

Pg.	Titre / Auteur
2	<u>Éditorial</u>
3	<u>Pleine conscience : Applications pratiques dans le tennis</u> Merlin Van de Braam (GBR) et Cian Aherne (IRL)
5	<u>Commotion cérébrale : Un vrai coup dur pour les joueurs de tennis</u> Alan J Pearce (AUS) et Janet A Young (AUS)
8	<u>Collaborer avec des psychologues du sport</u> Alistair Higham (GBR) et Julie Blackwood (GBR)
10	<u>Connaissances professionnelles des entraîneurs de tennis</u> Caio Cortela (BRA), Michel Milistetd (BRA), Larissa Galatti (BRA), Miguel Crespo (ESP) et Carlos Balbinotti (BRA)
13	<u>Pleine conscience et performance tennistique : Études et applications pratiques</u> Shameema Yousuf (GBR)
16	<u>Sponsoring : plan de match pour les joueurs de tennis</u> Youvale van Dijk (HOL)
19	<u>Spécialisation précoce dans le sport : Un facteur à prendre en considération chez les joueurs de tennis brésiliens ?</u> Caio Cortela (BRA), Roberto Klering (BRA), Gabriel Gonçalves (BRA), Silvio Souza (BRA) et Carlos Balbinotti (BRA)
22	<u>Étude de l'influence des facteurs psychosociaux sur le processus de perfectionnement des compétences en tennis</u> John Toner (GBR) et Adam R. Nicholls (GBR)
23	<u>La motivation fondée sur le système de récompense du cerveau</u> Claudio Sosa (ARG)
27	<u>Test d'effort spécifique au tennis (test) : Étude de cas d'un joueur élite</u> Cyril Brechbuhl (FRA), Olivier Girard (FRA), Grégoire Millet (FRA) et Laurent Schmitt (FRA)
31	<u>Libro electrónico recomendado</u> Éditeurs
32	<u>Páginas de internet recomendadas</u> Éditeurs
33	<u>Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF</u> Éditeurs

La Publicación Oficial sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la Federación Internacional de Tenis

ÉDITORIAL

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 70 de ITF Coaching and Sport Science Review, le dernier de l'année 2016. Les thèmes abordés dans la présente édition vont de la pratique de la pleine conscience dans le domaine de la performance tennistique aux avantages du travail avec des psychologues du sport dans le contexte du haut niveau en passant par une analyse des concepts qui peuvent aider les joueurs de tennis et leur entourage à signer des contrats de sponsoring fructueux.

La publication de ce numéro vient couronner une autre année faste au cours de laquelle des Congrès ITF régionaux des entraîneurs par BNP Paribas ont été organisés avec succès en Chine, en Colombie, en Afrique du Sud, au Mexique, à Trinidad, en Belgique, en Iran et en Algérie, grâce notamment au soutien de la Solidarité olympique. Au total, plus de 1 100 entraîneurs ont assisté à cette série de conférences. Un des faits les plus marquants a sans doute été la présence remarquable de 130 entraîneurs de sexe féminin au congrès qui s'est tenu dans la région d'Asie centrale et d'Asie de l'Ouest, un chiffre que le Président de l'ITF, David Haggerty, a lui-même qualifié de « très impressionnant ». Les congrès qui ont eu lieu cette année dans les régions d'Afrique australe et d'Amérique du Sud ont été l'occasion de lancer avec succès l'application officielle du congrès, qui avait déjà fait l'objet de très bons commentaires lors de l'édition 2015 du Congrès international des entraîneurs par BNP Paribas.

En novembre dernier, les Responsables du développement ITF ont participé, au siège de l'ITF à Londres, à une série de rencontres dont le but était de faire le point sur les activités qui s'étaient déroulées dans leur région respective au cours des 12 mois précédents et de discuter des plans pour l'année à venir, conformément à la nouvelle stratégie de l'ITF en matière de développement du tennis. Lors de la semaine qu'ils ont passée avec les membres du département Développement de l'ITF, le Président Haggerty a également prononcé un discours sur le rôle que le département serait amené à jouer dans le contexte de la stratégie ITF 2024 ; ses propos ont été accueillis très favorablement.



Le programme Junior Tennis Initiative (JTI) de l'ITF a connu une autre année exceptionnelle, puisqu'il a permis de créer de nouvelles occasions de promouvoir la pratique du tennis dans le monde entier. En 2016, l'ITF a distribué 5 260 raquettes, 3 830 raquettes de mini-tennis et quelque 106 104 balles de tennis dans plus de 114 pays qui participent à ce programme. Fin août 2016, d'après les comptes rendus de 107 fédérations, les résultats accomplis par le programme JTI étaient les suivants :

- Mise en place du programme Tennis10s dans 1 291 écoles primaires et 1 337 clubs de tennis ;
- Participation cumulée de 429 330 joueurs au programme Tennis10s ;
- Participation de 2 703 joueurs de 14 ans et moins à un programme national d'entraînement de haut niveau.

En 2016, Tennis iCoach a mis plus de 70 nouvelles ressources à la disposition de ses membres à travers le monde, dont plusieurs communications présentées lors de l'édition 2015 du Congrès international des entraîneurs par BNP Paribas et l'édition 2016 de la Conférence nationale des entraîneurs organisée par la LTA, de même que des vidéos pédagogiques sur la tactique contenant des images filmées sur les circuits professionnels, qui ont connu beaucoup de succès sur les réseaux sociaux, ainsi que d'autres ressources issues d'experts de renommée internationale.

Vous pouvez consulter ce contenu et devenir membre de Tennis iCoach [ici](#).

Nous espérons que vous apprécierez l'information contenue dans cette 70e édition de la revue ITF Coaching and Sport Science Review. Nous tenons à remercier tous les auteurs des articles publiés, ainsi que ceux qui nous ont soumis des propositions. 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.



Luca Santilli
Director Ejecutivo
Desarrollo del Tenis

Miguel Crespo
Gerente de Participación Y Formación
Desarrollo del Tenis

Richard Sackey-Addo
Oficial de Investigación
Desarrollo del Tenis/Formación

Pleine conscience : Applications pratiques dans le tennis

Merlin Van de Braam (GBR) et Cian Aherne (IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 3 - 5

RÉSUMÉ

Cet article propose une introduction à la pleine conscience, une façon d'être qui se traduit par une amélioration notable des performances lorsqu'elle est transposée dans un contexte sportif. Cette approche est aujourd'hui bien connue pour son application dans le monde du tennis puisqu'elle a été adoptée par le numéro un mondial Novak Djokovic. C'est pourquoi nous avons cherché à savoir comment entraîneurs et joueurs pouvaient intégrer le concept de pleine conscience dans leur quotidien pour commencer, puis lors des compétitions.

Mots clés: Mindfulness, la psychologie, la méditation, qui coule, la performance

Article reçu: 27 Mai 2016

Adresse électronique: merlin.van-de-braam@lta.org.uk

Article accepté: 20 Septembre 2016

INTRODUCTION

La pleine conscience est une approche méditative venue d'Orient, où elle se pratique depuis des siècles. Au cours des dernières décennies, elle a fait son apparition dans la culture occidentale dans le cadre de traitements contre des problèmes médicaux tels que la douleur chronique, l'anxiété ou la dépression. La pleine conscience désigne un état dans lequel on prend conscience de soi et de son environnement, en adoptant un esprit ouvert et réceptif, sans porter de jugement de valeur (Aherne, Moran et Lonsdale, 2009). Toute personne qui pratique la pleine conscience aborde les différents aspects du quotidien (pensées, émotions, comportements) en les acceptant comme faisant partie du déroulement naturel de la vie. Il est alors plus facile de lâcher prise et de focaliser son attention sur le présent immédiat : ce qui se passe ici et maintenant.

D'un point de vue tennistique, cette approche consiste par exemple à accepter la frustration que l'on ressent lorsqu'on fait une erreur ou une double faute à un moment clé d'un match. En envisageant ce sentiment comme une manifestation normale et en poursuivant la rencontre sans porter de jugement, on parvient à laisser cette erreur (et la réaction qui l'accompagne) derrière soi pour mieux se concentrer sur le coup ou le point suivant. Il peut également s'agir d'accepter les pensées positives ou négatives par rapport au résultat d'un match (comme la victoire ou la défaite), mais sans se laisser envahir par de telles réflexions. À la place, on peut prendre acte de ces pensées en les envisageant comme un aspect naturel d'une saison de compétition, puis respirer profondément et recentrer son attention sur les améliorations qu'on peut apporter (c'est-à-dire le seul élément qui est sous notre contrôle à cet instant).

Au cours des dernières années, on a également appliqué la pleine conscience au domaine de la performance sportive en vue d'aider les athlètes à atteindre un état psychologique optimal et à être davantage en phase avec leurs performances physiques. L'entraîneur Phil Jackson, surnommé le « maître zen » et titulaire de onze titres de champion NBA, s'est longuement exprimé (en anglais)

sur les bienfaits de la pratique de la pleine conscience en matière d'amélioration des performances. Champion de la première ligue anglaise et vainqueur de la Coupe d'Europe de rugby, le club des Saracens a également adopté l'approche de la pleine conscience, un choix qui s'est avéré fructueux pour ses joueurs. Outre les équipes sportives, certains athlètes de très haut niveau, à l'image de Lionel Messi (football), LeBron James (basket-ball) et Derek Jeter (baseball), sont connus pour intégrer des pratiques méditatives dans leurs programmes d'entraînement quotidiens.

Dans le milieu du tennis plus particulièrement, le numéro un mondial Novak Djokovic a ouvertement évoqué, dans son livre intitulé « Serve to Win », le fait que l'application des principes de la pleine conscience constituait un élément aussi important à ses yeux que l'entraînement physique (Djokovic, 2013, p. 86).

Fondamentalement, la pleine conscience constitue un mode de vie ; il est cependant possible de l'adapter au contexte sportif. Elle peut en effet aider les athlètes à gérer les pensées intrusives, à focaliser leur attention sur la tâche à accomplir et à prendre davantage conscience des différentes actions qu'ils effectuent dans le moment présent. Pour atteindre l'état de pleine conscience, il est nécessaire de s'entraîner. Il est notamment recommandé de s'adonner à des séances de méditation, qui consistent à se mettre en position assise ou couchée et à prendre conscience de son propre corps, et ce, dans le but de développer son niveau de conscience du moment présent. Il existe également d'autres exercices utiles, qui peuvent par exemple intégrer des méthodes comme la respiration, la marche ou le yoga en pleine conscience.

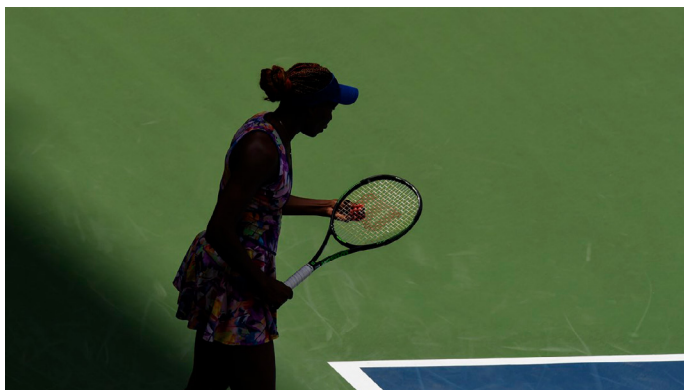
Le long métrage « Le guerrier pacifique » offre aux entraîneurs et aux athlètes une parfaite illustration de la façon dont la pleine conscience peut être appliquée à la performance sportive. Vous trouverez ici une scène particulièrement intéressante (en anglais), qui révèle toute l'essence de cette approche et de la conscience du moment présent.

COMMENT FAIRE POUR COMMENCER À INTÉGRER LA PLEINE CONSCIENCE DANS MON QUOTIDIEN ?

Pour vous entraîner à la pleine conscience, suivez ces quelques techniques de base qui ont été établies par des professionnels et adaptées aux particularités du tennis :

- Aux changements de côté : concentrez-vous sur votre respiration, en particulier lorsque vous ressentez des émotions intenses, de la nervosité ou de la frustration. Servez-vous de votre respiration comme d'un point d'ancrage pour porter de nouveau toute votre attention sur votre corps et non plus sur les pensées qui assaillaient votre esprit. Replongez-vous dans le moment présent. Faites le choix d'accepter les sentiments que vous ressentez, laissez-les aller, ne portez pas de jugement et ne vous faites pas de reproches. Une fois dans cet état d'esprit, vous serez à même de sourire et d'apprécier la situation dans laquelle vous vous trouvez : vous serez prêt à relever le défi.





- Au moment de servir : prêtez attention – réellement attention – à ce que vous ressentez à ce moment précis, qu’il s’agisse de la texture du court sous vos pieds, du son de la balle ou encore de ces odeurs que vous ne remarquez pas d’habitude de manière pleinement consciente.
- Lorsque vous avez une balle de match : reconnaissez que vos pensées et émotions sont passagères et qu’elles ne définissent pas la personne que vous êtes. Acceptez le fait qu’elles se produisent et laissez-les aller. Vous serez ainsi en mesure de vous libérer de ces schémas de pensée négatifs.
- Lors d’un exercice avec vos joueurs : mettez-vous en phase avec les sensations physiques de votre corps, en portant votre attention sur les petits détails, de cette brise fraîche qui effleure votre peau jusqu’à la sensation de vos pieds qui s’ancrent dans le sol lorsque vous envoyez les balles.

SITUATIONS DANS LESQUELLES LA PLEINE CONSCIENCE PEUT AVOIR UN EFFET POSITIF

Pour un entraîneur : en cas de situation conflictuelle avec un parent

Lors d’une discussion tendue et difficile avec un parent, imaginez une cloison entre la situation et vous-même ; donnez-vous de l’espace. Cet espace vous procurera alors la distance dont vous avez besoin pour vous concentrer sur votre corps et relâcher les zones qui sont tendues. Faites-le en restant ancré dans la situation présente : ne vous précipitez pas pour répondre ou argumenter, contentez-vous de respirer et de rester dans le moment présent. Laissez de côté vos pensées et écoutez attentivement le parent tout en restant à l’affût des réactions de votre corps. Acceptez les émotions que vous ressentez comme étant une chose normale. Prenez le temps de répondre et faites preuve d’empathie, de façon à ne pas laisser la situation s’envenimer. Selon des recherches menées dans le milieu carcéral, il s’avère que la pleine conscience peut amenuiser la colère, l’hostilité et les troubles de l’humeur (Samuelson et al., 2007). On peut donc raisonnablement penser qu’il est possible de parvenir à des résultats similaires si on applique la même approche dans la vie quotidienne d’un joueur de tennis ou d’un entraîneur qui doit faire face à des situations de fortes tensions.

Pour un joueur : en cas de nervosité avant de servir pour conclure un match

Concentrez-vous sur votre respiration (ou sur une partie de votre corps sur laquelle il vous semble le plus naturel de porter votre attention). Servez-vous de ce point de focalisation pour vous ramener au moment présent. Quels sont les éléments que vous êtes en mesure de contrôler ? Votre respiration, le prochain point et l’approche tactique que vous allez employer pour le jouer. Concentrez-vous sur ces aspects qui sont sous votre contrôle et redirigez calmement votre attention vers ces points.

RÉFÉRENCES UTILES POUR PERFECTIONNER VOS APTITUDES À LA PLEINE CONSCIENCE

Comme nous l’avons mentionné précédemment, la pleine conscience est une pratique. En conséquence, pour atteindre un

véritable état de pleine conscience, on doit intégrer cette pratique dans nos habitudes quotidiennes. Il existe plusieurs ressources gratuites (en anglais) en ligne ; vous pouvez notamment avoir accès à du contenu audio qui vous aidera à vous exercer à la respiration, au yoga et au balayage corporel en pleine conscience. Les travaux de Jon Kabat-Zinn, en particulier, ont été appliqués à un grand nombre de contextes différents et peuvent vous aider à trouver votre propre voie vers la pleine conscience.

Plusieurs applications mobiles proposent des tutoriels et du contenu audio facilement accessible, notamment « Headspace », « Stop, Think & Breath » et « Smiling Mind ».

CONCLUSION

La pleine conscience est une façon d’être qui se traduit par une amélioration notable des performances lorsqu’elle est transposée dans un contexte sportif. Cette approche a gagné en popularité en raison de son application dans le tennis et dans d’autres sports. Nous en avons résumé les principes fondamentaux et vous avons présenté plusieurs applications pratiques pour les entraîneurs et les joueurs.

RÉFÉRENCES

- Aherne, C., Moran, A. P. et Lonsdale, C. (2011). Mindfulness and flow in sport: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25, 177-189.
- Djokovic, N. (2013). *Serve to Win*. Transworld publisher, Londres.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J. et Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87, 254-268.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis  iCoach

Commotion cérébrale : Un vrai coup dur pour les joueurs de tennis

Alan J Pearce (AUS) et Janet A Young (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 5 - 7

RÉSUMÉ

Les commotions cérébrales au tennis sont rares, mais elles peuvent arriver. Comme les cas signalés récemment le montrent, les joueurs de tennis qui subissent des commotions cérébrales peuvent en ressentir les effets pendant plus longtemps que prévu. Cet article, qui s'adresse aux entraîneurs, présente les signes de commotion et aborde la question de la sensibilisation aux commotions en tennis, ainsi que le rôle de l'entraîneur pour réduire les risques et gérer la situation si l'un de ses joueurs est victime d'une commotion.

Mots clés: commotion, blessure, syndrome post-commotion cérébrale

Adresse électronique: janet_young7@yahoo.es.au

Article reçu: 24 Juin 2016

Article accepté: 27 Juillet 2016

INTRODUCTION

La commotion cérébrale dans le sport est un phénomène qui ne cesse de prendre de l'ampleur à l'échelle mondiale, non seulement dans les sports de contact où la commotion cérébrale est devenue un problème majeur, mais aussi dans les sports sans contact comme le tennis. Dans les sports de contact, les études sur la commotion se sont surtout intéressées aux conséquences à long terme des traumatismes crâniens répétés lors de la carrière d'un sportif professionnel (Pearce et al., 2014). Certains auteurs se sont également inquiétés du fait que les joueurs qui continuent de jouer ou retournent au jeu après avoir subi un choc à la tête risquent davantage d'être exposés à d'autres blessures (Nordström et al., 2014).

Commotion cérébrale et tennis ne vont habituellement pas de pair. Les taux de commotions en tennis sont négligeables d'un point de vue statistique (Pluim et al., 2006). Récemment, plusieurs joueurs bien classés ont fait part publiquement des difficultés avec lesquelles ils s'étaient remis de ce type de blessure. Nous avons donc jugé qu'il serait judicieux d'aborder le phénomène des commotions cérébrales en tennis, notamment en tentant d'expliquer ce qu'est une commotion et comment reconnaître les signes d'une commotion sur le court, mais aussi de comprendre le moment où un joueur est prêt à reprendre l'entraînement et la compétition et, enfin, la question du syndrome post-commotionnel.

Reconnaître les signes de commotion

Les commotions cérébrales liées au sport représentent environ 20 % des cas légers de lésions cérébrales traumatiques, lesquels constituent près de 80 à 90 % de toutes les lésions cérébrales traumatiques (Langlois et al., 2006). Dans la déclaration de consensus qui a suivi la 4e Conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport, la commotion cérébrale est définie comme un « processus physiopathologique complexe touchant le cerveau, induit par des forces biomécaniques » (McCrory, Meeuwisse, Aubry, Cantu, Dvořák et al., 2013). Le tableau 1 illustre les principales causes et les signes précurseurs d'une commotion cérébrale.



Causes d'une commotion	Apparition des symptômes	Symptômes visibles
Choc direct à la tête (p. ex. impact provenant d'une balle de tennis)	Immédiate	Perte de connaissance dans seulement 5 à 20 % des cas (Finch et al., 2013 ; Meehan et al., 2010).
Tête frappant la surface en dur du court (p. ex. à la suite d'une chute pendant l'échauffement ou le match)	Retardée – de plusieurs minutes, voire de heures ou jours.	Mal de tête, nausée, vision trouble, fatigue.
Force indirecte exercée sur le haut du corps provoquant un coup de lapin		Signes cognitifs : perte de mémoire, confusion, capacité à réfléchir, incapacité à se concentrer. Signes moteurs : temps de réaction plus lent, trouble de l'élocution, problèmes d'équilibre.
		Descriptions : « [...] pas tout à fait au mieux », « [...] impression d'être sonné » ou encore « Je ne voyais plus rien pendant quelques secondes » (Ropper, 2008)

Tableau 1. Causes et signes visibles d'une commotion cérébrale (McCrory et al., 2013).

