



Le développement des plus grandes joueuses de tennis de l'ère Open (de 1968 à 2012) et l'importance d'un entraînement bien planifié.

Adam Królak.

Conseil des Entraîneurs de Tennis Polonais et l'Université des Sports de Varsovie.

RÉSUMÉ

L'exemple du développement des plus grandes joueuses de tennis de l'ère Open qui, entre 1968 et 2012, ont remporté des tournois du Grand Chelem et ont atteint les sommets du classement de la WTA montre bien qu'un processus d'entraînement progressif, conçu de sorte que la joueuse obtienne ses meilleurs résultats à l'âge adulte, est préférable à un programme fondé sur un entraînement surintensif dès le plus jeune âge, qui se caractérise par une accélération de l'entraînement et de la compétition contraire au développement naturel de la joueuse dans le but de permettre à celle-ci d'obtenir des résultats immédiats chez les juniors, voire plus tôt.

Mots clés: Développement des joueuses de tennis, Etapes du développement, Entraînement.

Article reçu: 11 Juillet 2013

Article accepté: 20 Septembre 2013

Auteur correspondant: Adam Królak, Conseil des Entraîneurs de Tennis Polonais et l'Université des Sports de Varsovie.

Email: akatenis@neostrada.pl

INTRODUCTION

Le tennis féminin se développe de manière incroyablement dynamique et, à ce chapitre, soutient incontestablement la comparaison avec le tennis masculin. L'intensification constante de la cadence du jeu, l'augmentation de la vitesse de balle dans les échanges disputés, ainsi que la précision accrue du placement des coups joués, aussi bien dans les différentes zones du court que par-dessus le filet, témoignent de cette vigueur. Le nombre de coups joués dans les échanges s'est également accru de façon spectaculaire. Ces faits s'expliquent par le fait que les joueuses de tennis n'ont eu cesse, au fil des générations, d'améliorer leur niveau de préparation technique et tactique, leur forme physique et leur efficacité sur le terrain et qu'elles ont également su mettre à profit les expériences des joueuses qui les ont précédées pour aiguïser leur sens tactique. Il convient toutefois de noter qu'une telle évolution ne serait possible sans le savoir et les compétences d'équipes d'entraîneurs qui savent tirer parti des progrès réalisés dans divers secteurs à l'appui du développement du sport au plus haut niveau. N'oublions pas non plus les progrès technologiques qui ont été accomplis, surtout en ce qui concerne les raquettes de tennis, dont le cadre présente aujourd'hui des performances supérieures en matière de rigidité et d'absorption des vibrations, ainsi que les cordages, capables d'absorber la pression et d'imprimer une plus grande vitesse à la balle tout en permettant au joueur de conserver un degré élevé de précision.

Le chemin menant à la réussite dans le sport féminin

Parce que le tennis est un sport hautement technique, les personnes qui le pratiquent doivent acquérir une excellente compréhension de ses aspects techniques dans le but de mettre en place des schémas tactiques contre leurs adversaires. L'acquisition de compétences techniques et tactiques solides, le travail à effectuer pour jouir d'une parfaite condition physique, le développement de la personnalité et des traits de caractère nécessaires à la pratique du tennis en compétition, de même que l'entraînement et l'expérience du jeu, nécessitent beaucoup de temps et d'efforts. Le processus consistant à apprendre le tennis, à se perfectionner, à s'entraîner et à pratiquer le jeu est un processus complexe divisé en plusieurs phases – chacune assortie d'objectifs spécifiques –, qui sont toutes aussi essentielles les unes que les autres (BBompa & Haff, 2009; Crespo & Miley, 2007; Krolak, 1998; Krolak, 2004; Martens & Maes, 2005; Reid, Quinlan & Morris, 2010; Sozaski, 1999; Veciana, 2012.)

En règle générale, les joueuses de tennis obtiennent leurs premiers résultats significatifs au bout de 10 à 15 ans d'entraînement et de compétition (tableau 1).

