

La trajectoire de balle comme principe tactique fondamental: travail de base à effectuer sur les terrains de couleur rouge

Josep Campos (Fédération catalane de tennis, Université Ramon Llull), Miguel Crespo (ITF) & Enric Sebastiani (Université Ramon Llull)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 36-38

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous nous pencherons sur les raisons du succès rencontré par l'initiative Tennis Play and Stay de l'ITF, mais nous examinerons aussi quelques-uns des problèmes techniques et méthodologiques qui ont été observés lors de sa mise en application. Après avoir déterminé les problèmes en question, nous présenterons un certain nombre de solutions possibles par rapport au contenu et aux objectifs qui doivent être définis pour cette étape fondamentale qu'est l'initiation au tennis. Enfin, nous mettrons de l'avant plusieurs idées et propositions visant à rendre l'expérience du joueur de tennis débutant encore plus positive.

Mots clés: entraîneurs de tennis, compétences professionnelles, compétences émotionnelles

Article reçu: 1 février 2015

Article accepté: 15 mars 2015

Auteur correspondant:

Josep Campos

Email:

josepcr@blanquerna.url.edu

INTRODUCTION

En 1974, Gallwey a déclaré ce qui suit: «un bon entraîneur peut aider un athlète à trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit». Il a par ailleurs affirmé que, l'un des problèmes auxquels sont souvent confrontés les entraîneurs, est d'apprendre «comment donner des instructions qui favorisent le processus d'apprentissage naturel des élèves sans l'entraver» (p. 96).

Plusieurs auteurs, dont Zeigler et Bowie (1983), ont désigné un certain nombre de compétences que doivent posséder les entraîneurs pour réussir sur les plans personnel et relationnel. Il s'agit des compétences suivantes:

- Compétences personnelles: capacité à organiser leur propre travail en fonction des compétences professionnelles.
 - Compétences relationnelles: capacité à influencer le groupe de personnes qui travaillent avec eux, et à mobiliser chacun des membres de ce groupe vers un objectif commun.
- Par la suite, Martens, Christina, Harvey et Sharkey (1989) ont établi trois qualités fondamentales pour les entraîneurs sportifs, qui associent des éléments conceptuels, personnels et sociaux.
- Connaissance du sport: maîtrise des aspects techniques, des règles et des stratégies.
 - Motivation: capacité à prendre du plaisir pendant les activités organisées.
 - Empathie: capacité à comprendre les sentiments, les pensées et les émotions propres aux athlètes.



Les compétences émotionnelles

Bisquerra et Pérez (2007) ont expliqué que les compétences émotionnelles constituaient un aspect important des compétences professionnelles des entraîneurs, et ils ont divisé les compétences en deux volets distincts, avec d'un côté les compétences socio- personnelles et de l'autre les compétences technico-professionnelles, comme on peut le voir au tableau 1.

Types de compétences	
Socio-personnelles	Technico-professionnelles
Motivation	Maîtrise des connaissances de base et des connaissances spécialisées Connaissance des tâches à effectuer et des compétences requises dans l'exercice de ses fonctions Maîtrise des techniques requises dans l'exercice de ses fonctions Sens de l'organisation Capacité à gérer l'environnement d'entraînement Capacité à établir des réseaux Capacité d'adaptation et d'innovation
Confiance en soi	
Maîtrise de soi	
Patience	
Sens de l'autocritique	
Autonomie	
Gestion du stress	
Affirmation de soi	
Sens des responsabilités	
Capacité à prendre des décisions	
Empathie	
Capacité à prévenir ou à résoudre les conflits	
Esprit d'équipe	
Altruisme	

Tableau 1. Les différents types de compétences (Bisquerra et Pérez, 2007).

Ces auteurs définissent les compétences émotionnelles comme étant «l'ensemble des connaissances, des aptitudes et des comportements qui sont nécessaires pour comprendre, exprimer et réguler les phénomènes émotionnels de façon appropriée. Ces compétences constituent des éléments importants en vue d'un développement personnel et professionnel efficace, et elles peuvent permettre de surmonter plus facilement les obstacles que l'on rencontre dans notre vie. Parmi les aspects qui peuvent être facilités grâce aux compétences émotionnelles, on compte notamment les processus d'apprentissage, les relations interpersonnelles et la résolution de problèmes, ainsi que la capacité à travailler de manière efficace de façon à conserver son emploi» (p. 69).

De son côté, Gomila (2014) estime que la dimension émotionnelle correspond à «la perception qu'a une personne de son propre état émotionnel». Cela peut aller du plus négatif (tristesse profonde, frustration, dépression) au plus positif (enthousiasme extrême, joie, bonheur, etc.).

Vous trouverez une représentation des blocs de compétences émotionnelles à la figure 1.

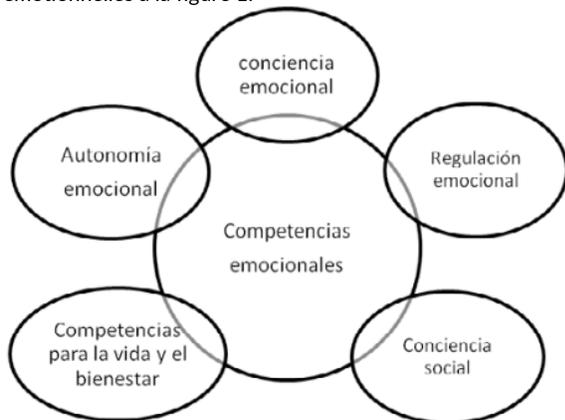


Figure 1. Blocs de compétences émotionnelles (Bisquerra et Pérez, 2007, p. 70).

