



Numéro 84

Éditorial Luca Santilli et Miguel Crespo	2
Du "teste sigma" à la formation personnalisée Salvatore Buzzelli	4
L'enseignement de la tactique au tennis. Proposition d'une approche basée sur les contraintes Antonio Fonseca Morales et Rafael Martínez-Gallego	6
Le tennis : Une approche prometteuse de l'activité physique et de l'éducation physique axée sur la famille et promotion de la santé Nicholas Dombrowski et Jennifer Hanson	9
Le prix d'une faute directe en tennis - Une approche statistique Hemant Attray et Saksham Attray	12
L'effet des préférences naturelles sur la biomécanique au service : une nouvelle façon d'aborder la motricité des joueurs de tennis Kaies Deghaies, Caroline Martin, Pierre Touzard, Cyril Brechbuhl, Jean Marc Duboscq, Thibault Lussiana et Cyrille Gindre	15
Élaboration et application d'un programme de perfectionnement mental auprès de jeunes joueurs de tennis élite Maxime Rome-Gosselin	18
Le dilemme de l'assiduité au tournoi des entraîneurs juniors : Dans quelle mesure les parents sont-ils prêts à payer les entraîneurs pour assister aux matchs ? Edward Horne	21
"Dérapiage" dans l'environnement de développement des talents des joueurs de tennis juniors d'élite. Callum Gowling	24
Comparaison des approches traditionnelles et des approches fondées sur les contraintes pour l'acquisition de compétences au tennis Luke Regan	28
Relations entre la taille et les capacités physiques chez les joueuses de tennis d'élite Anna Skorodumova et Igor Baranov	31
Stratégies de marketing numérique pour les entraîneurs de tennis Andrés Crespo-Dualde	36
Opportunités d'enseignement pendant le Covid-19 Juan Antonio Sala-Ramos	40
Livres et liens web recommandés Éditeurs	43



Éditorial

Luca Santilli et Miguel Crespo 

Développement du Tennis, Département de l'Intégrité et du Développement, Fédération Internationale de Tennis, Londres, Royaume-Uni.

Bienvenue au numéro 84 de la revue ITF Coaching and Sport Science Review. Ce numéro est le deuxième de l'année 2021 et, en plus d'être disponible dans l'ITF Academy, il est également disponible dans la nouvelle page qui inclut les articles en fichiers individuels ainsi qu'un nouveau système de soumission numérique qui améliorera la qualité et la visibilité de notre publication. La nouvelle page est accessible [ici](#).

Ce numéro comprend des contributions du monde entier et couvre un large éventail de sujets tels que les tests physiques, le marketing numérique, l'analyse notationnelle, les joueuses de haut niveau, l'entraînement mental, la biomécanique du service, l'entraînement tactique, etc.

Le numéro mondial de tennis de l'ITF poursuit sa mise en œuvre avec succès. Plus de 130 nations ont signé pour participer au projet, ce qui représente 81 % des joueurs mondiaux. 1,5 million d'enregistrements de joueurs et 10 millions d'enregistrements de matchs ont été validés et chargés. Les 100 premiers numéros ITF World Tennis des joueurs juniors ont été publiés le 19 juillet dans les profils des joueurs sur [itftennis.com](#), et 1000 joueurs juniors de l'ITF World Tennis Tour auront leur numéro ITF World Tennis affiché. Le travail se poursuit avec les nations membres de l'ITF sur la façon d'activer avec succès l'ITF WTN en utilisant une vaste boîte à outils promotionnelle et de marque de ressources de lancement. L'ITF utilise également des processus avancés pour identifier les joueurs en double dans différentes bases de données à travers le monde. L'Académie ITF propose trois cours éducatifs sur l'ITF WTN. L'ITF WTN est utilisé comme critère d'entrée supplémentaire pour les finales mondiales juniors de tennis de l'ITF 2021 (U14) et les finales juniors JDC & BJJC (U16), ainsi que pour les championnats du monde seniors de l'ITF 2021.

Après le report de la Conférence mondiale sur la participation de l'ITF de 2020 en raison de la pandémie de COVID-19, la troisième édition a été cette année organisée virtuellement du 12 au 14 juillet. Sous le thème " innover pour stimuler la participation au sport ", 466 délégués de 142 nations différentes étaient présents au cours de cet événement de trois jours pour écouter 33 orateurs experts. Comme pour les événements de 2018 et 2019, la conférence a continué à offrir un forum interactif centré sur les pratiques partagées et les discussions à travers les sujets spécifiques de la conférence. Le contenu de la conférence de cette année, ainsi que les deux précédentes Conférences mondiales de participation de l'ITF, est déjà disponible sur inscription sur la plateforme ITF Academy.



Le Rapport mondial sur le tennis 2021 de l'ITF, a été présenté lors de la conférence susmentionnée, et a révélé que la participation au tennis a augmenté dans le monde entier, malgré l'impact de la pandémie. En fait, il semble que le tennis ait bénéficié plus que la plupart des sports au cours des 18 derniers mois, car il peut être joué en tenant compte de la distanciation sociale. Le nouveau rapport est une mise à jour importante et propice du Rapport mondial sur le tennis en 2019, qui était une première image mondiale de la performance et de la participation établie dans le tennis. Les données fournissent un aperçu crucial qui informe la stratégie de développement mondial de l'ITF, qui voit plus de 10 millions de dollars investis chaque année pour assurer la durabilité et la santé à long terme du tennis. Le rapport est disponible dans l'application eBook de l'ITF ainsi [qu'ici](#).

Au moment de la rédaction de ce rapport, l'Académie ITF compte plus de 37 690 utilisateurs enregistrés et 153 400 utilisateurs anonymes (entraîneurs, joueurs, parents, administrateurs et fans) qui ont accès à plus de 160 cours en anglais, 135 cours en français et en espagnol, 95 cours en portugais et 110 cours en russe. Trois langues supplémentaires ont été activées depuis le dernier rapport. L'indonésien et le turc ont été demandés par les FNs respectives qui fournissent les traductions à télécharger. L'arabe est l'autre nouvelle langue ajoutée avec plus de 40 cours déjà traduits et publiés. Pour la période du 1er mars 2021 au 25 juillet 2021, depuis le dernier rapport, plus de 1 018 250 pages consultées ont été enregistrées, les utilisateurs passant en moyenne 13 minutes par session et parcourant en moyenne 12 pages. En ce qui concerne les publications, il y a actuellement plus de 175 publications disponibles sur l'application eBooks de l'ITF dans 15 langues.

L'édition de cette année de la Conférence mondiale des entraîneurs de l'ITF par BNP Paribas se déroulera virtuellement du 5 au 7 novembre via l'ITF Academy. La planification est en cours et de plus amples informations seront fournies prochainement sur l'inscription, le format et les intervenants.

En ce qui concerne les formations, depuis le 1er mars 2021, dix-huit formations soutenus par l'ITF ont été dispensés, dont six en présentiels et douze virtuellement. Les sujets pour la livraison virtuelle comprenaient des formations de développement des tuteurs nationaux aux niveaux Play Tennis et CBI et des formations pour les parents de joueurs de tennis. Les formations en présentiel ont suivi les programmes standard de l'ITF - Play Tennis, CBI et CAP. L'enseignement théorique du programme de bourses de la SO pour les formations ITF sur l'entraînement des joueurs de haut niveau à Valence a été dispensé avec succès par l'ITF Academy. Les 25 candidats sélectionnés ont suivi la partie théorique de six semaines de formation en complétant les sujets en ligne assignés ainsi qu'en assistant à des webinaires quotidiens, le tout facilité par l'Académie ITF. Les aspects pratiques du cours de certification seront complétés à l'automne 2021, en fonction de la possibilité des candidats à voyager. Par ailleurs, la certification internationale de tuteur ITF a été lancée au cours de l'été, invitant le noyau des tuteurs identifiés à se porter candidats dans le cadre de la phase initiale du programme. À ce jour, plus de dix tuteurs ont reçu leur reconnaissance aux différents niveaux de certification.

L'ITF continue de soutenir 141 associations nationales actives qui participent à l'initiative ITF du Tennis des Juniors (JTI). Le Brunei Darussalam et la Somalie sont devenus des nations JTI actives en 2021, la Somalie se joignant pour la première fois. Les agents de développement de l'ITF continuent de rencontrer régulièrement les coordinateurs nationaux JTI de leurs régions, en coordonnant des conférences téléphoniques virtuelles chaque trimestre. Tous les coordinateurs nationaux ont été invités à assister au webinaire de l'ITF sur la participation et à la conférence mondiale de l'ITF sur la participation, afin de s'assurer qu'ils sont au courant des activités de l'ITF en matière de participation et de bénéficier de possibilités de formation. Tous les coordinateurs nationaux doivent désormais suivre les cours "Comprendre le JTI" et "La Protection au tennis" dans l'Académie de l'ITF avant qu'une subvention ne soit versée par l'ITF à leurs associations nationales et seront invités à participer au 2ème atelier mondial des coordinateurs nationaux qui sera organisé virtuellement plus tard dans l'année.

Le niveau d'activité du tennis est surveillé par les agents de développement de l'ITF en raison de l'impact de la pandémie, en particulier dans les composantes du tennis de base et des performances des juniors dans le cadre du JTI. En correspondance avec les nations et les coordinateurs nationaux JTI, l'activité récréative au niveau national est suivie régulièrement, ainsi que les niveaux d'inactivité. L'activité du tennis dans les écoles primaires est encore affectée dans de nombreux pays, tant en termes de développement que de compétition. En outre, l'ITF a créé une boîte à outils numérique en ligne permettant aux associations nationales de créer des supports promotionnels imprimés et numériques prédéfinis. Ces outils sont destinés à promouvoir les activités du JTI et les festivals de tennis qu'elles organisent afin d'accroître la participation au tennis pour tous. Toutes les nations actives du JTI ont reçu un accès à la boîte à outils de l'ITF et leurs utilisateurs doivent être nommés par le personnel officiel de l'association nationale au moyen d'un formulaire de nomination en ligne. Une fois autorisés, les utilisateurs de la boîte à outils peuvent créer et ensuite télécharger leurs ressources personnalisées pour leurs moyens promotionnels.

Dans le cadre du pilier de la participation, une enquête sur les Règles du Tennis a commencé à recevoir les commentaires des associations nationales concernant une proposition d'amendement à l'annexe VII "Compétition pour les 10 ans et moins". L'amendement a été soumis au Comité des règles du tennis en décembre 2020 suite à une étude de recherche approfondie menée pour l'ITF par Tennis Australia et l'Université Victoria de Melbourne. L'objectif de la modification du règlement est de permettre à un plus grand nombre de jeunes joueurs d'éprouver plus de succès lorsqu'ils jouent sur les courts désignés "rouges", "orange" et "verts". L'ITF a donné des directives à toutes les associations nationales pour qu'elles testent les hauteurs de filet des courts adaptés et reçoivent les commentaires de leurs entraîneurs de tennis, des administrateurs des compétitions et des parents des joueurs. Les fabricants d'équipement de tennis seront également consultés pendant la période d'essai. Tous les entraîneurs désireux de collaborer dans cette enquête doivent contacter leur association nationale.

Nous aimerions également encourager de nouvelles soumissions à la CSSR de l'ITF par le biais de la nouvelle plateforme. Enfin, nous tenons à remercier tous les auteurs pour leurs contributions, ainsi que tous ceux qui ont envoyé des propositions. Nous espérons que vous apprécierez la lecture de la 84ème édition de la Revue des sciences de l'entraînement et du sport de l'ITF.

Copyright © 2021 Luca Santilli et Miguel Crespo



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

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





Du "teste sigma" à la formation personnalisée

Salvatore Buzzelli

Italie.

RÉSUMÉ

Cet article illustre comment attribuer un exercice métabolique à un joueur de tennis, après avoir effectué le "test Sigma" et avoir acquis les paramètres subjectifs.

Mots-clés : teste sigma, tennis, teste d'évaluation, entraînement de tennis, entraînement métabolique, forme physique, attention au coût énergétique.

Article reçu : 10 Avril 2021

Article accepté : 30 Mai 2021

Auteur correspondant : Email: salvatorebuzzelli1@gmail.com

INTRODUCTION

Comme il ressort de toutes les études réalisées sur le modèle de performance du tennis, le joueur de tennis doit disposer d'un bon degré de résistance musculaire organique et locale, en veillant à ne pas exacerber les méthodes et les temps d'entraînement comme si nous étions face à un marathonien.

En fait, une grande partie de l'endurance du joueur de tennis provient de sa forte capacité à résister mentalement à l'effort.

De ce point de vue, le travail avec l'application "SensoBuzz" devient décisif, car l'aspect de la fatigue centrale, donc nerveuse, est très souligné (Buzzelli, 2007) (Smith, 2016).

Dans la "Méthode Coordinabolique" (Buzzelli, 2008), nous partons de l'évaluation des capacités organiques sous égide attentive, à travers le "Test Sigma" (Buzzelli, 2008), qui indiquera les paramètres sur lesquels se basera l'entraînement spécifique ultérieur.

En effet, une fois le "Sigma Test" terminé, nous disposerons de trois paramètres fondamentaux qui nous aideront à gérer le dosage individualisé : les distances parcourues en faisant des allers-retours entre la base et la cible, avec une course technique (en considérant que la distance de base-cible est fixée à 5,50m), le temps d'émission des signaux que l'élève a effectué dans la dernière phase du test (TC ou Critical Time) et le nombre de signaux effectués (Cycles).

Sur la base de ces trois paramètres, on peut faire le meilleur choix en fonction de ce que l'on veut que l'athlète atteigne, en termes de "Capacité" et de "Puissance" des systèmes énergétiques individuels (Weinieck, 2009).

Pour mieux comprendre ces concepts, nous utilisons un cadre synoptique, résumé dans le tableau suivant.

Tableaux 1 et 2 : Indications générales pour le dosage de la charge en fonction des objectifs métaboliques et du temps critique (Tc) obtenu par l'athlète dans le test Sigma, et des espaces relatifs recommandés entre la base et l'objectif.



Tableau 1

CAPACITE (pourcentage ± du temps par rapport au TC)										
Distance (base-objectif)	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00
Capacité	-5%	-10%	-15%	-22%	-25%	-33%	-35%	-50%	-55%	-70%
Alactacide anaérobie					X	X	X	X	X	X
Lactacide anaérobie			X	X	X	X				
Aérobic	+8%	+3%								

Tableau 2

PUISSANCE (pourcentage ± du temps par rapport au TC)										
Metri (Base-objectif)	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00
Puissance	-15%	-20%	-32%	-34%	-36%	-42%	-47%	-56%	-60%	-75%
Alactacide anaérobie							X	X		
Lactacide anaérobie					X	X				
Aérobic	TC	-8%								

La charge d'entraînement recommandée sera celle indiquée dans le tableau suivant.

Tableau 3

Exemple de dosage de la charge en fonction de la qualité métabolique à stimuler.

Qualité métabolique entraînée	Sets, séries et répétitions	Pause entre les séries et entre les sets
Rapidité	5 x 10 x 8-10	15" - 1'30"
Capacité anaérobie des alactacides	3 x 12 x 10-12	30" - 2'30"
Puissance anaérobie alactacide	2 x 10 x 7-9	45" - 3'
Capacité anaérobie des lactacides	2 x 18 x 15	1'30" - 5'
Lactacid Anaerobic Power	12 x 12	2'00"
Capacité aérobie	6 x (Ciclos / 2)	2'30" Pause active
Puissance aérobie	2 x 8 x (Ciclos / 4)	1'30" Pause passive - 3' Pause active

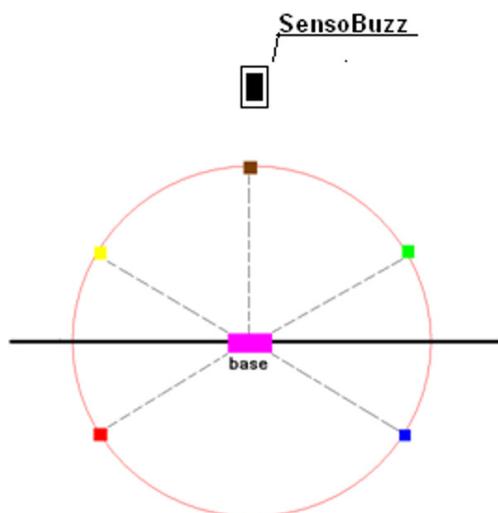


Figure 1.

OUTILS ET MÉTHODES

Pour réaliser cet exercice, à partir de 2007 (Buzzelli, 2007), on a utilisé un outil spécial appelé initialement "SensoTouch" puis définitivement "SensoBuzz", mais actuellement il est possible d'utiliser une application pour smartphone, également appelée "SensoBuzz" (Buzzelli, 2019), qui émet des signaux visuels et acoustiques en mode aléatoire avec un balayage temporel préétabli.

L'exercice se déroule dans un espace tel qu'illustré dans la figure 1.

PROTOCOLE EXÉCUTIF

La figure suivante illustre la disposition recommandée des cibles pour l'exécution du travail métabolique décrit ci-dessus.

Vous pouvez utiliser trois signaux visuels et deux signaux sonores ou même plus de 5 signaux ou d'autres types de signaux ou de variantes pour augmenter le degré de difficulté.

Les temps d'émission, les distances de déplacement, les objectifs et les charges de travail sont décrits dans les tableaux précédents (Tab. 1,2,3).

RÉFÉRENCES

Buzzelli S. (2007). SensoTouch Buzzelli System, Pubblicazioni, available at: salvatorebuzzelli.it.
 Buzzelli S. (2008). Sigma Test, Pubblicazioni, available at: salvatorebuzzelli.it.
 Buzzelli S. (2008). Metodo Coordinabolico, Pubblicazioni, available at: salvatorebuzzelli.it.
 Buzzelli S. (2013). SensoBuzz, C.E.Youcanprint.
 Buzzelli S. (2014). Costo energetico dell'attenzione, Ricerca Scientifica, salvatorebuzzelli.it.
 Buzzelli S. (2020). Manuale fondamentale di Preparazione Fisica per il Tennis, Giacomo Catalani Editore.
 Buzzelli S., & Mazzilli M. (2019). Tennis. La nuova scienza della Preparazione Fisica con il rivoluzionario Metodo Coordinabolico. Giacomo Catalani Editore.
 Smith, M. R., Zeuwts, L., Lenoir, M., Hens, N., De Jong, L. M., & Coutts, A. J. (2016). Mental fatigue impairs soccer-specific decision-making skill. Journal of sports sciences, 34(14), 1297-1304.
 Weinieck J. (2009). L'Allenamento Ottimale, Calzetti Mariucci.

Copyright © 2021 Salvatore Buzzelli



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



L'enseignement de la tactique au tennis. Proposition d'une approche basée sur les contraintes

Antonio Fonseca-Morales^a et Rafael Martínez-Gallego^b

^aCampus de tennis d'Eliañers, ^bUniversité de Valence, Espagne.

RÉSUMÉ

L'objectif de cet article est de fournir une structure encadrée dans une approche basée sur les contraintes, qui aidera les entraîneurs à classer les exercices tactiques, et à leur tour, servir de référence pour la création de nouveaux exercices en fonction des objectifs et de la situation de jeu qu'ils souhaitent développer. A titre d'exemple, une proposition d'exercices pour la situation de service est faite, avec l'intention que ceux-ci puissent servir d'inspiration aux entraîneurs pour créer les leurs.

Mots-clés : méthodologie, systèmes dynamiques, apprentissage, exercices.

Article reçu : 20 Avril 2021

Article accepté : 30 Mai 2021

Auteur correspondant : Antonio Fonseca-Morales. Email: anton.fon@gmail.com

INTRODUCTION

Un sport comme le tennis se caractérise par le fait qu'il se déroule dans un environnement d'incertitude constante, où les joueurs sont obligés de s'adapter en permanence, en réagissant aux nombreux stimuli différents qui se produisent dans une multitude de situations dynamiques et imprévisibles (Sanz et al., 2012). Pendant les matchs et les entraînements, de nombreux aspects rendent chaque action différente :

- Différents coups et mouvements
- Les opposants
- Partenaires (discipline du double)
- Types de surfaces
- Types de balles
- Conditions climatiques
- Autre...

Après avoir défini le tennis comme un sport à habilité ouvert, il est important de définir le concept de tactique, car il sera étroitement lié à la nature ouverte du sport. La tactique est associée à la prise de décision des joueurs au cours du jeu en fonction des options disponibles et des risques et opportunités associés à chaque option (Fuller et Alderson, 1990). Par conséquent, la tactique sera liée aux décisions prises par les joueurs concernant l'utilisation de leurs ressources techniques, physiques et psychologiques pour résoudre les situations changeantes qui se produisent pendant le jeu.

Les méthodologies traditionnelles d'enseignement du tennis sont basées sur le principe de l'apprentissage par la reproduction de modèles idéaux, à travers des répétitions constantes de différents schémas de jeu. Cependant, si nous comprenons que le tennis est un sport à habilité ouvert, avec les caractéristiques mentionnées ci-dessus, les entraîneurs doivent créer des situations de pratique avec des conditions similaires à celles des matchs (Sanz et Hernández, 2013).



Par conséquent, il est très important d'éviter les séances d'entraînement et les exercices toujours axés sur la répétition de schémas dans les mêmes conditions. Le processus d'entraînement tactique devrait être basé sur l'apprentissage produit dans un environnement qui fournit tous les stimuli possibles pour faire face aux multiples situations de jeu que le tennis exige (Sahan et al., 2018). Ce faisant, les joueurs devraient développer leur capacité à s'adapter à l'environnement et à prendre les décisions les mieux adaptées à chaque situation spécifique.

La proposition faite dans cet article est basée sur un modèle alternatif aux propositions d'apprentissage cognitif, principalement issues de la théorie des systèmes dynamiques ou de l'approche basée sur les contraintes. Les contraintes sont des pressions qui limitent ou empêchent certains mouvements, en facilitant ou en permettant d'autres (Davids et al., 2008). Toutes les catégories de contraintes provenant de l'environnement (caractéristiques physiques et sociales), de l'individu (caractéristiques personnelles) et de la tâche (par exemple, les objectifs, les règles et l'équipement) influencent directement ou indirectement la prise de décision et l'action

dans le jeu. Par conséquent, un entraîneur peut gérer les contraintes du joueur, les contraintes de la tâche ou les contraintes de l'environnement pour favoriser l'émergence et le développement de performances réussies.

Les contraintes de tâches sont basées sur :

- Amplifiez les sources d'information présentes dans le contexte (par exemple, placez une corde au-dessus du filet pour que les joueurs concentrent leur attention sur la hauteur de balle).
- Les gestes et toute une série d'actions non verbales qu'un entraîneur peut utiliser (par exemple, des signaux combinés avec les joueurs qui peuvent indiquer de quel côté repousser l'adversaire, à quelle hauteur ou à quelle profondeur la balle doit aller, ou s'il faut aller plus loin dans le court ou en dehors).
- L'utilisation du langage verbal, correspondant à ce que l'on appelle le retour d'information et la méthode interrogative (par exemple, deux joueurs jouent un point et l'entraîneur leur demande si le schéma utilisé pendant le point était le plus approprié).

Les contraintes individuelles sont basées sur :

- Les contraintes structurelles, qui font référence à la morphologie, à la composition corporelle ou au niveau d'aptitude à une tâche particulière, c'est-à-dire des aspects de l'individu qui restent relativement constants dans le temps.
- Les contraintes fonctionnelles, qui font référence, entre autres, aux pensées ou aux émotions (Araújo et Volossovitch, 2005).

