

Pg.	Titre / Auteur
2	Éditorial
3	Quantification et contrôle de la charge d'entraînement en tennis : une étude de cas Cyril Genevois (FRA), Isabelle Rogowski (FRA) et Tom Le Solliec (FRA)
6	Le pouvoir de l'attention Lucía Jiménez Almendros (ESP)
9	Attitudes des entraîneurs à l'égard de la formation continue : la situation dans les caraïbes Kyle Hannays (TTO)
12	Etude sur le mouvement spécifique de la tête dans les coups du tennis Manuel Fernández López (ESP)
15	Intégrer l'enseignement des habiletés mentales à votre programme d'entraînement : une approche pratique Merlin van de Braam (GBR)
18	Le développement de la perception au tennis Santiago Micó Salvador, Rafael Martínez Gallego et José Vicente Rams (ESP)
21	Accepter les pressions associées au métier d'entraîneur : éclairage sur les enseignements que des entraîneurs chevronnés tirent de plus de 10 années passées à travailler avec de jeunes joueurs de tennis de haut niveau Callum Gowling (GBR)
25	Circuit d'entraînement pour les joueurs de tennis de 12 ans et moins : Proposition d'exercices sur le court Carlos Valle (ESP)
28	L'enseignement du tennis en tant que marché : les entraîneurs comme créateurs de valeur ajoutée Andrés Crespo Dualde (ESP)
30	Âge biologique et âge chronologique : l'impact de ces deux facteurs sur le développement des jeunes joueurs de tennis André Vilela Brito (POR)
33	Livres électroniques recommandés Éditeurs
34	Liens web recommandés Éditeurs
35	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review Éditeurs



International Tennis Federation

COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW

La publication officielle de la Fédération Internationale de Tennis sur la science et la formation sportives

EDITORIAL

Bienvenue à la publication numéro 80 de l'ITF Coaching and Sports Science Review. Pendant cette période troublante, nos pensées s'adressent à tous qui ont été directement touchés de près ou de loin par la pandémie du COVID-19, et nous transmettons nos sincères condoléances aux personnes qui éprouvent la perte d'un être cher et à ceux qui souffrent actuellement.

Le confinement imposé dans de nombreux pays du monde a mené à la suspension ou au report de beaucoup d'événements de tennis, y compris des tournois, des entraînements et des compétitions amicales. Bien que cela soit nécessaire en ce moment et que nous devons donner la priorité à notre santé, nous savons que pour ceux dont la vie est dédiée au tennis comme les joueurs et les entraîneurs, cela a signifié un arrêt de tout travail et d'activité pour le moment. Donc, afin d'aider tout le monde du tennis touché à l'échelle mondiale pendant cette période d'incertitude, l'ITF a mis à disposition plus de ressources d'entraînement gratuites pour la durée de cette période de confinement imposée.

Plus de 340 pages de contenu, y compris des vidéos, des articles et des recherches scientifiques, sont désormais disponibles gratuitement sur l'Académie ITF, plateforme pédagogique de l'ITF, dans la bibliothèque iCoach de vidéos et d'articles. De nouveaux cours interactifs en ligne ont récemment été ajoutés à la plateforme « Éducation » de l'Académie ITF, avec 23 cours gratuits actuellement disponibles en anglais et 8 autres en espagnol et en français. Les cours couvrent une variété de sujets, de l'« Introduction à la stratégie et la tactique » à « L'éthique dans l'entraînement ». De nouveaux cours seront ajoutés chaque semaine, comme « La fixation d'objectifs », « Les parents au tennis » et « La méthodologie pédagogique » parmi les prochains sujets à venir. Que ce soit pour un entraîneur établi, un nouveau venu ou tout simplement pour quelqu'un qui souhaite mieux comprendre le côté théorique du sport, l'Académie ITF est un outil essentiel pour un développement professionnel continu. Veuillez cliquer ici pour vous inscrire gratuitement.

En plus des cours et des ressources disponibles sur l'Académie ITF, l'ITF met gratuitement à la disposition de tous pendant la même période son livre électronique à succès « Advanced Coaches Manual » (Manuel des Entraîneurs Confirmés) (auparavant au prix de £14.99). Accessible via l'application ITF eBooks, il est disponible dans 13 langues uniquement sur les smartphones et tablettes et contient des informations scientifiques et pratiques sur tous les éléments du jeu pour les entraîneurs travaillant avec des joueurs de tous âges et de toutes capacités. L'application eBooks de l'ITF est une source incontournable d'informations à part entière, avec plus de 150 publications actuellement en ligne : dont beaucoup sont gratuites.



Nous encourageons nos lecteurs à utiliser autant que possible l'ITF Coaching and Sport Science Review, car elle est une ressource fantastique pour les joueurs, les fans et les entraîneurs qui cherchent à améliorer leur jeu, leurs connaissances ou leur entraînement. Cette revue de l'ITF entame sa 28e année en 2020, ce numéro étant son 80ème. Près de 800 articles ont été publiés dans l'ITF Coaching and Sport Science Review depuis 1993, et ceux-ci ont couvert un large éventail de sujets tels que la biomécanique, la tactique, la psychologie, la physiologie, la force et le conditionnement, le marché, et bien plus encore... Chacun de ces articles, au moment de sa publication, contient les connaissances scientifiques les plus récentes, rédigées par des experts et des spécialistes du domaine, contribuant à la base de connaissances actuelle sur l'entraînement. Nous aimerions également encourager de nouvelles propositions à la Coaching and Sports Science Review de l'ITF, et des directives complètes pour l'acceptation et la publication d'articles peuvent être trouvées dans la page du numéro le plus récent de l'Académie ITF.

Enfin, revenons au numéro actuel de l'ITF Coaching and Sport Science Review. Cet article couvre un large éventail de sujets, notamment concernant le mouvement de la tête, une perspective nous venant des Caraïbes sur la formation des entraîneurs, la préparation au circuit, l'âge biologique par rapport à l'âge chronologique, les compétences mentales, l'attention, la mesure de la charge d'entraînement, la perception et les attitudes des entraîneurs de haut niveau.

Un des derniers articles aborde certaines considérations relatives à la gestion d'une entreprise de tennis. Enfin, nous tenons à remercier tous les auteurs pour leurs contributions, ainsi que tous ceux qui nous ont soumis des propositions. Nous vous souhaitons une agréable lecture du 80ème numéro de l'ITF Coaching and Sport Science Review.

Luca Santilli
Directeur Exécutif
Développement du Tennis

Miguel Crespo
Responsable de Participation et Coaching
Développement du Tennis/Coaching

Michael Davis Higuera
Chargé de Recherche
Développement du Tennis/Coaching

Quantification et contrôle de la charge d'entraînement en tennis : une étude de cas

Cyril Genevois (FRA), Isabelle Rogowski (FRA) et Tom Le Sollicec (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 80 (28): 3-5

RÉSUMÉ

L'objectif de cette étude était de quantifier la charge d'entraînement en utilisant des outils relativement simples dans le but d'apporter des informations pratiques aux entraîneurs sur le calcul et l'optimisation de la charge d'entraînement, notamment grâce à la méthode de la séance EPE, aux calculs de l'indice de monotonie et du ratio charge aiguë/charge chronique. Cet article présente une étude de cas concernant un joueur de 16 ans combinant ses études, ses entraînements au sein d'une académie de tennis et la compétition. La charge d'entraînement quotidienne et hebdomadaire ainsi que les autres indicateurs ont été calculés sur 31 semaines pour être ensuite expliqués, interprétés et discutés dans cet article.

Mots clés : RPE, charge d'entraînement, control, monotonie, ACWR

Adresse électronique de l'auteur : cyril.genevois@aol.fr

Article reçu : 26 Nov 2019

Article accepté : 10 Jan 2020

INTRODUCTION

L'application appropriée de la Charge d'Entraînement (CE) est un des facteurs fondamentaux pour induire des adaptations physiologiques bénéfiques et une amélioration de la performance. Des charges insuffisantes n'apportent pas d'adaptations physiologiques, et des charges excessives conduisent à des adaptations néfastes, tels qu'un état de fatigue non fonctionnelle et/ou un état de surentraînement.

Considérant la grande variété d'exercices utilisés à la fois dans l'entraînement technico-tactique et dans la préparation physique du joueur de tennis, la quantification de la CE est un challenge. La méthode de la Séance EPE (Evaluation de la Perception de l'Effort) proposée par Foster et al. (2001), basée sur la perception de l'intensité post-séance et sa durée, permet de quantifier la CE de différents types d'entraînement en l'exprimant en unités arbitraires (UA). Elle a été validée dans plusieurs sports avec des hommes et des femmes de différentes catégories d'âges et ayant des niveaux d'expertise variés (Haddad et al, 2017), et au tennis avec des joueurs Elite (Gomes et al, 2015). D'un point de vue pratique, 30 minutes après la séance, le joueur répond à la question : « Comment as-tu ressenti la séance sur une échelle de 1 à 10 ? », échelle proposée par Borg et al (1982). La CE de la séance est alors calculée par le produit de la durée de la séance (exprimée en minutes) et l'EPE. De ce fait, plus le résultat obtenu à l'EPE sera élevé, plus la CE perçue sera importante.

Le contrôle de la charge d'entraînement est important d'une séance à l'autre mais également d'une semaine à l'autre et d'un mois à l'autre pour trouver un équilibre entre fatigue et récupération. Les blessures au tennis étant majoritairement des blessures de sollicitation trop élevée, le but est donc de trouver un seuil permettant à la fois d'optimiser les capacités de travail du joueur tout en le préservant des risques de blessure. L'indice de monotonie donne un aperçu de la variabilité de l'entraînement tout au long de la semaine. Il est calculé en divisant la CE moyenne quotidienne de la semaine par son écart-type. Un indice faible avec de grandes variations d'un jour à l'autre est à rechercher, et il est conseillé de ne pas dépasser une valeur de 2 (Foster, 1998). Le ratio charge aiguë/charge chronique (ACWR en anglais) est un indicateur qui compare la charge d'entraînement de la semaine courante (aiguë) avec la moyenne des 4 semaines précédentes (chronique). Un ratio entre 0,8 et 1,3 serait considéré comme une zone cible dans laquelle la CE est assez élevée pour provoquer des adaptations bénéfiques mais pas suffisamment pour générer des adaptations néfastes comme l'augmentation du risque de blessure (Blanch & Gabett, 2016).

L'objectif de cette étude était de quantifier l'amplitude et la variation de la CE en utilisant la méthode de la séance EPE, l'indice de monotonie et le ratio charge aiguë/charge chronique sur 31 semaines chez un joueur de 16 ans scolarisé.

MÉTHODE

L'étude de cas observait un joueur de tennis s'entraînant au sein d'une académie (âge de 16 ans, pesant 51 kg, mesurant 168 cm, ayant 9 ans de pratique, 10 heures d'entraînement hebdomadaire et un classement ITN3) suivant une scolarité classique au lycée (30 heures de cours dont 2 heures d'EPS par semaine). Pendant les 31 semaines de l'étude, le joueur a cumulé 78 séances d'entraînement technico-tactique, 75 séances d'entraînement physique et 50 matchs de compétition. Des tests physiques d'endurance (30/15 IFT) et de force (Squat et Soulevé de Terre) ont été réalisés au cours des semaines 1, 16 et 29 pour évaluer l'efficacité de l'entraînement. La CE pour chaque séance a été calculée en multipliant le score EPE par la durée de la séance en minutes. Ces données ont ensuite été utilisées pour calculer l'indice de monotonie hebdomadaire et le ratio charge aiguë/charge chronique (ACWR).

RESULTATS

A titre indicatif, le document ci-dessous présente un exemple de tableau récapitulatif utilisé pour calculer et analyser les charges d'entraînement par séance, quotidienne et hebdomadaire.

Jour	Séance	Séance-RPE	Durée de séance (min)	Charge de la séance (UA)	Charge quotidienne
Lundi 08/10	Tennis	4	90	360	720
	Force	6	60	360	
Mardi 09/10	Tennis	3	90	270	630
	Endurance	6	60	360	
Mercredi 10/10	Jour de repos	0	0	0	0
Jeudi 11/10	Tennis	4	90	360	720
	Endurance	6	60	360	
Vendredi 12/10	Tennis	2	90	180	420
	Force	4	60	240	
Samedi 13/10	Compétition	5	90	450	450
Dimanche 14/10	Jour de repos	0	0	0	0
				Charge hebdomadaire	2940

Tableau 1 : Exemple de tableau récapitulatif de la charge d'entraînement hebdomadaire.

Le schéma 1 montre la répartition des charges d'entraînement hebdomadaires ainsi que l'évolution de l'indice de monotonie et du ratio charge aiguë/charge chronique (ACWR) tout au long des 31 semaines.

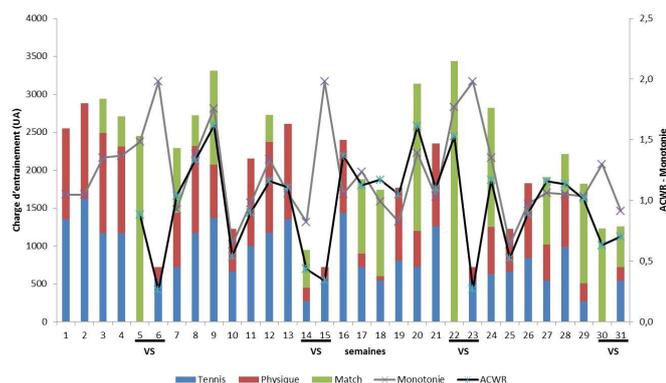


Schéma 1 : Charge hebdomadaire totale (barres), indice de monotonie (courbe grise) et ratio ACWR (courbe noire) pour 31 semaines. Les semaines soulignées (VS) sont des semaines de vacances en-dehors de l'académie.

La charge hebdomadaire moyenne d'entraînement pendant les 31 semaines était de 2105 ± 787 UA, variant de 720 UA à 3440 UA. L'indice moyen de monotonie était de $1,2 \pm 0,4$ (minimum : 0,64 ; maximum : 1,98). Le ratio ACWR était de $0,97 \pm 0,39$. Les valeurs en-dehors de la zone cible théorique (0,8-1,3) ont été observées pour 11 semaines sur les 31 étudiées : trois valeurs supérieures (entre 1,49 et 1,63) pour les semaines 9, 20 et 22 et huit valeurs inférieures (entre 0,34 et 0,60) pour les semaines 6, 10, 14, 15, 23, 25, 30 et 31.

Le schéma 2 montre la répartition des valeurs moyennes d'EPE, durée et charge d'entraînement pour les différents types de séance.

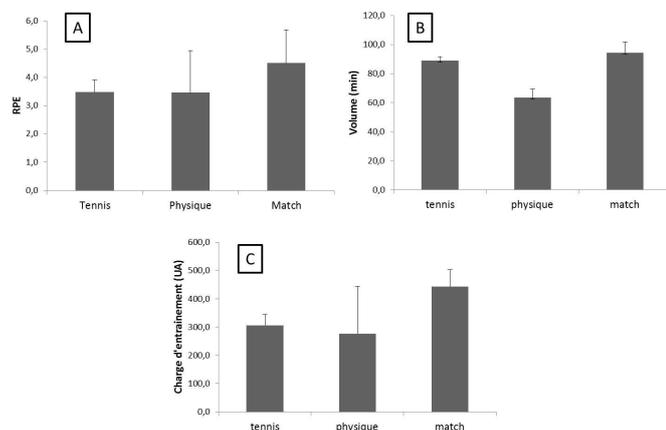
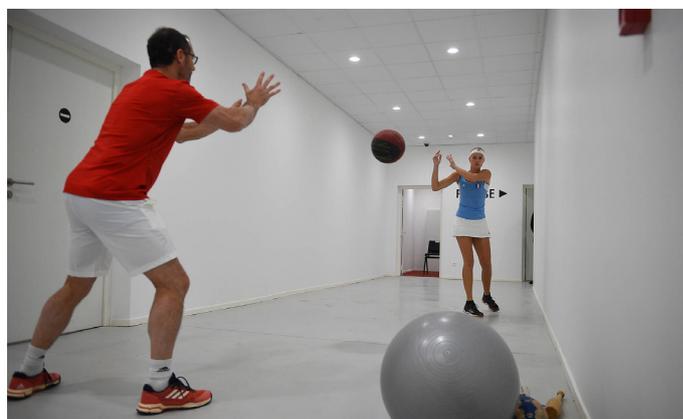


Figure 2 : Moyennes (écart-types) des RPE (A), volume (B) et de charge (C) pour les séances technico-tactiques, les séances de préparation physique et les matches de compétition sur les 31 semaines.

De plus grandes valeurs moyennes de EPE, durée et charge d'entraînement ont été observées pour les matches en comparaison avec les séances technico-tactiques et les séances de préparation physique. Une plus grande valeur moyenne de durée de séance a été observée pour les séances technico-tactiques en comparaison avec les séances de préparation physique.



Le Tableau 2 présente les résultats aux tests physiques du joueur et met en évidence une progression en endurance et en force.

Tests	Semaine 1	Semaine 16	Semaine 29
Squat (%PDC)	57.7	115.4	134.6
Soulevé de Terre (%PDC)	57.7	79.6	105.8
30/15 IFT (km/h)	17	18.5	19

Tableau 2 : Tableau récapitulatif des résultats aux tests physiques de force (en pourcentage de poids de corps) et d'endurance (en Km/h) à trois moments de la saison.

DISCUSSION

Le but de cette étude de cas était de quantifier la charge d'entraînement avec la méthode de la séance EPE et d'analyser son évolution sur 31 semaines en utilisant le ratio charge aiguë/charge chronique chez un joueur de 16 ans scolarisé. Les résultats ont révélé une charge d'entraînement hebdomadaire moyenne de 2105 UA, et une valeur moyenne du ratio charge aiguë/charge chronique de 0,97 avec 35% des semaines en-dehors de la zone cible. Ils ont également révélé que les valeurs d'EPE et de charge moyenne des séances technico-tactiques et physiques étaient significativement plus faibles que celles des matches.

Nos résultats sont relativement comparables à ceux d'autres études du tennis (Gomes et al, 2015 ; Murphy et al, 2016 ; Coutts et al, 2010 ; Gomes et al, 2011) ou sur la préparation physique (Lockie et al, 2012 ; Kilpatrick et al, 2015 ; Singh et al, 2007). Ils peuvent donc être utilisés comme référence dans un but de planification des charges d'entraînement. En revanche, il est important de comprendre que les CE hebdomadaires dépendent du nombre d'heures d'entraînement et qu'elles peuvent donc varier grandement en fonction du niveau d'implication des joueurs dans la pratique (Fett et al, 2017). Toutefois, les valeurs moyennes d'EPE et des charges d'entraînement des séances technico-tactiques et des matches sont inférieures à celles observées pour une durée moyenne très proche des joueurs du même âge de niveau national (Perri et al, 2018 ; Murphy et al, 2015). De plus, comme présenté précédemment, les valeurs d'EPE et de charge moyenne des séances technico-tactiques étaient significativement plus faibles que celles des matches, suggérant un manque d'adaptation de l'entraînement aux contraintes de la compétition. Or la valeur de l'EPE post-séance peut être impactée par des exercices physiques dans les séances technico-tactiques (Murphy et al, 2014). Il serait donc intéressant de prendre en compte les EPE relatives et la durée des exercices pour prescrire des situations permettant de se rapprocher des contraintes de la compétition.

L'indice de monotonie hebdomadaire rend compte de la

variation quotidienne des CE. Les valeurs les plus élevées ont été obtenues lors des semaines de vacances où l'entraînement était considérablement réduit et ne présentaient donc pas un risque important. Il est intéressant de noter que les valeurs EPE des séances de préparation physique sont plus dispersées que celles des séances technico-techniques et pourraient donc être les facteurs principaux de variabilité. Au regard de ces résultats, il pourrait être conseillé aux entraîneurs d'apporter plus de variété dans l'intensité des séances technico-tactiques.

Le ratio charge aiguë/charge chronique (AWCR) reste majoritairement dans la zone ciblée (0,8-1,3). Les valeurs en-dessous correspondent à des semaines de vacances scolaires (semaines 6, 15 et 23) où le joueur n'était pas présent à l'académie et devait effectuer des séances en autonomie. Les valeurs au-dessus correspondent à des semaines avec plusieurs matchs en compétition. La variabilité de la durée et de l'intensité des matchs en compétition étant difficile à anticiper, une analyse a posteriori devrait permettre aux entraîneurs d'adapter les séances d'entraînement de la semaine suivante pour rester dans des valeurs de ratio optimales.

Durant les 31 semaines, le joueur n'a jamais été absent (aucune blessure), a progressé aux tests physiques, et a eu un ratio victoires/défaites de 1,9 dont 13 victoires contre des joueurs mieux classés que lui. On peut donc penser, qu'en plus de son développement lié à sa croissance, l'organisation de sa charge d'entraînement lui a permis de s'adapter de façon efficace en améliorant ses performances et en lui évitant de se blesser.

CONCLUSION

Cette étude de cas avait pour but de présenter aux entraîneurs une méthode simple de quantification de la charge d'entraînement en tennis et des indicateurs permettant d'analyser les variations de celle-ci dans le temps. D'autres recherches impliquant différents niveaux de jeu et catégories d'âges sont nécessaires pour établir des valeurs de référence et pour améliorer et développer les méthodes de planification de la charge dans notre sport.

REFERENCES

Blanch, P. & Gabbett, T.J. (2016). Has the athlete trained enough to return to play safely? The acute: chronic workload ratio permits clinicians to quantify a player's risk of subsequent injury. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 471-475.

Borg, G. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and science in sports and exercise*, 14(5), 377-381.

Coutts, A.J., Gomes, R.V., Viveiros, L. & Aoki, M.S. (2010). Monitoring Training Loads in Elite Tennis. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 12(3), 217-220.

Fett, J., Ulbricht, A., Wiewelhoeve, T. & Ferrauti, A. (2017). Athletic performance, training characteristics, and orthopaedic indications in junior tennis Davis Cup players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(1), 119-129.

Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(7), 1164-8.

Foster, C. (2001). Florhaug, J.A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L.A., Parker, S., Doleshal, P. & Dodge, C. A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15, 109-115

Gomes, R.V., Coutts, A.J., Viveiros, L. & Aoki, M.S. (2011). Physiological Demands of Match-Play in Elite Tennis : A Case Study. *European Journal of Sport Science*, 11(2), 105-109.

Gomes, R.V., Moreira, A., Lodo, L., Capitani, C.D. & Aoki, M.S. (2015). Ecological Validity of Session RPE Method for Quantifying Internal Training Load in Tennis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(4), 729-737.

Haddad, M., Stylianides, G., Djaoui, L., Dellal, A. & Chamari, K. (2017). Session-RPE method for training load monitoring: validity, ecological usefulness, and influencing factors. *Frontiers in Neuroscience*, 11, 612.

Kilpatrick, M.W., Martinez, N., Little, J.P., Jung, M.E., Jones, A.M., Price, N.W. & Lende, D.H. (2015). Impact of High- Intensity Interval Duration on Perceived Exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47, 1038-1045.

