le tennis ne fait pas exception à ce phénomène puisque les entraîneurs comme les académies de tennis sont de plus en plus nombreux à se servir des médias sociaux comme d'un moyen de promotion et de diffusion des connaissances.

Pour bien comprendre l'état actuel des médias sociaux, il convient de prendre en compte un élément clé, à savoir l'avènement d'un nouveau modèle de communication. Comme le suggèrent Weinberger, Locke, Levine et McKee (2009), la communication est aujourd'hui passée d'un mode d'expression unidirectionnelle à une véritable conversation où prévaut un langage à la fois humain et direct. De plus, un autre facteur joue un rôle important dans cette évolution : le rythme effréné des innovations qui se produisent dans les domaines des systèmes d'exploitation et des appareils mobiles et qui permettent l'interconnexion d'un nombre sans cesse croissant d'utilisateurs.

Dans cet article, nous mettrons en lumière les dernières innovations et tendances dans le secteur des médias sociaux et les analyserons pour en faire ressortir cinq recommandations adressées aux entraîneurs de tennis.

## TENDANCES ACTUELLES EN MATIÈRE D'UTILISATION DES MÉDIAS SOCIAUX

### La révolution des appareils mobiles

On assiste aujourd'hui à une véritable explosion du marché des smartphones et des tablettes. Selon une étude menée par Kemp en 2015, le trafic sur Internet provenant des appareils fixes (ordinateurs portables ou de bureau) a diminué de 13 %, alors que les appareils mobiles représentent désormais 38 % de l'ensemble de l'activité sur la toile. De plus, Kemp (2015) et Bullas (2015) indiquent qu'environ 29 % de la population mondiale possède au moins un compte actif sur les réseaux sociaux. On estime qu'à l'heure actuelle, 79 % des utilisateurs, soit près de 1,65 milliard d'individus, accèdent à ces services au moyen d'appareils mobiles. Et, selon une statistique qui illustre bien le niveau de dépendance des utilisateurs, on évalue à 17 % la moyenne des utilisateurs de médias sociaux qui consultent leurs appareils mobiles au moins trois heures par jour (Cooper, 2013). La croissance fulgurante et la stabilisation de plateformes de messagerie instantanée telles que WhatsApp, Telegram ou Snapchat, laissent également présager l'apparition d'une nouvelle ère dans l'utilisation des médias sociaux.

### L'immense variété des ressources

Le marché des sites de réseautage social ne cesse de se diversifier. Bien que Facebook demeure la plateforme la plus populaire dans le monde avec près de 1,4 milliard d'utilisateurs (Bullas, 2015), d'autres outils présentent un potentiel immense.



Grâce à LinkedIn par exemple, les entraîneurs pourraient se mettre en relation avec des représentants d'associations nationales ou encore avec d'autres entraîneurs ou directeurs de clubs dans le monde. Cet outil peut également s'avérer très utile lorsqu'on est à la recherche de nouvelles opportunités de travail puisqu'il permet de profiter de services professionnels et de converser avec des experts de son domaine. On estime que, chaque seconde, deux nouveaux utilisateurs se connectent à ce réseau social (Cooper, 2013).

YouTube arrive juste derrière Facebook en termes d'utilisateurs actifs dans le monde. Pour mieux comprendre son impact, il suffit de rappeler que, selon Cooper (2013), cette plateforme bénéficie aux États-Unis de taux d'audience plus élevés que ceux de n'importe quelle chaîne de télévision câblée chez les 18-34 ans. Bien que la plupart du contenu téléchargé sur YouTube soit axé sur le divertissement, il ne faut pas négliger son potentiel en tant qu'outil didactique pour la diffusion des connaissances. Du point de vue des entraîneurs, cette plateforme pourrait en effet s'avérer très intéressante étant donné la quantité incroyable de ressources auxquelles elle donne accès gratuitement, notamment des tutoriels, des discours, des séquences de points, etc. Parmi les autres sites de réseautage social qui gagnent en popularité depuis plusieurs mois, nous pouvons également citer Instagram, qui sert principalement à diffuser des images de haute qualité et d'autres ressources visuelles. Selon Lunden (2014), ce site a connu en 2014 la plus forte croissance parmi toutes les plateformes de médias sociaux, avec une hausse de près de 23 % de son nombre d'utilisateurs.

YouTube et Instagram s'inscrivent parfaitement dans l'air du temps puisque les tendances actuelles en matière de diffusion de contenu laissent penser que la plupart des conversations dans les médias sociaux ne reposent plus sur les formes de communication traditionnelles ou écrites. Ainsi, Ayres (2014) estime qu'au moins 87 % du contenu partagé sur Facebook est le résultat d'une bonne image. Qui plus est, Codefuel (2015) prévoit qu'en 2017, près de 74 % du trafic total sur Internet sera généré par du contenu vidéo.

## Les interactions en groupes

Selon ce nouveau modèle de communication, les interactions ont de plus en plus tendance à s'organiser selon une dynamique plus sélective, ce qui signifie que les individus recherchent des groupes plus compacts et plus homogènes où ils pourront converser avec des personnes qui partagent leurs centres d'intérêt et leurs valeurs. Par exemple, le groupe « Tennis Industry Network » sur LinkedIn rassemble plus de 9 000 spécialistes du tennis dans le monde, la plupart d'entre eux étant des professionnels actifs sur le terrain. Selon Stets et Burke (2000), cette nouvelle approche du réseautage repose sur un facteur clé, à savoir que les individus au sein d'un groupe s'exprimeraient plus ouvertement dans des espaces qui leur renverraient une image positive d'eux-mêmes. Ainsi, plus la relation entre un groupe et une personne est étroite, plus cette dernière sera disposée à participer aux discussions et à interagir avec les autres.

## CINQ OUTILS DE BASE À L'INTENTION DES ENTRAÎNEURS QUI DÉBUTENT DANS LES MÉDIAS SOCIAUX

En nous servant des trois tendances que nous venons d'explorer, nous proposons des outils de base aux entraîneurs qui souhaiteraient tirer parti de ces nouveaux modes de communication pour promouvoir leurs activités locales et stimuler leur évolution professionnelle dans le tennis.

### Commencez par créer un groupe Facebook pour votre club ou votre académie

À l'heure actuelle, Facebook vous donne accès à trois types de comptes : la page personnelle, la page publique et le groupe. Dans le cas de clubs et d'académies qui font pour la première fois l'objet d'une activité de promotion, il est fortement recommandé de commencer par créer un groupe. Le principal avantage de ce type de compte Facebook est qu'il permet aux membres du groupe d'être plus actifs en les laissant publier directement des photos, des vidéos et d'autres types de fichiers.

Recommandations :

- Lorsque vous créez un groupe, définissez clairement les paramètres de confidentialité en choisissant le type de groupe que vous souhaitez (public, fermé ou secret) et les restrictions que vous voulez appliquer aux publications des membres.
- Il est primordial de donner une description détaillée du groupe et d'ajouter une photo attrayante qui permettra, en un coup d'œil, de comprendre l'objectif principal du groupe.
- Les publications ne doivent pas être répétitives et, dans la mesure du possible, il faut les rendre attirantes en soignant leur présentation. Pensez à tirer parti de l'outil de création d'événement lorsqu'un cours, une exhibition, un tournoi, une annonce de classement ou toute autre activité a lieu dans votre club.
- N'oubliez pas que les membres reçoivent directement dans la section des notifications de leur page personnelle un avis dès que le groupe est mis à jour, en cas de nouvelle publication ou de nouveau commentaire. Alors il se peut que l'intérêt pour le groupe diminue si les publications sont trop fréquentes ou peu pertinentes.
- Lorsqu'un groupe est actif et qu'il génère une grande quantité de contenus, sa gestion peut demander beaucoup de temps. Si vous êtes prêt à relever ce défi et à agir en tant qu'administrateur du groupe, vous devez vous attendre à devoir répondre immédiatement aux commentaires et questions des membres.

### Améliorez vos supports visuels à l'aide de ressources en ligne gratuites

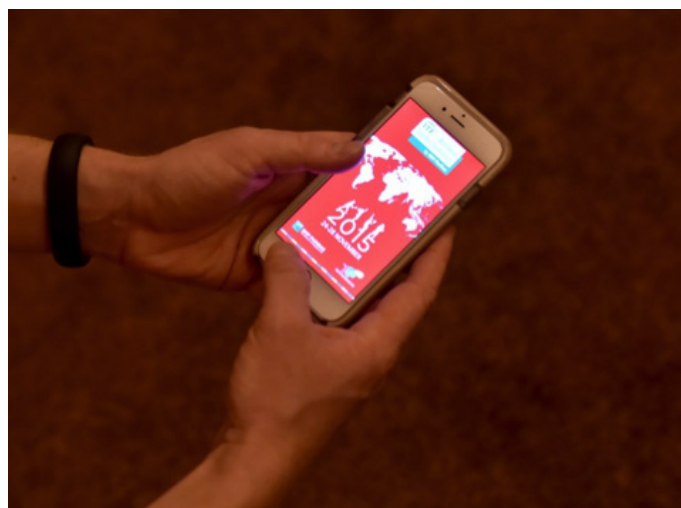
L'aspect visuel est un élément clé du succès dans les médias sociaux. Pour la création de vos affiches, banderoles et autres éléments graphiques, nous vous recommandons les ressources ci-dessous qui pourraient vous être utiles, par exemple pour l'organisation d'un tournoi local ou de toute autre activité dans votre club.

Images : <https://www.canva.com>

Infographie : <http://www.easel.ly>

Recommandations :

- Utilisez des palettes de couleurs uniformes afin de définir une identité visuelle claire pour votre club et, par conséquent, pour votre page.
- Gardez à l'esprit que la majorité du contenu dans les médias sociaux est à l'heure actuelle diffusé par le biais d'appareils mobiles. Avec ces outils de création, il est possible d'ajuster ou d'adapter la taille des éléments graphiques à ces types de formats.
- Comme on dit, une image vaut mille mots. Pour être capable de publier du contenu intéressant, il faut disposer d'une banque de photos à la fois riche et variée. Veillez toujours à ce que des photos soient prises pour immortaliser les moments importants de la vie de votre club. La qualité des photos est déterminante, alors ne cherchez pas à faire des économies de bouts de chandelle quand vient le moment d'investir dans un bon appareil photo.
- Cherchez des idées qui pourraient intéresser les membres de votre club, par exemple : la publication du classement chaque semaine, un article sur une statistique intéressante ou encore la publication d'un conseil d'un entraîneur ou d'un joueur ayant réussi.



### Commencez à produire vos propres vidéos

La réalisation et le montage de vidéos sont des opérations bien plus simples qu'on ne le pense. Même si YouTube est une source infinie d'information et de divertissement, rares sont les utilisateurs qui se servent de cette plateforme pour créer leur propre contenu. Parmi les outils permettant de créer ce type de contenu, nous vous recommandons justement l'éditeur de YouTube (<https://www.youtube.com/editor>).

Recommandations :

- Veillez toujours à donner un titre attrayant à votre vidéo, en lui associant des mots clés qui permettront à d'autres utilisateurs ayant les mêmes centres d'intérêt de trouver votre clip. Ne négligez pas l'extraordinaire potentiel de ce site de réseautage social. Dites-vous que si YouTube était un pays, il se classerait sans doute au troisième rang mondial en termes de population, seulement devancé par la Chine et l'Inde.
- Il est possible d'inclure de la musique libre de droits d'auteur dans vos vidéos grâce à cet éditeur. N'oubliez pas de choisir une bonne bande sonore pour améliorer la qualité de votre clip.
- Il est vivement recommandé de faire des vidéos de moins d'une minute.
- Combinez texte et images dans votre clip. Si vous souhaitez élargir votre public cible, l'éditeur de YouTube vous permet d'ajouter automatiquement des sous-titres dans d'autres langues.
- Cliquez sur ce lien pour accéder à une démonstration rapide qui vous expliquera comment monter votre première vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=ZYK2p7MZQqw>

## Stimulez votre carrière sur LinkedIn

Cette recommandation porte surtout sur l'amélioration de votre image professionnelle dans l'industrie du tennis en tant qu'entraîneur. Grâce à ce réseau social, vous serez en mesure d'élargir votre réseau en vous mettant en relation avec d'autres experts de notre industrie, tout en tirant parti des différentes sollicitations dont vous ferez l'objet, des possibilités d'emploi qui se présenteront et des nouvelles ressources de formation qui seront mises à votre disposition pour favoriser votre évolution professionnelle.

Recommandations :

- Au moment de créer votre compte, indiquez seulement les informations pertinentes par rapport à l'image professionnelle que vous projetez à cet instant.
- Il est indispensable d'ajouter une photo nette et professionnelle. C'est la première impression que vous allez laisser auprès des personnes qui consultent votre profil.
- Pensez à suivre les pages LinkedIn des tournois, clubs, académies et autres fédérations nationales : vous y trouverez souvent des offres de formation et d'emploi.
- Comme il s'agit d'un réseau professionnel, la politesse et le niveau de langue sont d'une extrême importance. Choisissez avec soin les informations que vous partagez ou que vous publiez ; évitez de faire des erreurs d'orthographe, car cela nuirait à votre image en tant que professionnel.

## Participez activement aux groupes dédiés au tennis

Selon Jenkins, Ford et Green (2013), l'appartenance à un groupe ou à un réseau confère un pouvoir mutuel, fondement de ce qu'on appelle la « culture participatoire ». Ainsi, lorsqu'on s'aventure dans l'univers des médias sociaux, il faut retenir un principe essentiel : la meilleure approche pour interagir avec les autres consiste à partager ses connaissances et ses opinions.

Recommandations :

- Le fait de participer activement à d'autres groupes est une excellente stratégie pour vous faire connaître en tant qu'entraîneur et, parallèlement, pour promouvoir les services de votre club ou de votre académie.
- Nous vous encourageons à proposer des sujets de discussion pertinents aux membres. Mais n'oubliez pas pour autant d'accorder de l'importance aux discussions lancées par les autres participants.
- Nous vous suggérons également de rejoindre certains des groupes suivants, où vous pourrez entrer en relation avec des experts du tennis et trouver des ressources novatrices qui vous aideront à faire avancer votre carrière.

## LinkedIn : (Un lien hypertexte est fourni pour chaque groupe)

- Professional tennis coaches

<https://www.linkedin.com/grp/home?gid=8132140&sort=POPULAR&trkInfo=click%3Agroup%2CclickedEntityId%3A8132140%2Cid%3A3-3-8%2CtarId%3A1443012474920%2Cas%3Acoaches+tenn&trk=tyah>

- ITF Coaching

[https://www.linkedin.com/groups?gid=8112630&trk=vsrp\\_groups\\_res\\_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012607106%2CVSRPtargetId%3A8112630%2CVSRPcmpt%3Aprimary](https://www.linkedin.com/groups?gid=8112630&trk=vsrp_groups_res_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012607106%2CVSRPtargetId%3A8112630%2CVSRPcmpt%3Aprimary)

- Tennis Industry Network

[https://www.linkedin.com/groups?gid=2350552&trk=vsrp\\_groups\\_res\\_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A2350552%2CVSRPcmpt%3Aprimary](https://www.linkedin.com/groups?gid=2350552&trk=vsrp_groups_res_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A2350552%2CVSRPcmpt%3Aprimary)

- Jobs and Careers in tennis

[https://www.linkedin.com/groups?gid=2692589&trk=vsrp\\_groups\\_res\\_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A2692589%2CVSRPcmpt%3Aprimary](https://www.linkedin.com/groups?gid=2692589&trk=vsrp_groups_res_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A2692589%2CVSRPcmpt%3Aprimary)

- Strength and conditioning for tennis

<https://www.linkedin.com/grp/home?gid=4440467>

- The business of tennis

[https://www.linkedin.com/groups?gid=3672620&trk=vsrp\\_groups\\_res\\_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A3672620%2CVSRPcmpt%3Aprimary](https://www.linkedin.com/groups?gid=3672620&trk=vsrp_groups_res_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A3672620%2CVSRPcmpt%3Aprimary)

## Facebook : (Un lien hypertexte est fourni pour chaque groupe)

- Real Tennis Coaches

<https://www.facebook.com/groups/643197515728943/?ref=ts&fref=ts>

- British Tennis Coaches Forum

<https://www.facebook.com/groups/BritishTennisCoachesForum/?ref=ts&fref=ts>

- Tennis Coaches Worldwide

<https://www.facebook.com/groups/29343537440/?ref=ts&fref=ts>

- Competitive Tennis Coaching

[https://www.facebook.com/groups/justtennisplayers/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/justtennisplayers/?ref=br_rs)

## CONCLUSION

Les sites de réseautage social jouent désormais un rôle essentiel dans l'environnement mondialisé, concurrentiel et en perpétuelle évolution dans lequel nous vivons aujourd'hui... et qui caractérise aussi l'industrie du tennis. Cet article a permis de mettre en lumière les tendances actuelles dans l'univers des nouvelles technologies, puis de proposer des outils pratiques, simples d'utilisation et accessibles gratuitement aux entraîneurs et directeurs de clubs désireux de commencer à tirer parti de l'incroyable potentiel des médias sociaux.

## RÉFÉRENCES

- Ayres S. (2013). Social Media facts. Récupéré le 8 septembre 2015 sur le site <http://www.postplanner.com/crazy-social-media-facts-that-are-actually-true/>
- Bullas J. (2015). 33 Social Media Facts and Statistics You Should Know in 2015. Récupéré le 8 septembre 2015 sur le site <https://www.linkedin.com/pulse/33-social-media-facts-statistics-you-should-know-2015-jeff-bullas/>
- Cooper B. (2013). Social Media statistics. Récupéré le 8 septembre 2015 sur le site <https://blog.bufferapp.com/10surprising-social-media-statistics-that-will-make-you-rethink-your-strategy>
- CMO COUNCIL (2013). Internet Marketing. Récupéré le 11 septembre 2015 sur le site <http://www.cmocouncil.org/facts-stats-categories.php?category=internet-marketing>
- Kemp S. (2015). Digital, Social & Mobile Worldwide in 2015. Récupéré le 13 septembre 2015 sur le site <http://wearesocial.net/blog/2015/01/digital-social-mobile-worldwide-2015/>
- Lunden I. (2014). Instagram The fastest growing social site. Récupéré le 18 septembre 2015 sur le site <http://techcrunch.com/2014/01/21/instagram-is-the-fastest-growing-social-site-globally-mobile-devices-rule-over-pcs-for-social-access/>
- Reed R. (2014). The WhatsApp Architecture Facebook. Récupéré le 11 septembre 2015 sur le site <http://highscalability.com/blog/2014/2/26/the-whatsapp-architecture-facebook-bought-for-19-billion.html>
- Stets J.E. et Burke P.J. (2000). Identity theory and social identity theory. *Social Psychology Quarterly*, 63(3), 224-237.

