

15–18 (Road to top Boys N3–N1, Girls N2–N1) Condition physique

Auteur: Beni Linder

1

15–18 (Road to top Boys N3–N1, Girls N2–N1) – Condition Evoluer du joueur à l'athlète. Respecter les directives de planification.

Cette catégorie d'âge (adolescence) est marquée par la croissance en largeur et en longueur. Chez les garçons, la masse musculaire se multiplie par deux entre la 10^e et la 17^e année de vie et la masse osseuse fait de même entre la 12^e et la 16^e année. Chez les filles, la densité osseuse atteint son maximum aux alentours de 17 ans, chez les garçons à environ 20 ans. A cause des différences anatomiques, le corps féminin présente à peu près deux fois autant de tissu adipeux que le corps masculin à 16 ans.

Les points susmentionnés sont très favorables pour faire avancer le développement athlétique et la performance (s'entraîner pour s'entraîner). Il est temps maintenant d'augmenter l'intensité et le volume de l'entraînement pour rester à la hauteur de la concurrence internationale.

Cependant, l'effort doit être dosé avec précaution à la puberté (surtout dans la phase de croissance en longueur). Les attaches tendineuses, les muscles et les plaques de croissance sont fragiles. Il faut apprendre à gérer les blessures, les phénomènes de surcharge et les pauses. Physiquement, les joueurs doivent être initiés à l'entraînement de haute performance. Les facteurs force, force rapide, explosivité et rapidité gagnent de plus en plus d'importance. L'entraînement extensif ou intermittent de l'endurance (méthode polarisante) prend le dessus. Toutes les parties des différents facteurs et sous-facteurs physiques prennent du poids. L'entraînement prophylactique influence la planification de la journée étant donné que la stabilité et l'évitement de blessures sont des garants de continuité. La collaboration avec le physiothérapeute s'intensifie.

En même temps, les sollicitations scolaires montent et les jeunes se trouvent dans une phase d'instabilité psychique. Les conflits avec les jeunes sont des défis pour les entraîneurs qui doivent faire preuve de beaucoup de compréhension (en sachant notamment trouver le juste milieu entre guider et laisser faire). Dans le domaine aussi bien physique que psychique, on risque de trop demander, à plus forte raison dans le domaine du sport d'élite. L'effort augmente parce que le jeu devient plus intense, plus athlétique. Le dosage de l'effort global devient une danse sur la corde raide. Mais parce qu'il est en pleine puberté, le «joueur sait souvent mieux ce qui est juste».

Entre 15 et 18 ans, il s'agit de transformer le joueur en athlète. On le prépare à entrer dans le tennis adulte (WTA, ATP) après ses 18 ans.

Par conséquent, la planification par périodes privilégiant l'entraînement de préparation, les tournois ou la récupération devient un outil très important (voir directives de planification).

Il est pratiquement impossible de concilier tous ces aspects. Vient s'ajouter le fait que dans cette phase interviennent souvent un changement d'entraîneur et d'environnement, des modifications au niveau de la technique et des stagnations dans la carrière. Les jeunes qui traversent cette phase sans trop de mal et restent à la hauteur de leurs pairs internationaux ont de fortes chances de franchir également avec succès la prochaine étape sur la voie vers le tennis professionnel. Ceux qui peinent déjà à ce stade-là pourront difficilement se hisser au niveau du tennis international. C'est une des raisons pour lesquelles de nombreuses carrières s'achèvent au moment d'entrer dans le tennis adulte (19 – 21 ans).

Objectifs pour les 15 à 18 ans

Qualité du mouvement

- Maniement/technique des haltères
- Lancement ciblé de ballons lourds (passage du BB au BL).
- Amélioration de la technique de démarrage et de freinage: plus de force /explosivité et donc plus d'efficacité.
- Le corps devient plus compact et plus athlétique. Les changements de direction, sauts, positions basses peuvent maintenant être gardés/stabilisés.
- Différencier travail du tronc/travail de jambes – décontracter et mettre sous tension

Vitesse

- Mise en œuvre de la force rapide/explosivité à l'entraînement de la vitesse → faire la différence entre petit/grand travail de jambes.
- Gérer les deux facteurs vitesse et endurance (endurance de vitesse/repeated sprint ability RSA).

Endurance

- Amélioration de la VO₂max (objectif pour les hommes à env. 22 ans: 60-65mmol/kg/min. Pour les femmes: 55mmol/kg/min).
- Mise en œuvre des habiletés d'endurance dans la musculation et l'entraînement de la vitesse (endurance de vitesse, RSA, endurance de force rapide, entraînements HIT).
- Entraînement selon la méthode d'endurance polarisante.

Force

- «De la chair sur les os». D'un point de vue hormonal, la puberté est idéale (surtout chez les garçons), pour augmenter la section musculaire.
- La musculation est la base de tout développement de la force rapide/explosivité encore à venir dans l'évolution future de l'athlète et donc aussi la base de l'entraînement de la vitesse.
- Apprendre les techniques de musculation aux haltères courtes et longues, surtout les méthodes par contraste (lourd-léger), musculation pyramidale, coordination intermusculaire (boucles musculaires, entraînement fonctionnel), charges concentriques et excentriques, etc.

Travail de jambes

- Après la croissance en longueur, retravailler la coordination fine et le timing. Effort harmonieux – efficacité élevée.
- Parce que les pieds ont grandi (et qu'on n'y est pas encore habitué), le travail de jambes est souvent «négligé», on «traîne les pieds» (cheville rigide, pas souple). La cheville n'est pas utilisée de manière active et efficace.
- Différencier entre petit et grand travail de jambes, y compris rotations sur l'axe, perception, etc. Être capable de faire un travail de jambes de qualité dans les exercices complexes orientés.

Recommandations pour l'entraînement des 15 à 18 ans

Recommandations générales

- Encourager le vécu en groupe (climat d'entraînement positif)
- Tenir compte de l'individualité de chacun – le tennis est un sport individuel!
- Le joueur devrait être encouragé à réfléchir activement à l'entraînement – «pourquoi est-ce que j'ai raté cette balle» – et à chercher des réponses lui-même
- Les directives de planification de Swiss Tennis sont systématiquement mises en œuvre.
- Orienter la planification de tournois à la hausse, mais en veillant à préserver un rapport victoires: défaites satisfaisant
- En même temps, il faudrait laisser assez de liberté aux joueurs du cadre pour qu'ils puissent mener une vie normale de garçon de leur âge
- Les juniors devraient apprendre à se prendre en charge, p.ex. organiser eux-mêmes leurs rendez-

vous (physio, etc.), s'inscrire aux tournois, donner des commentaires et des analyses de matchs précis ou voyager tout seuls.

Exigences envers l'entraîneur

- L'entraîneur qui travaille avec des jeunes de cette catégorie d'âge doit pratiquer un **style de conduite différencié**. Trop d'autorité rebute les jeunes mais en même temps, ils ne savent pas gérer une trop grande liberté. L'entraîneur devrait donc intégrer les joueurs et aussi leur confier des responsabilités.
- Dans cette tranche d'âge se forme le caractère des athlètes. Ils cherchent les limites et les conflits. L'entraîneur a besoin de doigté pour savoir quand utiliser la **carotte** et quand le **bâton**. Dans certaines phases, il faut guider les joueurs, dans d'autres les laisser faire. Ils sont encore jeunes et ont «droit à l'erreur».
- L'empathie, l'ouverture au dialogue, la fermeté, la conscience de son rôle de modèle dans n'importe
- quelle situation et une certaine sévérité sont les qualités requises de l'entraîneur.
- L'entraîneur devrait pouvoir offrir une certaine **stabilité émotionnelle** au jeune homme en construction.
- Une bonne compétence sociale et professionnelle est utile pour faire progresser des jeunes de cet âge.
- Les joueurs acceptent de prendre des **engagements** (Commitments). Ces lignes conductrices leur permettent de régulièrement tester leur capacité de prise en charge personnelle dans un cadre que l'on a prédéfini ensemble.
- Les joueurs veulent et nécessitent des **instructions précises** à l'entraînement. Ils ne se contentent plus de généralités et d'indications vagues. Ils réclament un traitement individualisé et des corrections sur mesure.

Recommandations pour la préparation physique

- Par «repeated sprint ability» (RSA) ou «high intensity training» (HIT), on entend des formes partielles de l'entraînement intermittent qui deviennent très importantes pour entraîner l'endurance spécifiquement tennistique.
- Les autres niveaux d'intensité (extensif et intensif) font toujours partie de l'entraînement de l'endurance. Un objectif de l'entraînement de l'endurance consiste à aller jusqu'à la limite de la VO₂max (ou vitesse aérobie maximale VMA).
- La force supplémentaire désormais disponible confère une nouvelle dimension à la vitesse. Il s'agit maintenant d'associer les mouvements «stop and go» à la force ou mieux, à la force rapide, pour ainsi générer encore plus de performance. Une course efficiente du point de vue de la coordination et de la technique (travail de jambes) doit former un tout harmonieux avec les habiletés physiques (vitesse/force rapide).
- La musculation intervient à trois niveaux:
 - entraînement prophylactique
 - augmentation de la performance (entraînement transversal)
 - entraînement fonctionnel (coordination intermusculaire, générale et orientée).

Recommandations d'amplitude et d'effort

Les athlètes doivent choisir entre «réduire l'engagement scolaire» ou «quitter l'école» et miser sur le tennis. Le volume d'entraînement et l'effort seront augmentés en conséquence.

- Les semi-professionnels s'entraînent env. 15h par semaine
- Les professionnels s'entraînent env. 22–27h par semaine, la charge/intensité hebdomadaire pouvant varier en fonction de la période d'un programme d'entraînement.

La planification avec ses objectifs (planification hebdomadaire/saisonnière/annuelle) devient un instrument de pilotage de la carrière. Les points suivants doivent y être pris en considération:

- Phases de tournoi
- Variation des efforts/intensités (phase de préparation, semaines intenses, camps d'entraînement)
- Récupération (journées de congé, vacances sans tennis)

- Tests de performance
- Tests médico-sportifs et physiothérapeutiques

Les efforts hebdomadaires voués à la préparation physique varient en fonction de la phase d'entraînement. Si un joueur se trouve en phase de préparation ou de semaine intensive, la charge hebdomadaire sera élevée et souvent particulièrement intensive. Le nombre des heures de tennis devra être adapté/diminué au profit de la préparation physique plus poussée. 12 à 14h de préparation physique et 6 à 8h de tennis par semaine sont tout à fait possibles.

Selon le joueur, il faudra prévoir env. 3 à 5 blocs de préparation de 3 semaines par an. Les semaines intensives peuvent aider à passer des périodes prolongées sans phases de préparation. Ces phases de préparation sont comme les pylônes d'un pont. Si elles sont trop espacées, le pont s'effondre (=athlétisme du joueur, voir directives de planification).

Les contenus de l'entraînement des 15 à 18 ans évoluent de l'entraînement de la rapidité et de la coordination (11 à 14 ans) vers l'endurance et la musculation. Ces deux domaines (dans toutes leurs variations) gagnent en importance. Le joueur doit se développer et devenir un athlète («s'entraîner pour s'entraîner»).