

# Les avantages de la pratique de plusieurs sports pour les jeunes joueurs de tennis

E. Paul Roetert, Ronald B. Woods et Neeru A. Jayanthi

## RÉSUMÉ

Au cours des dix dernières années, la spécialisation précoce dans le sport a fait l'objet de nombreux débats. Dans le présent article, nous nous intéresserons à certaines études récentes portant sur le tennis et formulerons des recommandations relatives à la pratique de plusieurs sports en vue de limiter les risques de blessure, de renforcer les habiletés sportives générales et de favoriser l'activité physique tout au long de la vie. Par ailleurs, nous ferons part de nos objectifs pour les jeunes joueurs de tennis de tous les niveaux et fournirons des conseils à l'intention des entraîneurs..

**Mots clés:** pratique de plusieurs sports, diversification sportive, spécialisation sportive précoce..

**Article reçu:** 25 Juin 2018

**Article accepté:** 10 Juill 2018

**Auteur correspondant:** E.

Paul Roetert

Email: [eproetert@gmail.com](mailto:eproetert@gmail.com)

## INTRODUCTION

Au cours des dernières décennies, nous avons eu la chance de voyager de par le monde dans le cadre des diverses fonctions que nous avons été amenés à exercer dans le milieu du tennis. Nous avons notamment œuvré dans les domaines de l'entraînement, de la formation des entraîneurs, des sciences du sport et de la médecine en plus d'occuper divers postes de nature administrative. À travers ces multiples rôles, nous avons pu envisager et apprécier le sport sous différentes perspectives et bénéficier de ses nombreux bienfaits, c'est pourquoi nous aspirons à communiquer notre passion dans le monde entier. Les entraîneurs ont eux aussi cette possibilité de transmettre leur passion, notamment lorsqu'il s'agit de faire découvrir le tennis à de jeunes enfants et de leur enseigner les compétences qui leur permettront de profiter des joies du sport tout au long de leur vie. Ensemble et, nous l'espérons, avec le concours et l'appui de l'ITF, nous souhaitons atteindre les six objectifs présentés ci-après.

- Donner envie aux enfants de pratiquer un sport, et plus particulièrement le tennis.
- Fidéliser les enfants, de sorte qu'ils jouent au tennis le plus longtemps possible.
- Maximiser le développement de leur talent pour les aider à atteindre le niveau le plus élevé auquel ils aspirent et leur montrer qu'ils ont les capacités nécessaires pour réaliser leurs objectifs.
- Jeter les bases de la pratique d'une activité physique régulière tout au long de la vie en guidant les enfants vers l'adoption d'un mode de vie fondé sur le savoir-faire physique.

- Promouvoir un environnement d'entraînement et de compétition sans risque de blessure.
- Initier les enfants à un large éventail de disciplines sportives et d'activités physiques dès le plus jeune âge.

Les entraîneurs peuvent évidemment jouer un rôle déterminant dans l'atteinte de ces objectifs en créant un environnement pédagogique sain et positif, propice à un développement efficace des habiletés. De leur côté, les formateurs d'entraîneurs et les chercheurs spécialisés dans le tennis doivent appuyer les efforts des entraîneurs en : 1) continuant d'enrichir le corpus de connaissances dans les domaines relevant de la formation des entraîneurs ; 2) proposant des applications pratiques, présentées dans un format convivial et fondées sur des recherches fiables et des pratiques optimales ; 3) constituant des recueils de connaissances adaptés aux différentes catégories d'âge à l'intention des formateurs d'entraîneurs de tous les niveaux (Roetert et Bales, 2014).



Un sujet préoccupe l'ensemble de ces groupes (entraîneurs, formateurs d'entraîneurs et chercheurs/scientifiques

spécialisés dans le tennis), notamment depuis ces dix dernières années : le phénomène de « spécialisation dans une discipline sportive » à un jeune âge, souvent à la suite des conseils d'entraîneurs ou de parents qui souhaitent donner toutes les chances aux enfants de devenir des athlètes de haut niveau. Malheureusement, une telle approche peut mettre un terme précoce à une carrière sportive, voire à tout type d'activité physique, en raison de blessures dues au surmenage ou d'un épuisement psychologique.

