



Numéro 86

| | |
|---|----|
| Editorial Luca Santilli et Miguel Crespo | 2 |
| Hommage au premier entraîneur d'une légende Janet A. Young et Alan J. Pearce | 4 |
| Philosophie de l'entraînement : "Pourquoi faisons-nous les choses comme nous les faisons ?" Garry Cahill | 7 |
| Périodisation de la force et du conditionnement pendant la période de compétition : 6 semaines en tournée chez des joueurs de tennis junior d'élite Carlos Valle García | 10 |
| Comment pratiquer le retour de service +1 frappe dans le tennis professionnel féminin Philipp Born et Tobias Vogt | 14 |
| La crédibilité des informations basées sur Instagram concernant la force et la préparation physique au tennis Ivo Manzoni et Dario Novak | 18 |
| Réflexions d'un humble et très vénéré champion de Wimbledon Janet A. Young et Alan J. Pearce | 22 |
| Promouvoir le tennis en Espagne : L'exemple du Circuit Amateur RFET Javier Viguera | 25 |
| Gestalt-tennis : Une technique d'entraînement, un accompagnement psychothérapeutique et une activité psychosociale Michele Puccioni | 29 |
| Faites-vous plaisir ! Une nouvelle proposition pour organiser des tournois pour les 12&U Héctor Botella Blanco | 33 |
| Impact de la campagne Play and Stay de l'ITF sur le tennis pour les 10 ans et moins : Le point de vue des experts des fédérations nationales Rafael Martínez-Gallego, Tim Jones et Miguel Crespo | 37 |
| Livres et liens web recommandés Editores | 43 |



Editorial

Luca Santilli et Miguel Crespo 

Tennis Development, Integrity and Development Department, International Tennis Federation, London, UK.

Bienvenue au numéro 86 de la revue ITF Coaching and Sport Science Review, qui est le premier numéro de l'année. Les activités de tennis reviennent progressivement à la normale dans de nombreuses régions du monde. Cependant, certaines régions et certains pays sont encore touchés par la pandémie du COVID-19. Nos pensées vont à tous ces pays ainsi qu'à ceux qui souffrent d'autres désastres, notamment la guerre en Ukraine.

Depuis la dernière édition de l'ITF CSSR, l'ITF Academy, la plateforme éducative de l'ITF, a connu une progression considérable. Le nombre d'utilisateurs enregistrés a augmenté de 15 % pour atteindre plus de 47 000, tandis que le nombre d'utilisateurs anonymes a augmenté de 10 % pour atteindre 178 727 utilisateurs, ce qui porte le nombre total d'utilisateurs à plus de 226 000. Le contenu est régulièrement mis à jour dans la bibliothèque (anciennement iCoach), avec plus de 1 600 articles actuellement disponibles. Actuellement, le contenu de la Conférence mondiale des entraîneurs 2021 de l'ITF est ajouté chaque semaine. Un total de 179 cours en ligne sont actuellement publiés, disponibles en 9 langues, le chinois étant ajouté en février 2022. Depuis octobre 2021, plus de 125 programmes d'apprentissage mixte ont été programmés et dispensés via la plateforme par plus de 65 nations. La migration vers le projet ITF Tennis ID (Single Sign On) a été achevée en février 2022, tous les utilisateurs ont reçu des instructions pour mettre à jour leurs comptes. Les ateliers de formation des parents sont en place et sont dispensés dans toutes les régions pour les deux niveaux, la formation des joueurs pour les joueurs juniors ITF WTT est en place et disponible pour tous les utilisateurs iPin.

En outre, l'application ITF eBooks continue à offrir plus de 150 publications en 13 langues. Beaucoup de ces publications, comme le Manuel avancé des entraîneurs de l'ITF, sont disponibles gratuitement sur votre mobile et votre tablette pour les appareils Android et IOS.

Le programme de reconnaissance des systèmes de formation des entraîneurs de l'ITF a pour but d'aider les nations membres à devenir autonomes dans la formation de leurs entraîneurs, en remplissant plusieurs critères de qualité fixés par la Commission des entraîneurs de l'ITF. Il y a actuellement plus de 60 nations reconnues à travers les quatre niveaux différents de Blanc, Bronze, Argent et Or. L'objectif est d'avoir au moins 80 nations reconnues à la fin de 2022.

La quatrième [Conférence mondiale sur la participation de l'ITF](#) se déroulera virtuellement du 19 au 21 juillet et, comme pour les éditions précédentes, l'événement servira de plateforme



à une conversation mondiale sur l'augmentation de la participation au tennis et au sport en général. La Conférence mondiale sur la participation de l'ITF est l'une des seules occasions de se réunir pour discuter des moyens d'accroître la participation au sport dans le monde. La quatrième édition de l'événement présentera une fois de plus un groupe d'orateurs internationaux de premier plan qui partageront leur expertise et leurs expériences autour du thème de la conférence de cette année : " Maximiser le jeu et le plaisir pour stimuler la participation ". Accueillie virtuellement pour la deuxième fois, l'édition 2022 sera ouverte à tous ceux qui souhaitent y assister. Les participants à la conférence devront être un utilisateur enregistré de l'ITF Academy pour y assister et les inscriptions seront ouvertes en mai via l'ITF Academy. Une fois inscrits, les participants pourront accéder au contenu des trois précédentes Conférences mondiales sur la participation de l'ITF via la bibliothèque de l'ITF Academy.

L'initiative Junior Tennis (JTI) est le programme national de développement des juniors de l'ITF qui initie les enfants de moins de 14 ans à ce sport. Le JTI est le point de départ de nombreux joueurs de compétition en herbe dans toutes les régions, et sert de plateforme pour faire découvrir le jeu à des joueurs talentueux. Le programme est la base du parcours de développement des joueurs d'une association nationale, soutenu par l'ITF. Il offre aux enfants du monde entier la possibilité de prendre une raquette pour la première fois et

de participer régulièrement à des compétitions. Malgré les défis permanents posés par le Covid-19, les activités dans le cadre de l'ITC ont continué à augmenter en 2021 dans les 142 nations actives de l'ITC. Plus de 210 000 enfants ont été initiés par le programme au sein de plus de 3 500 écoles primaires et clubs de tennis, et ces opportunités de jeu ont été fournies par plus de 6 000 professeurs d'école et entraîneurs de tennis.

Le numéro mondial de tennis de l'ITF continue de s'implanter dans le monde entier avec 138 nations participantes, soit 86% des joueurs mondiaux. À ce jour, 43 nations ont partagé leurs données nationales sur les joueurs et les matchs, ce qui équivaut à 2 millions d'enregistrements de joueurs et 17 millions d'enregistrements de matchs chargés dans la plateforme.

Jusqu'à présent, le numéro ITF World Tennis est accessible au public en Grande-Bretagne, en Irlande, en Lituanie et à Singapour, ainsi que sur tous les profils de joueurs ITF Junior et Senior via itftennis.com. Pendant ce temps, la fédération de tennis des États-Unis a organisé plus de 50 événements pilotes pour le numéro de tennis mondial ITF en vue de son lancement dans les mois à venir.

L'objectif est de créer une communauté mondiale de tennis numérique pour l'ITF et ses fédérations nationales. Dans les coulisses, les équipes chargées de la qualité des données améliorent les procédures automatisées permettant de faire correspondre les joueurs dans plusieurs bases de données à travers le monde. C'est la clé pour s'assurer qu'un joueur possède tous ses enregistrements de matchs et un WTN ITF précis. Pour faciliter ce processus, l'ITF a introduit un nouvel identifiant mondial pour le tennis, ainsi qu'un certain nombre de normes de données ouvertes pour le tennis. Parallèlement, un nouveau système de gestion des tournois est en cours de développement et sera mis à la disposition des nations au cours de cette année. Il complétera l'intégration de l'ITF avec les systèmes de gestion de tournois existants, permettant une collecte automatisée des données et une amélioration de leur qualité. En reconnaissance de ces progrès, l'ITF et Clubspark sont ravis d'avoir été nominés pour le Prix de la technologie sportive 2022.

Cet été, les fédérations nationales pourront offrir à leurs joueurs la possibilité de s'inscrire à l'ITF WTN via worldtennisnumber.com, donnant ainsi à un plus grand nombre de personnes un accès direct à cet outil et à ses avantages. Pour soutenir cette initiative, l'ITF travaille en étroite collaboration avec les fédérations nationales afin d'amplifier la promotion de l'ITF WTN auprès des joueurs.

À partir du mois de mai, l'ITF WTNS sera également utilisé comme deuxième critère d'acceptation pour les événements et tournois de l'ITF World Tennis Tour Juniors et de l'ITF World Tennis Masters Tour. Sous réserve de l'approbation de l'ATP et de la WTA, les plans futurs incluent également l'utilisation de l'ITF WTN comme méthode d'acceptation dans les tournois professionnels du World Tennis Tour. L'ITF Academy offre quatre cours éducatifs interactifs sur l'ITF WTN, y compris des informations sur la façon dont les nombres sont calculés.

Dans cet éditorial, nous aimerions également mentionner ITFWorld, qui est le magazine officiel de l'ITF. Chaque édition d'ITFWorld regorge de contenus exclusifs, notamment des interviews des plus grandes stars du sport, ainsi qu'une série d'autres reportages et articles. L'édition du printemps 2022 d'ITFWorld a été publiée et peut être [lue ici](#). Entre autres sujets, le dernier numéro comprend un hommage de Mark Woodforde à l'ancienne numéro 1 mondiale Ashleigh Barty, après sa retraite. Billie Jean King parle de l'équipe avant les qualifications de la Coupe Billie Jean King qui détermineront la composition de l'équipe pour les finales de 2022. Casper Ruud partage ses ambitions pour le reste de l'année 2022, et Angella Okutoyi du Kenya parle de ses débuts.

Nous aimerions encourager de nouvelles soumissions à la CSSR de l'ITF. Les directives complètes pour l'acceptation et la publication des articles se trouvent sur la page du numéro le plus récent sur l'Académie ITF. 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 86ème édition de la ITF Coaching and Sport Science Review.

Copyright © 2022 Luca Santilli et Miguel Crespo



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)



Hommage au premier entraîneur d'une légende

Janet A. Young^a et Alan J. Pearce^b

^aUniversité Victoria, Melbourne, Australie. ^bUniversité La Trobe, Melbourne, Australie.

RÉSUMÉ

L'Australie peut s'enorgueillir d'un palmarès enviable de champions du Grand Chelem. Deux d'entre eux sont entrés dans l'histoire du sport pour avoir remporté les quatre titres du Grand Chelem en simple au cours d'une année civile. Il s'agit bien sûr de Margaret Court et de Rod Laver. Fait intéressant, mais non surprenant, tous deux ont écrit des livres sur leur parcours jusqu'au statut de légende (Court, 2016 ; Laver & Writer, 2013). Une lecture de leurs histoires révèle un certain nombre de similitudes en ce qui concerne leur introduction au tennis et leurs premières années dans ce sport. Dans ce contexte, les deux légendes accordent beaucoup d'éloges et de reconnaissance à leur premier entraîneur. Cet article examine la reconnaissance que Margaret accorde à son premier entraîneur, Wally Rutter. Quelle importance avait-il et comment a-t-il façonné sa carrière ? Avant cela, examinons brièvement la reconnaissance de Laver envers son premier entraîneur, Charlie Hollis, et plus particulièrement l'approche adoptée par cet entraîneur et mentor influent.

Mots-clés : biographie, coaching, mentorat, méthodologie.

Reçu : 21 juillet 2021

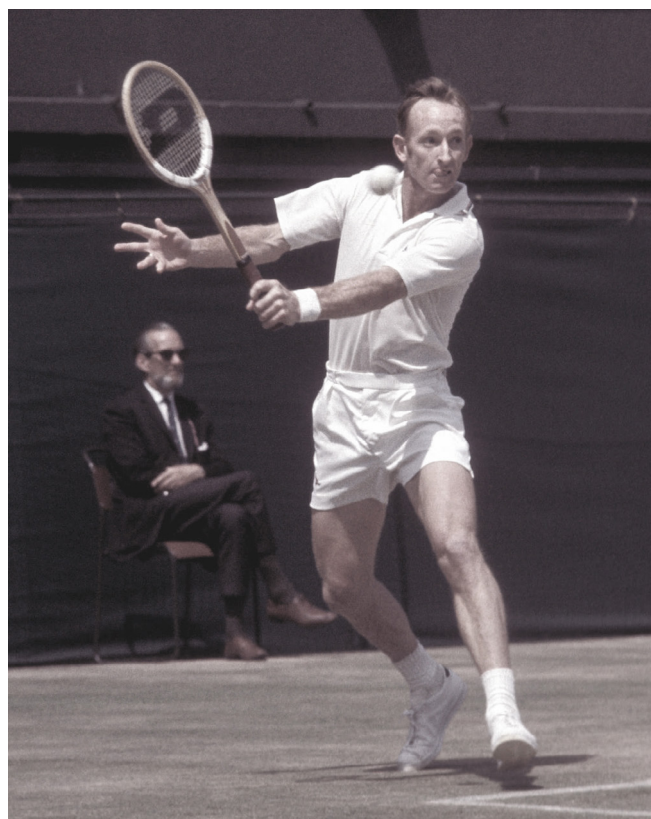
Accepté : 20 septembre 2021

Correspondance : Janet A. Young, First Year College, Victoria University, Melbourne, Australia. Email:janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCTION

Entraîneur de Laver de l'âge de 10 à 14 ans, Hollis a été crédité d'avoir posé des bases solides pour les succès ultérieurs de son élève. Selon Laver, Hollis a souligné l'importance d'une technique solide et d'une forme physique exceptionnelle, de la capacité à frapper chaque coup aussi parfaitement et précisément que possible et d'une mentalité de "*ne jamais*

abandonner". Pour Hollis, il ne s'agissait pas nécessairement de gagner, mais plutôt d'apprendre et de faire preuve d'un bon esprit sportif, de bonnes manières et d'un comportement général, tant sur le court qu'en dehors. À ces fins, Hollis adopte une variété de jeux amusants sur le court, ainsi que d'interminables exercices, et montre également l'exemple en tant que modèle des qualités personnelles qu'il souhaite que



Laver adopte (Young, 2020). L'influence de Hollis sur Laver était telle que ce dernier a reconnu dans ses mémoires : " *Sans Charlie, je ne sais pas comment ma carrière aurait tourné... ma carrière n'aurait peut-être pas eu lieu du tout* " (Laver & Writer, 2013, pp. 12-13).

Initiation au tennis et premier entraîneur

Margaret fournit une merveilleuse description de son initiation au tennis et, très peu de temps après, à son premier entraîneur, Wally Rutter (elle l'appelle Wal dans son livre [Court, 2016]. Nous adopterons cette approche et ferons référence à Wal plutôt qu'à Wally ou M. Rutter). Elle se souvient que, alors qu'elle vivait dans la ville de campagne d'Albury (Australie), elle a " *découvert le tennis toute seule à l'âge de huit ans* " (p. 11). Elle avait trouvé une vieille palissade et une balle de tennis et frappait contre le mur du garage familial en se demandant souvent ce que cela ferait de jouer sur un vrai terrain, avec une vraie raquette. La chance ne tarde pas à intervenir et une amie de sa mère offre à Margaret sa première raquette. Elle était ébréchée, fissurée, abîmée par les intempéries, sans poignée en cuir (ou autre) et lourde étant donné qu'il s'agissait d'une raquette pour adultes.

Habitant en face de l'Albury and Border Tennis Club et de ses 25 courts en gazon, Margaret et les autres membres de sa " *bande* " (trois amis masculins) de l'époque se faufilaient par un trou dans la clôture jusqu'à un court qui était en grande partie caché de la vue du clubhouse. C'est là que Margaret a appris son talent naturel et extraordinaire pour la volée. Elle se mettait au filet, frappant les garçons et essayant de ne laisser passer aucune balle qui aurait pu alerter les autres de leurs efforts malicieux.

Ce n'était inévitablement qu'une question de temps avant que la " *vision laser* " du conservateur du club et de l'entraîneur professionnel ne surprenne la bande. C'est ainsi que Margaret a rencontré Wal pour la première fois, dans des circonstances quelque peu tendues à l'époque ! La bande a continué à tester le destin, revenant jouer sur le court isolé du club après avoir reçu un avertissement sévère de Wal. Plus tard, Margaret remettra en question la présence apparemment redoutable de Wal, suggérant que " *son extérieur bourru cachait un bon cœur : sinon, pourquoi n'aurait-il jamais réparé le trou dans la clôture ?* " (p. 13). (p. 13).

À l'affût du talent et de la détermination, Wal a invité Margaret à participer à ses séances hebdomadaires d'entraînement pour les juniors de la région. Margaret a sauté sur l'occasion, mais elle ne savait pas comment ses parents allaient gérer le coût de deux shillings par session. Une fois de plus, le destin est intervenu lorsque Margaret a découvert qu'elle pouvait elle-même " *rendre service* " en travaillant au kiosque de glaces et de boissons du club et en aidant Wal avec certaines des équipes. Ce furent les humbles débuts de ce qui allait devenir une association durable entre joueur et entraîneur. Comme le décrit Margaret, tout a commencé " *comme le gamin qu'il (Wal) chassait depuis son terrain* " (p. 14).

Alors, comment Wal a-t-il semé les graines de l'incroyable voyage de Margaret ? Les descriptions que Margaret fait de Wal, lui-même un joueur compétent de catégorie A, nous donnent plusieurs indices sur ses valeurs, ses principes et son approche de l'entraînement.



Questionnement précoce et inclusion respectueuse

Peu après avoir invité Margaret à ses stages d'entraînement pour juniors, Wal lui a posé trois questions. Aimait-elle le tennis ? Voulait-elle devenir une joueuse de tennis ? Était-elle prête à travailler très dur ? Nous avons certainement l'impression que l'accord de coaching n'aurait pas été poursuivi si Wal n'avait pas été satisfait des réponses de Margaret. Il s'agit manifestement d'un moment charnière pour Margaret qui se souvient : " *Je ne voulais pas décevoir Wal... je ne voulais pas décevoir un homme qui m'avait tant donné* " (pp. 24-25) et " *Quand Wal parlait, j'écoutais* " (p. 28).

Non seulement Margaret a écouté Wal, mais elle cite les précieuses fois où elle s'est assise sur le banc de la cuisine dans la maison de Wal et de sa femme et a simplement bavardé. Cela n'était apparemment pas la norme pour Margaret qui se souvient : " *Les Rutters m'encourageaient à avoir des conversations avec eux, à poser des questions, ce qui n'était jamais permis à la maison* " (p. 15). Être inclusif et respectueux des autres (quel que soit leur âge ou leur sexe) étaient des valeurs importantes pour Wal. Il a montré l'exemple.

Il encourageait Margaret à avoir de grands rêves

Wal " *parle du Saint Graal du tennis, Wimbledon* " (p. 20) et encourage Margaret à s'imaginer y jouer. C'était une destination réalisable, mais seulement si Margaret abandonnait son autre rêve, celui de devenir une championne de course à pied. Margaret attribue à Wal le mérite de l'avoir guidée pour qu'elle se concentre sur le tennis et la poursuite du succès à Wimbledon. Selon Wal, il fallait travailler dur et se consacrer à un seul sport, pas deux. C'est ce que Margaret a fait, en s'efforçant de donner le meilleur d'elle-même. Comme elle le décrit,

« J'ai pris chaque mot de Wal à cœur et quand il a dit : "Si tu veux gagner Wimbledon, tu dois être prête à travailler dur et à faire des sacrifices. J'ai adhéré à sa philosophie du "sans-prisonniers" » (pp. 26-27).

Approche holistique du coaching

Comme décrit par Margaret, Wal a adopté une approche holistique pour développer ses talents. Il est important de noter que l'approche de Wal en matière de coaching était centrée sur sa conviction que " *tout ce qui compte, c'est de s'efforcer d'être meilleur* " (p. 26).

Wal a cherché à perfectionner la technique de Margaret, à améliorer son jeu de jambes et à développer un style de jeu de service et de volée. De plus, on mettait l'accent sur l'esprit sportif et sur une mentalité de " *ne jamais abandonner* ". En ce qui concerne l'esprit sportif, Margaret se souvient qu'on lui a dit de se trouver un nouvel entraîneur si elle lançait sa raquette par frustration. Pour Wal, il était tout aussi important de " *refuser d'abandonner avec un esprit sanglant* " (p. 26). Margaret attribue à Wal le mérite de lui avoir donné " *un instinct de tueur* " ; si elle pouvait gagner 6-0 6-0 ou gagner en ligne (plutôt qu'en trois sets), c'était son plan. Les adversaires devaient gagner tous les matchs qu'ils remportaient contre Margaret grâce à leur bon jeu, plutôt que de laisser Margaret les abandonner !

CONCLUSIONS

Dans son livre, Margaret conclut que " *Wal Rutter a été le premier d'un certain nombre d'anges gardiens... (il) m'a nourrie et sans qui je n'aurais jamais pu réaliser ce que j'ai fait* " (p. 17). Il n'y a pas de plus grand éloge possible pour cette personne remarquable. Il a facilité le voyage de Margaret vers les plus hautes sphères du tennis et a été respectueusement reconnu par son joueur légendaire pour cela.

Les histoires racontées par Margaret Court et Rod Laver au sujet de leur premier entraîneur montrent des similitudes remarquables dans l'approche, la philosophie et les stratégies adoptées par Wal Rutter et Charlie Hollis. Prises dans leur ensemble, ces histoires nous rappellent qu'en tant

qu'entraîneurs, nous pouvons avoir l'occasion de façonner le destin de nos joueurs. Il n'y a aucune garantie que nos joueurs finiront champions de Wimbledon, mais cela peut arriver, et cela arrive.

Les deux récits de Margaret et Rod sur l'importance de leur premier entraîneur sont inspirants et encourageants. Continuons à aimer notre coaching et à maintenir la passion pour nos joueurs afin qu'ils atteignent le bonheur et l'épanouissement dans le jeu. Les rêves peuvent devenir réalité avec le bon entraîneur et des joueurs qui s'engagent à donner le meilleur d'eux-mêmes pour devenir un meilleur joueur chaque jour. Salutations à Wal Rutter et Charlie Hollis, mais sans oublier Margaret Court et Rod Laver !

INTÉRÊT DÉCLARÉ

Le premier auteur est un ami de Margaret Court, qu'il a rencontré pour la première fois lorsqu'elle est venue d'Albury à Melbourne, adolescente, pour progresser au tennis. Margaret a vécu avec la famille du premier auteur pendant plusieurs années et elle frappait avec elle et correspondait lors de ses voyages. Cette amitié perdure jusqu'à aujourd'hui.

RÉFÉRENCES

- Court, M. (2016). Margaret Court: The autobiography. Macmillan.
 Laver, R., & Writer, L. (2013). Rod Laver: A memoir. Macmillan.
 Young, J. A. (2020). Pearls of wisdom from Rod Laver, AC, MBE. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 82, 17-18.

Copyright © 2022 Janet A. Young et Alan J. Pearce



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)



Philosophie de l'entraînement : "Pourquoi faisons-nous les choses comme nous les faisons ?"

Garry Cahill

Irlande.

RÉSUMÉ

La philosophie de l'entraînement fait l'objet d'une grande attention de la part des chercheurs et des praticiens du sport. Plutôt que les qualifications formelles des entraîneurs, on pense désormais que de nombreux facteurs influencent la philosophie et les comportements des entraîneurs sportifs. Tout d'abord, cet article examine certaines des recherches actuelles liées à la formation d'une philosophie personnelle de l'entraînement. Ensuite, l'article vise à encourager les entraîneurs de tennis à réfléchir à leur philosophie personnelle afin de mieux comprendre les systèmes de croyances et de valeurs qui sous-tendent leur pratique d'entraînement.

Mots clés : coaching, tennis, philosophie, sport.

Reçu : 1 septembre 2021

Accepté : 6 octobre 2021

Correspondance : Garry Cahill.
Email: cahillgarry@hotmail.com

INTRODUCTION

Nick Bollettieri, entraîneur de tennis de renommée mondiale, a un jour décrit comment il a construit la philosophie de l'Académie en se basant principalement sur les leçons tirées de "mes années de parachutisme". Plus précisément, il a défini comment "si vous réunissez les meilleurs (comme les parachutistes), vous avez une chance d'élever le niveau de tout ce que vous avez fait, que ce soit dans le sport ou dans la vie" (Barlett, 2012). Sa philosophie était construite autour d'une spécialisation précoce et d'une éthique de travail. Dans cet exemple, la conviction philosophique simpliste (influencée par ses années dans l'armée) a conduit à de nombreux champions de tennis du Grand Chelem. Si l'exemple de Bollettieri peut sembler peu sophistiqué, le sujet de la philosophie du coaching est peut-être un peu plus complexe.