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

**Tennis iCoach**



# La nature spécifique de l'entraînement d'endurance en tennis

David Suárez y Josep Campos Rius (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 8 - 10

## RÉSUMÉ

*Le type d'entraînement d'endurance en tennis sera plus ou moins spécifique selon les différentes actions biomécaniques et motrices et situations tactiques, aussi bien au moment de l'exécution de la frappe que lors des différents déplacements sur le court. Toutefois, la dynamique des changements de direction et de rythme est également un élément essentiel à prendre en considération. Le plus souvent, la présence d'accélération et de décélération dans les courses et les arrêts sera un facteur différentiel pour le travail de la vitesse et de l'endurance en tennis. Nous pouvons donc en déduire qu'une charge donnée pourrait revêtir un caractère très spécifique dans un certain contexte, mais pas dans un autre.*

**Mots clés:** endurance, spécificité, tennis, entraînement intégré

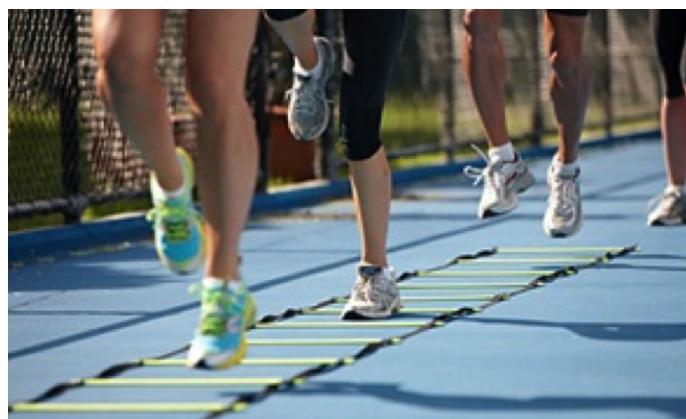
**Adresse e-mail de l'auteur:** josepcr@blanquerna.edu

Article reçu: 05 Octobre 2015

Article accepté: 08 Janvier 2016

## INTRODUCTION

Selon la relation interne et la relation externe avec le jeu du tennis tel qu'il se pratique réellement, la charge sera plus ou moins spécifique. La relation en question se produira davantage dans certains cas que dans d'autres. Néanmoins, la globalité et l'interdépendance des différents facteurs sont également des composantes de la spécificité, notamment dans des sports complexes tels que le tennis (Balagué, Torrents, Pol et Seirul-lo, 2014 ; Martínez-Gómez, 2015 ; Palut et Zanone, 2005 ; Verdugo, 2007). Nous pouvons classer les charges en quatre catégories : charges de nature générale, charges de nature ciblée, charges de nature spécifique et charges de nature compétitive (García-Manso et al. 2006).



## ENDURANCE SPÉCIFIQUE

Lorsque l'objectif est d'améliorer l'endurance en tennis, il est nécessaire de chercher à atteindre le niveau d'endurance le plus adéquat en tenant compte des autres qualités et éléments qui déterminent la performance. Par conséquent, pour les temps d'effort et de récupération, de même que pour toutes les manifestations motrices, il convient de prendre le tennis comme point de référence exclusif (Baiget, Iglesias, Vallejo et Rodríguez, 2011 ; Kovacs, 2004 ; Nistch et Munzert, 2002).

Il est également essentiel de parvenir à un niveau d'interdépendance satisfaisant et à une manifestation optimale par rapport aux situations mentales rencontrées en compétition. Dans les faits, il est normal de ne pas réussir à atteindre des indices aérobie et anaérobie élevés dans la pratique de haut niveau si la préparation technique, tactique et psychologique est inadaptée (Baiget et al., 2011 ; Balagué et al., 2014 ; Verjoshanski, 2002).

Au moment de sélectionner la nature des séances et les exercices d'entraînement en tennis, en tenant compte des aspects propres à la condition, des aspects propres à la coordination et des aspects cognitifs, la classification de Navarro (2001) présentée ci-dessous pourra vous être utile.

## Nature générale :

Travail élémentaire visant à favoriser un travail plus spécifique et plus efficace. Ce travail doit être orienté sur le tennis et significatif.

- Aspects propres à la condition : puissance aérobie, seuil anaérobie.
- Aspects propres à la coordination : situations de base du jeu.
- Aspects cognitifs et tactiques : actions mécaniques ou extrêmement simples.
- Aspects psychologiques : le travail a un impact, selon le sujet, sur la capacité à supporter l'endurance, à maintenir l'intensité, le niveau d'attention et de confiance. L'exécution répétée d'actions simples et coordonnées et de prises de décisions créera des conditions favorables à des situations positives et à un niveau d'attention élevé.



## Nature ciblée :

L'endurance est indissociable des autres facteurs de la performance.

- Aspects propres à la condition : différents types d'endurance propre au tennis. Travail intermittent, travail de nature à augmenter le taux de myoglobine, travail alactique et travail lactique d'intensité modérée.
- Aspects propres à la coordination : travail spécifique et d'un degré de complexité peu élevé.
- Aspects cognitifs et tactiques : possibilité de mise en œuvre de processus décisionnels simples pendant le jeu, voire lors de la récupération ; peut prendre une nature plus complexe lors des périodes de récupération active.

- Aspects psychologiques : le travail a un impact sur le niveau d'attention et de confiance. Situations simples, quoique faisant intervenir un plus haut degré de coordination et une composante décisionnelle occasionnant plus d'exigences sur le plan psychologique. Il existe une relation étroite avec le processus décisionnel dans des situations de fatigue physique et mentale et la capacité à faire face à cette fatigue mentale tout en maintenant un certain niveau d'intensité (De la Vega, Almeida, Ruiz, Miranda et del Valle, 2011).



#### Nature spécifique :

Type de travail visant à atteindre une manifestation maximale, allant parfois au-delà des exigences réelles du jeu. Très souvent, un travail simulant la compétition est effectué (Fernández-Fernández, Méndez-Villanueva et Terrados, 2005).

- Aspects propres à la condition : manifestation dans toutes les situations qui surviennent durant un match de tennis. Travail axé sur l'endurance explosive, l'augmentation du taux de myoglobine et une meilleure récupération (Kovacs, 2004a).
- Aspects propres à la coordination : effort complexe comme en compétition.
- Aspects cognitifs et tactiques : effort complexe comme en compétition.
- Aspects psychologiques : effort complexe dans des situations simulant la compétition.



Il serait possible d'ajouter une quatrième catégorie, celle de la nature compétitive, avec des situations proches des conditions de jeu rencontrées en match (Fernández-Fernández, Sanz-Rivas et Méndez-Villanueva, 2009 ; Fernández-Fernández, Méndez-Villanueva et Pluim, 2006 ; Kovacs, 2004b, 2007).

Nous pourrions nous concentrer sur les différents facteurs inhérents à la nature spécifique de l'entraînement dans le cadre d'une stratégie globale adoptée d'un point de vue pédagogique (Delgado-Noguera, 2015 ; Sáenz, 1994).

- Entraînement spécifique avec axe de travail sur les facteurs propres à la condition : les éléments techniques et tactiques ne sont pas considérés comme l'objectif principal, mais sont plutôt mis en œuvre dans le contexte de situations très simples. Une attention particulière est portée sur la réalisation d'un travail d'intensité élevée avec des changements de direction (Baiget, Fernández-Fernández, Iglesias et Rodríguez, 2015 ; Kovacs, 2014 ; Kovacs, Roetert et Ellenbecker, 2008). L'importance des phases d'accélération et de décélération est bien comprise, de même que les limites de la relation entre vitesse linéaire et changements de direction (Young et al., 2002).
- Endurance spécifique avec axe de travail sur les facteurs propres à la technique : l'attention est principalement centrée sur les aspects techniques ou l'exécution. L'accent est mis sur la mécanisation ou la correction d'un geste technique ou sur

l'analyse du geste technique dans des conditions de fatigue. Normalement, dans le cas du travail d'endurance englobant le geste technique, l'axe de travail sera mixte (facteurs propres à la condition et à la technique) (Baiget, 2011 ; Holmberg, 2014 ; Schönborn, 1999).

- Endurance spécifique avec axe de travail sur les facteurs propres à la tactique et à la prise de décisions : travail axé principalement sur les actions tactiques ou des situations de prises de décisions plus ou moins complexes. Sera généralement présenté comme un travail axé sur les facteurs propres à la condition et à la technique (Carvalho, Iglesias, Araújo et García-González, 2011 ; McPherson, 1999 ; Ruíz-Pérez et Arruza, 2005).
- Endurance spécifique avec axe de travail sur les facteurs propres à la psychologie : travail orienté sur les actions visant à maintenir l'intensité de l'effort, à gérer la fatigue, l'attention, etc. Le travail sera habituellement mixte avec intégration des facteurs propres à la condition, à la technique, à la tactique et au mental (Lameiras, de Almeida et Mas, 2015 ; Lara, 2014 ; Young, 2015)

La progression normale à respecter dans le cadre de la planification de cycles, voire de séances, consiste à mettre l'accent sur les facteurs propres à la condition (1), puis sur des situations techniques de plus en plus complexes (2), avant de passer à des éléments tactiques et psychologiques élémentaires (3) et de finir par un travail d'endurance globale (4). Cette structure dynamique pourra être transposée au processus de développement à long terme dans le contexte duquel la tendance sera de se concentrer sur l'endurance lors du travail tout en veillant à comprendre la complexité de ces éléments (Balagué et al., 2014 ; Fuentes, Del Villar, Ramos et Moreno, 2001 ; Torres, 2003). Toutefois, nous ne devons jamais perdre de vue qu'il y aura toujours des composantes de tous les facteurs et qu'il est essentiel de bien les connaître et d'exploiter toutes les occasions de travailler de manière globale, même au début de la phase de travail spécifique. Lors des phases de haut niveau, le travail prédominant devra respecter les critères exposés ci-dessous.





- Endurance spécifique avec axe de travail mixte sur les facteurs propre à l'endurance globale et à la compétition : travail effectué avec mise en œuvre des différents facteurs de manière globale et interconnectée ; travail accompli habituellement dans des situations réelles en procédant à certains ajustements tels que ceux décrits ci-dessous.

- Réduction du court ou d'une zone donnée.
- Agrandissement du court ou d'une zone donnée.
- Consignes relatives à la direction des coups et aux points disputés : quatre coups croisés ou deux coups croisés et un frappé le long de la ligne ; un coup croisé et l'autre joueur frappe le long de la ligne ; un point disputé après un certain nombre de frappes, etc.
- Utilisation de balles plus molles, de balles dures ou petites.
- Utilisation de systèmes de décompte des points modifiés.

## CONCLUSION

Il est essentiel d'effectuer un travail spécifique à l'entraînement pour obtenir des résultats significatifs en tennis et dans le domaine de l'endurance, de sorte que les effets sur la performance globale soient visibles. Les effets du travail d'endurance se manifesteront de manière optimale en renforçant les autres qualités, telles que la vitesse, le mental et les facteurs techniques. Enfin, il convient de se rappeler que tout est interdépendant ; il est donc exact de penser que l'entraînement doit être ciblé en tenant compte de cela. Ainsi, il est judicieux d'envisager diverses méthodes d'entraînement avec une orientation à la fois spécifique et complexe.

## RÉFÉRENCES

Baiget, E. (2011). Entrenamiento de la fuerza orientado a la mejora de la velocidad de golpeo en tenis. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3), 229-244.

Baiget, E., Fernández-Fernández, J., Iglesias, X. et Rodríguez, F. A. (2015). Tennis Play Intensity Distribution and Relation with Aerobic Fitness in Competitive Players. *PloS One*, 10(6), DOI: 10.1371/journal.pone.0131304.

Baiget, E., Iglesias, X., Vallejo, L. et Rodríguez, F. A. (2011). Efectividad técnica y frecuencia de golpeo en el tenis femenino de élite. Étude de cas Motricidad: *Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 27, 101-116.

Balagué, N., Torrens, C., Pol, R. et Seirul-lo, F. (2014). Integrated Coaching Dynamic principles and apps. *Notes Educación Física y Deportes*, 2(116), 60-68.

Carvalho, J., Iglesias, D., Araújo, D. et García-González, L. (2011). El entrenamiento de la toma de decisiones en el tenis: ¿qué fundamentos científicos se pueden aplicar en los programas de entrenamiento?. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 767-783.

De la Vega, R., Almeida, M., Ruiz, R., Miranda, M. et del Valle, S. (2011). Entrenamiento atencional aplicado en condiciones de fatiga en fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(42), 384-406.

Delgado-Noguera, M. A. (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. *Retos*, 28, 240-247.

Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, J. et Pluim, B. (2006). Intensity of tennis match play. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 387-391.

Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A. et Sanz, D. (2012). Fundamentos del entrenamiento de la condición física para jugadores de tenis en formación. Madrid: Real Federación Española de Tenis.

Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A. et Terrados, N. (2005). Exercise intensity in tennis: simulated match play versus training drills. *Medicine Science in Tennis*, 10, 6-7.

Fernández-Fernández, J., Sanz, D. et Méndez-Villanueva, A. (2009). A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. *Strength Conditioning Journal*, 31, 15-26.

Fuentes, J. P., Del Villar, F., Ramos, L. A. et Moreno, P. (2001). Metodología para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición. *Movimiento (ESEF/UFRGS)*, 7(14), 100-108.

García-Manso, J. M., Navarro-Valdivielso, F., Legido-Arce, J. C. et Vitoria-Ortiz, M. (2006). La resistencia. Desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: Grada Sport Books.

Holmberg, P. M. (2014). Entrenamiento de la Agilidad para Atletas Experimentados: Un Enfoque de los Sistemas Dinámicos. Red: *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 28(2), 35-42.

Kovacs, M. (2004a). Energy System-Specific Training for Tennis. *Strength & Conditioning Journal*, 26(5), 10-13.

Kovacs, M. (2004b). Applied physiology of tennis performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 381-386.

Kovacs, M. (2007). Tennis physiology. *Sports Medicine*, 37, 189-198.

Kovacs, M. (2014). Movimientos del tenis: La importancia del entrenamiento lateral. Red: *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 28(1), 25-37.

Kovacs, M., Roetert, P. et Ellenbecker, T. (2008). Efficient deceleration: The forgotten factor in tennis-specific training. *Strength & Conditioning Journal*, 30(6), 58-69.

Lameiras, J., de Almeida, P. L. et Mas, A. G. (2015). The efficacy of the old way/new way methodology on the correction of an automated technical error and its impact on the athlete's psychological skills: case study in tennis. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 79-86.

Lara, A. (2014). Tenis: ejercicios progresivos para desarrollar tu juego. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 155-156.

Martínez-Gómez, M. (2015) Entrenamiento con jugadores en formación: "una aproximación desde el enfoque ecológico". *ITF Coaching and Sport Science Review*, 65(23), 17-19.

McPherson, S. (1999). Expert-novices differences in performance skills and problema representations of youth and adults during tennis competition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70,3, 233-251.

Navarro-Valdivielso, F. (2001). Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia (Módulo 2.2.1). Master Alto Rendimiento Deportivo. Madrid.

Nistch, J. R. et Munzert, J. (2002). Aspectos del entrenamiento de la técnica desde la perspectiva de la teoría de la acción: Aproximaciones a un modelo integrador. Dans J. R. Nitsch, A. Neumaier, H. Mareales et J. Mester (dir.). *Entrenamiento de la técnica* (p. 129-191). Barcelona: Paidotribo.

Palut, Y. et Zanone, P. G. (2005). A dynamical analysis of tennis: concepts and data. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1021-1032.

Ruiz-Pérez, L. M. et Arruza, J. (2005). El proceso de toma de decisiones en el deporte. Barcelona: Paidós.

Sáenz, P. (1994). Metodología en educación física: ¿Enseñanza global o analítica? *Habilidad Motriz: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (4), 33-38.

Schönborn, R. (1999). Tenis: entrenamiento técnico. Madrid: Tutor.

Torres, J. (2003). Consideraciones científico-didácticas acerca del modelo integrado de enseñanza aprendizaje de los deportes colectivos. *Publicaciones*, 33, 101-140.

Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Verdugo, M. G. (2007). Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica. Barcelona: Paidotribo.

Young, J. (2015). El tenis es un juego que requiere una confianza fuerte y resiliente. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 65 (25), 3-5.

Young, W. B., James, R. et Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction?. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 282-290.