Gould et d'autres chercheurs (1996, 1997) se sont intéressés à la question de l'épuisement chez les jeunes joueurs de tennis et sont parvenus à la conclusion que ce phénomène apparaissait sous l'effet combiné et réciproque de quatre facteurs : les blessures physiques ou la fatigue ; les problèmes d'ordre logistique et l'investissement en temps exigé ; la pression sociale exercée par la famille et les camarades ; la pression psychologique liée, par exemple, aux résultats sportifs ou au classement. Souvent, beaucoup d'argent, de temps et d'efforts sont investis pour mener de jeunes athlètes vers le succès même s'ils ne disposent ni du talent ni des aptitudes physiques nécessaires pour espérer atteindre les sommets, ce qui laisse peu d'occasions à ces joueurs en herbe de s'initier à d'autres activités physiques qu'ils pourraient pratiquer tout au long de leur vie.

La question de savoir dans quelle mesure les athlètes doivent se spécialiser à un jeune âge constitue l'un des débats les plus animés et les plus intéressants auxquels on assiste actuellement dans le domaine de la pratique sportive des jeunes, et les chercheurs des quatre coins du monde s'affrontent sur le sujet (Horton, 2012). À la lumière d'études récentes, nous estimons cependant que la stratégie de « diversification sportive » présente de nombreux avantages, en particulier (mais pas seulement) dans le cas des catégories d'âge les plus jeunes. De fait, la diversification sportive précoce ne semble pas être un frein à la réussite sportive dans les disciplines où les athlètes n'atteignent leur niveau optimal de performance qu'une fois arrivés à pleine maturité. Par ailleurs, il existerait une corrélation positive entre, d'une part, la diversification sportive à un jeune âge et, d'autre part, une carrière sportive plus longue, la pratique d'une activité physique tout au long de la vie ainsi qu'un meilleur état de santé et de bien-être général (LaPrade et al., 2016, Coté et al., 2009).

En revanche, certains sports, comme la danse, le plongeon, le patinage artistique et la gymnastique chez les femmes, peuvent nécessiter une spécialisation plus précoce (avant l'âge de 12 ans), car les athlètes atteignent leur pic de performance au milieu ou à la fin de leur adolescence, avant leur pleine maturité. Ainsi, il a été démontré que, dans ces disciplines sportives, une spécialisation dès le plus jeune constituait un important facteur prédictif du succès au plus haut niveau (Coté et al., 2009).

### LIMITER LES RISQUES DE BLESSURE

En examinant les études publiées, nous avons constaté que les athlètes pratiquant un sport individuel comme le tennis étaient

davantage susceptibles de se spécialiser dans une seule discipline que les athlètes pratiquant un sport d'équipe. De nombreux éléments probants montrent également qu'il existe un risque accru de blessures liées au surmenage chez les jeunes athlètes qui suivent un programme d'entraînement spécialisé axé sur un sport en particulier (LaPrade et al., 2016, Jayanthi et al., 2015, Goodway et Robinson, 2015). Cette situation tient probablement en grande partie au fait que les athlètes spécialisés dans un sport donné ont une charge d'entraînement plus importante (Pasulka, 2017), bien que plusieurs autres études déjà citées aient appliqué un ajustement pour l'âge et la charge d'entraînement. Ainsi, il se pourrait qu'il existe toujours un facteur de risque indépendant pour la spécialisation sportive.

Certaines études ont certes mis en évidence le fait que l'adoption précoce d'un programme d'entraînement spécialisé dans des sports individuels comme le tennis s'accompagnait de risques de blessures liées au surmenage et d'épuisement chez les adolescents, mais la plupart de ces recherches ont jusqu'ici porté essentiellement sur de jeunes athlètes de sexe masculin. Une étude récente réalisée par Jayanthi et Dugas (2017) laisse néanmoins entrevoir des indices pointant vers l'existence de tendances similaires dans le cas d'une spécialisation sportive précoce chez des athlètes de sexe féminin à l'adolescence.

