

Entraînement spécialisé et préparation physique

Préparation physique en Tennis pour les athlètes de haut niveau

Mercredi 21 mars 2007

Centre National Multisport – Montréal

Préparation physique ?

- La préparation physique a pour but d'améliorer le rendement et/ou la performance
- Pour un entraînement physique efficace, on distingue 2 objectifs:
 - Optimisation des performances
 - Prévention des blessures

Technique vs physique

- Au niveau du tennis, il est nécessaire de posséder un haut niveau technique pour être efficace
- Mais il faut, au niveau physique, pouvoir être capable de réagir et se déplacer rapidement, et agir avec précision

Quantité vs qualité

- Certains matchs peuvent durer plus de 3h00; mais en analysant les temps de jeu et la nature de celui-ci, on constate que les joueurs doivent effectuer un enchaînement de sprints multidirectionnels
- Avant d'améliorer la capacité à jouer longtemps, il faut améliorer la qualité de l'action

Terminologie commune

1. Préparation physique générale
2. Préparation physique orientée
3. Préparation physique intégrée
4. Préparation physique spécifique

Général -
Préparation



Spécifique -
Compétition



Rôle de l'entraîneur de tennis

Préparation physique générale

« *les fondations de la maison* »

- Dans cette phase pas de rapport direct avec la discipline
- Permet d'améliorer les qualités fondamentales :
 - Force
 - Vitesse
 - Endurance
- Au niveau de la musculation on distingue 3 types de groupes d'exercices :
 - Global
 - Segmentaire
 - Articulaire (analytique)

Préparation physique orientée

« *construction de la maison* »

- Cette phase permet la mise en application d'une qualité spécifique de l'activité
- Le travail peut se situer à plusieurs niveaux :
 - Musculaire
 - Technique gestuelle (biomécanique)
 - Effort (durée, intensité, tempo...)
 - Etc.
- Exemples :
 - Figure 8 autour des cônes
 - Sprint avec changements de directions multiples

Préparation physique intégrée

« finitions de la maison »

- Alternance de travail général et/ou orienté avec du travail spécifique
- Exemples :
 - Lancer de médecine ball en rotation + revers 2 mains
 - Saut à la corde + rebonds par-dessus haies basses et sprint + allègement et « foot pivot » et frappe
 - Fente avant + volée au filet

5 éléments clés de la préparation physique en tennis

1. Coordination (synchronisation/dissociation)
2. Qualité d'appui (jeu de jambes)
3. Gainage
4. Explosivité
5. Intermittent

Coordination

- C'est le trait d'union entre la qualité énergétique et la qualité musculaire du joueur
- C'est la qualité centrale du joueur de tennis car elle conditionne la mise en application sur le terrain de toutes les autres qualités du joueur telles que la force et la vitesse

Qualité d'appui

- C'est l'interaction entre le pied et le sol, par extension lien avec les membres inférieurs et le corps dans son ensemble
- Cette interaction permet de créer le mouvement et de le modifier
- La force créée peut être transmise à l'ensemble du corps grâce aux différentes coordinations

Gainage

- Son rôle :
 - Assurer le maintien des alignements segmentaires
 - Assurer la transmission des forces propulsives entre les membres inférieurs et supérieurs
- Pour cela il faut apprendre à mobiliser son bassin avec une prise de conscience en antéversion et en rétroversion

Explosivité

“ Capacité de l’athlète à faire varier brusquement sa propre quantité de mouvement ou celle d’un engin sur lequel il agit. D’un point de vue mécanique, l’explosivité se définit comme la capacité du système neuromusculaire à augmenter brusquement le niveau des forces qu’il exprime ”

Christian Miller - INSEP

3 situations pour l'explosivité

- **Création d'un mouvement – Accélération**
 - Les procédés de musculation seront plutôt de type : concentrique, stato-dynamique, contraste de charge
- **Décélération – Freinage**
 - Les procédés de musculation seront plutôt de type : excentrique, pliométrique (drop jump)
- **Changement de direction**
 - Les procédés de musculation seront plutôt de type : pliométrique avec charge et sans, avec variation de tension, de déplacement, de placement du corps, bulgare, pré-fatigue

Intermittent

- Pourquoi ce type de travail en tennis ?
 - Plus spécifique aux exigences de la discipline
 - Plus intense que le travail continu
 - Plus “amusant” que le travail continu
- Une bonne aptitude aérobie permet :
 - D’améliorer la vitesse de resynthèse de la créatine phosphate dans les muscles sollicités entre les efforts courts et intenses
 - De tolérer des charges de travail plus élevées
 - Un recyclage plus rapide des lactates sanguins
 - Permet de meilleures prises de décisions (technico-tactique) à la fin d’une partie ou d’un jeu

