

Avantages de la méthode Play and Stay pour le développement physique des jeunes joueurs de tennis

Fernando Vilches

RÉSUMÉ

Cet article analyse les avantages de la méthode Play and Stay sur le plan du développement physique des jeunes joueurs de tennis. Les premières années de pratique du tennis sont cruciales chez l'enfant, car c'est durant cette période qu'il acquiert les habiletés motrices fondamentales qui lui seront particulièrement utiles pour les étapes suivantes de son développement.

Mots clés: Play and Stay, développement moteur, apprentissage de grande valeur

Article reçu: 19 Déc 2016

Article accepté: 20 Mar 2017

Auteur correspondant:

Fernando Vilches.

Email: fervilches@hotmail.com

INTRODUCTION

Le tennis est une discipline sportive complexe, qui requiert des qualités de coordination et de perception, des aptitudes à la prise de décisions et des compétences techniques spécialisées. Dans le cas d'enfants âgés de moins de 10 ans, il convient de garder à l'esprit qu'ils passent par différents stades de leur évolution physique, qui ont une influence directe sur leurs capacités. Les entraîneurs doivent absolument avoir une parfaite connaissance des processus de croissance et de maturation qui sont susceptibles de gêner les enfants dans la réalisation d'une tâche. Pendant très longtemps, on a proposé les mêmes activités aux enfants qu'aux adultes, alors qu'il aurait fallu tenir compte de leur âge ou de leur degré de maturité.

Fort heureusement, le lancement de la campagne Play and Stay a donné l'occasion aux enfants de faire l'expérience d'un processus d'apprentissage adapté à leurs besoins psychomoteurs, ce qui a favorisé le développement d'un apprentissage de plus grande valeur.

Nous vous proposons ci-après un aperçu des principaux avantages offerts par l'approche Play and Stay.

ELLE PERMET DE CRÉER UN ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE POSITIF, PROPICE À UNE ADAPTATION PERCEPTIVO-MOTRICE

Du point de vue des habiletés motrices, l'enfant étant constamment

en train de grandir, il passe par une phase d'adaptation perceptivomotrice en fonction de l'espace, du temps et de la relation avec les objets (la balle et la raquette). L'adaptation de ces différentes dimensions tout au long de la progression des exercices permet à l'enfant d'être toujours stimulé de manière optimale par les activités qu'il doit réaliser, puisque chaque étape à franchir lui propose un degré de difficulté approprié.



Les dimensions motrices à prendre en compte pour favoriser une adaptation adéquate sont les suivantes :

- le corps ;
- l'espace ;
- le temps ;

- la balle ;
- la raquette.

À la lumière de ce que nous venons de voir, il est primordial que l'entraîneur détermine le bon degré de difficulté dans chaque cas, de façon à favoriser un développement harmonieux et progressif. Il se devra par ailleurs d'utiliser de la créativité en proposant un grand nombre de problèmes à résoudre pour donner aux enfants les outils nécessaires qui leur permettront de gérer des situations complexes à l'avenir.

ELLE FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Tous ceux qui travaillent avec de jeunes joueurs de tennis mettent l'accent sur les compétences techniques. Plus les enfants seront stimulés sur le plan moteur, plus ils développeront leurs capacités à apprendre des compétences spécialisées.

Le fait d'intégrer des activités propices au développement des habiletés motrices, comme la course, le lancer, la frappe ou la réception, permettra à l'enfant d'acquérir une plus grande panoplie d'aptitudes motrices sur lesquelles il pourra s'appuyer par la suite pour résoudre les situations problématiques qu'il rencontrera.

Une organisation harmonieuse et structurée du corps et des habiletés motrices fondamentales dans diverses situations et selon des degrés de difficulté variés et croissants influera sur le processus d'exécution des mouvements et des frappes.



Il est essentiel que l'entraîneur comprenne que l'enfant passera par différents stades d'apprentissage de ces habiletés.

- Stade préliminaire : L'enfant ne maîtrise pas l'exercice et fait de nombreuses erreurs (les erreurs font partie de l'apprentissage).
- Stade perfectionné : L'enfant présente un niveau de maîtrise élémentaire de l'habileté et réussit à l'exécuter

dans certains cas (il est important de laisser suffisamment de temps à l'enfant pour s'exercer à ce stade).

- Stade fluide : L'enfant exécute l'habileté de manière automatique et son niveau de maîtrise progresse (à ce stade, il est essentiel de créer une certaine instabilité pour accroître le degré de difficulté et favoriser de nouveaux apprentissages)

ELLE FACILITE L'INTÉGRATION DE MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES, QUI SONT RAREMENT UTILISÉS DANS LA VIE QUOTIDIENNE

On a tendance à vouloir que l'enfant parvienne à manipuler sa raquette rapidement, de sorte qu'on se concentre sur cet aspect et non sur les mouvements du corps qui sont nécessaires pour bien manier la raquette. L'enfant doit avoir une bonne maîtrise de son corps et des mouvements, car « c'est le corps qui contrôle le mouvement de la raquette » et non l'inverse.

Il existe tout un ensemble de mouvements spécifiques qui requièrent un haut degré de maîtrise corporelle au tennis, mais les enfants n'ont pas l'occasion de réaliser ces mouvements dans leurs activités quotidiennes.

