

La nature spécifique de l'entraînement d'endurance en tennis

David Suárez y Josep Campos Rius (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 10-13

RÉSUMÉ

Le type d'entraînement d'endurance en tennis sera plus ou moins spécifique selon les différentes actions biomécaniques et motrices et situations tactiques, aussi bien au moment de l'exécution de la frappe que lors des différents déplacements sur le court. Toutefois, la dynamique des changements de direction et de rythme est également un élément essentiel à prendre en considération. Le plus souvent, la présence d'accélération et de décélération dans les courses et les arrêts sera un facteur différentiel pour le travail de la vitesse et de l'endurance en tennis. Nous pouvons donc en déduire qu'une charge donnée pourrait revêtir un caractère très spécifique dans un certain contexte, mais pas dans un autre.

Mots clés: endurance, spécificité, tennis, entraînement intégré

Article reçu: 05 Octobre 2015

Article accepté: 08 Janvier 2016

Auteur correspondant:

David Suarez

Email: davidefd@outlook.com

INTRODUCTION

Selon la relation interne et la relation externe avec le jeu du tennis tel qu'il se pratique réellement, la charge sera plus ou moins spécifique. La relation en question se produira davantage dans certains cas que dans d'autres. Néanmoins, la globalité et l'interdépendance des différents facteurs sont également des composantes de la spécificité, notamment dans des sports complexes tels que le tennis (Balagué, Torrents, Pol et Seirul-lo, 2014 ; Martínez-Gómez, 2015 ; Palut et Zanone, 2005 ; Verdugo, 2007). Nous pouvons classer les charges en quatre catégories : charges de nature générale, charges de nature ciblée, charges de nature spécifique et charges de nature compétitive (García-Manso et al. 2006).



ENDURANCE SPÉCIFIQUE

Lorsque l'objectif est d'améliorer l'endurance en tennis, il est nécessaire de chercher à atteindre le niveau d'endurance le plus adéquat en tenant compte des autres qualités et éléments qui déterminent la performance. Par conséquent, pour les temps d'effort et de récupération, de même que pour toutes les manifestations motrices, il convient de prendre le tennis comme point de référence exclusif (Baiget, Iglesias, Vallejo et Rodríguez, 2011 ; Kovacs, 2004 ; Nistich et Munzert, 2002).

Il est également essentiel de parvenir à un niveau d'interdépendance satisfaisant et à une manifestation optimale par rapport aux situations mentales rencontrées en compétition. Dans les faits, il est normal de ne pas réussir à atteindre des indices aérobies et anaérobies élevés dans la pratique de haut niveau si la préparation technique, tactique et psychologique est

inadaptée (Baiget et al., 2011 ; Balagué et al., 2014 ; Verjokoshanski, 2002).

Au moment de sélectionner la nature des séances et les exercices d'entraînement en tennis, en tenant compte des aspects propres à la condition, des aspects propres à la coordination et des aspects cognitifs, la classification de Navarro (2001) présentée ci-dessous pourra vous être utile.



Nature générale :

Travail élémentaire visant à favoriser un travail plus spécifique et plus efficace. Ce travail doit être orienté sur le tennis et significatif.

- Aspects propres à la condition : puissance aérobie, seuil anaérobie.
- Aspects propres à la coordination : situations de base du jeu.
- Aspects cognitifs et tactiques : actions mécaniques ou extrêmement simples.
- Aspects psychologiques : le travail a un impact, selon le sujet, sur la capacité à supporter l'endurance, à maintenir l'intensité, le niveau d'attention et de confiance. L'exécution répétée d'actions simples et coordonnées et de prises de décisions créera des conditions favorables à des situations positives et à un niveau d'attention élevé.

Nature ciblée :

L'endurance est indissociable des autres facteurs de la performance.

