



Application de l'entraînement intégré sur le court: études de cas: S'agit-il d'une méthode d'avenir?

Piotr Unierzyski, Mieczysław Bogusławski et Simon Wheatley

RÉSUMÉ

Cet article traite du coaching intégré, une approche découlant de la théorie selon laquelle les performances des experts sont basées sur différents aspects du jeu (physique, psychologique, technique et tactique) utilisés instinctivement et conjointement par l'athlète, et que la meilleure façon de créer des compétences expertes et la performance consiste à former ces aspects ensemble. Des exemples pratiques et des études de cas sont discutés.

Mots clés:

entraînement intégré, performance experte, développement des compétences

Article reçu: 19 Mai 20 18

Article accepté: 25 Juin 2018

Auteur correspondant: Piotr Unierzyski

Email:

piotr.unierzyski@wp.pl

INTRODUCTION

Qu'est-ce qui distingue les meilleurs joueurs de tennis de tous les autres ? Cette question est régulièrement au centre des discussions de nombreux entraîneurs, joueurs et parents. Selon les conclusions de certaines études (Schönborn, 1984, 1994 ; Unierzyski, 2011), la combinaison coordination-adresse- vitesse, la puissance, les compétences tactiques et techniques et les aptitudes mentales constituent les facteurs les plus importants influençant (limitant) la performance tennistique. Les recherches ont également permis de démontrer que les capacités des joueurs de haut niveau dans tous ces domaines étaient très élevées et équilibrées (sans lacunes majeures).

Tout en reconnaissant la validité de ces conclusions, nous souhaitons examiner la réussite dans le tennis sous un angle de vue légèrement différent et en tirer des enseignements qui pourront être appliqués à l'entraînement. En procédant à une analyse plus approfondie et en adoptant un point de vue centré sur le jeu (selon les principes de la philosophie axée sur le jeu), on peut décrire la performance des tout meilleurs joueurs de tennis comme suit :

- lorsqu'ils doivent prendre des décisions, ils choisissent les options qui leur offrent les meilleures chances de gagner (tennis pourcentage)

- ils frappent la balle avec « suffisamment » de puissance et un haut degré de précision .
- ils possèdent un style de jeu bien défini, avec des schémas de jeu précis et des enchaînements de coups sur lesquels ils ont l'habitude de s'appuyer
- ils possèdent des « armes » et des points forts très développés
- ils jouissent d'un grand sens de l'anticipation
- ils sont capables d'improviser si nécessaire, de faire des choix qui sortent de l'ordinaire et d'exécuter des coups peu orthodoxes, ce qui démontre, en définitive, une forte capacité d'adaptation .
- ils sont à l'aise dans les trois grandes phases de jeu, car ils savent quel est le meilleur moment et quelle est la meilleure manière de passer à l'attaque, d'échanger en fond de court ou de défendre et de contre-attaquer.

En prenant appui sur la théorie de Pierre Bourdieu ainsi que sur l'approche axée sur le jeu ou l'approche tactique de l'entraînement, nous pouvons expliquer que les véritables champions sont capables de faire converger, de manière instinctive, les choix tactiques, la fluidité technique et la précision des coups dans un seul processus efficace, de telle

façon que leurs réactions deviennent automatiques (Bourdieu, 1990 ; Crespo et Cooke, 1999). Ils sont en mesure de solliciter toutes les habiletés propres au tennis (capacités techniques, physiques, psychologiques et facultés de coordination) simultanément, de sorte qu'elles se renforcent réciproquement. Cette aptitude, alliant « instinct » et habiletés « complexes », peut être qualifiée de « super compétence » ou, pour reprendre Bourdieu, d'« habitus ».

De nombreuses études suggèrent également que la séparation qui est faite entre l'entraînement mental, l'entraînement physique et l'entraînement technique et tactique dans le sport de haut niveau est « plus artificielle que naturelle » (Crespo et Reid, 2002). Il semble en effet logique, dans la mesure où toutes ces habiletés différentes sont censées fonctionner ensemble, que les joueurs et les entraîneurs s'attachent à les perfectionner selon une approche aussi intégrée que possible.

À cet égard, plusieurs questions se posent : comment procéder ? Quelle méthode d'enseignement adopter ? Comment aider du mieux possible nos joueurs à apprendre et à se perfectionner ?

Certains entraîneurs continuent d'appliquer des méthodes d'entraînement traditionnelles, qui ne sont pas propres au tennis et qui, par conséquent, suivent le principe de séparation.