Les contraintes environnementales sont basées sur :

- Le fait de tenir compte de l'effet de facteurs tels que la présence et le comportement du public ou la présence de membres de la famille ("contraintes sociales"), les conditions du lieu (par exemple la température ou la luminosité), ou même le type de compétition d'un point de vue organisationnel (par exemple tournoi régional, championnat national), sur la performance des joueurs. Bien que la manipulation de ces facteurs soit plus difficile, il est important de considérer leur effet sur la performance et l'entraînement.
- Le fait de considérer l'influence de l'environnement de l'entraîneur sur les performances et la prise de décision des joueurs. L'entraîneur, par son intervention, peut créer deux types d'environnements : un environnement orienté vers l'ego du joueur et un environnement orienté vers la tâche du joueur (Roberts, et al., 2007).

Par conséquent, étant donné la nature à habilité ouverte du tennis et l'importance de créer des situations d'entraînement qui fournissent le maximum de stimuli possibles pour faire face aux exigences des situations rencontrées pendant la compétition, l'approche basée sur les contraintes fournit un cadre théorique et une structure qui peuvent être très utiles pour la création et la classification des exercices pour l'entraînement tactique.

PROPOSITION PRATIQUE

Dans cette section, sur la base des trois catégories de contraintes et des cinq situations de jeu, nous proposons une structure de classification des exercices d'entraînement tactique et, à titre d'exemple, nous proposons quelques exercices d'entraînement tactique dans la situation de service.

Le tableau 1 montre la classification proposée des exercices d'entraînement tactique. Il est proposé de classer les exercices dans un total de 15 catégories en fonction de la contrainte manipulée et de la situation de jeu.

Tableau 1.

Structure sur la classification des exercices d'entraînement tactique

	Service	Retour	Fond de court	Filet	Passing
TÂCHE	Cat. 1	Cat. 4	Cat. 7	Cat. 10	Cat. 13
INDIVIDUEL	Cat. 2	Cat. 5	Cat. 8	Cat. 11	Cat. 14
ENVIRONNEMENT	Cat. 3	Cat. 6	Cat. 9	Cat. 12	Cat. 15

Exercices proposés

Catégorie d'exercice 1 (Contrainte de tâche pour la situation de service)

- Objectif : Sélection de motifs.
- Description : Le receveur doit changer de position avant le service. En conséquence, le serveur doit utiliser un motif dans le service qui est approprié à la position du receveur.
- Prémises et/ou variations : Le récepteur doit changer de position au moment où le serveur lance le ballon.

Exercice de catégorie 2 (Contrainte individuelle pour situation de service)

- Objectif : Cohérence.
- Description : Le serveur effectue une série d'exercices explosifs pendant 15 second (par exemple deux tours de saut à 360 degrés, plusieurs sauts de kangourou, un saut rapide sur place 5 second et un push-up) puis commence le point avec un service en simple.
- Prémises et/ou variantes : varier les exercices et la durée en fonction du niveau de jeu et du degré de fatigue du joueur.
- Catégorie d'exercice 3 (Contrainte environnementale pour la situation de service)

Exercice de Catégorie 3 (Contrainte environnementale pour la situation de service)

- Objectif : Stabilisation des schéma de jeu.
- Description : Le joueur va écouter différents types de bruits/sons pendant 15 second en position de service. Il doit ensuite exécuter le schéma de jeu préalablement indiqué par l'entraîneur.
- Prémises et/ou variantes : à la fin du point, l'entraîneur demandera des informations sur la chanson (auteur, titre, etc...).

CONCLUSIONS

L'objectif de cet article est de fournir un cadre permettant de planifier et de développer des exercices et des tâches de tennis grâce à une classification basée sur l'approche par les contraintes et les situations de jeu.

Comme indiqué précédemment, la classification repose sur les théories de l'apprentissage dynamique, qui soutiennent que les contraintes d'une tâche d'entraînement doivent être représentatives du contexte dans lequel cette expérience est censée s'inscrire. Ainsi, nous devons nous assurer que les exigences des tâches proposées correspondent aux caractéristiques et aux exigences du contexte de performance pour lequel les résultats sont destinés à être appliqués. Par conséquent, il est essentiel que l'intervention de l'entraîneur vise à assurer des exercices d'entraînement qui permettent d'établir le couplage perception-action à partir des informations qui sont disponibles dans le contexte de jeu (Carvalho et al., 2011).

RÉFÉRENCES

- Araújo, D. and Volossovitch, A. (2005). Fundamentos para o treino da tomada de decisão: uma aplicação ao Andebol. In D. Araújo (Ed.), O Contexto da decisão: a acção táctica no desporto (pp. 75-97). Lisbon: Edições Visão e Contextos.
- Carvalho, J. et al. (2011). Decision-making training in tennis: what scientific foundations can be applied in training programmes? *Journal of Sport Psychology* 2011. Vol. 20, no. 2, pp. 767-783.
- Davids, K., Button, C. and Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fuller, N., y Alderson, G. J. K. (1990). The development of match analysis in game sports. *Match Analysis in Sport: A state of the art review*.
- Roberts, G., Treasure, D. and Conroy, D. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum and R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 3-30). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Sahan A., Erman, K. A. y Ertekin E. (2018). The effect of a variable practice on tennis groundstroke learning of adult beginners. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 74(26), 14-16.
- Sanz, D. y Hernández, J. (2013). Application of variable practice to technique training in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 60(21), 21-23.
- Sanz, D., Fernández, J., Zierof, P. y Méndez, A. (2012). Variability during training sessions to develop coordination skills in the development of tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 58, 16-18.

Copyright © 2021 Antonio Fonseca-Morales et Rafael Martínez-Gallego



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Le tennis : Une approche prometteuse de l'activité physique et de l'éducation physique axée sur la famille et promotion de la santé

Nicholas Dombrowski et Jennifer Hanson

Département de l'alimentation, de la nutrition, de la diététique et de la santé, Kansas State University, États-Unis.

RÉSUMÉ

Malgré les objectifs mondiaux visant à inverser la prévalence de l'obésité et de l'inactivité, peu ou pas de progrès ont été réalisés. Cet article présente les détails d'un programme axé sur la famille et basé sur le tennis, qui peut servir de modèle pour de futures interventions en faveur du bien-être. Le programme a réussi à fournir une source d'activité physique aux enfants et aux adultes impliqués. Les commentaires des participants ont confirmé que le programme a été bien accueilli et qu'il serait possible de l'étendre. Le tennis semble être une plateforme viable pour la promotion de la santé, et les professionnels du tennis qui cherchent à établir des partenariats dans le but de développer le jeu devraient garder à l'esprit les parties prenantes potentielles de la santé publique.

Mots-clés : sports de raquette, nutrition, bien-être, famille, activité physique.

Article reçu : 21 Mai 2021

Article accepté : 15 Juin 2021

Auteur correspondant : Jennifer Hanson. Email: jhanson2@ksu.edu

INTRODUCTION

L'obésité infantile est devenue une épidémie de santé publique. L'indice de masse corporelle (IMC) moyen des garçons et des filles a augmenté et poursuit sa tendance à la hausse (NCD Risk Factor Collaboration, 2017). Les personnes obèses dans l'enfance sont plus susceptibles d'être obèses à l'âge adulte. Elles sont également plus susceptibles de souffrir de maladies chroniques telles que l'hypertension et le diabète de type 2, ainsi que de problèmes sociaux (Lanigan & Singhal, 2009). Malgré des objectifs nationaux visant à inverser la prévalence de l'obésité, peu ou pas de progrès ont été réalisés (Skinner et al., 2018). Les recherches actuelles suggèrent que les programmes d'activité physique à composantes multiples destinés aux jeunes permettent de réduire le poids et que la participation des parents peut renforcer ces effets (Bluford et al., 2007). En outre, de bonnes habitudes alimentaires peuvent entraîner une réduction du risque de maladies chroniques, une diminution du risque d'obésité et une amélioration des résultats scolaires (Boeing et al., 2012 ; Burns et al., 2018 ; Faught et al., 2017 ; Shi et al., 2013). Malheureusement, de nombreux enfants ne savent pas ce qu'est une " alimentation saine ", et tous les enfants ne reçoivent pas d'éducation à l'école concernant ce sujet (Edwards et Hartwell, 2012). La littérature suggère une relation entre les habitudes alimentaires des enfants et celles de leurs parents, et des changements alimentaires positifs chez les parents pourraient entraîner des habitudes alimentaires positives chez les enfants (Cullen et al., 2000). Ainsi, l'objectif de cette étude pilote était de développer et d'évaluer la faisabilité d'un programme de tennis centré sur la famille et intégrant une éducation à la santé et à la nutrition pour les enfants et les adultes participants. Cette approche a l'avantage d'impliquer les parents, d'être multicomposante et de fournir aux parents et aux enfants les compétences nécessaires pour profiter d'un sport multigénérationnel.



MÉTHODES

Participants

Vingt-trois familles, soit un total de 31 enfants et 20 adultes, se sont inscrites au programme. Les enfants étaient âgés de cinq à dix ans, et une expérience préalable du tennis n'était pas une condition d'inscription. Les participants ont donné leur consentement écrit et ont passé un examen de santé avant de participer aux activités sur le court. Le protocole de l'étude a été approuvé par le comité d'examen institutionnel de l'Université d'État du Kansas.

Programme

Le curriculum du programme de tennis a été adapté directement du curriculum Red Ball Team Challenge de la United States Tennis Association (USTA). Ce programme s'inscrit dans le cadre de Net Generation, la marque pour les jeunes créée par l'USTA pour " diffuser l'amour du tennis à

une nouvelle génération en donnant des moyens à ceux qui leur enseigneront " (Morris & Davies, 2018). Grâce à Net Generation, les entraîneurs sont formés et reçoivent des programmes de formation conçus pour cibler des gammes de compétences spécifiques. Le Red Ball Team Challenge est un ensemble d'activités qui initient le participant au sport du tennis. Ces leçons sont idéales pour les joueurs débutants de tous âges et visent à augmenter le temps d'activité physique tout en réduisant le temps d'attente dans les files d'attente. Pour mieux s'adapter aux joueurs débutants, le programme utilise des balles rouges qui sont plus grandes et plus faciles à frapper que les balles de tennis traditionnelles. Des filets plus petits et mobiles sont utilisés pour séparer les courts de tennis traditionnels de taille normale, créant ainsi une aire de jeu mieux adaptée aux débutants. Tous les entraîneurs du programme familial actuel ont reçu une formation sur le terrain par un représentant de l'USTA sur la meilleure façon de mettre en œuvre le programme.

En complément des activités de tennis, une série de leçons sur la nutrition et la santé ont été adaptées à partir d'informations fournies par le ministère américain de l'agriculture (USDA) et l'Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP). Les leçons tournaient autour de la consommation de plus de légumes, d'une famille active et d'un modèle de comportement sain. Les leçons sur l'acquisition d'habitudes alimentaires saines et la consommation réduite de sucres ont été adaptées du matériel de l'ODPHP.

Structure du programme

Le programme consistait en cinq leçons d'une heure offertes sur une période de cinq semaines. Les leçons ont été proposées à deux endroits du Kansas au cours du printemps 2018. Les parents avaient la possibilité de participer sur le court avec leur(s) enfant(s) ou de rester en dehors du court. Tous les participants ont reçu une raquette et une balle de tennis à utiliser pendant les leçons et à la maison pour s'entraîner entre les leçons. Chaque leçon commençait par un échauffement collectif et des activités d'étirement. Pendant cette période d'échauffement, l'un des sujets d'éducation nutritionnelle sélectionnés pour le programme était présenté comme le sujet du jour. Après l'échauffement, les participants étaient dirigés vers cinq ou six activités du programme Net Generation, Red Ball Challenge. Pendant ce temps, les enfants de moins de huit ans étaient regroupés ensemble et les enfants de huit ans et plus étaient regroupés ensemble afin de minimiser la différence de compétences entre les groupes. Au cours de la première leçon, les activités visaient à se familiariser avec la raquette de tennis et à effectuer des activités de coordination main-œil avec la balle. Au cours de la leçon suivante, les activités précédentes ont été passées en revue et de nouvelles activités plus avancées ont été introduites. Lors de la dernière leçon, les activités étaient centrées sur les coups de tennis multiples et le jeu de volée.

Entre les activités, des pauses pour se rafraîchir étaient prévues. Au cours de chaque pause, les entraîneurs donnaient des informations sur le thème nutritionnel du jour. Une fois toutes les activités terminées, tous les participants ont été réunis pour une discussion sur le sujet. Les parents ont reçu des documents d'information de l'USDA et de l'ODPHP, et les enfants des documents interactifs qu'ils pouvaient colorier et conserver. On a rappelé à tous les participants les activités réalisées chaque jour pourraient être exercées à la maison entre les entraînements.



Tableau 1

Thèmes de santé du programme de tennis axé sur la famille.

Semaine 1
Les enfants : MonAssiette - Un carburant pour l'activité
Adultes : Les recommandations diététiques et MyPlate - Manger pour la santé et la performance
Semaine 2
Les enfants : Manger plus de fruits et de légumes
Adultes : Promouvoir l'augmentation de la consommation de fruits et légumes
Semaine 3
Les enfants : Choisissez une boisson saine
Adultes : Limiter les boissons sucrées
Semaine 4
Les enfants : Être physiquement actif
Adultes : Être physiquement actif et limiter le temps passé devant l'écran
Semaine 5
Les enfants : Préparer un goûter sain
Adultes : Promouvoir un sommeil adéquat

Évaluation du programme

Après la dernière leçon, les familles ont été invitées à remplir un questionnaire en ligne concernant leur participation et leur expérience au sein du programme.

RESULTATS

Soixante-cinq pour cent (n = 15) des familles inscrites au programme ont répondu à l'enquête. Parmi les familles qui ont répondu à l'enquête, douze (80 %) ont assisté à au moins quatre des cinq séances, onze (73 %) ont fait participer au moins un adulte sur le court avec leur(s) enfant(s), et onze (73 %) familles ont déclaré pratiquer le tennis chaque semaine en dehors du programme. Interrogées sur la possibilité de continuer à jouer au tennis à l'avenir, onze (73 %) familles ont déclaré être intéressées par un autre programme d'intensité

similaire, quatorze (93 %) familles ont déclaré qu'elles seraient intéressées par un programme ciblant un niveau de compétence plus élevé, et neuf (60 %) familles ont déclaré qu'elles s'étaient déjà inscrites ou prévoyaient de s'inscrire à des leçons de tennis en dehors du programme.

Des commentaires tels que "C'était une activité agréable à faire ensemble pour les enfants et les parents" et "C'était amusant parce que cela nous a permis, à ma fille et moi, de faire une activité amusante ensemble" illustrent la valeur que les familles accordent au programme parce qu'il s'agit d'une activité à laquelle elles peuvent participer ensemble.

DISCUSSION

Les résultats confirment que le programme a été bien accepté et qu'un programme étendu serait faisable et a le potentiel de soutenir un changement de comportement durable. Le programme a réussi à fournir une source d'activité physique aux enfants et aux adultes concernés. Il a également permis aux parents d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour intégrer une alimentation saine et une activité physique dans la vie familiale quotidienne. En outre, la plupart des enfants ont aimé apprendre le tennis et ont exprimé leur intérêt à continuer à pratiquer ce sport après la fin des leçons.

Les jeunes d'aujourd'hui adoptent toute une série de comportements qui menacent leur santé et leur bien-être général (Kann et al., 2018). Pourtant, les programmes basés sur le sport peuvent constituer une approche efficace pour promouvoir des valeurs saines et améliorer le bien-être. Les professionnels du tennis qui cherchent à établir des partenariats dans le but de développer le jeu devraient garder à l'esprit les parties prenantes potentielles de la santé publique. Du point de vue de la promotion de la santé, le tennis semble présenter de nombreux avantages, notamment une meilleure forme aérobie, une meilleure santé osseuse et un risque réduit de morbidité et de mortalité cardiovasculaires (Pluim et al., 2007). Le tennis est un sport qui dure toute la vie et, même si des modifications peuvent être nécessaires, il constitue une excellente option pour accroître l'activité physique dans tous les groupes d'âge. Étant donné que de nombreux endroits offrent des courts publics accessibles gratuitement ou pour un coût minime, des programmes de bien-être basés sur le tennis peuvent être développés avec des coûts d'installation relativement faibles.

Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour examiner l'efficacité de l'éducation fournie afin de déterminer son rôle dans les programmes futurs, sur la base des résultats de ce programme pilote, le tennis semble être une excellente plateforme pour la promotion de la santé.

SOURCES DES SUBVENTIONS DE RECHERCHE

Le programme décrit dans cette étude a été partiellement financé par l'Association américaine de tennis - Missouri Valley, Serving Up Tennis Grant.

RÉFÉRENCES

- Bluford, D. A., Sherry, B., & Scanlon, K. S. (2007). Interventions to prevent or treat obesity in preschool children: a review of evaluated programs. *Obesity*, 15(6), 1356–1372. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.163>
- Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Haller, D., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Müller, M. J., Oberritter, H., Schulze, M., Stehle, P., & Watzl, B. (2012). Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *European Journal of Nutrition*, 51(6), 637–663. <https://doi.org/10.1007/s00394-012-0380-y>
- Burns, R. D., Fu, Y., Brusseau, T. A., Clements-Nolle, K., & Yang, W. (2018). Relationships among physical activity, sleep duration, diet, and academic achievement in a sample of adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.08.014>
- Cullen, K. W., Baranowski, T., Rittenberry, L., & Olvera, N. (2000). Social-environmental influences on children's diets: results from focus groups with African-, Euro- and Mexican-American children and their parents. *Health Education Research*, 15(5), 581–590. <https://doi.org/10.1093/her/15.5.581>
- Edwards, J. S., & Hartwell, H. H. (2002). Fruit and vegetables - attitudes and knowledge of primary school children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 15(5), 365–374. <https://doi.org/10.1046/j.1365-277x.2002.00386.x>
- Faught, E. L., Ekwaru, J. P., Gleddie, D., Storey, K. E., Asbridge, M., & Veugelers, P. J. (2017). The combined impact of diet, physical activity, sleep and screen time on academic achievement: a prospective study of elementary school students in Nova Scotia, Canada. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0476-0>
- Kann, L., McManus, T., Harris, W. A., Shanklin, S. L., Flint, K. H., Queen, B., Lowry, R., Chyen, D., Whittle, L., Thornton, J., Lim, C., Bradford, D., Yamakawa, Y., Leon, M., Brener, N., & Ethier, K. A. (2018). Youth Risk Behavior Surveillance - United States, 2017. *Morbidity and Mortality Weekly Report. Surveillance Summaries*, 67(8), 1–114. <https://doi.org/10.15585/mmwr.ss6708a1>
- Lanigan, J., & Singhal, A. (2009). Early nutrition and long-term health: a practical approach. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 68(4), 422–429. <https://doi.org/10.1017/S002966510999019X>
- Morris, C., & Davies, K. (2018). Net Generation: A generation of innovation. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 76 (26): 17-19.
- NCD Risk Factor Collaboration (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*, 390(10113), 2627–2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 760–768. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.034967>
- Shi, X., Tubb, L., Fingers, S. T., Chen, S., & Caffrey, J. L. (2013). Associations of physical activity and dietary behaviors with children's health and academic problems. *The Journal of School Health*, 83(1), 1–7. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2012.00740.x>
- Skinner, A. C., Ravanbakht, S. N., Skelton, J. A., Perrin, E. M., & Armstrong, S. C. (2018). Prevalence of obesity and severe obesity in US children, 1999–2016. *Pediatrics*, 141(3), e20173459. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3459>

Copyright © 2021 Nicholas Dombrowski et Jennifer Hanson



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Le prix d'une faute directe en tennis - Une approche statistique

Hemant Attray et Saksham Attray

Inde.

RÉSUMÉ

L'objectif de cet article est (1) d'introduire une méthode scientifique pour mesurer le prix d'une erreur involontaire ou faute directe au tennis dans diverses situations de match et (2) de fournir une base aux joueurs et aux entraîneurs de choisir la bonne stratégie entre les styles de jeu extrêmement prudents et audacieux en se basant sur une approche statistique. Pour ce faire, nous avons analysé un total de 2 490 situations de match différentes. Les résultats de cette étude montrent que le prix d'une faute directe varie fortement en fonction de la situation du match. Les joueurs ont intérêt à jouer un jeu à pourcentage élevé et à faible risque dans les situations où le prix d'une faute directe est supérieur au prix médian et adaptent une approche à haut risque lorsqu'il est inférieur au coût médian.

Mots-clés : fautes directes, analyse des performances, tennis professionnel, statistiques.

Article reçu : 10 Avril 2021

Article accepté : 28 Mai 2021

Auteur correspondant : Hemant Attray. Email: hemantattray@gmail.com

INTRODUCTION

Le tennis a parfois été appelé "un jeu de faute" (Ferreira, 2020) car, contrairement à la plupart des autres sports comme le basket-ball ou le football, les erreurs - les vôtres comme celles de votre adversaire - se reflètent dans le score. Lorsque vous faites une erreur, votre adversaire obtient un point et vice versa. Un point gagné en frappant un gagnant compte autant qu'un point gagné à cause d'une erreur de l'adversaire. D'autre part, vos erreurs s'ajoutent également au score de votre adversaire. Même les meilleurs joueurs du monde font des "fautes directes" en tentant de frapper un coup audacieux qui leur donne une chance de gagner le point (Mencinger, 2011).

(Merriam-Webster, n.d.) *faute directe* : un point perdu qui résulte entièrement de la propre maladresse du joueur et non de l'habileté ou de l'effort de l'adversaire.

Dans les matchs professionnels, les entraîneurs suivent de près le nombre de fautes directes commises par un joueur et l'utilisent pour affiner leurs stratégies d'entraînement (Brody, 2006). Les joueurs et leurs entraîneurs s'efforcent de réduire le nombre de fautes directes en insistant sur le fait que les fautes directes peuvent "vous coûter cher" car les matchs de tennis sont toujours perdus sur des erreurs et jamais gagnés sur les placements (Tilden, 1950).

Cela soulève quelques questions intéressantes :

- Comment peut-on mesurer scientifiquement le coût d'une faute directe ?
- Le coût d'une faute directe est-il le même dans toutes les situations de match ou certaines fautes directes sont-elles plus coûteuses que d'autres ?
- Dans quelle situation de match un joueur doit-il tenter un coup à faible pourcentage et risquer la possibilité d'une faute directe ? Et le corollaire, quand un joueur doit-il



jouer un jeu à haut pourcentage pour éviter absolument une faute directe ?

- Pouvons-nous modéliser le prix des fautes directes dans toutes les situations de match et en tirer des enseignements statistiques intéressants ?

MÉTHODE

Définitions

Le score d'un match de tennis change à chaque point et le score ne peut plus revenir au même scénario. Comme l'objectif du joueur est de gagner le jeu, le set ou le match (et non des points individuels), le prix de la faute directe (CUE, en abrégé) est mesuré par le nombre de points supplémentaires que l'on doit jouer à cause de la faute directe.

Coût d'une faute directe (CUE) : le nombre de points supplémentaires qu'il faut jouer à cause d'une erreur non forcée.

Parfois, une erreur involontaire d'un joueur peut changer complètement la physionomie de la partie. Par conséquent, nous ne pouvons pas être sûrs du nombre réel de points supplémentaires qu'un joueur doit jouer, ce qui rend impossible une mesure précise du CUE.