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

**Tennis iCoach**

# Facteurs psychologiques à l'origine du phénomène conduisant à « jouer petit bras » sous l'effet de la pression

Takehiro Iwatsuki (JAP), Judy Van Raalte, Britton Brewer, Albert Petitpas (USA) y Masanori Takahashi (JAP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (23): 11 - 12

## RÉSUMÉ

*Les joueurs de tennis capables de se concentrer sur l'exécution de leurs compétences et leur capacité d'autorégulation sont susceptibles de progresser à l'entraînement. En revanche, le fait de trop porter son attention sur l'exécution (réinvestissement) peut se traduire par un phénomène de « paralysie par l'analyse » et une baisse des performances. L'objet de la présente étude était d'examiner les liens entre le réinvestissement, l'autorégulation et le sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression parmi 180 joueurs et joueuses de tennis universitaire évoluant en Division 1 de la NCAA aux États-Unis (78 joueurs) et dans le championnat de Ligue 1 au Japon (102 joueurs). Les résultats ont permis d'établir que la concentration sur l'exécution des compétences au moyen de l'autorégulation était liée positivement au traitement moteur conscient et négativement au sentiment de jouer petit bras.*

**Mots clés:** psychologie, réinvestissement, concentration sur soi, comparaison interculturelle  
**Adresse électronique de l'auteur:** takehiro.iwatsuki@unlv.edu

Article reçu: 27 Août 2015  
Article accepté: 08 Janvier 2016

## INTRODUCTION

Le tennis de compétition exige une condition physique et une concentration mentale d'un niveau exceptionnel pour réaliser des performances optimales. Plusieurs études ont toutefois démontré que même les compétiteurs les plus compétents jouent parfois petit bras sous l'effet de la pression (Beilock, 2010). Selon la théorie du réinvestissement (Masters et Maxwell, 2008), les athlètes qui se concentrent sur les aspects mécaniques de l'exécution motrice sont davantage susceptibles d'être victimes de « paralysie par l'analyse », ou de jouer petit bras, que les autres. Bien que le réinvestissement soit associé au phénomène conduisant à jouer petit bras en compétition, la théorie de l'autorégulation (Zimmerman, 2008) semble indiquer qu'il existe un lien entre le fait de se concentrer sur les aspects techniques de l'exécution motrice et l'amélioration des compétences à l'entraînement. La situation est donc paradoxale en apparence : d'un côté, les joueurs de tennis qui font preuve de réinvestissement et se concentrent sur l'exécution de leurs mouvements en compétition sont enclins au phénomène les conduisant à jouer petit bras ; de l'autre, les joueurs de tennis qui démontrent des compétences d'autorégulation et portent leur attention sur les détails mécaniques à l'entraînement parviennent à modifier et à améliorer leurs coups. S'ils comprennent les liens qui existent entre le réinvestissement, l'autorégulation et le phénomène conduisant à jouer petit bras chez les joueurs de tennis de haut niveau, les entraîneurs seront plus à même d'équilibrer les exigences relatives au développement et à l'exécution des compétences dans des situations de pression. Par conséquent, l'objet de ces travaux de recherche était d'étudier les liens entre le réinvestissement, l'autorégulation et le sentiment de jouer petit bras chez des joueurs de tennis de nationalités différentes.

## MÉTHODE

### Participants

Les participants à l'étude étaient 180 joueurs et joueuses de tennis universitaire (98 sujets de sexe masculin et 82 sujets de sexe féminin) évoluant en Division 1 de la NCAA aux États-Unis (78 joueurs) et dans le championnat de Ligue 1 au Japon (102 joueurs).

### Procédure

Tous les joueurs de tennis ont donné leur consentement éclairé et rempli des versions papier de questionnaires psychologiques reconnus concernant la conscience du mouvement (réinvestissement) et la planification, le contrôle, l'effort, l'auto-efficacité, l'évaluation et l'autorégulation (Hong et O'Neil Jr., 2001 ;



Howard et al., 2000 ; Masters, Eves et Maxwell, 2005 ; Peltier et al., 2006). Les participants devaient également répondre à la question suivante : « Diriez-vous que vous avez tendance à jouer petit bras sous l'effet de la pression ? »

## RÉSULTATS ET ANALYSE

L'objet de la présente étude était d'examiner les liens entre le réinvestissement, l'autorégulation et le sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Une série de comparaisons interculturelles entre les joueurs de tennis des États-Unis et du Japon a par ailleurs été entreprise. Les résultats ont révélé que pour les joueurs de tennis, le fait de porter attention aux mouvements exécutés et de les contrôler de manière consciente (traitement moteur conscient) avait une corrélation positive avec des compétences d'autorégulation essentielles et des effets tels que la planification, le contrôle, l'effort, l'auto-efficacité, l'évaluation et la réflexion, mais n'avait aucun lien avec le fait de jouer petit bras dans des situations de pression. Il convient d'observer, toutefois, que le traitement moteur conscient n'était pas corrélé avec le fait de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Par conséquent, faire preuve de réinvestissement en contrôlant ses mouvements consciemment peut se révéler une stratégie intéressante pour les joueurs de tennis de compétition.

En ce qui concerne le contrôle de la manière d'exécuter les mouvements (par exemple, réfléchir à la manière dont vous allez frapper un coup droit ou réfléchir à ce que les autres pensent de vous tout en exécutant un coup ou en vous déplaçant vers la balle sur le court), l'étude a montré que le fait de se concentrer sur la manière



d'exécuter les mouvements était associé à une augmentation de la probabilité d'avoir le sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Les joueurs de tennis qui portent leur attention sur la manière dont l'entourage évalue leur jeu sont davantage susceptibles d'avoir le sentiment qu'ils jouent petit bras sous l'effet de la pression.

Quatre compétences d'autorégulation (planification, contrôle, effort et auto-efficacité) présentaient un lien inverse avec le sentiment de jouer petit bras. Autrement dit, les athlètes qui se percevaient comme particulièrement compétents en matière de planification, de contrôle, d'effort et d'auto-efficacité étaient moins susceptibles d'avoir le sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Il peut donc être intéressant pour les entraîneurs de tennis de privilégier le travail de ces compétences particulières lorsqu'ils s'occupent de joueurs qui cherchent à surmonter des problèmes liés au fait de jouer petit bras.

Une série de comparaisons a été effectuée entre les joueurs universitaires des États-Unis et du Japon dans les domaines suivants : réinvestissement, autorégulation et sentiment de jouer petit bras. Aucune prévision n'a été entreprise par rapport aux différences entre les groupes en ce qui concerne ces variables, car il était difficile de savoir au juste comment les différents facteurs (soi-même, culture du pays, culture du tennis), le réinvestissement, l'autorégulation et le sentiment de jouer petit bras seraient liés entre eux. Les résultats ont montré qu'il existait une différence significative entre les joueurs américains et les joueurs japonais. Par rapport aux joueurs de tennis japonais, les joueurs américains avaient tendance à déclarer qu'ils étaient capables de contrôler leurs mouvements de manière consciente et de pratiquer l'autorégulation et qu'ils étaient moins enclins à jouer petit bras sous l'effet de la pression. Par conséquent, les entraîneurs de tennis devraient tenir compte de la nationalité ou du milieu culturel des joueurs avec lesquels ils travaillent.

Il convient de noter les limites de cette étude. En effet, la nature corrélative de l'étude empêchait de déterminer les liens de cause à effet. D'autres travaux de recherche expérimentale devront



être réalisés afin de déterminer si les compétences d'autorégulation provoquent des changements par rapport au fait de jouer petit bras, que ce phénomène soit perçu ou réel. L'étude comportait une comparaison interculturelle portant sur deux pays. D'autres travaux devront être menés afin de déterminer si les observations actuelles valent également pour des joueurs de tennis d'autres nationalités.

## CONCLUSION

En conclusion, cette étude visait à examiner les liens entre le réinvestissement, l'autorégulation et le sentiment de jouer petit bras. Les résultats indiquent que la tendance à contrôler consciemment les mouvements peut se révéler bénéfique pour les joueurs de tennis ; à ce titre, le contrôle conscient peut se traduire par une amélioration des coups du tennis et n'est pas lié au sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression. À l'inverse, la tendance à contrôler consciemment la manière dont on exécute les mouvements et à tenir compte de la manière dont les autres perçoivent les mouvements qu'on exécute est associée au sentiment de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Aider les joueurs de

tennis à porter leur attention sur des facteurs autres que l'opinion de leurs adversaires ou des spectateurs peut s'avérer une approche judicieuse. D'autre part, les compétences d'autorégulation (p. ex. une plus grande auto-efficacité) sont associées à un sentiment moins marqué de jouer petit bras sous l'effet de la pression. Pour finir, l'étude a permis de montrer l'existence de différences culturelles entre les joueurs américains et les joueurs japonais.

## Ce que les entraîneurs ou les athlètes devraient savoir et faire

- Le perfectionnement des compétences d'autorégulation, notamment l'auto-efficacité, peut entraîner une diminution du phénomène conduisant à jouer petit bras chez les joueurs de tennis.
- Le travail conscient visant à contrôler les mouvements peut être utile pour améliorer la mécanique des coups.
- Le fait pour un joueur de porter son attention sur la manière dont l'entourage perçoit la mécanique et la gestuelle de ses coups (par exemple, la manière dont l'entourage perçoit son service) peut entraîner un sentiment plus prononcé de jouer petit bras.
- L'utilisation d'un centre d'attention externe (par exemple, l'endroit où vous allez frapper la balle) est une compétence précieuse (sur le sujet, se reporter à Wulf, 2013).

## REMERCIEMENTS

Cette étude a bénéficié du soutien de la Fédération internationale de tennis. Les auteurs tiennent à remercier les joueurs, les entraîneurs et les universités aux États-Unis et au Japon pour leur participation enthousiaste. Ils souhaitent également adresser leurs remerciements les plus sincères aux membres du Athletic Counseling Research Team du Springfield College pour l'aide qu'ils ont apportée dans la conceptualisation des sujets de cette étude.

## RÉFÉRENCES

- Beilock, S. (2010). *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. New York: Free Press.
- Hong, E. et O'Neil Jr, H. (2001). Construct validation of a trait self-regulation model. *International Journal of Psychology*, 36, 186-194.
- Howard, B., McGee, S., Shia, R. et Hong, N. (2000). Metacognitive self-regulation and problem-solving expanding the theory base through factor analysis. Communication présentée lors de l'assemblée annuelle de la American Educational Research Association, New Orleans, LA.
- Masters, R., Eves, F. et Maxwell, J. (2005). Development of a movement specific reinvestment scale. Dans T. Morris, P. Terry, S. Gordon, S. Hanrahan, L. Ievleva, G. Kolt et P. Tremayne (dir.), *Proceedings of the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology*. Sydney, Australia: International Society of Sport Psychology.
- Masters, R. et Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 160-183.
- Peltier, J., Hay, A. et Drago, W. (2006). Reflecting on self-regulation: Scale extension and a comparison of undergraduate business students in the United Kingdom. *Journal of Marketing Education*, 28, 5-16.
- Zimmerman, B. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Education Research Journal*, 45, 166-183.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 77-104.

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

Tennis  iCoach

# Le déséquilibre musculaire et son impact sur la santé du joueur de tennis: Évaluation de la force explosive au niveau des membres inférieurs au moyen de sauts

Javier Villaplana Velasco et Cristina Blasco Lafarga (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (23): 13 - 15

## RÉSUMÉ

Dans cet article, nous nous intéresserons à l'existence possible d'une asymétrie au niveau des membres inférieurs des joueurs de tennis. Nous verrons si une telle asymétrie influe sur des capacités essentielles, comme la force explosive et la force explosive élastique et, le cas échéant, quel peut être l'impact de la fatigue sur ces capacités. De plus, nous formulons l'hypothèse selon laquelle il existerait des disparités au niveau des muscles des membres inférieurs en termes de force utile et que ces disparités, ou asymétries, seraient à l'origine de blessures chez les joueurs en développement.

**Mots clés:** tennis, asymétrie, sauts, prévention des blessures, santé.

Article reçu: 08 Janvier 2016

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

Article accepté: 18 Janvier 2016

## INTRODUCTION

Pour demeurer compétitifs, les joueurs doivent accélérer, décélérer, changer de direction, se déplacer rapidement et maintenir leur équilibre tout en exécutant des frappes optimales, point après point, jusqu'à la fin du match (Girard, Millet, 2008). Les recherches menées sur le sujet démontrent que ces contraintes extrêmes entraînent l'apparition de blessures. Même l'asymétrie, une autre contrainte caractéristique du tennis, est reconnue comme étant une source de blessures. Plum, Staal, Windler, Jayanthi (2006) indiquent dans leur étude que les joueurs de tennis sont sujets à divers types de blessures, dont la plupart touchent les membres inférieurs. Un fait qui est confirmé par les auteurs Hjelm, Werner, Renstrom (2012), dont les recherches ont permis de conclure que les lésions des membres inférieurs sont les plus fréquentes puisqu'elles représentent 51 % de l'ensemble des blessures subies par les joueurs. En ce qui concerne l'asymétrie, nous avons trouvé des articles qui traitent de l'asymétrie au niveau du torse et des membres supérieurs, mais pas au niveau des membres inférieurs. Malgré tout, nous pouvons déduire l'existence d'une asymétrie des membres inférieurs à partir des études de Carpes, Mota, Faria (2010) : ces trois chercheurs expliquent en effet qu'il existe une asymétrie bilatérale même dans le cas d'activités cycliques, telles que le sprint ou le cyclisme, et que cette asymétrie entraîne des risques de blessures chez les athlètes en bonne santé. Nous pouvons donc raisonnablement penser que, s'il existe une asymétrie des membres inférieurs dans les sports cycliques, il n'y a aucune raison pour que cela ne s'applique pas également aux sports acycliques et asymétriques comme le tennis.

Dans ce contexte, notre étude vise deux objectifs principaux : a) prouver l'existence d'un déséquilibre des membres inférieurs chez les joueurs de tennis en développement et b) le cas échéant, analyser les conséquences d'un tel déséquilibre musculaire des membres inférieurs et son impact potentiel sur la santé des joueurs de tennis.

## METHODOLOGIE

### Echantillon

Cinq personnes ont participé à notre étude. Il s'agissait d'athlètes de sexe masculin présentant les valeurs moyennes suivantes: 14,2 (0,84) pour l'âge, 170,2 (6,06) pour la taille et 59 (8,89) pour le poids. Ils s'entraînaient à raison de 26 heures par semaine, du lundi au vendredi, avec trois séances par jour, à savoir deux le matin et une l'après-midi. Les séances du matin se divisaient comme suit: 2 h 30 d'entraînement sur le court et 1 h 30 de travail physique. La séance de l'après-midi consistait en un entraînement sur le court pendant 1 h 30. Il n'y avait pas de séance les mercredis après-midi.

### Procédure

Nous avons observé les sujets au mois de décembre 2012. Tous s'échauffaient pendant 10 minutes, avec 5 minutes de course de



fond ainsi que des étirements dynamiques (Meylan, Nosaka, Green, Cronin, 2010). Ils n'effectuaient pas d'étirements statiques en raison de l'impact négatif démontré dans le cadre d'études précédentes sur les différentes variables des sauts (Meylan et al., 2010).

Les exercices réalisés étaient les suivants : le saut en position accroupie ou « squat jump » (SJ) pour évaluer la force explosive, et le saut avec contre-mouvement ou « counter-movement jump » (CMJ) pour évaluer la force explosive élastique.

Chaque exercice comprenait 9 tentatives (18 sauts au total), qui étaient divisées comme suit : 3 tentatives avec la jambe non dominante (ND), 3 tentatives avec la jambe dominante (D) et 3 tentatives avec les deux jambes simultanément (2PR). Le temps de récupération était de 30 secondes entre chaque saut de la même catégorie et de 120 secondes entre chaque série de 3 sauts (Meylan et al., 2010).

Les athlètes effectuaient ce test une première fois, juste avant le début de l'entraînement du matin, puis une deuxième fois, à la fin de l'entraînement. La deuxième fois, il n'y avait aucun échauffement.

Nous avons remis à chaque participant un questionnaire dans lequel ils devaient indiquer leur âge, leur sexe ainsi que le type et la gravité des blessures qu'ils avaient pu subir au cours des douze derniers mois.

### Traitement et analyse des données

Les tests ont été évalués à l'aide de cellules photoélectriques (Optojump Next, Microgate Srl, Bolzano, Italie) et les données recueillies ont été enregistrées dans le logiciel d'analyse statistique SPSS.20, en définissant (pour les tests avant et après l'entraînement) la fatigue, la chaîne cinétique (sauts avec la jambe non dominante, sauts avec la jambe dominante et sauts avec les deux jambes) et le type de saut (SJ et CMJ) comme des variables intra-sujet indépendantes. D'un autre côté, l'état de santé de chaque athlète

a été défini comme une variable inter-sujet indépendante, tandis que la taille (cm) a été déterminée comme une variable dépendante. À des fins de traitement statistique, nous avons utilisé une analyse de la variance (« anova ») pour les comparaisons inter-groupe. Nous avons analysé les meilleurs sauts par exercice et par athlète. Le niveau de signification statistique a été fixé à  $p < 0,05$ .

## RESULTATS

La figure 1 illustre les différences dues à l'effet de la fatigue en ce qui concerne la force explosive et la force explosive élastique.

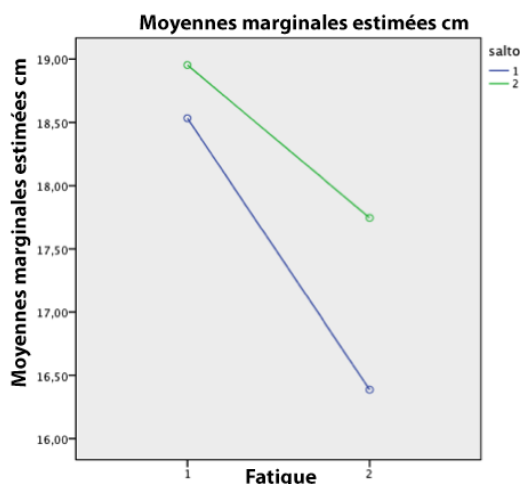


Figure 1. Représentation graphique de l'effet de la fatigue selon le type de saut. 1 = SJ ; 2 = CMJ

Après le test de conformité (Kolmogorov-Smirnov) et le test de sphéricité (Mauchly), les résultats du test des contrastes intra-sujet sur mesures répétées montrent la signification statistique pour tous les facteurs analysés et leurs interactions.

Comme on peut le voir dans le tableau 1, cette signification statistique est en faveur du test avant l'entraînement, si l'on compare les écarts entre l'ensemble des sauts avant l'entraînement et le même nombre de sauts à la fin de l'entraînement. Ce tableau met également en évidence la différence entre les deux types de sauts. Enfin, il permet l'analyse de la différence en fonction des muscles sollicités.

Tableau 1. Résultats de la comparaison par paires (méthode de Bonferroni) pour les facteurs de fatigue, les sauts et la chaîne, considérés séparément.

		Différences moyennes (I-J)	Type d'erreur	P	IC (95 %)	
					Membres inf.	Membres sup.
Saut						
Total avant	Total après	1.677 *	0.175	0.001	1.192	2.161
SJ	CMJ	-.890*	0.3	0.041	-1.1724	-0.056
Chaîne						
ND	D	-1.495*	0.174	0.003	-2.185	-0.805
D	2PR	-12.200*	1.044	0.001	-16.335	-8.065
	2PR	-10.705*	1.094	0.002	-15,036	-6.374

Tableau 1. Résultats de la comparaison par paires (méthode de Bonferroni) pour les facteurs de fatigue, les sauts et la chaîne, considérés séparément.