COMMOTIONS CÉRÉBRALES DANS LE TENNIS

Bien qu'elles demeurent rares, les commotions cérébrales peuvent toucher les joueurs de tennis. Les cas de joueurs ayant subi une commotion cérébrale indiquent que celle-ci a été le résultat d'une chute. Il est d'ailleurs à noter que les chutes sont la cause la plus fréquente des commotions cérébrales (Ropper, 2008). Par exemple, Victoria Azarenka a été victime d'une commotion cérébrale lors de l'édition 2010 de l'US Open après s'être pris les pieds dans son bas de survêtement à l'échauffement. La joueuse biélorusse a par la suite entamé son match, mais s'est écroulée sur le court au bout de 30 minutes de jeu. La même année, la joueuse britannique Sarah Borwell a reçu un smash en pleine tête alors qu'elle disputait une rencontre de double (Myles, 2015). Comme elle se sentait bien, elle a continué de jouer et a même fini par remporter le match. Toutefois, à l'issue de la rencontre, les symptômes ont fait leur apparition :

Une fois l'adrénaline du match retombée, j'étais morte de fatigue. Je me sentais mal. J'avais des étourdissements et le côté gauche de mon visage s'est mis à enfler... Ils m'ont gardée sous surveillance toute la soirée en contrôlant mon état toutes les heures. Le lendemain, j'ai passé un IRM à San Francisco qui a révélé la présence d'une contusion au cerveau (Myles, 2015).

En dépit des résultats de l'IRM, on a informé Sarah Borwell qu'elle serait entièrement rétablie au bout de sept jours. Ressentant toujours les effets de la commotion (fatigue, sensibilité à la lumière, perte d'équilibre), elle s'est malgré tout présentée au tournoi suivant après avoir eu le feu vert pour jouer. Toutefois, la joueuse était incapable d'entreprendre la moindre activité physique, éprouvant des difficultés à exécuter des tâches motrices simples

comme marcher en ligne droite ou garder l'équilibre (Myles, 2015). En tout, il lui a fallu attendre pratiquement un an avant que tous les symptômes disparaissent. Plus récemment, les joueuses Eugénie Bouchard et Casey Dellacqua ont toutes les deux présenté des symptômes persistants après avoir subi une commotion causée par une chute. Après avoir chuté dans les vestiaires, la Canadienne Eugénie Bouchard a eu besoin de plus de trois mois pour se remettre de sa commotion (Henley, 2015). En octobre 2015, l'Australienne Casey Dellacqua a fait une chute sur le court pendant un match à Pékin, ce qui allait la tenir éloignée des terrains de tennis pendant toute la saison estivale australienne en 2016 (Henley, 2015).

Importance de la sensibilisation aux commotions cérébrales dans le tennis

Aux États-Unis, on estime que le nombre d'hospitalisations pour des traumatismes crâniens liés au sport et aux loisirs se situe entre 1,6 et 3,8 millions chaque année (Langlois et al., 2006). Cependant, il est généralement admis que les commotions cérébrales dans le sport sont un phénomène méconnu, ou dont l'importance est minimisée ou ignorée et que de nombreux cas ne sont par conséquent pas signalés aux médecins ou dans les hôpitaux. Ainsi, l'incidence réelle des commotions cérébrales serait 6 à 10 fois supérieure aux chiffres qui sont officiellement enregistrés (Langlois et al., 2006). Bien que les commotions cérébrales en tennis soient peu probables, il demeure possible que certains joueurs soient frappés à la tête par une balle ou victimes d'une chute pendant le cours du jeu. Il est donc essentiel que les entraîneurs soient sensibilisés à cette question et qu'ils soient capables d'évaluer une commotion, de la prendre en charge, mais aussi de reconnaître les signes du syndrome post-commotionnel ou SPC (comme le démontrent les exemples de SPC qu'ont connus les joueuses Borwell, Dellacqua et Bouchard).

Dans les sports de contact, les commotions cérébrales peuvent survenir à la suite d'un coup direct porté à la tête, mais ce n'est pas toujours le cas, car de nombreuses commotions sont causées par une mise en échec ou un contact violent avec le haut du corps pouvant entraîner un coup du lapin (mouvement d'avant en arrière ou latéral de la tête). Toutefois, au tennis, les commotions cérébrales sont plus susceptibles de se produire à la suite d'un coup direct à la tête (la tête est frappée par une balle de tennis ou la tête frappe le sol après une chute). Si on soupçonne qu'un joueur est victime d'une commotion, on doit le faire évaluer par le médecin du tournoi au moyen de l'outil SCAT-3 (Sports Concussion Assessment Tool-Version 3) (McCrory, Meeuwisse, Aubry, Cantu, Dvořák et al., 2013). L'outil SCAT-3 comprend huit sections qui englobent notamment une évaluation des symptômes, une évaluation cognitive et de la mémoire à court terme, un examen du cou, un examen de l'équilibre et un examen des membres supérieurs. Pour de plus amples renseignements sur le SCAT-3, nous invitons les lecteurs à se reporter à McCrory et al. (2013).

Les directives actuelles concernant la prise en charge de la commotion cérébrale préconisent un repos physique et cognitif

complet jusqu'à la disparition des symptômes aigus. (McCrory et al., 2013). Cependant, on ne dispose que de peu de données sur l'efficacité d'un repos complet après une commotion, certains chercheurs se demandant même si le repos est le meilleur traitement possible (DiFazio et al., 2015). En revanche, les experts s'entendent sur le fait que le retour à l'entraînement et au jeu doit se faire au moyen d'un programme d'effort physique progressif, chaque étape devant être accomplie sans la présence de symptômes, avant que le joueur ne puisse recevoir l'aval des médecins pour reprendre la compétition (McCrory et al., 2013).

Chez un petit nombre de personnes, il se peut que les symptômes ne se dissipent pas. Les cas des joueuses Borwell, Dellacqua et Bouchard prouvent que le syndrome post-commotionnel (SPC) est un problème grave qui peut avoir un impact sur la carrière d'un joueur. En particulier, ce qui est arrivé à Borwell et Bouchard montre bien l'importance de respecter les directives établies en matière de retour au jeu ; en effet, même si ces joueuses avaient réussi l'évaluation de la commotion cérébrale, elles n'étaient pas en mesure de jouer à un niveau justifiant un retour à la compétition. Le tableau 2 présente les symptômes courants du SPC que les entraîneurs doivent connaître, la durée potentielle de ces symptômes ainsi que les traitements qui peuvent être prescrits par un médecin ou un psychologue clinicien.

Symptômes signalés	Durée des symptômes (20 % de ceux-ci étant consécutifs à la commotion)	Possibilités de traitement
<ul style="list-style-type: none"> • Maux de tête • Vertiges • Fatigue (incapacité à faire de l'exercice) • Irritabilité • Incapacité à se concentrer • Troubles de la vue • Perte de mémoire • Sensibilité au bruit • Dépression et anxiété 	<ul style="list-style-type: none"> • De quelques semaines à plusieurs mois • Parfois jusqu'à un an 	<ul style="list-style-type: none"> • Traitement médical • Soutien psychologique • Restructuration cognitive

Tableau 2. Caractéristiques du syndrome post-commotionnel.

Rôle de l'entraîneur de tennis à l'égard de la sensibilisation aux commotions cérébrales

Les entraîneurs peuvent jouer un rôle important dans l'atténuation des risques de commotions cérébrales chez leurs joueurs (Tableau 3). Tout d'abord, les entraîneurs doivent prendre conscience de leurs propres limites en matière de connaissance de ce trouble neurologique complexe ; ils doivent aussi réaliser que leur devoir de protection est énorme à l'égard de leur joueurs compte tenu du fait que ceux-ci pourraient ne pas pouvoir s'entraîner ni jouer en compétition pendant un certain temps à l'issue d'une commotion cérébrale.

Il convient également de noter qu'il peut exister des différences importantes entre les hommes et les femmes en ce qui concerne les symptômes présentés. Toutefois, comme l'ont souligné Brown et al. (2015), ces différences peuvent s'expliquer par les changements hormonaux habituels associés au cycle menstruel. Par ailleurs, de l'avis de certains, les hommes peuvent avoir tendance à minimiser les symptômes de commotion (Sanderson et al., 2016). Quoi qu'il en soit, les entraîneurs doivent être conscients de l'attitude de leurs collègues à l'égard des commotions cérébrales puisque nombre d'entre eux continuent de sous-estimer la gravité potentielle de ce type de lésion (Caron et al., 2015).



Formation	Entraînement	Compétition
Formation à jour en premiers soins	Éliminer la présence de dangers sur les courts (p. ex. retirer le tuyau d'arrosage en fond de court, ramasser les balles qui traînent sur le court)	Les responsabilités peuvent consister à s'assurer que : <ul style="list-style-type: none"> • Les conditions de jeu sont sans danger pour les joueurs • Le site et les installations sont sans danger pour tous Les règlements sur la santé et la sécurité sur le lieu de compétition doivent être à jour et mis en œuvre. Il est possible qu'il soit nécessaire de former et d'informer le personnel du tournoi.
Cours sur la sensibilisation aux commotions cérébrales (dans le cadre de la formation professionnelle)	S'assurer que les vestiaires et les installations générales sont exempts de dangers (p. ex. surfaces glissantes ou inégales)	Les entraîneurs doivent avoir une discussion franche avec leurs joueurs sur les risques de commotion et la meilleure façon de réagir à ce type de situation, en privilégiant la prudence et en insistant sur l'importance de signaler immédiatement un cas possible de commotion. La victoire ne doit jamais prendre le pas sur le bien-être physique.
	Accès à un téléphone en cas d'urgence médicale	
	Connaissance et mise en application des procédures en matière de retour à l'entraînement (augmentation progressive de l'activité physique)	

Tabla 3. Implicaciones para los entrenadores para mitigar las lesiones por concusión.

CONCLUSION

Bien que les commotions cérébrales soient rares au tennis, plusieurs cas ont été étudiés chez des joueurs et les conclusions de ces études sont préoccupantes. Si des professionnels de la santé ne sont pas présents sur place, les entraîneurs doivent s'assurer d'être bien informés sur les commotions cérébrales, d'autant plus que les joueurs ont tendance à sous-estimer la gravité potentielle de leurs blessures. Un examen peut être effectué sur place et permettre une évaluation de la commotion du joueur et une estimation de la date de retour au jeu. Toutefois, d'autres études de cas sur les commotions subies lors de matches disputés en compétition devront être menées pour parvenir à une meilleure sensibilisation à ce problème.

RÉFÉRENCES

- Brown, D. A., Elsass, J. A., Miller, A. J., Reed, L. E. et Reneker, J. C. (2015). Differences in symptom reporting between males and females at baseline and after a sports-related concussion: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 45(7), 1027-1040.
- Caron, J. G., Bloom, G. A. et Bennie, A. (2015). Canadian High School Coaches' Experiences, Insights, and Perceived Roles With Sport-Related Concussions.
- DiFazio, M., Silverberg, N. D., Kirkwood, M. W., Bernier, R. et Iverson, G. L. (2015). Prolonged Activity Restriction After Concussion Are We Worsening Outcomes? *Clinical pediatrics*, 000922815589914.
- Finch, C. F., Clapperton, A. J. et McCrory, P. (2013). Increasing incidence of hospitalisation for sport-related concussion in Victoria, Australia. *Medical Journal of Australia*, 198(8), 427-430.
- Henley, B. (2015). Eugenie Bouchard, Casey Dellacqua And Concussions In Women's Tennis. Récupéré sur <http://espn.go.com/espnw/news-commentary/article/14290050/eugenie-bouchard-casey-dellacqua-concussions-women-tennis>
- Langlois, J. A., Rutland-Brown, W. et Wald, M. M. (2006). The epidemiology and impact of traumatic brain injury: a brief overview. *J Head Trauma Rehabil*, 21(5), 375-378.
- McCrory, P., Meeuwisse, W., Aubry, M., Cantu, B., Dvořák, J., Echemendia, R., Engebretsen, L., Johnston, K., Kutcher, J., Raftery, M. et Sills, A. (2013). SCAT3. *British journal of sports medicine*, 47(5), 259.

McCrory, P., Meeuwisse, W. H., Aubry, M., Cantu, B., Dvořák, J., Echemendia, R. J., Engebretsen, L., Johnston, K., Kutcher, J. S., Raftery, M., Sills, A., Benson, B. W., Davis, G. A., Ellenbogen, R. G., Guskiewicz, K., Herring, S. A., Iverson, G. L., Jordan, B. D., Kissick, J., McCrea, M., McIntosh, A. S., Maddocks, D., Makkissi, M., Purcell, L., Putukian, M., Schneider, K., Tator, C. H. et Turner, M. (2013). Consensus statement on concussion in sport: the 4th International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2012. *Br J Sports Med*, 47(5), 250-258. doi:10.1136/bjsports-2013-092313

Meehan, W. P., d'Hemecourt, P. et Comstock, R. D. (2010). High school concussions in the 2008-2009 academic year mechanism, symptoms, and management. *The American Journal of Sports Medicine*, 38(12), 2405-2409.

Myles, S. (2015). Concussions are rare in tennis, but when considering Eugenie Bouchard's case, remember Sarah Borwell. Récupéré sur <https://ca.sports.yahoo.com/blogs/eh-game/concussions-are-rare-in-tennis-but-when-considering-eugenie-bouchard-s-case-consider-the-case-of-sarah-borwell-193510574.html>

Nordström, A., Nordström, P. et Ekstrand, J. (2014). Sports-related concussion increases the risk of subsequent injury by about 50% in elite male football players. *Br J Sports Med*, 48(19), 1447-1450. doi:10.1136/bjsports-2013-093406

Pearce, A. J., Hoy, K., Rogers, M. A., Corp, D. T., Maller, J. J., Drury, H. G. et Fitzgerald, P. B. (2014). The long-term effects of sports concussion on retired Australian football players: A study using Transcranial Magnetic Stimulation. *J Neurotrauma*, 31, 1-7.

Pluim, B. M., Staal, J., Windler, G. et Jayanthi, N. (2006). Tennis injuries: occurrence, aetiology, and prevention. *British journal of sports medicine*, 40(5), 415-423.

Ropper, A. H. (2008). Concussion and other head injuries Harrison's principles of internal medicine. (pp. 2596-2600). New York: : McGraw-Hill Medical.

Sanderson, J., Weathers, M., Snedaker, K. et Gramlich, K. (2016). "I Was Able to Still Do My Job on the Field and Keep Playing" An Investigation of Female and Male Athletes' Experiences With (Not) Reporting Concussions. *Communication & Sport*.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis*i*Coach

Collaborer avec des psychologues du sport

Alistair Higham (GBR) et Julie Blackwood (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 8 - 9

RÉSUMÉ

Dans cet article écrit à quatre mains, Alistair Higham se penche sur la collaboration des entraîneurs de tennis avec des psychologues du sport en évoquant les avantages et les défis d'une telle association. Il évoque également le travail qu'il a effectué l'année dernière avec la psychologue du sport Julie Blackwood dans les mois qui ont précédé les Jeux mondiaux universitaires en Corée du Sud, où l'équipe britannique a remporté une médaille d'or et une médaille d'argent. Julie propose ensuite un compte rendu plus détaillé de son expérience afin d'illustrer de quelle manière les entraîneurs peuvent mettre en place une collaboration fructueuse avec des psychologues du sport.

Mots clés: psychologue du sport, la culture de l'équipe, le support à distance

Adresse électronique: alistair.higham@lta.org.uk

Article reçu: 30 Mars 2016

Article accepté: 15 Juin 2016

INTRODUCTION

Tout est dans la tête. La prise de décisions, la créativité, les attentes, la pression, la concentration, le contrôle des émotions... et je pourrais continuer encore longtemps. En fait, je vais continuer : gagner en jouant mal, élever son niveau de jeu, faire preuve de détermination, persévérer, saisir les occasions, changer de tactique, se détendre, rester positif... tout est dans la tête. D'ailleurs, comment pourrait-il en être autrement ?

Je crois que la plupart des entraîneurs reconnaissent que la force mentale est essentielle pour gagner des matchs dans le tennis. En tant qu'entraîneurs, lorsque nous nous adressons à nos joueurs pendant les matchs, beaucoup d'expressions que nous employons présentent une dimension psychologique : « ne lâche pas », « tiens bon », « crois en toi », « ne baisse pas les bras », « concentre-toi », « reste dans le moment présent. » Cependant, pour une raison que j'ignore, les psychologues du sport ne sont pas considérés comme des préparateurs physiques, mais comme des physiothérapeutes. On estime que leur rôle consiste à intervenir quand il y a un problème à régler. Nous admettons le fait que les préparateurs physiques aident les joueurs à développer leur force musculaire, alors nous devrions reconnaître que les psychologues du sport les aident à développer leur force mentale.

C'est pourquoi j'ai toujours cherché à nouer des liens avec les psychologues du sport. Très tôt dans ma carrière, j'ai eu la chance de travailler en étroite collaboration avec Chris Harwood, et c'est encore le cas aujourd'hui. Lors de nos premières discussions sur l'ascendant psychologique et la dynamique pendant un match de tennis, j'ai rapidement compris que cette collaboration avec un psychologue du sport au fait des spécificités du tennis consisterait davantage à construire un état d'esprit qu'à réparer des blessures psychologiques comme la plupart des gens le pensent à tort.

AVANTAGES ET DÉFIS

Je continue de travailler en étroite collaboration avec des psychologues du sport, notamment avec Ana Soares – sur la perception qu'ont les joueurs du déroulement d'un match (consultez la prochaine édition pour lire son compte rendu sur la capacité à renverser la situation dans le tennis) – et avec Julie Blackwood – dans le cadre de ses fonctions en tant que psychologue du sport pour l'équipe universitaire britannique. D'après mon expérience, la collaboration avec des psychologues du sport présente une multitude d'avantages, non seulement pour les joueurs, mais aussi pour les entraîneurs. Un psychologue du sport peut en effet :

- offrir un regard extérieur sur les idées de l'entraîneur et sur son comportement ;
- répondre à certaines questions que l'entraîneur pourrait avoir sur la meilleure façon de préparer les joueurs



- faire des suggestions pour améliorer l'efficacité des exercices et des compétences en y ajoutant une dimension psychologique
- bousculer l'entraîneur pour l'aider à s'améliorer dans son travail
- contribuer à créer un esprit d'équipe, indispensable aux yeux des joueurs
- jouer le rôle d'une tierce partie indépendante à qui les joueurs peuvent confier leurs pensées et leurs sentiments sans craindre d'éventuelles conséquences

D'un autre côté, la collaboration avec des psychologues du sport peut également amener son lot de défis :

- on considère parfois que ce type d'intervention empiète sur le temps d'entraînement des joueurs et qu'il est impossible d'obtenir des résultats concrets à moins d'établir une relation à long terme
- certains entraîneurs estiment qu'ils parviennent très bien à gérer l'aspect psychologique eux-mêmes
- certains psychologues du sport peuvent intervenir dans le domaine mental de manière isolée
- les psychologues du sport sont liés par le secret professionnel et doivent protéger la confidentialité des informations qu'ils échangent avec les joueurs si tel est le souhait de ces derniers

Afin de tirer le meilleur parti des avantages tout en limitant les désagréments d'une collaboration avec un psychologue du sport, je suggère aux entraîneurs :

- de s'associer à un psychologue qui connaît le tennis ou qui est prêt à travailler en étroite collaboration avec eux afin de se familiariser avec les caractéristiques propres à ce sport

- de s'adresser à une université pour trouver un candidat potentiel qui a récemment obtenu son diplôme
- de choisir des activités qui réunissent tous les joueurs et qui sont faciles à mettre en place
- de demander à ce que le travail mental porte à la fois sur les aspects individuels et collectifs
- de rendre le travail psychologique aussi commode que possible en définissant des périodes d'intervention précises et en veillant à ce que le psychologue documente son travail

ÉTUDE DE CAS

L'équipe de tennis universitaire britannique, soutenue par la Tennis Foundation*, s'est illustrée en remportant les médailles d'or et d'argent dans les épreuves du double masculin et du double mixte lors de l'édition 2015 des Jeux mondiaux universitaires, manifestation sportive multidisciplinaire la plus importante au monde après les Jeux olympiques. En tant que responsable de l'équipe britannique, j'ai sollicité les services de Julie Blackwood, psychologue du sport qui a joué à l'Université de Loughborough où elle a également obtenu son diplôme. C'est ainsi que l'entraîneur de l'équipe, Barry Scollo, et moi-même avons été amenés à travailler en étroite collaboration avec Julie pendant toute la période de préparation à cette compétition sportive.

Dans la suite de cet article, Julie revient sur le rôle qu'elle a joué à titre de psychologue du sport dans la préparation de l'équipe. Comme vous le verrez, son compte rendu illustre les conclusions présentées ci-dessus. Les idées qui sont présentées ici, bien qu'elles s'inscrivent dans le contexte d'un travail effectué auprès d'une équipe, peuvent facilement être adaptées par un entraîneur qui souhaiterait les appliquer à son propre programme d'entraînement.

PREMIER CONTACT

J'ai intégré l'encadrement de l'équipe de tennis universitaire britannique huit mois avant les Jeux mondiaux universitaires, lors d'un camp de préparation pour le master universitaire mondial, compétition qui a lieu chaque année. Ce camp représentait une occasion idéale de faire connaissance avec l'équipe d'entraîneurs et avec les joueurs, et d'observer l'environnement d'entraînement et les interactions entre les différentes personnes. Après m'être renseignée auprès du responsable de l'équipe sur les joueurs, sur l'événement et sur le programme de préparation (camps, compétitions, dates de sélection), j'ai mis au point une fiche d'information présentant les domaines clés dans lesquels je proposais d'apporter un soutien psychologique.