Le tableau 2 fournit une description et un résumé des différents types de compétences émotionnelles

Blocs de compétences	Description	Compétences
Conscience émotionnelle	Capacité à prendre conscience de ses propres émotions et de celles des autres, ce qui comprend la capacité à appréhender le climat émotionnel dans un certain contexte.	Conscience de ses propres émotions Capacité à nommer ses émotions Compréhension des émotions des autres
Régulation émotionnelle	Capacité à gérer ses émotions de façon appropriée. Cela couvre plusieurs aspects, notamment: avoir conscience de la relation entre émotion, cognition et comportement; avoir des stratégies efficaces de gestion du stress; être en mesure de générer par soi-même des émotions positives.	Conscience des interactions entre Émotion, cognition et comportement Expression émotionnelle Régulation émotionnelle Capacités d'adaptation Capacité à générer des émotions positives
Autonomie émotionnelle	Peut être perçue comme un concept général comprenant un ensemble de caractéristiques et d'éléments en lien avec la gestion de soi, notamment: l'estime de soi, une attitude positive envers la vie, le sens des responsabilités, la capacité d'analyser les normes sociales d'un œil critique, la capacité à demander de l'aide, et l'auto-efficacité émotionnelle.	Estime de soi Auto-motivation Attitude positive Sens des responsabilités Auto-efficacité émotionnelle Analyse critique des normes sociales Résilience permettant de faire face aux moments difficiles de la vie
Compétence sociale	Capacité à entretenir de bonnes relations avec les autres. Cela implique une bonne maîtrise des aptitudes sociales, une capacité à communiquer efficacement, une attitude respectueuse envers les autres, une capacité à s'affirmer, etc.	Maîtrise des aptitudes sociales de base Respect des autres Aptitudes à la communication réceptive Aptitudes à la communication expressive Capacité à partager ses émotions avec les autres Comportement prosocial et coopération Affirmation de soi Prévention et résolution des conflits Capacité à gérer les situations émotionnelles

Compétences pour la vie et le bien-être	Capacité à adopter un comportement approprié et responsable pour surmonter les difficultés quotidiennes de la vie, que ce soit sur le plan privé, professionnel ou social, ainsi que pour faire face aux situations exceptionnelles qui peuvent survenir. Ces compétences nous aident à organiser notre vie de manière plus équilibrée et réfléchie, ce qui nous procure un sentiment de satisfaction ou de bien-être.	Capacité à définir des objectifs adaptables Capacité à prendre des décisions dans les différents aspects de la vie quotidienne: vie personnelle, vie familiale, études, vie professionnelle, relations sociales et temps libre Capacité à rechercher de l'aide Capacité à agir comme un citoyen actif, responsable, engagé et critique Bien-être subjectif Contribution active au bien-être de la communauté (famille, amis, société)
---	--	---

Tableau 2. Les compétences émotionnelles, Bisquerra et Pérez (2007).

CONCLUSION

Les auteurs de cet article vont dans le sens de Martens (2002), lequel affirme que le rôle de l'entraîneur va bien au-delà du simple enseignement des compétences tennistiques, perceptibles grâce aux résultats des joueurs sur le terrain. Cet auteur considère en effet que la réussite d'un entraîneur se mesure par sa capacité à aider les athlètes à acquérir et à entretenir des compétences qui leur permettent de maîtriser de nouvelles aptitudes et de prendre plaisir à jouer en compétition.

Les entraîneurs qui réussissent ont non seulement la responsabilité d'enseigner des stratégies et des méthodes sur le court, mais ils ont également un rôle clé qui consiste à contribuer à la formation et à l'épanouissement de leurs joueurs en leur donnant les compétences requises pour devenir, dans leur vie de tous les jours, des citoyens engagés et responsables. Les compétences émotionnelles de l'entraîneur revêtent donc une importance capitale dans le processus d'enseignement et d'apprentissage. C'est pourquoi chaque entraîneur se doit de renforcer ces compétences en permanence pour réussir à façonner et à développer la personnalité de leurs joueurs hors des terrains.

RÉFÉRENCES

- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Busser, J. A. & Carruthers, C. P. (2010) Youth sport volunteer coach motivation. *Managing Leisure*, 15(1-2), 128-139. <https://doi.org/10.1080/13606710903448210>
- Gallwey, W. T. (1974). *El Juego Interior del tenis* (1a Ed.). New York: Random House.
- Gomila, B. (2014). *Músico, cuerpo y conciencia. Una visión integradora*. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona.
- Lorimer, R. (2013). The development of empathic accuracy in sports coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(1), 26-33. <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.706696>
- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo.
- Martens, R., Christina, R. W., Harvey, J. S. & Sharkey, B. J. (1989). *El entrenador. Nociones sobre psicología pedagógica, fisiología y medicina para conocer el éxito*. Barcelona: Hispano-Europea.
- McLean, K. N. & Clifford, J. M. (2012). What motivates the motivators?. An examination of sports coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(1), 21-35. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535201>
- Zeigler, E. F. & Bowie, G. V. (1983). *Management competency development in sport and physical education*. Philadelphia: Lea and Febiger.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Josep Campos, Miguel Crespo & Enric Sebastiani 2015



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

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

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)