Lockie, R.G., Murphy, A.J., Scott, B.R. & Janse de Jonge, X.A.K. (2012). Quantifying session ratings of perceived exertion for field-based speed training methods in team sport athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2721-2728.

Murphy, A.P., Duffield, R., Kellett, A., and Reid, M. (2014). A Descriptive Analysis of Internal and External Loads for Elite-Level Tennis Drills. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9, 863-870.

Murphy, A.P., Duffield, R., Kellett, A., Gescheit, D. & Reid, M. (2015). The Effect of Predeparture Training Loads on Post-tour Physical Capacities in High-Performance Junior Tennis Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(8), 986-93.

Murphy, A.P., Duffield, R., Kellett, A. & Reid, M. (2016). A comparison of the perceptual and technical demands of tennis training, simulated match play, and competitive tournaments. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(1), 40-47.

Perri, T., Norton, K.I., Bellenger, C.R. & Murphy, A.P. (2018). Training loads in typical junior-elite tennis training and competition: implications for transition periods in a high-performance pathway. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(2), 327-338.

Singh, F., Foster, C., Tod, D. & McGuigan, M.R. (2007). Monitoring different types of resistance training using session rating of perceived exertion. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2(1), 34-45.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Le pouvoir de l'attention

Lucía Jiménez Almendros (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 80 (28): 6-8

RÉSUMÉ

Cet article définit le concept de l'attention et ses principales caractéristiques, dans le but d'améliorer son impact au cours du processus d'apprentissage ainsi que sur la performance du joueur de tennis. Cet article est accompagné d'exemples d'exercices ainsi que de lignes directrices pour l'amélioration de cette capacité psychologique cruciale, sur et hors du terrain.

Mots clés : mise au point, concentration, attention totale, apprentissage, émotion

Adresse électronique de l'auteur : lucia@feelinflow.com

Article reçu : 3 Mar 2020

Article accepté : 23 Mar 2020

INTRODUCTION

« L'Attention » en tant que terme générique comprend plusieurs termes différents qui, bien que liés, sont différents les uns des autres et ont des connotations différentes qui doivent être prises en considération. Ce qui est certain, c'est que cet aspect mental appartient à une grande famille de concepts appelés « compétences d'attention », et que la classification d'un joueur en référence à ces différentes compétences nous fournit des informations sur la capacité du joueur de tennis à fonctionner et à progresser dans son processus d'apprentissage, du niveau récréatif au niveau compétitif. Les concepts qui en émergent, dont celui que nous traitons principalement dans cet article, donnent lieu à de nombreuses situations qui se transmettent et se matérialisent directement sur le court. Nous verrons comment utiliser et entraîner l'attention de manière à améliorer les performances de nos joueurs.

« Je jouais plutôt bien dans le premier set, jusqu'à 5-2. J'ai peut-être commencé trop tôt à penser que le match était terminé. J'ai perdu ma concentration lors d'un seul jeu et le match a complètement tourné » (Justin Henin)

Parmi les multiples définitions de l'attention, Reategui (1999) le définit comme : « l'attention est un processus discriminatoire et complexe qui accompagne tout le traitement cognitif, elle est également responsable du filtrage des informations et de l'allocation des ressources qui permet l'adaptation interne de l'organisme par rapport aux demandes extérieures ».

En d'autres termes, l'attention, en étant discriminatoire, est en partie volontaire ou intentionnelle, car elle permet de s'occuper d'un intérêt ou d'un autre en fonction du rapport l'intérêt / motivation, des objectifs, de la pertinence, etc. D'autre part, cette notion est complexe et accompagne l'ensemble du processus cognitif qui comprend les processus de prise de décision, de mémoire et (très pertinent pour le contexte de cet article) de régulation émotionnelle. Enfin, elle est chargée de filtrer les informations pour allouer les ressources qui permettent de s'adapter à ce qui arrive.

Cela dit, en appliquant cette définition au tennis, l'attention que nous développons en jouant nous permet de nous occuper de l'un ou l'autre des stimuli en fonction de notre intérêt. Par exemple, est-ce que je me concentre sur la façon dont la balle qui vient d'être frappée qui arrive à moi, ou est-ce que je reste concentré sur l'échec précédent en concentrant mon attention sur les circonstances qui y ont conduit ? De plus, cela vous conditionnera à jouer de manière agressive, à la recherche du point suivant, ou d'être plus conservateur. Cela me rappellera également - consciemment et inconsciemment - des situations dans lesquelles cette même situation m'est arrivée dans les jeux précédents, et enfin, selon la façon dont l'interprétation que j'en fais est constructive (sur la façon dont je me le dis), cela me fera me sentir mieux ou moins bien et guidera ma résolution dans un sens ou dans un autre.



En bref, l'attention est le précurseur, le germe ou le point crucial de la façon dont les jeux se développent dans de nombreux cas ou de ma progression plus ou moins rapide lors de mon processus d'apprentissage. Ce n'est pas par hasard que le prestigieux psychologue et journaliste du célèbre concept de « l'Intelligence Emotionnelle », Daniel Goleman, a consacré son prochain livre « Focus » (2003) à ce grand protagoniste de notre vie tennistique : « l'attention ».

TYPES D'ATTENTION ET LEURS APPLICATIONS RESPECTIVES DANS L'APPRENTISSAGE DU TENNIS

Parmi les différentes classifications disponibles, nous sélectionnerons les plus pertinentes selon notre contexte

a) Sur la base des mécanismes impliqués :

Attention sélective ou focalisée :

Défini comme la capacité du joueur à sélectionner les stimuli pertinents et à éliminer ceux qui ne le sont pas. Exemple : le joueur attentif à son score quelle que soit le score des courts d'à côté. Il implique pouvoir continuer à prêter attention à la dynamique du jeu malgré les distractions que l'autre joueur effectue, c'est-à-dire ses plaintes, célébrations et signes de douleur possibles en raison d'une blessure possible.

Une attention partagée : Capacité de prêter attention à plusieurs stimuli en même temps. On sait que nous pouvons efficacement nous occuper de deux stimuli lorsque l'un d'eux est automatisé ; il s'agit donc de répartir efficacement les ressources d'attention. Exemples : un joueur se concentre sur l'endroit où il veut servir sans avoir à penser à comment il va frapper la balle ; ou, un joueur a un plan de jeu pour le point suivant et est capable d'observer où se trouve l'autre joueur à ce moment précis, pouvant ainsi modifier le plan initial.

Une attention soutenue : Capacité de garder l'attention sur les stimuli pertinents pendant une durée souhaitée. Lors d'un long laps de temps, c'est ce qu'on appelle la concentration. L'exemple évident est d'être capable de rester concentré tout au long du match, sans grandes absences d'attention qui sont normalement naturelles.

b) Sur la base de l'objet vers lequel il est dirigé :

Attention externe :

Nous assistons à des stimuli externes tels que : la balle, le court, le point d'impact et la main non dominante... tout objet extérieur à soi.

Attention interne : Stimuli de nos sensations corporelles qui sont étroitement liés à tout ce que nous percevons à travers le corps. Par exemple : sentir la prise, se concentrer sur sa respiration, la position de mes épaules lors du décollage ou de ma foulée, le soutien des pieds, le son de la balle lorsque je frappe...

EXERCICES POUR AMÉLIORER DIFFÉRENTS TYPES D'ATTENTION

Attention sélective :

1. Faites attention ! : L'entraîneur distribue des balles au joueur avec la main ou avec sa raquette. Le joueur doit suivre certaines directives tactiques pour les directions à viser en fonction du type de balle qui arrive (attaque, défense, construction). Pendant ce temps, un autre joueur parle à celui qui joue, par derrière, essayant de le distraire.

2. Oreilles sourdes :

Les joueurs jouent un ensemble avec de la musique sur des enceintes. La consigne pour les joueurs sera de se concentrer sur les tâches proposées lors de l'exercice, sans prêter attention à la musique. À la fin de ce dernier, les joueurs réfléchiront au nombre de chansons dont il se souvient. Plus ils se souviendront, moins ils auront montré de capacité sélective.

3. Écoutez... : Assis près du terrain d'entraînement, le ou les joueurs ferment les yeux et sont invités à prêter attention aux sons de l'environnement, par exemple : les oiseaux, le vent, les voitures, les gens, le son de l'autre frappant la balle, un entraîneur faisant un commentaire, etc. Après quelques minutes, on leur demandera de se concentrer uniquement sur l'un d'eux et d'essayer, à la fin de l'exercice, de le décrire en profondeur, avec autant de nuances que possible.

Attention partagée :

1. Étourdissements : Un échange coopératif est effectué avec un partenaire : ils font un échange dans une diagonale et lorsque le joueur A voit une opportunité, frappe le long de la ligne et la séquence continue. En même temps, le partenaire "C", placé derrière "B", fera différents exercices individuels d'équilibre ou d'agilité. A la fin, le joueur "A" nommera les exercices effectués par le joueur "C" dont il a pu prendre connaissance. NOTE : L'objectif n'aura été atteint que si l'échange entre les joueurs A et B a été de bonne qualité...

2. Surprise : Deux joueurs font des échanges le long de la ligne ou croisés ; Lorsque l'entraîneur le jugera bon, il mettra une autre balle en jeu pour que les joueurs oublient la balle du première échange et continuent de jouer le point avec la "nouvelle" balle...

3. "Hawk-eye" : Les joueurs s'assoient, observent les entraînements de trois courts différents, ils reçoivent la consigne

suivante : "Vous avez 3 minutes pour observer les trois courts". Ensuite, les joueurs réfléchissent à qui s'entraînent sur chaque court et quel exercice ils font ?

Une attention soutenue

1. Suis-je « présent » ou pas ? :

Un tie-break est joué et à la fin de celui-ci, le joueur notera les pensées qui lui ont traversé l'esprit, et si elles sont dirigées vers le passé, le présent ou le futur.

2. Super Attention : Effectuez « votre » rituel après chaque point pendant les 20 prochaines minutes. Pour combien de points ne l'avez-vous pas fait ?

3. Suis-je « présent » ou pas ? : Fermez les yeux et gardez votre esprit vide pendant une minute. Combien de fois avez-vous "dérivé" de cela ? Dans cet exercice, nous ne voulons pas que le joueur passe toute la minute avec un esprit vide, cela montrerait un niveau de concentration très élevé qui nécessite des années de pratique ; le but de l'exercice est d'apprendre au joueur à "retourner" à son aspect mental chaque fois qu'il dérive, en lui faisant prendre conscience qu'il peut revenir quand il le souhaite. Au fil du temps, la longueur pendant laquelle on peut rester « vide » peut augmenter.

ATTENTION ET ADOLESCENCE : OPPORTUNITÉS D'APPRENTISSAGE

Les adolescents ainsi que les enfants ont aujourd'hui une grande capacité à prêter attention à plusieurs stimuli à la fois ; La numérisation a considérablement accéléré le rythme de vie général, tout en réduisant les temps d'attente et de patience, cette dernière vertu perd même de la valeur pour les jeunes générations. En ce sens, le tennis est actuellement plongé dans l'une de ses grandes batailles, celle qui marque "la société de l'immédiateté face aux processus d'apprentissage". Cette tendance a même influencé les règlements du tennis : matchs en 4 jeux, super tie-break au troisième set, règle du let si la balle touche le filet au service, point décisif ; cependant, toutes ces situations ne sont pas si gênantes ou difficiles, et comme pour toute autre situation qui se produit lorsque nous jouons, nous pouvons utiliser ces circonstances pour améliorer.

D'une part, la grande capacité du jeune joueur de tennis à attirer l'attention sur divers stimuli lui permet de recevoir plus d'informations qui, bien sélectionnées et organisées, stimulent une plus grande capacité d'assimilation. Tout cela s'accompagne bien sûr d'une formation avec une attention soutenue, une concentration, ainsi qu'une attention au moment présent (la pleine conscience), comme l'ont proposé Van de Braam et Aherne (2016) ou Yousuf (2016). Pour cela, le tennis est un cadre idéal, étant donné qu'un point au tennis en soi vous enfonce naturellement dans le moment présent, car la balle revient toujours et jamais de la même manière, nécessitant des ajustements conscients et inconscients en permanence.

D'un autre côté, la vitesse à laquelle les matchs sont joués, avec les règles qui ont été mises en œuvre (en particulier dans les catégories inférieures), met le joueur à l'épreuve pour gérer des situations chargées émotionnellement beaucoup plus fréquemment et rapidement ; ainsi, ils deviennent des régulateurs potentiellement experts du stress, quand ils sont accompagnés et guidés dans le processus.

Lignes directrices pour améliorer les capacités d'attention :

Nous savons qu'il existe certains stimuli qui attirent notre attention plus que d'autres, c'est pourquoi nous utilisons ces informations et les appliquons aux exercices que nous proposons. En tenant compte des variables que Roselló (1998) propose, au niveau des stimuli externes, on trouve :

1. **Nouveauté** : Présentez différents exercices ou variantes d'exercices que vous utilisez déjà
2. **Complexité** : Lorsque nous ne maîtrisons pas quelque chose, notre attention se concentre sur l'essai, l'échec, la restructuration et sur la façon d'essayer à nouveau pour avoir un succès.
3. **Intensité** : Le même exercice avec une intensité différente, plus lente ou plus rapide, nous fait porter une attention différente à celle d'avant.
4. **Répétition** : Alors que la répétition crée de la monotonie et peut diminuer la motivation, elle est, en particulier chez les joueurs avancés, un excellent outil pour développer l'attention car les joueurs de tennis doivent souvent être répétitifs dans leur carrière (par exemple : les premiers tours, des matchs avec beaucoup d'échanges, des balles lourdes et donc difficulté à finir les points ...).
5. **Couleur, mouvement, position** : Cela consiste à introduire des variables dans les exercices que nous faisons habituellement, en tenant compte de ces aspects.



CONCLUSION

L'attention est un concept largement reconnu en psychologie du sport depuis de nombreuses années. Alors que ces derniers temps, la montée de l'intelligence émotionnelle a déplacé cette capacité cognitive d'une position centrale du champ, la popularité de la pleine conscience a encore une fois souligné son importance. Compte tenu de l'importance de l'attention, vu dans les multiples situations du tennis mentionnées dans cet article dans lesquelles elle joue un rôle important, il semble logique de l'entraîner avec la même intensité ou importance donnée à d'autres compétences psychologiques technicotactiques et physiques. De plus, en se rappelant que chaque situation est une opportunité pour améliorer l'attention, ce n'est pas la même chose de faire de l'entraînement physique en pensant à des choses qui ont peu à voir avec l'entraînement, que de faire le même exercice en se concentrant sur l'amplitude des mouvements et / ou les muscles impliqués ; tout comme frapper des balles n'est pas la même chose que leur prêter attention avec une intention spécifique.

RÉFÉRENCES :

- Czajkowski, Z. (1996) Psychology as a coach's aid. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
- Goleman, D. (2013). Focus. Barcelona: Kairós.
- Reategui, N y Sattler, C. (1999). Metacognición. Estrategias para la construcción del conocimiento. (2da. Ed.) Lima: CEDUM
- Roselló, J. (1996). Psicología de la Atención. Madrid: Pirámide.
- Van de Braam, M. y Aherne, C. (2016). Mindfulness: Applications in tennis. ITF Coaching and Sport Science Review, 70, 3-4.
- Yousuf, S. (2016). Mindfulness and tennis performance: A review of literature and practice. ITF Coaching and Sport Science Review, 70, 13-14.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Tableau 1 : Lignes directrices pour améliorer les capacités d'attention

ENNEMIS DE L'ATTENTION

Bien que l'amélioration de l'attention nécessite la volonté et l'intention, il existe certaines variables qui l'affectent et qui, si elles ne sont pas connues, peuvent nous embrouiller sur ce qui peut réellement faire échouer le processus. Nous pouvons penser que notre joueur a certaines lacunes techniques ou difficultés d'apprentissage, mais ce qui peut arriver est quelque chose de différent lié à (Czajkowski, 1996) :

1. La fatigue : lorsque nous sommes fatigués, nous abaïssons nos gardes à tous les niveaux, le plus évident étant au sur le plan physique. Nous devons également être conscients que cela affecte également nos émotions (nous nous irritons plus facilement, nous avons moins de patience) ainsi que nos capacités cognitives, dans ce cas la difficulté de garder notre attention sur le stimulus qui nous intéresse.
2. L'ennui : il s'agit « d'une épée à double tranchant » car, bien qu'elle diminue la capacité d'attention (l'esprit saute d'une pensée à une autre au hasard, sans contrôle apparent), nous ne devons pas toujours nous en échapper car elle constitue un grand espace pour développer notre créativité et améliorer notre capacité d'attention, tant que les joueurs savent transcender le sentiment subjectif de « l'ennui ».
3. Faible activation : une faible activation met le cerveau à un rythme de travail en contradiction avec notre pic d'attention le plus efficace ; par conséquent, « l'activation » est un excellent mécanisme pour attirer l'attention sur ce qui nous intéresse.

Attitudes des entraîneurs à l'égard de la formation continue : la situation dans les caraïbes

Kyle Hannays (TTO)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 80 (28): 9-11

RÉSUMÉ

La présente étude visait à mettre au jour les attitudes des entraîneurs de tennis des Caraïbes à l'égard de la formation continue. Grâce à un échantillonnage dirigé, quarante (40) sujets de différents niveaux de compétence, originaires de diverses îles, ont été recrutés pour participer à l'étude. Les résultats ont montré que, contrairement à ce que l'on pense souvent, les entraîneurs ne voient pas la formation continue d'un mauvais œil. L'étude a plutôt révélé que les stages ne répondent peut-être pas de manière satisfaisante aux besoins des entraîneurs. Par ailleurs, les résultats ont également mis en évidence des problèmes tels que l'insuffisance de l'offre de formation et le mécontentement des entraîneurs qui ne se sentent pas appréciés à leur juste valeur. C'est pourquoi les stratégies doivent être axées sur la résolution de ces problèmes.

Mots clés : métier d'entraîneur, formation, attitudes, expérience

Adresse électronique de l'auteur : kahannays@hotmail.com

Article reçu : 10 Jan 2020

Article accepté : 14 Fév 2020

INTRODUCTION

La formation des entraîneurs est un concept qui a gagné en popularité dans le monde du sport. Il s'agit d'une stratégie de développement dans le cadre de laquelle l'entraîneur joue le rôle de l'élève dans un environnement orienté vers la réalisation d'objectifs personnels ou professionnels spécifiques ; ce processus est facilité au moyen d'éléments d'instruction ou de conseils (Vargas-Tonsing, 2007). Plusieurs chercheurs ont établi que la formation des entraîneurs était essentielle pour « élever le niveau d'exercice du métier d'entraîneur » (Avner et al., 2017, p. 101). Pourtant, en dépit de ce consensus, il semble que la formation des entraîneurs, en tant que mesure conçue pour le développement professionnel des entraîneurs, soit souvent négligée dans les Caraïbes et qu'elle ne fasse pas l'objet d'une adhésion suffisamment large. Le plus souvent, sur le terrain, c'est plutôt l'expérience qui ressort comme étant l'attribut privilégié. Les chercheurs ont noté que si les entraîneurs obtiennent leur certification principalement après avoir suivi avec succès des programmes de formation formelle, de nombreuses études ont souligné le fait que « les lieux d'apprentissage formalisés ne sont pas aussi valorisés par les entraîneurs que les expériences d'apprentissage qu'ils peuvent acquérir sur le terrain au quotidien » (Werthner et Trudel, 2006, p. 198-199).

Malgré la préférence que nous venons d'évoquer, plusieurs chercheurs s'accordent à dire que « les entraîneurs qui réussissent sont ceux qui s'efforcent activement d'acquérir des connaissances et des compétences supplémentaires tout au long de leur carrière d'entraîneur ». (Van Der Merwe et al., 2015, p. 2). Bien que cela ne remette nullement en question l'importance de l'expérience dans le cadre de l'exercice du métier d'entraîneur, il n'est pas possible de faire abstraction du rôle joué par la formation des entraîneurs dans le développement professionnel. Un fait essentiel qu'il convient de souligner dans le cadre de cette discussion concerne la nature de la formation des entraîneurs. Gilbert, Côté et Mallet (2010) font remarquer à juste titre que la compétence en matière d'entraînement s'acquiert dans des environnements de formation formelle et non formelle, tels que l'observation (Cushion et al., 2003, p. 217) et le mentorat (Bloom, Durand-Bush, Schinke et Salmela, 1998). En outre, Nelson, Groom et Potrac (2014) expliquent que la connaissance peut être soit propositionnelle/théorique (le savoir-que), soit pratique/performative (le savoir-comment). Ils soulignent également que la nature de la connaissance pratique (faible ou solide) est une question importante ; en effet, lorsque la connaissance est faible, on est capable d'exécuter une tâche mais on ne peut pas expliquer comment l'exécuter, tandis que si elle est solide, on est capable à la fois d'exécuter et d'expliquer le processus (Nelson et al., 2014, p. 10). Cette distinction qui s'opère en ce qui concerne

la connaissance pratique montre bien de fait que l'expérience seule peut ne pas suffire et donne du poids à l'argument en faveur d'une organisation plus structurée de la formation des entraîneurs.

Alors que la formation des entraîneurs, quelles que soient les nombreuses formes qu'elle prenne, semble croître en importance et aussi en termes de participation, comme l'atteste d'ailleurs la littérature considérable sur le sujet, la formation des entraîneurs à Trinité-et-Tobago demeure une activité qui ne requiert aucune qualification. Bien que les talents ne manquent pas, tant chez les entraîneurs que chez les athlètes, le développement semble accuser un certain retard et les résultats se font attendre. Ce constat vaut non seulement à Trinité-et-Tobago, mais aussi au sein des différentes nations de la Confédération de tennis d'Amérique centrale et des Caraïbes (COTECC). Fait encore plus inquiétant : lorsque des stages de formation sont proposés, on observe qu'ils sont très peu suivis par les entraîneurs de la région. Malgré l'importance croissante accordée à la formation des entraîneurs, il semblerait donc que beaucoup d'entraîneurs dans les Caraïbes se contentent d'avoir une qualification de base, voire de n'en avoir aucune. L'objet de cette étude était par conséquent d'explorer les attitudes des entraîneurs de tennis des Caraïbes à l'égard de la formation continue des entraîneurs afin d'apprendre comment celle-ci peut influencer la réussite du tennis caribéen.

MÉTHODOLOGIE

Étant donné la nature de la recherche, une approche fondée sur les méthodes mixtes a été adoptée ; on a ainsi eu recours



à un questionnaire modifié sur la formation des entraîneurs (Vargas-Tonsing, 2007) et à des entretiens semi-structurés. L'échantillon du questionnaire a été volontairement recruté par l'intermédiaire du responsable du développement de l'ITF qui a agi à titre de contrôleur de l'étude : la sélection a été établie sur la base du niveau de formation des entraîneurs. À la suite des questionnaires, des entretiens ont été menés auprès de quatre entraîneurs sélectionnés en fonction du niveau de compétence, de l'expérience et de la situation géographique. Les critères de sélection ont été les suivants : un entraîneur de niveau Play Tennis avec moins de deux ans d'expérience, un entraîneur de niveau 1 avec plus de cinq ans d'expérience, un entraîneur de niveau 2 avec au moins dix ans d'expérience et l'unique entraîneur de niveau 3 de la région comptant plus de quinze (15) ans d'expérience. Chaque entraîneur représentait une île différente des Caraïbes.