À ce stade, il est important de noter que je suis restée à l'écart du processus de sélection officiel afin de maintenir des relations franches et ouvertes avec les joueuses et les joueurs qui étaient en concurrence les uns avec les autres. J'ai tout de même participé à plusieurs discussions avec le responsable et l'entraîneur de l'équipe au sujet de l'influence que pourraient avoir différentes sélections sur les équipes de double et sur la dynamique du groupe. Ces discussions ont fourni certaines pistes de réflexion et suscité une prise de conscience par rapport à d'éventuels préjugés et suppositions.

INSTAURATION D'UNE CULTURE D'ÉQUIPE

Lors du deuxième camp de deux jours de l'équipe universitaire britannique au mois de mai, j'ai organisé un atelier interactif avec les entraîneurs et les athlètes dans le but de créer une culture d'équipe, qui serait non seulement bénéfique pour les prochains Jeux mondiaux universitaires, mais également pour les futures manifestations sportives auxquelles participeraient les étudiants britanniques (compte tenu du plus large public présent au camp). L'atelier avait pour objectif de susciter une discussion autour du travail d'équipe en s'intéressant aux expériences vécues par les participants et à leur influence, positive ou négative, sur leurs

performances. Grâce aux contributions des joueurs, l'atelier a été un franc succès. Par la suite, joueurs et entraîneurs ont tous proposé une liste de concepts à inclure dans la culture d'équipe.

À l'issue de l'atelier, j'ai classé les éléments des différentes listes en trois thèmes principaux, qui reposaient sur des fondements clés. Une fois établie, la culture d'équipe a été communiquée sous la forme d'une représentation visuelle en forme de médaille (pour rappeler l'objectif de l'équipe aux Jeux mondiaux universitaires) et expliquée plus en détail à chacun des membres de l'équipe. J'ai réalisé une vidéo de cette présentation, de sorte que le responsable de l'équipe puisse, au besoin, passer en revue les différents aspects de la culture lors des réunions d'équipe.

CONVERSATIONS SUR LES PRÉFÉRENCES PERSONNELLES

J'ai conduit des entretiens téléphoniques avec chacun des membres de l'équipe pendant le mois qui a précédé la compétition. Je leur ai posé plusieurs questions, par exemple « Quel type de soutien aimes-tu recevoir ? » ou « Quelle sera ta contribution personnelle à l'équipe ? ». À partir des données recueillies lors de ces entretiens, j'ai dressé une liste des particularités de chacun des membres, liste que j'ai ensuite remise à l'équipe d'entraînement. L'entraîneur de l'équipe et le responsable ont mentionné que les commentaires sur ce que les joueurs attendaient d'eux, comme la préférence pour un retour d'information formulé de manière positive, leur ont été particulièrement utiles. De mon côté, je pense que le fait d'avoir communiqué individuellement avec chaque joueur leur a permis de se sentir plus à l'aise de solliciter mon soutien pendant la compétition.

SOUTIEN À DISTANCE

Pendant le déroulement des Jeux mondiaux universitaires, j'ai apporté mon soutien à l'équipe à distance, depuis le Royaume-Uni. Je suis restée en contact avec le responsable de l'équipe, ainsi qu'avec l'équipe dans son ensemble, par l'intermédiaire d'un groupe de discussion ; j'ai également suivi les résultats des joueurs en ligne. Alors que le groupe de discussion pouvait sembler assez anodin, il m'a permis de me tenir informée des différents événements de la journée (par exemple, quel joueur voyait le physio) et de savoir qui était en tête du jeu-questionnaire qui opposait les filles aux garçons. J'étais joignable par Skype à tout moment ; on avait encouragé les joueurs à se servir de ce mode de communication, mais ils n'étaient pas obligés de le faire compte tenu du programme généralement très chargé qui est le leur pendant ce genre d'événements. Au retour de l'équipe, le responsable et moi avons fait le bilan de l'événement et des mois qui l'ont précédé, en prenant soin de documenter l'ensemble du processus dans le cadre d'une pratique réflexive.

CONCLUSION

Nous espérons que cet article vous a permis de découvrir différentes manières dont les entraîneurs peuvent collaborer efficacement avec les psychologues du sport. En ce qui me concerne, le travail que j'ai effectué aux côtés de l'équipe de tennis universitaire britannique fut une expérience extrêmement gratifiante, qui se poursuit encore aujourd'hui. Je tiens d'ailleurs à remercier Alistair pour avoir eu la prévoyance de solliciter l'aide d'un psychologue du sport dans le cadre de ses fonctions de responsable des relations avec les universités.

Tout est dans la tête... comment pourrait-il en être autrement ?

*La Tennis Foundation est la plus importante organisation caritative consacrée au tennis en Grande-Bretagne. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site Web [@TennisFndation](http://www.tennisfoundation.org.uk)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis  iCoach

Connaissances professionnelles des entraîneurs de tennis

Caio Cortela (BRA), Michel Milistetd (BRA), Larissa Galatti (BRA), Miguel Crespo (ESP) et Carlos Balbinotti (BRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 10 - 12

RÉSUMÉ

Le rôle joué par les personnes qui exercent la profession d'entraîneur, une profession qui prend de plus en plus d'importance, est essentiel à la croissance du sport, quel que soit la discipline concernée. La présente étude livre des enseignements précieux pour les entraîneurs de tennis et vise à participer à la recherche actuelle dans le domaine, ce qui pourrait aider les différents organismes responsables de la formation des entraîneurs à promouvoir des activités pertinentes qui sont reliées aux centres d'intérêt des apprenants.

Mots clés: connaissances professionnelles, entraîneurs, tennis.

Adresse électronique: capacitacao@fpt.com.br

Article reçu: 20 Mars 2016

Article accepté: 30 Juin 2016

INTRODUCTION

Pour exercer la profession d'entraîneur et exceller dans son travail dans des contextes différents, il faut pouvoir maîtriser tout un ensemble de compétences et de connaissances spécialisées dans divers domaines. Selon le Conseil international pour l'excellence dans l'entraînement sportif (International Council for Coaching Excellence – ICCE, 2012), la capacité de travailler efficacement dans un environnement complexe et dynamique tel que le secteur de l'entraînement sportif nécessite des connaissances solides (professionnelles, interpersonnelles et intrapersonnelles) à l'appui de diverses compétences comme la clairvoyance, l'organisation, le leadership, la communication, le sens des relations humaines, la capacité d'évaluer, la réflexion, de même que tout un ensemble de valeurs qui orientent la pratique professionnelle.

Dans des travaux récents, Côté et Gilbert (2009) et Gilbert et Côté (2013) ont proposé une définition conceptuelle des différentes connaissances qui sont à la base de la pratique de l'entraînement sportif. Bien que cette définition présente les types de connaissances dans des sous-catégories, les auteurs ont rappelé que ces connaissances étaient interreliées et que si on les envisageait de manière isolée, on risquait de minimiser l'importance de la réflexion et des interactions complexes qui sont propres à l'entraînement sportif.

Les connaissances professionnelles englobent les connaissances dans les domaines de la science et de la technique et constituent la base de l'exercice de la profession d'entraîneur sportif (Côté, Gilbert, 2009). Les connaissances interpersonnelles se rapportent à la relation de l'entraîneur avec le sportif et à la capacité de l'entraîneur à communiquer efficacement et à se conduire de manière appropriée dans ce contexte social (Gilbert, Côté, 2013). Enfin, les connaissances intrapersonnelles ont trait à la capacité de bien se connaître, ainsi qu'aux idées de l'entraîneur en matière d'éthique et à ses réflexions propres (Côté, Gilbert, 2009). Pour une illustration de l'application de cette notion conceptuelle aux entraîneurs de tennis, reportez-vous à la figure 1 ci-dessous.

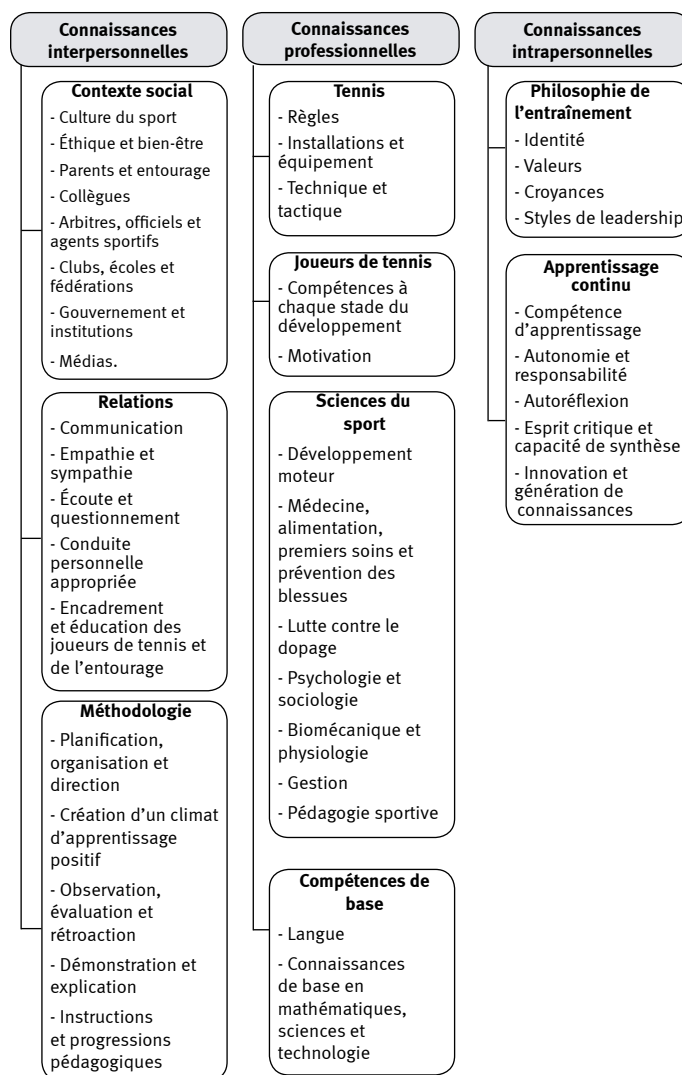


Figure 1 – Connaissances que les entraîneurs de tennis doivent posséder (adapté de Côté et Gilbert, 2009 ; Gilbert et Côté, 2013).

Traditionnellement, les programmes de formation des entraîneurs reposent sur les connaissances professionnelles (Côté, Gilbert, 2009). Soucieux d'être reconnus comme des experts de l'entraînement sportif, les entraîneurs eux-mêmes semblent attacher beaucoup d'importance à ces connaissances puisqu'elles ont un lien direct avec des domaines spécifiques qui concernent leur métier et qu'elles s'appliquent au sport dans lequel ils évoluent (Cortela et al., 2013 ; Fuentes, Villar, 2004 ; Resende, Mosque, Romero, 2007). Partant de ce constat, l'objet de cette étude était

de décrire la perception des entraîneurs de tennis à l'égard des connaissances professionnelles, ainsi que l'importance accordée au contenu de chaque sous-catégorie de ces connaissances.

MÉTHODES

Échantillons

Un total de 73 entraîneurs de tennis ($32,9 \pm 9,6$ ans) provenant de Paraná, État du Sud du Brésil, ont participé à l'étude après avoir signé un formulaire de consentement éclairé. L'échantillon était composé principalement de professionnels de sexe masculin (92,3 %), dont 57,5 % comptaient plus de cinq années d'expérience professionnelle et 56 % étaient titulaires d'un diplôme universitaire à un niveau supérieur (22 % en éducation physique et 34 % dans d'autres spécialités). Les entraîneurs ont indiqué qu'ils avaient souvent participé (79,2 %) à des stages de formation organisés par la Confédération brésilienne de tennis. Environ 66 % des entraîneurs qui avaient assisté à ces stages avaient suivi au moins quatre stages au cours des cinq dernières années. En ce qui concerne leur expérience en tant que joueur, 57 % étaient classés dans l'une des deux premières catégories du classement établi par la Fédération de tennis du Paraná qui en compte huit au total (la première catégorie correspond au niveau de jeu le plus élevé et la huitième, au niveau le plus bas).

Instruments

Les instruments utilisés pour la collecte des données étaient un questionnaire sociodémographique et l'échelle d'auto-perception des compétences (EPAC) des entraîneurs sportifs, qui avait été validée en fonction du contexte brésilien par Egerland (2009). La dimension des connaissances professionnelles comportait 46 éléments dans quatre catégories différentes : Gestion et droit du sport ; Biodynamique ; Aspects psychosocioculturels du sport et Théorie et méthodologie de l'entraînement. Au moyen d'une échelle de Likert en cinq points, les entraîneurs devaient indiquer leur degré de maîtrise de chaque compétence (1 = aucune maîtrise et 5 = maîtrise) ainsi que l'importance accordée à celle-ci (1 = aucune importance et 5 = grande importance).

PROCÉDURES DE COLLECTE ET D'ANALYSE DES DONNÉES

La collecte des données a été effectuée en personne lors de la rencontre des dirigeants du tennis du Paraná, qui a eu lieu en août 2015 dans trois régions distinctes de l'État. L'analyse statistique des données a été réalisée au moyen du logiciel Microsoft Excel 2010. On a procédé au calcul de la fréquence et à l'analyse descriptive des données statistiques.



RÉSULTATS ET DISCUSSION

À partir des données du tableau 1, on peut constater que les participants ont généralement indiqué qu'ils maîtrisaient assez bien ou bien le contenu lié aux connaissances professionnelles. À cet égard, les résultats les plus élevés ont été enregistrés, respectivement, dans les catégories suivantes : Théorie et méthodologie de l'entraînement, Aspects psychosocioculturels et Biodynamique du sport.

Connaissances professionnelles	Compétence perçue		Importance accordée	
	Moy.	ÉT	Moy.	ÉT
Gestion et droit du sport				
Gestion et organisation	3,23	0,80	3,92	0,95
Règlements fondamentaux	2,88	1,01	3,58	0,99
Droit et dopage	2,45	1,02	3,69	0,99
Fonctions officielles	3,04	1,11	3,79	0,93
TOTAL	2,09	0,98	3,75	0,97
Biodynamique du sport				
Qualités physiques des sportifs	3,38	0,78	4,26	0,80
Développement moteur	3,56	0,81	4,36	0,76
Biomécanique	3,31	0,96	4,27	0,85
Effets de l'exercice physique	3,58	0,79	4,29	0,77
Physiologie de l'exercice	3,07	1,03	4,10	0,99
Récupération après un effort physique	3,50	1,01	4,20	0,80
Alimentation dans le sport	2,97	0,99	3,93	0,84
TOTAL	3,34	0,91	4,20	0,83
Aspects psychosocioculturels dans le sport				
Compréhension et interprétation du comportement en public	3,59	0,83	3,80	1,01
Compréhension et interprétation de l'esprit sportif	3,48	0,84	3,77	0,88
Compréhension du rôle du sport dans la société d'aujourd'hui	3,71	0,84	3,77	0,88
Stratégies pour le développement des valeurs	3,65	0,91	4,34	0,73
Psychologie du sport	3,31	0,85	3,91	0,96
TOTAL	3,55	0,86	3,95	0,90
Méthodologie de l'entraînement sportif				
Aspects techniques et tactiques du sport	3,78	0,84	4,31	0,90
Théorie et méthodologie de l'entraînement sportif	3,46	0,84	4,20	0,83
Initiation sportive	3,74	1,08	4,23	0,81
Techniques d'évaluation dans le sport	3,51	0,86	4,10	0,83
Programmation, planification et organisation de l'entraînement	3,28	0,80	4,29	0,89
Principes pédagogiques à respecter dans les séances d'entraînement	3,61	0,90	4,35	0,76
Contenu technique et tactique du mode utilisé	3,97	0,86	4,55	0,76
TOTAL	3,62	0,88	4,29	0,83

Tableau 1 – Statistique descriptive : auto-perception des connaissances professionnelles chez des entraîneurs de tennis brésiliens.

En ce qui concerne l'importance accordée, les résultats de l'étude ont montré que les connaissances liées aux catégories Théorie et méthodologie de l'entraînement et Biodynamique étaient celles qui étaient considérées comme les plus importantes. En effet, c'est dans ces catégories que les niveaux d'importance les plus élevés ont été enregistrés, notamment pour les connaissances liées à des aspects techniques et tactiques spécifiques, au développement humain, celles qui sont requises pour exercer ses fonctions à l'entraînement et celles qui concernent les effets des activités ou de l'effort physique. La catégorie des connaissances sur la gestion et le droit du sport a obtenu le niveau d'importance le plus bas,

les connaissances en lien avec les règlements fondamentaux étant considérées par les entraîneurs comme les moins importantes.

À l'instar des résultats observés dans cette étude, les travaux de Egerland, Nascimento et Both (2009a, 2009b), et de Egerland et al. (2013), portant sur des entraîneurs évoluant dans un contexte sportif de haut niveau et selon des modes différents (entraînement individuel et collectif) montrent que les connaissances dans les catégories Méthodologie de l'entraînement sportif et Biodynamique sont considérées comme les plus importantes. Dans ces catégories, les éléments liés aux aspects technico-tactiques, propres au sport, et aux habiletés motrices avaient obtenu les notes les plus élevées en termes d'importance. Comme on l'a observé dans la présente étude, la catégorie relative aux connaissances dans les domaines de la gestion et du droit du sport est celle qui avait enregistré la valeur la plus faible (Egerland et al., 2013). À cet égard, les auteurs ont démontré que la formation universitaire avait une influence sur l'importance attachée aux connaissances professionnelles, puisque les résultats de leur étude ont indiqué que les entraîneurs titulaires d'un diplôme de cycle supérieur accordaient plus d'importance à ce type de connaissances que les entraîneurs qui n'avaient pas suivi d'études supérieures (Egerland, Nascimento, Both, 2009b).

Dans le contexte spécifique de l'entraînement tennistique, Fuentes et Villar (2004) définissent les principales connaissances professionnelles nécessaires à l'exercice du métier d'entraîneur comme étant les méthodes d'enseignement de base et les connaissances issues des sciences du sport (physiologie, biomécanique, psychologie, apprentissage moteur, médecine du sport et nutrition).

CONCLUSION

En ce qui concerne le degré de maîtrise perçue des connaissances professionnelles, les valeurs observées étaient inférieures à celles enregistrées pour l'importance accordée, et ce, dans toutes les catégories analysées. Les domaines de connaissances professionnelles signalés comme étant les plus importants étaient ceux liés à la théorie et à la méthodologie de l'entraînement, aux aspects psychosocioculturels et à la biodynamique du sport, les valeurs enregistrées pour les connaissances des domaines de la gestion et du droit du sport faisant quant à elle état d'une importance moindre.

À l'instar de ce qui a été constaté dans d'autres études, les résultats ont montré que les connaissances qui se rapportent plus particulièrement au sport, à savoir celles liées à la théorie et à la méthodologie de l'entraînement, ainsi qu'à la biodynamique, étaient les plus prisées par les entraîneurs de tennis.

Bien qu'ils prennent part régulièrement à des situations d'apprentissage non formel ou d'apprentissage par les médias, les entraîneurs brésiliens ont indiqué un niveau de maîtrise des connaissances professionnelles inférieur au niveau d'importance accordée à ces mêmes connaissances. Ces observations confirment donc qu'il est nécessaire d'établir des programmes de formation offrant des possibilités d'apprentissage au moyen de situations et de contextes différents de sorte que ces connaissances puissent être mieux développées.

Les études qui portent sur d'autres compétences, telles que les compétences interpersonnelles et intrapersonnelles, sont tout aussi importantes du point de vue de la recherche axée sur la formation professionnelle des entraîneurs. Une meilleure compréhension des connaissances nécessaires à la pratique professionnelle par une approche contextualisée, ainsi que de la manière dont elles ont été abordées dans les programmes de formation, peut permettre de rapprocher les activités proposées par ces programmes des centres d'intérêt et besoins des entraîneurs, rendant ainsi plus pertinent le processus d'apprentissage.

Remarque : Les auteurs tiennent à remercier les entraîneurs qui ont participé à cette étude ainsi que la Fédération de tennis du Paraná pour son soutien.