Lorsqu'on analyse l'effet de la fatigue sur les sauts, on constate que l'entraînement influe grandement sur les résultats des deux exercices. De plus, l'analyse des données relatives à la chaîne cinétique fait apparaître des différences marquées dans le cas des exercices avec la jambe non dominante et avec les deux jambes, tandis que l'écart observé pour les exercices avec la jambe dominante est certes important, mais pas significatif (tableau 2).

	Avant	Après	Différences moyennes (I-J)	Type d'erreur	P	Membres inf.	Membres sup.
SJ	1	2	2.147*	0.241	0.001	1.478	2.816
CMJ	1	2	1.207*	0.207	0.004	0.632	1.781
ND	1	2	1.040*	0.315	0.03	0.165	1.915
D	1	2	0.85	0.378	0.088	-0.199	1.899
2PR	1	2	3.140*	0.213	0.000	2.549	3.731

Tableau 2. Résultats de la comparaison par paires (méthode de Bonferroni) pour les interactions fatigue-saut et fatigue-chaîne.

Le tableau 3 présente les interactions entre la fatigue, la chaîne et les sauts. On remarque que, dans le cas des sauts de type SJ, la fatigue a un effet significatif sur tous les éléments de la chaîne cinétique ; en revanche, pour les sauts de type CMJ, la fatigue n'a un effet significatif que pour les sauts effectués avec les deux jambes. et les sauts. On remarque que, dans le cas des sauts de type SJ, la fatigue a un effet significatif sur tous les éléments de la chaîne cinétique ; en revanche, pour les sauts de type CMJ, la fatigue n'a un effet significatif que pour les sauts effectués avec les deux jambes.

		() fatigue		Différences moyennes (I-J)	Type d'erreur	p	IC (95%)	
Saut	Chaîne	pre	post				Membres inf.	Membres sup.
SJ	ND	pre	post	1,380*	0,292	0,009	0,569	2,191
	D	pre	post	1,860*	0,445	0,014	0,626	3,094
	2PR	pre	post	3,200*	0,305	0,000	2,353	4,047
CMJ	ND	pre	post	0,7	0,454	0,198	-0,56	1,96
	D	pre	post	-0,16	0,518	0,773	-1,599	1,279
	2PR	pre	post	3,080*	0,146	0,000	2,674	3,486

Tableau 3. Résultats de la comparaison par paires (méthode de Bonferroni) pour les interactions fatigue-chaîne-saut.

## DISCUSSION

Malgré les limites de l'échantillon, cette étude confirme l'hypothèse de l'existence d'une asymétrie au niveau des membres inférieurs des joueurs de tennis. D'après nos recherches, il semblerait que cette étude pilote soit la première à démontrer l'existence d'une telle asymétrie, puisque les études menées jusqu'ici dans le domaine du tennis avaient pour objet l'évaluation du tronc (Ellenbecker, Roeter, 2004) (Sanchis-Moysi, Idoate, Dorado, Alayon, Calbet, 2010). Certaines de ces études, notamment celle des chercheurs Sanchis-Moysi et al. (2010), ont déjà mis en lumière la possibilité que l'asymétrie du tronc puisse être due à des disparités dans la chaîne cinétique des membres inférieurs ; cependant, aucune d'entre elles ne portait directement sur ces muscles. Sanchis-Moysi, Idoate, Izquierdo, Calbet, Dorado (2011) ont vérifié l'existence d'une asymétrie des membres inférieurs pour les muscles fessiers et le muscle psoas-iliaque, mais en utilisant la résonance magnétique.

Les études ont permis d'établir un lien entre l'asymétrie musculaire fonctionnelle et la santé des athlètes ainsi que les risques de blessures (Menzel et al., 2012) ; on a également prouvé qu'il existait un lien direct entre le niveau de fatigue et ces risques (Goodall, Pope, Coyle, Neumayer, 2012). Les résultats de notre étude confirment la perte de force explosive (SJ) et de force explosive élastique (CMJ) après l'entraînement, que les sauts soient analysés isolément ou ensemble. Cela prouve que la fatigue réduit la capacité de réaction des jeunes joueurs, ce qui accroît le risque de blessure durant la phase finale de l'entraînement ou dans le cas d'efforts intenses sur une plus longue durée.

Notre objectif principal en menant cette étude était de voir ce qui se passait quand on comparait les données pour la jambe dominante et celles pour la jambe non dominante. A cet égard, nous avons découvert, en tenant compte du nombre total de sauts effectués avec chaque mode, avant et après l'entraînement, que la perte

de hauteur était significative aussi bien pour les sauts avec la jambe non dominante que pour ceux avec les deux jambes, tandis qu'aucun écart significatif n'a pu être observé pour les sauts avec la jambe dominante. Ces résultats nous conduisent à penser que la fatigue de la jambe non-dominante peut jouer un rôle déterminant et peut avoir une influence directe sur les sauts effectués avec les deux jambes. Ces écarts dans l'application de la force pourraient avoir un lien avec les blessures qui surviennent en raison des séquences explosives propres au tennis.

## CONCLUSION

À la fin de notre étude, nous sommes arrivés aux conclusions suivantes : 1) Il se peut qu'il existe une asymétrie au niveau des membres inférieurs. 2) Cette asymétrie pourrait entraîner des blessures chez les athlètes. 3) La fatigue influe directement sur la hauteur des sauts, en particulier au niveau de la jambe non dominante. C'est pour cette raison que, lors de l'exécution des sauts avec les deux pieds liés, les joueurs compensent leur état de fatigue en mettant davantage à contribution le segment dominant. 4) La fatigue a des effets plus importants sur la force explosive que sur la force explosive élastique.

## REFERENCES

- Carpes, F. P., Mota, C. B. , Faria, I. E. (2010). On the bilateral asymmetry during running and cycling - a review considering leg preference. *Phys Ther Sport*, 11(4), 136-142. doi: 10.1016/j.ptsp.2010.06.005
- Ellenbecker, T. S. , Roetert, E. P. (2004). An isokinetic profile of trunk rotation strength in elite tennis players. *Med Sci Sports Exerc*, 36(11), 1959-1963.
- Girard, O. , Millet, G. P. (2008). Neuromuscular fatigue in racquet sports. *Neurol Clin*, 26(1), 181-194; x. doi: 10.1016/j.ncl.2007.11.011
- Goodall, R. L., Pope, R. P., Coyle, J. A. , Neumayer, R. (2012). Balance and agility training does not always decrease lower limb injury risks: a cluster-randomised controlled trial. *Int J Inj Contr Saf Promot*. doi: 10.1080/17457300.2012.717085
- Hjelm, N., Werner, S. , Renstrom, P. (2012). Injury risk factors in junior tennis players: a prospective 2-year study. *Scand J Med Sci Sports*, 22(1), 40-48. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01129.x
- Menzel, H. J., Chagas, M. H., Szmuchrowski, L. A., Araujo, S. R., de Andrade, A. G. , de Jesus, F. R. (2012). Analysis of Lower Limb Asymmetries by Isokinetic and Vertical Jump Tests in Soccer Players. *J Strength Cond Res*. doi: 10.1519/JSC.obo13e318265a3c8
- Meylan, C. M., Nosaka, K., Green, J. , Cronin, J. B. (2010). Temporal and kinetic analysis of unilateral jumping in the vertical, horizontal, and lateral directions. *J Sports Sci*, 28(5), 545-554. doi: 10.1080/02640411003628048
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Windler, G. E. , Jayanthi, N. (2006). Tennis injuries: occurrence, aetiology, and prevention. *Br J Sports Med*, 40(5), 415-423. doi: 10.1136/bjism.2005.023184
- Sanchis-Moysi, J., Idoate, F., Dorado, C., Alayon, S. , Calbet, J. A. (2010). Large asymmetric hypertrophy of rectus abdominis muscle in professional tennis players. *PLoS One*, 5(12), e15858. doi: 10.1371/journal.pone.0015858
- Sanchis-Moysi, J., Idoate, F., Izquierdo, M., Calbet, J. A. , Dorado, C. (2011). Iliopsoas and gluteal muscles are asymmetric in tennis players but not in soccer players. *PLoS One*, 6(7), e22858. doi: 10.1371/journal.pone.0022858

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

**Tennis**  **iCoach**



# Existe-t-il un lien entre la réussite chez les juniors et la réussite chez les professionnels ?

Michael Bane, [Bruce Elliott](#) et [Machar Reid](#) (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 68 (24): 16 - 18

## RÉSUMÉ

Imaginez que vous ayez remporté le tournoi de Wimbledon et atteint la première place mondiale, et ce, avant même vos 18 ans. Peu probable nous diriez-vous ? Peut-être, mais cela arrive plus souvent que vous ne pourriez le penser... sur le circuit international junior, bien sûr. Mais quelle est la valeur de ce type d'accomplissement par rapport au niveau professionnel ? Les jeunes joueurs de haut niveau parviennent-ils à atteindre les sommets de la hiérarchie sur le circuit professionnel ? Cet article vous fournira des éléments de réponse en vous présentant les résultats de différentes études qui ont été menées ces dernières années dans le domaine du tennis.

**Mots clés:** joueurs, développement, classements, carrière

Article reçu: 18 Décembre 2015

**Adresse e-mail de l'auteur:** mreid@tennisaustralia.com.au

Article accepté: 18 Janvier 2016

## INTRODUCTION

### Un bon junior deviendra-t-il un joueur professionnel de niveau mondial?

De nombreux chercheurs se sont intéressés à la relation entre la réussite chez les juniors et la réussite chez les professionnels au tennis, mais aucun critère universellement reconnu n'a pu être établi pour prédire la réussite des jeunes joueurs sur le circuit adulte. Selon une étude récente, il apparaît que les participants (garçons et filles confondus) à trois tournois considérés comme figurant parmi les plus importantes épreuves internationales de la catégorie 14 ans et moins, à savoir les Petits As (Tarbes), Roland Garros et les Championnats d'Europe, atteignent par la suite un classement bien plus élevé chez les professionnels s'ils se sont hissés en finale de l'un de ces trois tournois (Brouwers, De Bosscher et Sotiriadou, 2012). En effet, environ 18 % des lauréats et 22 % des lauréates de l'une de ces épreuves ont plus tard intégré le top 20 sur les circuits ATP et WTA respectivement.

On a observé des résultats similaires pour les compétitions du circuit junior de l'ITF (18 ans et moins). Des études distinctes menées sur les circuits juniors masculin et féminin de l'ITF (Reid, Crespo, Santilli, Miley et Dimmock, 2007 ; Reid, Crespo et Santilli, 2009) ont mis en lumière une corrélation significative entre le classement chez les juniors et le classement chez les professionnels des athlètes qui ont obtenu un classement de fin d'année dans le top 20 sur le circuit junior. Cependant, ces études n'ont pas permis d'expliquer la grande majorité des écarts observés dans les classements professionnels ; par conséquent, le classement obtenu sur le circuit junior devrait être considéré seulement comme un indicateur, et non comme un signe précurseur de la réussite future sur le circuit professionnel. L'analyse des chiffres montre qu'environ 45 % des garçons et des filles qui atteignent le top 20 du circuit junior de l'ITF intégreront par la suite le top 100 sur les circuits ATP et WTA respectivement ; sur cette proportion, 16 % des garçons et 11 % des filles réussiront l'exploit de figurer parmi les 20 meilleurs de leur sport (Bowers et al, 2012). Ces résultats sont clairement meilleurs que ceux observés sur le circuit de tennis universitaire américain (chez les hommes), puisque les études ont révélé que seulement 18 % des joueurs qui atteignaient le top 10 dans les rangs universitaires réussissaient ensuite à faire leur entrée dans le top 100 du circuit ATP (Reid et al., 2007).

### Réussite sur le circuit junior

La réussite dans les tournois du Grand Chelem chez les juniors peut constituer un indicateur des futurs classements sur les circuits ATP et WTA. À titre d'exemple, tous les garçons ayant remporté le tournoi junior de Roland Garros entre 1980 et 2000 ont atteint le top 100 du circuit ATP, et 81 % d'entre eux ont atteint le top 50. Les lauréats de l'US Open sur le circuit junior masculin sont ceux qui ont le plus de chances (35 %) de figurer plus tard parmi les 10 meilleurs mondiaux chez les professionnels. De manière plus générale, 82 %, 62 % et 28 % des lauréats d'un titre du Grand Chelem sur le circuit junior

masculin de 1980 à l'an 2000 ont ensuite intégré respectivement le top 100, le top 50 et le top 10 du circuit ATP. La victoire à l'édition junior du tournoi de Roland Garros chez les filles est un facteur encore meilleur de prédiction du succès sur le circuit professionnel, puisque 100 %, 90 % et 62 % des lauréates intègrent respectivement le top 100, le top 50 et le top 10 du circuit WTA. Sur l'ensemble des lauréates d'un titre du Grand Chelem chez les juniors entre 1980 et 2000, 91 %, 80 % et 35 % ont obtenu un classement parmi les 100, 50 et 10 meilleures mondiales respectivement, ce qui montre que la réussite à ce niveau de compétition dans le tennis féminin se traduit plus facilement en réussite sur le circuit professionnel.

Année de la victoire	Joueuse	Classement sur le circuit professionnel
1980	Kathy Horvath	10
1981	Bonnie Gadusek	8
1982	Manuela Maleeva	3
1983	Pascale Paradis	20
1984	Gabriela Sabatini	3
1985	Laura Garrone	32
1986	Patricia Tarabini	12
1987	Natasha Zvereva	5
1988	Julie Halard	7
1989	Jennifer Capriati	1
1990	Magdalena Maleeva	4
1991	Anna Smashnova	15
1992	Rossana de los Ríos	51
1993	Martina Hingis	1
1994	Martina Hingis	1
1995	Amélie Cocheteux	55
1996	Amélie Mauresmo	1
1997	Justine Henin	1
1998	Nadia Petrova	3
1999	Lourdes Domínguez	40
2000	Virginie Razzano	16

Tableau 1. Champions du tournoi de Roland Garros chez les juniors.

Année de la victoire	Joueuse	Classement sur le circuit professionnel
1980	Henri Leconte	5
1981	Mats Wilander	1
1982	Tarik Benhabiles	22
1983	Stefan Edberg	1
1984	Kent Carlsson	6
1985	Jaime Yzaga	18

Année de la victoire	Joueuse	Classement sur le circuit professionnel
1986	Guillermo Pérez Roldán	31
1987	Guillermo Pérez Roldán	31
1988	Nicholas Pereira	74
1989	Fabrice Santoro	17
1990	Andrea Gaudenzi	18
1991	Andriy Medvedev	4
1992	Andrei Pavel	13
1993	Roberto Carretero	58
1994	Jacobo Díaz	68
1995	Mariano Zabaleta	21
1996	Alberto Martín	34
1997	Daniel Elsner	92
1998	Fernando González	5
1999	Guillermo Coria	3
2000	Paul-Henri Mathieu	12

Tableau 2. Surfaces d'apprentissage de lauréates et lauréats de tournois du Grand Chelem chez les juniors.

### L'importance de la surface sur laquelle les joueurs ont appris à jouer

La réussite sur le circuit professionnel n'est pas seulement liée au classement et aux résultats obtenus sur le circuit junior, elle est également influencée par la surface sur laquelle les joueurs ont principalement développé leur jeu. Plusieurs chercheurs (Reid, Crespo, Santilli, Miley et Dimmock, 2007 ; Reid, Crespo et Santilli, 2009) ont découvert que les joueurs et joueuses de tennis qui sont originaires de pays dans lesquels la majorité des épreuves du circuit junior se disputent sur terre battue atteignent des classements nettement plus élevés lorsqu'ils deviennent professionnels.

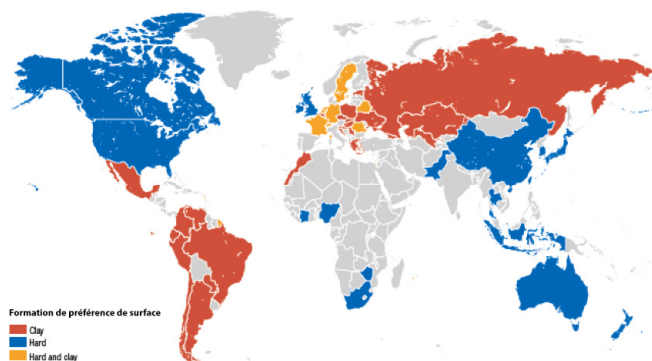


Figure 1. Surfaces d'entraînement privilégiées selon les pays.

### La réussite en grand chelem en fonction de la surface d'apprentissage

Ces tableaux dressent la liste des lauréats et lauréates des tournois de Wimbledon et de l'US Open chez les juniors de 1990 à 2000, avec leur nationalité et les surfaces sur lesquelles ils ont appris à jouer au tennis. La terre battue arrive en tête, et de loin.

Année	Tournoi féminin junior de Wimbledon	Pays	Surface
1990	Andrea Strnadova	Czechoslovakia	Clay
1991	Barbara Rittner	Germany	Clay/Hard
1992	Chanda Rubin	USA	Hard
1993	Nancy Feber	Belgium	Clay
1994	Martina Hingis	Switzerland	Clay/Hard
1995	Aleksandra Olsza	Poland	Clay
1996	Amelie Mauresmo	France	Clay/Hard
1997	Cara Black	Zimbabwe	Hard

Année	Tournoi féminin junior de Wimbledon	Pays	Surface
1998	Katarina Srebotnik	Slovenia	Clay
1999	Iroda Tulyaganova	Uzbekistan	Clay
2000	María Emilia Salerni	Argentina	Clay

Tableau 3. Surfaces de développement des filles juniors champions de Wimbledon 1990-2000.

Année	Tournoi masculin junior de Wimbledon	Pays	Surface
1990	Leander Paes	India	Hard
1991	Thomas Enqvist	Sweden	Clay/Hard
1992	David Škoch	Czechoslovakia	Clay
1993	Rzvan Sab*u	Romania	Clay/Hard
1994	Scott Humphries	USA	Hard
1995	Olivier Mutis	France	Clay/Hard
1996	Vladimir Voltchkov	Russia	Clay
1997	Wesley Whitehouse	South Africa	Hard
1998	Roger Federer	Switzerland	Clay/Hard
1999	Jürgen Melzer	Austria	Clay
2000	Nicolas Mahut	France	Clay/Hard

Tableau 4. Surfaces de développement des garçons juniors de Wimbledon champions 1990-2000.

