



Périodisation de la force et du conditionnement pendant la période de compétition : 6 semaines en tournée chez des joueurs de tennis junior d'élite

Carlos Valle García

Pancho Alvariño Tennis Academy, Espagne.

RÉSUMÉ

L'importance de maintenir une condition physique optimale au cours d'une tournée de six semaines avec des joueurs juniors d'élite permettra de maintenir ou de diminuer le moins possible les performances du tennis pendant une période de compétition prolongée. Il est important d'adapter le type de périodisation pendant la tournée en fonction des besoins de chaque joueur, ainsi que d'établir des routines physiques qui leur permettront d'atteindre leur forme physique, mentale et tennistique optimale.

Mots-clés : force et conditionnement, juniors, tournée en compétition, périodisation.

Reçu : 16 septembre 2021

Accepté : 10 novembre 2021

Correspondance : Carlos Valle.
Email: chals.vall@gmail.com

INTRODUCTION

Le travail de force et de conditionnement pendant une tournée de 6 semaines pour les joueurs juniors est essentiel pour maintenir leur forme optimale pour chaque semaine de compétition. La condition physique du joueur et les résultats des matchs pendant la tournée sont des facteurs interdépendants qui exercent une influence directe les uns sur les autres. Cet article analyse la périodisation effectuée par les joueurs d'élite juniors dans les blocs de pré-entraînement, pendant les tournois et les routines utilisées au quotidien. Pour plus d'informations sur la périodisation chez les joueurs de tennis de haut niveau, voir entre autres Martens & Maes (2005), Porta & Sanz (2005), Roetert & McEnroe (2005) et Morris (2005).

CALENDRIER DES TOURNOIS

La planification de la tournée des compétitions ITF Juniors en 2019 comprenait 5 compétitions, dont deux Compétitions de grade 2 (G2) - Salsomaggiore et Città di Prato -, une compétition de grade 1 (G1) - Città di Santa Croce -, une compétition de grade A (GA) - Trofeo Bonfiglio -, et Roland Garros compétition du Grand Chelem (voir tableau 1). En guise de préparation et de contact avec les joueurs, un bloc d'entraînement pré-compétitif a été réalisé pour les préparer aux premières compétitions et un bloc d'entraînement avant Roland Garros. Molina (2005) a fourni des détails spécifiques sur la périodisation pendant ce type de tournée.

L'IMPORTANCE DU TRAVAIL DE PRÉ-TOUR

Avant le début de la tournée, les joueurs et les entraîneurs des joueurs sélectionnés pour le Grand Slam Development Fund (GSDF) de la tournée Européenne 2019 ont rempli des rapports sur le tennis, les aspects mentaux et physiques. En ce qui concerne la préparation physique, il est essentiel de connaître l'historique des blessures de chaque joueur avant la tournée, ainsi que les malaises ou les éventuelles blessures chroniques

Tableau 1

Programme des tournois de l'European Tour 2019.

DATE	COMPÉTITION
25-28 AVRIL	BLOC D'ENTRAÎNEMENT PRÉ-COMPÉTITIF
29 AVRIL	36e Tournoi Bayer di Salsomaggiore, Italie (G2)
5-11 MAI	27 Tournoi international Junior Circuit "Città di Prato", Italie (G2)
11-16 MAI	41e Torneo Internazionale "Città Di Santa Croce" Mauro Sabatini, Italie (G1)
16-23 MAI	60e Trofeo Bonfiglio - Campionati Internazionali d'Italia Juniores, Italie (GA)
23-31 MAI	BLOC DE FORMATION
1 JUIN	ROLAND GARROS

qu'ils peuvent avoir. Il s'agit d'un facteur déterminant dans la planification et la structuration des sessions pendant la tournée. Il est également essentiel de connaître le type de travail physique que les joueurs effectuent quotidiennement : heures hebdomadaires consacrées à l'entraînement de tennis et à la préparation physique, objectifs physiques, type de travail spécifique avant la tournée, routines pendant et en dehors de la compétition et autres aspects pertinents du joueur, car il est essentiel pour l'efficacité de toute planification que l'entraîneur connaisse ses joueurs, sache comment ils réagissent à certaines situations et planifie en conséquence. C'est cette compréhension approfondie des joueurs qui récompensera le succès de votre programme (Morris, 2005).

Une communication efficace est un processus à double sens (c'est-à-dire qu'elle nécessite des phases ou des étapes intermédiaires et une compréhension commune entre deux ou plusieurs personnes). (Young, 2006) et fondamentale



entre toutes les composantes de l'équipe qui entoure chaque joueur, il est donc nécessaire d'assurer une communication préalable entre le joueur et son staff technique afin d'obtenir une performance maximale pendant la tournée. Un autre aspect pertinent avant la tournée, dans ce processus de communication entre le staff technique et les entraîneurs de la tournée, est d'obtenir des résultats objectifs des différents tests physiques effectués par le joueur, des tests de stress aux données objectives des tests physiques. Ces données sont d'une grande utilité lorsqu'il s'agit d'établir un profil physique avant la tournée et de connaître le niveau du joueur dans les différents domaines de la condition physique.

PÉRIODISATION PENDANT LA TOURNÉE

Il y a un certain nombre de facteurs à prendre en compte qui peuvent modifier l'application pratique de la périodisation pendant une tournée de tournois. Les principaux facteurs qui compliquent son application au tennis sont l'absence d'une période officielle d'intersaison, le système de compétition à élimination direct, le système de classement continu et la nature unique du jeu, qui constituent un sérieux défi (Roetert et McEnroe, 2005). Par conséquent, les préparateurs physiques doivent trouver et appliquer le modèle de périodisation qui permet d'obtenir les meilleures performances du joueur pendant la période de compétition.

Selon les modèles contemporains de périodisation, nous trouvons les suivants : méthodes intégrées (entraînement de tous les éléments du jeu (conditionnel, coordinatif, cognitif) en mettant l'accent sur la technique et la tactique) par Bondarchuck, 1988 ; ATR (Accumulation - charge, transformation - réalisation) par Issurin et Kaverin, 1985 ; méthodes structurées ou micro-cycles structurés (périodisation hebdomadaire, blocs concentrés, fitness prolongé) par Tschieni, 1985 ; Seirul.lo, 1987 ; Bompa, 1999) qui présentent des alternatives solides à la périodisation dans les jeux sportifs, y compris le tennis. (Crespo, 2011) . Au cours de la présente tournée, une adaptation des micro-cycles hebdomadaires structurés entre les compétitions a été utilisée en utilisant le modèle ATR, en adaptant ses trois phases discutées ci-dessus au calendrier des tournois à venir.

APPLICATION PRATIQUE - EXEMPLE PRATIQUE D'UN MICRO-CYCLE ENTRE LES COMPÉTITIONS

Développement d'un prototype de microcycle avec exercices

L'application de la phase "Accumulation" au sein du microcycle entre les compétitions n'a été réalisée que si le joueur a terminé la compétition dans la phase de qualification du tableau principal ou au premier ou deuxième tour, en ayant suffisamment de temps pour continuer avec les phases suivantes de la périodisation dans les jours suivants (voir tableau 1). L'objectif de cette phase est d'essayer de maintenir les niveaux de force à leur état optimal ou de les diminuer le moins possible pendant les six semaines de tournée de compétition. Le nombre de séries et de répétitions est adapté à l'expérience du joueur avec chaque exercice, au contrôle moteur et à la difficulté d'exécution. De cette manière, une marge est établie dans le nombre de répétitions (qui dépendra de l'objectif du programme) afin que le joueur adapte la charge subjective à la difficulté d'atteindre le pourcentage de force subjective établi par le préparateur physique sans que cela n'affecte négativement la performance du joueur de tennis lorsque la compétition commence.

Tableau 2
Microcycle général entre les tournois.

JOUR 5	JOUR 4	JOUR 3	JOUR 2	JOUR 1	MATCH
ÉCHAUFFEMENT 30'	ROUTINE DE MOBILITÉ 20' + ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE 20'	ÉCHAUFFEMENT 20'	ROUTINE DE MOBILITÉ 20' + ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE 10'	ÉCHAUFFEMENT 20'+ LA ROUTINE DE LA MOBILITÉ 10'	TOURNOI REFROIDISSEMENT 30'
PROGRAMME DE PRÉVENTION DES BLESSURES 20'	FORMATION DE COORDINATION 20'	INJURY PREVENTION PROGRAM 20'	SPECIFIC TENNIS COORDINATION	PLAYER ROUTINE 10'	
		EXPLOSIVE POWER 25'	TRAINING 20'	REACTIVE TRAINING 15'	
TENNIS	TENNIS	TENNIS	TENNIS	TENNIS	
PROGRAMME DE MUSCULATION 30'					
REFROIDISSEMENT 30'	REFROIDISSEMENT 30'	REFROIDISSEMENT 30'	REFROIDISSEMENT 30'	REFROIDISSEMENT 30'	
RPE : 6-7 DENSITÉ : Charge légère à moyenne	RPE : 5-6 DENSITÉ : 1:4	RPE : 4 DENSITÉ : 1:5	RPE : 4 DENSITÉ : 1:5	RPE : 3 DENSITÉ : 1:5	



La phase de transformation au cours d'un microcycle de compétition adapté est basée sur l'entraînement plyométrique/exécution à grande vitesse par le biais d'un entraînement avec résistance à l'aide d'élastiques, de médecine-balls légers, d'une raquette avec résistance externe ou d'un manchon en plastique et de son propre poids corporel. L'entraînement plyométrique s'est révélé être un stimulus important pour améliorer les actions explosives chez les joueurs de tennis juniors. (Fernández-Fernández, Sáez de Villareal, Sanz-Rivas, & Moya, 2016). Il est important que la technique d'exécution soit correcte, que le temps de repos entre les séries soit adéquat et que le nombre de répétitions soit adapté à l'objectif. L'importance des mouvements explosifs avec des stimuli visuels de courte durée et de haute intensité, avec des temps de repos élevés (densité 1:4) est soulignée dans l'entraînement de la coordination.

Enfin, dans la phase de réalisation, les jours précédant le match, un entraînement avec des mouvements spécifiques sur le terrain et une réaction à des stimuli visuels de haute intensité et de très courte durée a été effectué. Car le tennis pourrait être classé comme une tâche de régulation externe, où il est nécessaire de collecter et de s'adapter en permanence aux informations reçues de l'environnement et où le joueur doit constamment anticiper la balle et son adversaire. (Micó Salvador, Martínez-Gallego, & Rams, 2020) L'objectif de cette phase est de travailler spécifiquement sur les capacités de réaction du joueur avec des mouvements et/ou une raquette



spécifique, en variant le processus cognitif et perceptif avec différents types de balle, les tâches cognitives et l'ajustement du corps. La phase de transformation et la phase de réalisation ont été effectuées avant l'entraînement de tennis, car ce type d'exercice fournit une forte activation neuromusculaire qui permet au joueur de commencer l'entraînement dans un état de compétition optimal.

Il est important de noter que le microcycle global entre les compétitions est flexible et doit être adapté aux besoins ou aux objectifs des joueurs dans la période compétitif entre les compétitions. Après la défaite, les joueurs dont le taux de fatigue accumulée après les matchs était élevé avaient un jour de récupération entre les compétitions, adaptant le microcycle général aux besoins des joueurs et au calendrier de la compétition suivant. Si les joueurs avaient trois jours avant la prochaine compétition, leur périodisation commençait généralement le "jour 3" pour préparer le prochain match.



MISE EN ŒUVRE PRATIQUE - JOURNÉE DE COMPÉTITION

Pendant la journée de compétition, la tâche principale du préparateur physique est d'assister le joueur lors de l'échauffement ou de l'entraînement d'avant-match. Comme chaque joueur a ses propres préférences et routines, le rôle du préparateur physique dans l'aide à l'échauffement pour les joueurs qui en ont besoin était facultatif. Les échauffements guidés par le préparateur physique comprenaient les points suivants :

1. **Exercices de mobilité progressive des articulations** : ceinture pelvienne, ceinture scapulaire, dos, poignets, chevilles.
2. **Activation du corps.**
3. **Activation spécifique avec des équipements** : avec des bandes élastiques, un ballon de médecine, des piques, etc.
4. **Exercices proprioceptifs et plyométriques** : équilibre statique et dynamique suivi de mouvements explosifs de haute intensité et de courte durée tels que le Dropjump et le saut en contre-mouvement, coordination spécifique au tennis avec transfert de poids.
5. **Variabilité** : Exercices réactifs et perceptifs avec balle de tennis et balle réactive.

CONTRÔLE DE LA CHARGE PENDANT LA TOURNÉE

L'un des aspects à améliorer pour un meilleur contrôle des charges pendant les blocs d'entraînement de la première et de la sixième semaine aurait pu être la mise en œuvre du contrôle de la charge par les valeurs subjectives de l'effort perçu de chaque session d'entraînement de Genevois, Rogowski, & Le Sollic (2020). De cette façon, les entraîneurs et les préparateurs physiques pourraient obtenir des valeurs de référence sur la charge de chaque session et/ou match, ce qui pourrait aider à prendre des décisions sur la durée, l'intensité et le nombre de sessions d'entraînement.

CONCLUSIONS

L'application de cette périodisation lors d'une tournée de six semaines avec des joueurs d'élite juniors a permis aux joueurs de l'équipe ITF/GSDF de poursuivre leur remise en forme avant la compétition sans qu'aucune blessure ne les empêche de jouer. Il a également aidé certains joueurs à établir des routines physiques avant les matchs et les entraînements, les aidant ainsi à atteindre une activation physique et psychologique optimale.

REMERCIEMENTS

Merci au soutien apporté par le Fonds de développement du Grand Chelem, au personnel du département de développement de l'ITF et aux entraîneurs et joueurs pour leur travail avant, pendant et après la tournée.

FINANCEMENT

L'auteur déclare qu'il n'a reçu aucun soutien financier pour cet article.

RÉFÉRENCES

- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Bondarchuk, A. (1988). Constructing a training system, part II. Track Technique 103: 3286-3288.
- Crespo, M. (2011). Tactical periodization in tennis: Introduction. *ITF Coaching and Sport Science Review*(53), 16 - 19.
- Fernández-Fernández, J., Sáez de Villareal, E., Sanz-Rivas, D., & Moya, M. (2016). The Effects of 8-Week Plyometric Training on Physical. *Pediatric exercise science*(28), 77 -86. <https://doi.org/10.1123/pes.2015-0019>
- Genevois, C., Rogowski, I., & Le Sollic, T. (2020). Measurement and control of tennis training load: a case study. *ITF Coaching and Sport Science Review*(80), 3 - 5. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.60>
- Issurin, V.B. and Kaverin, V.F. (1985). *Planirovania i postroenie godovogo cikla podgotovki grebcov*. Moscow, Grebnoj sport.
- Martens, S., & Maes, C. (2005). Periodization for professional female players. *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 13 - 15.
- Micó, S., Martínez-Gallego, R., & Rams, J. (2020). The development of perception in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 28(80), 18 - 20. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.65>
- Molina, I. (2005). Periodization in the ITF Junior Circuit. *ITF CSSR*, 13(36), 6.
- Morris, C. (2005). Periodization for Players up to the Age of 18. *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 7 - 10.
- Roeter, E., P. & McEnroe, P. (2005) Can periodization work in men's professional tennis? *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 11 - 12.
- Porta, J., & Sanz, D. (2005). Planning for Men's High Level Tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 12 - 13.
- Tschiene, P. (1985). The annual training cycle. *Rivista de Cultura Sportiva (SDS)*, 2: 14-21.
- Seirullo, F. (1987). Planning option in sports of long period of competitions. *RED*, 3, 53-62.
- Young, J. (2006). Look and listen before you leap: keys to effective communications with Players. *Coaching & Sport Science Review*, (38) 2 - 3.

Copyright © 2022 Carlos Valle Garcia



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 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 correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

