



# Tennis Féminin: Évolution des méthodologies d'entraînement.

Montserrat Francín Veciana.

Universidad Rovira i Virgili, Tarragona, Espagne.

## RÉSUMÉ

Cet article porte sur le traitement méthodologique du tennis en tant que sport, l'historique de ses différentes méthodologies, ainsi que leurs avantages et inconvénients. Il comprend également des données statistiques relatives à la méthodologie utilisée dans l'entraînement tennistique actuel et analyse les directives d'intensité, de volume et de récupération ainsi que certains aspects didactiques connexes.

**Mots clés:** Tennis, Méthodologie, Prise de décision, Entraînement modélisé, Pratique.

Article reçu: 24 Octobre 2012.

Article accepté: 20 Novembre 2012.

Auteur correspondant: Montserrat Francín Veciana, Universidad Rovira i Virgili, Tarragona, Espagne.

Email: [montse\\_francin@hotmail.com](mailto:montse_francin@hotmail.com)

## MÉTHODOLOGIE: HISTORIQUE

Au début des années 40, la méthodologie d'enseignement du tennis était caractérisée par sa nature globale. L'entraîneur avait pour habitude de montrer et d'exécuter le coup, tandis que l'élève ne faisait que reproduire le geste, à la suite de quoi s'ensuivait toujours une explication verbale. L'élève effectuait alors de nombreuses répétitions afin de parvenir à une exécution aussi proche que possible de celle de son entraîneur. Cette méthodologie était de nature fermée. En aucun cas le joueur ne pouvait participer, car tout avait été pré-établi. Une fois la technique assimilée, l'apprentissage tactique pouvait commencer.

La deuxième étape, que l'on pourrait qualifier d'analytique, s'est prolongée des années 50 aux années 80. C'est à cette époque que la méthode analytique a commencé à être utilisée. Celle-ci consistait à diviser les gestes techniques en plusieurs séquences. L'entraîneur montrait les différentes séquences correspondant à chaque geste technique et les élèves les reproduisaient. Une fois qu'une maîtrise totale de toutes les parties du geste technique était acquise, les élèves devaient les assembler jusqu'à reconstituer le mouvement dans son ensemble. Pour résumer, le problème de cette méthode tient au fait qu'elle a peu de rapport avec la réalité. D'autre part, il est peu probable qu'elle amène les élèves à participer au processus d'enseignement-apprentissage. Le fait est que les aspects individuels et les caractéristiques des joueurs ne sont pas pris en compte, dans la mesure où ces derniers font tous l'objet d'un traitement et d'un enseignement similaire.

Les méthodes actuelles sont basées sur l'observation de situations de match réel, et on se rend compte que beaucoup de joueurs jouant très bien à l'entraînement ne parviennent pas à réitérer leurs performances en match. Une cause possible de ce phénomène peut être liée à un transfert inefficace des compétences acquises à l'entraînement vers les situations de match réel. Les méthodes actuelles sont pleinement développées dans la partie suivante de cet article.

## MÉTHODOLOGIES ACTIVES ET PARTICIPATIVES DANS LE TENNIS

Thorpe et al. (1983) jugent nécessaire et indispensable de posséder une bonne compréhension du jeu, de connaître les fondamentaux et, afin de progresser, de faire passer la tactique avant la technique. Ils affirment : « Il est nécessaire de développer la prise de conscience tactique ainsi que le processus décisionnel chez les élèves et de toujours anticiper les facteurs d'exécution technique ; en d'autres termes, la technique doit être subordonnée à la tactique. » Si l'entraîneur peut appliquer une méthodologie basée sur la réalité du jeu, celle-ci donnera aux élèves une motivation supplémentaire qui facilitera le transfert vers les situations de match.

De manière similaire, Crespo (1993) affirme qu'avec les méthodes traditionnelles, les joueurs apprennent à maîtriser la technique dans des situations fermées. Le problème commence dès lors que l'on a affaire à un sport ouvert caractérisé par une variable d'environnement. Dans ce cas, la prise de décision représente un élément clé.