Année	Tournoi féminin junior de l'US Open	Pays	Surface
1990	Magdalena Maleeva	Bulgaria	Hard
1991	Karina Habšudov.	Czechoslovakia	Clay
1992	Lindsay Davenport	USA	Hard
1993	Maria Bentivoglio	Italy	Clay
1994	Meilen Tu	USA	Hard
1995	Tara Snyder	USA	Hard
1996	Mirjana Lu*ri*	Croatia	Clay
1997	Cara Black	Zimbabwe	Hard
1998	Jelena Doki*	Australia	Hard
1999	Lina Krasnoroutskaya	Russia	Clay
2000	Maria Emilia Salerni	Argentina	Clay

Tableau 5. Surfaces de développement des filles juniors US Open champions 1990-2000.

Année	Tournoi masculin de l'US Open	Pays	Surface
1990	Andrea Gaudenzi	Italy	Clay
1991	Leander Paes	India	Hard
1992	Brian Dunn	USA	Hard
1993	Marcelo R.os	Chile	Clay
1994	Sjeng Schalken	Netherlands	Clay/Hard
1995	Nicolas Kiefer	Germany	Clay/Hard
1996	Daniel Elsner	Germany	Clay/Hard
1997	Arnaud di Pasquale	France	Clay/Hard
1998	David Nalbandian	Argentina	Clay
1999	Jarkko Nieminen	Finland	Hard
2000	Andy Roddick	USA	Hard

Tableau 6. Surfaces de développement des garçons juniors US Open champions 1990-2000.

## CONCLUSION

Alors que le tennis possède une histoire d'une richesse extraordinaire, on dispose de très peu d'analyses systématiques et objectives à son sujet. De nombreux observateurs extérieurs au tennis sont surpris de constater à quel point le tennis est en retard sur les autres sports en ce qui a trait à la compréhension de ses propres tendances. Le monde du tennis a mis longtemps à prendre conscience des nombreuses vertus de l'analyse de la performance, ce qui a considérablement réduit les possibilités pour les parties prenantes de ce sport (c'est-à-dire les joueurs et les entraîneurs) de prendre des décisions éclairées, aussi bien sur le court qu'en dehors. La modification récente des règlements par l'ITF, qui permet le recours à la technologie pour recueillir des données en cours de jeu, montre que l'instance gouvernante du tennis reconnaît que la technologie fait maintenant partie intégrante de ce sport. Et le tennis commence à récolter les fruits de l'utilisation stratégique de la technologie pour enrichir son réservoir de données sur le jeu. Les possibilités d'exploitation de ces informations à des fins d'optimisation du processus d'entraînement représentent désormais un avantage concurrentiel important dans notre sport.

## RÉFÉRENCES

- Bane M., Elliott B. et Reid M. (2015). Performance analysis and game intelligence. Dans M. Reid, B. Elliott et M. Crespo (dir.). *Tennis Science: How racquet and player work together* (p. 54-73). The Ivy Press, Lewes.
- Brouwers J., De Bosscher V. et Sotiriadou P. (2012). An examination of the importance of performances in youth and junior competition as an indicator of later success in tennis. *Sport Management Review*, 15, 461-475.
- Reid M., Elliott B. et Crespo M. (2015). *Tennis Science: How racquet and player work together*. The Ivy Press, Lewes.
- Reid M., Crespo M., Santilli L., Miley D. et Dimmock J. (2007). The importance of the International Tennis Federation's junior boys' circuit in the development of professional tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 25, 667-672.
- Reid M., Crespo M. et Santilli L. (2009). Importance of the ITF junior girls' circuit in the development of women professional tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1443-1448.

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

**Tennis**  **iCoach**

# Comment aider les jeunes joueurs de tennis à faire face à leurs émotions

Camilla Knight, Francesca Lewis et Stephen Mellalieu (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 19 - 21

## RÉSUMÉ

*La compétition fait partie intégrante du tennis chez les jeunes. Au moyen de la compétition, les enfants peuvent mettre à l'épreuve leurs capacités physiques, développer leurs compétences psychologiques et, au bout du compte, avancer au classement. Alors que certains apprécient de disputer des tournois et s'illustrent en compétition, d'autres éprouvent plus de difficultés et sont aux prises avec des émotions comme l'anxiété et la pression. Pour qu'un enfant puisse avoir du succès en compétition et atteindre son plein potentiel en tant que joueur de tennis, il doit être capable de faire face aux diverses émotions qui surgissent avant, pendant et après les matches. Il est par conséquent essentiel de comprendre les émotions que les enfants ressentent lorsqu'ils jouent en compétition et de les aider à acquérir des stratégies d'adaptation appropriées dans le but de gérer ces émotions. Dans cet article, nous fournissons aux entraîneurs des recommandations sur les moyens dont ils disposent pour aider les enfants à faire face aux émotions qu'ils vivent lorsqu'ils disputent des compétitions.*

**Mots clés:** émotions, adaptation, tennis chez les jeunes, tournois

Article reçu: 25 Février 2015

**Adresse e-mail de l'auteur:** c.j.knight@swansea.ac.uk

Article accepté: 09 Mars 2016

## INTRODUCTION

La compétition fait partie intégrante de la pratique sportive chez les jeunes. Les tournois que les enfants disputent leur permettent non seulement de mettre à l'épreuve et d'améliorer leurs compétences physiques et leur condition physique, mais aussi de développer leurs qualités psychologiques et sociales (Cumming, Smoll, Smith et Grossbard, 2007). En dépit des avantages que la compétition peut procurer, certains auteurs se sont inquiétés de possibles conséquences négatives (voir Sagar et Lavalée, 2010). En effet, les enfants peuvent éprouver des niveaux élevés de stress et d'anxiété de pré-compétition lorsqu'ils participent à des compétitions et ces sensations peuvent avoir un effet négatif sur les résultats, la pratique sportive et la santé (Crocker, Hoar, McDonough, Kowalski et Niefer, 2004). Ainsi, il a été démontré que des niveaux élevés d'anxiété de pré-compétition peuvent être associés à un comportement d'évitement du sport, à une diminution du plaisir de la pratique sportive, au syndrome d'épuisement professionnel (burnout), ainsi qu'à des troubles du sommeil (Gould, Udry, Tuffey et Loehr, 1996).

Afin de limiter les conséquences négatives de la compétition sur les plans psychologique et social, il est important que les enfants comprennent leurs émotions et qu'ils développent des stratégies visant à contrôler les émotions qu'ils ressentent ou à y faire face (Crocker et al., 2004). S'ils sont incapables de faire face aux émotions qu'ils vivent, les chances qu'ils atteignent leur plein potentiel s'en trouveront grandement réduites. Les entraîneurs peuvent jouer un rôle déterminant et aider les enfants à gérer leurs émotions de diverses façons, notamment (mais non exclusivement) : (1) En faisant l'effort de comprendre les émotions que les enfants ressentent et en normalisant de telles situations ; (2) En travaillant avec les enfants dans le but de réévaluer les situations et les émotions ; et (3) En aidant les enfants à développer des stratégies d'adaptation personnelles.

## COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET NORMALISER LES SITUATIONS VÉCUES

Une étude récente portant sur de jeunes joueurs de tennis de haut niveau a révélé que les enfants vivaient 25 situations émotionnelles différentes avant, pendant et après les matches (Lewis, Knight et Mellalieu, 2014). Par exemple, les joueurs rapportaient avoir été nerveux, calmes et enthousiastes avant les matches, avoir ressenti de la confiance, de l'ennui et du bonheur pendant les matches et avoir éprouvé des sensations de gêne, d'abattement et de soulagement après les matches. Ces observations sont conformes aux conclusions d'études antérieures menées dans d'autres sports, selon lesquelles les athlètes éprouvent des émotions qui peuvent aller de la colère au soulagement, en passant par la culpabilité,



l'anxiété, le bonheur ou encore le soulagement lorsqu'ils disputent des compétitions (Neil, Hanton, Mellalieu et Fletcher, 2011 ; Uphill et Jones, 2007). De tels résultats montrent bien l'étendue et l'intensité des émotions ressenties par les athlètes et le simple fait de diffuser ce type de découvertes auprès des joueurs peut les aider à prendre conscience que les émotions qu'ils vivent lorsqu'ils participent à des compétitions sont tout à fait normales (Lewis, 2014). Une autre stratégie possible consiste à donner aux joueurs l'occasion d'aborder et d'analyser les émotions qu'ils observent chez les joueurs professionnels lorsque ceux-ci jouent en compétition. Cette approche peut en effet les aider davantage à réaliser que les émotions font partie du sport et que ce qui distingue les athlètes les uns des autres, c'est l'efficacité avec laquelle ils parviennent à faire face à leurs émotions ou à les gérer.

Diverses théories ont été avancées pour tenter d'expliquer comment et pourquoi les athlètes ressentent des émotions dans le sport et régulent ces émotions (Crocker et al., 2004). Une théorie qui a été très influente est la « théorie cognitive, motivationnelle et relationnelle » de Lazarus (1991). Selon cette théorie, les émotions que les personnes vivent sont un sous-produit de leur personnalité et de l'environnement qui les entoure, auquel s'ajoute un ensemble de caractéristiques cognitives, motivationnelles et relationnelles (Lazarus, 1991). Par conséquent, ni la personne ni son environnement ne sont séparément responsables des émotions vécues ; c'est plutôt la transaction ou la relation permanente entre la personne et l'environnement qui est à l'origine d'une émotion. Ainsi, pour que les joueurs comprennent les émotions qu'ils ressentent et soient en mesure, par voie de conséquence, d'élaborer des stratégies visant à gérer ces émotions, il est essentiel de tenir compte des facteurs à la fois environnementaux et personnels qui



ont une influence sur les situations qu'ils vivent. À cet égard, deux facteurs doivent plus particulièrement être pris en considération : (1) L'évaluation cognitive de la situation et de ses propres émotions et (2) Les stratégies d'adaptation employées dans le but de gérer ces évaluations et émotions. Tenir compte de ces facteurs fait partie des stratégies clés auxquelles les entraîneurs peuvent recourir pour aider les enfants à gérer leurs expériences émotionnelles globales à l'entraînement et en compétition ou en dehors de ces contextes sportifs.

### Travailler avec les enfants pour réévaluer les situations et les émotions

Les évaluations cognitives comprennent deux processus. Le premier, que l'on appelle « l'évaluation primaire », est d'ordre motivationnel et consiste pour la personne à chercher à savoir si une situation est pertinente pour elle (Lazarus, 1991). Une évaluation primaire est composée de trois volets : la pertinence par rapport à l'objectif, la congruence avec l'objectif et le contenu de l'objectif (Uphill et Jones, 2007). La pertinence par rapport à l'objectif consiste à déterminer s'il existe un enjeu ou non pour la personne. S'il y a présence d'un enjeu, la personne ressentira une émotion en lien avec l'importance de l'objectif, telle que de la colère ou du bonheur (Lazarus, 1991). La congruence avec l'objectif consiste à savoir si la situation vécue est perçue comme néfaste ou bénéfique et sert à déterminer si l'émotion produite est positive (p. ex. sentiment de fierté) ou négative (p. ex. sentiment d'anxiété ; Lazarus, 1991). Enfin, le contenu de l'objectif fait référence au type d'objectif qui est en jeu : par exemple, la protection de sa propre compétence perçue (Lazarus, 1991).

Compte tenu de l'importance des objectifs personnels par rapport aux situations émotionnelles vécues par les joueurs, il semble judicieux d'inciter les joueurs à ajuster les objectifs qu'il se fixent de sorte qu'ils soient centrés sur l'exécution plutôt que sur les résultats (tel qu'il est recommandé dans les ouvrages sur la théorie des buts d'accomplissement ; voir Harwood, Spray et Keegan, 2008). Si les participants se fixent des objectifs qu'ils peuvent contrôler (ou du moins davantage contrôler), comme des objectifs centrés sur l'exécution plutôt que sur les résultats, ils auront de meilleures chances de protéger leurs objectifs. Si les participants ne parviennent pas à éloigner leurs objectifs personnels de la quête de la victoire, par exemple, il pourrait être intéressant au moins d'encourager les athlètes à identifier leurs objectifs personnels ou à en être conscients avant la compétition. De cette manière, ils seraient peut-être en mesure de repérer les situations où ils pourraient ressentir des émotions différentes et de préparer des stratégies leur permettant d'y faire face si elles devaient se produire.



En plus d'inciter les joueurs à réévaluer leurs objectifs, il convient de les encourager à réévaluer les exigences auxquelles ils sont confrontés et de les considérer comme des défis à relever plutôt que comme des éléments menaçants ou nuisibles (Jones, Meijen, McCarthy et Sheffield, 2009). Si les joueurs se trouvent dans un état de « défi », ils percevront les émotions comme bénéfiques par rapport à la tâche à exécuter ; en revanche, s'ils sont dans un état de « menace », les émotions seront plutôt ressenties comme néfastes par rapport à cette même tâche (Jones et al.). Par conséquent, en



aidant les joueurs à envisager les différentes situations rencontrées comme des défis à relever, et non comme des menaces aux objectifs qu'ils se sont fixés, ceux-ci seront en mesure de mieux réguler leurs émotions et de maintenir leur niveau d'exécution, voire de l'améliorer. Des études récentes ont montré que les interprétations facilitatrices des émotions négatives peuvent ajouter une valeur positive à l'exécution, tandis que les interprétations perturbatrices de ces mêmes émotions négatives peuvent nuire à la performance (p. ex. Neil et al., 2011). En d'autres termes, si les joueurs sont encouragés à interpréter de manière positive leurs émotions négatives (p. ex. l'anxiété) pendant les matches qu'ils disputent, cela pourra se traduire par le maintien ou l'amélioration de leur niveau d'exécution. À l'inverse, s'ils interprètent ces émotions de manière négative, cela risque d'avoir un effet perturbateur sur leur exécution. Une stratégie relativement simple à mettre en œuvre dans ce type de situations consiste à aider les joueurs à voir les bienfaits qui peuvent découler de l'anxiété (p. ex. une meilleure concentration, un meilleur niveau d'activation) au lieu d'envisager l'anxiété ressentie comme une mauvaise chose.

### Aider les enfants à développer des stratégies d'adaptation personnelles

À la différence de l'évaluation primaire, « l'évaluation secondaire » s'intéresse à l'évaluation par la personne du type d'action à entreprendre dans des situations susceptibles de lui être nuisibles ou bénéfiques (Lazarus, 2000). C'est pourquoi, cette notion est étroitement reliée aux stratégies d'adaptation de la personne. L'adaptation fait référence à l'action (pensées et comportements) qu'une personne doit entreprendre dans le but de gérer les exigences auxquelles elle est confrontée. La manière dont on fait face dépend de l'évaluation que l'on fait du type d'action qui est possible ou nécessaire, du type d'action qui est acceptable et du type d'action qui est le plus susceptible d'être efficace dans une situation donnée (Lazarus, 2000). De manière schématique, il est possible de classer l'adaptation en trois catégories principales : l'adaptation centrée sur le problème, l'adaptation centrée sur l'émotion et l'adaptation centrée sur l'évitement. L'adaptation centrée sur le problème vise à réduire ou à éliminer les composantes menaçantes ou nuisibles qui se trouvent dans l'environnement de la personne en recueillant des renseignements pratiques sur la manière d'affronter la situation (Lazarus et Folkman, 1984). Par exemple, si un joueur rencontre des difficultés avec son service et qu'il devient de plus en plus frustré, il peut être intéressant pour lui de chercher à apporter une correction technique pour résoudre le problème. De son côté, l'adaptation centrée sur l'émotion consiste à tenter de réguler les réactions émotionnelles à des situations données et a pour objectif de modifier ses émotions plutôt que d'essayer de changer la situation ou les exigences directement (Lazarus et Folkman). Par exemple, si un joueur ressent énormément d'anxiété lors d'un changement de côté, il pourra recourir à des stratégies de relaxation pour tenter d'apaiser sa nervosité, mais cela ne lui permettra pas de résoudre le problème à l'origine de l'anxiété ressentie. Enfin, l'adaptation

centrée sur l'évitement désigne les efforts comportementaux (mise à l'écart d'une situation donnée) et psychologiques (distanciation cognitive) dans le but de se désengager d'une situation stressante (voir Nicholls et Polman, 2007).

Les stratégies d'adaptation efficaces permettent de neutraliser, de contrôler, voire de modifier les émotions que l'on ressent ; donner aux joueurs les moyens de développer leurs propres stratégies d'adaptation est donc essentiel pour les aider à gérer leurs émotions. Il est probable que les joueurs feront l'apprentissage des stratégies d'adaptation par tâtonnements en testant diverses stratégies au cours de leur pratique sportive, en plus d'avoir l'occasion de réfléchir à ces stratégies, d'apprendre des stratégies spécifiques et de faire progressivement la découverte de toute une série de situations dans lesquelles ils devront recourir à des stratégies d'adaptation différentes (Tamminen et Holt, 2012). Par conséquent, en tant qu'entraîneur, il est utile d'enseigner diverses stratégies d'adaptation aux joueurs et de leur donner la possibilité de les mettre à l'épreuve pour les aider à faire face à leurs émotions.

## CONCLUSION

S'il est vrai que tous les joueurs vivront des émotions positives et négatives au cours de leur carrière tennistique, il n'en demeure pas moins que les entraîneurs peuvent jouer un rôle déterminant dans l'élaboration de stratégies destinées à gérer les émotions et à maximiser les conséquences positives de ces émotions. Si les entraîneurs sont prêts à prendre le temps qu'il faut pour comprendre les émotions ressenties par leurs joueurs et à travailler avec eux afin de les aider à développer, à apprendre et à perfectionner différentes approches visant à réguler les émotions, ils joueront certainement un rôle clé dans leur réussite.

## RÉFÉRENCES

- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., Hoar, S. D. et McDonough, M. H. (2004). Emotion in sport across adulthood. Dans M. Weiss (dir.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. (p. 333-355). Fitness Information Technology Inc.: Morgantown, WV.
- Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E. et Grossbard, J. R. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 322-336. doi: 10.1080/10413200701342640.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. et Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340.
- Harwood, C. G., Spray, C. M. et Keegan, R. J. (2008). Achievement goal theories in sport. Dans T. Horn (dir.), *Advances in sport psychology* (3e éd., p. 157-185). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J. et Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161-180. doi: 10.1080/17509840902829331.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. Dans Y. Hanin (dir.), *Emotion in sport* (p. 40-63). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R. S. et Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lewis, F. L. (2014). *Emotional Experiences at Junior Tennis Tournaments*. Thèse de recherche de maîtrise en sciences non publiée. Université de Swansea, Royaume-Uni.
- Lewis, F. R., Knight, C. J. et Mellalieu, S. D. (avril 2014). Emotional reactions at junior tennis tournaments. Exposé oral lors de la conférence étudiante de la British Association of Sport and Exercise Sciences, Portsmouth, Royaume-Uni.

Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D. et Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport & Exercise*, 12, 460-470. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.02.001.

Nicholls, A. R. et Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25:1, 11-31. doi: 10.2466/pms.100.1.192-194.

Sagar, S. S. et Lavallee, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport & Exercise*, 11, 177-187. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.01.004.

Tamminen, K. A. et Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, 69-79. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.07.006

Uphill, M. A. et Jones, M. V. (2007). Antecedents of emotions in elite athletes: A cognitive motivational relational theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 79-89. doi: 10.5641/193250307X1308249460508.

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

**Tennis iCoach**

# Le plaisir du jeu : De nouvelles pistes de réflexion pour les entraîneurs

Janet Young (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 22 - 24

RÉSUMÉ

*Dans cet article, nous abordons le concept de Csikszentmihalyi selon lequel le plaisir est un processus qui se manifeste lorsqu'il y a un équilibre entre un niveau de défis élevé et un niveau d'habiletés élevé. Nous examinerons les implications de cette approche pour les entraîneurs ainsi que les avantages qui peuvent découler de la perception du tennis comme un amusement.*

**Mots clés:** plaisir, amusement, entraîneurs

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

Article reçu: 27 Avril 2015

Article accepté: 08 Janvier 2016

## INTRODUCTION

Nous devons la citation ci-dessus à Evonne Goolagong Cawley à qui l'on demandait récemment, alors qu'elle organisait un camp d'entraînement pour de jeunes joueurs aborigènes australiens, quel conseil elle souhaitait donner aux joueurs en devenir. Sa réponse fut assez simple : « *amusez-vous et prenez plaisir à jouer au tennis* ». L'amusement et le plaisir, nous savons tous ce que c'est, n'est-ce pas ? Mais il est intéressant de constater que la définition de ces termes peut varier grandement d'un joueur à l'autre. Il est en effet probable que l'amusement et le plaisir revêtent un sens différent selon chaque individu. Cela n'a rien de très surprenant quand on sait qu'il existe de nombreuses définitions de ces deux termes dans les ouvrages sur le sport. Mais tout le monde convient d'une chose : ces deux termes sont généralement considérés comme des synonymes et, de ce fait, sont utilisés de façon interchangeable dans la littérature sportive (Berger et al. 2006). Le plaisir et l'amusement étant des facteurs clés de la popularité de ce sport que nous sommes si nombreux à pratiquer, l'objet de cet article est d'étudier ces deux concepts majeurs et de les présenter sous un nouvel angle. Ces réflexions devraient s'avérer particulièrement intéressantes pour les entraîneurs qui sont constamment à la recherche d'idées pour rendre leurs cours plus agréables. Commençons par définir les notions de plaisir et d'amusement.

## Définitions

En général, l'amusement est défini comme étant « *un sentiment de gaieté et de plaisir* » (Berger et al. 2006). Parmi les nombreuses définitions que l'on peut trouver dans les ouvrages sur le sport, beaucoup présentent le plaisir comme étant « *une réponse affective positive vis-à-vis de la pratique sportive, qui est la manifestation de sentiments ou de perceptions tels que la joie, le contentement et l'amusement* » (Scanlan, 1989). À la lecture de ces deux définitions, on devine aisément pourquoi l'amusement et le plaisir ont tendance à être employés comme des synonymes : le mot « plaisir » est utilisé pour définir le mot « amusement » et inversement ! En conséquence, nous utiliserons ces deux termes indifféremment tout au long de cet article.

## Sources de plaisir

Les études ont mis en lumière toute une variété de sources de plaisir chez les personnes qui pratiquent un sport (y compris chez les jeunes, chez les adultes et chez les sportifs de haut niveau) (Scanlan, Simons 1992; Scanlan et al. 1989). Indépendamment des différences d'un individu à l'autre, les principales sources de plaisir chez les personnes pratiquant une activité sportive sont les suivantes : l'accomplissement sportif, le développement de bonnes relations entre la famille et l'entraîneur, l'euphorie du jeu, l'épanouissement personnel, la sensation kinesthésique du mouvement, la reconnaissance sociale des personnes qui nous sont chères, le fait de nouer des amitiés, les possibilités de voyage et le renforcement de sentiments de compétence.



## Les avantages liés au sentiment de plaisir éprouvé pendant la pratique sportive

Les études démontrent avec force le rôle crucial que joue la notion de plaisir dans le sport (Berger, Weinberg, 2006). Tout d'abord, une personne sera plus susceptible de pratiquer un sport si elle y prend plaisir et qu'elle s'amuse ; au contraire, elle abandonnera dès lors que le côté ludique et agréable disparaîtra. De plus, les personnes qui apprécient leur sport sont plus susceptibles de fournir davantage d'efforts, de s'engager pleinement, de pratiquer leur sport plus longtemps et d'obtenir de bons résultats. Lorsqu'elles prennent plaisir à pratiquer leur sport, les personnes ont plus de chances de ressentir un sentiment d'épanouissement, d'euphorie et de bonheur... un état d'esprit dont les effets peuvent se ressentir jusque dans leur vie quotidienne qui prend alors plus de sens et devient plus intéressante<sup>1</sup>. Ainsi, il y a beaucoup de bonnes raisons de prendre du plaisir à pratiquer notre sport !

Certaines déclarations de champions et de championnes de tennis illustrent toute l'importance du plaisir dans le tennis. Comme la déclaration de Serena Williams avant le tournoi de Roland Garros l'année dernière : « *Je prends tellement de plaisir (à jouer)* ». Nombre de joueurs ont exprimé ce plaisir du jeu par le passé, notamment l'ancienne championne espagnole Arantxa Sanchez-Vicario : « *J'adorais jouer ... le tennis était ma passion et je m'amusais beaucoup sur le terrain* ». Lorsque l'ancien numéro 1 mondial Jim Courier a annoncé qu'il se retirait du jeu, il a expliqué les raisons de son choix : « *Petit à petit, j'ai senti que je n'avais plus la même ardeur à m'entraîner et à me préparer. Je ne ressentais plus de plaisir à me préparer à disputer des matchs. J'en étais presque arrivé à jouer machinalement, sans plus aucune conviction.* » Steffi Graf avait fait part d'un état d'esprit similaire au moment d'annoncer qu'elle mettait fin à sa carrière : « *Je n'avais plus l'envie de jouer... Depuis un bon moment je me demandais si je jouais encore pour les bonnes raisons, car je ne ressentais plus le désir de donner le meilleur de moi-même et de m'amuser sur le court* ».



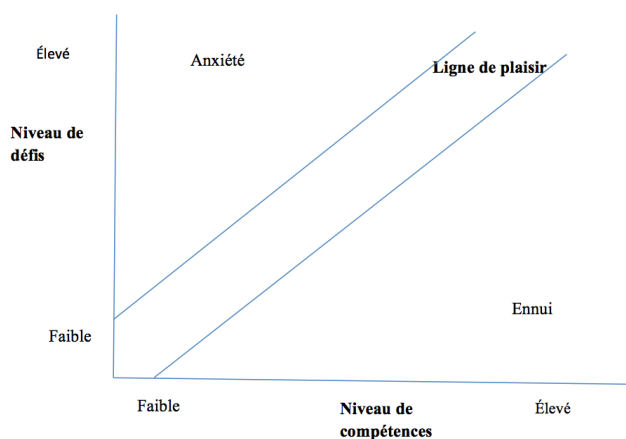
## Une nouvelle approche du plaisir du jeu

Traditionnellement, le plaisir est perçu comme un état affectif positif qui est la manifestation de sentiments de joie, de contentement, et d'amusement. Csikszentmihalyi (1990) a récemment proposé une approche différente, qui donne à réfléchir (Csikszentmihalyi, 1990). Nous allons vous présenter cette approche, car elle offre un point de vue novateur sur la notion de plaisir dont les entraîneurs pourraient tirer parti lorsqu'ils élaborent des cours et des séances d'entraînement.

Selon Csikszentmihalyi (1990), le plaisir est une expérience ou un processus (et non un état affectif positif) qui se produit « lorsqu'une personne n'a pas seulement satisfait des attentes passées, un désir ou un besoin, mais qu'elle a aussi été au-delà de ce qu'elle était programmée à faire et a atteint quelque chose d'inattendu, voire quelque chose qu'elle n'avait même pas imaginé auparavant » (p. 46). Selon cette approche, le plaisir se caractérise par une notion d'effort, de nouveauté et d'accomplissement. Une activité plaisante devient intrinsèquement gratifiante : on la fait non pas dans l'espoir d'en tirer un quelconque bénéfice à l'avenir, mais simplement parce que sa réalisation constitue une récompense en soi. En d'autres termes, une activité plaisante présente un intérêt en elle-même. On ressent des sentiments positifs après avoir effectué de telles activités et généralement pas pendant qu'on les effectue.

## Les éléments du plaisir

Au cœur du concept de Csikszentmihalyi (1990) figure la notion selon laquelle le plaisir est un équilibre entre un niveau de défis élevé et un niveau d'habiletés élevé. C'est ce qu'illustre le schéma ci-dessous.



La figure 1 montre qu'une personne ressentira de l'anxiété si elle perçoit le défi qu'elle doit relever comme étant trop complexe par rapport à ses habiletés. De la même manière, si cette personne perçoit le défi comme étant trop simple par rapport à ses habiletés, elle ressentira un sentiment d'ennui. Une « ligne » de plaisir, telle qu'illustrée à la figure 1, se dessine quand il y a un équilibre entre le niveau perçu des défis et des habiletés. Il ne s'agit cependant pas d'une situation statique : les gens ne peuvent pas continuer à toujours faire la même chose au même niveau, parce qu'ils finissent par s'ennuyer ou par se frustrer. Pour continuer à prendre du plaisir, ils ont besoin de perfectionner leurs compétences ou de découvrir de nouvelles façons de les mettre à profit.

D'autres éléments contribuent au sentiment de plaisir, notamment le fait de définir des objectifs clairs et de donner un feedback honnête : les individus savent ainsi ce qu'on attend d'eux et s'ils sont à la hauteur des attentes. Le feedback, à son tour, donne une idée claire de la prochaine étape à franchir et ainsi se poursuit le cycle qui consiste à établir des objectifs spécifiques, puis à donner un feedback clair. Enfin, on peut également évoquer comme facteur de plaisir, la concentration totale et sans effort sur la tâche à accomplir.

## Comment trouver du plaisir

Selon Csikszentmihalyi (1990), tout le monde peut parvenir à prendre plaisir à une activité. Dans cette perspective, il propose à chacun de nous de suivre les étapes suivantes :

- Établir des objectifs clairs et développer les habiletés requises pour les atteindre ;
- S'immerger dans l'activité choisie et maintenir un haut niveau de concentration ;
- Suivre les progrès réalisés par rapport aux objectifs définis ;
- Placer la barre plus haut si l'activité devient ennuyante.

Les lecteurs qui souhaitent obtenir plus de détails sur les étapes qui mènent au plaisir peuvent se référer aux commentaires de Csikszentmihalyi sur le sujet dans son ouvrage intitulé Flow: The psychology of optimal experience (p. 208-213).

## L'APPROCHE DU PLAISIR SELON CSIKSZENTMIHALYI : ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION CLÉS POUR LES ENTRAÎNEURS

Si un entraîneur décide d'adopter l'approche du plaisir de Csikszentmihalyi (1990), alors il a un rôle à jouer pour amener les joueurs à apprécier les cours, les séances d'entraînement et la compétition. Il s'agit d'un rôle quelque peu différent de celui qu'implique le concept traditionnel du plaisir considéré comme un simple sentiment positif. S'ils s'en tiennent à cette approche traditionnelle, les entraîneurs peuvent ne pas saisir pleinement



l'importance cruciale d'adapter le niveau de défis qu'ils proposent lors des cours, des séances de formation et des compétitions à la perception qu'ont les joueurs de leurs habiletés.

En résumé, voici les éléments clés dont doivent tenir compte les entraîneurs qui adoptent l'approche de Csikszentmihalyi (1990) :

- Le plaisir est une expérience qu'il est possible d'atteindre et qui est dynamique (et non statique). En général, le plaisir n'arrive pas par hasard, même si cela peut arriver.
- Le principal facteur prédictif du plaisir réside dans la perception qu'a un joueur de l'existence d'un équilibre entre le niveau des défis à relever et son niveau d'habiletés : il y a de fortes chances que le joueur s'ennuie si les défis proposés ne le stimulent pas assez et, à l'inverse, il risque de ressentir de l'anxiété si les défis sont trop ambitieux.
- Il est nécessaire d'adopter une approche individuelle lorsqu'on travaille avec des joueurs. Chaque joueur étant différent des autres, il est important de comprendre comment chacun perçoit le degré de difficulté des défis par rapport aux habiletés dont il dispose pour les relever.
- Un joueur doit déployer tous les efforts nécessaires et mobiliser toute sa concentration lorsqu'il joue pour qu'il puisse y prendre plaisir.

- Il est important d'établir des objectifs clairs pour les joueurs et de suivre leurs progrès, en veillant à leur donner un feedback régulier et constructif.
- Le plaisir est un processus continu. Les joueurs doivent être mis à l'épreuve et continuer de développer leurs habiletés. Le plaisir n'est pas une chose que l'on acquiert pour le reste de sa vie ou de sa carrière.

## CONCLUSION

Revenons au conseil donné par Evonne Goolagong Cawley aux joueurs : « *amusez-vous et prenez plaisir à jouer au tennis* » (cité en introduction). Tout l'intérêt d'un tel conseil réside dans le fait qu'il détourne le joueur de cette obsession de la victoire qui bien souvent peut être source de fatigue et de stress. À l'inverse, un joueur qui s'amuse a tendance à jouer de manière instinctive, sans aucun effort, sans aucune appréhension et en étant totalement libéré. C'est d'ailleurs ainsi que jouait Evonne Goolagong Cawley ! Ce n'est que lorsqu'ils parviennent à ressentir un sentiment de contentement et de plaisir pendant qu'ils jouent que les joueurs peuvent atteindre leur meilleur niveau. Paradoxalement, la victoire n'est jamais aussi proche que lorsqu'un joueur oublie la notion de victoire et cherche simplement à s'amuser sur le court.

Cet article offre de nouvelles pistes de réflexion aux entraîneurs pour les aider à renforcer le plaisir du jeu chez leurs joueurs. En s'appuyant sur une perception différente du plaisir, qui jusqu'ici était traditionnellement considéré comme un simple sentiment ou une simple réponse affective, Csikszentmihalyi (1990) incite les entraîneurs à adopter une approche fondée sur l'instauration d'un processus. Sa conception du plaisir, fondée sur une approche intuitive convaincante, amène les entraîneurs à prendre conscience de l'importance d'éléments tels que les défis, les habiletés, les objectifs et la concentration. Csikszentmihalyi (1990) ne laisse jamais entendre que la quête du plaisir est chose facile, mais il est persuadé qu'elle en vaut la peine et que chacun peut trouver son chemin. Cette vision des choses prend tout son sens lorsqu'on se rappelle que le tennis est un jeu et que, par définition, les jeux sont une activité ludique à laquelle on s'adonne pour se divertir et en tirer du plaisir (et non une activité qu'on endure et qui nous fait souffrir). Il n'y a rien de mieux que de prendre du plaisir quand on joue au tennis. C'est un sport tellement amusant ! Alors pensez à suivre le conseil d'Evonne Goolagong Cawley, un conseil qu'elle devait à la sagesse de sa mère.

## RÉFÉRENCES

- Berger, B.G., Pargman, D., & Weinberg, R.S. (2006). Foundations of exercise psychology (2nd Ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Rowe.
- Heathcote, F. (1996). Peak performance. Dublin: Wolfhound Press.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G.C. Roberts (Ed.), Motivation in sport and exercise (pp.199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former gure skaters, 11: Sources of Enjoyment. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 65-83.

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

**Tennis**  **iCoach**

# Développement du joueur de tennis : l'étape de transition entre les juniors et les professionnels

Pancho Alvariño, José F. Altur and Miguel Crespo (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 25 - 27

## RÉSUMÉ

Dans cet article, nous vous expliquons les raisons pour lesquelles, selon nous, le passage du circuit des jeunes au circuit professionnel correspond à l'étape la plus importante dans le développement d'un joueur de tennis, puisqu'elle détermine l'avenir de ce dernier. Le processus et le plan de développement doivent être exécutés de manière continue dans la mesure où le temps dont on dispose est limité, soit trois ans au maximum en règle générale. Le rôle de l'entraîneur consiste à faciliter l'élaboration du plan au moyen de ses connaissances et à aider le joueur à atteindre ses objectifs au cours de cette étape

**Mots clés:** phases, évolution, long terme, planification.

**Adresse électronique de l'auteur:** pancho@tennisval.es

Article reçu: 27 Avril 2015

Article accepté: 08 Janvier 2016

## INTRODUCTION

L'une des tâches les plus exigeantes, et les plus stimulantes en même temps, auxquelles un entraîneur puisse être confronté dans le milieu du tennis se produit lorsqu'il doit prendre en charge la planification et la programmation de la carrière d'un joueur talentueux, autrement dit être responsable de son développement. Le travail auprès des jeunes joueurs est une tâche à long terme qui doit être accomplie à l'aide d'une méthodologie respectant les différents stades de l'évolution du joueur.

La période pendant laquelle l'entraîneur prend la direction du développement d'un joueur est essentielle pour permettre à ce dernier de développer les compétences dont il aura besoin sur les plans physique, mental, technique et tactique pour se mesurer en toute sécurité à tous types de joueurs lorsqu'il atteindra le haut niveau.

