

# Une approche du perfectionnement des compétences en tennis par les contraintes.

João Carvalho, Vanda Correia et Duarte Araújo.

Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve – Portugal.

## RÉSUMÉ

L'objet de cet article est de proposer une approche méthodologique de l'enseignement fondé sur le jeu visant à renforcer les compétences en tennis. Cette approche repose sur un diagnostic du comportement décisionnel dans des contextes de performance sportive, ainsi que sur les résultats de processus d'intervention issus de la manipulation de contraintes clés, que ce soit au niveau de la tâche à exécuter, au niveau de la personne qui exécute la tâche ou au niveau de l'environnement dans lequel la tâche est exécutée. Le but est d'attirer l'attention des joueurs sur les sources d'information pertinentes en fonction de leurs propres actions. Ainsi, l'intervention permet aux joueurs de détecter les informations qui les aideront à agir de manière plus efficace. L'apprentissage se fait dans des situations où les joueurs ont la possibilité de détecter et d'exploiter de manière autonome les informations inhérentes à la tâche à exécuter, leur permettant ainsi de découvrir des solutions uniques en fonction de leurs propres caractéristiques.

**Mots clés:** Contraintes, Apprentissage, Performance tennistique, Ecologie, Dynamique, Prise de décision.

**Article reçu:** 7 Juin 2013.

**Article accepté:** 16 Juillet 2013.

**Auteur correspondant:** João Carvalho, Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve–Portugal.

Email: [joahcarvalho@gmail.com](mailto:joahcarvalho@gmail.com)

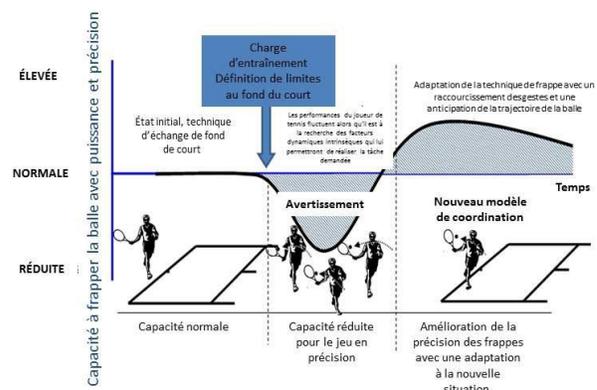
## INTRODUCTION

L'évolution constante des conditions de jeu signifie que la prise de décision et l'action qui en résulte doivent être effectuées en fonction du moment. La perception des principales sources d'information est le reflet de l'ajustement qui existe entre les caractéristiques propres du joueur et les propriétés de la tâche à exécuter (Davids, Araújo, Hristovski, Passos et Chow, 2012). Lors d'un échange, les possibilités d'action offertes par le contexte sont le résultat de la relation continue entre le joueur et son adversaire.

Le joueur doit être en permanence attentif aux caractéristiques du match qui le renseignent sur la manière et le moment d'agir dans le but d'atteindre un objectif. La réception des informations ne doit pas se faire de manière passive, mais bien de manière active. L'amélioration de la capacité à agir avec succès résulte essentiellement de l'augmentation de la sensibilité aux propriétés pertinentes de l'environnement qui guident l'action visant à atteindre un objectif.

## L'ENTRAÎNEMENT, UN PROCESSUS DE MANIPULATION DES CONTRAINTES PERTINENTES

Selon nous, l'entraînement est un processus axé sur la manipulation des principales contraintes qui amplifie les sources d'information permettant aux joueurs d'atteindre leurs objectifs (Carvalho, Araújo, García González et Iglesias, 2011).



**Figure 1 – Les catégories de contraintes qui ont une influence sur la performance et l'entraînement.**

Le terme « contraintes » désigne les exigences qui déterminent l'action à exécuter, lesquelles peuvent être de diverses natures : instructions et retour d'information supplémentaire (« feedback augmenté ») donnés par l'entraîneur, déplacements des joueurs, type de balle ou de raquette utilisé ou amplitude de mouvement d'une articulation donnée. Ces contraintes, qui interagissent simultanément pour orienter le comportement, peuvent être classées, d'un point de vue théorique, dans trois catégories principales : 1) la tâche, 2) le joueur et 3) l'environnement (figure 1).

Les contraintes relatives à la tâche à exécuter sont liées aux caractéristiques de cette dernière, telles que les objectifs, les

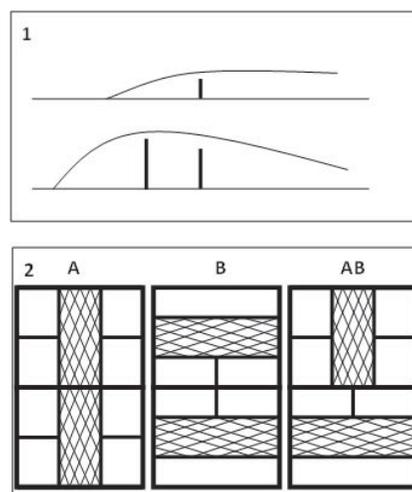
règles et les moyens. La manière dont les joueurs examinent les possibilités d'action disponibles dans le contexte variera si, par exemple, l'objectif de la tâche est de créer des situations de « rupture » en déplaçant l'adversaire latéralement (c'est-à-dire en jouant en diagonale) ou au moyen d'une amortie. Les moyens disponibles pour atteindre un objectif donné sont limités par les conditions dans lesquelles la tâche est exécutée. Le comportement du joueur sera également différent si, par exemple, on lui demande de jouer cinq coups « neutres » en fond de court avant de provoquer une situation de « rupture », ou s'il est obligé de créer la « rupture » à l'aide de son coup droit pour marquer des points.

Par conséquent, l'entraîneur peut recourir à différentes stratégies (manipulations) afin de mettre l'accent sur les contraintes liées aux tâches, sachant que les contraintes sont en interaction constante, quelles que soient les catégories auxquelles elles appartiennent. Exemples de stratégies possibles : i) amplifier les sources d'information – modifier les dimensions et le format du court, augmenter la hauteur du filet, délimiter des zones du court ou demander au relanceur de porter son attention sur le bras du serveur qui tient la raquette (ce qui l'aidera à mieux anticiper la direction de la balle) ; ii) effectuer des gestes et des interventions non verbales lorsque le joueur joue – signaux convenus entre le joueur et l'entraîneur servant à indiquer le côté de l'adversaire à explorer, la hauteur ou la profondeur des coups à privilégier ou la zone du court à partir de laquelle jouer (à l'intérieur du court ou derrière la ligne de fond).

L'effet de la manipulation des différentes contraintes liées aux tâches varie en fonction du niveau de compétence des joueurs. Les contraintes liées au joueur concernent essentiellement celles qui sont d'ordre structurel, d'une part, c'est-à-dire les contraintes qui sont relativement constantes dans le temps – la morphologie, la composition corporelle, voire le niveau de compétence pour une tâche donnée –, et celles qui sont d'ordre fonctionnel, d'autre part, c'est-à-dire les contraintes qui ont trait aux pensées, aux émotions, à la motivation, à la fatigue, à la vitesse, à la concentration, etc. Bien que les contraintes structurelles ne puissent être « manipulées », il est possible de les aborder, et ce, par le choix des partenaires d'entraînement. En ce qui concerne ces contraintes, des situations d'entraînement peuvent être conçues de manière à potentialiser ou, à l'inverse, à limiter le fait qu'un joueur est plus grand, plus fort, plus fatigué ou moins performant. Par exemple, il est possible de demander à un joueur très grand qui possède un excellent service de ne servir qu'une seule balle ou de travailler des situations lorsque le joueur est fatigué ou qu'il est soumis à une « pression émotionnelle » intense (par exemple, annoncer que la balle est fautive lorsqu'elle est bonne, aller à l'encontre de la volonté du joueur et aider le joueur à se réguler sur le plan psychologique).

Les contraintes liées à l'environnement peuvent être à la fois d'ordre physique et d'ordre social. Le climat d'entraînement

que l'entraîneur crée a une influence sur le développement des joueurs. Ce dernier peut établir deux types d'environnement différents sur le plan social : un environnement d'entraînement centré sur le moi ou un environnement d'entraînement centré sur la tâche à accomplir (Roberts, Treasure et Conroy, 2007). Dans le cadre du premier, il est possible d'accentuer l'esprit de compétition et d'aider le joueur à comparer ses performances à celles des autres joueurs. Dans le cadre du second, il est possible d'aborder la motivation intrinsèque du joueur et d'inciter ce dernier à améliorer ses performances puisqu'il peut se servir de ses résultats précédents comme point de référence. D'autres facteurs inhérents à l'environnement peuvent être pris en compte lors de l'élaboration des tâches à accomplir à l'entraînement. Par exemple, il peut être possible d'intégrer des facteurs tels que la présence ou le comportement de spectateurs, la présence de la famille, les conditions du court (ainsi, jouer sur une surface lente ou dans des conditions d'humidité élevée a pour effet d'augmenter les exigences en matière de déplacement de l'adversaire lors de la préparation de situations de « rupture », car il faut plus de patience et d'endurance) ou encore le niveau de jeu de l'adversaire.