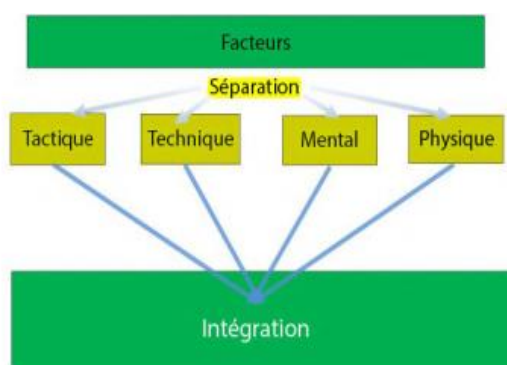


Figure 1. Différents aspects du coaching tennis et l'intégration pour une approche holistique.

En voici un exemple typique :

- Entraînement physique
 - Course de fond pour l'acquisition d'une « base aérobie », conformément à ce que les principales méthodes recommandent pour les joueurs de tous niveaux.
 - Travail de la « souplesse générale » ou de la force, en salle de sport seulement.
- Préparation mentale : travail avec les joueurs dans un bureau
 - bien loin d'une situation de match réelle.

- Entraînement sur le court : recours en priorité à des exercices en situation fermée pour développer les compétences tactiques et techniques.



L'utilisation de méthodes tirées de l'athlétisme ou de l'entraînement personnel sans respecter le « modèle » propre au jeu permet certes d'améliorer la condition physique globale, mais s'avère en général peu efficace lorsqu'il s'agit d'aider les joueurs à améliorer leur performance sur le court. Il est possible d'atteindre des résultats tout aussi bons, voire meilleurs, au moyen d'un entraînement spécifique sur le court, et lorsque des experts/ entraîneurs spécialisés dans différents domaines (physique, mental, technique/tactique) travaillent ensemble sur le court.

Depuis peu, nous constatons que les méthodes traditionnelles et conservatrices sont complétées par de nouvelles méthodes. Des entraîneurs de premier plan s'efforcent en effet, aujourd'hui bien plus que par le passé, d'adapter les méthodes d'entraînement aux contraintes propres au tennis – le concept d'entraînement intégré est ainsi de plus en plus accepté.

La finalité de ce type d'approche de l'entraînement est d'apprendre aux joueurs comment combiner de manière instinctive les choix tactiques, la fluidité technique et la précision des coups. Dans cette optique, les entraîneurs de la nouvelle génération emploient des exercices plus complexes pour consolider et intégrer la préparation physique et psychologique avec l'apprentissage technique et tactique. L'entraînement intégré permet à un entraîneur bien informé de choisir les cocktails d'exercices les mieux adaptés aux besoins des joueurs tout en maintenant les filières énergétiques propres au tennis.

Toute la démarche commence par une analyse approfondie de la performance des joueurs dans des situations ouvertes. Les statistiques des matchs peuvent constituer un bon point de départ, mais il est préférable de réaliser un examen poussé des raisons qui expliquent la fluctuation des performances. Par exemple, les performances peuvent être meilleures ou moins bonnes pour des raisons :

- mentales (par exemple, attitude, manque d'attention, contrôle émotionnel, manque de motivation)

- physiques (stabilité du tronc, puissance, force, rapidité)
- tactiques (par exemple, capacité à jouer de manière efficace contre un gaucher, schémas de jeu, prise de décisions, etc.)
- techniques
 - qualités de réception (maniement de la raquette, posture corporelle et jeu de jambes)
 - qualités d'envoi de la balle (maniement de la raquette, posture corporelle et jeu de jambes).

Nous débutons notre examen de la performance du joueur en analysant l'aspect mental (par exemple, l'attitude), puis l'aspect tactique (quel était ton plan ?) et enfin les aspects physiques et techniques. L'observation/analyse et l'intervention possible doivent prendre en considération l'ensemble des quatre facteurs de performance. Il est important de travailler en collaboration avec l'athlète, notamment en lui posant des questions dirigées pour pouvoir l'évaluer dans une situation de jeu donnée. À l'issue de cette étape, il faut définir un programme d'entraînement assorti d'objectifs précis pour le joueur.

ÉTUDES DE CAS

Exemple 1

Pour illustrer ce processus, nous pouvons prendre un exemple tiré de la réalité, celui d'une joueuse qui est parvenue à améliorer son niveau de jeu de manière spectaculaire, et ce, en à peine un an.

