



L'endurance est l'une des quatre composantes de l'entraînement foncier de préparation aux interclubs.

Fit pour les interclubs

6 semaines d'entraînement foncier pour joueurs ambitieux

Beni Linder, entraîneur responsable de Swiss Tennis, et Christoph Biaggi, entraîneur-assistant de condition physique de Swiss Tennis, ont élaboré en exclusivité pour «Smash» un programme d'entraînement foncier de six semaines pour des joueurs d'interclubs ambitieux. Ce programme comprend des éléments concernant l'endurance, la vitesse, la force et la mobilité.

Elaboré par Beni Linder, entraîneur physique responsable, Christoph Biaggi, entraîneur physique assistant, et Michael Hasler.

Pour les sportifs populaires ambitieux (une visite médicale est recommandée aux jeunes seniors et aux seniors), la préparation des prochains interclubs commence déjà au mois de février. Comment s'entraîner? Quelles priorités faut-il se fixer? Qu'est-ce qui est suffisant? Qu'est-ce qui est insuffisant? Les deux experts Beni Linder et Christoph Biaggi ont établi un compte à rebours de six semaines qui permet à ces sportifs populaires de préparer les interclubs de façon ciblée. Le programme est ainsi fait que l'on ne peut pas laisser tomber les trois premières semaines pour s'entraîner ensuite de manière super intensive durant les trois dernières. Le corps a besoin d'un certain temps d'adaptation afin que les unités d'entraînement physique deviennent réellement efficaces. Le contenu de l'entraînement a été établi de fa-

çon réaliste et il comprend 2 à 4 heures de travail hebdomadaire selon les objectifs visés. L'entraînement de tennis sur le court doit être maintenu tel quel durant cette phase.

Six piliers

Beni Linder et Christoph Biaggi font reposer leur programme sur six piliers interdépendants. Nous vous donnons les indications nécessaires pour la bonne compréhension de ces différents éléments de base et du programme de compte à rebours dans son ensemble. Le programme évolue progressivement des exercices de base jusqu'à la compétition.

Endurance:

Endurance extensive (jogging) = unité d'entraînement de 40-50 minutes. Enduran-

ce extensive (respiration-pas de course-rythme: 3e rythme, 4e rythme). Contrôle: une discussion durant la course est possible. Option possible à vélo (total de 60 à 75 minutes)

Endurance intermittente 1 = 30 secondes de jogging rapide / 30 secondes de jogging lent

30 minutes d'entraînement de changements de rythmes d'une durée de 30 secondes chaque fois (au maximum 2-3 unités de 6-8 minutes avec des unités de pauses de 3-4 minutes entre-temps).

Endurance intermittente 2 = 10 secondes de jogging rapide / 20 secondes de jogging lent (effort à 90 pour cent des pulsations maximales. Plus de discussion possible).

3 unités de 6 minutes de changements de rythmes. Les 10 secondes de jogging rapide

sont déjà très rapides! Les 20 secondes de jogging lent se font en toute décontraction. Unités de pauses de 4 minutes.

Vitesse:

- 10 minutes d'échauffement en courant avec augmentation progressive du rythme + 2-3 exercices de souplesse du tronc, course sur la pointe des pieds de 20-30 mètres.

- 3-4 pas de côté puis passage direct aux pas en étoile (3-5 pas rapides).
- dans l'enchaînement:
- 5 sprints de 20 mètres
- 4 sprints de 20 mètres
- 4 sprints : 3-4 pas de côté puis passage direct aux pas en étoile (3-5 pas rapides).
- 5 sprints de côté avec pas de côté d'une marque à l'autre. Avec changement de direction. Au max. 4-6 trajets de 6-8 m.

Mobilité:

6 semaines de stretching chaque fois après l'entraînement d'endurance. Les exercices de stretching après le sport (statiques ou légèrement dynamiques - garder la position pendant 30-45 secondes) Etirage de la musculature: devant des cuisses, arrière des cuisses, mollets, adducteurs, abducteurs, pectoraux majeurs, nuque.

Huit exercices spécifiques d'extension pour le tennis



La musculature de l'avant de la cuisse est étirée en plaçant le mollet contre la fesse. Le bassin est poussé vers l'avant. La jambe tendue est parallèle à la jambe d'appui. Attention: pas de mouvement en ciseau.



La musculature de l'arrière de la cuisse et la musculature du mollet sont étirées en plaçant les plantes des pieds sur une surface plane et en pressant le genou vers le bas.



La musculature interne de la cuisse est étirée en faisant un écart assis. L'intensité de la tension peut être réglée par l'angle de la jambe.



La musculature externe des fesses peut être étirée dans cette position assise. L'intensité de la tension peut être réglée par l'angle de la jambe et la pression sur le genou.



La musculature des mollets est très sollicitée en tennis et devrait être régulièrement étirée. L'intensité de la tension peut être réglée par l'angle (hauteur du support) du pied dressé.



Le tendon d'Achille est un point faible chez beaucoup de joueurs de tennis. Le pied reste à plat sur le sol tandis que le genou est pressé vers l'avant et le bas.



La musculature de la poitrine, les biceps et la musculature de l'avant-bras devraient être étirés après chaque entraînement.



La musculature de la nuque et des épaules devraient être étirée après chaque entraînement pour éviter qu'elle se raccourcisse.

Huit exercices de musculation spécifiques au tennis avec son propre corps et la thérapie

Force:

- 6 semaines de programme continu de musculation avec son propre corps → 4 exercices de 3 séries répétées 15-25 fois
- 4 semaines de musculation avec des appareils (4 exercices pour les jambes / 4 exercices pour le haut du corps → environ 3 séries répétées 5-12 fois
- les deux dernières semaines, les exercices avec les appareils doivent être faits avec une contraction stato-dynamique, ce qui veut dire que la musculature doit être tendue au maximum pendant un court instant avant que ne se déroule le mouvement dynamique. → Objectif - ainsi, la musculature est déjà préparée aux glissades sur terre battue.



