

La volée de revers de Del Potro.

E. Paul Roetert & Mark Kovacs.

Association de tennis des États-Unis.

RÉSUMÉ

Se préparer aux tensions sur le système musculaire liées à la pratique du tennis peut nous permettre de jouer avec plus d'efficacité et surtout d'éviter les blessures. Le présent article a recours à des séquences de photos afin de faciliter la mise en place d'exercices appropriés à un coup en particulier. Les trois exercices sélectionnés sont spécifiques au tennis et sont utiles, surtout mais pas exclusivement, pour la volée haute de revers.

Mots clés: La volée de revers, Exercices.

Article reçu: 20 Septembre 2010.

Article accepté: 24 Octobre 2010.

Auteur correspondant: E. Paul Roetert, Association de tennis des États-Unis.

Email: Kovacs@usta.com
eproetert@gmail.com

INTRODUCTION

Faut-il jouer au tennis pour être en forme, ou être en forme pour jouer au tennis? C'est une question qui revient assez souvent et la réponse est oui aux deux propositions. Cependant, dans l'optique de cet article, nous allons nous concentrer sur « être en forme pour jouer au tennis ». Se préparer aux sollicitations rencontrées notamment au niveau du système musculaire permet de prévenir le risque de blessure lors de la pratique du sport. Nous utiliserons des séquences de photos afin de faciliter la mise au point d'exercices appropriés, spécifiques à un coup en particulier. En regardant une séquence de Juan Martin Del Potro en train d'effectuer une volée haute de revers, nous pouvons examiner sa technique. Comprendre les caractéristiques techniques d'un coup bien effectué peut nous permettre d'améliorer nos propres coups. De plus, nous nous pencherons sur trois exercices aidant à se préparer à ce type de coup. Ces trois exercices sont spécifiques au tennis et faciliteront non seulement l'amélioration de la performance mais aideront également à éviter les blessures.

Photo #1



Sur cette photo nous voyons Del Potro alors qu'il vient juste d'effectuer son saut d'allègement. Remarquez qu'il a déjà anticipé que la balle arrive du côté revers et a par conséquent déjà commencé à s'orienter de ce côté. Le haut de son corps est relâché, la tête de raquette est orientée vers le haut et placée bien en avant du corps. Sa hanche gauche a déjà pivoté dans la direction qu'il a l'intention de suivre et ses genoux sont légèrement fléchis afin de lui permettre de se projeter vers la balle.

Photo #2



La rotation en bloc a été totalement effectuée, ce qui signifie qu'il ne se contente pas seulement de ramener sa raquette vers l'arrière mais que tout son corps a pivoté sur la gauche. Son bras secondaire l'a aidé à effectuer cette rotation et est encore en contact avec le cœur de la raquette. Ses genoux sont maintenant tendus au maximum, conséquence de son appréciation de la hauteur de la balle. La main qui tient la raquette est en l'air, le bras supérieur est parallèle au sol et

l'épaule pliée à 90 degrés. Cela va lui permettre de frapper une volée longue et puissante.

Photo #3

Del Potro est sur le point de frapper la balle et fait preuve d'un équilibre et d'une concentration parfaits. A cause de la hauteur de la balle, il décolle du sol tout en gardant le contrôle de son corps. Ses yeux sont toujours fixés sur la balle tandis que son bras droit est à présent complètement tendu et que sa main tient la raquette fermement. Son corps est toujours orienté sur le côté par rapport au filet pour lui permettre un geste de frappe approprié à la cible qu'il a en tête.



Photo #4

Au début de la phase d'accompagnement, nous pouvons observer une superbe extension à la fois du bras droit et des jambes. Il est intéressant de noter que pendant qu'il est en l'air, la jambe gauche se déplace dans le sens opposé au bras droit. Si vous avez souvenir de vos cours de physique du lycée, vous saurez que c'est dû au fait que pour chaque force il existe une force de réaction opposée de même valeur (3ème loi de Newton). La position de sa tête nous montre que son corps a conservé son équilibre tout au long du coup.



Photo #5

Del Potro a maintenant totalement terminé son accompagnement et plie la jambe droite pour absorber le choc

de l'atterrissage. Il a frappé une volée puissante comme nous le montrent la longueur de son accompagnement ainsi que l'action de son bras gauche (voir 3ème loi de Newton plus haut). Le haut de son corps est complètement perpendiculaire au court, signe d'un excellent équilibre.



Photo #6

La volée de revers a désormais été effectuée et Del Potro est en train de se replacer sur la ligne médiane. Durant son saut d'allègement, nous pouvons voir le pied de sa jambe droite d'ores et déjà s'orienter dans cette direction étant donné qu'il anticipe le fait d'avoir à couvrir le terrain au delà du côté avant.

