



La périodisation dans le tennis.

Machar Reid, Geoff Quinlan et Craig Morris.

Fédération Australienne de Tennis.

RÉSUMÉ

Cet article est axé sur la planification efficace et la périodisation dans le développement du joueur. On y explore les tendances actuelles du jeu moderne et comment varient les programmes avec une référence spécifique à la transition fin de la carrière junior - début de la carrière professionnelle d'un joueur.

Mots clés: Développement du joueur, Périodisation, Planification.

Article reçu: 8 Février 2010.

Article accepté: 23 Mars 2010.

Auteur correspondant: Machar Reid, Fédération Australienne de Tennis.

Email: mreid@tennis.com.au

INTRODUCTION

La planification du développement du joueur est généralement guidée par les expériences de l'entraîneur ou par les programmes d'autres experts en tennis (Reid et al., 2009). Bien que les mérites des différentes voies de développement aient déjà été présentés antérieurement (Reid et al., 2007), il y a peu de travaux de recherche sur les rôles spécifiques de la planification et de la périodisation dans le développement du joueur. Certes, concilier les divers systèmes de programmation avec les circonstances incertaines du tennis (horaires de jeu et quantité de matches imprévisibles) augmente le défi qu'affrontent les professionnels dont le travail vise à maximiser la performance, la santé et le bien-être des joueurs.



En général les entraîneurs veulent que leurs joueurs participent aux compétitions et il n'est pas surprenant que ces mêmes joueurs veuillent aussi la même chose ! Ce sentiment partagé est habituellement plus prononcé entre 16 et 21 ans, période de transition des joueurs vers le tennis professionnel ; c'est aussi le moment où ils sont avides de participer aux compétitions pour gagner des points pour le ranking ou aussi pour gagner leur vie. Par conséquent l'entraînement se transforme en un exercice qui consiste non seulement à gérer des attentes, mais aussi à déterminer ce dont les joueurs ont

besoin pour maximiser leurs possibilités de progresser à grands pas. La compétition est très importante pour les joueurs professionnels en développement, mais ce n'est pas donné à n'importe quel joueur d'être un clone de Nikolay Davydenko (qui a joué dans presque 40 événements pendant les 11 premiers mois de l'année de ses 19 ans). Les priorités peuvent aussi être différentes, par exemple continuer à améliorer la technique ou à développer les aptitudes physiques nécessaires – et pour cela il faut consacrer du temps à l'entraînement.

CONSIDÉRATIONS SUR PLANIFICATION ET PÉRIODISATION

Les circuits internationaux juniors et professionnels étant bien organisés, l'observation des différentes carrières des professionnels actuels peut présenter de l'intérêt (Tableau 1, Reid et al., 2009). L'étude du calendrier des tournois juniors garçons pendant la période de transition vers le tennis professionnel révèle au final plus de similitudes que de différences. Par exemple, alors que l'objectif de compétitions de Nadal et de Federer à 17 ans était très différent, leur participation à des tournois (nombre d'événements joués) est semblable. Les parallélismes sont plus significatifs à 18 ans ; et les programmes de compétition de Roddick, Murray et Djokovic se ressemblent dans la mesure où ils préféreraient participer à des événements professionnels au cours de la dernière année de juniors.

En général - cela saute aux yeux - la plupart des joueurs joueront entre 18 et 30 tournois internationaux par an pendant les dernières années de leur carrière junior ou les premières de leur carrière professionnelle. Ce calendrier intensif devant être compatible avec les caractéristiques spécifiques du tennis (à savoir l'irrégularité déjà mentionnée de la durée du jeu, l'incertitude quant aux interruptions des tournois et une quantité indéterminée de matches par tournoi), il ne peut de toute évidence coïncider avec l'utilisation de la périodisation qu'indiquent les livres de texte (Reid et Schneiker, 2008).

Tableau 1. Calendrier des événements joués par les meilleurs joueurs ATP à 17 et 18 ans.

| Joueur | Année | Événements Professionnels | | | Évène m. Juniors | Total |
|----------|-------|---------------------------|------------|------------------------|------------------------|-------|
| | | Circuit ATP | Challenger | Futurs de la FIT | | |
| Nadal | 17 | 11 | 9 | 0 | 0 | 20 |
| | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 18 |
| Federer | 17 | 3 | 1 | 0 | 14 | 18 |
| | 18 | 14 | 7 | 0 | 0 | 21 |
| Djokovic | 17 | 3 | 7 | 6 | 3 | 19 |
| | 18 | 9 | 4 | 0 | 0 | 13 |
| Murray | 17 | 0 | 4 | 7 | 3 | 14 |
| | 18 | 9 | 7 | 3 | 1 | 20 |
| Roddick | 17 | 0 | 0 | 0 | 17 | 17 |
| | 18 | 5 | 5 | 0 | 12 | 22 |

Comme résultat de cette situation, nous allons souligner quelques aspects qui montrent comment les principes de la périodisation peuvent s'appliquer au tennis moderne :

- Les blocs d'entraînement se situent entre les groupes de tournois. Une planification réfléchie permet aux entraîneurs et à leurs équipes de disposer de 20 semaines soit presque 40 % du temps total de tennis pour se concentrer sur des objectifs spécifiques (techniques et tactiques, physiques ou mentales). Du point de vue de la force et du conditionnement physique, il est souhaitable (en particulier avec les joueurs en transition) d'avoir au moins un bloc de 6 semaines consécutives pour un entraînement plus intensif. Ces blocs peuvent fournir aux joueurs et aux entraîneurs l'occasion d'un entraînement à la maison, sans la pression de la compétition.