Ce que nous pouvons mesurer à la place, c'est le coût minimum de la faute directe (MUE, en abrégé), que nous définissons comme le nombre minimum de points supplémentaires qu'il faut jouer à cause de la faute directe.

Coût minimum d'une faute directe (MUE) : le nombre minimum de points supplémentaires que l'on doit jouer à cause d'une faute directe.

Exemples

Au début d'un match, lorsque le score est de 0 - 0, le joueur a besoin d'un minimum de 4 points pour gagner la partie. Si, à ce stade, le joueur commet une faute directe, le score devient 0 - 15 et le joueur doit jouer un minimum de 4 points supplémentaires pour gagner le match. Autrement dit, le joueur doit jouer un minimum de 5 points au total dans la partie au lieu de 4 lorsque le score était de 0 - 0. Donc, l'EUM dans ce cas est $5 - 4 = 1$.

La valeur MUE change pour une faute directe en fonction de la situation du match et du score du match, du set et du jeu à ce moment-là. Par exemple, lorsque le match est toujours à 0 - 0 dans le premier set, mais que le score du jeu est de 0 - 30, 15 - 30 ou 30 - 30, une faute directe fera atteindre à l'adversaire le score de 40 et obligera au minimum le joueur à faire d'abord un Deuce et ensuite à le gagner en jouant deux points supplémentaires. Dans ce scénario, la valeur MUE est de 2.

Considérons un autre scénario, lorsque le match est toujours à 0 - 0 dans le premier set, mais que le score du jeu est de 0 - 40, 15 - 40, 30 - 40, ou 40 - A. Une faute directe à ce stade coûtera au joueur le jeu et le joueur devra maintenant jouer un jeu supplémentaire ou un minimum de 4 points supplémentaires, ce qui fait que la valeur MUE est de 4 pour ces scores.

Dans le même match, considérez le scénario où le score est de 6 - 5 dans le premier set, mais le score du jeu est de 0 - 40, 15 - 40, 30 - 40, ou 40 - A. Une faute non forcée à ce stade forcera le set à aller dans un jeu décisif et le joueur doit maintenant jouer un minimum de 7 points supplémentaires, ce qui rend la valeur MUE de 7 pour ces scores.

Dans certains scénarios, une faute directe peut faire perdre un set au joueur. Le joueur doit alors jouer un minimum supplémentaire de 6 jeux avec un minimum de 4 points dans chaque jeu, ce qui donne une valeur MUE de 24.

Dans certains scénarios extrêmes, une faute directe peut mettre fin au match et le joueur ne peut plus se relever d'une telle perte. Bien que le coût réel d'une telle perte soit impossible à quantifier ou infini, nous pouvons tout de même déterminer la valeur MUE. Supposons que le joueur continue le tournoi et qu'il puisse compenser la perte en gagnant le match suivant, ce qui représente un minimum de 2 sets (dans un match au meilleur des 3 sets), ce qui donne une valeur MUE de 48.

Comme nous l'avons examiné, la valeur de la MUE peut être de 1, 2, 4, 7, 24 ou 48 à différents stades d'un match, en fonction du score au moment où la faute directe a été commise.

Données et perspectives

Nous avons établi tous les scénarios possibles pour un match de tennis en 3 sets avec un jeu décisif sur le score de 6 - 6 dans les trois sets. Le score du match au cours du match peut être l'une des 4 valeurs suivantes : 0 - 0, 0 - 1, 1 - 0 ou 1 - 1, indiquant le nombre de sets gagnés par le joueur et l'adversaire. Le score du set peut être l'une des 38 valeurs possibles comprises entre 0 - 0 et 6 - 6 au cours du match. Pendant un set, le score du jeu peut être l'une des 18 valeurs possibles entre 0 - 0 et 40 - A ou A - 40. Lorsque le score du set est de 6 - 6, le match entre dans un jeu décisif et le score du jeu décisif peut être l'une des 51 valeurs possibles entre 0 - 0 et 6 - A ou A - 6.

Tableau 1

Résultats possibles du match	4
Notes possibles du jeu	38
Résultats possibles du jeu	18
Ruptures d'égalité possibles par match (1 pour chaque score de match)	4
Scores possibles pour départager les ex-aequo	51
Total des scénarios de match étudiés = $(4 \times 38 \times 18) + (4 \times 51)$	2,940

En recensant les valeurs MUE pour ces 2 940 situations de match différentes, nous avons généré les données brutes et, à partir de ces données, nous avons effectué une analyse statistique standard et tiré les enseignements suivants.

Tableau 2

	Implication de l'erreur imprévue	Valeur MUE	Nombre de situations de correspondance pour cette valeur MUE
1	Point supplémentaire	1	1356
2	Le jeu entre dans Deuce	2	948
3	Jeu perdu	4	496
4	Le set entre dans le bris d'égalité	7	16
5	Set perdu	24	62
6	Match perdu	48	62

Nous avons ensuite calculé les moyennes statistiques des valeurs MUE.

Tableau 3

Statistiques des valeurs MUE		
1	Valeur minimale du MUE	1
2	Valeur MUE la plus élevée	48
3	Valeur médiane du MUE	2
4	Valeur moyenne de la MUE	3.34

CONCLUSION

S'il semble à première vue qu'une erreur non forcée ne représente qu'un point perdu, en y regardant de plus près, on s'aperçoit que la MUE médiane est de 2, et dans certains scénarios de match, la MUE peut atteindre 24 ou 48. Un

Le joueur peut gagner des points soit en jouant de manière agressive et en essayant de frapper des gagnants, soit à d'autres moments en jouant de manière conservatrice en attendant que l'adversaire fasse une erreur (Fein, 2016). Le joueur peut se permettre de prendre plus de risques pour les valeurs MUE faibles (1 ou 2) et de jouer de manière conservatrice pour les valeurs MUE élevées (4 ou plus). En étant conscient des valeurs MUE pour différentes situations de match, les joueurs peuvent adapter leur jeu au cours du match d'une manière plus scientifique augmentant ainsi leur efficacité globale.

RÉFÉRENCES

- Brody, H. (2006). Unforced errors and error reduction in tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 397-400. DOI: 10.1136/bjism.2005.023432
- Fein, P. (2016, February 19). The Truth About Unforced Errors. *Tennis Mash*. <https://tennismash.com/2016/02/19/the-truth-about-unforced-errors/>
- Ferreira, E. (2020, September 23). Tennis Is a Game of Errors. *SportsEdTV*. <https://sportsedtv.com/blog/tennis-is-a-game-of-errors-by-ellis-ferreira/>
- Mencinger, Tomaz. (2011). Unforced Errors In Tennis - Are They Really Not Forced? *Tennis Mind Game*. <https://www.tennismindgame.com/unforced-errors.html>
- Merriam-Webster. (n.d.). Unforced Error. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved April 15, 2021, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/unforced%20error>
- Tilden, W. T. (1950). *Tennis A to Z*. Gollancz.

Copyright © 2021 Hemant Attray et Saksham Attray



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail..

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



L'effet des préférences naturelles sur la biomécanique au service : une nouvelle façon d'aborder la motricité des joueurs de tennis

Kaies Deghaies^a, Caroline Martin^a, Pierre Touzard^a, Cyril Brechbuhl^c, Jean Marc Duboscq^c, Thibault Lussiana^b et Cyrille Gindre^b

^aLaboratoire M2S, Université Rennes 2, Bruz, France. ^bSociété Volodalen, Département Recherche et Développement, Chavéria, France. ^cFédération Française de Tennis, Direction Technique Nationale, Paris, France.

RÉSUMÉ

Des travaux ont démontré l'existence de deux profils de « préférences naturelles » en course à pied. L'objectif de cette étude est de déterminer l'influence des préférences naturelles de terrien (avec une motricité « postérieure et en flexion ») et aérien (avec une motricité « antérieure et en extension ») sur la vitesse de balle et la position d'impact lors du service de 19 joueurs professionnels. Les résultats permettent de proposer une nouvelle grille de lecture de la technique au service permettant de prendre en compte la motricité préférentielle de chacun dans le respect des principes biomécaniques.

Mots-clés : service, performance, biomécanique, préférences naturelles.

Article reçu : 10 Mai 2021

Article accepté : 12 Juin 2021

Auteur correspondant : Caroline Martin. Email: caroline.martin@univ-rennes2.fr

INTRODUCTION

Le service est le seul coup du tennis qui ne dépend pas directement de l'adversaire. Il permet au joueur l'expression entière de sa coordination. La performance au service est souvent mesurée via la vitesse de balle. Pour frapper fort au service, les joueurs doivent produire une quantité de mouvement importante qu'il est possible d'appréhender à travers le déplacement du centre de masse (Elliott, 2003). Des stratégies motrices différentes ont été soulignées par Elliott et al. (2003) quant au déplacement du centre de masse et à la quantité de mouvement créée chez trois serveurs d'un niveau identique. Certains joueurs vont privilégier une quantité de mouvement et un déplacement du centre de masse davantage sur le plan vertical alors que d'autres créent une quantité de mouvement davantage orientée vers l'avant liée au déplacement de leur centre de masse dans cette direction (Figure 1). La qualité du service semble également déterminée par des principes mécaniques indépendants de la coordination. Il en est ainsi de la hauteur de la balle au moment de la frappe (Vaverka & Cernosek, 2013). La taille étant un facteur non modifiable chez les joueurs, on peut s'interroger sur les habiletés conjointes à s'équilibrer et aller chercher la balle haut (extension) pour améliorer la performance au service. Afin d'investiguer en profondeur cette problématique, il s'avère intéressant de se tourner vers la théorie des préférences naturelles® mise en évidence en course à pieds (Gindre et al., 2016) (Lussiana et al., 2017).

Cette théorie relie l'efficacité de la foulée du coureur et ses habiletés motrices naturelles d'équilibre (plus antérieur ou plus postérieur) et de coordination (plus en flexion ou plus en extension). Des travaux ont démontré l'existence de deux profils de « préférences naturelles » en course à pied. Le profil « aérien » optimiserait le rendement de la foulée en favorisant

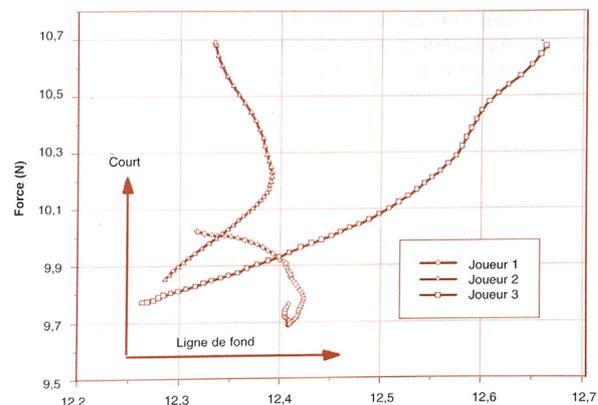


Figure 1. Déplacement du centre de masse au service pour 3 joueurs différents (Elliott, 2003).

une coordination en rebond-extension et un équilibre antérieur. A l'inverse, la coordination du profil « terrien » est orientée vers la poussée-flexion et un équilibre postérieur. L'explication tiendrait dans l'activation préférentielle de muscles plus antérieurs chez les terriens et postérieurs chez les aériens (Lussiana et al., 2017). Ces groupes musculaires préférentiels pourraient assurer conjointement l'équilibre et l'action musculaire dominante des sportifs. Les terriens utiliseraient avant tout les muscles antérieurs permettant de tenir l'équilibre postérieur (flexion) et d'agir en priorité en poussant vers l'avant (poussée en concentrique). Les aériens fonctionneraient à l'inverse grâce à leur chaîne musculaire postérieure autorisant un équilibre plus antérieur et un mouvement davantage orienté vers le haut (rebond en pliométrie) (Figure 2).

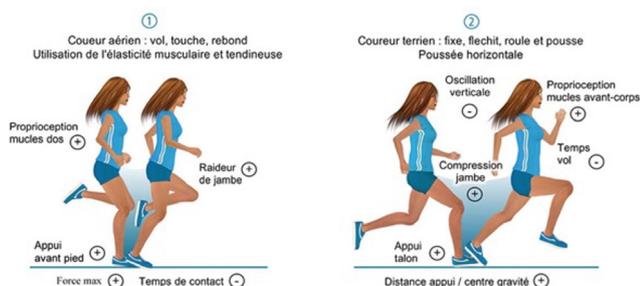


Figure 2. Schéma de présentation des caractéristiques des modèles aérien et terrien en course à pieds (Volodalen®).

A ce jour, aucune étude ne s'est intéressée à exploiter ces modèles de préférences naturelles pour affiner la compréhension de la motricité des joueurs de tennis. Par conséquent, le but de cette étude exploratoire préliminaire est de déterminer l'influence des profils terrien (avec une motricité « postérieure et en flexion ») et aérien (avec une motricité « antérieure et en extension ») sur la vitesse de balle et la position d'impact lors du service.

METHODES

19 joueurs de tennis professionnels ont participé à cette étude (âge : 20,9 ± 3,0 ans ; taille : 1,86 ± 0,08 m ; masse corporelle : 75,7 ± 6,8 kg ; International Tennis Number 1). Les expérimentations ont eu lieu sur un terrain de tennis entouré d'un système de capture du mouvement comprenant 23 caméras optoélectroniques (Oqus 7+, Qualisys, Suède). Les joueurs ont été classés dans le groupe « terrien » (TER) ou « aérien » (AER) par un expert Volodalen® à partir de l'échelle Vscore qui se base sur des critères d'observation en course à pied (Gindre et al., 2016) (Tableau 1).

Tableau 1

Caractéristiques des groupes aérien (AER) et terrien (TER).

	AER (n=9)	TER (n=10)
Age (années)	20,8 ± 2,9	21,0 ± 3,1
Taille (m)	1,91 ± 0,07*	1,80 ± 0,08
Masse (kg)	79,2 ± 6,9*	72,2 ± 6,7
Classement (ATP)	507 ± 591 (n°17 à n°1571)	605 ± 436 (n°81 à n°1230)
Technique d'appuis	Foot-Up ou relais d'appuis (n=9)	Foot-Up ou relais d'appuis (n=7) et Foot-Back ou appuis écartés (n=3)

p<0,01*

Ensuite, les joueurs et leur raquette étaient équipés de marqueurs corporels réfléchissants pour calculer la trajectoire des centres articulaires et de la tête de raquette (Figure 3). Les joueurs ont exécuté 5 services à plat (première balle) dans une zone cible (1 m x 2 m au niveau du T) dans la diagonale des égalités. La vitesse de balle a été mesurée grâce à un radar (StalkerPro, USA). La position d'impact en hauteur et en profondeur, la hauteur de décollage du centre de masse à l'impact et la vitesse verticale maximale de la hanche arrière lors de la poussée des jambes ont été calculées. Étant donné les différences de taille et de masse entre nos deux groupes, un certain nombre de variables ont été normalisées. Des tests de Student ont été réalisés pour comparer les variables cinématiques et la vitesse de balle entre les groupes « terrien » et « aérien » (Logiciel Statistica 12). Un test exact de Fisher a permis de comparer la distribution des techniques d'appuis



Figure 3. Joueur équipé avec les marqueurs

entre les deux groupes de joueurs (relais d'appuis ou appuis écartés). Le seuil de significativité était fixé à p < 0,05.

RESULTATS

La vitesse de balle (rapportée à la taille et à la masse des sujets) est similaire entre les 2 groupes (1,3 ± 0,1 contre 1,4 ± 0,1 km/h/m/kg ; p=0,059). La hauteur d'impact relative à la taille des joueurs est identique entre AER et TER (1,49 ± 0,02 x taille contre 1,49 ± 0,04 x taille ; p=0,903). Les AER décollent plus leur centre de masse à l'impact que les TER (24 ± 6 cm contre 18 ± 4,0 cm ; p=0,02). Les TER impactent la balle plus en avant que les AER (0,37 ± 0,04 x taille contre 0,31 ± 0,08 x taille, p=0,03). La vitesse maximale verticale de la hanche arrière des AER lors de la poussée des jambes est significativement supérieure (2,44 ± 0,24 m.s-1 contre 2,14 ± 0,26 m.s-1 ; p=0,01). Le test exact de Fisher n'a pas révélé de différence significative en ce qui concerne la répartition des techniques d'appuis entre les deux groupes (p=0.211).

DISCUSSION

Cette recherche est la première à s'intéresser à la problématique des préférences naturelles® dans le domaine du tennis. Dans cette étude, les valeurs normalisées de vitesse de balle et de hauteur d'impact nous indiquent que les AER et les TER servent aussi fort et frappent la balle à la même hauteur. Par contre, les TER impactent la balle plus en avant que les AER. A l'inverse, la vitesse maximale verticale de la hanche arrière des AER lors de la poussée des jambes est significativement plus élevée que celle des TER, ce qui les amène à davantage décoller du sol. Dans la mesure où l'analyse statistique ne montre pas de différence de répartition concernant le relais d'appuis et les appuis écartés entre les deux groupes, les résultats obtenus pour les AER et les TER semblent indépendants de la technique d'appuis utilisée.

Les préférences naturelles peuvent nous aider à expliquer les différences obtenues entre AER et TER. En effet, les AER ont montré une hauteur de décollage plus importante ainsi qu'une vitesse verticale maximale de la hanche supérieure témoignant d'une meilleure capacité à se propulser vers le haut lors du service grâce à leur préférence naturelle basée sur un schéma d'extension. Contrairement à ce que l'on pouvait attendre, la hauteur d'impact n'est pas significativement plus élevée pour les AER mais est en accord avec la littérature qui indique une hauteur d'impact optimale autour de 1,5 x taille

des joueurs. Les résultats concernant la hauteur de décollage et la vitesse verticale de la hanche arrière sont en accord avec les travaux réalisés sur les préférences naturelles en course à pied. En effet, Lussiana et Gindre (2016) ont montré que les coureurs à pied AER possèdent une coordination basée sur un déplacement préférentiel du centre de masse vers le haut et un fonctionnement musculaire en mode « rebond » (contraction pliométrique) (Lussiana & Gindre, 2016). Il a aussi été démontré que les AER produisent une force verticale maximale plus élevée que les TER (Gindre et al., 2016) (Lussiana et al., 2017). Les TER possèdent une coordination basée sur un déplacement préférentiel du centre de masse vers l'avant et un mode de fonctionnement en mode « poussée » (contraction concentrique) (Lussiana & Gindre, 2016). La différence de position d'impact vers l'avant au service pour nos deux groupes tend à confirmer le mode de fonctionnement « en poussée » vers l'avant des TER dans le domaine du tennis.

APPLICATIONS PRATIQUES

En termes d'applications pratiques, ce travail en lien avec la théorie des préférences naturelles® ouvre de nouvelles perspectives dans le domaine de l'entraînement technique et physique. En effet, il est possible d'imaginer que les entraîneurs fournissent des conseils techniques adaptés aux préférences naturelles de leur joueur tout en tenant compte des principes biomécaniques de la performance du service. Par exemple, en fonction du profil « aérien » et « terrien », il semble pertinent d'individualiser les conseils quant à l'amplitude, la durée des phases de flexion et d'extension des membres inférieurs ou encore l'orientation des forces de réaction du sol au cours du service, indépendamment de la technique d'appuis choisie (relais d'appuis ou appuis écartés). De surcroît, puisqu'il est établi que les progrès de chaque athlète à un entraînement de renforcement musculaire donné sont très variables et spécifiques (Radnor et al., 2017) (Damas et al., 2019), il apparaît possible d'individualiser aussi ces conseils en dehors du terrain lors des exercices de renforcement musculaire (i.e. squats beaucoup plus en flexion pour les terriens par exemple).

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Les résultats de cette étude pour le service doivent être étendus aux autres coups avec des données fiables idéalement obtenues dans un contexte écologique de compétition afin que la motricité adoptée par les joueurs soit la plus naturelle possible. Des travaux supplémentaires sont nécessaires pour analyser d'autres paramètres en lien avec les profils « terrien » et « aérien » telles que les vitesses angulaires, pressions plantaires, trajectoire du lancer de balle ou encore les amplitudes de flexion et d'extension des membres inférieurs. Par ailleurs, des préférences naturelles dans la manière de coordonner les rotations du haut du corps ont été mis en évidence en golf. Un corps associé se caractérise par une rotation dans laquelle la ligne d'épaules et celle du bassin fonctionnent en synergie (exemple Federer). A l'inverse, un corps dissocié se caractérise par une rotation indépendante entre la ligne des épaules et celle du bassin (exemple Murray) (Figure 4). Les profils « associé » et « dissocié » et leur influence dans la technique du service méritent d'être investigués dans le futur. A notre sens, la théorie des préférences naturelles® est un outil pouvant aider les entraîneurs à déterminer les points clés sur lesquels agir en fonction des spécificités de chaque athlète. En aucun cas, il ne s'agit de remplacer le dogme d'un modèle technique qui s'appliquerait de la même

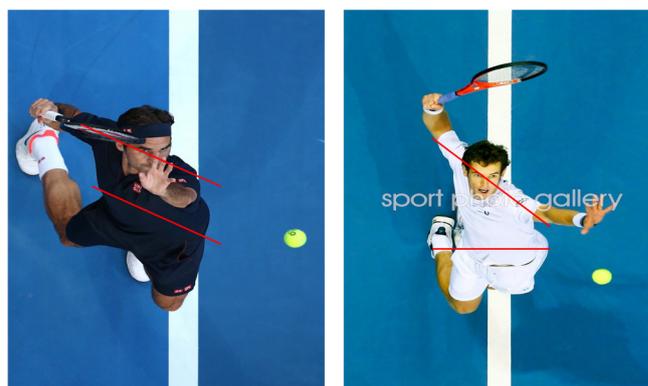


Figure 4. Exemple de profil associé (Federer à gauche) et dissocié (Murray à droite)

façon à tous par un autre modèle mais bien de proposer une nouvelle grille de lecture permettant de prendre en compte la motricité préférentielle de chacun dans le respect des principes biomécaniques.

RÉFÉRENCES

- Damas, F., Barcelos, C., Nobrega, S., Ugrinowitsch, C., Lixandrao, M., Santos, L., Conceicao, M., 2019, F., y Libardi, C. (2019). Individual muscle hypertrophy and strength responses to high vs. Low resistance training frequencies. 33(4), 897-901.
- Elliott, B. (2003). Biomécanique du tennis de haut niveau (B. Elliott, M. Reid, y M. Crespo, Eds.). International Tennis Federation.
- Gindre, C., Lussiana, T., Hebert-Losier, K., y Mourot, L. (2016). Air and Terrestrial Patterns: A Novel Approach to Analyzing Human Running. International Journal of Sports Medicine, 37(1), 25-29. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1555931>
- Lussiana, T., y Gindre, C. (2016). Feel your stride and find your preferred running speed. Biology Open, 5(1), 45-48.
- Lussiana, T., Gindre, C., Mourot, L., y Hébert-Losier, K. (2017). Do subjective assessments of running patterns reflect objective parameters? European Journal of Sport Science, 17(7), 847-857. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1325072>
- Radnor, J., Lloyd, R., y Oliver, J. (2017). Individual Response To Different Forms of Resistance Training in School Aged Boys. The Journal of Strength y Conditioning Research, 31(3), 787-797.
- Vaverka, F., y Cernosek, M. (2013). Association between body height and serve speed in elite tennis players. Sports Biomechanics / International Society of Biomechanics in Sports, 12(1), 30-37.

Déclaration de financement : Les auteurs n'ont reçu aucun soutien financier pour la recherche, la paternité et/ou la publication de cet article.