De toute évidence, cette période est de plus en plus courte : ainsi, les filles commencent à jouer au tennis plus tôt et, souvent, se spécialisent prématurément, ce qui veut dire que de nombreux stades du développement sont laissés de côté. En raison de cela, il est nécessaire de revenir en arrière plus tard et de mettre un frein à leur évolution dans le but de travailler sur des aspects qui n'ont pas été acquis au moment où ils auraient dû l'être. Par ailleurs, les joueurs sont plus à risques de se blesser car leur corps n'a pas été suffisamment préparé pour supporter des charges de travail physique et psychologique élevées.

## ÂGE DES DÉBUTS ET OBJECTIFS

Plusieurs spécialistes ont déterminé que l'âge approprié pour commencer à jouer au tennis est de 5 ans, car à cet âge les enfants ont déjà un meilleur contrôle de leurs mouvements. Le tableau 1 indique l'âge auquel les meilleurs joueurs et joueuses ont fait leurs premiers pas en tennis. Il nous apprend que la plupart ont commencé à jouer entre les âges de 5 et 6 ans.

Âge moyen auquel les membres du top 100 ont commencé à jouer au tennis					
N°	JOUEUR	DÉBUTS	DÉBUTS	JOUEUR	N°
1	Djokovic	4	7	Wozniacki	1
2	Nadal	4	6	Clijsters	2
3	Federer	8	6	Zvonareva	3
4	Murray	3	7	Azarenka	4
5	Soderling	5	4	Sharapova	5
6	Ferrer	8	9	Li Na	6
7	Monfils	4	-	Kvitova	7
8	Fish	2	-	Schiavone	8

Âge moyen auquel les membres du top 100 ont commencé à jouer au tennis					
9	Berdych	5	6	Bartoli	9
10	Almagro	8	8	Stosur	10
11	Simon	6	6	Petkovic	11
12	Roddick	10	7	Kuznetsova	12
13	Gasquet	4	4	Radwanska	13
14	Youzhny	6	6	Pavlyuchenko	14
15	Troicki	5	9	Jankovic	15
	Promedio	5.4	6.5	Promedio	

Tableau 1. Âge moyen auquel les joueurs et joueuses classés dans le top 15 lors de la saison 2010-2011 ont commencé à jouer au tennis.

Le tableau 2 récapitule les objectifs généraux fixés à chacun des stades de la carrière des joueurs de tennis (garçons et filles) en fonction de l'âge.

OBJECTIFS LORS DES DIFFÉRENTS STADES (GARÇONS ET FILLES)		
GARÇONS	ÂGE	FILLES
Débuts	+/- 5 ans	Débuts
Exercices plus spécifiques	6 ans	Exercices plus spécifiques
Travail technique	9 ans	Entraînement plus exigeant
Entraînement plus exigeant	11 ans	Entraînement plus exigeant
-	14/16 ans	Premier classement dans le top 10 chez les juniors
Premier classement dans le top 10 chez les juniors	16/17 ans	-
-	18 ans	Place parmi le top 100
Place parmi le top 100	19 ans	-
-	21 ans	Meilleur pourcentage de victoires comme objectif no 1
Meilleur pourcentage de victoires comme objectif no 1	24 ans	-
Retraite sportive	31 ans	Retraite sportive

Tableau 2. Objectifs pour les joueurs de tennis (garçons et filles) lors des différents stades de développement selon l'âge

Le tableau 3 offre une comparaison de ces objectifs établis aux différents stades de développement selon l'âge avec ceux de Dinara



Safina. Il est important de préciser que ces tableaux ont une valeur informative seulement. En raison du caractère individuel de la pratique du tennis, chaque joueur ou joueuse a une progression qui lui est propre et qui peut varier considérablement selon la situation.

COMPARAISON DES OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE DINARA SAFINA AVEC CEUX DES FILLES SELON L'ÂGE			
DINARA	ÂGE	ÂGE	FILLES
Débuts	7 ans	+/- 5 ans	Débuts
Entraînement avec sa mère		6 ans	Exercices plus spécifiques
Entraînement avec sa mère		9 ans	Travail technique
Âge de son arrivée à l'académie	12 ans	11 ans	Entraînement plus exigeant
Victoire aux Petits As de Tarbes (championnat mondial des moins de 14 ans)	14 ans	14/16 ans	Premier classement dans le top 10 chez les juniors
1 finale dans un tournoi de catégorie 10 000 \$	15 ans	16/17 ans	-
Termine l'année à la 68e place du classement WTA	16 ans	18 ans	Place parmi le top 100
Départ de l'académie	17 ans	19 ans	-
Termine l'année à la 54e place du classement WTA		21 ans	Meilleur pourcentage de victoires comme objectif no 1
Atteint la 1re place du classement de la WTA	23 ans	24 ans	-
Prend sa retraite en raison de problèmes physiques	26 ans	31 ans	Retraite sportive

Tableau 3. Comparaison des objectifs établis pour les filles aux différents stades de développement en fonction de l'âge avec ceux de Dinara Safina

Lorsqu'il travaille avec un joueur à l'avenir prometteur, la priorité de l'entraîneur doit être de... NE PAS FAIRE DE MAUVAIS CHOIX ! Autrement dit, il doit éviter de commettre des erreurs qui risquent de compromettre la carrière du joueur.

Dès lors qu'un entraîneur croit en son joueur, a confiance en ses propres capacités en tant qu'entraîneur et dispose des ressources suffisantes, le principal obstacle qui puisse empêcher le joueur d'atteindre les premiers rangs mondiaux, c'est si son entraîneur commet une erreur ou prend de mauvaises décisions.

Pour éviter de faire de mauvais choix, il faut respecter le rythme biologique du joueur, programmer sa carrière sur le long terme, prévoir des microcycles, des mésocycles et des macrocycles et anticiper les besoins futurs en tenant compte du niveau du moment.

Il est important de se rappeler que les joueurs qui tentent leur chance ne deviendront pas tous des professionnels. L'entraîneur, en sa qualité de guide au cours de ce processus, doit être capable de détecter cet état de fait afin d'éviter que le joueur ne se frustre. Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de suggestions en ce qui concerne les points à retenir tout au long de l'étape de transition.

## PROFIL DU JOUEUR

Tout d'abord, il est primordial d'établir le profil du joueur en évaluant ses qualités et en définissant ses caractéristiques.

- Qualités techniques : coups de base et talent naturel.
- Qualités tactiques : schémas de jeu et solutions pour remporter les points.
- Qualités physiques : endurance, mobilité, vitesse sur le court, etc.
- Qualités psychologiques : motivation, esprit de compétition.
- Résultats antérieurs : collecte de renseignements sur les compétitions disputées et le niveau auquel le joueur a joué.

Cette démarche aidera l'entraîneur à déterminer les points forts et les points faibles de son joueur et ainsi à disposer de toute l'information nécessaire afin de savoir dans quelle direction travailler. Les résultats de ces évaluations le renseigneront également sur le potentiel futur du joueur.

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT GÉNÉRAL

Une fois que l'évaluation du joueur aura été effectuée et qu'un maximum de données aura été recueilli, l'étape suivante consistera à établir un plan général dans les domaines de l'entraînement et de la compétition en tenant compte des objectifs à atteindre lors des 3 années que durera ce travail (approximativement).

Le plan en question devra avoir les caractéristiques présentées ci-dessous.

- Il devra prévoir les ressources et le financement nécessaires pour couvrir les dépenses et besoins liés à l'entraînement, à la compétition, aux voyages, au matériel, à l'entourage, aux soins médicaux, etc.
- Il devra être réaliste, pratique et ordonné et inclure des objectifs à court, moyen et long terme.
- Il devra être continu ; en d'autres termes, il ne devra pas être interrompu compte tenu de l'importance de cette étape, du peu de temps disponible, du niveau élevé des concurrents et de la nécessité de prendre des décisions et de favoriser la progression constante et le développement du joueur.

Ensuite, il faudra établir des programmes d'entraînement et de compétition plus courts pour les différentes phases de chaque saison (de 4 à 6 semaines, par exemple). Ces programmes devront, entre autres, porter sur les éléments suivants :

- Amélioration et consolidation de la technique – coups, intensité, contrôle, force, direction, etc.
- Style de jeu – schémas de jeu adaptés aux qualités du joueur.
- Préparation physique – amélioration des aptitudes physiques et prévention des blessures.
- Préparation mentale – travail de la concentration, habitudes de travail, maîtrise des émotions, etc.

## EXERCICES

Nous vous présentons ci-dessous un certain nombre des exercices que nous utilisons à l'académie.

### Exercice 1

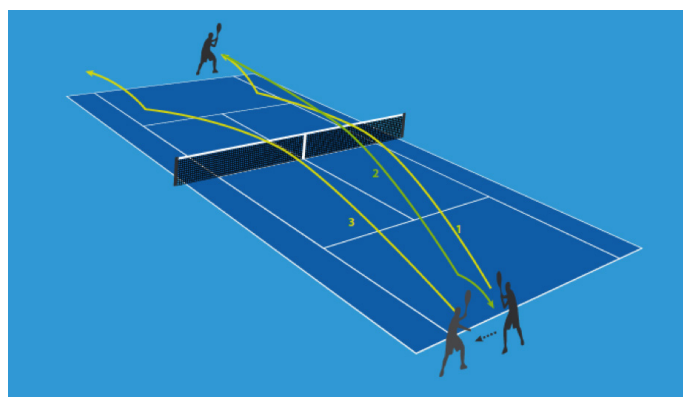
**Nom :** Se créer une ouverture au moyen d'un coup de décalage.

**Finalité :** Effectuer un travail tactique, travailler la prise de décisions par rapport au moment opportun où jouer un coup de décalage et à la manière de le faire, contrôler l'échange en fond de court et disputer des points.

**Méthodologie :** Échange entre joueurs.

**Description :** Les joueurs jouent un échange de fond de court dans la diagonale des revers. Une ouverture se produit lorsque l'un d'eux a la possibilité de jouer un coup de décalage. Lors du point suivant, l'autre joueur devra se créer une ouverture.

**Variantes, volume et intensité :** Échange de revers croisés en fond de court, mais cette fois en utilisant le revers slicé exclusivement. L'ouverture est créée lorsqu'un joueur frappe un coup de décalage. Ils échangent des revers croisés en fond de court et chacun d'eux peut changer ce patron de jeu et jouer long de ligne à tout moment. Lorsque vient le moment de jouer un coup de décalage, l'un ou l'autre peut décider de se créer une ouverture. Lorsque la physionomie de l'échange évolue et qu'un coup est frappé le long de la ligne, si l'autre joueur parvient à toucher la balle, il remporte le point. En revanche, si le coup droit long de ligne est gagnant, le joueur qui remporte le point est celui qui a joué ce coup. (Exercice adapté au tennis féminin.)



## Exercice 2

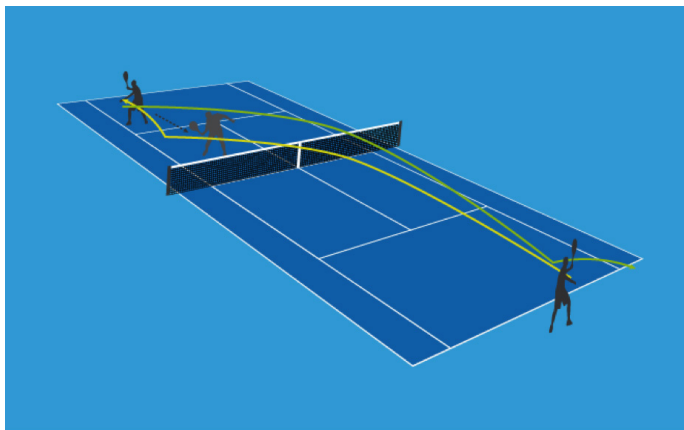
**Nom :** Coup d'approche sur balle courte et volée.

**Finalité :** Jeu de transition. Travail d'ajustement des pas pour tenter de frapper la balle courte le plus tôt possible et être capable de monter au filet rapidement de manière à couvrir le terrain et à exécuter la volée dans de bonnes conditions.

**Méthodologie :** Échange avec l'entraîneur.

**Description :** L'entraîneur se trouve d'un côté du court. Il joue une balle courte et le premier joueur doit la relancer en coup droit en direction de l'entraîneur qui la renvoie de sorte que le joueur puisse exécuter une volée du même côté. La balle reste en jeu et le deuxième joueur prend le relais et effectue la même séquence de coups, et ainsi de suite.

**Variantes, volume et intensité :** Possibilité de jouer de longues séquences en mettant l'accent sur le volume ou de disputer des séquences plus courtes en comptant les points. Dans ce dernier cas, la montée au filet doit être effectuée du bon côté, mais l'entraîneur et le joueur décident librement de l'endroit où il exécutent le passing et la volée.



## Exercice 3

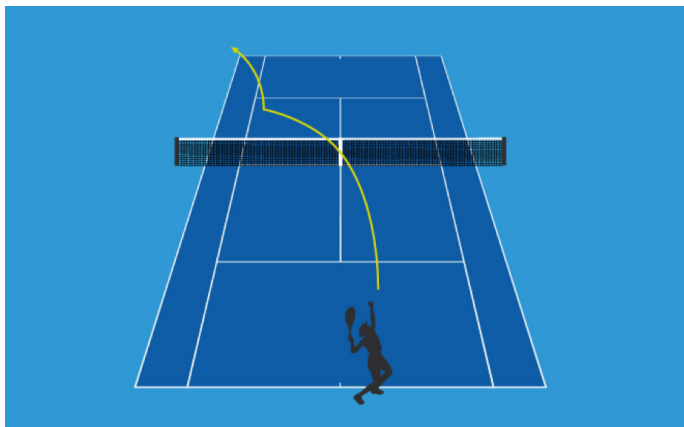
**Nom :** Jouer contre soi-même.

**Finalité :** Concentration, second service, direction des frappes.

**Méthodologie :** Saut ou panier de balles.

**Description :** La joueuse joue contre elle-même et frappe uniquement des secondes balles comme si elle disputait un jeu normal. Si le service est bon, elle remporte le point : 15-0, 30-0, 40-0, jeu pour elle. En revanche, si elle rate son service, elle perd automatiquement le jeu et un nouveau jeu commence alors. L'exercice se poursuit jusqu'à la fin du set.

**Variantes, volume et intensité :** La joueuse joue contre elle-même, mais cette fois, elle frappe uniquement des premiers services : si le service est bon, elle remporte le point ; si elle rate son service, elle perd le point. L'exercice se poursuit ainsi jusqu'à la fin du jeu et du set.



## COMPÉTITION

À l'issue de la période de travail accomplie en fonction de ce que nous avons dit, le joueur disputera des compétitions. Dans cette optique, il est très important de sélectionner les tournois de manière judicieuse en fonction du calendrier. Cette sélection devra tenir compte des points suivants :

– Tournois à la portée du joueur – Tournois que le joueur dispute avec l'objectif d'aller jusqu'au bout ; dans ces tournois, la pression est élevée car le résultat est important.

– Tournois de niveau plus élevé – Tournois que le joueur dispute avec l'objectif de s'améliorer et de s'habituer à un niveau de jeu supérieur ; ces tournois servent de repères pour évaluer la progression.

– Évaluation des résultats et du classement – Dans le but d'établir le programme des compétitions futures, il faut tenir compte de la progression du joueur et de l'importance de gravir les échelons supérieurs.

## DÉFIS

Tout au long du parcours professionnel du joueur, il est nécessaire d'établir en permanence de nouveaux défis. Le tennis pratiqué par un joueur évolue continuellement et pour que cette évolution se produise, le joueur doit parfaire sa technique. Plus le joueur peaufinera sa technique, plus il aura la possibilité de développer un jeu polyvalent et plus il disposera de solutions tactiques. Au départ, l'objectif du joueur sera de disputer son premier tableau de qualifications, puis de poursuivre sa progression et d'atteindre le top 500. Une fois cet objectif atteint, il pourra viser le top 300, le top 200, le top 100, puis une place parmi les 70 premiers, les 50 premiers, les 20 premiers, et ainsi de suite.

Chaque fois qu'une cible sera atteinte, l'entraîneur devra donner à son joueur les moyens d'atteindre la cible suivante. À cet égard, la motivation et l'ambition du joueur sont deux éléments indispensables pour garantir la réussite du travail effectué et la réalisation des objectifs fixés. Dès lors que cette évolution s'interrompt, plus aucun progrès ne peut être accompli : le joueur connaît alors une stagnation et ses résultats commencent à s'effriter.

## CONCLUSION

En conclusion, il nous apparaît essentiel d'insister sur l'importance de la planification et l'établissement d'une relation honnête avec le joueur où la communication tient une place primordiale, ainsi que sur l'entourage du joueur (famille, sponsors, fédération, etc.). En effet, nous ne devons pas perdre de vue que nous travaillons aux côtés de jeunes qui possèdent beaucoup de potentiel, de talent et un grand nombre de rêves.

## RÉFÉRENCES

- Alvariño, P., Altur, J.F. et Crespo, M. (2015). *Tenisval: Filosofía, sistemas de entrenamiento y ejercicios*. Valencia. Espagne.
- Crespo, M., Granitto, G. et Miley, D. (2002). *Trabajando con jóvenes tenistas*. ITF Ltd. Londres.
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A. et Sanz, D. (2012). *Fundamentos del entrenamiento de la condición física para jugadores de tenistas en formación*. RFET. Barcelone.
- Reid, M., Quinn, A. et Crespo, M. (2003). *Fuerza y condición física para el tenis*. ITF Ltd. Londres.
- Roetert, P. et Ellenbecker, T. (2008). *Preparación física completa para el tenis*. Tutor. Madrid.