- La WTA recommande que les joueurs réduisent le nombre de fois où ils jouent plus de 3 semaines consécutives, afin de conserver une bonne santé et d'obtenir une performance optimale. Une telle programmation contribue aussi à atténuer les effets du désentraînement observés chez d'autres joueurs (Kovacs et al., 2007). Le coût supplémentaire associé à cette programmation peut la rendre moins viable ; certains essaient cependant de la suivre pour appliquer la périodisation du tennis.

- Il n'est pas nécessaire d'interrompre l'entraînement pendant (toute) la compétition. Les programmes de force et de conditionnement physique doivent essayer d'incorporer des variations de charge et de stimulus pour faciliter l'adaptation et conserver le niveau de performance, même pendant les semaines de compétition. Kraemer et ses collègues (2000, 2003) ont souvent mentionné l'importance de ce principe pour la planification des exercices dans le tennis.

- Le contrôle de la charge de travail (sous ses différentes formes) a gagné de l'importance dans la plupart des sports ; certains diront que c'est au détriment de l'intuition de

l'entraîneur ou même de l'éthique de travail de l'athlète, mais la majorité accepte que c'est un élément de plus pour démontrer que chaque seconde de chaque séance d'entraînement compte. Au tennis, notre compréhension de sa contribution éventuelle à la performance du joueur en est à ses débuts. Cependant, à niveau individuel, son rôle prend une importance croissante étant donné qu'il relie les aspects psychologiques et physiques et, plus globalement, qu'il modifie les programmes d'entraînement.

- Comme les joueurs ont besoin de soutien jour après jour et semaine après semaine, le besoin d'introduire un système d'amélioration de la récupération est impérieux. Nous sommes bien d'accord, l'emplacement, les installations, l'hôtel et les horaires de début et de fin des matches peuvent modifier les options disponibles pour le joueur, mais il existe toujours un certain pourcentage qui doit être réalisé comme routine.

CONCLUSION

La planification et la périodisation des programmes d'entraînement et des programmes de compétition des joueurs de tennis représentent un défi important. Pour la majorité des joueurs, et particulièrement pour ceux qui sont en étape de transition vers le jeu professionnel, existe la nécessité d'entraînement et de compétition... et la limite entre le début de l'une (entraînement) et la fin de l'autre (compétition) n'est pas toujours très nette. C'est justement là où l'on peut appliquer les principes de la périodisation pour aider joueurs et entraîneurs à réaliser leurs priorités aussi bien d'entraînement que de compétition.

REFERENCES

- Kovacs, M, Pritchett, R, Wickwire, J, Green, M & Bishop, P. (2007). Physical performance changes after unsupervised training during autumn/spring semester break in competitive tennis players. *Br J Sports Med*, 41, 705-710. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.035436>
- Kraemer, W.J., Ratamess, N., Fry, A.C., Triplett-McBride, T, Perry Koziris, L., Bauer,
- J. A., Lynch, J. M., & Fleck, S. J. (2000). Influence of Resistance Training Volume and Periodization on Physiological and Performance Adaptations in Collegiate Women Tennis Players. *Am J Sports Med*, 28, 5, 626-633. <https://doi.org/10.1177/03635465000280050201>
- Kraemer, W.J., Hakkinen, K., Triplett-Mcbride, N.T., Fry, A.C., Koziris, L.P., Ratamess, N.A., Bauer, J.E., Volek, J.S., McConnell, T., Newton, R.U., Gordon, S.E., Cummings,
- D., Haut, J., Pullo, F., Lynch, J.M., Mazzetti, S. A., & Knuttgen, H.G. (2003). Physiological Changes with Periodized Resistance Training in Women Tennis Players. *Med. Sci Sports Exerc.*, 35, 1, 157-168. <https://doi.org/10.1097/00005768-200301000-00024>
- Reid, M., Crespo, M., Santilli, L., Miley, D., & Dimmock, J. (2007). The importance of the International Tennis Federation's junior boys'

circuit in the development of professional tennis players. J Sports Sci, 25, 6, 667-72. <https://doi.org/10.1080/02640410600811932>

Reid M, Schneiker K. (2008). Strength and conditioning in tennis: current research and practice. J Sci Med Sport. 11, 3, 248-56. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.05.002>

Reid, M., Quinlan, G., Kearney, S., & Jones, D. (2009). Planning and Periodization for the Elite Junior Tennis Player. Strength Cond J, 31, 4, 69-76. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181afc98d>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2010 Machar Reid; Geoff Quinlan; Craig Morris.



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](#)