



Apprendre, déplacer, concourir : Une approche alternative à la leçon de mini-tennis

Matt Wigham¹ et Simon Wheatley²

¹Australie. ²Royaume Uni.

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous examinons comment la compétition est présentée dans le plan de leçon typique du mini-tennis utilisé par les fédérations, et nous constatons qu'elle a généralement lieu une fois, à la fin de la session. Nous explorons ensuite certaines des limites associées à la compétition dans ce contexte. Nous discutons également de l'importance du développement des compétences compétitives et proposons une autre façon de concevoir la leçon de mini-tennis afin d'offrir plus d'opportunités de compétition tout en développant systématiquement les compétences tactiques et techniques d'une manière qui soit cohérente avec une approche basée sur le jeu et avec les résultats des recherches sur l'acquisition des compétences. Nous suggérons notre proposition car elle permet d'améliorer l'approche basée sur le jeu utilisée dans le mini-tennis, et offre un environnement plus favorable au développement de joueurs compétitifs ainsi que de facteurs de performance tactique et technique.

Mots-clés : Mini-tennis, compétition, méthodologie.

Reçu : 14 Août 2022

Accepté : 18 Janvier 2023

Correspondance : Matt Wigham.
Email: info@tennismatt.com

INTRODUCTION

Au leçon des deux dernières décennies, les formes modifiées de tennis ont proliféré dans le monde entier. Les fédérations ont encouragé l'utilisation de balles à basse pression, de courts modifiés et d'équipements plus petits pour aider les jeunes joueurs à servir, à échanger, à compter les points et à développer leurs compétences dans les quatre facteurs de performance. Cette évolution a coïncidé avec un accent accru sur l'enseignement du tennis à l'aide d'approches modernes telles que l'approche basée sur le jeu (Crespo, 1999; Pankhurst, 1999) et l'approche basée sur les contraintes (Davids, et al, 2008). Un large éventail de nomenclatures a été utilisé pour désigner cette famille d'approches, comme la méthode d'action, l'enseignement des jeux pour la compréhension, GameSense, l'approche centrée sur le jeu, et bien d'autres encore (Unierzyski & Crespo, 2007). Bien que ces approches aient des origines et des fondements théoriques légèrement différents, elles s'accordent toutes sur le fait que le tennis est un sport à compétences ouvertes, et qu'apprendre à jouer au tennis ne consiste pas seulement à développer des coups de manière isolée, mais implique différentes situations de

jeu (service, retour, jeu depuis le fond du court, montée ou jeu au filet, jeu avec l'adversaire en montée ou au filet) et intentions tactiques (attaque, neutre, défense). Même si une leçon de tennis pour un groupe d'enfants de 8 ans ne consiste pas à jouer un match complet au sens traditionnel du terme, les activités de la leçon ressemblent généralement à des situations de jeu familières avec des intentions tactiques, modifiées et adaptées aux capacités des joueurs. En bref, cela devrait ressembler à un match de tennis. Dans la littérature, les méthodologies basées sur le jeu encouragent à jouer le jeu au début de la leçon pour observer et analyser les besoins des joueurs, fixer un objectif tactique qui peut être atteint en utilisant des principes techniques. Cet objectif est ensuite coaché avant d'être remis dans une situation de match à la fin de la leçon, formant un schéma ouvert-fermé-ouvert tout au long de la leçon (Pankhurst, 1999 ; ITF, 2007). Malgré cette approche méthodologique, les plans de leçon collectifs de mini-tennis ne prévoient souvent pas de compétition au début de la leçon, mais seulement à la fin. Le tableau 1 illustre certains formats de leçons de mini-tennis utilisés par diverses fédérations dans leurs plans de leçons.

Tableau 1

Exemples de structures de leçons de mini-tennis.

