



Circuit d'entraînement pour les joueurs de tennis de 12 ans et moins : Proposition d'exercices sur le court

Carlos Valle García

RÉSUMÉ

La transition d'exercices se fait du général au particulier, avec des équipements et des stimuli spécifiques, elle est essentielle pour la condition physique des jeunes joueurs de tennis. Cet article décrit une proposition pour développer l'agilité sur le court, la coordination, la vitesse, la prévention des blessures, la puissance et l'équilibre des joueurs de tennis de 12 ans.

Mots clés: entraînement en circuit, jeunes joueurs, condition physique.
Article reçu: 06 Février 2019
Article accepté: 12 Mars 2020
Auteur correspondant: Carlos Valle García, Espagne. Email: chals.vall@gmail.com

INTRODUCTION

La condition physique adaptée aux jeunes joueurs de tennis est essentielle, non seulement en raison de son importance dans le tennis moderne, mais en raison de la nécessité d'un entraînement multidisciplinaire des qualités physiques que le tennis exige. L'entraînement en circuit est une méthodologie très efficace pour travailler la condition physique des joueurs de tennis de 12 ans, car il est parfaitement adaptable aux conditions quotidiennes que les entraîneurs gèrent dans les clubs de tennis et les académies. Pour des exemples de ce type d'entraînement avec des joueurs de tennis d'âges différents, veuillez-vous diriger vers voir les travaux réalisés par Dent (1996), Chu (1998), González (2003), Marques (2005), Mohanta, Kalra et Pawaria (2019) et Genevois (2019).

DES AVANTAGES ET CONSIDERATIONS

L'entraînement en circuit est composé de postes de travail à la suite, il permet le contrôle des temps de travail et de repos. Ainsi, l'entraîneur peut gérer la densité de la charge d'entraînement grâce à ces variables. Lorsqu'il y a plus de joueurs que de postes de travail, le temps de travail du premier groupe fonctionne comme temps de repos pour le deuxième groupe et vice versa. Ce type d'entraînement nous permet de créer une ambiance de haute intensité où la participation des joueurs est active et constante, permettant à l'entraîneur de contrôler l'équipement et de structurer les exercices d'une façon ordonnée. Au début de la séance, l'entraîneur doit clairement expliquer et démontrer la technique pour l'exécution des mouvements, les temps de

travail et de repos, l'ordre des postes de travail, et le nombre de répétitions possibles dans l'exercice (González, 2003).

Lors de cette séance, le joueur doit notamment apprendre à développer sa souplesse, acquérir de l'expérience, améliorer son niveau d'habiletés motrices et mentales et à améliorer ses principales capacités tennistiques. Il est important de souligner que c'est à l'âge de 12 ans que les deux capacités motrices les plus importantes du tennis peuvent être développées au mieux: l'agilité et la vitesse. (Unierzyski, 2003).

APPLICATION PRATIQUE

La force et la condition physique des jeunes joueurs de tennis impliquent la mise en œuvre progressive d'exercices appropriés pour le développement physique ainsi que des éléments plus importants et spécifiques du tennis. Ces exercices incluent : sauter, lancer, recevoir, la force, la puissance, la vitesse, la coordination, l'équilibre, l'endurance et la souplesse (Kovacs, 2016).

Cet article présente un exemple d'entraînement en circuit sur le court pour des joueurs de 12 ans, avec 6 postes de travail et 2 joueurs travaillant simultanément par poste. Les qualités physiques, comme la force explosive (travail pliométrique), la coordination spécifique pour frapper à partir d'un appui ouvert, le renforcement (travail préventif), l'équilibre, la coordination œil-main, l'agilité et la technique de course avec la vitesse nécessaire sont entraînés, appris et travaillés. Temps de travail : 15 secondes, identique au temps de repos, 2 séries consécutives sur chaque poste, atteignant un rapport

travail / repos de 1 : 1. Le temps de travail et de repos variera en fonction des qualités physiques des joueurs, de leurs objectifs et de leur adaptation technique aux exercices.

Poste de travail 1 : Entraînement pliométrique des membres inférieurs

Il est démontré que l'application du travail pliométrique à l'entraînement quotidien au tennis semble être un stimulant approprié pour l'amélioration des qualités physiques des jeunes joueurs par rapport à un entraînement sans pratique pliométrique. Ainsi, un entraînement spécifique à la puissance convient afin d'augmenter les actions d'explosivité au tennis (Fernández-Fernández et al., 2016).