Déclaration de conflit d'intérêts : Les auteurs déclarent qu'ils n'ont aucun conflit d'intérêts.

Copyright © 2021 Kaies Deghaies, Caroline Martin, Pierre Touzard, Cyril Brechbuhl, Jean Marc Duboscq, Thibault Lussiana et Cyrille Gindre



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Élaboration et application d'un programme de perfectionnement mental auprès de jeunes joueurs de tennis élite

Maxime Rome-Gosselin

Université de Sherbrooke, Québec, Canada.

RÉSUMÉ

Cette étude a été menée auprès de deux jeunes joueurs de tennis élite canadien. Une expérimentation pratique d'une durée de huit semaines a été conduite dans le but de leur faire acquérir de nouvelles connaissances en psychologie sportive, pour ensuite appliquer ces notions à travers plusieurs situations de compétition. Plus précisément, nous avons mis l'accent sur le contrôle des pensées durant les 25 secondes de pause entre les échanges. Les joueurs ont appris une routine mentale bien précise qu'ils devaient exécuter entre chaque point. Au chapitre des résultats, on note une tendance très intéressante après l'analyse des données recueillies. Lorsqu'un joueur n'effectue pas sa routine préétablie avant un échange, il a plus de 50% de chance de perdre le point qui suit et ce, en commettant une faute directe.

Mots-clés : psychologie sportive, routine mentale, contrôle des pensées.

Article reçu : 10 Juin 2021

Article accepté : 30 Juin 2021

Auteur correspondant :
Maxime Rome-Gosselin. Email:
maximeromegosselin@gmail.com

INTRODUCTION

Au tennis, la force mentale est souvent l'aspect qui fait la différence entre une victoire et une défaite (Cowden, 2016). En effet, ce sport demande un niveau de concentration et d'implication mentale hors du commun. Mais pourquoi le tennis plus qu'un autre sport? En fait, en moyenne, sur 60 minutes de jeu sur le terrain, un joueur jouera réellement que 12 minutes (Vaillant, 2008). Donc, les 48 autres minutes seront allouées au temps entre les échanges et aux changements de côtés. Tous ces temps « morts » sont alors des moments charnières où le joueur peut s'évader à travers des pensées parasites qui n'ont pas leur place dans un processus de victoire. Ironiquement, le joueur peut donc tout simplement perdre son match lorsqu'il ne joue pas. Il est alors essentiel, en tant qu'entraîneur, de guider mentalement son joueur lors de ces moments d'attente. C'est pourquoi j'ai décidé d'inculquer à mes joueurs une routine mentale bien précise à exécuter entre chaque échange. Je voulais ensuite vérifier si la routine mentale avait une incidence sur l'issue du point qui suivait. Cette technique est inspirée des travaux de Mamassis et Doganis (2004), Vaillant (2008) ainsi que de Morais et Gomes (2019).

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE LA ROUTINE MENTALE ENTRE LES ÉCHANGES

Tout d'abord, il est important de comprendre qu'il n'y a que quatre situations possibles à la suite d'un échange au tennis. Voici donc l'explication des réactions souhaitées par rapport à chacune des quatre situations.



Première situation : Le joueur gagne le point, car son adversaire a effectué une erreur.

Il arrive que vous gagniez des points sans l'avoir mérité. C'est très fréquent au tennis. Soyez opportuniste, profitez de l'aubaine. Comme on dit, le tennis est un jeu trop avare et ingrat pour faire la fine bouche. Donc, félicitez-vous mais discrètement et surtout, il est important de ne pas se dénigrer.

Deuxième situation : Le joueur gagne le point, car il a effectué un bon coup.

Vous venez de gagner un « super » point. Laissez-vous envahir par l'émotion positive qui l'accompagne : plaisir, fierté, sentiment d'accomplissement, etc. Après, il est important de marquer le coup au sens propre avec un ancrage positif (serrer le poing, encouragement verbal, etc).

Troisième situation : Le joueur perd le point car, son adversaire a effectué un bon coup.

Vous venez de perdre le point en jouant malgré tout très bien. Respirez profondément afin d'évacuer les éventuelles frustrations, puis cherchez ce que la situation peut avoir de positif : « Pas de regrets, j'ai fait de mon mieux ». À l'occasion, nous pouvons même applaudir l'adversaire et lui dire, par exemple : « Bien joué, beau coup ».

Quatrième situation : Le joueur perd le point, car il fait une erreur

Vous venez de perdre le point pour une raison qui vous est imputable : mauvais jeu de jambes, manque de concentration, mauvais choix, etc. Au lieu de vous enfoncer dans une émotion négative dont il sera très difficile de sortir et qui ne vous aidera pas du tout, dites-vous quelque chose de détaché et d'intellectuel tel que : « Tout le monde rate, même Federer », « Ça prouve que je suis humain », etc. Puis, refaites, dans le vide, le geste que vous auriez aimé avoir fait, visualisez la balle là où vous auriez aimé la voir aller, et passez à autre chose. On appelle ceci un ancrage neutre.

Donc, pour ces quatre situations, les premières cinq à dix secondes après un échange seront consacrées à l'analyse de la situation ainsi qu'à la réaction qui doit survenir. Par la suite, le joueur doit penser à son prochain coup. Si le joueur est en service, il devra déterminer quel service il va effectuer en première balle, ainsi qu'en deuxième balle. Si le joueur est en retour, il doit définir sa position ainsi que le retour qu'il souhaitera effectuer par rapport à la situation.

Finalement, lors des cinq à dix dernières secondes, le joueur devra d'abord effectuer un travail de visualisation ainsi qu'effectuer une routine physique précise. En service, le joueur doit visualiser le service qu'il s'apprête à faire. En retour, le joueur devra plutôt visualiser le retour qu'il aimerait produire. Finalement, après la visualisation, le joueur devra effectuer sa routine physique (environs cinq à sept secondes). Par exemple, le joueur pourrait faire rebondir la balle quelques fois au sol ou bien prendre une grande respiration en relâchant les épaules. Cette routine doit être totalement identique à chaque séquence.

MÉTHODOLOGIE ET PROCÉDURE

Ce programme de perfectionnement mental a été mené auprès de deux jeunes joueurs (masculin) de tennis élite. Ces joueurs ont respectivement 13 et 14 ans et sont classés parmi les vingt meilleurs joueurs de leur catégorie d'âge dans la province de Québec. Le programme a été d'une durée de huit semaines. Tout d'abord, six séances d'entraînement ont été consacrées à l'apprentissage de la routine mentale à exécuter entre les échanges. Par la suite, les joueurs ont pris part à trois différentes situations de compétition : un match d'entraînement, un match de ligue ainsi qu'un tournoi sanctionné par la fédération provinciale.

Chacune des séances d'entraînement ont été d'une durée de deux heures. Les premières séances nous ont servi, entre autres, à établir un lien de confiance avec les sujets. D'ailleurs, un contrat a été signé par les deux parties (joueur et entraîneur). Nous avons aussi très clairement expliqué, de façon théorique, chacune des étapes de la routine mentale à exécuter entre les échanges. Le but était vraiment que les joueurs comprennent parfaitement ce qu'ils avaient à

faire mais aussi qu'ils adhèrent au processus et qu'ils soient convaincus que cette technique améliorera leur jeu au final. C'est une étape extrêmement importante dans un processus de changement au niveau mental. Au niveau pratique, durant les séances subséquentes, les joueurs ont expérimenté plusieurs exercices sur le terrain afin de parfaire leur habileté face à la routine mentale.

Un des exercices clés dans ce processus est celui de l'intervention active sur le terrain. Cet exercice dure environ 40 à 50 minutes. Il s'agit de faire jouer des points entre les deux joueurs. Par contre, durant la moitié de l'exercice (20-25 minutes), le même joueur servira durant tous les échanges. Le serveur doit alors alterner entre la diagonale de gauche et celle de droite. Les joueurs ne comptent pas les points durant cet exercice. Ils font seulement jouer des échanges l'un contre l'autre, bien entendu, en essayant d'effectuer la routine mentale apprise.

Le rôle de l'entraîneur est de suivre le joueur sur le terrain durant cette routine mentale (le 25 secondes entre les échanges). Le joueur doit alors mentionner à haute voix tout ce qui se passe durant cette routine. Il doit donc d'abord mentionner à l'entraîneur pourquoi il réagit de cette façon suite au point qu'il vient d'effectuer. Par la suite, il doit dire (à haute voix) quels services il s'apprête à faire. Pour conclure, il doit mentionner sa routine physique qu'il exécutera avant de servir. Par exemple, cette routine physique peut être, comme celle de Denis Shapovalov, deux lancers de balle entre les jambes suivies de quatre bonds au sol. Après cela, le joueur effectue son service et joue le point. Ensuite, on recommence le procédé lorsque l'échange se termine. L'entraîneur devra aussi effectuer le même processus avec le joueur en retour. Il est donc plus efficace si l'on effectue cet exercice avec deux entraîneurs en même temps (un qui suit le serveur et l'autre qui suit le retourneur). Malgré tout, il est aussi possible de l'effectuer en changeant de côté après quelques interventions avec le même joueur. Après 20-25 minutes, on échange les rôles. Donc, le retourneur devient le serveur et ce dernier devient retourneur.

Vers la fin de l'expérimentation, les joueurs ont participé à trois différentes situations de compétition soit un match d'entraînement, un match de ligue ainsi qu'un tournoi sanctionné par la fédération. Pour chacune de ces situations, j'ai effectué un codage bien précis. Après chaque échange, je notais si le joueur avait réussi ou non sa routine mentale. Par la suite, je notais si le point qui suivait était gagné ou perdu. De plus, je notais lorsqu'un joueur effectuait une faute directe. J'ai donc pu, par la suite, statistiquement, établir un lien de corrélation entre les échanges perdus en raison d'une faute directe par rapport aux routines réussies et non réussies.

RÉSULTATS

Au niveau des résultats, je dois dire qu'ils sont très concluants. Pour les besoins de cet article, j'ai regroupé les statistiques des deux joueurs à l'étude et j'ai effectué une moyenne générale. Au total, 340 échanges ont été codés durant l'expérimentation. Voici un tableau explicatif incluant les différentes statistiques à l'étude :

Tableau 1

340 échanges évalués.	Fautes directes suivant la routine effectuée.	Pourcentage de points perdus.
259 routines jugées réussies.	43	17%
76 routines jugées non-réussies.	44	58%

DISCUSSION

Cette étude s'est avérée très révélatrice par rapport à l'importance du mental entre les échanges. En effet, inculquer une routine mentale bien précise à nos joueurs peut avoir des effets immédiats sur leurs performances (Cox, 2011).

Une étude similaire à la mienne s'est aussi penchée sur ce facteur. Morais et Gomez (2019) ont travaillé avec onze joueurs âgés entre 11 et 14 ans, dix garçons et une fille. Les chercheurs ont décidé de mettre l'accent sur la routine de service. Ils voulaient donc savoir si le fait d'inclure une routine de service bien précise (autant physique que mentale) allait augmenter le niveau de performance des joueurs lors de leurs parties au service. Comme nous, les résultats de cette étude sont très révélateurs. En effet, les parties gagnées en service sont passées de 25% à 55% après la mise en apprentissage de la routine de service.

Plusieurs autres études se sont penchées sur l'importance du mental au tennis. Beaucoup de chercheurs ont utilisé le questionnaire dans leurs différentes études. Par exemple, Cowden (2016) a utilisé « The mental toughness inventory (MTI; Middleton et al., 2011) ». Ce questionnaire mesure 12 différentes dimensions de la force du mental telles que la persévérance, la concentration sur la tâche, l'engagement envers l'objectif et la minimisation du stress. 43 joueurs élites juniors d'Afrique du Sud ont été invités à participer à l'étude. La moyenne d'âge était de 13,6 ans. Immédiatement après avoir rempli le questionnaire, les joueurs ont été minutieusement codés à l'intérieur d'un match de tournoi. Ils étaient évalués sur plus de 20 critères bien précis tels que le pourcentage de balles de bris sauvées, le pourcentage de premiers services en situation de balle de bris, le pourcentage de points critiques perdus en raison d'une faute directe, le pourcentage de points critiques gagnés en retour en effectuant un coup gagnant, etc. Après avoir comptabilisé les résultats, le chercheur a pu amener plusieurs constats intéressants. Il a pu affirmer qu'il y avait une corrélation partiellement significative sur plusieurs dimensions. Celle qui est ressortie davantage est celle qui évaluait le pourcentage de points critiques gagnés en service. Donc, aussi en s'appuyant sur le questionnaire rempli au départ, il a été conclu que ceux qui possèdent une importante force mentale sont plus enclins à gagner les points importants en service. Ces joueurs étaient, du même coup, une forte confiance en soi et l'avantage naturel qu'ils avaient en avant le service, leur a donné les armes additionnelles au niveau mental pour aller gagner la plupart des points cruciaux.

Comme nous pouvons le constater à travers la littérature scientifique des dernières années, inculquer une routine mentale ainsi que différentes stratégies psychologiques bien précises ne peut qu'amener le joueur vers une progression globale de son niveau de jeu. Il est cependant important de bien connaître ses athlètes afin d'appliquer l'approche appropriée lorsqu'on effectue des interventions au niveau mental. Même si plusieurs techniques sont assez universelles, il est important

de connaître la personnalité de nos joueurs afin d'établir une relation d'aide efficace et surtout afin d'établir une relation de confiance qui perdurera dans le temps.

CONCLUSION

Pour conclure, l'aspect mental est primordial afin de connaître du succès en sport et c'est encore plus valable pour nos jeunes en pleine croissance. Vivant dans une société de performance, l'anxiété est de plus en plus présente dans notre quotidien. C'est pourquoi l'aspect mental doit avoir une importance capitale dans l'apprentissage et dans le développement sportif chez nos jeunes.

En effet, face aux taux très élevés de détresse psychologique observés dans notre société (Picard & al., 2007), il serait pertinent de mener davantage de recherches qui vérifient jusqu'à quel point les stratégies mentales utilisées par les athlètes pourraient également être utiles pour les jeunes en général. J'encourage donc toute la communauté scientifique œuvrant dans ce domaine à mettre la main à la pâte afin d'exploiter ce champ d'activité qui est, pour moi, captivant, passionnant, mais surtout extrêmement important.

RÉFÉRENCES

- Cowden, R. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341-360.
- Cowden, R. et Meyer-Weitz, A. (2016). Self-reflection and self-insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social behavior and personality*, 44(7), 1133-1150.
- Cowden, R., Meyer-Weitz, A. et Asante, O. (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers in psychology*, 7(320), 322-346.
- Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N. et Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of Junir tennis coaches. *Journal of applied sport psychology*, 11, 28-50.
- Mamassis, G. et Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on Junirs pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, 16, 118-137.
- Morais, C. et Gomes, A. (2019). Pre-service routines, mental toughness and performance enhancement of young tennis athletes. *International journal of sport psychology*, 50(2), 176-192.
- Picard, L., Claes, M., Melançon, C. et Miranda, D. (2007). Qualité des liens affectifs parentaux perçus et détresse psychologique à l'adolescence. *Enfance*, 59(4), 371-392.
- Vaillant, J-P (2008). Tennis. Pensez comme un champion. Mode d'emploi pour gagner. Paris : Édition Amphora.
- Wolfhenden, L. et Holt, N. (2005). Talent development in elite Junir tennis: Perception of players, parents, and coaches. *Journal of applied sport psychology*, 17(2), 108-126.

Copyright © 2021 Maxime Rome-Gosselin



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remix, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)





Le dilemme de l'assiduité au tournoi des entraîneurs juniors : Dans quelle mesure les parents sont-ils prêts à payer les entraîneurs pour assister aux matchs ?

Edward Horne

Département des sciences de la santé, de l'exercice et du sport, Université du Nouveau-Mexique, États-Unis.

RÉSUMÉ

De nombreux entraîneurs de tennis sont payés à l'heure. Malheureusement, cette structure de rémunération peut contribuer à la faible participation des entraîneurs aux tournois. Cette étude visait à déterminer si les parents seraient prêts à payer les entraîneurs pour qu'ils assistent aux Compétitions. Les résultats montrent que les parents sont prêts à payer. Cela a des implications sur la façon dont les entraîneurs peuvent réduire le fardeau financier que représente le renoncement à un week-end d'entraînement, tout en améliorant potentiellement le développement des athlètes.

Mots-clés : volonté de payer, Parents, Entraîneurs, Participation aux tournois.

Article reçu : 20 Janvier 2021

Article accepté : 15 Mars 2021

Auteur correspondant : Edward Horne. Email: ehorne1@unm.edu

INTRODUCTION

Un nombre considérable d'entraîneurs de tennis sont payés à l'heure. Plus ils accumulent d'heures sur le terrain, plus leur revenu augmente. Un modèle de rémunération centré sur le salaire horaire est logique dans ce contexte. La demande d'encadrement de tennis peut fluctuer. En payant les entraîneurs à l'heure, les clubs et organismes de tennis assument moins de risques. Par conséquent, les entraîneurs qui bénéficient de cette structure salariale sont incités à maximiser le temps qu'ils consacrent à l'entraînement sur le court. Bien qu'une telle forme de motivation puisse être bénéfique pour les clubs, ainsi que pour les entraîneurs qui bénéficient d'une plus grande liberté dans l'élaboration de leurs horaires de travail dans le cadre d'une structure salariale horaire, elle n'est pas sans inconvénients. Les entraîneurs sont le plus demandés en dehors des semaines de travail et d'école (c'est-à-dire le soir et le week-end). Cela peut être problématique, car ces heures coïncident souvent avec les tournois et les compétitions des juniors. Les entraîneurs doivent alors choisir entre consacrer leurs week-ends à l'entraînement sur le terrain ou assister aux tournois de leurs athlètes, pour lesquels ils sont rarement payés. Par conséquent, dans le sport du tennis, il est assez fréquent que les entraîneurs passent de longues périodes sans voir leurs athlètes en compétition, au grand mépris des parents de jeunes joueurs de tennis (Horne et al., 2020).

Dans certains cas, les entraîneurs demandent des honoraires pour leur présence aux tournois. Ces entraîneurs sont en mesure de participer sans renoncer à un week-end de revenus tout en fournissant un service précieux aux athlètes et à leurs parents. Un service qui comprend la préparation d'avant-match, l'analyse du match et le débriefing, et qui fournit aux entraîneurs des connaissances de première main pour concevoir les futures sessions d'entraînement et les



programmes. Malheureusement, cette pratique n'est pas très répandue et tend à être confinée aux programmes de haute performance et aux académies où les frais de participation des entraîneurs aux tournois sont intégrés au forfait du programme. On ne sait pas encore si de telles pratiques peuvent être reproduites en dehors des milieux de haute performance. En effet, il est plus probable que les parents, qui sont considérés comme les acheteurs des programmes sportifs pour les jeunes (Green et Chalip, 1998 ; Vealey et Chase, 2016), paient directement les entraîneurs. Par conséquent, pour déterminer si la possibilité existe pour les entraîneurs de faire payer leur participation aux tournois dans d'autres clubs et installations de tennis, une enquête plus approfondie est justifiée. En cherchant à répondre au dilemme de la participation des entraîneurs aux tournois, l'objectif de la présente étude était de déterminer la volonté des parents de payer (WTP) les entraîneurs pour assister au match de tournoi de leurs enfants.

VOLONTÉ DE PAYER

La volonté de payer est une méthode populaire employée par les chercheurs en marketing pour mesurer le prix que les consommateurs sont prêts à payer pour un produit ou un service spécifique. Elle a été adoptée dans l'industrie du sport pour évaluer l'intérêt pour les programmes de sport et de loisirs amateurs (par exemple, Johnson et al., 2007), la tarification des billets lors des matchs de football professionnel (Kemper et Breuer, 2015) et la tarification des frais d'adhésion à un club sportif (Wicker, 2011). Le modèle d'évaluation contingente (CVM) a été considéré comme le plus approprié pour l'objectif de l'étude, car on demande directement aux répondants de ce modèle ce qu'ils paieraient pour un produit ou un service spécifique (Mitchell & Carson, 1989). Le CVM a toutefois fait l'objet de certaines critiques. L'une des principales critiques à l'encontre de l'utilisation de la CVM concerne le risque de biais. La crainte est que les participants à l'étude répondent avec la VDP un prix hypothétiquement plus élevé que celui qu'ils paieraient réellement. Dans le contexte de l'étude actuelle, les participants peuvent donc montrer une VDP plus élevée pour la présence d'un entraîneur que celle qu'ils paieraient en réalité. Il est important d'en tenir compte lors de l'évaluation des résultats de l'étude.

En déterminant la VDP des parents pour que les entraîneurs de leurs enfants assistent à un match de tournoi, l'étude a cherché à répondre aux questions de recherche suivantes :

- Les parents seraient-ils prêts à payer les entraîneurs pour qu'ils assistent aux matches de leurs enfants ?
- Dans quelle mesure les parents sont-ils prêts à payer les entraîneurs pour assister aux matchs de leurs enfants ?

MÉTHODE

Dans le cadre d'un projet plus vaste, des enquêtes ont été distribuées aux parents de joueurs de tennis juniors ayant participé régulièrement à des compétitions au cours des six mois précédant l'étude. L'échantillonnage raisonné a été utilisé dans un premier temps pour approcher les parents lors de tournois dans le Midwest des États-Unis. Les parents ont également été contactés par le biais de pages de médias sociaux populaires, ainsi que par le réseau d'entraîneurs et d'administrateurs de tennis du chercheur. Les participants ont ensuite été invités à échanger avec d'autres parents de tennis dont les enfants avaient participé régulièrement à des compétitions. Au total, 130 questionnaires destinés aux parents ont été remplis et renvoyés. La mesure de la VDP a été incluse dans l'enquête du projet plus vaste, avec une adaptation de la mesure au contexte de la présente étude (c'est-à-dire la VDP des parents de jeunes joueurs de tennis pour assister à un match de tournoi). Les participants ont été invités à choisir parmi l'une des sept options proposées. Ces options comprenaient : aucun entraîneur présent, 0 \$, 50 \$, 100 \$, 150 \$, 200 \$, 250 \$. L'analyse des données pour la mesure de la VDP comprenait un comptage de fréquence afin de déterminer la VDP des parents pour les options disponibles.

RÉSULTATS

Le tableau 1 montre la distribution de fréquence de la VDP des parents pour que les entraîneurs assistent à un tournoi. Bien que les préférences des parents varient, leur option préférée est de payer 50 dollars pour qu'un entraîneur assiste à un match. Une proportion écrasante de 42,3 % des parents

était prête à payer ce montant, l'option suivante préférée des parents étant 100 \$ pour qu'un entraîneur assiste à un match, avec 27,7 % des parents qui ont choisi cette option. Comme il s'agit des deux options les plus populaires, le CAP exact des parents pour qu'un entraîneur assiste à un match de tournoi se situe probablement entre 50 et 100 dollars. Les résultats montrent également que près de 20 % des parents ne paieraient pas pour qu'un entraîneur assiste au match de leur enfant ou préféreraient que l'entraîneur n'y assiste pas. Étant donné que plus de 80 % des parents étaient prêts à payer au moins 50 \$ à un entraîneur pour assister à un match, les résultats suggèrent qu'il existe un marché pour que les entraîneurs fassent payer leur présence aux tournois.

Tableau 1

Distribution de fréquence de la volonté de payer des parents.