- Aspects propres à la condition : différents types d'endurance propre au tennis. Travail intermittent, travail de nature à augmenter le taux de myoglobine, travail alactique et travail lactique d'intensité modérée.
- Aspects propres à la coordination : travail spécifique et d'un degré de complexité peu élevé.
- Aspects cognitifs et tactiques : possibilité de mise en œuvre de processus décisionnels simples pendant le jeu, voire lors de la récupération ; peut prendre une nature plus complexe lors des périodes de récupération active.
- Aspects psychologiques : le travail a un impact sur le niveau d'attention et de confiance. Situations simples, quoique faisant intervenir un plus haut degré de coordination et une composante décisionnelle occasionnant plus d'exigences sur le plan psychologique. Il existe une relation étroite avec le processus décisionnel dans des situations de fatigue physique et mentale et la capacité à faire face à cette fatigue mentale tout en maintenant un certain niveau d'intensité (De la Vega, Almeida, Ruiz, Miranda et del Valle, 2011).

Nature spécifique :

Type de travail visant à atteindre une manifestation maximale, allant parfois au-delà des exigences réelles du jeu. Très souvent, un travail simulant la compétition est effectué (Fernández-Fernández, Méndez-Villanueva et Terrados, 2005).

- Aspects propres à la condition : manifestation dans toutes les situations qui surviennent durant un match de tennis. Travail axé sur l'endurance explosive, l'augmentation du taux de myoglobine et une meilleure récupération (Kovacs, 2004a).
- Aspects propres à la coordination : effort complexe comme en compétition.
- Aspects cognitifs et tactiques : effort complexe comme en compétition.
- Aspects psychologiques : effort complexe dans des situations simulant la compétition.



Il serait possible d'ajouter une quatrième catégorie, celle de la nature compétitive, avec des situations proches des conditions de jeu rencontrées en match (Fernández-Fernández, Sanz-Rivas et Méndez-Villanueva, 2009 ; Fernández-Fernández, Méndez-Villanueva et Plum, 2006 ; Kovacs, 2004b, 2007).

Nous pourrions nous concentrer sur les différents facteurs inhérents à la nature spécifique de l'entraînement dans le cadre d'une stratégie globale adoptée d'un point de vue pédagogique (Delgado-Noguera, 2015 ; Sáenz, 1994).

- Entraînement spécifique avec axe de travail sur les facteurs propres à la condition : les éléments techniques et tactiques ne sont pas considérés comme l'objectif principal, mais sont plutôt mis en œuvre dans le contexte de situations très simples. Une attention particulière est portée sur la réalisation d'un travail

d'intensité élevée avec des changements de direction (Baiget, Fernández-Fernández, Iglesias et Rodríguez, 2015 ; Kovacs, 2014 ; Kovacs, Roetert et Ellenbecker, 2008). L'importance des phases d'accélération et de décélération est bien comprise, de même que les limites de la relation entre vitesse linéaire et changements de direction (Young et al., 2002).

- Endurance spécifique avec axe de travail sur les facteurs propres à la technique : l'attention est principalement centrée sur les aspects techniques ou l'exécution. L'accent est mis sur la mécanisation ou la correction d'un geste technique ou sur l'analyse du geste technique dans des conditions de fatigue. Normalement, dans le cas du travail d'endurance englobant le geste technique, l'axe de travail sera mixte (facteurs propres à la condition et à la technique) (Baiget, 2011 ; Holmberg, 2014 ; Schönborn, 1999).



- Endurance spécifique avec axe de travail sur les facteurs propres à la tactique et à la prise de décisions : travail axé principalement sur les actions tactiques ou des situations de prises de décisions plus ou moins complexes. Sera généralement présenté comme un travail axé sur les facteurs propres à la condition et à la technique (Carvalho, Iglesias, Araújo et García-González, 2011 ; McPherson, 1999 ; Ruíz-Pérez et Arruza, 2005).
- Endurance spécifique avec axe de travail sur les facteurs propres à la psychologie : travail orienté sur les actions visant à maintenir l'intensité de l'effort, à gérer la fatigue, l'attention, etc. Le travail sera habituellement mixte avec intégration des facteurs propres à la condition, à la technique, à la tactique et au mental (Lameiras, de Almeida et Mas, 2015 ; Lara, 2014 ; Young, 2015)

La progression normale à respecter dans le cadre de la planification de cycles, voire de séances, consiste à mettre l'accent sur les facteurs propres à la condition (1), puis sur des situations techniques de plus en plus complexes (2), avant de passer à des éléments tactiques et psychologiques élémentaires (3) et de finir par un travail d'endurance globale (4). Cette structure dynamique pourra être transposée au processus de développement à long terme dans le contexte duquel la tendance sera de se concentrer sur l'endurance lors du travail tout en veillant à comprendre la complexité de ces éléments (Balagué et al., 2014 ; Fuentes, Del Villar, Ramos et Moreno, 2001 ; Torres, 2003). Toutefois, nous ne devons jamais perdre de vue qu'il y aura toujours des composantes de tous les facteurs et qu'il est essentiel de bien les connaître et d'exploiter toutes les occasions de travailler de manière globale, même au début de la phase de travail spécifique. Lors des phases de haut niveau, le travail prédominant devra respecter les critères exposés ci-dessous.

- Endurance spécifique avec axe de travail mixte sur les facteurs propre à l'endurance globale et à la compétition : travail effectué avec mise en œuvre des différents facteurs de manière globale et interconnectée ; travail accompli habituellement dans des situations réelles en procédant à certains ajustements tels que

ceux décrits ci-dessous.



- Réduction du court ou d'une zone donnée.
- Agrandissement du court ou d'une zone donnée.
- Consignes relatives à la direction des coups et aux points disputés : quatre coups croisés ou deux coups croisés et un frappé le long de la ligne ; un coup croisé et l'autre joueur frappe le long de la ligne ; un point disputé après un certain nombre de frappes, etc.
- Utilisation de balles plus molles, de balles dures ou petites.
- Utilisation de systèmes de décompte des points modifiés.

CONCLUSION

Il est essentiel d'effectuer un travail spécifique à l'entraînement pour obtenir des résultats significatifs en tennis et dans le domaine de l'endurance, de sorte que les effets sur la performance globale soient visibles. Les effets du travail d'endurance se manifesteront de manière optimale en renforçant les autres qualités, telles que la vitesse, le mental et les facteurs techniques. Enfin, il convient de se rappeler que tout est interdépendant ; il est donc exact de penser que l'entraînement doit être ciblé en tenant compte de cela. Ainsi, il est judicieux d'envisager diverses méthodes d'entraînement avec une orientation à la fois spécifique et complexe.

RÉFÉRENCES

- Baiget, E. (2011). Entrenamiento de la fuerza orientado a la mejora de la velocidad de golpeo en tenis. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3), 229-244.
- Baiget, E., Fernández-Fernández, J., Iglesias, X. & Rodríguez, F. A. (2015). Tennis Play Intensity Distribution and Relation with Aerobic Fitness in Competitive Players. *PloS One*, 10(6), DOI:10.1371/journal.pone.0131304. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131304>
- Baiget, E., Iglesias, X., Vallejo, L. & Rodríguez, F. A. (2011). Efectividad técnica y frecuencia de golpeo en el tenis femenino de élite. *Case Study Motricidad: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 27, 101-116.
- Balagué, N., Torrens, C., Pol, R. & Seirul-lo, F. (2014). Integrated Coaching Dynamic principles and apps. *Notes Educación Física y Deportes*, 2(116), 60-68.
- Carvalho, J., Iglesias, D., Araújo, D. & García-González, L. (2011). El entrenamiento de la toma de decisiones en el tenis: ¿qué fundamentos científicos se pueden aplicar en los programas de entrenamiento?. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 767-783.
- De la Vega, R., Almeida, M., Ruiz, R., Miranda, M. & del Valle, S. (2011). Entrenamiento atencional aplicado en condiciones de fatiga en fútbol. *Revista Internacional de*

- Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(42), 384-406.
- Delgado-Noguera, M. A. (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. *Retos*, 28, 240-247. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.35532>
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, J. & Plum, B. (2006). Intensity of tennis match play. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 387-391. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.023168>
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A. & Sanz, D. (2012). Fundamentos del entrenamiento de la condición física para jugadores de tenis en formación. Madrid: Real Federación Española de Tenis.
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A. & Terrados, N. (2005). Exercise intensity in tennis: simulated match play versus training drills. *Medicine Science in Tennis*, 10, 6-7.
- Fernández-Fernández, J., Sanz, D. & Méndez-Villanueva, A. (2009). A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. *Strength Conditioning Journal*, 31, 15-26. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181ada1cb>
- Fuentes, J. P., Del Villar, F., Ramos, L. A. & Moreno, P. (2001). Metodología para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición. *Movimiento (ESEF/UFRGS)*, 7(14), 100-108. <https://doi.org/10.22456/19828918.2611>
- García-Manso, J. M., Navarro-Valdivielso, F., Legido-Arce, J. C. & Vitoria-Ortiz, M. (2006). La resistencia. Desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: Grada Sport Books.
- Holmberg, P. M. (2014). Entrenamiento de la Agilidad para Atletas Experimentados: Un Enfoque de los Sistemas Dinámicos. Red: *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 28(2), 35-42.
- Kovacs, M. (2004a). Energy System-Specific Training for Tennis. *Strength & Conditioning Journal*, 26(5), 10-13. <https://doi.org/10.1519/00126548-200410000-00002>
- Kovacs, M. (2004b). Applied physiology of tennis performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 381-386. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.023309>
- Kovacs, M. (2007). Tennis physiology. *Sports Medicine*, 37, 189-198.
- Kovacs, M. (2014). Movimientos del tenis: La importancia del entrenamiento lateral. Red: *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 28(1), 25-37.
- Kovacs, M., Roetert, P. & Ellenbecker, T. (2008). Efficient deceleration: The forgotten factor in tennis-specific training. *Strength & Conditioning Journal*, 30(6), 58-69. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31818e5fbc>
- Lameiras, J., de Almeida, P. L. & Mas, A. G. (2015). The efficacy of the old way/new way methodology on the correction of an automated technical error and its impact on the athlete's psychological skills: case study in tennis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 79-86. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200009>
- Lara, A. (2014). Tenis: ejercicios progresivos para desarrollar tu juego. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 155-156.
- Martínez-Gómez, M. (2015). Entrenamiento con jugadores en formación: "una aproximación desde el enfoque ecológico". *ITF Coaching and Sport Science Review*, 65(23), 17-19.
- McPherson, S. (1999). Expert-novices differences in performance skills and problema representations of youth and adults

- during tennis competition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70,3, 233-251.)<https://doi.org/10.1080/02701367.1999.10608043>
- Navarro-Valdivielso, F. (2001). Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia (Módulo 2.2.1). Master Alto Rendimiento Deportivo. Madrid.
- Nistich, J. R. & Munzert, J. (2002). Aspectos del entrenamiento de la técnica desde la perspectiva de la teoría de la acción: Aproximaciones a un modelo integrador. En J. R. Nistich, A. Neumaier, H. Mareales & J. Mester (Eds.). *Entrenamiento de la técnica* (pp. 129-191). Barcelona: Paidotribo.
- Palut, Y. & Zanone, P. G. (2005). A dynamical analysis of tennis: concepts and data. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1021-1032.<https://doi.org/10.1080/02640410400021682>
- Ruiz-Pérez, L. M. & Arruza, J. (2005). El proceso de toma de decisiones en el deporte. Barcelona: Paidós.
- Sáenz, P. (1994). Metodología en educación física: ¿Enseñanza global o analítica? *Habilidad Motriz: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (4), 33-38.
- Schönborn, R. (1999). *Tenis: entrenamiento técnico*. Madrid: Tutor.
- Torres, J. (2003). Consideraciones científico-didácticas acerca del modelo integrado de enseñanza aprendizaje de los deportes colectivos. *Publicaciones*, 33, 101-140.
- Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Verdugo, M. G. (2007). Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica. Barcelona: Paidotribo.
- Young, J. (2015). El tenis es un juego que requiere una confianza fuerte y resiliente. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 65 (25), 3-5.
- Young, W. B., James, R. & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction?. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 282-290

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) David Suárez et Josep Campos Rius
2016



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/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](#)