



S'accomoder et s'adapter- Entraîner dans l'environnement COVID-19

Craig Morris, Butch Staples, and Karl Davies^a

^a Association de tennis des États-Unis, New York, États-Unis d'Amérique.

RÉSUMÉ

La COVID-19 a eu un impact considérable sur le tennis dans le monde entier, car un nombre élevé de nos événements phares n'ont pas été joués ou ont été reportés à des dates non traditionnelles. De nombreuses installations de tennis ont dû fermer en raison des restrictions gouvernementales visant à endiguer la croissance de la pandémie de coronavirus. Alors que nous commençons à sortir de ce confinement, il est possible de tirer parti des bienfaits pour la santé et des aspects d'éloignement physique naturel du tennis pour en sortir plus forts et accroître la sensibilisation mondiale à notre sport, que l'on peut pratiquer de manière ludique à tout âge. L'entraîneur est l'un des principaux acteurs de cette réalisation. Nous espérons que cet article pourra donner un aperçu pratique de la manière dont, grâce à une méthodologie d'enseignement bien mise au point, à l'acquisition de compétences et à une approche centrée sur le joueur, nous pouvons adapter et développer notre sport.

Mots clés: COVID-19, formation, méthodologie.

Article reçu: 25 Mai 2020

Article accepté: 28 Juin 2020

Auteur correspondant: Karl Davies, 70 W Red Oak Ln, White Plains, New York, 10604, États-Unis d'Amérique.

Email: karl.davies@usta.com

INTRODUCTION

Nous sommes convaincus que tout le monde est en sécurité et se porte bien. Nous espérons également qu'au moment où vous lisez cet article, le feu vert vous a été donné pour reprendre le tennis et continuer à développer le jeu. Selon la récente mise à jour de l'ITF sur le retour au tennis du 29 juin et sachant qu'il s'agit d'une publication mondiale, nous revenons tous à des moments différents et avec des restrictions différentes (ITF, 2020). Le tennis et le golf ont été principalement considérés comme les sports les plus sûrs pour reprendre une activité physique en raison de leur capacité naturelle de distanciation physique (CDC, Centres de contrôle des maladies aux USA. 2020). Ici, aux États-Unis, nous sommes de retour pour jouer avec des restrictions dans de nombreux domaines.

Nous sommes très reconnaissants d'être de nouveau actifs et de pratiquer le sport que nous aimons tant. L'USTA vient de lancer une campagne "Sortez et jouez" encourageant le retour au tennis en toute sécurité pour les joueurs de tennis actuels et nouveaux. Certains États des États-Unis, comme la Floride, dans leur phase initiale de déconfinement, suggéraient le tennis comme une option sûre pour l'activité physique. Nous

pensons également que notre modèle de développement américain (plan de développement athlétique à long terme) est bien placé pour nous guider et pour faire vivre notre sport dans la nouvelle normalité, avec la nécessité d'offrir aux joueurs une meilleure expérience, un jeu et des compétitions adaptés à leur développement, un accès plus local au tennis et du plaisir tout au long de la pratique.

Pour planter le décor de cet article et fournir une méthodologie sur la façon dont nous pouvons faire face à COVID-19, il est nécessaire de regarder une icône, Marc-Aurèle, empereur de l'Empire romain, l'un des plus grands leaders de tous les temps. "Nos actions peuvent être entravées... Mais il ne peut y avoir d'entrave à nos intentions ou à nos dispositions parce que nous pouvons nous en accomoder et nous adapter. L'esprit s'adapte et convertit à ses propres fins l'obstacle à notre action" (2020).

S'ACCOMODER

En cette période sans précédent, comme le suggère Marcus Aurelius, il est important de prendre le temps de réfléchir et d'être conscient de notre situation actuelle. Nous sommes reconnaissants à l'ITF d'avoir ouvert la voie avec ce numéro monographique de la COVID-19. Nous savons tous à quel point le coronavirus est négatif, nous ne nous attarderons donc pas sur ce sujet, mais nous attendons avec impatience de

sortir de cette pandémie de manière positive. L'objectif de cette présentation est de présenter des applications pratiques pour accueillir à nouveau les acteurs actuels et en engager de nouveaux. Les réactions que nous recevons actuellement à l'USTA sont qu'un grand nombre d'installations, bien que leur démarrage ait été progressif, suscitent beaucoup d'intérêt chez les nouveaux joueurs désireux de pratiquer le tennis.

