



L'entraînement de joueurs en développement: gros plan sur une approche inspirée de l'écologie

Mariano Martínez Gómez (Tennis Concept, Espagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 22-25

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous abordons une nouvelle approche conçue pour le travail avec les joueurs de tennis et présentons la finalité de cette stratégie. Inspirée des principes de l'écologie et de l'holisme, cette approche est présentée en tenant compte des spécificités du tennis. Nous apportons également des précisions sur les aspects qui, selon nous, jouent un rôle essentiel dans le travail qui doit permettre à un jeune joueur de tennis de progresser et de développer son plein potentiel.

Mots clés: milieu, joueurs, entraînement intégré
Article reçu: 21 décembre 2014
Article accepté: 3 février 2015
Auteur correspondant:
Mariano Martínez Gómez
Email: mariano_ctm@hotmail.com

INTRODUCTION

L'écologie est la science qui étudie les êtres vivants dans leur milieu, leur distribution et la manière dont les interactions entre les organismes et leur milieu ont un impact sur eux.

Le mot «holisme», qui vient du grec (le tout, la totalité, l'entier), désigne un point de vue méthodologique ou épistémologique selon lequel les systèmes (qu'ils soient physique, biologique, social ou économique) et leurs propriétés doivent être analysés comme un tout plutôt que séparément.

Cette approche repose sur les notions fondamentales suivantes:

- Le développement sous-entend une série d'adaptations continues entre l'individu et son milieu: en somme, il s'agit d'un processus qui dure toute la vie.
- Connaître son milieu signifie savoir comment les choses fonctionnent et comment mieux s'y adapter.

- Le développement humain est un processus d'adaptation et d'ajustement progressif entre un individu actif et le cadre dans lequel il travaille qui tient compte des interactions qui se produisent dans cet environnement.

Si nous appliquons cette approche au tennis, il en ressort les principes suivants:

- Les joueurs doivent être influencés par le milieu dans lequel ils évoluent de la même manière qu'ils doivent l'influencer.
- L'apprentissage doit être un processus relationnel réciproque entre les joueurs et leur milieu.
- Le milieu fournit des ressources et des possibilités aux joueurs qui reçoivent l'information nécessaire et agissent en conséquence dans ce milieu.
- L'accent est mis sur la nécessité de concevoir l'enseignement dispensé aux joueurs comme un tout.
- Le rôle joué par l'entraîneur auprès des joueurs est celui d'un intermédiaire qui favorise les performances.

L'approche intégrée ou totale s'appuie sur une conception globale du joueur de tennis: lorsqu'on travaille un aspect, on développe les aspects connexes simultanément. Ainsi, lorsqu'on travaille l'exécution de la frappe de coup droit, le travail porte sur la technique (préparation, déclenchement de la frappe,

accompagnement, etc.), mais fait aussi entrer en ligne de compte une composante tactique (frappe croisée, long de ligne, trajectoire haute ou basse, coup puissant ou lent, etc.) et une composante physique, puisque l'exécution du coup droit nécessite de mettre en mouvement les muscles du corps; la coordination est donc un maillon essentiel de la chaîne cinétique. N'oublions pas non plus que ce travail fait aussi intervenir une composante psychologique: en effet, le joueur doit focaliser son attention sur la balle et le bras qui tient la raquette, tout en décidant de la manière dont il va exécuter le coup (long de ligne, croisé, etc.); aucun de ces éléments ne peut être isolé. Cette interdépendance vaut pour le travail général comme pour le travail spécifique.

L'allure du joueur, ainsi que sa motivation intrinsèque, sont des éléments clés qui favorisent la confiance en soi, améliorent les performances et réduisent les problèmes de comportement tout en stimulant la prise de décisions.

Compte tenu de ce nouveau concept dans le domaine de l'enseignement du tennis, il est important de se rappeler que les entraîneurs de tennis doivent recourir à des méthodes plus ouvertes, avec tous les changements que cela suppose, en partie suscitées par les entraîneurs, les élèves, le matériel utilisé, etc.

