

# Variation du niveau d'adresse chez les jeunes joueurs de tennis en fonction de leur niveau de jeu

Bernardino J. Sánchez (ESP), Guillermo F. López (ESP) et Ainara Pagán (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 69 (24): 22-24

## RÉSUMÉ

*L'étude que nous vous présentons avait pour objet d'évaluer l'adresse de jeunes joueurs de tennis et d'analyser les écarts observés en fonction de leur niveau de jeu. Vingt-quatre garçons, âgés de 8 à 10 ans, ont participé à cette étude en effectuant trois tests d'adresse différents (5 x 10 m, araignée et hexagone). Au final, il apparaît que les joueurs plus confirmés ont obtenu des résultats nettement plus élevés dans chacun des tests d'adresse.*

**Mots clés:** Préparation physique, adresse, niveau de jeu.

**Article reçu:** 18 mars 2016

**Article accepté:** 16 juillet 2016

**Auteur correspondant:** Piotr Unierzyski

**Email:** piotr.unierzyski@wp.pl

## INTRODUCTION

On observe, surtout depuis ces dernières années, une accélération des coups au tennis, ce qui oblige les joueurs à se déplacer rapidement dans différentes directions pour pouvoir atteindre la balle et la frapper dans les meilleures conditions possible (Domínguez, 2011 ; Sánchez-Alcaraz, 2013). Ainsi, l'adresse constitue une qualité essentielle dans les sports qui, à l'image du tennis, exigent des changements de direction (Jones, Bampouras et Marrín, 2009), c'est-à-dire « des mouvements rapides de tout le corps dans une autre direction en réponse à un stimulus » (Sheppard et Young, 2006). Il ressort de plusieurs études qu'environ 60 à 80 % des mouvements ou déplacements sont des déplacements latéraux, qu'environ 10 à 30 % sont des déplacements linéaires vers l'avant et que 8 à 10 % sont des déplacements linéaires vers l'arrière (Pieper, Exler et Weber 2007). De plus, les joueurs de tennis changent de direction quatre fois par point en moyenne (Roetert, Ellenbecker et Chu, 2003), mais cela varie beaucoup d'un point à l'autre puisque certains points peuvent ne nécessiter qu'un seul changement de direction tandis que d'autres vont en nécessiter plus de quinze (Kovacs, 2009). Ainsi, la phase d'accélération initiale, la phase de décélération ou d'arrêt de même que la capacité à effectuer des mouvements explosifs dans plusieurs directions constituent des facteurs clés de la réussite des joueurs de tennis (Kovacs, 2007 ; Sánchez-Alcaraz, 2015). À la lumière de ces faits, nous avons cherché, par le biais de cette étude, à établir le niveau d'adresse de jeunes joueurs de tennis et à analyser les écarts observés en fonction de leur niveau de jeu.

## MÉTHODE

### Échantillon

Vingt-quatre joueurs de tennis de sexe masculin, âgés de 8 à 10 ans, dont 11 étaient soutenus par leur fédération nationale (âge moyen = 8,97 ans 0,83 / entraînement hebdomadaire = 6 heures) et 13 ne l'étaient pas (âge moyen = 9,17 ans - 0,68 / entraînement hebdomadaire = 3 heures).

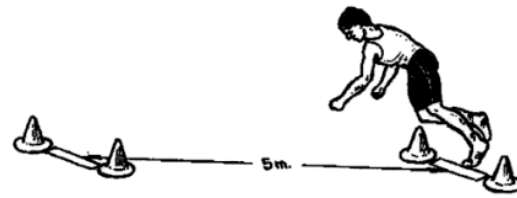


Image 1: 5x10 test Martínez, (2008).

## Instruments

**Test 5 x 10 m:** pour ce test, le joueur se tient derrière la ligne de départ dans une position initiale haute, en étant tourné en direction d'une ligne située à cinq mètres de distance. Au signal, il doit courir aussi vite que possible vers cette ligne et, une fois qu'il l'atteint, il doit poser un pied dessus. Il doit alors changer immédiatement de direction pour retourner à la ligne de départ, sur laquelle il doit également poser le pied. Il devra répéter cet enchaînement à cinq reprises, effectuant ainsi une course de 50 m au total. (Galiano, 1992). On arrête le chronomètre lorsque le joueur franchit la ligne de départ et on enregistre le temps total dont il a eu besoin pour effectuer le test.