Traitement et analyse des données

On a procédé à l'analyse des réponses au questionnaire sur la formation des entraîneurs afin d'éclaircir toute dominance ou absence de dominance parmi les sujets d'intérêt, les facteurs de motivation et les attitudes étudiés. Les résultats ont été mesurés de manière comparative en utilisant la moyenne des réponses données sur l'échelle de Likert en 5 points faisant l'objet d'un consensus général des participants en ce qui concerne les sujets notés. À la suite de cette exploration, des questions d'entretien ont été élaborées et des points de discussion généraux ont été notés pour servir de référence lors des entretiens semi-structurés. Les entretiens ont été enregistrés et une transcription partielle en a été effectuée, au cours de laquelle les points communs ont été identifiés et extraits en vue d'une exploration plus approfondie. Les résultats des questionnaires ont également été comparés aux points communs thématiques identifiés lors de l'analyse des entretiens.

RÉSULTATS

Au total, quinze sujets ayant trait à la formation des entraîneurs ont été présentés aux participants, lesquels étaient invités à évaluer chaque sujet en fonction de l'utilité qu'il pourrait avoir, selon eux, dans le cadre de l'exercice de leur métier. Parmi les sujets mis en avant, la nutrition sportive (M = 4,51), la fixation d'objectifs (M = 4,45) et la communication avec les athlètes (M = 4,42), sur une échelle de Likert en 5 points, sont ceux qui ont suscité le plus d'intérêt dans l'optique de stages de formation d'entraîneurs. Les sujets tels que les drogues dans le sport et les comportements de dépendance ont obtenu des notes étonnamment faibles compte tenu de la fréquence de la consommation de drogues chez les athlètes, avec une moyenne pondérée s'établissant respectivement à 2,74 et 3,13 points (voir figure 1).

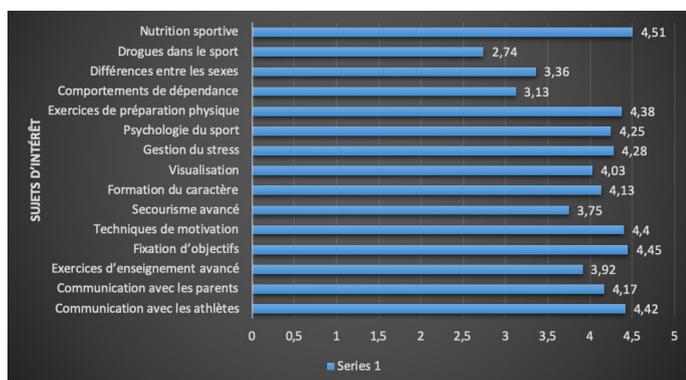


Figure 1 : Moyenne pondérée des réponses

En outre, neuf facteurs de motivation dans la formation des entraîneurs ont été présentés aux participants qui devaient évaluer l'importance du rôle que chacun de ces facteurs pouvait jouer dans leur décision de suivre un stage de formation. Les résultats ont montré que « la pertinence des sujets » (M = 4,0) était le facteur le plus significatif dans la décision des participants de suivre un programme de formation continue. Parmi les facteurs ayant une incidence importante sur la motivation, on notait également « la disponibilité en ligne » et « le désir d'exercer le métier d'entraîneur à un niveau supérieur », ces deux facteurs obtenant une moyenne de 3,88 et 3,85 points respectivement. Un consensus s'est également dégagé en ce qui concerne le facteur considéré comme le moins important, à savoir celui de « l'exigence de la ligue », avec une moyenne de 2,63 points seulement ; cette valeur moyenne est le reflet des réponses obtenues qui se situaient principalement entre « pas du tout important » (1) et « important » (3) sur l'échelle de 5 points. Tous les résultats liés aux facteurs de motivation sont inclus dans la figure 2.

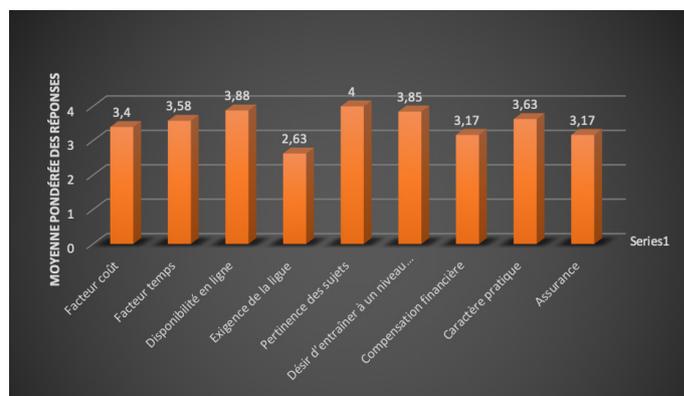


Figure 2 : Motifs de participation à une formation d'entraîneurs

Les participants ont également été invités à répondre à sept questions visant à déterminer leur perception de la formation des entraîneurs. En général, les entraîneurs semblaient être conscients de la valeur de la formation continue des entraîneurs ; ainsi, 100 % des sujets interrogés ont reconnu l'importance de la formation des entraîneurs dans le domaine de l'entraînement sportif des jeunes, 92,5 % ont estimé que la participation à une telle formation devrait être obligatoire, tandis que 75 % ont convenu qu'il devrait s'agir d'une exigence. Seuls 80 % des entraîneurs interrogés ont répondu qu'ils prévoyaient de s'engager dans cette voie, 72,5 % d'entre eux ayant exprimé une plus forte probabilité de participation en cas de disponibilité en ligne du programme de formation.

À la suite des questionnaires, des entretiens ont été menés dans le but de tenter de clarifier non seulement la philosophie de l'entraînement des participants, mais aussi leurs points de vue sur la formation des entraîneurs ainsi que leur opinion sur les raisons du manque de résultats des athlètes dans la région. À cette fin, les thèmes mis en évidence parmi les niveaux de compétence comprenaient « la conformité de la formation des entraîneurs à la philosophie individuelle », « la disponibilité en ligne et la continuité de la formation des entraîneurs », « le financement et la formation des entraîneurs » et, enfin, « l'expérience et la formation des entraîneurs ».

DISCUSSION

Une analyse exploratoire descriptive a été réalisée sur les données présentées ci-dessus en vue de répondre aux principales préoccupations de cette recherche. Compte tenu des résultats susmentionnés, il semble tout à fait approprié de souligner qu'en général, les attitudes des entraîneurs de tennis des Caraïbes à l'égard de la formation continue des entraîneurs sont positives dans une très large mesure. Les résultats de l'approche fondée sur les méthodes mixtes ont confirmé la reconnaissance de sa valeur dans le développement professionnel ; en effet, 100 % des participants ont convenu que la formation des entraîneurs était essentielle pour l'entraînement sportif des jeunes, et 80 % d'entre eux ont exprimé leur intention de suivre un programme de formation à l'avenir. Toutefois, malgré l'acceptation écrasante du rôle joué par la formation, plusieurs facteurs ont une incidence sur la fréquence de la participation à un programme de formation. Il s'agit notamment de la conformité de la formation des entraîneurs à la philosophie individuelle, de la disponibilité en ligne et de la continuité de la formation des entraîneurs, ainsi que des questions liées au financement par les instances sportives dirigeantes et à la valeur perçue de l'expérience.

La question de la conformité de la formation des entraîneurs à la philosophie de l'entraîneur est apparue comme un facteur déterminant de la participation à un programme de formation. Lorsque les participants ont expliqué leur philosophie de l'entraînement, il est devenu évident que pour certains, cette philosophie était à la fois un facteur de motivation et le résultat des plus récentes activités éducatives auxquelles ils avaient pris part. En outre, la question de la disponibilité en ligne et de la continuité de la formation s'est également révélée comme un élément important. Beaucoup étaient d'avis que les fédérations devraient développer et mettre en œuvre une structure de soutien en ligne conçue pour établir un lien régulier avec les entraîneurs dans le but de leur permettre de participer à un programme de formation continue et d'assurer un suivi. Les entraîneurs semblent convenir que les cours ne sont pas en soi inadéquats, mais ils ajoutent qu'il n'y a pas la continuité nécessaire pour garantir que les entraîneurs maintiennent le plus haut niveau de pratique après leur certification.

Le résultat le plus significatif a peut-être été mis en lumière par la mise en confrontation des points de vue relatifs au financement et à l'expérience. L'apparente réticence des instances sportives à financer des projets de formation d'entraîneurs est apparue comme un facteur qui affecte grandement la volonté des entraîneurs de suivre des cours de formation. Plusieurs participants ont déclaré que les instances devraient en faire davantage pour que les entraîneurs chargés d'animer les programmes nationaux aient la possibilité d'améliorer leurs compétences et leurs connaissances. En l'absence de cette garantie, si l'on en juge par les réponses obtenues, les entraîneurs ont le sentiment de ne pas être appréciés à leur juste valeur et n'ont tout simplement pas envie de s'investir financièrement dans des activités qui ne sont pas obligatoires et qui ne leur permettront pas d'être davantage reconnus aux yeux de leur fédération. À cela s'ajoute la conviction que l'expérience, qui ne nécessite aucun financement supplémentaire, influe de manière importante sur l'efficacité de l'entraînement. À ce titre, 97,3 % des participants ont admis avoir de l'expérience en tant que joueur de tennis, 52,63 % d'entre eux déclarant que cette expérience était le principal facteur qui influençait leur style d'entraînement. Par conséquent, comme les enseignements tirés de l'expérience sont non seulement précieux mais aussi gratuits, l'expérience demeure un attribut primordial aux yeux des personnes qui exercent le métier d'entraîneur.

CONCLUSION

Au terme de l'enquête, les résultats ont révélé non pas des attitudes négatives, mais plutôt le fait que les stages ne répondent peut-être pas de manière satisfaisante aux besoins des entraîneurs. Par conséquent, afin de résoudre le problème du manque de résultats et d'encourager le développement professionnel des entraîneurs au moyen de programmes éducatifs, davantage d'efforts seront nécessaires pour répondre aux besoins des entraîneurs en matière de formation. En outre, il convient de s'attaquer de manière concrète et tangible aux problèmes tels que l'insuffisance de l'offre de formation et le mécontentement des entraîneurs qui ne se sentent pas appréciés à leur juste valeur. Bien que l'exploration de ce thème soit loin d'être terminée, nous disposons désormais d'un meilleur éclairage susceptible d'orienter les efforts futurs dans le domaine du développement professionnel.

RÉFÉRENCES

- Avner, Z., Markula, P., & Denison, J. (2017). Understanding Effective Coaching: A Foucauldian Reading of Current Coach Ed. *International Sport Coaching Journal*, 4, 101–109.
- Bloom, G. A., Durand-Bush, N., Schinke, R. J., & Salmela, J. H. (1998). The importance of mentoring in the development of coaching and athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 267–281.
- 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.
- Gilbert, W., Côté, J., & Mallett, C. (2010). Developmental Paths and Activities of Successful Sport Coaches. *Soccer Journal*, 55(3), 10–12.
- Nelson, L., Groom, R., & Potrac, P. (2014). *Research Methods in Sport Coaching*. Routledge.
- Van Der Merwe, C., Malan, D. D. J., & Willemsse, Y. (2015). The state of teacher-coaches' sport-specific training, participation and coaching experience, mentor interaction and methods of continued education in sport coaching. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation & Dance*, 21(3:1), 733.
- Vargas-Tonsing, T. (2007). Coaches' Preferences for Continuing Coaching Education. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 25–35.
- Werthner, P., & Trudel, P. (2006). A new theoretical perspective for understanding how coaches learn to coach. *Sport Psychologist*, 20(2), 198–212.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Etude sur le mouvement spécifique de la tête dans les coups du tennis

Manuel Fernández López (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 80 (28): 12-14

RÉSUMÉ

La technique est l'un des aspects qui a le plus d'influence sur les performances des joueurs de tennis. La recherche d'une technique plus efficace et efficiente, au moyen de l'application des lois biomécaniques est constante parmi les entraîneurs et les chercheurs. Cet article traite d'un sujet très concret dans la technique au tennis : la position de la tête lors de la phase d'impact des coups. Les aspects biomécaniques des coups seront également pris en compte, ainsi que d'autres aspects pertinents tels que la fixation du regard pendant le coup et le cycle d'étirement-raccourcissement.

Mots clés : vision, équilibre, fixation, impact

Adresse électronique de l'auteur : tennisplus.manu@gmail.com

Article reçu : 29 Jan 2020

Article accepté : 19 Fév 2020

INTRODUCTION

Certaines études réalisées avec des joueurs professionnels, hommes et femmes, suggèrent que la fixation de la tête pendant toute ou une partie de la phase d'impact d'un coup du tennis est un facteur important pour une exécution appropriée, et peut même déterminer les performances en fonction de la stabilité (Lafont, 2008).

Un équilibre / stabilité de la vision ou de la tête accru se produit à trois moments du jeu : premièrement, le regard en observant les informations du coup envoyées par l'adversaire (par exemple, la trajectoire de la balle); deuxièmement, se concentrer lorsque la balle entre dans la zone d'impact du joueur; et troisièmement, fixer le point d'impact, en maintenant la stabilité œil-tête pendant et même après l'impact (Elliott, Reid et Crespo, 2009).

La base de soutien aidera à maintenir le bon alignement de la colonne vertébrale et, à son tour, elle aidera à garder la tête haute. Le manque d'équilibre, une exécution incorrecte du mouvement ou une mauvaise position rendront la stabilité de la tête difficile à l'impact et, par conséquent, réduira la possibilité d'un coup efficace.

SA PERTINENCE AU TENNIS

La biomécanique des coups du tennis est un domaine d'une grande importance pour les entraîneurs et les chercheurs. Plusieurs études ont traité spécifiquement de la fonction de la tête : par exemple sa position pendant le jeu et (Elliott et al., 2003, 2009) ; et, sa relation avec le regard. Lebeau et al. (2016) ont étudié le concept d '«œil tranquille», emprunté à Vickers (2016), qui a observé la relation entre la position de la tête, la direction du regard et l'attention des athlètes ou des personnes étudiées.

Dans le tennis, les recherches effectuées par des auteurs comme Reina, Moreno et Sanz (2007); Sáenz-Moncaleano, Basevitch et Tenenbaum (2018) et Giblin, Whiteside et Reid (2017), entre autres, méritent d'être mentionnés.

D'un autre côté, les mouvements de la tête peuvent être liés au cycle d'étirement-raccourcissement des membres supérieurs, déplaçant légèrement la tête vers l'avant, l'éloignant de l'épaule, facilitant la création du mouvement de pré-étirement qui fournira de la puissance au bras et à la raquette. C'est pour cette raison, très probablement, les enfants débutants et les joueurs moins expérimentés peuvent bouger la tête lorsqu'ils frappent.

Il est suggéré qu'il est nécessaire de former la fixation œil-tête lors de l'impact, afin d'éviter les mouvements potentiellement nocifs (Elliott, et al., 2009). Ainsi, Lafont (2007 ; 2008) déclare qu'il est possible pour les joueurs inexpérimentés d'essayer de voir si la balle va vers la cible visée, et pour cette raison, ils ne fixent pas leur tête sur la zone d'impact, comme le font les joueurs de l'élite.

En comparant les mouvements techniques des coups de Nadal et de Federer, qui sont maintenant considérés comme les meilleurs de tous les temps, nous trouvons un certain nombre de différences entre eux ; cependant, il y a un aspect dans lequel ils coïncident tous les deux : ils fixent le regard et la tête sur le point d'impact, et le maintiennent après le coup, pendant la finition. Contrairement à d'autres joueurs de niveau inférieur, ces deux-là n'essaient pas de voir si la balle va vers la cible qu'ils visaient (Lafont, 2008).

RECHERCHE LA PLUS PERTINENTE

La recherche peut être classée selon le contenu le plus pertinent :

Recherche avec observation subjective ou qualitative de la tête à l'impact

Keller et al. (2006) évaluent subjectivement la position corporelle des participants, des enfants, et les classent en les notant dans différents tests. L'un des tests consistait à frapper un coup droit avec une mini raquette de tennis en tenant compte de la position du corps (expliqué dans l'étude), et avec un intérêt particulier étant centré autour de la position horizontale des pieds du joueur, du centre de gravité bas et la position droite du dos et de la tête. En outre, le test a noté la précision des coups et établit un lien entre les variables, ce qui a conduit à des résultats qui suggèrent que les enfants les plus efficaces sont classés comme réflexifs et sont également plus matures au niveau moteur.



Parmi les autres observations subjectives figurent celles faites par Lafont (2007, 2008) qui utilisaient des photographies des positions de tête des joueurs de tennis professionnels au point d'impact.

Cet auteur a classé les joueurs en : « fixateurs, fixateurs partiels et non fixateurs », selon qu'ils ont plus ou moins fixé leur tête à l'impact. Les résultats ont conclu que la plupart des joueurs professionnels étaient au moins des fixateurs partiels, même si la zone exacte près de la zone d'impact où ils se fixaient, variait considérablement d'un joueur à l'autre. La durée du maintien de la fixation après impact a permis de différencier les joueurs de l'élite des joueurs professionnels.

Recherche en biomécanique ou analyse quantitative de la position de la tête à l'impact

Une étude de Shafizadeh et al. (2019) a des implications pour perfectionner le mouvement du service au tennis. L'auteur a rassemblé tous les mouvements disponibles en tant qu'unité fonctionnelle à différentes étapes du service, ce qui était une procédure assez innovante étant donné qu'elle permettrait d'effectuer une analyse ultérieure soit d'une perspective générale, soit d'un point de vue plus spécifique pour chaque articulation. Jusqu'à présent, de nombreuses recherches en biomécanique se sont concentrées et ont fait beaucoup de progrès dans la mécanique des coups, en mesurant la vitesse des articulations, de la raquette, de la balle, même dans les mouvements globaux de rotation du bassin, la poussée des jambes, ou les deux ; dans de nombreux cas, en utilisant des marqueurs et des images capturées en 3D (voir Bažić & Hume (2018) pour tous).

Cependant, dans de nombreuses études, la position et l'orientation de la tête n'ont pas été prises en compte, ni la précision des coups, c'est-à-dire mesurée avec des cibles dans différents contextes pendant le jeu.

Recherche quantitative liée au mouvement oculaire

Le regard lors des frappes est un aspect très important. Giblin et al. (2016) ont observé que lors du test des joueurs qui servaient les yeux fermés, il y avait des différences significatives dans le lancer de balle et la cinétique de la raquette du déclenchement du coup à sa phase finale, avec des ratés dans 16 des 24 services prévus. De plus, et contrairement à l'hypothèse, la vitesse de déplacement de la raquette a diminué par rapport à celle des services avec les yeux ouverts. Cette étude visait à prouver si le service est une compétence fermée, comme cela avait été normalement commenté ; mais c'est tout le contraire selon les résultats, car si elle était fermée, la compétence (le service) pourrait très bien être réalisée par des joueurs de haut niveau en compétition tout comme les participants à l'étude.

Luis del Campo et al. (2015), tout en étudiant la recherche visuelle, a observé et classé la vision de la balle en quatre phases à la fois en laboratoire et sur le court : A) le moment où la balle quitte la machine à balles jusqu'à ce qu'elle entre dans le champ de vision du joueur; B) le moment où la balle pénètre dans le champ de vision du joueur jusqu'au rebond; C) du rebond au contact de la frappe; et D) du contact au moment où la balle quitte le champ de vision du joueur. Le fait que la balle devienne l'emplacement spatial le plus important dans toutes les phases (à l'exception de la phase D) met en évidence le rôle du regard dans cette phase, dans laquelle la fixation est basée sur l'interception de la balle selon certaines études de différents sports (Lebeau et al., 2016).

Reina et al. (2006), dans une étude précédente avec des joueurs de tennis fauteuil et des joueurs sans handicap, a trouvé dans la phase D observée (de l'impact en le service jusqu'à ce que la balle rebondisse sur le court) qu'il y avait un plus grand nombre de



fixations dans les zones avant le rebond pour les joueurs de tennis fauteuil, par rapport aux joueurs sans handicap qui avaient un plus grand nombre de fixations dans les zones de sillage de la balle.

Reina et al. (2007), en comparant les joueurs de l'élite aux joueurs débutants de tennis fauteuil, ont noté un plus grand nombre de fixations sur la balle en général, obtenant une différence significative au moment de l'impact où les joueurs de l'élite, par rapport aux débutants, ont fait un plus grand nombre de fixations sur la raquette du serveur au lieu de sur la balle. À leur tour, les débutants ont davantage fixé à d'autres endroits. Les auteurs suggèrent que la différence pourrait être due au fait que les joueurs de l'élite anticipent davantage sur la zone de rebond de la balle, car ils connaissent plus précisément la direction, la vitesse, l'effet ou la hauteur de la balle, ce qui peut être important pour les débutants.

Différentes études de laboratoire (Singer, Cauraugh, Chen, Steinberg, Frehlich, 1996; Ward, Williams, Bennett, 2002) montrent les différences entre les joueurs de tennis experts et débutants. Ces études ont mesuré un seul aspect du contexte global, l'une des tâches analysant l'adversaire, mais pas son mouvement dans le retour, et dans d'autres tâches analysant les coups simulés, mesurant les temps de réaction et de mouvement, mais pas l'orientation ou le temps de fixation du regard dans ces cas.

Williams, Ward, Knowles, Smeeton (2002) ont suivi la même ligne de recherche pour soutenir leurs recherches antérieures, pour développer un test sur le court basé sur les résultats obtenus du laboratoire. Les résultats avec les conditions de laboratoire, impliquant des clips vidéo de tennis regardés par les participants, concluent que l'observation 2D rend difficile la prédiction de la trajectoire d'une balle, en raison du manque de profondeur, même lorsqu'il s'agit de joueurs expérimentés (Taya, Windridge, Osman, 2013).

Quevedo et al. (2015) ont étudié les joueurs de tennis de compétition et ont observé comment saccades dans une tâche non spécifique s'amélioraient avec un entraînement programmé au moyen d'un système de vision 3D d'entraînement de différentes compétences visuelles.

D'autre part, Ducrocq et al. (2016, 2017) ont suggéré que la fixation œil/ tête a un impact sur l'attention à jouer vers une cible sous pression, après l'entraînement. Ces recherches sont basées sur des études comme celle de Lafont (2007, 2008), déjà évoquées, qui indiquent qu'il existe une relation directe entre la position de la tête orientée vers la zone d'impact et le maintien de la stabilité pendant et après l'impact, avec le niveau des joueurs professionnels de l'élite.

