COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW

Fédération Internationale de Tennis
www.itfcoachingreview.com
Avril 2020. Année 28. Nombre 80. 23-26
ISSN 2225-4757
https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.65

Le développement de la perception au tennis

Santiago Micó Salvador [a], Rafael Martínez-Gallego [a] & José Vicente Rams [b]

[a] Université de Valence, Valence, Espagne. [b] El Puig Tennis Club, Valence, Espagne.

RÉSUMÉ

Dans le présent article, nous proposons aux entraîneurs une mise en contexte du concept de « perception », en commençant par en donner une définition, puis en le reliant aux différentes composantes des tâches motrices. Nous abordons ensuite les théories qui permettent d'établir un cadre propice au développement des compétences dans ce domaine. Enfin, nous proposons un ensemble d'exercices pratiques destinés aux joueurs de tennis qui souhaitent perfectionner leurs capacités de perception, l'un des ingrédients essentiels pour améliorer son niveau de jeu.

Mots clés: perception, entraînement, tennis, exercices.
Article reçu: 14 Février 2020
Article accepté: 09 Mars 2020
Auteur correspondant:. Rafael Martínez-Gallego, Faculté de l'activité physique et des sciences du sport, Université de Valence, Espagne. Email: ramargal@hotmail.com

INTRODUCTION

La « perception » désigne la capacité qui permet de repérer et d'acquérir l'information de façon à l'intégrer à nos connaissances existantes (Marteniuk, 1976). Le traitement perceptif dépend des systèmes sensoriels (dans le cas de la vision, il s'agit essentiellement de l'œil), du cerveau et du traitement conscient des stimuli perçus (Palmi, 2007). Ainsi, le mécanisme perceptif est plus complexe que le simple fait de recevoir un stimulus (voir, entendre, sentir, etc.), il suppose d'avoir conscience de ce que l'on voit (c'est-à-dire de percevoir).
Toutes les actions qu'un joueur de tennis effectue sur le court (les tâches motrices) reposent sur trois mécanismes ou phases : la perception, la décision et l'exécution (Marteniuk, 1971) (figure 1). C'est pourquoi, selon le degré de difficulté de chacun des mécanismes, les actions à réaliser par le joueur de tennis pendant un match se révéleront plus ou moins complexes.

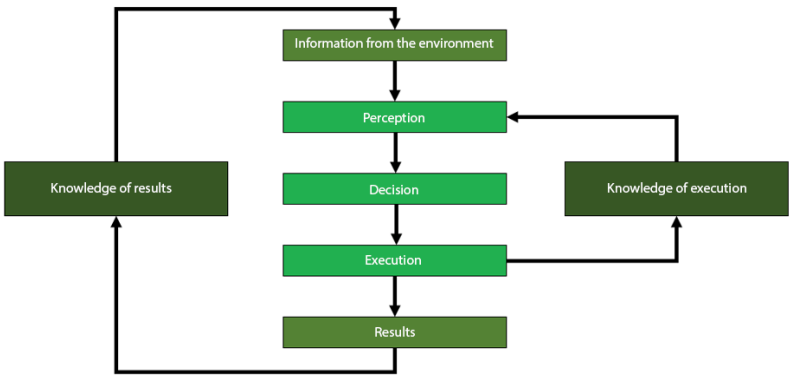

Figure 1. Les différents mécanismes qui sous-tendent les tâches motrices. Adapté de Marteniuk (1971)

Comme on le voit, la perception est la première étape du processus à la base de toute action au tennis, et son rôle dans l'atteinte d'une performance optimale au cours des phases suivantes du processus (à savoir la décision et l'exécution) est évident.

À ce stade de notre analyse, il apparaît important de réfléchir au temps qui est consacré à chacune de ces phases durant l'entraînement. Bien qu'aucune recherche n'ait été menée jusqu'ici sur le sujet, il semble que les entraîneurs et les préparateurs physiques abordent ce processus dans le sens opposé : ils consacrent beaucoup de temps aux mécanismes de l'exécution (technique) et de la décision (tactique), et dans bien des cas, ils négligent le mécanisme de la perception en dépit de son rôle essentiel.

DÉVELOPPEMENT DE LA PERCEPTION

Les tâches motrices peuvent être classées en trois catégories selon leur degré de complexité perceptive : les tâches à autorégulation, les tâches à régulation externe et les tâches à régulation mixte (Singer, 1986). On pourrait considérer que les tâches réalisées au tennis entrent dans la catégorie des *tâches à régulation externe*, qui se caractérisent par le fait qu'elles nécessitent une attention permanente pour collecter l'information provenant de l'environnement et s'y adapter. En effet, le tennis étant une activité essentiellement perceptive et ouverte, le joueur ne peut pas adopter un mode d'action prédéterminé et doit constamment anticiper la trajectoire de la balle et les actions de son adversaire. Et, en dernier lieu, le jeu se déroule dans un environnement stable, qui ne varie pas : le court de tennis.

D'un point de vue plus pratique, Billing (1980) affirme que la complexité perceptive d'une tâche motrice dépend de cinq facteurs :

- **le nombre de stimuli à prendre en compte :** plus il y a de stimuli qui entrent en jeu, plus le degré de difficulté est élevé ;
- **le nombre de stimuli présents :** plus le nombre de stimuli présents est important, plus le degré de difficulté est élevé ;
- **la vitesse et la durée du mouvement :** plus le mouvement est rapide, plus le degré de difficulté est élevé ;
- **l'ampleur et la prégnance du stimulus (intensité) :** moins le stimulus est intense, plus le degré de difficulté est élevé ;
- **la durée durant laquelle un stimulus peut être source de confusion :** moins on dispose de temps pour réagir à un stimulus pouvant prêter à confusion, plus le degré de difficulté est élevé.

Au tennis, les joueurs doivent composer avec au moins deux stimuli : l'adversaire et la balle. Le temps et la vitesse de déplacement de la balle influent grandement sur la difficulté perceptive du jeu. Par ailleurs, la présence de spectateurs de même que de mauvaises conditions météorologiques sont autant de facteurs également susceptibles d'avoir une incidence sur la difficulté perceptive. En double, les joueurs sont généralement confrontés à une complexité perceptive accrue, car ils doivent tenir compte d'un plus grand nombre de stimuli du fait qu'il y a plus de joueurs sur le court ; et à cela s'ajoute un autre élément, à savoir que les joueurs disposent de moins de temps pour percevoir les stimuli puisqu'il y a plus d'actions qui se déroulent au filet.

Au tennis, plusieurs études se sont intéressées de près à cette question, et ont analysé le comportement visuel et moteur, le travail axé sur les pré-indices, l'anticipation, le temps de réaction et de réponse ainsi que l'occlusion et la fixation chez les joueurs de tennis (Farrell, 1996 ; Crespo, 1997 ; Avilés *et al.*, 2002 ; Del Campo *et al.*, 2008; Del Campo *et al.*, 2012 ; Del Campo *et al.*, 2015). Williams *et al.* (2013) ont observé que l'entraînement centré sur les habiletés perceptives uniquement ainsi que l'entraînement axé sur la perception et l'exécution permettaient d'améliorer les capacités perceptives et le sens de l'anticipation des joueurs débutants et intermédiaires.

EXERCICES PROPOSÉS

Le programme d'entraînement proposé ici est conçu pour améliorer la perception. Les exercices sont répartis en fonction des variables définies par Billing (1980), et divisés en trois types : *général* (G), réalisé sans équipement de tennis ; *spécial* (E), réalisé avec de l'équipement de tennis ; *spécifique* (S), réalisé dans différentes situations de jeu.

Nombre de stimuli à prendre en compte :

Exercice 1 (générale)

Des plots sont placés en lignes (2-3 plots par rangée et 6 plots ou plus par colonne), un espace étant laissé entre chacun d'eux. Le joueur doit passer d'une rangée à l'autre (de face, latéralement, en sautant ou avec les bras tendus en avant, etc.) en fonction des instructions de l'entraîneur, qui lui indique la ligne vers laquelle il doit se diriger (celle du milieu, de gauche ou de droite) ; il doit dire à voix haute la couleur du plot dans la ligne en question afin de pouvoir se déplacer vers le plot suivant.

Variante : l'un des plots est retourné et le joueur doit alors dire « ne pas bouger » ou indiquer la couleur du plot situé à côté.

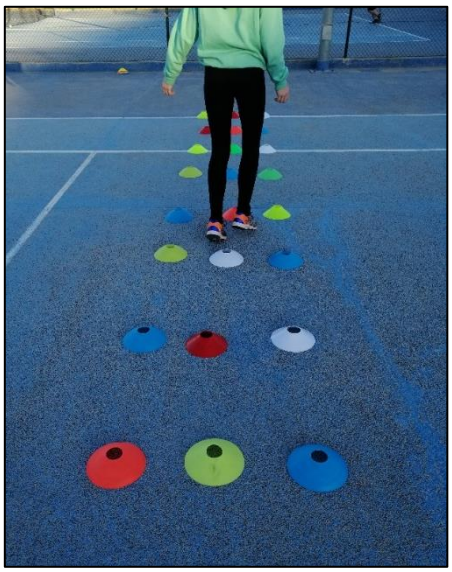

Figure 1. Mise en place de l'exercice 1

Exercice 2 (spéciale)

L'entraîneur lance simultanément des balles de couleur jaune, orange et rouge au joueur et lui indique une ou plusieurs couleurs. Le joueur doit attraper les balles correspondantes (avec ou sans rebond).

Variante : le joueur doit attraper la balle de la couleur indiquée avant qu'elle ne rebondisse, puis les deux autres après leur rebond.

Exercice 3 (spécifique)

Deux joueurs font des échanges au centre du court et l'entraîneur, placé à côté de l'un d'eux, lance à ce joueur des balles que celui-ci doit lui renvoyer en les prenant de volée.

Variante : l'entraîneur lance les balles depuis le côté opposé du court et le joueur doit renvoyer la balle en la frappant depuis la ligne de fond de court.

Nombre de stimuli présents :

Exercice 4 (générale)

Des plots de différentes couleurs sont placés au sol pour former un carré, au centre duquel se tient le joueur. L'entraîneur indique une couleur et le joueur doit courir aussi vite que possible vers le plot correspondant pour le toucher.

Variante : le joueur doit se diriger vers le plot pour le toucher tout en faisant rebondir une balle.

Exercice 5 (spéciale)

On mélange des balles de différentes couleurs (rouges, orange, vertes et jaunes) dans un même panier. L'entraîneur envoie les balles et le joueur doit effectuer les exercices suivants l'un après l'autre :

a) attraper les balles d'une couleur donnée ;

b) attraper toutes les balles sauf celles d'une couleur donnée ;

c) attraper les balles vertes avec la main droite et les balles rouges avec la main gauche.

Exercice 6 (spécifique)

Deux joueurs jouent des échanges du fond du court, tandis que deux autres joueurs, placés au niveau de l'un des poteaux du filet, font en même temps des échanges de volées.

Variante : plusieurs équipes de deux joueurs effectuent des échanges de volées dans les couloirs de double pendant que les deux joueurs en fond de court continuent de faire des échanges.

Vitesse et durée du mouvement :

Exercice 7 (générale)

Le joueur se tient devant un mur, à une distance d'un mètre environ, avec un ballon de foot à ses pieds. Il doit faire rebondir le ballon contre le mur pendant 30 secondes, autant de fois que possible, en le frappant du pied.

Variante : le joueur fait rebondir le ballon contre le mur en le lançant avec ses mains.

Exercice 8 (spéciale)

Le joueur se place à environ deux mètres de distance de l'entraîneur, en lui tournant le dos. L'entraîneur lui donne l'instruction de se retourner et, en même temps, lui lance une balle ; le joueur se retourne et doit tenter d'attraper la balle que l'entraîneur vient de lancer.

Variante : l'entraîneur lance deux balles en les faisant rebondir.

Exercice 9 (spécifique)

Les joueurs disputent des échanges avec une balle de frontenis (discipline à mi-chemin entre tennis et pelote basque et se disputant avec une balle beaucoup plus rapide qu'une balle de tennis) ou avec une balle rouge (plus lente).

Variante : les joueurs font des échanges de volées.

Ampleur et prégnance du stimulus (intensité) :

Exercice 10 (générale)

Des noms de couleurs sont inscrits au sol, mais ils sont écrits dans une couleur qui ne correspond pas : par exemple, le mot « rouge » est écrit en jaune. Le joueur doit se placer sur la case qui correspond à l'instruction qui lui est donnée par l'entraîneur : « couleur/mot X ! »

Variante : l'entraîneur montre au joueur un objet ou une forme avec le nom de la couleur sur laquelle le joueur doit se placer.

Figure 2. Configuration de l'exercice 10

Exercice 11 (spéciale)

Le joueur doit contrôler plusieurs balles de différentes tailles, dans diverses situations. Par exemple, avec une main, il doit contrôler un ballon de basketball et, avec l'autre, une balle rouge placée sur la raquette.

Variante : il est possible de varier la taille ou le type de balle.

Exercice 12 (spécifique)

Les joueurs font des échanges avec des balles de différentes tailles, comme une balle rouge ou une balle de squash.

Variante : les joueurs doivent faire le même exercice, mais avec une visibilité réduite, par exemple en jouant face au soleil.

Durée durant laquelle un stimulus peut être source de confusion :

Exercice 13 (générale)

Une balle de réaction hexagonale est lancée en direction du joueur, qui doit tenter de l'attraper après l'avoir laissée rebondir sachant que le rebond de ce type de balle est imprévisible.
Variante : les joueurs jouent par deux et se placent de part et d'autre du filet, en utilisant la moitié du carré de service. Ils disputent un match en 7 points. Un joueur marque un point lorsque l'autre ne parvient pas à attraper la balle après le premier rebond ou lorsque le premier rebond se fait en dehors de la zone de jeu qui a été délimitée.

Exercice 14 (spéciale)

Le joueur se tient face à un mur. Il doit tenter de toucher les balles qui sont envoyées une fois qu'elles ont rebondi contre le mur.

Variante : le joueur doit prendre les balles de volée.

Exercice 15 (spécifique)

Un joueur sert en direction du relanceur qui se tient en position d'attente, le dos tourné. Le relanceur se retourne pour relancer au signal de l'entraîneur.

Variante : le relanceur commence l'exercice en ayant les yeux fermés.

CONCLUSIONS

Le travail de la perception joue un rôle très important en ce qui concerne l'acquisition et la réalisation des actions motrices, quelles qu'elles soient, mais il est particulièrement utile durant le processus d'acquisition des habiletés motrices fondamentales. La perception représente la première phase de la mise en œuvre d'une habileté motrice et, par conséquent, influe grandement sur les phases suivantes, à savoir la décision et l'exécution. Ainsi, il apparaît tout à fait judicieux de développer cette qualité chez les joueurs à un jeune âge, car cela conditionnera dans une grande mesure l'efficacité de leur développement à long terme. Les auteurs du présent article souhaitaient, dans un premier temps, mettre la notion de perception en perspective de façon à faire ressortir l'importance qu'elle revêt dans le tennis, puis dans un second temps, donner aux préparateurs physiques et aux entraîneurs les bases nécessaires pour aider leurs joueurs à développer cette qualité.

RÉFÉRENCES

Avilés, C., Bengugui, N., Beaudoin, E., & Godart, F. (2002). Developing early perception and getting ready for action on the return of serve. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 28(10), 6-8.

Crespo, M. (1997). What tennis research tells us about... anticipation and visual search. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 12, 11-13.

Del Campo, V. L. (2008). Influencia del entrenamiento perceptivo, basado en la anticipación, sobre el comportamiento visual y la respuesta de reacción aplicado al tenis (Tesis Doctoral, Universidad de Extremadura).

Del Campo, V. L., Solana, R. S., Vaíllo, R. R., & Hernández, F. J. M. (2012). Comportamiento visual y respuesta de reacción en tenis según el tipo y dirección del golpe. *Apunts educación física y deportes*, (107), 61-68, https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2012/1).107.06

Del Campo, V. L., Vaíllo, R. R., Solana, R. S., & Hernández, F. J. M. (2015). Diferencias en el comportamiento visual y motor de tenistas en laboratorio y en pista de tenis. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 136-145, https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.05.003

Farrell, P. (1996). Anticipation skills and drills. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 9, 13.

García-González, L., Moreno, M. P., Moreno, A., Iglesias, D., & Del Villar, F. (2009). Estudio de la relación entre conocimiento y toma de decisiones en jugadores de tenis, y su influencia en la pericia deportiva. *International Journal of Sport Sciences*, 17(5), 60-75, https://doi.org/10.5232/ricyde2009.01705

Isaacs, L. & Finch, A. (1983). Anticipatory timing of beginning and intermediate tennis player. *Perceptual & Motor Skills*, 57, 451-454, https://doi.org/10.2466/pms.1983.57.2.451

Marteniuk, R. G. (1976). *Information processing in motor skills*. New Cork Holt, Rinehart and Winston.

Palmi, J. (2007). La percepción: enfoque funcional de la visión. *Apunts.Educación Física y Deportes*, 88, 81-85.

Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2003). *Fuerza y condición física para el tenis*. ITF Ltd. Londres.

Williams, A. M., Ward, P., Smeeton, N. J., & Allen, D. (2004). Developing anticipation skills in tennis using on-court instruction: Perception versus perception and action. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 350-360, https://doi.org/10.1080/10413200490518002

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Droits d'auteur (c) 2020 Santiago Micó Salvador, Rafael Martínez-Gallego, & José Vicente Rams

Ce texte est protégé par une licence *CreativeCommons 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'Oeuvre. 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