Bunker et Thorpe (1986), qui axent l'enseignement sportif sur la compréhension de la nature du jeu et sur le processus de décision, considèrent que la compréhension et la connaissance du jeu, tout comme la tactique, doivent précéder la technique. C'est pourquoi il est important de créer des situations de jeu réelles. Ce genre de travail augmente la motivation. Cooke (1999, cité par Crespo, 2007) rejoint cet état d'esprit quand il dit : "Vous n'avez compris quelque chose qu'à partir du moment où vous êtes en mesure de le mettre en pratique dans des situations différentes et dans des contextes variés".

Elderton (2008), suggère un entraînement en situation accompagné d'une dimension ludique en toutes circonstances. La clé de cette méthodologie repose sur l'apprentissage des gestes techniques, mais ces derniers ne doivent jamais être appris de manière isolée car l'apprentissage de la technique seule n'est pas suffisant.

En ce qui concerne la méthodologie ouverte, Dent (cité par Crespo, 1999) indique que celle-ci entraîne un plus grand intérêt de la part du joueur, car elle est centrée sur l'aspect global du jeu.

Stojan (1988), affirme que ce type d'entraînement n'est rien d'autre qu'une simulation de l'atmosphère d'un vrai match. D'autre part,

Schonborn (1989) indique que l'entraînement doit toujours ressembler le plus possible à la compétition.

De même, Budo (2009) souligne l'importance d'un entraînement intégral amenant les situations d'entraînement au plus près des situations réelles du match. Par exemple, le temps de récupération entre les exercices doit être similaire à celui des temps réels du match.

Jofre Porta, ancien entraîneur de Carlos Moya, a d'ailleurs nommé son académie Global Tennis en référence au fait qu'il croit au travail simultané des quatre composantes du tennis.

Enfin, Campos (2009) distingue deux modèles d'enseignement dans le tennis actuel : d'une part, le modèle traditionnel basé sur les caractéristiques de la méthodologie analytique donnant la priorité à la technique, et d'autre part le modèle actif ou pédagogie active, qui donne la priorité à l'enseignement basé sur la découverte et encourage les joueurs à prendre des décisions.

RECHERCHE: PROCÉDÉ ET RÉSULTATS

Les interviews de 28 entraîneurs de tennis de haut-niveau ont été recueillis. Les résultats ont été analysés statistiquement à l'aide du programme SPSS 15.0.

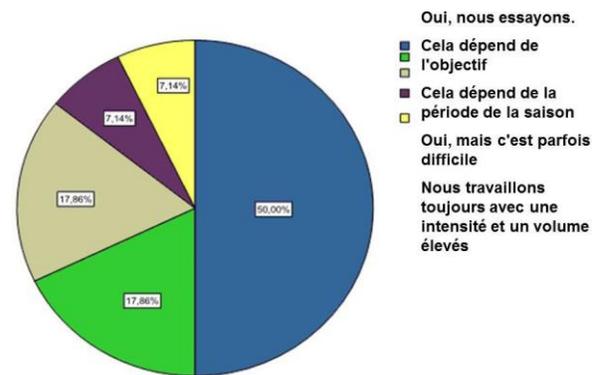


Figure 1. Appliquez-vous à l'entraînement une intensité et un volume de compétition?

50% des entraîneurs essaient de respecter les paramètres d'intensité et de volume. 17,86% déclarent qu'ils les appliquent en fonction des objectifs et de la période de la saison. 7,14% appliquent toujours une intensité et un volume élevé. Enfin, 7,14% tentent de le faire, mais trouvent cela difficile.

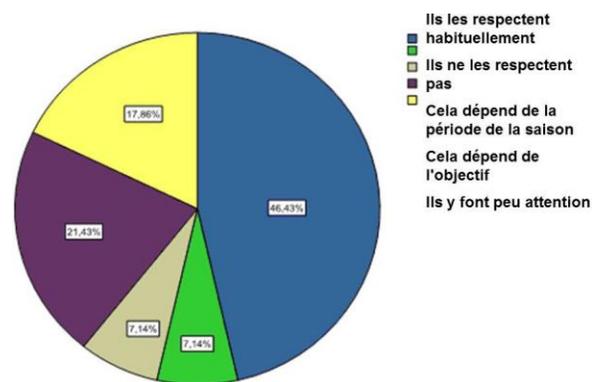


Figure 2. Directives de récupération

La figure 2 présente les résultats de la deuxième question de l'enquête liée au respect des directives de récupération dans l'entraînement des joueuses.

46,43% déclarent vouloir respecter les directives de récupération de match le plus fidèlement possible, 21,43% les respectent en fonction des objectifs; 17,86% n'y ont pas trop prêté attention et, enfin, les 14,28% restants correspondent à ceux qui n'y ont pas fait attention et à ceux qui y ont fait attention en fonction de la période de la saison.

La figure 3 résume les résultats de la question visant à déterminer si les entraîneurs font appel à un entraînement intégral ou divisé en composantes distinctes.

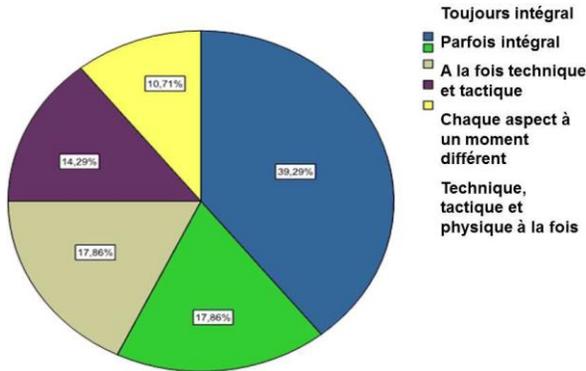


Figure 3. L'entraînement est-il intégral?

39,29% des entraîneurs privilégient un entraînement intégral. 17,86% travaillent occasionnellement de manière intégrale. Un pourcentage similaire d'entraîneurs travaillent la technique et la tactique de manière concomitante. Enfin, 14,29% travaillent chaque composante de manière indépendante.

D'autre part, il existe une relation entre les deux variables suivantes : le style de l'entraîneur et l'implication des joueurs dans le processus d'entraînement.

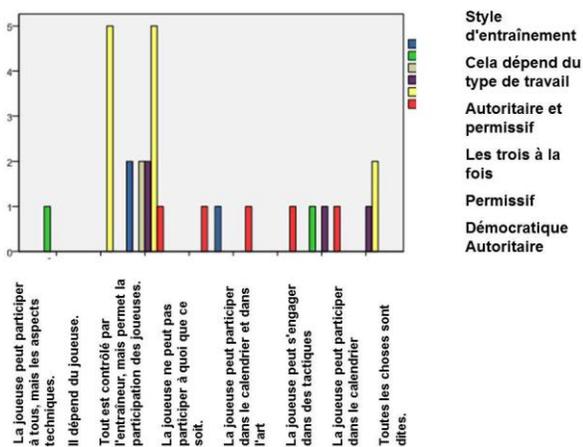


Figure 4. Corrélation entre le style de l'entraîneur et le degré de participation active des joueurs.

Nous remarquons que l'entraîneur démocratique maintient normalement le contrôle du processus, en offrant toujours aux joueurs la possibilité d'une participation active adaptée à leur degré de maturité.

CONCLUSIONS ET DISCUSSION

La moitié des entraîneurs impliqués dans l'étude respectent à l'entraînement les paramètres d'intensité, de volume et de récupération exigés par la compétition réelle. Cette conclusion est en accord avec les études réalisées par Ripoll (1989) et Fuentes et al., (2003).

Un peu plus d'un tiers des entraîneurs de notre étude travaillent de manière intégrale, c'est-à-dire, en prenant en compte les quatre composantes dans leur ensemble. Cette conclusion est étayée par Schonborn (1983), Stojan (1988) et Balaguer (1996).

L'approche démocratique était la plus fréquente chez les entraîneurs ayant participé à notre étude. Par ailleurs, il existe chez l'entraîneur un désir de voir son joueur participer à son propre processus d'apprentissage. L'approche idéale consiste à partager la prise de décision entre le joueur et l'entraîneur. Ce résultat est appuyé par Fuentes et al., (2003), Lorenzo (1997) et Garcia (1987).

Nous espérons que les résultats de cette recherche contribueront à une meilleure connaissance des caractéristiques et des besoins liés à l'entraînement des joueuses de tennis.

RÉFÉRENCES

Balaguer, I. (1996). "Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis". Revista Apuntes EF i Sport, nº 44- 45, 143-153, Barcelona.

Budó, X. (2009). Entrenamiento específico de tenistas. Simposium de tenis femenino. Oviedo (Asturias), RFET.