Sans compréhension des principes philosophiques, les entraîneurs ne parviennent pas à s'interroger sur la manière dont leurs convictions et leurs valeurs influencent leur pratique quotidienne. En conséquence directe, le comportement peut devenir trop spécifique à la situation, trop réactif (Cassidy, Jones et Potrac, 2015). Certains auteurs suggèrent que la "philosophie" d'un entraîneur sous-tend sa pratique de l'entraînement et est cruciale pour comprendre son comportement (Cassidy et al., 2015 ; Jenkins, 2010 ; Lyle, 2002). En effet, si la détermination de la philosophie personnelle peut bénéficier à la pratique de l'entraînement, en tant que entraîneurs, nous devons envisager des options pour faciliter cette découverte. Cependant, en pratique, le rôle d'un entraîneur de tennis est généralement pratique, et les entraîneurs voient souvent peu d'intérêt à évaluer la philosophie, car ils tentent de faire face à des aspects plus tangibles de la pratique de l'entraînement, tels que le contenu et l'organisation des séances (Nash, Sproule, et Horton, 2008).

Dans ce contexte, l'objectif de cet article est d'abord de fournir aux entraîneurs une meilleure compréhension des fondements théoriques de la philosophie de l'entraînement.



Dans un deuxième temps, cet article vise à fournir aux entraîneurs de tennis un processus de réflexion pratique pour faciliter la découverte de cette philosophie.

La philosophie de l'entraînement

Il y a eu plusieurs tentatives de définition de la philosophie de l'entraînement. Par exemple, Jenkins (2010) décrit la philosophie de l'entraînement comme les convictions, les principes et les valeurs qui guident le comportement et caractérisent la pratique de l'entraînement d'une personne. De même, Hogg (1995) décrit la philosophie de l'entraînement comme un ensemble de principes fondamentaux ou un cadre de valeurs qui guide un entraîneur dans sa prise de décision et son comportement. Sur la base de ces descriptions, il apparaît que la philosophie est un attribut personnel construit sur les convictions ou le système de valeurs d'une personne. Ensuite, ce système de conviction et de valeurs influence les comportements et les décisions d'un entraîneur. En d'autres termes, les convictions philosophiques influencent la raison

pour laquelle nous faisons les choses comme nous le faisons sur le court de tennis.

En outre, malgré ces descriptions, il convient de noter que la philosophie de l'entraînement n'est pas un état stable de la pensée. En d'autres termes, la philosophie d'une personne peut changer au fil du temps. Par exemple, en tant qu'entraîneur de tennis, nos convictions et nos comportements peuvent régulièrement s'adapter au cours de notre carrière d'entraîneur. Il est peu probable que les entraîneurs enseignent de la même manière depuis leur première leçon sur le court jusqu'à leur retraite. Par exemple, selon Barlett (2012), la philosophie d'enseignement de Bollettieri a changé radicalement de 1978 à aujourd'hui : plus précisément, il est passé de l'approche traditionnelle tout terrain à la puissance du jeu moderne ces derniers temps. Ainsi, malgré les définitions présentées ci-dessus, la philosophie peut être un parcours personnel en constante évolution.

De même, la plupart des définitions de la philosophie de l'entraînement décrivent les fondements généraux et l'influence de la philosophie d'une personne sur son comportement. Cependant, il semble plausible que les entraîneurs aient besoin de mieux comprendre comment cette philosophie est initialement établie d'un point de vue pratique. Il est intéressant de noter que l'établissement et l'adaptation d'une philosophie personnelle sont profondément enracinés dans un large milieu de sources, et notamment pas seulement dans le parcours formel traditionnel de formation des entraîneurs.

Acquisition de connaissances en matière de l'entraînement

Au cours de la dernière décennie, de nombreux auteurs ont étudié la chaîne épistémologique des entraîneurs de haut niveau afin de mieux comprendre où ils ont acquis leurs connaissances en matière d'entraînement. L'épistémologie est la position d'un individu sur l'apprentissage et la connaissance ; la chaîne épistémologique (CE) est essentiellement le lien entre la philosophie d'un individu, ses convictions sur l'apprentissage et le comportement qui en résulte (Grecic & Collins, 2013). Il est intéressant de noter que les résultats suggèrent que les entraîneurs obtiennent leurs connaissances à partir de nombreuses sources plutôt que de s'appuyer entièrement sur les cours formels traditionnels d'entraînement (Stoszkowski et Collins, 2014 ; Mallett, Rossi et Tinning, 2007). À la suite d'une analyse documentaire approfondie, Cushion et al. (2010) ont souligné que les entraîneurs acquièrent des connaissances à partir de trois sources principales : plus précisément (a) informelles (expérience, mentorat, pratique réflexive) ; (b) non formelles (interventions sur le comportement des entraîneurs) ; et (c) formelles (programmes de réflexion). Par conséquent, en tant qu'entraîneurs de tennis, nous apprenons de diverses sources, mais beaucoup de nos perceptions et de nos comportements se produisent automatiquement.

Notamment, notre expérience peut influencer de manière significative la façon dont nous faisons ou voyons les choses dans notre pratique d'entraîneur, même si beaucoup de ces perceptions et comportements sont tacites par nature et basés sur des croyances, des perspectives et un système de valeurs personnels (Nonaka et Takeuchi, 1995, p.7). Une récente étude spécifique au tennis menée par Anderson et al. (2021) a exploré les philosophies des entraîneurs de tennis de performance et leurs approches de la conception des pratiques. Leurs résultats suggèrent que les entraîneurs

peuvent interagir avec des contraintes sociales et culturelles cohérentes qui créent une " forme de vie " du tennis. Les convictions des entraîneurs et, à leur tour, la conception de la pratique peut donc refléter les contraintes sociales, culturelles et historiques qui existent dans le tennis à l'échelle internationale et nationale. Cushion et al. (2003) ont une opinion similaire et affirment que les entraîneurs ont établi un habitus profondément enraciné en raison de leurs expériences passées. Ces expériences passées peuvent aller des valeurs inculquées pendant l'enfance aux interactions sociales, en passant par l'expérience en tant qu'entraîneur et athlète.

Dans la lignée des recherches de Cushion, certains auteurs pensent que notre expérience de développement nous pousse en tant qu'entraîneur. Par exemple, une étude de Williams et MacNamara (2020) a décrit comment l'expérience de développement a influencé la philosophie qui sous-tend la pratique des entraîneurs du parcours du talent. En outre, l'objectif de leur pratique était orienté de manière à avoir un impact sur le développement des jeunes, au-delà du sport. Cette recherche peut peut-être expliquer pourquoi il est courant au tennis de voir des joueurs ayant un style de jeu similaire à celui de leur entraîneur. L'expérience de jeu peut également influencer positivement notre prise de décision en tant qu'entraîneur, car nous avons l'avantage supplémentaire de la perspective d'un joueur (Jones, Armour et Potrac 2003). En résumé, notre propre expérience de développement peut potentiellement influencer notre pensée et, plus important encore, nos comportements d'entraînement.

Faire correspondre les comportements à la philosophie

Lorsque l'on examine les comportements d'entraînement, il est essentiel de tenir compte des travaux d'Adler (1956), qui a émis l'hypothèse que les états internes tels que les valeurs ne pouvaient être observés en dehors de l'action. Ainsi, ce que les gens font est tout ce que l'on peut savoir de leurs valeurs. Si l'on considère ce point de vue de la pratique du tennis et qu'on le relie à la pratique quotidienne, les valeurs n'ont aucun sens si nous ne les affichons pas quotidiennement par notre comportement en tant qu'entraîneurs. De nos jours, dans les centres d'entraînement sportif de haut niveau en Europe, les valeurs des entraîneurs sont souvent inscrites en grandes lettres, mais elles correspondent rarement à des comportements quotidiens intentionnels. Par exemple, ce n'est pas parce que des mots comme "discipline" sont placardés sur tous les murs que les joueurs deviendront automatiquement plus disciplinés. En outre, les mots eux-mêmes peuvent être perçus de différentes manières et donc compris différemment d'une personne à l'autre. Le défi pour nous, en tant qu'entraîneurs, est d'abord de prendre du recul par rapport aux exigences intenses de notre pratique quotidienne pour réfléchir et établir nos convictions philosophiques.

Certains chercheurs, comme Lyle (2002), affirment que les entraîneurs n'ont pas une compréhension philosophique suffisante pour articuler les véritables valeurs qui sous-tendent leurs pensées et leurs comportements. Réfléchir à notre philosophie peut générer une plus grande clarté autour de ces valeurs et comportements sous-jacents. Même si cela ne fait pas partie de la formation formelle des entraîneurs, le simple fait de prendre le temps de rédiger une philosophie personnelle permet aux entraîneurs d'identifier et de clarifier ce qui est important pour eux personnellement (Cassidy, Jones et Potrac, 2015).

EXEMPLE PRATIQUE

Ce qui suit est un bref exemple personnel de certains principes fondamentaux qui sous-tendent ma philosophie de l'entraînement. Pour aider à identifier ces principes, il peut être utile de considérer les questions ci-dessous. De même, il est utile, d'un point de vue pratique, de faire correspondre ces principes aux comportements attendus en matière de formation.

Questions de réflexion possibles

- "Quelles sont mes convictions en tant qu'entraîneur et pourquoi ?"
- "Comment mes croyances peuvent-elles influencer mes athlètes ?"
- "Quel changement de comportement devrais-je constater ?"

Tableau 1

Exemple de principes d'entraînement.

| Principes d'entraînement | Comment |
|---|--|
| "Retirer progressivement le stabilisateur" (Autonomie) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dites moins, demandez plus 2. Écouter mes joueurs 3. Encourager les joueurs à participer à leur entraînement |
| "Tâches d'abord, gain ensuite" (basé sur la performance) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Fixer des objectifs de match en fonction des tâches 2. Structures de formation, les objectifs sont basés sur les tâches, la sélection du groupe est basée sur les tâches. 3. Montrer régulièrement des améliorations dans les tâches |
| "Chaque joueur est un projet individuel au sein d'une équipe" (Approche individuelle) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chaque joueur a un profil d'objectif individuel 2. Faites l'effort de connaître chaque personne sur et en dehors du terrain. 3. Fournir un feedback personnel à chaque joueur pendant les sessions |
| "Le tennis est un mode de vie" (l'aspect social du sport) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Organiser régulièrement des événements pour les joueurs et les parents en dehors du centre d'entraînement. 2. Permettre aux joueurs de s'entraîner régulièrement en dehors du programme de formation. 3. L'entraînement comporte toujours un élément ludique, surtout au début du parcours. |
| "Les sessions de formation sont liées à la philosophie du jeu" (basé sur le jeu) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Relier le contenu aussi près que possible du jeu 2. Blocs techniques ne dépassant pas 20 minutes 3. Recréer la pression autant que possible pendant une session d'entraînement. |

CONCLUSION

Comprendre notre philosophie de l'entraînement fournit une feuille de route sur laquelle baser nos structures de formation. Si nous ne comprenons pas pourquoi nous faisons les choses comme nous le faisons, nous risquons de devenir réactifs et de manquer d'une structure claire. L'apprentissage est constant et est influencé par un large éventail de sources. Cependant, la réflexion est la colle qui permet à l'apprentissage de tenir. Enfin, en tant qu'entraîneurs, nous ne devons jamais oublier la citation de Jules César selon laquelle "l'expérience est le maître de toutes choses".

RÉFÉRENCES

Adler, F. (1956). The Value Concept in Sociology. *American Journal of Sociology*, 62(3), 272-279. doi:10.1086/222004

Anderson, E., Stone, J. A., Dunn, M., & Heller, B. (2021). Coach approaches to practice design in performance tennis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17479541211027294.

Barlett, M. (2012). The Nick Bollettieri Tennis Academy: A late-twentieth-century history of tennis, youth specialisation, and entrepreneurship.

Cassidy, T., Jones, R. L., & Potrac, P. (2015). *Understanding sports coaching: The pedagogical, social and cultural foundations of coaching practice*. Routledge.

Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55(3), 215-230.

Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & O'Callaghan, C. (2010). *Coach learning and development: A review of literature* (pp. 1-104). Leeds: Sports coach UK.

Grecic, D. & Collins, D. (2013): The Epistemological Chain: Practical Applications in 533 Sports, *Quest*, 65(2), 151-168

Hogg, J. (1995). The ability to develop and live out your coaching philosophy. In J. Hogg (Ed.), *Mental skills for swim coaches* (p. 12.2-12.20). Edmonton: Sport Excel Publishing.

Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). Constructing expert knowledge: A case study of a top-level professional soccer coach. *Sport, education and society*, 8(2), 213-229.

Jenkins, S. (2010). Coaching philosophy. In Lyle, J., & Cushion, C. (eds.). *Sports coaching: Professionalisation and practice* (pp. 233-242). NY: Churchill, Livingstone.

Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London: Routledge.

Nash, C. S., Sproule, J., & Horton, P. (2008). Sports coaches' perceived role frames and philosophies. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(4), 539-554

Nonaka, I., Takeuchi, H., (1995). *The knowledge-creating company, how Japanese companies create the dynamics of innovation*. Oxford University Press

Mallett, C., Rossi, A., & Tinning, R. (2007). *Coaching knowledge, learning and mentoring in the Australian Football League: A final research report submitted to the Australian Football League Research Board*.

Stoszowski, J. and Collins, D. (2014)' Article Communities of practice, social learning and networks : Exploiting the social side of coach development by Taylor & Francis in *Sport, Education and Society*, *Sport, Education and Society*, 19(6), pp. 773-778. Available at: http://clck.uclan.ac.uk/11662/1/P1_Clok_version.pdf.

Williams, G. G., & MacNamara, Á. (2020). Coaching on the Talent Pathway: Understanding the Influence of Developmental Experiences on Coaching Philosophy. *International Sport Coaching Journal*, 8(2), 141-152.

Copyright © 2022 Garry Cahill



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)





Périodisation de la force et du conditionnement pendant la période de compétition : 6 semaines en tournée chez des joueurs de tennis junior d'élite

Carlos Valle García

Pancho Alvariño Tennis Academy, Espagne.

RÉSUMÉ

L'importance de maintenir une condition physique optimale au cours d'une tournée de six semaines avec des joueurs juniors d'élite permettra de maintenir ou de diminuer le moins possible les performances du tennis pendant une période de compétition prolongée. Il est important d'adapter le type de périodisation pendant la tournée en fonction des besoins de chaque joueur, ainsi que d'établir des routines physiques qui leur permettront d'atteindre leur forme physique, mentale et tennistique optimale.

Mots-clés : force et conditionnement, juniors, tournée en compétition, périodisation.

Reçu : 16 septembre 2021

Accepté : 10 octobre 2021

Correspondance : Carlos Valle.
Email: chals.vall@gmail.com

INTRODUCTION

Le travail de force et de conditionnement pendant une tournée de 6 semaines pour les joueurs juniors est essentiel pour maintenir leur forme optimale pour chaque semaine de compétition. La condition physique du joueur et les résultats des matchs pendant la tournée sont des facteurs interdépendants qui exercent une influence directe les uns sur les autres. Cet article analyse la périodisation effectuée par les joueurs d'élite juniors dans les blocs de pré-entraînement, pendant les tournois et les routines utilisées au quotidien. Pour plus d'informations sur la périodisation chez les joueurs de tennis de haut niveau, voir entre autres Martens & Maes (2005), Porta & Sanz (2005), Roetert & McEnroe (2005) et Morris (2005).

CALENDRIER DES TOURNOIS

La planification de la tournée des compétitions ITF Juniors en 2019 comprenait 5 compétitions, dont deux Compétitions de grade 2 (G2) - Salsomaggiore et Città di Prato -, une compétition de grade 1 (G1) - Città di Santa Croce -, une compétition de grade A (GA) - Trofeo Bonfiglio -, et Roland Garros compétition du Grand Chelem (voir tableau 1). En guise de préparation et de contact avec les joueurs, un bloc d'entraînement pré-compétitif a été réalisé pour les préparer aux premières compétitions et un bloc d'entraînement avant Roland Garros. Molina (2005) a fourni des détails spécifiques sur la périodisation pendant ce type de tournée.

L'IMPORTANCE DU TRAVAIL DE PRÉ-TOUR

Avant le début de la tournée, les joueurs et les entraîneurs des joueurs sélectionnés pour le Grand Slam Development Fund (GSDF) de la tournée Européenne 2019 ont rempli des rapports sur le tennis, les aspects mentaux et physiques. En ce qui concerne la préparation physique, il est essentiel de connaître l'historique des blessures de chaque joueur avant la tournée, ainsi que les malaises ou les éventuelles blessures chroniques

Tableau 1

Programme des tournois de l'European Tour 2019.

| DATE | COMPÉTITION |
|-------------|---|
| 25-28 AVRIL | BLOC D'ENTRAÎNEMENT PRÉ-COMPÉTITIF |
| 29 AVRIL | 36e Tournoi Bayer di Salsomaggiore, Italie (G2) |
| 5-11 MAI | 27 Tournoi international Junior Circuit "Città di Prato", Italie (G2) |
| 11-16 MAI | 41e Torneo Internazionale "Città Di Santa Croce" Mauro Sabatini, Italie (G1) |
| 16-23 MAI | 60e Trofeo Bonfiglio - Campionati Internazionali d'Italia Juniores, Italie (GA) |
| 23-31 MAI | BLOC DE FORMATION |
| 1 JUIN | ROLAND GARROS |

qu'ils peuvent avoir. Il s'agit d'un facteur déterminant dans la planification et la structuration des sessions pendant la tournée. Il est également essentiel de connaître le type de travail physique que les joueurs effectuent quotidiennement : heures hebdomadaires consacrées à l'entraînement de tennis et à la préparation physique, objectifs physiques, type de travail spécifique avant la tournée, routines pendant et en dehors de la compétition et autres aspects pertinents du joueur, car il est essentiel pour l'efficacité de toute planification que l'entraîneur connaisse ses joueurs, sache comment ils réagissent à certaines situations et planifie en conséquence. C'est cette compréhension approfondie des joueurs qui récompensera le succès de votre programme (Morris, 2005).

Une communication efficace est un processus à double sens (c'est-à-dire qu'elle nécessite des phases ou des étapes intermédiaires et une compréhension commune entre deux ou plusieurs personnes). (Young, 2006) et fondamentale



Selon les modèles contemporains de périodisation, nous trouvons les suivants : méthodes intégrées (entraînement de tous les éléments du jeu (conditionnel, coordinatif, cognitif) en mettant l'accent sur la technique et la tactique) par Bondarchuck, 1988 ; ATR (Accumulation - charge, transformation - réalisation) par Issurin et Kaverin, 1985 ; méthodes structurées ou micro-cycles structurés (périodisation hebdomadaire, blocs concentrés, fitness prolongé) par Tschieni, 1985 ; Seirul.lo, 1987 ; Bompa, 1999) qui présentent des alternatives solides à la périodisation dans les jeux sportifs, y compris le tennis. (Crespo, 2011) . Au cours de la présente tournée, une adaptation des micro-cycles hebdomadaires structurés entre les compétitions a été utilisée en utilisant le modèle ATR, en adaptant ses trois phases discutées ci-dessus au calendrier des tournois à venir.

entre toutes les composantes de l'équipe qui entoure chaque joueur, il est donc nécessaire d'assurer une communication préalable entre le joueur et son staff technique afin d'obtenir une performance maximale pendant la tournée. Un autre aspect pertinent avant la tournée, dans ce processus de communication entre le staff technique et les entraîneurs de la tournée, est d'obtenir des résultats objectifs des différents tests physiques effectués par le joueur, des tests de stress aux données objectives des tests physiques. Ces données sont d'une grande utilité lorsqu'il s'agit d'établir un profil physique avant la tournée et de connaître le niveau du joueur dans les différents domaines de la condition physique.

PÉRIODISATION PENDANT LA TOURNÉE

Il y a un certain nombre de facteurs à prendre en compte qui peuvent modifier l'application pratique de la périodisation pendant une tournée de tournois. Les principaux facteurs qui compliquent son application au tennis sont l'absence d'une période officielle d'intersaison, le système de compétition à élimination direct, le système de classement continu et la nature unique du jeu, qui constituent un sérieux défi (Roetert et McEnroe, 2005). Par conséquent, les préparateurs physiques doivent trouver et appliquer le modèle de périodisation qui permet d'obtenir les meilleures performances du joueur pendant la période de compétition.

APPLICATION PRATIQUE - EXEMPLE PRATIQUE D'UN MICRO-CYCLE ENTRE LES COMPÉTITIONS

Développement d'un prototype de microcycle avec exercices

L'application de la phase "Accumulation" au sein du microcycle entre les compétitions n'a été réalisée que si le joueur a terminé la compétition dans la phase de qualification du tableau principal ou au premier ou deuxième tour, en ayant suffisamment de temps pour continuer avec les phases suivantes de la périodisation dans les jours suivants (voir tableau 1). L'objectif de cette phase est d'essayer de maintenir les niveaux de force à leur état optimal ou de les diminuer le moins possible pendant les six semaines de tournée de compétition. Le nombre de séries et de répétitions est adapté à l'expérience du joueur avec chaque exercice, au contrôle moteur et à la difficulté d'exécution. De cette manière, une marge est établie dans le nombre de répétitions (qui dépendra de l'objectif du programme) afin que le joueur adapte la charge subjective à la difficulté d'atteindre le pourcentage de force subjective établi par le préparateur physique sans que cela n'affecte négativement la performance du joueur de tennis lorsque la compétition commence.

Tableau 2
Microcycle général entre les tournois.

| JOUR 5 | JOUR 4 | JOUR 3 | JOUR 2 | JOUR 1 | MATCH |
|--|---|-------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| ÉCHAUFFEMENT 30' | ROUTINE DE MOBILITÉ 20' + ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE 20' | ÉCHAUFFEMENT 20' | ROUTINE DE MOBILITÉ 20' + ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE 10' | ÉCHAUFFEMENT 20'+ LA ROUTINE DE LA MOBILITÉ 10' | TOURNOI REFROIDISSEMENT 30' |
| PROGRAMME DE PRÉVENTION DES BLESSURES 20' | FORMATION DE COORDINATION 20' | INJURY PREVENTION PROGRAM 20' | SPECIFIC TENNIS COORDINATION | PLAYER ROUTINE 10' | |
| | | EXPLOSIVE POWER 25' | TRAINING 20' | REACTIVE TRAINING 15' | |
| TENNIS | TENNIS | TENNIS | TENNIS | TENNIS | |
| PROGRAMME DE MUSCULATION 30' | | | | | |
| REFROIDISSEMENT 30' | REFROIDISSEMENT 30' | REFROIDISSEMENT 30' | REFROIDISSEMENT 30' | REFROIDISSEMENT 30' | |
| RPE : 6-7 DENSITÉ : Charge légère à moyenne | RPE : 5-6 DENSITÉ : 1:4 | RPE : 4 DENSITÉ : 1:5 | RPE : 4 DENSITÉ : 1:5 | RPE : 3 DENSITÉ : 1:5 | |



La phase de transformation au cours d'un microcycle de compétition adapté est basée sur l'entraînement plyométrique/exécution à grande vitesse par le biais d'un entraînement avec résistance à l'aide d'élastiques, de médecine-balls légers, d'une raquette avec résistance externe ou d'un manchon en plastique et de son propre poids corporel. L'entraînement plyométrique s'est révélé être un stimulus important pour améliorer les actions explosives chez les joueurs de tennis juniors. (Fernández-Fernández, Sáez de Villareal, Sanz-Rivas, & Moya, 2016). Il est important que la technique d'exécution soit correcte, que le temps de repos entre les séries soit adéquat et que le nombre de répétitions soit adapté à l'objectif. L'importance des mouvements explosifs avec des stimuli visuels de courte durée et de haute intensité, avec des temps de repos élevés (densité 1:4) est soulignée dans l'entraînement de la coordination.

