



Exercices pour apprendre et corriger le service.

Daria Kopsic.

Directeur général, Biodynamic Tennis, Argentine.

RÉSUMÉ

Cet article présente divers exercices d'apprentissage et de remédiation des services. Plus précisément, les aspects clés du service sont expliqués, tels que la rotation externe du bras et la flexibilité dans l'extension du dos, ainsi que des exercices pour la phase psychomotrice, la phase d'entraînement, les adultes, la prévention et l'échauffement.

Mots clés: Service, Exercices, Apprentissage.

Article reçu: 29 Janvier 2013.

Article accepté: 28 Février 2013.

Auteur correspondant: Daria Kopsic, Directeur Général, Biodynamic Tennis, Argentine.

Email: daria.kopsic@gmail.com

INTRODUCTION

Après avoir testé et évalué un certain nombre de joueurs sur une longue période, j'ai été amené à considérer l'apprentissage moteur primaire comme essentiel. Il permet au joueur d'éviter de connaître des limitations de mouvement importantes par la suite et réduit le risque de blessure lorsque que l'on travaille sur le service. Il est important de prendre le mouvement de l'articulation de l'épaule en considération, cependant, il est nécessaire de le différencier selon qu'il implique un lancer ou un impact.

Pendant longtemps, on a constaté que les Argentins ne servaient pas bien parce que leur apprentissage moteur primaire ne comprenait pas suffisamment de sports impliquant des mouvements de lancer. C'est en partie vrai, mais nous devons également nous demander si l'on a affaire à des mouvements qui impliquent un lancer d'objets (base-ball, basket-ball) ou à des mouvements dans lesquels les épaules jouent un rôle de résistance (natation, volley-ball, etc.)

Depuis le stade psychomoteur en mini-tennis jusqu'à l'étape du tennis professionnel ou adulte, je considère qu'il est très important d'effectuer des mouvements qui soient compatibles avec l'action motrice attendue chez le joueur.

Les exercices doivent être liés à l'étape motrice sensorielle à laquelle se trouve l'enfant et être réalisés pour favoriser une empreinte motrice appropriée. Cela permettra un transfert adéquat de la raquette vers la balle.

Avant de passer directement aux exercices, je voudrais faire une brève introduction concernant l'importance de la rotation

externe du bras et de la souplesse dans l'extension du dos. Bob Pritchard a écrit un article très intéressant sur le sujet

La rotation externe du bras

Des recherches récentes montrent qu'un élément important invariablement présent chez tous les bons serveurs est que la rotation externe de leur bras est sensiblement supérieure à celle des autres joueurs.

Ce constat nous aidera à travailler dans le but d'améliorer cet aspect dès les premiers stades de sorte que le joueur puisse atteindre le maximum de son potentiel.

Souplesse dans l'extension du dos

Cet aspect n'est pas essentiel à l'exécution du service, mais il agit en association avec la rotation externe du bras et peut être développé par l'étirement des muscles abdominaux.

Il est important d'utiliser d'autres éléments de travail tels que des bandes élastiques, des médecine-balls, des ballons de football américain, différents types de plates-formes d'équilibre, etc.

Nous devons disposer d'une gamme d'exercices variés, étant donné que chaque individu a ses particularités et qu'il n'est pas toujours possible d'utiliser la même approche pour résoudre des problèmes différents.

Les exercices que nous allons présenter peuvent être classés comme suit :

1. Exercices pour le stade psychomoteur
2. Exercices pour le stade de préparation
3. Exercices pour le stade de compétition
4. Exercices pour les adultes
5. Exercices de prévention et d'échauffement

EXERCICES POUR LE STADE PSYCHOMOTEUR

À ce stade critique du développement de l'enfant, les exercices liés à l'action motrice lors du service ont pour objectif de travailler à l'empreinte initiale d'un mouvement nécessitant une grande coordination des différents leviers. Ce mouvement aura un rôle fondamental au tennis. A ce stade, nous devons dissocier et cibler le développement des différentes compétences qui sont nécessaires pour le service.

Nous devons travailler sur les compétences de service suivantes :

L'équilibre

L'équilibre est un élément de la motricité qui évolue avec l'âge et qui est étroitement lié à la maturité du système nerveux central. A partir de l'âge de quatre ans, l'enfant peut améliorer son équilibre dynamique et à sept ans environ, il est capable de garder l'équilibre les yeux fermés.

Le saut

Compétence motrice dans laquelle le corps se retrouve en l'air grâce à l'impulsion générée par une ou deux jambes, le saut exige équilibre et coordination. Il ne fait pas de doute que le saut est une compétence plus difficile que la course : il implique des mouvements plus énergiques, avec une durée de suspension dans l'air plus importante.

Le lancer

Nous devons prendre en considération la relation entre ce mouvement et la technique de service. Lors du lancer de balle, le bras non dominant est impliqué. Les types de lancer que l'on retrouve chez les enfants débutants comprennent :

- Le lancer par-dessus l'épaule.
- Le lancer latéral.
- Le lancer d'arrière en avant.

Nous allons nous concentrer uniquement sur le lancer vers l'avant.