RÉFÉRENCES

- Cortela, C. C., Aburachid, L. M., Souza, S. P., Cortela, D. N. R. et Fuentes, J. P. G. (2013). A formação inicial e continuada dos treinadores paranaenses de Tênis. *Conexões, Campinas*, 11(2), 60-84.
- Côté, J. et Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(3), 307-323.
- Egerland, E. M., Salles, W. D. N., Barroso, M. L. C., Baldi, M. F. et Nascimento, J. V. (2013). Potencialidades e necessidades profissionais na formação de treinadores desportivos. *R. bras. Ci. e Mov*, 21(2), 31-38.
- Egerland, E. M. (2009). Competências profissionais de treinadores esportivos. 86 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.
- Egerland, E. M., Nascimento, J. V. et Both, J. (2009a). Nível de associação entre a importância atribuída e a competência percebida de treinadores esportivos. *Revista Pensar a Prática*, 12(3), 1-13.
- Egerland, E. M., Nascimento, J. V. et Both, J. (2009b). As competências profissionais de treinadores esportivos catarinenses. *Motriz*, v. 15, n. 4, p. 890-899.
- Fuentes, J. P. G. et Villar, F. A. (2004). El entrenador de tenis de alto rendimiento – un estudio sobre su formación inicial y permanente. *Badajoz: APROSUBA* -3.
- Gilbert, W. et Trudel, P. (2012). The role of deliberate practice in becoming an expert coach: Part 1- Defining coaching expertise. *Olympic Coach Magazine*, 23(3), 19-27.
- Gilbert, W. et Côté, J. (2013). Defining coaching effectiveness: a focus on coaches' knowledge. In: P. Potrac, W. Gilbert, & J. Denison (Eds.). *Routledge handbook of sports coaching* (pp. 147-159). Abingdon: Routledge,
- International Council For Coaching Excellence - ICCE. (2012). *International Sport Coaching Framework*. 1.1^ª ed. Illinois. Human Kinetics Pub. Champaign.
- Resende, R., Mesquita, I. et Romero, J. F. (2007). Caracterização e representação dos treinadores acerca da formação de treinadores de voleibol em Portugal. *EFdeportes*. Disponible à l'adresse : <<http://www.efdeportes.com/efd112/formacao-de-treinadores-de-voleibol-em-portugal.htm>>. Consulté le 22 avril 2012.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis  iCoach

Pleine conscience et performance tennistique : Études et applications pratiques

Shameema Yousuf (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 13 - 14

RÉSUMÉ

La pratique de la pleine conscience est en pleine effervescence depuis quelques années, et ce, sous l'impulsion de deux écoles de pensée : une approche méditative bouddhiste orientale, popularisée par Kabat-Zinn et d'autres scientifiques (Kabat-Zinn, 2003), et une approche occidentale, que l'on doit à Langer et à d'autres chercheurs (Langer, 1989). Les professionnels de la psychologie du sport s'inspirent de ces deux approches dans une volonté d'explorer d'autres voies possibles par rapport aux programmes traditionnels de développement des compétences psychologiques. On observe ainsi l'émergence de nouvelles pratiques qui appliquent le concept de pleine conscience au travail psychologique effectué avec des athlètes en vue de les aider à optimiser leur performance (Baltzell, McCarthy et Greenbaum, 2014). En effet, la pleine conscience est associée à la psychologie positive et au bien-être. Cet article passe en revue certaines des études menées sur la pratique orientale et sur la pratique de la pleine conscience dans un contexte sportif ; il met également en lumière quelques-unes des interventions réalisées dans le tennis.

Mots clés: méditation de pleine conscience, tennis, performance, autorégulation

Article reçu: 30 Avril 2016

Adresse électronique: shameema@empower2perform.com

Article accepté: 10 Juillet 2016

INTRODUCTION

Nombreux sont les sportifs qui améliorent leurs résultats grâce à tout un arsenal de techniques. Entraîneurs, parents et athlètes misent ainsi sur le perfectionnement technique, la nutrition, l'équipement et la préparation physique. Cette approche globale comprend également un volet axé sur le développement des compétences psychologiques, ce qu'on appelle aussi le travail des capacités mentales, qui vise à aider les sportifs à prendre un ascendant psychologique sur leurs adversaires et à obtenir des gains de performance. Chez les joueurs de tennis par exemple, le renforcement des aptitudes mentales peut avoir de multiples effets bénéfiques, comme la capacité à se concentrer sur la tâche à effectuer sans se laisser submerger par les émotions ni se laisser distraire.

Les professionnels de la psychologie du sport travaillent aux côtés des athlètes pour les aider à optimiser leurs performances au moyen de diverses interventions visant à modifier les comportements et les mécanismes de la pensée. Au fil du temps, les programmes de développement des compétences psychologiques ont mis l'accent sur la modification cognitive en vue de préparer le corps et l'esprit à la performance. Malgré tout, les chercheurs Thompson, Arnkoff et Glass (2011) ont découvert que ce type de méthodes, dont la finalité consiste à remplacer les pensées négatives et à éliminer l'anxiété, pouvaient en réalité conduire à une augmentation de la fréquence de ces phénomènes. À l'inverse, l'acceptation en pleine conscience est associée à une plus grande adaptation psychologique. C'est pourquoi l'entraînement à la pleine conscience s'est fortement répandu dans le domaine de la performance sportive. Plutôt que de chercher à éliminer les pensées et sensations corporelles négatives, les joueurs sont encouragés à y prêter attention sans porter de

jugement de valeur. Il arrive cependant que certains professionnels décident d'incorporer le concept de pleine conscience au travail des compétences psychologiques. Selon une étude menée par Baltzell, McCarthy et Greenbaum (2014), le sujet qui se trouve dans un état de pleine conscience est capable de prendre acte de ce qui se passe sans porter de jugement, puis de choisir la compétence psychologique qui lui sera la plus utile dans ce contexte.

Des séances audio de méditation guidées et de simples techniques de respiration permettent à un athlète de développer la pleine conscience et l'aident à se concentrer sur le moment présent et sur la tâche à accomplir, tout en changeant son rapport aux pensées, aux émotions et aux sensations physiques négatives qui peuvent l'assaillir (Gardner et Moore, 2007). Le processus consiste à se concentrer sur sa respiration pour s'ancrer dans le présent, en prenant conscience des pensées parasites et en les acceptant sans aucune forme de jugement, puis à se reconnecter à l'instant présent par la respiration. En accordant davantage son attention au moment présent et en l'acceptant tel qu'il est, le joueur est en mesure de changer sa relation avec l'expérience qu'il est en train de vivre, et de poursuivre son chemin sans se laisser envahir par des pensées négatives ou submerger par des émotions écrasantes qui nuiront à sa performance. Ainsi, l'entraînement à la pleine conscience apparaît comme un véritable vecteur d'optimisation des performances.

CONCEPTUALISATION DE LA PLEINE CONSCIENCE

Les ouvrages consacrés à la pleine conscience, pour la plupart, empruntent leurs théories à l'approche bouddhiste orientale popularisée par Jon Kabat-Zinn. Ce dernier définit la pleine conscience comme étant le fait de « porter son attention d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur » (Kabat-Zinn, 1994). Ce concept recouvre les éléments suivants :

- 1) l'autorégulation de son attention ;
- 2) la prise de conscience volontaire des expériences internes et externes ;
- 3) la conscience métacognitive ;
- 4) l'adoption d'une attitude d'acceptation (Ivtzan et Hart, 2016).

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU

M. Kabat-Zinn a été le premier à appliquer le concept de pleine conscience au sport en développant l'approche de réduction





du stress basée sur la pleine conscience ou « MBSR » pour « Mindfulness Based Stress Reduction » (Kabat-Zinn, Bealle et Rippe, 1985). À l'époque, il était intervenu auprès de rameurs de haut niveau, et ces derniers avaient déclaré que cette nouvelle méthode de préparation mentale leur avait été bénéfique. Il existe d'autres cas qui confirment les effets positifs de la pleine conscience appliquée au sport de haut niveau. Par exemple, l'approche basée sur la pleine conscience, l'acceptation et l'engagement, ou « MAC » pour « Mindfulness Acceptance and Commitment », a permis aux athlètes de réduire l'anxiété qu'ils ressentaient et d'améliorer leurs performances (Gardner et Moore, 2004). De même, dans le cadre du programme d'amélioration de la performance sportive par la pleine conscience, ou « MPSE » pour « Mindful Sport Performance Enhancement », les athlètes ont indiqué avoir été en mesure d'accroître leur capacité à atteindre un état psychologique optimal (Kaufman, Glass et Arnkoff, 2009).

Plus récemment, après avoir suivi un programme de méditation de pleine conscience appliquée au sport, appelé « MMTS » pour « Mindfulness Meditation Training in Sport », des joueuses de football ont fait état d'un rapport nouveau (et plus productif) aux émotions négatives qu'elles ressentaient sur le terrain (Baltzell, Chipman, Caraballo et Hayden, 2014), mais également d'une meilleure régulation de leurs émotions et d'une concentration accrue sur les signaux pertinents se rapportant à la tâche à accomplir (Baltzell et Akhtar, 2014). On peut également citer le programme « mPEAK », auquel ont participé des sportifs pratiquant le BMX ; ces derniers ont indiqué en avoir tiré plusieurs avantages : une plus grande conscience de leur corps, un meilleur contrôle de l'attention, plus de facilité à reconnaître leurs émotions, un meilleur niveau d'autorégulation et de confiance, et une capacité accrue à décrire et à répertorier leurs expériences (Hasse et al., 2015).

ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE TENNIS

Dans le cadre d'une étude menée en 2015 auprès de joueuses de tennis de la catégorie des vétérans, Stankovic et Baltzell ont comparé les effets de deux méthodes d'entraînement distinctes : un groupe expérimental a fait l'objet d'une intervention basée sur la méditation de pleine conscience, tandis qu'un groupe témoin a reçu des conseils d'entraîneurs par le biais d'enregistrements audio. L'étude a permis de conclure que la méditation de pleine conscience a eu une incidence positive sur la performance des joueuses : les participantes du groupe expérimental ont en effet remporté plus du double des jeux, et perdu moins de la moitié des jeux, par rapport aux joueuses du groupe témoin. De plus, les joueuses ayant bénéficié de l'intervention basée sur la méditation de pleine conscience se sont montrées plus enclines qu'auparavant à accepter l'anxiété liée à la performance et ont été moins sujettes aux pensées négatives que les joueuses du groupe témoin.

Dans le cadre d'une autre étude menée en 2016, Stankovic et Milinkovic ont fait suivre un entraînement à la pleine conscience à une joueuse du circuit WTA âgée de 24 ans, qui jouait au niveau professionnel et universitaire depuis six ans. Le programme proposé comprenait un volet de méditation par la respiration à

l'aide de séances audio guidées. Pendant huit semaines, la joueuse s'est soumise à des séances de méditation hebdomadaires de 30 minutes. Avant l'intervention, celle-ci était sujette à des niveaux élevés de stress pendant les tournois, car elle ressentait beaucoup de pression de la part de sa famille. Plutôt que de se concentrer sur sa stratégie pendant les matchs, elle portait toute son attention sur les aspects négatifs et se critiquait continuellement, d'où son incapacité à gérer l'échec. Après avoir essayé différentes méthodes, comme le dialogue intérieur ou la visualisation, elle en était arrivée à la conclusion que ce type de travail mental ne lui était en rien bénéfique. En suivant un entraînement à la pleine conscience, elle souhaitait par conséquent améliorer sa performance dans les situations de stress auxquelles elle était confrontée lors des tournois, et ce, en augmentant son niveau de conscience et son acceptation de la réalité du moment.

Les résultats obtenus en tournoi par la joueuse et les données recueillies à l'aide des échelles d'évaluation de la pleine conscience ont permis de démontrer que le programme de huit semaines avait conduit à une augmentation notable du niveau d'attention et de conscience. Selon Stankovic et Milinkovic (2016), la joueuse a indiqué être mieux à même de compartimenter ses émotions, ses sentiments et ses pensées. Elle ne se sentait plus aussi anxieuse, et ne ressentait plus le poids des attentes que les personnes de son entourage avaient à son égard. En outre, après avoir suivi l'entraînement à la méditation de pleine conscience, cette joueuse a remporté deux fois plus de tournois qu'auparavant et a déclaré se sentir « très en confiance ».

Il est à noter que le recours aux principes de la pleine conscience n'a pas seulement été testé auprès de joueurs de haut niveau ou de joueurs séniors. L'auteur du présent article a également appliqué la méditation de pleine conscience à un jeune joueur de tennis de haut niveau, qui a indiqué se sentir moins anxieux et plus apte à effectuer une tâche donnée ; elle a par ailleurs encouragé un joueur de club à effectuer des exercices de respiration consciente pendant le trajet qu'il effectuait pour se rendre jusqu'au lieu où se déroulait son match (Yousuf, 2016). Il apparaît cependant nécessaire d'approfondir les recherches sur les effets de différents facteurs, tels que le sexe, l'âge ou le niveau de jeu.

CONCLUSION

L'entraînement à la pleine conscience rehausse la conscience de soi, modifie la perception de l'expérience vécue et renforce le degré de maîtrise des émotions. Cette technique a donné aux athlètes évoluant dans différents milieux sportifs les moyens d'optimiser leur performance. En adoptant une approche qui combine le développement des compétences psychologiques et l'entraînement à la pleine conscience, les professionnels se sentiront peut-être mieux armés pour aider les joueurs de tennis à parvenir à un état de bien-être et à prendre davantage plaisir à jouer en compétition. On observe une application grandissante du concept de pleine conscience à tous les niveaux pour renforcer le bien-être et la performance ; de plus, cette technique de méditation gagne en popularité dans le monde du tennis, sous l'impulsion de son représentant le plus éminent, Novak Djokovic, lequel s'est engagé dans la pratique de l'approche orientale.

RÉFÉRENCES

- Baltzell, A et Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS). Intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes. *Journal of Happiness and Wellbeing*, 2(2), 160-173.
- Baltzell, A. L., Caraballo, N., Chipman, K. et Hayden, L. (2014). A qualitative study of the Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS): Division 1 female soccer players' experience. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 221-244.
- Baltzell, A., McCarthy, J. et Greenbaum, T. (2014). Mindfulness Strategies: Consulting with Coaches and Athletes: Background and Presentation of the 2013 AASP Annual Convention Workshop. *Journal of Sport Psychology in Action*, 5(3), 147-155.

- Carson, S. H et Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self acceptance. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy*, 24 (1), 29-43.
- Gardner, F. L. et Moore, Z. E. (2007). The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance (MAC) approach. New York, NY: Springer.
- Hasse, L., May, A., Falahpour, M., Isakovic, S., Simmons, A., Hickman, S., Liu, T. et Paulus, M. (2015). A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 9, 1-12.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R. et Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356.
- Ivtzan, I. et Hart, R. (2016). Mindfulness scholarship and interventions: A review. In *Mindfulness and Performance*. Dans A. L. Baltzell (dir.), *Mindfulness and performance* (p. 464-487). New York, NY: Cambridge University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Full Catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Bealle, B. et Rippe, J. (juin 1985). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. Présentation visuelle proposée au Congrès mondial de psychologie du sport, Copenhague (Danemark).
- Stankovic, D. et Baltzell, A. L. 2015. Mindfulness meditation in sport: Improved sport performance of master tennis players. Manuscrit achevé.
- Stankovic, D. et Milinkovic, N. (2016). Mindfulness training to optimize tennis performance, *TennisPro*, 24-26.
- Thompson, R., Kaufman, K., De Petrillo, L., Glass, C. et Arnkoff, D. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sports Psychological Sport*, 5, 99-116.
- Yousuf, S. M. (juillet 2016). *Tennis talk*. *Tennishead*, 7(3), 60.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis  **iCoach**

Sponsoring : plan de match pour les joueurs de tennis

Youvale van Dijk (HOL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 15 - 17

RÉSUMÉ

Plusieurs facteurs jouent un rôle déterminant dans la réussite de la carrière d'un jour de tennis. En plus de capacités techniques, tactiques, mentales et physiques, les athlètes doivent disposer de certaines ressources pour exploiter leur plein potentiel. À cet égard, il est bien souvent indispensable de conclure des accords de sponsoring, sans lesquels l'accès à ces ressources serait impossible. Cet article aborde plusieurs concepts fondamentaux qui pourraient s'avérer utiles aux entraîneurs, aux joueurs et aux membres de leur équipe de soutien pour négocier des ententes fructueuses avec de futurs sponsors.

Mots clés: sponsoring, financement, nouveaux médias, sociofinancement

Article reçu: 29 Juillet 2016

Adresse électronique: youvale@hotmail.com

Article accepté: 5 Septembre 2016

INTRODUCTION

Le sponsoring est une pratique par laquelle une organisation verse une contribution en numéraire ou en nature à une entité (par exemple un joueur de tennis) en échange d'un accès au potentiel commercial exploitable que cette entité représente.

En conséquence, le sponsoring instaure une relation bilatérale qui doit être bénéfique pour les deux parties concernées. Ces dernières s'associent en effet dans l'objectif qu'un tel partenariat leur apporte une valeur ajoutée. Les sponsors s'attendent à un retour sur investissement, et les entités sportives qu'ils soutiennent doivent être en mesure de répondre à ces attentes. En ce sens, le sponsoring s'oppose au mécénat, dans le cadre duquel des entités sportives reçoivent de l'argent ou d'autres biens et services sans qu'elles soient tenues de fournir un retour sur investissement.

Avant de conclure des accords de sponsoring, il est primordial de prendre en considération plusieurs concepts clés. Si vous disposez d'une stratégie soigneusement étudiée, vous mettrez toutes les chances de votre côté pour monter un dossier de sponsoring convaincant – qui débouchera sur la conclusion d'un contrat – et pour réussir, par la suite, à récolter les fruits de cette entente.

UN PARTENARIAT MUTUELLEMENT BÉNÉFIQUE

Le point de vue de l'athlète

Plusieurs conditions doivent être réunies pour qu'un joueur de tennis puisse réussir sa carrière, que ce soit au niveau professionnel ou non. Les habiletés techniques, tactiques, mentales et physiques qu'il possède contribuent toutes à faire de lui un espoir et, plus tard, un athlète accompli. Mais pour tirer pleinement parti de ses habiletés et les perfectionner, il doit avoir accès à certaines ressources. Et, dans bien des cas, seuls des accords de sponsoring peuvent lui donner les moyens nécessaires pour y parvenir.



L'accès à des ressources financières est l'une des principales raisons pour lesquelles les athlètes s'associent à des sponsors. Les joueurs de tennis doivent engager d'importantes dépenses pour assurer leur développement sportif ou jouer sur le circuit professionnel. Pour nombre de joueurs professionnels, il est impossible de couvrir ces dépenses avec leurs seuls gains en tournois.

Selon une étude menée par l'ITF en 2014, le coût moyen inhérent à la pratique du tennis professionnel en 2013 – ce qui englobe les déplacements en avion, le logement, la nourriture, la blanchisserie, les vêtements, le cordage, l'équipement et les transports depuis et vers les aéroports, à l'exclusion des coûts engagés pour la rémunération des membres de l'équipe de soutien – s'établissait à 38 800 \$ pour les hommes et à 40 180 \$ pour les femmes (données variables selon le classement et la région). Pour rentrer dans leurs dépenses (coût = gains en tournois), les femmes devaient être classées parmi les 253 premières mondiales, tandis que les hommes devaient figurer parmi les 336 meilleurs joueurs de la planète.

Dans ces conditions, un grand nombre de joueurs, professionnels et amateurs confondus, se trouvent contraints d'investir de l'argent pour assurer leur développement sportif alors qu'ils ne disposent pas de moyens financiers adéquats. Ils sont donc tributaires des contributions financières des sponsors, ne serait-ce que pour couvrir leurs dépenses.

Une autre raison incite les sportifs à conclure des accords de sponsoring, à savoir l'accès à des ressources non financières du type équipement, vêtements, centres d'entraînement, logement ou services marketing. Le fait de bénéficier de telles ressources leur permet indirectement de réduire la charge financière qui pèse sur leurs épaules. C'est pourquoi il peut s'avérer judicieux pour un athlète d'accepter une entente de sponsoring en nature lorsqu'il est difficile de trouver des sponsors prêts à investir de l'argent.

Le point de vue du sponsor

Pour les entreprises, les accords de sponsoring représentent une activité stratégique « axée sur l'atteinte d'objectifs commerciaux » (IEG, 2015). Les retours sur investissement que ces entreprises espèrent tirer de telles ententes sont aussi nombreux que variés.

Parmi les multiples raisons pour lesquelles les entreprises acceptent de verser une contribution en numéraire ou en nature au profit d'une entité (par exemple, un athlète, une équipe, un événement ou une fédération nationale), voici les plus courantes : accroître la fidélité à la marque, renforcer l'engagement auprès de la communauté locale, rehausser la notoriété ou l'image de l'entreprise, modifier la perception du public, resserrer les liens avec les employés et leur donner une source de motivation supplémentaire, prendre le dessus sur la concurrence, augmenter les ventes ou les parts de marché, et atteindre un marché cible (IEG, 2015 ; Colijn et Kok, 2009, p. 117-118 ; Irwin et Sutton, 1994).

Des partenaires compatibles

Il est primordial de bien cerner les motivations des deux parties pour garantir la réussite de leur accord de sponsoring. Dans la mesure du possible, il est préférable de cibler des sponsors dont le profil cadre avec la propre image de marque de l'athlète. C'est pourquoi ce dernier doit se doter d'une marque personnelle bien définie (de plus amples renseignements sont disponibles à ce sujet dans Van Dijk, 2015), c'est-à-dire une image qu'il projette de lui en tant qu'athlète et en tant que personne.

Le degré de compatibilité entre les images de marque est un critère important pour les sponsors (IEG, 2015). Ces derniers choisissent les entités qu'ils soutiennent en fonction de leur compatibilité naturelle avec leur entreprise, ce qui renforce la crédibilité de leur partenariat aux yeux du grand public (Colijn et Kok, 2009, p. 21). L'image ou la marque de l'athlète doit par conséquent être en harmonie avec l'image que le sponsor souhaite projeter. La compatibilité de facteurs tels que les valeurs, la personnalité, les centres d'intérêt et le public cible (fans et clients), multiplie les chances de conclure un partenariat mutuellement bénéfique.

La marque personnelle d'un athlète est étroitement liée à la valeur ajoutée qu'il peut offrir à des partenaires potentiels. Il ne s'agit pas seulement de ses traits de personnalité et de ses goûts en tant que sportif. Ses centres d'intérêt en dehors du sport peuvent également susciter l'intérêt d'éventuels sponsors. En d'autres termes, un athlète peut représenter un « style de vie » auquel les entreprises souhaitent être associées (IEG, 2015).

