

La structure temporelle du tennis pratiqué en compétition

Bernadino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67 (23): 21-23

RÉSUMÉ

Cet article aborde la question de la structure temporelle du tennis pratiqué en compétition. Selon les études menées sur le sujet, un match de tennis dure environ 60 à 90 minutes et le joueur frappe la balle pendant seulement 20 à 30 % de ce temps. Un point dure entre 6 et 10 secondes, avec 20 secondes de repos entre chaque point. Il y a néanmoins différentes variables qui ont une influence sur les aspects temporels du tennis, comme le sexe, le niveau de jeu, l'âge, le type de jeu pratiqué (simple, double, tennis en fauteuil roulant, etc.), le nombre de sets à disputer ou la surface de jeu. Il est indispensable pour l'entraîneur d'avoir conscience des aspects temporels, car cela l'aidera à choisir le type d'entraînement le mieux adapté aux athlètes dont il s'occupe en fonction des caractéristiques de la compétition.

Mots clés: Analyse de la compétition, temps de jeu, temps de repos, durée du point
Article reçu: 4 Août 2015
Article accepté: 3 Septembre 2015
Auteur correspondant: Bernadino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez
Email: bjavier.sanchez@um.es

INTRODUCTION

L'analyse de la compétition a pour objectif de consigner et d'examiner les comportements et les actions des athlètes dans des situations de jeu réelles (O'Donoghue, Girad et Reid, 2013). Le tennis est le sport de raquette auquel on a le plus souvent appliqué l'analyse de la performance en compétition (O'Donoghue et Ingram, 2001), qui permet de définir une série de variables ou d'indicateurs de performance qui sous-tendent la réussite en compétition (Hughes et Franks, 2004), comme on peut le voir à la figure 1 ci-dessous:



Figure 1. Les indicateurs de performance dans le tennis.

Parmi tous ces indicateurs, il est indispensable pour l'entraîneur de connaître les aspects temporels qui l'aideront à déterminer le type d'entraînement le mieux adapté aux athlètes dont il s'occupe (Gutiérrez, 2010) et à réguler les charges de travail pour la préparation physique des joueurs en termes de volume, d'intensité et de durée (Sánchez-Alcaraz, 2013).

La structure temporelle du tennis

De nombreuses études ont été menées sur la structure temporelle du tennis pratiqué en compétition. Selon ces recherches, il existe différentes variables qui ont une influence sur les aspects temporels du tennis, comme le sexe, le niveau de jeu, l'âge, le type de jeu pratiqué (simple, double, tennis en fauteuil roulant, etc.), le nombre de sets à disputer ou la surface de jeu (Sánchez-Pay,

Torres et Sanz, 2014). Dans le cadre de cette étude, nous avons étudié en profondeur la bibliographie existante au moyen du service Web of Science et de la base de données Dialnet en utilisant les termes de recherche suivants : tennis, aspects temporels, analyse descriptive et analyse de la performance.

Durée totale et durée réelle de jeu

La durée totale d'un match de tennis varie entre 1 heure et 5 heures (Torres, Sánchez-Pay et Moya, 2011), selon le nombre de sets à disputer (3 ou 5) et le type de compétition (Cabello et Torres, 2004). Dans le cas des matchs au meilleur des trois manches, la durée moyenne va de 60 à 90 minutes, aussi bien chez les joueurs adultes que chez les jeunes joueurs (Bergeron et al., 1991 ; Kovacs, 2007 ; Torres, Cabello et Carrasco, 2004 ; Torres, Sánchez-Pay, Bazaco et Moya, 2011), mais il est à noter que les matchs disputés sur terre battue peuvent durer plus longtemps (Cabello et Torres, 2004). Dans le cas des matchs au meilleur des cinq manches, la durée totale des rencontres est plus longue : elle peut atteindre 3 ou 4 heures (Schonborn, 1989 ; Professional Tennis Registry, 2002), voire 5 heures lors de matchs de très haut niveau (Christmass, Richmond, Cable, Arthur et Hartman, 1998 ; Hornery, Farrow, Mújika et Young, 2007).