Enfin, dans la phase de réalisation, les jours précédant le match, un entraînement avec des mouvements spécifiques sur le terrain et une réaction à des stimuli visuels de haute intensité et de très courte durée a été effectué. Car le tennis pourrait être classé comme une tâche de régulation externe, où il est nécessaire de collecter et de s'adapter en permanence aux informations reçues de l'environnement et où le joueur doit constamment anticiper la balle et son adversaire. (Micó Salvador, Martínez-Gallego, & Rams, 2020) L'objectif de cette phase est de travailler spécifiquement sur les capacités de réaction du joueur avec des mouvements et/ou une raquette



spécifique, en variant le processus cognitif et perceptif avec différents types de balle, les tâches cognitives et l'ajustement du corps. La phase de transformation et la phase de réalisation ont été effectuées avant l'entraînement de tennis, car ce type d'exercice fournit une forte activation neuromusculaire qui permet au joueur de commencer l'entraînement dans un état de compétition optimal.

Il est important de noter que le microcycle global entre les compétitions est flexible et doit être adapté aux besoins ou aux objectifs des joueurs dans la période compétitif entre les compétitions. Après la défaite, les joueurs dont le taux de fatigue accumulée après les matchs était élevé avaient un jour de récupération entre les compétitions, adaptant le microcycle général aux besoins des joueurs et au calendrier de la compétition suivant. Si les joueurs avaient trois jours avant la prochaine compétition, leur périodisation commençait généralement le "jour 3" pour préparer le prochain match.



MISE EN ŒUVRE PRATIQUE - JOURNÉE DE COMPÉTITION

Pendant la journée de compétition, la tâche principale du préparateur physique est d'assister le joueur lors de l'échauffement ou de l'entraînement d'avant-match. Comme chaque joueur a ses propres préférences et routines, le rôle du préparateur physique dans l'aide à l'échauffement pour les joueurs qui en ont besoin était facultatif. Les échauffements guidés par le préparateur physique comprenaient les points suivants :

1. **Exercices de mobilité progressive des articulations :** ceinture pelvienne, ceinture scapulaire, dos, poignets, chevilles.
2. **Activation du corps.**
3. **Activation spécifique avec des équipements :** avec des bandes élastiques, un ballon de médecine, des piques, etc.
4. **Exercices proprioceptifs et plyométriques :** équilibre statique et dynamique suivi de mouvements explosifs de haute intensité et de courte durée tels que le Dropjump et le saut en contre-mouvement, coordination spécifique au tennis avec transfert de poids.
5. **Variabilité :** Exercices réactifs et perceptifs avec balle de tennis et balle réactive.

CONTRÔLE DE LA CHARGE PENDANT LA TOURNÉE

L'un des aspects à améliorer pour un meilleur contrôle des charges pendant les blocs d'entraînement de la première et de la sixième semaine aurait pu être la mise en œuvre du contrôle de la charge par les valeurs subjectives de l'effort perçu de chaque session d'entraînement de Genevois, Rogowski, & Le Sollic (2020). De cette façon, les entraîneurs et les préparateurs physiques pourraient obtenir des valeurs de référence sur la charge de chaque session et/ou match, ce qui pourrait aider à prendre des décisions sur la durée, l'intensité et le nombre de sessions d'entraînement.

CONCLUSIONS

L'application de cette périodisation lors d'une tournée de six semaines avec des joueurs d'élite juniors a permis aux joueurs de l'équipe ITF/GSDF de poursuivre leur remise en forme avant la compétition sans qu'aucune blessure ne les empêche de jouer. Il a également aidé certains joueurs à établir des routines physiques avant les matchs et les entraînements, les aidant ainsi à atteindre une activation physique et psychologique optimale.

REMERCIEMENTS

Merci au soutien apporté par le Fonds de développement du Grand Chelem, au personnel du département de développement de l'ITF et aux entraîneurs et joueurs pour leur travail avant, pendant et après la tournée.

FINANCEMENT

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

RÉFÉRENCES

- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Bondarchuk, A. (1988). Constructing a training system, part II. Track Technique 103: 3286-3288.
- Crespo, M. (2011). Tactical periodization in tennis: Introduction. *ITF Coaching and Sport Science Review*(53), 16 - 19.
- Fernández-Fernández, J., Sáez de Villareal, E., Sanz-Rivas, D., & Moya, M. (2016). The Effects of 8-Week Plyometric Training on Physical. *Pediatric exercise science*(28), 77 -86. <https://doi.org/10.1123/pes.2015-0019>
- Genevois, C., Rogowski, I., & Le Sollic, T. (2020). Measurement and control of tennis training load: a case study. *ITF Coaching and Sport Science Review*(80), 3 - 5. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.60>
- Issurin, V.B. and Kaverin, V.F. (1985). *Planirovania i postroenie godovogo cikla podgotovki grebcov*. Moscow, Grebnoj sport.
- Martens, S., & Maes, C. (2005). Periodization for professional female players. *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 13 - 15.
- Micó, S., Martínez-Gallego, R., & Rams, J. (2020). The development of perception in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 28(80), 18 - 20. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.65>
- Molina, I. (2005). Periodization in the ITF Junior Circuit. *ITF CSSR*, 13(36), 6.
- Morris, C. (2005). Periodization for Players up to the Age of 18. *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 7 - 10.
- Roeter, E., P. & McEnroe, P. (2005) Can periodization work in men's professional tennis? *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 11 - 12.
- Porta, J., & Sanz, D. (2005). Planning for Men's High Level Tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 12 - 13.
- Tschiene, P. (1985). The annual training cycle. *Rivista de Cultura Sportiva (SDS)*, 2: 14-21.
- Seirullo, F. (1987). Planning option in sports of long period of competitions. *RED*, 3, 53-62.
- Young, J. (2006). Look and listen before you leap: keys to effective communications with Players. *Coaching & Sport Science Review*, (38) 2 - 3.

Copyright © 2022 Carlos Valle Garcia



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)





Comment pratiquer le retour de service +1 frappe dans le tennis professionnel féminin

Philipp Born¹ et Tobias Vogt^{1,2}

¹Institut de l'éducation sportive professionnelle et des qualifications sportives, Université allemande du sport de Cologne, Allemagne. ²Faculté des Sciences du sport, Université de Waseda, Japon.

RÉSUMÉ

L'objectif de cet article est de présenter les placements des coups du retour de service, 3ème et 4ème frappes dans le tennis féminin professionnel. Sur la base des récentes découvertes scientifiques (Born et al., 2021), des recommandations d'entraînement ainsi que des modèles de pratique seront dérivés de ces résultats. Pour les retours, les recommandations d'entraînement incluent de viser les zones médianes et au-delà de la ligne de service. Pour les 3èmes coups, il est recommandé de s'entraîner, par exemple, à frapper dans les zones c, tandis que pour les 4èmes coups, il est recommandé de frapper continuellement sur le revers ou, respectivement, sur le côté le plus faible de l'adversaire. Les modèles d'entraînement sont illustrés pour chaque coup.

Mots-clés : ouverture de jeu prolongée, placement des coups, analyse de match, zones du court.

Reçu : 18 septembre 2021

Accepté : 6 novembre 2021

Correspondance : Philipp Born.
Email: p.born@dshs-koeln.de

INTRODUCTION

L'ouverture de jeu prolongée, composée du service, du retour, du 3ème et du 4ème coups, est une situation cruciale au tennis (Born, 1996 ; Born, 2017 ; Weber & Born, 2012). En effet, chaque point doit clairement commencer par un service qui, dans la plupart des cas, est suivi d'un retour. De plus, 70% de tous les points sont joués après quatre frappes (Born, 2017 ; Fernandez-Fernandez et al, 2007 ; O'Shannessy, 2016 ; Weber et al, 2010 ; Weber & Born, 2012). Puisque la recherche sur le tennis a largement abordé le service (i.e., Born, 2017 ; Grambow et al., 2021 ; Meffert et al., 2018 ; O'Donoghue & Brown, 2008), cet article se concentre sur la pratique du retour, du 3ème et du 4ème coups, particulièrement en ce qui concerne le tennis féminin professionnel.

Plusieurs facteurs sont importants pour réussir un bon coup : vitesse, rotation, pourcentage, placement. Dans ce qui suit, nous nous concentrerons sur ce dernier facteur. Selon les principes tactiques, le placement du coup dans certaines zones du terrain peut être utilisé pour déplacer l'adversaire latéralement hors du terrain, le repousser et donc l'éloigner de la ligne de fond ou le mettre sous pression (Crespo & Miley, 1998 ; Ferrauti, Maier & Weber, 2014 ; Tiley, 2002 ; Schönborn, 2012). De même, un coup mal placé (par exemple, trop court) peut mettre les joueurs dans une situation difficile.

ÉCHANTILLON

28 joueuses professionnelles (âge moyen : 23,5 ans ; classement WTA moyen : 253,3) présentes sur les circuits WTA et ITF au cours des années 2018-2020 ont fait partie de l'échantillon.

RÉSULTATS SUR LE PLACEMENT DU COUP

Placement de retour

D'après le placement du retour des joueurs de l'échantillon (Figure 1a ; Born et al., 2021), les recommandations d'entraînement suivantes peuvent être déduites :

- Frappez le retour dans les zones centrales et plus loin de la ligne de service (zones 1b, 2b, 1d, 2d).
- Frappez le retour plus fréquemment sur le revers/le côté le plus faible.

Puisque l'on considère qu'un retour plus profond est plus efficace, la troisième recommandation de formation pour le retour est la suivante :

- Frappez le retour vers les zones plus profondes (1b, 2b) tout en maintenant un pourcentage élevé.

a) Placement des retours.



Figure 1a. Zones cibles selon les recommandations d'entraînement pour le retour (a). Plus le vert est foncé, plus la zone est fréquentée.

Placement de 3^{ème} coup

Le placement des 3^{ème} coups des joueuses professionnelles est présenté dans la figure 1b (Born et al., 2021). Par conséquent, les recommandations d'entraînement qui en découlent sont les suivantes :

- Frappez le 3^{ème} coup dans les zones extérieures et plus loin de la ligne de service (zones 1a, 1c, 2a, 2c).
- Frappez le 3^{ème} coup plus fréquemment vers le revers/le côté le plus faible.

On peut dire que beaucoup de 3^{ème} coups qui atterrissent en 2d étaient destinés à aller en 2c puisque les zones c sont idéales pour déplacer l'adversaire hors du terrain tout en maintenant une vitesse de balle élevée. D'où la troisième recommandation d'entraînement sur l'endroit où placer le 3^{ème} coup :

- Frappez le 3^{ème} coup vers les zones c, particulièrement vers la zone 2c tout en maintenant un pourcentage élevé.

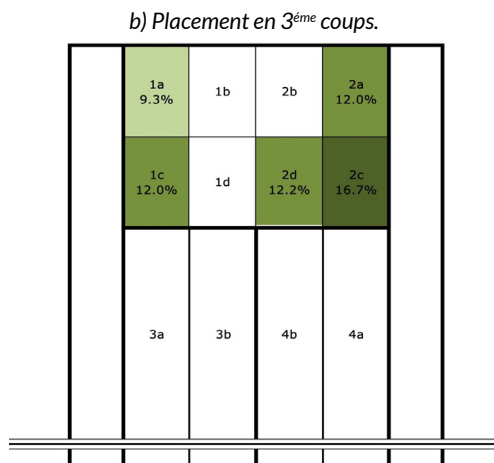


Figure 1b. Zones cibles selon les recommandations d'entraînement pour le 3^{ème} coups (b). Plus le vert est foncé, plus la zone est fréquentée.

Placement 4^{ème} coups

Le placement du 4^{ème} coups des joueuses professionnelles est, au moins en partie, corrélé aux différents placements du 3 coups (Figure 1c ; Born et al., 2021). Mais, comme le 4^{ème} coups est plus souvent joué à partir d'une situation défensive que le 3^{ème} coups, son placement de coup est plus appliqué. En conséquence, les recommandations d'entraînement pour le 4^{ème} coups sont les suivantes :

- Frappez le 4^{ème} coup plus loin de la ligne de service et lorsque cela est tactiquement nécessaire loin des lignes (2d et 1d).
- Frappez le 4^{ème} coup plus fréquemment vers le revers/le côté faible de l'adversaire.
- Lorsque c'est tactiquement approprié, frappez le 4^{ème} coup en 2c tout en maintenant un pourcentage élevé.

Gardez à l'esprit que viser plus près des lignes pourrait augmenter le nombre d'erreurs. Trouvez la meilleure solution pour maintenir un pourcentage élevé de réussite tout en frappant dans les zones tactiques intelligentes.

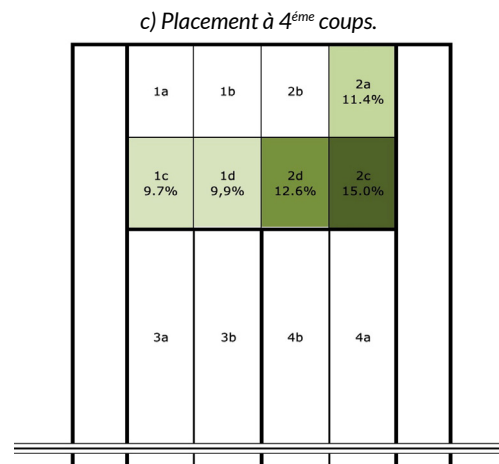


Figure 1c. Zones cibles selon les recommandations d'entraînement pour le 4^{ème} coups (c). Plus le vert est foncé, plus la zone est fréquentée.

EXERCICES D'APPLICATION PRATIQUE

Il est essentiel non seulement de connaître le meilleur placement pour les différents coups (c'est-à-dire les zones cibles) mais aussi de savoir comment mettre en œuvre ces connaissances dans la pratique quotidienne. C'est pourquoi des modèles d'entraînement spécifiques sont présentés ci-dessous. Tous les modèles d'entraînement sont décrits pour deux joueurs et un entraîneur, mais peuvent facilement être adaptés à un nombre inférieur ou supérieur de joueurs. Premièrement, le modèle d'entraînement respectif se concentre sur une répétition élevée du coup pour atteindre la stabilité (Ferrauti, Maier & Weber, 2014). Ensuite, l'accent est mis sur l'application du coup dans l'ouverture de jeu prolongée afin de simuler les possibilités spécifiques de la compétition (Krause, Buszard, Reid, Pinder & Farrow, 2019). Gardez toujours à l'esprit qu'un bon placement n'est aussi bon que le pourcentage d'entrée avec lequel les coups sont exécutés ; ainsi, visez plus de 80 % d'entrée (Born et al., 2021).

Retour

En général, le retour devrait avoir une priorité beaucoup plus élevée dans l'entraînement qu'elle ne l'est habituellement, car c'est l'un des coups les plus joués et donc les plus importants dans un match de tennis. Par conséquent, lorsque vous vous entraînez au service, ajoutez le retour en respectant les recommandations d'entraînement spécifiques.

Exercice n° 1 :

Le joueur 1 retourne, l'entraîneur ou le joueur 2 servent. Le joueur 1 dispose d'une zone cible pour ses retours (figure 2a). Si la direction du service est connue au début, cet avantage disparaît au fur et à mesure que l'exercice avance. Comptez les retours (sur dix) qui se trouvent dans la zone cible. Pour garantir un nombre élevé de répétitions, le joueur de retour retourne chaque service, qu'il soit dedans ou dehors.

Exercice n° 2 :

Paramétrage comme dans l'exercice n°1. La zone cible est maintenant plus détaillée (figure 2b), de sorte que le joueur de retour obtient des tâches spécifiques où frapper ses retours, par exemple : " Viser le côté revers (2b, 2d) ", " viser les zones plus profondes (1b, 2b) ", ou " viser une zone spécifique en fonction de la direction du service " (par exemple, service large depuis l'égalité → retour vers 1b/1d).

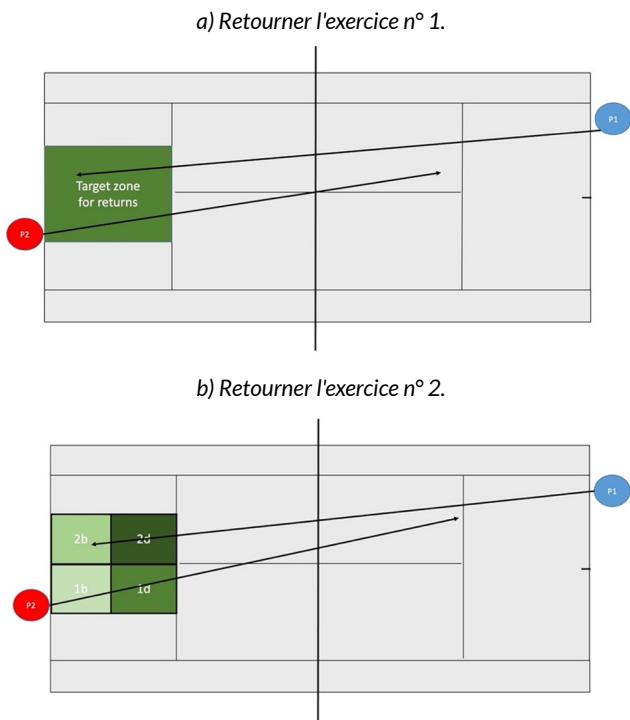


Figure 2. Exercices de retour n° 1 (a) et n° 2 (b)

Exercice n° 3 :

Le cadre et les tâches sont les mêmes que pour l'exercice 1 ou 2, mais le point est joué. Lorsque le retour est effectué dans la zone cible requise, le joueur qui effectue le retour gagne un point de bonus.

3^{ème} coup

Le 3^{ème} coup est également un élément crucial de l'ouverture du jeu prolongé, mais il est encore souvent négligé en ce qui concerne les exercices spécifiques lors des séances d'entraînement. Les exercices suivants sont faciles à mettre en œuvre dans l'entraînement et augmenteront énormément la qualité du 3^{ème} coups.

Exercice n° 1 :

Le joueur 1 imite un mouvement de service sans frapper la balle. L'entraîneur envoie la balle depuis la position de retour (figure 3a) et met la joueuse dans différentes situations pour son coup 3^{ème} en variant la vitesse, l'effet, le placement et la hauteur de la balle. Les joueurs doivent viser des zones cibles spécifiques : au début, les zones extérieures derrière la ligne de service (1a, 1c, 2a, 2c), puis des cibles plus spécifiques comme les zones extérieures du revers (par exemple, 2a et 2c) ou les zones c.

Exercice n°2 :

Le joueur 1 sert le joueur 2 tandis que l'entraîneur se tient derrière le joueur 2 pour lui envoyer une balle à la place du retour si nécessaire (figure 3b). Les joueurs frappent le service, le retour, le 3^{ème} et le 4^{ème} coups dans les mêmes zones cibles que dans l'exercice 1. Le 4^{ème} coup fournit un feedback instantané de la qualité du 3^{ème} coup.

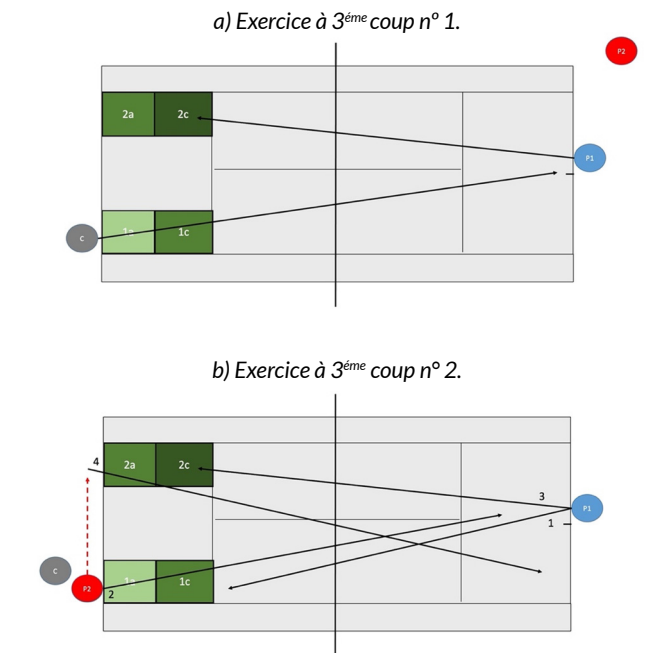


Figure 3. Exercice à 3^{ème} coup n° 1 (a) et n° 2 (b).

Exercice n° 3 :

Les joueurs jouent des points, et le serveur gagne des points bonus pour avoir frappé le 3^{ème} coup dans la zone cible requise.

4^{ème} coup

Bien que le 4^{ème} coup soit la "dernière" partie et le coup le moins joué dans l'ouverture du jeu prolongé, il est toujours le deuxième coup du joueur qui retourne, donc, important et devrait être pratiqué en combinaison avec le retour (Born et al., 2021).

Exercice n° 1 :

La joueuse 1 est en position de retour et la joueuse 2 attend derrière elle (figure 4). L'entraîneur sert puis envoie une autre balle à la joueuse pour qu'elle effectue le retour et le 4^{ème} coup. En procédant ainsi, les joueurs répètent beaucoup de retours et de 4^{ème} coups et l'entraîneur peut contrôler le type de retour et de 4^{ème} coups qu'ils doivent effectuer. Les zones cibles pour le 4^{ème} coup diffèrent en fonction de la situation tactique : Dans une situation neutre ou offensive, les joueurs doivent viser le 2c, alors que dans une situation plus défensive, la première cible doit simplement être plus longue que la ligne de service.

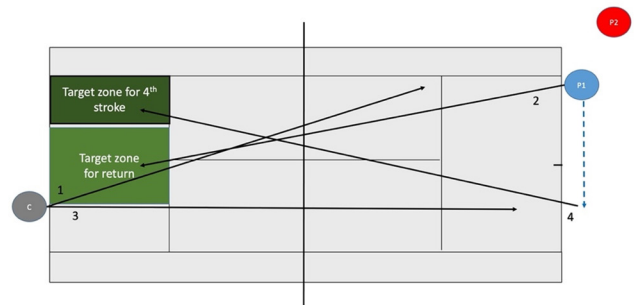


Figure 4. Exercice à 4^{ème} coup n° 1.

Exercice n° 2 :

Les joueurs jouent des points les uns contre les autres. Le joueur qui revient gagne des points bonus soit lorsqu'il frappe le 4^{ème} coup dans l'une des zones cibles, soit uniquement lorsqu'il frappe dans la zone cible tactiquement intelligente (par exemple, situation offensive à 2c).

Exercice combiné :

Deux joueurs jouent des échanges en commençant par le service et le retour. Pour chaque coup (y compris le service), il y a des zones cibles spécifiques vers lesquelles les joueurs doivent frapper les coups respectifs (par exemple, service large, retour vers les zones centrales derrière la ligne de service, 3^{ème} coup vers 2c, 4^{ème} coup vers le côté du revers plus long que la ligne de service). Pour chaque cible touchée, les joueurs gagnent un point, pour chaque coup combiné (par exemple, le retour et le 4^{ème} coup touchent tous deux la cible) trois points. Les joueurs comptent leurs points soit en équipe, soit l'un contre l'autre. Remarque : le fait de ne jouer que les rallyes à quatre coups au lieu de l'ensemble de l'échange entraîne un plus grand nombre de répétitions d'une ouverture de jeu prolongée dans un temps donné et, par conséquent, met l'accent respectivement.

CONCLUSIONS

Les recherches montrent qu'il existe certaines zones cibles recommandables sur le court de tennis en ce qui concerne les différents coups de l'ouverture du jeu prolongé. Il s'agit par exemple du retour vers les zones centrales derrière la ligne de service, de la frappe du 3^{ème} coup vers les zones extérieures et du 4^{ème} coup plus long que la ligne de service vers le revers ou le côté faible de l'adversaire, respectivement. Les entraîneurs et les joueurs doivent en être conscients et mettre en œuvre une pratique spécifique du placement des coups dans leur pratique quotidienne.

RECONNAISSANCE, FINANCEMENT OU CONFLITS D'INTÉRÊTS

Les auteurs souhaitent exprimer leur sincère gratitude à la Fédération internationale de tennis (ITF) pour les échanges précieux dans le processus de réalisation de cette recherche ainsi que pour la fourniture de séquences vidéo pour les analyses de données. L'étude a été financée par le programme de subventions de l'ITF 2019-2020. Tous les auteurs ne déclarent aucun conflit d'intérêts.