Mini-tennis LTA (2001)	Tennis Australia Hotshots (2008)	Tennis Canada Apprendre à jouer (2009)	Production Net Generation de l'USTA (2017)	LTA Jeunes (2020)
Echauffement	Activité du mouvement	Echauffement	Echauffement	Echauffement
Thème principal	Activité de lancement et d'attrape	Je peux faire de l'échange	Compétences (athlétiques)	Corps et Balle
Progression ou régression	Activité marquante	Je peux faire de l'échange	Compétences (tennis)	Corps et raquette
Compétition	Servir, faire de l'échange et marqué des points	Je peux jouer des points	Jeu	Jeu

Bien que chaque fédération ait sa propre terminologie pour les différentes phases de la leçon, la structure des leçons est similaire, la compétition apparaissant à la fin. Cela limite potentiellement le développement des compétences compétitives, car les joueurs ne sont exposés qu'à une seule occasion de compétition pendant la session.

LIMITES DE L'APPROCHE ACTUELLE

Une limite évidente à l'idée de laisser la compétition à la fin de la session est que les enfants ne sont pas exposés à la compétition très souvent. Le développement d'une compétence nécessite une exposition fréquente à une situation dans laquelle cette compétence est nécessaire. Si vous voulez développer l'habileté technique consistant à frapper un revers slicé qui reste bas après le rebond, vous devrez vous exercer fréquemment à cette habileté au fil du temps. Plutôt que de pratiquer un revers slicé pendant dix minutes à la fin d'une leçon de tennis, il serait préférable de le pratiquer plus fréquemment (peu et souvent) tout au long de la leçon. De même, pour développer de meilleurs compétiteurs, il est logique d'augmenter la fréquence des occasions de compétition auxquelles les joueurs sont exposés.

Deuxièmement, comme l'occasion de compétition n'apparaît qu'à la fin de la session, les joueurs peuvent être physiquement fatigués et mentalement épuisés. S'il y a, bien sûr, de bonnes raisons d'entraîner la capacité de compétition dans des conditions de stress, ce n'est pas la seule condition dans laquelle elle peut ou doit être entraînée. Il est possible que le développement de la compétitivité dans diverses conditions (par exemple, lorsqu'il est frais, lorsque l'énergie est moyenne, lorsqu'il est fatigué) ressemble davantage aux exigences de la compétition dans un match de tennis.

Troisièmement, bien qu'il soit bien établi que les jeunes enfants ont une courte durée d'attention (Crespo, 2010), il y a de plus en plus de preuves que la génération actuelle d'enfants qui font l'expérience de la leçon de mini-tennis (c'est-à-dire ceux qui sont nés en 2010 ou plus tard) ont une durée d'attention plus courte que les générations précédentes (Twenge, 2017), et possèdent un degré de savoir-faire physique comparativement plus faible que celui auquel on pourrait s'attendre pour leur âge (O'Brien et al., 2016). Cela accroît la nécessité de repenser et de reconcevoir la leçon de mini-tennis afin d'engager et de passionner la génération actuelle d'enfants qui jouent au tennis.

Ces considérations sont importantes car le tennis est un jeu qui est par nature compétitif. À la fin d'un match, une personne ou une équipe gagne et l'autre est vaincue. Les joueurs de tennis de tous âges doivent être préparés à faire face à ce fait, car il s'agit d'une partie inéluctable de notre sport. Il est donc crucial que les entraîneurs de tennis aident les joueurs de tous niveaux à développer non seulement leurs tactiques et leurs techniques, mais aussi leur capacité de compétition. Pour développer la capacité de compétition, les enfants doivent être exposés à de fréquentes occasions de compétition pendant la leçon de mini-tennis. Posséder, par exemple, les bonnes compétences tactiques et techniques ne suffit pas. Lors d'une compétition contre un autre joueur de même niveau, il serait avantageux d'être un grand compétiteur et pas seulement un bon frappeur de balle.

Il est donc important d'améliorer l'approche basée sur le jeu souvent utilisée dans les leçons de mini-tennis et d'intégrer la compétition plus fréquemment dans la leçon.