Que savons-nous de ces modèles?

Nous savons qu'il n'existe pas une façon unique d'exécuter une habileté motrice; les formes du mouvement et les résultats dépendent des objectifs, du contexte et des contraintes

individuelles qui sont des facteurs en évolution permanente.

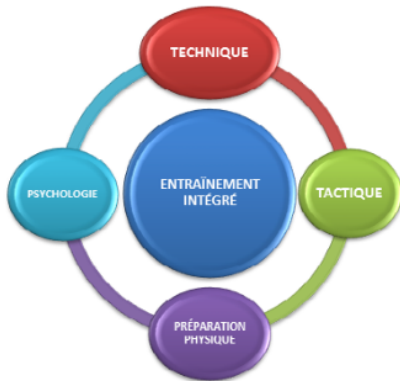


Figure 1. Aspects de l'entraînement intégré.

Nos travaux de recherche reposent sur la théorie du modèle neurophysiologique de Martins selon laquelle un enfant naît avec un potentiel en grande partie non développé (aptitudes, capacités, qualités, etc.). Bien entendu, les facteurs génétiques et les expériences vécues lors de l'enfance entrent en ligne de compte. Par conséquent, l'idée est de renforcer les aspects qui sont essentiels à la réalisation de performances optimales lors du stade de développement du joueur et nécessitent un travail plus spécifique et plus détaillé.

Comment travaillons-nous au sein de ITae ?

Sachant que l'entraînement de haut niveau fait intervenir une interrelation entre les aspects technique, tactique, physique et psychologique, l'entraîneur doit établir des priorités et axer ses efforts sur ces aspects. Dans la mesure où un même exercice peut répondre à différents objectifs simultanément, les entraîneurs doivent insister sur l'aspect qui revêt le plus d'importance pour le joueur. Lorsque l'on fournit des instructions à un joueur, il est primordial que ces consignes soient bien structurées et axées sur des corrections pertinentes par rapport à l'objectif fixé de sorte que le joueur ne reçoive pas trop d'informations.



Figure 2. Aspects liés au travail technique.

Le point d'impact est un aspect technique essentiel. C'est pour cette raison que les entraîneurs consacrent beaucoup de temps à aider les joueurs à acquérir un point d'impact optimal, c'est-à-dire un point d'impact qui soit efficace, performant, constant et qui permette au joueur de générer de la puissance. Pour y parvenir, nous nous appuyons sur la biomécanique. En adoptant des méthodes d'enseignement modernes et ouvertes et fondées sur les principes de la biomécanique, nous pouvons aider les

joueurs à développer une technique de frappe fiable sur le long terme.



Figure 3. Aspects liés au travail tactique.

Les éléments de base que chaque entraîneur doit veiller à inclure dans ses séances quotidiennes sont les suivants: la hauteur et la longueur de balle, la régularité, la direction et la précision. Par ailleurs, il est indispensable d'insister sur l'importance du processus décisionnel, un aspect indissociable de chaque frappe au tennis. Cet aspect peut être amélioré en combinant différents schémas de jeu et en travaillant sur des éléments tels que l'application tactique des coups particuliers, l'adaptation du jeu selon les surfaces et le tennis pourcentage. Pour effectuer ce type de travail, on peut recourir à des jeux et à des exercices en situation ouverte en veillant à ce que les joueurs soient conscients de tous ces aspects et de l'importance d'être dans une forme optimale lorsqu'on dispute une compétition.

PHYSIQUE



Figure 4. Aspects liés au travail physique avant le pic de croissance.

