

## LE TENNIS HIER, AUJOURD'HUI ET DEMAIN

Conférence de M. le Dr Svatopluk Stojan (ancien entraîneur national)

Même si nous savions tout sur l'histoire du tennis, tout ceci ne n'améliorerait pas nos qualités de joueur de compétition ni ne nous ferait donner de meilleures leçons. Mais chaque ami du tennis a avantage à connaître les données de base de l'histoire du tennis.

### HIER

On trouve des traces de jeux similaires chez les Grecs et les Romains dans lesquels des balles bourrées d'herbe sèche étaient frappées de la main ou avec une sorte de raquette en bois.

Aux 12<sup>ème</sup> et 13<sup>ème</sup> siècle de moines en France échangeaient des balles par-dessus un filet.

Lors des 14<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup> siècle, c'étaient les nobles, y compris les rois qui pratiquaient « le jeu de paume », plus tard dénommé « tenez » qui ressemblait par beaucoup d'aspects au tennis actuel. Cette activité était si populaire qu'on disait « qu'il y avait en France plus d'installations de tennis que d'églises » et que « les français étaient nés avec une raquette ».

Les femmes jouaient, les ouvriers et les enfants aussi. Le jeu était l'objet de paris et certains y perdaient gros.

### La façon de compter, un legs des rois de France

Aux 14<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup> on payait souvent le gagnant des matches en monnaie. Il y avait les sols d'argent, ayant une valeur de 60 et les plus petits sols ne valant que 15 dans ce système sexadécimal. Au jeu de paume, chaque point comptait pour un petit sol soit une valeur de 15 et le gagnant d'un jeu devait gagner 3 points soit 3 petits sous, donc 45 valeurs. On prit peu à peu l'habitude d'abréger cette valeur de 45 à 40.

Cette façon de compter rend le jeu très attractif, car jusqu'au dernier point du jeu chaque joueur a la chance de le gagner.

***Saviez vous** qu'en raison de leurs vêtements, les femmes étaient autrefois autorisées à laisser rebondir la balle deux fois.*

La hauteur du filet était déterminée par la taille des joueurs. Sa position était établie par la moyenne de la hauteur de leurs poitrines.

D'où vient le mot service. On raconte qu'un roi anglais était un joueur enthousiaste mais mettait fort mal la balle en jeu. Il a alors par décret décidé qu'il pouvait être remplacé, ainsi que les membres de sa famille par un domestique plus habile pouvant effectuer ce « service ».

### L'histoire du tennis suisse.

Il y a peu d'années encore, la Suisse n'avait aucune tradition tennistique. C'est actuellement une des nations les plus en vue sur le plan mondial et elle a même été classée au quatrième rang des grandes nations tennistiques. Plusieurs joueurs et joueuses ont été ou sont parmi les « top ten », deux ont été No 1 en double, un champion olympique et un joueur et une joueuse ont été numéros 1 dans le monde.

La Suisse n'ajouterait-elle pas à ses spécialités, comme l'horlogerie, le chocolat ou les banques celle de nation du tennis ?

## AUJOURD'HUI

Si vous observez actuellement l'entraînement des joueurs de compétition, vous constaterez qu'on entraîne mieux les joueurs actuellement que l'on ne le faisait par le passé. On n'essaie plus de leur imposer une technique uniforme. On les fait s'exercer avec plus de balles, ce qui les fait jouer trois fois plus qu'avant, on respecte mieux leurs qualités propres. On s'achoppe moins à de petits détails techniques. On prend mieux en considération les progrès de la biomécanique, on utilise les prises de vue par vidéo ou les machines à envoyer les balles, on est toujours mieux renseigné par les observations des bons joueurs lors des matches diffusés par la TV.

On ne fait plus exécuter les mouvements pour eux-mêmes, mais en fonction de leur but, en s'efforçant de les accomplir non pas pour leur élégance, mais en les adaptant aux différentes situations de jeu.

Sur le terrain, on observe mieux les principes des formes d'entraînement actuelles :

- 1 Les balles sont jouées plus souvent en position ouverte
- 2 On utilise mieux la force de tout le corps
- 3 Certains rituels sont pratiqués de façon plus conséquente.
- 4 On joue plus souvent les demi-volées rapides.
- 5 On observe plus souvent le « tennis pourcentage »
- 6 On attache plus d'importance à la technique et aux facteurs psychiques. On sait mieux que l'impact, soit le contact balle raquette, très difficile à observer est décisif.
- 7 On apprend comment on peut « se battre soi-même », comment l'éviter et comment accroître sa force psychique.

