

Spécialisation précoce dans le sport : Un facteur à prendre en considération chez les joueurs de tennis brésiliens ?

Caio Cortela (BRA), Roberto Klering (BRA), Gabriel Gonçalves (BRA), Silvio Souza (BRA) et Carlos Balbinotti (BRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 22-25

RÉSUMÉ

Cet article aborde, du point de vue de la question de la spécialisation précoce dans le sport, quelques-unes des raisons qui peuvent expliquer pourquoi le Brésil produit des joueurs de tennis de niveau remarquable chez les jeunes, mais ne parvient pas à obtenir les mêmes résultats chez les professionnels contrairement à d'autres pays qui connaissent des résultats similaires sur le circuit des jeunes de l'ITF.

Mots clés: *tennis, développement à long terme de l'athlète, spécialisation précoce*

Article reçu: 18 Mai 2016

Article accepté: 16 Juillet 2016

Auteur correspondant: Caio Cortela

Email: capacitacao@fpt.com.br

INTRODUCTION

Le classement obtenu par les joueurs de tennis sur le circuit des jeunes de l'ITF est généralement considéré comme un facteur prédictif important des résultats sur le circuit professionnel. Depuis des années, le Brésil se démarque comme un des pays qui comptent le plus grand nombre de joueurs qui réussissent sur ce circuit, au même titre que quelques-unes des plus grandes nations du tennis telles que l'Argentine, les États-Unis et la France (Reid et al., 2007). Il suffit d'analyser brièvement le classement ITF chez les garçons pour observer que le Brésil a compté, entre 2005 et 2015, 10 joueurs parmi les 10 meilleurs, dont deux joueurs qui se sont hissés au sommet du classement et six qui se sont frayé un chemin dans le top 5.

Cependant, contrairement à ce qu'on a observé dans d'autres pays, les bons résultats enregistrés par le Brésil chez les jeunes ne se sont pas traduits par un nombre élevé de joueurs ayant connu le succès sur le circuit professionnel. Alors que l'Argentine, la France et les États-Unis font figure de grandes puissances du tennis puisque ces nations comptent, respectivement, 8, 12 et 8 joueurs dans le top 100 du classement de l'ATP, le Brésil ne compte de son côté que deux joueurs à ce niveau (selon le classement du 3 juillet 2016).

Il est établi que la réussite dans le tennis professionnel dépend de plusieurs facteurs. À l'issue d'une revue de la littérature sur le sujet, Crespo et al. (2003) ont conclu que le développement du joueur de tennis de haut niveau dépendait de plusieurs facteurs, parmi lesquels certains sont mis en évidence : tradition du tennis dans le pays concerné, possibilités de disputer des compétitions, conditions d'entraînement, qualité des infrastructures, conditions météorologiques, niveau et mise en pratique de la formation des entraîneurs, facilité d'accès aux clubs et aux courts, présence parmi l'élite mondiale de joueurs pouvant servir de modèles.

Sans prétendre à une analyse exhaustive du sujet et partant du constat que peu d'études ont été menées sur le tennis au Brésil (Cortela et al., 2016), la présente étude a pour objet de discuter de l'effet que peuvent avoir les particularités contextuelles du Brésil, en ce qui concerne le système

d'entraînement et de compétition, sur la formation des joueurs de tennis brésiliens lors des différents stades du développement athlétique.

SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITION : FACTEURS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION PAR RAPPORT AUX JOUEURS DE TENNIS BRÉSILIENS

De nombreuses études ont mis en évidence l'existence de problèmes en ce qui concerne le système d'entraînement (Balbinotti et al., 2004, 2005 ; Brandão et al., 2015 ; Cortela et al., 2012 ; Pacharoni, Massa, 2012), ainsi qu'au niveau de la participation des joueurs de tennis brésiliens à des compétitions (Arena, Böhme, 2001 ; Cafruni et al., 2006 ; Cortela et al., 2011), révélant ainsi des signes de spécialisation précoce. Selon Balyi (2005), le phénomène de la spécialisation précoce dans le sport se produit lorsque le système d'entraînement et de compétition ne tient pas compte du cycle de maturation et des stades de développement, ni de la période propice à un entraînement optimal des facultés motrices, des capacités de coordination et des qualités physiques. Ainsi, on soumet les joueurs à des charges de travail excessives afin qu'ils se spécialisent dans une gamme limitée de mouvements, ce qui pourrait leur procurer un avantage certain en compétition à court terme.



D'après les auteurs Barbanti et Tricoli (2004), en raison de ses particularités, le phénomène de préparation unilatérale et de

spécialisation précoce a plus de chances de se produire dans des sports individuels. Cependant, le tennis est considéré comme un sport à spécialisation tardive (Balyi, 2005 ; Tennis Canada, 2011), ce qui signifie que le travail avec les jeunes athlètes doit mettre l'accent sur le développement général des habiletés motrices fondamentales et des compétences techniques et tactiques. Selon Balyi (2005), la spécialisation précoce dans un sport à spécialisation tardive peut notamment entraîner l'abandon du sport ou la survenue de blessures, limitant ainsi le développement de la carrière sportive.



Dans ce contexte, Balbinotti et al. (2004, 2005) soulignent que la phase de développement des qualités sportives chez les joueurs de tennis doit être marquée par l'acquisition des ressources nécessaires à la réalisation de performances futures de haut niveau et que ce travail doit se faire de manière diversifiée et équilibrée. La période de 9 à 12 ans est considérée comme un moment de grande importance, puisqu'elle correspond à la période la plus favorable à l'apprentissage de l'ensemble des techniques de base et des techniques perfectionnées. Ces techniques devront être améliorées lors de la phase suivante du processus de développement à long terme des qualités sportives, contribuant ainsi à l'acquisition d'un style de jeu complet. Ce n'est qu'une fois la consolidation de ces capacités terminée que le processus de spécialisation, visant à établir le style et les schémas de jeu propres au joueur, pourra se mettre en place (Balyi, 2005 ; Tennis Canada, 2011).



Cela étant, chez les joueurs de tennis brésiliens, on observe que la quête de résultats en compétition semble avoir un effet négatif sur ce processus. Dans leur étude portant sur des joueurs de tennis brésiliens figurant dans le top 500 du classement de l'ATP, Cafruni et al. (2006) ont révélé que 69 % des joueurs de l'échantillon avaient obtenu des résultats exceptionnels à un stade précoce (top 10 au niveau national). Selon les auteurs Arena et Böhme (2001), afin d'obtenir de bons résultats dans les compétitions nationales, les sportifs

ont besoin de suivre un entraînement spécifique pendant au moins un à deux ans, compte tenu du niveau des concurrents. Cela signifie que le processus de spécialisation débiterait en moyenne entre sept et neuf ans, ce qui selon Bompa (2002) et Balyi (2005) a un impact sur la charge de travail essentielle pour l'acquisition des ressources nécessaires à la réalisation de performances futures de haut niveau.

Cette situation est alarmante, car elle a une incidence directe sur le style et les schémas de jeu adoptés par le joueur. Lors des stades initiaux de la formation sportive, les joueurs qui se spécialisent dans l'exécution de frappes hautes, campés derrière la ligne de fond de court, ont les moyens de remporter des tournois importants. En effet, la cadence moins rapide du jeu à cette période permet à un joueur purement défensif de tirer son épingle du jeu en compétition (Fernández, 2007). Ainsi, en raison d'une certaine immaturité sur le plan technique et d'une incapacité à frapper avec régularité des coups puissants ou précis, de nombreux joueurs de tennis abandonnent l'idée de pratiquer un tennis offensif, se contentant de provoquer la faute de l'adversaire sans la moindre prise de risques. Les joueurs de ce type finissent par gagner de nombreux matches en pratiquant un jeu de fond de court régulier et en commettant peu d'erreurs. On sait toutefois que les résultats dans le tennis de haut niveau dépendent de l'efficacité avec laquelle le joueur est capable d'exécuter des coups décisifs, qui nécessitent à la fois puissance et précision. Compte tenu de leur haut degré de difficulté, ces coups doivent être travaillés dès les débuts du processus de formation afin que le joueur parvienne à les maîtriser et à les exécuter avec régularité (Balbinotti et al., 2005).

En l'occurrence, il est avéré que les séances d'entraînement des joueurs de tennis brésiliens, lors du stade de développement, sont

planifiées dans l'optique de répondre aux particularités propres au contexte de la compétition. On observe par conséquent une fréquence plus élevée du travail des coups de préparation, qui exigent contrôle et régularité, par rapport à celui des coups décisifs (Balbinotti et al., 2004, 2005 ; Brandão et al., 2015), lesquels sont pourtant indispensables à la réussite future du joueur dans le tennis. Selon Balbinotti et al. (2004, 2005), à une période où l'entraînement devrait être diversifié et équilibré, le travail exagéré d'un groupe limité de coups est le signe manifeste d'une spécialisation précoce sur le plan technique et tactique, ce qui devrait être évité absolument.

Bien que ce ne soit pas l'objet principal de cet article, il est intéressant de noter qu'un phénomène similaire a été observé chez les joueuses, de même qu'un écart encore plus grand entre la fréquence d'entraînement des coups de préparation et la fréquence d'entraînement des coups décisifs. Selon Balbinotti et al. (2004), cela pourrait expliquer l'indice d'échec plus élevé des joueuses de tennis brésiliennes sur le circuit professionnel par rapport à leurs homologues masculins, compte tenu que le travail insuffisant des coups décisifs entraîne une incapacité à produire des coups puissants et précis, ce qui se traduit par tout un tas de difficultés lorsqu'on doit affronter des adversaires qui imposent une cadence de jeu élevée. Il est intéressant de noter que le Brésil n'a pas produit de joueuses classées dans le top 100 de la WTA depuis plus de 20 ans.

Les problèmes d'organisation et la mauvaise planification de l'entraînement attirent l'attention sur d'autres problèmes observés dans la formation sportive des joueurs de tennis brésiliens, qui sont liés à l'absence d'un modèle de référence au niveau national et au fait qu'aucun modèle de formation sportive à long terme ne soit appliqué aux différents stades de

développement. Dans l'étude qu'ils ont menée avec des joueurs de tennis professionnels brésiliens, les auteurs Pacharoni et Massa (2012) ont révélé que la planification de routines d'entraînement n'avait lieu que lorsque les joueurs avaient déjà démontré qu'ils avaient le potentiel pour passer pro. Il a été constaté que des étapes essentielles de la formation du sportif, telles que l'apprentissage et la consolidation des coups de base et des coups perfectionnés ou l'acquisition d'un style de jeu complet, étaient organisées en fonction des connaissances empiriques des entraîneurs. Cela corrobore, en partie, les résultats présentés par Balbinotti et al. (2014) selon lesquels il n'existe aucune différence entre les volumes d'entraînement des joueurs de tennis brésiliens observés au fil des ans, confirmant que les joueurs plus jeunes (garçons de 13 ans) sont soumis à des charges d'entraînement plus élevées que des joueurs plus âgés (garçons de 16 ans).

CONCLUSIONS

Comme les faits le montrent, l'importance de suivre un schéma de référence va de soi. Le schéma en question doit mettre un terme aux paradigmes existants dans le contexte brésilien et permettre aux jeunes joueurs de tennis de se préparer à la compétition de haut niveau et pas seulement dans le cadre du circuit des jeunes de l'ITF. Par conséquent, il est nécessaire que les séances d'entraînement et les séances de préparation à la compétition soient davantage axées sur des schémas de jeu plus offensifs dès que les joueurs ont acquis une maîtrise suffisante des techniques et schémas de jeu de base. Ainsi, les joueurs se familiariseront plus tôt avec le modèle qui prédomine actuellement dans le tennis professionnel, puisqu'ils auront plus d'heures d'entraînement consacrées aux styles et aux schémas de jeu offensifs et une meilleure compréhension de l'importance de mener les principales phases de jeu et de s'imposer lors d'un match.

RÉFÉRENCES

- Arena, S. S. & Böhme, M. T. S. (2001). Programas de iniciação e especialização esportiva na grande São Paulo. *Revista Paulista de Educação Física*. 14(2), 184-195.
- Balbinotti, M. A. A., Balbinotti, C. A. A., Marques, A. T., Gaya, A. C. A. (2004). O treino técnico-desportivo de jovens tenistas brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. 18(3), 51- 72.
- Balbinotti, M. A. A., Balbinotti, C. A. A., Marques, A. T., Gaya, A. C. A. (2005). Estudo descritivo do inventário do treino técnico- desportivo do tenista: resultados parciais segundo o 'ranking'. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 5(1), 49-58. <https://doi.org/10.5628/rpcd.05.01.49>
- Balyi, I. (2005). Long-term Athlete Development. *Canadian Sport for Life*. Disponível em: <<http://www.ltad.ca/Content/Resources%20and%20Downloads/Downloads.asp>>. Acesso em: 04/12/2007.
- Barbanti, V. & Tricoli, V. (2004). A formação desportiva. In: A Gaya, A Marques & G Tani (organizadores). *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades*. Porto Alegre, UFRGS editora, 199- 215.
- Bompa, T. O. (2002). *Treinamento total: para jovens campeões*. Barueri, Manole.
- Brandão, M. N., Cortela, C. C., Aburachid, L. M., Balbinotti, C. A. A. & Coelho e Silva, M. J (2015). A trajetória de tenistas infantojuvenis: idade de iniciação, treinamento técnico, cargas, lesões e suporte parental. *Rev. Educ. Fis/UEM*. 26(1),31-42. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i1.2454>

- Cafruni, C. & Marques, A., Gaya, A. (2006). Análise da carreira desportiva de atletas das regiões sul e sudeste do Brasil. *Estudo dos resultados desportivos nas etapas de formação*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 6(1), 55-64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.06.01.55>
- Cortela, C. C., Nascimento, R. J.; Kist, C. & Rocha, D. N. (2011). A carga de treinamento e competição dos tenistas infantis paranaenses: um estudo comparativo sobre tenistas com diferentes níveis de desempenhos máximos. *Revista Eletrônica FAFIT/FACIC*. 2(1), 1-13. <https://doi.org/10.5216/rpp.v13i3.9653>
- Cortela, C. C., Silva, M. J. C., Fuentes, J. P. G. & Rocha, D. N. (2012) Resultados esportivos no escalão júnior e desempenhos obtidos na etapa de rendimentos máximos: Uma análise sobre a carreira dos tenistas Top 100. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 11(1), 125-133.
- Cortela, C. C., Gonçalves, G. H. T., Klering, R. T., Balbinotti, C. A. A. (2016). O "estado da arte" das publicações sobre tênis em periódicos nacionais. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 15(2), 143-151.
- Crespo, M., Reid, M., Miley, D. & Atienza, F. (2003). The relationship between professional tournament structure on the national level and success in men's professional tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 6(1), 3-13. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(03\)80003-8](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(03)80003-8)
- Fernandéz, A. L. (2007). Estudio de la progresión de los semifinalistas de los campeonatos de españa de categoría infantil disputados entre los años 1988 y 1992. Disponível em: <http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_29399_original.PDF>. Acesso em: 04/02/2008.
- Pacharoni, R. & Massa, M. (2012). Processo de formação de tenistas talentosos. *Motriz*. 18(2), p.253-261. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742012000200005>
- Tennis Canada (2011). Long term athlete development plan for the sport of tennis in Canada. Disponível em: <<http://www.tenniscanada.com/misc/LTADallenglish.pdf>>. Acesso em: 28 abr. 2011
- Reid M, Crespo M, Santilli L, Miley D & Dimmock J (2007). The importance of the International Tennis Federation's junior boys'circuit in the development of professional tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 667-672. <https://doi.org/10.1080/02640410600811932>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Caio Cortela, Roberto Klering, Gabriel Gonçalves, Silvio Souza and Carlos Balbinotti 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](#)