En nous inspirant de la citation percutante de Marcus Aurelius, comment "s'adapter" à ces conditions actuelles et en sortir gagnant ? Comme nous venons de le mentionner, nous devons réfléchir et comprendre ce que nos joueurs actuels et futurs ont et auront à subir. Nous pensons que ce qui suit est un compte rendu précis de notre situation actuelle :

- Les enfants ne peuvent pas aller à l'école et passer du temps avec leurs amis - l'école virtuelle semble être la norme
- Augmentation du temps d'écran
- Limitations des lieux et des programmes qui facilitent l'activité physique
- Limitation des jeux et des activités physiques libres - uniquement dans l'environnement domestique
- Pas d'interactions sociales grâce à la participation sportive
- Pas de jeu compétitif
- Plus de personnes intéressées par le tennis grâce aux conditions de sécurité de la COVID-19
- Revenir jouer sans avoir fait beaucoup d'activité physique
- Stress mental enduré pendant le confinement
- Début du jeu à un niveau réduit

Avant d'aborder les méthodes de coaching proposées en raison du confinement de la COVID-19, la santé et le bien-être du public ont été mis en question. Il est important de souligner à nouveau les bienfaits de la pratique du tennis, et du sport en général. De nombreux messages sur les médias sociaux ont mis en avant la sécurité du jeu de tennis, sachant que dans le jeu traditionnel en simple, la distance de jeu est de 23,77 mètres, bien plus que le 1,82 mètre recommandé par le CDC (CDC, 2020).

Nous allons aborder des éléments spécifiques de l'entraînement au tennis qui ont toujours fait partie du répertoire de l'acquisition des compétences et de l'entraînement. Cependant, en raison de l'apparition de la COVID-19, nous pensons que certaines méthodes d'entraînement qui n'auraient peut-être pas été pratiquées sont plus répandues que jamais et peuvent être d'excellents outils à utiliser pour développer le sport de notre vie. Vous remarquerez que notre méthode présente des théories fondées sur des preuves d'entraînement et d'acquisition de compétences, puis centre leur pertinence sur une application pratique de COVID-19

S'ADAPTER

Activité sportive - Définitions et importance

Les recherches ont permis de mieux comprendre le processus d'acquisition des compétences tout au long du

développement, et plus précisément la manière dont différentes activités d'apprentissage peuvent favoriser un engagement continu (Hodges & Williams, 2020). Une distinction a été établie entre les activités dites pratiques, qui mettent l'accent sur le développement des compétences et la performance, et celles dites ludiques, qui mettent l'accent sur le plaisir (Cote, Baker et Abernethy, 2007). Les activités sportives sont souvent considérées comme une dichotomie entre le jeu et la pratique, et il y a un désir croissant qu'une conceptualisation plus nuancée des activités sportives soit nécessaire (Ford, Coughlan, Hodges, & Williams, 2015).

Une formation récente de la pratique d'activités et de jeu a été proposée selon deux axes (Cote & Erickson, 2015 ; Cote, Erickson, & Abernethy, 2013). L'un des axes fait référence à l'importance attribuée à l'activité, allant de plus extrinsèque ou liée à la performance (entraînement) à plus intrinsèque ou liée au plaisir (jeu). L'autre axe se réfère à la quantité d'instructions et d'intrants donnés par un adulte ou un athlète. Ces deux axes, lorsqu'ils fonctionnent harmonieusement, forment ensemble une matrice dans laquelle les différentes activités sportives peuvent être situées.



Figure 1-Matrice des activités sportives (Cote & Erickson, 2015 ; Cote et al., 2013)

Apprentissage élaboré (exercices dirigés par un entraîneur) - activités de formation définies comme a) une attention particulière à l'amélioration des performances ; b) une exigence d'effort cognitif et/ou physique ; et c) une contribution au développement des compétences.

Apprentissage par le jeu (jeux dirigés par un entraîneur) - pratique qui permet de s'engager dans des activités agréables et ludiques sous la supervision d'adultes.

Jeu libre (Auto-apprentissage par le jeu) - les activités sportives qui sont intrinsèquement motivantes procurent une gratification immédiate et sont positionnées pour maximiser le plaisir.

Apprentissage spontané (exercices guidé par auto-apprentissage) - activités qui ne peuvent être définies comme une pratique élaborée, un jeu ou un entraînement au jeu. Une forme d'apprentissage informel qui est déterminée par l'athlète et qui n'est pas supervisée par des adultes

COVID-19 Mise en pratique pour l'entraînement
L'activité sportive se concentre sur le jeu et la pratique et le jeu spontané

- Le jeu et l'entraînement devraient être utilisés plus souvent ; commencez les entraînements par un jeu libre de tennis ou des échauffements qui sont des jeux.
- Veillez à manipuler les contraintes (balle, raquette, court) pour favoriser la compétence et la confiance, tant par le jeu que par la pratique.
- Le jeu spontané devrait également être plus utilisé et pourrait prendre la forme d'un engagement virtuel avec un entraîneur partageant des activités qui peuvent être faites à la maison individuellement ou avec un parent ou un frère ou une sœur.
- Le jeu peut être pratiqué en famille.
- Encouragez le jeu libre avec des amis.

Organisation de l'entraînement pour améliorer les compétences de jeu au tennis

La planification et l'exécution des entraînements par les entraîneurs dépendent de facteurs tels que l'âge, l'expérience du ou des joueurs et la difficulté de la technique. Des recherches ont montré que nous devrions remettre en question l'approche traditionnelle de l'enseignement du coup - en utilisant un grand nombre de répétitions avec un minimum de variation (Reid, Elliot & Crespo, 2015).

Il faut tenir compte de la quantité d'effort mental nécessaire à l'exécution de la compétence. L'entraînement bloqué - c'est-à-dire la répétition plusieurs fois d'un même coup avant de passer à un autre - l'engagement mental de l'apprenant pour chaque coup est minimal. L'entraînement aléatoire - qui consiste à varier les coups - nécessite un engagement mental plus important (Reid, et al., 2015). Par exemple, si un entraîneur demande à un joueur de frapper un service en slice depuis le côté des égalités, et qu'on lui demande ensuite de refaire le même coup, l'effort mental pour le second service est insignifiant. Cependant, si on demande au joueur de frapper une volée après le service slicé, un engagement mental plus important est nécessaire pour produire la nouvelle séquence de mouvement.



Les recherches sur les deux méthodes d'entraînement que sont le bloc et la pratique aléatoire suggèrent que le hasard

permet de mieux retenir les diverses compétences pratiquées, par rapport à l'entraînement de chaque tâche séparément pour un bloc d'essais (Hodges & Williams, 2020). Cependant, l'entraînement aléatoire n'améliore pas l'habileté du joueur au départ là où l'entraînement en bloc le fait (Hodges & Williams, 2020).

COVID-19 Mise en oeuvre

Organisation de pratiques aléatoires centrées sur le travail en binôme avec connexion et créativité dans le jeu :

- Les pratiques aléatoires sont plus adaptées pour faire participer les joueurs au jeu.
- Nous avons une excellente occasion d'éliminer les lignes en raison de la nécessité d'une distance physique sûre et d'avoir plus de jeu aléatoire.
- Les activités des partenaires sont un excellent moyen de faciliter les pratiques aléatoires. Regroupez des joueurs ayant des capacités similaires et mettez leur jeu au défi en établissant des liens avec d'autres joueurs.
- Mettez en place des pratiques aléatoires en faisant travailler davantage les partenaires et en réduisant l'envoi de balles des entraîneurs.
- Un excellent moyen de promouvoir la créativité consiste à demander aux joueurs de proposer leurs propres activités et différentes façons de ramasser les balles sans les toucher.

État de l'apprenant - Développer l'intérêt pour prolonger l'acquisition de compétences

Un facteur essentiel pour explorer l'intérêt en tant qu'élément essentiel de l'acquisition de compétences est que l'intérêt puisse être développé. La nouveauté de l'activité est un élément essentiel pour susciter et maintenir l'intérêt dans le temps. Des recherches ont suggéré que l'intérêt situationnel pour l'éducation physique chez les élèves était lié à des expériences de défi, d'exploration, d'innovation et d'exigences attentionnelles (Chen, Gully et Eden, 2001). Les avantages de l'intérêt situationnel comprennent une meilleure compréhension du contenu, la recherche d'informations et un engagement prolongé (Renninger & Hidi, 2016).

Les moyens possibles d'améliorer la nouveauté des activités sportives sont d'encourager l'échantillonnage précoce de différents sports, de développer des pratiques dirigées par des entraîneurs impliquant une série d'activités et d'intégrer des éléments de jeu dans les séances d'entraînement dirigées par les entraîneurs. La recherche en psychologie et en éducation a montré que le passage de processus centrés sur l'extérieur (par exemple, les adultes) à des processus centrés sur l'apprenant (par exemple, les jeunes) est impératif pour le développement de l'intérêt (Renninger & Hidi, 2016). Souvent, dans le contexte du sport, les athlètes sont placés dans des environnements d'apprentissage où les adultes contrôlent l'agenda.

