Fédération Internationale de Tennis
www.itfcoachingreview.com
Avril 2019 Année 27 Numéro 77. 30-34
ISSN 2225-4757
https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v27i77.127

Recours à du matériel de tennis adapté: le point de vue des entraîneurs

Karl Davies.

United States Tennis Association

RÉSUMÉ

Les entraîneurs ont un rôle déterminant à jouer pour attirer et fidéliser un plus grand nombre de pratiquants de tous âges dans le tennis. Les outils auxquels ils ont recours peuvent les aider à s'acquitter plus efficacement de ce rôle. Au cours des dix dernières années, le matériel de tennis adapté a fait l'objet de recherches plus approfondies et d'une utilisation accrue de la part des entraîneurs. À ce stade, il apparaît donc intéressant de chercher à comprendre le point de vue des entraîneurs qui se servent de ce type d'équipement. Grâce aux observations recueillies, il sera possible d'établir des pratiques optimales et de les diffuser auprès d'autres entraîneurs pour optimiser le développement de notre sport.

Mots clés: entraîneurs, matériel de tennis adapté, approche par les contraintes, point de vue.
Article reçu: 5 Mars 2019
Article accepté: 1 Avr. 2019
Auteur correspondant: Karl Davies.
Email: karl.davies@usta.com

INTRODUCTION

Tous les entraîneurs devraient prendre en considération, dans leurs objectifs et dans leurs interventions, la nécessité de développer l'athlète dans son ensemble. Pour offrir un entraînement axé sur le développement global et le bienêtre général des athlètes, il convient de tenir compte de l'identité affective, personnelle, culturelle et sociale de chaque athlète ainsi que de la manière dont cette identité influe sur le développement sportif et la performance sportive. Ce principe vaut pour l'ensemble du spectre de développement de l'athlète, du jeune enfant à l'athlète accompli. Un cadre est couramment utilisé pour couvrir tous les aspects assurant un développement complet de l'athlète : il s'agit du modèle des 4C (Comité olympique des États-Unis, 2017).

Aspects du développement de l'athlète	Description
Compétence	Habiletés propres au sport pratiqué, sur les plans de la technique, de la tactique et de la performance sportive ; état de santé général, condition physique et bien-être physique.
Confiance en soi	Croyance en ses propres capacités, résilience, force mentale et estime de soi.
Connexion	Compétences relationnelles, c'est-à-dire la capacité à nouer et à entretenir des relations profondes et positives avec autrui.
Caractère	Respect envers le sport et envers les autres, intégrité, autodiscipline et bien-être éthique et moral.

Tableau 1 : le modèle des 4C pour un développement complet de l'athlète (Comité olympique des États-Unis, 2017).

ADAPTATION AU CONTEXTE

À l'heure d'Internet, on peut trouver de multiples exemples d'activités d'entraînement en quelques clics. Ces méthodes d'entraînement prescriptives, bien qu'elles soient très faciles à évaluer, ne doivent pas être mises en œuvre sans tenir compte du contexte. Toute personne qui souhaite offrir un entraînement de qualité doit être en mesure d'adapter ses connaissances aux besoins particuliers de l'athlète et à l'environnement dans lequel elle enseigne (Comité olympique des États-Unis, 2017).

APPROCHE PAR LES CONTRAINTES

L'évolution constante des conditions de jeu signifie que la prise de décision et l'action qui en résulte doivent être effectuées en fonction du moment. La perception des principales sources

d'information est le reflet de l'ajustement qui existe entre les caractéristiques propres du joueur et les propriétés de la tâche à exécuter (Davids, Araujo, Hristovski, Passos et Chow, 2012).

Lors d'un échange, les possibilités d'action offertes par la situation sont le résultat de la relation continue entre le joueur et son adversaire. Le joueur doit être en permanence attentif aux caractéristiques du match qui le renseignent sur la manière et le moment d'agir dans le but d'atteindre un objectif.

Le joueur ne doit pas attendre de recevoir l'information de manière passive, mais s'efforcer de la trouver. L'amélioration de la capacité à agir avec succès résulte essentiellement de l'augmentation de la sensibilité aux propriétés pertinentes de l'environnement qui guident l'action visant à atteindre un objectif.

