

TOP TECHNIQUE CENTRE

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



Publication de l'Ecole Régionale des Cadres
de la Ligue du Centre de Tennis de Table
11 rue de la Victoire - B. P. n° 5
41300 Salbris

N° 15
JAN. 1994



Suite à la mutation de Patrice Morellec (C. T. R.), responsable de la revue technique de la Ligue du Centre ces deux dernières années, une nouvelle équipe de rédaction se met en place pour continuer la diffusion de cette revue.

La décision a été prise de faire de ce journal une source d'informations concrètes sur la vie de la Ligue du Centre d'un point de vue technique mais également sur des sujets divers (sélections, stages, rapports de compétitions, ...).

Il se présentera sous forme de différentes rubriques systématiques pour vous informer au mieux des décisions prises lors des réunions de la C. R. J. T. (Commission Régionale Jeunes et Technique) ainsi que de l'E. R. C. (Ecole Régionale des Cadres).

Des pages seront également consacrées à des sujets médicaux, techniques, physiques, ...

Top Technique Centre fut jusqu'à ce jour une publication uniquement technique. Nous avons fait le choix qu'elle devienne une source d'information la plus large possible en espérant être au plus près de vos préoccupations et ainsi de répondre au mieux à vos attentes.

Si vous souhaitez voir traité un sujet précis dans cette revue, il vous suffit d'écrire au secrétariat de la Ligue qui transmettra votre courrier aux responsables de la revue qui répondront à votre demande.

J'espère que cette publication correspondra à vos attentes et dans le souci d'être le plus concret possible, toutes vos suggestions seront les bienvenues.

Fabrice Jai
Rédacteur en Chef

AVIS AUTORISES... VENUS D'AILLEURS

MEDAL PROSPECTS AT THE BARCELONA OLYMPICS. Article de "CHEN SU"
publié dans la revue chinoise "Table Tennis WORLD".

ou

PERSPECTIVES DE MEDAILLES AUX JEUX OLYMPIQUES DE BARCELONE.

et aux Championnats du Monde de 1993, pouvons-nous ajouter !

=====

SUITE ET FIN DU N° 14

S O M M A I R E

* * * * *

INTRODUCTION de Patrice MORELLEC.

1. PREAMBULE

2. LES JOUEURS (suite)

Jean-Philippe	GATIEN	France	24 ans
Andrezj	GRUBBA	Pologne	34 ans
Jorg	ROSSKOPF	Allemagne	23 ans
Jean-Michel	SAIVE	Belgique	23 ans
Xiao Ming	WANG	France	29 ans

Grâce au savoir acquis en Chine, elle devient rapidement une grande star en France. Elle gagne le titre en simple et en double-mixte aux internationaux en 1988, et triomphe dans toutes les compétitions féminines l'année suivante.

En 1990, elle obtient une respectable troisième place au Top 12 européen. En 1991, aux championnats du monde, elle permet à la France de décrocher la médaille d'or par équipes grâce à ses victoires sur Chai Po Wa et Chan Tan Lui, de Hong-Kong.

Droitière, c'est une attaquante très rapide, en top-spin.

Son picot, en revers, lui permet d'imprimer à la balle un effet retombant qui oblige son adversaire à retourner dans le filet.

Grâce à son lift et son smash du coup droit, elle reste collée à la table, augmente la rapidité de ses coups afin de compenser sa faiblesse en rotation et en puissance.

Depuis 1989, elle a beaucoup progressé grâce à son ancien coach chinois, Hu Yulan, qui "étudie" (!) actuellement en France.

Sans point fort particulier, et bien qu'il lui faille être en pleine forme pour éventuellement vaincre une ou deux adversaires solides, elle peut toutefois espérer atteindre le stade des demi-finales à Barcelone.



SOMMAIRE

du numéro 15

de janvier 1994

Editorial	P. 1
Le rôle de la main en tennis de table (suite du n° 14)	P. 2
Avis autorisés venus d'ailleurs (suite et fin du n° 14)	P. 7
En direct de la C. R. J. T.	P.13

Directeur de la publication :

Claude MASSALOUX

Rédacteur en chef :

Fabrice JAI

Conception réalisation :

Marc GOULOUMÈS

Ont collaboré à ce numéro :

Fabrice Jai, Patrice Morellec,
Jean-Marie Morin, Marc
Gouloumès.