Volonté	Fréquence	Pourcentage
Aucun entraîneur n'est présent	7	5.4
\$0	18	13.8
\$50	55	42.3
\$100	36	27.7
\$150	5	3.8
\$200	5	3.8
\$250	4	3.1
Total	130	100.0

DISCUSSION

L'étude a pour but de déterminer la volonté des parents de voir les entraîneurs assister aux matchs de leurs enfants. Les résultats montrent que les parents seraient prêts à indemniser un entraîneur pour sa présence à un match de tournoi. Il s'agit d'un résultat important, car il illustre comment le développement de l'athlète pourrait être amélioré dans les limites du modèle commercial actuel du tennis pour les jeunes.

L'étude met en évidence une solution viable au manque de présence des entraîneurs aux tournois de leurs athlètes dans le cadre du modèle de rémunération existant. Faire payer les parents pour assister aux matchs des tournois de leurs athlètes peut être bénéfique pour plusieurs raisons. Premièrement, cela incitera les entraîneurs à assister aux matchs. L'amélioration probable de la présence et, par conséquent, le développement des athlètes. Deuxièmement, cela n'oblige pas les entraîneurs à renoncer au revenu d'un week-end entier. De plus, la transaction peut se faire dans le cadre du modèle économique existant pour le tennis junior. Enfin, en améliorant l'assiduité des entraîneurs aux tournois, elle permettra d'apaiser les frustrations des parents quant à l'assiduité actuelle des entraîneurs.

Comme les résultats le suggèrent, il est recommandé aux entraîneurs de demander aux parents des frais similaires à ceux qu'ils demandent pour une heure ou deux d'enseignement. De plus, il est concevable que les entraîneurs puissent assister à un tournoi auquel participent plusieurs athlètes, ce qui leur permettrait de gagner des frais de participation supplémentaires. Il est certain que les détails de chaque accord entre les parents et les entraîneurs nécessiteraient une négociation pour déterminer un prix et les services précis que les parents achètent (c'est-à-dire la préparation avant le match, le rapport écrit/analyse après le match).

Le modèle économique actuel du tennis pour les jeunes est bien établi et il est peu probable qu'il change dans un avenir proche. Il est impératif de chercher des moyens d'améliorer les pratiques actuelles au sein de la structure existante du tennis. L'étude actuelle y parvient en montrant que les parents sont prêts à payer les entraîneurs pour qu'ils participent aux tournois dans le cadre de la structure typique des salaires horaires. Une participation plus fréquente aux tournois apaiserait les parents, tout en permettant aux entraîneurs de mieux comprendre les performances de leurs athlètes en compétition. Ainsi, les relations parents-entraîneurs seraient améliorées et le développement des athlètes serait favorisé. Afin d'établir la viabilité réelle d'un paiement des parents pour la participation des entraîneurs, les recherches futures devraient examiner à quel prix les entraîneurs seraient prêts à participer. Si les parents et les entraîneurs ne parvenaient pas à s'entendre sur un tarif approprié, cela constituerait un obstacle au développement d'un tel arrangement.

RÉFÉRENCES

- Green, B. C., y Chalip, L. (1998). Antecedents and consequences of parental purchase decision involvement in youth sport. *Leisure Sciences*, 20(2), 95-109.
- Horne, E., Woolf, J., y Green, B. C. (2020). Relationship dynamics between parents and coaches: Are they failing young athletes? *Managing Sport and Leisure*., DOI: 10.1080/23750472.2020.1779114
- Johnson, B. K., Whitehead, J. C., Mason, D. S., y Walker, G. J. (2007). Willingness to pay for amateur sport and recreation programs. *Contemporary Economic Policy*, 25(4), 553-564.
- Kemper, C., y Breuer, C. (2015). What factors determine the fans' willingness to pay for Bundesliga tickets? An analysis of ticket sales in the secondary market using data from ebay. de. *Sport Marketing Quarterly*, 24(3), 142-158.
- Mitchell, R.C. and Carson R.T. (1989), Using surveys to value public goods: the contingent valuation method. Washington D.C: Resources for the future.
- Vealey, R., y Chase, M. (2016). Best practice for youth sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wicker, P. (2011). Willingness to pay in non-profit sports clubs. *International Journal of Sport Finance*, 6, 155-169.

Copyright © 2021 Edward Horne



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail..

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



"Dérapiage" dans l'environnement de développement des talents des joueurs de tennis juniors d'élite

Callum Gowling

Royaume-Uni.

RÉSUMÉ

Il y a "dérapiage" lorsqu'il y a un décalage entre le message prévu communiqué (par l'entraîneur, les parents ou l'environnement de développement des talents) et le message reçu par les joueurs de tennis juniors. Le concept de dérapage a retenu l'attention dans les milieux éducatifs, mais les recherches doivent encore étudier les effets possibles sur les joueurs de tennis juniors. L'objectif de cette étude était d'examiner les expériences de 8 joueurs de tennis junior d'élite du Royaume-Uni et de décrire ce que c'est que d'être performant dans un contexte junior d'élite. Une analyse phénoménologique interprétative (IPA) de 8 joueurs de tennis juniors d'élite (jouant au LTA grade 2 et plus) montre leur perception du tennis junior d'élite. Cette étude a révélé que (a) les participants cherchent un sens à leurs expériences de tennis et en déduisent des messages non intentionnels de leur environnement, (b) le "dérapiage" est associé à une pression involontaire, et (c) le "dérapiage" est associé à une réduction de la confiance des joueurs de tennis juniors. Les résultats de cette recherche contribuent à une épistémologie évolutive et problématique de l'entraînement sportif et confirment que les entraîneurs peuvent perdre le contrôle du message qu'ils veulent faire passer lorsque les joueurs déduisent leur propre signification des interactions au sein du tennis. Les résultats présentent aux instances dirigeantes des possibilités d'informer la littérature sur la formation des entraîneurs et d'examiner comment la différence entre le message d'entraînement prévu et le message d'entraînement reçu peut avoir un impact sur l'état émotionnel des joueurs de tennis juniors.

Mots-clés : analyse phénoménologique interprétative, tennis junior d'élite, dérapage.

Article reçu : 10 Avril 2021

Article accepté : 19 Mai 2021

Auteur correspondant : Callum Gowling. Email: callumgowling@btinternet.com

INTROUCCTION

L'environnement de développement des talents (EDT) a un profond effet physique et émotionnel sur les athlètes qui s'entraînent dans de tels environnements (Henriksen et al., 2010). Les entraîneurs de performance des jeunes créent des programmes de préparation intensifs pour permettre aux jeunes de s'entraîner dans des environnements spécialisés avec des valeurs souhaitables pour la réussite sportive. Les EDT contiennent des croyances, des valeurs, des attitudes, des dispositions et des intuitions subtiles qui sont mises en œuvre par le biais d'interactions entre les joueurs, les entraîneurs et les parents dans l'environnement du tennis junior d'élite.

Sans un suivi attentif et une critique des messages conscients ou inconscients que les enfants voient et entendent, il est possible que des résultats d'apprentissage imparfaits soient absorbés. Il y a "dérapiage" lorsqu'il y a une différence entre le message voulu (de l'entraîneur, des parents ou de l'environnement de développement du talent) et le message reçu par le joueur (Cassidy & Tinnings, 2004). Malgré les meilleures intentions de l'organe directeur, des programmes de formation apparemment bien structurés sont associés à des joueurs qui subissent une pression involontaire et



un faible niveau de confiance en raison d'une mauvaise interprétation des messages dans le EDT. Par exemple, les joueurs à qui l'on parle sans cesse des domaines à améliorer pour atteindre des niveaux plus élevés peuvent interpréter cela comme insuffisant et réduire la confiance.

Une meilleure compréhension des "dérapiages" et de l'impact réel sur l'état émotionnel des joueurs de tennis juniors d'élite

aiderait les entraîneurs de tennis juniors en leur fournissant des EDT plus attentifs à l'apprentissage social. Il serait utile de comprendre ce que vivent, mangent et respirent les joueurs de tennis juniors dans un sport connu ; de donner la priorité au classement, à la sélection et à la représentation (Lauer et al., 2010) ; d'inclure un récit de performance (Douglas et Carless, 2012) ; de compter sur l'investissement financier des parents (Dunn et al., 2016) ; de contenir des niveaux élevés de conflits interpersonnels (Wolfenden et Holt, 2005 ; Smoll, Cumming et Smith, 2011, Gowling, 2019).

Le tennis junior d'élite "un cadre social à multiples facettes impliquant des relations complexes entre les joueurs, les parents et les entraîneurs" (Wolfenden & Holt, 2005, p. 122). La nature spécifique du contexte social dans lequel se déroule le développement des talents au tennis contribue à la réalité des joueurs de tennis juniors. Par exemple, les joueurs de tennis s'engagent dans le tennis plus tôt que dans d'autres sports, et une spécialisation précoce signifie que les entraîneurs, les joueurs et les parents interagissent intensément les uns avec les autres pendant de nombreuses années (Knight & Holt, 2014). L'intensité et la fréquence des interactions entre les entraîneurs, les joueurs et les parents auront inévitablement une incidence sur les enfants concernés, ce qui mérite une plus grande attention dans la recherche.

Cet article se penche sur les expériences de 8 joueurs de tennis juniors d'élite britanniques et illustre le fait qu'ils sont sensibles à plus que de simples mots et instructions qui leur sont donnés directement pendant l'entraînement. Les réponses montrent les participants en train de chercher leur propre signification à leurs expériences de tennis et ils déduisent de leur environnement des messages qui ne sont pas voulus.

MÉTHODE

Cette étude était une analyse phénoménologique interprétative (API) de 8 joueurs de tennis junior d'élite au Royaume-Uni. Les participants comprenaient 4 hommes et 4 femmes âgés de 11 à 18 ans. Les participants se sont formés dans les domaines suivants : Nord de l'Angleterre (4), Sud de l'Angleterre (3) et Pays de Galles (1). Les participants étaient de l'élite junior, et cela a été défini comme la compétition au niveau national et au-delà (Rees et al., 2016). Les entretiens étaient semi-structurés, et l'objectif était de comprendre ce que ressentaient les participants à jouer au tennis junior d'élite. Les entretiens ont duré entre 45 et 90 minutes et ont été enregistrés sur support audio. Les transcriptions des entretiens ont été transcrites mot pour mot, imprimées et analysées selon la procédure de l'API.

RÉSULTATS

Les résultats montrent (a) que les jeunes joueurs de tennis cherchent un sens à leurs expériences et qu'ils déduisent de leur environnement des messages qui ne sont pas voulus, (b) que le "dérapage" peut être associé à une pression involontaire et (c) que le "dérapage" peut être associé à une réduction de la confiance.

[Les joueurs de tennis juniors cherchent un sens à leurs expériences de tennis et ils déduisent de leur environnement des messages qui ne sont pas intentionnels.](#)

Les joueurs de tennis juniors ne sont pas des pions non réfléchis, qui assistent aveuglément aux entraînements et aux

compétitions, inconscients des sacrifices, des comportements, des jugements et des attentes des autres. Souvent, au moment où les joueurs atteignent la balle jaune (U12), ils ont vécu de nombreuses années d'entraînement et de compétition. Des années d'interactions au tennis informent les joueurs sur les sacrifices que les gens font pour leur tennis, ce qui amène à se demander si le tennis n'est pas plus qu'un simple plaisir. Amy a décrit son point de vue sur la culture du tennis : "Tout le monde dit, détends-toi et joue ton jeu. Quelqu'un devrait dire aux adultes de se détendre. Pourquoi sont-ils tous si frénétiques" ? En raison de la quantité d'entraînements, de voyages et de compétitions qu'implique le contexte de l'élite junior, il est naturel que les entraîneurs et les parents prennent des engagements importants en termes de temps, de finances et d'émotions pour aider les joueurs et leur donner des chances de réussir. Cependant, le message reçu par le joueur peut parfois "glisser" vers un dévouement à la cause du tennis au détriment d'autres domaines de la vie. Sam a décrit comment le tennis est devenu une source dominante de conversation : "Mon père ne me parle vraiment de tennis que ces jours-ci. C'est comme si c'était tout ce qui comptait". Il est compréhensible que les parents veuillent que leurs enfants sachent qu'ils s'intéressent à leur développement. Cependant, le réseau de soutien autour des joueurs ne peut pas s'occuper pleinement de l'apprentissage social et des messages que les joueurs tirent de leurs interactions quotidiennes. Tomas a illustré comment le souci de ses parents pour son développement pouvait être perçu comme un facteur de stress pour les joueurs :

Quand je perds, je m'assois en haut des escaliers à la maison et j'écoute ma mère et mon père parler de mon tennis. Je sais que le lendemain, nous aurons une discussion en famille sur mon programme et sur ma destination au tennis. Cela devient un énorme problème.

L'examen des interactions quotidiennes et l'attribution d'un "sens" à ces interactions ont été fondamentaux pour que les participants perçoivent le tennis comme prenant une importance croissante dans la vie des gens dans leur environnement. Les interactions entre parents et entraîneurs ont contribué à ce que les joueurs sentent que le tennis est une priorité pour tous ceux qui participent à leur développement. James a déclaré : "Je pense que mon père parle plus à mon entraîneur que ma mère ces jours-ci. Ils sont au téléphone pendant des heures". Il est important que les parents et les entraîneurs travaillent ensemble pour le bien des joueurs juniors, mais James a poursuivi en décrivant un effet négatif sur sa participation au tennis : "Je me sens parfois coupable quand je perds. Tout le monde fait beaucoup d'efforts pour mon tennis. Je sais juste que tout le monde est vidé quand je perds". Les participants ont constamment décrit des situations où ils cherchaient un sens aux actions des gens dans leur développement, faisant souvent leurs propres interprétations qui ont influencé leur attitude envers le tennis et ce qu'il signifie pour eux.

[Le "dérapage" peut être associé au fait que les joueurs ressentent une pression non intentionnelle](#)

Un thème récurrent dans toutes les réponses a mis en évidence le fait que les joueurs juniors étaient intrigués par le "pourquoi" des comportements dont ils étaient témoins autour du tennis. Par exemple, Oli a déclaré : "Je ne comprends pas pourquoi mon entraîneur réagit comme il le fait. Si je perds, c'est toujours suivi par "vous devez travailler plus dur". Je me dis : "Je travaille dur". Une fois

que les joueurs ont déduit leur propre signification, il y avait souvent une contradiction entre les mots prononcés qu'ils recevaient (par exemple, se détendre, s'amuser, s'amuser) et les comportements perçus dont ils étaient témoins de la part des entraîneurs, des parents, des autres joueurs (anxiété, contrariété, colère, déception). Sarah a déclaré : "Vous commencez à redouter les tournois. Vous ne voulez laisser personne tomber. Ce serait bien de jouer librement mais les tournois sont tendus. Tout le monde est tellement tendu". Les joueurs de tennis juniors ont le souci de plaire aux parents et aux entraîneurs par leurs performances car ils sont conscients des sacrifices consentis (Lauer et al., 2010). Le fait de vouloir plaire aux autres associés à leur développement contribue à la pression que les joueurs ressentent pendant les compétitions.

Les participants ont continué à décrire des exemples de pressions involontaires. Les participants ont apparemment interprété une grande partie de leurs commentaires d'après tournoi comme des "critiques" plutôt que des commentaires constructifs. Une inadéquation entre le message d'entraînement prévu (c'est-à-dire travailler dur pour s'améliorer) et le message reçu (c'est-à-dire pas assez bon) semblait affecter le plaisir des joueurs à la compétition. Amy a déclaré : "Je déteste quand mon entraîneur vient me voir. Toute la pression et les critiques sont difficiles à supporter". Rachel a décrit une expérience similaire : "Je sais qu'ils sont là pour soutenir (parent/entraîneur) mais vous voyez leur réaction quand vous ratez. Je ne manque pas exprès". James est d'accord avec Amy et Rachel : "Quand mon entraîneur est là, j'ai peur de frapper mon revers sur la ligne. C'est mon meilleur coup, mais si je le joue, je me fais engueuler". Lorimer et Jowett (2009) soulignent l'importance de la précision empathique dans les relations entre l'entraîneur, l'athlète et les parents. Les faits suggèrent que certains joueurs de tennis juniors peuvent être imprécis dans leur évaluation des attentes de l'entraîneur et des parents, ce qui entraîne une pression sur les joueurs.

Le "dérapiage" peut être associé à une réduction de la confiance

Les participants ont constamment remis en question leurs interactions quotidiennes, en ont déduit leur propre signification (glissement) et ont décrit la pression involontaire due au fait qu'ils voulaient faire plaisir à leurs entraîneurs et à leurs parents. Il n'est pas surprenant que les joueurs aient éprouvé des problèmes de confiance en soi. Sam a déclaré : "Je préfère jouer contre l'ITF. Quand vous jouez dans ce pays, cela peut être embarrassant parce que vous savez que tout le monde parle de vous quand vous perdez". Tous les participants se sont accordés à dire qu'il était difficile de jouer librement, car les participants imaginaient des jugements négatifs de la part de ceux qui font partie du tennis. Rachel a décrit le malaise face à la compétition : "Vous avez l'impression que si vous êtes première tête de série, les gens veulent que vous perdiez. Je déteste être la première tête de série". Une conséquence naturelle de bonnes performances est que les joueurs sont bien classés. Malheureusement, certaines joueuses interprètent leur haut classement comme une pression supplémentaire qui rend difficile de jouer librement. Tomas a ajouté : "Je préfère de loin être l'outsider. Quand vous êtes tête de série numéro 1 ou 2, vous savez que

vous jouerez mal". Lorsque j'ai demandé à Tomas pourquoi il savait qu'il jouerait mal, il a répondu "tout le monde s'attend à ce que vous gagniez, mais veut que vous perdiez". Le tennis junior est un environnement compétitif qui comprend des conflits interpersonnels (Gowling, 2019) et les participants en étaient conscients. Il est prouvé que les joueurs ont assumé la compétitivité dont ils ont été témoins parmi les joueurs, les entraîneurs et les parents, ce qui a créé une atmosphère malsaine qui a eu un impact sur leur capacité perçue à performer sous pression.

ANALYSE

Les données de cette étude mettent en évidence plusieurs façons dont les joueurs de tennis juniors sont affectés par leur environnement de développement des talents :

Premièrement, les résultats de cette étude s'ajoutent aux travaux de Lorimer et Jowett (2009). La précision empathique entre le joueur, l'entraîneur et les parents contribue au développement sain des joueurs de tennis juniors. Si l'on ne parvient pas à comprendre correctement le message qui sous-tend les comportements au tennis, le message de l'entraîneur peut "déraper" et potentiellement nuire à l'expérience des joueurs au tennis (Cassidy & Tinnings, 2004).

Deuxièmement, les résultats confirment notre compréhension de l'existence d'une pression non intentionnelle dans le tennis junior d'élite (Lauer et al., 2010). Les joueurs comprennent les sacrifices que font leurs parents pour leur offrir des opportunités dans le tennis. Sans une communication régulière et une critique de l'environnement de développement des talents, il est possible que le message prévu de soins, d'offre d'opportunités et d'amélioration de soi glisse vers un message reçu de pression pour justifier le sacrifice.

Enfin, les résultats confirment que le tennis junior d'élite est un environnement compétitif qui impose une charge cognitive élevée aux jeunes (Wolfenden & Holt, 2005 ; Gowling, 2019). Les joueurs de tennis juniors ont besoin d'un réseau de soutien cohésif pour les aider à garder une perspective sur leurs expériences de tennis à la lumière des messages contradictoires qu'ils déduisent de l'environnement de développement des talents (par exemple, la compétition et la critique)

CONCLUSION

Les résultats de cette recherche contribuent à une épistémologie évolutive et problématique de l'entraînement sportif et confirment que les entraîneurs peuvent perdre le contrôle des messages d'entraînement souhaités à mesure que les joueurs en déduisent leur propre signification à partir des interactions au sein du tennis. Les résultats présentent aux instances dirigeantes des possibilités d'informer la littérature sur la formation des entraîneurs et les systèmes de soutien aux joueurs en raison des différences entre le message voulu (de l'entraîneur, des parents ou de l'environnement) et le message reçu qui a un impact sur l'état émotionnel des joueurs de tennis juniors.

RÉFÉRENCES

- Cassidy, T. y Tinning, T. (2004). "Slippage" is not a dirty word: considering the usefulness of Giddens' notion of knowledgeability in understanding the possibilities for teacher education, *Teaching Education*, 15:2, 175-188, DOI: 10.1080/1047621042000213601
- Douglas, K. y Carless, D., (2012). Stories of success: Cultural narratives and personal stories of elite and professional athletes, *Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives*, 13:3, 387-398, DOI: 0.1080/14623943.2012.657793.
- Dunn, C., Dorsch, T., King, M., y Rothlisberger, K. (2016). The impact of family financial investment on perceived parent pressure and child enjoyment and commitment in organized youth sport. *Family Relations*, 65, 287-299. <https://doi.org/10.1111/fare.12193>.
- Gowling, C. (2019). Understanding the pressures of coaching: In sights of young UK coaches working with elite Junir tennis players. *ITF Coaching y Sport Science Review*, Vol 79, pp 19 – 21.
- Henriksen, K., Stambulova, N., Kaya Roessler, K., (2010) Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol 11.
- Knight, C., y Holt, N., (2014). Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 155-164.
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N. y Pierce, M. (2010), Parental behaviours that affect Junir tennis player development, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol 11, p 487 - 496.
- Lorimer, R. y Jowett, S. (2009) Empathic Accuracy, Meta-Perspective, and Satisfaction in the Coach-Athlete Relationship, *Journal of Applied Sport Psychology*, 21:2, 201-212, DOI: 10.1080/10413200902777289.
- Rees, T., Hardy, L., Gullich, A., Abernethy, B., Cote, J., Woodman, T., Montgomery, H., Laing, S., Warr, C. (2016). The Great British Medalists Project: A Review of Current Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent. *Sports Med*, Vol 46, pp 1041 - 1058.
- Smoll, F. L., Cumming, S. P., and Smith, R. E., (2011). Enhancing Coach Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimising Hassle, *International Journal of Sports Science and Coaching*, vol 6: 1.
- Wolfenden, L. E. y Holt, N. L. (2005) Talent Development in Elite Junir Tennis: Perceptions of Players, Parents, and Coaches, *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 17:2, 108-126, DOI: 10.1080/10413200590932416.

Copyright © 2021 Callum Gowling



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Comparaison des approches traditionnelles et des approches fondées sur les contraintes pour l'acquisition de compétences au tennis

Luke Regan

The Sports Think Thank, Royaume-Uni.

RÉSUMÉ

L'article suivant vise à mettre en évidence les différences entre une approche traditionnelle ou "traitement de l'information" de l'acquisition de compétences et l'approche "fondée sur les contraintes". Les termes sont définis puis les différents aspects de chaque méthode sont examinés dans le contexte de l'entraînement au tennis. Des exemples pratiques d'utilisation de l'approche par les contraintes sont ensuite donnés.

Mots-clés : acquisition de compétences, contraintes, auto-organisation.

Article reçu : 19 Juin 2021

Article accepté : 10 Juillet 2021

Auteur correspondant : Luke Regan. Email: lwgregan@gmail.com

INTRODUCTION

S'il existe de nombreuses écoles de pensée sur les méthodes les plus efficaces pour enseigner les compétences motrices, elles peuvent être divisées en deux grandes catégories : les approches de "traitement de l'information" (TI) et les approches "écologiques", dont la plus importante est l'approche fondée sur les contraintes (AFC). La TI fait référence à ce que l'on pourrait appeler la méthode "traditionnelle" d'instruction directe et explicite basée sur la connaissance experte de la technique ou de la tactique "correcte", affinée par un volume élevé de répétitions, par exemple comme le recommande le modèle d'acquisition des compétences par étapes cognitives-associatives-autonomes de Fitts & Posner (1979). L'AFC est une approche de l'acquisition des compétences qui considère l'habileté comme une adaptation évolutive à un environnement dynamique, en exploitant les contraintes autour desquelles l'athlète est encouragé à s'auto-organiser. Les solutions techniques et tactiques qui en découlent constituent alors une adéquation unique entre l'environnement actuel et les qualités individuelles ou la "dynamique intrinsèque" de l'athlète.