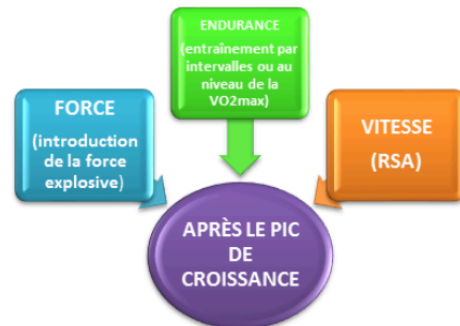


Figure 5. Aspects liés au travail physique après le pic de croissance.

En ce qui concerne l'entraînement physique, les entraîneurs doivent prendre en considération le niveau de maturité des joueurs, c'est-à-dire l'âge chronologique et l'âge biologique; il est donc important de tenir compte de la vitesse de croissance pour savoir où se situent les joueurs sur le plan biologique.

Avant que le pic de vitesse de croissance ne soit atteint, idéalement, l'entraîneur doit travailler sur les capacités de coordination du joueur avec, en complément, un travail de compensation tenant compte du développement physique et de la croissance de chaque joueur. Ainsi, il faut insister auprès des joueurs sur la nécessité de développer des habitudes positives (échauffement, récupération après une compétition, aspects liés à la nutrition, nécessité de prendre une douche et de faire des exercices d'étirement, etc.) dès le plus jeune âge. C'est en effet à ces stades préliminaires qu'il est possible d'intégrer les méthodes neuro-motrices aux séances d'entraînement puisque le système nerveux est alors plus apte à créer de nouvelles interactions entre les structures qui le composent.

Dès lors que le joueur a terminé sa croissance, l'entraînement doit être axé sur les aspects suivants:

- La force avec introduction du travail de la force explosive;
- L'endurance (travail par intervalles ou au niveau de la consommation maximale d'oxygène);
- La vitesse (RSA, aptitude à répéter des sprints);
- Le travail de compensation (travail de la stabilité du tronc: fessiers, muscles de la hanche et du dos, muscles de la coiffe des rotateurs, muscles stabilisateurs de l'omoplate). Pourquoi les entraîneurs devraient-ils travailler de cette manière? Parce que cette méthode est indispensable à l'acquisition d'une solide base neuromusculaire qui n'entrave pas le développement des tissus. Ce n'est qu'après avoir atteint leur pic de vitesse de croissance que les joueurs possèdent les enzymes nécessaires pour être capables de s'adapter de manière significative dans les composantes aérobie.

TRAVAIL PSYCHOLOGIQUE OU COMPORTEMENTAL



Figure 6. Objectifs et contenu du travail psychologique.

Deux des principaux objectifs qui doivent être convenus entre l'entraîneur et le joueur sont les suivants: la poursuite de la pratique sportive et l'engagement personnel. Nous savons que la poursuite de la pratique sportive et l'engagement personnel sont le résultat d'une motivation adéquate, d'une direction claire, d'un climat favorable et d'une envie d'apprendre et de s'améliorer au quotidien. À cet égard, la théorie de l'auto-détermination élaborée par Deci et Ryan est une référence indispensable pour l'intégration des aspects motivationnels aux méthodes d'entraînement. Sachant que le climat motivationnel est engendré par les entraîneurs, les joueurs et les parents, chacun doit poursuivre les mêmes objectifs. Les programmes d'entraînement qui prévoient une école pour les parents peuvent permettre à toutes les parties d'adhérer petit à petit à la philosophie de travail choisie. Parmi les autres méthodes qui favorisent la réalisation de performances optimales, citons le travail du contrôle des émotions, les techniques de visualisation et de respiration, les routines et les rituels pendant les matchs, l'entraînement de l'attention, de la concentration et du contrôle de l'anxiété. Les entraîneurs peuvent également se servir des principes pédagogiques utilisés en enseignement et dans le domaine de la psychologie de l'enseignement lors de

l'élaboration de leurs programmes et de l'animation de leurs séances d'entraînement. Afin de faire participer leurs élèves, les entraîneurs ont intérêt à privilégier les six dimensions suivantes:

1. Tâches
2. Autorité
3. Reconnaissance
4. Groupes
5. Évaluation
6. Temps

Ces dimensions peuvent être récapitulées sous l'acronyme TARGET (c'est-à-dire la CIBLE à atteindre).