DÉVELOPPER DES CAPACITÉS CONCURRENTIELLES

Bien que tout le monde commence avec différents niveaux de compétitivité, il s'agit d'une compétence qui peut être développée (Dweck, 2017, p. 52). La compétitivité n'est pas un trait fixe, comme la pointure ou la taille des chaussures (vous ne pouvez pas, par exemple, vous entraîner à avoir de plus grands pieds ou à être plus grand). De même qu'un joueur peut développer la compétence technique consistant à frapper un service slicé, il peut également développer sa capacité de compétition. Par exemple, un joueur peut progressivement changer son attitude, son état d'esprit et ses croyances pour devenir plus compétitif :

- Je poursuis la balle → Je bats le rebond.
- Parfois la balle rebondit deux fois → Je ne laisse jamais la balle rebondir deux fois, je la rattrape toujours.
- Les gens peuvent me battre à l'échange → Personne ne peut me battre à l'échange.
- Je suis anxieux à la fin d'un match → Je joue mon meilleur tennis à la fin d'un match.

Comme pour toute compétence, ces croyances, attitudes et mentalités compétitives ne se développent pas du jour au lendemain. Au contraire, ce type de transformation se produit progressivement, petit à petit, sur une période de temps. Si les entraîneurs de tennis veulent aider les joueurs à devenir de meilleurs compétiteurs, il est important que cela se reflète dans le format et la nature de la leçon de tennis. Si cela n'est pas reflété, les compétences compétitives correspondantes ont moins de chances d'émerger, tout comme un joueur a peu de chances d'améliorer son service s'il ne passe pas beaucoup de temps à le pratiquer, ou s'il ne le pratique que dans les dix dernières minutes de la leçon.

En particulier, la leçon de tennis devrait fournir de fréquentes occasions de faire émerger ces attitudes et identités compétitives, tout en développant les compétences tactiques et techniques nécessaires au jeu. On peut affirmer que le format typique de la leçon de mini-tennis², tel qu'il est présenté dans les ressources de formation des entraîneurs et dans les programmes de formation de nombreuses fédérations, dévalorise cet aspect du sport et relègue la compétition à la fin de la session. Avec cette approche, la majeure partie de la leçon est consacrée à l'apprentissage ou à l'entraînement, et seule une petite partie de la leçon est consacrée à la compétition. En revanche, une compétition courte, simple et fréquente contribue à normaliser la nature compétitive du tennis, ce qui est important car la compétition est l'un des principaux moteurs du sport (Tennant, 2010). Une compétition fréquente présente également l'avantage de montrer à l'entraîneur dans quelle mesure l'habileté motrice a été retenue et transférée de l'entraînement à la compétition.

Il est donc nécessaire d'envisager une structure alternative pour la leçon de mini-tennis qui mette l'accent sur la compétition. Voici un cadre systématique qui permet aux enfants de faire l'expérience de fréquentes occasions de compétition tout en développant simultanément les compétences tactiques et techniques nécessaires pour servir, échanger et marquer des points entre eux. Nous suggérons que ce format peut être beaucoup plus dynamique et engageant que le format typique des leçons de mini-tennis, qu'il répond mieux aux besoins d'attention de la génération actuelle d'enfants apprenant à jouer au tennis et qu'il augmente la probabilité de développer des compétiteurs sains.

APPRENDRE, DÉPLACER, COMPÉTIR

Afin d'offrir plus d'opportunités de compétition au sein de la leçon de mini-tennis, nous proposons une structure alternative, utilisant une approche basée sur le jeu, qui inclut des opportunités de compétition plus fréquentes pour les joueurs. En repensant la leçon de mini-tennis de cette manière, les joueurs de tennis apprennent, bougent et rivalisent tout au long de la leçon. Ils sont donc exposés à la compétition beaucoup plus fréquemment qu'ils ne le seraient avec l'approche typique. Ce format ne remplace pas l'approche basée sur le jeu, mais l'améliore en incluant systématiquement plus de compétition. La figure 1 illustre la différence entre les deux formats de leçons et montre la plus grande présence d'opportunités de compétition dans le format "apprendre, déplacer, compétir". La leçon typique de mini-tennis ne comporte qu'un petit élément de compétition. Le format "apprendre, déplacer, compétir" répartit la leçon de manière égale entre l'apprentissage, l'entraînement (mouvement) et la compétition. Dans les deux variantes du format "apprendre, déplacer, compétir", un tiers de la leçon est consacré à la compétition, et cette compétition est répartie tout au long de la session.