RÉFÉRENCES

- Born, H.-P. (1996). Aufschlag und Return. Deutsche Tennis-Zeitung, 50 (9), 64-65.
- Born, P. (2017). Systematische Analyse der erweiterten Spieleröffnung des Aufschlägers im Herrentennis der Weltspitze inklusive Ableitung anwendung-spezifischer Trainingsformen. Dissertation, Deutsche Sporthochschule Köln. https://fis.dshs-koeln.de/portal/files/3027793/Dissertation_Philipp_Born_2017.pdf
- Born, P., Malejka, L., Behrens, M., Grambow, R., Meffert, D., Breuer, J., Vogt, T. (2021). Stroke placement in women's professional tennis: What's after the serve?. International Journal of Racket Sports Science, 3(1), 37-45. <https://doi.org/10.30827/Digibug.70281>
- Crespo, M. & Miley, D. (1998). Advanced Coaches Manual. London: The International Tennis Federation, ITF Ltd.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Fernandez-Garcia, B. & Mendez-Villanueva, A. (2008). Match activity and physiological load during a clay-court tennis tournament in elite female players. Journal of Sports Science, 26 (14), p. 1589-1595. <https://doi.org/10.1080/02640410802287089>
- Ferrauti, A., Maier, P. & Weber, K. (2014). Handbuch für Tennistraining (3. überarb. und erw. Auflage von Tennistraining). Aachen: Meyer & Meyer.
- Grambow, R., O'Shannessy, C., Born, P., Meffert, D., & Vogt, T. (2021). Serve efficiency development indicates an extended women's tennis world class cohort: Analysing 14 years of Ladies Wimbledon Championships - implications for coaching. Human Movement, 22(2), 43-52. <https://doi.org/10.5114/hm.2021.100011>
- Krause, L.M., Buszard, T., Reid, M., Pinder, R. & Farrow, D. (2019). Assessment of elite junior tennis serve and return practice: A cross-sectional observation. Journal of Sports Science, ;37 (24), 2818-2825. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1665245>
- Meffert, D., O'Shannessy, C., Born, P., Grambow, R., & Vogt, T. (2018). Tennis serve performances at break points: Approaching practice patterns for coaching. European journal of sport science, 1-7. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1490821>
- O'Donoghue, P. & Brown, E. (2008). The Importance of Serve in Grand Slam Singles Tennis. International Journal of Performance Analysis in Sport, 8 (3), 70-8. <https://doi.org/10.1080/24748668.2008.11868449>
- Schönborn, R. (2012). Strategie + Taktik im Tennis. Gelnhausen: Wagner.
- Tiley, C. (2002). A winning game plan for all-court players. ITF Coaching and Sport Science Review, 27, 7-9. <https://www.itf-academy.com/?view=itfview&academy=103&itemid=1168>
- Weber, K. & Born, P. (2012). Die besondere Bedeutung der erweiterten Spieleröffnung im Leistungstennis. Leistungssport, 6, 26-32.
- Weber, K., Exler, T., Marx, A., Pley, C., Röbbel, S. & Schäffkes, C. (2010). Schnellere Aufschläge, kürzere Ballwechsel und höherer Zeitdruck für Grundschläge in der Tennis-Weltspitze. Leistungssport, 5, 36-42.

Copyright © 2022 Philipp Born et Tobias Vogt



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)



La crédibilité des informations basées sur Instagram concernant la force et la préparation physique au tennis

Ivo Manzoni^a et Dario Novak^a

^aUniversité de Zagreb Faculté de kinésiologie, Zagreb, Croatie.

RESUMÉ

Contexte : Les réseaux sociaux sont une ressource importante et largement utilisée pour l'information sur la formation de nombreuses personnes. Cependant, le contenu de ces plateformes concernant les recommandations de la force et de la préparation physique en relation avec le tennis n'a pas encore été pleinement évalué. Nous avons étudié la crédibilité des informations basées sur Instagram concernant le développement de la force et de la préparation physique spécifiquement en relation avec le tennis. **Méthodes :** Trois experts ayant plus de dix ans d'expérience scientifique et professionnelle dans le domaine du tennis ($39,6 \pm 7,4$ ans) ont évalué la crédibilité du contenu basé sur Instagram de cinq comptes sélectionnés sur la base de trois aspects : les informations basées sur des connaissances scientifiques, l'applicabilité pratique des informations et la qualité de démonstration des exercices présentés. Nous avons calculé les moyennes (AS) et les écarts types (ET) pour chaque critère. **Résultats :** Les résultats de cette recherche indiquent un très faible niveau de crédibilité par rapport aux données publiées sur les réseaux sociaux. Les informations sont inexactes et mal vérifiées, et en tant que telles, elles ne constituent pas une source et une sélection fiables dans le but de faire progresser la force et la préparation physique au tennis. **Conclusion :** Seuls les approches d'entraînement et les exercices validés qui exploitent les capacités physiques des joueurs pourraient servir de piste pour la promotion de la force et de la préparation physique dans le tennis.

Mots-clés : tennis, force et préparation physique, crédibilité de l'information, Instagram

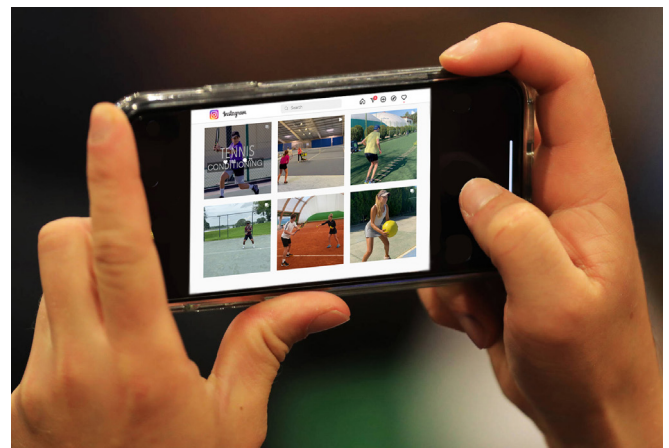
Reçu : 19 août 2021

Accepté : 9 novembre 2021

Correspondance : Ivo Manzoni.
Email: ivo.manzoni96@gmail.com

INTRODUCTION

Les réseaux sociaux sont devenus une tendance mondiale ces dernières années et ont considérablement modifié la façon dont nous communiquons au quotidien. Ainsi, les réseaux sociaux ont rapidement été reconnus comme un outil promotionnel potentiel pour la communication directe avec les clients, les utilisateurs et les consommateurs. Les réseaux sociaux peuvent être définis comme des applications qui permettent aux utilisateurs de se connecter les uns aux autres en créant des profils personnels (Kaplan & Heanlein, 2010). Dean (2020) affirme qu'actuellement 3,96 milliards de personnes dans le monde, soit plus de 50% de la population, utilisent les réseaux sociaux. L'utilisateur moyen possède plus de 8 profils et passe en moyenne deux heures et demie par jour sur les différentes plateformes. L'utilisation croissante de ces réseaux sociaux a également pour conséquence que les informations publiées ne sont souvent pas basées sur des connaissances scientifiques préalables, ce qui pose la question de la crédibilité et de l'applicabilité pratique. Cela peut également s'expliquer par le fait qu'une grande partie des informations publiées sur ces plateformes ne sont pas soumises à une supervision éditoriale (Johnson & Kaye, 2004). De plus, les réseaux sociaux ont lancé une nouvelle tendance de transfert de connaissances par le biais de divers profils qui s'estiment compétents pour donner des conseils et des recommandations, ceux-ci étant plus communément appelés "influenceurs". Aujourd'hui encore, on sait qu'il existe des pages d'une pertinence douteuse sur Internet, l'une d'entre elles étant Wikipédia, un site d'information générale utilisé par des millions de personnes et qui peut en fait être modifié par n'importe qui dans la population générale (Chesney, 2006 ;



Ferreira et al, 2019). Pour les réseaux sociaux, la situation est presque la même - le contenu que nous regardons est créé par des personnes qui n'ont pas nécessairement les connaissances spécialisées requises liées aux informations qu'elles publient. Ferreira et al. (2019) ont mené une étude sur la fiabilité, l'exactitude et l'exhaustivité des informations sur les lombalgies dans la population que l'on peut trouver sur Internet. La recherche a montré que seulement 43% des sources traitées ont des recommandations précises concernant les douleurs lombaires et que l'exhaustivité des recommandations de traitement sur tous les sites est extrêmement faible. Cependant, à la connaissance des auteurs,

aucune étude n'a été menée sur l'exactitude, sur Instagram, des informations concernant le développement de la force et de la préparation physique au tennis. Par conséquent, dans cette étude, nous avons examiné la crédibilité des informations basées sur Instagram sur le développement de la force et de la préparation physique au tennis.

MÉTHODES ET PROCÉDURES

Dans la première phase de cette recherche, cinq profils ont été sélectionnés qui répondent aux critères suivants : a) profils fournissant des informations pratiques liées à l'entraînement physique des joueurs de tennis, b) profils ayant un minimum de 2000 followers et c) profils publiant des informations en anglais. Après avoir sélectionné 151 vidéos, trois experts qualifiés ayant plus de dix ans d'expérience scientifique et professionnelle dans le domaine du tennis (39,6±7.4 ans) (un expert titulaire d'un diplôme de doctorat en kinésiologie et deux titulaires d'une maîtrise en kinésiologie (5 ans d'études universitaires) ont évalué la crédibilité du matériel recueilli sur la base des critères suivants :

1. Information basée sur des connaissances scientifiques.
2. L'applicabilité pratique de l'information.
3. Qualité de la démonstration des exercices présentés.

Pour chaque critère, les experts ont exprimé leur degré d'accord sur une échelle de Likert en cinq points, le chiffre un indiquant un désaccord total et le chiffre cinq un accord total. Chaque expert a codé de manière indépendante, avec de multiples vérifications de l'accord inter-observateur, qui étaient toutes supérieures à 0,85. Le progiciel statistique Stata, V.12 (StataCorp, Texas, USA) a été utilisé pour traiter les résultats, et les paramètres statistiques descriptifs présentés dans la recherche ci-dessous sont à la fois les moyennes et les écarts types.

Hypothèses

Trois hypothèses ont été définies pour cette recherche :

- H1 : Les vidéos sur la force et le conditionnement du tennis publiées sur les médias sociaux sont fondées sur des connaissances scientifiques.
- H2 : Les vidéos sur la force et le conditionnement du tennis publiées sur les médias sociaux ont une applicabilité pratique élevée.
- H3 : Les vidéos sur la force et le conditionnement au tennis postées sur les réseaux sociaux présentent des démonstrations de haute qualité.

RÉSULTATS

Les notes moyennes de toutes les vidéos pour chaque critère étaient de 3,03±1.00. Globalement, la note la plus fréquemment attribuée était 3 (500) et la note la moins fréquemment attribuée était 5 (59).

Informations basées sur des connaissances scientifiques

L'élément de critère "Informations basées sur des connaissances scientifiques" a reçu une note moyenne de 3,16±0.99 sur la base des notes de tous les évaluateurs et est donc le critère le mieux noté dans cette étude. Le nombre total de notes individuelles par évaluateur est indiqué dans le tableau ci-dessous¹ et les notes les plus fréquemment attribuées par chaque évaluateur sont marquées en jaune.

Tableau 1

Comparaison du nombre total d'évaluations individuelles pour le critère "Information basée sur des connaissances scientifiques" pour les trois évaluateurs.

| DES INFORMATIONS FONDÉES SUR DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES | | | | | |
|--|----|----|----|----|---|
| Classement | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Évaluateur 1 | 10 | 16 | 58 | 64 | 3 |
| Évaluateur 2 | 15 | 19 | 46 | 62 | 9 |
| Évaluateur 3 | 14 | 24 | 58 | 51 | 4 |

Applicabilité pratique de l'information

Cet élément de critère a reçu la note moyenne globale de 3,03±1.04 et est légèrement moins bien noté que l'élément de critère "La base de l'information sur les connaissances scientifiques". Le nombre total de notes individuelles par évaluateur est indiqué dans le tableau 2 ci-dessous et les notes les plus fréquemment attribuées par chaque évaluateur sont marquées en jaune.

Tableau 2

Comparaison entre le nombre total d'évaluations individuelles pour l'élément de critère "Applicabilité pratique de l'information" pour les trois évaluateurs.

| L'APPLICABILITÉ PRATIQUE DES INFORMATIONS | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|
| Classement | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Évaluateur 1 | 10 | 40 | 55 | 40 | 6 |
| Évaluateur 2 | 21 | 35 | 37 | 43 | 15 |
| Évaluateur 3 | 6 | 26 | 63 | 48 | 8 |

Qualité de la démonstration des exercices présentés

L'élément de critère "Qualité de la démonstration des exercices présentés" a reçu une note moyenne globale de 2,89±0.97, ce qui en fait l'élément de critère le moins bien noté de cette étude. Le nombre total de notes individuelles par évaluateur est indiqué dans le tableau 3 ci-dessous et comme dans les tableaux précédents, les notes les plus fréquemment attribuées par chaque évaluateur sont marquées en jaune.

Tableau 3

Une comparaison entre le nombre total d'évaluations individuelles pour l'élément de critère "Qualité de la démonstration des exercices présentés" pour les trois évaluateurs.

| LA QUALITÉ DE LA DÉMONSTRATION DES EXERCICES PRÉSENTÉS | | | | | |
|--|----|----|----|----|---|
| Classement | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Évaluateur 1 | 17 | 50 | 52 | 28 | 4 |
| Évaluateur 2 | 16 | 34 | 55 | 40 | 6 |
| Évaluateur 3 | 7 | 24 | 76 | 40 | 4 |

DISCUSSION

L'objectif de cet article était d'examiner de manière critique la crédibilité des informations basées sur Instagram sur la force et la préparation physique dans l'entraînement de tennis. Les recommandations en matière de force et de préparation physique pour l'entraînement du tennis publiées sur Instagram par des sources dignes de confiance n'ont pas satisfait à nos critères de crédibilité, ont fourni une forte proportion de recommandations inexactes ou peu claires et ont manqué d'exhaustivité. En général, les comptes sélectionnés ne fournissaient pas de ressources adéquates pour vérifier de manière indépendante la véracité des informations fournies.

Des recherches antérieures avaient enquêté sur l'exactitude des informations uniquement pour un type spécifique d'entraînement de prévention (c'est-à-dire les douleurs lombaires) (Hendrick et al, 2012 ; Ferreira et al, 2019). Contrairement aux études précédentes, nous avons spécifiquement enquêté sur la crédibilité des informations basées sur Instagram en ce qui concerne la force et la préparation physique au tennis (Li et al, 2001 ; Butler & Foster, 2003 ; Hendrick et al, 2012 ; Black, Sullivan, Mani, 2018 ; Ferreira et al, 2019). Sur la base des résultats des études précédentes montrant que les sites Web commerciaux étaient pour la plupart de mauvaise qualité, notre hypothèse a priori était que les comptes Instagram privés non commerciaux librement accessibles fourniraient des informations plus complètes et plus précises que les sites Web commerciaux (Li et al, 2001 ; Butler & Foster, 2003 ; Hendrick et al, 2012). Cela n'a pas été le cas pour de nombreux comptes Instagram de force et de préparation physique évalués.

Nous avons constaté un score moyen très faible pour chaque critère. Aucun des trois éléments de critères n'a reçu un score moyen supérieur à 4,5, ce qui, selon nous, peut être considéré comme un seuil de satisfaction d'un seul critère. Les résultats de la recherche refusent la première hypothèse qui affirme que les vidéos publiées sur Instagram, relatives à l'entraînement physique des joueurs de tennis, sont basées sur des connaissances scientifiques. Bien qu'une note globale pour cet élément de critère ait été la note moyenne la plus élevée par rapport aux deux autres éléments de critère, cette note n'inspire pas confiance dans le fait que les vidéos publiées sont fiables et basées sur des informations scientifiques. En outre, les résultats de la recherche ne confirment pas la deuxième hypothèse, qui affirmait que les vidéos relatives à l'entraînement physique des joueurs de tennis publiées sur Instagram ont une grande applicabilité pratique. Cela indique que les vidéos ne sont pas spécifiques et que les informations fournies sont donc très peu adaptées à une utilisation réelle



sur le court de tennis. Il existe des preuves empiriques de l'importance des stimuli spécifiques au sport pour améliorer les performances sur le court (Warren & Farrow, 2013 ; Fernandez-Fernandez et al, 2015). Le score moyen très bas pour la qualité de la démonstration des exercices présentés est particulièrement préoccupant. Il s'agit notamment de l'élément de critère le moins bien noté dans cette étude. Nos résultats refusent la troisième hypothèse qui stipulait que les vidéos relatives à l'entraînement physique des joueurs de tennis publiées sur Instagram fournissent des démonstrations de haute qualité. Il existe des preuves empiriques de l'efficacité de la démonstration pour spécifier la tâche, en particulier pour les enfants et les jeunes, ce qui s'est avéré être d'une importance primordiale (Haguentauer et al, 2005). Les gens apprennent plus facilement en observant une certaine action à adopter, ou par l'apprentissage kinesthésique où ils imitent un "modèle" qui démontre un mouvement ou un exercice.

Un nombre élevé de recommandations en matière de force et de conditionnement données par les comptes Instagram sélectionnés dans notre examen étaient soit inexactes, soit peu claires, ce qui risque d'induire le public en erreur. Si l'un des objectifs des informations basées sur Instagram est d'aider les entraîneurs, les joueurs, le personnel médical et les parents dans leur pratique quotidienne, ces sources d'informations basées sur Instagram sur la force et le conditionnement au tennis doivent fournir les moyens nécessaires pour prendre des décisions éclairées. Pour ce faire, il est nécessaire d'améliorer les normes de crédibilité, ainsi que de fournir des recommandations d'entraînement précises et complètes.

Les points forts de cette étude sont la participation de trois experts ayant plus de dix ans d'expérience scientifique et professionnelle dans le domaine du tennis. Un autre point fort concerne le nombre très élevé de concordances entre les trois évaluateurs (plus de 0,85 pour l'accord inter-observateur). Une limite potentielle de l'étude est l'utilisation et l'analyse d'une seule plateforme sociale (Instagram). Néanmoins, notre choix était basé sur le fait qu'Instagram est l'une des plateformes les plus utilisées dans le monde. Une autre limite concerne le petit nombre de comptes de médias sociaux qui ont été évalués.

CONCLUSION

Les profils Instagram sélectionnés présentaient des normes de crédibilité peu élevées, fournissaient des informations le plus souvent inexactes et manquaient d'exhaustivité pour tous les types d'informations sur la force et le conditionnement qu'ils fournissaient en rapport avec le tennis. Nos résultats

soulignent la nécessité pour ces comptes de médias sociaux de reformuler leurs recommandations d'entraînement afin de refléter les preuves actuelles en matière de force et de conditionnement liés au tennis. En guise d'application pratique, les exercices spécifiques au tennis qui sont scientifiquement validés pourraient être plus bénéfiques pour les joueurs de tennis (c'est-à-dire les exercices sur le court spécifiques au sport, les exercices d'agilité réactive spécifiques au sport, les exercices neuromusculaires...). Si elle est utilisée, cette approche pourrait être utile aux entraîneurs, aux athlètes et au personnel médical pour répondre aux besoins des joueurs. L'entraînement bénéfique devrait être le seul programme d'entraînement et d'exercice ciblé et vérifié utilisé afin de prolonger et de préserver la carrière des joueurs et d'améliorer leurs performances.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Black, N.M., Sullivan, S.J., Mani, R. (2018). A biopsychosocial understanding of lower back pain: content analysis of online information. *European Journal of Pain*, 22(4):728-744.
- Butler, L., Foster, N.E. (2003). Back pain online: a cross-sectional survey of the quality of web-based information on low back pain. *Spine*, 15; 28(4):395-401.
- Chesney, T. (2006). An empirical examination of Wikipedia's credibility. *First Monday*.
- Dean, B. (2020). Social network usage & growth statistics: How many people use social media in 2021. Published August, 12. 2020.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J.M., Mova, M. (2015). The effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in youth tennis players. *International Journal of Sport Physiology and Performance*, 12(1):90-98.
- Ferreira, G., Traeger, A. C., Machado, G., O'Keefe, M., Maher, C.G. (2019). Credibility, accuracy, and comprehensiveness of internet-based information about low back pain: a systematic review. *Journal of medical Internet research*, 7; 21(5). doi: 10.2196/13357.
- Haguentauer, M., Fargier, P., Legreneur, P., Dufour, A.B., Cogérino, G., Begon, M., Monteil, K.M. (2005). short-term effects of using verbal instructions and demonstration at the beginning of learning a complex skill in figure skating. *Perceptual Motor Skills*, 100, 171-191.
- Hendrick, P.A., Ahmed, O.H., Bankier, S.S., Chan, T.J., Crawford, S.A., Ryder, C.R., et al. (2012). Acute low back pain information online: an evaluation of quality, content accuracy and readability of related websites. *Manual Therapy*, 17(4):318-324.
- Johnson, T. J., Kaye, B. K. (2004). Wag the blog: how reliance on traditional media and the Internet influence credibility perceptions of weblogs among blog users. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 81(3); 622-642.
- Kaplan, A. M., Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1):59-68.
- Li, L., Irvin, E., Guzmán, J., Bombardier, C. (2001). Surfing for back pain patients: the nature and quality of back pain information on the Internet. *Spine*, 26(5):545-557.
- Warren, J., Farrow, D. (2013). The Importance of a Sport-Specific Stimulus for Training Agility. *Strength and Conditioning Journal*, 35 (2):39-43.

Copyright © 2022 Ivo Manzoni et Dario Novak



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)



Réflexions d'un humble et très vénéré champion de Wimbledon

Janet A. Young^a et Alan J. Pearce^b

^aVictoria University, Melbourne, Australia. ^bLa Trobe University, Melbourne, Australia.

RESUMÉ

Cet article rend compte d'un examen des entretiens d'après-match avec l'Australienne Ash Barty pendant les championnats de Wimbledon 2021. Sept transcriptions ont fait l'objet d'une analyse de contenu inductive pour révéler six thèmes dominants. L'analyse donne un aperçu de l'état d'esprit de Barty et souligne l'importance de son entraîneur, de son équipe de soutien et de son modèle. Les implications pour les entraîneurs d'adhérer à des principes de coaching solides sont discutées.

Mots-clés : Ash Barty, état d'esprit, bien-être.

Reçu : 18 septembre 2021

Accepté : 20 novembre 2021

Correspondance : Janet A. Young, First Year College, Victoria University, Melbourne, Australia. Email:janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCTION

Beaucoup a été écrit sur le parcours magique d'Ash Barty à la victoire à Wimbledon. Intrigués par son succès, nous (les auteurs) avons passé en revue ses entretiens d'après-match (Wimbledon, 2021) pour voir quel éclairage ils pourraient jeter sur son exploit exceptionnel. Quels sont les facteurs clés qui pourraient contribuer à expliquer son succès ? Cet article rend compte de notre examen des transcriptions.

PROCÉDURE

Des copies des transcriptions (7) des entretiens d'après-match de Barty ont été récupérées sur le site officiel de Wimbledon 2021. L'application de l'éthique a été recherchée mais pas requise car les données ont été extraites du domaine public.

L'ANALYSE DES DONNÉES

Une analyse de contenu inductive a été menée pour analyser les transcriptions. À la suite de Patton (2002) la procédure recommandée pour l'analyse des données qualitatives, les phrases clés et les paragraphes des transcriptions ont été identifiés. Ceux partageant une signification explicitement similaire ont ensuite été regroupés en thèmes d'ordre supérieur. Les auteurs, tous deux chercheurs expérimentés, ont mené leur propre analyse des données qui ont ensuite été partagées. Les divergences entre les auteurs ont été consensuellement validées (Patton, 2002).

RÉSULTATS

Six thèmes d'ordre supérieur ont été identifiés dans l'analyse. Ces thèmes étaient : planifier votre jeu et se battre pour chaque point ; respecter l'adversaire et relever le défi ; la compétition est amusante ; rêvez « grand » ; priorité à être une bonne personne et accepter le parcours qui a des hauts et des bas.



DISCUSSION

Les conclusions de l'examen donnent un aperçu de la compréhension des éléments clés pour que Barty soit un champion.