Elle présente le profil suivant :

- joueuse de haut niveau classée au-delà de la 400e place du classement WTA, désireuse d'intégrer le top 100
- relativement petite (sans armes majeures)
- attitude et éthique de travail irréprochables
- pour gagner en efficacité, elle doit développer un jeu de fond de court plus agressif pour être davantage en mesure de déplacer ses adversaires et de les pousser à la faute
- sur les plans mental et physique, elle doit devenir plus rapide dans ses déplacements et être prête à disputer des échanges et des matchs accrochés
- elle doit être capable de disputer des échanges de 8 à 10 coups, voire plus (c'est-à-dire plus longs qu'un échange moyen sur le circuit féminin), tout en étant plus rapide et très précise, et de prendre le dessus sur ses adversaires grâce à son endurance, à sa vitesse d'exécution et à la précision de son jeu de fond de court
- elle doit aussi être capable d'enchaîner 4 à 5 matchs en une semaine, sans baisser de niveau, ce qui signifie qu'elle doit pouvoir récupérer rapidement.

En résumé, sa vitesse et son endurance spécifiques au tennis (deux qualités opposées) doivent être supérieures à celles de ses adversaires, et ses déplacements doivent être plus économiques pour lui permettre de durer plus longtemps dans les échanges que ses adversaires ; enfin, elle doit être en mesure de maintenir son niveau tout au long d'un tournoi, pas seulement pendant un ou deux matchs.

Selon les méthodes d'entraînement traditionnelles, elle devrait s'astreindre à de longues séances de course à pied en dehors du court pour développer son endurance, suivre un entraînement en salle de sport pour accroître sa force musculaire et, enfin, travailler ses aptitudes tactiques et techniques dans le cadre d'un programme d'entraînement spécifique, distinct de la préparation physique.

À la place, cette joueuse a enrichi son programme en ajoutant à son entraînement habituel sur le court une ou deux séries d'exercices par semaine fondées sur les principes de l'entraînement intégré.

En voici un exemple :

- série de 6-8 blocs, chacun consistant en un exercice de préparation physique, suivi d'un exercice spécifique au tennis (en situation fermée ou plus ouverte selon la finalité de l'entraînement)
- entraînement destiné à développer la vitesse et la puissance spécifiques au tennis
- exercice de préparation physique d'une durée de 6 à 10 secondes, suivi d'un exercice spécifique au tennis comprenant 6 à 10 coups
- entraînement destiné à développer l'endurance
- exercice d'une durée de 10 à 20 secondes, suivi d'un exercice spécifique au tennis comprenant 12 à 18 coups

Une période de repos est prévue après chaque bloc pour permettre la régénération de la phosphocréatine.

Ce type d'entraînement doit être suivi par un match d'entraînement.

La séance d'entraînement au complet doit être exigeante, sans pour autant être extrêmement fatigante (acide lactique compris entre 6 et 8 millimoles) :

- cela permet de prendre la mesure de tous les paramètres (facteurs limitant la performance) en un très court laps de temps
- cela accélère le processus d'entraînement
- cela permet de gagner du temps

Il est crucial de commencer par enseigner les bases d'une bonne technique de déplacement avant de travailler la vitesse et la dynamique souhaitée.

Ce programme d'entraînement a permis d'atteindre les résultats suivants :

augmentation de la consommation maximale d'oxygène (VO2 max) jusqu'à 59 ml/kg/min – accompagnée d'une augmentation de la vitesse d'action et de déplacement (sans recours aux méthodes d'entraînement habituelles comme la course de fond ou l'entraînement par intervalles).

La joueuse a témoigné de son expérience :

Je n'étais pas capable de gagner plus de deux matchs d'affilée.

Je ne sais pas ce qui s'est passé exactement, mais... je suis bien plus rapide, en meilleure condition physique, plus dynamique et je joue beaucoup mieux.

J'ai remporté 13 matchs, beaucoup en 3 sets – après seulement 2 mois d'entraînement.

Je suis passé de la 600e place à la 180e place au classement WTA en très peu de temps.

L'échange le plus long que j'ai remporté a duré 45 coups ! Mon adversaire était complètement épuisée, mais j'ai été capable de jouer normalement par la suite.

Ces résultats ne signifient pas que cette joueuse n'a jamais besoin de s'entraîner en salle de sport, mais elle n'a manifestement pas besoin de courir de longues distances pour améliorer son endurance.

Voici un autre exemple.

Exemple 2

Un joueur de haut niveau âgé de 11 ans (figurant dans le trio de tête du classement national polonais).