Au sein de la jeunesse, il faut explorer le monde pour encourager les expériences centrées sur les jeunes en créant des possibilités de pratiquer un sport avec différents groupes de pairs et différents types d'environnements. Les possibilités

pour les jeunes d'être les producteurs de leur développement, de résoudre des problèmes et de s'adapter à de nouvelles situations peuvent se faire par des activités ludiques non structurées (Pellegrini, Dupuis, & Smith, 2007). En outre, les activités sportives basées sur le jeu offrent d'excellentes possibilités d'acquisition de compétences en aidant les jeunes à acquérir des compétences innovantes, adaptatives et résistantes. Le fait d'être exposé à un éventail d'activités permet aux jeunes de prendre des décisions concernant leur futur engagement dans un sport.

Les interactions sociales avec les parents, les entraîneurs et les organisations sportives jouent également un rôle essentiel pour favoriser le développement de l'intérêt (Renninger & Hidi, 2016). Les parents donnent aux jeunes les moyens de s'engager dans de nouvelles opportunités sportives qui sont personnellement pertinentes et significatives. Les entraîneurs peuvent faciliter l'intérêt en donnant à leurs athlètes les moyens de faire des choix pendant les entraînements et en concevant des pratiques qui permettent aux athlètes d'établir des liens personnels avec les activités sportives.

COVID-19 Mise en oeuvre

Application de l'état de l'apprenant centrée sur le plaisir et le joueur

- Même si d'anciens joueurs reviennent jouer, faites comme si vous ne les connaissiez pas. Faites à nouveau connaissance avec vos joueurs ; établissez ce lien en posant des questions..
- Installez plus de plaisir dans vos sessions. Demandez à vos joueurs ce qu'ils pensent être amusant et donnez suite à une suggestion.
- Demandez aux joueurs quelles sont les activités auxquelles ils veulent jouer. Donnez-leur de l'autonomie ; ils apprécieront.
- Mélangez le jeu et entraînement.
- Intégrez des activités d'autres sports pour apporter plus de variété à vos séances.



CONCLUSION

Nous espérons que vous avez trouvé inspirant notre aperçu du coaching dans le cadre du COVID-19 sur l'environnement. Le fait de disposer d'une méthodologie d'adaptation peut nous aider à travailler en équipe pour développer notre beau jeu. Tout le monde aime jouer au tennis. La façon dont nous pouvons faciliter cet objectif, en montrant principalement un peu plus d'empathie et de compréhension de la provenance de nos joueurs (approche centrée sur le joueur) et de leurs

besoins, peut nous amener à un lieu d'entraînement fructueux. Soyez tous en sécurité !

RÉFÉRENCES

- British Polish Chamber of Commerce. (2020). The Corona Shield - Poland's response, available at: <http://bpcc.org.pl/en/news/the-corona-shield-poland-s-response>
- Corona Tracker. (2020). Poland. Available at: <https://www.coronatraccker.com/country/poland/>
- Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & O'Callaghan, C. (2010). Coach learning and development: A review of literature. Leeds: Sports Coach UK.
- Gowling, C. (2019). Examining tennis coaches constructions of their role in a performance setting: What is it like to coach an elite junior tennis player? (Doctoral dissertation, Liverpool John Moores University).
- ITF Academy. (2020). www.itf-academy.com
- Mester, J. & Wigger, U. (2011). Online resources for coaches education: Motivation for applied Intellectual Capital Management in tennis, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 54, 19-20.
- Over, S. & Sharp, B. (2008). Information Technology in tennis, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 15 (45): 24-25.
- Sackey-Addo, R., & Pérez, J. (2016). The evolution of online education for sports coaches: A tennis perspective. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 68, 24, 8-9.
- Tennis World (2020). Poland and Hong Kong to play without spectators due to Coronavirus concerns. Available at: https://www.tennisworldusa.org/tennis/news/Davis_Cup/84858/poland-and-hong-kong-to-play-without-spectators-due-to-coronavirus-concerns/
- Unierzyski, P. (2006). Foundations for talent identification and player development programmes. Editorial C.
- Unierzyski, P. (2003). Level of achievement motivation of young tennis players and their future progress. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2(4), 184.
- Unierzyski, P. (2002). In search of data for a long-term planning and periodisation in tennis: development vs. results. In *Proceedings of the 7th International sport sciences congress* (pp. 146-155).
- Unierzyski, P., Wielinski, D., & Zhanel, J. (2003). Searching for reasons for success and failure in the careers of young tennis players—a study of two individual cases. In *Proceedings of the ITF worldwide coaches symposium* (p. 138). Vilamoura, Portugal: ITF.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2020 Piotr Unierzyski & Tomasz Iwanski



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](#)