C'est à vous, en qualité d'entraîneur, ainsi qu'aux parents qu'il incombe de garder un œil attentif sur le volume de jeu en tenant des registres précis – quotidiens, hebdomadaires et mensuels – de la durée des entraînements du joueur, de l'intensité des efforts déployés (matches ou séances d'entraînement) et de la fréquence de jeu. De plus, bien qu'il n'existe pas de formule magique permettant d'établir un programme d'entraînement optimal en tennis, vous devez avoir une bonne idée du niveau de motivation intrinsèque du joueur, de son niveau d'énergie et du plaisir qu'il prend à pratiquer son sport.

Pour prendre la mesure de ces différents facteurs, vous devez vous appuyer sur vos observations, sur les commentaires recueillis auprès du joueur ainsi que sur l'évaluation des parents. Prévoyez au moins une heure par mois pour passer en revue ces données avec le joueur et ses parents afin de convenir ensemble d'un programme d'entraînement pour les semaines qui vont suivre.

En outre, vous devez prêter attention aux athlètes dont le nombre d'heures de jeu hebdomadaires est supérieur à leur âge, qui s'entraînent de manière intensive à raison de plus de 16 heures par semaine et qui se consacrent uniquement au tennis, de façon à repérer les signes éventuels d'épuisement, de blessure par surmenage ou de baisse de performance due à un surentraînement (Jayanthi et al., 2011 et 2015). D'après les recherches menées par Jayanthi et al. (2011 et 2015), lorsqu'on établit un programme d'entraînement hebdomadaire pour un joueur, il faut tenir compte de son âge chronologique plutôt que de se baser sur un nombre donné d'heures d'entraînement. En suivant ce principe général, vous limiterez les blessures par surmenage et les périodes de repos forcé qui en découlent.

### Conseil no 1 à l'intention des entraîneurs

Dans le cas de jeunes joueurs, appliquez la règle selon laquelle la durée de l'entraînement est fonction de l'âge et non d'un nombre prédéterminé d'heures. En d'autres termes, le nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire ne doit pas dépasser l'âge du joueur. Par exemple, un joueur de 12 ans ne doit pas s'entraîner plus de 12 heures par semaine.

### Conseil no 2 à l'intention des entraîneurs

En plus d'adapter et de modérer la fréquence, le volume et l'intensité de l'entraînement selon l'âge du joueur et la période de la saison, mettez l'accent sur l'acquisition de techniques de frappe et de déplacement solides pour prévenir les risques de blessure. Pour modérer l'intensité de l'entraînement, vous pouvez par exemple limiter le nombre de tournois ou de matchs disputés durant l'année et au cours de chaque mois pour octroyer des « périodes de repos » suffisantes au joueur, de sorte qu'il puisse récupérer sur le plan physique tout autant que sur les plans émotionnel et psychologique. Autre point important : il faut penser à planifier plusieurs semaines sans entraînement tennistique, et ce, à intervalles réguliers tout au long de l'année.

## RENFORCER LES HABILÉTÉS SPORTIVES

On emploie l'expression « habiletés motrices fondamentales » (fundamental motor skills) depuis de nombreuses années, notamment dans le contexte de l'enseignement des habiletés physiques de base visant à donner aux enfants les outils indispensables à leur réussite tout au long de leur vie. Il est suggéré, dans une étude récente, de privilégier la notion plus large d'« habiletés élémentaires du mouvement » (foundational movement skills) pour mieux refléter non seulement le large éventail des habiletés utilisées dans le cadre des diverses activités physiques pratiquées tout au long de la vie, mais aussi les possibles variations d'ordre culturel et géographique ainsi que les synergies entre les facteurs physiques et psychologiques. Hulsteen et al. (2018) proposent ce changement pour favoriser l'application des principes du développement moteur au domaine de la santé publique. Parmi les exemples de mouvements cités figurent notamment les mouvements propres à la musculation, à la natation ou encore au cyclisme.

Cette idée rejoint à bien des égards le concept de « savoir-faire physique » dont il a été question dans l'édition de *ITF Coaching and Sport Science Review* parue au mois d'août 2016 (Roetert et al., 2016). Le « savoir-faire physique » est défini comme suit par l'International Physical Literacy Association : la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie (IPLA, 2016 ; Roetert et al., 2018). Les deux concepts privilégient une approche globale de l'activité physique – tenant compte à la fois des aspects physiques et psychologiques –, qui reconnaît les bienfaits de la pratique de plusieurs sports (diversification sportive) et qui vise

à permettre à chacun de profiter des bienfaits pour la santé de l'activité physique pendant toute sa vie.



Les dix principaux bienfaits de la pratique de plusieurs sports

- Amélioration des qualités athlétiques générales
- Renforcement des habiletés élémentaires du mouvement et des compétences transférables
- Réduction du risque d'abandon de la pratique sportive
- Sentiment de plaisir et d'amusement accru
- Élargissement du cercle de relations sociales
- Réduction du risque de blessures dues au surmenage
- Allongement de la carrière sportive et de la pratique sportive
- Développement des compétences nécessaires à la pratique d'une activité physique tout au long de la vie
- Renforcement de la motivation intrinsèque
- Possibilité de s'initier à de nouvelles disciplines sportives

Tableau 1. Les dix principaux bienfaits de la pratique de plusieurs sports

Dans le sport de haut niveau, le modèle qui est actuellement recommandé est un modèle de diversification spécialisée, à tout le moins dans le domaine du football. Ce modèle, tel que le décrivent Sieghartsleitner et al. (2018), favorise une approche qui mise sur un haut degré de spécificité propre au domaine dans le cadre d'une pratique sportive précoce (spécialisation) et qui est enrichie par une diversité propre au sport pratiqué résultant d'un large éventail de conditions de jeu et d'entraînement dans les limites de la discipline sportive considérée (diversification). Nous souhaitons et recommandons que ce type d'étude soit reproduit en abordant le cas particulier des joueurs de tennis. Sachant que les jeunes joueurs ne deviendront pas tous des champions de niveau mondial, il est important que les entraîneurs de tennis tiennent dûment compte de ces concepts. La notion de « diversification sportive » prend tout son sens, car il s'agit de permettre aux athlètes de se concentrer sur leur discipline sportive principale tout en pratiquant d'autres sports et activités en parallèle. Les jeunes athlètes qui sont initiés à la diversification sportive ont plus de chances de continuer à pratiquer des activités physiques en vieillissant (Gallant et al., 2017).

À un moment donné, les athlètes de haut niveau devront choisir le sport dans lequel ils réussissent le mieux et y consacrer toute leur énergie et tous leurs efforts ; pour ce faire, ils devront non seulement s'astreindre à un entraînement volontaire et à une routine de jeu, mais aussi se mettre davantage en danger en participant à des tournois. Les joueurs pourront continuer à pratiquer d'autres sports et activités physiques dans une optique plus récréative durant leurs journées ou périodes de repos ou encore pour faire une coupure dans leur programme d'entraînement tennistique. Il semble que le meilleur moment pour se spécialiser dans un sport se situe à un âge compris entre 12 et 15 ans, sachant qu'il peut y avoir des écarts d'une personne à une autre selon le degré général de maturité sur les plans physique, émotionnel, psychologique et social. Les filles atteignent généralement leur maturité plus tôt que les garçons, mais c'est vers l'âge de 16 ans que les bons athlètes ont tendance à s'investir pleinement dans le sport de leur choix.

### Conseil no 3 à l'intention des entraîneurs

Songez à recommander d'autres activités sportives à vos joueurs pour les aider à développer des qualités athlétiques élémentaires, en particulier celles qui pourraient être transposées dans le contexte du tennis. Vous pouvez par exemple encourager la pratique du football, du basketball, du hockey, du volley ou du baseball/softball ou encore encourager le développement d'habiletés telles que le lancer ou la réception.

### Conseil no 4 à l'intention des entraîneurs

Recommandez aux enfants de tester un sport d'équipe, de sorte qu'ils puissent varier leurs expériences. Cette approche développe et renforce les qualités athlétiques, les compétences physiques, le sens du jeu et l'esprit tactique et stratégique.

## JOUIR DES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUT AU LONG DE LA VIE

Il ne faut pas sous-estimer les bienfaits de l'activité physique à mesure que les joueurs avancent en âge. Le tennis est un sport fantastique pour celles et ceux qui veulent rester actifs toute leur vie, d'autant plus que des compétitions sont organisées pour un grand nombre de catégories d'âge différentes. En fait, les recherches ont démontré que plus le rapport des jeunes athlètes au sport était positif, plus il y avait de chances qu'ils continuent de pratiquer une activité physique à l'âge adulte (Miller et Siegel, 2017). De plus, ces auteurs ont souligné que les entraîneurs et les parents devaient en priorité faire comprendre aux jeunes que la pratique sportive primait sur les victoires et les défaites. Une expérience positive à un jeune âge peut ouvrir la voie à la poursuite d'une pratique sportive tout au long de la vie. Encore une fois, cette vision s'inscrit dans le droit fil du concept de « savoir-faire physique », qui envisage l'activité physique comme un chemin sur lequel on s'engage toute la vie durant (Roetert et al., 2018), et du concept d'« habiletés élémentaires du mouvement », selon lequel l'apprentissage de diverses formes de mouvement crée des

conditions favorables à la pratique d'une activité physique à toutes les étapes de la vie (Hulteen, 2018).

### Conseil no 5 à l'intention des entraîneurs

Songez au moins à faire découvrir à vos joueurs d'autres sports et d'autres compétences qui sont faciles à apprendre et qui pourront les préparer à une vie physiquement active : natation, cyclisme, tennis, golf, yoga, arts martiaux et diverses activités de fitness pour le travail de la force, de la souplesse et de l'endurance aérobie.

### Conseil no 6 à l'intention des entraîneurs

Laissez vos joueurs profiter des occasions qui leur sont offertes d'élargir leur réseau social, de rencontrer de nouveaux entraîneurs, de nouer de nouvelles amitiés avec des enfants qui pratiquent d'autres activités sportives. Cette ouverture peut contribuer à prévenir l'épuisement socio-émotionnel qui peut apparaître en raison d'un manque de maturité sur les plans de l'image de soi et de la confiance en soi ou encore en raison de la formation de groupes sociaux et d'amitiés uniquement dans le cercle fermé du tennis.

### Conseil no 7 à l'intention des entraîneurs

Prévenez l'épuisement mental qui peut survenir sous l'effet de la routine, du manque de variété dans les exercices réalisés à l'entraînement et d'une stagnation naturelle de l'apprentissage et des résultats, susceptible de se traduire par une perte d'entrain. Accordez à vos joueurs une pause suffisamment longue pour leur permettre de se remettre d'aplomb et de prendre du recul par rapport au sport et à la compétition.

## OBSERVATIONS FINALES

La spécialisation sportive est définie comme l'entraînement intensif dans un sport en particulier, à l'exclusion de tous les autres sports (Jayanthi et al., 2013). Des spécialistes de la médecine du sport et des sciences du sport ont mis en évidence le fait que l'on avait assisté à une spécialisation sportive croissante au fil des années, qui pourrait accroître le risque de blessure et d'épuisement chez les jeunes athlètes. Par ailleurs, il arrive que les familles investissent beaucoup de temps et d'argent pour permettre à leurs enfants de suivre ces modes d'entraînement spécialisé (Jayanthi et al., 2018). Ces tendances préoccupantes se manifestent également dans le tennis, et les lecteurs de la présente publication (chercheurs spécialisés dans le tennis, formateurs d'entraîneurs et entraîneurs experts de partout dans le monde) peuvent influencer sur le cours des choses en intervenant auprès des organisations et des joueurs avec lesquels ils entrent en contact aux quatre coins de la planète. Il reste encore beaucoup à faire pour offrir aux jeunes joueurs une expérience optimale dans le tennis. On devra notamment encourager la réalisation d'études sur la spécialisation sportive à un jeune âge et diffuser les résultats de ces recherches. Nous espérons pouvoir vous présenter les conclusions de futurs travaux de recherche dans les années à venir. D'ici là, nous vous invitons à tenir compte des six objectifs que nous avons énoncés ainsi que des conseils que nous avons formulés en ce

qui concerne l'entraînement des jeunes joueurs de rêve. Il suffit pour s'en convaincre de se rappeler les propos de Michael Chang, qui apporte un éclairage fort intéressant sur l'état d'esprit d'un entraîneur voyageant aux côtés d'un champion (voir la citation proposée en introduction). Les joies du métier d'entraîneur itinérant dépendent indiscutablement de notre façon de voir les choses.