Objectifs d'entraînement :

acquérir les bases d'un jeu complet axé sur l'attaque ; parvenir à déplacer l'adversaire en s'appuyant sur des coups de fond de court solides des deux côtés ; et améliorer le contrôle des émotions par l'apprentissage de rituels à suivre sur le court.



Exemple :

- série de 6 blocs, chacun consistant en un exercice de vitesse et d'adresse spécifique au tennis d'une durée de 4 à 6 secondes, suivi d'un exercice tennistique en situation fermée (série de 4 - 5 - 6 - 5 - 4 coups courts croisés en visant des cibles sur le terrain, à une intensité modérée) ;
- cet entraînement est suivi d'une période de repos jusqu'à récupération complète (rythme cardiaque inférieur à 90 battements par minute) ;
- le joueur doit suivre un rituel après chaque exercice tennistique.
- le joueur effectue ensuite un match d'entraînement d'une durée de 20 minutes (un super tie-break, par exemple).

CONCLUSION

Ce cas de figure est différent du précédent, et ce, pour une raison en particulier : avant l'âge de la puberté, un joueur n'est pas en mesure de supporter des exercices anaérobiques de haute intensité, c'est pourquoi tous les exercices doivent être plus courts, dans la mesure où la phosphocréatine est la principale source d'énergie. Les exercices doivent être exigeants, mais sans générer d'extrême fatigue chez le joueur. Lorsque vous effectuez les exercices avec votre joueur, faites en sorte qu'ils présentent un niveau de défi élevé et assurez-vous d'offrir un soutien suffisant.

L'un des avantages de ce type d'entraînement (dans les deux cas) réside dans le fait que le corps, lorsqu'il est soumis à des conditions difficiles, commence à fonctionner de manière plus économique. On observe en effet que certains muscles non sollicités « se déconnectent » et que seuls les muscles les plus importants, indispensables à la réalisation d'une technique donnée, sont activés et fonctionnent de manière plus fluide. Résultat : la qualité technique et même la précision des coups s'améliorent, tout comme la vitesse, la puissance et l'endurance.

L'effet de ce type d'entraînement se fait sentir assez longtemps, c'est pourquoi une séance par semaine suffit pour accroître la performance globale du joueur.

L'entraînement intégré vise plusieurs objectifs :

Favoriser un transfert d'apprentissages permettant de convertir des aptitudes générales (liées aux aspects psychologiques, physiques et à la coordination) en compétences spécifiques au tennis.

- Consolider et intégrer tous les paramètres/facteurs (facteurs limitant la performance) en un très court laps de temps.
- Former un joueur « complet ».
- Accélérer le processus d'entraînement.

- Adopter une approche plus globale de l'entraînement, de façon à s'intéresser d'abord à la personne, puis au joueur ou à la joueuse.
- Favoriser un transfert d'apprentissages permettant de convertir des aptitudes générales (liées aux aspects psychologiques, physiques et à la coordination) en compétences spécifiques au tennis.

RÉFÉRENCES

- Bourdieu, P. (1990). *The Logic of Practice*. Cambridge Polity Press.
- Cayer, L. (2017) Personal communication.
- Crespo, M., and Cooke K. (1999). "The Tactical Approach to Coaching Tennis". *ITF Coaches Review*, Issue 19, 7-8.
- Crespo, M., and Reid M. (2002). "Modern tactics: an introduction". *ITF Coaching & Sport Science Review*. 27, 2.
- Kovacs, M. S. (2006) . Applied physiology of tennis performance (*Br J Sports Med* 2006;40:381–386. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.023309>
- Schönborn, R. (1984). Leistungslimitierende und Leistungsbestimmende Faktoren. (In:) H. Gabler, B. Zein (eds), *Talentsuche und Talent Förderung im Tennis*. Beitrage vom 1. Symposium des.
- Sportwissenschaftlichen Beirats des DTB 1983, Ahrensburg: Czwalina, 51-75..
- Schönborn, R. (1993). *Players' performance and development*. *ITF Coaches Review*, 2, 1-2.
- Schönborn, R. (1994). *Modern Complex Training in Tennis*. *ITF Coaches Review*, 4, 2-3.

Unierzyski, P. (1994). Relations Between Experience, Fitness, Morphological Factors and Performance Level with Reference to the Age. *ITF Sport Science and Coaches Review*, no. 3, 8.

Unierzyski, P. (2011) Retrospective analysis of factors affecting performance in tennis. (in Polish). *Monografia 397*. AWF, Poznan.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2018 Piotr Unierzyski, Mieczyslaw Boguslawski et Simon Wheatley.



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](#)