Équipement : haies hautes x2 (30-40 cm) et haies basses x2 (10-20 cm). La hauteur des haies peut être modifiée en fonction des caractéristiques physiques des joueurs.

Protocole : Le joueur saute par-dessus les haies supérieures en coordonnant l'impulsion avec le mouvement des bras (saut ABK), suivi de deux sauts par-dessus les haies inférieures, avec les genoux tendus et les flexions-extentions rapides de l'articulation de la cheville à la vitesse maximale possible. Le processus est répété jusqu'à la fin de l'intégralité des sauts. L'entraîneur doit expliquer les techniques d'exécution et d'atterrissage.

Lien direct avec le tennis : puissance et changements de direction.



Figure 1. Station 1: travail pliométrique des membres inférieurs

Poste de travail 2 : Recevoir et lancer le ballon suisse en position ouverte

Des compétences de lecture, de réception et de lancer sont essentielles pour l'apprentissage et le développement des nouveaux schémas de mouvement. La combinaison de ces compétences avec un positionnement adéquat pour l'exécution d'une frappe peut être correctement entraînée avec des ballons suisses (Genevois, Reid et Crespo, 2016).

Équipement : ballon suisse, 2 cônes par joueur.

Protocole : dans un carré de 2 mètres par 2, deux joueurs (A et B) se tiennent dans des coins opposés, le joueur A lancera le ballon suisse avec une trajectoire arrondie vers le cône opposé au signal: "MAINTENANT !" / "TOP!".

Le joueur, B, fait un premier pas croisé, coordonne le mouvement latéral pour attraper le ballon en appui ouvert, attrape le ballon à hauteur de taille, fait tourner les épaules sur le cône, simulant une position de préparation de frappe. Le joueur B lance toujours le ballon suisse vers le cône en diagonal pour que le joueur répète le même processus de réception et de préparation. Après deux lancers chacun, le joueur A et le joueur B changent de direction/ de diagonale afin de réceptionner de l'autre côté.

Lien direct avec le tennis : coordination espace-temps dans la préparation des coups.



Figure 2. Station 2: recevoir et lancer le ballon suisse en position ouverte

Poste de travail 3 : La coordination réactive œil-main

La coordination œil-main est une qualité essentielle au tennis. Ici, la réaction doit être entraînée grâce à des d'exercices variés (Dent, 1996).

Équipement : 1 balle de tennis et 2 cônes par joueur.

Protocole : Les joueurs (dont l'un tient une balle de tennis) se tiennent en ligne avec 1 cône à 1,5 m d'eux de chaque côté perpendiculairement à la ligne. Lorsque le partenaire pointe vers l'un des deux cônes, le joueur doit lancer la balle de tennis sous les bras de son partenaire mais de manière à ce qu'elle rebondisse, toucher le cône de couleur spécifique avec sa main et revenir au centre avant que la balle ne rebondisse pour la deuxième fois.

Lien direct avec le tennis : réaction oculo-manuelle avec le rebond de la balle de tennis



Figure 3. Station 3: Coordination œil-main réactive

Poste de travail 4 : Mouvement vers l'avant + technique de sprint

L'apprentissage d'une technique de mouvement appropriée est essentiel pour l'exécution efficace des coups. La coordination entre le running et le sprint doit être formée aux stades de développement, mais surtout, avant que les joueurs aient 12 ans, afin qu'ils acquièrent les bonnes bases (Chu, 1998).

Équipement : 1 bande élastique et 3 cônes.

Protocole : Le joueur faisant l'exercice exerce une pression horizontale opposée à la tension de l'élastique (tenu par son partenaire) entourant sa taille. Le joueur lève ses genoux 6 fois, en alternance et à vitesse maximale, en coordination avec les mouvements naturels des bras, en essayant d'atteindre le cône le plus éloigné (cône à 1 - 2 m, cône à 2 - 3 m). Après 2 essais, le joueur se débarrasse de l'élastique et fait un sprint de 5 m avec la technique de course établie.

Lien direct avec le tennis : coordination de la course et du sprint.