Sa main gauche a été ramenée au niveau du cœur de la raquette et la tête de raquette est maintenue au-dessus du poignet ce qui lui permettra d'effectuer une rotation en bloc efficace lors du prochain coup.

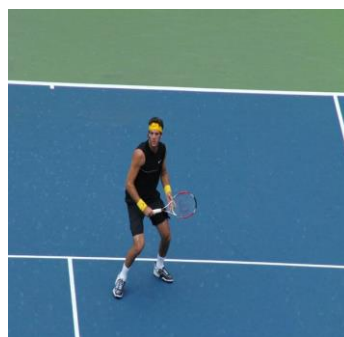


Figure 1. Séquence du coup en entier.

EXERCICES

Les exercices suivants ont été créés spécialement pour le tennis et permettront de préparer physiquement le joueur à une meilleure exécution de la volée haute de revers. Comme mentionné précédemment, la mise en pratique de ces exercices va également contribuer à la prévention des blessures ainsi qu'à la forme physique générale.

Rotation du bras du haut vers le bas

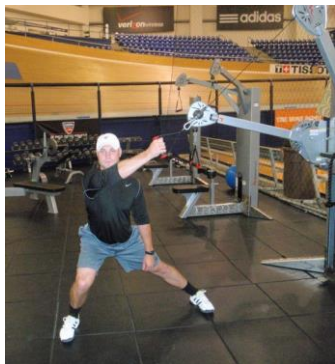


Figure 2. Position de départ.

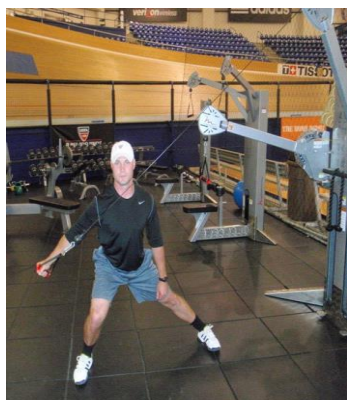


Figure 3. Position finale.

Cet exercice peut être réalisé en utilisant une machine à câbles et à poulies en salle de gym ou en se servant d'une sangle élastique. Il convient de commencer avec le câble (ou l'élastique) situé au dessus de l'épaule. Vous devrez allonger le bras droit dans la diagonale de votre corps et saisir la poignée. Depuis cette position de départ, vous allez contracter vos muscles centraux (muscles du bas du dos et abdominaux) et tirer lentement avec votre épaule pour faire descendre votre bras dans la diagonale du corps en conservant un angle de 45 degrés. Cet exercice permet de développer la force et la stabilité du centre du corps ainsi que la puissance musculaire de l'épaule et du haut du dos.

Extension de la hanche



Figure 4. Position de départ finale de l'extension vers l'avant.



Figure 5. Position finale de l'extension vers l'avant.

Il s'agit d'un mouvement complexe qui fait travailler les muscles du bas du corps et du tronc (photos 4 et 5). Tenez vous debout à environ un mètre de la machine à poulie en lui faisant face (vous pouvez également utiliser un élastique accroché à un grillage). Attachez le câble (ou l'élastique) à votre cheville droite ou à votre pied droit. Effectuez un mouvement vers l'avant avec votre jambe gauche tout en réalisant une extension de la hanche avec votre jambe droite pour contrer la résistance de l'élastique. Répétez cet exercice avec les deux jambes.

Lancer explosif de medecine-ball du haut vers le bas



Figure 6. Position de départ du lancer de medecine-ball du haut vers le bas.

Il s'agit d'un exercice impliquant des mouvements explosifs du centre et du haut du corps. Muni d'un médecine-ball relativement léger, placez vous à environ 1,5 m d'un mur, le corps penché vers l'avant (pied droit devant) et parallèle au mur. Vous devez tenir le médecine-ball au dessus de votre épaule gauche les bras tendus. Depuis cette position vous allez projeter énergiquement le médecine-ball vers le sol dans un mouvement suivant la diagonale de votre corps. Ce mouvement permet de développer une puissance appropriée des hanches jusqu'aux bras pour une rotation dirigée du haut vers le bas.

Muscles impliqués:

Bas du corps – Glutéaux, Quadriceps, Soléaires, Gastrocnemius
Section intermédiaire – Abdominaux, Obliques, Extenseurs du dos

Haut du corps – Serratus Antérieur, Infrapinatus (muscle sous-épineux), Teres Mineur (petit rond), Deltoïde postérieur, Rhomboïdes Trapèze, Triceps, Extenseurs des poignets

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2010 E. Paul Roetert et Mark Kovacs.



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](#)