



Quelques réflexions au sujet des modes d'apprentissage des habiletés motrices par les joueurs de tennis.

Anne Pankhurst.

University of Central Lancashire, conseillère pédagogique à la PTR.

RÉSUMÉ

Les entraîneurs de tennis enseignent les compétences techniques et gestuelles aux joueurs dès leur plus jeune âge. Souvent, l'accent est mis sur le contenu à enseigner plutôt que sur la méthode. Des études récentes remettent en question l'enseignement classique et portent à croire que la méthode utilisée pour l'apprentissage des habiletés motrices est ce qui importe le plus. Dans cet article, nous passerons en revue plusieurs méthodes susceptibles de favoriser et d'améliorer l'apprentissage moteur qui mettent davantage l'accent sur l'entraînement adapté au tennis.

Mots clés: Enseignement, Apprentissage moteur, Habiletés ouvertes, Types d'entraînement.

Article reçu: 7 Juin 2013.

Article accepté: 10 Juillet 2013.

Auteur correspondant: Anne Pankhurst, University of Central Lancashire, conseillère pédagogique à la PTR.

Email: anne@annepankhurst.co.uk

INTRODUCTION

Nous savons qu'une habileté motrice est une habileté physique qui concerne les mouvements et qui, par conséquent, englobe les diverses compétences techniques et gestuelles que les joueurs de tennis doivent utiliser. Nous savons également que l'acquisition et le perfectionnement de ces habiletés se fait par l'apprentissage moteur lors de l'entraînement. Enfin, nous savons que les habiletés motrices doivent devenir relativement permanentes pour être efficaces (Schmidt, 1991).

La question qui se pose par conséquent aux entraîneurs est de savoir comment enseigner les habiletés dont les joueurs auront besoin à mesure qu'ils se développeront et qu'ils deviendront adultes. Le tennis est un sport à habiletés ouvertes. Lorsqu'ils enseignent les habiletés motrices, les entraîneurs doivent donc veiller à ce que la méthode qu'ils utilisent soit étroitement liée à ce qu'il se passe sur un terrain de tennis. De fait, les exigences du jeu doivent influencer et même dicter les meilleures pratiques en matière d'enseignement, de même qu'elles doivent déterminer la manière dont l'entraîneur doit s'y prendre pour faire acquérir à un joueur la technique et les mouvements du tennis.

Il est essentiel pour les entraîneurs de comprendre les conséquences que peut avoir sur l'apprentissage moteur le fait que le tennis soit un sport à habiletés ouvertes. En effet, le joueur ne pourra pas décider quelle habileté employer tant que la balle n'aura pas été frappée par l'adversaire (Gentile, 2000).

Le joueur doit d'abord prendre une décision et ensuite utiliser l'habileté appropriée. En outre, au tennis, aucune habileté (à l'exception du service peut-être) n'est jamais répétée exactement de la même façon ou dans les mêmes circonstances. D'autre part, au cours d'un jeu, les séquences dans lesquelles les habiletés sont utilisées varient. Il s'ensuit que le joueur doit en permanence faire évoluer les schémas



moteurs utilisés. De fait, même si les caractéristiques biomécaniques et la configuration de chaque habileté demeureront inchangées, l'habileté à proprement parler devra toujours être adaptée dans une certaine mesure du fait que les caractéristiques de la balle venant en sens inverse, les positions sur le court du joueur et de son adversaire et le score varieront. Tous ces facteurs, pris globalement, doivent avoir une influence sur les méthodes utilisées par les entraîneurs pour enseigner les habiletés motrices.

Pour être en mesure de faire face à la nature imprévisible du tennis, les principaux facteurs dont le joueur doit se préoccuper sont sa capacité à prendre des décisions, sa capacité à résoudre les problèmes et la nécessité d'adapter les habiletés motrices requises. Il s'ensuit que le joueur doit apprendre et acquérir des habiletés adaptables/ouvertes plutôt que des habiletés fixes/reproductibles/fermées telles que celles nécessaires à la pratique de sports comme la gymnastique ou la natation (où il est indispensable de répéter les mêmes habiletés de la même manière à chaque fois).

Étant donné que le joueur doit sans cesse adapter les habiletés, les entraîneurs doivent d'abord savoir comment enseigner les compétences techniques et gestuelles de base pour chaque coup et ensuite déterminer comment ils peuvent aider les joueurs à effectuer les adaptations nécessaires pendant le jeu.

La clé pour l'entraîneur réside dans ce que nous avons déjà établi au sujet de l'apprentissage moteur, à savoir que l'acquisition des habiletés motrices passe par la répétition. Ainsi, le type d'entraînement utilisé joue un rôle déterminant. Dans les exemples de types d'entraînement qui suivent, l'idée de l'acquisition des habiletés motrices dans un environnement ouvert est mise en avant.

APPRENTISSAGE MOTEUR INITIAL

Méthode « globale-fractionnée-globale »

Lorsqu'ils enseignent les notions de base d'une habileté, de nombreux entraîneurs commencent par décomposer (fractionner) l'habileté globale en ce qui semble être ses parties constitutives (par exemple, les différentes parties constitutives du geste de service). Ils enseignent chacune d'elles, puis essaient de recréer l'action globale à partir des différentes parties qui la relient. À condition d'être utilisé à bon escient, ce type d'entraînement, connu sous le nom d'approche « globale-fractionnée-globale », peut être utile si une partie constitutive de l'habileté doit être travaillée plus particulièrement. Toutefois, de nombreux entraîneurs ont fait un mauvais usage de cette méthode et ont commencé à enseigner systématiquement les habiletés en les décomposant (approche « fractionnée-globale »). Il est plus réaliste de commencer par l'aspect global car cela permet aux joueurs de développer un geste « brut » très rapidement : ils ont alors simplement besoin de temps pour perfectionner ce geste. Bien entendu, le joueur

fera des erreurs. Cependant, nous savons que les erreurs sont un mal nécessaire et constituent un outil efficace dans le processus de l'apprentissage moteur.



Méthode fondée sur le jeu

Cette méthode convient parfaitement à l'apprentissage des habiletés propres au tennis, car elle permet au joueur de comprendre rapidement le contexte dans lequel l'habileté est utilisée. Ce dernier peut alors développer l'habileté dans le but d'améliorer sa capacité de résoudre des problèmes dans le contexte du jeu.

PERFECTIONNEMENT DE L'APPRENTISSAGE MOTEUR

Méthode de l'entraînement varié, variable et aléatoire

Une fois que les notions de base de l'habileté (jeu de jambes, prise, forme du coup, plan de frappe, accompagnement) ont été mises en place, l'entraîneur doit recourir à des principes d'entraînement favorisant l'acquisition des compétences liées à la pratique du jeu: prise de décision, sens de l'anticipation et capacité d'adaptation. Dans les faits, cela se passe rarement de cette façon, puisque les entraîneurs ont plutôt recours aux méthodes d'apprentissage bloqué ou massé (processus qui consiste à frapper le même type de balle à partir du même endroit à maintes reprises). Quel est l'intérêt d'enseigner les habiletés ainsi si le tennis ne se pratique pas de cette manière ? Allez savoir... Il serait beaucoup plus judicieux de faire appel à l'entraînement varié, variable et aléatoire (Schmidt, 1991) qui correspond davantage aux exigences du jeu. « Pour être réellement efficace, le travail (des habiletés) doit reproduire les diverses situations rencontrées en compétition » (Williams et Hodges, 2005).

Dans le cadre de l'entraînement variable, le travail d'une habileté donnée (le coup droit, par exemple) sera différent à chaque fois étant donné que le joueur ne doit jamais négocier la même balle deux fois de suite.

L'entraînement varié (qui consiste à travailler des coups similaires, mais différents, tels que les deux coups de fond de court à partir de la ligne de fond), quant à lui, est particulièrement adapté au tennis.

Enfin, l'entraînement aléatoire signifie que le joueur devra travailler différentes habiletés dans un ordre imprévisible : il s'agit donc de la forme d'entraînement qui se rapproche le plus du jeu tel qu'il est pratiqué.

Dans les trois types d'entraînement, les joueurs doivent prendre des décisions, résoudre des problèmes et faire preuve d'anticipation ; ils sont donc mis en situation de développer des compétences propres au tennis. Les entraîneurs doivent cependant veiller à ce que les délais entre les coups reflètent la situation réelle du jeu et à ce que la balle venant en sens inverse soit toujours jouée depuis une position réaliste sur le terrain. L'entraînement des habiletés motrices dans un contexte tenant compte du fait que le tennis est un sport à habiletés ouvertes permet aux joueurs d'acquérir les compétences d'adaptation requises. De plus, il existe des éléments qui portent à croire que les joueurs qui apprennent le tennis de cette manière sont plus aptes à gérer efficacement les situations difficiles en compétition (Vickers, 2011).

Autres facteurs ayant une incidence sur l'apprentissage moteur

En matière d'entraînement visant l'apprentissage moteur, les entraîneurs doivent tenir compte d'autres facteurs lorsqu'ils travaillent avec de jeunes joueurs. Le stade de développement des qualités athlétiques a une incidence sur la capacité des jeunes joueurs à apprendre et à acquérir les habiletés motrices. De même, « l'entraînabilité » et les « dispositions à l'apprentissage » varient selon les joueurs (Malina, 2013). En effet, le développement de qualités athlétiques favorise l'acquisition des habiletés motrices (Beunen et Malina, 2008). Les entraîneurs qui surveillent de près la croissance et la maturation de leurs joueurs savent que de jeunes enfants du même âge peuvent être très différents. Ils sont donc plus à même de leur faire acquérir les habiletés appropriées.

D'autre part, il semblerait que l'on puisse établir un lien entre le comportement des entraîneurs lorsqu'ils enseignent le tennis et le comportement des joueurs en compétition. Ainsi, si certains jeunes joueurs réagissent toujours de manière négative lorsqu'ils font des fautes au cours d'un match (en désignant souvent du doigt les erreurs techniques), c'est peut-être tout simplement parce qu'ils sont exposés à un environnement où on leur rappelle en permanence ce qu'ils font de mal lorsqu'ils sont en situation d'apprentissage. Selon un nombre croissant d'études, un environnement positif, dans lequel l'entraîneur a recours au principe du renforcement en rappelant au joueur ce qu'il fait de bien, serait plus susceptible de créer un comportement positif sur le court. En outre, les travaux de Dweck (2008) indiquent que lorsque les jeunes joueurs reçoivent des félicitations, en particulier pour les

efforts fournis, cela peut les encourager à s'améliorer. Par contre, il existerait un lien entre le fait de féliciter un joueur pour ses compétences et la peur que ce dernier pourrait éprouver à l'idée de commettre des erreurs.

CONCLUSION

Les entraîneurs partent souvent du principe que s'ils ne contrôlent par l'environnement d'entraînement, les jeunes joueurs en particulier ne seront pas en mesure de progresser. Toutefois, d'après des études menées sur les différentes méthodes d'organisation de l'entraînement en vue de l'apprentissage et de l'acquisition des habiletés (allant de l'entraînement dirigée par les joueurs à l'entraînement dirigée par l'entraîneur), il semblerait que plusieurs d'entre elles aient des effets bénéfiques (Côté, Erickson et Abernethy, 2013). Dans un autre sport à habiletés ouvertes, le football, de nombreux faits concourent à indiquer que les joueurs deviennent plus compétents si on leur laisse le temps et la possibilité de s'entraîner par eux-mêmes, ainsi que les infrastructures pour le faire. D'autre part, il a été démontré que certains grands joueurs de football qui s'étaient entraînés par leurs propres moyens plusieurs heures par semaine sont devenus de meilleurs joueurs que d'autres qui ne l'avaient pas fait (Williams et Hodges, 2005).

En lien avec le point précédent, des travaux menés par MacNamara, Button et Collins (2010) sur les qualités psychologiques spécifiques indispensables pour devenir un sportif de haut niveau portent à croire que la réussite du sportif sur le long terme dépendra du comportement qu'aura eu son entraîneur lors des séances d'entraînement. Cette information capitale pour les entraîneurs peut les inciter à réfléchir à la manière dont ils pourraient, dans le cadre de l'apprentissage moteur, avoir également une influence positive sur le développement de compétences et de qualités telles que le niveau d'engagement, la concentration, la gestion de la pression et la réalisation de séances d'entraînement de qualité, simplement en modifiant leur propre comportement.

Enfin, les entraîneurs doivent bien sûr suivre de près les tendances et l'évolution du jeu afin de s'assurer que leurs joueurs développent les compétences techniques et gestuelles qui leur permettront de jouer au plus haut niveau pendant un certain nombre d'années. L'évolution du jeu fera en sorte que des habiletés motrices différentes deviendront plus importantes : il est donc essentiel que les entraîneurs soient à la fois perspicaces et bien préparés.

RÉFÉRENCES

- BBeunen, G. et Malina, R. (2008). Growth and biological maturation: Relevance to athletic performance. Dans H. Hebestreit et O. Bar-Or (dir.). *The Young athlete—the encyclopaedia of sports medicine* (p. 3-17). USA: Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470696255.ch1>

- Côté, J., Erickson, K. et Abernethy, B. (2013). Play and Practice during Childhood. Dans J. Côté et R. Lidor (dir.) (p. 1-8) Conditioning of children's talent development in sport. (p. 9-20). USA: FIT, West Virginia University.
- Dweck, C. S. (2008). The secret to raising smart kids. *Scientific American*, 18(6), 37-43. <https://doi.org/10.1038/scientificamericanmind1207-36>
- Gentile, A. (2000). Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor processes. Dans J. Carr et R. Shepherd (dir.). *Movement science: Foundations for physical therapy in rehabilitation* (p. 111-187). Gaithersburg, MD: Aspen.
- MacNamara, Á., Button, A. et Collins, D. (2010b). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage related differences in skills and behaviours. *The Sport Psychologist*, 24(1), 74-96. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.74>
- Malina, R. M. (2013). Motor Development and Performance. Dans J. Côté et R. Lidor (dir.) (p. 61-83). *Conditioning of children's talent development in sport*. (p. 85-98). USA: FIT, West Virginia University.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Vickers, J. N. (2011). Skill acquisition: designing optimal learning environments. Dans D. Collins, A. Button et H. Richards (dir.). *Performance psychology: a practitioner's guide* (p. 191-206). Oxford: Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-06734-1.00014-6>
- Williams, A.M. et Hodges, N.J. (2005). *Skill Acquisition in Sport*. Routledge, London. <https://doi.org/10.4324/9780203646564>
- Williams, A.M. et Hodges, N.J. (2005). Practice, instruction and skills acquisition in soccer: challenging tradition. *Journal of Sports*

Sciences, June: 23(6): 637-50.
<https://doi.org/10.1080/02640410400021328>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 Anne Pankhurst.



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](#)