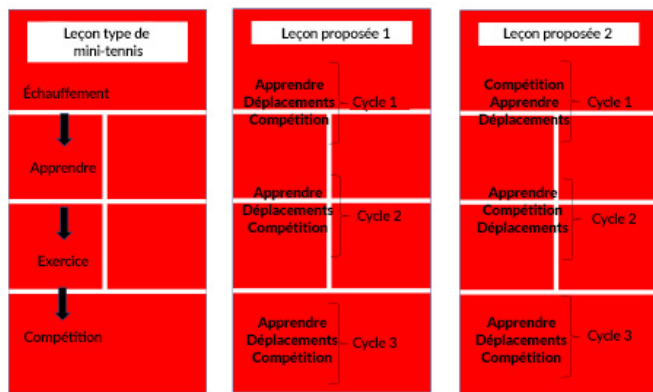


Figure 1. Comparaison de différents formats de leçon.

Les entraîneurs sont encouragés à varier l'ordre des activités pour mieux répondre aux besoins des joueurs. Ce qui est important, c'est que les occasions de compétition ne soient pas laissées à la fin de la leçon, mais qu'elles soient présentées fréquemment tout au long de la leçon. Les joueurs ont ainsi la possibilité d'intégrer l'apprentissage et de développer leur capacité de compétition, et les entraîneurs peuvent observer l'impact de leurs interventions.

Le format apprendre, déplacer, compétir utilise une conception de pratique entrelacée pour intégrer plus de compétition. L'entrelacement consiste à passer d'une situation de pratique à une autre et à varier l'ordre de la pratique (Weinstein et al., 2018, p. 93). La leçon typique de mini-tennis progresse de manière linéaire jusqu'à ce que finalement, à la fin de la leçon, la compétence soit prête à être intégrée à la compétition. Bien que la linéarité de cette approche semble intuitive, elle peut aussi s'essouffler et manquer de dynamisme avec le temps. En revanche, le format "apprendre, déplacer, compétir" est non linéaire et alterne plus fréquemment entre trois situations. La recherche a montré qu'il s'agit d'un modèle d'entraînement efficace. Les joueurs sont moins sujets à la fatigue mentale due à la pratique répétée d'une même compétence, car la situation varie fréquemment. Les joueurs doivent trouver différentes solutions aux problèmes et aux situations auxquels ils sont confrontés (Lee et Schmidt, 2014). En ce sens, ils sont

moins susceptibles d'être en pilotage automatique. Cela est particulièrement utile car cela reflète la réalité de la pratique du tennis, où l'on n'est pas confronté à la même situation sans changement, mais où l'on doit être capable de discriminer entre différentes situations au sein du jeu. Pour cette raison, l'entrelacement améliore également les capacités de prise de décision et de résolution de problèmes. Lorsqu'un joueur sélectionne une habileté motrice qui est incorrecte ou qui ne répond pas aux exigences de la situation, cela renforce la compréhension et aide les joueurs à décider de la stratégie ou de la solution de mouvement à utiliser dans cette situation (Weinstein et al., 2018, p. 96). La recherche montre que la pratique intercalée est une stratégie d'apprentissage efficace, et qu'elle conduit à une meilleure rétention et à un meilleur transfert de l'habileté motrice (Taylor & Rohrer, 2010 ; Lee & Schmidt 2014). Par rapport au format de leçon linéaire que de nombreuses fédérations utilisent actuellement, la conception non linéaire d'apprendre, déplacer, compétir, combinée à des compétitions plus fréquentes, a le potentiel d'aider les joueurs à devenir plus habiles et plus compétitifs.

Apprendre

Parallèlement à ce format, nous présentons un cadre systématique pour développer les compétences de ralliement dans un large éventail de compétences, du tennis au sol au ralliement entre enfants avec des raquettes. Les entraîneurs disposent ainsi d'une feuille de route pour planifier leurs leçons en fonction de l'aptitude actuelle des joueurs avec lesquels ils travaillent. L'utilisation de ce parcours en conjonction avec la structure "apprendre, déplacer, compétir" offre aux joueurs la possibilité de développer leurs compétences tactiques et techniques tout en développant leurs capacités de compétition. La figure 2 illustre le processus de développement des compétences de concentration. À chaque étape du processus, il est recommandé de développer la compétence en allant progressivement du facile au plus difficile. Pour ce faire, il suffit de commencer par apprendre la technique avec un minimum de mouvements ou de variations. Ensuite, il faut exécuter l'habileté avec des mouvements supplémentaires ou un niveau de variation ou de coordination accru. Le tableau 2 montre un plan de leçon partiel pour les joueurs du stade bleu, utilisant ce format d'apprentissage, de mouvement et de compétition.