Bunker, B., & Thorpe, R. (1986). The curriculum model. In R. Thorpe, Bunker, D., & Almond, L (Ed.), Rethinking games teaching (pp. 7-10). Loughborough: University of Technology, Loughborough.

Campos, J. (2009). Metodología de la enseñanza a iniciantes. Clínica en las instalaciones del Club Tenis Barcelona. Torneo "Compte de Godó". Abril.

Crespo, M, Andrade, J C & Arranz, J (1993a). La técnica del tenis". Tenis II. RFET – COE. Madrid, 1- 3.

Crespo, M, Andrade, J C & Arranz, J (1993). "La táctica del tenis". Tenis II. RFET – COE. Madrid, 1- 3.

Crespo, M (1996). "Nuevas estrategias en la enseñanza del tenis. El descubrimiento guiado y la resolución de problemas aplicados al tenis". Taller centroamericano de entrenadores. Guatemala. www. miguelcrespo.net

Crespo, M. (1999). "Conceptos importantes para la enseñanza del tenis" III Simposium Internacional APE tenis. España. Club de tenis Valencia.

Crespo (1999) Métodos de enseñanza modernos y clases programadas para jugadores intermedios según el enfoque basado en el juego. Revista Stadium p:56.

- Crespo, M. (2002). "Evolución de la metodología en la enseñanza del tenis". [www.miguelcrespo.net](http://www.miguelcrespo.net)
- Crespo, M. (2007). "Consideraciones sobre los padres – entrenadores". [www.miguelcrespo.net](http://www.miguelcrespo.net)
- Crespo, M. (2007). "Implicaciones psicológicas de las nuevas metodologías de la enseñanza del tenis". [www.miguelcrespo.net](http://www.miguelcrespo.net)
- Del Campo, V.L. (1996). Influencia del entrenamiento perceptivo basado en la anticipación, sobre el comportamiento visual y la respuesta de reacción aplicada al tenis. Tesis doctoral. Universidad de Salamanca.
- Del Villar, F. & Fuentes, J.P. (1999). "Las destrezas docentes en la enseñanza del tenis". Interamericana de España. [www.efdeportes.com/efd145/la-evolucion-historica-del-tenis.htm](http://www.efdeportes.com/efd145/la-evolucion-historica-del-tenis.htm).
- Elderton, W. (2008). Situation training: key to training in a game-based approach, *ITF CSSR.*, 44, 24-25.
- Fuentes, J.P. (1999). Entrenamiento integral en el tenis de competición. En D. Sanz y P. del Río (coords.) *Actas del Congreso Nacional de Tenis: "Entrenamiento en alto rendimiento"*, Universidad de la Rioja, Área Docente de la Real Federación Española de Tenis (ENMT), pp. 23- 38.
- Fuentes, J.P., Sanz, D., Ramos, L.A., Julian, J.A., & Del Villar, F. (2003). "La relación de los entrenadores de tenis de alta competición con su contexto socio profesional: influencia en el rendimiento deportivo del tenista" *Revista digital www.rendimientodeportivo.com*
- Lorenzo, M. (1988) "Operativización de objetivos", en W. AA., *Didáctica general*, Madrid, Anaya. (Textos Universitarios), pp. 85-107.
- Ripoll, R. (1998/99). "Tennis i dona". Centre d'estudis Olímpic. Universitat Autònoma de Barcelona. Treball dins de l'assignatura Campus: Esport, Olimpisme i Cultura Contemporània i tenis y su legado pedagógico.
- Schonborn, R. (1989). "Nuevos test y estudios sobre el entrenamiento en tenis: principios fisiológicos", en *N Simposium Int. Prof. Enseñanza*. Granada, 1989, Madrid, Real Federación Española de Tenis, Escuela Nacional de Maestría de Tenis, pp. 223-239.
- Stojan, S. (1988). "Ejercicios de entrenamiento modelado", en *Simposium Europ. Tennis Assoc. (ETA)*. Madeira, 1988, Madrid, Real

- Federación Española de Tenis, Escuela Nacional de Maestría de Tenis, pp. 26-36.
- Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (Ed.). (1986). *Rethinking games teaching*. Loughborough: University of Technology, Loughborough.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2012 Montserrat Francín Veciana.



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](#)