## Tilden et Federer

De vieux amis du tennis qui ont pu voir jouer et gagner Big Bill Tilden, le grand joueur américain qui, dans les dix années suivant la première guerre mondiale fut le meilleur joueur du monde, sont de l'opinion qu'actuellement encore, il serait capable de gagner le tournoi de Wimbledon et que Federer et d'autres cracks n'auraient contre lui aucune chance. D'autres pensent qu'il serait battu nettement par les meilleurs juniors actuels. Les preuves manquent et les opinions restent des hypothèses.

A l'époque de Tilden toutefois, le finlandais Paavo Nurmi était le meilleur coureur de fond du monde.. Actuellement, ses meilleurs temps seraient considérés comme très modestes.

En 1948, aux Jeux Olympiques de Londres, le gagnant du saut en hauteur a franchi 1m. 98. Actuellement plusieurs femmes ont déjà sauté 2m. et plus.

Les performances tennistiques ne peuvent pas être mesurées en mètres ou en secondes ni être comparées. On peut regarder et analyser des films de Tilden, Borotra, Lacoste ou Perry et constater que les vedettes du passé étaient un peu plus lentes qu'actuellement, que les balles étaient frappées avec moins de violence ou de précision et que les gestes n'étaient pas toujours conformes aux lois de la biodynamique. Il est cependant probable que Tilden serait, avec son immense talent, parmi les meilleurs joueurs du monde maintenant encore, s'il était entraîné par les méthodes actuelles de formation.

## DEMAIN

Permettez que je vous pose une question : Si un match en 3 sets dure deux heures soit 160 minutes, **combien de celles-ci sont-elles décisives ?**

N'oubliez pas les pauses entre les jeux, les changements de côté etc.

Réponse : DEUX SECONDES.

Le contact entre balle et raquette dure environ 0.004 secondes (quatre millièmes de seconde). Pour 500 coups, cela équivaut à 2 secondes et dans ces deux secondes se décide si la balle va voler avec la vitesse et la direction qui sont souhaitées.

La partie la plus importante du coup est donc, logiquement, celle du contact entre balle et raquette. Si la raquette ne touche pas la balle correctement, celle-ci ne repart pas vers l'adversaire comme on le souhaite..

En simplifiant beaucoup on peut dire que si vous étiez capable, durant ces deux secondes décisives, de faire non pas tout juste mais de mettre dans la plupart des cas votre raquette en contact correctement avec la balle, vous auriez votre chance, même contre Federer.....

*Dispersion des balles pour une minime modification de la position de la raquette*

## Nouveaux aspects de la technique

*Les »fast halfvolleys », les coups de l'avenir*

Le coup le plus élégant, exécuté selon les principes biomécaniques les plus éprouvés ne vaut rien si le retour ne s'accomplit pas selon les vœux de celui qui le frappe, c'est-à-dire si la balle n'a pas la vitesse ou la direction qui sont souhaitées, en d'autres termes si le but tactique visé n'est pas atteint.

La terminologie tennistique s'est enrichie d'expressions nouvelles comme «la technique invisible » souvent oubliée par beaucoup d'enseignants, les « fast-halfvolleys » qui désignent les coups du futur ou « les limites innées », expression qui tend à désigner de façon plus simple, compréhensible et crédible que les tests actuellement utilisés, jusqu'à quel point un junior de talent va pouvoir se développer en tennis.

On sait mieux comment, par la méthode des « trials and errors » apprendre à mieux placer les balles, à mieux entraîner les coups, à tenir compte de ce qui ne se voit pas etc.

## Par quoi le développement du tennis va-t-il être influencé ?

La technique sera influencée par la connaissance plus parfaite de la biomécanique et de la technique invisible.

La tactique correcte ( tennis pourcentage) résultera de l'analyse des matches des meilleurs joueurs.

Enfin, la vérité essentielle est maintenant reconnue : c'est que la différence entre un bon joueur et un GRAND joueur n'est pas affaire de technique, de tactique ou de condition physique mais de FORCE PSYCHIQUE et de la manière dont celle-ci est entraînée.

On entraîne plus souvent maintenant de façon « modelée », on dispute des matches avec enjeu, qui simulent l'atmosphère des compétitions etc, toutes formes d'entraînement trop souvent négligées par les enseignants.

Ces dernières années des modifications des règles du jeu qui pourraient influencer le développement du tennis sont discutées .

En voici quelques unes :

- 1 Un seul service
- 2 Pas de répétition du service si la balle touche le filet
- 3 A 40 partout, le point suivant décide du gain du jeu.
- 4 Après le premier changement de côté du set, pas de pause (déjà en vigueur)
- 5 Au service un pied doit avoir contact avec le sol.
- 6 Adoucissement des règles de conduite ( code of conduct)

### **Quel genre de tennis va-t-on jouer à l'avenir ?**

Savoir à l'avance quel genre de tennis sera joué à l'avenir n'est bien sûr pas possible. Mais nous avons essayé de faire appel à notre imagination et à notre bon sens pour faire un pronostic du développement futur du tennis et, ce faisant, tenter d'aider nos collègues et les amis du tennis à se faire une opinion. Toutes les modifications des règles évoquées plus haut ont une bonne chance d'être acceptées. Donc :

- Les joueurs montant systématiquement à la volée vont disparaître ( big game). Au plus haut niveau, les joueurs « universels », capables d'opérer depuis la ligne de fond et d'attaquer les balles courtes adverses, domineront.
  - Tous les joueurs maîtriseront et utiliseront les « fast halfvolleys »
  - Les meilleurs joueurs prendront de plus en plus souvent l'initiative et ne se contenteront plus d'attendre la faute de l'adversaire.
  - Le jeu sera plus rapide ( fast halfvolley)
  - La coordination et l'anticipation deviendront très importantes et auront pour but l'amélioration de la « technique invisible ».
  
  - Si le premier service est supprimé, l'importance du seul coup restant sera accrue : on devra jouer un coup solide, relativement rapide et placé, mais plus ultrarapide.
  - Plus importants deviendront le RETOUR et le passing.
  - Les coups de fond seront joués avec moins d'effet et deviendront ainsi plus rapides mais plus risqués.
  - Il faudra posséder une parfaite maîtrise de la volée et du smash pour prendre et garder l'initiative.
  - L'entraînement deviendra plus intensif.
  - L'entraînement mental deviendra très important. Le joueur devra apprendre à gagner la lutte contre lui-même. On devra veiller à s'exercer dans une atmosphère analogue à celle des matches.
- Il en sera un peu de même pour les joueurs de force moyenne.

### **Est-on déjà un vieux à cinquante ans ? ( Le tennis des seniors)**

Il faut se rappeler qu'à partir de 50 ans on perd 20% de sa force et qu'on devient moins souple, moins rapide et qu'on se fatigue davantage après de longs échanges.

### **LA TECHNIQUE DES SENIORS**

Lors de l'exécution des coups de fond, il faut veiller à la position de la raquette en fin de coup. La raquette est accélérée de bas en haut et finit le plus souvent plus haut que l'épaule. La position ouverte en coup droit et revers a, pour les seniors, présente certains avantages. Elle rend possible un départ rapide et une bonne « couverture » du court.

Les amorties et les lobs sont absolument nécessaires aux joueurs de plus de 50 ans qui doivent se souvenir aussi qu' « on ne joue pas mieux que son second service. »

## **LA TACTIQUE DES SENIORS**

Toujours moins de points peuvent être gagnés par l'offensive, car la montée au filet se fait plus longue. Donc :

- Jouez le premier service avec plus de rotation.
- Jouez patiemment et ne risquez qu'avec les coups dont vous êtes sûrs et non avec ceux dont vous rêvez.
- Du fond du court, jouez souvent CROISE (en diagonale), pour faire courir votre adversaire. En son milieu, le filet est de 14, 5 cm. plus bas et le coup croisé plus long de 2 mètres.

### *Avantages du coup croisé*

- Jouez souvent des « fast halfvolleys » et tenez vous 1 mètre devant la ligne de fond dans l'attente de la balle.
- Souvenez vous que les matches ne sont pas gagnés par des coups sensationnels, mais perdus par des fautes stupides et évitables.

## **LA PSYCHE DES SENIORS**

Deux possibilités importantes doivent être acquises :

- La capacité de se reposer vite et suffisamment entre les coups.
- La capacité de se concentrer, en principe sur le point suivant.

Copiez le comportement des bons joueurs et, lors des pauses, pratiquez les rituels :

- Avant le service, faites rebondir 2 fois la balle au sol.
- Après le point, relâchez vous, corrigez avec les doigts la position des cordes de la raquette.
- Ne vous pressez pas

Jouez les matches d'entraînement avec un enjeu afin de vivre, même à l'exercice, l'atmosphère du match. Les situations de stress deviennent alors pour vous des situations normales.

Le plus important pour nous les seniors ?

### **Aussi longtemps qu je joue, le monde est en ordre**

Vous êtes vous déjà posé la question : « Pourquoi est ce que je passe tant de temps à taper sur une petite balle en m'efforçant de la faire passer par-dessus un filet et à la faire retomber entre des lignes blanches ? Pourquoi est ce que je joue et comment ? »

Vous êtes vous déjà posé cette question et quelle a été votre réponse?.

Si cette dernière a été « Je ne pourrais pas m'en passer » vous êtes devenu un JOUEUR DE TENNIS, UN VRAI.

Bien à vous

Svatopluk Stojan