**Figure 2. Exemples de manipulation des contraintes liées à la tâche à accomplir :**

- 1. En augmentant la hauteur du filet, on favorise les trajectoires de balle ascendantes et l'exécution de coups liftés et ayant un rebond plus proche de la ligne de fond de court.**
- 2. En délimitant des zones du court où les rebonds sont interdits, on favorise l'exploration de solutions variées : A – Coups en diagonale. B – Coups plus longs. C – Combinaison des deux.**

## EXEMPLES D'INTERVENTION

Les contraintes des trois catégories présentées ci-dessus sont utiles à la fois pour établir un diagnostic sur ce qu'il convient de travailler à l'entraînement et déterminer les modes d'entraînement à privilégier. Le processus d'intervention peut être lancé dès lors que l'entraîneur a déterminé, en fonction des caractéristiques et du niveau de compétence de chaque joueur, les principales contraintes qui ont une influence sur la performance des joueurs. Par conséquent, la manipulation de

ces contraintes doit être effectuée de sorte qu'elle permette d'améliorer les performances des joueurs.



L'utilisation de balles et de raquettes différentes et la modification des dimensions du court doivent dépendre des possibilités d'action qu'elles offrent aux joueurs et des objectifs recherchés. Ainsi, lorsqu'on augmente la longueur du court, on peut accentuer l'amplitude des gestes de frappe et la vitesse que l'on imprime à la balle. À l'inverse, si on réduit la longueur du court, une plus grande précision sera exigée pour le placement des balles. Si l'objectif est d'inciter le joueur à monter davantage au filet, l'entraîneur pourra réduire la largeur du court ou délimiter des zones dans lesquelles la balle ne doit pas rebondir dans le but d'encourager le joueur à explorer les possibilités offertes par les coups en diagonale, le déplacement de l'adversaire dans le sens de la longueur ou les variations de la vitesse de balle.

Si l'entraîneur souhaite obliger le joueur à se placer correctement derrière la balle et à déclencher son geste de frappe de bas en haut avec un plan de frappe en avant du corps, au lieu d'effectuer un geste linéaire vers l'avant, il pourra augmenter la hauteur du filet et délimiter une zone du court, près de la ligne de fond, dans laquelle la balle devra rebondir (voir les exemples à la figure 2).

## CONCLUSION

Différentes sources de contraintes interagissent pour influencer simultanément le comportement. L'approche par les contraintes ne préconise pas de contrôler toutes les sources d'influence sur le comportement, mais défend plutôt l'idée que les joueurs doivent apprendre à jouer en présence de facteurs internes et externes variables. L'intervention par la manipulation des contraintes repose sur l'introduction

d'éléments de variabilité fonctionnelle dans les principales contraintes qui ont une influence sur la performance. Cette approche favorise, non pas le recours à des solutions toutes faites préparées à l'avance, mais le développement d'une plus grande sensibilité aux caractéristiques permanentes d'un match qui renseignent le joueur, compte tenu de ses caractéristiques propres et des circonstances, sur la manière d'atteindre un certain objectif.

## RÉFÉRENCES

- Carvalho, J., Araújo, D., García-González, L., & Iglesias, D. (2011). El entrenamiento de la toma de decisiones en el tenis: ¿qué fundamentos científicos se pueden aplicar en los programas de entrenamiento? *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 767-783.
- Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2012). Ecological dynamics and motor learning design in sport. In N. Hodges & M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed., pp. 112-130). Abingdon, UK: Routledge.
- Roberts, G., Treasure, D., & Conroy, D. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 3-30). Hoboken, NJ: John Wiley.  
<https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch1>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 João Carvalho, Vanda Correia et Duarte Araújo.



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](#)