Planifiez votre jeu et concourez pour chaque point

Pour nous (les auteurs), l'une des idées les plus critiques sur l'état d'esprit de Barty a été trouvée lorsqu'elle a décrit son approche de la compétition, et plus précisément :

"Je pense que chaque point est important d'essayer de le jouer le mieux que vous pouvez, restez simple. Vraiment, la ligne de score pour moi n'était pas pertinente... Il s'agissait plus d'essayer de faire dignement de mon mieux pour chaque point, et de comprendre que vous allez faire des erreurs, et accepter que l'adversaire peut proposer de très bonnes choses. Vous devez accepter cela et passez à autre chose, continuez à vous focaliser sur le schémas que vous souhaitez faire ».

Cette description attire notre attention sur l'importance d'avoir un plan de match, en essayant de manière proactive de l'exécuter sur chaque point avec un engagement total, mais accepter la perfection totale n'est pas réaliste. Des erreurs seront commises et ton adversaire fera naturellement des coups gagnants exceptionnels.

Respecter l'adversaire et relever le défi

Après plusieurs matches, Barty a qualifié son adversaire de "compétitrice incroyable qui fait ressortir le meilleur en moi". Dans ces cas, Barty relève le défi de jouer à son meilleur niveau. Il semble qu'elle apprécie vraiment et attend avec impatience ces matches sous pression, sachant qu'ils l'obligeront à atteindre les limites supérieures de ses capacités. Ce sont des matches où rien de moins ne suffira qu'un niveau d'engagement exceptionnel tout au long du match. Comme le décrit Barty, "Il faut faire de son mieux et être engagé pour tout le match".

La compétition est amusante

Un autre aperçu précieux de l'approche de Barty en matière de compétition peut être glané dans sa description du "le moment, il s'agit de le saisir, il s'agit d'en profiter". Élaborant là-dessus, Barty a décrit son match en demi-finale :

« J'ai vraiment pu m'amuser aujourd'hui dès le début. Je me suis beaucoup amusé. C'était l'un de mes objectifs. Je voulais sortir et prendre plaisir à jouer dans un moment aussi incroyable, et quel que soit le résultat, quitter le terrain en sachant que j'avais apprécié et que je me suis amusé ».

Il semble que Barty adopte un moyen de s'amuser en compétition. Pour elle, le résultat des matches est quelque peu hors de propos. Il s'agit du « processus » d'être pleinement mis au défi et de savoir que la vraie satisfaction et le plaisir viennent de l'intérieur et ne dépendent pas nécessairement des résultats des matches. Réussir à faire de la compétition est une expérience intérieure précieuse d'être dans le présent, sachant qu'elle y a consacré tous ses efforts.

Rêver 'grand'

"J'espère juste avoir rendu Evonne fière", a déclaré Barty à la foule du court Central lors de son discours d'acceptation de la victoire. L'Evonne dont il est question ici est incontestablement connue de beaucoup d'entre nous. Il s'agit de la légendaire Evonne Goolagong Cawley qui avait elle-même remporté Wimbledon il y a 50 ans. Pas étonnant que Barty ait qualifié sa victoire à Wimbledon en « conformité de celle de la star » et de rêve devenu réalité « pour réaliser son plus grand rêve ».

Evonne a été l'inspiration et le mentor de Barty pendant de nombreuses années. Elle avait défié Barty de rêver en grand, affirmant que les rêves se réalisent (Cawley & Jarratt, 1993). Oui, ils se sont certainement réalisés pour Barty et Evonne, posant la question de savoir si le succès de Wimbledon se serait produit sans ces rêves. Nous supposons que nous ne le saurons jamais avec certitude, mais nous supposons que non. Barty a été inspirée pour s'engager envers le Saint Graal. Evonne lui avait donné une voie à suivre ! Comme décrit par Barty :

"... J'ai travaillé si dur toute ma carrière avec mon équipe et avec les gens qui comptent le plus pour moi pour essayer d'atteindre mes objectifs et mes rêves".



Barty n'a pas fait cavalier seul, mais il est rafraîchissant de voir une joueuse faire preuve d'autant d'ouverture et de générosité envers son équipe de soutien. Une fois de plus, nous constatons un état d'esprit véritablement inclusif, reconnaissant et désintéressé. Cela ressort à plusieurs reprises dans ses interviews, mais jamais aussi clairement que lorsque Barty reconnaît que son équipe a réussi à la faire revenir sur le court après une grave blessure à la hanche qui l'avait obligée à se retirer des récents championnats de France. Ce que nous pouvons en déduire, c'est que le "pouvoir de l'équipe" est plus grand que le "pouvoir d'un seul" individu ! À cet égard, Barty a décrit son équipe de soutien comme étant "la meilleure du monde".

Priorité à être une bonne personne

Selon Barty,

« J'ai juste essayé de vivre selon les valeurs que mes parents m'ont inculquées. Je veux dire que ça a toujours été ma priorité, c'est de m'assurer que je suis un bon être humain. Pouvoir apprendre de mes parents et de mes frères et sœurs, ma famille, a été une partie importante de mon éducation. J'ai été extrêmement chanceux d'avoir eu l'occasion d'apprendre à jouer au tennis. Mais je pense qu'être un bon être humain est absolument ma priorité chaque jour ».

Cette citation en dit long sur Barty, la personne. Cela suggère que si Barty n'avait pas atteint les plus hautes marches du tennis comme vainqueur à Wimbledon, elle aurait quand même réussi et s'épanouissait. Elle aurait encore atteint la paix intérieure et le contentement. La vie semble équilibrée pour Barty et il y a amplement de place pour le tennis et la vie en accord avec un ensemble de hautes valeurs morales et familiales et communautaires (y compris culturelles autochtones).

Accepter le parcours comporte des hauts et des bas

À plusieurs reprises, Barty a évoqué les difficultés qu'elle a rencontrées et dont elle s'est renforcée sur le chemin de la victoire à Wimbledon. Son absence du tennis après avoir remporté le Junior Wimbledon à l'âge de 15 ans est bien documentée (par exemple, Trollope, 2016), tout comme sa guérison d'une grave blessure à la hanche à Paris à quelques semaines de Wimbledon (par exemple, Battersby, 2021). Comme le dit Barty, « il s'agit simplement de trouver un moyen chaque jour ». Ce n'était apparemment pas facile par moments mais, selon Barty, elle ne changerait rien. Pas de regrets. Juste des expériences d'apprentissage! Elle pensait qu'il y avait un "bon côté" à tous les revers de fortune.

Implications pratiques pour les entraîneurs

Quels enseignements un coach peut-il tirer des réflexions de Barty ? Nous suggérons qu'un entraîneur puisse s'auto-réfléchir sur les points suivants :

- Développer et façonner l'approche du jeu d'un joueur en encourageant toujours le plaisir et le bien-être, en suscitant des attentes réalistes quant aux défis à relever, et en récompensant/reconnaissant les efforts d'un joueur pour s'entraîner, préparer les matchs et se battre pour chaque point (par rapport aux résultats des matchs).
- Mettre en place et gérer une équipe de soutien autour d'un joueur (dont la composition dépendra des besoins du joueur).
- Être un modèle exceptionnel d'éthique, de professionnalisme, d'honnêteté et de sincérité.

CONCLUSION

L'examen que nous avons effectué fournit des indices pour comprendre l'état d'esprit « gagnant » de Barty et les facteurs clés importants pour son succès (par exemple, son entraîneur, son équipe de soutien et son modèle).

En tant que tel, il y a ici une opportunité pour un entraîneur de réfléchir à sa propre pratique d'entraînement pour s'assurer qu'il adhère à des principes d'entraînement solides (Weinberg & Gould, 2019), en se concentrant sur la promotion du bien-être d'un joueur et le développement de ses capacités, de ses intérêts et de son amour du jeu.

Pour conclure, la communauté du tennis a été captivée par le charme et l'humilité de Barty dans sa quête d'excellence personnelle. Elle est le témoignage de ce qui peut être accompli avec une approche mentale, un entraîneur, un mentor et une équipe de soutien appropriés.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Battersby, K. (2021, July 10). Barty: I want young girls and boys to believe in their dreams. https://2021.wimbledon.com/webview/en_GB/news/articles/2021-07-10/barty_i_want_young_girls_and_boys_to_believe_in_their_dreams.html?external=true
- Cawley, E., & Jarratt, P. (1993). Home! The Evonne Goolagong story. Simon and Schuster.
- Patton, M. Q. (2002) Qualitative evaluation and research methods. Sage.
- Trollope, M. (2016). Barty 2.0. Australian Tennis Magazine; Asia and the Pacific, 41(9), 72.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics.
- Wimbledon (2021) Interviews. https://www.wimbledon.com/en_GB/news/index.html?filter=interview

Copyright © 2022 Janet A. Young et Alan J. Pearce



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)



Promouvoir le tennis en Espagne : L'exemple du Circuit Amateur RFET

Javier Viguera

Département de la promotion et du développement, Fédération Royale Espagnole de Tennis (RFET), Espagne.

RÉSUMÉ

De nos jours, la société accorde une grande importance à la pratique du sport afin de préserver la santé et garantir une qualité de vie optimale. Dans cette optique, des sports comme le tennis ont suscité l'intérêt des jeunes et des moins jeunes, tant au niveau mondial que national, donnant ainsi lieu à des initiatives d'initiation à ce sport. C'est pourquoi le Circuit Amateur de la Fédération Royale Espagnole de Tennis a été créé comme une compétition qui encourage la motivation pour la pratique du sport du tennis destinée aux joueurs amateurs. Il est né en 2017 et a atteint ses plus hauts niveaux en 2019, l'année précédant la pandémie de Covid-19. On peut conclure que la promotion du sport par des activités compétitives comme celle-ci, ont permis d'augmenter l'intérêt et la participation des enfants et des adultes au tennis au niveau débutant.

Mots-clés : tennis, amateurs, promotion, circuit amateur

Reçu : 20 décembre 2021

Accepté : 10 mars 2022

Correspondance : Javier Viguera. Glorieta de España 4, 4B, 03400 Murcia (Spain). Email: javierviguera@aol.com

INTRODUCTION

Dans la société d'aujourd'hui, le sport est un élément fondamental pour le bien-être et la qualité de vie, car il permet de développer des activités de loisirs et profiter du plein air, individuellement et/ou en groupe. Les études s'accordent à dire que l'exercice physique réduit l'inconfort, l'anxiété et améliore les problèmes de santé (Córdoba, et al, 2018 ; Álvarez, et al, 2020 ; Camacho, 2021).

En termes de pratique sportive globale, c'est l'un des sujets d'intérêt pour les organismes responsables de la santé et du sport, car les modes de vie actuels, l'arrivée des nouvelles technologies, etc. ont conduit à l'inactivité à tous les âges, ce qui a un impact sur le risque de développer des maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, l'obésité, entre autres (Martínez, et al., 2020 ; OMS, 2020). C'est pourquoi des plans sont continuellement développés pour augmenter la motivation pour l'activité physique (Arufe, et al., 2017).

En Espagne, la pratique sportive a augmenté au cours des 30 dernières années, un fait qui se répète dans le reste de l'Europe et sur d'autres continents (García et Llopis, 2017). Les études menées par le Consejo Superior de Deporte et CIS (2020) montrent que la pratique sportive a augmenté au cours de la période entre 2015 et 2020 (tableau 1).

Les données montrent qu'en moyenne 60% ne pratiquent aucun sport, tandis que 58% en pratiquent au moins une fois par mois. Il convient de noter que, dans toutes les fréquences de la pratique sportive, il est évident qu'en 2020 il y a eu une croissance de l'incidence, environ 5% entre 2015 et 2020.

Pour cette raison, le sport en Espagne est promu par des fédérations et sponsorisé par différentes entreprises, ce qui permet d'atteindre un niveau de compétitivité qui permet de promouvoir l'activité physique et le sport dans la population



générale (Valiño, 2019). Dans cet article, il est intéressant de promouvoir le tennis, qui est l'un des sports qui a réussi à avoir plus de fans dans le monde, indépendamment de l'âge, du sexe et de la performance sportive.

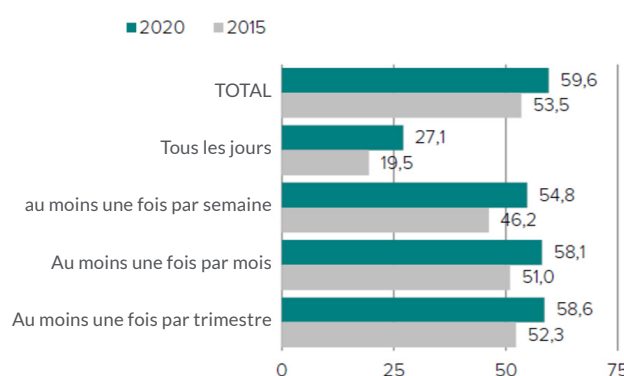


Figure 1. Évolution de la pratique sportive en Espagne 2015-2020. CSD (2020).

En ce qui concerne le tennis, il est incontestablement devenu un sport d'intérêt reconnu (Marín, 2010) et, ces dernières années, sa pratique a progressivement augmenté dans le monde (ITF, 2021). Le tennis est devenu un sport largement diffusé dans le monde à travers les médias, avec une augmentation de l'intérêt pour ce jeu, du nombre de joueurs qui le pratiquent et des installations sportives existantes (publiques et privées) (Martínez, 2013).

Plusieurs études ont cherché à savoir dans quelle mesure la pratique du tennis a été affectée par Covid-19 (UNF, 2020 ; Slater et Watkins, 2020). En outre, en Espagne, ces données sont mises en évidence dans les statistiques des habitudes sportives de la CIS (2020), qui montrent qu'en 2015, 14% des personnes qui ont fait du sport ont choisi le tennis, alors qu'en 2020, seulement 7% ont fait du tennis, soit la moitié de 2015. Un autre indicateur qui peut être mentionné est la participation hebdomadaire au tennis, qui entre 2010 et 2015 s'élevait à 1,9%, et en 2020 à 1,6%. Cette baisse se manifeste principalement en 2020 en raison de la situation de Covid-19, dans laquelle les activités sportives ont été restreintes, et des règles ont été établies pour l'accès aux installations sportives afin de réduire la contagion et de contrôler la situation sanitaire.



D'autres pays ont promu des programmes ayant les mêmes objectifs que le programme du circuit amateur promu par le RFET. C'est le cas de l'Argentine avec le circuit de tennis amateur (Asociación Argentina de Tenis s/f), de la France, avec le festival de tennis (Fédération française de tennis, 2019), ou de l'Angleterre avec les ligues locales (Fédération anglaise de tennis, 2021). Tous promus par leurs fédérations respectives.

ANALYSE DU CIRCUIT AMATEUR

Le Circuit Amateur est né en 2017 et découle de l'idée de proposer des compétitions de tennis dans différentes catégories, de l'enfant à l'adulte, pour les joueurs débutants, dans le cadre fédératif, afin de promouvoir la pratique du tennis comme un sport de reconnaissance non seulement professionnelle. Ainsi, en 2019, l'année précédant la pandémie, 125 tournois ont été organisés dans toute l'Espagne avec 6 000 participants.

Le circuit amateur est géré par la Fédération royale espagnole de tennis avec l'aide des fédérations territoriales respectives. Il s'agit d'un circuit de tennis développé dans toute l'Espagne, principalement dans de petits clubs en manque d'activité, destiné aux joueurs de tous âges et de niveau débutant/amateur. Il a été créé principalement pour motiver et encourager la participation des familles, ainsi que pour permettre la socialisation et la coexistence.

Si l'objectif principal du circuit amateur est que les joueurs de tennis puissent faire de la compétition en fonction de leur niveau sans avoir à perdre excessivement lors de leurs premières expériences en compétition, et jouer à proximité de leur lieu de résidence, l'organisation de chaque tournoi leur permet de se motiver, de s'amuser et d'améliorer leur propre niveau, promouvant ainsi le sport et surtout sa pratique auprès des enfants, des jeunes et des adultes, dans les petits clubs et même dans les zones rurales. La compétition est organisée de février à novembre, et en décembre a lieu le Masters avec les meilleurs classés dans leur catégorie dans leur zone géographique. Lors du Masters, de nombreuses activités parallèles sont organisées dans le cadre d'un événement appelé Fiesta del Tenis, où les meilleurs joueurs de tennis professionnels espagnols sont réunis avec les meilleurs amateurs dans une ville sans tradition tennistique aussi forte. Parmi les professionnels qui ont participé à l'événement, citons Roberto Bautista, Pablo Carreño, Pablo Andújar, David Ferrer, Alejandro Davidovich, Carla Suárez, Anabel Medina, Juan Carlos Ferrero, Alex Corretja, etc. L'objectif est de motiver les joueurs amateurs en leur permettant de connaître de près certains des meilleurs joueurs de tennis du monde.

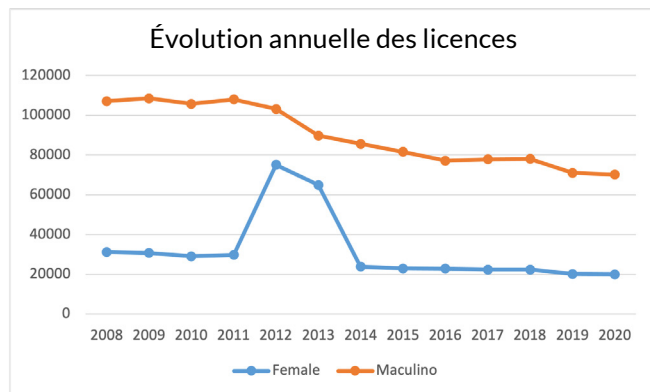


Figure 2. Évolution annuelle du nombre de licences sportives de la Fédération royale espagnole de tennis entre 2008 et 2020, par sexe.

Les données sur le nombre de licences nous indiquent qu'elles diminuent, non pas parce qu'il y a moins d'acteurs, mais parce qu'il y a moins d'acteurs en compétition ou intéressés à maintenir leur licence chaque année (Chacón, et al., 2018).

L'objectif de cet article est d'analyser la promotion du tennis en tant que sport en Espagne à travers le programme du Circuit Amateur promu par la Fédération royale espagnole de tennis (RFET, 2021).



De cette façon, la pratique du tennis est promue dans différents espaces, pour différents publics, en ayant comme centre les clubs sportifs qui ont ce sport. C'est ainsi qu'il motive à travers un environnement compétitif, sain et innovant, puisque, afin de maintenir l'intérêt pour la pratique du tennis, différentes stratégies sont générées, comme l'entraînement pour permettre une bonne performance dans les compétitions dès que possible.

Le circuit s'adresse aux enfants et aux adultes qui ont déjà commencé à jouer au tennis. En participant à différentes compétitions, ils peuvent montrer ce qu'ils ont appris contre des joueurs d'un niveau similaire et évaluer leurs propres performances afin de s'améliorer. Le tableau 1 résume les principales caractéristiques de ce projet.

Tableau 1

Caractéristiques du circuit du tennis amateur. Source: RFET, 2021.

| Nom | Circuit amateur |
|----------------------|---|
| Dates | 2017-présent |
| Entité organisatrice | Real Federación Española de Tenis ainsi que les fédérations et clubs territoriaux |
| Public cible | Enfants, jeunes et adultes de niveau débutant |
| Format compétitif | Chaque participant joue plusieurs petits matchs en un seul week-end en fonction du niveau auquel il appartient, en adaptant la taille des courts, des raquettes et des balles à l'âge et au niveau des joueurs. |
| Prix | Simples : 8, 10 et 12 € selon l'âge Doubles : 16 et 20 €/couple selon l'âge Équipes 50€/ligue, 15€/coupe |
| Catégories | Les catégories sont U6, U8, U10-1er, U10-2e, U12, U15 et U18 dans le bloc enfants, et senior (19 à 49) 1er, senior (19 à 49) 2e et +50 dans le bloc adulte. |
| Classement | CLASSEMENT pour chaque catégorie plus points de participation |
| Financement | Tout le matériel et les expéditions seront payés par le RFET. Les inscriptions sont partagées à 50/50 avec le club. |

En 2017, 30 événements pilotes ont été organisés entre Estrémadure et la Communauté valencienne, des communes complètement antagonistes en termes de tennis (dans les comparaisons statistiques, ces communautés sont aux pôles opposés), afin de tester le succès du produit. La Commune de Valence est l'une des régions espagnoles qui compte le plus de joueurs, de clubs, d'académies, de techniciens, d'arbitres, d'événements et de ressources économiques. Alors que Estrémadure est l'une des régions où le nombre d'athlètes, de clubs fédérés, d'entreprises liées au sport, d'événements et de dépenses liées au sport par les municipalités et d'autres entités est le plus faible (ministère de la Culture et des Sports, 2019).

Il est important de noter qu'en raison de la situation de pandémie, le circuit prévu pour 2020 et 2021 a été limité. Pour participer, une licence de la fédération ou la Tennis Card (licence non compétitive moins chère) est obligatoire. L'investissement dans le programme est d'environ 80 000 euros par an.



En 2022, les prévisions et l'inertie se sont améliorés par rapport aux chiffres de 2019.

Le succès du programme est mesuré par le nombre de tournois que les clubs demandent à organiser, le nombre de participants et le nombre de licences obtenues pour ces événements.

CONCLUSION

La qualité de vie est un sujet d'intérêt croissant dans la société actuelle. C'est pourquoi des outils favorisant la santé physique et mentale des personnes ont été intégrés. Pour cette raison, la pratique d'une activité physique est devenue l'un des facteurs les plus importants pour le maintien de la santé et de l'équilibre mental et social des personnes. C'est pourquoi de plus en plus de stratégies sont utilisées par différentes disciplines sportives pour capter l'intérêt des joueurs dès leur plus jeune âge. C'est le cas du tennis espagnol, où à travers la Fédération royale espagnole de tennis, le circuit amateur est proposé depuis 2017. Il s'agit de tournois pour différentes catégories auxquels participent des enfants, des jeunes et des adultes de niveau débutant. Grâce à ces tournois, on obtient non seulement que ceux qui jouent déjà au tennis continuent à jouer, mais aussi que de nouveaux joueurs rejoignent le sport du tennis, en constatant que non seulement les joueurs de compétition mais aussi les vrais amateurs peuvent participer aux compétitions.

Enfin, il est important de mentionner que le circuit a progressé progressivement, qu'il touche de plus en plus de lieux et avec des formats plus innovants comme les tournois en double ou en équipe.

