COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW

International Tennis Federation
www.itfcoachingreview.com
Août 2021. Année 29. Numéro 84. 6-8.
ISSN 2225-4757
https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v29i84.198

L'enseignement de la tactique au tennis. Proposition d'une approche basée sur les contraintes

Antonio Fonseca-Morales[a] et Rafael Martínez-Gallego[b]

[a]Campus de tennis d'Elianers, [b]Université de Valence, Espagne.

RÉSUMÉ

L'objectif de cet article est de fournir une structure encadrée dans une approche basée sur les contraintes, qui aidera les entraîneurs à classer les exercices tactiques, et à leur tour, servir de référence pour la création de nouveaux exercices en fonction des objectifs et de la situation de jeu qu'ils souhaitent développer. A titre d'exemple, une proposition d'exercices pour la situation de service est faite, avec l'intention que ceux-ci puissent servir d'inspiration aux entraîneurs pour créer les leurs.

Mots-clés : méthodologie, systèmes dynamiques, apprentissage, exercices.

Article reçu : 20 Avril 2021

Article accepté : 30 Mai 2021

Auteur correspondant : Antonio Fonseca-Morales. Email: anton.fon@gmail.com

INTRODUCTION

Un sport comme le tennis se caractérise par le fait qu'il se déroule dans un environnement d'incertitude constante, où les joueurs sont obligés de s'adapter en permanence, en réagissant aux nombreux stimuli différents qui se produisent dans une multitude de situations dynamiques et imprévisibles (Sanz et al., 2012). Pendant les matchs et les entraînements, de nombreux aspects rendent chaque action différente :

- Différents coups et mouvements
- Les opposants
- Partenaires (discipline du double)
- Types de surfaces
- Types de balles
- Conditions climatiques
- Autre...

Après avoir défini le tennis comme un sport à habilité ouvert, il est important de définir le concept de tactique, car il sera étroitement lié à la nature ouverte du sport. La tactique est associée à la prise de décision des joueurs au cours du jeu en fonction des options disponibles et des risques et opportunités associés à chaque option (Fuller et Alderson, 1990). Par conséquent, la tactique sera liée aux décisions prises par les joueurs concernant l'utilisation de leurs ressources techniques, physiques et psychologiques pour résoudre les situations changeantes qui se produisent pendant le jeu.

Les méthodologies traditionnelles d'enseignement du tennis sont basées sur le principe de l'apprentissage par la reproduction de modèles idéaux, à travers des répétitions constantes de différents schémas de jeu. Cependant, si nous comprenons que le tennis est un sport à habilité ouvert, avec les caractéristiques mentionnées ci-dessus, les entraîneurs doivent créer des situations de pratique avec des conditions similaires à celles des matchs (Sanz et Hernández, 2013).

Par conséquent, il est très important d'éviter les séances d'entraînement et les exercices toujours axés sur la répétition de schémas dans les mêmes conditions. Le processus d'entraînement tactique devrait être basé sur l'apprentissage produit dans un environnement qui fournit tous les stimuli possibles pour faire face aux multiples situations de jeu que le tennis exige (Sahan et al., 2018). Ce faisant, les joueurs devraient développer leur capacité à s'adapter à l'environnement et à prendre les décisions les mieux adaptées à chaque situation spécifique.

La proposition faite dans cet article est basée sur un modèle alternatif aux propositions d'apprentissage cognitif, principalement issues de la théorie des systèmes dynamiques ou de l'approche basée sur les contraintes. Les contraintes sont des pressions qui limitent ou empêchent certains mouvements, en facilitant ou en permettant d'autres (Davids et al., 2008). Toutes les catégories de contraintes provenant de l'environnement (caractéristiques physiques et sociales), de l'individu (caractéristiques personnelles) et de la tâche (par exemple, les objectifs, les règles et l'équipement) influencent directement ou indirectement la prise de décision et l'action

dans le jeu. Par conséquent, un entraîneur peut gérer les contraintes du joueur, les contraintes de la tâche ou les contraintes de l'environnement pour favoriser l'émergence et le développement de performances réussies.

Les contraintes de tâches sont basées sur :

- Amplifiez les sources d'information présentes dans le contexte (par exemple, placez une corde au-dessus du filet pour que les joueurs concentrent leur attention sur la hauteur de balle).
- Les gestes et toute une série d'actions non verbales qu'un entraîneur peut utiliser (par exemple, des signaux combinés avec les joueurs qui peuvent indiquer de quel côté repousser l'adversaire, à quelle hauteur ou à quelle profondeur la balle doit aller, ou s'il faut aller plus loin dans le court ou en dehors).
- L'utilisation du langage verbal, correspondant à ce que l'on appelle le retour d'information et la méthode interrogative (par exemple, deux joueurs jouent un point et l'entraîneur leur demande si le schéma utilisé pendant le point était le plus approprié).

Les contraintes individuelles sont basées sur :

- Les contraintes structurelles, qui font référence à la morphologie, à la composition corporelle ou au niveau d'aptitude à une tâche particulière, c'est-à-dire des aspects de l'individu qui restent relativement constants dans le temps.
- Les contraintes fonctionnelles, qui font référence, entre autres, aux pensées ou aux émotions (Araújo et Volossovitch, 2005).

