

Volleyball : à la recherche de quelques principes d'apprentissage du mouvement

Autor(en): **Boucherin, Barbara / Boucherin, Jean-Pierre**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998714>

Nutzungsbedingungen

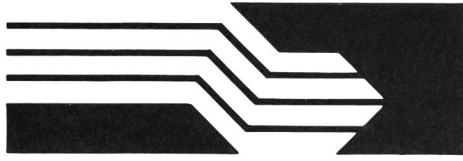
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Volleyball

A la recherche de quelques principes d'apprentissage du mouvement

(Comme support: l'attaque)

Texte et photos: Barbara et Jean-Pierre Boucherin, EFGS

Voir aussi «Bewegungslernen im (Leistungs-)Sport» par A. Hotz paru dans «Trainer-Information-Entraîneur» no 18

L'effort de recherche ci-après a été fortement influencé par Arturo Hotz, qui vient, lors d'un cours central, de développer le thème:

Apprentissage du mouvement

Nous nous permettons de reprendre certains points de cette remarquable conférence et de les appliquer au volleyball.

En guise de préambule, voici une traduction librement adaptée d'un texte paru dans la revue «Education physique à l'école», sous la signature de A. Hotz.

«Traditionnellement, l'apprentissage du volleyball a toujours été essentiellement basé sur l'exécution du mouvement suivi d'un contrôle rigoureux du résultat. Actuellement, nous essayons de mettre un accent tout particulier sur:

- les capacités de perception
- les capacités d'analyse
- les capacités de planification

Il est surtout important, dans l'apprentissage d'un mouvement de volleyball, de reconnaître et d'évaluer rapidement une situation, d'anticiper et de planifier une réponse motrice adaptée.

Pour cette raison, les capacités de perception ainsi que les capacités d'analyse, qui comprennent aussi les facultés d'anticipation et de décision du joueur doivent être perfectionnées et améliorées, tout autant que les qualités d'exécution du mouvement, par des entraînements adéquats.

Des connaissances techniques de base ne pourront être acquises qu'au travers de nombreux entraînements variés et adap-

tés, faisant continuellement intervenir les capacités primordiales énumérées ci-dessus.

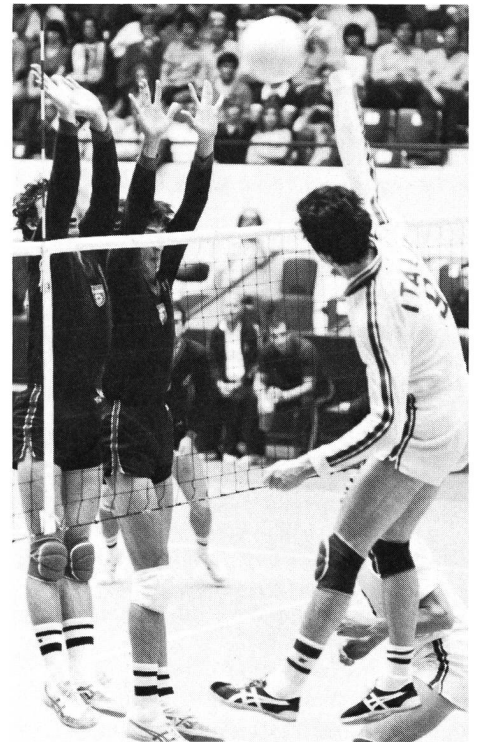
Lors de l'élaboration d'un mouvement, il faut bien distinguer l'aspect «planification» de l'aspect «exécution»:



Avant - Pendant - Après...

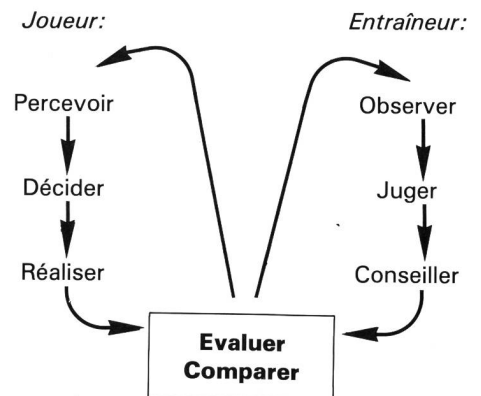
...l'exécution d'un mouvement, des phases d'évaluation (rétroaction: jugement, interprétation), qui vont de nouveau influencer une nouvelle planification, une correction, une régulation du mouvement, interviennent toujours.

Pour l'entraîneur, spécialiste de l'apprentissage du mouvement, il est important de pouvoir réunir ces différents aspects dans une compréhension globale du mouvement en créant consciemment des corrélations entre un savoir-faire isolé et le contexte général.»



L'apprentissage conscient

Comparons les actions de base du joueur par rapport à celles de l'entraîneur:



Au sens large, nous admettons que chaque mouvement fait partie d'un processus d'apprentissage. Le schéma qui suit doit

être considéré comme un tableau de référence y relatif, propre à chaque situation. L'entraîneur doit absolument comprendre et assimiler ces différentes phases, pour mieux adapter la forme et le moment de ses interventions.

Percevoir
Comprendre

Planifier
Décider

Répondre/Exécuter
Laisser vivre

Evaluer – Comparer

Ces actions se recoupent continuellement et sont intimement dépendantes les unes des autres, processus qui ressemble, d'ailleurs, à la théorie que nous connaissons

Chaque mouvement est inédit; il est réalisé en fonction d'une situation unique!

Il faut particulièrement insister sur la rétroaction, qui est une phase d'évaluation, de comparaison, et une des conditions les plus importantes de l'amélioration de la réalisation d'un mouvement. Pour illustrer ce schéma, nous pouvons prendre, comme exemple, un attaquant dans le cadre d'une situation de jeu:

Aller de l'essentiel aux variantes plutôt que du simple au compliqué.

déjà de F. Mahlo, dans son ouvrage «L'acte tactique»: *Observation – Solution mentale – Solution motrice*



1. Prise d'informations:

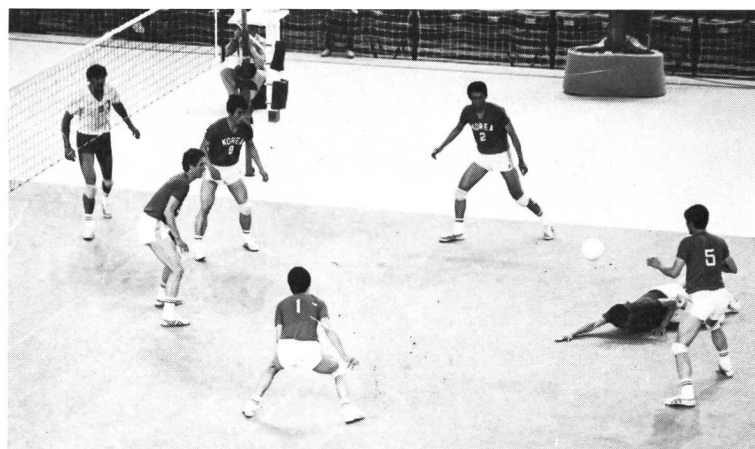
Percevoir – comprendre
L'attaquant est d'abord en état de disponibilité

2. Traitement des informations:

Planifier – décider
Il doit comprendre, choisir, reconnaître, comparer, différencier

3. Réaction motrice:

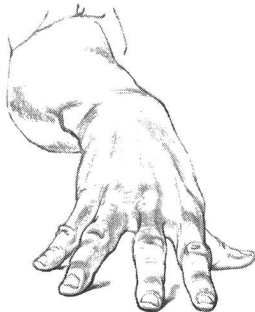
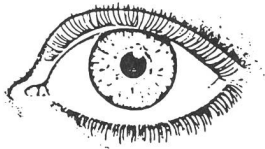
Répondre – exécuter
Il vient de frapper le ballon



Résultat:

Il est la conséquence de l'ensemble des 3 opérations et non pas seulement de la troisième. Le résultat, qu'il soit positif ou négatif, à condition que le joueur soit conscient de l'importance de l'évaluation, doit pouvoir enrichir ses expériences, ses connaissances et augmenter sa motivation.

La capacité de perception



De par le fait que, dans un match ou au cours d'un entraînement, aucune situation n'est identique à une autre, le volleyball est un sport extrêmement riche – probablement plus qu'aucun autre – dans la production d'informations. Il faut profiter au maximum de cette situation.

Il est reconnu que le meilleur joueur est celui qui est capable:

- de recevoir le plus grand nombre d'informations
- de ne choisir que les meilleures
- de faire cette opération dans un minimum de temps

On distingue *les informations externes*, qui nous parviennent par le canal des sens (vue, ouïe, toucher)

et *les informations internes* (proprioceptions), qui nous renseignent sur nos sensations et nos sentiments.

Toutes les informations, externes et internes, sont liées à des phénomènes psychophysiologiques affectifs ou représentatifs et deviennent:

- la sensation du mouvement
- la compréhension du mouvement
- la représentation du mouvement
- la faculté d'anticipation.

Si nous prenons l'exemple de l'attaquant dans les différentes situations qui vont peut-être l'amener à réaliser un smash, nous sommes en mesure d'analyser différentes informations connectées à ses expériences et à ses connaissances.

On remarque, alors, qu'il existe des différences marquées dans la réalisation d'un mouvement exécuté par 2 joueurs distincts, mais se trouvant dans des situations presque identiques. Il faut encore et aussi tenir compte, bien sûr, des motivations et de l'énergie propres à chaque joueur.

Analyse de la situation:

- coordination avec mon passeur: je vois où il se trouve (par rapport à la trajectoire du ballon); je connais bien sa passe en suspension



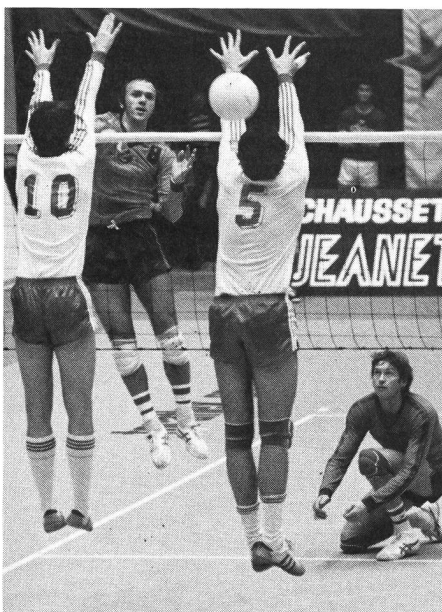
Peut-on considérer comme irréprochable un geste douteux... mais qui atteint son but?

- mon emplacement actuel; le trajet que je dois faire pour me rapprocher de mon passeur
- la qualité du block adverse; emplacement de la défense, selon le système tactique
- la trajectoire du ballon que je vais attaquer par rapport à la position de mon corps
- la formation du block, le ballon que je dois frapper

Progrès dans la représentation mentale du mouvement = progrès dans l'exécution du mouvement.

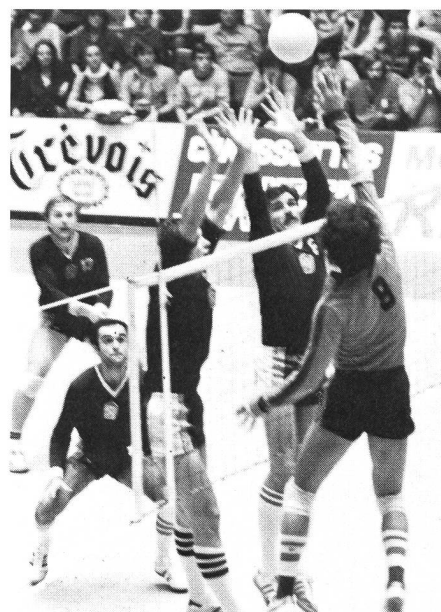
Les toutes dernières prises d'informations permettront d'ajuster la réalisation du mouvement final:

Block mal formé

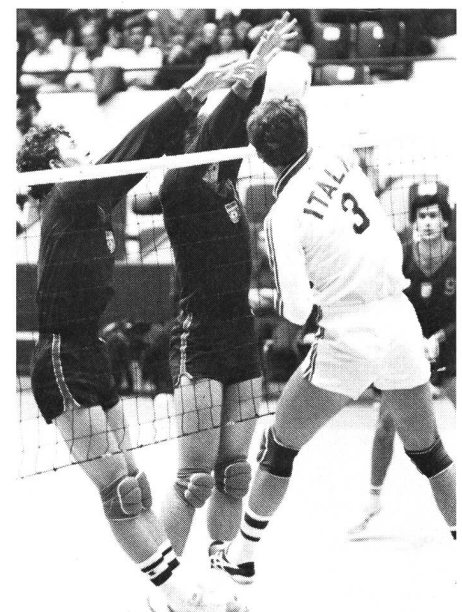


Smash entre les 2 joueurs

Block haut et bien formé



Feinte par-dessus



ou smash dans la petite diagonale

Le traitement des informations

L'attaquant doit maintenant apprendre à structurer toutes ses informations en fonction d'une réalisation optimale.

Trier les informations: choisir celles qui sont essentielles, éliminer les informations parasites (course d'élan d'un coéquipier qui passe devant lui).

Confronter ses informations à des expériences antérieures (réussite de l'attaque précédente).

Faire appel à ses connaissances, à certaines sensations du mouvement, de l'espace, etc. (frapper le ballon le plus haut possible).

Planifier le mouvement: en essayant déjà de se représenter une solution mentale.

Rechercher des alternatives: plus la richesse des expériences du mouvement est grande, plus les connaissances techniques et tactiques sont élevées, plus le choix sera riche.

Les alternatives suscitent immanquablement une décision.

La faculté de décision est une opération purement mentale qui fait intervenir la faculté de perception, surtout la vision périphérique qui est elle-même dépendante de l'orientation du joueur dans l'espace. Les expériences (résultat des rétroactions) et les connaissances entrent aussi en considération.

Cette faculté de décision doit être entraînée régulièrement. A cet effet, l'entraîneur doit tenir compte des points suivants:

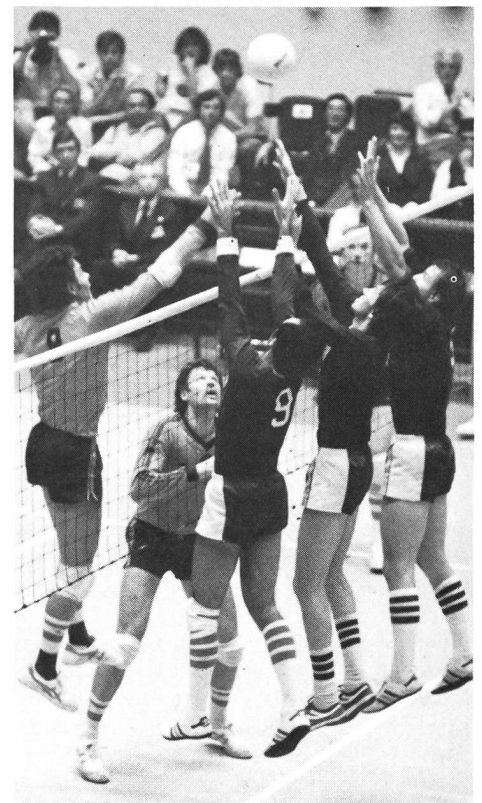
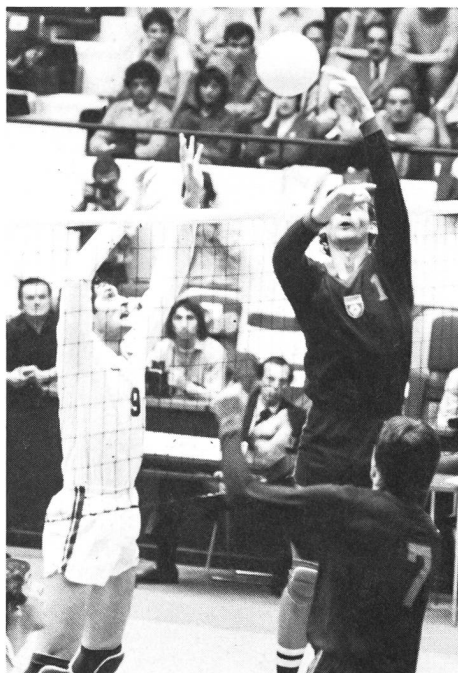
- *augmenter ou diminuer* la masse d'informations que le joueur est capable de percevoir et de traiter pour prendre une décision;
- *varier la qualité* et la source des informations;
- *créer une situation* qui puisse susciter au moins 1 alternative (passe ou feinte),

faute de quoi il ne peut y avoir de décision, mais une réaction. Eviter le plus possible, comme cela se produit parfois dans le jeu, une situation dans laquelle le ballon, arrivant à un certain endroit, ne permet qu'une solution, donc pas de décision.

(Une passe de mauvaise qualité ne permet à l'attaquant qu'une solution: touche d'une main);

- *adapter les situations* à la compréhension du joueur et à ses possibilités de réponses (entre autres: compétences, techniques). Durant la période d'apprentissage, il existe certaines plages sensibles à des moments déterminés (J. Piaget);

- *demander* au joueur d'exprimer les raisons qui sont à la base de sa décision.



L'exécution - la réalisation

Cette action est fortement tributaire des facteurs de la condition physique, y compris toutes les capacités de coordination; elle aboutit à *un résultat*.

L'expérience du mouvement y tient une place importante. Dans l'intention d'améliorer cette référence, l'entraîneur doit créer des situations et des schémas qui puissent améliorer *la flexibilité*.

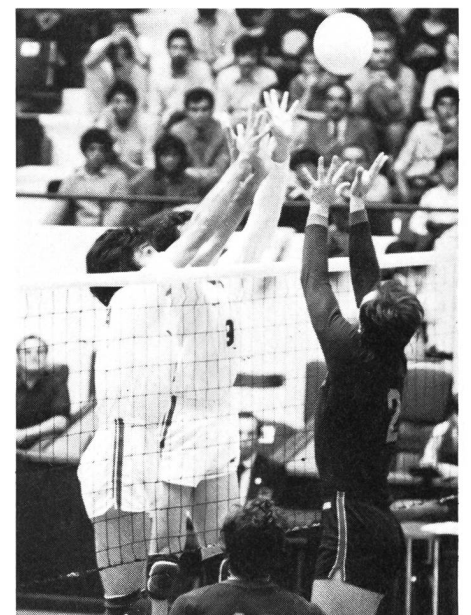
Des informations inhabituelles doivent permettre de développer le répertoire des réponses, des solutions motrices.



smash: block-out: échec



ou smash par-dessus le block



Block au lieu d'une attaque

Par exemple :

- attaquer le ballon après une passe à rebond au sol,
 - en étant assis (filet à 1 m),
 - avec les 2 mains
- attaquer
 - une balle de tennis,
 - un ballonnet

L'évaluation

L'entraîneur et le joueur, chacun pour soi ou collectivement, doivent absolument faire un effort pour évaluer la justesse, l'adaptation des différentes opérations qui ont créé le résultat du mouvement.

L'entraîneur va surtout analyser et essayer de comprendre le résultat du joueur en se référant à sa conception personnelle de la réalisation idéale par rapport à la réalisation effective de ce mouvement, selon la situation précise.

Il peut apporter une aide précieuse à son joueur en donnant un *renforcement positif*. Ce renforcement est optimal lorsque l'entraîneur peut confirmer, précisément, une opération réussie par son joueur. Dès cet instant, le joueur sent une affirmation de son mouvement. Le mot «juste» provoque un renforcement de la représentation mentale du mouvement. Une évaluation négative, par contre, ne donne pas une indication précise au joueur. Par exemple: «tu frappes le ballon le bras fléchi». Le joueur ne se représente pas exactement quel était le degré de flexion de son bras.



En conséquence, l'entraîneur doit s'efforcer d'analyser, dans la réalisation, l'exécution

juste, pour permettre ce renforcement positif. Par petites touches successives, ce dialogue verbal positif déclenchera des opérations mentales et une réalisation très proches de l'image idéale.

Le joueur peut s'adonner à une évaluation selon les 3 variantes suivantes:

- a) *Le sens kinesthésique*: le joueur fait appel à différentes sensations internes laissées par l'exécution du mouvement. Par exemple, l'attaquant *sent* qu'il a frappé le ballon à côté de la tête
- b) *La comparaison* entre la planification et la réalisation
- c) *La confrontation* entre les corrections verbales de l'entraîneur et l'estimation personnelle de la situation par le joueur.

Les corrections

Souvent, l'entraîneur a tendance à trop corriger. Le joueur possède le droit de faire des fautes pour apprendre. Plutôt que de corriger une faute qui n'est pas encore stabilisée, il vaut mieux en rechercher les causes réelles. Pour cette raison, il ne faut pas seulement entraîner l'exécution du mouvement, mais aussi toutes les autres capacités mentales, ce qui exige un dialogue permanent entre l'entraîneur et le joueur. Comment pouvons-nous améliorer le processus de perception et le traitement des informations?

En créant des situations et des schémas qui obligent à entraîner *des adaptations*.



Exemples:

- attaque loin du filet
- attaque près du filet
- attaque en variant les passes d'attaque

En créant des situations et des schémas qui incitent à entraîner *des variantes* du geste.

Exemples:

- attaques en gardant les pieds au sol
- autosmash
- smash déboîté (photo ci-contre)

En créant des situations ou des schémas qui obligent à entraîner *la faculté de décision*.

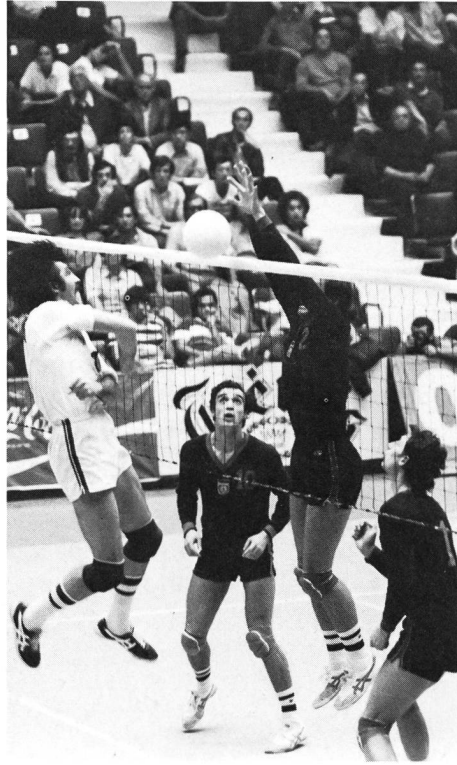
Exemples:

Selon les prises d'information, attaques:

- sur la ligne
- au fond
- block-out

En outre, la correction:

- doit être immédiate et adaptée au joueur
- est optimale lorsque le joueur peut comparer son exécution au mouvement idéal



et la reconstruire par rapport à la situation (le joueur doit comprendre la situation et sentir le mouvement)

- peut aussi se faire par un geste contraire (mon attaquant frappant le ballon le bras mi-fléchi, je lui demande de frapper, bras fléchi, à la hauteur de l'oreille)
- permet une amélioration de la réalisation, donc une meilleure représentation du mouvement.

Entraînement mental

Nous pouvons présenter encore 2 applications de l'entraînement mental qui sont particulièrement indiquées pour la correction de l'exécution du mouvement.

a) **Entraînement par consigne** (planification)

Le joueur qui désire éliminer une faute précise doit se répéter à lui-même, avant et pendant l'exécution du mouvement, l'accent du geste à corriger.

Exemple, repris de l'attaquant qui, pour exécuter l'appel des 2 pieds, ne lève pas ses bras assez haut derrière le corps. Il répétera: Mes bras derrière...



L'entraîneur contrôle l'exécution de la consigne.

...mes bras derrière...

mes bras derrière...

b) **Entraînement par verbalisation** (évaluation)

Après l'exécution de son mouvement, le joueur se rend vers l'entraîneur pour lui décrire la qualité de l'accent qu'il a voulu corriger. Cette opération mentale permet de concrétiser par des paroles un certain sentiment du mouvement.

Dans l'évolution de l'apprentissage conscient, tel que nous le concevons, ce processus se révèle des plus positifs, puisqu'il exige des facultés cognitives, ainsi que des facultés de comparaison.

Conclusion

Nous savons que chaque entraîneur est confronté continuellement à un grave problème de choix:

- maîtriser les différents processus de l'apprentissage conscient, pour améliorer d'une manière optimale et durable la valeur de ses joueurs
- être un ami et se soucier du développement de la personnalité de ses joueurs
- être un entraîneur à succès en obtenant des résultats prometteurs.

Effectivement, ces trois notions doivent rester liées, tout en insistant sur les buts qui ont été approuvés par chacun.

Mais notre effort a surtout été de rendre l'entraîneur attentif à quelques aspects intéressants de l'apprentissage conscient du mouvement.

Nous aimerions encourager les entraîneurs à s'engager et à persister dans cette voie même si le joueur ne possède pas, en la matière, une formation de base suffisante, ayant rarement été confronté à ce nouveau style. ■