Il est donc souhaitable que les différentes fédérations de tennis s'efforcent de créer des programmes de ce type afin d'atteindre l'objectif d'augmenter le nombre de joueurs dans notre sport. Nous espérons que cet article a fourni quelques idées pratiques pour la mise en œuvre de telles initiatives.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Le auteur déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Álvarez-Pitti, J., Mallén, J. A. C., Trabazo, R. L., Lucía, A., de Lara, D. L., Aznar, L. A. M., & Martínez, G. R. (2020, March). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. In *Anales de Pediatría* (Vol. 92, No. 3, pp. 173-e1). Elsevier Doyma.
- Arufe-Giráldez, V., Furelos, R. J. B., & Padorno, C. M. (2017). Programas de deporte escolar en España e implicación de los agentes educativos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17(67), 397-411.
- Asociación Argentina de Tenis. (s/f). Metas del área amateur de la Asociación Argentina de Tenis. <https://www.circuitotenis.com/>
- Camacho, R. (2021). Atribución de la práctica deportiva, de la actividad física, del sexo y de la edad sobre los valores antropométricos, capacidad física y calidad de vida en personas con síndrome de Down usuarias del Centro Down Córdoba.
- Chacón, R. G., Barón, D. P., & Martínez, N. F. (2018). Evolución de las licencias federativas (1994–2016). Pádel vs Tenis= Evolution of the federative licenses (1994–2016). *Paddle vs Tennis. Materiales para la Historia del Deporte*, (16), 43-49.
- CIS (2020). Encuesta de hábitos deportivos en España 2020. Recuperado de: <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2021-06/encuesta-de-habitos-deportivos-2020.pdf>
- Córdoba García, R., Camaralles Guillem, F., Muñoz Seco, E., Gómez Puente, J. M., José Arango, J. S., Ramírez Manent, J. I., Martín Cantera, C., Campo Giménez, M. D., Revenga Frauca, J., & Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPs (2018). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPs 2018. *Atención primaria*, 50 Suppl 1(Suppl 1), 29–40. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(18\)30361-5](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(18)30361-5).
- Crespo, M., & Over, S. (2009). PROGRAMAS DE TENIS PARA TODOS. Departamento de Desarrollo y Formación, Federación Internacional de Tenis.
- Estatista. (2021). Evolución anual del número de licencias deportivas de la Real federación española de Tenis entre 2020, 2015 y 2020, por género. <https://es.statista.com/estadisticas/982828/cifra-anual-de-licencias-deportivas-de-la-real-federacion-espanola-de-tenis-por-genero/>
- Federación Francesa de Tenis (4 de abril de 2019). Bientôt la Fête du tennis! <https://www.fft.fr/actualites/bientot-la-fete-du-tennis>
- Federación Inglesa de Tenis. (s/f) Tenis amigable y competitivo en una pista cerca de ti. <https://localtennisleagues.com/>
- García Ferrando, M., & Llopis Goig, R. (2017). La popularización del deporte en España: encuestas de hábitos deportivos 1980-2015 (Vol. 50). CIS-Centro de Investigaciones Sociológicas.
- International Tennis Federation (ITF). (2021). Participation increases as itf publishes global tennis report 2021. (online). <https://www.itftennis.com/en/news-and-media/articles/tennis-participation-increases-as-itf-publishes-new-data-in-the-itf-global-tennis-report-2021/>
- La Real Federación Española del Tenis. (5 de marzo de 2021). Circuito de aficionados. <https://www.rfet.es/es/circuito-aficionados-rfet-bases.html>
- Marín Montín, J. (2010). Valores mediáticos del deportista profesional en la publicidad: análisis comparativo entre Rafa Nadal y Gemma Mengual. *Comunicación: revista Internacional de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Estudios Culturales*, 1 (8), 26-40.
- Martínez Stenger, R., Parrilla, L. V., & Khoury, M. (2020). Cómo evitar el sedentarismo, la inactividad y limitar el riesgo de las lesiones frente al retorno deportivo. *Rev. Asoc. Argent. Traumatol. Deporte*, 2-11.
- Martínez, B. J. S. A. (2013). Historia y evolución del tenis= History and evolution of tennis. *Materiales para la Historia del Deporte*, (11), 52-56.
- Ministerio de Cultura y Deporte. (2019). Anuario de estadísticas deportivas 2019. Secretaría General Técnica. <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:dc406096-a312-4b9d-bd73-2830d0affb2d/anuario-de-estadisticas-deportivas-2019.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Actividad física. (online). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Real Federación Española de Tenis (RFET). (2021). Circuitos Aficionados. <https://www.rfet.es/es/circuito-aficionados-rfet-bases.html>
- Sánchez, I. Q., Ibáñez, J. C., Pay, A. S., Asencio, M. A., & Martínez, B. J. S. A. (2020). Diferencias en las estadísticas de competición en tenis en el abierto de Australia 2019 en función del género y el resultado del partido. *Acciónmotriz*, (24), 30-36.
- Slater, K., & Watkins, J. (2020). Tennis players' responses to Covid-19 and the global pandemic's impact on professional tennis governance. In *Sport and the Pandemic* (pp. 146-156). Routledge.
- University of North Florida Athletic (UNF) (2020). Tennis Complex Covid-19 Protocol. https://digitalcommons.unf.edu/covid19_text
- Valiño Arcos, A. (2019). Aspectos jurídicos de interés para la gestión de clubes, academias y federaciones de tenis. *E-Coach*, 2019, num. 34, p. 40-48.

Copyright © 2022 Javier Viguera



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)





Gestalt-tennis : Une technique d'entraînement, un accompagnement psychothérapeutique et une activité psychosociale

Michele Puccioni

Hackney Tennis, Grande Bretagne.

ABSTRACT

Les joueurs de club peuvent facilement déployer sur le court leur « sac de nerfs » unique, gênant leur jeu. Après une série de tests pratiques sur le court, cet article explore comment une approche Gestalt de l'entraînement de tennis soutenu par une application extensive de la respiration consciente peut aider les joueurs à améliorer leur tennis en augmentant la conscience de leur corps et de leurs émotions, avec un impact bénéfique sur leur bien-être.

Mots-clés : Gestalt, contact complet, respiration consciente, connaissance de soi.

Reçu : 9 février 2022

Accepté : 31 mars 2022

Correspondance : Michele Puccioni. Email: gestalttennis@gmail.com

INTRODUCTION

Cette étude préliminaire a été stimulée par la reconnaissance d'une évidence : quels que soient leur âge ou leurs compétences, les joueurs de tennis sont des êtres humains. Des êtres humains aux vies souvent complexes, apportant sur le court leur cocktail unique d'expériences émotionnelles. Un background qui, comme n'importe quel entraîneur l'a remarqué, a des répercussions sur leur jeu et les efforts pour l'améliorer (Chung et al., 2020 ; Perry, 2020 ; Van Der Kolk, 2014).

Après des études en compétences psychothérapeutiques (Bond, 2010 ; Clarkson, 1995 ; Joyce et Sills, 2010) suivies de tests pratiques sur le terrain auprès de 28 joueurs adultes en club, je propose que grâce à une mise en œuvre poussée d'expériences de respiration consciente et de prise de conscience stimulées par une approche Gestalt de l'entraînement du tennis, tout joueur de club peut améliorer son jeu d'une manière plus gratifiante et autonomisante. Au-delà de cela, je soutiens qu'ils peuvent bénéficier d'une nouvelle conscience émotionnelle auto-construite qui transcende le tennis et peut avoir un impact positif plus large sur leur vie (Posadzki et al., 2010). Enfin, je propose que cette interprétation de l'entraînement puisse développer une leçon en une activité psychosociale explicite, où le but premier est le bien-être socio-émotionnel des joueurs (Lay & Barrio, 2019).

GESTALT-TENNIS COMME TECHNIQUE DE COACHING

Gestalt, la théorie psychothérapeutique développée dans les années 1950 par les Drs. Fritz et Laura Perls, est aujourd'hui très respecté dans le domaine de la psychologie (Yontef, 1988). Avec son approche holistique concernant l'individu dans son ensemble, d'esprit et d'émotions vivant la réalité d'une manière unique, le pilier central de la Gestalt est la conscience de soi de ce qui se passe d'un instant à l'autre, dans l'ici et maintenant. 'à commencer par l'exploration et la reconnaissance des sensations physiques (Ginger 2007 ; Joice

et Sills, 2010). Dans cette optique, la Gestalt peut fournir une grande perspicacité pour l'interprétation du tennis, où la gestion de « l'ici et maintenant » de la balle et du corps est évidemment fondamentale pour contrôler la situation

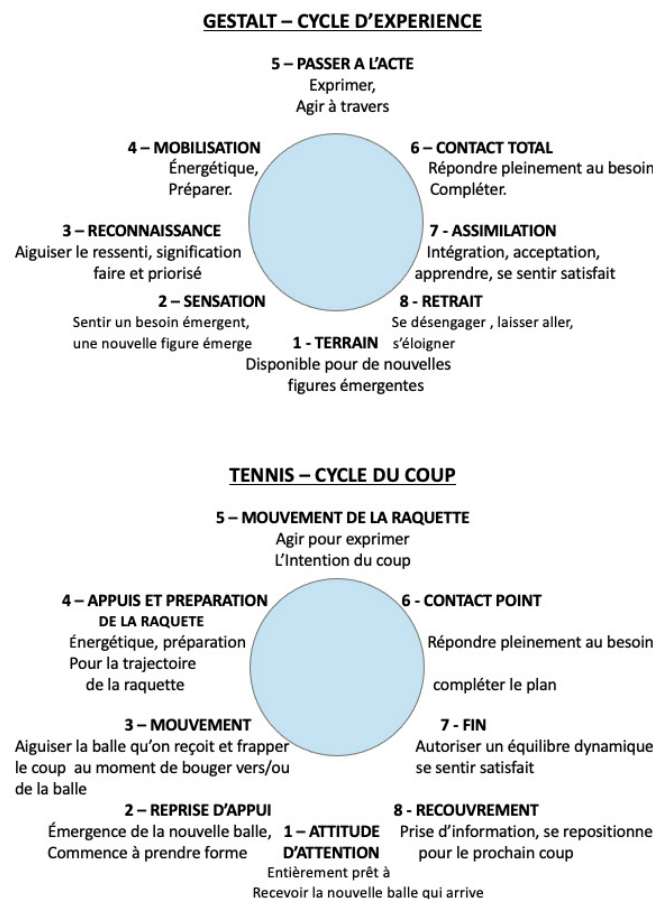


Figure 1. Gestalt « cycle d'expérience » vs tennis « cycle du coup ».



de jeu. Dans un exemple frappant de similitudes théoriques structurelles, en Gestalt, le sommet d'une expérience positive est nommé « contact total » (Perls et al., 1951), tandis qu'en tennis, le sommet d'un coup efficace est le « point de contact » (figure 1).

Reflétant la pertinence attribuée par la Gestalt à amener la personne dans « l'ici et maintenant » avant de l'accompagner vers tout ajustement (Ginger, 2007), une séance de tennis inspirée de la Gestalt vise d'abord à amener le joueur à vivre son corps par une respiration consciente, qui est de focaliser l'attention sur l'inspiration et l'expiration (Van Lysebeth, 1973). Malheureusement, au niveau du club, la respiration est généralement considérée comme allant de soi, considérée comme une donnée à la fois par l'entraîneur et le joueur. La respiration consciente est traditionnellement associée au Yoga ou au Pilates, où l'élève est invité à lier ses mouvements au rythme « naturel » de sa respiration dès le premier cours. Visant à stimuler la conscience de soi dès le début de toute expérience de tennis, Gestalt-Tennis embrasse pleinement cette focalisation sur la respiration comme une priorité, mais inverse sa corrélation avec le mouvement. Ici, l'orientation consiste à adapter le cycle de la respiration aux mouvements « naturels » du corps par rapport à « l'ici et maintenant » dicté par la balle qui arrive. Bien entendu, des conseils techniques traditionnels seraient également proposés ; mais tous les mouvements du corps et de la raquette seraient liés à la respiration, encourageant le joueur à adapter le « timing », le rythme et le volume de son inspiration/pause/expiration à chaque balle, désormais considérée comme une opportunité de respiration unique. Autrement dit, le joueur est invité à considérer chaque balle comme un flocon de neige : il n'y en aura jamais deux exactement identiques ; et pour être



frappée au mieux, chaque balle nécessite des mouvements et une respiration peut-être très similaire aux autres mais qui sont en fait uniques. De cette façon, le joueur est encouragé à apprécier le tennis comme un processus créatif et à percevoir la balle comme un partenaire, avec des résultats souvent immédiats : la regarder attentivement tout en préparant le coup devient spontané, la frapper un moment de joie physique et de récompense. Pour citer les joueurs K et F, recevoir la balle est 'énergisant', jouer le coup 'libérateur'. Dans cette perspective, un cours de Gestalt-Tennis comprend au début un court exercice d'échauffement pour expérimenter le contrôle de la respiration. Ces pratiques simples (tableau 1) visent à amener le joueur à réduire sa pensée rationnelle et à augmenter la conscience de son corps.

Tableau 1

Exemples d'exercices de respiration consciente d'échauffement.

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Tout en effectuant des pas chassés le long des lignes, lancez/attrapez la balle en vous concentrant sur l'inspiration lors de la phase réception et l'expiration lors de la phase lancement. Augmenter la difficulté/la vitesse/la variété (débutant/intermédiaires) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Taper la balle contre le sol avec la raquette, en se concentrant sur l'inspiration lors de la flexion des genoux et sur l'expiration lors de l'extension des genoux (débutant) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Volée se concentrant sur l'inspiration/expiration en synchronisation avec la réception/frappe. Varier la distance, la vitesse (intermédiaires/avancé) |

La mise en œuvre de la leçon dans tous ses aspects techniques et tactiques peut désormais s'effectuer dans un contexte fertile de « ressenti » et systématiquement lié à la respiration (tableau 2).

Tableau 2

Exemples de respiration consciente appliquée aux points d'enseignement/progressions.

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lors de l'échange, synchronisez les jambes d'appui avec la fin de l'inspiration au rebond de la balle, contrôlez la pause entre l'inspiration et l'expiration pour ajuster le point de contact (débutant/améliorant) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Au service, expirez pour terminer la position de présentation, puis inspirez au moment du placement de la balle/de la préparation de la raquette, faites une pause, expirez lors du swing (débutant/améliorant) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ajustez le rythme et le volume de la respiration lors de l'exécution d'un amorti délicat par opposition à un entraînement puissant sur toute la ligne (avancé) |

GESTALT-TENNIS COMME SOUTIEN PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE

Comme mentionné ci-dessus, les joueurs de club moyens sont des personnes aux vies complexes qui sont susceptibles d'apporter sur le terrain des « tensions » liées à des circonstances émotionnelles hors du court. Cela ne signifie pas que chaque joueur arrive nécessairement à une leçon de tennis avec des nœuds émotionnels à démêler ; mais la réalité est que beaucoup le font, avec de profondes implications pour leur jeu. Ce serait formidable de demander au joueur J, T2 ou V de "se détendre" et d'oublier son enfant handicapé, son

enfance maltraitée ou ses difficultés relationnelles. En effet, en jouant au tennis, ils pourraient chercher du réconfort dans ces expériences difficiles. Le hic, c'est qu'une telle ambition peut être frustrante par les tensions déclenchées précisément par ces événements hors terrain auxquels le joueur pourrait souhaiter échapper.

Afin d'aborder ces dynamiques, je suggère que le coaching de tennis puisse puiser directement de la théorie et des techniques de la Gestalt (Joyce et Sills, 2010), dans le but d'aider le joueur à ressentir et à prendre conscience de ces tensions, puis à essayer de les débloquent. Ceci est un exemple, rappelé par le joueur, de la façon dont la stimulation de la conscience physique peut conduire à une percée émotionnelle et à une amélioration du jeu :

Joueur : T2 ; 29/6/21 ; ct. 7, Clissold Pk, Londres N16

« Je suis arrivé et nous avons joué des points, je n'ai pas apprécié et il n'y avait aucun plaisir à taper dans la balle. Nous avons commencé à discuter et vous avez dit à quel point j'avais l'air tendu en jouant. J'ai dit que j'avais l'impression que c'était une bagarre. Chaque muscle tendu, prêt à me défendre, réagissant rapidement et se déchaînant. Vous avez dit que le tennis est un peu comme un combat - affronter votre adversaire face à face, arme à la main, le vainqueur remporte tout. À bien y penser, même le langage « coup » et « taper » a des échos de violence. Je vous ai rappelé mon éducation : j'étais toujours prêt à me battre et, d'une manière ou d'une autre, le tennis révèle cette partie de mon caractère. Votre reconnaissance que le tennis peut ressembler à un combat a été utile car cela m'a fait comprendre ce que je ressens lorsque le jeu est disproportionné mais pas fou. Nous avons ensuite parlé de respiration, et me rappeler cela et que le tennis n'est pas vraiment un combat au poing m'a permis de changer d'approche.

Lorsque nous avons commencé à taper, je me suis souvenu de respirer et j'étais plus relâché, plus calme et j'ai tellement mieux joué, tapant la balle avec vitesse et précision. La différence était énorme. Maintenant que j'ai écrit ceci, je me rends compte de tout ce qui se passe. Être encouragé à penser à ce que je ressens en jouant au tennis m'a permis de comprendre pourquoi je me sens comme ça et de faire des ajustements. J'ai commencé à me sentir mieux, plus heureux. C'était assez libérateur.

L'évolution enregistrée ci-dessus met en évidence à quel point la façon dont un joueur vit le jeu est cruciale. Quelle valeur émotionnelle attachent-ils au tennis en général et à cette balle en particulier ? En suivant la Gestalt, ce n'est qu'en aidant le

joueur à prendre conscience, accepter et explorer ces enjeux qu'il pourra alors surmonter les « tensions » qui pèsent sur son jeu. Et peut-être réaliser plus que cela. Se sentir mieux, plus heureux, libéré : les mots de T2 pointent au-delà du court de tennis. En effet, le joueur a identifié une perturbation émotionnelle qui l'empêchait d'atteindre un contact complet dans une situation spécifique, puis a trouvé en lui-même un moyen de la surmonter. Une expérience réussie dans le contrôle émotionnel et la résolution de problèmes qui peuvent être transférée dans la vie de tous les jours (Posadzki et al., 2010).

En suivant cette voie, un entraîneur peut aller au-delà de l'enseignement d'un bon coup droit et d'un bon revers. Ce faisant, ils peuvent encourager le joueur à développer une conscience de soi émotionnelle et l'aider à expérimenter sa capacité à faire ses propres jugements et choix, à changer et à corriger de l'intérieur, en s'appuyant sur ses propres ressources et sa maturité (tableau 3). En effet, comme l'indique le joueur T2, il peut se passer beaucoup de choses dans un cours de tennis.

Tableau 3

Grands principes de Gestalt-Tennis.

- Invitez n'importe quel joueur à se concentrer sur ce qu'il peut contrôler : sa respiration.
- Aidez-les à expérimenter comment contrôler la respiration aide à contrôler le corps, donc à contrôler la raquette-balle-point.
- Encouragez les joueurs à développer une relation physique étroite avec le corps et le « terrain » (court/raquette/balle) par opposition à une relation abstraite et cognitive.
- Considérer le cours de tennis comme une opportunité de prise de conscience de soi, et amener le joueur à saisir l'évidence, la situation dans laquelle il se trouve.
- Aidez-les à identifier et à gérer les dynamiques émotionnelles et les tensions qui pourraient limiter leur plaisir de jouer.
- Encouragez la pratique du tennis de manière sensuelle et expérientielle.

GESTALT-TENNIS COMME ACTIVITÉ PSYCOSOCIALE

Considérant l'opportunité de soutien thérapeutique qu'une séance coachée peut fournir si elle est soutenue par un état d'esprit Gestalt, je crois que le tennis peut être développé vers une pleine activité psychosociale, c'est-à-dire une activité entièrement dédiée à l'amélioration de la « santé sociale » des participants et de leur capacité à maintenir des relations saines avec les autres (Lay et Barrio, 2019). Ici, le bien-être émotionnel et relationnel des joueurs sont les objectifs explicites et déclarés et, avec une diligence raisonnable et une supervision professionnelle (Bond, 2010), une séance de groupe pourrait être entièrement dédiée à la conscience de soi et à la maîtrise de soi avec un intérêt relatif pour balles "in" ou "out". Cette proposition a été bien accueillie lors de la conférence internationale en ligne "Gestalt Beyond The Border - Projects For The Community" tenue en janvier 2022, et sera développée en partenariat avec le Florence Gestalt Institute, Italie (Puccioni, 2022).



CONCLUSION

Les tests préliminaires mentionnés dans cet article ont reçu des commentaires clairs et positifs de la part de tous les joueurs ayant expérimenté un coaching inspiré de la Gestalt, avec deux thèmes communs émergents : l'amélioration de la capacité à contrôler la balle et l'amélioration du plaisir général du jeu. Comme exemples respectifs, pour le joueur M "C'était comme être dans la matrice, pouvoir ralentir les balles. Seulement j'essayais de les frapper » ; pour le joueur A à la place "Cela vous fait sentir plus vivant". Ce type de remarques incite désormais fortement à concevoir et mettre en place une étude qualitative plus structurée et rigoureuse, avec entre 6 et 12 participants, pour explorer plus en détail leurs expériences de cette approche. Cela visera à mieux comprendre comment un pont entre la Gestalt et le coaching du tennis peuvent aider les joueurs à améliorer leur jeu parallèlement à leur bien-être émotionnel.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Le auteur déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Bond T. (2010) Standards and Ethics for Counselling in Action; Sage Publications.
- Chang, C. J., Putukian, M., Facsm, F., Aerni, G., Diamond, A. B., Hong, E.S., Ingram, Y. M., Reardon, C.
- L., & Wolanin, A. T. (2020) Mental Health Issues and Psychological Factors in Athletes: Detection, Management, Effect on Performance and Prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement, *Clinical Journal of Sport Medicine*, 30, 2, 61-87. doi: 10.1097/JSM.0000000000000817
- Clarkson, P. (1995) *The Therapeutic Relationship*; Whurr.
- Ginger, S. (2007) *Gestalt Therapy: The Art of Contact*; Routledge.
- Joyce P. & Sills C. (2010) *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*; Sage Publications.
- Lay, C. & Barrio, M.R. (2019) Promoting Health of Refugees in and through Sport and Physical Activity: A Psychosocial, Trauma-Sensitive Approach. In Wenzel, T. & Drazdeg, B. (Eds) *An Uncertain Safety: Integrative Health Care for the 21st Century Refugees*; Springer.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*; Dell.
- Perry, J (2020) *Performing under pressure: psychological strategies for sporting success*; Routledge.
- Posadzki, P., Stöckl A., & Mucha, D. (2010) Qi Gong exercises and Feldenkrais method from the perspective of Gestalt concept and humanistic psychology, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 14, 3, 227-233, <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2008.12.001>.
- Puccioni, M. (21-23 Jan. 2022) Gestalt-Tennis: the here and now of a furry yellow thing [Paper presentation]; 'Gestalt Beyond The Border - Projects For The Community'; Florence, Italy.
- Van Der Kolk, B. (2014) *The body keeps the score: mind, brain and body in the transformation of trauma*; Penguin.
- Van Lysebeth, A. (1973) *Pranayama - The Energetics of Breath*; Brian Cooper.
- Yontef, G.M. (1988) *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*; Gestalt Journal Press, New York.

Copyright © 2022 Michele Puccioni



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)



Faites-vous plaisir ! Une nouvelle proposition pour organiser des tournois pour les 12&U

Héctor Botella Blanco

Hong Kong Tennis Association, Hong Kong.

RÉSUMÉ

L'objectif principal de cet article est de présenter une vue d'ensemble des problèmes de santé mentale chez les jeunes athlètes lors des compétitions et de fournir une liste de nouvelles initiatives différentes pour organiser des tournois pour les 12& Moins, dans le but de trouver une plus grande satisfaction et moins de niveaux de stress lors des performances.

Mots-clés : tournois, santé mentale, développement, jeunes athlètes.

Reçu : 5 mars 2022

Accepté : 10 avril 2022

Correspondance : Héctor Botella Blanco. Email: hectorbotellablanc@gmail.com

INTRODUCTION

Au cours des dernières années, nous avons vu d'énormes réalisations de l'ITF et des différentes associations nationales de tennis dans l'augmentation de la participation des jeunes et des adultes. Le lancement de la campagne Play and Stay par l'ITF en 2007 vise à promouvoir le tennis comme un sport facile, amusant et sain. L'utilisation d'équipements modifiés rend le tennis plus accessible et permet aux joueurs de rester plus motivés grâce à l'obtention plus rapide de résultats positifs sur le court. Il est prouvé que les balles de couleur, les raquettes différentes et la taille des courts de tennis sont des méthodes viables pour améliorer les performances des joueurs. (Farrow, Buszard, Reid, & Masters, 2016). De plus, une association positive a été démontrée entre la pratique régulière du tennis et les avantages pour la santé. La pratique régulière du tennis contribue à améliorer la condition physique et la santé mentale en réduisant les symptômes comme la dépression ou l'anxiété (Pluim, Staal, Marks et Miller, 2007 ; OMS, 2020 ; Sciamanna et al., 2017).

S'il semble évident que des efforts ont été faits dans les aspects techniques, tactiques et physiques du tennis, nous devons nous demander si les mêmes efforts ont été faits pour prendre soin de la santé mentale des joueurs de tennis. Nous nous concentrerons dans cet article sur l'impact négatif potentiel que le format actuel des compétitions de tennis peut avoir sur les jeunes joueurs de tennis et proposerons des alternatives possibles.

SANTÉ MENTALE

Malgré les avantages que l'on peut tirer de la compétition, des préoccupations ont été soulevées quant aux conséquences négatives potentielles (Sagar & Lavalley, 2010). Différentes études ont déjà testé dans le passé que la participation à la compétition est l'un des principaux facteurs de stress pour les jeunes athlètes... (Nicholls, Holt, Polman, & Bloomfield, 2006). Les sports de haut niveau exigent non seulement des qualités physiques optimales, mais aussi des facteurs psychologiques optimaux pour être plus performant. La conséquence possible



Figure 1. C'est normal de ne pas être normal. Naomi Osaka. Temps.

est que les enfants peuvent éprouver des niveaux élevés de stress et d'anxiété précompétitive lorsqu'ils participent à des compétitions, et ces sentiments peuvent avoir un effet négatif sur la performance, la participation et la santé elle-même. (Kowalski, Crocker, Hoar, & Niefer, 2005). Des niveaux élevés d'anxiété précompétitive ont été associés à l'évitement du sport, à la réduction du plaisir du sport, à l'épuisement et à la perturbation du sommeil. (Gould, Udry, Tuffey, & Loehr, 1996). De plus, il a été démontré à plusieurs reprises que les athlètes participant à des sports individuels étaient plus enclins à présenter des symptômes dépressifs que les athlètes participant à des sports d'équipe. (Beckmann, Nixdorf, & Frank, 2016).