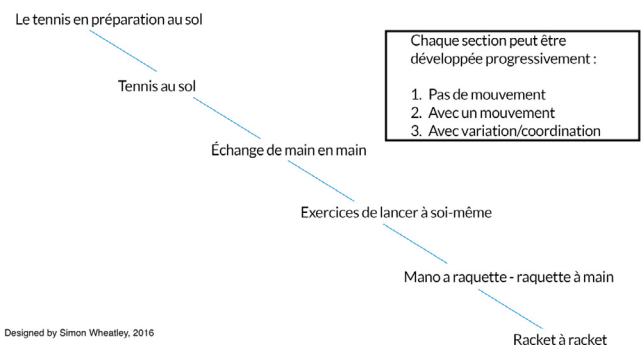


Figure 2. Un parcours progressif pour développer les compétences en matière d'échange.

Tableau 2

Plan de la leçon partiel, Apprendre, déplacer et compétir.

Objectif : Développer la précision dans l'échange en contrôlant la direction de la balle.	
Activité : Échange de balle, tennis au sol à travers un objectif placé entre deux joueurs.	
Apprendre	Arrêtez la balle avec la raquette, puis dirigez le cordage du tamis vers la balle et vers l'objectif. Utilisez une sensation de poussée vers l'arrière en maintenant le cordage du tamis connectés à la balle aussi longtemps que possible dans la zone de frappe.
Mouvement	Options de mouvement/variation : - Jouer la balle, puis courez et touchez la ligne de côté après chaque coup. - Stopez la balle, faites un cercle autour de la balle, puis rejouez là. - Stopez la balle, sautez en avant et en arrière par-dessus la balle, puis renvoyez la balle. - Ne pas stoper la balle, la renvoyer directement
Compétition	Les joueurs s'affrontent pour voir quelle paire peut effectuer une échange de balle du tennis au sol de 10 coups (avec ou sans variation de mouvement).

Les joueurs pourraient ensuite passer par un autre cycle de ces trois étapes apprendre, déplacer, compétir avec une autre compétence liée à la précision dans l'échange. Il pourrait s'agir de la même activité du tennis au sol, mais cette fois les joueurs dirigent la balle vers deux buts différents placés côte à côte. Ce ne sont là que deux des innombrables possibilités de développer la précision de l'échange, et les entraîneurs ne sont limités que par leur imagination (et celle des joueurs !) lorsqu'il s'agit d'ajouter des éléments de variation et de coordination, qui contribuent tous à augmenter le niveau de défi et à développer la compétence.

Mouvement

En ajoutant différents éléments de mouvement ou de coordination à chaque activité, un effet d'apprentissage appelé interférence contextuelle se produit. Cela se produit lorsque les conditions ou les caractéristiques de la pratique varient pour l'apprenant. La recherche a montré que l'interférence contextuelle entraîne une meilleure rétention et un meilleur transfert de l'habileté motrice (Magill et Hall, 1990). Par conséquent, il est possible que l'approche "apprendre, déplacer, compétir" aide les joueurs à devenir plus compétents plus rapidement que le cadre typique des leçons de mini-tennis que les fédérations utilisent pour la formation des entraîneurs.

Compétition

Bien que les avantages d'une compétition plus fréquente aient déjà été soulignés, il est utile de fournir un cadre pour catégoriser la compétition, ainsi que quelques exemples pratiques qui peuvent être utilisés rapidement et fréquemment pendant la mini-leçon de tennis. Schématiquement, la compétition peut être divisée en quatre catégories : individuelle, coopérative,

coopérative compétitive et compétitive, comme le montre le tableau 3. Ces catégories de compétition peuvent être introduites progressivement dans la structure de la leçon.

Tableau 3

Quatre catégories de ompétition.