L'ENTRAÎNEMENT: UN PROCESSUS DE MANIPULATION DES CONTRAINTES PERTINENTES

L'entraînement est une méthode centrée sur la manipulation des principales contraintes qui amplifie les sources d'information permettant aux joueurs d'atteindre leurs objectifs (Carvalho, Araújo, García-González et Iglesias, 2011). Le terme « contraintes » désigne les exigences qui déterminent l'action à exécuter, lesquelles peuvent être de diverses natures: instructions et retour d'information supplémentaire (« feedback augmenté ») donnés par l'entraîneur, mouvements des joueurs, type de balle ou de raquette utilisé ou amplitude de mouvement d'une articulation donnée (Carvalho, Correia, et Araujo, 2013).

Ces contraintes, qui interagissent simultanément pour orienter le comportement, peuvent être classées, d'un point de vue théorique, dans trois catégories principales: 1) la tâche, 2) le joueur et 3) l'environnement. Ces trois types de contraintes exercent une influence sur l'entraînement et la performance.

Les contraintes relatives à la tâche à exécuter sont liées aux caractéristiques de cette dernière, telles que les objectifs, les règles et les moyens. La façon dont les joueurs interprètent cette action dépend du contexte dans lequel elle survient. La capacité à atteindre un objectif donné est limitée par les conditions dans lesquelles la tâche est exécutée. Par exemple, le comportement du joueur sera différent si on lui demande de jouer cinq coups de fond de court, en veillant à garder la balle en jeu, avant de déclencher un coup d'attaque. S'il réalise cette attaque à l'aide d'un coup droit, il marque un point. L'entraîneur peut recourir à différentes stratégies afin d'imposer des contraintes liées aux tâches, sachant que les contraintes sont en interaction constante, quelles que soient les catégories auxquelles elles appartiennent (Carvalho et al.. 2013).

Le résultat de la manipulation des différentes contraintes liées aux tâches varie en fonction du niveau de jeu des joueurs. Les contraintes liées au joueur sont essentiellement:

- d'ordre structurel, c'est-à-dire les contraintes qui sont relativement constantes dans le temps, comme la morphologie, la composition corporelle, voire le niveau de compétence pour une tâche donnée;
- d'ordre fonctionnel, c'est-à-dire les contraintes qui ont trait aux pensées, aux émotions, à la motivation, à la fatigue, à la vitesse et à la concentration.

Bien que les contraintes structurelles ne puissent être modifiées, il est possible de faire en sorte qu'elles soient présentes, et ce, par le choix des partenaires d'entraînement. Lorsqu'on travaille avec ces contraintes, on peut créer des situations d'entraînement de manière à limiter le fait qu'un joueur est plus grand, plus fort, plus fatigué ou moins performant. Par exemple, dans le cas d'un grand joueur doté d'un bon service, on peut ne lui donner le droit qu'à un seul service pour débuter les échanges, contre deux services habituellement autorisés selon les règles du jeu (Carvalho et al., 2013).

Les contraintes liées à l'environnement peuvent être à la fois d'ordre social et d'ordre physique. Le développement des joueurs est influencé par le climat d'entraînement instauré par l'entraîneur. Ce dernier peut établir deux types d'environnement différents sur le plan social: un environnement centré sur le moi ou un environnement centré sur la tâche à accomplir (Roberts, Treasure et Conroy, 2007).

Dans le cadre du premier, l'accent est mis sur l'environnement de compétition et sur la comparaison des performances du oueur avec celles des autres joueurs. Dans le cadre du second, on sollicite la motivation intrinsèque du joueur et on incite ce dernier à améliorer ses performances en se servant de ses résultats précédents comme point de référence.