Intermittent

- Ce type de travail vise l'endurance :
 - Cardio-vasculaire
 - Musculaire
 - Mentale
- On peut travailler l'intermittent sous différentes formes :
 - Générale
 - Orientée
 - Intégrée
 - Spécifique

Différentes formes d'intermittent

- 10/10s Durée : 6 à 10 min
- 15/15s Séries : 2 à 5
- 20/20s Récupération : 5 à 10 min
- 30/30s
- 10/20s
- 10/20s-5/25s

Modèle graphique d'intermittent

Guy Thibault

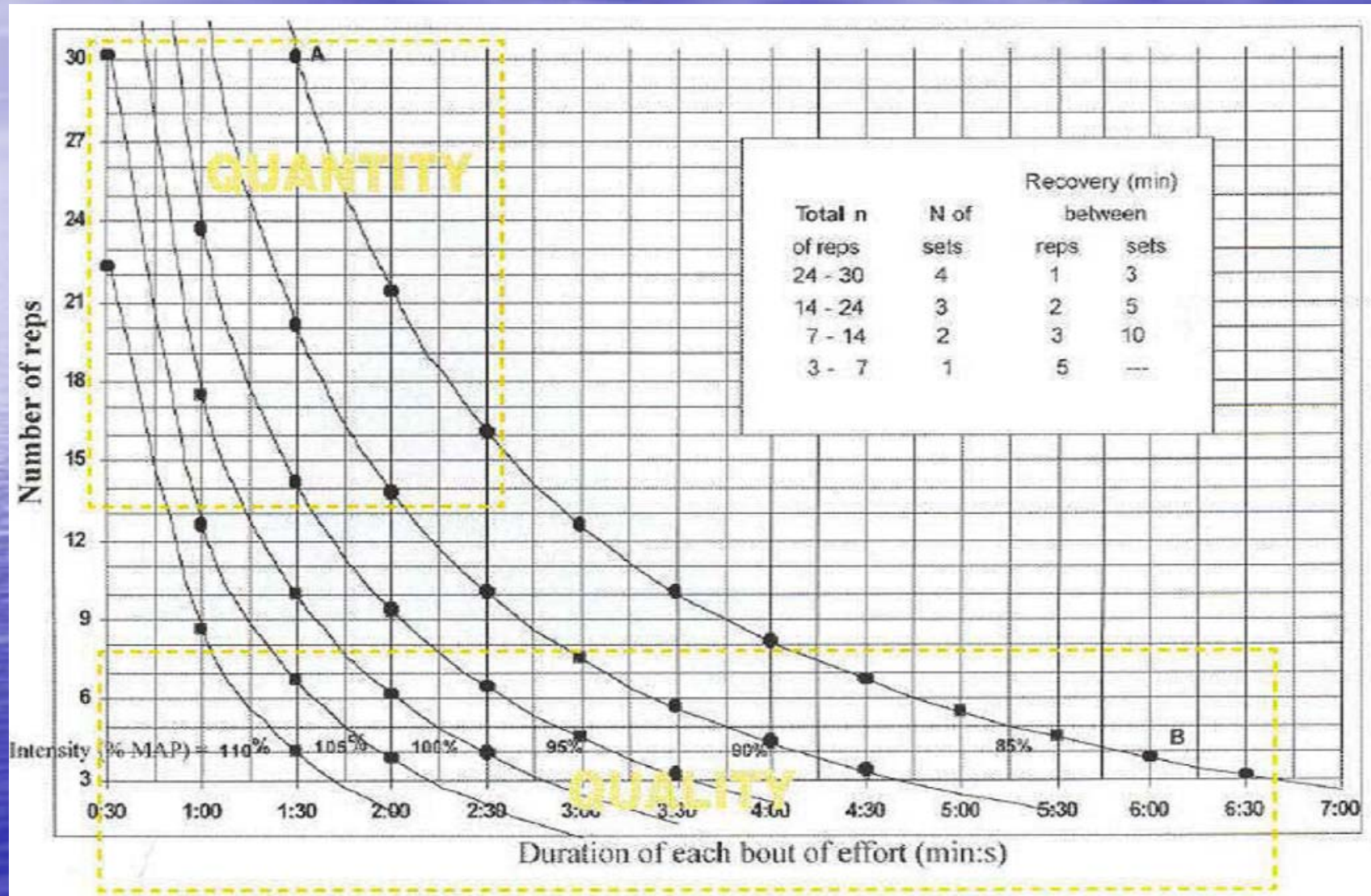


Figure 1 N.B. Points A and B represent sessions that are used as examples in the text.