Dans le même esprit, Sáenz-Moncaleano et al. (2018) ont examiné le « comportement du regard », c'est-à-dire les fixations sur la

trajectoire de la balle et l'OT (« l'Œil Tranquille »), les différences entre les joueurs de tennis de niveau intermédiaire et confirmé. Selon les auteurs, il s'agit de la première approche pour étudier in situ le comportement du regard lors du service. Les joueurs confirmés se sont vus faire de meilleurs retours que les joueurs de niveau inférieur. De plus, les scores de ces joueurs lorsqu'ils atteignaient les cibles étaient caractérisés par des fixations plus longues dans la zone de rebond juste avant l'arrivée de la balle. Les joueurs confirmés ont réussi à avoir une durée OT plus longue et ont marqué plus haut dans les coups dans ce même groupe.

CONCLUSIONS

La première conclusion se réfère au peu quantité de recherches qui existent sur la fonction de la tête et l'« OT », le « regard » ou les « saccades oculaires » au moment de l'impact, et principalement dans des conditions réelles de jeu.

Une autre conclusion importante concerne l'utilisation des avancées technologiques qui permettent de mesurer des déplacements spécifiques. Ces mesures sont centrées sur la phase d'impact et sont combinées à des mesures de précision des coups, de manière à toucher la cible, le mouvement effectué, le regard et la fixation sur la même phase.

Enfin, il est nécessaire de discuter de l'importance de la recherche sur le regard et la tête lors de l'impact des coups du tennis, et comment la fixation et la stabilisation de ces deux facteurs semblent être clés dans le résultat et la précision de l'exécution.

Les recherches mentionnées ci-dessus ont conclu que les joueurs confirmés peuvent mieux gérer tous les mouvements de la chaîne cinétique et, par conséquent, ils fixent les yeux et la tête (« comportement du regard ») sur la zone d'impact pour maintenir les niveaux de précision extrêmement élevés.

REFERENCES

Bačić, B., & Hume, P. A. (2018). Computational intelligence for qualitative coaching diagnostics: Automated assessment of tennis swings to improve performance and safety. *Big Data*, 6(4), 291-304. doi 10.1089/big.2018.0062

Ducrocq, E., Wilson, M., Vine, S., & Derakshan, N. (2016). Training attentional control improves cognitive and motor task performance. *Journal of sport and exercise psychology*, 38(5), 521-533.

Ducrocq, E., Wilson, M., Smith, T. J., & Derakshan, N. (2017). Adaptive working memory training reduces the negative impact of anxiety on competitive motor performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(6), 412-422.

Elliott, B., Reid, M. & Crespo, M. (2009). El desarrollo de la técnica en la producción de los golpes de tenis. *ITF The international tennis federation*.

Elliott, B. C., Reid, M. & Crespo, M. (2003). Biomechanics of advanced tennis. *ITF The international tennis federation*.

Giblin, G., Whiteside, D. & Reid, M. (2017). Now you see, now you don't ... the influence of visual occlusion on racket and ball kinematics in the tennis serve. *Sports Biomechanics*, 16(1), 23-33.

Keller, J., Ripoll, H. (2006). Trends in learning research, chapter 7, pp. 139-170.

Lafont, D. (2007). Towards a new hitting model in tennis. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(3), 106-116.

Lafont, D. (2008). Gaze control during the hitting phase in tennis: a preliminary study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 8(1), 85-100.

Lebeau, J. C., Liu, S., Sáenz-Moncalleano, C., Sanduvete-Chaves, S., Chacón-Moscoso, S., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2016). Quiet eye and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(5), 441-457.

Luis del Campo, V., Reina, R., Sabido, R., & Moreno, F. J. (2015). Diferencias en el comportamiento visual y motor de tenistas en laboratorio y en pista de tenis. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 136-145.

Quevedo, LL., Padros, A., Sole, J., & Cardona, G. (2015). Perceptual-cognitive training with the Neurotracker 3D-MOT to improve performance in three different sports. *Apunts, educación física y esports*, 119. pp. 97-108.

Reina, R., Moreno, F., Sanz, D., Damas, J., & Luis, V. (2006). El efecto de la dimensionalidad de la escena en el comportamiento visual y motor durante el resto al servicio en tenis y tenis en silla de ruedas. *European Journal of Human Movement*, (16), 63-83.

Reina, R., Moreno, F. J., & Sanz, D. (2007). Visual behavior and motor responses of novice and experienced wheelchair tennis players relative to the service return. *Adapted physical activity quarterly* (Vol. 24).

Sáenz-Moncalleano, C., Basevitch, I., & Tenenbaum, G. (2018). Gaze behaviors during serve returns in tennis: a comparison between intermediate-and high-skill players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Volume 40: Issue 2, Pages: 49-59.

Shafizadeh, M., Bonner, S., Fraser, J., & Barnes, A. (2019). Effect of environmental constraints on multi-segment coordination patterns during the tennis service in expert performers. *Journal of sports sciences*, 37(9), 1011-1020.

Singer, R. N., Cauraugh, J. H., Chen, D., Steinberg, G. M., & Frehlich, S. G. (1996). Visual search, anticipation, and reactive comparisons between highly-skilled and beginning tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1), 9-26.

Taya, S., Windridge, D., & Osman, M. (2013). Trained eyes: Experience promotes adaptive gaze control in dynamic and uncertain visual environments. *PLoS One*, 8(8).

Vickers, J. N. (2016). The quiet eye: origins, controversies, and future directions. *Kinesiology Review*, 5(2), 119-28.

Ward, P., Williams, A. M., & Bennett, S. J. (2002). Visual search and biological motion perception in tennis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 107-112.

Williams, A. M., Ward, P., Knowles, J. M., & Smeeton, N. J. (2002). Anticipation skill in a real-world task: measurement, training, and transfer in tennis. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 8(4), 259.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Intégrer l'enseignement des habiletés mentales à votre programme d'entraînement : une approche pratique

[Merlin van de Braam \(GBR\)](#)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 80 (28): 15-17

RÉSUMÉ

Le tennis en compétition fait peser un certain nombre de contraintes psychologiques particulières sur les joueurs. Dans le présent article, nous nous intéresserons à quelques-uns des modèles théoriques fondamentaux dont les entraîneurs peuvent s'inspirer pour établir une approche pratique de l'enseignement des capacités mentales, qu'ils pourront ensuite intégrer dans leurs séances d'entraînement quotidiennes. Les exercices que nous proposons sont spécialement conçus pour améliorer la concentration, la confiance en soi, la maîtrise des émotions et l'engagement.

Mots clés : capacités mentales; psychologie; suivre la formation

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

Article reçu : 15 Fév 2029

Article accepté : 2 Mar 2020

INTRODUCTION

Lorsqu'il est pratiqué au niveau compétitif et au niveau professionnel, le tennis expose les joueurs à de nombreuses contraintes d'un point de vue psychologique. Outre le fait que les joueurs ne peuvent pas se faire remplacer pendant un match, ils ne peuvent pas non plus se faire conseiller par leur entraîneur et, contrairement à la plupart des sports d'équipe, la durée de jeu peut varier considérablement d'un match à l'autre. Lors des compétitions nationales et régionales, les joueurs doivent non seulement affronter leurs adversaires sur le court, mais aussi arbitrer eux-mêmes leurs matches. Aux échelons supérieurs du tennis, la majorité des joueurs classés parmi les 150 premiers mondiaux, aussi bien sur le circuit masculin que sur le circuit féminin, perdent plus de matchs qu'ils n'en gagnent au cours d'une saison ordinaire (ATP, 2020 ; WTA, 2020). Une étude réalisée par Shaughnessy (2018) a par ailleurs montré que les joueurs de tennis devaient apprendre à vivre avec le fait d'être souvent confrontés à la défaite, puisque les membres du top 10 ne remportent en moyenne que 53 % des points qu'ils disputent au cours d'une année.

CAPACITÉS MENTALES

Plusieurs modèles et publications ont été élaborés dans l'objectif de faciliter l'enseignement des capacités mentales dans un large éventail de disciplines sportives, parmi lesquelles le football (Harwood, 2008) et le tennis (Crespo, Reid et Quinn, 2005).

Selon le « modèle des 5 C » (Harwood, 2008), il est possible d'améliorer les capacités mentales, et les entraîneurs peuvent jouer un rôle essentiel à cet égard. Les capacités dont il est spécifiquement question dans ce modèle, de même que dans la publication de l'ITF intitulée « La psychologie dans le tennis », sont la capacité d'engagement (motivation), la concentration, le contrôle (des émotions), la confiance en soi et la communication.

OUTILS DE PRÉPARATION MENTALE

Les psychologues du sport et les entraîneurs emploient un certain nombre de stratégies, de techniques ou d'« outils » pour aider les athlètes à améliorer leurs performances et leurs aptitudes mentales. Plusieurs outils ayant fait l'objet d'études approfondies et de tests empiriques peuvent être expressément utilisés pour développer et stimuler les capacités mentales évoquées plus haut, notamment :

1. la formulation d'objectifs ;
2. la visualisation ;
3. le dialogue intérieur ;
4. la respiration.



Pour bien comprendre le rapport entre les capacités mentales et les outils de préparation mentale, il suffit de faire un parallèle avec le développement physique. On pourrait, par exemple, employer la course à pied comme « outil » de préparation physique pour développer l'« habileté » physique de l'endurance. Dans le même esprit, on pourrait utiliser les étirements comme outil de renforcement d'une autre habileté physique, à savoir la souplesse.

Dans le contexte des capacités mentales, un entraîneur qui souhaiterait aider son joueur à prendre confiance en lui pourrait se servir de la formulation d'objectifs. En effet, un joueur peut développer un sentiment de confiance en soi en parvenant à atteindre un objectif spécifique, mesurable et ambitieux, comme une progression au classement (objectif lié au résultat).

Concrètement, sur le court, un même outil de préparation mentale peut servir à développer plusieurs capacités mentales. Ainsi, la formulation d'objectifs peut également contribuer à améliorer les capacités de concentration du joueur en lui donnant une voie à suivre et un but prioritaire à atteindre à l'intérieur d'un point ou d'un match ou encore à l'intérieur d'un bloc ou d'une saison d'entraînement.

EXERCICE PRATIQUE POUR LE TRAVAIL DE LA CONCENTRATION

Lire et comprendre la balle

En situation d'échange de fond de court, les joueurs doivent se concentrer sur la trajectoire de la balle qui vient dans leur direction et indiquer à voix haute, avant que la balle ne rebondisse, s'ils pensent qu'elle sera courte ou longue. Les entraîneurs peuvent augmenter le degré de difficulté de l'exercice en divisant le court en trois parties ou en demandant aux joueurs de prédire le rebond de la balle avant que celle-ci ne passe au-dessus du filet. Les entraîneurs peuvent adapter cet exercice de plusieurs façons, par exemple en demandant aux joueurs de « lire » l'effet de la balle qui approche.

En quoi cet exercice aide-t-il à renforcer la concentration ?

La concentration peut être perçue comme un « projecteur mental » (Kremer et Moran, 2008). Cet exercice apprend aux joueurs à diriger leur attention vers les indices pertinents, en l'occurrence la trajectoire et la vitesse de la balle adverse. Réussir à focaliser sa concentration sur les indices importants peut permettre de mieux anticiper la prochaine balle et de mieux se placer en prévision du coup à jouer.

EXERCICE PRATIQUE POUR LE TRAVAIL DU CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

Servir avec sang-froid

Les joueurs peuvent s'affronter par groupes de deux, chacun se tenant sur la même ligne de fond de court. Dans le cadre de cet exercice, ils doivent uniquement frapper des services. Pour remporter un jeu, ils doivent frapper quatre premiers services consécutifs dans les limites du carré de service. Les joueurs changent de côté après chaque service réussi. Si un joueur rate un service, il doit s'écarter et laisser à son adversaire la chance de faire preuve de sa capacité à « garder son sang-froid » en réussissant quatre premiers services d'affilée. Les entraîneurs peuvent donner pour instruction à leur joueur d'effectuer un set complet.

En quoi cet exercice aide-t-il à renforcer le contrôle des émotions ?

Le but de cet exercice est de placer les joueurs dans une situation qui leur permet de mettre à l'épreuve leur capacité à maîtriser leurs émotions lorsqu'ils sont sous pression. Concrètement, après chaque service réussi, la perspective de rater le service suivant devient de plus en plus stressante. Par exemple, si un joueur a réussi trois premiers services consécutivement, il sentira la pression monter puisqu'il ne lui restera plus qu'un service à réussir pour gagner un jeu. Les entraîneurs peuvent profiter de cet exercice pour intégrer la technique du dialogue intérieur positif à la routine de service habituelle des joueurs. L'hypothèse est ici émise que, grâce au dialogue intérieur positif, les joueurs seront moins sujets aux pensées ou émotions négatives qui,



comme cela a été démontré, nuisent à la régularité du service (Van de Braam et Moran, 2011).

EXERCICE PRATIQUE POUR LE TRAVAIL DE LA CAPACITÉ D'ENGAGEMENT

Partie de tennis-dés

Dans cet exercice, les joueurs disputent six points afin de simuler la durée moyenne d'un jeu au tennis. Une fois les six points joués, les joueurs viennent au filet et lancent un dé géant en mousse. Est déclaré gagnant du jeu celui qui a remporté le point correspondant au chiffre indiqué par le dé. Imaginons, par exemple, un joueur qui a gagné le premier et le cinquième point seulement. Si le dé tombe sur le chiffre 1 ou 5, c'est ce joueur qui sera déclaré gagnant du jeu, même s'il a remporté moins de points et perdu le dernier point disputé.

En quoi cet exercice aide-t-il à renforcer la capacité d'engagement ?

Cet exercice a pour but d'enseigner aux joueurs qu'ils ont tout intérêt à faire preuve d'un engagement total durant un match et à se battre sur chaque point. L'utilisation d'un dé rend la victoire aléatoire : en effet, le jeu peut être remporté par chacun des deux joueurs, et non pas seulement par celui qui a gagné le dernier point du jeu, comme c'est la règle au tennis. Par conséquent, les joueurs apprennent à se battre sur chaque point, puisqu'ils ont tous la même importance compte tenu de l'utilisation du dé. Même si cet exercice ne permet pas de développer la motivation à long terme ni les fondements d'un engagement durable, il propose une approche ludique de la compétition dont les joueurs tirent un enseignement précieux : il faut donner le meilleur de soi à chaque point.

EXERCICE PRATIQUE POUR LE TRAVAIL DE LA CONFIANCE EN SOI

Tennis marathon

Les joueurs ou les entraîneurs doivent choisir un processus à exécuter (par exemple, se replacer vers le centre durant un exercice d'échanges de coups droits croisés). Tout au long de l'exercice, les joueurs doivent indiquer à voix haute s'ils ont accompli ou non le processus en question (en l'occurrence, s'ils ont franchi le repère placé au sol). Les joueurs se voient octroyer un point à chaque fois qu'ils ont correctement exécuté le processus. Le joueur qui remporte l'échange reçoit un nombre de points correspondant au nombre de fois où il est parvenu à appliquer le processus demandé. Celui qui perd le point reçoit, quant à lui, la moitié des points qu'il a gagnés grâce à la bonne exécution du processus. Le but de l'exercice est d'être le premier à atteindre 26 points, soit l'équivalent d'un marathon au tennis.

En quoi cet exercice aide-t-il à renforcer la confiance en soi ?

Les études montrent que les joueurs qui mesurent leur réussite en fonction de leurs efforts personnels (orientation vers la tâche) et non seulement en fonction de la victoire (orientation vers le moi/le résultat) sont plus motivés, font preuve d'une plus grande persévérance dans l'adversité et sont moins sujets à l'anxiété en situation de compétition. Cet exercice permet d'apprendre aux joueurs que le résultat est certes important (as-tu gagné ?), mais que le processus pour y parvenir l'est tout autant (comment as-tu gagné ?). Dans l'exercice cité en exemple, la qualité correspond au processus qui permet de remporter plus de points. Le fait de gagner le point sans avoir exécuté correctement le processus ne permet d'obtenir qu'un point à la fois.

Recommandations générales pour intégrer l'enseignement des habiletés mentales à votre programme d'entraînement

1. Structurez l'environnement de travail de façon à pouvoir mettre à l'épreuve et développer les habiletés mentales chaque jour, et ce, dans le cadre d'une approche ludique et positive.
2. Cherchez toujours à favoriser la responsabilisation, l'autonomie et l'indépendance des joueurs : posez des questions pertinentes à vos joueurs pour les inciter à participer activement à leur apprentissage, et écoutez plus que vous ne parlez.
3. Instaurez un climat et un mode de communication qui valorisent l'effort personnel en plus de la victoire.
4. Ne tombez pas dans le piège qui consisterait, sous prétexte de vouloir travailler la « force mentale », à intimider les joueurs, à les brimer ou à adopter tout autre comportement inapproprié susceptible de nuire à leur bien-être ou de leur faire perdre le plaisir du jeu.
5. Ayez conscience de vos propres limites en tant qu'entraîneur de tennis : recommandez à vos joueurs de consulter ou d'engager un psychologue du sport ou un psychologue clinicien agréé lorsque vous détectez chez eux un problème important, comme un possible trouble de l'alimentation ou un niveau d'anxiété extrême en situation de compétition.

CONCLUSION

Concentration, capacité d'engagement, confiance en soi et contrôle des émotions : il s'agit là de toutes les qualités dont a besoin un joueur pour composer avec les contraintes psychologiques propres au tennis. Développer ces capacités à l'aide d'outils de préparation mentale, intégrés aux exercices effectués sur le court, peut s'avérer un moyen amusant et innovant d'améliorer l'efficacité de vos séances d'entraînement. Nous espérons que le recours à ces modèles d'enseignement des capacités mentales et à ces outils de préparation mentale, qui reposent sur des fondements solides, amènera les entraîneurs à consacrer davantage de temps aux facteurs de performance qui sont traditionnellement les plus négligés dans les programmes d'entraînement au tennis.

RÉFÉRENCES

- ATP (2020, February 15). ATP statistics leaderboard. Retrieved from <https://www.atptour.com/en/stats>
- Crespo, M., Reid, M., Quinn, A. (2005). *Tennis Psychology: Practical drills and the latest psychology research*. ITF, London.
- Harwood, C. (2008). Developmental Consulting in a Professional Football Academy: The 5Cs Coaching Efficacy Program. *The Sport Psychologist*, 22, 1.
- Kremer, J. & Moran, A. (2008). *Pure Sport: Practical Sport Psychology*. Routledge, London.
- O'Shannessy, C. (2018). *Brain Game Tennis*. <https://www.braingametennis.com/>
- Van de Braam, M. & Moran, A. (2011). The prevalence and effects of negative mental imagery in tennis. *Journal of medicine and science in tennis*, 16, 34-37.
- WTA (2020, February 15) WTA Stats Hub. Retrieved from <https://www.wtatennis.com/stats>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Le développement de la perception au tennis

Santiago Micó Salvador, Rafael Martínez Gallego et José Vicente Rams (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 80 (28): 18-

RÉSUMÉ

Dans le présent article, nous proposons aux entraîneurs une mise en contexte du concept de « perception », en commençant par en donner une définition, puis en le reliant aux différentes composantes des tâches motrices. Nous abordons ensuite les théories qui permettent d'établir un cadre propice au développement des compétences dans ce domaine. Enfin, nous proposons un ensemble d'exercices pratiques destinés aux joueurs de tennis qui souhaitent perfectionner leurs capacités de perception, l'un des ingrédients essentiels pour améliorer son niveau de jeu.

Mots clés : perception, entraînement, tennis, exercices

Adresse électronique de l'auteur : ramargal@hotmail.com

Article reçu : 14 Fév 2019

Article accepté : 9 Mar 2020

INTRODUCTION

La « perception » désigne la capacité qui permet de repérer et d'acquérir l'information de façon à l'intégrer à nos connaissances existantes (Marteniuk, 1976). Le traitement perceptif dépend des systèmes sensoriels (dans le cas de la vision, il s'agit essentiellement de l'œil), du cerveau et du traitement conscient des stimuli perçus (Palmi, 2007). Ainsi, le mécanisme perceptif est plus complexe que le simple fait de recevoir un stimulus (voir, entendre, sentir, etc.), il suppose d'avoir conscience de ce que l'on voit (c'est-à-dire de percevoir).

Toutes les actions qu'un joueur de tennis effectue sur le court (les tâches motrices) reposent sur trois mécanismes ou phases : la perception, la décision et l'exécution (Marteniuk, 1971) (figure 1). C'est pourquoi, selon le degré de difficulté de chacun des mécanismes, les actions à réaliser par le joueur de tennis pendant un match se révéleront plus ou moins complexes.

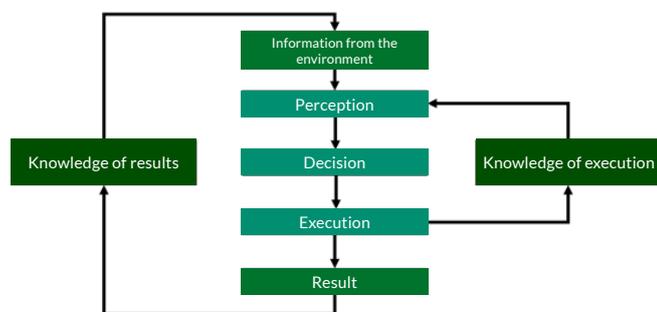


Figure 1. Les différents mécanismes qui sous-tendent les tâches motrices. Adapté de Marteniuk (1971)

Comme on le voit, la perception est la première étape du processus à la base de toute action au tennis, et son rôle dans l'atteinte d'une performance optimale au cours des phases suivantes du processus (à savoir la décision et l'exécution) est évident.

À ce stade de notre analyse, il apparaît important de réfléchir au temps qui est consacré à chacune de ces phases durant l'entraînement. Bien qu'aucune recherche n'ait été menée jusqu'ici sur le sujet, il semble que les entraîneurs et les préparateurs physiques abordent ce processus dans le sens opposé : ils consacrent beaucoup de temps aux mécanismes de l'exécution (technique) et de la décision (tactique), et dans bien des cas, ils négligent le mécanisme de la perception en dépit de son rôle essentiel.

DÉVELOPPEMENT DE LA PERCEPTION

Les tâches motrices peuvent être classées en trois catégories selon leur degré de complexité perceptive : les tâches à autorégulation, les tâches à régulation externe et les tâches à régulation mixte (Singer, 1986). On pourrait considérer que les tâches réalisées au tennis entrent dans la catégorie des tâches à régulation externe, qui se caractérisent par le fait qu'elles nécessitent une attention permanente pour collecter l'information provenant de l'environnement et s'y adapter. En effet, le tennis étant une activité essentiellement perceptive et ouverte, le joueur ne peut pas adopter un mode d'action prédéterminé et doit constamment anticiper la trajectoire de la balle et les actions de son adversaire. Et, en dernier lieu, le jeu se déroule dans un environnement stable, qui ne varie pas : le court de tennis.

D'un point de vue plus pratique, Billing (1980) affirme que la complexité perceptive d'une tâche motrice dépend de cinq facteurs :

- le nombre de stimuli à prendre en compte : plus il y a de stimuli qui entrent en jeu, plus le degré de difficulté est élevé ;
- le nombre de stimuli présents : plus le nombre de stimuli présents est important, plus le degré de difficulté est élevé ;
- la vitesse et la durée du mouvement : plus le mouvement est rapide, plus le degré de difficulté est élevé ;
- l'ampleur et la prégnance du stimulus (intensité) : moins le stimulus est intense, plus le degré de difficulté est élevé ;
- la durée durant laquelle un stimulus peut être source de confusion : moins on dispose de temps pour réagir à un stimulus pouvant prêter à confusion, plus le degré de difficulté est élevé.