Différentes sources de contraintes interviennent simultanément pour influencer le comportement. L'approche par les contraintes défend l'idée que les joueurs doivent apprendre à jouer en présence de facteurs internes et externes variables. La capacité à manipuler les contraintes est déterminante pour introduire des éléments de variabilité fonctionnelle dans les principales contraintes qui ont une influence sur la performance. Cette méthode d'intervention favorise le développement d'une plus grande sensibilité aux caractéristiques du match en cours, lesquelles renseignent le joueur, compte tenu de ses caractéristiques propres et des circonstances, sur la manière d'atteindre un certain objectif (Carvalho et al., 2013). Dans le cadre d'un programme

prévoyant le recours à du matériel de tennis adapté, l'entraîneur a la possibilité de manipuler les contraintes liées aux balles, à la raquette et au court pour favoriser la réussite des joueurs. De plus, la tâche que l'entraîneur demande à ses élèves de réaliser peut aussi être adaptée et ajustée selon les principes de l'approche par les contraintes pour faciliter l'atteinte des objectifs. Il est difficile d'atteindre ce degré de réussite avec de jeunes joueurs débutants lorsqu'on utilise un équipement standard.

Une grande partie des joueurs de 10 ans et moins apprennent le tennis avec un entraîneur dans le cadre de leçons individuelles ou en groupe. Si les parents décident très tôt de faire appel à un entraîneur, c'est essentiellement parce qu'ils n'ont jamais joué au tennis eux-mêmes (Pankhurst et Collins, 2015). La modification du matériel de tennis est un concept relativement nouveau pour la plupart des parents. Les fédérations qui ont récemment opté pour le recours à du matériel adapté dans leurs programmes se sont vu opposer une certaine résistance de la part des entraîneurs, car lorsque ces derniers ont appris à jouer, ils n'utilisaient pas ce type d'équipement (Pankhurst, 2016). Cette attitude de résistance a suscité l'intérêt de l'auteur de la présente étude, dont l'objet est d'en apprendre davantage sur le point de vue des entraîneurs quant à l'utilisation de matériel adapté dans le tennis.

Dans le sillage de cette résistance, on observe, dans bien des cas, une certaine lenteur à intégrer de nouvelles stratégies d'enseignement dans les programmes de formation des entraîneurs, ce qui fait que les entraîneurs n'ont pas suffisamment d'indications sur lesquelles s'appuyer pour concevoir leurs programmes d'entraînement quotidiens à l'intention des joueurs de 10 ans et moins (Pankhurst, 2016). Par ailleurs, ce n'est que récemment que les informations sur le développement physique, physiologique, mental et social des enfants de 10 ans et moins ont été incorporées dans les stages de formation des entraîneurs. Enfin, Malina (2008a) affirme que l'apprentissage et l'enseignement d'habiletés sont influencés par le choix de la stratégie et de la technique d'instruction que l'on utilise auprès des athlètes.

Dans le prolongement de ce concept, selon qu'ils travaillent avec des enfants de 10 ans et moins, des adolescents ou des adultes, les entraîneurs devraient adapter leur comportement et leurs méthodes de travail en suivant des stratégies d'enseignement différentes, sachant que ces trois publics n'ont ni les mêmes besoins ni les mêmes aptitudes. Ainsi, il devient essentiel pour les entraîneurs de mettre en place des environnements appropriés et différents (Vickers, 2008) pour les enfants de 10 ans et moins, et ce, pour les raisons suivantes:

- on sait que les enfants aiment s'amuser et être en présence d'adultes;
- les entraîneurs doivent modifier fréquemment les activités pour faire en sorte que les enfants demeurent motivés;
- les enfants apprennent essentiellement en reproduisant ce qu'ils voient;
- les enfants aiment être entourés de leurs amis, même si ceux-ci n'ont pas forcément les mêmes habiletés qu'eux.

Dans cette optique, les entraîneurs doivent créer un environnement ludique et sans danger et s'appuyer sur un large éventail d'idées faisant intervenir des stimuli visuels. On leur recommande d'apprendre aux enfants à être actifs et de limiter les informations verbales qu'ils donnent (Kluka, 1999). Pour beaucoup d'entraîneurs qui ont formé des enfants plus âgés et des adultes, le fait de devoir créer de nouveaux environnements d'apprentissage, où les enfants de 10 ans et moins apprennent également en jouant à force d'essais et d'erreurs, est une tâche difficile mais pas impossible. Nombre d'entraîneurs continuent de placer les enfants en file indienne et de leur envoyer des balles à frapper. Les enfants aiment bouger, et le tennis est un jeu de mouvement dans lequel les joueurs doivent utiliser toute une variété d'habiletés différentes dans un environnement dynamique. Attendre les uns derrière les autres pour pouvoir frapper une balle de temps à autre n'est ni plaisant ni pertinent pour des enfants de 10 ans et moins (Pankhurst, 2016).

Sur le plan de la formation des entraîneurs, il est important d'apprendre aux entraîneurs à mettre au point des programmes et à organiser des séances dont le contenu et la fréquence sont spécialement adaptés aux enfants de 10 ans et moins. Selon les recommandations issues de plusieurs études (Bompa, 2000; Balyi et al., 2013), la quantité d'activité physique effectuée par les enfants de 10 ans et moins devrait être proportionnellement moins élevée que celle effectuée par les enfants plus âgés et les adultes. Par ailleurs, d'autres recherches (Coté, Baker et Abernethy, 2007 ; Balyi et al., 2013) ont mis en avant la nécessité pour les jeunes athlètes de pratiquer plusieurs sports différents et de ne pas se consacrer à un seul sport. L'objectif visé par une telle approche est de permettre le développement d'expériences et d'habiletés variées qui pourraient servir de base au développement de compétences propres au tennis. Certains enfants, lorsqu'ils atteignent l'âge de huit ou neuf ans, manifestent l'envie plus ou moins forte de se spécialiser dans un sport en particulier (Balyi et al., 2013).

Recommandations des fédérations nationales en matière d'âge par stade d'apprentissage			
Fédération nationale	Stade rouge	Stade orange	Stade vert
Fédération canadienne	5-7 ans	7-9 ans	9-10 ans
Fédération australienne	5-7 ans	8-10 ans	9-10 ans
ITF	5-7 ans	8-10 ans	9-10 ans
Fédération américaine	6-8 ans	7-10 ans	9-10 ans
Fédération britannique	5-8 ans	8-9 ans	9-10 ans

Tableau 2 : Résumé des recommandations en matière d'âge pour chacun des stades d'apprentissage au moyen de matériel adapté (ITF, 2012b).

Au tennis, l'emploi de matériel modifié peut aider les enfants à améliorer leurs compétences et à atteindre un bon niveau de jeu à un plus jeune âge ; de la même manière, grâce à ces premiers succès, les entraîneurs peuvent encourager les enfants à s'entraîner plus et à prendre part à davantage de compétitions (Farrow et Reid, 2010). Toutes les parties prenantes (entraîneurs, parents et organisations à vocation sportive) doivent avoir conscience des conséquences de la spécialisation précoce dans le tennis (Farrow et Reid, 2010).

MÉTHODES

La recherche présentée ici est fondée sur une conception descriptive. Elle a été menée dans une perspective qualitative, en ce sens qu'il s'agissait d'évaluer le point de vue des entraîneurs de tennis concernant le recours à de l'équipement adapté.

Les entraîneurs ont été sélectionnés sur la base de leur expérience dans le domaine de l'exécution de programmes intégrant du matériel modifié. Les entraîneurs représentent une excellente source d'information dans la mesure où ils peuvent intervenir en même temps auprès de joueurs qui se situent aux trois stades d'apprentissage (rouge, orange et vert). Ils peuvent également fournir un retour d'information intéressant sur certains aspects dont ils savent, pour l'avoir vécu, qu'ils contribuent ou nuisent à la réussite des joueurs à chacun des stades.

Vingt entraîneurs ont été invités à répondre à une série de questions dans le cadre d'entretiens individuels, puis les données ainsi recueillies ont été analysées. La répartition entre hommes et femmes était relativement équilibrée, avec la participation de douze entraîneurs et de huit entraîneuses. Les personnes choisies pour être interrogées représentaient un échantillon exceptionnel puisqu'elles possédaient en moyenne 23 ans d'expérience dans le domaine de l'entraînement et 11,9 ans dans l'utilisation de matériel de tennis adapté.

RÉSULTATS

D'après les principales données glanées auprès des entraîneurs concernant la manière de progresser tout au long des trois stades pour parvenir jusqu'à la phase où les joueurs délaissent l'équipement adapté au profit d'un matériel standard, la recette du succès consiste à s'assurer que les enfants ont bien assimilé les habiletés apprises avant de passer à l'étape suivante. Par ailleurs, les entraîneurs ont fait valoir que cette transition ne devait pas s'effectuer en fonction de l'âge, mais en fonction du degré de développement des aptitudes, la raison avancée étant que les joueurs se développent à des rythmes différents. Comme l'illustre la figure 1, au moment où les joueurs passent d'un stade au suivant, leur niveau de jeu régresse. Si le processus de développement ou d'acquisition des compétences n'est pas terminé, cette régression pourrait être accentuée et, par conséquent, compromettre la réussite des joueurs.

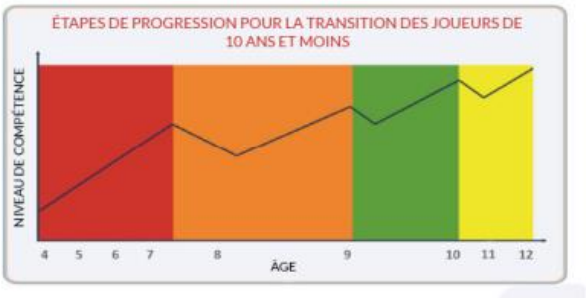

Figure 1 : étapes de progression pour la transition des joueurs de 10 ans et moins.

Dans le cadre des entretiens menés auprès de tous les entraîneurs, qui ont permis de leur poser une première série de questions suivie de questions complémentaires destinées à approfondir leurs opinions, il a été possible de dégager plusieurs points de vue récurrents, qui sont présentés ci-après en ordre hiérarchique.

- Point de vue 1: les entraîneurs aiment travailler au moyen de l'approche par les contraintes pour favoriser la réussite de leurs joueurs.
- Point de vue 2: pour les compétitions organisées avec du matériel adapté, il faudrait tenir compte du niveau de développement des habiletés et non de l'âge.
- Point de vue 3: les entraîneurs aiment faire une démonstration des tâches à accomplir lorsqu'ils présentent des activités d'entraînement à leurs joueurs.
- Point de vue 4: les entraîneurs appliquent les mêmes approches, qu'ils utilisent du matériel adapté ou du matériel standard.
- Point de vue 5: les entraîneurs ont une vision très positive des programmes fondés sur le recours à du matériel de tennis adapté.
- Point de vue 6: les entraîneurs aiment appliquer les principes de l'enseignement coopératif lorsqu'ils entraînent leurs joueurs à l'aide d'un équipement adapté.
- Point de vue 7: les entraîneurs aiment varier les activités pour faire en sorte que leurs joueurs restent motivés tout au long des séances.
- Point de vue 8 : il faut proposer davantage d'activités en équipe aux joueurs qui participent à des programmes d'entraînement avec matériel adapté.

DISCUSSION

Les entraîneurs, du fait qu'ils comptent parmi les groupes d'intervenants concernés, jouent un rôle déterminant dans l'utilisation de matériel adapté dans le cadre des programmes d'enseignement du tennis. Dans leur volonté de rendre leurs programmes attrayants et de fidéliser les participants, ils ont adopté certaines pratiques optimales dont pourraient s'inspirer d'autres établissements et d'autres entraîneurs.

On trouvera ci-dessous une synthèse des pratiques employées par les entraîneurs:

- adoption des principes de l'enseignement coopératif;
- recours à l'approche par les contraintes pour favoriser la réussite des joueurs;
- utilisation de démonstrations pour montrer les tâches à accomplir;
- adaptation de leurs activités pour maintenir l'intérêt des joueurs;
- promotion de la compétition pour favoriser le jeu en équipe;

- prise en compte du niveau de développement des compétences plutôt que de l'âge comme critère pour le passage à un stade supérieur.

Les points de vue mentionnés ici constituent des enseignements positifs, qui laissent entrevoir les multiples façons dont on peut enseigner, motiver les joueurs, passer d'un stade à un autre et offrir des formats de compétition.

CONCLUSION

Du point de vue des entraîneurs, le recours à du matériel de tennis adapté est une méthode efficace pour faciliter le développement des habiletés. L'enseignement coopératif, la démonstration des activités et l'approche par les contraintes s'inscrivent dans la droite ligne des stratégies recommandées pour l'enseignement du tennis chez les jeunes, et l'utilisation de matériel adapté semble encourager ces pratiques. Les entraîneurs font part de remarques intéressantes en ce qui a trait à la transition entre les différents stades d'un programme d'entraînement avec matériel adapté. Notamment, ils suggèrent de se baser non pas sur l'âge, mais sur le niveau de développement des habiletés pour décider à quel moment faire passer un joueur d'un stade à un autre. Ce point de vue va à l'encontre de la stratégie employée par les fédérations nationales pour leur filière de compétition. Afin d'aider les entraîneurs à s'assurer que la progression de leurs joueurs d'un stade à un autre se fera en fonction de l'atteinte d'un niveau d'habiletés donné et non de l'atteinte d'un niveau de compétition donné, les fédérations nationales devraient envisager de réexaminer leur filière de compétition liée aux stades rouge, orange et vert d'un programme d'entraînement avec matériel adapté.

REFERENCES

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Leeds, UK: Human Kinetics. https://doi.org/10.5040/9781492596318

Bompa, T.O. (2000). Total training for young champions. Champaign, IL: Human Kinetics.

Carvalho, J., Araújo, D., García-González, L., & Iglesias, D. (2011). The decision-making training in tennis: what scientific foundations can be applied in training programs? Journal of Sports Psychology, 20 (2), 767-783.

Carvalho, J., Correira, V., & Araujo (2013). Constraints-based Coaching. ITF Coaching and Sport Science Review, 60 (12), 10-11.

Cote', J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund, (Eds.), Handbook of sport psychology. (3rd ed.), (pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley. https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch8

Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2012). Ecological dynamics and motor learning design in the sport. In N. Hodges & M. Williams (Eds.), Skill acquisition in sport: Research, theory, and practice (2nd ed.), (pp. 112-130). Abingdon, UK: Routledge.

Farrow, D., & Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. Journal of Sports Sciences, 28, 723-732. https://doi.org/10.1080/02640411003770238

Kluka, D. A. (1999). Motor behavior: From learning to performance. Englewood, CO: Morton Publishing Company.

Malina, R. (2008a). Skill acquisition in childhood and adolescence. In H. Hebestreit & O. Bar-Or (Eds.), The young athlete: The encyclopedia of sports medicine XIII (pp. 96-111). Malden, MA: Blackwell Publishing. https://doi.org/10.1002/9780470696255.ch8

Pankhurst, A. (2016). 10U Tennis: The essentials of developing players for the future. In A. Colvin & J. Gladstone (Eds.). The Young Tennis Player (pp. 1-16). Switzerland: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27559-8_1

Pankhurst, A., & Collins, D. (2015). Talent Identification and development: The need for coherence between research, system, and process. Quest, 65(1), 83-97. https://doi.org/10.1080/00336297.2012.727374

Roberts, G., Treasure, D., & Conroy, D. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), Handbook of Sport Psychology (3rd ed.), (pp. 3-30). Hoboken, NJ: John Wiley.

United States Olympic Committee, (2017). Quality Coaching Framework. Champaign, IL: Human Kinetics.

Vickers, J. (2008). Skill acquisition: Designing optimal learning environments. In D. Collins, A. Button, & H. Richards (Eds.), Performance psychology: A practitioner's Guide (pp. 191-206). Oxford, UK: Churchill Livingstone. https://doi.org/10.1016/B978-0-443-06734-1.00014-6

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

ITF Academy

Droits d'auteur (c) 2019 Karl Davies.

Ce texte est protégé par une licence *CreativeCommons 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'Oeuvre. 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 Oeuvre.

Résumé de la licence - *Texte intégral de la licence*