ANALYSE

Auto-organisation

Le modèle d'apprentissage TI est basé sur une hypothèse dualiste de l'esprit et du corps (Woods, McKeown, Rothwell, Araújo, Robertson et Davids, 2020). Il peut être comparé à un modèle de comportement informatique dans lequel les programmes moteurs sont créés et stockés dans le cerveau, puis appelés et exécutés ultérieurement en fonction des besoins, par exemple en apprenant la technique idéale pour un coup droit (par l'interprétation de démonstrations, d'instructions verbales et de corrections accompagnées de répétitions), puis en l'exécutant ultérieurement en compétition selon les besoins. Cette approche a été critiquée pour son "asymétrie organisationnelle" qui néglige la relation



entre l'athlète et son environnement (Dunwoody, 2007) et l'importance unique de la nature changeante et dynamique de l'environnement d'un athlète dans le façonnage de ses capacités motrices.

En revanche, plutôt que d'assumer le contrôle d'un exécutif central dans le cerveau qui donne des ordres et délègue les instructions de mouvement aux membres et à la musculature selon un programme préétabli, l'AFC consiste à traiter l'exécutant comme un système adaptatif complexe et à lui permettre de s'auto-organiser autour de l'environnement dans la poursuite d'un objectif de tâche et d'une solution fonctionnelle. L'utilisation de l'AFC implique la manipulation de l'environnement et l'hypothèse que, comme chaque interaction entre le système de l'athlète et l'environnement est unique, il n'existe pas de technique "optimale", mais seulement une régulation individuelle et décentralisée des composants du système afin de satisfaire aux exigences de chaque tâche (Chow, Davids, Button, Renshaw, Shuttleworth et Uehara, 2009).

Les contraintes

L'AFC est issue de manière significative des travaux de Newell (1986) et de sa définition des "contraintes". Le terme fait

Individuel	Environnement	Tâche
Intentions : <ul style="list-style-type: none"> • Compétitive/Coopérative • Prendre l'avantage • Mettre la pression • Rendre la tâche plus difficile/facile pour toi/l'adversaire • Causer/éviter/se sortir de la difficulté Fatigue Émotion Confiance Motivation Personnalité Physique, y compris les supports d'entraînement : <ul style="list-style-type: none"> • Menottes • Élastiques de résistance • Occlusion / lunettes de soleil • Haltères /poids (lestage) Vitesse/agilité Aptitude Expérience Génétique incl. Handicap Socio-culturelle Blessure	Météo : <ul style="list-style-type: none"> • Température • Humidité • Vent • Précipitation(pluie) Visibilité : <ul style="list-style-type: none"> • Ensoleillement (ou pas) • Éclairage Autres joueurs(ses) : <ul style="list-style-type: none"> • Plus forts/plus faibles • Plus âgés/plus jeunes • Même genre/opposé Spectateurs : <ul style="list-style-type: none"> • Hostiles/favorables • Caméra/Vidéo Court (surface) : <ul style="list-style-type: none"> • Couvert/extérieur • Terre battue • Gazon • Dur • Rapide/lent • Humide/sec • Altitude Bruit : <ul style="list-style-type: none"> • Bruit de la foule, acclamations/huées • Musique : écouteurs/haut-parleur 	Dimensions du court : <ul style="list-style-type: none"> • Longueur, largeur ; zones in et out : pour les balles et les joueurs ; zones pour le second rebond Filet/obstacles: <ul style="list-style-type: none"> • Hauteurs min et max ; Plafonds bas ; Corde/élastique au-dessus du filet ; Rapport de hauteur (ex : plus bas au milieu) ; filet drapé/opaque ; 2nd filet pour la hauteur/profondeur Type de balle : <ul style="list-style-type: none"> • Pression; taille; Autre ex : marquée, dégarnie Type de raquette : <ul style="list-style-type: none"> • Longueur ; Poids ; Équilibre ; Taille de la tête de raquette ; Cordages Consignes/feedback : <ul style="list-style-type: none"> • Éduquer ATTENTION & INTENTION Temps-Restrictions : <ul style="list-style-type: none"> • Course (ex : course d'échanges) ; Au meilleur d'un certain # de coups ; Objectifs mesurables en mins/secs ; Position de départ dans le court Position pour envoi des balles Type de balles envoyées : <ul style="list-style-type: none"> • Effet • Vitesse • Distance • Direction • Hauteur Bruit : <ul style="list-style-type: none"> • Jeu de jambes/coups bruyants VS silencieux • Écouter le son du contact

Figure 1. Exemple de tableau des contraintes potentielles dont dispose un entraîneur de tennis.

référence aux limites d'action qui découlent des interactions entre l'état physique et mental de l'athlète (contraintes individuelles, par exemple la taille, l'humeur, le niveau de fatigue), les contraintes environnementales (par exemple l'humidité, la gravité, la surface du terrain) et les contraintes liées à la tâche (par exemple l'équipement utilisé, les règles du jeu, les dimensions du terrain). L'objectif de la AFC est de manipuler ces limites (le plus souvent celles de la catégorie des contraintes liées à la tâche) afin de guider l'intention et l'attention de l'athlète en tenant compte des informations utiles dans l'environnement, alors qu'il recherche une solution de mouvement fonctionnel.

Répétition sans répétition

Ce processus repose sur le fait que dans l'environnement dynamique du sport de compétition, aucun mouvement n'est jamais exactement le même, aucun schéma de coup ou de jeu de jambes n'est jamais reproduit avec précision. Cette connaissance nécessite la présence constante d'une variabilité dans l'environnement d'entraînement, afin que l'athlète puisse développer des mouvements polyvalents et adaptatifs, suffisamment robustes et souples pour satisfaire une grande variété de problèmes de mouvement. Il s'agit là d'un contraste avec l'aspiration TI d'un modèle "champion" pour une compétence, où l'objectif est de réaliser un mouvement avec le moins d'écart possible par rapport à la technique optimale. D'où le mantra de l'entraîneur ou du praticien basé sur les contraintes : "répétition sans répétition".

Instructions et feedback

Dans l'ATF, plutôt que de donner la priorité aux informations explicites sur les mouvements idéalisés, le feedback verbal de l'entraîneur soutient la recherche de solutions de mouvement en guidant l'intention et l'attention de manière à ce que l'athlète puisse plus facilement se mettre au diapason des informations pertinentes dans l'environnement.

EXEMPLES D'EXERCICES

Dans cette section, trois exemples sont fournis qui décrivent des stratégies possibles de l'ATF pour résoudre certains

problèmes courants rencontrés dans l'entraînement de tennis. Les exemples ci-dessous doivent être juxtaposés aux éléments majeurs typiques d'une approche traditionnelle d'acquisition de compétences où l'entraîneur chercherait à identifier les erreurs techniques puis à les corriger par une description verbale de la technique souhaitée suivie d'une démonstration de l'entraîneur, ou d'un exemple de niveau élite comme une vidéo d'un joueur professionnel. Cette démarche pourrait être suivie d'une progression de l'alimentation manuelle, de l'alimentation au panier et de l'alimentation de rallye, accompagnée d'un grand nombre d'instructions, de corrections et de commentaires sur les performances.

Vitesse de la raquette jeu de fond du court

Objectif : Accroître la dissociation lors de la préparation d'un coup droit de fond du court

Niveau du joueur : Novice. Contraintes utilisées (et catégorie) :

- Corde ou ruban pour lier les mains du joueur (individuel)
- Instruction (pour travail au panier) de garder les orteils pointés vers l'avant en tout temps ; "imaginez que vous êtes enterré dans du béton jusqu'aux hanches" (tâche)

Avec un joueur qui a du mal à générer une vitesse de raquette au sol, un entraîneur peut décider d'essayer de faciliter une rotation concentrique et une plus grande angle dissociation entre les hanches et les épaules. Sans recourir à des instructions explicites, une approche basée sur les contraintes peut employer des contraintes pour empêcher les bras du joueur de bouger indépendamment les uns des autres et du haut du corps, encourageant ainsi la rotation des épaules. Simultanément, l'instruction de garder les orteils pointés vers l'avant ou de jouer en position ouverte bloque les hanches et invite à la solution consistant à tourner les épaules au-delà des hanches afin de déplacer la raquette. Les instructions et le retour d'information seraient utilisés pour maintenir l'intention de créer de la vitesse dans la raquette ("frappez fort !") et attirer l'attention du joueur sur des informations kinesthésiques ou auditives importantes dans l'environnement, par exemple la sensation du haut et du bas du corps qui bougent indépendamment, ou le son de la balle qui se détache des cordes.



Service-volée

Objectif : améliorer la capacité d'un joueur à faire des services-volées en simple.

Niveau du joueur : Intermédiaire. Contraintes utilisées :

- Un court rapide, par exemple gazon/gazon artificiel (environnemental)
- Aucun rebond n'est autorisé du côté du serveur (tâche)
- Court raccourci et rétréci si nécessaire pour créer le challenge optimal pour le serveur (tâche)

Utilisées dans une situation de jeu compétitif, ces contraintes illustrent la manière dont un environnement pourrait être conçu pour qu'un joueur puisse explorer des solutions au problème de service gagnant sans laisser la balle rebondir de son côté du terrain. Bien que l'entraîneur ne propose pas de solutions techniques explicites, il se rend disponible pour offrir de l'aide sur demande et pour poser des questions qui attirent l'attention du joueur sur les sources d'information pertinentes dans l'environnement.

Second serve

Objectif : réduire le nombre de doubles fautes dans la dernière manche des matchs

Niveau du joueur : Avancé. Contraintes utilisées :

- Fatiguer délibérément le joueur avec des courses de navette ou un test de bip (individuel)
- Le second service uniquement pour le serveur dans un set d'entraînement (tâche)

Une tendance à la double faute dans la dernière manche d'un match pourrait bien sûr être due à un certain nombre de raisons. Une solution basée sur les contraintes pourrait consister en partie à créer un environnement représentatif qui permette au joueur(se) d'explorer des solutions pour servir lorsqu'il (elle) est fatigué(e). Comme les contraintes individuelles d'un(e) joueur(se) peuvent changer au cours d'un match (déshydratation, augmentation de l'acide lactique, perte de concentration), il (elle) joue en fait avec un corps différent de celui avec lequel le match a commencé, ce qui nécessite une solution différente pour le second service. Une telle solution peut être obtenue sans prescription directe d'un entraîneur, en donnant simplement au joueur(se) un grand nombre de chances d'adapter son service en s'organisant lui(elle)-même dans un environnement contraint.

CONCLUSION

La manipulation des contraintes n'est pas nouvelle en soi dans le coaching, les entraîneurs ont toujours utilisé les tâches et les environnements de manière apparemment similaire. Mais afin de maximiser leur efficacité, l'ATF et ses fondements théoriques fournissent une base pour utiliser les contraintes d'une manière qui suppose un modèle de comportement profondément différent de l'approche cognitive traditionnelle consistant à transformer des informations techniques "uniformes" en connaissances procédurales. L'utilisation des contraintes pour influencer sur le changement de comportement ne sera pas optimale si elle est déployée dans le cadre d'un style de coaching prescriptif. L'ATF est l'utilisation de contraintes interactives pour faciliter l'émergence d'un comportement fonctionnel par l'auto-organisation, et non simplement pour donner à un joueur la possibilité d'exécuter une technique préétablie dictée par un entraîneur.

Les développements en cours dans le domaine de la théorie psychologique informent continuellement les meilleures pratiques en matière d'acquisition de compétences et, loin d'être enfermés dans l'hypothèse que les compétences ne peuvent être entraînées que par la transmission prescriptive d'informations d'experts, les entraîneurs sont encouragés à explorer des approches plus écologiques et implicites pour développer les compétences des joueurs de tennis.

RÉFÉRENCES

- Chow, J., Davids, K., Button, C., Renshaw, I., Shuttleworth, R., y Uehara, L. A., (2009). Nonlinear pedagogy: implications for teaching games for understanding (TGfU). In: TGfU: Simply Good Pedagogy: Understanding a Complex Challenge, 14-17 Mai 2008, University of British Columbia, Vancouver.
- Dunwoody, P.T. (2007). The neglect of the environment by cognitive psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 26, 139-153.
- Fitts, P.M. y Posner, M.I. (1979). *Human Performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Gray, R. (2020). Comparing the constraints led approach, differential learning and prescriptive instruction for training opposite-field hitting in baseball. *Psychology of Sport y Exercise*, 51, 101797.
- Newell, K. (1986). Constraints on the development of coordination. *Motor development in children: Aspects of coordination and control*.
- Woods, C.T., McKeown, I., Rothwell, M., Araújo, D., Robertson, S., and Davids, K. (2020). Sport practitioners as sport ecology designers: how ecological dynamics has progressively changed perceptions of skill "acquisition" in the sporting habitat. *Frontiers in Psychology*, 11:654.

Copyright © 2021 Luke Regan



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)





Relations entre la taille et les capacités physiques chez les joueuses de tennis d'élite

Anna Skorodumova et Igor Baranov

Fédération russe de tennis, Moscou, Russie.

RÉSUMÉ

Cet article a étudié les relations entre l'anthropométrie et les indicateurs d'aptitude physique qui affectent la planification du processus d'entraînement des joueuses de tennis d'élite. Le poids corporel et la taille ont été mesurés ainsi que les capacités lactiques aérobies et anaérobies, et les indicateurs physiologiques déterminés. Les résultats ont montré des relations fiables entre les indicateurs anthropométriques et fonctionnels de la condition physique et les performances des joueuses en compétition. Il a été conclu que la surveillance du poids moyen par rapport à la taille des joueuses de tennis peut contribuer à l'amélioration des performances des joueuses en modifiant le processus d'entraînement, notamment en mettant en relation les indicateurs de poids et de taille avec les forces et les faiblesses des schémas tactiques des joueuses.

Mots-clés : aptitude physique et fonctionnelle, tailles corporelles totales, joueuses de tennis d'élite, résultats des performances en compétition.

Article reçu : 13 Juin 2021

Article accepté : 15 Juillet 2021

Auteur correspondant : Anna Skorodumova. Federación Rusa de Tennis, Lutzhnetskaya Nab 8, Moscú. Email: ibaranov1805@mail.ru

INTRODUCTION

Pour améliorer le processus d'entraînement, il est nécessaire de comprendre précisément les exigences qu'un athlète de haut niveau doit satisfaire dans un sport particulier. Plus précisément, les recherches menées dans le domaine du tennis ont permis d'identifier les paramètres des indicateurs externes des demandes du système énergétique pendant les matchs de compétition des joueuses de haut niveau (Skorodumova et al., 2019) et les exigences relatives à leur condition physique et fonctionnelle (Skorodumova et al., 2019).

Pour une mise en œuvre optimale du processus d'entraînement, il est nécessaire de déterminer les relations entre les indicateurs de la condition physique et fonctionnelle et le résultat de la performance en compétition (CP) et de clarifier et de hiérarchiser les capacités physiques qui contribuent à maximiser les résultats. Dans ce contexte, les chercheurs et les entraîneurs devraient accorder une attention considérable à des aspects tels que les dimensions corporelles totales, la détermination de la taille, du poids et de leurs rapports correspondants chez les joueuses de tennis.

Les indicateurs externes qui définissent les demandes du système énergétique pendant les matchs de tennis lors d'une compétition sont bien connus (Ivanova, 2010, Naumko, 1996). Cependant, il existe une opinion commune selon laquelle les meilleurs joueurs de tennis se caractérisent par le fait qu'ils sont plus grands et plus minces, c'est-à-dire par des indicateurs anthropométriques, dont l'indice de masse et de taille est important (Naumko, 1996) que les joueurs qui ne réussissent pas. Par conséquent, le manque de recherche qui contribue à clarifier les relations entre les tailles corporelles totales et la PC, ainsi que les indicateurs de la forme fonctionnelle et physique, justifie la nécessité de cette étude.

L'objectif de l'étude est de déterminer les relations entre certains indicateurs qui évaluent les tailles corporelles totales, les capacités fonctionnelles et physiques des joueuses de tennis de haut niveau et les résultats de leurs performances en compétition. Les questions de recherche spécifiques de l'étude sont les suivantes : 1. Déterminer la taille totale des joueuses de tennis russes de haut niveau ; 2. Déterminer la forme physique et fonctionnelle des joueuses de tennis russes de haut niveau ; 3. Déterminer s'il existe des corrélations statistiques entre les indicateurs de taille totale et le résultat de la performance en compétition des joueuses de tennis russes de haut niveau ; 4. Déterminer s'il existe des corrélations statistiques entre les indicateurs de taille totale des joueuses de tennis russes de haut niveau et les indicateurs de forme physique et fonctionnelle ; et 5. Comparer les indicateurs de taille corporelle totale des meilleures joueuses de tennis en Russie avec des indicateurs similaires des meilleures joueuses de tennis dans le monde.

METHODES

Les tailles corporelles totales, la fonctionnalité et la condition physique ont été déterminées dans le cadre d'un test complet étape par étape. La mesure du poids corporel a été effectuée à l'aide de balances médicales, dont la précision était de 10 g maximum. Les athlètes se tenaient au milieu de la plateforme de la balance, après avoir préalablement retiré leurs chaussures et leurs vêtements supplémentaires, et restaient sur celle-ci en position debout, sans bouger, jusqu'au moment de la mesure du poids. La taille du corps a été mesurée par un instrument qui mesure la hauteur du chevalet en position debout, du point du sommet d'apex au support. La position initiale des athlètes était le support principal : le dos est droit,

les talons joints, les genoux sont redressés, les mains le long du corps. Sur la base de ces mesures, deux indicateurs ont été calculés : l'indice masse-hauteur (MHI Kettle 1 ; $MHI = m/H$) et l'indice de masse corporelle (BMI Kettle 2 ; $BMI = m/H^2$, où m est le poids de l'athlète, et H la taille du corps).

Les mesures de la fonctionnalité ont été réalisées comme suit : les capacités aérobies ont été déterminées au cours d'une course sur tapis roulant, avec une charge augmentant progressivement toutes les 2 minutes jusqu'au débordement. Pendant le test, la fréquence cardiaque a été mesurée et l'air expiré a été analysé à l'aide d'un analyseur de gaz automatique 'Metalyzer- 2', afin de déterminer les différents indicateurs physiologiques. Les capacités anaérobies libres de lactique ont été mesurées en utilisant un travail d'intensité maximale de 6 secondes sur un vélo ergomètre. La détermination de la condition physique des joueurs a été effectuée à l'aide de tests spécifiques développés et largement utilisés en Russie dans des études avec des joueurs de tennis (Skorodumova et al., 2013, Skorodumova et al., 2018).

L'analyse statistique utilisée comprenait la détermination des moyennes et des écarts quadratiques, le calcul des coefficients de corrélation de Pearson et le rationnement linéaire des valeurs obtenues.

Échantillon

Les données de 41 joueuses de tennis de haut niveau (âge moyen 17 ans $\pm 3,41$) qui ont joué pour les équipes nationales de la Fédération russe de tennis ont été utilisées dans cette étude.

RÉSULTATS ET DISCUSSION

Le tableau 1 comprend les tailles corporelles totales des joueuses de l'échantillon et les indicateurs des capacités fonctionnelles des systèmes d'approvisionnement en énergie et de la condition physique obtenus.

Tableau 1

Indicateurs de la taille totale du corps des meilleures joueuses de tennis en Russie (n = 41).

Indicateurs	Taille corporelle (cm)	Poids corporel (kg)	MHI (g/cm)	BMI (kg/m ²)
Valeur moyenne \pm	174.6 \pm	64.27 \pm	367.92 \pm	21.06 \pm
Déviation standard	5,54	6,21	29,99	1,62

ICM : indice masse-hauteur (indice de Kettle 1) ; BMI : indice de masse corporelle (indice de Kettle 2).

Les calculs ont montré que la corrélation des indicateurs de la taille corporelle totale avec les résultats de la performance en compétition était de 11,1 %. Le tableau 2 comprend les corrélations statistiques des indicateurs et leur impact sur la relation entre les tailles corporelles totales et la performance en compétition.

Tableau 2

Corrélations statistiques entre les indicateurs qui caractérisent la taille corporelle totale des joueuses de tennis et leur performance en compétition (CP) (n = 41).

Indicateurs anthropométriques	Taille corporelle (cm)	Poids corporel (kg)	MHI (g/cm)	BMI (kg/m ²)
Corrélation statistique avec la PC, %, valeur p < 0,05	14.9	31.3	29.7	24.1
Priorité	4	1	2	3

ICM : indice masse-hauteur (indice de Kettle 1) ; BMI : indice de masse corporelle (indice de Kettle 2).

Les résultats indiquent que la plus grande corrélation avec les valeurs de taille corporelle totale a été obtenue avec le poids des joueurs, et non avec leur taille, comme cela avait été suggéré précédemment (Naumko, 1996). Apparemment, la conclusion faite par l'auteur est liée à la taille des joueurs de tennis masculins. Dans notre étude, l'indicateur de taille des femmes a montré la plus faible corrélation. En effet, la taille des joueuses de tennis classées première et deuxième au monde est respectivement de 166 et 168 cm, et la taille moyenne des 10 meilleures joueuses de tennis au monde est de 174,6 cm (min 166 - max 182).

La deuxième corrélation a été montrée par l'indice masse-hauteur et son importance pour les tailles corporelles totales occupe la deuxième place. Dans ce contexte, il a été considéré que selon cet indice masse-hauteur, il est logique de calculer les dépenses énergétiques du corps (Naumko, 1996). La troisième corrélation a été montrée par l'indice de masse corporelle (IMC ou indice de Kettle 2), qui permet de calculer le rapport entre la masse et la taille d'une personne. Selon l'interprétation de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) des indicateurs de l'IMC, qui comprend des échelles d'évaluation, les indicateurs des joueuses de tennis (moyenne - 21,06 kg/m²) se situent dans les valeurs moyennes de l'échelle 'Norm' (18,5-24,99 kg/m²).

Les indicateurs suivants ont montré des coefficients de corrélation statistiquement significatifs qui ont été considérés à la valeur de signification p < 0,05. L'indice de poids corporel est corrélé avec la taille corporelle à r = 0,599, avec l'indice masse-hauteur à r = 0,953 et avec l'indice de masse corporelle à r = 0,748. La taille du corps est corrélée avec l'indice masse-hauteur à r = 0,331, et l'indice masse-hauteur avec l'indice de masse corporelle à r = 0,913 (Figure 1).

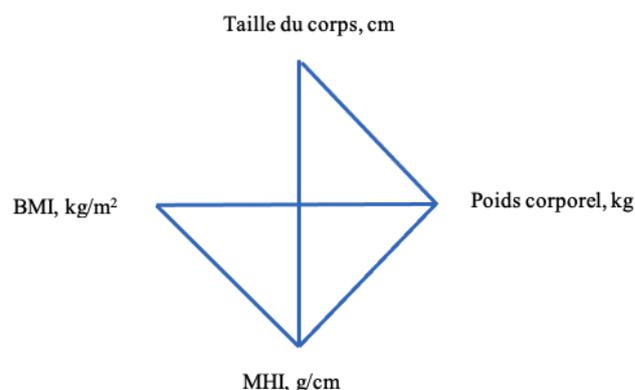


Figure 1. Corrélation des indicateurs anthropométriques. ICM : indice masse-hauteur (indice de Kettle 1) ; IMC : indice de masse corporelle (indice de Kettle 2).