Au tennis, les joueurs doivent composer avec au moins deux stimuli : l'adversaire et la balle. Le temps et la vitesse de déplacement de la balle influent grandement sur la difficulté perceptive du jeu. Par ailleurs, la présence de spectateurs de même que de mauvaises conditions météorologiques sont autant de facteurs également susceptibles d'avoir une incidence sur la difficulté perceptive. En double, les joueurs sont généralement confrontés à une complexité perceptive accrue, car ils doivent tenir compte d'un plus grand nombre de stimuli du fait qu'il y a plus de joueurs sur le court ; et à cela s'ajoute un autre élément, à savoir que les joueurs disposent de moins de temps pour percevoir les stimuli puisqu'il y a plus d'actions qui se déroulent au filet.

Au tennis, plusieurs études se sont intéressées de près à cette question, et ont analysé le comportement visuel et moteur, le travail axé sur les pré-indices, l'anticipation, le temps de réaction et de réponse ainsi que l'occlusion et la fixation chez les joueurs

de tennis (Farrell, 1996 ; Crespo, 1997 ; Avilés et al., 2002 ; Del Campo et al., 2008; Del Campo et al., 2012 ; Del Campo et al., 2015). Williams et al. (2013) ont observé que l'entraînement centré sur les habiletés perceptives uniquement ainsi que l'entraînement axé sur la perception et l'exécution permettaient d'améliorer les capacités perceptives et le sens de l'anticipation des joueurs débutants et intermédiaires.

EXERCICES PROPOSÉS

Le programme d'entraînement proposé ici est conçu pour améliorer la perception. Les exercices sont répartis en fonction des variables définies par Billing (1980), et divisés en trois types : général (G), réalisé sans équipement de tennis ; spécial (E), réalisé avec de l'équipement de tennis ; spécifique (S), réalisé dans différentes situations de jeu.

Nombre de stimuli à prendre en compte

-G : exercice 1. Des plots sont placés en lignes (2-3 plots par rangée et 6 plots ou plus par colonne), un espace étant laissé entre chacun d'eux. Le joueur doit passer d'une rangée à l'autre (de face, latéralement, en sautant ou avec les bras tendus en avant, etc.) en fonction des instructions de l'entraîneur, qui lui indique la ligne vers laquelle il doit se diriger (celle du milieu, de gauche ou de droite) ; il doit dire à voix haute la couleur du plot dans la ligne en question afin de pouvoir se déplacer vers le plot suivant.

Variante : l'un des plots est retourné et le joueur doit alors dire « ne pas bouger » ou indiquer la couleur du plot situé à côté.



Figure 2. Mise en place de l'exercice 1.

-E : exercice 2. L'entraîneur lance simultanément des balles de couleur jaune, orange et rouge au joueur et lui indique une ou plusieurs couleurs. Le joueur doit attraper les balles correspondantes (avec ou sans rebond).

Variante : le joueur doit attraper la balle de la couleur indiquée avant qu'elle ne rebondisse, puis les deux autres après leur rebond.

-S : exercice 3. Deux joueurs font des échanges au centre du court et l'entraîneur, placé à côté de l'un d'eux, lance à ce joueur des balles que celui-ci doit lui renvoyer en les prenant de volée.

Variante : l'entraîneur lance les balles depuis le côté opposé du court et le joueur doit renvoyer la balle en la frappant depuis la ligne de fond de court.

Nombre de stimuli présents

-G : exercice 4. Des plots de différentes couleurs sont placés au sol pour former un carré, au centre duquel se tient le joueur. L'entraîneur indique une couleur et le joueur doit courir aussi vite que possible vers le plot correspondant pour le toucher.

Variante : le joueur doit se diriger vers le plot pour le toucher tout en faisant rebondir une balle.

-E : exercice 5. On mélange des balles de différentes couleurs (rouges, orange, vertes et jaunes) dans un même panier. L'entraîneur envoie les balles et le joueur doit effectuer les exercices suivants l'un après l'autre :

- attraper les balles d'une couleur donnée ;
- attraper toutes les balles sauf celles d'une couleur donnée ;
- attraper les balles vertes avec la main droite et les balles rouges avec la main gauche.

-S : exercice 6. Deux joueurs jouent des échanges du fond du court, tandis que deux autres joueurs, placés au niveau de l'un des poteaux du filet, font en même temps des échanges de volées.

Variante : plusieurs équipes de deux joueurs effectuent des échanges de volées dans les couloirs de double pendant que les deux joueurs en fond de court continuent de faire des échanges.

Vitesse et durée du mouvement

-G : exercice 7. Le joueur se tient devant un mur, à une distance d'un mètre environ, avec un ballon de foot à ses pieds. Il doit faire rebondir le ballon contre le mur pendant 30 secondes, autant de fois que possible, en le frappant du pied.

Variante : le joueur fait rebondir le ballon contre le mur en le lançant avec ses mains.

-E : exercice 8. Le joueur se place à environ deux mètres de distance de l'entraîneur, en lui tournant le dos. L'entraîneur lui donne l'instruction de se retourner et, en même temps, lui lance une balle ; le joueur se retourne et doit tenter d'attraper la balle que l'entraîneur vient de lancer.

Variante : l'entraîneur lance deux balles en les faisant rebondir.

-S : exercice 9. Les joueurs disputent des échanges avec une balle de frontenis (discipline à mi-chemin entre tennis et pelote basque et se disputant avec une balle beaucoup plus rapide qu'une balle de tennis) ou avec une balle rouge (plus lente).

Variante : les joueurs font des échanges de volées.

Ampleur et prégnance du stimulus (intensité)

-G : exercice 10. Des noms de couleurs sont inscrits au sol, mais ils sont écrits dans une couleur qui ne correspond pas : par exemple, le mot « rouge » est écrit en jaune. Le joueur doit se placer sur la case qui correspond à l'instruction qui lui est donnée par l'entraîneur : « couleur/mot X ! »



Figure 3. Exercice 10.

Variante : l'entraîneur montre au joueur un objet ou une forme avec le nom de la couleur sur laquelle le joueur doit se placer.

-E : exercice 11. Le joueur doit contrôler plusieurs balles de différentes tailles, dans diverses situations. Par exemple, avec une main, il doit contrôler un ballon de basketball et, avec l'autre, une balle rouge placée sur la raquette.

Variante : il est possible de varier la taille ou le type de balle.

-S : exercice 12. Les joueurs font des échanges avec des balles de différentes tailles, comme une balle rouge ou une balle de squash.

Variante : les joueurs doivent faire le même exercice, mais avec une visibilité réduite, par exemple en jouant face au soleil.

Durée durant laquelle un stimulus peut être source de confusion

-G : exercice 13. Une balle de réaction hexagonale est lancée en direction du joueur, qui doit tenter de l'attraper après l'avoir laissée rebondir sachant que le rebond de ce type de balle est imprévisible.

Variante : les joueurs jouent par deux et se placent de part et d'autre du filet, en utilisant la moitié du carré de service. Ils disputent un match en 7 points. Un joueur marque un point lorsque l'autre ne parvient pas à attraper la balle après le premier rebond ou lorsque le premier rebond se fait en dehors de la zone de jeu qui a été délimitée.

-E : exercice 14. Le joueur se tient face à un mur. Il doit tenter de toucher les balles qui sont envoyées une fois qu'elles ont rebondi contre le mur.

Variante : le joueur doit prendre les balles de volée.

-S : exercice 15. Un joueur sert en direction du relanceur qui se tient en position d'attente, le dos tourné. Le relanceur se retourne pour relancer au signal de l'entraîneur.

Variante : le relanceur commence l'exercice en ayant les yeux fermés.

CONCLUSIONS

Le travail de la perception joue un rôle très important en ce qui concerne l'acquisition et la réalisation des actions motrices, quelles qu'elles soient, mais il est particulièrement utile durant le processus d'acquisition des habiletés motrices fondamentales. La perception représente la première phase de la mise en œuvre d'une habileté motrice et, par conséquent, influe grandement sur les phases suivantes, à savoir la décision et l'exécution. Ainsi, il apparaît tout à fait judicieux de développer cette qualité chez les joueurs à un jeune âge, car cela conditionnera dans une grande mesure l'efficacité de leur développement à long terme. Les auteurs du présent article souhaitaient, dans un premier temps, mettre la notion de perception en perspective de façon à faire ressortir l'importance qu'elle revêt dans le tennis, puis dans un second temps, donner aux préparateurs physiques et aux entraîneurs les bases nécessaires pour aider leurs joueurs à développer cette qualité.

RÉFÉRENCES

- Avilés, C., Bengugui, N., Beaudoin, E., & Godart, F. (2002). Developing early perception and getting ready for action on the return of serve. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 28(10), 6-8.
- Crespo, M. (1997). What tennis research tells us about... anticipation and visual search. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 12, 11-13.
- Del Campo, V. L. (2008). Influencia del entrenamiento perceptivo, basado en la anticipación, sobre el comportamiento visual y la respuesta de reacción aplicado al tenis (Tesis Doctoral, Universidad de Extremadura).
- Del Campo, V. L., Solana, R. S., Vaíllo, R. R., & Hernández, F. J. M. (2012). Comportamiento visual y respuesta de reacción en tenis según el tipo y dirección del golpe. *Apuntes educación física y deportes*, (107), 61-68.
- Del Campo, V. L., Vaíllo, R. R., Solana, R. S., & Hernández, F. J. M. (2015). Diferencias en el comportamiento visual y motor de tenistas en laboratorio y en pista de tenis. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 136-145.
- Farrell, P. (1996). Anticipation skills and drills. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 9, 13.
- García-González, L., Moreno, M. P., Moreno, A., Iglesias, D., & Del Villar, F. (2009). Estudio de la relación entre conocimiento y toma de decisiones en jugadores de tenis, y su influencia en la pericia deportiva. *International Journal of Sport Sciences*, 17(5), 60-75.
- Isaacs, L. & Finch, A. (1983). Anticipatory timing of beginning and intermediate tennis player. *Perceptual & Motor Skills*, 57, 451-454.
- Marteniuk, R. G. (1976). *Information processing in motor skills*. New Cork: Holt, Rinehart and Winston.
- Palmi, J. (2007). La percepción: enfoque funcional de la visión. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 88, 81-85.
- Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2003). Fuerza y condición física para el tenis. ITF Ltd. Londres.
- Williams, A. M., Ward, P., Smeeton, N. J., & Allen, D. (2004). Developing anticipation skills in tennis using on-court instruction: Perception versus perception and action. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 350-360.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Accepter les pressions associées au métier d'entraîneur : éclairage sur les enseignements que des entraîneurs chevronnés tirent de plus de 10 années passées à travailler avec de jeunes joueurs de tennis de haut niveau

Callum Gowling (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 80 (28): 21-24

RÉSUMÉ

Malgré un corpus toujours plus abondant de recherches portant sur l'entraînement sportif, on sait peu de choses sur ce que vivent les entraîneurs qui travaillent avec de jeunes joueurs de tennis de haut niveau. L'étude que nous présentons ici avait pour objet d'examiner le vécu de huit entraîneurs de tennis britanniques expérimentés et de décrire le quotidien d'un entraîneur qui s'occupe de jeunes joueurs d'élite. Une analyse phénoménologique interprétative (API) menée auprès de huit entraîneurs de tennis chevronnés (ayant plus de 10 ans d'expérience) apporte un éclairage sur la manière dont ces derniers perçoivent le métier d'entraîneur de jeunes joueurs de tennis de haut niveau et fournit des pistes de comparaison avec le vécu d'entraîneurs plus jeunes (Gowling, 2019). Cette étude a permis d'aboutir aux constatations suivantes : a) les entraîneurs de tennis expérimentés envisagent l'entraînement sous ses multiples facettes ; b) les entraîneurs chevronnés ont confiance dans l'efficacité de leur entraînement ; c) l'acceptation des défis propres au métier d'entraîneur aide les entraîneurs aguerris à développer des mécanismes d'adaptation efficaces pour préserver leur bien-être émotionnel et leur motivation dans l'optique d'une longue carrière. Les conclusions de ces travaux de recherche viennent alimenter une épistémologie de l'entraînement sportif qui est en pleine évolution, mais qui demeure problématique, et confirment qu'il serait possible de tirer parti du bagage professionnel des entraîneurs en activité afin de mieux former les entraîneurs en devenir. Les résultats de l'étude sont également, pour les instances dirigeantes, une occasion à saisir pour éclairer les recherches dans le domaine de la formation des entraîneurs et aider les entraîneurs de tennis à trouver leurs marques dans un rôle éprouvant sur le plan émotionnel.

Mots clés : analyse phénoménologique interprétative, formation, joueurs d'élite, attitudes

Adresse électronique de l'auteur : callumgowling@btinternet.com

Article reçu : 26 Nov 2019

Article accepté : 10 Jan 2020

INTRODUCTION

Les entraîneurs suivent un apprentissage par observation tout au long de leur carrière (Lortie, 1975). Les longues périodes d'observation constituent une source d'apprentissage de première importance pour les entraîneurs et ces derniers acquièrent une grande partie de leur savoir au contact de confrères qui connaissent bien le métier ainsi qu'à la faveur de leurs diverses interactions dans le contexte concret de l'enseignement du tennis (Cushion et al., 2006, p. 217).

Les recherches portant sur les jeunes entraîneurs de tennis montrent que les efforts nécessaires pour bâtir une relation solide avec les joueurs et faire ses preuves aux yeux des autres, les conflits interpersonnels et la rivalité entre les entraîneurs sont autant d'aspects caractéristiques du métier d'entraîneur de jeunes joueurs de haut niveau (Gowling, 2019). Qui plus est, la nature exigeante du travail est susceptible de mettre à mal la motivation des entraîneurs à continuer d'entraîner (Bandura, 1997 ; Lundkvist et al., 2012 ; Bleach, 2019 ; Gowling, 2019). Pour les chercheurs s'intéressant à l'enseignement du tennis, il paraissait logique, après avoir mené des études auprès de jeunes entraîneurs, de s'entretenir avec des professionnels exerçant depuis plus de 10 ans dans le milieu de l'entraînement de jeunes joueurs de haut niveau. L'objet de l'étude présentée ici était d'examiner la façon dont des entraîneurs expérimentés percevaient la culture de l'enseignement du tennis à de jeunes joueurs d'élite et d'illustrer comment ils parvenaient à préserver leur bien-être et leur désir d'entraîner face aux défis rencontrés dans l'exercice de leur profession.

Dans cet article, nous nous intéressons aux expériences de huit entraîneurs de tennis britanniques, titulaires d'un diplôme d'entraîneur de niveau 5 de la Fédération britannique de tennis (LTA) et cumulant chacun plus de 10 ans d'expérience, et montrons comment ils s'adaptent pour surmonter les difficultés du métier. À titre d'exemple, d'après les recherches menées, les jeunes entraîneurs indiquent qu'ils peinent à s'accommoder de la nature concurrentielle de leur métier, qui s'explique par le fait

qu'il est souvent exercé de manière indépendante ; ils affirment également que les conflits relationnels avec certains parents ou entraîneurs influent de manière négative sur leur désir de continuer à exercer leur profession. Les données dont il est fait état ici montrent que les entraîneurs expérimentés sont plus enclins à accepter les défis qui se présentent à eux et savent que ces difficultés feront partie de leur quotidien tout au long de leur carrière. Il semble que l'acceptation des défis découle du fait que les entraîneurs expérimentés parviennent à développer leur confiance en eux et à élaborer des stratégies d'adaptation qui leur permettent de conserver un sentiment de bien-être et une motivation indispensables à la poursuite d'une longue carrière.

MÉTHODE

L'étude consistait en une analyse phénoménologique interprétative (API) réalisée auprès de huit entraîneurs de tennis d'expérience qui travaillaient avec de jeunes joueurs de tennis de haut niveau au Royaume-Uni. Les participants comprenaient six hommes et deux femmes, âgés de 29 à 56 ans. Ils travaillaient dans les régions suivantes : nord de l'Angleterre (3), centre de l'Angleterre (1), sud de l'Angleterre (3) et pays de Galles (1). Ils



avaient plus de 10 ans d'expérience en tant qu'entraîneurs de jeunes joueurs de haut niveau (Flett et al., 2012). Au moment de l'étude, les participants travaillaient aux côtés de jeunes joueurs de tennis d'élite et détenaient un diplôme d'entraîneur de niveau 5 de la Fédération britannique de tennis (LTA). Les joueurs dont ils s'occupaient étaient âgés de 11 à 18 ans, ce qui correspond au stade de la balle jaune selon le système de compétition de la LTA. Dans le cadre de l'étude, un « jeune joueur de haut niveau » désigne un joueur de la catégorie junior qui prend part à des compétitions de niveau national ou supérieur (Rees et al., 2016). Les entretiens étaient semi-structurés et avaient pour objectif de comprendre la manière dont les participants percevaient leur expérience en tant qu'entraîneur de jeunes joueurs de tennis de haut niveau. Les entretiens, d'une durée de 1,5 heure à 3,5 heures, ont été enregistrés au format audio. Ils ont été transcrits, puis les transcriptions ont été imprimées et analysées conformément à la procédure applicable aux API.

RÉSULTATS

L'étude a fait ressortir les éléments suivants : a) les entraîneurs de tennis expérimentés envisagent l'entraînement sous ses multiples facettes ; b) les entraîneurs chevronnés ont confiance dans l'efficacité de leur entraînement ; c) l'acceptation des défis propres au métier d'entraîneur aide les entraîneurs aguerris à développer des mécanismes d'adaptation efficaces pour préserver leur bien-être émotionnel et leur motivation dans l'optique d'une longue carrière.

Les entraîneurs de tennis expérimentés envisagent l'entraînement sous ses multiples facettes.

Les entraîneurs chevronnés ont compris qu'entraîner ne consistait pas simplement à transmettre des informations et que leur rôle recouvrait de nombreux aspects différents qui allaient au-delà du court de tennis. Harry, un des participants, a commencé l'entretien en faisant le constat suivant : « Entraîner, c'est faire tellement de choses différentes. Le côté technique ne représente qu'une toute petite partie de mon travail ces derniers temps. On est constamment en train d'apprendre et d'apprendre encore dans notre métier. » Même s'il compte plus de 20 ans d'expérience en tant qu'entraîneur, Harry a évoqué le fait qu'il continuait de découvrir sans cesse de nouvelles choses sur le terrain. Les entraîneurs ont systématiquement fait référence aux relations interpersonnelles qui sont caractéristiques de la profession d'entraîneur et qui font que leur rôle va bien au-delà de la simple communication d'informations techniques. Une autre participante, du nom de Gabby, a indiqué que la gestion des attentes faisait partie de leur rôle et que cela rendait leur tâche plus compliquée :

« Vous êtes constamment en train de gérer les attentes. Et il y a toujours d'autres problèmes à régler, que ce soit des problèmes d'ordre scolaire ou des problèmes familiaux. Bref, des problèmes qui n'ont rien à voir avec le tennis, mais plutôt avec la vie de tous les jours. Ce n'est vraiment pas facile de réussir à gérer tout cela et à faire en sorte que les joueurs de tennis s'épanouissent dans leur sport. »

Les entraîneurs expérimentés ont indiqué qu'ils prenaient en compte de nombreux facteurs susceptibles de nuire à la performance des joueurs, comme l'ardeur au travail, l'école, les difficultés sur le plan social ou familial, les attentes ou encore la maturité. Ils acceptaient pleinement la nature multidimensionnelle de leur métier et considéraient les problèmes en dehors du court comme faisant partie intégrante de leur rôle. David a décrit la conception globale qu'il avait de son métier d'entraîneur : « L'enseignement du tennis touche tellement à la psychologie. On aide les enfants à se développer en tant que joueurs, mais aussi et avant tout en tant que personnes. Une



fois qu'ils atteignent l'âge de 15-16 ans, notre travail dépasse largement l'enseignement des coups droits et des revers. »

Les entraîneurs expérimentés rencontrés lors de l'étude avaient progressivement fait évoluer leur rôle pour devenir plus que de simples experts techniques se contentant d'appliquer des méthodes d'entraînement. Dans l'ensemble, les participants ont convenu que, du fait qu'ils passaient beaucoup de temps avec les joueurs en raison des nombreuses heures d'entraînement requises, ils avaient le sentiment qu'ils se devaient d'adopter une approche plus globale de l'enseignement, notamment en aidant les joueurs à gagner en maturité, à améliorer leur discipline personnelle, à devenir plus indépendants et à acquérir d'autres aptitudes essentielles à la vie de tous les jours.

Les entraîneurs chevronnés ont confiance dans l'efficacité de leur entraînement.

Les entraîneurs qui exerçaient depuis longtemps avaient conscience que, dans leur métier, l'exposition au regard critique de l'opinion publique était inévitable. Lorsqu'ils traversaient des périodes marquées par de mauvais résultats, les participants continuaient de croire en l'efficacité de leurs méthodes de travail malgré les jugements négatifs des joueurs, des parents ou d'autres entraîneurs. Thomas a expliqué sa façon de voir les choses : « Je suis convaincu que je donne toujours le meilleur de moi-même dans mon travail et que je suis compétent dans mon domaine. Il y a toujours quelqu'un qui sautera sur la première occasion pour dire qu'il peut mieux faire. Les entraîneurs qui sont plus jeunes doutent certainement plus de leurs capacités et finissent par penser qu'ils ne font pas ce qu'il faut. »

Les participants ont systématiquement affirmé qu'ils avaient confiance dans leurs méthodes de travail. Le fait de se remettre en question peut entraîner une perte de confiance en soi si cela nous amène à nous auto-évaluer de manière négative. Leurs nombreuses années d'expérience ont permis aux participants de prendre conscience que le métier d'entraîneur était loin d'être simple. Sarah a fait part du sentiment de confiance qui l'habite : « J'ai une idée claire de ce que je souhaite accomplir. Cela m'a pris du temps, mais j'ai maintenant un plan très clair dans lequel j'ai entièrement confiance. Si les choses ne se passent pas comme prévu, ne cédez pas à la panique en vous mettant immédiatement à chercher des solutions. Tenez bon et continuez de croire à la réussite de votre plan. »

De manière générale, les participants étaient tous d'accord pour dire que l'expérience leur avait permis de prendre de l'assurance dans leur travail. C'était notamment le cas de Simon : « Rien ne remplace l'expérience. Vous vous êtes déjà retrouvé dans telle ou telle situation et vous avez réussi à vous en sortir. Quand je repense à ce que j'enseignais il y a 10 ans, je me rends compte que j'en sais plus aujourd'hui. Je me suis documenté et j'ai fait mes classes. Il m'a fallu du temps pour vraiment prendre confiance en moi. » De précédentes études ont fait état d'un «

seuil d'expérience » que les entraîneurs doivent atteindre pour acquérir suffisamment de confiance (Côté et Gilbert, 2009). Les participants à cette étude ont admis que l'expérience contribuait au développement de la confiance en soi.