N. D. L. R. : la suite des articles portant sur le "Triple en tennis de table" sont à votre disposition au secrétariat administratif de la Ligue. Ils vous seront adressés sur simple demande.

LE ROLE DE LA MAIN EN TENNIS DE TABLE

par Patrice MORELLEC.

SUITE DU N° 14.

S O M M A I R E *****

PREAMBULE.

1. ANATOMIE DE LA MAIN.

2. BIOMECHANIQUE.

3. L'UTILISATION DE LA MAIN POUR LES SERVICES

- a) Pour l'exécution des services.
- b) Pour l'exécution des flips.
- c) Pour l'exécution de la poussette.

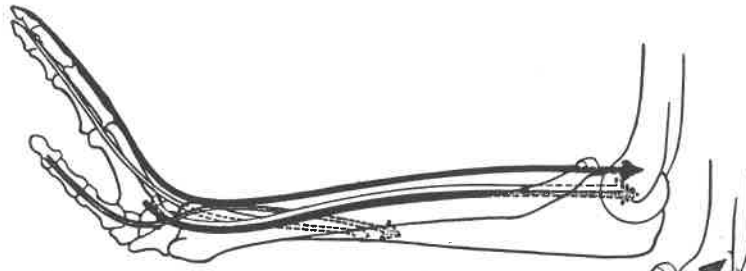
4. TRAVAIL DE LA MAIN.

5. QUELQUES GAMMES D'EXERCICES D'ENTRAINEMENT.

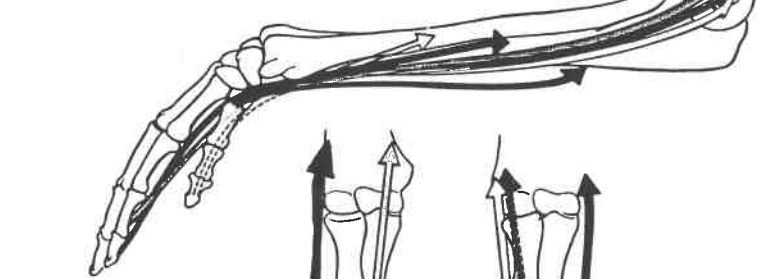
- 50. Exercices sur le FLIP CD + R
- 51. Exercices sur la poussette R + CD.

2. BIOMECHANIQUE.

Membre supérieur : fonction des muscles de l'articulation du poignet 171

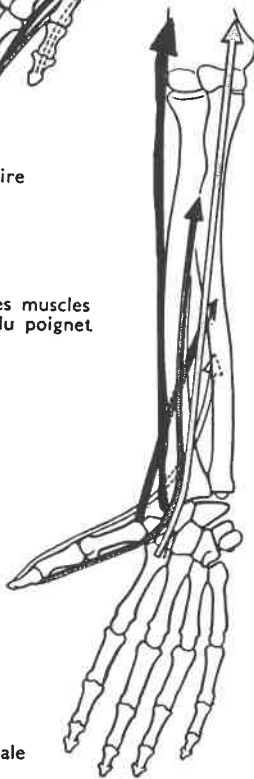


A Flexion dorsale

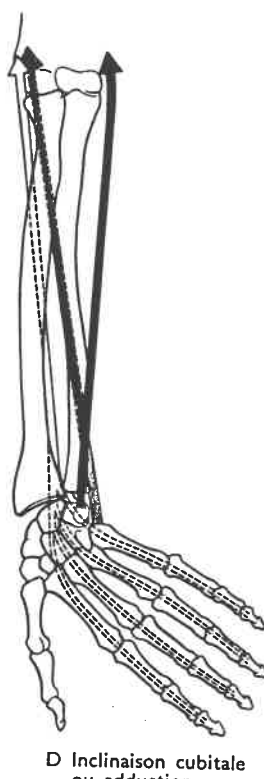


B Flexion palmaire

A-D Fonction des muscles au niveau du poignet



C Inclinaison radiale ou abduction



D Inclinaison cubitale ou adduction

Classification selon la fonction (A-D)

On distingue la *flexion dorsale* (A) ou élévation du dos de la main et la *flexion palmaire* (B) ou abaissement du dos de la main. Ces mouvements s'effectuent dans les deux articulations radio-carpienne et médiocarpienne, autour d'un axe virtuel transversal qui passe par le grand os. On connaît en outre une *abduction* ou inclinaison radiale (C) et une *adduction* ou inclinaison cubitale (D) autour d'un axe dorso-palmaire passant par le grand os.

