

Introduction à la périodisation tactique spécifique au tennis.

Miguel Crespo.

Chargé de recherche, FIT.

RÉSUMÉ

Le présent article dresse le portrait critique des applications tennistiques des modèles de périodisation à la fois traditionnels et contemporains et introduit un concept de périodisation tactique issu du football. La définition et les éléments clés de ce nouveau modèle de périodisation sont mis en relief et adaptés au tennis. Est suggérée la possibilité d'appliquer la périodisation tactique au tennis.

Mots clés: Périodisation, Tactique, Planification.

Article reçu: 17 Mars 2011.

Article accepté: 7 Avril 2011.

Auteur correspondant: Miguel Crespo, Chargé de recherche, FIT.

Email: mcrespo@umh.es

INTRODUCTION

L'importance et les objectifs de la périodisation au tennis ont déjà été abordés dans des articles précédents (voir Roetert, et al. 2005). Les principaux facteurs qui rendent cette notion difficilement applicable au tennis tels que: l'absence d'une saison 'off' officielle, le système de compétition à élimination directe, le système de classement évolutif ainsi que la nature unique du jeu, constituent un important challenge (Roetert et McEnroe, 2005).

Les modèles traditionnels de périodisation (périodisation simple avec un ou deux pics de Matveiev, 1956 ; les volumes alternatifs de Fidelius, 1971 ; la structure pendulaire d'Arosiev et Kalinin, 1971 ; les blocs concentrés de Verkhoshanski, 1987) ont tenté de permettre l'augmentation de la performance en se basant sur des processus adaptatifs mis en place autour de facteurs conditionnants (puissance, vitesse, endurance) en utilisant généralement des méthodes issues de l'athlétisme. Ces modèles résultent pour la plupart des paradigmes de pensée occidentaux basés sur le rationalisme et le mécanisme. Ils reposent sur l'étude et l'analyse de faits isolés que ce soit au niveau du jeu ou du joueur. Ils sont également centrés sur une approche biologique du développement de l'athlète.

Les modèles contemporains (les méthodes Intégrées [entraînement de tous les aspects du jeu (conditionnement, coordination et mental)] mettant l'accent sur la technique et la tactique de Bondarchuck, 1988 ; la méthode ATR [Accumulation – emmagasinement, transformation – réalisation] de Issurin et Kaverin, 1985 ; les méthodes structurées ou micro-structurées [périodisation hebdomadaire, blocs concentrés, état de forme prolongé] de Tschien, 1985 ; Seirulio, 1987 ; Bompa, 1999) ont présenté des alternatives

efficaces à la périodisation liée aux activités sportives, y compris le tennis.

En réalité, du fait de l'influence des théories mécanistes appliquées à l'apprentissage moteur, certains entraîneurs de tennis ont fini par user et abuser d'un enseignement et de méthodes d'entraînement analytiques et partiels. La technique s'est vue enseignée uniquement au travers d'exercices au panier ; le conditionnement physique était généralement développé par le biais de systèmes d'entraînement issus de l'athlétisme ; l'aspect psychologique était généralement traité au travers de discussions avec l'entraîneur avant et après le match ; et la tactique était pour la majeure partie développée grâce à des matchs d'entraînement, sans être travaillée de manière consciente.



Au cours de ces dernières années, certaines théories systémiques appliquées à l'entraînement tennistique (pour un aperçu général voir Crespo, 2010) ont donné lieu à un changement radical dans les modèles de périodisation. Les aspects multidimensionnels et interactifs constituent les deux notions maîtresses de ce renouveau. L'évolution d'une

structure fragmentée vers davantage de synergie et de transversalité a permis de prendre en compte le jeu à la fois dans sa globalité et dans ses parties (Landing, 2009).

La périodisation tactique implique de faire évoluer ces méthodes intégrées en mettant l'accent sur l'aspect tactique du jeu tel qu'expliqué ci-dessous.

PERIODISATION TACTIQUE

Définition

Issus des travaux du professeur Vitor Frade de l'université de Porto (Gomes, 2008) et appliqués avec succès par l'entraîneur de football Jose Mourinho (Porto, Chelsea, Inter Milan, Real Madrid), les principes clés de la périodisation tactique établissent que tous les types d'exercices, de méthodologies d'enseignement et de systèmes d'entraînement doivent être liés au style/à l'organisation/à la structure de jeu (au « modèle » de jeu) que l'entraîneur veut voir adopté(e) par le joueur. Le style de jeu ou « modèle de jeu » peut être décrit comme le type de jeu que vous voulez, en tant qu'entraîneur, que votre joueur pratique. La tactique est ici au cœur de la périodisation. Elle est considérée comme la dimension la plus importante du jeu. Le tennis est un jeu tactique car chaque coup, mouvement ou comportement est la conséquence d'une décision prise dans une situation de jeu donnée.

Il est essentiel que le joueur ait un style de jeu particulier. Ce style de jeu doit être basé sur des principes et des sous-principes solides que le joueur doit bien comprendre et appliquer, indépendamment de son adversaire. Cela est également appelé « organisation de jeu ». Chaque joueur doit avoir un style de jeu bien identifiable et mis en œuvre avec efficacité (Mourinho cité par Oliveira et al., 2006). L'entraîneur doit faire appel à ses convictions et à ses idées personnelles concernant le jeu, les qualités, les préférences et les caractéristiques de ses joueurs (points forts et points faibles), ainsi qu'à une analyse complète des caractéristiques de jeu actuelles et futures, afin de développer un style de jeu à la fois solide et flexible chez le joueur. Ce style de jeu ne doit pas être immuable, mais plutôt être ajusté quotidiennement à l'évolution et à la progression du joueur. La conception du processus de périodisation devrait être structurée autour des besoins du joueur.

L'objectif final de la périodisation tactique est-il de développer chez le joueur un comportement automatique ou robotique ? La réponse est non. En réalité, c'est le contraire. Le principe essentiel de la périodisation tactique est de créer « un mécanisme non-mécanique » en se basant sur des concepts tactiques solides, afin d'acquérir un style de jeu efficace en sachant « quoi faire » de son « savoir faire ».

La périodisation tactique est l'exemple parfait d'un travail complet et interactif dans lequel tous les objectifs sont dirigés

vers la composante tactique du jeu. Elle considère la structure ou organisation tactique/ stratégique du jeu comme plus importante que la condition physique du joueur.

Points essentiels

Les points essentiels de la périodisation tactique peuvent être résumés comme suit :

1. Le jeu (la tactique) comme point de départ de la périodisation et en tant que partie fondamentale de l'entraînement. Les tactiques de jeu définissent la manière dont l'entraîneur doit planifier l'entraînement dans toutes ses composantes: techniques, tactiques, physiques et mentales. Les sessions d'entraînement devraient être basées sur des objectifs tactiques issus de l'analyse du style de jeu du joueur. La tactique est à la base de l'entraînement et doit être travaillée dans tous les exercices. Les « problèmes » à résoudre au cours d'une session d'entraînement devraient toujours être tactiques. Il est dans la logique de l'entraînement tennistique que de partir du jeu du tennis en lui-même !

2. Interaction de tous les facteurs du jeu. En raison de l'influence des théories systémiques, tous les facteurs qui affectent le jeu doivent être travaillés simultanément. Ces facteurs ne doivent et ne peuvent pas être isolés étant donné que c'est leur interaction qui permet d'atteindre un niveau de performance maximale durant un match. On appelle cela le « Principe de l'Intégrité Inflexible du Jeu ». Tous les facteurs et leurs composantes sont liés les uns aux autres. Il n'y a pas d'intégration car tous les facteurs sont déjà unis. Ceci est un concept « fractal » issu de la théorie du chaos : toutes les composantes doivent être présentes dans chacune des tâches d'entraînement afin de refléter la réalité du match de tennis.

3. Haute spécificité. La technique, la puissance, la vitesse ou l'endurance ne devraient pas être travaillés séparément, en dehors du contexte du jeu. Tous les facteurs qui affectent la performance de jeu sont développés en utilisant des jeux et des situations adaptés au travers d'une modification des règles, de l'espace et de l'équipement, les faisant ressembler au tennis tel qu'il se pratique en match. Les exercices analytiques ou isolés sont à éviter. Les contenus enseignés quotidiennement doivent avoir un véritable impact en match.

4. Importance de la concentration. Les entraînements de football qui appliquent cette méthode ne durent pas plus de 90 minutes, durée réelle d'un match de football. Des entraînements plus longs se traduisent par un déclin de performance due à une baisse de la concentration. Les joueurs ont besoin de véritablement s'identifier à un style de jeu ; ils ont besoin de gérer leurs efforts au niveau mental. La concentration (lors de moments clés et tout au long du match) devrait être développée grâce à l'utilisation d'exercices amenant les joueurs à réfléchir et à se concentrer. Des exercices à difficulté progressive pousseront les joueurs à se concentrer

de manière appropriée. L'intensité se mesure par l'effort de concentration.

5. Intensité, dynamisme et créativité. Les entraînements doivent être très intensifs. Le temps réel d'entraînement est très élevé, et celui-ci ne comporte presque aucun temps mort. Entraînement = intensité 100% <-> 90 minutes <-> concentration 100%. Le style de jeu du joueur autorise des variations et des ajustements que celui-ci doit créer et mettre en pratique. Le concept d'intensité change également. Au lieu d'être un paramètre physique, ce dernier devient un paramètre mental. Il est lié aux spécificités du jeu du joueur. L'entraînement est en évolution constante car les tactiques sont variables et peuvent sans cesse être améliorées.

6. Nouveau concept concernant le volume et la charge d'entraînement ainsi que la récupération. Le volume se définit comme un groupe d'exercices effectués à intensité maximale. La charge physique est également considérée comme une charge facteur de stress. C'est ici que nous introduirons donc également le concept « d'épuisement émotionnel ». Il ne doit pas y avoir de pics particuliers au niveau du volume d'entraînement. La charge d'entraînement doit rester très similaire au cours de la saison. Les joueurs professionnels jouent tout au long de l'année et la périodisation doit permettre de gérer l'équilibre entre volume et intensité au travers de légères variations. Les périodes de repos ne sont pas nécessaires uniquement du point de vue physique mais également du point de vue mental. Elles doivent être variées et adaptées au volume d'entraînement spécifique.

7. Entraînement physique et utilisation de la salle de gym. On a généralement tendance à trop mettre l'accent sur la composante physique dans la périodisation des exercices. Dans le passé, la condition physique du joueur était considérée comme le pilier de la performance. De nos jours, il n'y a plus lieu de s'inquiéter de savoir si un joueur est bien préparé physiquement ou non car tous sont en très bonne forme. L'essentiel est de savoir si la condition physique du joueur est bien adaptée à son style de jeu. Le joueur doit être prêt physiquement à affronter le type d'effort lié à son style de jeu. La vitesse, la puissance ou l'endurance ne doivent pas être élevés mais optimaux. Ils doivent être « fonctionnels » (adaptés au besoin du joueur et du jeu). Au football, la salle de gym et les machines sont principalement utilisées par le département médical pour la remise en forme des joueurs après une blessure.

8. Adaptation, imprévisibilité et rythme de compétition. L'entraîneur et le joueur doivent avoir conscience du fait que le style de jeu du joueur doit être flexible et que la périodisation doit être adaptée au caractère imprévisible du jeu en compétition. Le rythme de compétition est un processus global dans lequel tous les facteurs sont interconnectés. Le jeu est constamment en chantier!



9. Pas de pics mais de la constance tout au long de la saison. Le principe clé de la périodisation est d'éviter au joueur de connaître des pics de performance suivant les périodes. Au contraire l'objectif est de le maintenir à son meilleur niveau de compétition tout au long de la saison. Il n'y a pas de « semaines spéciales ». Il est nécessaire de fixer une marge de « performance acceptable » afin d'éviter des hauts et des bas trop prononcés. Ici encore il ne s'agit pas de pics dans l'intensité physique mais plutôt de se maintenir à un niveau de performance régulier. Ce qui se passe sur le court n'est pas simplement le fruit du hasard!

