



Application des méthodes « TRX » et « RIP » pour le développement de l'endurance de force au tennis.

Jordi Martínez, Carlos Beltrán, Iván Alcalá et Richard Gonzalez.

International Tennis Federation.

RÉSUMÉ

Dans l'entraînement tennistique actuel, la périodisation est caractérisée par une diminution progressive des périodes de préparation et une augmentation progressive des périodes de compétition. La condition physique n'est plus la seule priorité au cours des périodes de préparation d'un joueur. Il est nécessaire d'effectuer une préparation globale afin d'atteindre des performances optimales dès la première semaine de la phase de compétition. Cela représente pour les préparateurs et les entraîneurs un défi important, l'objectif étant de parvenir à une préparation physique adéquate des joueurs afin qu'ils puissent maintenir une performance de haut-niveau tout en évitant les blessures. Parmi toutes les caractéristiques physiques nécessaires à une performance tennistique de haut-niveau, l'endurance de force est l'une des plus importantes. Cet article traite de l'utilisation des programmes "TRX" et "RIP" dans le tennis comme méthodes de développement de l'endurance.

Mots clés: Condition physique, Entraînement, Force, Programmes TRX et RIP, Résistance.

Article reçu: 5 Octobre 2012.

Article accepté: 11 Novembre 2012.

Auteur correspondant: Jordi Martínez, International Tennis Federation.

Email: rjgonabo@gmail.com

INTRODUCTION

Selon certaines statistiques ATP (Maquirriain, 2000), les sources les plus fréquentes de blessures chez les joueurs de tennis sont les suivantes:

Décompensation musculaire: Elle est due à la répétition de mouvements identiques dans la même direction. Cela développe les muscles agonistes, par opposition aux muscles antagonistes, et engendre à long terme des blessures et des décompensations.

Faiblesse musculaire: Fait référence au manque de résistance spécifique au tennis en raison d'une mauvaise utilisation de la force ou d'un entraînement musculaire insuffisant sur une longue période de temps.

Épuisement: Se manifeste généralement en début de saison, lorsque l'adaptation à la charge est faible, ou en fin de saison, comme résultat d'un effort cumulé.

Même si certains doutes subsistent relativement à l'entraînement musculaire (qu'il s'agisse de préparation ou d'entretien) nous croyons qu'il est toujours préférable de donner quelques conseils et d'effectuer un bon travail de musculation plutôt que de considérer cela comme un risque. Par conséquent, nous sommes en accord avec la déclaration suivante :

«Un programme d'entraînement musculaire -même dans le cas d'individus pré-pubères- peut augmenter considérablement la capacité de force maximale et explosive ainsi que la force de résistance dans la mesure où le stimulus est suffisamment intense» (Thiebauld & Sprumont, 2009).

De nos jours, le tennis exige que le joueur soit rapide, dynamique, précis, puissant dans ses mouvements, à la fois pour accélérer et décélérer, et capable de soutenir un effort prolongé (points plus longs, zones de déplacement plus grandes). Si le joueur de tennis veut être rapide, il doit être puissant et c'est dans cette optique que nous devons développer chez lui des caractéristiques de force musculaire (Ellenbecker et al., 2009).

Cet article présente un programme d'entraînement musculaire appliqué au tennis, l'idée étant de maintenir la force tout au long de la saison. Cela a toujours représenté une préoccupation pour l'entraîneur dans la mesure où il est impossible de trouver des endroits appropriés pour travailler la force sur les lieux des différents tournois (Baiget, 2011). Notre programme est basé sur l'entraînement musculaire en suspension au moyen des méthodes TRX et RIP.

QU'EST-CE QUE LE TRX ?

Le TRX est un programme d'entraînement en suspension créé par la Navy SEAL de l'armée américaine. En raison de leurs

conditions de travail, il était souvent difficile pour les militaires de se procurer un équipement d'entraînement traditionnel et de disposer de l'espace approprié.

Le TRX représente un avantage pour les joueurs par rapport aux protocoles d'entraînement basiques des programmes de musculation classiques : chaque exercice d'entraînement en suspension développe la force fonctionnelle et améliore la souplesse, l'équilibre et la stabilité du tronc pour répondre aux exigences du tennis (Sanchis, 2002).

L'équipement TRX est facile à installer et de nombreux exercices en suspension peuvent être réalisés dans le cadre d'une remise en forme physique ou d'un entraînement de haut-niveau. Il peut être utilisé partout dans la mesure où l'on dispose d'un point d'ancrage au-dessus de la tête.

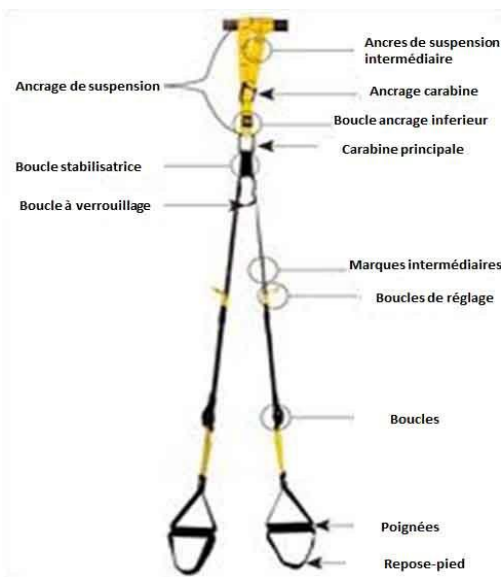


Figure 1. Éléments composant un TRX.

Les supports pour les abdominaux, les barres pour le dos et les biceps, les branches d'un arbre, les poutres ou poteaux, sont autant de points d'ancrage pouvant être utilisés pour le TRX. Il est possible à tout moment de modifier la résistance, ce qui permet d'ajuster la position du corps et de rendre l'entraînement en suspension sûr et efficace pour les joueurs de tennis, indépendamment de leur niveau de condition physique. L'équipement TRX est portable et abordable financièrement. Il est plus fonctionnel que de nombreux appareils d'exercice physique coûteux. Son design compact permet de l'utiliser partout : au sein des installations sportives, à la maison, ou même dans une chambre d'hôtel au cours de la saison (voir Figure 1).

En ce qui concerne l'entraînement RIP, il s'agit d'une application du TRX adaptée au tennis, dans laquelle le joueur utilise une barre attachée à un élastique (fixé au poteau du filet

ou au grillage de fond de court) pour travailler des gestes spécifiques.



Figure 1b. Entraînement RIP.

AVANTAGES DES EXERCICES TRX ET RIP

Le TRX et le RIP sont parmi les outils d'entraînement fondamental les plus efficaces. Ces méthodes d'entraînement permettent de développer tous les mouvements des joueurs de tennis dans lesquels des mouvements explosifs et endurants au niveau de la rotation de la hanche et du tronc sont déterminants. Ces mouvements sont essentiels pour tous les coups du tennis.

Ces méthodes sont utilisées pour développer tous les groupes musculaires ainsi que plusieurs articulations de manière simultanée dans l'optique de renforcer le corps tout en améliorant l'endurance cardiovasculaire, la coordination (intermusculaire et intramusculaire), la force, la puissance, la vitesse, la souplesse et la stabilité du tronc selon les trois plans de mouvement et axes anatomiques (transversal, sagittal et frontal).

EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
RIP Rame à deux mains	2	20	30 secondes
TRX Fléchissement des genoux bras tendus	2	15 de chaque côté	30 secondes
TRX tirage poitrine avec mouvement avant	2	15 de chaque côté	no
RIP Chin rowing	2	15	30 secondes
TRX épaules en Y	2	15	30 secondes
RIP Biceps – Triceps(super séries)	2	15	Temps utilisé pour ajuster le TRX
TRX Power to one leg	2	15	no
RIP Revers à deux mains	2	15	no

Tableau 1. Exercices proposés

Il s'agit d'un entraînement fonctionnel puisque aucune partie du corps n'est isolée. En effet, le corps est constitué d'une

chaîne interconnectée de muscles et chaque mouvement implique le corps dans son ensemble. Au travers de ce type de travail, il est possible de développer de larges zones musculaires (grand pectoral, grand dorsal, quadriceps, ischio-jambiers, etc.) fondamentales pour le tennis (Carbonnier et Martinsson, 2012).

MODELE D'ENTRAINEMENT TRX ET RIP : SUGGESTION D'APPLICATION AU TENNIS

Les méthodes d'entraînement TRX et RIP peuvent être utilisées en effectuant des répétitions et des séries ou en se chronométrant. Le nombre de répétitions et de séries, tout comme l'intensité du travail et de la méthode d'entraînement doivent être déterminées en fonction de l'objectif. Pour ce modèle de séance, nous travaillerons avec 2 séries de 20 répétitions pour chaque exercice (González, 2012).

La structure de la session d'entraînement est la suivante: 5 à 10 minutes d'échauffement cardio-vasculaire (tapis roulant, elliptique, rameur, saut à la corde, etc.) suivies d'un travail sur chaque articulation. La partie principale suit la structure suivante:

Les exercices sont illustrés dans les figures suivantes.



Figure 2a. Rame à deux- mains RIP.



Figure 2b. Rame à deux-mains RIP



Figure 3. TRX Fléchissement des genoux bras tendus



Figure 4a. RIP tirage poitrine avec mouvement avant



Figure 4b. RIP Chest press with front lunge

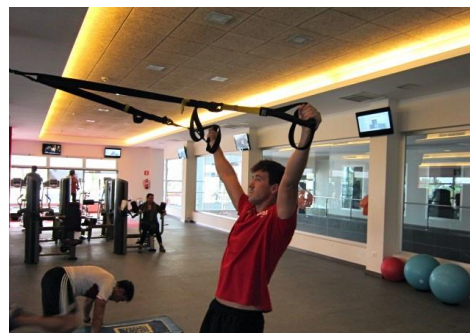


Figure 6. TRX Épaules en Y



Figura 7a. RIP Bíceps y tríceps.



Figura 7b. RIP Bíceps et tríceps.



Figure 8. TRX Puissance dans une jambe



Figure 9. RIP Revers à deux- mains

Cette séance sera suivie d'un entraînement spécifique au tennis dont la durée sera déterminée par l'entraîneur. La récupération sera de 5 minutes et comprendra un travail cardio-vasculaire suivi d'étirements actifs et statiques.

CONCLUSIONS

Il est essentiel de souligner l'importance de l'entraînement musculaire pour les joueurs de tennis, à la fois pour améliorer le jeu et pour prévenir les blessures ou décompensations. Ce système peut être utilisé sur un court de tennis et peut être adapté au niveau de chaque joueur. Il permet de travailler tous les muscles selon les trois axes anatomiques (transversal, sagittal et frontal).

Les auteurs tiennent à remercier le directeur sportif d'Impala Sport (Castellon, Espagne), le professeur Carlos Mundina et l'Académie Topspin (Castellon, Espagne) pour leur contribution à cet article.

RÉFÉRENCES

- Baiget, E. (2011). Strength training for improving hitting speed in tennis. *Journal of Sport and Health Research*. 3(3):229-244.
- Carbonnier, A., & Martinsson, N. (2012). Examining muscle activation for Hang Clean and three different TRX Power Exercises: A validation study. Student Thesis. Halmstad University. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hh:diva-17754>
- Ellenbecker, T.S.; Pluim, B.; Vivier, S.; & Sniteman, C. (2009). Lesiones Frecuentes en Jugadores de Tenis: Ejercicios para Hacer Frente a los Desequilibrios Musculares y Reducir los Riesgos Lesión. *G-SE Standard*. 01/10/2009. g-se.com/a/1094/
- González, R. (2012). TRX en tenis. www.topspainacademy.com
- Maquirriain, J. (2000). Lesiones en tenistas profesionales: informe del ATP Tour / Tennis injuries. *Rev. Asoc. Argent. Traumatol. Deporte*; 7(1):37-39.
- Sanchis, J. (2002). Efectos de la competición sobre la fuerza dinámica máxima en el jugador de tenis de élite: estudio de un caso. *Apunts: Educación física y deportes*, N° 67, 2002, págs. 28-44
- Thiebaud, C. y Sprumont, P. (2009). El niño y el deporte. *Tratado de Medicina del Deporte Infantil*. Ed. Inde Publ., Zaragoza.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2012 Jordi Martínez, Carlos Beltrán, Iván Alcalá et Richard Gonzalez.



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](#)