Les problèmes de santé mentale dans le monde du tennis ont été récemment repérés dans un documentaire diffusé sur la plateforme populaire Netflix sur la vie de Mardy Fish, intitulé "Untold. Breaking Point".

Dans ce documentaire, l'ancien joueur du Top 10 ATP expose ses problèmes d'anxiété au cours de sa carrière.

De même, Naomi Osaka est l'une des premières joueuses à s'être exprimée sur scène en évoquant une série de problèmes de santé mentale auxquels elle est confrontée depuis longtemps.

Il est important de prendre en compte qu'il existe un bon stress "eustress" (qui a un impact positif sur la performance) et un mauvais stress "distress" (qui a un impact négatif sur la performance) (Hackfort & Spielberger, 1990). C'est cette dernière qui est problématique et qui peut avoir des répercussions négatives sur la santé mentale des joueurs si elle est systématique avant et pendant les épreuves. Depuis de nombreuses années, les psychologues du sport se sont intéressés à l'étude des effets délétères du stress et de l'anxiété, supposés être les principaux facteurs de l'incapacité des sportifs à utiliser pleinement et efficacement leurs compétences. (Robazza, 2006). Identifier les problèmes que la compétition peut créer chez les jeunes athlètes peut aider à ne pas développer des conditions mentales indésirables. La solution ne consiste pas à éviter les compétitions mais à créer un environnement sain. Grâce à la compétition, les enfants ne se contentent pas de tester et de développer leurs compétences physiques et leur forme physique, mais ils ont également l'occasion de développer leurs qualités psychologiques et sociales (Grossbard, Smith, Smoll, & Cumming, 2009). La compétition sportive pendant la jeunesse donne l'occasion aux athlètes d'apprendre et de développer des compétences qui seront bénéfiques dans le futur (Macnamara, Button, & Collins, 2010).

LES PHASES DE DÉVELOPPEMENT



Figure 2. Tenisxetapas par l'Association espagnole de tennis (2019).

Si l'on s'intéresse aux différentes phases de développement présentées par la majorité des différentes associations de tennis, on constate que la phase de compétition ne commence qu'après l'âge de 12 ans. Les âges entre 6 et 12 ans sont réservés aux phases de découverte, d'apprentissage, de jeu et d'apprentissage de l'entraînement. C'est seulement après 12 ans que la plupart des associations recommandent de commencer la phase de compétition (ou d'apprentissage de la compétition).

La fédération espagnole de tennis divise le parcours d'un joueur de tennis en 7 étapes différentes : Découverte (4-6 ans) ; Développement (6-8) ; Consolidation (8-10) ; Spécialisation (10-12) ; Pré-compétition (12-14) ; Compétition (14-16) ; Performance (16-18).

La question à poser aux fédérations, aux directeurs de tournois, aux entraîneurs et à la communauté du tennis en général est donc la suivante : pourquoi tous les tournois suivent-ils le même format dans toutes les phases de développement ? N'est-ce pas en contradiction avec les parcours recommandés par la majorité des fédérations de tennis dans le monde ?

S'il semble évident que nous avons obtenu de bons résultats en adaptant le jeu de tennis à l'âge et au niveau du joueur avec des équipements modifiés, peu d'adaptations ont été appliquées dans l'organisation des tournois nationaux aux jeunes âges.

PROPOSITION

L'objectif principal de cet article est de proposer quelques initiatives pour ouvrir un débat dans la communauté du tennis afin de rendre les compétitions de tennis pour les 12&U plus amusantes, attractives et bénéfiques pour les enfants, mais aussi plus compétitives.



Figure 3. Caractéristiques des tournois selon la proposition faite. Notez que cette proposition n'est pas recommandée pour les tournois importants ou prestigieux, comme les championnats nationaux, où le format régulier sera toujours appliqué.

- **EFICIENT** : Les tournois sont resserrés pour être joués en seulement 2 jours.
- **DURABLE** : Moins de voyages puisque les tournois sont concentrés sur moins de jours.
- **RENTABLE** : Réduction des nuits d'hôtel et des dépenses de voyage potentielles.
- **CONVIVIALE ET FAMILIALE** : Elle aidera les familles à mieux s'organiser : cadre temporel au lieu d'un horaire de match (par exemple, l'événement sera organisé le samedi et le dimanche de 9h à 17h).
- **SOCIALE** : Les tournois ne doivent organiser qu'une ou deux catégories maximum (par exemple 10&U et 12&U) en évitant d'organiser des tournois avec une large gamme de catégorie d'âges différentes. Une même catégorie d'âge favorise une meilleure interaction entre les enfants.
- **PLUS DE MATCHS** :
 - o Format de score différent (plus court) mais garantie d'au moins quelques matchs par jour et par événement.
 - o Différents formats : simple, double et double mixte.
 - o Système de classement au lieu d'un tournoi à élimination directe. Les points nationaux sont attribués en fonction du classement final de l'épreuve. (Ce format est déjà appliqué dans certaines compétitions internationales).
- **AMUSANT** : L'objectif des mesures suivantes est de donner la possibilité aux joueurs de s'amuser en attendant leur prochain match. Ces activités doivent être dirigées par un entraîneur du site qui accueille le tournoi :
 - o Proporcionar una "pista de tenis de juegos amistosos" Mettez en place un "terrain de tennis pour jeux amicaux" où l'un des entraîneurs du club/académie organise un certain nombre de jeux amusants. Ce terrain peut également être utilisé comme terrain d'échauffement.
 - o Concours de service (défi de vitesse et de précision).
 - o Concours Digi -Tennis 2.0 (ou balle au mur 2.0)
 - o D'autres activités différentes (par exemple, le touch tennis, le padel, le ping pong, le squash, ou même d'autres sports sans raquette comme le football, le basket-ball, etc.)
- **ÉDUCATIF** : Atelier pour les joueurs et les parents animé par un entraîneur certifié du club qui accueille l'événement.
- **ENVIRONNEMENT POSITIF** : Organisez une fête de tournoi pour tous les joueurs et les parents avec de la nourriture, de la musique, un tirage au sort et quelques prix, récompenses et certificats (par exemple, l'esprit sportif de l'événement, le serveur le plus rapide, l'équipe double la plus drôle, le trophée pour le meilleur joueur de ping-pong, de tennis tactile, etc.).

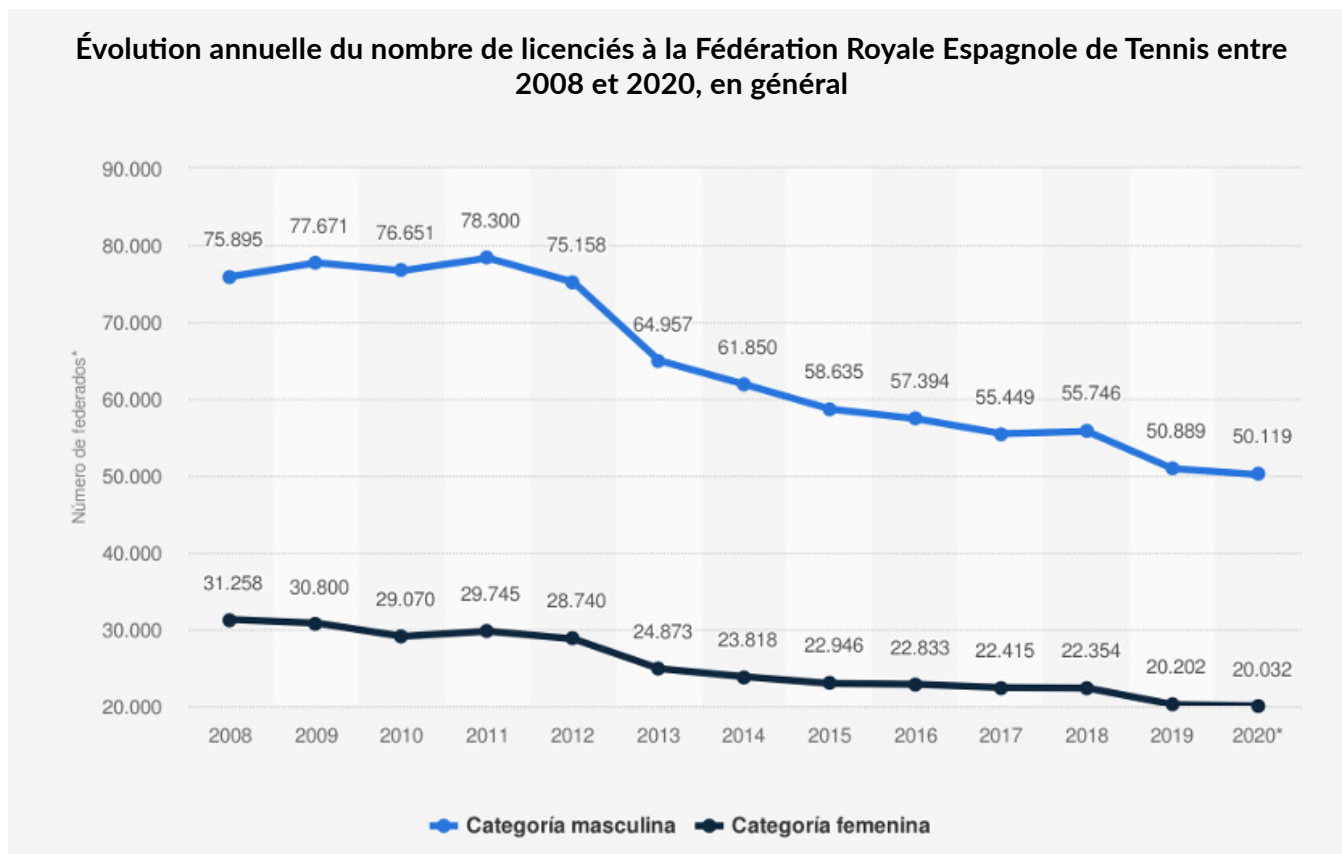


Figure 4. Nombre de licences pour les femmes (en noir) et les hommes (en bleu) fournies par la fédération espagnole de tennis de 2008 à 2020.

CONCLUSION

Nous assistons toujours à des tournois ou des compétitions où nous pouvons voir une variété de situations négatives : des enfants qui quittent les clubs en pleurant, des parents qui se mettent en colère contre leurs propres enfants, des familles qui font de longs voyages pour jouer un match de mauvaise qualité qui dure moins d'une heure (ou même pire, un walk over), des entraîneurs épuisés qui regardent des matchs inachevables, des temps d'attente interminables avant que le match ne commence... et beaucoup d'autres situations qui rendent l'événement très frustrant. Regardons les choses en face : pour la majorité des enfants, les tournois ne sont pas une bonne expérience.

Toutes les mesures proposées ci-dessus ont pour but de faire en sorte que les enfants terminent l'événement sans trop de frustration mais avec de bons souvenirs, en maintenant leur motivation pour le tennis et en les encourageant à recommencer lors du prochain événement. Mais aussi, pour forcer les clubs et les fédérations à voir qui organisera le meilleur événement (apprécié par les joueurs et les ligues régionales ou nationales).

Pour conclure, il convient de mentionner que le tennis est confronté à une dure réalité dans certains pays. La diminution du nombre de licences.

Cela peut s'expliquer par l'émergence d'autres sports de raquette comme le padel ou le beach tennis. Cependant, une réponse rapide est nécessaire de la part de la communauté du tennis si nous voulons que le tennis reste l'un des principaux sports. Je pense qu'un nouveau format de compétitions pour les jeunes peut avoir un effet positif sur la continuité de la pratique du tennis à l'avenir, mais aussi sur le développement des athlètes professionnels.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Le auteur déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Farrow, D., Buszard, T., Reid, M., & Masters, R. (2016). Using Modification to Generate Emergent Performance (and Learning?) in Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(sup1), S21-S22. DOI:10.1080/02701367.2016.1200421
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Grossbard, R., Smith R., Smoll, F., & Cumming, S. (2009). Competitive Anxiety in Youth Athletes. Differentiating Somatic Anxiety, Worry and Concentration Disruption.
- Hackfort, D., & Spielberger, D. (1990). Anxiety in Sports: An international perspective.
- Kowalski, K., Crocker, P., Hoar, S., & Niefer, G. (2005). Adolescents' Control beliefs and Coping with Stress in Sport. *International Journal of Sport Psychology* 36(4):257-272
- Macnamara, A., Button, A., & Collings, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors.
- Nicholls, A., Holt, N., Polman, R., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players. DOI:10.1123/tsp.20.3.314
- Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontiers in Psychology*. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00893
- Pluim, B., Marks, B., Miller, S., & Staal J. (2007). Health Benefits of Tennis. DOI:10.1136/bjism.2006.034967
- Robazza, C. (2006) Emotions in Sport: An IZOF Perspective. *Literature Reviews in Sports Psychology*. <https://www.researchgate.net/publication/288943076>
- Sagar, S., & Lavalley, D. (2010). The Developmental Origins of Fear of Failure in Adolescent Athletes: Examining parental practices. DOI:10.1016/j.psychsport.2010.01.004
- Sciamanna, C. et al. (2017). Physical Activity Mode and Mental Distress in Adulthood. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27838116/>
- Statista Research Department. (2021). <https://es.statista.com/estadisticas/982828/cifra-anual-de-licencias-deportivas-de-la-real-federacion-espanola-de-tenis-por-genero/>
- WHO. (2020). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Copyright © 2022 Héctor Botella Blanco



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)





Impact de la campagne Play and Stay de l'ITF sur le tennis pour les 10 ans et moins : Le point de vue des experts des fédérations nationales

Rafael Martínez-Gallego^a , Tim Jones^b et Miguel Crespo^b 

^aDépartement de l'éducation physique et sportive, Université de Valence, Espagne. ^bDépartement du développement, Fédération internationale de tennis, Londres, Royaume-Uni.

RÉSUMÉ

La campagne Play and Stay de l'ITF a été une initiative cruciale pour augmenter le nombre de joueurs de tennis dans le monde et promouvoir le tennis comme étant facile, amusant et sain pour tous les âges, sexes, niveaux de jeu et capacités physiques. L'objectif de cette étude était de connaître l'opinion sur cette campagne des responsables des programmes de participation des 35 fédérations nationales comptant le plus grand nombre de joueurs de loisirs. Ces 35 experts ont répondu à un questionnaire développé spécifiquement pour cette étude. Les résultats ont montré que le changement de règle de compétition pour les 10 ans et moins, mis en œuvre par l'ITF en 2012, a été bien communiqué aux entraîneurs et apporte des avantages en termes de participation accrue, d'apprentissage et d'amélioration des performances des joueurs débutants. En outre, la plupart des pays ont déclaré avoir mis en œuvre les concepts de la campagne à la fois dans les entraînements et les compétitions, ainsi que dans les programmes de formation des entraîneurs. Par conséquent, on peut conclure qu'en général, les opinions des experts au sein des fédérations nationales qui sont responsables de la directive sur la participation et de la mise en œuvre des programmes liés aux concepts de la campagne Play and Stay de l'ITF obtenues par cette étude sont extrêmement positives.

Mots-clés : développement, participation, tennis, fédérations.

Reçu : 13 janvier 2022

Accepté : 15 février 2022

Correspondance : Rafael Martínez. C/ Gascó Oliag, 3, 46010 València (Spain). Email: Rafael.Martinez-Gallego@uv.es

INTRODUCTION

La Fédération internationale de tennis (ITF) est l'organe qui gère le tennis dans le monde. Le développement du tennis dans ses 213 nations membres est l'une de ses fonctions car c'est la seule organisation mondiale qui alloue un budget au développement du tennis dans le monde (ITF, 2022). L'augmentation du nombre de personnes jouant au tennis a toujours été un pilier fondamental de son objectif de développement, et depuis 2017, c'est l'un des deux objectifs de développement de l'ITF2024 à travers la stratégie de développement - Augmenter la participation au tennis dans le monde entier pour tous les âges, sexes, niveaux de jeu et capacités physiques (ITF 2017 ; 2021). L'un des programmes mis en œuvre par l'ITF pour atteindre cet objectif est la campagne Play and Stay de l'ITF.

La campagne mise en place par l'ITF en 2007 a suscité un intérêt considérable de la part des chercheurs (Miley, 2007). En effet, elle a été présentée comme un exemple de programme orienté vers la participation, ayant adopté certains des résultats de recherche qui soutiennent l'importance d'attirer et de retenir autant de joueurs que possible en leur offrant une expérience positive et active d'initiation au tennis (Crespo & Reid, 2007). La recherche y voit également une initiative qui soutient l'utilisation d'une nouvelle méthodologie d'enseignement

basée sur l'utilisation d'équipements à échelle (Buszard, et al., 2014 ; Timmerman, et al., 2015), et d'installations (Goldfine, 2013) et de contraintes adaptées (Fitzpatrick, et al., 2017). Son importance a même été reconnue dans la formation des entraîneurs dans certains pays (Athanaïlidis, 2020) et son effet sur la modification des règles du tennis a été étudié (Giménez-Egido et al., 2020).

D'autres recherches ont étudié les avantages spécifiques de l'application de la campagne dans l'acquisition de différentes compétences, comme Kozak, & Ibraïmova (2014) qui ont souligné l'importance que cela consacre au développement des compétences de coordination chez les joueurs de tennis de 5-6 ans, un aspect qui coïncide avec la thèse de Khaniukova et al. (2012) qui ont mis en évidence son utilisation comme activité extrascolaire pour développer les qualités physiques des joueurs de 9-10 ans. Des conclusions similaires concernant la satisfaction des joueurs de ces âges participant au programme ont été atteintes par Koronas (2018).

De même, Zetou et al. (2012) ont étudié l'impact de la campagne sur l'apprentissage du service et la satisfaction d'un groupe d'élèves de l'école primaire. Les auteurs ont conclu que les élèves qui ont participé aux programmes ont appris le service en s'amusant et en appréciant le processus, ce qui les a motivés à continuer à jouer au tennis. Ces mêmes auteurs ont

reproduit leur étude précédente en analysant l'application de la campagne à l'amélioration du coup de revers (Zetou et al., 2014) tout en la mettant en relation avec la méthodologie d'enseignement pour la compréhension et l'amélioration de l'auto-efficacité des joueurs. Des auteurs tels que Kist et Ben Makhoulouf (2017), Cabral (2010) ou Sanz (2017) ont réfléchi à son application pratique dans des programmes pour débutants en tennis dans le monde entier.

En outre, Krylov & Shesterova (2017) ont analysé les avantages de la mise en œuvre de la campagne et ont conclu qu'elle était très appropriée pour le développement des joueurs de tennis de 10 ans et moins, mais qu'un aspect fondamental était l'utilisation appropriée de l'équipement, en particulier des balles adaptées. En fait, cet aspect avait déjà été indiqué par Farrow et Reid (2010) qui ont suggéré que la campagne était basée sur le principe de l'utilisation de l'équipement adapté comme stratégie de contrainte et ont démontré les avantages de son utilisation du point de vue du développement du jeu et de la satisfaction. Dans la même lignée, Schmidhofer et al. (2014) et Bayer, et al. (2017) ont souligné l'importance de l'utilisation de courts à l'échelle, Kachel et al. (2015) de balles, et Limpens, et al. (2018) ont corroboré la pertinence d'adapter la hauteur du filet pour faciliter le développement du tennis à ces âges comme proposé par la campagne. Pour un résumé des aspects appris, voir Buszard et al. (2017).

Du point de vue des bénéfices psychologiques, Ishihara, et al. (2017) ont démontré les bénéfices de l'utilisation de cette campagne sur les fonctions exécutives des joueurs de 6-12 ans. En outre, Fitzpatrick et al, (2018) ont étudié l'influence des modifications réglementaires et de l'équipement sur la performance de ces joueurs et Gonçalves et al (2017) l'ont étudié du point de vue de la compétition. D'autre part, les aspects liés à la progression dans l'acquisition des compétences ont également été étudiés par Cortela et al. (2019) et Elderton (2009), entre autres. Pour un résumé des avantages généraux, voir Vilches (2017).

La mise en œuvre de la campagne a déjà fait l'objet d'une recherche antérieure menée par Buszard et al (2020) qui ont étudié les perceptions des entraîneurs et des membres du personnel des fédérations nationales sur l'impact de la mise en œuvre de programmes axés sur la participation et le développement des compétences chez les enfants et les adultes. L'étude a conclu que les concepts de la campagne étaient positivement associés à une participation accrue et soutenue, à l'apprentissage des compétences, au développement des talents et à l'attitude des gens envers le tennis. Il a également été noté que les participants ont estimé que le succès de la campagne était dû à la fois à la mise en œuvre de la modification de la règle de compétition pour les 10 ans et moins dans les règles du tennis de l'ITF en 2012 (ITF, 2012) et aux messages fondamentaux de la campagne (ITF, 2022).

L'objectif de cette étude était de connaître l'opinion des responsables des programmes de participation de certaines fédérations nationales sur la campagne Play and Stay de l'ITF.

MÉTHODOLOGIE

Échantillon

L'échantillon était composé d'un total de 30 experts masculins et de 5 experts féminins des fédérations nationales, dont l'âge moyen était de 48,06 ans. Sur les 35, 21 avaient plus

de 15 ans d'expérience dans le secteur du tennis, 4 entre 11 et 15 ans et 1 entre 5 et 10 ans. Les experts représentaient 35 pays différents (tableau 1) et tous occupaient un poste lié à la participation ou aux programmes de formation des entraîneurs dans leur fédération nationale. Les critères de sélection des pays d'origine des experts étaient basés sur le nombre de joueurs de tennis dans chaque nation. La somme des joueurs des pays participant à notre étude représente plus de 99% du nombre total de joueurs dans le monde selon le rapport mondial de l'ITF sur le tennis (ITF, 2021).

Tableau 1
Pays d'origine des experts.

| Pays |
|------------|
| Argentine |
| Autriche |
| Belgique |
| Brésil |
| Chine |
| Colombie |
| Croatie |
| France |
| Hongrie |
| Inde |
| Indonésie |
| Iran |
| Israël |
| Italie |
| Mexique |
| Pologne |
| Portugal |
| Russie |
| Espagne |
| Suède |
| Suisse |
| Tunisie |
| Turquie |
| États-Unis |
| Vietnam |

Instrument

Les données ont été obtenues par le biais d'un questionnaire conçu ad-hoc pour cette étude. Une discussion a eu lieu entre les auteurs pour parvenir à un accord sur les éléments sélectionnés, leurs définitions et une première version du questionnaire. L'étape suivante a consisté en une évaluation quantitative et qualitative par 5 directeurs de tennis, entraîneurs certifiés et formateurs d'entraîneurs qui ont analysé, évalué et suggéré des changements aux définitions et aux items proposés. Sur la base de ces améliorations, une version finale de l'instrument a été conçue. Le questionnaire final comprenait 11 points portant sur la communication, les avantages, la mise en œuvre, la disponibilité, les améliorations, l'impact de la campagne Tennis Play and Stay pour les joueurs de 10 ans et moins, et le changement du règlement de compétition pour les 10 ans et moins mis en œuvre par l'ITF en 2012 (tableau 2).