Il convient de ne pas restreindre le marché des sponsors potentiels aux grandes entreprises d'envergure nationale ou internationale. Il se peut en effet que la couverture médiatique et la popularité dont jouit un athlète à l'échelle locale procurent nettement plus d'avantages à des sponsors locaux ou régionaux.

Le rôle des nouveaux médias

Les nouveaux médias (réseaux sociaux et autres médias numériques) jouent un rôle clé lorsqu'il s'agit de générer un retour sur investissement. Les sponsors « s'attendent à ce que les dossiers de sponsoring comprennent un volet sur les médias sociaux » (Cornwell et Kwak, 2015).

Les médias numériques constituent des outils de sponsoring populaires en raison de l'immense potentiel commercial qu'ils offrent aux sponsors. Selon une étude menée par le cabinet IEG en 2015, 90 % des répondants jugeaient qu'il était (extrêmement) avantageux de se servir des médias sociaux pour tirer parti d'accords de sponsoring.

Ainsi, le fait de se doter d'une présence en ligne – qui permet d'avoir des échanges avec un public donné tout en reflétant sa propre marque – pourrait s'avérer un argument de poids au moment de négocier des accords de sponsoring. Les outils conçus pour créer une présence en ligne sont facilement accessibles et exigent un investissement limité, tant sur le plan financier que personnel.

Il est intéressant de commencer jeune ou le plus tôt possible – même lorsque le public cible potentiel est restreint –, car il faut beaucoup de temps pour bâtir un bassin numérique de fans. En se dotant de profils sur les réseaux sociaux (comme Twitter, Facebook, Snapchat ou YouTube) et d'un site Web (y compris un blogue), les athlètes peuvent tenir leurs fans informés de l'évolution de leur carrière, instaurer des échanges avec eux, et mettre en valeur leur marque et leur personnalité.

L'utilisation des médias sociaux n'est cependant pas sans risque (Lagae, 2013, p. 157). D'où la nécessité pour les athlètes de bien comprendre l'importance d'adopter une attitude professionnelle sur les plateformes numériques. L'image qu'un athlète projette en ligne rejaillira sur celle d'un (éventuel) sponsor. Ainsi, toute réaction irréfléchie et impulsive ou tout autre impair pourrait donner matière à une publicité négative, susceptible de ternir la réputation d'un sponsor (Lagae, 2013, p. 157).

Une présence en ligne bien établie offre la possibilité de présenter et de mettre en valeur les sponsors.

Indirectement, elle donne également accès à ces sponsors à un public cible avec des caractéristiques démographiques spécifiques



(âge, sexe, emplacement géographique, etc.). Les données relatives à la composition de l'auditoire sont souvent communiquées par les plateformes de médias sociaux. L'accès à ces renseignements pourrait constituer un atout lors de la négociation d'accords de sponsoring étant donné que la composition de l'auditoire représente un des critères types sur lesquels les entreprises se basent pour choisir un partenaire (IEG, 2015).

Retour sur investissement que les sportifs peuvent offrir :

- Publicité dans les médias
- Accès à un bassin numérique de fans
- Droit d'utilisation de leur image
- Promotion croisée avec d'autres sponsors
- Présentation ou présence lors d'un événement corporatif
- Utilisation des produits de l'entreprise à des fins de promotion
- Organisation d'ateliers

DE LA PRÉPARATION À LA CONCLUSION D'UN ACCORD DE SPONSORING

La définition des objectifs de l'athlète, la présentation des avantages qu'il peut offrir et l'inventaire des partenaires potentiels sont autant d'étapes requises pour préparer un plan de sponsoring. Lorsque vous disposez d'un tel plan, il est plus facile « d'aborder des sponsors potentiels et de conclure des ententes avec eux de manière efficace » (Colijn et Kok, 2009).

Au début de la phase d'acquisition, il faut transformer le plan de sponsoring en un dossier de sponsoring, qui doit s'articuler autour des éléments suivants : une proposition de valeur, une description des engagements que l'athlète prendra pour mettre en œuvre l'accord conclu, et une liste des attentes de l'athlète envers le sponsor. En présentant ce dossier aux bonnes personnes au sein de l'organisation visée (relations directes et décideurs), l'athlète augmente ses chances de parvenir à trouver un partenaire (dans des délais raisonnables).

Il est important de consacrer le temps et les autres ressources nécessaires pour mettre toutes les chances de son côté. S'ils en ont les moyens, les athlètes peuvent envisager de recruter un intermédiaire, qu'il s'agisse d'une personne ou d'une agence, pour établir leurs accords de sponsoring.

Une fois qu'un accord de sponsoring – assorti d'objectifs mesurables et réalisables – entre en vigueur, les deux parties doivent s'attacher à honorer leurs engagements. Il convient alors de mettre en place un mécanisme régulier d'évaluation et de feedback pour déterminer s'il est nécessaire de revoir les dispositions de l'accord ou les modalités de son exécution.

SOLUTIONS DE RECHANGE

Dans bien des cas, les athlètes cherchent à obtenir un accord de sponsoring financier. Il est cependant difficile de trouver des sponsors capables d'injecter le capital nécessaire. C'est pourquoi on voit actuellement apparaître de nouvelles approches, qui offrent des solutions de substitution au sponsoring traditionnel.

Depuis peu, le sociofinancement s'impose comme un nouveau moyen populaire de recueillir des fonds. Il s'agit d'une stratégie qui permet d'amasser beaucoup de petites contributions, par le biais d'une plateforme de financement en ligne, en vue de financer un projet populaire (Freedman et Nutting, 2015). À cet égard, cette démarche se rapproche davantage du mécénat que du sponsoring, mais elle peut constituer un moyen efficace de réunir les fonds dont on a besoin.

De la même manière qu'il le ferait pour préparer des accords de sponsoring, l'athlète doit établir clairement ses objectifs, c'est-à-dire ce qu'il attend (par exemple, de l'argent) de l'autre partie (en l'occurrence le public) et pourquoi.

Solutions de rechange

- Au lieu d'un sponsoring individuel, il est possible de proposer aux sponsors d'investir dans une équipe (plusieurs joueurs de tennis ensemble).
- Les fédérations nationales devront peut-être intervenir pour permettre la réalisation de dossiers de sponsoring de plus grande envergure pour des groupes de joueurs.
- Il existe des marchés virtuels qui mettent en relation des entreprises et des athlètes afin de faciliter la conclusion d'accords de sponsoring.
- Il est également possible de recueillir des fonds en offrant des services axés sur la carrière tennistique : les athlètes peuvent, par exemple, donner des présentations sur leur carrière ou dispenser des cours de tennis.

CONCLUSION

Grâce aux différents concepts abordés dans cet article, les joueurs, leurs entraîneurs et leurs équipes de soutien devraient avoir une meilleure idée des facteurs importants à prendre en considération pour parvenir à conclure des accords de sponsoring fructueux. Dans la perspective de créer un partenariat mutuellement bénéfique, il apparaît primordial de définir clairement les avantages que les deux parties souhaitent tirer de leur association et la contribution qu'elles peuvent apporter. De plus, athlètes et sponsors doivent s'assurer de leur compatibilité, par exemple sur le plan des valeurs qu'ils défendent ou du public qu'ils ciblent, pour être en mesure de tirer le meilleur parti de leur partenariat.

Enfin, bien que cet article ait abordé la question du sponsoring sous le prisme du joueur de tennis, les concepts évoqués s'appliquent également aux équipes ainsi qu'aux clubs et académies de tennis.

RÉFÉRENCES

- Colijn, J. et Kok, R. (2009). Sportsponsoring. Pearson Prentice Hall.
- Cornwell, T. B. et Kwak, D. H. (2015). Sponsorship-linked marketing: Introduction to topics. *Journal of Sport Management*, 29(2), 133-136.
- Freedman, D. M. et Nutting, M. R. (2015). A Brief History Of Crowdfunding. Including Rewards, Donation, Debt, and Equity Platforms in the USA [PDF]. Document téléchargé à l'adresse <http://freedman-chicago.com/ec4i/History-of-Crowdfunding.pdf>
- IEG (2015). IEG's GUIDE TO SPONSORSHIP. Everything you need to know about sports, arts, event, entertainment and cause marketing [PDF]. Document téléchargé à l'adresse <http://www.sponsorship.com/IEG/files/59/59ada496-cd2c-4ac2-9382-060d86fcbdc4.pdf>
- Irwin, R. L. et Sutton, W. A. (1994). Sport sponsorship objectives: An analysis of their relative importance for major corporate sponsors. *European Journal of Sport Management*, 1(2), 93-101.
- ITF (2014). ITF Pro Circuit review Stage One: Data Analysis [PDF]. Document téléchargé à l'adresse <http://www.itftennis.com/media/194256/194256.pdf>
- Lagae, W. (2013). Sportsponsoring activeren! Het basisboek sportsponsoring. Arko Sports Media.
- Van Dijk, Y. (2015). Établir sa marque personnelle en tant qu'entraîneur de tennis. *ITF Coaching & Science Review*, 65, 10-11.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis  **iCoach**

Spécialisation précoce dans le sport : Un facteur à prendre en considération chez les joueurs de tennis brésiliens ?

Caio Cortela (BRA), Roberto Klering (BRA), Gabriel Gonçalves (BRA),
Silvio Souza (BRA) et Carlos Balbinotti (BRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 18 -20

RÉSUMÉ

Cet article aborde, du point de vue de la question de la spécialisation précoce dans le sport, quelques-unes des raisons qui peuvent expliquer pourquoi le Brésil produit des joueurs de tennis de niveau remarquable chez les jeunes, mais ne parvient pas à obtenir les mêmes résultats chez les professionnels contrairement à d'autres pays qui connaissent des résultats similaires sur le circuit des jeunes de l'ITF.

Mots clés: tennis, développement à long terme de l'athlète, spécialisation précoce

Article reçu: 18 Mai 2016

Adresse électronique: capacitacao@fpt.com.br

Article accepté: 16 Juillet 2016

INTRODUCTION

Le classement obtenu par les joueurs de tennis sur le circuit des jeunes de l'ITF est généralement considéré comme un facteur prédictif important des résultats sur le circuit professionnel. Depuis des années, le Brésil se démarque comme un des pays qui comptent le plus grand nombre de joueurs qui réussissent sur ce circuit, au même titre que quelques-unes des plus grandes nations du tennis telles que l'Argentine, les États-Unis et la France (Reid et al., 2007). Il suffit d'analyser brièvement le classement ITF chez les garçons pour observer que le Brésil a compté, entre 2005 et 2015, 10 joueurs parmi les 10 meilleurs, dont deux joueurs qui se sont hissés au sommet du classement et six qui se sont frayé un chemin dans le top 5.

Cependant, contrairement à ce qu'on a observé dans d'autres pays, les bons résultats enregistrés par le Brésil chez les jeunes ne se sont pas traduits par un nombre élevé de joueurs ayant connu le succès sur le circuit professionnel. Alors que l'Argentine, la France et les États-Unis font figure de grandes puissances du tennis puisque ces nations comptent, respectivement, 8, 12 et 8 joueurs dans le top 100 du classement de l'ATP, le Brésil ne compte de son côté que deux joueurs à ce niveau (selon le classement du 3 juillet 2016).

Il est établi que la réussite dans le tennis professionnel dépend de plusieurs facteurs. À l'issue d'une revue de la littérature sur le sujet, Crespo et al. (2003) ont conclu que le développement du joueur de tennis de haut niveau dépendait de plusieurs facteurs, parmi lesquels certains sont mis en évidence : tradition du tennis dans le pays concerné, possibilités de disputer des compétitions, conditions d'entraînement, qualité des infrastructures, conditions météorologiques, niveau et mise en pratique de la formation des entraîneurs, facilité d'accès aux clubs et aux courts, présence parmi l'élite mondiale de joueurs pouvant servir de modèles.

Sans prétendre à une analyse exhaustive du sujet et partant du constat que peu d'études ont été menées sur le tennis au Brésil (Cortela et al., 2016), la présente étude a pour objet de discuter de l'effet que peuvent avoir les particularités contextuelles du Brésil, en ce qui concerne le système d'entraînement et de compétition, sur la formation des joueurs de tennis brésiliens lors des différents stades du développement athlétique.

SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITION : FACTEURS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION PAR RAPPORT AUX JOUEURS DE TENNIS BRÉSILIENS

De nombreuses études ont mis en évidence l'existence de problèmes en ce qui concerne le système d'entraînement (Balbinotti et al., 2004, 2005 ; Brandão et al., 2015 ; Cortela et al., 2012 ; Pacharoni, Massa, 2012), ainsi qu'au niveau de la participation des joueurs de tennis brésiliens à des compétitions (Arena, Böhme, 2001 ; Cafruni et al., 2006 ; Cortela et al., 2011), révélant ainsi des signes de spécialisation précoce. Selon Balyi (2005), le phénomène de la

spécialisation précoce dans le sport se produit lorsque le système d'entraînement et de compétition ne tient pas compte du cycle de maturation et des stades de développement, ni de la période propice à un entraînement optimal des facultés motrices, des capacités de coordination et des qualités physiques. Ainsi, on soumet les joueurs à des charges de travail excessives afin qu'ils se spécialisent dans une gamme limitée de mouvements, ce qui pourrait leur procurer un avantage certain en compétition à court terme.

D'après les auteurs Barbanti et Tricoli (2004), en raison de ses particularités, le phénomène de préparation unilatérale et de spécialisation précoce a plus de chances de se produire dans des sports individuels. Cependant, le tennis est considéré comme un sport à spécialisation tardive (Balyi, 2005 ; Tennis Canada, 2011), ce qui signifie que le travail avec les jeunes athlètes doit mettre l'accent sur le développement général des habiletés motrices fondamentales et des compétences techniques et tactiques. Selon Balyi (2005), la spécialisation précoce dans un sport à spécialisation tardive peut notamment entraîner l'abandon du sport ou la survenue de blessures, limitant ainsi le développement de la carrière sportive.

Dans ce contexte, Balbinotti et al. (2004, 2005) soulignent que la phase de développement des qualités sportives chez les joueurs de tennis doit être marquée par l'acquisition des ressources nécessaires à la réalisation de performances futures de haut niveau et que ce travail doit se faire de manière diversifiée et équilibrée. La période de 9 à 12 ans est considérée comme un moment de grande importance, puisqu'elle correspond à la période la plus favorable à l'apprentissage de l'ensemble des techniques de base et des techniques perfectionnées. Ces techniques devront être améliorées lors de la phase suivante du processus de développement à long terme des qualités sportives, contribuant ainsi à l'acquisition d'un style de jeu complet. Ce n'est qu'une fois la consolidation de ces capacités terminée que le processus de spécialisation, visant à établir le style et les schémas de jeu propres au joueur, pourra se mettre en place (Balyi, 2005 ; Tennis Canada, 2011).

Cela étant, chez les joueurs de tennis brésiliens, on observe que la quête de résultats en compétition semble avoir un effet négatif





sur ce processus. Dans leur étude portant sur des joueurs de tennis brésiliens figurant dans le top 500 du classement de l'ATP, Cafruni et al. (2006) ont révélé que 69 % des joueurs de l'échantillon avaient obtenu des résultats exceptionnels à un stade précoce (top 10 au niveau national). Selon les auteurs Arena et Böhme (2001), afin d'obtenir de bons résultats dans les compétitions nationales, les sportifs ont besoin de suivre un entraînement spécifique pendant au moins un à deux ans, compte tenu du niveau des concurrents. Cela signifie que le processus de spécialisation débiterait en moyenne entre sept et neuf ans, ce qui selon Bompa (2002) et Balyi (2005) a un impact sur la charge de travail essentielle pour l'acquisition des ressources nécessaires à la réalisation de performances futures de haut niveau.

Cette situation est alarmante, car elle a une incidence directe sur le style et les schémas de jeu adoptés par le joueur. Lors des stades initiaux de la formation sportive, les joueurs qui se spécialisent dans l'exécution de frappes hautes, campés derrière la ligne de fond de court, ont les moyens de remporter des tournois importants. En effet, la cadence moins rapide du jeu à cette période permet à un joueur purement défensif de tirer son épingle du jeu en compétition (Fernández, 2007).

Ainsi, en raison d'une certaine immaturité sur le plan technique et d'une incapacité à frapper avec régularité des coups puissants ou précis, de nombreux joueurs de tennis abandonnent l'idée de pratiquer un tennis offensif, se contentant de provoquer la faute de l'adversaire sans la moindre prise de risques. Les joueurs de ce type finissent par gagner de nombreux matches en pratiquant un jeu de fond de court régulier et en commettant peu d'erreurs. On sait toutefois que les résultats dans le tennis de haut niveau dépendent de l'efficacité avec laquelle le joueur est capable d'exécuter des coups décisifs, qui nécessitent à la fois puissance et précision. Compte tenu de leur haut degré de difficulté, ces coups doivent être travaillés dès les débuts du processus de formation afin que le joueur parvienne à les maîtriser et à les exécuter avec régularité (Balbinotti et al., 2005).

En l'occurrence, il est avéré que les séances d'entraînement des joueurs de tennis brésiliens, lors du stade de développement, sont



planifiées dans l'optique de répondre aux particularités propres au contexte de la compétition. On observe par conséquent une fréquence plus élevée du travail des coups de préparation, qui exigent contrôle et régularité, par rapport à celui des coups décisifs (Balbinotti et al., 2004, 2005 ; Brandão et al., 2015), lesquels sont pourtant indispensables à la réussite future du joueur dans le tennis. Selon Balbinotti et al. (2004, 2005), à une période où l'entraînement devrait être diversifié et équilibré, le travail exagéré d'un groupe limité de coups est le signe manifeste d'une spécialisation précoce sur le plan technique et tactique, ce qui devrait être évité absolument.

Bien que ce ne soit pas l'objet principal de cet article, il est intéressant de noter qu'un phénomène similaire a été observé chez les joueuses, de même qu'un écart encore plus grand entre la fréquence d'entraînement des coups de préparation et la fréquence d'entraînement des coups décisifs. Selon Balbinotti et al. (2004), cela pourrait expliquer l'indice d'échec plus élevé des joueuses de tennis brésiliennes sur le circuit professionnel par rapport à leurs homologues masculins, compte tenu que le travail insuffisant des coups décisifs entraîne une incapacité à produire des coups puissants et précis, ce qui se traduit par tout un tas de difficultés lorsqu'on doit affronter des adversaires qui imposent une cadence de jeu élevée. Il est intéressant de noter que le Brésil n'a pas produit de joueuses classées dans le top 100 de la WTA depuis plus de 20 ans.

Les problèmes d'organisation et la mauvaise planification de l'entraînement attirent l'attention sur d'autres problèmes observés dans la formation sportive des joueurs de tennis brésiliens, qui sont liés à l'absence d'un modèle de référence au niveau national et au fait qu'aucun modèle de formation sportive à long terme ne soit appliqué aux différents stades de développement. Dans l'étude qu'ils ont menée avec des joueurs de tennis professionnels brésiliens, les auteurs Pacharoni et Massa (2012) ont révélé que la planification de routines d'entraînement n'avait lieu que lorsque les joueurs avaient déjà démontré qu'ils avaient le potentiel pour passer pro. Il a été constaté que des étapes essentielles de la formation du sportif, telles que l'apprentissage et la consolidation des coups de base et des coups perfectionnés ou l'acquisition d'un style de jeu complet, étaient organisées en fonction des connaissances empiriques des entraîneurs. Cela corrobore, en partie, les résultats présentés par Balbinotti et al. (2014) selon lesquels il n'existe aucune différence entre les volumes d'entraînement des joueurs de tennis brésiliens observés au fil des ans, confirmant que les joueurs plus jeunes (garçons de 13 ans) sont soumis à des charges d'entraînement plus élevées que des joueurs plus âgés (garçons de 16 ans).

CONCLUSIONS

Comme les faits le montrent, l'importance de suivre un schéma de référence va de soi. Le schéma en question doit mettre un terme aux paradigmes existants dans le contexte brésilien et permettre aux jeunes joueurs de tennis de se préparer à la compétition de haut niveau et pas seulement dans le cadre du circuit des jeunes de l'ITF. Par conséquent, il est nécessaire que les séances d'entraînement et les séances de préparation à la compétition soient davantage axées sur des schémas de jeu plus offensifs dès que les joueurs ont acquis une maîtrise suffisante des techniques et schémas de jeu de base. Ainsi, les joueurs se familiariseront plus tôt avec le modèle qui prédomine actuellement dans le tennis professionnel, puisqu'ils auront plus d'heures d'entraînement consacrées aux styles et aux schémas de jeu offensifs et une meilleure compréhension de l'importance de mener les principales phases de jeu et de s'imposer lors d'un match.