1 La musculature des fesses, du ventre, du bas du dos et de l'arrière des jambes est renforcée par cet exercice général. Ce qui est important dans son déroulement, c'est de ne pas creuser les reins (voir un médecin en cas de douleurs).

2 La musculature latérale du tronc et toute la tension corporelle sont entraînées avec cet exercice. Ce qui est important, c'est de garder l'équilibre et d'éviter tout écart (statique ou dynamique) du corps.



3 La musculature du dos et toute la tension corporelle sont entraînées avec l'exercice suivant. Lors de l'exécution, veillez à ce que les pieds conservent toujours un contact avec le sol (consulter un médecin en cas de douleurs dans les reins).

4 La musculature abdominale est entraînée au moyen de l'exercice en ciseau suivant. L'exercice peut être exécuté de façon stato-dynamique ou dynamique. La jambe tendue doit être légèrement surélevée par rapport au sol.



5 La musculature des rotateurs externes est renforcée de préférence de façon dynamique à stato-dynamique. On peut créer divers exercices de différentes intensités avec la thérapie.

6 Les épaules et les triceps sont de préférence renforcés de façon dynamique à stato-dynamique. On peut créer divers exercices de différentes intensités avec la thérapie. Attention: tenir toujours la colonne vertébrale droite.



7 La musculature des rotateurs internes est renforcée de préférence de façon dynamique à stato-dynamique. On peut créer divers exercices de différentes intensités avec la thérapie.

8 La musculature des rotateurs du torse: Avec le torse à la verticale et le dos droit, faire des rotations avec les vertèbres dorsales. Adapter individuellement la résistance de la thérapie. Répétitions possibles jusqu'à 30 x et plus!

Exercices supplémentaires pour la musculature de l'épaule avec la thérapie: 4 exercices à répéter 10-20 fois.

Le compte à rebours de 6 semaines jusqu'au 1er tour des interclubs

Pour faciliter l'exécution du programme, les deux experts ont opté pour un compte à rebours de six semaines. Pour le contrôle, les différentes phases d'entraînement peuvent être biffées au fur et à mesure.

<p>Encore 6 semaines</p> <p>2× endurance extensive 2× mobilité 2–3× musculation</p>	<p>40 minutes 10 minutes 7 exercices 15 minutes 4 exercices</p>
<p>Encore 5 semaines</p> <p>2× endurance extensive 2× mobilité 2–3× musculation</p>	<p>40 minutes 10 minutes 7 exercices 15 minutes 4 exercices</p>
<p>Encore 4 semaines</p> <p>1× entraînement extensif 1× endurance intermittente 1</p> <p>2× mobilité 2–3× musculation 2× par semaine exercices avec la thérapie pour la musculature de l'épaule (avant l'entraînement de tennis) <i>En option:</i> 2× par semaine entraînement de musculation</p>	<p>40 minutes de jogging (endurance continue) 30/30 de 3 unités de 6–8 min. avec chaque fois un jogging décontracté de 3 min. entre-temps, échauffement y compris 10 minutes 7 exercices 15 minutes 4 exercices 8 minutes 4 exercices 60 minutes, 8 exercices au maximum au centre de fitness</p>
<p>Encore 3 semaines</p> <p>1× entraînement extensif 2× endurance intermittente 1</p> <p>2× mobilité 2–3× musculation 2× par semaine exercices avec la thérapie pour la musculature de l'épaule (avant l'entraînement de tennis) 1–2× entraînement de vitesse <i>En option:</i> 2× par semaine entraînement de musculation</p>	<p>40 minutes de jogging (endurance continue) 35 min. 30/30 de 3 unités de 6–8 min. avec chaque fois un jogging décontracté de 3 min. entre-temps, échauffement y compris 10 minutes 7 exercices 15 minutes 4 exercices 8 minutes 4 exercices 30 minutes, échauffement y compris!!! 60 minutes, 8 exercices au maximum au centre de fitness</p>
<p>Encore 2 semaines</p> <p>1× entraînement extensif 1× endurance intermittente 1</p> <p>2× mobilité 2–3× musculation 2× par semaine exercices avec la thérapie pour la musculature de l'épaule (avant l'entraînement de tennis) 1–2× entraînement de vitesse <i>En option:</i> 2× par semaine entraînement de musculation</p>	<p>40 minutes de jogging (endurance continue) 35 min. 30/30 de 3 unités de 6–8 min. avec chaque fois un jogging décontracté de 3 min. entre-temps, échauffement y compris 10 minutes 7 exercices 15 minutes 4 exercices 8 minutes 4 exercices 30 minutes, échauffement y compris!!! 60 minutes, 8 exercices au maximum au centre de fitness</p>
<p>Encore 1 semaine</p> <p>1× endurance intermittente 1 1× endurance intermittente 2</p> <p>2× mobilité 2–3× musculation 1–2× entraînement de vitesse <i>En option:</i> 2× par semaine entraînement de musculation</p>	<p>35 min. 30/30 de 3 unités de 6–8 min. avec chaque fois un jogging décontracté de 3 min. entre-temps, échauffement y compris 10 secondes/20 secondes rapide-lente (2–3×6 minutes avec des unités de pauses de 4 minutes) 10 minutes 7 exercices 15 minutes 4 exercices 30 minutes, échauffement y compris!!! 60 minutes, 8 exercices au maximum au centre de fitness (prise de contact avec le responsable du fitness local) – contractions stato-dynamiques</p>