NOM	Âge auquel la joueuse a débuté le tennis	Nombre d'années d'entraînement avant :			
		La première victoire dans un tournoi du Grand Chelem	L'entrée dans le top 100 du classement de la WTA	L'entrée dans le top 10 du classement de la WTA	L'atteinte du premier rang au classement de la WTA
AZARENKA	7	16	10	13	15
SHARAPOVA	4	14	12	13	14 (1)
WILLIAMS	5	13	11	13	16
RADWANSKA	4	-	13	15	-
KERBER	3	-	16	21	-
ERRANI	5	-	15	20	-
LI	9	20	12	20	-
KVITOVA	6	15	12	15	-
STOSUR	8	19	12	18	-
WOZNIACKI	7	-	10	12	13

C'est généralement vers l'âge de 14 ou 15 ans, soit après environ dix ans d'entraînement tennistique, que les meilleures joueuses de tennis décident de signer un contrat professionnel. Pour la plupart d'entre elles, le fait de disputer des matches contre des joueuses professionnelles plus expérimentées, plus connues et mieux préparées qu'elles les aide à perfectionner leurs compétences techniques et tactiques, leur permettant ainsi d'atteindre un niveau supérieur tant sur le plan mental que sur le plan physique. Cette étape est essentielle pour toute joueuse qui souhaite réussir sur le circuit professionnel.

Tableau 1. Durée (en nombre d'années) de la période au bout de laquelle les joueuses de tennis qui figuraient aux 10 premières places du classement de la WTA en 2012 ont obtenu leurs plus grands résultats en compétition.

NOM	NOMBRE DE MATCHES DISPUTÉS EN SIMPLE ET EN DOUBLE À L'ÂGE DE...																	
	15 ans			16 ans			17 ans			18 ans			19 ans			20 ans		
	S	D	Σ	S	D	Σ	S	D	Σ	S	D	Σ	S	D	Σ	S	D	Σ
V. Azarenka	13	10	23	36	6	42	45	12	57	52	29	81	60	39	99	60	29	89
M. Sharapova	33	3	36	51	16	67	70	19	89	65	1	66	68	-	68	51	-	51
S. Williams	na	na	na	14	6	20	40	21	61	48	33	81	45	15	60	45	12	57
A. Radwanska	16	8	24	33	22	55	55	17	72	63	24	87	75	30	105	67	24	91
A. Kerber	16	-	16	30	4	34	34	7	41	45	6	51	76	23	99	61	15	76
S. Errani	13	8	21	17	9	26	22	7	29	46	24	70	68	31	99	69	27	96
N. Li	na	na	na	na	na	na	36	38	74	69	60	129	14	13	27	18	7	25
P. Kvitova	na	na	na	18	4	22	53	9	62	58	4	62	44	7	51	49	5	54
S. Stosur	4	1	5	13	5	18	47	38	85	51	68	119	44	41	85	69	41	110
C. Wozniacki	2	1	3	27	11	38	48	21	69	78	17	95	91	23	114	79	14	93

Tableau 2. Nombre de matches que les joueuses qui figuraient aux 10 premières places du classement de la WTA en 2012 ont disputé en simple et en double entre l'âge de 15 ans et l'âge de 20 ans.

		15 ans		16 ans		17 ans		18 ans		19 ans		20 ans	
			WTA										
V. Azarenka	S	8:5	506	27:9	146	30:15	92	34:18	30	40:20	15	45:15	7
	D	6:4	810	5:1	429	8:4	286	18:11	47	27:12	15	22:7	15
M. Sharapova	S	28:5	186	38:13	32	55:15	4	53:12	4	59:9	2	40:11	5
	D	1:2	-	11:5	79	11:8	83	0:1	-	-	-	-	-
S. Williams	S	-	-	9:5	96	29:11	20	41:7	4	37:8	6	38:7	6
	D	-	-	4:2	121	16:5	36	29:4	10	15:0	54	10:2	54
A. Radwanska	S	9:7	941	26:7	381	40:15	57	43:20	26	54:20	10	44:23	10
	D	3:5	879	17:5	293	7:10	176	12:12	75	12:18	53	14:10	37
A. Kerber	S	10:6	433	22:8	375	20:14	261	35:10	214	47:29	84	35:26	108
	D	-	-	3:1	-	2:5	429	3:3	-	12:11	205	10:5	190
S. Errani	S	6:7	742	9:8	569	11:11	521	29:17	359	42:26	171	41:28	70
	D	3:5	836	4:5	524	2:5	556	18:6	203	16:15	197	15:12	159
N. Li	S	-	-	-	-	29:7	363	56:13	134	11:6	303	15:3	277
	D	-	-	-	-	35:3	321	47:13	89	7:6	327	5:2	657
P. Kvitova	S	-	-	15:	773	41:12	157	37:21	44	23:21	62	25:24	34
	D	-	-	1:3	-	3:6	454	0:4	959	2:5	379	1:4	333
S. Stosur	S	-	-	6:7	682	36:11	276	24:27	265	20:24	153	41:28	65
	D	-	-	1:4	292	31:5	131	47:21	141	19:22	53	21:20	2
C. Wozniacki	S	-	-	17:10	237	31:17	64	58:20	12	67:24	4	62:17	1
	D	-	-	5:6	238	6:15	157	8:9	79	11:12	74	5:9	141