L'acceptation des défis propres au métier d'entraîneur aide les entraîneurs aguerris à développer des mécanismes d'adaptation efficaces pour préserver leur bien-être émotionnel et leur motivation dans l'optique d'une longue carrière

Les entraîneurs expérimentés se sont adaptés sur les plans cognitif et émotionnel pour accepter les défis posés par l'entraînement de jeunes joueurs de haut niveau. Bauman (2012) affirme que les problèmes liés aux interactions humaines ne peuvent en aucun cas être éliminés de notre existence (p. 98). Dans leur travail, les entraîneurs de tennis sont forcément amenés à développer des relations avec les joueurs et leurs parents (Gowling, 2019). Par conséquent, les conflits interpersonnels sont inévitables. Voici ce que Gabby a déclaré à ce sujet :

« Il y a des questions qui reviennent toujours. "Pourquoi n'avez-vous pas choisi mon fils ou ma fille ?" Ce n'est pas dit clairement comme un reproche, mais la question laisse sous-entendre que les parents ne sont pas contents. On s'attend alors à la question suivante... "Que comptez-vous faire pour régler le problème ?" Il y a tellement de pression sur les enfants et les parents, qui veulent être certains de ne pas se laisser distancer par tel ou tel joueur qu'ils ont dans leur mire. En tant qu'entraîneur, vous serez toujours confronté à ce genre de situation et il y aura forcément des conflits à un moment donné ou à un autre. »

Alex a indiqué ce qui suit : « On vit parfois des moments très durs dans ce métier, comme lorsque les parents s'en prennent à nous. Mais citez-moi un métier dans lequel il n'y a aucun problème ? Les conflits sont monnaie courante, c'est comme ça. »

Pour finir, David a fait le constat suivant : « Il m'arrive tout le temps de me fâcher avec des entraîneurs nationaux. C'est le métier qui veut ça. »

Accepter le fait qu'il y aurait toujours des conflits, qu'ils soient de nature professionnelle ou relationnelle, a permis aux entraîneurs de développer des méthodes pour y faire face. Par exemple, parmi les stratégies d'adaptation qu'ils utilisent en cas de conflit, certains entraîneurs font appel au soutien des membres de leur entourage (Thelwell et al., 2010). David a géré une situation conflictuelle en parlant avec d'autres entraîneurs : « Cela fait du bien de se vider le cœur parfois. Il faut le faire avec quelqu'un qui comprend ce que vous vivez (un autre entraîneur). » Les participants ont tous admis que le soutien de l'entourage les aidait à surmonter le stress qu'ils ressentaient lors de conflits. Sarah a expliqué ce qui suit : « C'est important de pouvoir se tourner vers des entraîneurs en qui vous pouvez avoir confiance et avec qui vous pouvez parler de toutes les choses que vous vivez. C'est un métier difficile et vous avez besoin de l'appui des autres lorsque vous avez le sentiment d'être pris à partie. »

Outre le soutien de l'entourage, les entraîneurs ont également évoqué le fait que les années d'expérience qu'ils avaient accumulées les avaient peu à peu endurcis. Harry a ainsi expliqué être devenu plus résilient : « La critique fait toujours mal, mais quand on a été si souvent pris pour cible, on finit par mieux encaisser les coups et par ne plus se laisser autant affecter. » Les entraîneurs étaient d'accord pour dire qu'il était nécessaire de se construire une carapace pour pouvoir exercer ce métier, et qu'il était essentiel de faire preuve d'une grande force sur le plan émotionnel pour tenir le coup. Alex a indiqué ce qui suit : « J'y suis tellement habitué maintenant. On ne peut pas contenter tout le monde. Il y aura toujours quelqu'un pour vous critiquer lorsque des joueurs perdent. Une fois qu'on accepte cette réalité, on devient moins sensible. » Les entraîneurs expérimentés ont

accepté le fait que les conflits faisaient partie intégrante de leur métier, et ils ont développé des réseaux de soutien et une force émotionnelle qui leur permettent de ne pas se laisser submerger par la situation.

DISCUSSION

Les données recueillies dans le cadre de cette étude mettent en lumière plusieurs façons dont les entraîneurs qui pratiquent leur métier depuis plus de dix ans s'adaptent à leur environnement.

Tout d'abord, les conclusions de l'enquête menée soutiennent la thèse selon laquelle les entraîneurs suivent un apprentissage par observation (Lortie, 1975). Les nouvelles expériences qu'ils vivent influencent continuellement leurs convictions, leur état d'esprit et leurs comportements (Stodter et Cushion, 2017). Leurs nombreuses années de pratique et d'observation aident les entraîneurs à envisager leur rôle selon une perspective plus large et à façonner leur philosophie de l'entraînement, de sorte qu'elle puisse être compatible avec la culture de l'enseignement du tennis à de jeunes joueurs de haut niveau.

Ensuite, les résultats de l'étude viennent appuyer l'idée que les entraîneurs gagnent en confiance à mesure qu'ils prennent de l'expérience. La confiance en soi peut également être associée au processus de construction d'une philosophie de l'entraînement (Camiere, Trudel et Forners, 2014). Il a été constaté que, grâce à la confiance qu'ils avaient dans leurs capacités, les entraîneurs chevronnés étaient moins portés à douter d'eux-mêmes lorsqu'ils traversaient des périodes délicates avec leurs joueurs, continuaient de croire en l'efficacité de leurs méthodes et parvenaient à garder leur motivation intacte.

Enfin, l'étude corrobore ce que l'on savait déjà, à savoir que le métier d'entraîneur est un rôle éprouvant sur le plan émotionnel, quelle que soit l'expérience dont jouissent les entraîneurs (Thelwell et al., 2010 ; Purdy et al., 2013 ; Kelly et al., 2018). Les entraîneurs qui exercent leur activité depuis plus de dix ans s'améliorent au fur et à mesure de leur carrière, tant du point de vue de la connaissance du métier (compréhension plus approfondie de l'enseignement) que du point de vue de la gestion des émotions (mécanismes d'adaptation). Les participants à l'étude se sont fait à l'idée que l'enseignement demeurerait une source de stress jusqu'à la fin de leur carrière, et ont mis au point des méthodes pour s'adapter à la culture de l'enseignement du tennis à de jeunes joueurs d'élite.

CONCLUSION

Les données de l'étude viennent confirmer l'idée que le métier d'entraîneur est moralement éprouvant, quel que soit le niveau d'expérience que l'on ait (Thelwell et al., 2010 ; Purdy et al., 2013 ; Kelly et al., 2018). Les conclusions étayent les affirmations selon lesquelles il serait possible, dans le domaine de la formation des entraîneurs, de mieux exploiter les connaissances d'entraîneurs chevronnés afin d'aider les professionnels en activité à s'acquitter de leur rôle (Cushion, Jones et Armour, 2003).

Si l'on enseignait aux nouveaux entraîneurs les mécanismes d'adaptation auxquels leurs confrères plus aguerris ont recours, cela permettrait : a) de sensibiliser les nouveaux entraîneurs au fait qu'ils devront surmonter des obstacles sur le plan émotionnel tout au long de leur carrière ; b) de les aider à choisir des stratégies d'adaptation qui ont fonctionné pour d'autres entraîneurs ; c) de rassurer les entraîneurs en leur montrant que d'autres rencontrent les mêmes difficultés qu'eux.

RÉFÉRENCES

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman & Company.
- Bauman, A. (2012). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Bleach, C. (2019) *Fragile Learning: The Influence of Anxiety*, *Psychodynamic Practice*, 25:1, 86-90, DOI: 10.1080/14753634.2018.1499038.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2014) Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19:1, 1-17, DOI: 10.1080/17408989.2012.726975.
- Cote, J. Gilbert, W. (2009) An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise, *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4:3, 307 - 322.
- Cushion, C.J., Armour, K.M. and Jones, R.L., (2003). Coach Education and Continuing Professional Development: Experience and Learning to Coach, *Quest*, 55, 215-230.
- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2006) Locating the coaching process in practice: models 'for' and 'of' coaching, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11:01, 83-99, DOI: 10.1080/17408980500466995.
- Flett, R. Gould, R. Griffes, K. Lauer, L. (2012). The views of more versus less experienced coaches in undeserved communities. *International Journal of Coaching Science*, Vol 6 (1), pp 3 - 26.
- Gowling, C. (2019). Understanding the pressures of coaching: In sights of young UK coaches working with elite junior tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, Vol 79, pp 19 - 21.
- Kelly, S. Thelwell, R. Barker, J. B. and Harwood, C. G. (2018) Psychological support for sport coaches: an exploration of practitioner psychologist perspectives, *Journal of Sports Sciences*, 36:16, 1852-1859, DOI: 10.1080/02640414.2018.1423854.
- Lortie, D. (1975). *Schoolteacher: A sociological study*. Chicago: The University of
- Lundkvist, E. Gustafsson, H. Hjälm, S. & Hassmén, P. (2012) An interpretative phenomenological analysis of burnout and recovery in elite soccer coaches, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4:3, 400-419, DOI: 10.1080/2159676X.2012.693526.
- Purdy, L. Potrac, P. & Nelson, L. (2013). Trust, distrust and coaching practice. In Potrac, P. Gilbert, W. & Denison, J (eds.) *The Routledge Handbook of Sports Coaching*. London: Routledge.
- Rees, T. Hardy, L. Gullich, A. Abernethy, B. Cote, J. Woodman, T. Montgomery, H. Laing, S. Warr, C. (2016). The Great British Medalists Project: A Review of Current Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent. *Sports Med*, Vol 46, pp 1041 - 1058.
- Stodter, A, and Cushion, C. (2017) What works in coach learning, how, and for whom? A grounded process of soccer coaches' professional learning, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9:3, 321-338, DOI: 0.1080/2159676X.2017.1283358.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J., & Greenlees, I. A. (2010). Coping with stressors in elite sport: A coach perspective. *European Journal of Sport Science*, 10, 243e253. <http://dx.doi.org/10.1080/17461390903353390>.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Circuit d'entraînement pour les joueurs de tennis de 12 ans et moins : Proposition d'exercices sur le court

Carlos Valle (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 80 (28): 25-27

RÉSUMÉ

La transition d'exercices se fait du général au particulier, avec des équipements et des stimuli spécifiques, elle est essentielle pour la condition physique des jeunes joueurs de tennis. Cet article décrit une proposition pour développer l'agilité sur le court, la coordination, la vitesse, la prévention des blessures, la puissance et l'équilibre des joueurs de tennis de 12 ans.

Mots clés : entraînement en circuit, jeunes joueurs, condition physique

Article reçu : 6 Fév 2020

Adresse électronique de l'auteur : chals.vall@gmail.com

Article accepté : 12 Mar 2020

INTRODUCTION

La condition physique adaptée aux jeunes joueurs de tennis est essentielle, non seulement en raison de son importance dans le tennis moderne, mais en raison de la nécessité d'un entraînement multidisciplinaire des qualités physiques que le tennis exige. L'entraînement en circuit est une méthodologie très efficace pour travailler la condition physique des joueurs de tennis de 12 ans, car il est parfaitement adaptable aux conditions quotidiennes que les entraîneurs gèrent dans les clubs de tennis et les académies. Pour des exemples de ce type d'entraînement avec des joueurs de tennis d'âges différents, veuillez-vous diriger vers voir les travaux réalisés par Dent (1996), Chu (1998), González (2003), Marques (2005), Mohanta, Kalra et Pawaria (2019) et Genevois (2019).

DES AVANTAGES ET CONSIDERATIONS

L'entraînement en circuit est composé de postes de travail à la suite, il permet le contrôle des temps de travail et de repos. Ainsi, l'entraîneur peut gérer la densité de la charge d'entraînement grâce à ces variables. Lorsqu'il y a plus de joueurs que de postes de travail, le temps de travail du premier groupe fonctionne comme temps de repos pour le deuxième groupe et vice versa. Ce type d'entraînement nous permet de créer une ambiance de haute intensité où la participation des joueurs est active et constante, permettant à l'entraîneur de contrôler l'équipement et de structurer les exercices d'une façon ordonnée. Au début de la séance, l'entraîneur doit clairement expliquer et démontrer la technique pour l'exécution des mouvements, les temps de travail et de repos, l'ordre des postes de travail, et le nombre de répétitions possibles dans l'exercice (González, 2003).

Lors de cette séance, le joueur doit notamment apprendre à développer sa souplesse, acquérir de l'expérience, améliorer son niveau d'habiletés motrices et mentales et à améliorer ses principales capacités tennistiques. Il est important de souligner que c'est à l'âge de 12 ans que les deux capacités motrices les plus importantes du tennis peuvent être développées au mieux : l'agilité et la vitesse. (Unierzyski, 2003).

APPLICATION PRATIQUE

La force et la condition physique des jeunes joueurs de tennis impliquent la mise en œuvre progressive d'exercices appropriés pour le développement physique ainsi que des éléments plus importants et spécifiques du tennis. Ces exercices incluent : sauter, lancer, recevoir, la force, la puissance, la vitesse, la coordination, l'équilibre, l'endurance et la souplesse (Kovacs, 2016).

Cet article présente un exemple d'entraînement en circuit sur le court pour des joueurs de 12 ans, avec 6 postes de travail et 2 joueurs travaillant simultanément par poste. Les qualités

physiques, comme la force explosive (travail pliométrique), la coordination spécifique pour frapper à partir d'un appui ouvert, le renforcement (travail préventif), l'équilibre, la coordination œil-main, l'agilité et la technique de course avec la vitesse nécessaire sont entraînés, appris et travaillés.

Temps de travail : 15 secondes, identique au temps de repos, 2 séries consécutives sur chaque poste, atteignant un rapport travail / repos de 1 : 1. Le temps de travail et de repos variera en fonction des qualités physiques des joueurs, de leurs objectifs et de leur adaptation technique aux exercices.

Poste de travail 1 : Entraînement pliométrique des membres inférieurs

Il est démontré que l'application du travail pliométrique à l'entraînement quotidien au tennis semble être un stimulant approprié pour l'amélioration des qualités physiques des jeunes joueurs par rapport à un entraînement sans pratique pliométrique. Ainsi, un entraînement spécifique à la puissance convient afin d'augmenter les actions d'explosivité au tennis (Fernández-Fernández et al., 2016).

Équipement : haies hautes x2 (30-40 cm) et haies basses x2 (10-20 cm). La hauteur des haies peut être modifiée en fonction des caractéristiques physiques des joueurs.

Protocole : Le joueur saute par-dessus les haies supérieures en coordonnant l'impulsion avec le mouvement des bras (saut ABK), suivi de deux sauts par-dessus les haies inférieures, avec les genoux tendus et les flexions-extentions rapides de l'articulation de la cheville à la vitesse maximale possible. Le processus est répété jusqu'à la fin de l'intégralité des sauts. L'entraîneur doit expliquer les techniques d'exécution et d'atterrissage.

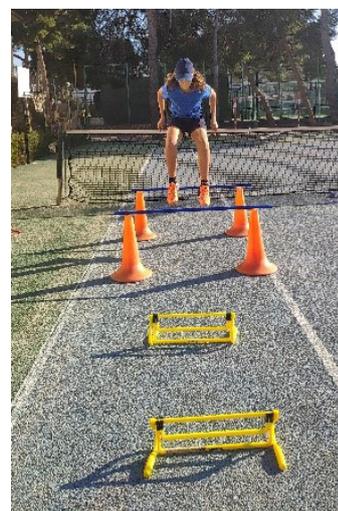


Figure 1. Station 1: travail pliométrique des membres inférieurs.

Lien direct avec le tennis : puissance et changements de direction.

Poste de travail 2 : Recevoir et lancer le ballon suisse en position ouverte

Des compétences de lecture, de réception et de lancer sont essentielles pour l'apprentissage et le développement des nouveaux schémas de mouvement. La combinaison de ces compétences avec un positionnement adéquat pour l'exécution d'une frappe peut être correctement entraînée avec des ballons suisses (Genevois, Reid et Crespo, 2016).



Figure 2. Station 2: réception et lancement du ballon suisse en position ouverte.

Équipement : ballon suisse, 2 cônes par joueur.

Protocole : dans un carré de 2 mètres par 2, deux joueurs (A et B) se tiennent dans des coins opposés, le joueur A lancera le ballon suisse avec une trajectoire arrondie vers le cône opposé au signal : "MAINTENANT !" / "TOP!".

Le joueur, B, fait un premier pas croisé, coordonne le mouvement latéral pour attraper le ballon en appui ouvert, attrape le ballon à hauteur de taille, fait tourner les épaules sur le cône, simulant une position de préparation de frappe. Le joueur B lance toujours le ballon suisse vers le cône en diagonal pour que le joueur répète le même processus de réception et de préparation. Après deux lancers chacun, le joueur A et le joueur B changent de direction/ de diagonale afin de réceptionner de l'autre côté.

Lien direct avec le tennis : coordination espace-temps dans la préparation des coups.

Poste de travail 3 : La coordination réactive œil-main

La coordination œil-main est une qualité essentielle au tennis. Ici, la réaction doit être entraînée grâce à des d'exercices variés (Dent, 1996).

Equipement : 1 balle de tennis et 2 cônes par joueur.

Protocole : Les joueurs (dont l'un tient une balle de tennis) se tiennent en ligne avec 1 cône à 1,5 m d'eux de chaque côté



Figura 3. Estación 3: coordinación reactiva mano-ojo.

perpendiculairement à la ligne. Lorsque le partenaire pointe vers l'un des deux cônes, le joueur doit lancer la balle de tennis sous les bras de son partenaire mais de manière à ce qu'elle rebondisse, toucher le cône de couleur spécifique avec sa main et revenir au centre avant que la balle ne rebondisse pour la deuxième fois.

Lien direct avec le tennis : réaction oculo-manuelle avec le rebond de la balle de tennis

Poste de travail 4 : Mouvement vers l'avant + technique de sprint

L'apprentissage d'une technique de mouvement appropriée est essentiel pour l'exécution efficace des coups. La coordination entre le running et le sprint doit être formée aux stades de développement, mais surtout, avant que les joueurs aient 12 ans, afin qu'ils acquièrent les bonnes bases (Chu, 1998).



Figure 4. Station 4: mouvement vers l'avant et technique de sprint.

Équipement : 1 bande élastique et 3 cônes.

Protocole : Le joueur faisant l'exercice exerce une pression horizontale opposée à la tension de l'élastique (tenu par son partenaire) entourant sa taille. Le joueur lève ses genoux 6 fois, en alternance et à vitesse maximale, en coordination avec les mouvements naturels des bras, en essayant d'atteindre le cône le plus éloigné (cône à 1 - 2 m, cône à 2 - 3 m). Après 2 essais, le joueur se débarrasse de l'élastique et fait un sprint de 5 m avec la technique de course établie.

Lien direct avec le tennis : coordination de la course et du sprint.

Poste de travail 5 : Planche latérale/gainage oblique avec bande élastique et extension de jambe

L'équilibre statique est une habileté motrice essentielle pour le tennis, facilitée par les synergies musculaires qui maintiennent le joueur en position verticale et correcte lorsque le joueur n'est pas en mouvement (Samson, Sandrey & Hetrick, 2007).



Figure 5. Station 5: planche latérale avec bande élastique en caoutchouc avec extension de jambe.

Équipement : tapis de sol, bande élastique - basse tension.

Protocole : Le joueur A prend une position de planche latérale/gainage oblique tenant une extrémité de l'élastique avec la main du bras surélevé pendant que le joueur B travaille sur l'équilibre statique sur une jambe. L'élastique est autour du pied du joueur B qui est debout en équilibre sur une jambe. Le joueur fait une série complète en position/équilibre planche, en changeant de cote et de jambe.

Lien direct avec le tennis : stabilité du buste/tronc, du genou et de la cheville.

Poste de travail 6 : Equilibre dynamique proactif avec ballon suisse et ballons d'équilibre.

L'équilibre dynamique est la capacité du moteur à maintenir le corps en équilibre lorsque le joueur de tennis est en mouvement. Les caractéristiques du tennis en font un aspect clé de la performance (Reid et Schneiker, 2008).



Figure 6. Station 6: équilibre dynamique proactif avec ballon suisse et bases instables.

Équipement : 6 cerceaux, 1 ballon suisse et 2 ballons d'équilibre "Bosu".

Protocole : Le joueur se déplace d'une plateforme (cerceau) à une autre toutes les quelques secondes. Le joueur maintient l'équilibre à l'intérieur de chaque cerceau ou plate-forme instable pendant 3 secondes sur une jambe, en suivant le circuit et en alternant les appuis ouverts et fermés spécifiques au tennis.

Lien direct avec le tennis : contrôle et équilibre du corps pendant les coups.

CONCLUSIONS

L'entraînement en circuit est une méthode vivement recommandée pour travailler différentes qualités physiques simultanément avec un groupe ou des joueurs de tennis. Il est possible de contrôler le contenu, le volume et l'intensité de travail approprié d'une manière simple et efficace. Il peut être dirigé par un seul entraîneur en utilisant de l'équipement basique sur le court de tennis. Enfin, son utilisation améliore les qualités physiques chez les joueurs de 12 ans et moins.

RÉFÉRENCES

- Fernández-Fernández, J.; Sáez De Villarreal, E.; Sanz-Rivas, D.; & Moya, M. (2016) The Effects of 8-Week Plyometric Training on Physical Performance in Young Tennis Players. *Pediatric Exercise Science*, 28, 77 -86.
- Genevois, C. (2019). The importance of aerobic fitness for tennis: training and testing (part 2) *ITF Coaching and Sport Science Review* 79 (27): 16-18.
- Genevois, C., Reid, M., & Crespo, M. (2016). The forehand shot in tennis: performance factors, functional analysis and practical implications, *ITF Ltd.*, London.
- Chu, D. A. (1998). On-Court circuit training for improving change of direction speed in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*. Apr; 14-15.
- Dent, P. (1996). Coordinate to accelerate. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 8, 6-7.
- Gonzalez, R. (2003). Circuit training for tennis, *ITF Coaching & Sport Science Review* 31, 13-14.
- Kovacs, M. S. (2016). Strength and Conditioning for the Young Tennis Player. In *The Young Tennis Player* (pp. 55-86). Springer, Cham.
- Marques, M. A. C. (2005). Strength training in adult elite tennis players, *Strength and Conditioning Journal*, 27(5), 34-38.
- Mohanta, N., Kalra, S., & Pawaria, S. (2019). A Comparative Study of Circuit Training and Plyometric Training on Strength, Speed and Agility in State Level Lawn Tennis Players. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 13(12), 5-10.
- Reid, M., & Schneiker, K. (2008). Strength and conditioning in tennis: current research and practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(3), 248-256.
- Samson, K. M., Sandrey, M. A., & Hetrick, A. (2007). A core stabilization training program for tennis athletes. *Athletic Therapy Today*, 12(3), 41-44.
- Unierzyski, P. (2003). Planning and periodization for the 12-14 years old tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review* 31, 6-8.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



L'enseignement du tennis en tant que marché : les entraîneurs comme créateurs de valeur ajoutée

[Andrés Crespo Dualde \(ESP\)](#)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 80 (28): 28-29

RÉSUMÉ

L'objectif de cet article est de promouvoir le tennis et son enseignement en tant que marché, et de partager certaines stratégies que les entraîneurs peuvent utiliser pour ajouter de la valeur aux biens et services qu'ils fournissent. En bref, cet article présente quatre domaines principaux dans lesquels les entraîneurs peuvent apporter une valeur significative à leurs clients : la qualité du service, la variété des outils utilisés, l'interaction avec les clients et l'adaptation des services aux clients.