Parmi les mouvements décrits plus haut, la flexion palmaire est le mouvement le plus important. La force des muscles fléchisseurs prédomine nettement sur celle des muscles extenseurs et, parmi les premiers, les muscles fléchisseurs des doigts sont les plus vigoureux.

Remarque d'ordre pratique :

La prédominance des muscles fléchisseurs détermine une flexion du carpe lors d'immobilisations prolongées de ce dernier (consolidation de fractures). C'est pourquoi l'immobilisation de cette articulation doit se faire toujours en légère flexion dorsale.

A la flexion dorsale (A) participent les muscles extenseur commun des doigts (en rouge), premier radial (en bleu), deuxième radial (en jaune), extenseur propre de l'index (en orangé), long extenseur du pouce (en vert) et extenseur propre du petit doigt (non représenté).

La flexion palmaire (B) est rendue possible par les muscles fléchisseur commun superficiel des doigts (en rouge), fléchisseur commun profond des doigts (en bleu), cubital antérieur (en jaune), long fléchisseur du pouce (en orangé), grand palmaire (en vert) et long abducteur du pouce (en brun).

L'inclinaison radiale (C) est exécutée par les muscles premier radial (en rouge), long abducteur du pouce (en bleu), long extenseur du pouce (en jaune), grand palmaire (en orangé) et long fléchisseur du pouce (en vert).

L'inclinaison cubitale (D) est obtenue par les muscles cubital postérieur (en rouge), cubital antérieur (en bleu), extenseur commun des doigts (en jaune) et extenseur propre du petit doigt (non représenté).

La couleur des flèches indique l'importance des divers muscles dans l'exécution de chaque mouvement, dans l'ordre suivant : rouge, bleu, jaune, orangé, vert, brun.

3. L'UTILISATION DE LA MAIN.

On peut dire que la main est utilisée dans la majorité des coups techniques du tennis de table moderne, à ceci près, que le pourcentage, s'il était mesurable, serait plus important dans certains cas que dans d'autres.

A mesure que l'on s'éloignera de la table, la main sera un élément de l'optimisation du jeu, mais ne sera plus le facteur déterminant.

Par contre, le "jeu de table" ou "petit jeu" nécessite des qualités d'habileté, de précision ...qui ne sont rendus possibles que par les qualités d'élasticité et de contractilité du poignet.

Nous nous attachons tout particulièrement à définir le rôle de la main, les incidences et les conseils pratiques de rationalisation des différents coups afin que tout pratiquant puisse trouver repères et outils techniques de travail.

30. POUR L'EXECUTION DES SERVICES.

Que l'on opte pour les services du coup droit ou du revers, l'axe principal permettant de donner une balle de qualité (vitesse, rotation, placement) est le poignet.

Poignet souple avec à l'impact, un léger durcissement donnant des combinaisons de jeu très importantes. Voyons maintenant quelles sont les possibilités offertes :

EXTENSION / FLEXION.

=====

Le principal travail de la main au service quel qu'il soit, s'effectue dans cette composante.

L'extension ou la mise en tension du poignet que l'on peut traduire en terme de terrain par : "Armer le poignet", constitue en quelque sorte l'étape qui va permettre de préparer le coup à exécuter.

L'accélération qui va suivre, le contact : balle / raquette avec les différents actions sur la balle sollicitée (Frotter avec un contact fin, taper avec un contact dur), donnent évidemment des services totalement différents.

Par contre, à mesure que l'extension première du poignet s'avère être importante, les conséquences (associées à une accélération correcte) s'avèreront multipliées ou additionnées :

- * Service latéral lifté coup droit . (Position excentrée)
- * Service latéral coupé coup droit . (Position excentrée)
- * Service sauté coup droit . (Position excentrée)
- * Service Bombe coup droit . (Position excentrée)
- * Service Déviation . (Position excentrée)
- * IDEM Revers .
- * Service Marteau .
- * Service Essui-Glace.

31. POUR L'EXECUTION DES FLIPS.

L'utilisation de l'articulation du poignet revêt différents aspects que ce soit en flip coup droit ou revers.

Le plan de départ peut-être différent suivant la balle de l'adversaire.

- * Flip CD sur balle très coupée.

Mouvement de la main de bas en haut.

Action sur la balle : Frotter.

Grande mobilité. Vitesse et forte accélération au contact : balle/raquette.

- * Flip R sur balle très coupée.

Idem coup droit.

- * Flip CD sur balle molle.

Modification de la position initiale.

Raquette perpendiculaire à la balle.

Action sur la balle : Taper/Frotter.

Choc important, accélération d'arrière en avant.

Mise en tension du poignet en arrière (ramener les doigts en arrière).

- * Flip R sur balle molle.

Idem coup droit.

32. POUR L'EXECUTION DE LA POUSSETTE.

Les composantes de la poussette ayant considérablement varié, il est nécessaire d'avoir la même approche que pour les flips.

* POUSSETTE TENDUE. (avec ou sans rotation)

+++++

* Poussette "agressive" ou Poussette "tendue avec effet".

Cette poussette met en avant un certain nombre de principes :

- + Prise de balle au rebond.
- + Accélération en frottant, plan de raquette ouvert.
- + Poignet en flexion dorsale sur une amplitude moindre.

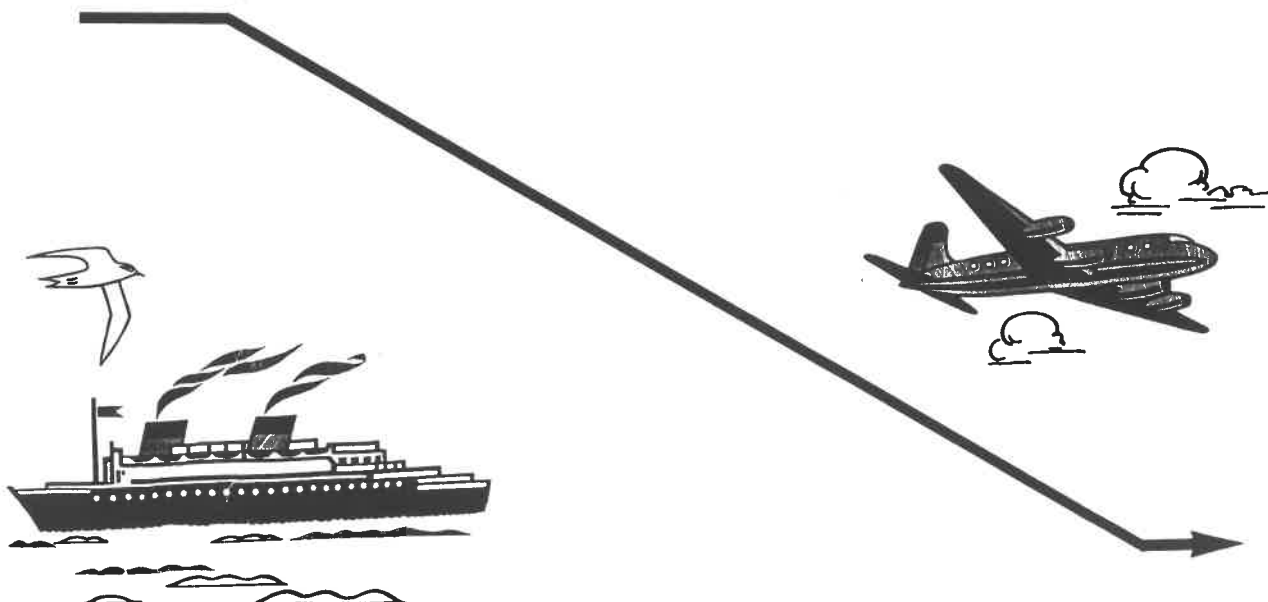
Il y a obligation de ne pas solliciter une amplitude totale du poignet car c'est un coup de défense utilisé à base de vitesse = réduction du temps d'organisation de l'adversaire, recherche de la rotation optimale par une trajectoire de balle la plus basse possible, provocation de la faute, ...