Ainsi, les deux indices, le poids corporel et l'indice masse-hauteur, sont corrélés avec tous les indices analysés.

L'indice de taille corporelle et l'indice de masse corporelle n'ont pas été corrélés et ont le moins contribué à la signification des tailles corporelles totales. Ainsi, quelle que soit leur taille, les joueurs doivent surveiller très attentivement leur poids et leur indice masse-hauteur. Aucun de ces indicateurs n'avait de corrélation statistiquement significative avec le résultat de la performance en compétition. Cependant, la taille corporelle, le poids corporel et l'indice masse-hauteur présentaient une corrélation statistiquement significative avec les indicateurs de puissance (VO2max, O2Pulse, MVV), et avec les indicateurs de performance aérobie (VO2AT), qui ont une corrélation fiable avec le résultat de la performance en compétition. Le poids corporel a montré une corrélation significative avec un autre indicateur de l'efficacité de la PC, la consommation d'oxygène au niveau du seuil aérobie. L'indice de masse corporelle a montré une corrélation significative avec le VO2AT, le VO2max et le O2Pulse (Tableau 3).

Tableau 3

Corrélations statistiques des tailles corporelles totales et indicateurs des capacités fonctionnelles (n = 41, valeur p < 0,05).

Indicateurs	VO2AET (ml/min)	VO2AT (ml/min)	VO2max (ml/min)	O2Pulse (ml/b)	MVV (l/min)	T puissance maximale (s)
Taille du corps	-	0.427	0.525	0.530	0.428	0.558
Poids corporel	0.461	0.586	0.687	0.635	0.445	0.510
Indice masse-hauteur	-	0.529	0.615	0.553	0.367	-
Indice de masse corporelle	-	0.370	0.412	0.346	-	-

VO2AET : consommation de volume d'oxygène au seuil anaérobie ; VO2AT : consommation de volume d'oxygène au seuil aérobie ; VO2max : consommation maximale de volume d'oxygène ; O2Pulse : volume d'oxygène consommé par le corps par battement de cœur ; MVV : ventilation volontaire maximale ; T puissance maximale : temps pour atteindre la puissance maximale.

Le tableau 3 montre uniquement les indicateurs de performance fonctionnelle qui ont montré une corrélation statistiquement significative avec la performance en compétition. Sur les 13 indicateurs de la productivité anaérobie, l'indicateur du temps pour atteindre la puissance maximale a montré une corrélation fiable avec la performance en compétition. La taille et le poids du corps ont montré une corrélation fiable avec cet indicateur. Le poids corporel et l'indice masse-hauteur ont montré une corrélation positive avec la puissance maximale, bien qu'ils n'aient pas montré de corrélation avec la performance en compétition, mais ont sûrement eu, bien que de manière insignifiante, une certaine influence.

Tous les indicateurs, à l'exception de l'indice de masse corporelle, ont montré une corrélation significative avec l'indice d'endurance glycolytique, et la taille et le poids ont montré des coefficients de corrélation significatifs avec le saut vertical du pied gauche et du pied droit.

L'absence de corrélations entre les indicateurs de taille corporelle totale et les indicateurs d'agilité suggère que l'agilité ne dépend pas de la taille et du poids de l'athlète. Par conséquent, en étant très haute, une joueuse de tennis peut aussi être très coordonnée et vice versa.

En comparant les tailles corporelles totales des principales joueuses de tennis russes avec des indicateurs similaires aux 10 meilleures joueuses de tennis du monde, on peut affirmer qu'il n'y a pas de différences fiables dans aucun des indicateurs (tableau 4).

Tableau 4

Taille totale des principales joueuses de tennis en Russie et dans le monde.

Joueuse de tennis	Indicateurs			
	Taille du corps (cm)	Poids du corps (kg)	MHI (g/cm)	BMI (kg/m ²)
De Russie n = 41, valeur moyenne	174,6	64,27	367,92	21,06
Min-max	167-180,1	58-70	337,9-397,9	19,4-22,7
Les 10 meilleures joueuses de tennis du monde, valeur moyenne	174,6	64,40	368,47	21,11
Min- max	166-182	57-72	335-411	19,72-23,51

ICM : indice masse-hauteur (Kettle index 1); IMC : indice de masse corporelle (indice Bouilloire 2).

Le poids, la taille des joueuses et tous les indices sont très similaires entre le groupe des 10 meilleures joueuses de tennis au monde et les autres joueuses de tennis russes. Les données obtenues indiquent que la taille totale des joueuses a une corrélation d'environ 10 % avec la performance en compétition, ce qui n'est pas décisif pour déterminer le potentiel de compétition. Les aspects importants liés aux indicateurs totaux des joueuses de tennis sont leur poids et leur rapport poids/taille (c'est-à-dire l'indice masse/taille). Le poids ne devrait pas être supérieur à 70 kg, tandis que l'indice masse-hauteur devrait être de 340-400 g/cm. Les indicateurs du corps total ont également montré une corrélation statistiquement significative avec les indicateurs de puissance et d'efficacité de la performance aérobie.

En compétition, les joueuses de tennis doivent être efficaces, c'est-à-dire être rapides, se déplacer rapidement dans toutes les directions et frapper des coups puissants. Dans certaines situations, les joueuses de tennis effectuent les mouvements des sprinters, dans d'autres ceux des sauteurs en hauteur et en longueur. De plus, la frappe d'un service au tennis présente des similitudes avec les lancers. Puisqu'il existe des valeurs optimales d'indicateurs du corps total qui caractérisent chaque sport, nous avons comparé les valeurs moyennes des meilleures joueuses de tennis russes avec les indicateurs similaires de 10 athlètes féminines de premier plan en sprint, saut en hauteur, saut en longueur et lancer de javelot (tableau 5).

Tableau 5

Indicateurs du total body tamAnnée des principaux joueurs de tennis russes et des 10 athlètes les plus forts en sprint, sauts en hauteur et en longueur et lancer de javelot.

Taille totale, (valeur moyenne)	Sport				Joueuses de tennis russes, n = 41
	Course à pied 100 m	Saut en hauteur	Saut en longueur	Lancer de javelot	
Taille du corps (cm)	168.7	180.5	173.8	177.0	174.6
Poids du corps (kg)	58.7	61.1	62.4	75.0	64.27
MHI (g/cm)	347.9	338.5	359.0	423.7	367.92
BMI (kg/m ²)	20.8	18.8	20.86	24.1	21.06

Abréviations : ICM, indice masse-hauteur (indice de Kettle 1) ; BMI, indice de masse corporelle (indice de Kettle 2).

La taille du corps des joueuses de tennis se situe dans la moyenne. Elles étaient plus courtes que les sauteurs en hauteur et les javelots mais plus grandes que les sauteurs en longueur et les sprinters. Le poids corporel moyen des joueuses de tennis et leurs valeurs d'indice étaient les plus élevés après ceux des lanceurs de javelot. L'écart moyen au carré par rapport au poids corporel moyen était de plus de 6 kg. C'est le poids corporel des joueuses de tennis qui a le plus contribué à la relation entre les tailles corporelles totales et les résultats de l'IP. Il variait de 56 à 77 kg, les athlètes dont le poids était inférieur à la moyenne étant proches des sauteurs en hauteur et des coureurs de fond sur cet indicateur. De plus, ils étaient plus légers que les lanceurs de lance. On peut dire la même chose de l'indice masse-hauteur.

Nous pouvons supposer que les tailles corporelles totales des joueurs peuvent avoir un impact sur les différents schémas tactiques qu'ils utilisent pendant la compétition. Le tableau 6 présente des données sur la corpulence totale de deux joueuses de tennis, qui font partie des joueurs les mieux classés au monde et qui utilisent clairement des schémas tactiques différents.

Tableau 6

Tailles corporelles totales de deux joueuses de tennis de haut niveau qui utilisent des schémas tactiques différents

Joueurs de tennis	Indicateurs			
	Taille du corps (cm)	Poids du corps (kg)	MHI (g/cm)	BMI (kg/m ²)
1. S. Williams	175	72	411,4	23,51
2. S. Halep	168	60	357,1	21,26

ICM : indice masse-hauteur (indice de Kettle 1) ; IMC : indice de masse corporelle (indice de Kettle 2).

La joueuse de tennis 1 joue des coups puissants, essayant de terminer les points le plus rapidement possible avec sa stratégie agressive. Ses données anthropométriques sont plus proches de celles des lanceurs de javelot. La joueuse de tennis 2 se déplace facilement sur le terrain et domine le point en utilisant des mouvements actifs qui lui permettent de gagner généralement des points de plus de 10 secondes.

Ses données anthropométriques sont plus proches de celles des meilleurs coureurs de courte distance et sauteurs du monde. Ces relations donnent de nouvelles orientations pour les études futures et, si les hypothèses sont confirmées, il faudra apporter les modifications nécessaires au processus d'entraînement.

APPLICATIONS PRATIQUES

Des recherches antérieures ont suggéré que la taille était un aspect clé pour les joueurs de tennis féminins et masculins de haut niveau pour atteindre une performance élevée. Notre étude suggère que pour les joueuses de tennis russes de haut niveau, le poids des joueuses serait plus pertinent que leur taille. Nos résultats montrent qu'à ce haut niveau, le poids moyen des joueuses était de 64,27 kg, et la taille moyenne de 174,6 cm. Par conséquent, les entraîneurs devraient surveiller attentivement ces relations en fournissant la combinaison optimale d'un régime alimentaire approprié avec les charges d'entraînement adéquates pour augmenter les performances.

Sur la base des résultats obtenus dans cette étude, il a été possible de supposer que le poids et la taille des joueurs ont une influence sur les tactiques appliquées pendant les matchs. Par rapport aux joueurs plus légers et plus petits, les joueurs plus lourds et plus grands semblent utiliser des coups de fond et des volées d'attaque puissants avec l'intention de terminer le point le plus rapidement possible. Ces caractéristiques anthropométriques sont similaires à celles que l'on retrouve dans des disciplines telles que le lancer de javelot. Les résultats ont également montré que les joueuses plus légères et plus petites peuvent également jouer des coups d'attaque en se déplaçant facilement sur le court dans les échanges de plus de 10 s. Les caractéristiques de ces joueuses de tennis sont plus similaires à celles des 10 meilleurs coureurs et sauteurs de courte distance au monde.

CONCLUSIONS

Les résultats de cette étude soulignent l'importance de surveiller le poids moyen par rapport à la taille des joueuses de tennis et de développer des modèles tactiques qui reflètent les forces et les faiblesses des joueuses sur la base de ces indicateurs en mettant en œuvre les changements nécessaires dans le processus d'entraînement qui faciliteront leurs performances.

REMERCIEMENTS

Les auteurs tiennent à exprimer leur gratitude aux responsables de la Fédération russe de tennis pour leur compréhension de l'importance et de la complexité du contrôle de l'entraînement des joueuses de tennis, à toutes les joueuses qui ont pris part aux procédures de test effectuées au laboratoire, à tout le personnel du laboratoire et à la direction de l'institut pour leur aide dans l'organisation et la réalisation des tests.

RÉFÉRENCES

- Ivanova, G.P. (2010). Tennis. Growing up the champion. St. Petersburg, National state University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft.
- Naumko, A.I. (1996). Competitive performance of highly level tennis players and the methods of its assessment [dissertation]. Moscow: RSUPCSYT.
- Skorodumova, A.P., Baranov, I.S., Tarpishcheva, A.R., Semenova, S.D., and Tarpishev, P.S. (2019). Competitive activity of high level female tennis players on courts with different types of surfaces. Science and sports: modern trends, 8(4):66-70.
- Skorodumova, A.P., Tchaikovskaya, O.O., Baranov, I.S., Tarpishcheva, A.R., Tarpishev, F.Sh., and Abdrakhmanova, D.G. (2019). The external load of tennis players in matches on different surfaces. Topical scientific and methodological problems of the training of athletes in game sports: Materials of the All-Russian Congress, RSUPCSYT. Moscow; 291-294.
- Skorodumova, A.P., Baranov, I.S., and Semenova, S.D. (2019). Structure of physical and functional fitness of high-level female tennis players. Theory and practice of physical culture and sports;12:38-40.
- Skorodumova, A.P., Trukhachev, A.A., Kuznetsova, O.V., and Baranov, I.S. (2013). Tests for the assessment of physical and functional fitness of tennis players and model characteristics of their readiness. Moscow, Federal State Budgetary Institution Federal Center of Sports Reserve Preparation.
- Skorodumova, A.P., Baranov, I.S., Kuznetsova, O.V., and Semenova, S. D. (2018). Control of the physical fitness of 6-14 year old tennis players. Moscow.

Copyright © 2021 Anna Skorodumova et Igor Baranov



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail..

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)





Stratégies de marketing numérique pour les entraîneurs de tennis

Andrés Crespo-Dualde 

ESIC – Business y Marketing School, Valence, Espagne.

RÉSUMÉ

Cet article vise à mettre en évidence l'opportunité que le tennis offre aux entraîneurs d'un point de vue économique par l'application d'une méthodologie de travail basée sur des stratégies de marketing numérique. Pour ce faire, il commence à définir les stratégies régulièrement utilisées par les entreprises pour maximiser le profit et l'image de l'entraîneur en tant que professionnel. Elle est suivie d'un examen des principales recherches menées sur le sujet dans le domaine du tennis. Une étude de cas est présentée dans laquelle sont proposées différentes stratégies qui peuvent être mises en œuvre par l'entraîneur comme suggéré dans l'article, ou modifiées et développées en fonction des besoins de l'entraîneur et des caractéristiques de sa situation. Enfin, quelques réflexions et conclusions sont proposées en ce qui concerne l'application pratique de ces stratégies.

Mots-clés : marketing, marketing numérique, affaires, profession.

Article reçu : 22 Juin 2021

Article accepté : 30 Juillet 2021

Auteur correspondant :

Andrés Crespo Dualde. Email: andrescrespodualde@gmail.com

INTRODUCTION

Le marketing dans le domaine du tennis, de même que dans n'importe quel autre domaine du monde des affaires, a été tant influencé par les technologies de la communication et l'internet que certains auteurs parlent de l'émergence d'une nouvelle ère dans les affaires (Yüce et al., 2017). En effet, les stratégies et les actions menées par les entreprises et les particuliers ont connu une évolution radicale qui les a conduits à passer du marketing traditionnel au marketing numérique.

Cette évolution rend indispensable la connaissance des mécanismes par lesquels le marketing est abordé dans la perspective offerte par le monde numérique actuel et les applications possibles que ce monde offre pour la croissance de tout type d'entreprise, quel que soit son champ d'action. Cette idée a été définie comme le marketing postmoderne (Brown, 2008).

Le marketing numérique a été défini comme l'utilisation des technologies pour aider à mettre en œuvre des activités de marketing qui améliorent la sensibilisation des consommateurs en répondant à leurs besoins (Chaffey & Ellis-Chadwick, 2019). Le marketing internet, le commerce électronique, l'utilisation des médias sociaux et d'autres outils analogues sont des moyens utilisés pour mettre en œuvre cette stratégie. Le marketing numérique présente des avantages évidents, car il permet d'accéder à un plus grand nombre de consommateurs potentiels, immédiatement et à un coût nettement inférieur. En outre, elle offre également la possibilité au consommateur d'interagir avec le vendeur et celui-ci d'en savoir plus sur le comportement, les désirs et les besoins du consommateurs.



Au cours des dernières décennies, les nouvelles technologies de l'information et de la communication ont transformé la manière dont les entreprises communiquent et entretiennent des relations avec leurs clients. Des aspects tels que le marketing par courriel, les sites web, l'utilisation des médias sociaux, le contenu généré par les utilisateurs et même le marketing basé sur l'IA sont des aspects qu'il faut comprendre pour tirer le meilleur parti des nouvelles tendances (Ratten & Thompson, 2021).

Dans le cas du tennis et dans le contexte créé par Covid-19, le marketing numérique a été un outil essentiel pour relever les défis posés par la pandémie. Différentes actions innovantes qui ont utilisé les médias numériques, comme la formation en ligne à domicile ou l'enseignement à distance, permettent à l'activité du tennis de se poursuivre malgré le grand défi auquel nous sommes confrontés (Crespo et al., 2021).

L'application de différentes stratégies de marketing numérique dans le domaine du tennis sert à aider les professionnels à développer le tennis dans le contexte dans lequel ils opèrent, ainsi que leur capacité à générer des affaires. Par conséquent, nous pensons qu'il est crucial que l'entraîneur soit en mesure de comprendre les tendances fondamentales du monde des affaires en général et du secteur du marketing numérique en particulier, qui façonnent le paysage socio-économique du tennis.

Dans ce sens, nous pensons que le marketing numérique offre une grande opportunité aux entraîneurs de tennis pour améliorer leur activité professionnelle en tant que professeurs de tennis.

ÉTUDES SUR LE MARKETING NUMÉRIQUE ET LE TENNIS

Les études sur le marketing numérique et le tennis ont été variées puisqu'elles ont porté sur des domaines liés aux fédérations, aux tournois et aux entraîneurs. Voici un résumé de certaines des études les plus pertinentes et les plus récentes liées au sujet de cet article.

Gázquez (2014) a analysé le rôle des médias dans le succès ou l'échec d'un événement dans la carrière d'un joueur de tennis et a présenté quelques considérations et suggestions dans le cadre d'une stratégie de communication institutionnelle qui serait utile pour les entraîneurs, les gestionnaires de clubs, les écoles ou académies et les fédérations.

Le développement et la maintenance d'une stratégie de médias sociaux à la Fédération de tennis de Nouvelle-Zélande ont été étudiés par Thompson et al. (2014). L'objectif était d'étudier comment une petite organisation pouvait avoir une présence en ligne sur les médias sociaux. Les auteurs ont conclu qu'il est important d'employer et d'évaluer des stratégies en ligne créatives utilisant des technologies telles que Facebook pour s'assurer qu'elles continuent à répondre aux besoins et aux attentes de toutes les parties prenantes. Ces stratégies comprennent l'utilisation de promotions et un engagement en communication constants avec les fans et les supporters.

Van Dijk (2015) a identifié le besoin d'une image de marque personnelle dans la carrière professionnelle de l'entraîneur de tennis comme un phénomène qui a gagné en importance ces dernières années. L'auteur pense qu'en créant une marque personnelle, les entraîneurs peuvent se différencier. À cette fin, elle a identifié quatre étapes clés dans l'établissement d'une marque personnelle : l'auto-évaluation, l'image de marque personnelle, le marketing de la marque personnelle, l'évaluation et l'ajustement, tout en analysant le rôle que les médias numériques pourraient jouer dans le processus.

Le marketing du tennis professionnel féminin a été étudié par Thompson (2019) qui a conclu que les efforts de marketing et l'utilisation des médias sociaux pour promouvoir le tennis professionnel féminin sont intéressants en raison de la nature mondiale du tennis professionnel. L'auteur a également reconnu l'importance de l'utilisation des médias sociaux comme outil stratégique de communication marketing pour promouvoir le tennis professionnel féminin.

Lebel et Danylchuk (2019) ont étudié les relations entre le tennis et les médias sociaux. Ces auteurs ont conclu que l'impact considérable des médias sociaux a redéfini la

communication. Dans le cas du tennis professionnel, plongé dans une ère de changement rapide, les médias sociaux ont eu un impact considérable sur la façon dont les informations sont partagées entre les joueurs, les tournois, les utilisateurs et les industries du monde entier.

Crespo (2020) a présenté quelques stratégies que les entraîneurs peuvent utiliser pour créer une valeur ajoutée aux services et aux produits qu'ils offrent et a souligné la considération du tennis et de l'entraînement de tennis comme une entreprise et a partagé quelques stratégies. Il a présenté des suggestions dans quatre domaines principaux où les entraîneurs peuvent créer une grande valeur ajoutée qui sera perçue par leurs clients : la qualité du service, la variété des outils utilisés, l'interaction avec les clients et l'adéquation des services aux clients.

La promotion des services ou le renforcement des marques par une combinaison de stratégies de marketing et de communication, avec un accent particulier sur les outils numériques qui peuvent être utilisés pour soutenir les différents acteurs du tennis, a été étudiée par Monegro (2021). L'auteur conclut que l'utilisation efficace de ces instruments leur permettra d'atteindre leurs objectifs plus efficacement et à moindre coût.

Cependant, selon la recherche documentaire effectuée, les recherches et les études sur les stratégies de marketing numérique utilisées par les entraîneurs de tennis sont rares. L'objectif de cet article est donc d'approfondir cet aspect, en proposant des exemples de bonnes pratiques que les entraîneurs peuvent utiliser pour faire du marketing numérique un outil de génération d'affaires et de développement de notre sport.

STRATÉGIES DE MARKETING NUMÉRIQUE POUR LES ENTRAÎNEURS DE TENNIS : UNE APPROCHE PRATIQUE

Afin d'apporter une approche aussi pratique et applicable que possible à la proposition de stratégies de marketing numérique pour les entraîneurs de tennis, nous utiliserons une étude de cas réelle.

Supposons que Maria, un entraîneur de tennis travaillant à temps partiel pour la fédération provinciale qui opère dans sa ville, souhaite étendre ses heures de travail en recherchant des débutants et des apprentis en pré-compétition intéressés par le développement des compétences de jeu spécifiques à chaque niveau.

Maria a une connaissance approfondie de l'utilisation des médias sociaux et a suivi des MOOC (massive open online courses) en conception et développement de sites web basés sur WordPress. Forte de ces connaissances, Maria pense qu'elle est capable de créer une plateforme commerciale numérique pour atteindre son objectif de développement de son activité de tennis, et nous a demandé ce qu'elle devait faire.

Voici les stratégies et actions concrètes basées sur le marketing numérique que nous recommandons à Maria.

Stratégies

- Établir une présence dans les médias numériques
- Optimisation des composants du modèle d'entreprise
- Automatisation des processus de développement commercial

Sur la base des stratégies définies, les actions spécifiques pour chacune d'entre elles sont détaillées ci-dessous.

Actions de la stratégie n°1 : établissement d'une présence dans les médias numériques

- Développement d'un site web riche en contenu éducatif et pratique pour les joueurs, les entraîneurs et les membres de la famille (ressources d'entraînement) avec une newsletter sur abonnement. Il est crucial qu'il soit optimisé pour les mobiles et les tablettes, car le public cible potentiel utilise fréquemment ces supports.
- Création de profils sur chacun des réseaux sociaux dont le profil d'utilisateur correspond au public cible du formateur en question et élaboration d'une stratégie de contenu qui se distingue par son apport de valeur basé sur des ressources utiles et pratiques.
- Inclusion d'une plateforme de réservation en ligne pour les cours privés et/ou collectifs sur le site web susmentionné ainsi que l'accès à celle-ci depuis les profils des réseaux sociaux.

Actions de la stratégie 2 : optimisation des éléments constitutifs du modèle d'entreprise

- Renforcer la sensibilisation du public cible aux éléments présents dans les actions susmentionnées de la stratégie 1 par l'optimisation des moteurs de recherche, c'est-à-dire le SEO.
- Stimuler la conversion des composants présents dans les actions de la stratégie 1 ci-dessus par le biais de la publicité payante dans les médias pertinents, c'est-à-dire SEM (Search Engine Marketing), annonces...

