



# Le tennis féminin hier, aujourd'hui et demain.

Carlos Rodríguez.

Académie de tennis Carlos Rodríguez.

## RÉSUMÉ

Au travers de son expérience au sein du circuit féminin en tant qu'ancien entraîneur de Justine Henin, une des plus grandes championnes dans l'histoire du tennis, l'auteur analyse le tennis féminin professionnel international depuis les années 90. Dans cet article l'auteur explique également les caractéristiques du tennis à cette époque et examine la transition qui a eu lieu au sein du tennis féminin à la fin du 20<sup>ème</sup> siècle en soulignant l'importance de la vitesse et de la puissance dans le tennis féminin moderne. Il aborde également les aspects qui définissent le tennis féminin professionnel d'aujourd'hui et le besoin de porter une attention particulière à l'étape de développement dans laquelle se situe une joueuse de tennis.

**Mots clés:** Joueuses, Haut niveau, Évolution.

**Article reçu:** 16 janvier 2012.

**Article accepté:** 15 mars 2012.

Auteur correspondant: Carlos Rodríguez, Académie de Tennis Carlos Rodríguez.

Email: [andresbruno@hotmail.com](mailto:andresbruno@hotmail.com)

## INTRODUCTION : TENNIS DANS LES ANNEES 90

La première partie de cet article analyse le tennis féminin au cours des années 90.

La caractéristique tactique la plus remarquable chez les joueuses du top 10 mondial au cours de cette décennie était la variété dans les différents styles de jeu.

A cette époque, le circuit était dominé par des joueuses comme Steffi Graf, Gabriela Sabatini, Martina Navratilova, Monica Seles, Arantxa Sanchez, Jana Novotna, Mary Joe Fernandez, Conchita Martinez etc., qui possédaient chacune un style de jeu différent.

La plupart de ces joueuses, à quelques exceptions près, pouvaient jouer à un niveau relativement élevé sur toutes les surfaces. Dans les années 90, la vitesse du jeu était un facteur déterminant puisque chaque joueuse pouvait développer des armes tactiques afin d'appliquer une stratégie de jeu bien définie. Quelle était la conséquence de l'existence de ces différents schémas de jeu ? A cause de cette diversité de styles, le niveau des joueuses s'est amélioré et a évolué pendant de nombreuses années.

Au même moment, du point de vue du divertissement populaire, le tennis féminin exerçait un intérêt et une attraction pour ceux et celles qui regardaient les matchs non seulement à cause de la renommée des joueuses et de leur nationalité mais également grâce à leur style de jeu.

## UNE ÉVOLUTION À LA FIN DU 20<sup>ÈME</sup> SIECLE

A la fin des années 90, un tennis plus physique a commencé à se développer et le jeu s'est retrouvé de plus en plus basé sur la force et la vitesse. Ce processus a été énormément influencé par l'évolution de l'équipement et des matériaux issus de la technologie moderne ; des balles plus rapides et élastiques, des raquettes plus légères donnant plus de vitesse et d'effet à la balle, etc.

La conséquence principale de cette évolution est que les nouvelles générations de joueurs ont progressivement développé un schéma de jeu dominant reposant davantage sur la force et la vitesse des coups que sur des aspects liés purement à la tactique et à la compréhension du jeu (Van Aken, 2002).

## LE TENNIS FEMININ D'AUJOURD'HUI

Lorsque l'on observe les schémas de jeu des meilleures joueuses de tennis depuis 20 ans, on se rend compte que beaucoup de choses ont changé dans le tennis féminin.

Tout d'abord, il y a moins de variété tactique étant donné qu'il y a moins de styles de jeu. Mais d'où vient ce constat ? Si on analyse les matchs, on en arrive à la conclusion que ceux-ci sont en « apparence » très similaires à ceux de l'ère précédente. Toutefois, dès lors que l'on prête attention à la puissance et à la vitesse du jeu, la différence entre ces deux époques du tennis féminin se révèle énorme (Morris, 2005).

L'amélioration importante dans les qualités physiques des joueuses du circuit professionnel a fait de ces dernières des athlètes véritablement complètes. Cependant, malgré ce constat, nous nous apercevons également qu'il est difficile pour ces grandes joueuses de contrôler la vitesse et la puissance du jeu. Pourquoi cela ? Parce que le tennis professionnel féminin d'aujourd'hui devient progressivement plus rapide et si les points sont plus courts, ils sont également beaucoup plus intenses. (Martens & Maes, 2005).



Mon point de vue en tant qu'entraîneur du circuit professionnel est que ce phénomène puise sa source dans l'entraînement tactique et technique à long terme des joueuses. Il est important de souligner le fait que les meilleures joueuses du monde actuelles sont selon moi tout aussi talentueuses sinon plus talentueuses que les joueuses d'il y a 20 ans.

#### L'IMPORTANCE DES ÉTAPES DE FORMATION : L'EXEMPLE DE JUSTINE HENIN

En me basant sur mon travail avec Justine Henin et au travers de mes expériences en tant qu'entraîneur spécialisé dans le tennis féminin de haut niveau, la principale différence qui m'apparaît est que les joueuses d'aujourd'hui n'ont pas le temps ou ne se voient pas accorder le temps nécessaire (au cours de la période la plus importante de leur formation, entre 7 et 14 ans,) pour se développer. (Kopsic & Segal, 1996)



Cette période est fondamentale pour les joueuses de tennis. Ces dernières doivent développer trois composantes essentielles, qui à mes yeux devraient être travaillées durant la préparation de toutes les joueuses afin que celles-ci puissent réaliser le maximum de leur potentiel tactique, technique et physique. Les joueuses doivent être capables de faire face à tous les styles de jeu et ont besoin d'une compétence d'adaptation qu'il est possible d'acquérir seulement au cours de cette période.

#### Ces trois composantes fondamentales sont :

- La vision: nécessaire pour la perception, l'anticipation et la compréhension du jeu, extrêmement importante pour lire plus facilement le jeu de l'adversaire.
- Le jeu de jambes: essentiel pour se déplacer avec rapidité en suivant toujours la trajectoire à la balle la plus courte afin de l'atteindre et de l'appréhender de la meilleure façon possible et enfin,
- L'intelligence de la main permettant aux grands joueurs de matérialiser le génie de leurs intentions.

En gardant à l'esprit les principes exposés ci-dessus, nous ne pouvons négliger une caractéristique fondamentale du tennis : c'est un jeu dans lequel la technique et les qualités physiques représentent pour le joueur un moyen de mettre en application des idées (tactique). Une fois que ces trois éléments ont été développés au cours de l'étape de formation de la joueuse, celle-ci continuera son développement tactique, technique, physique et mental, comme l'a fait Justin Henin.

Justine a commencé le tennis avec la méthode mini-tennis (également appelée « tennis évolutif ») jusqu'à l'âge de 10 ans environ et a ainsi eu le temps de construire de bonnes bases techniques et tactiques grâce à un matériel adapté (balles, court et raquettes) mais également de se développer physiquement, techniquement et tactiquement de manière saine et harmonieuse.

#### CONCLUSION: L'AVENIR DU TENNIS FEMININ

Pour conclure, la question que nous nous posons aujourd'hui est la suivante : à quoi ressemblera le tennis féminin de demain ?

Le tennis féminin s'adapte et trouve petit à petit des solutions pour mettre en place différentes alternatives à la force et à la puissance, étant donné que l'excès dans ces deux caractéristiques n'a jamais été et ne sera jamais bénéfique.

Nous savons tous que les champions ne naissent pas champions mais le deviennent. Compte tenu de ce fait, notre responsabilité (en tant qu'entraîneurs) est de comprendre que bien qu'elle soit importante, la victoire n'est pas suffisante.

Si nous voulons que le tennis féminin reste attractif et continue de susciter un intérêt collectif, il doit évoluer dans la bonne direction. La responsabilité nous incombe de veiller à ce que les caractéristiques et les processus liés au tennis féminin permettent son développement approprié, ainsi, nous nous devons de continuer à travailler en gardant clairement à l'esprit l'importance du développement progressif à long terme des joueuses de tennis.

## RÉFÉRENCES

- Kopsic, D. & Segal, F. (1996). How to develop female tennis players, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 9, 5-6.
- Martens, S & Maes, C. (2005). Periodisation for professional female tennis players, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 36, 13-15.
- Morris, C. (2005). Periodisation for 18&under female players, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 36, 7-8.
- Pluim, B. (1999). Conditioning and medical aspects on the female tennis player, *1 ITF Coaching and Sport Science Review*, 8, 15-17.
- Van Aken, I. (2002). Tactics specific to the female game, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 27, 13-14.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2012 Carlos Rodriguez.



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](#)