EXEMPLES D'EXERCICES

1. L'objectif de l'exercice ci-dessous est d'améliorer le pourcentage de premiers services tout en donnant au joueur la possibilité de travailler le retour de service. Les joueurs servent 10 fois chacun. Si le serveur gagne le point avec son premier service, il marque 2 points. Si le serveur gagne le point avec son second service, il marque 1 point. Le relanceur accumule des points comme suit: s'il gagne le point sur le premier service, il marque 1 point et s'il le fait sur le second service, il marque 2 points. Le gagnant est le joueur qui a remporté le plus de points après avoir servi et relancé. Cet exercice oblige les joueurs à rester extrêmement vigilants sur tous les points qu'ils disputent.

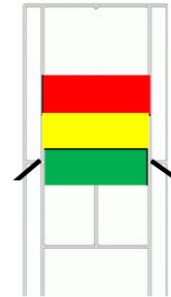


Figure 7. Mise en pratique de la «théorie des feux de circulation» dans l'exercice 2.

2. Dans le cadre de la mise en pratique de la «théorie des feux de circulation» avec des enfants en développement, l'entraîneur lance la balle en direction de zones de couleur. Si la balle rebondit dans la zone rouge, les joueurs doivent jouer au-dessus de la hauteur du filet double. Si la balle rebondit dans la zone jaune, ils doivent jouer en direction de la corde. Si la balle rebondit dans la zone verte, ils doivent jouer en dessous de la hauteur du filet double. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que les joueurs soient capables d'appliquer cette théorie de manière automatique, pratiquement sans réfléchir.

CONCLUSION

En tant qu'entraîneurs, si nous souhaitons que nos joueurs développent leur plein potentiel, nous devons recourir à des systèmes d'entraînement variés leur donnant les moyens d'explorer différentes solutions, de même que nous devons leur apporter notre soutien lorsqu'ils sont incapables de trouver leurs propres solutions ou qu'ils commettent des erreurs. Ainsi, par rapport à un enseignement plus conventionnel dans le cadre duquel l'entraîneur tente de tout contrôler, notre rôle est ici quelque peu différent. Cette manière de procéder suppose un travail d'équipe, puisque chaque domaine doit faire intervenir des personnes spécialisées et compétentes. D'autre part, nous devons nous tenir informés des différentes études scientifiques dans le but de développer les aspects qui peuvent être améliorés chez nos joueurs, mais aussi d'améliorer nos propres compétences en tant qu'entraîneurs ou les conditions dans lesquelles nous travaillons. Par conséquent, nous nous devons d'être ouverts mentalement aux nouvelles tendances et à des méthodes de travail différentes.

Un aspect essentiel à ne pas négliger est la formation continue et les possibilités de formation qui sont offertes aux entraîneurs de tous niveaux. Il doit s'agir d'un processus permanent dans tous les domaines, mais en particulier dans ceux de la pédagogie, de la psychologie, ou encore des techniques de communication.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M., & Reid, M. (2009). Entrenamiento de Tenistas Inicianes e intermedios. The International Tennis Federation, ITF Ltd, 2009.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), Oxford handbook of human motivation (pp. 85-107). Oxford, UK: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006>
- Fernández, J., Méndez, A., & Sanz, D. (2012). Fundamentos del Entrenamiento de la Condición Física para jugadores de Tenis en Formación. Ed Real Federación de Tenis Española.
- Moreno, F.J., Luis, V., Menayo, R., Fuentes, J.P (2009). Bases del control motor y del aprendizaje aplicadas al tenis. Ed Wanceulen.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 6(2), 39-54.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2015 Mariano Martínez Gómez 2015



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 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](#)