Tableau 3. Résultats des matches que les joueuses qui figuraient aux 10 premières places du classement de la WTA en 2012 ont disputé en simple et en double entre l'âge de 15 ans et l'âge de 20 ans

Si elle souhaite être en mesure de gravir les échelons la menant vers le plus haut niveau, une jeune joueuse au talent prometteur doit commencer à se préparer très tôt. Le passage au circuit professionnel s'accompagne de nombreux changements, parmi lesquels nous pouvons citer :

- une forte augmentation du nombre de compétitions disputées (jusqu'à 35 et plus par année) ;
- une augmentation du nombre de matches de simple (jusqu'à une centaine) et de double (jusqu'à une cinquantaine) joués chaque année ;
- une augmentation notable du contenu et de l'intensité de l'entraînement quotidien, lequel s'effectue avec différents partenaires sur des surfaces diverses et dans des conditions variées ;
- une augmentation du nombre de voyages effectués et de jours passés loin de la maison et de la famille (jusqu'à 300 jours par an).

Le nombre de matches disputés en simple et en double (tableau 2) et les résultats de ces matches (tableau 3), ainsi que la progression rapide des joueuses au classement de la WTA, témoignent de l'efficacité de leur programme d'entraînement et des progrès accomplis sur le plan de la maturité.

La nécessité de disposer d'une structure d'entraînement plus élaborée et de participer à des compétitions de niveau plus élevé, condition par ailleurs essentielle au développement permanent du sport, représente un défi de taille pour toute jeune joueuse. Elle doit faire preuve de suffisamment d'ingéniosité pour mettre en place des conditions favorables à un entraînement performant, à une alimentation saine et à une bonne récupération, et trouver de bons partenaires d'entraînement pendant les compétitions. Le programme d'entraînement (contenu, intensité et calendrier des compétitions) doit être personnalisé de sorte que le développement biologique et mentale de la joueuse prime sur l'obtention rapide et précoce de résultats. Les premières années où elle participe à des compétitions sur le circuit (en commençant par disputer des épreuves du circuit de l'ITF dotées de 10 000 \$ à 100 000 \$ plus l'hébergement, puis en

jouant des épreuves du circuit de la WTA, d'abord des tournois de la catégorie International Events et ensuite des tournois des catégories Premier 600, Premier 700, Premier 5 et Premier Mandatory, ainsi que les tournois du Grand Chelem), la jeune joueuse de tennis, qui jusqu'alors obtenait d'excellents résultats sur le circuit des jeunes, se retrouve dans l'obligation d'augmenter considérablement le niveau de son jeu pour être en mesure de se faire un nom dans le milieu du tennis professionnel.

NOM	Âge de la joueuse au moment de son premier titre du Grand Chelem chez les juniors (ITF) et nombre total de titres remportés (Σ)					Âge de la joueuse au moment de son premier titre du Grand Chelem et nombre total de titres remportés (Σ)				
	AU	RG	W	US	Σ	AU	RG	W	US	Σ
S. Graf	-	-	-	-	-	19	10	19	19	22
M. Navratilova	-	-	-	-	-	25	26	22	27	10
C. Evert	-	-	-	-	-	20	20	22	21	10
S. Williams	-	-	-	-	-	21	21	21	10	15
M. Court (2)	-	-	-	-	-	10	20	21	20	11
M. Seles	-	-	-	-	-	10	17	-	10	9
B. Jean King	-	-	-	-	-	25	29	23	24	0
V. Williams	-	-	-	-	-	-	-	20	20	7
E. Goolagong	10	-	-	-	1	23	20	20	-	7
J. Henin	-	15	-	-	1	22	21	-	21	7
M. Hingis	-	13	14	-	1	17	-	17	17	5
H. Mandlikova	-	16	-	-	-	10	19	-	23	4
K. Clijsters	-	-	-	-	-	20	-	-	22	4
A. Sanchez-V.	-	-	-	-	-	-	10	-	23	3
J. Capriati	-	17	-	13	2	25	25	-	-	3
L. Davenport	-	-	-	16	1	24	-	23	22	3
M. Sharapova	-	-	-	-	-	21	-	17	19	3
V. Wade	-	-	-	-	-	27	-	32	23	3
N. Richey	-	-	-	-	-	25	26	-	-	2
T. Austin	-	-	16	-	1	-	-	-	17	2
M. Pierce	-	-	-	-	-	20	25	-	-	2
A. Mauresmo	-	17	17	-	2	27	-	27	-	2
S. Kuznetsova	-	-	-	-	-	-	24	-	19	2
V. Azarenka	16	-	-	16	2	23	-	-	-	2
M. Jausovec	-	10	-	-	1	-	21	-	-	1
B. Jordan	-	-	-	-	-	22	-	-	-	1
S. Barker	10	-	-	-	-	-	20	-	-	1
K. Melville	10	-	-	-	-	29	-	-	-	1
C. O'Neil	17	-	-	-	-	22	-	-	-	1
V. Ruzici	-	-	-	-	-	-	23	-	-	1
G. Sabatini	-	16	-	-	-	-	-	-	20	1
C. Martinez	-	-	-	-	-	-	-	22	-	1
J. Novotna	-	-	-	-	-	-	-	30	-	1
I. Majoli	-	-	-	-	-	-	20	-	-	1
A. Myskina	-	-	-	-	-	-	23	-	-	1
A. Ivanovic	-	-	-	-	-	-	21	-	-	1
F. Schiavone	-	-	-	-	-	-	30	-	-	1
N. Li	-	-	-	-	-	-	29	-	-	1
P. Kvitová	-	-	-	-	-	-	-	21	-	1
S. Stosur	-	-	-	-	-	-	-	-	27	1

Tableau 4. Temps qui s'est écoulé entre le premier titre en simple dans un tournoi du Grand Chelem chez les juniors (ITF) et la première victoire dans un tournoi du Grand Chelem sur le circuit professionnel pour la période allant de 1968 à 2012.

Les conditions essentielles à l'entraînement de joueuses de tennis

Le tennis fait partie d'un groupe extrêmement dynamique de sports où les concurrentes doivent passer par de nombreuses étapes d'apprentissage, d'entraînement et de participation à des compétitions pour parvenir à maîtriser un ensemble vaste de compétences techniques et tactiques et où les qualités physiques et mentales, ainsi que la force de caractère, sont des facteurs déterminants.

Une étude comparative portant sur l'âge auquel les joueuses ont décroché un premier titre dans un tournoi du Grand Chelem pour la période allant de 1968 à 2012 et le temps qui s'est écoulé entre le moment où elles avaient remporté un titre du Grand Chelem chez les juniors (ITF) et cette victoire sur le circuit professionnel permet de mettre en lumière, à l'intention des entraîneurs et des jeunes joueuses qui disputent des épreuves professionnelles, les quatre conditions essentielles à la mise en place d'une structure d'entraînement performante :

1. L'entraîneur doit faire preuve de professionnalisme, de bon sens et de prévoyance et mettre à profit son savoir et son expérience pour planifier chacune des périodes d'entraînement successives de 3 ou 4 ans en fonction de l'expérience professionnelle de la joueuse et de sa participation à des compétitions internationales. Les personnes qui ne sont pas capables d'apprendre ne devraient pas enseigner aux autres !
2. La joueuse doit faire constamment preuve de patience tout au long des séances d'entraînement et des compétitions qui deviendront de plus en plus exigeantes au fil du temps. Ce constat vaut également pour les entraîneurs, les parents ou tuteurs, les sponsors et l'entourage de la joueuse.
3. Il convient d'exploiter intelligemment les données des matches précédents en prêtant une attention toute particulière aux résultats des matches qui permettent de tirer des enseignements nombreux et objectifs sur le potentiel de la joueuse au lieu d'effectuer des comparaisons à partir du nombre de matches disputés.
4. La joueuse et son entraîneur doivent effectuer ensemble une analyse des matches disputés, notamment des matches disputés contre des adversaires de niveau comparable (c'est-à-dire contre des joueuses qui se situent de 20 à 30 places au-dessus ou en dessous du rang occupé par la joueuse dans le classement établi par l'ITF ou la WTA), dans le but d'établir un programme d'entraînement et un calendrier de tournois précis.

Dans le cadre du programme d'entraînement à long terme axé sur la carrière professionnelle de la joueuse, à la fois progressif et mûrement réfléchi, qui est conçu pour faciliter le passage de la compétition réservée aux cadettes à la compétition réservée aux juniors, puis la transition vers les épreuves seniors et le circuit professionnel de très haut niveau, la principale tâche de l'entraîneur consiste à montrer à sa jeune élève comment devenir autonome dans tous les aspects liés à la discipline sportive qu'elle pratique.



Facteurs susceptibles de freiner le développement d'une jeune joueuse

Voici quelques-uns des principaux facteurs qui peuvent nuire au niveau de motivation d'une joueuse de tennis après son passage dans une catégorie d'âge supérieure :

1. Le manque de résultats. Une baisse marquée du nombre de victoires par rapport au nombre de défaites.
2. Une diminution de l'efficacité de ses choix tactiques et de ses compétences techniques lors des matches qu'elle dispute. Une aggravation des statistiques des matches disputés :
 - diminution du nombre d'aces (qui est souvent accompagnée d'une augmentation nette de la vitesse de balle),
 - diminution du nombre de jeux de service remportés,
 - diminution du nombre de breaks réalisés,
 - diminution du nombre de coups gagnants par rapport au nombre de fautes non provoquées,

- diminution du nombre de points gagnés après de longs échanges (plus de 10 coups) et de très longs échanges (plus de 16 coups).

3. Une résistance mentale à la fatigue amoindrie en raison de l'obligation de gagner ressentie par la joueuse, consécutive à une pression externe.

Une résistance physique à la fatigue amoindrie en raison de la fréquence des compétitions, des voyages, des séjours à l'hôtel, des changements alimentaires et de l'éloignement de la famille et des amis.

Les doutes qui font surface par rapport à la voie choisie (« le tennis avant tout ») alors que la joueuse découvre de nouvelles activités.

Malheureusement, on accélère toujours plus le processus d'entraînement des jeunes joueuses, voire des très jeunes joueuses. Le besoin pressant d'agir ainsi va à l'encontre de principes de base selon lesquels les possibilités de développement biologique et intellectuel et la parfaite maîtrise des compétences techniques et tactiques (qui résisteront à l'épreuve du temps) demandent du temps. Cette façon de faire répond surtout aux besoins des parents et des entraîneurs, dont la motivation première et basique est influencée par la rivalité qui existe au sein de groupes de jeunes du même âge. D'un côté, on observe actuellement la mise sur pied d'initiatives novatrices et bien conçues (telles que le programme Tennis10s) qui rendent possible le développement progressif des caractéristiques propres au tennis chez les jeunes et les adolescents avec la perspective de mettre en place d'autres phases de développement nécessaires à l'obtention de résultats probants à l'âge adulte. De l'autre, on constate un empressement irrationnel à voir les jeunes joueuses accomplir des exploits le plus rapidement possible, quel que soit le prix à payer.

Le manque de bon sens et de patience dont font preuve les entraîneurs, auquel s'ajoute la pression exercée par les parents, les clubs et les entraîneurs due à leur souhait de voir la joueuse obtenir des résultats rapidement, est alimenté par un système qui encourage la rivalité entre les jeunes dans de nombreux pays, ainsi que sur la scène internationale. La décision prise par le Comité international olympique de créer les Jeux olympiques de la jeunesse (JOJ), dont la première édition a eu lieu en 2010 à Singapour et mettait à l'honneur 26 disciplines sportives, en est la parfaite illustration. La prochaine édition des JOJ se tiendra à Nankin, en Chine, du 16 au 28 août 2014.

CONCLUSION

Le développement sportif des joueuses de tennis est un processus complexe. Étant donné que chaque joueuse possède des aptitudes et une personnalité qui lui sont propres, chaque cas doit être abordé différemment.

Il est intéressant de jeter un œil aux différents chemins que les plus grandes joueuses de tennis de l'ère Open ont suivi pour atteindre les sommets de leur discipline. On remarque ainsi qu'une grande majorité d'entre elles, soit 26 au total, n'ont jamais remporté le moindre titre du Grand Chelem chez les juniors : c'est notamment le cas de championnes telles que Steffi Graf, Martina Navratilova, Margaret Smith, Monica Seles, Serena et Venus Williams, Arantxa Sanchez-Vicario, Kim Clijsters, Maria Sharapova, Petra Kvitova ou Samantha Stosur. En comparaison, le nombre total de joueuses qui ont dominé chez les juniors en décrochant au moins un titre en Grand Chelem s'élève seulement à 14 ; parmi ces joueuses, citons Evonne Goolagong, Martina Hingis, Justine Henin, Jennifer Capriati ou encore Amélie Mauresmo. Si on compare le nombre total de titres du Grand Chelem que les joueuses du premier groupe ont remporté (soit 138) à celui que les joueuses du second groupe ont réussi à décrocher (soit 40), on constate un écart encore plus important au niveau des résultats obtenus sur le circuit professionnel par les joueuses de ces deux groupes.

Il semblerait donc qu'il soit nécessaire de disposer de données fiables sur les systèmes d'entraînement, de les analyser et de les mettre à la disposition des prochaines générations d'enseignants, d'entraîneurs et de formateurs dans le but de mettre en œuvre des méthodes d'entraînement qui donnent des résultats sur le long terme au lieu de recourir à des méthodes par étapes qui n'apportent que des avantages à court terme.

Notes

1 Maria Sharapova a atteint pour la première fois le premier rang du classement de la WTA le 22 août 2005. Au total, elle s'est retrouvée à la tête de ce classement pendant 17 semaines et a occupé cette place pour la dernière fois du 19 mai au 8 juin 2008.

2 M. Smith Court a remporté 24 titres du Grand Chelem en simple entre 1960 et 1973. Le tableau ci-dessus ne tient compte que des 11 victoires obtenues entre 1968 et 1973 (AU : 69, 70, 71, 73 ; RG : 69, 70, 73 ; W : 70 et US : 69, 70, 73).

3. B. J. King a remporté 12 titres du Grand Chelem en simple entre 1966 et 1975. Le tableau ci-dessus ne tient compte que des 8 victoires obtenues entre 1968 et 1975 (RG : 72 ; W : 68, 72, 73, 75 et US : 71, 72, 74).

RÉFÉRENCES

- Bompa T. & Haff G. (2009). *Periodyzacja. Teoria i metodyka treningu*. Warszawa . Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera.
- Crespo M. & Miley D. (2007). *Manual de l'Entraîneur de Haut Niveau*. London. ITF Ltd.
- Crespo M. (2011). *Tactical périodisation in tennis*. ITF Coaching & Sport Science Review, 53, 16-18.
- Królak A. (1998). *Tenis - technika, psychomotoryka, trening*. Warszawa. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera.
- Królak A. (2004). *Planowanie i periodyzacja procesu treningowego w tenisie*. Sport Wyczynowy, nr 1 - 2.
- Królak A. (2006). *Dojrzewanie tenisistek*. Tennis nr 2.
- Martens S., & Maes C. (2005). *Périodisation dans le Tennis Féminin Professionnel*, ITF Coaching & Sport Science Review, 36, 13-15.
- Mc Craw P.D. (2012). *Atteindre le top 100 -Transition vers le top 100 WTA des joueuses du top 10 du circuit ITF Junior*. ITF Coaching & Sport Science Review, 57, 5-7.
- Pluim B., Smit C., Driessen D., Oskam S., van der Heijden C. (2013). *Déplacements et tournois: Directives pour les joueurs et les entraîneurs*, ITF Coaching & Sport Science Review, 59, 9-11.
- Reid M. & Quinlan G. & Morris C. (2010). *La périodisation dans le tennis*. ITF Coaching & Sport Science Review, 50, 26- 27.
- Sozański H. /red./.(1999):*Podstawy teorii treningu sportowego*. Warszawa. Centralny Ośrodek Sportu. "Biblioteka Trenera
- Veciana, M.F. (2012). *Tennis Féminin: évolution des méthodologies d'entraînement*. ITF Coaching & Sport Science Review, 58, 22-24.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 Adam Królak.



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](#)