

## 19–23 (Road to top Boys N1, Girls N1) Condition physique

Auteur: Beni Linder

1

### Développement physique et moteur des 19 – 23 ans

Devenir un athlète complet, transposer cet athlétisme dans le jeu, veiller au rythme entre phases de tournoi et de préparation

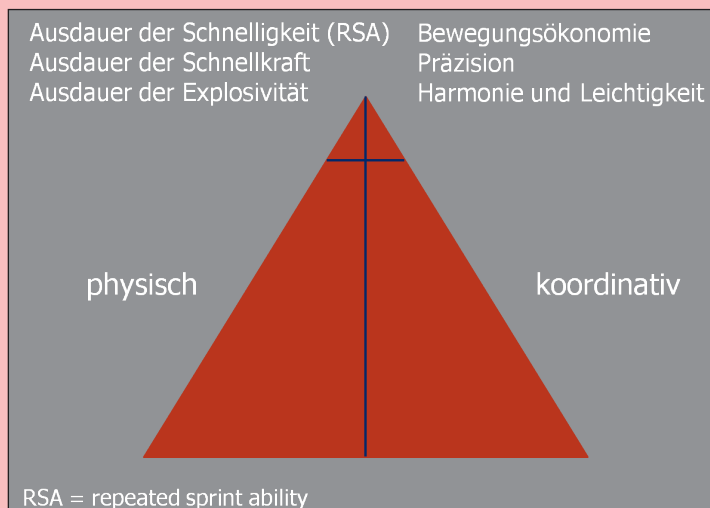
#### Contenus de la préparation physique des 19 à 23 ans

S'affirmer dans le tennis professionnel international.

Lorsque le joueur entre dans l'univers du tennis adulte, son corps doit être prêt à affronter des athlètes adultes. Souvent, le jeune adulte n'est pas encore capable d'exprimer ses qualités physiques dans son jeu. C'est une compétence qu'il doit encore acquérir et la méthode intégrée et spécifique est alors fort utile. Des lacunes individuelles peuvent en outre exister pour certains aspects de la condition (p.ex. la force de démarrage, etc.). De ce fait, les facteurs physiques ne sont pas encore en harmonie et l'interaction de ces facteurs avec la coordination (timing) n'est pas encore totalement au point non plus.

Toute la diversité méthodologique (méthodes générale, orientée, intégrée, spécifique) est mise à contribution. Le joueur apprend à travailler avec précision même sous un gros effort et avec des mouvements hautement complexes. Les facteurs physiques mixtes peuvent être affinés davantage dans le domaine orienté et intégré de leur environnement coordinatif (économie du mouvement, harmonie dans la légèreté – voir graphique).

On vise maintenant clairement «l'endurance de la force rapide», «l'endurance de l'explosivité» et «l'endurance de la vitesse». Les autres facteurs physiques (rapidité, force, force du tronc, endurance, etc.) deviennent pour ainsi dire les «bretelles d'accès» pour aller au sommet de la pyramide (voir graphique).



Le développement de la personnalité du joueur influence aussi son comportement sur le court et dans ses mouvements. Des forces et des faiblesses se cristallisent, une stratégie de jeu s'esquisse l'entraînement individuel (y compris physique) devient une nécessité. Si des lacunes graves existent encore au niveau physique, c'est le moment ou jamais d'y remédier.

Le nombre des matches et l'effort qui se prolonge sur toute l'année mettent le corps à l'épreuve. La partie préventive de l'entraînement prend donc une grande importance. La collaboration et la planification deviennent des facteurs clés au sein de l'équipe que forment le joueur, ses entraîneurs, le médecin, les physiothérapeutes et l'entourage si on veut espérer une carrière longue et fructueuse.

## Objectifs pour les 19 à 23 ans

### Qualité des mouvements

- Le joueur est capable d'exprimer dans son tennis des caractéristiques athlétiques générales et orientées du mouvement.
- Les changements de direction sont exécutés de manière efficiente et athlétique (stabilité, force rapide, etc.).
- Il maîtrise les rotations autour de son axe et sait ensuite s'orienter rapidement et agir avec précision.
- Lors de l'entraînement orienté, le transfert d'énergie se fait dans la direction où devrait voler la balle.
- Le joueur fait la différence entre petit et grand travail de jambes et il choisit dans chaque situation des pas de longueur appropriée.
- Le jeu rapide va toujours de pair avec une position de jeu athlétique.
- Différencie entre un travail athlétique maximal et le choix du coup optimal en termes de coordination. L'objectif consiste à doser au mieux.

### Vitesse

- Le joueur peut exécuter rapidement des actions hautement complexes. La perception, la réaction, le travail de course spécifique et la stabilité athlétique peuvent s'exprimer.
- Le joueur sait user de sa vitesse sur le court et dans le jeu de manière à obtenir un maximum d'efficience.

### Force

- Il faut travailler sur les déficits et les dysbalances.
- Les sous-facteurs du domaine de la force sont formés et travaillés dans un but spécifiquement tennistique (musculature orientée).
- La force est la «bretelle d'accès» à la force rapide (force de démarrage/force explosive). La méthode des contrastes (avec Fmax-Pmax-Vmax) forme partie intégrante de la planification de la force.
- La musculature prend une orientation fonctionnelle (Boyle, Functional Training, 2010)

### Endurance

- Le joueur peut maintenir sa rapidité, son explosivité et sa coordination pendant un long échange de balles, un match qui se prolonge et un tournoi qui s'étend sur plusieurs jours.
- La VO<sub>2</sub>max atteint pour les messieurs: env. 65mmol/kg/min.  
dames: env. 55mmol/kg/min (Reid, ITF, 2003)

### Travail de jambes

- Voir qualité des mouvements

## Recommandations pour l'entraînement des 19 à 23 ans

### Recommandations générales

- La planification suit les directives de planification de Swiss Tennis. Elle est discutée avec la joueuse et son entourage, puis adaptée et mise en œuvre.
- Entre la responsabilité personnelle de la joueuse et l'influence du coach qui la guide, il faut trouver un équilibre satisfaisant pour tout le monde.
- Les entraînements sont conçus selon les besoins individuels. La joueuse veut et doit savoir pourquoi elle s'entraîne sur tel ou tel thème.
- Les objectifs d'entraînement pour le long terme (12 à 24 mois) ne doivent pas être perdus de vue même en cas d'adaptations dans l'immédiat.
- Cette tranche d'âge marque le passage de la juniore à l'adulte. C'est normalement la phase la plus difficile d'une carrière. La joueuse se trouve au carrefour entre la réalisation de son rêve et la réorientation. Elle a besoin de soutien positif, même si les doutes sont éventuellement très nombreux.

### Exigences envers l'entraîneur

- La joueuse réclame des contenus individuels, précis et utiles. Elle veut reconnaître l'utilité directe pour son tennis.
- Les leçons demandent beaucoup à la joueuse (intensité). Elle connaît l'objectif, le facteur à travailler et elle sait quelle qualité d'exécution lui est demandée.
- L'entraîneur sait comment organiser les efforts et les thèmes dans la journée et pour toute la semaine.
- L'entraîneur connaît les objectifs à long terme, les forces et les faiblesses de la joueuse, il en discute avec la joueuse et avec l'équipe qui l'entoure. Un programme sur mesure est mis au point pour la joueuse.
- L'entraîneur aide la joueuse à concevoir son entourage activement. La joueuse devrait être le centre d'attention de l'équipe qui l'encadre.
- L'entraîneur devrait être un modèle de stabilité émotionnelle et transmettre cette stabilité à la joueuse.

### Exigences envers l'entraîneur

- Le joueur réclame des contenus individuels, précis et utiles. Il veut reconnaître l'utilité directe pour son tennis.
- Les leçons demandent beaucoup au joueur (intensité). Il connaît l'objectif, le facteur à travailler et il sait quelle qualité d'exécution lui est demandée.
- L'entraîneur sait comment organiser les efforts et les thèmes dans la journée et pour toute la semaine.
- L'entraîneur connaît les objectifs à long terme, les forces et les faiblesses du joueur, il en discute avec le joueur et avec l'équipe qui l'entoure. Un programme sur mesure est mis au point pour le joueur.
- L'entraîneur aide le joueur à concevoir son entourage activement. Le joueur devrait être le centre d'attention de l'équipe qui l'encadre.
- L'entraîneur devrait être un modèle de stabilité émotionnelle et transmettre cette stabilité au joueur.

### Recommandations d'amplitude et d'effort

- Les semi-professionnelles s'entraînent env. 15h par semaine
- Les professionnelles 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