Actions de la stratégie 3 : automatisation des processus pour le développement des affaires

- Soutien à la stratégie du contenu par le biais d'actions avancées de marketing par courriel destinées aux utilisateurs inscrits à la newsletter du site web.
- L'automatisation des processus, élément clé du marketing entrant, par le biais d'activités telles que la réponse automatique aux questions des utilisateurs via des chatbots ou l'envoi de messages de confirmation et d'information après la confirmation, la modification ou l'annulation des réservations, entre autres.

CONSEILS POUR LA MISE EN ŒUVRE DU MARKETING NUMÉRIQUE DANS LE DOMAINE DU TENNIS

Les différents outils qui composent la stratégie de marketing numérique appliquée au tennis peuvent être mis en œuvre de différentes manières. D'une part, le coach peut les mettre en œuvre lui-même s'il a des connaissances en marketing ainsi qu'en informatique, en médias sociaux, etc. D'autre part, il existe des entreprises spécialisées qui peuvent offrir à l'entraîneur de tennis une grande variété de propositions dynamiques et personnalisées qui l'aident à proposer ses services de manière professionnelle dans un environnement numérique.

Beaucoup de ces entreprises ont l'habitude de fournir des devis sans engagement qui incluent les différentes actions liées aux services requis. En outre, certaines fédérations nationales (LTA, 2021), régionales (Tennis Europe, 2016) et également l'ITF (ITF, 2021) proposent des supports marketing conçus par des professionnels et disponibles gratuitement ou si l'entraîneur est membre de ces organisations. De cette façon, l'entraîneur peut avoir le choix entre différentes alternatives.

Il s'agit de nouveaux outils innovants destinés à aider les organisateurs de tournois à promouvoir des événements ou des sites. Il s'agit de ressources faciles à utiliser et à personnaliser qui peuvent accroître la notoriété de la marque et renforcer les liens entre les événements, les sponsors et les parties prenantes. Les entraîneurs, les managers et les organisateurs de tournois peuvent choisir des images, des designs, des logos de partenaires, des sponsors et des détails sur les services, les produits ou les événements en utilisant des ressources telles que des modèles d'affiches, des articles de magazines et des brochures, des messages sur les médias sociaux (Facebook, Twitter, Instagram), des dépliants et des pieds de page d'emails.

CONCLUSIONS

Pour conclure, et à titre de suggestion pour le développement futur des stratégies de marketing numérique appliquées au tennis, il serait utile que les entraîneurs comprennent et appliquent les techniques liées à l'exploration des données, en optimisant leurs services par l'analyse des données et la production de rapports sur les tendances et les comportements des consommateurs de tennis les plus proches d'eux. De cette manière, ils pourront être à l'avant-garde de l'utilisation du marketing numérique et des nouvelles technologies comme outil pour générer des bénéfices tant pour eux-mêmes que pour le monde du tennis.

CONFLIT D'INTÉRÊT

L'auteur déclare qu'il n'y a pas de conflit d'intérêt dans cet article.

FINANCEMENT

L'auteur déclare qu'il n'a reçu aucun financement pour cet article.

RÉFÉRENCES

- Brown, S. (2008). Postmodern marketing. In *The marketing book* (pp. 57-70). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780080942544-9>
- Chaffey, D., y Ellis-Chadwick, F. (2019). *Digital marketing*. Pearson UK. ISBN: 9781292241593.
- Crespo, A. (2020). Tennis teaching as business: coaches as creators of added value. *ITF Coaching y Sport Science Review*, 28(80), 35-37. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.68>
- Crespo, M., Botella-Carrubi, D., y Jabaloyes, J. (2021). Coaches' perceptions of innovation programs of the Royal Spanish Tennis Federation. *International Journal of Sports Science y Coaching*, 1747954121103555. <https://doi.org/10.1177/17479541211035556>
- Gázquez, J. (2014). Marketing and communication applied to tennis organisations. *ITF Coaching y Sport Science Review*, 22(63), 23-24. Available at: <https://www.itf-academy.com/>. Accessed on 14 Mai.
- ITF (2021). ITF branding and communications. Available at: <https://www.itftennis.com/media/3637/brand-and-communications.pdf>. Accessed on 18 Juin.
- Lebel, K., y Danylchuk, K. (2019). Tennis and social media. In *Routledge Handbook of Tennis* (pp. 329-337). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315533575-32>
- LTA. (2021). Promoting your tennis venue. Available at: <https://www3.lta.org.uk/clubs-schools/ClubsAdviceEducation/Promote-Your-Venue/> Accessed on 16 Juin.
- Monegro, M. (2021). Integrated marketing communications in tennis. *ITF Coaching y Sport Science Review*, 29(83), 7-9. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v29i83.46>
- Ratten, V., y Thompson, A. J. (2021). Digital Sport Marketing. In *Developing Digital Marketing*. Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-80071-348-220211005>
- Tennis Europe (2016). Tennis Europe Juinr Tour Brand Hub. Available at: <https://www.tenniseurope.org/news/107730/Tennis-Europe-Juinr-Tour-Brand-Hub>. Accessed on 12 Juin.
- Thompson, A. J., Martin, A. J., Gee, S., y Eagleman, A. N. (2014). Examining the development of a social media strategy for a national sport organisation a case study of Tennis New Zealand. *Journal of Applied Sport Management*, 6(2), 15. Available at: <https://trace.tennessee.edu/jasm/vol6/iss2/15>. Accessed on 6 Juin.
- Thompson, A. J. (2019). Marketing women's professional tennis. In *Routledge Handbook of the Business of Women's Sport* (pp. 403-417). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203702635-32>
- Yüce, A., Katırcı, H., y Gökce, S. (2017). From traditional to digital sports marketing: a conceptual study. *Journal of Academic Social Science Studies*, (55), 543-556. Available at: https://jasstudies.com/?mod=makale_ing_ozetymakale_id=28219. Accessed on 29 Mai.
- Van Dijk, Y. (2015). Personal Branding for tennis coaches. *ITF Coaching y Sport Science Review*, 23(65), 12-14. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v23i65.112>

Copyright © 2021 Andrés Crespo-Dualde



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Opportunités d'enseignement pendant le Covid-19

Juan Antonio Sala-Ramos

Association de tennis de Hong Kong, Hong Kong.

RÉSUMÉ

Sans aucun doute, la situation actuelle pose un défi que nous n'avons jamais vu auparavant dans l'industrie du tennis. Cet article explique comment la Association de Tennis de Hong Kong a offert des possibilités d'apprentissage en ligne à ses joueurs pendant le COVID-19 grâce à l'utilisation des TIC et comment il peut être important de mettre en œuvre un programme en ligne dans nos programmes de tennis.

Mots-clés : COVID-19, utilisation des TIC, apprentissage en ligne, innovation.

Article reçu : 10 Avril 2021

Article accepté : 20 Mai 2021

Auteur correspondant : Juan Antonio Sala-Ramos. Email: juan.salaramos@tennishk.org

INTRODUCTION

Selon l'Organisation mondiale de la santé, le COVID-19 a été détecté pour la première fois fin 2019 en Chine et s'est depuis propagé dans le monde entier en peu de temps pour toucher plus de 10 millions de personnes (28 juin 2020), dont près d'un demi-million de décès. Le 30 janvier 2020, l'OMS a déclaré l'épidémie de la maladie COVID-19 comme une urgence sanitaire mondiale, et le 11 mars, la maladie a été proclamée pandémie mondiale.

Une écrasante majorité des élèves inscrits dans le monde ont connu la fermeture temporaire de l'école pendant la pandémie de COVID-19 dans le but d'encourager la distanciation sociale et donc de ralentir la transmission du virus (Viner et al., 2020).

Nous savons déjà que le tennis est l'un des sports les plus sûrs à pratiquer pendant la pandémie en raison de la distance de séparation entre les joueurs lorsqu'ils s'affrontent. Hong Kong, même si c'est l'un des pays qui contrôle le mieux la situation du COVID-19, le gouvernement a été très prudent. Pendant plusieurs mois, le tennis n'était pas autorisé, les joueurs n'ont donc pas eu l'occasion de continuer à pratiquer le tennis et à apprendre des concepts.

Pour maintenir l'engagement des joueurs et assurer une formation continue, l'Association de tennis de Hong Kong a décidé de créer plusieurs salles virtuelles éducatives en utilisant la plateforme Google Classroom. Au sein de l'organisation, la AN a différents programmes organisés par groupes d'âge et par niveaux. Chaque entraîneur principal est chargé de créer du contenu avec son équipe d'entraîneurs et d'adapter le contenu aux besoins de ses joueurs.

APPRENTISSAGE EN LIGNE

L'apprentissage en ligne peut être considéré comme un outil qui peut rendre le processus d'enseignement et d'apprentissage plus centré sur l'étudiant, plus innovant et encore plus flexible. L'apprentissage en ligne est défini comme "des expériences d'apprentissage dans des environnements synchrones ou asynchrones utilisant différents dispositifs

(par exemple, téléphones mobiles, ordinateurs portables...) avec un accès à Internet.

Dans ces environnements, les étudiants peuvent être partout (indépendants) pour apprendre et interagir avec les instructeurs et les autres étudiants" (Singh & Thurman, 2019).

Selon Liguori & Winkler (2020), les solutions innovantes des institutions ne peuvent que nous aider à faire face à cette pandémie. C'est précisément ce que tente l'Association de tennis de Hong Kong avec la mise en place d'un cursus en ligne pour ses joueurs de tennis.

LA SALLE DE CLASSE

Chaque salle de classe est destinée aux différents groupes d'âge et niveaux de l'organisation. Sur la figure 1, vous pouvez observer comment se présentent les salles de classe de la plate-forme.

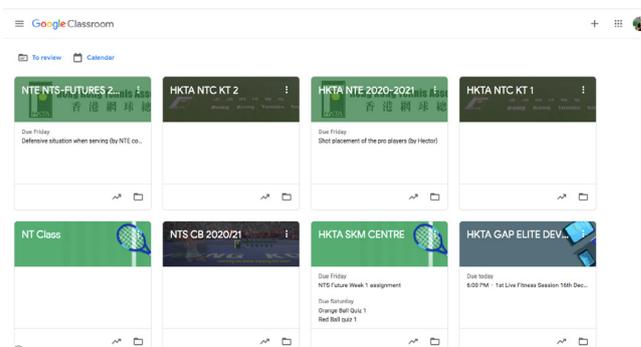


Figure 1. Une vue d'ensemble des salles de classe.

Vous pouvez apprécier dans la figure 2 comment se présente une semaine dans le calendrier du joueur.

Une semaine typique d'un joueur comprendra généralement au moins un devoir de chaque sujet.

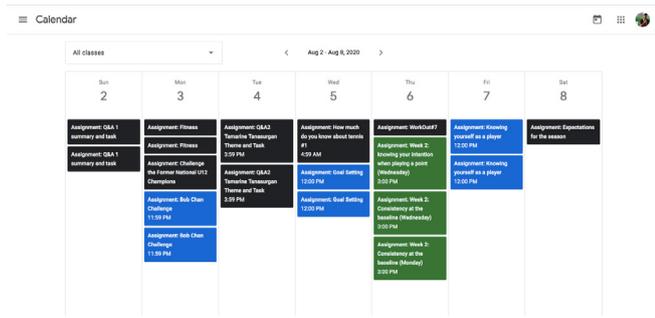


Figure 2. Une vue générale du calendrier hebdomadaire du joueur.

Il y a différents sujets et contenus dans la classe que l'équipe d'entraîneurs de la Association de Tennis de Hong Kong considère comme essentiels et qui peuvent être enseignés en ligne. Ces connaissances seront utiles au joueur une fois que nous pourrons retourner sur les courts de tennis.

Tactique

Dans cette section, nous enseignons aux joueurs divers aspects tactiques qu'ils doivent prendre en considération. Nous joignons généralement un matériel théorique que les joueurs doivent lire en premier, suivi d'une explication visuelle sur vidéo où les joueurs peuvent saisir l'idée plus efficacement. Ensuite, nous leur demandons de répondre à un quiz pour vérifier s'ils ont compris les concepts de base. Pour finir, nous leur remettons un devoir plus complet qui évalue toutes les connaissances acquises. Après cela, nous corrigeons les travaux et leur attribuons une note finale avec un retour i

Forme physique

Il est essentiel pour la santé mentale des joueurs, en particulier des jeunes, de rester physiquement actifs ; c'est pourquoi nous avons prévu deux séances de fitness par semaine pour tous nos différents groupes d'âge. La figure 3 montre un exemple de séance de fitness réalisée avec certains de nos joueurs. Nous avons travaillé sur différents aspects tels que la prévention des blessures, la force et le conditionnement. Les séances sont organisées via la plateforme Zoom par nos entraîneurs.



Figure 3 : Joueurs pendant une séance de fitness.

Entraînement mental

Comme nous le savons tous, l'aspect mental du tennis est essentiel et constitue un facteur crucial lors des compétitions. Chaque entraîneur en chef met à jour sa classe deux fois par semaine avec des devoirs sur des sujets mentaux, comme l'exemple, vous pouvez observer dans la figure 4.

Les devoirs sont les suivants : Comment gérer les nerfs ; Comment s'entraîner mentalement ? ; Améliorer la concentration, la maîtrise de soi.

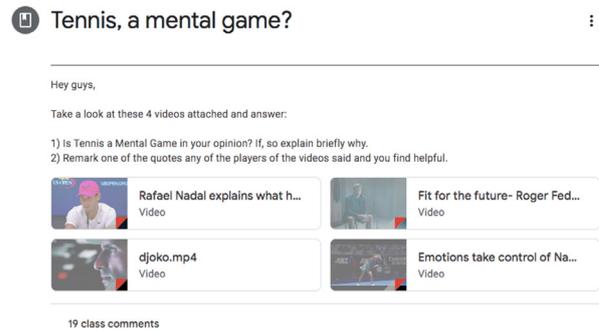


Figure 4 : Un exemple de tâche mentale pour les joueurs.

Questions diverses sur le tennis

Dans cette section, nous testons les connaissances des joueurs et leur apprenons des questions sur l'histoire du tennis, la signification des mots du tennis ou les règles de tournois spécifiques de l'ATF ou de l'ITF.

Questions et réponses avec des athlètes professionnels

Chaque semaine, l'association de tennis de Hong Kong fait venir un athlète professionnel qui répondra à toutes les questions que les joueurs de l'association nationale se posent via la plateforme Zoom.

Voici quelques exemples d'athlètes professionnels qui ont participé aux questions et réponses:

- Tamarine Tanasugarn. "Comment utiliser le respect pour se maximiser en tant que joueuse".
- Sofia Arvidsson. "N'arrêtez pas de vous améliorer".
- Matwe Middelkoop. "N'abandonnez jamais".
- Nick Matthew. "Travailler dur porte ses fruits".

Compétitions

Pour que les joueurs restent motivés pendant le confinement, nous avons créé une compétition en ligne appelée " la bataille pour rester en forme " (Stay Fit Battle).

La plate-forme Zoom organise la compétition en ligne, l'un des entraîneurs étant chargé d'agir en tant qu'arbitre du match, de déterminer qui gagne et de passer au tour suivant. Chaque tour comporte un test différent pour les joueurs.

Au premier tour, nous avons vérifié quel joueur pouvait faire le plus de touches de cadre (coordination main-œil). Chaque joueur a trois tentatives pour toucher le plus de cadres possibles à la suite.

Au deuxième tour, nous avons testé le nombre de répétitions de burpees (exercices) que le joueur pouvait faire en 3 minutes, évaluant par la même occasion son niveau de forme physique.

La demi-finale était un test de connaissances sur certains sujets et concepts que nous avons déjà abordés en classe, afin d'observer si les joueurs retenaient les nouvelles connaissances apprises. Et pour la finale, nous avons organisé une compétition pour voir qui pose un surgrip plus rapidement que l'autre et vérifier leurs compétences.

Tous les joueurs ont apprécié cette compétition en ligne. Après l'avoir terminée, ils ont immédiatement demandé la deuxième édition, ce qui nous indique que nous allons dans la bonne direction et nous montre que l'éducation en ligne peut être amusante et compétitive si elle est choisie de la bonne manière.

Défis

Une façon amusante de tester les compétences de nos joueurs et, en même temps, de dynamiser nos canaux de médias sociaux tout en offrant des prix de nos sponsors aux trois joueurs ayant obtenu le meilleur score.

Des défis comme "repérer où se trouve la balle" ou "deviner combien de balles il y a sur le panier" sont quelques exemples de défis que nous avons lancés pour faire participer notre communauté de tennis.

EFFETS POSITIFS DE L'UTILISATION DES TIC

- Elles permettent d'apprendre d'une manière plus attractive que les méthodes traditionnelles.
- La compréhension et l'intérêt des joueurs sont favorisés par le fait de disposer de ressources très variées telles que du matériel audiovisuel et des outils multimédias qui renforcent les connaissances des joueurs.
- Ils aident les joueurs introvertis à communiquer avec les autres joueurs, passant du statut de simple récepteur à celui de participant actif à la dynamique de la classe.
- Ils aident à créer de l'autonomie pour les joueurs en leur offrant différents canaux pour rechercher des informations et promouvoir l'auto-apprentissage.
- Ils éliminent les barrières d'espace et de temps entre l'entraîneur et le joueur, permettant à l'expérience d'apprentissage de se poursuivre en dehors du court de tennis.

CONCLUSION

Avec l'utilisation des technologies d'aujourd'hui, nous devrions envisager d'utiliser des plates-formes d'apprentissage en ligne pour fournir une éducation hors du terrain à nos joueurs. Elles pourraient être utilisées pour des sessions par temps de pluie, pour travailler avec des joueurs blessés, ou simplement comme un suivi de ce que nous entraînons quotidiennement sur le terrain et donner un service plus dévoué à nos clients.

Nous avons réalisé qu'il n'y a pas que des côtés opposés dans cette période difficile, mais aussi des côtés positifs. Grâce à la situation de COVID-19, nous offrons l'opportunité de maintenir la communauté du tennis engagée, apprenante, et ce qui est plus important, mentalement saine et active.

En conclusion, l'innovation dans le tennis ne doit pas être une simple conséquence de l'impact de COVID-19 sur l'industrie du tennis. Il s'agit plutôt d'une occasion d'améliorer le service de nos programmes de tennis en mettant en œuvre un programme d'études en ligne et en profitant des développements rapides de la technologie qui ont facilité l'enseignement à distance (McBrien, et al., 2009).

RÉFÉRENCES

- Liguori, E. W., y Winkler, C. (2020). De lo offline a lo online: Challenges and opportunities for entrepreneurship education following the COVID-19 pandemic. *Entrepreneurship Education and Pedagogy*. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2515127420916738>
- McBrien, J. L., Cheng, R., & Jones, P. (2009). Espacios virtuales: El empleo de un aula online sincrónica para facilitar la participación de los estudiantes en el aprendizaje online. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 10(3), 1-17.
- Singh, V., & Thurman, A. (2019). De cuántas maneras podemos definir el aprendizaje en línea? Una revisión bibliográfica sistemática de las definiciones del aprendizaje en línea (1988-2018). *American Journal of Distance Education*, 33(4), 289-306. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08923647.2019.1663082>
- Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C. & Booy, R. (2020). Cierre de escuelas y prácticas de gestión durante los brotes de Coronavirus incluyendo COVID-19: A rapid systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(3), 397-404. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2352-4642%2820%2930095-X>
- OMS. Cuadro de mando de la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Disponible en línea: <https://covid19.who.int/> (consultado el 28 de junio de 2020).
- OMS. Anuncia que el brote de COVID-19 es una pandemia. Disponible en línea: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic> (consultado el 10 de mayo de 2020).

Copyright © 2021 Juan Antonio Sala-Ramos



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



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, russe, chinois, portugais et arabe.

ITF ebooks

Available to download on all Apple and Android mobile devices and tablets

ITF
International Tennis Federation

Liens web recommandés

ITF Coaching:



Top quality tennis coaching is vital to develop players to the best of their abilities at every level. The ITF is focused on coaching the coaches, and providing support to National Associations (and individual tennis coaches) through courses, conferences, online learning and various publications

Worldwide Coach Education

Every year, the ITF Coach Education programme works with an average of 60 countries to help develop and deliver ever higher standards of tennis coaching. We also develop programmes for our member nations who don't currently have a system for certifying coaches. We provide qualified experts to deliver the tennis coaching courses, along with course resources in English, French and Spanish, and selected documents in four other languages

ITF Development:



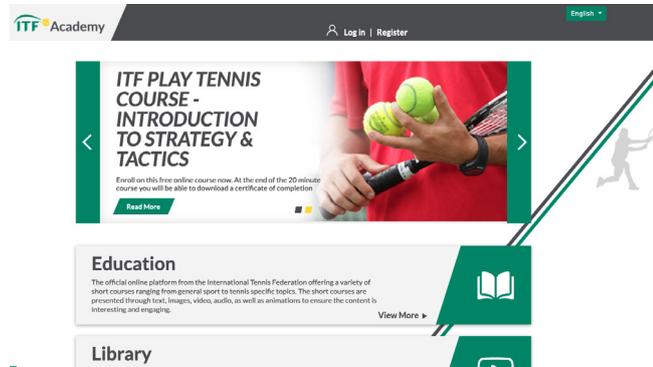
The ITF is here to develop and grow tennis around the globe, working with Regional and National Associations to identify rising talent and build new and better facilities. And we're here to support players on every step of their development, from playground to podium

FUNDING

We focus our funding across six pillars that cover all areas of development: Performance, Participation, Coaching, Facilities, Events and Administration & Resources. 2019 saw a 17% increase in the amount we spent on development to over \$11.3 million. More than half of this figure



ITF Academy:



WTN:



ITF World Tennis Number

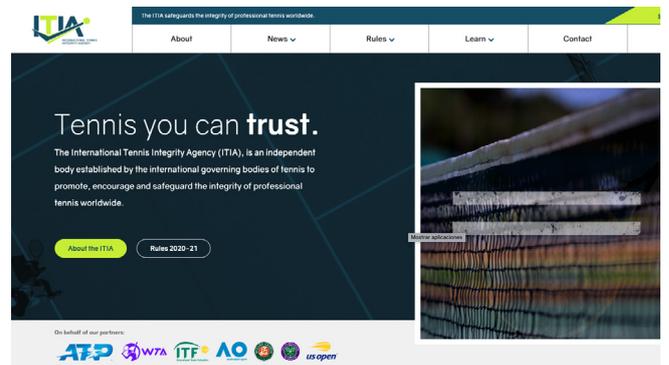
We are creating the world's largest tennis community and we want you to be a part of it.



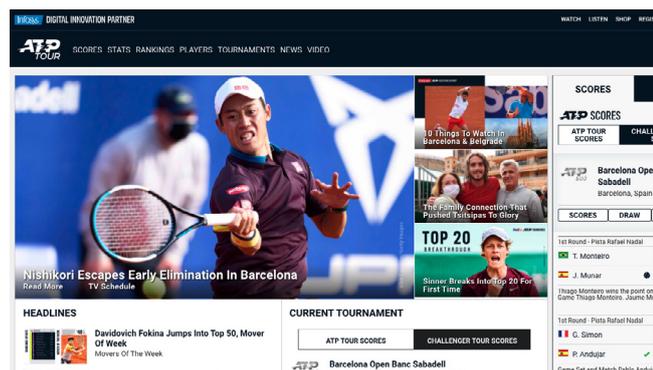
ITF Tennis Play and Stay:



ITIA:



ATP:



WTA:

