

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

Héctor Botella Blanco

Hong Kong Tennis Association, Hong Kong.

RÉSUMÉ

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

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

Reçu : 5 mars 2022

Accepté : 10 avril 2022

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

INTRODUCTION

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

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

SANTÉ MENTALE

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



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

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

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

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

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

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

LES PHASES DE DÉVELOPPEMENT



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

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

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

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

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

PROPOSITION

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

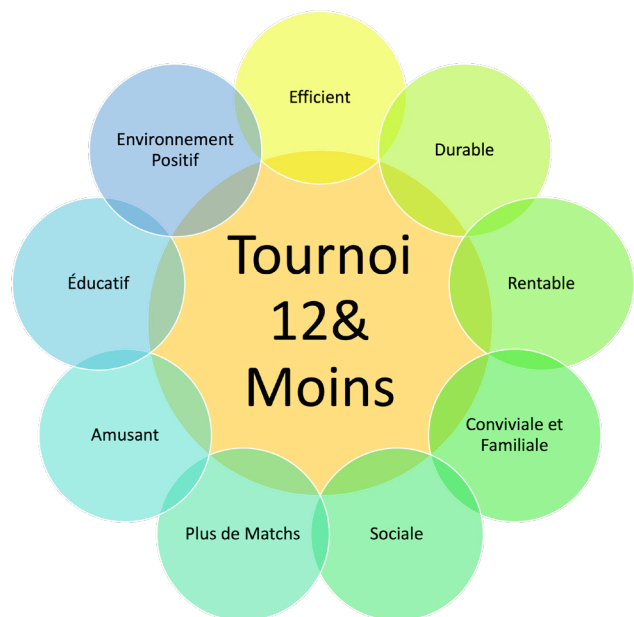


Figure 3. Caractéristiques des tournois selon la proposition faite. Notez que cette proposition n'est pas recommandée pour les tournois importants ou prestigieux, comme les championnats nationaux, où le format régulier sera toujours appliqué.

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

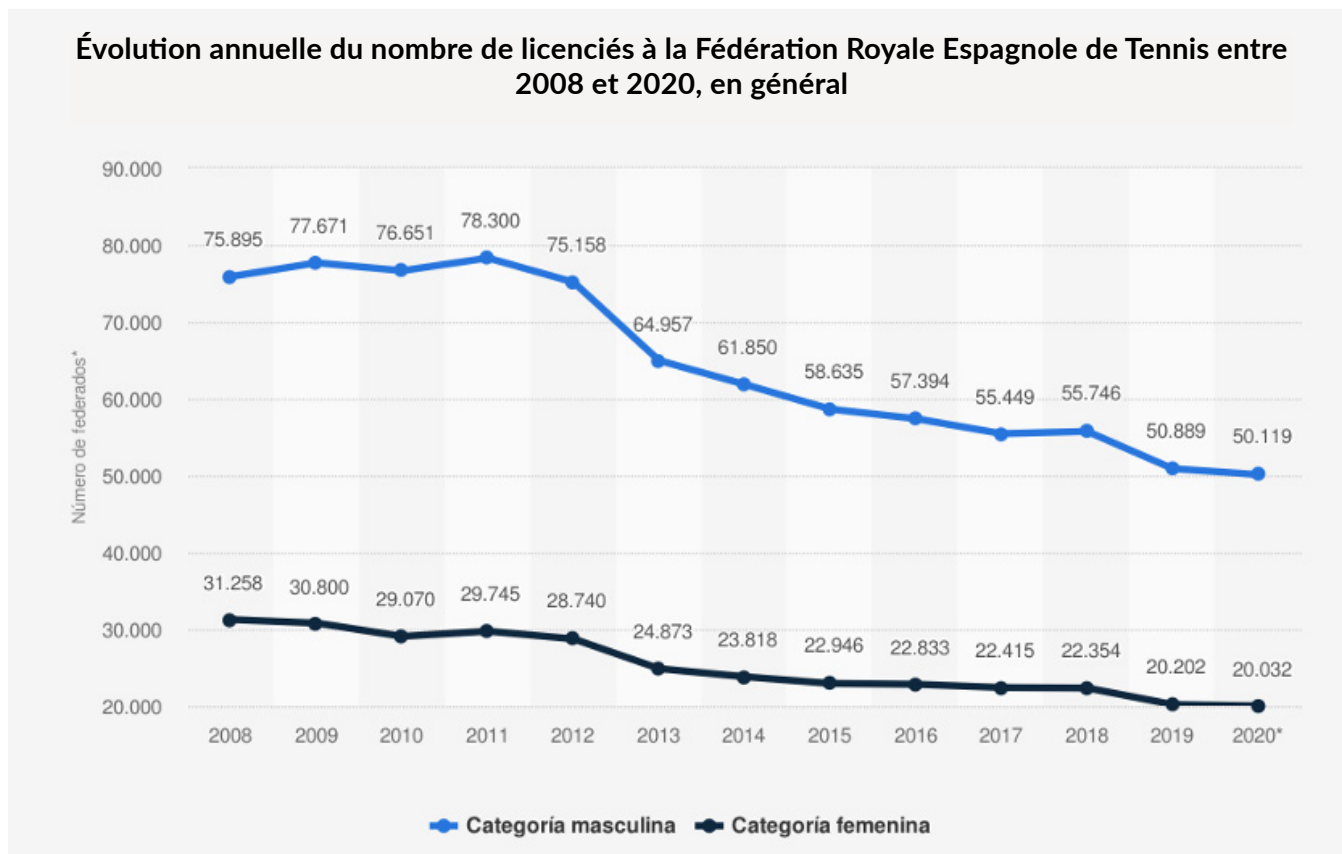


Figure 4. Nombre de licences pour les femmes (en noir) et les hommes (en bleu) fournies par la fédération espagnole de tennis de 2008 à 2020.

CONCLUSION

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

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

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

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

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

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

RÉFÉRENCES

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

Copyright © 2022 Héctor Botella Blanco



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

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

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

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

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