On s'aperçoit cependant que le temps de jeu réel ne représente que 16 % à 29 % de la durée totale d'un match de tennis (Elliot, Dawson et Pyke, 1985 ; Reilly et Palmer, 1995 ; Christmass et al., 1998 ; Smekal et al., 2001 ; Torres et al., 2011). Ces chiffres sont inférieurs sur le circuit professionnel et lors des rencontres disputées sur terre battue puisqu'ils sont de l'ordre de 16 à 18 % (Smekal et al., 2001), tandis que, pour les matchs sur surface rapide, le temps de jeu réel varie de 23 à 26 % de la durée totale (Christmass et al., 1998 ; Elliot et al., 1985). Ces chiffres peuvent également varier en fonction de l'âge des joueurs : selon les recherches, le temps de jeu réel est plus élevé chez les jeunes joueurs de tennis et s'établit à environ 30 % de la durée totale (Torres, 2004). Enfin, les comparaisons effectuées lors des plus récentes études n'ont mis en évidence aucune différence entre les hommes et les femmes dans les compétitions adultes en ce qui concerne le pourcentage de temps de jeu réel (Fernández, Fernández et

Terrados, 2007 ; Fernández, Sanz, Fernández et Méndez, 2008 ; Méndez, Fernández, Fernández et Terrados, 2007).

Temps de performance et temps de pause

Les interruptions dans le tennis sont clairement délimitées par les règles du jeu, en vertu desquelles un temps de repos de 20 secondes est autorisé entre chaque point. Ainsi, le ratio entre le temps de performance pendant les points, d'une part, et les pauses ou les temps de repos, d'autre part, est de l'ordre de 1:2 à 1:3 (Christmass et al., 1998 ; Elliot et al., 1985 ; O'Donoghue et Ingram, 2001 ; Reilly et Palmer, 1995), ce ratio étant plus bas chez les joueurs vétérans (Fernández et al., 2009).

Pour ce qui est de la durée des points, il ressort des études analysées qu'un point dure en moyenne 6 à 10 secondes (Fernández, Méndez, Fernández et Terrados, 2007 ; Fernández, Sanz, Fernández et Méndez, 2008 ; Hornery et al., 2007 ; Kovacs, 2007 ; Morante et Brotherhood, 2005). Cependant, cette durée varie, en particulier en fonction du type de surface de jeu et du sexe des joueurs. Selon une étude menée auprès des joueurs professionnels par le Professional Tennis Registry (2002), la durée d'un point chez les hommes était de 2,3 secondes sur herbe, de 5,7 secondes sur surface dure et de 7,2 secondes sur terre battue contre, respectivement, 4,9 secondes, 6,1 secondes et 9,3 secondes chez les femmes.

Auteur(s)	Durée totale (min)	Temps de jeu (%)	Temps de repos (%)	Ratio PT & RT	Durée du point
Weber et al. (1978)	16,4	83,6	5,08
Elliot et al. (1985)	60	26,5	73,5	1: 2,9	10 ± 1,6
Reilly y Palmer (1995)	42,7	27,9 ± 3,9	72	1: 3,1	5,3 ± 1
Christmass et al. (1998)	90	23,3 ± 1,4	1: 1,7	10,2 ± 3,0
Smekal et al. (2001)	19,12 ± 12,1	70	6,4 ± 4,1
RPT (2002)	120 à 180	2,3 à 7,2 pour les garçons et 4,9 à 9,3 pour les filles
Morante & Brotherhood (2005)	65 à 152	17,5 à 21,1	78,9 à 82,5	5,2 à 7,0
Hornery et al. (2007)	79 à 119	14,93 à 28,57	71,42 à 85,06	6,7 à 7,5
Fernández et al. (2007)	21,9	78,1	8,2 ± 5,2
Méndez et al. (2007)	21,5	78,5	7,5 ± 7,3
Fernández et al. (2008)	21,6	78,4	1: 2,1	7,2 ± 5,2
Torres, Cabello et al. (2011)	105,0 ± 20,0	31,5 ± 5,83	73,5 ± 8,5	1: 2,7	9,08 ± 6,0
Torres et al. (2011)	69,62 ± 8,01	22,46	80,63	5,5 ± 9,7

Tableau 1. Études les plus pertinentes sur les aspects temporels du tennis

D'un autre côté, la durée des points semble avoir augmenté au cours des dernières années dans les quatre tournois du Grand Chelem chez les hommes, alors qu'elle a enregistré une baisse chez les femmes. Ainsi, les écarts entre les différents types de surfaces sont plus faibles (Fernández, Sanz et Méndez, 2012). À cet égard, les résultats de deux études réalisées auprès de joueuses de compétition ont mis en évidence une similitude dans la durée des points sur terre battue (7,2 secondes en moyenne) et sur surface rapide (8,2 secondes en moyenne) (König et al., 2001). Pour finir, chez les jeunes joueurs, la durée moyenne d'un point est plus longue (environ 9 secondes), que ce soit sur les surfaces rapides ou sur les surfaces lentes. Ces

résultats montrent bien l'importance de déterminer le niveau de jeu, l'âge et le type de surface de jeu lorsqu'on définit ces paramètres (Torres, 2004).

EXEMPLES D'APPLICATIONS PRATIQUES POUR LES ENTRAÎNEURS

Selon Gutiérrez (2010), l'identification des paramètres qui définissent la structure du sport fournit des informations pertinentes sur les plans physiologique (la quantité d'efforts déployés par l'athlète pendant l'entraînement), technique et tactique (les actions techniques et tactiques à mettre en œuvre dans le cadre de séances d'entraînement définies qui s'inscrivent le plus possible dans la réalité du sport ainsi que les délais d'exécution), psychologique (perception subjective du temps de jeu réel par les joueurs), etc.

CONCLUSION

Selon les études menées sur le sujet, un match de tennis dure en général environ 60 à 90 minutes et le joueur frappe la balle pendant seulement 20 à 30 % de ce temps. Un point dure entre 6 et 10 secondes, avec 20 secondes de repos entre chaque point. Il a cependant été démontré qu'il existe différentes variables qui ont une influence sur les aspects temporels du tennis, comme le sexe, le niveau de jeu, l'âge, le type de jeu pratiqué (simple, double, tennis enfauteuilroulant, etc.), le nombre de sets à disputer ou la surface de jeu. Il faut par conséquent en tenir compte lors de la planification des séances d'entraînement.

RÉFÉRENCES

- Bergeron, M., Maresh, C., Kraemer, W., Abraham, A., Conroy, B., & Gabaree, C. (1991). Tennis: A physiological profile during match play. *International Journal of Sport Medicine*, 12(5), 474-479. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1024716>
- Cabello, D., & Torres, G. (2004). Características de la competición en tenis y bádminton. En G. Torres & L. Carrasco (eds.), *Investigación en deportes de raqueta: tenis y bádminton*. Murcia: Universidad Católica de San Antonio.
- Christmass, M., Richmond, S., Cable, N., Arthur, P., & Hartmann, P. (1998). Exercise intensity and metabolic response in singles tennis. *Journal of Sport Sciences*, 16, 739-747. <https://doi.org/10.1080/026404198366371>
- Elliot, B., Dawson, B., & Pike, F. (1985). The energetics of singles tennis. *Journal of Human Movement Studies*, 11, 11-22.
- Fernández, J.A., Fernández, V.A. & Terrados, N. (2007). Match activity and Physiological Responses during a Junior Female Singles Tennis Tournament. *British Journal of Sport Medicine*, 41, 711-716. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.036210>
- Fernández, J.A., Sanz, D., Fernández, B., & Méndez, A. (2008). Match activity and physiological load during a clay court tennis tournament in elite female players. *Journal Sport Science*, 30, 1-7.
- Fernández, J.A., Sanz, D., & Méndez, A. (2012). Demandas físicas del tenis de competición. En: Fernández, J.A., Méndez, A., & Sanz, D. (Eds.). *Fundamentos del Entrenamiento de la Condición Física para Jugadores de Tenis en Formación*. Barcelona: Federación Royale Belge de Tennis.
- Fernández, J.A., Sanz, D., Sánchez, C., Pluim, M.B., Tiemessen, I., & Méndez, A. (2009). A comparison of the activity profile and physiological demands between

- advanced and recreational veteran tennis players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(2), 604-610. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318194208a>
- Gutiérrez, A. (2010). La utilización del parámetro temporal en la actividad físico-deportiva. *Acción Motriz*, 4, 25-31.
- Hornery, D., Farrow, D., Mújica, I., & Young, W. (2007). An integrated physiological and performance profile of professional tennis. *British Journal Sports Medicine*, 41(8), 531-536. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.031351>
- Hughes, M., & Franks, I.M. (2004). *Notational Analysis of Sport: Systems for Better Coaching and Performance in Sport*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203641958>
- König, D., Huonker, M., Schmid, A., Halle, M., Berg, A., & Keul, J. (2001). Cardiovascular, metabolic and hormonal parameters in professional tennis players. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33(4), 654. <https://doi.org/10.1097/00005768-200104000-00022>
- Kovacs, M. (2007). Tennis physiology. Training the competitive athlete. *Sport Medicine*, 37(3), 189-198. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737030-00001>
- Méndez, A., Fernández, J.A., Fernández, B., & Terrados, N. (2007). Activity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournament. *British Journal of Sport Medicine*, 41(5), 296-300. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.030536>
- Morante, S., & Brotherhood, J. (2005). Match characteristics of professional singles tennis. *Medicine and Science in Tennis*, 10(3), 12-13.
- O'Donoghue, P., Girard, O., & Reid, M. (2013). Racket Sports. In T. McGarry, P. O'Donoghue & J. Sampaio (Eds.), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis* (pp. 376-386). NY: Routledge.
- O'Donoghue, P., & Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sport Sciences*, 19(2), 107-115. <https://doi.org/10.1080/026404101300036299>
- Registro Profesional de Tenis. (2002). Programa de Formación para directores, coaches y profesionales de la enseñanza del tenis. Madrid: RPT.
- Reilly, T., & Palmer, J. (1995). Investigation of exercise intensity in male singles lawn tennis. *Science and Raquets Sports*, 10-13. London: E & FN Spon.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2013). Analysis of the temporary aspects and actions of the game in performance junior players and the differences when playing with adapted material. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 61(21), 29-30.
- Sánchez-Pay, A., Torres, G., & Sanz, D. (2014). Análisis del tenis en silla de ruedas de competición. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63(22), 16-18.
- Schonborn, R. (1989). Nuevos test y estudios sobre el entrenamiento en tenis: principios fisiológicos. En IV Simposium Internacional para profesionales de la enseñanza. Granada.
- Smekal, G., Von Duvillard, S., Rihacek, C., Pokan, R., Hofmann, P., Baron, R., Tschan, H., & Bachl, N. (2001). A physiological profile of tennis match play. *Medicine Science Sports Exercise*, 33(6), 999-1005. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106000-00020>
- Torres, G. (2004). La exigencia competitiva individual en tenistas adolescentes. En G. Torres y L. Carrasco (eds.), *Investigación en deportes de raqueta: tenis y bádminton*. Murcia: Universidad Católica de San Antonio.
- Torres, G., Cabello, D., & Carrasco, L. (2004). Functional differences between tennis and badminton in young sportmen. In: *Science and Racket Sports III*. Ed; Lees, A., Kahn, J.F. and Maynard, L.W. Routledge: Taylor & Francis Groupe, 185-189.
- Torres, G., Cabello, D., Hernández, R., & Garatachea, N. (2011). An analysis of competition in Young tennis players. *European Journal of Sport Science*, 11(1), 39-43. <https://doi.org/10.1080/17461391003770533>
- Torres, G., Sánchez-Pay, A., Bazaco, M.J., & Moya, M. (2011). Functional aspects of competitive tennis. *Journal of Human Sport & Exercise*, 6(3), 528-539. <https://doi.org/10.4100/jhse.2011.6.307>
- Torres, G., Sánchez-Pay, A., & Moya, M. (2011). Análisis de la exigencia competitiva del tenis en jugadores adolescentes. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 71-78.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



How to change incorrect habits

Droits d'auteur (c) Bernadino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez 2015

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](#)