La frappe

La compétence de frappe implique l'utilisation d'un objet (la raquette) avec le bras dominant pour frapper un autre objet (la balle). Il est nécessaire de parvenir à effectuer le geste technique du service, qui représente en lui-même un mouvement complexe. Les actions de frappe peuvent avoir lieu selon des plans différents et dans des circonstances très variées: par dessus l'épaule, latéralement, d'arrière en avant, avec une raquette, etc. Le succès du coup dépendra de la taille, du poids et de l'adaptation de l'instrument de frappe à la main, ainsi que des caractéristiques de l'objet à frapper. Ce succès est également conditionné par la position du tronc et des membres avant et pendant la frappe.

Lors de la réalisation de ces exercices, il est très important pour l'enfant de maintenir l'axe de sa tête en alignement avec sa colonne vertébrale en évitant de pencher la tête sur le côté.

EXERCICES POUR LA PHASE DE PRÉPARATION

Au cours des premières étapes, il est très important de travailler avec des exercices de dissociation des parties inférieure et supérieure du corps. Nous devons essayer d'amener l'enfant à garder son équilibre et à déplacer sa tête parallèlement à l'axe longitudinal. Pour cette raison, il est essentiel de travailler avec des bandes élastiques afin de maintenir l'équilibre scapulaire.



Photo 1. Travail avec bandes élastiques.



Photo 2. Travail sur plates-formes instables.



Photo 3. Travail avec ballon de football américain.

EXERCICES POUR LA PHASE DE COMPÉTITION

Lorsque j'ai affaire à des joueurs professionnels, je travaille toujours avec l'entraîneur du joueur, car celui-ci doit comprendre la mécanique du geste et l'importance de ne pas revenir à une empreinte motrice précédente. Il est toujours pratique d'identifier des améliorations concrètes grâce à l'analyse de photos ou de vidéos et de réaliser ainsi un contrôle spécifique du problème posé par le joueur et l'entraîneur.



Photo 4. Avant de commencer les exercices, essayez de trouver une position anatomique de travail.



Photo 5. Travail d'alignement de l'axe longitudinal de la jambe.



Photo 6. Cet exercice utilise des bandes pour travailler la stabilisation scapulaire afin de prévenir les blessures et de corriger la posture des joueurs antéropostérieur.



Photo 7. Travail de la rotation du bras par rapport à l'épaule, selon l'axe antéropostérieur.

EXERCICES POUR LES ADULTES

Les exercices proposés pour les adultes sont présentés dans les photos.

- Agilité.
- Correction du mouvement avec médecine-ball.
- Equilibre.

Les exercices pour adultes doivent être axés en premier lieu sur la prévention des blessures et en second lieu sur l'exécution des coups. Si cela n'entraîne aucune blessure, il convient de faire travailler l'articulation de l'épaule librement par rapport au reste du corps, car cela aidera les joueurs adultes à générer plus d'accélération à l'impact.

EXERCICES DE PRÉVENTION ET D'ÉCHAUFFEMENT

Les exercices proposés ici sont présentés dans les photos suivantes.



Photo 8. Cet exercice est fortement lié au précédent, mais la rotation de l'épaule par rapport au bras forme un "moulin à vent latéral"



Photo 9. L'articulation doit essayer de permettre une dissociation maximale entre le bras et le corps, pour favoriser un échauffement optimal ainsi que le développement à long terme de l'agilité.



Photo 10. Le travail avec bandes vise à favoriser le contrôle et l'équilibre des groupes musculaires impliqués lorsqu'on lève le bras.



Photo 11. Le travail avec un médecine-ball (dont le poids dépend de l'âge et du type biologique) implique l'ensemble de la chaîne corporelle.



Photo 9. Cet exercice améliore la dissociation de la partie inférieure du corps au moyen d'une « torsion ».

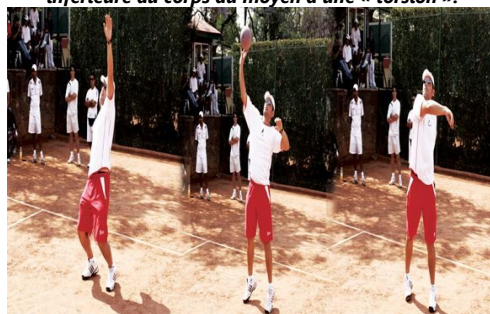


Photo 10. Avant de commencer à utiliser la raquette, nous effectuons le mouvement avec un médecine-ball.



Avant de commencer à servir librement, je recommande toujours de servir en réduisant la base d'appui et de travailler sur l'équilibre en effectuant 10-20 services.

RÉFÉRENCES

- Bordoli, P. (1995) Manual para análisis de los movimientos.
- Dyson, G. (1980) Mecánica del Atletismo.
- Elliot, B., Reid, M. & Crespo, M. (2003) ITF Biomechanics of Advanced Tennis.
- Guede, F.R. (2007) La Biomecánica del Saque del Tenis.
- Kapandaji, A.L. Fisiología Articular, tomo 1 y tomo 2.
- Kopsic, D. Sistema Biodinámico.

Meinel, K. & Schnabel, G. (2004) Teoria del movimiento (Motricidad Deportiva).

Piasenta, J. (2000) Aprender a observar.

Pradet, M. & Hubiche, J.L. (1999) Comprendre el Atletismo.

Prichad, B. Andy Roddick 155mp del saque.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 Daria Kopsic.



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 Oeuvre.

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