Les contraintes environnementales sont basées sur :

- Le fait de tenir compte de l'effet de facteurs tels que la présence et le comportement du public ou la présence de membres de la famille ("contraintes sociales"), les conditions du lieu (par exemple la température ou la luminosité), ou même le type de compétition d'un point de vue organisationnel (par exemple tournoi régional, championnat national), sur la performance des joueurs. Bien que la manipulation de ces facteurs soit plus difficile, il est important de considérer leur effet sur la performance et l'entraînement.
- Le fait de considérer l'influence de l'environnement de l'entraîneur sur les performances et la prise de décision des joueurs. L'entraîneur, par son intervention, peut créer deux types d'environnements : un environnement orienté vers l'ego du joueur et un environnement orienté vers la tâche du joueur (Roberts, et al., 2007).

Par conséquent, étant donné la nature à habilité ouverte du tennis et l'importance de créer des situations d'entraînement qui fournissent le maximum de stimuli possibles pour faire face aux exigences des situations rencontrées pendant la compétition, l'approche basée sur les contraintes fournit un cadre théorique et une structure qui peuvent être très utiles pour la création et la classification des exercices pour l'entraînement tactique.

PROPOSITION PRATIQUE

Dans cette section, sur la base des trois catégories de contraintes et des cinq situations de jeu, nous proposons une structure de classification des exercices d'entraînement tactique et, à titre d'exemple, nous proposons quelques exercices d'entraînement tactique dans la situation de service.

Le tableau 1 montre la classification proposée des exercices d'entraînement tactique. Il est proposé de classer les exercices dans un total de 15 catégories en fonction de la contrainte manipulée et de la situation de jeu.

Tableau 1.

Structure sur la classification des exercices d'entraînement tactique

	Service	Retour	Fond de court	Filet	Passing
TÂCHE	Cat. 1	Cat. 4	Cat. 7	Cat. 10	Cat. 13
INDIVIDUEL	Cat. 2	Cat. 5	Cat. 8	Cat. 11	Cat. 14
ENVIRONNEMENT	Cat. 3	Cat. 6	Cat. 9	Cat. 12	Cat. 15

Exercices proposés

Catégorie d'exercice 1 (Contrainte de tâche pour la situation de service)

- Objectif : Sélection de motifs.
- Description : Le receveur doit changer de position avant le service. En conséquence, le serveur doit utiliser un motif dans le service qui est approprié à la position du receveur.
- Prémisses et/ou variations : Le récepteur doit changer de position au moment où le serveur lance le ballon.

Exercice de catégorie 2 (Contrainte individuelle pour situation de service)

- Objectif : Cohérence.
- Description : Le serveur effectue une série d'exercices explosifs pendant 15 second (par exemple deux tours de saut à 360 degrés, plusieurs sauts de kangourou, un saut rapide sur place 5 second et un push-up) puis commence le point avec un service en simple.
- Prémisses et/ou variantes : varier les exercices et la durée en fonction du niveau de jeu et du degré de fatigue du joueur.
- Catégorie d'exercice 3 (Contrainte environnementale pour la situation de service)

Exercice de Catégorie 3 (Contrainte environnementale pour la situation de service)

- Objectif : Stabilisation des schéma de jeu.
- Description : Le joueur va écouter différents types de bruits/sons pendant 15 second en position de service. Il doit ensuite exécuter le schéma de jeu préalablement indiqué par l'entraîneur.
- Prémisses et/ou variantes : à la fin du point, l'entraîneur demandera des informations sur la chanson (auteur, titre, etc...).

CONCLUSIONS

L'objectif de cet article est de fournir un cadre permettant de planifier et de développer des exercices et des tâches de tennis grâce à une classification basée sur l'approche par les contraintes et les situations de jeu.

Comme indiqué précédemment, la classification repose sur les théories de l'apprentissage dynamique, qui soutiennent que les contraintes d'une tâche d'entraînement doivent être représentatives du contexte dans lequel cette expérience est censée s'inscrire. Ainsi, nous devons nous assurer que les exigences des tâches proposées correspondent aux caractéristiques et aux exigences du contexte de performance pour lequel les résultats sont destinés à être appliqués. Par conséquent, il est essentiel que l'intervention de l'entraîneur vise à assurer des exercices d'entraînement qui permettent d'établir le couplage perception-action à partir des informations qui sont disponibles dans le contexte de jeu (Carvalho et al., 2011).

RÉFÉRENCES

Araújo, D. and Volossovitch, A. (2005). Fundamentos para o treino da tomada de decisão: uma aplicação ao Andebol. In D. Araújo (Ed.), O Contexto da decisão: a acção táctica no desporto (pp. 75-97). Lisbon: Edições Visão e Contextos.

Carvalho, J. et al. (2011). Decision-making training in tennis: what scientific foundations can be applied in training programmes? Journal of Sport Psychology 2011. Vol. 20, no. 2, pp. 767-783.

Davids, K., Button, C. and Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach. Champaign, IL: Human Kinetics.

Fuller, N., y Alderson, G. J. K. (1990). The development of match analysis in game sports. Match Analysis in Sport: A state of the art review.

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

Sahan A., Erman, K. A.,y Ertekin E.(2018). The effect of a variable practice on tennis groundstroke learning of adult beginners. ITF Coaching and Sport Science Review, 74(26), 14-16.

Sanz, D. y Hernández, J. (2013). Application of variable practice to technique training in tennis. ITF Coaching and Sport Science Review, 60(21), 21-23.

Sanz, D., Fernández, J., Zierof, P. y Méndez, A. (2012). Variability during training sessions to develop coordination skills in the development of tennis players. ITF Coaching and Sport Science Review, 58, 16-18.

Copyright © 2021 Antonio Fonseca-Morales et Rafael Martínez-Gallego

Ce texte est protégé par une licence Creative Commons Atribución 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 correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail..

CC BY 4.0 Résumé de la licence. CC BY 4.0 Texte intégral de la licence

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)