Voici quelques exemples :

- Réaliser deux mouvements opposés avec les parties supérieure et inférieure du corps pour exécuter une même action (exemple : le bas du corps effectue les déplacements, tandis que le haut du corps effectue une rotation vers l'arrière pour exécuter une frappe de coup droit).
- Réaliser des actions autour d'un axe distal par rapport au centre de gravité, au-dessus de la tête (exemple : le service ou le smash).
- Utiliser les deux bras de manière coordonnée pour réaliser la même action (exemple : le revers à deux mains).
- Utiliser le bras non dominant pour une action qui nécessite de la précision (exemple : le lancer de balle au service).

La stimulation préalablement à l'exécution de ces mouvements, au moyen de jeux, d'activités et d'exercices, contribuera grandement à l'apprentissage futur de la technique. Un espace adapté selon l'approche Play and Stay, avec des courts et des balles modifiés, offrira des conditions idéales pour le perfectionnement de ces habiletés motrices.

ELLE OFFRE UN ENVIRONNEMENT IDÉAL POUR FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS DE COORDINATION :

La coordination motrice joue un rôle essentiel dans ces différents stades d'apprentissage, sachant qu'on peut la

considérer comme une capacité qui intègre tous les domaines et qu'elle prend forme à un moment critique du développement. De fait, la coordination fait office de lien entre tous les éléments qui composent un mouvement, à savoir l'aspect perceptif, le processus décisionnel et l'aspect moteur.

Le renforcement de chacun de ces éléments permettra à l'enfant, lorsqu'il se trouvera dans des situations motrices relativement complexes, de prendre des décisions plus justes et plus précises.

Le travail de la coordination aidera notamment l'enfant à :

- développer sa mémoire motrice ;
- développer sa créativité ;
- assimiler de nouveaux schémas de mouvement ;
- acquérir les bases nécessaires pour l'apprentissage des aspects techniques ;
- développer une prédisposition cognitive à l'apprentissage ;
- économiser ses efforts ;
- renforcer son niveau d'attention.

Une fois que l'enfant parvient à construire ce « répertoire » de mouvements, il ne lui reste alors plus qu'à les combiner.

Le temps consacré au développement de l'équilibre, du tonus musculaire approprié pour assurer une bonne posture ainsi que de la proprioception et de la sensibilité du corps dans de nouvelles situations ou face à des balles en mouvement permettra de former un athlète plus complet, qui sera en mesure de s'adapter à des situations changeantes ou inattendues, ce qui est très fréquent dans le tennis moderne.

Le joueur qui est habitué très tôt à réaliser des mouvements coordonnés sera mieux à même de continuer de développer sa coordination par la suite, et augmentera le degré de difficulté à mesure qu'il apprendra de nouvelles aptitudes. Il sera ainsi capable de réaliser ces actions plus rapidement (vitesse) pendant une période plus longue (endurance) et avec une force accrue.

ÉVOLUTION VERS UN CONCEPT PLUS INTÉGRÉ

Chacun des aspects que nous venons d'évoquer contribue au développement d'un athlète complet. L'environnement Play and Stay est idéal pour mettre en pratique le principe d'une méthode intégrée, qui combine les dimensions technique, tactique, motrice et cognitive dans une même séance d'entraînement, en fonction d'objectifs bien définis.

Dans le cadre de ce concept fondé sur l'intégration, il est nécessaire d'inclure l'apprentissage et la pratique d'autres sports.

Parmi les avantages les plus importants que l'on peut tirer de l'inclusion d'autres sports ou activités, et des problèmes spécifiques qui leur sont associés, on peut notamment penser à ce qui suit :

- cette inclusion favorise le développement physique de manière générale, la capacité à acquérir une compétence particulière, la coordination, la mobilité et le développement des sens ;
- elle permet d'apprendre à se sortir de situations difficiles, propres à d'autres sports, ce qui contribue à une amélioration significative du processus de résolution des problèmes et de prise de décisions ;
- elle motive les enfants, leur permet de développer un esprit d'équipe et un sentiment d'appartenance à un groupe tout en les aidant à découvrir la notion de solidarité et à l'appliquer dans le cadre d'un sport individuel.

CONCLUSIONS

Le système d'enseignement fondé sur la méthode Play and Stay constitue, sans doute possible, le meilleur environnement pour acquérir les habiletés qui formeront la base motrice de l'enfant et qui lui permettront de faire face, avec plus de réussite, aux situations qu'il rencontrera dans le sport.

Le fait de savoir « quoi » faire et « comment » réagir dans un sport comme le tennis – qui nécessite une grande vitesse de réaction, une exécution technique précise et une grande capacité d'adaptation dans la prise de décisions – constitue une raison plus que suffisante pour appuyer les nouvelles théories méthodologiques qui sous-tendent tous les concepts mentionnés dans cet article.

REFERENCES

- 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
- Bariles Reynoso. (2008) El Tenis y la coordinación motriz. Gráficamente Ediciones.
- Bompa. T.O. (2000) Total Training four Young champions. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Crespo, M. y Miley, D. (1998). Advanced Coaches manual. Federación Internacional de Tenis.
- Crespo, M., y Reid, M. (2009). Entrenamiento de Tenistas Inicantes 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. Giraldes, M. (1998). Buenos Aires Giraldes, M.

(2000). Didáctica de una cultura de lo corporal. Editorial del autor.

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.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS I COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2017 Fernando Vilches.



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](#)