



Proposition pratique pour le développement du rythme avec les joueurs de tennis en entraînement

Santiago Micó^a and Rafael Martínez-Gallego^a

^a Université de Valence, Valence, Espagne.

RÉSUMÉ

L'importance de l'entraînement à la coordination dans le développement des jeunes joueurs fait l'objet de nombreuses études. Cependant, le rythme, bien qu'il soit d'une importance cruciale au tennis, est une des capacités coordinatrices les moins étudiées et, par conséquent, il est difficile pour les coaches d'obtenir des informations qui leur permettraient de mettre en place des séances d'entraînement qui se concentrent sur cette capacité. Cet article souligne l'importance du rythme au tennis et présente une série d'exercices généraux (sans matériel spécifique de tennis), spéciaux (avec du matériel de tennis) et spécifiques (en situation de jeux) dans le but d'entraîner les capacités coordinatrices.

Mots clés: coordination, rythme, entraînement, exercices, tennis spécifique.

Article reçu: 18 Juin 2019

Article accepté: 10 Juillet 2019

Auteur correspondant: Rafael Martínez-Gallego Faculté de l'activité physique et des sciences du sport, Université de Valence, Espagne. Email: ramargal@hotmail.com

INTRODUCTION

L'importance du développement de la coordination, et plus encore des capacités de coordination, en particulier à un jeune âge, n'est plus à démontrer. En effet, les capacités de coordinations permettent aux joueurs de contrôler, d'améliorer et de donner du rythme aux mouvements et actions, qui jouent un rôle majeur dans le perfectionnisme des techniques de mouvement (Reid et al. 2009).

Selon la classification de Meinel et de Schnabel (2004), il existe au sein de ces capacités sept capacités ou habiletés à distinguer: le couplage, l'orientation spatio-temporelle, la réaction, la différenciation kinesthésique, l'adaptation, la transformation et l'équilibre et le rythme. Cet article s'intéresse à cette dernière capacité, le rythme, et à son importance dans le tennis, comme on le verra ci-dessous.

Fernández et al. (2012) définissent le rythme comme la capacité de ressentir et reproduire un rythme d'origine extérieure, ainsi que d'utiliser l'activité motrice selon un rythme interiorisé. Par conséquent, une différence peut s'observer entre: le rythme régulier (c'est-à-dire le rythme où la cadence ou séquence sont égaux) et le rythme irrégulier (c'est-à-dire quand il y a des changements de séquences rythmiques).

Reid et al. (2009), quant à eux, définissent le rythme comme l'habileté à assimiler une cadence provenant d'une source extérieure et la reproduire en mouvement.

Enfin, selon Thaut (2005), non seulement la pratique d'une activité rythmique régularise notre mouvement, mais elle offre également la possibilité d'exécuter ce mouvement plus

efficacement et avec plus de précision. Ainsi, des séances d'entraînement contenant des tâches motrices avec différents tempos, rythmes et intensités donne l'occasion d'améliorer les compétences fondamentales et les habiletés motrices (Gallahue, 1982).

LE DEVELOPPEMENT DU RYTHME

Tout d'abord, malgré la forte implication du rythme et de la temporalité dans le contrôle moteur, les études dans le sport sont limitées (MacPherson et Collins, 2009), et ne contiennent pas suffisamment de recherches ou de propositions d'exercices dédiés à l'entraînement spécifiques du rythme dans le sport (Söğüt et al. 2012).

Söğüt et al. (2012) ont mené une étude de 8 semaines sur l'analyse des effets de l'entraînement du rythme au tennis. Pour cela, 30 élèves ont été divisés en 3 groupes: le groupe tennis (contrôle), le groupe d'entraînement général du rythme et le groupe du rythme spécifique pour le tennis. Les résultats ont montré que les participants du groupe de l'entraînement du rythme ont fait des progrès au tennis et ont amélioré leur régularité en coup droit et leurs compétences rythmiques.

De plus, les résultats ont également montré que les participants présentaient de meilleures performances rythmiques avec un tempo rapide qu'avec un tempo lent. Ce dernier suggère de mettre davantage l'accent sur la présence de temps rapides dans notre proposition pratique.

Enfin, Zachopoulou et Mantis (2001) ont étudié pendant 10 semaines le rôle du rythme dans l'exécution du coup droit au tennis. Les participants, âgés de 8 à 10 ans, ont été divisés en 2 groupes : contrôle et expérimental. Les résultats ont montré une grande amélioration de la précision rythmique des temps rapides et courts. De plus, la régularité du coup droit s'est considérablement améliorée après la période d'entraînement.

PROPOSITION D'EXERCICES.

Ci-dessous est présentée une série d'exercices destinée au travail des capacités de coordination, mettant en avant l'amélioration du rythme spécifique pour le tennis. Tous les exercices proposés utilisent le *software Tempo Perfect Metronome v 5.00 (NCH Software)*, permettant d'établir le rythme souhaité, d'établir des séquences rythmiques et de les changer manuellement. On peut observer sur la Figure 1 une capture d'écran du logiciel dans lequel un tempo de 92 bpm est établi et, où à tous les 5 « bip », un « bip » plus court et plus aigu est émis. (en adelante (a) hay uno más agudo (en adelante (b)). De plus, le programme permet de varier le rythme manuellement, ce qui peut s'avérer utile pour que les élèves réajustent leurs actions motrices.

Les exercices sont divisés en trois sections : généraux (sans matériel de tennis particulier), spéciaux (avec du matériel de

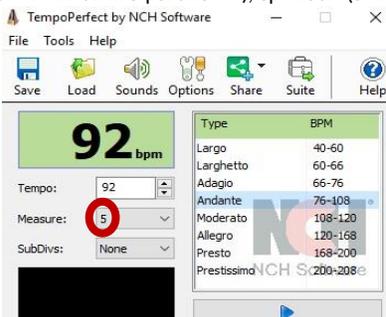


Figure 1. Software Tempo Perfect Metronome v 5.00 (NCH Software)

tennis) et spécifiques (en situation de jeu).

GENERAUX :

Exercice 1 : Echauffement et mobilité globale avec l'usage d'un métronome (déplacements, tour, saut ...).

Exercice 2 : Tous les joueurs, de profil sur une ligne, doivent poser leur pied le plus près possible de la ligne en rythme avec le métronome. Variante : les joueurs doivent bouger les deux pieds, l'un après l'autre, et réaliser un exercice cognitif (additions, nommer une ville ou un pays) pendant l'exercice.

Exercice 3 : Debout au-dessus de la ligne, ouvrir et fermer les jambes au rythme du métronome. Variante : passer d'un côté de la ligne à l'autre en se passant un ballon.

Exercice 4 : Tout en sautant, les joueurs doivent passer le pied à droite ou à gauche de la ligne en suivant le rythme sonore a) ou b). Variante : à l'écoute du son b) les joueurs doivent tourner à 90 degrés sur la droite et continuer à pratiquer l'exercice 4.

Exercice 5 : Placer 2 cerceaux en diagonale à côté d'un joueur et à l'écoute de la séquence sonore, ils doivent mettre leurs pieds dans le cerceau du dessus ou du dessous.



Exercice 6 : A l'aide d'une échelle de coordination, les joueurs doivent réaliser un exercice de jeu de jambes au rythme du métronome. Variante : passer un cerceau de main en main ou lancer un ballon en suivant le temps avec les pieds ou les mains, avec la séquence des deux sons (a et b), mettre le pied droit ou gauche comme indiqué.

Exercice 7 : A l'aide de différentes chansons, les joueurs doivent adapter leurs actions motrices au tempo, aussi bien avec les pieds qu'avec leurs mains.

SPECIAUX :

Exercice 8 : Chaque élève a 1 balle, il la jette et la récupère au rythme du métronome. Ils doivent la faire rebondir (sans la porter) ou la lancer au rythme du métronome. Variante : réaliser les mêmes exercices avec une raquette, taper la balle contre le sol, vers le haut, au rythme de la chanson, etc... Le son a) correspond au jeter de balle contre le sol et le son b) au lancer de balle.

Exercice 9 : Chaque joueur a 2 balles, une dans chaque main, et suit le rythme de deux différents sons. Chaque son correspond au lancer de la main droite ou gauche. Variante : face à un mur, l'élève lance la balle avec la main droite ou gauche suivant les sons a) ou b).

Exercice 10 : Les joueurs sont par paire, face à face à une distance de 2-3 mètres, avec une balle chacun. Ils doivent se faire des passes alternées au rythme du métronome. Variantes : les joueurs doivent lancer la balle avec la main gauche a) ou la main droite b) ; le son a) correspond à un passe avec rebond, le son b) correspond à une passe sans rebond.

Exercice 11 : A l'aide d'une échelle de coordination, les joueurs doivent maintenir l'intensité du rythme avec leurs pieds (en pratiquant n'importe quel exercice), et garder ce même rythme avec une balle qui leur est envoyée, vers le haut, la passer de main en main. Variante : réaliser le même exercice avec une raquette.



Exercice 12 : A l'aide d'une échelle de coordination, chaque joueur a 2 balles, une dans chaque main, et suit une séquence de deux sons. Chaque son correspond au lancer de la main droite ou gauche.

SPECIFIQUES :

Exercice 13 : Les joueurs doivent jouer au tennis au rythme du métronome, en s'approchant du filet pour jouer à la volée ou reculer derrière le fond de court en fonction du rythme.

Exercice 14 : Etablir la séquence et jouer de la main gauche lorsque retentit le son b) dans le carré de service. Variante : au son b) ne pas frapper, réajuster son action motrice.

Exercice 15 : Etablir la séquence : a) le joueur doit jouer normalement en liftant et b) le joueur doit d'abord faire rebondir la balle de son côté du court en liftant. Variantes : au son a) jouer court et coupé, au son b) lifter ; au son a) jouer avec rebonds et son b) jouer à la volée.

Exercice 16 : Etablir un temps qui permettent aux joueurs de jouer en fond de terrain et de trouver la consistance dans leurs coups.

Exercice 17 : En écoutant une chanson, les joueurs doivent ressentir le tempo de la musique et y coordonner le tempo de leurs coups.

CONCLUSIONS

Le développement des capacités de coordination joue un rôle essentiel dans l'acquisition des habiletés motrices générales, en particulier à un jeune âge, avec pour objectif le développement des joueurs à long terme. Le rythme joue un rôle fondamental dans l'alphabétisation motrice, afin d'atteindre un mouvement coordonné et adapté aux différentes situations. Bien que peu d'études ne se soient intéressées au travail du rythme en tennis, entraîneurs et préparateurs physiques doivent être conscients de l'importance de cette capacité de coordination. L'objectif de cette proposition pratique est de fournir aux entraîneurs et préparateurs des informations initiales basiques, qui leur serviront ensuite de base pour l'entraînement de cette capacité avec leurs joueurs.

RÉFÉRENCES

- Bollettieri N., Nick Bollettieri's tennis handbook – 2nd edition, Leeds, ed. Human Kinetics, 2015, 150-165.
- Bollettieri N., The 5 keys to tennis: a universal language for tennis learning, Sarasota, ed. NBTA, Inc., 1992, 58-65.
- Clerici G., 500 anni di tennis, Milano, ed. Mondadori, 2007, 78-80.
- Deldossi L., Paroli R., Lezioni di statistica, Torino, ed. Giappichelli, 2010, 59-62.
- Gallwey T., The inner game of tennis: the classic guide to the mental side of peak performance, New York, Random House Trade Paperbacks, 2008, 25-26.
- Giampietro M., L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport, Roma, ed. Il pensiero scientifico, 2009, 24-28.
- Istituto Superiore di Formazione "Roberto Lombardi" Federazione Italiana Tennis, La costruzione tattica del tennista moderno, Super Tennis Magazine, 2013, 8-10.
- Kovacs M., Roetert P., Ellenbecker T., Complete conditioning for tennis, Leeds, Human Kinetics, 2016, 175-177.
- La Guardia M., Giammanco M., Giammanco S., Fondamenti di scienza dell'alimentazione, Napoli, ed. Edises, 2010, 34-38.
- Lisi R., Tennis e scoliosi stato dell'arte, Roma, ed. Lombardo, 2007, 74-75.
- Mariani Costantini A., Cannella C., Tomassi G., Alimentazione e nutrizione umana, Roma, ed. Il pensiero scientifico, 2016, 204-208.
- McArdle W., Katch F., Katch V., Fisiologia applicata allo sport, Aspetti energetici, nutrizionali e performance, Modena, ed. Zanichelli, 2018, 61-62.
- Paul E., Roetert D., Tennis Anatomy, Leeds, ed. Human Kinetics, 2011, 185-190.
- Piccoli A., Bioimpedenza clinica, Analisi vettoriale e composizione corporea, Genova, ed. Forum Service, 1999, 87-90.
- Sullivan M., Fondamenti di statistica, Milano, ed. Pearson, 2015, 325-326.
- Wilmore J., Costill D., Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport, Perugia, ed. Calzetti, Mariucci, 2005, 456-460.
- Woodruff S., Meloche R., Energy availability of female varsity volleyball players, The Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 23, 2013, 24-30, <https://doi.org/10.1123/ijsnem.23.1.24>
- Zanetti S., Wheeler K., Validity of the sensewear armband to assess energy expenditure during intermittent exercise and recovery in rugby union players, The Journal Of Strength and Conditioning Research, 28, 2013, 4, <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000243>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2019 Santiago Micó and Rafael Martínez-Gallego



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 Œuvre.

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