Tableau 2

Catégories et sous-catégories incluses dans le questionnaire.

| Catégorie | Sous-catégorie | Article |
|---------------|------------------------------|--|
| Communication | Connaissances | J'étais au courant du changement de règle de compétition pour les 10 ans et moins mis en œuvre par l'ITF en 2012. |
| | Communication | L'ITF a communiqué efficacement à ses parties prenantes la modification du règlement des compétitions pour les 10 ans et moins. |
| Avantages | Participation | La modification des règles pour les joueurs de moins de 10 ans présente des avantages évidents pour augmenter le niveau de participation des joueurs débutants. |
| | Apprentissage et performance | La modification des règles pour les joueurs de moins de 10 ans présente des avantages évidents pour l'amélioration de l'apprentissage et des performances des joueurs débutants. |
| Mise en œuvre | Formation | Les entraîneurs de mon pays mettent en œuvre le changement de règle de compétition pour les 10 ans et moins dans la plupart de leurs séances d'entraînement. |
| | Compétitions | Dans mon pays, les compétitions mettent en œuvre le changement de règle pour les 10 ans et moins dans la plupart des tournois. |
| | Formation des formateurs | Le programme de certification des entraîneurs de mon pays comprend des informations sur les règles pour les joueurs de 10 ans et moins dans la plupart des cours. |
| Disponibilité | Matériaux | L'équipement (balles rouges, orange et vertes) lié à la modification de la règle de compétition pour les 10 ans et moins est généralement disponible dans mon pays. |
| | Installations | Les installations (courts et filets rouges, orange et verts) liées à la modification du règlement des compétitions pour les 10 ans et moins sont généralement disponibles dans mon pays. |
| Améliorations | Changements | D'autres changements devraient être apportés aux règles du tennis pour faciliter le jeu des joueurs de moins de 10 ans. |
| | Recherche | Des recherches supplémentaires sur le tennis pour les 10 ans et moins sont nécessaires afin d'accroître les connaissances sur les règles applicables aux joueurs de 10 ans et moins. |
| Impact | Impact global | Dans l'ensemble, je pense que la modification des règles de compétition pour les 10 ans et moins a eu et continuera d'avoir un impact positif considérable sur le tennis pour les 10 ans et moins. |

Procédure

Avec le soutien et l'assistance du département Participation et éducation du département Développement de l'ITF, le questionnaire en ligne a été envoyé par e-mail aux départements de participation ou de formation des entraîneurs des fédérations nationales sélectionnées, en demandant à ce qu'il soit rempli par la personne ayant les connaissances et les compétences notables en matière de tennis pour les 10 ans et moins dans cette organisation. Au début du questionnaire en ligne, les répondants ont reçu une description de l'étude et ont été informés de la confidentialité et de la nature volontaire de la recherche, conformément à la Déclaration d'Helsinki.

Analyse des données

Les données obtenues par le biais du questionnaire en ligne ont été exportées vers Microsoft Excel, où elles ont été traitées pour être mises en forme, analysées et représentées sous forme de graphiques.

RÉSULTATS

La figure 1 montre les opinions des experts concernant chacune des questions incluses dans l'enquête, liées aux variables de l'étude.

Concernant la communication de la campagne Play and Stay de l'ITF Tennis pour les joueurs de 10 ans et moins, et le changement de règles de compétition mis en place par l'ITF en 2012. Dans l'ensemble, les experts de la plupart des pays ont indiqué qu'ils étaient au courant de ce changement de règles et que la communication aux parties prenantes par l'ITF était efficace. Seuls deux experts ont fait état de divergences. L'un d'entre eux a indiqué qu'il n'était pas au courant du changement des règles, et l'autre n'était pas d'accord avec

l'efficacité de la communication de l'ITF sur ce changement des règles.

En termes de participation accrue et d'apprentissage et de performance au niveau des débutants. La plupart des experts étaient tout à fait d'accord pour dire que ce changement était un avantage, tant en termes de participation accrue qu'en termes d'apprentissage et de performance pour les joueurs débutants. L'un des experts s'est opposé à cette tendance, estimant que ce changement de règles ne constituait pas un avantage en termes de participation accrue.

En général, en ce qui concerne la mise en œuvre de la modification de la règle des compétitions pour les 10 ans et moins dans le cadre de la formation, des compétitions et de la formation des entraîneurs, les experts s'accordent à dire que la règle est mise en œuvre dans ces trois domaines, bien qu'un nombre important d'experts soient neutres. En outre, un petit nombre d'experts (n=3) ont indiqué qu'ils n'étaient pas d'accord avec la mise en œuvre de la règle, soit parce qu'elle n'était pas appliquée lors des entraînements ou des compétitions, soit parce qu'elle ne figurait pas dans les informations fournies dans les cours de formation des entraîneurs.

La plupart des experts se sont accordés sur la disponibilité positive des installations et des équipements pour mettre en œuvre la modification de la règle de compétition pour les 10 ans et moins. Alors que certains pays étaient neutres, un seul entraîneur a indiqué qu'il n'était pas d'accord avec l'accès aux installations pour mettre en œuvre la règle.

En ce qui concerne l'introduction d'autres changements de règles, la plupart des experts interrogés étaient en faveur d'un plus grand nombre de changements, bien qu'il y ait un pourcentage important d'experts qui étaient neutres, et un plus petit pourcentage qui n'étaient pas d'accord. En ce qui concerne la nécessité d'une recherche plus approfondie sur

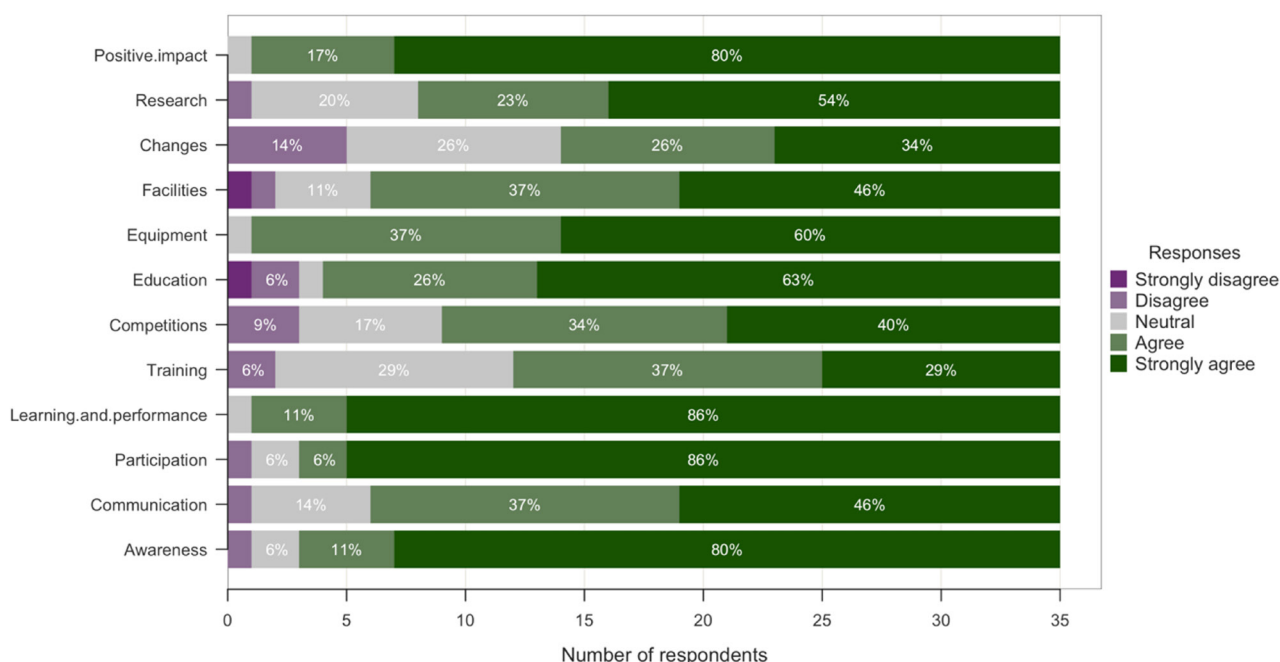


Figure 1. Opinions des experts concernant les variables analysées.

la modification des règles de la compétition pour les 10 ans et moins, la plupart des experts ont indiqué qu'ils étaient d'accord avec cette affirmation.

Enfin, à l'exception d'un expert, qui était neutre, le reste des experts ont indiqué qu'ils étaient d'accord ou fortement d'accord pour dire que, dans l'ensemble, le changement de règle a eu et continuera d'avoir un impact positif sur le tennis pour les joueurs de 10 ans et moins.

DISCUSSION

Cette étude a analysé l'opinion des responsables des programmes de participation de certaines fédérations nationales sur la campagne de l'ITF Tennis Play and Stay. Les résultats ont montré que le changement de règle de compétition pour les 10 ans et moins, mis en œuvre par l'ITF en 2012, a été bien communiqué aux entraîneurs de tennis et apporte des avantages du point de vue de la participation, ainsi que de l'apprentissage et de la performance. En outre, la plupart des pays ont mis en œuvre les concepts de la campagne dans les entraînements et les compétitions, ainsi que dans leurs programmes de formation des entraîneurs. D'autre part, en ce qui concerne la disponibilité des équipements et des installations, il a été démontré que le niveau de disponibilité est élevé dans la plupart des pays. Il a également été observé que les experts sont très intéressés par l'introduction de nouveaux changements de règles et par la réalisation de nouvelles recherches. Enfin, on considère que la mise en œuvre de la campagne Play and Stay de l'ITF a eu et continuera d'avoir un impact positif global sur le tennis pour les joueurs de 10 ans et moins.

Les résultats obtenus dans l'étude vont dans le même sens que les conclusions des recherches précédentes. En effet, en ce qui concerne l'influence de la campagne Play and Stay de l'ITF sur la participation et l'apprentissage, les résultats sont en parfait accord avec ceux obtenus par Buszard et al. (2020), qui ont conclu que la campagne était positivement associée à une participation accrue et soutenue, à l'apprentissage de

compétences et au développement de talents. En outre, ils sont également en accord avec un nombre important d'études qui ont analysé l'influence de la campagne sur l'apprentissage et la performance (Kozak, & Ibraimova, 2014 ; Khaniukova et al., 2012) ; Koronas, 2018 ; Zetou et al., 2012 ; Zetou et al., 2014 ; Cortela et al., 2019 ; Elderton, 2009 ; Vilches, 2017).

En ce qui concerne sa mise en œuvre dans les compétitions pour les joueurs de 10 ans et moins, des études antérieures ont montré ses avantages (Giménez-Egido et al., 2020 ; Gonçalves et al., 2017), ce qui renforce le fait qu'elle est largement mise en œuvre dans différents pays. D'autre part, certaines études ont reconnu l'importance d'inclure la campagne Play and Stay de l'ITF Tennis dans leurs programmes de formation des entraîneurs (Athaniilidis, 2020), ce qui soutient également l'inclusion du concept dans le programme national de la plupart des pays.

En ce qui concerne les équipements et les installations liés à la campagne ITF Tennis Play and Stay, le fait de leur grande disponibilité est très positif pour soutenir l'impact qu'ils peuvent avoir sur le développement des joueurs âgés de 10 ans et moins. Selon plusieurs études, l'utilisation de balles, raquettes et courts adaptés est l'un des aspects les plus importants qui déterminent le succès de la campagne (Buszard, et al., 2014 ; Timmerman, et al., 2015 ; Goldfine, 2013 ; Krylov & Shesterova, 2017 ; Farrow et Reid, 2010 ; Schmidhofer et al., 2014 ; Bayer et al., 2017 ; Kachel et al., 2015 ; Limpens, et al., 2018 ; Buszard et al., 2017).

Le fait que la plupart des experts soient favorables à de nouvelles modifications des règles et à de nouveaux projets de recherche renforce la philosophie de la campagne, qui se présente comme une initiative évolutive, ouverte aux changements et aux adaptations en fonction des résultats des recherches. Les recommandations relatives à la modification de la hauteur des filets pour les compétitions à 10 ans et moins, qui ont récemment fait l'objet d'un amendement aux règles du tennis de l'ITF (ITF, 2021) après que plusieurs études aient déterminé la hauteur idéale (Buszard et al., 2017), en sont un bon exemple.

Enfin, comme cela s'est produit avec les études réalisées par Kist et Ben Makhoulf (2017), Cabral (2010), ou Sanz (2017), les résultats que nous avons obtenus dans cette étude sont très positifs en ce qui concerne l'impact de cette campagne pour le développement des joueurs de 10 ans et moins dans le monde.

CONCLUSION

Les opinions des responsables des programmes de participation des fédérations nationales comptant le plus grand nombre de joueurs amateurs sur la campagne Play and Stay de l'ITF obtenues par cette étude sont, en général, extrêmement positives.

Cependant, certaines limites de ce travail peuvent être notées, comme le fait que l'échantillon a été limité à 35 des 213 pays membres de l'ITF et qu'aucun entretien approfondi n'a été réalisé qui pourrait donner une image plus précise des points de vue des participants à l'étude. D'autre part, les résultats obtenus dans cette recherche suggèrent de nouvelles lignes d'étude visant à mieux comprendre les différences possibles dans l'impact de cette campagne dans différents pays et à analyser les particularités de sa gestion et de sa mise en œuvre à l'échelle mondiale.

Nous pouvons conclure que les opinions des experts dans cette étude sont en accord avec les résultats de différentes recherches concernant les divers avantages de la mise en œuvre de la campagne Play and Stay de l'ITF pour augmenter la participation au tennis dans le monde.

REMERCIEMENTS

Les auteurs tiennent à remercier tous les experts des fédérations nationales répondantes qui ont participé à l'étude pour leur collaboration désintéressée.

FINANCEMENT ET CONFLIT D'INTÉRÊTS

Les auteurs déclarent qu'ils n'ont reçu aucun financement pour cette recherche et qu'ils n'ont aucun conflit d'intérêts en relation avec cette recherche.

RÉFÉRENCES

- Athanailidis, I. (2020). Education of greek tennis coaches and the methodology for basic strokes. *Journal of Physical Education Research*, 7, 31-35.
- Bayer, D., Ebert, M., & Leser, R. (2017). A comparison of the playing structure in elite kids tennis on two different scaled courts. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(1-2), 34-43.
- Buszard, T., Farrow, D., Reid, M., & Masters, R. S. (2014). Modifying equipment in early skill development: A tennis perspective. *Research quarterly for exercise and sport*, 85(2), 218-225.
- Buszard, T., Oppici, L., Westerbeek, H., & Farrow, D. (2020). Implementation of a modified sport programme to increase participation: Key stakeholder perspectives. *Journal of sports sciences*, 38(8), 945-952. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1737370>
- Buszard, T., Reid, M., & Farrow, D. (2017). Research inspired by Tennis Play and Stay-what have we learned about modifying tennis equipment? *ITF Coaching & Sport Science Review*, 25(72), 8-11.
- Cabral, V. (2010). Tennis 10s and play and stay in Portugal. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 51(18), 7-8.
- Cortela, C. C., García, J. P. F., Higuera, M. D., & Aburachid, L. M. C. (2019). The transition process towards the yellow ball in tennis teaching. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 27(79), 31-33.
- Crespo, M., & Reid, M. M. (2007). Motivation in tennis. *British journal of sports medicine*, 41(11), 769-772.
- Elderton, W. (2009). Progressive tennis: 5-7 year old development. *ITF Coaching Sport Sci Rev*, 16(47), 5-6.
- Farrow, D., & Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of sports sciences*, 28(7), 723-732.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. A. (2017). Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics. *Journal of Sports Sciences*, 35(22), 2204-2210.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. (2018). How do LTA mini tennis modifications shape children's match-play performance? *ITF Coaching and Sport Science Review*, 26(74), 4-7.
- Gimenez-Egido, J. M., Ortega-Toro, E., Palao, J. M., Verdú-Conesa, I., & Torres-Luque, G. (2020). Effect of modification rules in competition on technical-tactical action in young tennis players (under-10). *Frontiers in psychology*, 2789.
- Goldfine, B. (2013). Tennis courts and equipment for junior players. *Journal of Facility Planning, Design, and Management*, 1(1).
- Gonçalves, G. H. T., Klering, R. T., Aires, H., & Balbinotti, C. A. A. (2017). Tennis competition's contributions to children's education and personal development. *Journal of Physical Education*, 27.
- Ishihara, T., Sugawara, S., Matsuda, Y., & Mizuno, M. (2017). The beneficial effects of game-based exercise using age-appropriate tennis lessons on the executive functions of 6-12-year-old children. *Neuroscience letters*, 642, 97-101.
- International Tennis Federation. (2012). *ITF Rules of Tennis 2012*. ITF.
- International Tennis Federation. (2021). *ITF Rules of Tennis 2021*. ITF.
- International Tennis Federation. (2021). *ITF Global Tennis Report*. <https://www.itftennis.com/en/about-us/organisation/publications-and-resources/publications/>
- International Tennis Federation. (2022). <http://www.tennisplayandstay.com/about-tennis-playplusstay/about-playplusstay.aspx>. Accessed 20 February.
- International Tennis Federation. (2022). <https://www.itftennis.com/en/growing-the-game/>. Accessed 20 February.
- Kachel, K., Buszard, T., & Reid, M. (2015). The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of sports sciences*, 33(3), 320-326.
- Khaniukova, O. V., Griukova, V. V., & Kireyev, O. A. (2012). Usage the means of mini-tennis after school to enhance the development of physical qualities of children 9-10 years old. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo viovanna i sportu*, 10, 71-75.
- Kist, C., & Ben Makhoulf, A. (2017). Tennis Play and Stay-Case studies from South America and West, Central and North Africa. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 25(72), 27-29.
- Koronas, V. (2018). The effects of the tennis Play and Stay program on backhand skill learning and level of satisfaction in elementary school students. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov*, 11(60).
- Kozak, A. M., & Ibraimova, M. V. (2014). Construction of training process of tennis players aged 5-6 years, taking into account the specifics of the development and control of their coordination skills. *Physical education of students*, (6), 17-24.
- Krylov, D., & Shesterova, L. (2017). Application of the "Play and Stay" program in the training of tennis players up to 10 years. *Slobzhanskyi herald of science and sport*, (6 (62)), 48-50.
- Limpens, V., Buszard, T., Shoemaker, E., Savelsbergh, G. J., & Reid, M. (2018). Scaling constraints in junior tennis: the influence of net height on skilled players' match-play performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 89(1), 1-10.
- Miley, D. (2007). Tennis... play and stay. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 42(15), 2-3.

- Sanz, D. (2017). The importance of modifying the equipment for beginner tennis players: Tennis Play and Stay development in Spain. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 72(72), 8-9.
- Schmidhofer, S., Leser, R., & Ebert, M. (2014). A comparison between the structure in elite tennis and kids tennis on scaled courts (Tennis 10s). *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 829-840.
- Timmerman, E., De Water, J., Kachel, K., Reid, M., Farrow, D., & Savelsbergh, G. (2015). The effect of equipment scaling on children's sport performance: the case for tennis. *Journal of sports sciences*, 33(10), 1093-1100.
- Vilches, F. (2017). Benefits of Tennis Play and Stay principles in the physical development of young tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 25(72), 19-22.
- Zetou, E., Koronas, V., Athanailidis, I., & Koussis, P. (2012). Learning tennis skill through game Play and Stay in elementary pupils. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(2), 560-572.
- Zetou, E., Vernadakis, N., Derrì, V., Bebetos, E., & Filippou, F. (2014). The effect of game for understanding on backhand tennis skill learning and self-efficacy improvement in elementary students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 765-771.

Copyright © 2022 Rafael Martínez-Gallego, Tim Jones et Miguel Crespo



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 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)



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









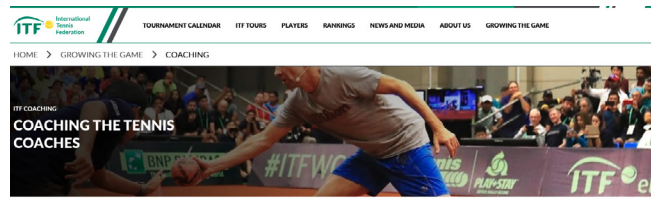


Available to download on all Apple and Android mobile devices and tablets



Liens web recommandés

ITF Coaching:

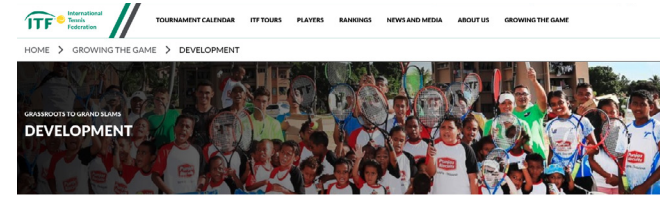


Top quality tennis coaching is vital to develop players to the best of their abilities at every level. The ITF is focused on coaching the coaches, and providing support to National Associations (and individual tennis coaches) through courses, conferences, online learning and various publications

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:

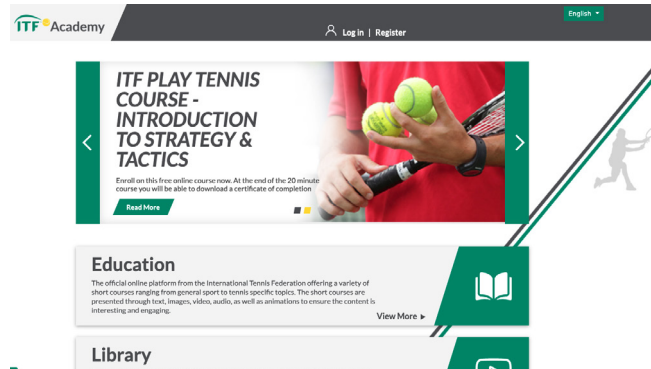


The ITF is here to develop and grow tennis around the globe, working with Regional and National Associations to identify rising talent and build new and better facilities. And we're here to support players on every step of their development, from playground to podium

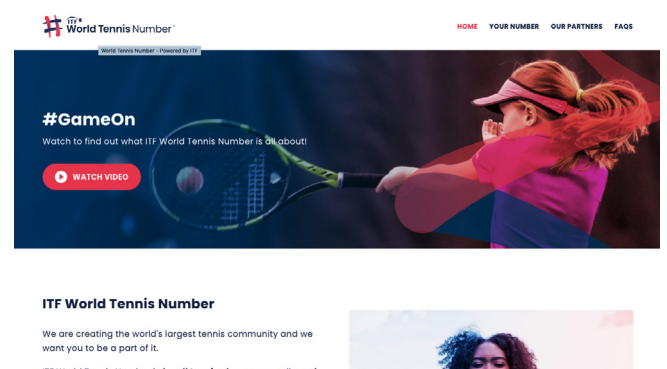
FUNDING

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

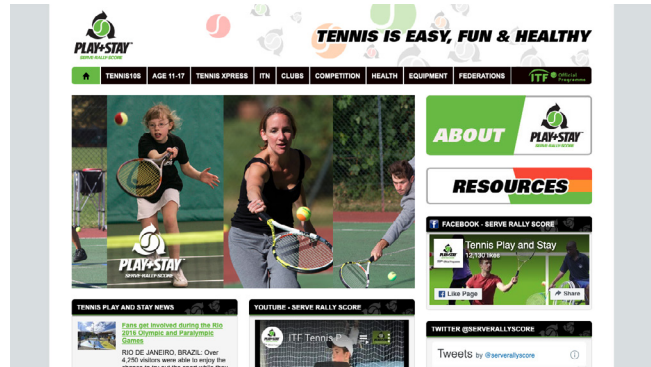
ITF Academy:



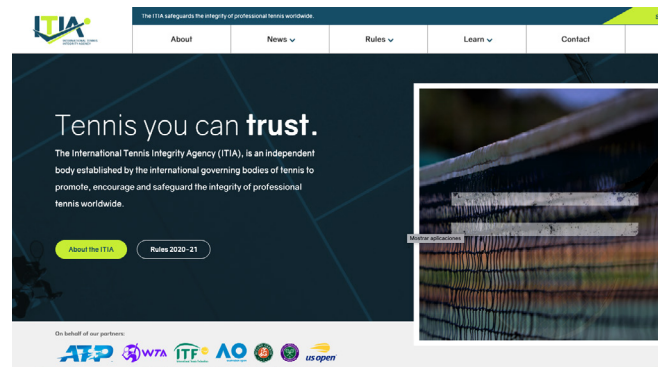
WTN:



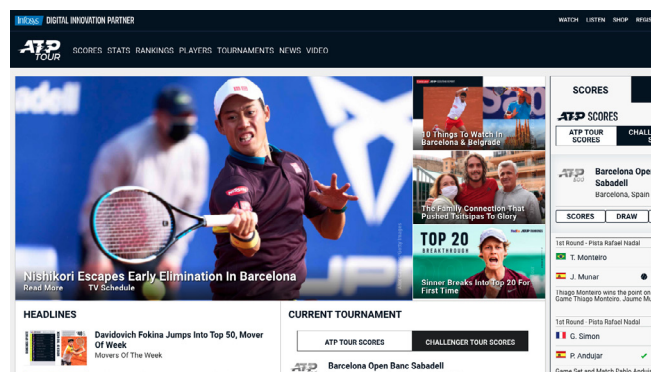
ITF Tennis Play and Stay:



ITIA:



ATP:



WTA:

