



Le développement à long terme de l'athlète « La préparation intégrale du joueur en formation »

Fernando Vilches (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 6-8

RÉSUMÉ

Le tennis est un sport qui nécessite une combinaison d'habiletés générales et spécifiques. Habituellement, lorsqu'on parle de la préparation d'un athlète, on fait référence à sa préparation physique ; ce faisant, on accorde plus de valeur à la préparation du corps ou à «l'aspect physique». Le but de cet article est de proposer une approche dans le cadre de laquelle la préparation du joueur relève d'une méthode intégrale. Elle inclut un programme de préparation physique dans les écoles de tennis qui servira de base au développement à long terme de l'athlète.

Mots clés: préparation intégrale, déplacement, coordination, athlète

Article reçu: 10 mars 2015

Article accepté: 14 juillet 2015

Auteur correspondant:

Fernando Vilches

Email: fervilches@hotmail.com

INTRODUCTION

Il est intéressant d'observer les différentes habiletés qu'un joueur de tennis doit mettre en œuvre pendant chaque point qu'il dispute: il doit ainsi faire appel à son sens de la perception pour recueillir le plus d'informations possible sur la trajectoire de la balle qui vient vers lui, utiliser ses habiletés en matière de déplacement pour réagir et choisir une direction (généralement variable) vers la balle, mettre en œuvre des habiletés particulières pour freiner à temps et effectuer les ajustements nécessaires avant la frappe, ou encore faire appel à son sens de la coordination et à ses compétences techniques pour exécuter le coup approprié. Toutes ces actions sont dirigées par un processus cognitif de prise de décision qui permet au joueur de frapper la balle le plus rapidement possible de l'autre côté du filet, de sorte que son adversaire ait de la difficulté à relancer la balle. Les habiletés ci-dessus doivent être exercées de manière continue pendant plusieurs millisecondes à la fois et doivent être maintenues sur une durée d'environ 90 minutes, ce qui équivaut à la durée moyenne d'un match.

C'est pour cette raison que l'entraîneur doit concevoir pour ses joueurs un programme de préparation intégrale dans le cadre duquel la préparation physique englobe non seulement les aspects physico-moteurs, mais également les aspects en matière de perception et de prise de décision qui sont propres aux problèmes rencontrés en match.

Selon plusieurs études menées sur le processus de développement des joueurs, il est nécessaire de s'entraîner entre huit et douze ans pour atteindre le plus haut niveau (Bloom, 1985 ; Ericsson et al., 1993 ; Ericsson et Charness, 1994). C'est ce qu'on appelle communément la règle des 10 ans ou 10 000 heures. En termes concrets pour les athlètes, les entraîneurs et les parents, cela signifie qu'il faut s'entraîner trois heures par jour pendant dix ans (Salmela, 1998). Dans de nombreux cas, on constate pourtant que les objectifs de travail sont fixés sur le court terme. D'après mon expérience, dans le but de développer des athlètes de très haut niveau, quelle que soit la discipline pratiquée, il est indispensable de prendre un engagement sur le long terme dans le domaine de l'entraînement.

Après cette brève introduction, j'aimerais porter mon attention sur les premières étapes du développement d'un joueur, puisqu'un grand nombre des habiletés mentionnées plus haut sont liées à des phases sensibles au travail ou qu'elles sont apparentes à un âge précoce. En général, les programmes dans les écoles de tennis ne s'intéressent pas aux aspects physico-moteurs, pas plus qu'ils n'intègrent les aspects perceptifs ou les composantes visuelles ou de nature similaire.

Le nouvel élève et son rapport au mouvement

En raison des récents progrès technologiques, les enfants sont exposés à des stimuli (la plupart d'ordre visuel) qui les restreignent principalement à des activités sédentaires et passives, au lieu de participer à des activités dynamiques ou faisant appel aux mouvements du corps. C'est pour cette raison qu'il est essentiel, selon moi, d'inclure des activités liées au développement moteur dans les écoles de tennis.

L'acquisition des habiletés motrices fondamentales, des facultés de coordination et des ajustements perceptivo-moteurs constitue une association idéale et la base sur laquelle il est possible de développer des habiletés plus spécifiques et complexes, telles que les gestes techniques d'une discipline sportive.

METHODOLOGIE PROPOSEE

Le chemin menant à la préparation intégrale du joueur passe par le développement de 3 axes qui sont intégrés progressivement, en fonction du stade de développement du joueur.

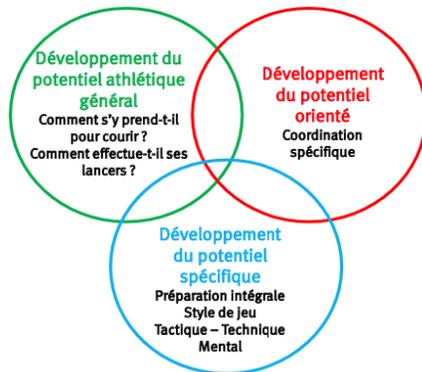


Figure 1. Mise en œuvre du modèle dans les écoles de tennis.

DEVELOPPEMENT DU POTENTIEL ATHLETIQUE GENERAL

Travail proposé:

- 1) Le jeu comme principal axe de travail à ce stade: Toutes les activités se présentent sous la forme du jeu. D'autres sports sont intégrés aux leçons de tennis ; les règles sont adaptées de sorte qu'il soit possible de les pratiquer sur un terrain de tennis. L'inclusion d'autres disciplines sportives permet à l'enfant de travailler le développement moteur, de résoudre des situations problématiques et de prendre des décisions (on intègre des sports comme le football, le hockey, le basket-ball ou le baseball).
- 2) Développement des habiletés motrices fondamentales: Le travail et l'association des habiletés motrices jettent les bases de l'apprentissage d'habiletés plus complexes, telles que les gestes techniques propres aux sports (en mettant l'accent sur les habiletés dans les domaines du déplacement, du lancer et de la réception).
- 3) Ajustement perceptivo-moteur: Ces tâches sont liées à la connaissance que l'on a de son propre corps et de son rapport au temps, à l'espace et aux objets. Cela favorise grandement la manipulation d'éléments complexes, tels que la balle et la raquette qui doivent être manipulés simultanément.

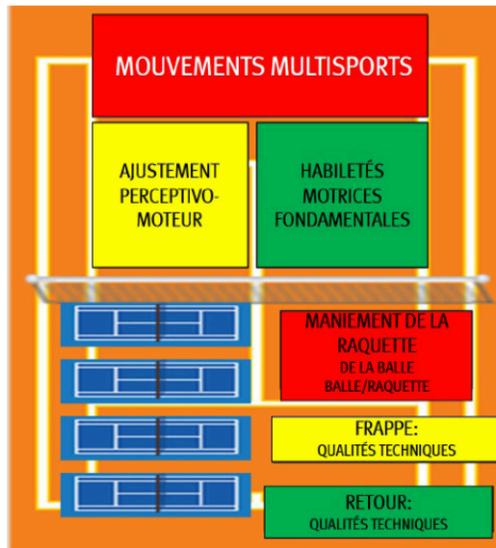


Figure 2. Vous trouverez ci-dessous un exemple de mise en application du plan de développement intégral lors des premiers stades de formation dans les écoles de tennis.

Lors de ce stade, tout est adapté à l'enfant au moyen du jeu et de compétitions amusantes, en prenant toujours en compte les caractéristiques et l'expérience personnelle de chaque enfant.

DEVELOPPEMENT DU POTENTIEL ORIENTE

Pendant cette période, le travail est orienté vers la spécificité du sport et est effectué conformément au potentiel athlétique développé lors du stade précédent.

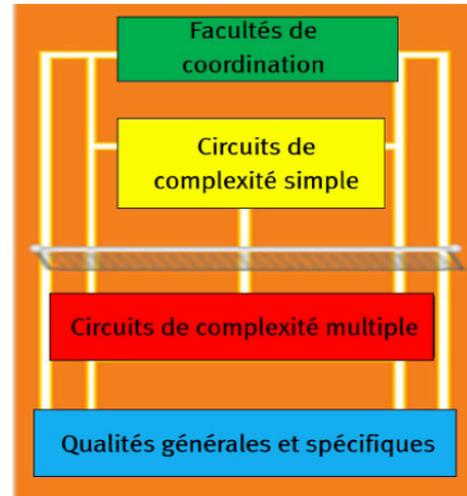


Figure 3. Développement du potentiel oriente.

Travail proposé:

- 1) Développement des facultés de coordination: Elles sont essentielles à ce stade lors duquel la progression des activités se fait de la manière suivante:
 - Développement d'une habileté spécifique
 - Combinaison de 2 habiletés ou plus
 - Ajout d'une orientation spécifique (p. ex. le service)
 - Association d'une capacité conditionnelle
- 2) Circuits de complexité simple: Consiste en une série de circuits faisant travailler des habiletés générales et spécifiques et incluant des situations de jeu telles que des changements de direction, des situations de réaction à un stimulus, des décélérations, des situations nécessitant l'exécution de coups précis, etc.
- 3) Circuits de complexité multiple: Consiste en une série d'exercices similaires aux exercices précédents, à cette différence près qu'ils intègrent des éléments de prise de décision et d'adaptation à une situation de jeu spécifique.
- 4) Qualités générales et spécifiques: Il s'agit d'exercices conçus pour le développement intégral des capacités, incluant notamment les aspects techniques des exercices, la proprioception et la prévention des blessures.

DEVELOPPEMENT DU POTENTIEL SPECIFIQUE

Ce stade est caractérisé par l'intégration de tous les domaines de travail (physique-technique-tactique-mental). Le travail effectué est adapté au style de jeu et aux besoins spécifiques de chaque joueur.

- 1) Planification du travail effectuée en fonction du calendrier des compétitions.
- 2) Spécificité de chaque capacité et complexité de la coordination.
- 3) Prise de décision, anticipation, exercices pour la vision périphérique.
- 4) Travail de prévention des blessures.
- 5) Suivi et évaluation périodiques du joueur.

CONCLUSION

La méthodologie pour une préparation physique intégrale est l'un des aspects fondamentaux du processus de développement d'un joueur. Ce programme peut être mis en œuvre à tous les échelons, depuis les écoles de tennis jusqu'aux échelons du très haut niveau, en tenant compte des caractéristiques et des besoins spécifiques du joueur à chaque stade.

Ce travail permet d'ajuster le contenu traditionnel de la préparation physique en fonction des exigences actuelles du sport en intégrant tous les domaines et en améliorant la dynamique, la créativité et la spécificité de chaque séance d'entraînement.

RÉFÉRENCES

- Anton, J. y col. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar Colección Uniesport. Cádiz.
- Apuntes de la (2000). Cátedra Educación Física Infantil Profesorado de Educación Física F.W. Dickens INEF Nro. 2
- Bompa, T.O. (2000). Total Training for Young champions. Champaign, IL: Human Kinectics.
- Crespo, M. y Miley, D. (1998). Advanced Coaches manual. Federacion Internacional de Tenis.
- Crespo, M., and Machar Reid (2009). Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios: manual del programa de formación de entrenadores de la ITF. ITF. International Tennis Federation.
- Forti, L. (1992). La formación del tenista completo. Editorial Paidós.
- Giraldes, M. (1998). La gimnasia Formativa en la Niñez y Adolescencia. Editorial Stadium. Buenos Aires
- Giraldes, M. (2000). Didáctica de una cultura de lo corporal. Editorial del autor.
- Grosser M. & Schonborn, R. (2002). Competitive tennis for Young players. Meyer & Meyer Sport. Aachen.
- Le Boulch, J. (1981). La educación del movimiento en la edad escolar. Paidós Ibérica.
- Reid, M, Quinn, A, Crespo, M, (2003). Fuerza y Condición Física para Tenis ITF, London.
- Segal, F. (1996). Sistema Analítico Formativo.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Fernando Vilches 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.