



Développement du joueur de tennis : l'étape de transition entre les juniors et les professionnels

Pancho Alvariano, José F. Altur and Miguel Crespo (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 29-32

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous vous expliquons les raisons pour lesquelles, selon nous, le passage du circuit des jeunes au circuit professionnel correspond à l'étape la plus importante dans le développement d'un joueur de tennis, puisqu'elle détermine l'avenir de ce dernier. Le processus et le plan de développement doivent être exécutés de manière continue dans la mesure où le temps dont on dispose est limité, soit trois ans au maximum en règle générale. Le rôle de l'entraîneur consiste à faciliter l'élaboration du plan au moyen de ses connaissances et à aider le joueur à atteindre ses objectifs au cours de cette étape

Mots clés: phases, évolution, long terme, planification.

Article reçu: 27 Avril 2015

Article accepté: 08 Janvier 2016

Auteur correspondant: Pancho Alvariano

Email: pancho@tennisval.es

INTRODUCTION

L'une des tâches les plus exigeantes, et les plus stimulantes en même temps, auxquelles un entraîneur puisse être confronté dans le milieu du tennis se produit lorsqu'il doit prendre en charge la planification et la programmation de la carrière d'un joueur talentueux, autrement dit être responsable de son développement. Le travail auprès des jeunes joueurs est une tâche à long terme qui doit être accomplie à l'aide d'une méthodologie respectant les différents stades de l'évolution du joueur.

La période pendant laquelle l'entraîneur prend la direction du développement d'un joueur est essentielle pour permettre à ce dernier de développer les compétences dont il aura besoin sur les plans physique, mental, technique et tactique pour se mesurer en toute sécurité à tous types de joueurs lorsqu'il atteindra le haut niveau.

De toute évidence, cette période est de plus en plus courte : ainsi, les filles commencent à jouer au tennis plus tôt et, souvent, se spécialisent prématurément, ce qui veut dire que de nombreux stades du développement sont laissés de côté. En raison de cela, il est nécessaire de revenir en arrière plus tard et de mettre un frein à leur évolution dans le but de travailler sur des aspects qui n'ont pas été acquis au moment où ils auraient dû l'être. Par ailleurs, les joueurs sont plus à risques de se blesser car leur corps n'a pas été suffisamment préparé pour supporter des charges de travail physique et psychologique élevées.

ÂGE DES DÉBUTS ET OBJECTIFS

Plusieurs spécialistes ont déterminé que l'âge approprié pour commencer à jouer au tennis est de 5 ans, car à cet âge les enfants ont déjà un meilleur contrôle de leurs mouvements. Le tableau 1 indique l'âge auquel les meilleurs joueurs et joueuses ont fait leurs premiers pas en tennis. Il nous apprend que la plupart ont commencé à jouer entre les âges de 5 et 6 ans.

Âge moyen auquel les membres du top 100 ont commencé à jouer au tennis

Nº	JOUEUR	DÉBUTS	DÉBUTS	JOUEUR	Nº"
1	Djokovic	4	7	Wozniacki	1
2	Nadal	4	6	Clijsters	2
3	Federer	8	6	Zvonareva	3
4	Murray	3	7	Azarenka	4
5	Soderling	5	4	Sharapova	5
6	Ferrer	8	9	Li Na	6
7	Monfils	4	-	Kvitova	7
8	Fish	2	-	Schiavone	8

Âge moyen auquel les membres du top 100 ont commencé à jouer au tennis

9	Berdych	5	6	Bartoli	9
10	Almagro	8	8	Stosur	10
11	Simon	6	6	Petkovic	11
12	Roddick	10	7	Kuznetsova	12
13	Gasquet	4	4	Radwanska	13
14	Youzhny	6	6	Pavlyuchenkoa	14
15	Troicki	5	9	Jankovic	15
	Promedio	5.4	6.5	Promedio	

Tableau 1. Âge moyen auquel les joueurs et joueuses classés dans le top 15 lors de la saison 2010-2011 ont commencé à jouer au tennis.

Le tableau 2 récapitule les objectifs généraux fixés à chacun des stades de la carrière des joueurs de tennis (garçons et filles) en fonction de l'âge.

OBJECTIFS LORS DES DIFFÉRENTS STADES (GARÇONS ET FILLES)		
GARÇONS	ÂGE	FILLES
Débuts	+/- 5 ans	Débuts
Exercices plus spécifiques	6 ans	Exercices plus spécifiques
Travail technique	9 ans	Entraînement plus exigeant
Entraînement plus exigeant	11 ans	Entraînement plus exigeant
-	14/16 ans	Premier classement dans le top 10 chez les juniors
Premier classement dans le top 10 chez les juniors	16/17 ans	-
-	18 ans	Place parmi le top 100
Place parmi le top 100	19 ans	-
-	21 ans	Meilleur pourcentage de victoires comme objectif no 1
Meilleur pourcentage de victoires comme objectif no 1	24 ans	-
Retraite sportive	31 ans	Retraite sportive

Tableau 2. Objectifs pour les joueurs de tennis (garçons et filles) lors des différents stades de développement selon l'âge

Le tableau 3 offre une comparaison de ces objectifs établis aux différents stades de développement selon l'âge avec ceux de Dinara Safina. Il est important de préciser que ces tableaux ont une valeur informative seulement. En raison du caractère individuel de la pratique du tennis, chaque joueur ou joueuse a une progression qui lui est propre et qui peut varier considérablement selon la situation.

COMPARAISON DES OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE DINARA SAFINA AVEC CEUX DES FILLES SELON L'ÂGE			
DINARA	ÂGE	ÂGE	FILLES
Débuts	7 ans	+/- 5 ans	Débuts
Entraînement avec sa mère		6 ans	Exercices plus spécifiques
Entraînement avec sa mère		9 ans	Travail technique
Âge de son arrivée à l'académie	12 ans	11 ans	Entraînement plus exigeant
Victoire aux Petits As de Tarbes (championnat mondial des moins de 14 ans)	14 ans	14/16 ans	Premier classement dans le top 10 chez les juniors
1 finale dans un tournoi de catégorie 10 000 \$	15 ans	16/17 ans	-
Termine l'année à la 68e place du classement WTA	16 ans	18 ans	Place parmi le top 100
Départ de l'académie	17 ans	19 ans	-
Termine l'année à la 54e place du classement WTA		21 ans	Meilleur pourcentage de victoires comme objectif no 1
Atteint la 1re place du classement de la WTA	23 ans	24 ans	-
Prend sa retraite en raison de problèmes physiques	26 ans	31 ans	Retraite sportive

Tableau 3. Comparaison des objectifs établis pour les filles aux différents stades de développement en fonction de l'âge avec ceux de Dinara Safina

Lorsqu'il travaille avec un joueur à l'avenir prometteur, la priorité de l'entraîneur doit être de... **NE PAS FAIRE DE MAUVAIS CHOIX !** Autrement dit, il doit éviter de commettre des erreurs qui risquent de compromettre la carrière du joueur. Dès lors qu'un entraîneur croit en son joueur, a confiance en ses propres capacités en tant qu'entraîneur et dispose des ressources suffisantes, le principal obstacle qui puisse empêcher le joueur d'atteindre les premiers rangs mondiaux,

c'est si son entraîneur commet une erreur ou prend de mauvaises décisions.

Pour éviter de faire de mauvais choix, il faut respecter le rythme biologique du joueur, programmer sa carrière sur le long terme, prévoir des microcycles, des mésocycles et des macrocycles et anticiper les besoins futurs en tenant compte du niveau du moment.

Il est important de se rappeler que les joueurs qui tentent leur chance ne deviendront pas tous des professionnels. L'entraîneur, en sa qualité de guide au cours de ce processus, doit être capable de détecter cet état de fait afin d'éviter que le joueur ne se frustre. Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de suggestions en ce qui concerne les points à retenir tout au long de l'étape de transition.

PROFIL DU JOUEUR

Tout d'abord, il est primordial d'établir le profil du joueur en évaluant ses qualités et en définissant ses caractéristiques.

- Qualités techniques : coups de base et talent naturel.
 - Qualités tactiques : schémas de jeu et solutions pour remporter les points.
 - Qualités physiques : endurance, mobilité, vitesse sur le court, etc.
 - Qualités psychologiques : motivation, esprit de compétition.
 - Résultats antérieurs : collecte de renseignements sur les compétitions disputées et le niveau auquel le joueur a joué.
- Cette démarche aidera l'entraîneur à déterminer les points forts et les points faibles de son joueur et ainsi à disposer de toute l'information nécessaire afin de savoir dans quelle direction travailler. Les résultats de ces évaluations le renseigneront également sur le potentiel futur du joueur.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT GÉNÉRAL

Une fois que l'évaluation du joueur aura été effectuée et qu'un maximum de données aura été recueilli, l'étape suivante consistera à établir un plan général dans les domaines de l'entraînement et de la compétition en tenant compte des objectifs à atteindre lors des 3 années que durera ce travail (approximativement).

Le plan en question devra avoir les caractéristiques présentées ci-dessous.

- Il devra prévoir les ressources et le financement nécessaires pour couvrir les dépenses et besoins liés à l'entraînement, à la compétition, aux voyages, au matériel, à l'entourage, aux soins médicaux, etc.
 - Il devra être réaliste, pratique et ordonné et inclure des objectifs à court, moyen et long terme.
 - Il devra être continu ; en d'autres termes, il ne devra pas être interrompu compte tenu de l'importance de cette étape, du peu de temps disponible, du niveau élevé des concurrents et de la nécessité de prendre des décisions et de favoriser la progression constante et le développement du joueur.
- Ensuite, il faudra établir des programmes d'entraînement et de compétition plus courts pour les différentes phases de chaque saison (de 4 à 6 semaines, par exemple). Ces programmes devront, entre autres, porter sur les éléments suivants :
- Amélioration et consolidation de la technique – coups, intensité, contrôle, force, direction, etc.
 - Style de jeu – schémas de jeu adaptés aux qualités du joueur.
 - Préparation physique – amélioration des aptitudes physiques et prévention des blessures.
 - Préparation mentale – travail de la concentration, habitudes de travail, maîtrise des émotions, etc.

EXERCICES

Nous vous présentons ci-dessous un certain nombre des exercices que nous utilisons à l'académie.

Exercice 1

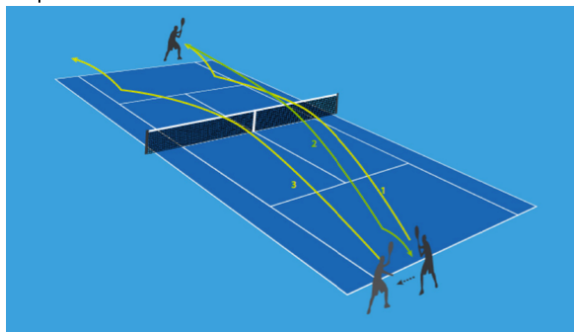
Nom : Se créer une ouverture au moyen d'un coup de décalage.

Finalité : Effectuer un travail tactique, travailler la prise de décisions par rapport au moment opportun où jouer un coup de décalage et à la manière de le faire, contrôler l'échange en fond de court et disputer des points.

Méthodologie : Échange entre joueurs.

Description : Les joueurs jouent un échange de fond de court dans la diagonale des revers. Une ouverture se produit lorsque l'un d'eux a la possibilité de jouer un coup de décalage. Lors du point suivant, l'autre joueur devra se créer une ouverture.

Variantes, volume et intensité : Échange de revers croisés en fond de court, mais cette fois en utilisant le revers slicé exclusivement. L'ouverture est créée lorsqu'un joueur frappe un coup de décalage. Ils échangent des revers croisés en fond de court et chacun d'eux peut changer ce patron de jeu et jouer long de ligne à tout moment. Lorsque vient le moment de jouer un coup de décalage, l'un ou l'autre peut décider de se créer une ouverture. Lorsque la physionomie de l'échange évolue et qu'un coup est frappé long de la ligne, si l'autre joueur parvient à toucher la balle, il remporte le point. En revanche, si le coup droit long de ligne est gagnant, le joueur qui remporte le point est celui qui a joué ce coup. (Exercice adapté au tennis féminin.)



Exercice 2

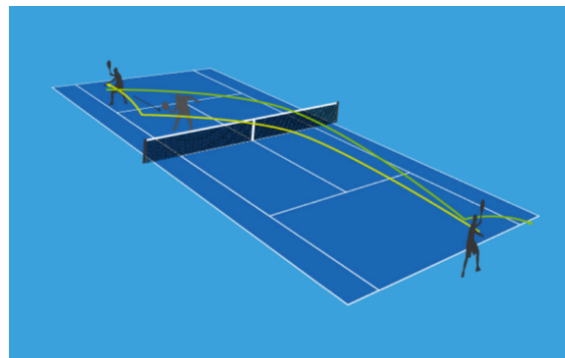
Nom : Coup d'approche sur balle courte et volée.

Finalité : Jeu de transition. Travail d'ajustement des pas pour tenter de frapper la balle courte le plus tôt possible et être capable de monter au filet rapidement de manière à couvrir le terrain et à exécuter la volée dans de bonnes conditions.

Méthodologie : Échange avec l'entraîneur.

Description : L'entraîneur se trouve d'un côté du court. Il joue une balle courte et le premier joueur doit la relancer en coup droit en direction de l'entraîneur qui la renvoie de sorte que le joueur puisse exécuter une volée du même côté. La balle reste en jeu et le deuxième joueur prend le relais et effectue la même séquence de coups, et ainsi de suite.

Variantes, volume et intensité : Possibilité de jouer de longues séquences en mettant l'accent sur le volume ou de disputer des séquences plus courtes en comptant les points. Dans ce dernier cas, la montée au filet doit être effectuée du bon côté, mais l'entraîneur et le joueur décident librement de l'endroit où il exécutent le passing et la volée.



Exercice 3

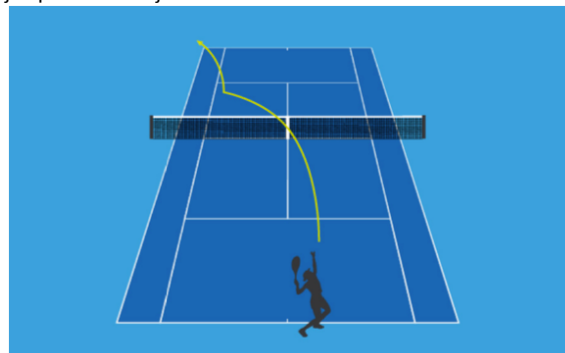
Nom : Jouer contre soi-même.

Finalité : Concentration, second service, direction des frappes.

Méthodologie : Saut ou panier de balles.

Description : La joueuse joue contre elle-même et frappe uniquement des secondes balles comme si elle disputait un jeu normal. Si le service est bon, elle remporte le point : 15-0, 30-0, 40-0, jeu pour elle. En revanche, si elle rate son service, elle perd automatiquement le jeu et un nouveau jeu commence alors. L'exercice se poursuit jusqu'à la fin du set.

Variantes, volume et intensité : La joueuse joue contre elle-même, mais cette fois, elle frappe uniquement des premiers services : si le service est bon, elle remporte le point ; si elle rate son service, elle perd le point. L'exercice se poursuit ainsi jusqu'à la fin du jeu et du set.



COMPÉTITION

À l'issue de la période de travail accomplie en fonction de ce que nous avons dit, le joueur disputera des compétitions. Dans cette optique, il est très important de sélectionner les tournois de manière judicieuse en fonction du calendrier. Cette sélection devra tenir compte des points suivants :

- Tournois à la portée du joueur - Tournois que le joueur dispute avec l'objectif d'aller jusqu'au bout ; dans ces tournois, la pression est élevée car le résultat est important.
- Tournois de niveau plus élevé - Tournois que le joueur dispute avec l'objectif de s'améliorer et de s'habituer à un niveau de jeu supérieur ; ces tournois servent de repères pour évaluer la progression.
- Évaluation des résultats et du classement - Dans le but d'établir le programme des compétitions futures, il faut tenir compte de la progression du joueur et de l'importance de gravir les échelons supérieurs.

DÉFIS

Tout au long du parcours professionnel du joueur, il est nécessaire d'établir en permanence de nouveaux défis. Le tennis pratiqué par un joueur évolue continuellement et pour que cette évolution se produise, le joueur doit parfaire sa technique. Plus le joueur peaufinera sa technique, plus il aura

la possibilité de développer un jeu polyvalent et plus il disposera de solutions tactiques. Au départ, l'objectif du joueur sera de disputer son premier tableau de qualifications, puis de poursuivre sa progression et d'atteindre le top 500. Une fois cet objectif atteint, il pourra viser le top 300, le top 200, le top 100, puis une place parmi les 70 premiers, les 50 premiers, les 20 premiers, et ainsi de suite.

Chaque fois qu'une cible sera atteinte, l'entraîneur devra donner à son joueur les moyens d'atteindre la cible suivante. À cet égard, la motivation et l'ambition du joueur sont deux éléments indispensables pour garantir la réussite du travail effectué et la réalisation des objectifs fixés. Dès lors que cette évolution s'interrompt, plus aucun progrès ne peut être accompli : le joueur connaît alors une stagnation et ses résultats commencent à s'effriter.

CONCLUSION

En conclusion, il nous apparaît essentiel d'insister sur l'importance de la planification et l'établissement d'une relation honnête avec le joueur où la communication tient une place primordiale, ainsi que sur l'entourage du joueur (famille, sponsors, fédération, etc.). En effet, nous ne devons pas perdre de vue que nous travaillons aux côtés de jeunes qui possèdent beaucoup de potentiel, de talent et un grand nombre de rêves.

RÉFÉRENCES

- Alvariño, P., Altur, J.F. y Crespo, M. (2015). *Tenisval: Filosofía, sistemas de entrenamiento y ejercicios*. Valencia. Spain.
- Crespo, M., Granitto, G., Miley, D. (2002). *Trabajando con jóvenes tenistas*. ITF Ltd. Londres.
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A., Sanz, D. (2012). *Fundamentos del entrenamiento de la condición física para jugadores de tenistas en formación*. RFET. Barcelona.
- Reid, M., Quinn, A., Crespo, M. (2003). *Fuerza y condición física para el tenis*. ITF Ltd. London.
- Roertert, P., Ellenbecker, T. (2008). *Preparación física completa para el tenis*. Tutor. Madrid.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Pancho Alvariño, José F. Altur and Miguel Crespo 2016



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](#)