RÉFÉRENCES

- Arena, S. S. et Böhme, M. T. S. (2001). Programas de iniciação e especialização esportiva na grande São Paulo. *Revista Paulista de Educação Física*. 14(2), 184-195.
- Balbinotti, M. A. A., Balbinotti, C. A. A., Marques, A. T., Gaya, A. C. A. (2004). O treino técnico-desportivo de jovens tenistas brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. 18(3), 51-72.
- Balbinotti, M. A. A., Balbinotti, C. A. A., Marques, A. T., Gaya, A. C. A. (2005). Estudo descritivo do inventário do treino técnico-desportivo do tenista: resultados parciais segundo o 'ranking'. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 5(1), 49-58.
- Balyi, I. (2005). Long-term Athlete Development. *Canadian Sport for Life*. Disponible à l'adresse : <<http://www.ltad.ca/Content/Resources%20and%20Downloads/Downloads.asp>>. Consulté le 04/12/2007.
- Barbanti, V. et Tricoli, V. (2004). A formação desportiva. Dans : A Gaya, A Marques et G Tani (organisateurs). *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades*. Porto Alegre, UFRGS editora, 199-215.
- Bompa, T. O. (2002). Treinamento total: para jovens campeões. Barueri, Manole.
- Brandão, M. N., Cortela, C. C., Aburachid, L. M., Balbinotti, C. A. A. et Coelho e Silva, M. J (2015). A trajetória de tenistas infantojuvenis: idade de iniciação, treinamento técnico, cargas, lesões e suporte parental. *Rev. Educ. Fís/UEM*. 26(1),31-42.
- Cafruni, C. et Marques, A., Gaya, A. (2006). Análise da carreira desportiva de atletas das regiões sul e sudeste do Brasil. *Estudo dos resultados desportivos nas etapas de formação*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 6(1), 55-64.
- Cortela, C. C., Nascimento, R. J.; Kist, C. et Rocha, D. N. (2011). A carga de treinamento e competição dos tenistas infantis paranaenses: um estudo comparativo sobre tenistas com diferentes níveis de desempenhos máximos. *Revista Eletrônica FAFIT/FACIC*. 2(1), 1-13.
- Cortela, C. C., Silva, M. J. C., Fuentes, J .P . G. et Rocha, D. N. (2012) Resultados esportivos no escalão júnior e desempenhos obtidos na etapa de rendimentos máximos: Uma análise sobre a carreira dos tenistas Top 100. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 11(1), 125-133.
- Cortela, C. C., Gonçalves, G. H. T., Klering, R. T., Balbinotti, C. A. A. (2016). O "estado da arte" das publicações sobre tênis em periódicos nacionais. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 15(2), 143-151.
- Crespo, M., Reid, M., Miley, D. et Atienza, F. (2003). The relationship between professional tournament structure on the national level and success in men's professional tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 6(1), 3-13.
- Fernandéz, A. L. (2007). Estudio de la progresión de los semifinalistas de los campeonatos de españa de categoría infantil disputados entre los años 1988 y 1992. Disponible à l'adresse : <http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_29399_original.PDF>. Consulté le 04/02/2008.
- Pacharoni, R. et Massa, M. (2012). Processo de formação de tenistas talentosos. *Motriz*. 18(2), p.253-261.
- Tennis Canada (2011). Long term athlete development plan for the sport of tennis in Canada. Disponible à l'adresse : <<http://www.tenniscanada.com/misc/LTADallenglish.pdf>>. Consulté le 28 avril 2011.
- 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(6), 667-672.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis iCoach

Étude de l'influence des facteurs psychosociaux sur le processus de perfectionnement des compétences en tennis

John Toner (GBR) et Adam R. Nicholls (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 21 - 23

RÉSUMÉ

La supervision par les entraîneurs des changements techniques, lesquels sont motivés par le désir d'améliorer la performance, fait partie du processus habituel d'entraînement chez les joueurs de tennis. Un certain nombre de facteurs psychosociaux concomitants (tels que la confiance) semblent avoir un effet important sur la capacité du sportif ou de l'entraîneur à mener à bien les améliorations requises. Les auteurs de la présente étude se sont penchés sur cette question en menant une série d'entretiens semi-structurés auprès de joueurs de tennis hautement qualifiés qui ont tenté de manière intensive de perfectionner un aspect de leur technique. Les joueurs qui étaient capables de demeurer confiants et de maintenir leur niveau d'engagement par rapport aux changements conseillés par leur entraîneur avaient plus de chances d'aboutir à l'amélioration souhaitée. Les données de notre étude mettent en lumière la nécessité d'une meilleure communication entre l'entraîneur et le sportif dès le départ du travail de perfectionnement ainsi que tout au long de ce processus.

Mots clés: engagement, confiance, expertise, modèle des 5 A, entraînement sportif

Article reçu: 2 Juillet 2016

Adresse électronique: John.toner@hull.ac.uk

Article accepté: 3 Octobre 2016

INTRODUCTION

Les joueurs hautement qualifiés peuvent chercher à perfectionner leur technique lorsque l'efficacité de leurs gestes s'est atténuée ou que des changements dans la conception du matériel les obligent à trouver des solutions optimales à de nouveaux problèmes (Carson et Collins, 2011 ; Toner et Moran, 2015). En dépit de l'omniprésence de ce type de quête, il n'y a eu aucune étude systématique des facteurs psychosociaux (c.-à-d. états mentaux, traits psychologiques et aspects de l'environnement social) susceptibles d'étayer les cas de réussite ou d'échec de ce processus. Ceci est surprenant compte tenu de l'importance qu'on attribue à ces facteurs par rapport au rôle qu'ils jouent pour aider les sportifs à relever les défis (p. ex. améliorer leur jeu, se remettre d'une blessure, passer d'une discipline à une autre) qui se font inévitablement jour dans le contexte d'une pratique sportive sur une longue période (MacNamara, Button et Collins, 2010). Afin de remédier à cette situation, Carson et Collins (2011) ont proposé quatre facteurs psychosociaux qui influent sur le processus consistant à apporter des améliorations techniques, à savoir : la participation au processus, l'engagement, la confiance et l'assurance de la réussite de l'amélioration technique conseillée par l'entraîneur. Nous avons cherché à vérifier la proposition de Carson et Collins (2011) en menant une série d'entretiens semi-structurés auprès de joueurs de tennis hautement qualifiés qui ont tenté de manière intensive de perfectionner un aspect de leur technique.

MÉTHODE

Six personnes de sexe masculin et deux personnes de sexe féminin âgées de 19 à 30 ans (âge moyen : 23,5 ans ; écart-type : 4,3 ans) ayant tenté d'améliorer un aspect de leur technique au cours des 5 dernières années ont été recrutées à dessein pour cette étude (voir Tableau 1 pour plus de détails).



Prénom	Âge et classement au moment du travail de perfectionnement	Amélioration technique
Scott	16 (3.1)	Préparation abrégée en coup droit
John	17 (2.1)	Passage à une prise « eastern » en coup droit
Mike	15 (3.1)	Préparation abrégée en revers
Matty	18 (3.1)	Préparation abrégée en coup droit
Paul	18 (1.2)	Passage à une prise « continentale » en coup droit
Luke	28 (1.1)	Modification de la trajectoire en coup droit
Michelle	21 (2.2)	Préparation abrégée en revers
Andrea	20 (3.1)	Tamis perpendiculaire au sol en coup droit

Remarque : Le système de classement des joueurs juniors et adultes comprend 20 catégories, partant de la catégorie 10.2, qui correspond au niveau le plus bas, pour aller aux catégories 10.1, 9.2, 9.1, etc. jusqu'à atteindre la catégorie 1.1, qui correspond au niveau le plus élevé.

Chaque participant a pris part à un entretien semi-structuré approfondi en tête à tête. Bien que le choix des sujets abordés lors de l'entretien et des questions d'approfondissement complémentaires ait été guidé par les travaux de spécialistes dans le domaine du perfectionnement technique (p. ex. Carson et Collins, 2011), la nature semi-structurée de l'exercice visant à encourager des réponses étoffées et à obtenir les précisions nécessaires permettait une certaine souplesse et ouverture à l'égard de problèmes émergents. La durée des entretiens allait de 55 à 95 minutes.

Les entretiens visaient avant tout à identifier les modérateurs du changement (c.-à-d. les facteurs psychosociaux qui avaient influé sur le processus de perfectionnement).

ANALYSE

L'analyse des données a été effectuée de manière abductive (c'est-à-dire selon un mode faisant intervenir une suite de processus inductifs et déductifs). L'analyse de contenu inductive a servi à repérer des unités de sens qui ont ensuite été regroupées afin de former des catégories émergentes (thèmes d'ordre inférieur) en fonction de leur similitude ou de leur distinction avec d'autres catégories. Ce processus a ensuite été répété dans le but de générer des thèmes d'ordre supérieur jusqu'à ce que la saturation théorique soit atteinte, toutes les nouvelles unités de sens s'inscrivant alors dans la structure de codes existante.

RÉSULTATS

Dans cette section, nous décrivons deux modérateurs psychosociaux clés (c'est-à-dire l'engagement et la confiance) qui avaient eu une influence sur l'ampleur de la réussite ou de l'échec du processus de perfectionnement technique.

Engagement. Les joueurs ont abordé leur degré d'engagement par rapport à l'exécution de la technique souhaitée, notamment au tout début du processus de changement. Ils ont ainsi révélé qu'ils ne se sentaient pas à l'aise avec le geste lorsqu'ils l'avaient essayé la première fois en compétition et que cela s'était traduit par un manque d'envie de sélectionner le coup en question. Même si tous les participants démontraient un engagement total à l'égard du nouveau geste à l'entraînement, cette attitude changeait lorsque certains d'entre eux disputaient une compétition. En effet, leur soif de victoire prenait le dessus sur leur envie de conserver le même niveau d'engagement par rapport au nouveau geste. Par exemple, Scott a expliqué qu'il :

“respectait la forme, mais que son côté compétitif était trop fort... Mon envie de gagner était trop forte pour que je sois capable de simplement m'en tenir à ça et d'accepter quelques erreurs... Je m'en tenais au nouveau geste lorsque je frappais un coup droit lifté, mais pour être honnête, je n'en frappais pas tellement parce que j'essayais d'éviter ce coup.”

Le niveau d'engagement des sportifs était également déterminé par la mesure dans laquelle ils étaient prêts à accepter de faire des erreurs en compétition. John a ainsi avancé qu'il avait peut-être eu du mal à adopter le nouveau geste technique parce qu'il s'était mis trop de pression pour l'exécuter de manière parfaite, même au tout début du changement :

“Je n'étais pas prêt à faire la moindre erreur en coup droit... Je m'étais forgé cet état d'esprit dans lequel je m'interdisais de commettre des erreurs et de connaître l'échec... J'ai instauré un sentiment de peur, la peur de commettre des erreurs et la peur de perdre.”

Bien que les témoignages précédents laissent entendre que plusieurs joueurs avaient eu toutes les peines du monde à adhérer au nouveau geste, quatre joueurs de l'étude ont révélé que, en dépit de certaines déconvenues en compétition au départ, ils avaient conservé une confiance inébranlable dans la nouvelle technique car ils savaient qu'il n'y avait aucune raison de revenir à l'ancien modèle inefficace. À titre d'exemple, Mike a déclaré qu'il s'était préparé à accepter le fait qu'il « commettrait beaucoup d'erreurs ». Dans sa tête, il savait qu'il avait tout intérêt à tenter sa chance au risque de commettre une erreur plutôt que de se décaler ou de frapper un slice pour gagner le point. Aux dires de ces joueurs, leur entraîneur avait joué un rôle important en insistant sur le fait que les résultats à l'entraînement et en compétition n'avaient que peu d'importance au début du processus de changement, ce qui leur avait enlevé de la pression. De son côté, Matty a révélé qu'il était inquiet à l'idée de perdre des matches au début du processus de changement, mais que les propos de son entraîneur l'avaient rassuré :

“Ce mois-là, j'avais participé à deux tournois où j'avais perdu au premier tour... Mon entraîneur me disait de ne pas m'en faire et d'essayer simplement de mettre en place la nouvelle technique... il m'expliquait que lorsqu'on tente quelque chose de nouveau, il faut s'attendre à perdre, mais que la victoire finirait par revenir une fois que tout serait en place.”

La mesure dans laquelle ces joueurs ont réussi à réguler leur attentes tranche de manière saisissante avec les expériences vécues par John et Paul (qui avaient tous deux éprouvé des difficultés à mettre en place le changement souhaité) qui, comme ils l'ont reconnu, s'étaient mis beaucoup de pression dès le départ. Par exemple, Paul a admis que son attitude avait été de vouloir en finir le plus vite possible avec le changement préconisé et que, par conséquent, en voulant aller trop vite, il n'avait pas pu acquérir les bases nécessaires ; il avait essayé de précipiter les choses parce que, pendant ce temps, il continuait de disputer des compétitions.



Confiance

La confiance a également pesé de manière importante sur la capacité des joueurs à faire la transition avec succès. Six joueurs ont déclaré qu'ils avaient eu un degré élevé de confiance dans la capacité de leur entraîneur à les aider à améliorer leur jeu. Scott s'est souvenu que lorsque l'idée du changement lui avait été présentée, il s'était senti :

“plutôt confiant. J'étais très satisfait de mon jeu à ce moment-là. Grâce aux deux personnes qui travaillaient avec moi, je n'avais aucun doute que ça fonctionnerait. Je ne craignais pas que ça puisse avoir un effet négatif sur moi.”

Quatre joueurs avaient connu une série de revers en compétition au début du processus, ce qui avait eu un impact important sur leur confiance en leur capacité à exécuter le nouveau geste technique dans des conditions de pression. Par exemple, John a fourni les explications suivantes :

“Mon moral en avait pris un coup en raison de la manière dont le tournoi s'était déroulé. Avec le recul, je me rends compte que mon attitude à l'entraînement en avait pâti par la suite. Pour être honnête, c'était vraiment démoralisant... la veille du tournoi, je me disais que les choses ne pouvaient pas aller mieux à l'entraînement. Malgré tout, je n'avais pas réussi... du coup, je n'avais plus la confiance nécessaire ni l'envie de le faire dans les semaines qui avaient suivi.”

Il est intéressant de noter que les joueurs qui avaient conservé leur confiance en leur propre capacité à exécuter le nouveau geste sous pression travaillaient avec des entraîneurs qui, semble-t-il, avaient eu recours à diverses compétences psychologiques dans le but de développer leur confiance. À titre d'exemple, ces entraîneurs avaient tenté d'amener cinq joueurs à se concentrer sur les processus de l'exécution plutôt que sur le résultat obtenu en compétition. Dans trois cas, il semble que les entraîneurs aient eu recours au procédé de recadrage/restructuration en montrant aux joueurs des exemples d'exécutions réussies sur tablette ou sur caméscope. Andrea avait l'impression que le fait de voir des gestes exécutés « correctement » sur vidéo lui avait permis d'avoir une idée claire de ce qu'elle devait faire et de l'objectif qu'elle visait et que cela avait eu un effet positif sur sa conviction que ce qu'elle accomplissait allait dans la direction souhaitée.

DISCUSSION

Les résultats démontrent que le processus de perfectionnement technique implique un certain degré de risque et que lorsque le changement est un échec, la situation est susceptible d'avoir un effet négatif non seulement sur le développement des compétences du sportif, mais aussi sur sa participation à long terme dans le sport de compétition. Cependant, il est encourageant de noter que quatre joueurs ont estimé que le processus avait été une réussite totale et qu'il avait contribué à l'amélioration de leur jeu. Les résultats appuient de façon empirique la proposition du modèle des 5 A (Carson et Collins, 2011) selon laquelle un certain nombre

de facteurs psychosociaux concomitants auront une incidence importante sur la capacité des entraîneurs et des joueurs à réussir ou non à apporter des changements techniques. Le fait de maintenir le degré d'engagement du sportif, ainsi que sa confiance dans le processus, semble jouer un rôle déterminant à cet égard.

Le degré d'engagement par rapport au nouveau geste à acquérir peut être renforcé si les entraîneurs sont capables d'inciter leurs joueurs à réguler adéquatement leurs attentes. Il est possible que les joueurs doivent accepter le fait qu'ils ne se sentiront pas très à l'aise avec le nouveau geste et qu'ils connaîtront une baisse de leur niveau de maîtrise technique pendant un certain temps. Sur le long terme, l'utilisation de scripts d'imagerie et d'objectifs autodéterminés peut permettre aux entraîneurs de « vendre » l'idée des progrès accomplis auprès du sportif et d'entretenir sa motivation par rapport au changement. Il existe aussi un certain nombre d'approches que les entraîneurs peuvent adopter dans le cadre de leur travail visant à renforcer la confiance du joueur à l'égard du nouveau geste. Les entraîneurs doivent encourager les sportifs à éviter la compétition tant qu'ils n'ont pas la conviction qu'ils sont en mesure d'accomplir régulièrement le nouveau geste dans des conditions de pression (c.-à-d. que le geste est « à l'épreuve de la pression » ; voir Carson et Collins, 2016). En outre, il peut être judicieux d'amorcer le changement « hors saison » plutôt qu'en plein milieu de la saison de compétition. D'autre part, il est possible de recourir à des techniques visant à établir des profils de confiance dans le but d'évaluer les niveaux de confiance du sportif et de définir des stratégies de renforcement de la confiance axées sur les besoins perçus dans ce domaine (Hays, Thomas, Maynard et Butt, 2010). Enfin, la vidéo peut être utilisée pour renforcer la conviction du sportif qu'il est sur la bonne voie, celle le conduisant vers la technique souhaitée. Par ailleurs, lors du processus de perfectionnement, les entraîneurs pourraient opter pour un style d'entraînement centré sur le soutien et l'autonomie du joueur, c'est-à-dire un style qui est caractérisé par l'écoute du point de vue du joueur et la prise en compte de son avis sur le processus, et qui privilégie les progrès accomplis plutôt que les résultats des matches disputés.

RÉFÉRENCES

- Carson, H.J. et Collins, D. (2011). Refining and regaining skills in fixation/diversification stage performers: The Five-A Model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 146–167.
- Carson, H.J. et Collins, D. (2016). Implementing the Five-A Model of technical refinement: Key roles of the sport psychologist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 392–409.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I. et Butt, J. (2010). The role of confidence profiling in cognitive-behavioral interventions in sport. *Sport Psychologist*, 24, 393.
- MacNamara, Á., Button, A. et Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 74-96.
- Toner, J. et Moran, A. (2015). Enhancing performance proficiency at the expert level: Considering the role of 'somaesthetic awareness'. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 110–117.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 74-96.
- Toner, J., & Moran, A. (2015). Enhancing performance proficiency at the expert level: Considering the role of 'somaesthetic awareness'. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 110-117.

[SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH \(CLIQUEZ\)](#)

Tennis  **iCoach**

La motivation fondée sur le système de récompense du cerveau

Claudio Sosa (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 24 -24

RÉSUMÉ

Parvenir à motiver les apprenants, qu'il s'agisse de novices ou d'experts dans leur domaine, est l'un des défis les plus ardues à relever pour les enseignants et les entraîneurs, en particulier lorsqu'ils travaillent avec les jeunes générations. Cette situation s'explique notamment en raison des multiples distractions auxquelles les jeunes sont soumis, comme les jeux vidéo, les médias sociaux et Internet. Grâce aux récentes recherches qui ont été menées dans le domaine des neurosciences, on a découvert comment activer le centre de récompense du cerveau qui nous pousse à l'action.

Mots clés: motivation, système de récompense, jeux vidéo, dopamine

Article reçu: 30 Mai 2016

Adresse électronique: claudio@psicologosdeportivos.com

Article accepté: 30 Septembre 2016

SYSTÈME DE RÉCOMPENSE DU CERVEAU

Pour commencer, je vais vous expliquer comment le système de récompense du cerveau fonctionne, de sorte que nous puissions le mettre à profit pour nos leçons ou nos séances d'entraînement.

En fait, ce système vous promet d'atteindre un état de bonheur, ce qui vous incite à agir. Cette zone, qui correspond aux circuits moteur et limbique, est composée de régions primitives de notre cerveau et a évolué de telle sorte qu'elle stimule désormais nos actions et notre consommation. Notre monde est rempli de stimuli qui permettent à ce système de fonctionner : publicités, marques de vêtements et de raquettes, appareils électroniques, pour n'en nommer que quelques-uns. Et tous ces stimuli nous incitent à agir afin de trouver le bonheur promis. Notre cerveau est assailli par des pensées du type « Il me faut ce produit » ou « Je veux la même raquette que Federer ». Et une fois que ces obsessions sont présentes, il devient de plus en plus difficile de résister. Ainsi, dès lors que le cerveau détecte une récompense possible, il libère le neurotransmetteur qu'est la dopamine. La dopamine agit sur le reste du cerveau en lui indiquant à quels stimuli réagir et dans quelle direction aller. Cependant, une décharge de dopamine ne procure pas un sentiment de bonheur, mais un sentiment d'excitation et de plaisir. Tous nos sens sont alors en éveil et on se sent euphorique, envoûté, captivé. À partir du moment où l'on perçoit la possibilité de se sentir bien, on fait tout ce qu'il faut pour parvenir à cette sensation. Au cours des dernières années, les spécialistes en neurosciences ont donné différents noms au mécanisme de libération de la dopamine dans le cerveau : aspiration, désir, envie, etc. C'est en 2001, à l'issue d'une expérience menée par le docteur Brian Knutson de l'Université de Stanford, que l'effet d'anticipation de la dopamine a été démontré, alors qu'on pensait jusque là qu'elle était reliée à l'expérience par l'être humain d'un sentiment de récompense.

Le docteur Knutson a placé différents sujets sous des scanners cérébraux et leur a donné pour instruction d'attendre jusqu'à ce que l'occasion de gagner de l'argent se présente, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'un symbole donné apparaisse à l'écran. Pour gagner cet argent, les sujets devaient appuyer sur un bouton dès que le symbole apparaissait. On a alors observé que le système de récompense s'activait à l'instant même où le symbole s'affichait, soit avant que le sujet n'obtienne la récompense. Une fois que les participants obtenaient l'argent, cette région du cerveau se désactivait. Le plaisir qu'ils éprouvaient du fait d'avoir gagné de l'argent se reflétait dans l'activation d'autres zones. Cette expérience a ainsi permis de prouver que la dopamine était liée à l'action et non au bonheur en lui-même (Bachrach, 2014). La promesse d'une récompense est ce qui vous pousse à ne pas laisser passer l'occasion qui se présente. Quel que soit l'élément qui, à vos yeux, vous rendra heureux, celui-ci activera cette zone de votre cerveau. Il peut s'agir de l'odeur du café, d'une remise au supermarché, de la promesse d'avoir une casquette si vous gagnez le prochain point ou encore de l'atteinte d'un défi personnel, par exemple d'affirmer que vous serez le meilleur de votre catégorie si vous passez votre premier service. La dopamine fait alors effet en sollicitant toute votre attention : vous n'avez plus qu'une obsession en tête, à savoir obtenir ce que vous désirez ou répéter le comportement qui avait déjà été déclenché par le même stimulus. La décharge de dopamine donne à ce nouvel objet de désir une importance capitale pour votre survie. Il s'agit d'un mécanisme naturel parfaitement conçu, grâce auquel votre cerveau s'assure que vous mangerez de nouveau, et ce, même si vous n'avez pas réellement envie de vous acheter de quoi manger. Ce mécanisme est la raison pour laquelle l'espèce humaine ne s'est pas éteinte. « L'évolution ne se soucie guère du bonheur en tant que tel ; elle mise sur la promesse du bonheur pour nous inciter à nous battre pour notre survie », explique le docteur Estanislao Bachrach. La stratégie du cerveau repose en effet sur la promesse du bonheur, et non sur le bonheur en soi, pour nous pousser à poursuivre nos efforts, à partir à la conquête de nouveaux horizons et à accumuler de nouvelles expériences. Lorsqu'un fabricant de raquettes lance des campagnes publicitaires pour vous donner l'envie d'acheter, la décharge de dopamine qui en découle prend alors le contrôle de votre esprit et vous incite à chercher toutes les « occasions » qui vous permettront d'obtenir ce qui vous rendra heureux : « la nouvelle raquette de Roger ». De nos jours, les technologies modernes procurent un sentiment immédiat de gratification. Vous savez que le prochain e-mail que vous allez recevoir ou que la nouvelle vidéo YouTube que vous allez voir vous donnera peut-être le sourire, alors vous n'arrêtez pas de consulter votre appareil mobile de manière impulsive. C'est comme si votre smartphone ou votre ordinateur portable était directement relié à votre cerveau par un fil et qu'il l'alimentait constamment en dopamine. C'est pour cette raison que la technologie est si addictive et qu'on en demande toujours plus. La fonction de base d'Internet illustre parfaitement la fonction





Voici un exemple d'exercice qui permet d'augmenter progressivement le niveau de compétence pour l'exécution du coup droit croisé : au premier niveau, chaque joueur doit frapper la balle dans une zone précise, cinq fois d'affilée sans rater ; au deuxième niveau, il faut parvenir à le faire sept fois d'affilée sans rater ; au troisième niveau, neuf fois sans rater, et ainsi de suite. En usant de créativité, on peut imaginer un nombre illimité d'exercices et de niveaux différents. N'oubliez pas que les jeunes générations viennent aux cours ou aux séances d'entraînement dans un état d'esprit qui est façonné par les jeux vidéo.

CONCLUSION

Le système de récompense est activé par la promesse d'obtenir quelque chose que vous désirez ou d'atteindre un objectif. Comme je l'ai démontré, le fait d'établir un programme d'entraînement avec différents niveaux, sur le modèle des jeux vidéo, permet de renforcer la volonté des apprenants et leur niveau d'engagement tout en maintenant un niveau de motivation constant tout au long de l'année.

BIBLIOGRAPHIE

- Anales de la Real Academia Nacional de Medicina. (1997). Tomo CXIV - Cuaderno 3.
- Bachrach, E. (2014). En Cambio. Buenos Aires, Sudamericana.
- McGonigal, K. (2012). Autocontrol. Urano.
- Knutson, B. (2001). « Anticipatory affect: neural correlates and consequences for choice », Department of Psychology, Stanford University. Publié en ligne à l'adresse suivante : <http://web.stanford.edu/group/spanlab/Publications/bk08prsb.pdf>.
- Knutson, B. et Heinz, A. (2015). « Probing psychiatric symptoms with the Monetary Incentive Delay task », Biological Psychiatry, 77, 418-420, http://www.healthemotions.org/downloads/knutson_3.pdf.
- Pécora, P. et Sosa, C. (2015). La presión. Buenos Aires, Uno.

de base du système de récompense du cerveau : chercher à en savoir ou à en obtenir plus. Alors qu'Internet, les médias sociaux et les téléphones portables ont accidentellement fait éclater votre système de récompense, les ordinateurs et les jeux sont conçus de telle sorte que vous soyez pris dans l'engrenage, sans jamais pouvoir vous arrêter de jouer : vous êtes incapable de lutter contre la promesse d'atteindre le niveau suivant. C'est ce qui explique que vous ayez beaucoup de mal à mettre de côté votre Playstation, votre Wii ou les autres consoles du même genre (McGonigal, 2012).

UNE DÉPENDANCE AUX JEUX VIDÉO

Une étude a permis de démontrer que le fait de jouer à un jeu vidéo accroît la quantité de dopamine qui est libérée dans le cerveau, exactement comme cela se produit avec la consommation d'amphétamines. La nature imprévisible du score ou la promesse de passer au niveau supérieur vous rendra incapable de lâcher la manette de votre console ou de détacher vos yeux de l'écran de votre téléphone. Une expérience qui peut s'avérer incroyablement divertissante, mais aussi dangereusement addictive.

Il ressort de plusieurs études que, dès que notre cerveau entrevoit la promesse d'une récompense, nous devenons plus vulnérables à toutes sortes de tentations, qui dans bien des cas font remonter à la surface nos mauvaises habitudes. C'est par exemple ce qui se passe avec la consommation des boissons gazeuses. En raison de la libération de grandes quantités de dopamine, nous sommes beaucoup plus attirés par la promesse d'une gratification immédiate et nettement moins soucieux des conséquences à long terme. Ce système de récompense est également tributaire de la nouveauté et de la variété. En d'autres termes, vos neurones dopaminergiques – qui sécrètent de la dopamine – réagissent de moins en moins au stimuli familiers ; le même phénomène se produit avec les choses que vous prenez beaucoup de plaisir à faire, comme manger un plat particulier ou réaliser un exercice spécifique sur le court. C'est pour cette raison qu'il est très important de planifier des exercices variés, avec la possibilité de faire passer les élèves d'un niveau à un autre. C'est aussi ce qui pousse les fabricants de raquettes à lancer constamment de nouveaux modèles, en proposant de nouvelles couleurs, de nouveaux looks, etc.

COMMENT PLANIFIER LES EXERCICES POUR ACTIVER LE SYSTÈME DE RÉCOMPENSE DU CERVEAU ?

Maintenant que nous savons comment fonctionne le système de récompense du cerveau, il est plus facile de trouver des solutions pour motiver les enfants et les joueurs à s'entraîner et à jouer en compétition. Il apparaît nécessaire de préparer des exercices comportant différents niveaux, que les joueurs devront passer l'un après l'autre, sur le même modèle que les jeux vidéo. Dans les écoles de tennis par exemple, le premier niveau consiste à frapper la balle, le deuxième niveau à faire passer la balle au-dessus du filet, le troisième niveau à diriger la balle vers une cible et le quatrième niveau à atteindre la cible avec la balle. Gardez à l'esprit que la promesse de passer au niveau suivant active le système de récompense du cerveau et incite l'enfant à agir.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICoACH (CLIQUEZ)

Tennis iCoach

Test d'effort spécifique au tennis (test) : Étude de cas d'un joueur élite

Cyril Brechbuhl (FRA), Olivier Girard (FRA), Grégoire Millet (FRA)
et Laurent Schmitt (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 26 -29

RÉSUMÉ

L'évaluation des qualités techniques, physiques et physiologiques requises pour l'optimisation de la performance est complexe en tennis, mais elle n'en demeure pas moins essentielle à l'élaboration du projet d'entraînement. Alors que les objectifs physiques sont régulièrement dissociés des objectifs techniques, nous soutenons qu'un test d'effort spécifique, aussi appelé « TEST », et qui a été récemment validé (Brechbuhl, Girard, Millet, & Schmitt, 2016), permet de combiner efficacement les deux. Des différences d'efficacité entre le coup droit et le revers peuvent apparaître sous l'effet de la fatigue dans des conditions standardisées, ce qui minimise les influences émotionnelles ou tactiques. Cette étude de cas propose une lecture pratique de TEST chez un joueur élite.

Mots clés: test incrémental, frappe de balle, vitesse de balle, entraînement

Article reçu: 30 Septembre 2016

Adresse électronique: Cyril.brechbuhl@fft.fr

Article accepté: 10 Octobre 2016

INTRODUCTION

Les avancées technologiques et scientifiques ont permis d'évoluer progressivement vers des tests de terrain de plus en plus spécifiques et proches des particularités de la performance. Deux aspects semblent donner plus de crédit aux tests spécifiques (sur le court, avec des frappes de balle réelles ou simulées) comparativement aux tests semi-spécifiques (proches du pattern de l'activité dans les temps d'effort et de récupération) (« yo-yo-IR2 » (Bangsbo, Iaia, & Krstrup, 2008), « 30-15 Intermittent Fitness Test » (Buchheit, 2008), « Test Navette » (Leger & Lambert, 1982) : (1) l'utilisation des dimensions du court de tennis et (2) la combinaison d'un jeu de jambes et de mouvements du haut du corps (c.-à-d. mimer ou effectuer une frappe de balle) spécifiques.

Parmi les tests spécifiques, certains ont utilisé des déplacements spécifiques mais sans frappes de balles (Ferrauti, Kinner, & Fernandez-Fernandez, 2011 ; Girard, Chevalier, Leveque, Micallef, & Millet, 2006). D'autres, en revanche, ont intégré des frappes de balles réelles avec évaluation de la précision (Baiget, Fernandez-Fernandez, Iglesias, Vallejo, & Rodríguez, 2014 ; Davey, Thorpe, & Williams, 2002 ; Smekal et al., 2000) ou sans évaluation technique (Fargeas-Gluck & Leger, 2012). On note une volonté croissante d'associer des paramètres de la performance technique (précision et/ou vitesse des frappes de balle) aux modifications physiologiques (lactatémie [la], fréquence cardiaque (FC), consommation d'oxygène (VO₂) dans des conditions standardisées (Davey et al., 2002 ; Smekal et al., 2000 ; Vergauwen, Spaepen, Lefevre, & Hespel, 1998).

En comparant les réponses physiologiques entre une procédure sur le terrain de tennis et un test sur tapis roulant discontinu, Girard et al. (2006) ont souligné que les tests de laboratoire sous-estiment les valeurs de consommation maximale d'oxygène (VO₂max), tandis que les principales variables cardiorespiratoires (FC, VO₂) aux intensités sous-maximales ne diffèrent pas (Girard et al., 2006). Nous préférons les tests intégrant de réelles frappes de balle car la contribution du haut du corps, qui influence significativement la dépense énergétique comme rapporté dans la littérature (Fernandez-Fernandez, Kinner, & Ferrauti, 2010) doit être prise en compte. À ce jour, aucune comparaison des influences physiologiques entre des frappes simulées vs des frappes de balle réelles (sans non plus dissocier coup droit et revers) n'a été publiée.

À partir d'une étude de cas, nous verrons comment TEST (Brechbuhl, Girard, Millet, & Schmitt, 2016) permet de combiner une approche physiologique avec le souci d'une réalisation technique conforme aux prérequis de la haute performance.

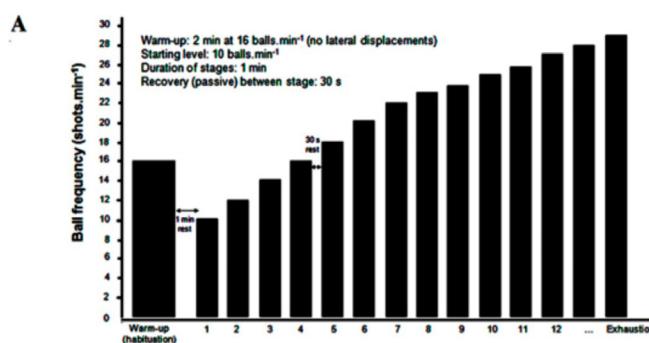
MATÉRIEL ET MÉTHODE

Le joueur

Il s'agit d'un joueur élite, de sexe masculin, âgé de 19 ans le jour du test. Après s'être positionné parmi les meilleurs espoirs chez les juniors, il a continué à performer en accédant à des secondes semaines de Grand Chelem, en ayant déjà remporté des tournois ATP.

Le protocole de test

La procédure « TEST » consiste à frapper des balles alternativement en coup droit et revers croisés qui sont lancées à une vitesse moyenne de 86 km.h⁻¹ par une machine 'Hightof' (Brechbuhl, Millet, & Schmitt, 2016) (Figure 1). Après une phase d'habituation de 2 min (16 frappes.min⁻¹), le palier initial est de 10 frappes.min⁻¹ et l'incrément est de +2 frappes.min⁻¹ chaque minute jusqu'à 22 frappes.min⁻¹, puis de +1 frappe.min⁻¹ jusqu'à l'épuisement. Une récupération (passive) de 30 s est observée entre chaque palier. Ce test permet une évaluation simultanée des composantes physiologiques et techniques. On note les vitesses (radar) et précisions des balles pour chaque palier réalisé. Le joueur est encouragé à trouver le meilleur compromis entre la vitesse de balle produite et la recherche de précision. Le produit des paramètres de vitesse et de précision donne une valeur de performance technique (PerfTennis)



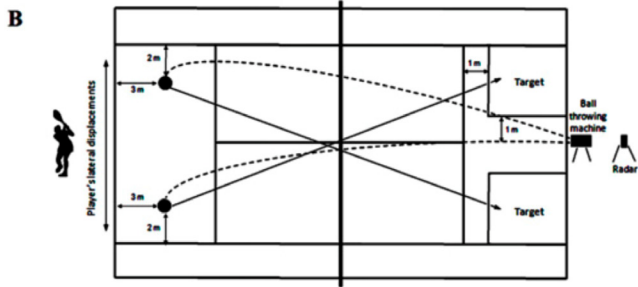


Figure 1 - Protocole (A) et représentation schématique (B) de la procédure « TEST » (Brechbuhl, Girard, et al., 2016)

L'ANALYSEUR DE GAZ

Nous avons choisi l'analyseur Cortex MetaMax 3B® pour sa simplicité d'utilisation, son faible poids et faible encombrement. Il pèse 570 grammes et permet de mesurer FC, VO₂, la consommation de dioxyde de carbone (VCO₂) et la ventilation (VE). La détection des seuils ventilatoires (SV₁ et SV₂) a été effectuée en analysant les points de changement de pente (rupture de linéarité) des paramètres ventilatoires (Wasserman, 2005).

De plus, afin d'optimiser le confort des joueurs, nous utilisons un masque en néoprène qui présente notamment l'avantage de ne pas gêner la vision. Afin de stabiliser l'ensemble et de limiter les mouvements du MetaMax 3B® lors des mouvements, nous ajustons un filet de maintien Surgifix élastique, confortable et aéré (Photo 1).



Photo 1 : Équipement du joueur avec le système de mesure des échanges gazeux lors du TEST.

MESURE DE LA LACTATÉMIE

Les prises de lactates sanguins s'effectuaient au bout du doigt conformément aux recommandations en vigueur (Dassonville et al., 1998). Nous prélevons sur la main non-dominante afin de préserver la qualité de tenue de raquette du joueur. Dans ce sens, lors de TEST, nous effectuons une mesure tous les deux paliers avec l'analyseur Lactate Pro II Arkray®.

MESURE DE LA VITESSE DE BALLE ET DE LA PRÉCISION.

L'efficacité des coups de fond de court était déterminée à partir de la vitesse de balle (km.h⁻¹) mesurée avec le radar Solstice 2 (Hightop®, France), et de la précision mesurée par un entraîneur qui enregistrerait les informations sur un écran tactile. Le pourcentage (%) de balles dans la zone définie en figure 1 donnait la valeur de précision des coups de fond de court.

RÉSULTATS

Les données relatives à la physiologie et à la performance technique en rapport avec l'effort croissant sont présentées sous la forme de tableaux, puis de figures ci-dessous.

Zone d'intensité	Palier	n balles.min ⁻¹	FC (bpm)	Lactates (mmol.l ⁻¹)	VO ₂ (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)	VCO ₂ (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)	VE (l.min ⁻¹)
Zone 1	1	10	131		40.2	36.6	68
	2	12	140	1	41.5	39.0	74
	3	14	154		43.9	42.7	79
	4	16	159	1.2	45.1	45.7	84
	5	18	165		47.6	48.8	87
	6	20	171	1.4	50.4	51.2	95
Zone 2	7	22	175		53.2	53.3	98
	8	23	180	2.1	55.6	57.1	104
	9	24	183		57.4	61.2	115
Zone 3	10	25	184	4.2	59.6	65.2	125
	11	26	188		60.5	68.1	133
	12	27	189		61.5	70.2	145
	13	28	191	11.8	62.2	74.7	160

Tableau 1 – Réponses physiologiques au cours de la passation de « TEST » chez un joueur élite. FC, fréquence cardiaque ; VO₂, consommation d'oxygène ; VCO₂, consommation de dioxyde de carbone ; VE, ventilation. Taille: 185 cm ; Poids: 82 kg.

Zone 1 : zone aérobie stricte, en dessous du début de production lactique (SL1) et de SV₁ (1er seuil ventilatoire).

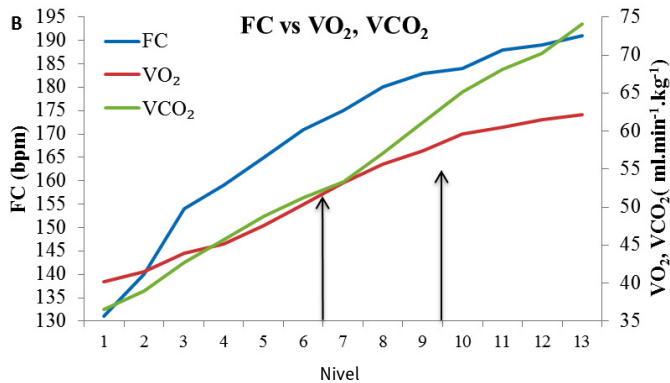
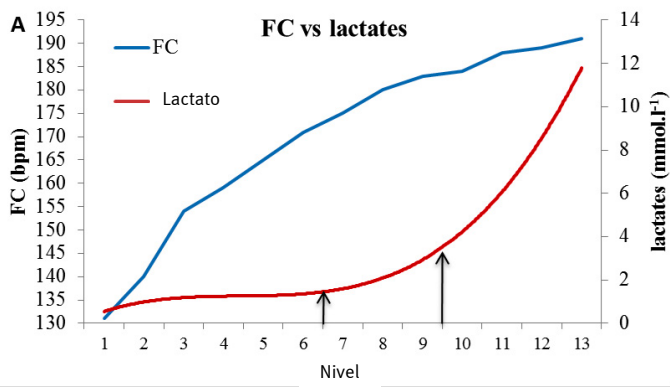
Travail d'endurance aérobie : amélioration de la vascularisation musculaire, augmentation du nombre et de la taille des mitochondries, augmentation des enzymes aérobie (cycle de Krebs) et de la bêta-oxydation.

Zone 2 : zone entre les seuils lactiques 1 et 2 (ou SV₂ : 2ème seuil ventilatoire) : zone de développement aérobie par l'augmentation des systèmes navettes de transport des ions H⁺ (NADH₂) ; zone mixte d'utilisation lipidique et glucidique.