Catégorie de la Compétition	Exemples
1. Individuel (Apprendre, déplacer, compétir cycle 1)	- Combien de retouches pouvez-vous faire en une minute ? - Combien de coups pouvez-vous jouer dans la zone de cible ? - Combien de fois d'affilée pouvez-vous servir sans qu'il ne touche le filet ?
2. Coopérative (Apprendre, déplacer, Compétir cycle 1 ou 2)	- Combien de peut-on faire en groupe ? - Quel est votre record d'échange d'envoi et de réception des balles avec un partenaire ? - Combien de fois pouvez-vous compléter la séquence : service, retour, 3eme coups ?
3. Compétition coopérative (Apprendre, déplacer, compétir cycle 2 ou 3)	- Quelle est votre meilleur échange sur dix coups d'envoi et de reception ? - Quelle équipe peut réaliser le plus long rallye en coup de pied et en volée ? - Quelle équipe marque le plus grand nombre d'échange de fond du court à la minute ?
4. Compétitif (Apprendre, déplacer, concourir cycle 3)	- 1 contre 1, qui peut faire un échange de balle dans la zone de cible le plus souvent? - 1 contre 1, pouvez-vous gagner de l'échange contre un adversaire ? - 1 contre 1, pouvez-vous gagner trois points d'affilée contre votre adversaire ?

La compétition individuelle consiste à améliorer son meilleur score. La compétition coopérative est l'idée de travailler avec un partenaire ou en groupe pour obtenir le meilleur score. La compétition individuelle et la compétition coopérative peuvent être utilisées comme des éléments compétitifs dans le premier cycle d'apprentissage, de mouvement et de compétition afin d'exposer les joueurs au concept de compétition et de fournir une base logique pour l'apprentissage et le développement des compétences ultérieurs.

La compétition coopérative est l'idée de travailler avec un partenaire ou au sein d'une équipe, en se mesurant aux autres équipes pour obtenir le meilleur score. Elle peut être utilisée comme un élément de compétition dans le deuxième ou le troisième cycle d'apprentissage, de mouvement et de compétition. Ici, l'élément compétitif a progressé et les joueurs sont exposés à la possibilité de battre une autre équipe.

Enfin, (et peut-être la forme de compétition la plus proche pour les entraîneurs et les joueurs de tennis) est la situation de compétition dans laquelle deux joueurs s'affrontent. Cela pourrait être utilisé comme un élément de compétition dans le troisième cycle : apprendre, déplacer, compétir. Avec deux joueurs qui s'affrontent, c'est la forme de compétition la plus représentative des exigences compétitives d'un match de tennis.

L'ordre et l'utilisation de ces catégories de compétition dépendront, bien entendu, de la dynamique des joueurs au sein du groupe et de l'objectif et de l'intention de la leçon. L'approche progressive de la compétition est une recommandation logique, mais selon les capacités et les besoins des joueurs, les entraîneurs peuvent facilement intercaler des matchs ou des points conditionnés à chaque étape du cycle "apprendre, déplacer, compétir". L'important est qu'il y ait un élément de compétition fréquemment tout au long de la leçon, afin de mieux développer les capacités de compétition des joueurs.

En utilisant ces catégories de compétition dans le cadre du format " apprendre, déplacer, compétir ", les entraîneurs peuvent augmenter la fréquence des occasions de compétition disponibles dans les leçons de mini-tennis. Il s'agit d'un élément important, surtout au niveau récréatif du sport, où les joueurs peuvent ne pas avoir été exposés à des compétitions de tennis formelles avant d'entreprendre des leçons de mini-tennis. Des recherches spécifiques au tennis ont montré que les jeunes joueurs nouvellement exposés à ce sport sont moins compétitifs que les enfants ayant un passé sportif (Rasmus & Kocur, 2006). Compte tenu de ce fait, il est logique d'intégrer des possibilités de compétition tout au long du leçon de mini-tennis afin que les jeunes enfants aient l'occasion de développer leurs capacités de compétition. Cela permet également de normaliser l'idée que le tennis est un jeu de compétition, et pas seulement une activité. Cela peut avoir l'avantage supplémentaire de rendre plus probable le fait que davantage de personnes jouent des matchs de tennis plus souvent, ce qui est une bonne nouvelle pour les entraîneurs et les opérateurs de tennis car cela est susceptible d'améliorer la rétention des joueurs.

