

PRÉPARATION - Fiche 15

AMÉLIORATION DE L'EXPLOSIVITÉ DU SERVICE CHEZ UN JOUEUR DE TENNIS RÉGULIER

La mise en jeu ou service est l'un des gestes fondamentaux du tennis qui consiste à mettre en difficulté le receveur dès le premier échange et à placer, ainsi, le serveur dans les meilleures conditions pour remporter le point. Comme la plupart des fondamentaux du tennis ce geste impose la mise en jeu d'un nombre élevé de muscles exigeant de la part du joueur des qualités de coordination développées. La qualité d'un service dépend de facteurs multiples : profondeur, angle, effets de balle mais aussi de la vitesse de la balle qui perturbera d'autant plus le receveur qu'elle sera élevée. A partir d'une phase de préparation amenant le serveur en position optimale de l'ensemble du corps et avec un "armer" du bras, le joueur qui sert va réaliser une phase de poussée sur les jambes immédiatement suivie d'un mouvement de haut en bas du membre supérieur dont la puissance déterminera la vitesse imprimée à la balle. Parmi l'ensemble des muscles impliqués dans cette séquence du service, deux grands muscles peuvent être considérés comme prioritaires : le Grand dorsal et le Grand Pectoral dont les contractions sont principalement responsables d'un abaissement de l'épaule et du rapprochement du bras vers la le tronc.

Le programme Force explosive permet de développer l'explosivité de ces muscles, c'est-à-dire à la fois la force mais aussi la vitesse de la contraction musculaire grâce au régime de travail approprié à la spécificité des fibres rapides (type IIb).

Programme

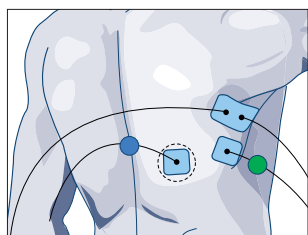
Force explosive

Durée du cycle et fréquence des séances

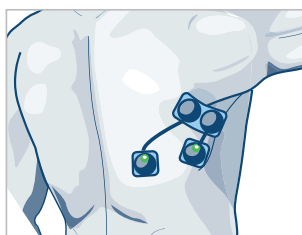
3 séances par semaine pendant 3 à 6 semaines (au minimum 3 semaines) pendant la phase de préparation.

Placement des électrodes

Grands dorsaux

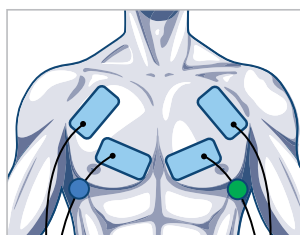


Placement filaire

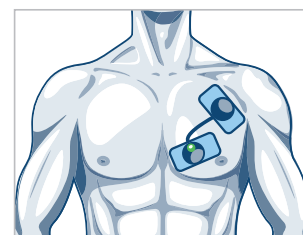


Placement sans fils

Pectoraux

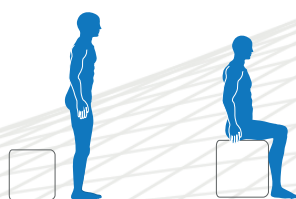


Placement filaire



Placement sans fils

Position du corps



- Position debout ou assise
- Dos droit

Pour les sportifs aguerris, vous pouvez associer une contraction volontaire et travailler de façon dynamique en adaptant la vitesse du mouvement volontaire à la durée de la stimulation

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Provoquer de puissantes contractions impliquant le plus grand nombre de fibres musculaires possibles.

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable !

Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre.

Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente !

Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis chercher à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250, il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999).

Augmentez seulement dans la phase de contraction.

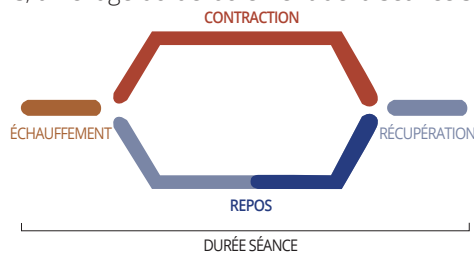
En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.

(Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»)

- Sur les appareils filaires, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



Compex®
Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE