



Exercices pour améliorer la position de la tête lors de frappes de balle au Tennis

Manuel Fernández López

RÉSUMÉ

Le tennis est un sport d'opposition dans lequel nous frappons la balle avec la raquette en mouvement, en essayant de la placer aussi loin que possible de notre adversaire mais dans le terrain. C'est aussi un sport d'interception à grande vitesse, et la vitesse augmente avec le niveau des joueurs. Cet article présente plusieurs différents exercices spécifiques sur le terrain pour aider les joueurs à améliorer leur capacité à s'adapter à la dynamique changeante du tennis.

Mots clés: vision, équilibre, fixation, impact.

Article reçu: 10 Mai 2020

Article accepté: 29 Juillet 2020

Auteur correspondant:

Manuel Fernández López,
Espagne. Email:

tennisplus.manu@gmail.com

INTRODUCTION

Une revue d'études scientifiques concernant ce sujet nous amène à conclure qu'il est probable que les joueurs les plus qualifiés et performants, et très certainement les joueurs professionnels, tentent d'anticiper la zone où ils pensent que la balle va rebondir, c'est-à-dire qu'ils essaient d'anticiper le vol de la balle, afin d'être en meilleure position pour la frapper. Cela peut également aider les joueurs à anticiper les variations que la balle peut subir pendant le rebond (Lafont, 2008).

Lorsqu'un joueur commence à fixer ses yeux et sa tête ("regard"), il commence à chercher des solutions motrices à plusieurs défis en même temps : l'un est la stabilité à l'impact ; et, l'autre est de maintenir une concentration élevée au moment de l'impact (y compris une juste avant et après). Cela permet au joueur de ne pas perdre de vue d'autres aspects comme sa cible ou la position de l'adversaire. Cette perte de concentration peut être liée à l'anxiété ou au stress généré par l'importance d'un point (subjectif pour le joueur) (Luis del Campo, Reina, Sabido et Moreno, 2015).

Le travail de l'entraîneur sur ces questions consiste à des interventions pratiques pour aider le joueur à gérer la dynamique du jeu. En bref, deux types d'exercices sont proposés : la stabilité dynamique à l'impact et la concentration à l'impact.

TRAVAILLER LA STABILITÉ À L'IMPACT

Plus un joueur veut frapper fort la balle et l'envoyer de l'autre côté du filet, plus la stabilité est nécessaire. Par conséquent,

plus le joueur est éloigné de son pic de vélocité de croissance et de son niveau maximal, plus la quantité de travail sur la stabilité et la fixation des yeux / tête est nécessaire.

Les exercices de frappes avec des élastiques, se lancer un médecine-ball et les exercices de poids libres (par exemple avec des haltères, etc.) sont utilisés pour entraîner la force, peuvent servir également pour travailler la stabilité. Tout exercice de frappe, avec ou sans balle, y compris les exercices de force ci-dessus, sur des surfaces instables (par exemple, un entraîneur d'équilibre Bosu, s'agenouiller sur un « fitball » et frapper sur un disque d'équilibre) sera approprié pour atteindre cet objectif.

Des exercices qui simulent le jeu réel aideront à obtenir les conditions les plus appropriées pour observer, évaluer et entraîner la stabilité à l'impact. Cela est dû au fait que, comme chaque décision sur la puissance de frappe de balle et la position du corps sera unique et différente d'un coup à l'autre (Shafizadeh, Bonner, Fraser & Barnes, 2019).

Cette variabilité dans le jeu rend nécessaire le fait de considérer le coup suivant, non pas comme quelque chose à pratiquer séparément, mais à intégrer dans les exercices mentionnés ci-dessus ; néanmoins, certains exercices de musculation isolées peuvent être utiles pour réduire ou éliminer l'incertitude.

TRAVAILLER LA CONCENTRATION À L'IMPACT

La concentration est primordiale au tennis, et pendant les différentes phases du coup, les joueurs doivent concentrer leur attention sur : la bonne direction (comme expliqué précédemment) ; le moment de l'impact (et même avant

l'arrivée de la balle); et, se concentrer sur la zone où la balle devrait rebondir ou sur la zone d'impact du rebond. Tout cela aide à gérer la pression, l'anxiété ou le stress, et en même temps, à être plus précis lorsque vous essayez de toucher la cible ou de viser une certaine direction.

“Quiet Eye” ou “l’œil silencieux”(QE) aide à recueillir des informations sur le rebond de la balle, qui se produit inconsciemment comme une réaction à grande vitesse et s'appuyant également sur les informations recueillies sur la position de l'adversaire et / ou les mouvements détectés, ce qui aidera à anticiper la tactique à mettre en place.

Nous devons garder à l'esprit que les coups d'entraînement avec une cible ou une tactique en tête doivent être effectués dès que possible étant donné que la technique sans cible n'a aucun sens, et lorsque le joueur s'habitue à avoir une cible, la précision, la direction et l'attention entrent en jeu. Afin d'être bien attentif à la zone d'impact, il est nécessaire d'avoir une bonne orientation de la situation du joueur sur le court car cela affectera les différentes caractéristiques telles que la hauteur, l'effet ou la vitesse (Keller & Ripoll, 2006).

L'attention portée à la cible ou à l'adversaire signifie que l'attention portée à la zone d'impact sera moindre, et donc que le coup ne sera pas aussi précis. Ce ne sera pas un cas d'un pourcentage élevé ou faible, ce sera sur une échelle interne que le joueur devra apprendre à détecter, évaluer et équilibrer. Si le QE permet de recueillir des informations importantes sur l'apprentissage, le fait de rester concentré sur la zone d'impact peut permettre d'élaborer une relation d'apprentissage continue lors de chaque frappe de balle, en tenant compte des nombreux facteurs que le corps perçoit inconsciemment à son propre avantage, en tirant les enseignements des expériences vécues, et en les utilisant pour des situations futures (Giblin, Whiteside & Reid, 2017).

EXERCICES

Le tableau 1 présente quelques exercices proposés. Il traite des différences d'entraînement lors de différentes étapes, en fournissant également une progression pour les joueurs.

Il faut garder à l'esprit que l'évolution présentée pourrait être une stratégie en soi, appropriée pour certains types de joueurs, mais pas tous, car l'individualisation et l'adaptation de l'entraînement aux caractéristiques du joueur sont essentielles (les différences de genre ne sont pas prises en compte car nous posons comme principe que la vitesse et la précision dépendent des mêmes facteurs pour tous, quelles que soit la tactique utilisée dans le jeu) (Elliott, Reid & Crespo, 2009).

Des images sont jointes à certains des exercices (le numéro de l'image est indiqué entre parenthèses)

Stade	Exercice	Observations
Générale (dans toutes les étapes)	Lancer le médecine-ball ou d'autres objets plus légers ou plus lourds (image 1).	Ces exercices peuvent être utilisés à n'importe quel moment, et l'équipement et / ou le poids sont adaptés aux caractéristiques, au niveau et à l'âge biologique des joueurs.
	Frapper avec des haltères, des élastiques ou des bandes de résistances de différents poids (image 2).	
	Frapper avec des cibles, des situations de jeu réelles et de vrais matchs (image 3).	
	Frapper avec ou sans balle, ou poids (haltères, bandes de résistances ou élastiques) sur des surfaces ou des objets instables (entraîneur d'équilibre bosu, fitball et disque d'équilibre (images 2 et 3)).	
Débutant et intermédiaire (compétition juniors) et avant	L'orientation sur le court : frapper et lancer à partir de différents points et jouer à des jeux en utilisant des zones du court (arrière, milieu (image 4) et proche du filet), etc.	Lors des exercices, il est nécessaire de fournir des instructions pour maintenir la position de la tête et éviter de regarder la cible ou la zone de la cible (cela doit être expliqué, car il est naturel de frapper en regardant les cibles)..
	Frapper et lancer avec de grandes cibles (cônes (image 5), cibles de but, des cerceaux, corde au-dessus du filet, etc.).	
Compétition junior	Concentration pendant le coup sous pression (avec bruits gênants, points décisifs avec pénalités, etc.)	L'enregistrement vidéo des matchs et des séances d'entraînement pour une utilisation analytique ultérieure peuvent aider à évaluer les niveaux de concentration à l'impact.
	Frapper et faire des échanges tout en visant de petites cibles (cônes, lignes et balles) (image 6).	
Professionnel (Haut niveau)	Entraînement musculaire à grande vitesse cherchant à repousser les limites du mouvement tout en maintenant l'équilibre et le mouvement optimal des articulations (image 1).	Les enregistrements vidéo peuvent être très utiles pour une observation ultérieure. À ce stade, il est important de mettre l'accent sur une alimentation musculaire adéquate et un bon équilibre travail-repos (et également d'avoir des routines appropriées), en raison des charges de travail élevées, tant en volume qu'en intensité.
	Coups répétés pour le transfert de force vers le court et la précision par rapport aux mouvements (image 7).	
	Situations de pression et de stress maximales, au plus proches de la compétition que possible, ou en compétition, visant une concentration maximale à l'impact, et maintenant la position yeux-tête au bon moment afin de voir le prochain impact et de maintenir l'échange (image 8)	
	Frapper ou faire des échanges avec différentes quantités temps pour se préparer (image 9)	

Tableau 1. Exercices proposés.



Image 1. Lancer de médecine-ball.



Image 2. Frapper avec une balle lestée sur un disque d'équilibre (droite et gauche).



Image 3. Coup droit et revers sur une surface instable (fitball).



Image 4. Lancer le fitball dans un carré de service.



Image 5. Frapper à partir de différentes zones du court vers une grande cible.



Image 6. Revers vers une petite cible.



Image 7. Frapper après avoir lancé le médecine-ball (voir image 1), à la recherche du transfert du poids du corps.



Image 8. Match de Tennis sous pression..



Image 9. "Echange volée-volée" à haute intensité pour maintenir la connexion tête-œil.

Photographe: Laida Jauregui Salvia (Sauf image 8).

CONCLUSIONS

Le résultat de la recherche montre une relation directe entre la stabilité et le maintien de la position de la tête avec l'expérience et le niveau des joueurs. De plus, fixer le "regard" sur la zone d'impact permet d'accroître l'attention et d'améliorer la précision lors de la frappe vers une cible et sous pression.

Il est donc essentiel de garder à l'esprit que la vision de la balle joue un rôle fondamental dans la production de coups, c'est pourquoi il est essentiel de l'entraîner dès le plus jeune âge.

BIBLIOGRAPHIE

- Elliott, B., Reid, M. & Crespo, M. (2009). El desarrollo de la técnica en la producción de los golpes de tenis. ITF The international tennis federation, Ed. Primera.
- Giblin, G., Whiteside, D. & Reid, M. (2017). Now you see, now you don't ... the influence of visual occlusion on racket and ball kinematics in the tennis serve. *Sports Biomechanics*, 16(1), 23–33, <https://doi.org/10.1080/14763141.2016.1179337>
- Keller, J. & Ripoll, H. (2006). Cognition and the emergence of coordination in performing hitting a tennis ball in nine-year-old children. *Trends in learning research*, chapter 7, pp. 139-170.
- Lafont, D. (2008). Gaze control during the hitting phase in tennis:

a preliminary study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 8(1), 85–100,

<https://doi.org/10.1080/24748668.2008.11868425>

Luis del Campo, V., Reina, R., Sabido, R., & Moreno, F. J. (2015).

Diferencias en el comportamiento visual y motor de tenistas en laboratorio y en pista de tenis. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 136-145,

<https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.05.003>

Shafizadeh, M., Bonner, S., Fraser, J., & Barnes, A. (2019). Effect of environmental constraints on multi-segment coordination patterns during the tennis service in expert performers. *Journal of sports sciences*, 37(9), 1011-1020,

<https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1538691>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2020 Manuel Fernández López



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](#)