## RÉFÉRENCES

Coté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates About Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance. *International Society of Sports Psychology*. (ISSP). <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>

Ericsson, K.A., Krampe, R.T. & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*. 100:363-406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>

Gallant, F., O'Loughlin, J.L., Brunet, J., et al. (2017). Childhood Sports Participation and Adolescent Sport Profile. *Pediatrics*. 140(6):e20171449. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1449>

Goodway, J.D. & Robinson, L.E. (2015). Developmental Trajectories in Early Sport Specialization: A Case for Early Sampling from a Physical Growth and Motor Development Perspective. *Kinesiology Review*. 4, 267 -278. <https://doi.org/10.1123/kr.2015-0028>

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. 1996. Burnout in competitive junior tennis players: Qualitative content analysis and case studies. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.341>

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. 1997. Burnout in competitive junior tennis players; Individual Differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11, 257-276. <https://doi.org/10.1123/tsp.11.3.257>

Horton, S. (2012). Environmental influences on early development in sport experts. In Baker, J., Cobley, S. S. & Schorer, J. (Eds). *Talent Identification and Development in Sport: International Perspectives*: New York: Routledge.

Hulteen, R.M., Morgan, P., Barnett, L.M., Stodden, D.F. & Lubans, D.R. (2018). Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0892-6>

International Physical Literacy Association (2016). Definition of Physical Literacy. <https://www.physical-literacy.org.uk/>.

Jayanthi, N., Dechert, A., Durazo, R., Luke, A. (2011). Training and specialization risks in junior elite tennis players. *Journal of Medicine and Science in Tennis*. 16:14-20.

Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B. & Labella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidencebased recommendations. *Sports Health*. 5:251-257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>

Jayanthi, N.A., LaBella, C.R., Fischer, D., Pasulka, J. & Dugas, L.R. (2015). Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: a clinical case-control study. *American Journal of Sports Medicine*. 43:794-801. <https://doi.org/10.1177/0363546514567298>

Jayanthi, N.A. & Dugas, L.R. (2017). The Risks of Sports Specialization in the Adolescent Female Athlete. *Strength and Conditioning Journal*. 39(2) 20-26. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000293>

Jayanthi, N.A., Holt, D.B., LaBella, C.R. & Dugas, L.R. (2018). Socioeconomic Factors for Sports Specialization and Injury in Youth Athletes. *Sports Health*. (In Press). <https://doi.org/10.1177/1941738118778510>

LaPrade, R.F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J.S., Cordasco, F.A., Coté, J., Engebretsen, L., Feeley, B.T., Gould, D., Hainline, B., Hewett, T., Jayanthi, N., Kocher, M.S., Myer, G.D., Nissen, C.W., Philippon, M.J. & Provencher M.T. (2016). AOSSM early sport specialization consensus statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 4(4): 2325967116644241. <https://doi.org/10.1177/2325967116644241>

Miller, S.M. & Siegel, J.T. (2017). Youth sports and physical activity: The relationship between perceptions of childhood sport experience and adult exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*. 33, 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.009>

Pasulka, J., Jayanthi, N., McCann, A., Dugas, L.R. & LaBella, C. (2017). Specialization patterns across various youth sports and relationship to injury risk. *The Physician and Sportsmedicine*. <https://doi.org/10.1080/00913847.2017.1313077>

Roetert, E.P. & Bales, J. (2014). A Global Approach to Advancing the Profession of Coaching. *International Sport Coaching Journal*, 1, 2-4. <https://doi.org/10.1123/iscj.2013-0026>

Roetert, E.P., Kovacs, M., Crespo, M. & Miley, D. (2016). The role of tennis in developing physical literacy. *ITF Coaching and Sport Science Review*. 69 (24): 3 – 5.

Roetert E.P., Ellenbecker, T.S. & Kriellaars, D. (2018). Physical Literacy: why should we embrace this construct? *British Journal of Sports Medicine*. Epub ahead of print: April 13. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098465>

Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M. & Conzelmann, A. (2018). "The Early Specialised Bird Catches the Worm!" – A Specialised Sampling Model in the Development of Football Talents. *Frontiers in Psychology*. 9, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00188>

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



Droits d'auteur (c) 2018 E. Paul Roetert, Ronald B. Woods et Neeru A. Jayanthi.



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](#)