CONCLUSION

La périodisation tactique est-elle un concept connu des entraîneurs de tennis appliquant une approche basée sur le jeu à leur méthodologie d'enseignement ? C'est évidemment le cas. La plupart des principes décrits ci dessous liés à la périodisation tactique font fortement écho à ceux des GFU (games for understanding) (Crespo and Cooke, 1999).

La périodisation tactique n'est pas une formule magique permettant au joueur de gagner tous ses matchs mais plutôt un modèle qui aide l'entraîneur à mieux accompagner le joueur dans le processus d'entraînement et de compétition en utilisant le jeu en lui-même comme point de départ (Tamarit, 2007).

La plupart des entraîneurs de tennis enseignant à des joueurs de haut niveau n'utilisent pas la périodisation mais font davantage appel à leur expérience et à leur instinct. On pourrait les définir comme des modèles opérant sans avoir besoin de données spécifiques concernant la gestion de l'entraînement ou la détermination des charges de travail. Afin de périodiser l'entraînement et la compétition en direction d'objectifs appropriés (en fonction du style de jeu du joueur), les entraîneurs doivent garder à l'esprit les caractéristiques du jeu (niveau, calendrier, ressources, etc.) ainsi que les résultats d'une analyse SWOT de leurs joueurs (profil, expérience de vie). La périodisation tactique peut constituer une alternative permettant d'aider les entraîneurs à développer des sessions

plus spécifiques et plus proches du joueur et des exigences du jeu.

RÉFÉRENCES

- Arosiev, & Kalinin (1971), Cited by Tschiene, P. (1985b). Simposio de Lanzamiento. (pp. 27-49). Madrid.
- 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. (2009). Tennis coaching in the Era of Dynamic Systems. *Journal of Medicine and Science in Tennis*, 14 (2), 20-25.
- Crespo, M. (2010). El enfoque sistémico aplicado al tenis. *Revista e-coach*, 9 15-25. RFET. España.
- Crespo, M. & Cooke, K. (1999). The tactical approach to coaching tennis, *ITF CSSR*, 19, 10-11.
- Fidelus, K. (1971). *Biomechaniczne Parametry Kohczyn G6rnnych Czlowieka*. PWN, Warszawa.
- Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodizaçao táctica*. MC Sports. Pontevedra.
- Issurin, V.B. y Kaverin, V.F. (1985). *Planirovainia i postroenie godovogo cikla podgotovki grebcov*. Moscú, Grebnoj sport.
- Landlinger, J. (2009). Optimization of tennis technique by using differential learning methods. *Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference*, Valencia, Spain. ITF Ltd, London.
- Matveyev, L. (1956). *Osnovy sportivnoi trenirovki*. Fizkultura i sport. Mokba.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porqu  tantas vit rias?* Editora Gradiva. Lisboa. Portugal.
- Roetert, E.P., Reid, M., & Crespo, M. (2005). Introduction to modern tennis periodisation. *ITF CSSR*, 13, 36, 2-3.
- Roetert, E.P., & McEnroe, P. (2005). Can periodised training work for professional male players. *ITF CSSR*, 13, 36, 11-12.
- Porta, J., & Sanz, D. (2005). Periodisation in top level men's tennis. *ITF CSSR*, 13, 36, 12-13.
- Seirullo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones. *RED*, 3, 53-62.
- Tamarit, X. (2007). * Qu  es la periodización táctica? Vivenciar el "juego" para condicionar el juego*. MC Sports. Pontevedra.
- Tschiene, P. (1985). Il ciclo annuale d'allenamento. *Rivista de Cultura Sportiva (SDS)*, 2: 14-21.
- Verhohansky, Y. (1987). *La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento*. Societ  Stampa Sportiva, Roma.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2011 Miguel Crespo.



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](#)