Figure 4. Station 4: Mouvement vers l'avant et technique de sprint

Poste de travail 5 : Planche latérale/gainage oblique avec bande élastique et extension de jambe

L'équilibre statique est une habileté motrice essentielle pour le tennis, facilitée par les synergies musculaires qui maintiennent le joueur en position verticale et correcte lorsque le joueur n'est pas en mouvement (Samson, Sandrey & Hetrick, 2007).

Équipement : tapis de sol, bande élastique - basse tension.

Protocole : le joueur A prend une position de planche latérale/gainage oblique tenant une extrémité de l'élastique avec la main du bras surélevé pendant que le joueur B travaille sur l'équilibre statique sur une jambe. L'élastique est autour du pied du joueur B qui est debout en équilibre sur une jambe. Le joueur fait une série complète en position/équilibre planche, en changeant de cote et de jambe.

Lien direct avec le tennis : stabilité du buste/tronc, du genou et de la cheville.

Poste de travail 6 : Equilibre dynamique proactif avec ballon suisse et ballons d'équilibre

L'équilibre dynamique est la capacité du moteur à maintenir le corps en équilibre lorsque le joueur de tennis est en mouvement. Les caractéristiques du tennis en font un aspect clé de la performance (Reid et Schneiker, 2008).

Équipement : 6 cerceaux, 1 ballon suisse et 2 ballons d'équilibre "Bosu".

Protocole : Le joueur se déplace d'une plateforme (cerceau) à une autre toutes les quelques secondes. Le joueur maintient l'équilibre à l'intérieur de chaque cerceau ou plate-forme instable pendant 3 secondes sur une jambe, en suivant le circuit et en alternant les appuis ouverts et fermés spécifiques au tennis.

Lien direct avec le tennis : contrôle et équilibre du corps pendant les coups.



Figure 5. Station 5: Planche latérale avec élastique en caoutchouc avec extension de jambe

CONCLUSIONS

L'entraînement en circuit est une méthode vivement recommandée pour travailler différentes qualités physiques simultanément avec un groupe ou des joueurs de tennis. Il est possible de contrôler le contenu, le volume et l'intensité de travail approprié d'une manière simple et efficace. Il peut être dirigé par un seul entraîneur en utilisant de l'équipement basique sur le court de tennis. Enfin, son utilisation améliore les qualités physiques chez les joueurs de 12 ans et moins.

RÉFÉRENCES

- Fernández-Fernández, J.; Sáez De Villarreal, E.; Sanz-Rivas, D.; & Moya, M. (2016) The Effects of 8-Week Plyometric Training on Physical Performance in Young Tennis Players. *Pediatric Exercise Science*, 28, 77 -86, <https://doi.org/10.1123/pes.2015-0019>
- Genevois, C. (2019). The importance of aerobic fitness for tennis: training and testing (part 2) *ITF Coaching and Sport Science Review* 79 (27): 16-18.
- Genevois, C., Reid, M., & Crespo, M. (2016). The forehand shot in tennis: performance factors, functional analysis and practical implications, ITF Ltd., London.
- Chu, D. A. (1998). On-Court circuit training for improving change of direction speed in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*. Apr; 14-15.
- Dent, P. (1996). Coordinate to accelerate. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 8, 6-7.
- Gonzalez, R. (2003). Circuit training for tennis, *ITF Coaching & Sport Science Review* 31, 13-14.
- Kovacs, M. S. (2016). Strength and Conditioning for the Young Tennis Player. In *The Young Tennis Player* (pp. 55-86). Springer, Cham, https://doi.org/10.1007/978-3-319-27559-8_4
- Marques, M. A. C. (2005). Strength training in adult elite tennis players, *Strength and Conditioning Journal*, 27(5), 34-38.
- Mohanta, N., Kalra, S., & Pawaria, S. (2019). A Comparative Study of Circuit Training and Plyometric Training on Strength, Speed and Agility in State Level Lawn Tennis Players. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 13(12), 5-10, <https://doi.org/10.7860/JCDR/2019/42431.13348>
- Reid, M., & Schneiker, K. (2008). Strength and conditioning in tennis: current research and practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(3), 248-256, <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.05.002>
- Samson, K. M., Sandrey, M. A., & Hetrick, A. (2007). A core stabilization training program for tennis athletes. *Athletic Therapy Today*, 12(3), 41-44.
- Unierzyski, P. (2003). Planning and periodization for the 12-14 years old tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review* 31, 6-8, <https://doi.org/10.1123/att.12.3.41>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2020 Carlos Valle García



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](#)