Zone 3 : au-dessus du seuil lactique 2 et SV₂ : zone d'accumulation lactique ; baisse du niveau de performance tennistique due à l'acidose musculaire et l'hyperventilation. Travail au niveau de la puissance maximale aérobie. Amélioration des capacités cardio-pulmonaires, amélioration du système de transport d'O₂, augmentation du pool enzymatique de la glycolyse (Phosphofructokinase (PFK) et lactate déshydrogénase (LDH) lors des phases de resynthèse des lactates en pyruvates), amélioration du pouvoir tampon, augmentation des réserves de glycogène musculaire.

palier	VO ₂ ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹	Lactate mmol.l ⁻¹	Vitesse Coup Droit km.h ⁻¹	Vitesse Revers km.h ⁻¹	Précision Coup Droit % in zone	Précision Revers % in zone	Perftennis Coup Droit (% x V CD)	Perftennis Revers (% x V Rev)
1	40.2	1	122	113.4	50	40	61	45.4
2	41.5	1	132	113.6	66	42	87	47.7
3	43.9	1.1	126	120.0	78	64	98	76.8
4	45.1	1.2	133	123.5	75	69	99	85.2
5	47.6	1.3	128	119.2	66	60	84	71.5
6	50.4	1.4	135	123.8	80	60	108	74.3
7	53.2	1.6	131	117.7	82	55	108	64.7
8	55.6	2.1	125	123.2	65	57	81	70.2
9	57.4	3	122	117.0	66	54	80	63.2
10	59.6	4.2	125	110.4	60	60	75	66.2
11	60.5	5.7	123	117.9	59	61	73	71.9
12	61.5	7.9	126	112.6	65	55	82	61.9
13	62.2	11.8	115	104.3	60	50	69	52.2

Tableau 2 : Paramètres de la performance technique mesurés pendant TEST chez un joueur élite.



Figures 1A et B - Évolution de la fréquence cardiaque (FC) en fonction de la lactatémie (A) et des consommations d'oxygène (VO₂) et de dioxygène (VCO₂) (B) lors de la passation de « TEST ». Les flèches verticales indiquent SV₁, puis SV₂.

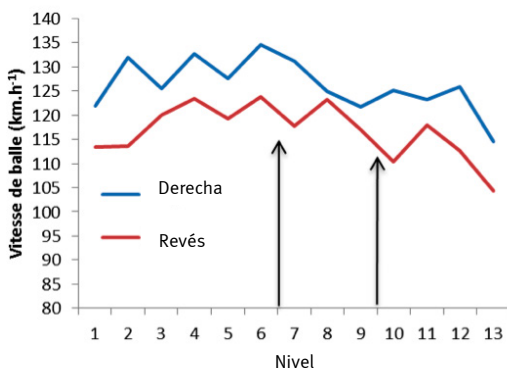
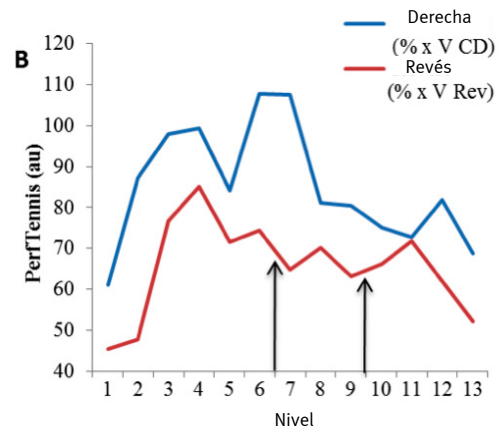
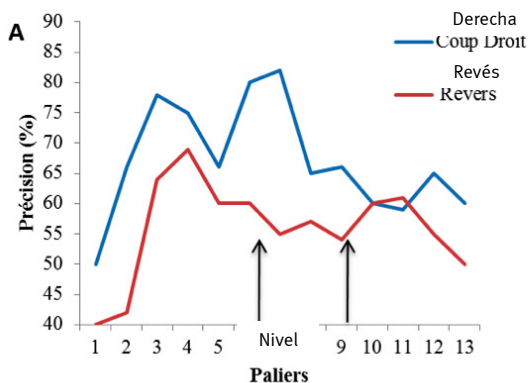


Figure 2 - Vitesse de balle en coup droit et revers lors de la passation de TEST. Les flèches verticales indiquent SV₁, puis SV₂.



Figures 3A et B – Niveaux de précision et performance technique (PerfTennis) pendant TEST.

DISCUSSION

La multiplication des techniques d'entraînement au tennis amène nécessairement à une réflexion sur l'optimisation du temps et des moyens utilisés. Comment faire cohabiter les techniques de développement de la force, avec la vitesse, l'endurance et la maîtrise technique ? Nous proposons une approche qui combine le développement des capacités physiologiques et de la maîtrise technique à partir des éléments fournis par TEST.

Une approche « polarisée » de l'entraînement, en intégrant ~ 75 % de l'entraînement total qui serait réalisé à faible intensité aérobie (zone 1), et 10-15 % à haute, voire très haute intensité (zone 3), a été suggéré pour une distribution optimale des intensités pour les athlètes de haut niveau qui s'expriment dans des activités à hautes intensités (Laursen, 2010). À l'évidence cette répartition paraît difficilement applicable au tennis compte tenu des habitudes et des bases d'exercices typiques de cette activité mais cette proposition représente une base dans notre réflexion. Dans une étude récente sur les réponses énergétiques des joueurs en compétition (Baiget, Fernandez-Fernandez, Iglesias, & Rodriguez, 2015), Baiget et al. (2015) ont identifié que les joueurs passent 77 % (± 25 %) du temps dans la zone à faible intensité (zone 1), 20 % (± 21 %) dans la zone modérée (zone 2) et 3 % (± 5 %) dans la zone 3. Les données de TEST permettent cet aménagement de la charge de travail.

Les effets de l'entraînement sur l'état physiologique général doit contribuer à équilibrer les influences sur l'activité neurovégétative des athlètes (Schmitt et al., 2015). Il s'avère que la plupart des situations d'entraînement qui intègrent de la répétition de frappe de balle avec de l'engagement mènent les joueurs proches de SV₂ (Reid, Duffield, Dawson, Baker, & Crespo, 2008). Par conséquent, nous invitons à reconsidérer des séances à dominante technique, avec de l'intensité sur peu de frappes n'excédant pas 7 s, avec 20 s de récupération entre les répétitions. Cela permettrait de préserver les réserves glycolytiques particulièrement mobilisées à ces intensités, ainsi que de la répétition de frappe à SV₁ (palier 6 dans le cas étudié, soit l'intensité 20 balles.min⁻¹). De même, l'analyse de l'activité en compétition (Baiget et al., 2015) renforce l'hypothèse que des formes de points joués avec service doivent permettre de maintenir les joueurs proches de la zone 1 avec ses effets moins délétères sur la fatigue.

À partir de TEST, des objectifs à dominante technique (zones 1 et 2) ou énergétique (zone 3) peuvent être poursuivis, ceci toujours en associant une rigueur dans l'exécution des frappes avec des feedbacks sur la vitesse et la précision (Tableau 2). Pour la zone 1, par exemple, l'objectif serait de maintenir la session aussi longtemps que possible au palier 6 équivalent à SV₁ (soit 81 % VO₂max ou 89 % FCmax pour ce joueur) avec 2 ou 3 séries de 5 à 10 min en continu. Les récupérations entre les séries seraient passives, pendant 3 minutes. Alternativement, si on vise la zone 3, on préférera des intervalles de frappes plus courts (15 s à 1 min) entrecoupés par du

repos passif (15 à 30 s). Dans tous les cas, on évitera de descendre en dessous de 50 % de balles dans la cible définie, pour des joueurs experts, et on tolérera jusqu'à 40 % pour des joueurs de niveau moindre (Lyons, Al-Nakeeb, Hankey, & Nevill, 2013) pendant TEST. Dans ce cas d'étude, nous pouvons noter une relative stabilité de la vitesse de balle au cours du test. En revanche, la précision varie assez fortement en CD. Une première fois entre les paliers 4 et 5 (-12 %), et plus fortement entre les paliers 7 et 8 (-20 %). Dans les deux cas, le joueur n'a pas encore atteint SV2. Par conséquent, un travail de précision est à poursuivre en CD en zones 1-2. Il convient également de relativiser les valeurs chiffrées atteintes par ce joueur avec celles publiées par ailleurs. En effet, nous sommes encore à 65 % de précision en CD au plus bas du début de cette chute (palier 8), soit encore 15 % au-dessus des valeurs moyennes proposées par Lyons (Lyons et al., 2013) pour des experts, alors même que la taille de nos zones cibles est plus restreinte. Malgré tout, dans un souci de progrès, un axe de travail est identifiable.

CONCLUSION

Face à la complexité de la performance et de ses composantes à développer, il apparaît trop fréquemment que les thèmes d'entraînement au tennis sont encore traités de façon analytique. À travers TEST et ses applications, nous proposons une approche globale afin d'éviter la redondance des sollicitations physiologiques. Sans condamner la diversité des pratiques, cette démarche pourrait sans doute participer à une meilleure articulation de la programmation des contenus d'entraînement et de la gestion de la fatigue.

RÉFÉRENCES

Baiget, E., Fernandez-Fernandez, J., Iglesias, X., & Rodriguez, F. A. (2015). Tennis Play Intensity Distribution and Relation with Aerobic Fitness in Competitive Players. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *PLoS One*, 10(6), e0131304. doi: 10.1371/journal.pone.0131304

Baiget, E., Fernandez-Fernandez, J., Iglesias, X., Vallejo, L., & Rodriguez, F. A. (2014). On-court endurance and performance testing in competitive male tennis players. *J Strength Cond Res*, 28(1), 256-264. doi: 10.1519/JSC.obo13e3182955dad

Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test : a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. [Research Support, Non-U.S. Gov't Review]. *Sports Med*, 38(1), 37-51.

Brechbuhl, C., Girard, O., Millet, G. P., & Schmitt, L. (2016). On the Use of a Test to Exhaustion Specific to Tennis (TEST) with Ball Hitting by Elite Players. *PLoS One*, 11(4), e0152389. doi: 10.1371/journal.pone.0152389

Brechbuhl, C., Millet, G., & Schmitt, L. (2016). Accuracy and Reliability of a New Tennis Ball Machine. *J Sports Sci Med*, 15(2), 263-267.

Buchheit, M. (2008). The 30-15 intermittent fitness test: accuracy for individualizing interval training of young intermittent sport players. *J Strength Cond Res*, 22(2), 365-374. doi: 10.1519/JSC.obo13e3181635b2e

Dassonville, J., Beillot, J., Lessard, Y., Jan, J., Andre, A. M., Le Pourcelet, C., . . . Carre, F. (1998). Blood lactate concentrations during exercise: effect of sampling site and exercise mode. [Clinical Trial]. *J Sports Med Phys Fitness*, 38(1), 39-46.

Davey, P. R., Thorpe, R. D., & Williams, C. (2002). Fatigue decreases skilled tennis performance. *J Sports Sci*, 20(4), 311-318. doi: 10.1080/026404102753576080

Fargeas-Gluck, M. A., & Leger, L. A. (2012). Comparison of two aerobic field tests in young tennis players. [Comparative Study]. *J Strength Cond Res*, 26(11), 3036-3042. doi: 10.1519/JSC.obo13e3182472fc3

Fernandez-Fernandez, J., Kinner, V., & Ferrauti, A. (2010). The physiological demands of hitting and running in tennis on different surfaces. [Comparative Study Randomized Controlled Trial]. *J Strength Cond Res*, 24(12), 3255-3264. doi: 10.1519/JSC.obo13e3181e8745f

Ferrauti, A., Kinner, V., & Fernandez-Fernandez, J. (2011). The Hit & Turn Tennis Test: an acoustically controlled endurance test for tennis players. [Research Support, Non-U.S. Gov't Validation Studies]. *J Sports Sci*, 29(5), 485-494. doi: 10.1080/02640414.2010.539247

Girard, O., Chevalier, R., Leveque, F., Micallef, J. P., & Millet, G. P. (2006). Specific incremental field test for aerobic fitness in tennis. [Comparative Study Randomized Controlled Trial]. *Br J Sports Med*, 40(9), 791-796. doi: 10.1136/bjsm.2006.027680

Laursen, P. B. (2010). Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training? [Review]. *Scand J Med Sci Sports*, 20 Suppl 2, 1-10. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01184.x

Leger, L. A., & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO₂ max. [Comparative Study Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 49(1), 1-12.

Lyons, M., Al-Nakeeb, Y., Hankey, J., & Nevill, A. (2013). The effect of moderate and high-intensity fatigue on groundstroke accuracy in expert and non-expert tennis players. *J Sports Sci Med*, 12(2), 298-308.

Reid, M., Duffield, R., Dawson, B., Baker, J., & Crespo, M. (2008). Quantification of the physiological and performance characteristics of on-court tennis drills. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Br J Sports Med*, 42(2), 146-151; discussion 151. doi: 10.1136/bjsm.2007.036426

Schmitt, L., Regnard, J., Parmentier, A. L., Mauny, F., Mourot, L., Coulmy, N., & Millet, G. P. (2015). Typology of "Fatigue" by Heart Rate Variability Analysis in Elite Nordic-skiers. *Int J Sports Med*, 36(12), 999-1007. doi: 10.1055/s-0035-1548885

Smekal, G., Pokan, R., von Duvillard, S. P., Baron, R., Tschan, H., & Bachl, N. (2000). Comparison of laboratory and "on-court" endurance testing in tennis. [Comparative Study]. *Int J Sports Med*, 21(4), 242-249. doi: 10.1055/s-2000-310

Vergauwen, L., Spaepen, A. J., Lefevre, J., & Hespel, P. (1998). Evaluation of stroke performance in tennis. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Med Sci Sports Exerc*, 30(8), 1281-1288.

Wasserman, K., Hansen, J., SUE DY, Stringer, WW., & Whipp BJ. (2005). Principles of exercise testing and Interpretation: Including Pathophysiology and Clinical Applications. Philadelphia, PA.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

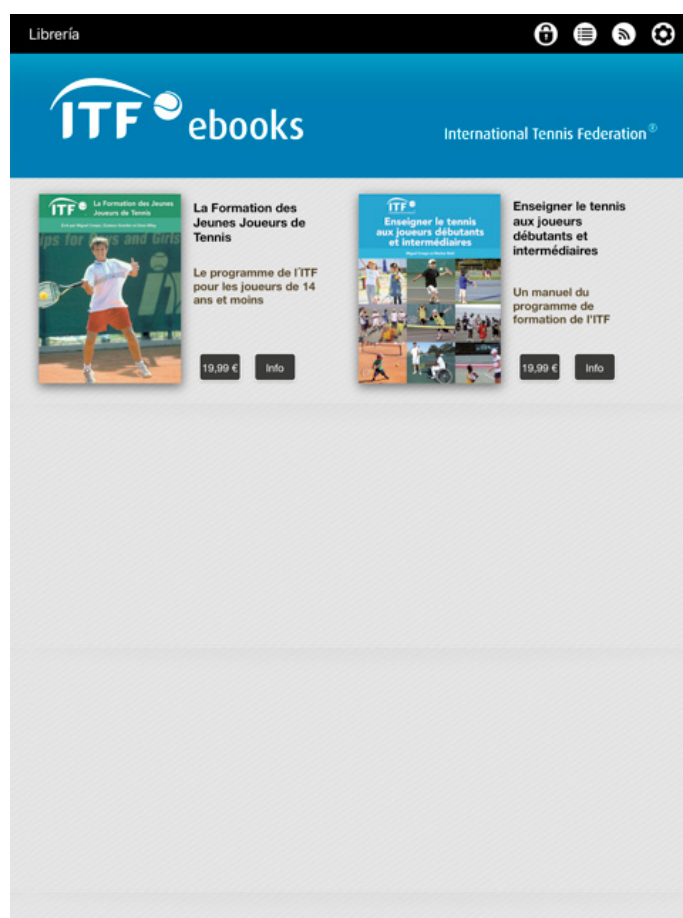
Livres recommandés

ITF EBOOKS

Les Ebooks ITF offrent une gamme exclusive de publications du monde du tennis, qui sont une lecture incontournable pour tous ceux qui ont un intérêt dans le sport.

Dans cette application les utilisateurs trouveront des manuels de formation et de développement, des articles de recherche scientifique publiés régulièrement par des experts du monde entier et les informations techniques essentielles.

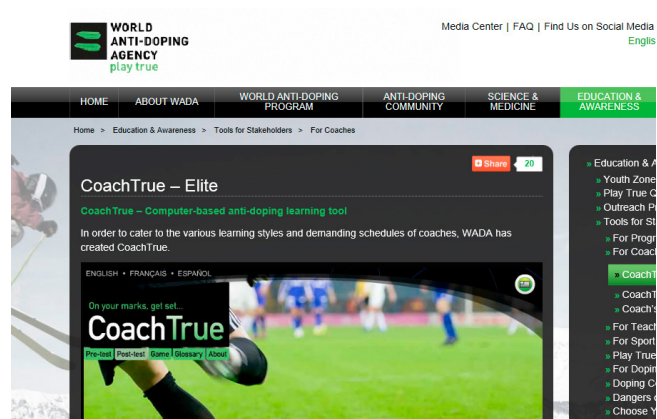
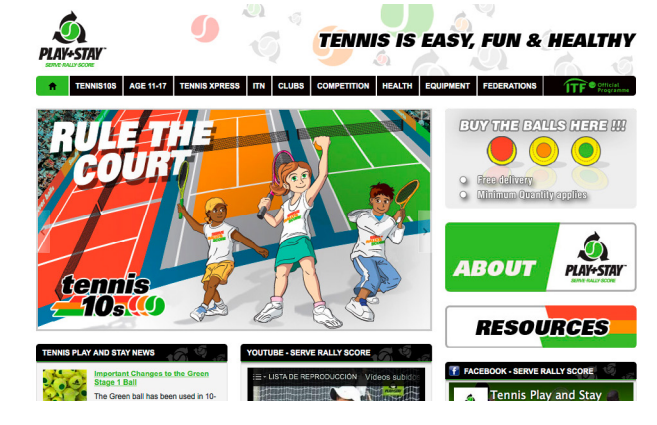
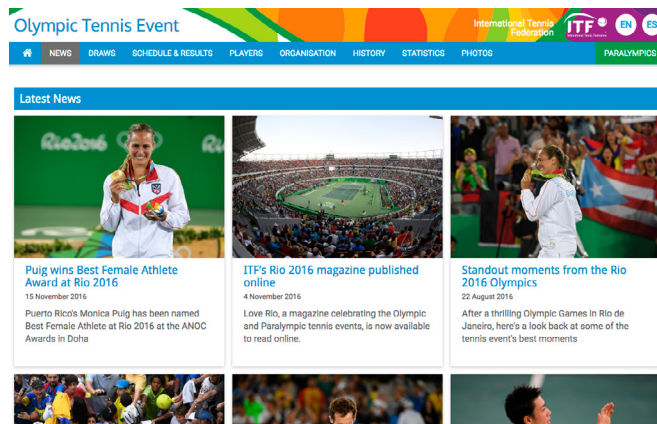
Les utilisateurs peuvent également télécharger et lire plusieurs publications gratuites sur leurs appareils mobiles ou acheter des ebooks à un rabais considérable par rapport aux versions imprimées. Cette application offre des publications en espagnol, anglais, français et russe.



Bientôt ... Application Disponible à partir de 2017

Disponible en téléchargement sur tous les appareils mobiles et les tablettes d'Apple et Android

Sites Web recommandés



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

EDITEUR

International Tennis Federation, Ltd.
Development and Coaching Department.
Tel./Fax. 34 96 3486190
e-mail: coaching@itftennis.com
Address: Avda. Tirso de Molina, 21, 60 - 21, 46015, Valencia (España)

RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, PhD. y Luca Santilli

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Richard Sackey-Addo, MSc. y Javier Pérez.

COMITÉ DE RÉDACTION

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)
Ann Quinn, PhD. (Quinnesential Coaching, UK)
Anna Skorodumova PhD. (Institute of Physical Culture, Russia)
Babette Pluim, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Bernard Pestre (French Tennis Federation, France)
Boris Sobkin (Russian Tennis Federation, Russia)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, USA)
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia, Australia)
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, Spain)
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)
E. Paul Roetert, PhD. (AAHPERD, USA)
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 pour l'enseignement du tennis. Le lectorat de cette publication correspond à toutes les personnes impliquées dans et intéressées par les méthodologies d'entraînement et les sciences du sport liées au tennis.

PÉRIODICITÉ

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

FORMAT

Les articles doivent être rédigés sur ordinateur à l'aide de Microsoft Word (de préférence) ou de tout autre logiciel de traitement de texte compatible avec Microsoft. Les articles doivent contenir 1 500 mots au plus et être accompagnés d'un maximum de 4 photographies. Les manuscrits doivent être dactylographiés

en double interligne avec des marges suffisantes pour impression sur du papier au format A4. Toutes les pages doivent être numérotées. En règle générale, les articles devront être structurés de manière classique : introduction, partie principale (méthodes et procédures, résultats, discussion / revue de la littérature propositions/exercices), conclusion et bibliographie. Les schémas doivent être réalisés avec le logiciel Microsoft PowerPoint ou tout autre logiciel compatible avec Microsoft. Les tableaux, graphiques 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. À la fin de l'article, toutes les références bibliographiques doivent être listées par ordre alphabétique sous l'intitulé "Bibliographie" en respectant les normes bibliographiques de l'A.P.A. Les titres doivent être dactylographiés en gras et en majuscules. Mention doit être faite de toute bourse de recherche. L'article doit également contenir un maximum de quatre mots clés.

STYLE ET LANGUES DES ARTICLES SOUMIS

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

AUTEURS

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

SOUSSION DES ARTICLES

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

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

PROCESSUS D'ÉVALUATION

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

REMARQUE

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

COPYRIGHT

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

RÉFÉRENCEMENT

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



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

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

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

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

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

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

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

ITF Junior Tennis School:
www.itfjunortennischool.com/

ITN:
www.itftennis.com/itn/