**Test de l'hexagone:** pour ce test, le joueur se place au centre d'un hexagone de 60 cm de côté. Au signal, il franchit la première ligne en sautant vers l'avant, puis il revient au centre de l'hexagone en sautant de nouveau par-dessus la ligne. En regardant toujours dans la même direction, il répète cet enchaînement sur chaque côté de l'hexagone dans le sens des aiguilles d'une montre. On arrête le chronomètre lorsque le joueur a effectué trois tours complets et qu'il se trouve de nouveau debout au centre de l'hexagone. Le joueur effectue deux essais et on enregistre le meilleur temps réalisé.

**Test de l'araignée :** pour ce test, on place des balles de tennis aux extrémités et au centre des côtés les plus longs d'un rectangle de 8,23 x 5,49 m de côté. Le joueur commence au centre de l'un des deux côtés, puis il va chercher chacune des balles, les unes après les autres, en revenant à chaque fois au point de départ pour les y déposer, comme indiqué dans l'image ci-dessous. Quand il a rapporté toutes les balles au point de départ, on arrête le chronomètre et on enregistre le temps total dont il a eu

besoin pour effectuer le test.

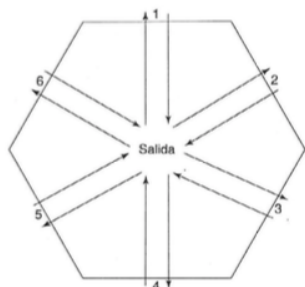


Image 2: test de l'hexagone Roetert et Ellenbecker, (2008.)

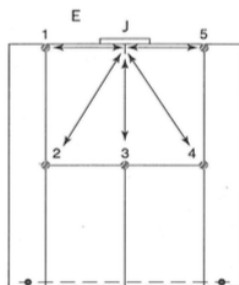


Image 3: test de l'araignée (Kovacs MS, Pritchett R, Wickwire PJ, Green JM, Bishop P, 2007).

### Procédure

Dans le cadre de la procédure utilisée pour l'exécution de ces tests, les chercheurs ont dû se rendre dans des clubs de tennis. Une fois le consentement des familles et des clubs obtenu, les joueurs ont effectué les différents tests physiques de manière anonyme et volontaire. Un chercheur était présent sur le court pendant le test et aucun joueur ne s'est retiré. Enfin, l'analyse statistique des données a été réalisée au moyen du logiciel SPSS 21.0. Des statistiques descriptives ont été élaborées à l'issue de chaque test et une comparaison des différentes variables des groupes a été effectuée au moyen de tests U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants.

### RÉSULTATS

Le tableau 1 présente les statistiques descriptives pour l'ensemble des participants, pour chaque test d'adresse (5 x 10 m, hexagone et araignée) ; les valeurs moyennes sont comprises entre 20 et 30 secondes pour les trois tests.

### COMMENTAIRES

Conformément au premier objectif de notre étude, nous avons évalué le niveau d'adresse des joueurs de tennis. À cet égard, les joueurs ont obtenu de moins bons résultats aux trois tests (5 x 10 m, araignée et hexagone) que ceux enregistrés dans les études réalisées par Sánchez, Yagüe, Fernández et Petisco (2014), Le Deuff (2003) et Reid, Quinn et Crespo (2010), respectivement ; il convient cependant de noter que ces études

avaient pour sujets des joueurs de 12 ans et moins.

	Minimum	Maximum	M	ÉT
Test 5 x 10 m	18,17	33,19	23,93	3,73
Test de l'hexagone	14,19	40,17	20,67	8,01
Test de l'araignée	23,67	40,83	29,18	3,28

Nota bene: M = Moyenne; ÉT = Écart-type.

Tableau 1. Statistiques descriptives pour chaque test d'adresse

Le tableau 2 présente les résultats relatifs obtenus par les joueurs de tennis aux différents tests d'adresse en fonction de leur niveau de jeu. Comme on peut le remarquer, les joueurs plus confirmés ont obtenu des résultats nettement supérieurs à ceux des joueurs débutants.

	Joueurs expérimentés		Joueurs débutants		Valeur p.
	M	ÉT	M	ÉT	
Test 5 x 10 m	21,15	2,39	24,41	3,72	.004**
Test de l'hexagone	17,45	3,91	21,23	8,33	.048*
Test de l'araignée	26,40	1,85	29,66	3,24	.001**

Nota bene : M = Moyenne ; ÉT = Écart-type ; \*  $p < 0,05$  ; \*\*  $p < 0,01$ .

Tableau 2. Différence d'adresse entre les joueurs qui sont soutenus par leur fédération et ceux qui ne le sont pas.

En revanche, il est ressorti de l'analyse des résultats en fonction du niveau de jeu que les joueurs plus confirmés ont nettement dépassé les joueurs moins expérimentés dans chacun des trois tests d'adresse, un constat conforme aux conclusions d'autres études axées sur la comparaison entre les joueurs débutants et les joueurs expérimentés. Les joueurs plus confirmés avaient en effet démontré un niveau plus élevé de connaissance déclarative, procédurale et tactique (García, Moreno, Moreno, Iglesias et Del Villar, 2008), outre un plus grand degré de précision lors de l'exécution de leurs frappes (Vergauwen, Madou, et Behets, 2004).

**CONCLUSIONS** Les joueurs de plus haut niveau ont obtenu de meilleurs résultats à chacun des tests d'adresse. Ainsi, les conclusions de cette étude peuvent s'avérer utiles pour les entraîneurs et les préparateurs physiques tant pour l'évaluation des joueurs que pour l'entraînement et la préparation physique.

### RÉFÉRENCES

- Domínguez, G. (2011). El trabajo de los desplazamientos específicos en tenis. Trances, Revista de transmisión del conocimiento educativo y de la salud, 3(2), 284-302.
- Galiano, D. (1992). La selección de talentos en el tenis: valoración del rendimiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- García, L. (2006). El conocimiento táctico en tenis. Un estudio con jugadores expertos y noveles. Cuadernos de Psicología del Deporte, 6 (2), 11-20.
- García, L.; Moreno, M.P.; Moreno, A.; Iglesias, D., y Del Villar, F. (2008). Análisis de las diferencias en el conocimiento de los jugadores de tenis en función del nivel de pericia deportiva. Motricidad, European Journal of Human Movement, 21, 31-53.
- Kovacs, M.S. (2007). Tennis physiology: Training the competitive athlete. Sports Medicine, 37, 1-11. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737030-00001>

- Kovacs, M.S. (2009). Movement for tennis: the importance of lateral training. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4), 77-85. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181afe806>
- Jones, P., Bampouras, T., y Marrin, K. (2015). Una investigación sobre los determinantes físicos de la velocidad de cambio de dirección. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 29(2).
- Le Deuff, H. (2003). *El entrenamiento físico del jugador de tenis*. Barcelona: Paidotribo.
- Martínez, E. J. (2008). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona: Paidotribo.
- Pieper, S., Exler, T., y Weber, K. (2007). Running speed loads on clay and hard courts in world class tennis. *Medicine Science in Tennis*, 12(2), 14-17.
- Reid, M., Quinn, A., y Crespo, M. (2010). *Fuerza y condición física para el tenis*. Federación Internacional de Tenis.
- Roetert, E.P. y Ellenbecker, T.S. (2008). *Preparación física completa para el tenis*. Madrid: Tutor.
- Roetert, E.P., Ellenbecker, T.S., y Chu, D. (2003). Movement mechanics. In: Reid, M., Quinn, A., Crespo, M. (Eds). *Strength and Conditioning for Tennis*. London, UK: ITF, pp. 164-173.
- Sánchez, J., Yagüe, J.M., Fernández, R.C., y Petisco, C. (2014). Efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y la condición física de jóvenes futbolistas. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 37(10), 221-234. <https://doi.org/10.5232/ricyde2014.03704>
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2013). Los desplazamientos y el juego de pies en el tenis. Análisis de las fases y propuestas de aplicación. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 18, 41-48.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2015). Estructura temporal en la competición de tenis. *Coaching and Sport Science Review*, 67(23), 17-19. Vergauwen, L.
- Madou, B., y Behets, D. (2004). Authentic evaluation of forehand groundstrokes in young low- to intermediate-level tennis players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(12), 2099-2106.

l'Oeuvre. 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 Oeuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Bernardino J. Sánchez, Guillermo F. López et Aina Pagán 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