



# Le rôle de la science du sport dans la formation d'entraîneurs.

E. Paul Roetert & Paul Lubbers.

Fédération Internationale de Tennis.

## RÉSUMÉ

Cet article s'intéresse aux raisons pour lesquelles le fait d'amener les joueurs à maîtriser le tennis a toujours fait appel à un savant mélange d'art et de science. Il évoque les premières approches scientifiques de l'entraînement mais présente également les méthodologies d'entraînement modernes qui ont fait passer au premier plan le rôle de la science du sport dans la formation d'entraîneurs.

**Mots clés:** Science du sport, Formation d'entraîneurs

**Article reçu:** 11 Juillet 2011.

**Article accepté:** 1 Août 2011.

**Auteur correspondant:** E. Paul Roetert, Fédération Internationale de Tennis.

Email: [paullubbers@bellsouth.net](mailto:paullubbers@bellsouth.net)

## INTRODUCTION

Bien jouer au tennis moderne fait appel à la fois à une approche artistique et à une approche scientifique. L'élément artistique lié à la réalisation majestueuse et gracieuse des coups doit être développé par le biais d'une technique et de méthodes d'entraînement adéquates. Dès 1964, Tony Trabert soulignait (dans son chapitre au sein du classique « L'Art du Tennis » d'Alan Tengrove) l'importance de disposer d'un équipement approprié, de suivre les recommandations liées à la chaleur et à la prévention des blessures, de bien se préparer physiquement et d'avoir un mental solide.

Plus tôt encore, en 1925, Coleman Griffith, un enseignant considéré comme le père de la psychologie du sport, évoquait l'approche scientifique de l'entraînement en examinant des idées liées au métier même de l'entraîneur : « Pour résumer, l'entraîneur dispose d'une période de temps limitée en échange de laquelle il veut se procurer le plus haut degré de compétence possible. Ce degré de compétence maximal s'atteint en sachant définir de manière appropriée les durées d'entraînement, les périodes d'entraînement et la distribution des périodes d'entraînement, mais également en ayant connaissance des avantages de l'apprentissage intégral par opposition à l'apprentissage par parties, des méthodes d'introduction aux informations nouvelles, des lois qui gouvernent la progression, de la quantité de connaissances pouvant être assimilées dans un temps donné, de l'impact de la concentration et de la répétition sur la vitesse d'apprentissage et de la fréquence d'oubli des informations. » (Griffith, 1925 p.1).



Les mêmes principes s'appliquent aujourd'hui au domaine de la formation d'entraîneurs. En 1993, Woodman professait que le domaine de l'entraînement, bien que devenant de plus en plus scientifique et systémique, demeurerait avant tout un art. Il le décrivait comme un mélange de connaissances scientifiques et de données empiriques spécifiques au sport.

L'objectif premier de l'entraînement est de faire en sorte que l'apprentissage soit efficace et efficient. L'apprentissage, selon Martens (2004), dans son ouvrage « Successful Coaching », se traduit par l'amélioration relativement constante de l'exécution de capacités au travers de l'entraînement. Cela peut ne pas être directement observable et sera le plus souvent déduit de changements progressifs dans la réalisation des capacités. De manière générale, le domaine de la science du sport suit et tente d'expliquer les différentes techniques et méthodes d'entraînement. Un nombre de plus en plus important d'articles scientifiques concernant le tennis a vu le jour ces dernières années. De fait, de nombreuses publications de revues

scientifiques ont été dédiées au tennis dans un passé récent. Ces revues comprennent les journaux « British Journal of Sports Medicine » (2006, 2007), « Journal of Science and Medicine in Sport » (2003), et « Strength and Conditioning Journal » (2009).

### STRUCTURE D'ENTRAÎNEMENT

La ITF a reconnu l'importance de la science du sport dans l'entraînement en créant une commission d'entraîneurs. Cette commission a identifié les difficultés auxquelles sont confrontés les entraîneurs de nombreux pays pour obtenir des informations spécifiques au tennis issues de la science du sport (1999). Cette initiative a permis de favoriser les informations liées à la science du sport et de les rendre accessibles aux entraîneurs par le biais de conférences, de manuscrits et d'articles scientifiques spécifiques au tennis et multilingues. La culture, la politique et les traditions de chaque pays ont été prises en compte dans la mise en place de stratégies nationales de formation d'entraîneurs. En Europe, une harmonisation des standards a été effectuée en lien avec le principe de libre circulation des travailleurs, permettant aux pays de reconnaître leurs standards, formations et diplômes respectifs. Sue Campbell (1992, 1993) a défini une méthode à cinq niveaux approuvée par le groupe Européen. La formation des entraîneurs sportifs fait appel aux éléments suivants :

1. Connaissances spécifiques au sport : technique, tactique et stratégie liés au sport
2. Connaissances centrales liées à la performance: science du sport, éthique/philosophie, compétences de pédagogie, de management et compétences professionnelles.
3. Expérience pratique : un fort accent est mis sur l'expérience pratique accumulée.
4. Mentorat : comme l'explique Campbell, le challenge le plus difficile concerne la mission de mentorat du maître de formation. Le mentorat nécessite de hautes compétences, une grande ouverture d'esprit et la volonté de partager des idées (quelque chose que les maîtres de formation ne sont pas toujours préparés à faire).

### FORMATION D'ENTRAÎNEURS DANS LE MONDE

Avec l'avènement du mouvement Olympique et le statut du tennis au sein de celui-ci, la formation d'entraîneurs a été propulsée sur le devant de la scène. De nombreux pays ont établi leurs propres modèles de formation d'entraîneurs et de certification. Ils s'assurent ainsi que les personnes travaillant avec les jeunes talents de la nation fassent appel à des pratiques d'entraînement contemporaines et basent leur enseignement sur des méthodologies et des philosophies centrées sur les joueurs (où la santé et le bien-être de ces derniers passent en premier). Cela implique d'instaurer un

rapport entraînement/ compétition/repos approprié afin d'optimiser les performances.



### ENTRAÎNEMENT ET TECHNOLOGIE

Tirant parti d'une base théorique saine ainsi que de l'établissement de systèmes d'enseignement solides, les entraîneurs du monde entier sont de plus en plus aptes à développer des programmes à long terme. Un des aspects les plus importants pour développer de bons joueurs de tennis tient dans la capacité à concevoir un bon programme d'entraînement, axé sur les bénéfices à long terme et pas seulement sur les résultats immédiats. Etant donné que le tennis est un sport qui se pratique toute l'année, structurer l'entraînement et la compétition selon des cycles appropriés peut maximiser les chances que les joueurs atteignent leur plus haut niveau lors des périodes voulues (Roetert et Ellenbecker, 2009).

Lubbers (2005) et Pankhurst (2006) ont évoqué les différentes phases du Développement Progressif d'un Joueur de Haut Niveau. Ce développement est un processus à long terme qui, selon la recherche, nécessite un minimum de 10 ans ou 10 000 heures de pratique (Ericsson, 1999). Des recherches additionnelles ont montré que les joueurs de haut niveau passaient par des phases distinctes au niveau du développement de leur talent (Bloom, 1985 and Gibbons, 1998).

Enfin, l'utilisation des technologies modernes est devenue de plus en plus courante dans l'entraînement des joueurs de tennis. La technologie est utilisée dans des domaines tels que l'analyse biomécanique (Elliot & Reid, 2009), l'entraînement physique (Kovacs, 2009, Calvo, 2009) et la formation d'entraîneurs (Lubbers, 2009).

### CONCLUSION

En substance, les principes de la science du sport peuvent et doivent faire partie intégrante de ce qui compose les bases d'un bon programme de formation d'entraîneurs. Une

conception systémique de l'entraînement et de la compétition permet d'améliorer la performance des joueurs tout en prévenant les blessures. Les entraîneurs qui adoptent cette approche s'assurent ainsi que leurs joueurs soient bien préparés à faire partie de la prochaine génération de champions.

## RÉFÉRENCES

- Bloom, B.S. (Ed.). (1985). *Developing talent in young people*. NY: Ballantine.
- Calvo, V. (2009). On court tennis training: IT control methodology. *ITF Coaching and Sport Science Review*. Vol. 15 (45), 9-10.
- Campbell, S. (1992). NCF coaching qualifications equivalent to European Levels III-IV. *Coaching Focus*.
- Campbell, S. (1993). Coaching around the world. *Sport Science Review*. Vol. 2 (2), 62-74.
- Elliot, B. & Reid, M. (2009). The use of technology in tennis biomechanics. *ITF Coaching and Sport Science Review*. Vol. 15 (45), 2-4.
- Ericsson KA, Krampe RT, Tesch-Romer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*. 1993;100(3):363-406.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Gibbons, T. (1998) *The Development of Excellence. A Common Pathway to the Top in Music, Art, Academics and Sport*. Olympic Coach, Vol. 8, No. 3.
- Griffith, C (1925) *Psychology and its relation to athletic competition*.  
<https://doi.org/10.1080/23267224.1925.10652511>
- ITF Coaches Review (Summary Issue). International Tennis Federation. Roehampton, London.
- Kovacs, M. (2009). Let the force be with you, the use of technology in the training of tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*. Vol. 15 (45), 5-6.
- Lubbers, P. (2009). Best practices for using video with your players. *ITF Coaching and Sport Science Review*. Vol. 15 (45), 7-8.
- Lubbers, P. (2005) *The Progressive Development of a World Class Player*, 14th ITF World Wide Coaches Workshop, Antalya, Turkey.
- Pankhurst, A. (2006) *The Progressive Development of a World Class Player*. USTA High Performance Coaching Newsletter. Vol.8 (4).
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Roetert, P & Ellenbecker, T. (2009). Periodization training. *ITF Coaching and Sport Science Review*. Vol. 16 (47), 10-11.
- Tengrove, A. (1964). *The Art of Tennis*. Hodder and Stoughton. London
- Woodman, L. (1993). A science, an art, an emerging profession. *Sport Science Review*. Vol. 2 (2), 1-13.
- Woodman, L. (1993). A science, an art, an emerging profession. *Sport Science Review*. Vol. 2 (2), 1-13.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2011 E. Paul Roetert & Paul Lubbers.



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](#)