Mots clés : marketing, promotion, marché, économie

Adresse électronique de l'auteur : crespoandres9@gmail.com

Article reçu : 10 Jan 2020

Article accepté : 28 Mar 2020

INTRODUCTION

Le tennis est un sport très populaire dans le monde entier ; 87 millions de personnes jouent au tennis dans plus de 200 pays, il y a plus d'un demi-million de courts de tennis et plus de 150 000 entraîneurs (ITF, 2019). Entre les années 1970 et la fin du siècle, le nombre de joueurs et de clubs de loisirs a considérablement augmenté (Barget, 2006). Certains auteurs notent une crise sociale et institutionnelle du tennis à partir de cette période en raison du fait que les clubs commencent à considérer leurs membres comme des clients, plutôt que comme des partenaires, et également en raison du lancement majeur des compétitions inter-sports (Waser, 1995). Une grande disparité salariale entre les joueurs professionnels ainsi que des difficultés économiques rencontrées par certains clubs et fédérations ont alimenté cette crise.

Au 21^e siècle, le tennis est devenu une activité qui offre un certain nombre d'opportunités commerciales, toutes dues à l'évolution économique, sociale et culturelle du monde actuel. Les possibilités sont immenses, du « big data » aux sports électroniques, aux médias sociaux, à l'internet des objets (IoT), à la réalité virtuelle et à de nombreuses autres technologies qui contribuent à l'évolution du tennis et à son adaptation aux nouvelles tendances (Infosys, 2020).

L'impact économique du tennis a donné naissance à un grand nombre d'entreprises au cours des dernières années. Et cela se produit non seulement dans le tennis professionnel (tournées, organisations, événements, etc.) mais aussi dans les fédérations, les clubs et les professionnels indépendants. En fait, particulièrement en Europe : c'est la demande des consommateurs qui est devenue le principal moteur du changement du marché.

Ainsi, de nouvelles activités font leur apparition dans l'industrie, dans des domaines tels que la psychologie et la préparation sportives, l'organisation et la gestion d'événements, le marketing et la communication, entre autres. Les initiatives commerciales développées par les entraîneurs reflètent également les nouvelles tendances du marché (Euroseen, 2006).

L'ÉCONOMIE DU TENNIS ET L'ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE

Il a déjà été dit qu'en général, et depuis les années 90, l'économie du tennis a connu une croissance énorme dans le monde entier. La pratique du tennis et l'achat d'équipement sont des activités économiques qui ont déjà atteint leur maturité (Bayle & Maltese, 2009).

Le marché mondial de l'équipement de tennis devrait atteindre 845,7 millions de dollars US d'ici 2022 ; rien que sur le marché des raquettes, quelque sept millions de raquettes sont vendues chaque année dans le monde. Le marché mondial de la raquette de

tennis augmentera d'environ 0,9% au cours des cinq prochaines années, passant de 330 millions de dollars en 2019 à 350 millions de dollars en 2024 (Absolute Report, 2019).

Van Wyk et Davies (2009, p. 12) déclarent : « Le secteur du tennis implique la compréhension de certaines composantes du marché qui, une fois comprises, peuvent être adaptées au jeu du tennis. L'objectif principal des clubs et des fédérations est la promotion générale du tennis. Il y a une incitation commerciale pour les clubs et les fédérations à faire jouer plus de gens. Les principes inclus sont le concept d'AIDA (Conscience, Intérêt, Désir, Action) et les 4P du marketing mix (Prix, Promotion, Place et Produit). »

ysant l'offre et la demande mondiales du tennis et en étudiant les trois axes de « production » des produits, des services et des événements sportifs (expériences des consommateurs), nous sommes d'accord avec Bayle et Maltese (2009, p. 25) qui déclarent : « Il semble y avoir un potentiel d'activités récréatives à exploiter dans les clubs, qui sont encore très concernés (trop?) par l'aspect compétitif mais manquent de professionnalisme dans le développement et les services pour répondre aux différents aspects liés au tennis: éducation, insertion, handicap, tourisme, le sport en entreprise... »

Par conséquent, plus le tennis moderne opère dans le secteur des entreprises, plus la satisfaction des clients à l'égard des biens et services de tennis contribue de manière significative à la compétitivité durable des organisations de tennis.

En effet, le secteur de la participation au tennis, composé de joueurs loisirs ou amateurs, joue un rôle crucial dans l'économie de notre sport. Cependant, comme le souligne Barget (2006, p. 430), « Il n'y a jamais eu d'évaluation globale en termes monétaires de l'ensemble des effets externes de la participation au tennis. Il serait intéressant de déterminer l'avantage social net ou le coût du tennis amateur pour la société : une question controversée ».



LES ENTRAÎNEURS COMME CREATEURS DE VALEUR DANS LE MARCHÉ DU TENNIS

L'enseignement du tennis en tant que marché peut être inclus dans le secteur des services et, à ce titre, il nécessite une interaction sociale continue. Ainsi, les entraîneurs interagissent avec de nombreuses personnes : les joueurs amateurs, les médias, les directeurs sportifs, d'autres professionnels (entraîneurs, managers, par exemple) et les joueurs de tennis. Par exemple, pour les entraîneurs qui travaillent dans le tennis junior, les parents sont l'un des groupes de personnes les plus importants avec lesquels ils interagissent (Knight y Harwood, 2009).

La recherche suggère qu'il existe une relation entre la qualité de l'entraînement au tennis, la réussite, la satisfaction des apprenants et, enfin avec la volonté de rester dans le tennis (Crespo, McInerney & Reid, 2006). Même si la qualité de l'entraînement au tennis n'est pas la seule variable de la participation continue, elle contribue de manière significative au développement et à la rétention des joueurs (Misener et Danylchuk, 2009).

Les entraîneurs de tennis jouent un rôle clé dans le processus de création de valeur ajoutée pour le marché ; ils sont un agent important dans la création de cette valeur ajoutée. Comme le disent Tennant et Marklow (2009) : « Les entraîneurs doivent penser et travailler de manière professionnelle afin de développer une entreprise prospère et rentable ».

Le rôle des entraîneurs est essentiel du point de vue économique et pour le marché du tennis, à tel point que Mäenpää, Jobson et Löffler (2009) affirment que « Les entraîneurs assument le rôle de consultant et de conseiller en matière d'équipement et de parrainage ».

Cet article met en évidence quatre domaines principaux dans lesquels les entraîneurs peuvent créer de la valeur ajoutée pour leurs clients : la qualité du service, la variété des outils utilisés, l'interaction avec les clients et l'adaptation des services aux clients. Dans ce contexte, nous incluons parmi les clients, tous les apprenants et autres parties prenantes qui sont présents dans le « parcours / expérience client ».

Le tableau 1 résume quelques idées qui peuvent aider les entraîneurs à créer de la valeur dans leur proposition commerciale.

ASPECT	EXEMPLE
Qualité de service	<p>Analyser plus précisément les coups des joueurs, à l'aide d'appareils électroniques (appareils photo, tablettes, smartphones...)</p> <p>-Enregistrement vidéo de leurs coups et les envoyer sur leurs téléphones.</p> <p>Leur suggérer d'utiliser leur téléphone pour contrôler leur fréquence cardiaque et d'autres paramètres physiques.</p>
Variété d'outils utilisés	<p>Offrir des leçons de cardio-tennis et d'autres modalités</p> <p>Mise en place d'un court de beach tennis ou utilisation d'un court existant</p> <p>Disposer d'un ensemble d'exercices mis à jour et les utiliser en continu.</p>
Interaction avec les clients	<p>Organisation d'activités sociales avant, pendant ou après les cours pour les élèves, parents, enfants et amis intéressés.</p> <p>Demander aux apprenants d'évaluer et de partager des idées concernant les sessions d'entraînement et les exercices</p>
Adaptation des services aux clients	<p>Programmes pour les enfants de moins de 4 ans</p> <p>Programmes pour les juniors de 17 à 35 ans</p> <p>Programmes pour les adultes de 40 à 65 ans</p> <p>Programmes pour les joueurs de tennis fauteuil, les personnes ayant des difficultés visuelles</p>

Tableau 1. Idées pour créer de la valeur dans la proposition commerciale du tennis.

CONCLUSION

Indépendamment de la popularité et des avantages qu'entraîne le tennis de haut niveau, il est important de comprendre que le tennis amateur, dans le cadre de la participation et de la massification, est une immense opportunité commerciale pour toutes les personnes impliquées.

En plus de l'exemple des entraîneurs discuté dans cet article, les PDG, les managers et autres acteurs du tennis, dans tous les domaines de responsabilité, devraient développer des programmes, des projets et des initiatives qui créent de la valeur dans la proposition commerciale du tennis.

Nous espérons que les idées partagées dans cet article contribueront à favoriser la créativité et l'inventivité afin d'adapter l'offre de produits et services de tennis pour satisfaire la demande des clients.

RÉFÉRENCES

- Absolute Report (2019). Tennis Racquet Market: Global Industry Research, Size, Share, Growth, Trends, and Forecast, 2019–2024, available from: <https://www.absolutereports.com/enquiry/request-sample/13969385>
- Barget, E. (2006). The economics of tennis. En W. Andreff, & S. Szymanski (Eds.). Handbook on the Economics of Sport. (418-). Edward Elgar Publishing, available from: <http://www.ahmetguvener.com/wp-content/uploads/Handbook-on-the-Economics-of-Sport.pdf#page=437>
- Bayle, E., & Maltese, L. (2009). La actividad socioeconómica del tenis en Francia, ITF Coaching and Sport Science Review, 16, (49), 24 - 25.
- Crespo, M., McInerney, P. & Reid, M. (2006). Long-term tennis coach development. ITF Coaching and Sports Science Review, 42(14), 2-4.
- Euroseen (2006). European Tennis Workforce Development Plan available from: http://eose.eu/wp-content/uploads/2014/03/EUROSEEN_European-Tennis-Workforce-Development-Plan.pdf
- Infosys (2020). Tennis radar report. Infosys, available from: <https://www.infosys.com/navigate-your-next/research/tennis-radar-report.html>
- ITF (2019). ITF Global Tennis Report. ITF Ltd. London, available from: <https://www.itftennis.com/en/about-us/organisation/publications-and-resources/publications/>
- Knight, C. J., & Harwood, C. G. (2009). Exploring parent-related coaching stressors in British tennis: A developmental investigation. International Journal of Sport Sciences, 4(4), 545-565.
- Mäenpää, O., Jobson, J., & Löffler, C. (2009). La importancia de la investigación de mercado en el tenis, ITF Coaching and Sports Science Review, 48(16), 2-4.
- Misener, K. & Danylchuk, K. (2009). Coaches' perceptions of Canada's National Coaching Certification Program (NCCP): Awareness and value. International Journal of Sports Science & Coaching, 4 (2), 233-242.
- Tennant, M., & Marklow, R. (2009). Cómo operar un negocio de tenis, ITF Coaching and Sports Science Review, 48(16), 7.
- Van Wyk, J., & Davies, K. (2009). El negocio del tenis, ITF Coaching and Sports Science Review, 48(16), 12-13.
- Waser, A.M. (1995). Sociologie du tennis – genèse d'une crise (1960–1990), Paris: L'Harmattan.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Âge biologique et âge chronologique : l'impact de ces deux facteurs sur le développement des jeunes joueurs de tennis

André Vilela Brito (POR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 80 (28): 30-32

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous chercherons à comprendre dans quelle mesure différents facteurs, tels que la maturité, le pic de croissance, la croissance de l'organisme et l'effet de l'âge relatif, peuvent influencer sur le développement de l'athlète, tant sur le plan sportif que personnel. Les études indiquent que ce processus de développement se compose de plusieurs stades de maturité, qui sont susceptibles de survenir à des moments différents pour chaque athlète, en fonction de la date à laquelle il est né, de son éducation et du type d'entraînement qu'il a suivi. C'est pourquoi nous devons être attentifs aux prévisions que nous faisons en ce qui concerne la progression d'un athlète, car cet enchaînement différent des stades de maturité joue sur l'évolution aussi bien physique que mentale de l'athlète. Cette vigilance se justifie d'autant plus qu'il semblerait, d'après les éléments factuels dont nous disposons, que les athlètes nés pendant la première moitié de la saison ou de l'année disposent d'un avantage par rapport à ceux qui sont nés durant la deuxième moitié. À cet égard, il conviendrait, entre autres, d'adopter des approches qui permettent de limiter le risque d'octroyer plus de moyens ou d'accorder la priorité dans les sélections aux équipes ou aux joueurs qui jouissent d'une plus grande force physique ou d'une plus grande maturité.

Mots clés : maturation, âge chronologique, âge biologique, développement

Adresse électronique de l'auteur : abritovilela@hotmail.com

Article reçu : 28 Jan 2020

Article accepté : 20 Fév 2020

INTRODUCTION

Récemment, les recherches portant sur l'âge biologique ont suscité un vif intérêt, intérêt qui s'explique lui-même par l'attention croissante qui est portée à l'étude des facteurs influant sur la performance humaine et sportive. Lorsque nous quantifions l'âge biologique, nous prenons en compte des variables qui pourraient s'avérer très utiles pour nous aider à déterminer la période propice au développement d'un aspect en particulier.

L'âge biologique (lié à la maturité) et l'âge chronologique sont deux concepts importants, mais qu'il ne faut pas confondre. L'âge chronologique est un indicateur probable de la durée de vie restante d'une personne, tandis que l'âge biologique renvoie à la progression vers l'état de maturité (Bacil, Junior, Rech, Legnani et Campos, 2014).

L'adolescence s'étend de la puberté jusqu'à la fin de la maturité sexuelle et de la croissance des os et des dents, soit entre 18 et 21 ans. La puberté est une période instable, marquée par une transformation du corps, durant laquelle le phénomène de pic de croissance est l'un des aspects les plus importants, parallèlement à la maturité physiologique des organes sexuels et des fonctions métaboliques et à l'apparition des différences liées au sexe (Bogin, 2011).

Le pic de croissance est l'un des indicateurs les plus couramment utilisés dans le cadre de l'étude du processus de maturité. Cet indicateur mesure le taux de croissance staturale maximal atteint durant la phase de croissance (Gosselin-Despres, 2007).

L'effet de l'âge relatif désigne un « écart dans la répartition des dates de naissance de groupes d'athlètes donnés par rapport à la répartition normale des dates de naissance au sein de la population dans son ensemble. En d'autres termes, les dates de naissance des groupes d'athlètes sélectionnés ne sont pas réparties normalement, c'est-à-dire de manière plus ou moins égale tout au long de l'année » (Zhanet et Hubacek, 2013, p. 27). Il a été démontré que ce phénomène avait une influence sur le développement des athlètes et sur leur entraînement. Ainsi, le fait de se servir de la date de naissance comme critère pour regrouper les athlètes dans différentes catégories de compétition profite aux jeunes qui sont nés durant les premiers mois de chaque année (Junior et al., 2013).

MÉTHODE

La recherche que nous avons menée a consisté en un examen bibliographique systématique d'articles scientifiques. À cette fin, nous avons consulté les bases de données électroniques suivantes : SciELO, Google Scholar et Academy. Nous avons recherché les articles parus sur la période allant de 1993 à 2019 au moyen des mots clés suivants : âge, biologique, chronologique, jeunes et athlète.

Nous avons saisi les différents mots-clés dans les bases de données, puis nous avons évalué les titres et les résumés de chaque article en appliquant les critères suivants : premièrement, la population étudiée ; ensuite, si l'étude portait sur une population jeune, le deuxième critère pris en compte était le type de restriction appliqué à cette population, à savoir s'il s'agissait d'athlètes pratiquant ou non le tennis.

RÉSULTATS ET ANALYSE

Un grand nombre d'études portant spécifiquement sur le tennis ont été produites dans ce domaine. Nous vous proposons ci-après une synthèse des articles que nous avons examinés. Dans un souci de clarté, nous avons scindé notre analyse en deux thèmes distincts.

Effet de l'âge relatif

Agricola, Zhanet et Hubacek (2013) ont étudié l'effet de l'âge relatif et son influence sur une population de jeunes joueurs de tennis âgés de 13 à 14 ans et participant aux finales de la



compétition ITF World Junior Tennis. Il est ressorti de leur étude que, pour chacune des années concernées, les dates de naissance des joueurs tombaient pendant le premier semestre dans plus de 65 % des cas. Au total, 73,2 % des joueurs étaient nés au premier semestre.

Dans une étude visant à déterminer s'il existait un effet d'âge relatif chez les jeunes joueuses et joueurs de tennis suédois nés entre 1998 et 2001, Gerdin, Hedberg et Hageskog (2018) ont découvert que la part de la population suédoise née au premier semestre s'élevait à 52 %, tandis que cette proportion s'établissait à 55 % chez les joueuses et joueurs de tennis disposant d'un classement. Les chercheurs ont également observé que 60,2 % des joueuses et joueurs classés parmi les 50 premiers étaient nés au premier semestre. Ils sont ainsi parvenus à la conclusion qu'il existait un effet d'âge relatif lorsque l'on comparait les joueuses et joueurs de tennis classés à la population suédoise dans son ensemble.

Une autre étude conduite par Ulbricht, Fernandez, Villanueva et Ferrauti (2015) s'est intéressée à l'existence d'un effet d'âge relatif chez les jeunes joueurs de tennis. Les auteurs ont cherché à savoir si les joueurs de tennis masculins âgés de 11 à 17 ans, qui faisaient partie des sélections régionales, intégraient par la suite les équipes nationales. Ils ont conclu que 65,1 % des joueurs sélectionnés au sein des équipes régionales étaient nés au premier semestre, contre 34,9 % au deuxième semestre, et que 70,2 % des joueurs faisant partie des équipes nationales étaient nés au premier semestre, contre 29,8 % au deuxième semestre.

Junior et al. (2014) ont étudié la répartition des joueurs, en fonction de l'âge relatif, dans les différents groupes d'âge (moins de 14 ans, moins de 16 ans et moins de 18 ans) à partir des données publiées par la COSAT (Confédération de tennis d'Amérique du Sud), l'ITF, l'ATP et la WTA. Leur analyse a mis en évidence une prédominance de joueurs qui étaient nés au premier semestre. Chez les filles, ils ont observé une part plus importante de joueuses qui ont volontairement choisi d'intégrer une catégorie d'âge supérieure. La différence d'âge la plus importante a été constatée chez les garçons, avec un écart de 51 mois au sein de la catégorie des moins de 18 ans. Les auteurs sont parvenus à la conclusion qu'il y avait une corrélation entre l'effet d'âge relatif et le classement des joueurs dans la catégorie des 14 ans et moins ainsi que dans celle des 18 ans et moins.

L'influence de l'âge relatif sur le classement des jeunes joueurs de tennis a été étudiée par Moreira, Lopes, Faria et Albuquerque (2017), qui ont cherché à déterminer dans quelle mesure l'année et le mois de naissance jouaient sur le classement. Les auteurs ont constaté des différences significatives entre les quartiles de naissance. Leur étude a permis de conclure qu'il était plus probable que les athlètes soient nés dans les quartiles initiaux d'une année donnée que dans le dernier quartile.



déterminer si, au tennis, les joueurs gauchers échappaient ou non au phénomène d'inégalité lié à l'effet de l'âge relatif. Alors qu'ils ont constaté que l'effet de l'âge relatif donnait lieu à des écarts significatifs chez les joueurs droitiers, ils n'ont observé aucun phénomène de ce type chez les joueurs gauchers. L'analyse a montré que la plus grande partie des joueurs droitiers étaient nés au premier semestre, tandis qu'une tendance inverse s'est dessinée chez les joueurs gauchers, puisque la plus grande partie d'entre eux étaient nés au deuxième semestre.

La manifestation de l'effet de l'âge relatif chez les joueurs de tennis évoluant au niveau national brésilien (Confédération brésilienne de tennis [CBT]), au niveau sud-américain (COSAT) et au niveau international (ATP et ITF), dans les différentes catégories (12 ans et moins, 14 ans et moins, 16 ans et moins, 18 ans et moins, et tennis professionnel) a fait l'objet d'une étude menée par Aoki, Moreira, Costa et Massa (2014). Les chercheurs ont découvert des écarts notables entre la répartition attendue et la répartition observée des dates de naissance. Ils ont conclu que, dans la plupart des cas, le pourcentage de naissances le plus élevé était observé au premier trimestre, suivi du deuxième trimestre.

Développement et maturité

Parera Madruga et al. (2019) ont évalué et quantifié le niveau d'asymétrie musculaire des membres chez des joueurs classés dans des groupes établis selon l'âge chronologique ou selon l'âge biologique (lié à la maturité). Des écarts (allant de 3,5 à 5,5 %) ont été observés entre les membres du corps les plus forts et les plus faibles dans tous les groupes, mais les asymétries étaient plus importantes dans les groupes fondés sur l'âge biologique. Les auteurs ont constaté une diminution des asymétries avec l'âge et avec le niveau de maturité, les athlètes des groupes 12 ans et moins enregistrant des niveaux d'asymétrie plus élevés que les athlètes des groupes 16 ans et moins.

Les effets des variations liées à l'âge et à la maturité sur les caractéristiques anthropométriques, la force musculaire et l'adresse chez de jeunes athlètes de compétition âgés de 10 à 13 ans ont été étudiés par Sogut et al. (2019). Les auteurs ont mis en évidence l'existence d'un effet de l'âge sur la taille, sur la longueur des jambes et la force de préhension, et ce, en faveur des joueurs plus âgés. Chez les filles, des écarts ont été observés pour la plupart des mesures anthropométriques en raison de la variation de la maturité.

Kramer, Huijgen, Efenink-Gemser, Lyons et Visscher (2019) ont cherché à savoir si l'âge, la maturité ou la condition physique chez de jeunes joueurs de tennis (13 ans et moins) pouvaient expliquer le niveau de performance tennistique actuel et futur. Ils sont parvenus à la conclusion que, dans la catégorie des 13 ans et moins, il existait des corrélations positives entre la puissance du haut du corps et la performance tennistique. Ainsi, ils ont mis en évidence, chez de jeunes joueuses, une corrélation positive entre la maturité, la puissance du haut du corps et le niveau de performance. Les joueuses qui atteignaient la maturité plus tôt enregistraient de meilleurs résultats, tandis que celles dont la maturité était plus tardive avaient tendance à atteindre un bon niveau de performance à partir de la catégorie des 16 ans et moins.

Le développement somatique, la maturité sexuelle chez des athlètes adolescentes (gymnastes, nageuses et joueuses de tennis) et la taille adulte ont été comparés par Erlandson, Sherar, Mirwald et Maffulli (2008). Les chercheurs ont découvert que l'apparition des premières règles se produisait plus tard chez les gymnastes adolescentes, ces dernières étant également plus petites que les nageuses et les joueuses de tennis du même âge. Aucune différence n'a été observée dans la taille atteinte à l'âge adulte.