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

Tennis  iCoach

# Évolution de la formation en ligne des entraîneurs sportifs : le point sur la situation pour les entraîneurs de tennis

Richard Sackey-Addo (GBR) et Javier Pérez Camarero (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 28 - 29

## RÉSUMÉ

*Les tendances actuelles observées dans le domaine de la formation des entraîneurs laissent entrevoir une évolution marquée par le passage progressif d'environnements et de méthodes d'apprentissage traditionnels et formels, basés uniquement sur un enseignement en classe ou sur le court, à des formations plus informelles s'appuyant sur les technologies d'apprentissage à distance.*

**Mots clés:** apprentissage à distance, formation des entraîneurs, apprentissage visuel.

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

Article reçu: 27 Avril 2015

Article accepté: 08 Janvier 2016

## INTRODUCTION

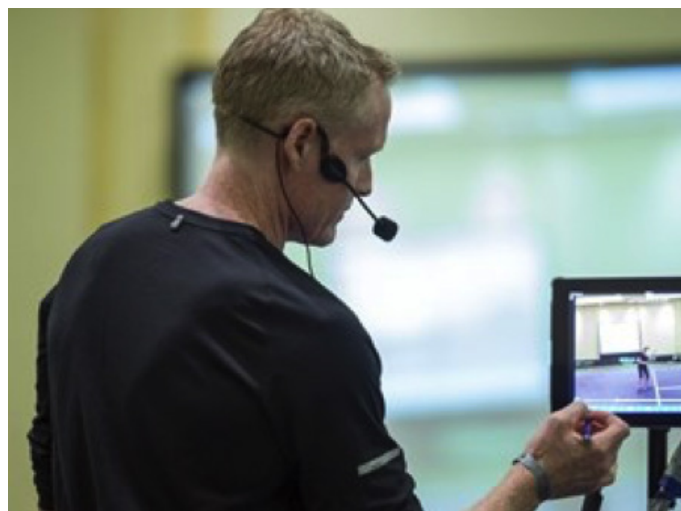
En raison de l'évolution des processus et des méthodes d'acquisition des connaissances pour l'entraîneur de tennis moderne, on assiste aujourd'hui à une multiplication des travaux de recherche qui visent à mieux comprendre quels sont les moyens les plus efficaces pour les entraîneurs de perfectionner leur savoir-faire et d'apprendre les techniques d'entraînement (Cushion et al., 2010). Il ressort de ces recherches qu'il y a trois questions à se poser lorsqu'on se penche sur le développement et l'évaluation des entraîneurs, à savoir : quelles sont les connaissances à enseigner aux entraîneurs novices ? Quelle est la méthode optimale pour enseigner ces connaissances ? Et quelles sont les modalités d'évaluation à adopter pour encourager le plus possible la poursuite de l'apprentissage tout au long de la carrière d'un entraîneur ? (Abraham, Collins, 1998). Compte tenu des efforts continus des fédérations nationales de tennis, de la réussite de nouvelles initiatives de l'ITF, telles que le programme Junior Tennis Initiative ou la campagne Play and Stay, et des attentes sans cesse plus élevées dans le domaine du tennis de haut niveau, il est plus que jamais nécessaire pour les entraîneurs d'atteindre un niveau de qualification et de compétence à la hauteur des exigences de leur sport et de se voir offrir des possibilités appropriées de perfectionnement professionnel continu. L'efficacité des programmes de formation d'entraîneurs a été identifiée comme étant un facteur clé pour le développement d'entraîneurs de premier plan. C'est pourquoi on a récemment mis l'accent sur des analyses stratégiques de l'entraînement et de la formation des entraîneurs, qui ont donné lieu à l'apparition de références ou normes de pratique nationales dans le domaine de l'entraînement au niveau non professionnel à l'échelle de toutes les instances dirigeantes et des fédérations internationales (Knowles et al., 2005).

## PLATEFORMES DE FORMATION EN LIGNE

Les fédérations internationales et les instances dirigeantes nationales ont tiré parti de l'évolution de la technologie et de la facilité d'accès à l'information. Les modules d'apprentissage en ligne « traditionnels » se déclinent désormais en différents formats (formation assistée par ordinateur, formation Web, conférences Web et réunions Web) qui peuvent être proposés sous forme de modules indépendants ou bien en combinaison les uns avec les autres (Mester, Wigger, 2011). Du point de vue des entraîneurs, ces cours et plateformes de formation en ligne sont très faciles à trouver et toutes les informations sont à portée de main. Vous pouvez facilement récupérer la bonne information au bon moment (Elderton, 2013). Il est cependant conseillé de recourir à un large éventail de méthodes de formation, des cours magistraux traditionnels aux vidéos, en passant par la formation en ligne et, bien évidemment, les séances d'enseignement à proprement parler, durant lesquelles vos élèves sont responsables de joueurs sous votre supervision (Pestre, 2013).

## Applications pratiques

- À la Royal Federación Española de Tenis (RFET), on a découvert que si les entraîneurs ne participaient pas aux activités de formation, c'était principalement en raison d'un manque de

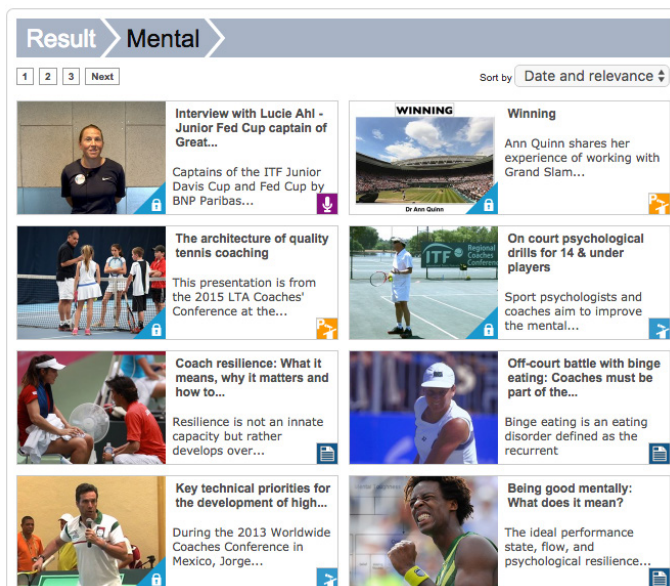


temps et d'argent. C'est pourquoi la fédération a décidé de lancer plusieurs programmes de formation en ligne, qui ont connu un réel succès, tant du point de vue des commentaires reçus des entraîneurs à leur sujet que du nombre de participants.

- Les technologies d'apprentissage disponibles aujourd'hui, combinées aux progrès d'Internet, ont eu un impact sans précédent sur la disponibilité des données et sur la facilité d'accès à l'information. Des ressources d'apprentissage telles que le site Web Tennis iCoach de l'ITF sont un parfait exemple de plateformes où les entraîneurs sont en mesure d'accéder à des supports de formation continue mis à jour en permanence. Il devient ainsi possible, pour les entraîneurs qui le souhaitent, de multiplier les occasions de formation continue tout au long de leur carrière (Over et Sharp, 2008). Tous les efforts déployés pour rendre la formation plus attrayante, plus fonctionnelle et plus conviviale pour les entraîneurs auront, au final, un effet positif sur le niveau de qualification des entraîneurs dans le monde.

Selon certaines études, il n'y a pas de différences notables entre la formation en ligne et la formation en classe sur le plan des résultats obtenus (Barry, Runyan, 1995). Cependant, on peut avancer l'argument selon lequel, grâce aux plateformes de formation en ligne et de perfectionnement professionnel continu, les entraîneurs peuvent désormais faire un meilleur usage de leur temps, puisqu'ils peuvent tirer parti de ces ressources au moment et à l'endroit qui leur conviennent le mieux, un facteur clé pour les entraîneurs de tennis qui passent parfois la majeure partie de leur temps sur les courts ou en déplacement avec leurs joueurs. Avec l'avènement des plateformes de formation en ligne, les entraîneurs n'ont plus besoin de réserver un week-end ou de prendre plusieurs jours de congé pour participer à des cours, et ils n'ont plus à gérer les éventuelles annulations qui peuvent parfois se produire dans le cas de cours en classe.





Parmi les principaux avantages offerts par la formation en ligne, citons également la possibilité d'accéder à l'information de manière répétée. Lorsqu'on suit une conférence ou un exercice au format vidéo, il est possible de visionner le contenu, de le mettre en pause, de revenir en arrière et de revoir la vidéo autant de fois qu'on le souhaite ; de plus, les formateurs peuvent également se servir de ces ressources en ligne pendant leurs cours en classe.

Les études ont démontré que les élèves ont une préférence pour un style d'apprentissage plus visuel ; il est donc souhaitable d'appliquer ces principes aux techniques d'enseignement utilisées. Les élèves qui font appel à la mémoire visuelle retiennent mieux ce qu'on leur apprend si l'information est présentée sous forme d'images, de graphiques ou de vidéos, et ils préfèrent être exposés à un haut niveau de stimulation visuelle. Selon les recherches menées par Oxford, Hollaway et Horton-Murillo (1992), les conversations et instructions orales sans support visuel peuvent produire, chez ce type d'élèves, un sentiment d'anxiété et de confusion. En revanche, comme l'indique Reid (1995), lorsqu'on intègre à l'enseignement des stimuli visuels comme des vidéos, des graphiques ou des dessins, ces élèves parviennent davantage à retenir et à comprendre les informations et les instructions.

### CONSEILS SUR LA FORMATION EN LIGNE

Au moment de choisir une formation en ligne adaptée à vos besoins, vous pouvez prendre en compte les éléments suivants :

- Y a-t-il une communauté en ligne avec des fils de discussion, des blogs, etc. ? La possibilité d'intégrer un réseau de professionnels qui partagent votre vision des choses, et d'échanger avec eux sur différents sujets de conversation, peut être avantageuse : cela favorise l'interaction entre des entraîneurs et des experts ayant une expérience et un parcours différents tout en permettant d'apprendre les uns des autres. C'est en quelque sorte l'équivalent électronique des discussions qui s'engagent dans une classe de cours.
- Combien de temps durent les cours ou les unités de formation ? Souvent, il est impossible pour les entraîneurs de consacrer plusieurs heures, plusieurs semaines ou même plusieurs mois à des formations ; il peut donc être recommandé de suivre des cours de plus courte durée, qui sont moins accaparants.
- Le cours bénéficie-t-il du soutien d'un organisme ou d'une instance dirigeante réputé(e) ? À mesure que la formation en ligne prend de l'ampleur, de plus en plus de fédérations sportives nationales et internationales proposent et recommandent des cours dispensés par des prestataires externes.
- Où le contenu du cours est-il accessible ? À une époque où la plupart des entraîneurs possèdent des ordinateurs portables,

des tablettes ou des smartphones, il est important de pouvoir accéder au contenu à tout moment, où que vous soyez, et depuis un large éventail de plateformes.

- L'attestation de participation ou de réussite délivrée à la fin du cours sera-t-elle reconnue ? Il est important de vous assurer que la participation ou la réussite au cours vous permettra de faire valoir les compétences acquises et ainsi de favoriser votre perfectionnement et votre avancement professionnels.

### CONCLUSION

Il est important de veiller à ce que les ressources et les supports auxquels on accède par le biais des plateformes de formation en ligne soient de bonne qualité, car leur apport ne se limite pas seulement aux entraîneurs, mais s'étend également aux formateurs eux-mêmes qui peuvent s'en servir dans le cadre de leurs cours en classe en utilisant une tablette ou un ordinateur portable pour présenter du contenu dynamique qui favorise un apprentissage plus direct, plus visuel et plus rapide.

### RÉFÉRENCES

Abraham A. et Collins D. (1998). Examining and extending research in coach development. *Quest*, 50(1), 59-79.

Barry M. et Runyan G. (1995). A review of distance learning studies in the U.S. military. *The American Journal of Distance Education*, 9 (3).

Cushion C., Nelson L., Armour K., Lyle J., Jones R., Sandford R. et O'Callaghan C. (2010). *Coach learning and development: A review of literature*. Leeds: Sports Coach UK.

Elderton W. (2013). *Principles of modern coaching methodology: An evolution*, 60, 8-9.

Felder R. M. et Silverman L. K. (1988) *Learning and Teaching Styles in Engineering Education*. *Engr. Education*, 78(7), 674-681.

Mester J. et Wigger U. (2011). *Online resources for coaches education: Motivation for applied Intellectual Capital Management in tennis*, 54, 19-20.

Over S. et Sharp B. (2008). *Information Technology in tennis*. *ITF Coaching and Sport Science Review*. 15 (45): 24-25.

Oxford R. L., Hollaway M. E. et Horton-Murillo D. (1992). *Language learning styles: Research and practical considerations for teaching in the multicultural tertiary ESL/EFL classroom*. Récupéré en mars 2010, sur le site [www.ukessays.com/essays/english-idioma/aprendizaje-estilos](http://www.ukessays.com/essays/english-idioma/aprendizaje-estilos). Php.

Pestre B. (2013). *Teacher education on court*, 60, 24-25.

Reid J. M. (1995). *Learning Styles in the ESL/EFL Classroom*. U.S.A.: Heinle & Heinle Publishers.

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

**Tennis iCoach**

# Livres numériques recommandés

## ITF BIOMECANIQUE DU TENNIS DE HAUT NIVEAU

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

Le livre de l'ITF Biomécanique du tennis de haut niveau 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.



## 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





# Sites Web recommandés

The screenshot shows the WTA website with a prominent image of Serena Williams celebrating. The navigation bar includes 'TOURNAMENTS', 'PLAYERS', 'SCORES & STATS', 'RANKINGS', 'NEWS', 'PHOTOS', 'VIDEOS', 'HEALTH', 'FANS', and 'SHOP'. A headline reads 'SERENA: SI SPORTSPERSON OF THE YEAR'. Below the main image, there are sections for 'NEWS' and 'PHOTO GALLERY'.

The screenshot shows the ITF Junior Tennis School website. It features a red navigation bar with 'HOME', 'HOW TO GRADUATE', 'JUNIOR FORUMS', 'HELP', and 'CONTACT US'. A large red star logo with 'ITF JUNIOR TENNIS SCHOOL' is prominent. A red button says 'Click HERE to START'. To the right is a photo of a tennis player in action. Below the button are 'eLearning Modules' and a login form with fields for 'Username:' and 'Password:'.

The screenshot shows the ITF Tennis.com website's 'COACHING' section. It features a blue header with 'ITF TENNIS.com' and 'COACHING ITF'. The main content area includes a photo of a group of people at a conference, with text about the 'Regional Coaches Conference by BNP Paribas'. There are also sections for 'UPCOMING COACHING COURSES & WORKSHOPS' and 'LATEST NEWS'.

The screenshot shows the Play+Stay Tennis website. It has a colorful header with 'PLAY+STAY' and 'TENNIS IS EASY, FUN & HEALTHY'. The navigation bar includes 'TENNIS10S', 'AGE 11-17', 'TENNIS EXPRESS', 'ITN', 'CLUBS', 'COMPETITION', 'HEALTH', 'EQUIPMENT', 'FEDERATIONS', and 'ITF'. The main content area features a 'RULE THE COURT' graphic, a 'BUY THE BALLS HERE!!!' section, and 'ABOUT PLAY+STAY' and 'RESOURCES' sections.

The screenshot shows the ITF Tennis.com website's 'DEVELOPMENT' section. It features a blue header with 'ITF TENNIS.com' and 'DEVELOPMENT ITF'. The main content area includes a photo of a group of people, with text about 'Grand Slam tournaments increase funding to GSDF'. There are also sections for 'UPCOMING DEVELOPMENT EVENTS' and 'TOURING TEAMS'.

The screenshot shows the TennisCoach website. It features a blue header with 'TennisCoach' and a search bar. The navigation bar includes 'Technical', 'Tactical', 'Physical', 'Mental', 'Medical', 'Player', 'Coach', 'Parent', 'Tutor', and 'Coach Experts'. The main content area includes a photo of a tennis player, a 'Latest Content' section with video thumbnails, and a 'Recommended Content' section.

The screenshot shows the ITF Store website. It features a green header with 'ITF store' and a navigation bar with 'Home', 'Publications', 'DVDs - CDs', 'Clothing', 'Gifts & Accessories', and 'My Account'. The main content area includes a 'Browse' section with categories like 'ITF', 'DAVIS CUP', 'FED CUP', 'COACHING', and 'TECHNICAL'. There is also a 'Search' bar and a 'Customer Login' form.

The screenshot shows the World Anti-Doping Agency website. It features a grey header with 'WORLD ANTI-DOPING AGENCY' and a navigation bar with 'HOME', 'ABOUT WADA', 'WORLD ANTI-DOPING PROGRAM', 'ANTI-DOPING COMMUNITY', 'SCIENCE & MEDICINE', and 'EDUCATION & AWARENESS'. The main content area includes a 'CoachTrue - Elite' section with a video player and a 'Media Center | FAQ | Find Us on Social Media' link.



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

## EDITEUR

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

## RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, PhD. y Luca Santilli

## RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Richard Sackey-Addo, MSc.

## COMITÉ DE RÉDACTION

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)  
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)  
Ann Quinn, PhD. (Quinnessential 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)  
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, Spain)  
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)  
E. Paul Roetert, PhD. (AAHPERD, USA)  
Frank van Fraayenhoven (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)  
Hani Nasser (Egyptian Tennis Federation, Egypt)  
Hans-Peter Born (German Tennis Federation, Germany)  
Hemant Bendrey (All India Tennis Association, India)  
Hichem Riani (Confederation of African Tennis, Tunisia)  
Hyato Sakurai (Japan Tennis Association, Japan)  
Janet Young, Ph.D. (Victoria University, Australia)  
Kamil Patel (Mauritius Tennis Federation, Mauritius)  
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)  
Kathleen Stroia (Womens Tennis Association, USA)  
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, UK)  
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia, Australia)  
Paul Lubbers, PhD. (United States Tennis Association, USA)  
Mark Kovacs, PhD. (Director, GSSI Barrington, USA)  
Per Renstrom, PhD. (Association of Tennis Professionals, USA)  
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation, UK)

## 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 intéressée

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

## PROCESSUS D'ÉVALUATION

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

## REMARQUE

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

## COPYRIGHT

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

## RÉFÉRENCEMENT

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



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,  
London SW15 5XZ  
Tel: 44 20 8878 6464  
Fax: 44 20 8878 7799  
E-mail: [coaching@itftennis.com](mailto:coaching@itftennis.com)  
Website: <http://en.coaching.itftennis.com/home>  
ISSN: 2225-4757  
Foto Credits: Gabriel Rossi, Paul Zimmer,  
Sergio Carmona, Mick Elmore, ITF

ITF Coaching and Sport Science Review:  
[www.itftennis.com/coaching/sportsscience](http://www.itftennis.com/coaching/sportsscience)

ITF Coaching:  
<http://en.coaching.itftennis.com/home>

ITF Development:  
<http://www.itftennis.com/development/home>

ITF Tennis Play and Stay website:  
[www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com)

ITF Tennis iCoach website:  
<http://www.tenniscoach.com/en/home>

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

ITF Junior Tennis School:  
[www.itfjunortennischool.com/](http://www.itfjunortennischool.com/)

ITN:  
[www.itftennis.com/itn/](http://www.itftennis.com/itn/)