CONCLUSION

Comme nous l'avons noté, le format de la leçon typique de mini-tennis n'a pas beaucoup changé en vingt ans. Bien qu'il ait bien servi les fédérations, le format actuel présente certaines limites, notamment parce qu'il relègue de facto l'importance de la compétition. L'aptitude à la compétition est un facteur de performance important pour les joueurs de tennis de tout âge et de tout stade de développement, aussi les fédérations et les entraîneurs devraient-ils chercher des moyens d'améliorer l'expérience de la compétition au sein de la leçon de mini-tennis. En repensant la structure de la leçon de mini-tennis, le cadre "apprendre, déplacer, compétir" offre une solution à ce problème. Il fournit un cadre simple aux entraîneurs pour développer les compétences tactiques et techniques ainsi que les compétences compétitives dans

une mesure égale. Repenser le format des leçons de mini-tennis de cette manière ne doit pas être considéré comme un remplacement, mais comme une amélioration de l'approche basée sur le jeu. Elle a le potentiel de changer la façon dont les enfants vivent ce sport, et elle améliore et normalise l'expérience de la compétition. Concevoir des leçons de mini-tennis avec la structure "apprendre, déplacer, compétir" offre un environnement d'apprentissage dynamique et passionnant pour les joueurs de tennis qui deviennent plus compétents dans tous les facteurs de performance. Nous encourageons les entraîneurs à essayer cette idée et à l'appliquer dans leurs clubs.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

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

RÉFÉRENCES

- Crespo, M. (1999). Teaching methodology for tennis. *ITF CSSR*, 19, 3-4
- Crespo, M. (2010). Psychological Numéros when dealing with 10 & Under tennis players. *ITF CSSR*, 51, 20-21.
- Davids, K., Button, C. and Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dweck, C. (2017). *Mindset*-updated edition: Changing the way you think to fulfil your potential. Hachette UK.
- ITF (2007). Coach Education Series: Methodology of Teaching Tennis [PowerPoint slides]. Yumpu. <https://www.yumpu.com/en/document/download/19223609/d4d46-2813f-19771-4bb77-fbd49-7b669-cd467-566d2>
- Lee, T. D., & Schmidt, R. A. (2014). PaR (plan-act-review) golf: Motor learning research and improving golf skills. *International Journal of Golf Science*, 3(1), 2-25. <https://doi.org/10.1123/ijgs.2014-0004>
- Magill, R. A., & Hall, K. G. (1990). A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. *Human movement science*, 9(3-5), 241-289. [https://doi.org/10.1016/0167-9457\(90\)90005-X](https://doi.org/10.1016/0167-9457(90)90005-X)
- O'Brien, W., Belton, S., & Issartel, J. (2016). Fundamental movement skill proficiency amongst adolescent youth. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 557-571. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1017451>
- Pankhurst, A. (1999). Game Based Coaching. *ITF CSSR*, 19, 11-13
- Rasmus, P., & Kocur, J. (2006). Personality traits and competition skills in adolescent tennis players. *Wychowanie Fizyczne I Sport*, 50(4), 237.
- Soderstrom, N. C., & Bjork, R. A. (2015). Learning versus performance: An integrative review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 176-199. <https://doi.org/10.1177/1745691615569000>
- Taylor, K., & Rohrer, D. (2010). The effects of interleaved practice. *Applied Cognitive Psychology*, 24(6), 837-848. <https://doi.org/10.1002/acp.1598>
- Tennant, M. (2010). Competition formats and considerations for 10 and under players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 51, 22-23.
- Twenge, J. M. (2017). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us. Simon and Schuster.
- Unierzyski, P., & Crespo, M. (2007). Review of modern teaching methods for tennis. (Análisis de los métodos actuales de enseñanza del tenis). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 3(7), 1-10. <https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Weinstein, Y., Sumeracki, M., & Caviglioli, O. (2018). *Understanding how we learn: A visual guide*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203710463>

Copyright © 2023 Matt Wigham et Simon Wheatley



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

[SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY \(CLIQUEZ\)](#)