Une étude ayant pour objet de comprendre si des écarts en termes de croissance et de maturité pouvaient procurer un avantage sur le plan de la performance a été réalisée par Myburgh, Cumming, Coelho-e-Silva, et Cooke (2016) auprès de joueurs âgés de 8 à 17 ans. Les auteurs ont constaté que la taille et la masse corporelle moyennes des joueurs variaient entre les 50e et 90e centiles pour leur catégorie d'âge et de sexe. Les athlètes de sexe féminin à partir de l'âge de 8 ans avaient, selon les estimations, un âge osseux en avance sur l'âge chronologique. L'étude a également permis de remarquer que les athlètes de sexe masculin affichaient une maturité moyenne à tardive (comparaison de l'âge osseux par rapport à l'âge chronologique) dans les catégories allant de 8 à 12 ans, mais que leur âge osseux était en avance sur leur âge chronologique dans les catégories de 14 à 16 ans.

Des combinaisons de caractéristiques physiques, entrant en jeu dans l'entraînement de joueurs de tennis de compétition de moins de 12 ans, ont été examinées par Sogut, Luz, Kaya et Altunsoy (2019). Les auteurs ont constaté que, comparativement aux garçons, les filles étaient beaucoup plus grandes et qu'elles étaient en avance dans leur maturité. Chez les filles, une corrélation significative a été établie entre le pourcentage d'atteinte de la taille adulte prévue et le classement. Les résultats ont également mis en évidence un lien important entre le classement, tant chez les filles que chez les garçons, et les variables liées à l'expérience, au volume d'entraînement et à la performance motrice.

CONCLUSIONS ET CONSÉQUENCES

Comme nous l'avons montré, l'une des nombreuses variables qui influent directement sur le niveau de performance tennistique est l'effet de l'âge relatif, qui se manifeste à la fois à travers le classement et dans le processus de développement du joueur à la suite des décisions qui sont prises en matière de sélection des équipes.

L'effet de l'âge relatif renvoie au fait qu'un enfant né durant les premiers mois de l'année bénéficiera d'un avantage par rapport à un enfant né dans les derniers mois de l'année, et ce, en raison d'une plus grande maturité puisqu'un enfant né en janvier sera généralement à un stade de maturité plus avancé qu'un enfant né en décembre.

Sur le plan morphologique, l'enfant né en janvier sera de plus grande taille et aura un poids corporel plus élevé, ce qui peut se traduire par une force, une vitesse et une puissance accrues, autant d'aspects qui sont très importants au tennis.

Tout d'abord, la façon dont le classement est établi peut entraîner des écarts dans les taux d'abandon du tennis entre des enfants nés la même année, dans la mesure où ceux qui sont nés en fin d'année, et qui sont par conséquent moins développés que les enfants nés plus tôt en raison de la différence d'âge, peuvent être plus susceptibles d'arrêter le tennis puisqu'ils peuvent avoir l'impression de ne pas pouvoir rivaliser avec leurs camarades mieux classés.

Ensuite, le processus de sélection est, aujourd'hui encore, trop restrictif, car il est fondé sur des critères de sélection à court terme. Ainsi, si l'on continue d'appliquer des variables à court terme dans le processus de sélection, les enfants qui sont nés au premier trimestre seront ceux qui auront le plus de chances d'être choisis, puisqu'ils feront partie de ceux qui démontreront de meilleures qualités de force, de vitesse et de puissance tout en se distinguant par une taille plus grande et un poids corporel plus élevé. En conséquence, nous donnerons la priorité à certains enfants, tandis que les autres seront laissés de côté.

Si l'on se place sous l'angle de l'âge relatif, il faudrait que le processus de sélection soit envisagé dans une perspective à plus long terme, étant donné qu'un enfant né au dernier trimestre arrivera à maturité plus tard et, lorsque ce sera le cas, il sera au moins aussi développé qu'un enfant dont la maturité aura été plus précoce.

Compte tenu des exigences du tennis sur les plans physique et fonctionnel, l'âge biologique influe généralement beaucoup sur la pratique du tennis ainsi que sur la performance et la progression de l'athlète. La taille, la force et la puissance sont associées à une maturité précoce, particulièrement pendant l'adolescence. Ces changements qui s'opèrent dans la composition corporelle sont aussi liés à une maturité précoce chez les athlètes féminines.

Pour finir, dans la mesure où le tennis nécessite une attention particulière en ce qui concerne la sollicitation des capacités de coordination et des capacités aérobies et anaérobies, il est recommandé aux entraîneurs de mettre au point, sans perdre de temps, un programme de développement tenant compte de la maturité de chaque athlète, de façon à respecter les particularités biologiques de chacun (Myburgh, Cumming, Coelho-e-Silva et Cooke, 2016).

RÉFÉRENCES

- Aoki, M. S., Costa, E. C., & Moreira, A. (2014). Efecto da idade relativa no Tênis. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 111-117.
- Bacil, E. D. A., Júnior, O. M., Rech, C. R., dos Santos Legnani, R. F., & de Campos, W. (2015). Atividade física e maturação biológica: uma revisão sistemática. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(1), 114-121.
- Bogin, B. (2011). Puberty and Adolescence: An Evolutionary Perspective. *Encyclopedia of Adolescence*, 275-286.
- Erlandson, M. C., Sherar, L. B., Mirwald, R. L., Maffulli, N., & Baxter-Jones, A. D. (2008). Growth and maturation of adolescent female gymnasts, swimmers, and tennis players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(1), 34-42.
- Gerdin, G., Hedberg, M., & Hageskog, C. A. (2018). Relative age effect in Swedish male and female tennis players born in 1998–2001. *Sports*, 6(2), 38.
- Gosselin-Despres, C. (2007, January). How to Measure Peak Height Velocity (PHV)? Retrieved from <http://assets.ngin.com/attachments/document/0134/9963/PHV.pdf>
- Júnior Ribeiro, E. J. F., Keller, B., Pereira, J. L., Coelho, R. W., Boas, V., Silva, M., & Grunevald, E. (2013). O fenômeno da idade relativa em atletas de tênis infantojuvenil e profissional: nível de associação com o ranking da federação sul-americana e mundial. *Revista da Educação Física/UEM*, 24(3), 371-379.
- Kramer, T., Huijgen, B., Elferink-Gemser, M. T., Lyons, J., & Visscher, C. (2010). Physical development of young talented tennis players. Parte: <http://hdl.handle.net/10316.2/2676>.
- Loffing, F., Schorer, J., & Cobby, S. P. (2010). Relative Age Effects are a developmental problem in tennis: but not necessarily when you're left-handed!. *High Ability Studies*, 21(1), 19-25.
- Moreira, J. P. A., Lopes, M. C., Faria, L. O., & Albuquerque, M. R. (2017). Relative age effect and constituent year effect: an analysis of the international tennis federation ranking. *Journal of Physical Education*, 28.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Livres électroniques 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.



The image displays the ITF ebooks application interface and its availability on mobile devices. On the left, a smartphone screen shows the ITF ebooks app icon among other standard iOS apps like Newsstand, iTunes Store, App Store, Passbook, Settings, Phone, Mail, Safari, and Music. Above the phone, the ITF ebooks logo is shown alongside the Android and Apple logos. On the right, a tablet screen displays the ITF ebooks application interface, featuring a grid of book covers with titles such as 'ITF GUIDE TO RECOMMENDED HEALTH CARE STANDARDS', 'Rules of Tennis 2017', 'The Forehand Shot in Tennis', 'The Tennis Volunteer', 'Essential Readings for Tour Tennis Coaches (vol. I)', and 'Being a Better Tennis Parent'. Each book cover includes a 'Free' button and an 'Info' button. The ITF logo and 'International Tennis Federation' text are visible at the top of the tablet screen.

ITF ebooks

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



ITF
International Tennis Federation

Liens web recommandés

CONTACT US ITF NEWSLETTER IPIN

HOME > GROWING THE GAME > COACHING

COACHING AND SPORTS SCIENCE REVIEW

The ITF's Coaching and Sports Science Review is a published journal of tennis-specific academic and practical articles for tennis coaches, players, fans, parents, administrators and scientists. The journal, published three times a year in English, Spanish and French, is free to download and covers a range of topics including sport psychology, physiology, drills, tactics, technique, biomechanics, and more

3 DISCOVER MORE



MORE ABOUT HOW WE'RE GROWING THE GAME



ITF Academy Log In Register English

HOW MUCH DO I KNOW ABOUT TENNIS?

This online course is open to anyone interested to learn more about tennis in general. The course will cover the history of tennis in brief, as well as some interesting facts on the rules and equipment used in tennis.

Read More

Education

The official online platform from the International Tennis Federation offering a variety of short courses ranging from general sport to tennis specific topics. The short courses are presented through text, images, video, audio, as well as animations to ensure the content is interesting and engaging.

View More

iCoach

The official online library from the International Tennis Federation. Here you will find high quality videos from conferences around the world, articles as well as scientific research papers to provide for all your information needs.

View More



WTA POWER TO INSPIRE

TOURNAMENTS PLAYERS SCORES & STATS RANKINGS NEWS PHOTOS VIDEOS HEALTH FANS SHOP

SERENA: SI SPORTSPERSON OF THE YEAR

Serena Williams has been named the 2019 Sports Illustrated SportsPerson Of The Year, honored for her transcendent performance and character on and off the court.

NEWS: How Many Majors Will Serena Win in 2019? Celebs Are Praising Serena Williams Serena Williams & The Live Ultimate Run

PHOTO GALLERY



ATP TECHNOLOGY SERVICES PARTNER

SCORES STATS RANKINGS PLAYERS TOURNAMENTS NEWS VIDEO PHOTOS ATPAT SHOP SEARCH

Troicki To Meet Khachanov In Istanbul

Watch Highlights: Delpo Dominates in Clay Season Opener

Kubrickovich Begins Defence of March Crown

GRIGOR DIMITROV

HEADLINES: Federer Commands in Copa At Met

CURRENT TOURNAMENT: ATP 250 - Serbia Tennis Cup



CONTACT US ITF NEWSLETTER IPIN

HOME > GROWING THE GAME > DEVELOPMENT

GRASSROOTS TO GRAND SLAMS 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 12% increase in the amount we spent on development to over \$11.3 million. More than half of this figure was funded by the ITF, with the remainder contributed by the Grand Slam® Development Fund (GSDP), Olympic Solidarity, the International Tennis Hall of Fame and the Kazakhstan Tennis Federation. The GSDP is administered by the ITF on behalf of the Grand Slam® Board



PLAY-STAR TENNIS IS EASY, FUN & HEALTHY

TENNIS 10S AGE 11-17 TENNIS XPRESS ITN CLUBS COMPETITION HEALTH EQUIPMENT FEDERATIONS

RULE THE COURT

tennis 10s

BUY THE BALLS HERE!!!

- Free Delivery
- Minimum Quantity applies

ABOUT PLAY-STAR

RESOURCES

FACEBOOK - SERVE RALLY SCORE

TENNIS PLAY AND STAY NEWS: Important Changes to the Green Stage 1 Ball

YOUTUBE - SERVE RALLY SCORE: LISTA DE REPRODUCCION Videos subtitulados



TIU TENNIS INTEGRITY UNIT

About the TIU Investigations and Sanctions Media Releases Independent Review Panel Industry Relationships Education

Welcome to the TIU Education page

The TIU Education team works to maintain the integrity of tennis by delivering a world class programme that informs, educates and protects players and the wider tennis family against corruption and betting related offences in professional tennis.

inform. educate. protect.

TACP Explained

This one page document provides a summary of the rules and how to report a suspected offence.

The Rules

The Tennis Anti-Corruption Program (TACP) is in place to maintain the integrity of our sport and protect against corruption and betting related offences.

Select your language



WORLD ANTI-DOPING AGENCY play true

Media Center | FAQ | Find Us on Social Media

HOME ABOUT WADA WORLD ANTI-DOPING PROGRAM ANTI-DOPING COMMUNITY SCIENCE & MEDICINE EDUCATION & AWARENESS

Home > Education & Awareness > Tools for Stakeholders > For Coaches

CoachTrue – Elite

CoachTrue – Computer-based anti-doping learning tool

In order to cater to the various learning styles and demanding schedules of coaches, WADA has created CoachTrue.

ENGLISH • FRANÇAIS • ESPAÑOL

On your marks, get set, GO!

CoachTrue

Present Practice Game Glossary About

Education & Awareness

- Youth Zone
- Play True Coaches
- Outreach Programs
- Tools for Stakeholders
- For Program Managers
- For Coaches
- CoachTrue
- CoachTrue
- For Teachers
- For Sports Officials
- For Doping Control Officers
- Doping Control



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

EDITEUR

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

RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, PhD. et Luca Santilli

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Michael Davis Higuera, BSc, Javier Pérez, MSc. et Rafa Martínez PhD.

COMITÉ DE RÉDACTION

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)
Ann Quinn, PhD. (Quinnesential Coaching, UK)
Anna Skorodumova PhD. (Institute of Physical Culture, Russia)
Babette Pluim, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, USA)
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia, Australia)
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, Spain)
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)
E. Paul Roetert, PhD. (USA)
Hani Nasser (Egyptian Tennis Federation, Egypt)
Hans-Peter Born (German Tennis Federation, Germany)
Hemant Bendrey (All India Tennis Association, India)
Hichem Riani (Confederation of African Tennis, Tunisia)
Hyato Sakurai (Japan Tennis Association, Japan)
Janet Young, Ph.D. (Victoria University, Australia)
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)
Kathleen Stroia (Womens Tennis Association, USA)
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, UK)
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia, Australia)
Mark Kovacs, PhD. (Director, GSSI Barrington, USA)
Paul Lubbers, PhD. (United States Tennis Association, USA)
Per Renstrom, PhD. (Association of Tennis Professionals, USA)
Rafael Martínez, PhD (University of Valencia, Spain)
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation, UK)

THÈMES

ITF Coaching and Sport Science Review publie des articles de recherche originaux, des synthèses, des billets, des comptes-rendus courts, des notes techniques, des exposés sur un thème spécifique et des lettres dans les domaines touchant à la médecine, la physiothérapie, l'anthropométrie, la biomécanique et la technique, la préparation physique, la pédagogie, la gestion et le marketing, la motricité, la nutrition, la psychologie, la physiologie, la sociologie, la statistique, la tactique, les systèmes d'entraînement et d'autres domaines, et qui présentent des applications spécifiques et pratiques pour l'enseignement du tennis. Le lectorat de cette publication correspond à toutes les personnes impliquées dans et intéressée.

PÉRIODICITÉ

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

FORMAT

Les articles doivent être rédigés sur ordinateur à l'aide de Microsoft Word (de préférence) ou de tout autre logiciel de traitement de texte compatible avec Microsoft. Les articles doivent contenir 1 500 mots au plus et être accompagnés d'un maximum de 4 photographies. Les manuscrits doivent être dactylographiés en double interligne avec des marges suffisantes pour impression sur du papier au format A4. Toutes les pages doivent être numérotées. En règle générale, les articles devront être structurés de manière classique : introduction, partie principale (méthodes et procédures, résultats, discussion / revue de la littérature propositions/exercices), conclusion et bibliographie. Les schémas doivent être réalisés avec le logiciel Microsoft PowerPoint ou tout

autre logiciel compatible avec Microsoft. Les tableaux, figures et photographies doivent avoir un rapport avec le sujet de l'article et être accompagnés de légendes explicites. Celles-ci doivent être insérées dans le corps de l'article. Les articles doivent inclure entre 5 et 15 références bibliographiques qui devront être insérées (auteur(s), année) à l'endroit du texte où elles se rapportent. A la fin de l'article, toutes les références bibliographiques doivent être listées par ordre alphabétique sous l'intitulé "Bibliographie" en respectant les normes bibliographiques de l'A.P.A. Les titres doivent être dactylographiés en gras et en majuscules. Mention doit être faite de toute bourse de recherche. L'article doit également contenir un maximum de quatre mots clés.

STYLE ET LANGUES DES ARTICLES SOUMIS

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

AUTEURS

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

SOUMISSION DES ARTICLES

Il est possible de porter un article à notre attention à n'importe quelle période de l'année en vue d'une éventuelle publication. Les articles doivent être envoyés par courrier électronique à Michael Davis Higuera, chargé de recherche pour le département Développement de l'ITF, à l'adresse suivante : coaching@itftennis.com. En sollicitant la soumission d'articles pour publication, les rédacteurs en chef demandent aux contributeurs de respecter scrupuleusement les instructions contenues dans ce document. Les opinions exprimées par les contributeurs sont personnelles et ne reflètent pas nécessairement celles de la rédaction en chef ou de l'éditeur. Il n'y a pas de frais pour la soumission et publication des articles.

PROCESSUS D'ÉVALUATION

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

REMARQUE

Veuillez noter que tous les articles commandités pour ITF Coaching & Sport Science Review pourront également être publiés sur le site Web officiel de l'ITF. L'ITF se réserve le droit d'adapter les articles en vue de leur publication sur son site Web.

COPYRIGHT ET ACCÈS LIBRE

La publication Coaching and Sports Science Review de la ITF est une publication gratuite et il n'y a pas de frais pour sa téléchargement, utilisation et accès. Les droits d'auteur sur n'importe quel article sont retenus par les auteurs. Au respect au transfert des droits d'auteur, consultez ensuite. Les auteurs accordent à l'ITF une licence pour publier et s'identifier comme l'éditeur original. Les auteurs accordent permission à l'ITF les droits d'utiliser les articles pour ses activités de développement tennistiques, par exemple : dans des cours, matériaux éducatifs, publications, sites Web, bulletins, etc. Les auteurs accordent permission à des autres d'utiliser leurs articles librement tant que les auteurs originaux et le détail de la référence sont identifiés. Cette publication et tout autre matériau associé est distribué sous le [Licence Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

RÉFÉRENCIEMENT

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

ITF Coaching:
<https://www.itftennis.com/en/growing-the-game/coaching/>

ITF Development
<https://www.itftennis.com/en/growing-the-game/development/>

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

ITF Academy website:
<http://www.itf-academy.com>

ITF Junior Tennis School:
www.itfjunortennisschool.com/

WTN:
www.worldtennisnumber.com



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London SW15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: <http://www.itftennis.com>
ISSN: 2225-4757
Photo credits: ITF

Le **Tennis Anti-Corruption Program (TACP)** a été créé pour protéger l'intégrité de notre sport et vous protéger de la corruption et des délits liés aux paris, vous les entraîneurs, ainsi que toute personne liée au monde du tennis. Ce document propose un récapitulatif des règles anti-corruption. Pour une liste complète, veuillez consulter le site www.tennisintegrityunit.com.



Entraîneurs

Pari

- ✗ **NE PARIEZ** à aucun moment sur un événement de tennis et n'aidez pas d'autres personnes à le faire, quel que soit l'événement ou le pays
- ✗ Les sociétés de paris **NE DOIVENT PAS** vous sponsoriser, vous employer ou vous procurer d'autres avantages en échange de vos services ou des services de vos joueurs

Trucage des matches

- ✗ **NE DEMANDEZ PAS** à un joueur de truquer le résultat ou tout autre aspect d'un événement de tennis (ou ne l'aidez pas à le faire) : sont concernées la manipulation d'éléments spécifiques (paris exotiques) portant sur les points, les jeux ou les sets, ou la tentative de modifier le tirage au sort, de quelque manière que ce soit
- ✗ **NE DEMANDEZ PAS** à un joueur de réaliser délibérément une sous-performance lors d'un événement de tennis, ou ne l'aidez pas à le faire

Informations confidentielles

- ✗ **NE PARTAGEZ PAS** avec qui que ce soit des informations privées et sensibles sur un événement de tennis ou un joueur à des fins de paris
- ✗ **NE PROPOSEZ PAS** de donner des informations privées et sensibles à une personne, quelle qu'elle soit, en échange d'argent ou d'avantages

Wild Cards

- ✗ **N'ACCEPTÉZ PAS** d'argent ou ne donnez pas d'argent ou toute autre forme de rémunération en échange d'une wild card pour le compte ou le bénéfice d'un joueur, que ce joueur ait connaissance ou non de vos actes

Obligations de signalement

- ✓ **VOUS DEVEZ** signaler à la TIU toute connaissance ou suspicion d'un acte de corruption
- ✓ **VOUS DEVEZ** informer la TIU aussi vite que possible si vous êtes approché(e) par une personne qui vous propose de l'argent ou un avantage pour influencer le résultat ou tout autre aspect d'un événement de tennis, ou qui demande des informations confidentielles
- ✓ **VOUS DEVEZ** coopérer pleinement avec les enquêtes menées par la TIU, ce qui implique éventuellement d'être interrogé(e) ou de fournir votre numéro de téléphone portable, d'autres appareils ou des documents pertinents



Il vous incombe de garantir que vous et vos joueurs connaissent et respectent les règles du TACP. En tant qu'Entraîneur, vous êtes concerné par le TACP et vous le resterez pendant une période de deux ans suivant le dernier événement pour lequel vous avez reçu une accréditation.



Si vous enfreignez les règles ou projetez de le faire, vous vous exposez à une amende pouvant aller jusqu'à 250 000 dollars et à une interdiction à vie de participer ou d'assister à des événements de tennis.

Pour plus d'informations, pour signaler un acte de corruption ou pour toute autre question, téléchargez l'application TIU ou contactez-nous en cliquant sur les liens ci-dessous :



www.tennisintegrityunit.com



education@tennisintegrityunit.com



+44 (0)20 8392 4798

Cher lecteur CSSR,

Nous sommes heureux d'annoncer le lancement de l'ITF Academy, une plateforme éducative en ligne qui fournit des formations et informations, et améliore le processus de certification.

L'ITF Academy s'adresse aux associations et fédérations nationales, aux entraîneurs, aux joueurs, aux fans, aux parents et à toute personne intéressée par le tennis ou par le sport en général.

L'ITF Academy sera lancée en trois phases entre 2019 et 2020 :

- **Phase 1, mars 2019 :** La phase d'Information et d'Education consiste à la mise en ligne de courtes leçons et d'une nouvelle base de données iCoach.
- **Phase 2, de juillet à décembre 2019 :** La phase de Certification consiste à la mise en ligne d'une variété de leçons qui sont récompensées par un certificat (leçons en ligne ainsi que présentation en face à face). La leçon ITF Play Tennis sera la première leçon disponible, suivi de la leçon ITF Coaching pour joueurs débutants et intermédiaires.
- **Phase 3, 2020 :** La phase de développement professionnel continu (DPC) viendra s'ajouter aux courtes leçons en ligne déjà disponibles grâce au suivi et au calcul automatisé des crédits / heures de DPC.

Rendez-vous sur l'ITF Academy pour explorer les leçons, ainsi que les derniers contenus d'iCoach en provenance du monde entier.

N'hésitez pas à contacter notre équipe de coaching à l'adresse coaching@itftennis.com si vous souhaitez plus d'informations sur l'ITF Academy, ou suivez le lien ci-dessous pour vous inscrire :

www.itf-academy.com