* Poussette tendue molle.

Le principe en est le même (vitesse, balle basse par rapport au filet). Par contre, la balle envoyée ne comporte aucun effet.

Il s'agit simplement d'induire l'adversaire en erreur.
Le contact : balle/raquette est caractérisé par un contact dur, la mobilité du poignet est ??

Le plan de raquette est vertical à la balle. On "pousse" en quelque sorte dans la balle (d'arrière en avant) en respectant les principes de prise de balles au rebond, trajectoire basse,....



CGCORICO !



Jean Philippe GATIEEN (France
24 ans)

Gatien est décrit par la presse sportive comme la nouvelle star européenne la plus prometteuse.

Il finit huitième aux championnats du monde en 1991. Il se positionne ensuite à la seconde place lors de la coupe du monde.

L'équipe française de tennis de table dont il fait partie a souvent vaincu la Suède en ligue européenne et confirmé sa place parmi les premières grandes équipes mondiales.

Adoptant le style européen à rotation des deux côtés, Gatien possède cependant un jeu beaucoup plus rapide et agressif que quiconque.

Il adopte une attitude agressive dès le départ, afin d'imposer sa puissance en coup droit et de se saisir de la première occasion pour asséner un coup meurtrier.

Lorsqu'il est contraint de reculer, il reste présent grâce à ses topspins et attend de pouvoir contre-attaquer.

Dans la liste du classement mondial délivrée par la Fédération Internationale de Tennis de Table en mars dernier, Gatien se place juste derrière Persson et Waldner.

Jamais telle performance n'avait été atteinte par un joueur français. Cela prouve bien que les progrès techniques de Gatien suivent l'évolution du tennis de table mondial.

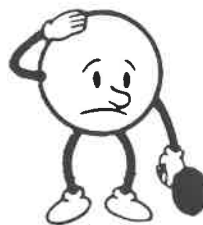
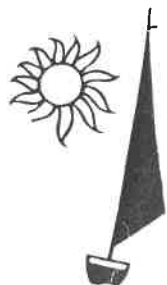
Il fera tout son possible pour décrocher la médaille d'or.

Mais jusqu'où pourra-t-il aller?

Cela dépendra de sa capacité à jouer son meilleur tennis de table.

REMARQUE : La brièveté de l'article tend à le prouver, Gatien pose un problème au rédacteur chinois.

L'école française, l'école Gatien sortirait-elle des sentiers battus ? Nous sommes tout près de le croire car s'il faut oser pour tenter, il faut aussi savoir ou pouvoir improviser et saisir la moindre opportunité.





Andrzej GRUBBA (Pologne 34 ans)

Grubba peut se vanter de tous ses exploits qui forment un record en tennis de table.

Cela commence en 1980, lorsqu'il gagne le titre en double-messieurs avec L. Kucharsky, et sort vainqueur du tournoi "open" d'Angleterre.

Dès lors, sa popularité s'étend très loin, de par sa domination aux internationaux de Pologne, pendant toute la décennie 80.

Depuis ses débuts à la célèbre coupe du monde en 1981, il participe à neuf des douze éditions suivantes, devenant ainsi le plus vieux joueur dans sa discipline.

Son plus grand succès intervient en 1988 lors de la neuvième coupe du monde à Wuhan en Chine. Il arrache le trophée détenu par les Chinois quatre années successives.

Bien qu'ayant toujours fait bonne figure dans les compétitions, tant en simple qu'en double et double-mixte, c'est le seul titre mondial qu'il ait obtenu jusqu'ici.

Son style est le type même du jeu à rotations des deux côtés. Cependant, contrairement à presque tous les joueurs qui adoptent ce style de jeu, son point fort n'est pas le coup droit mais son top-spin revers.

Il s'en sert pour retourner des balles au centre, voire même légèrement à droite de la table.

Le revers demandant moins d'ampleur du geste, il lui est plus facile de prendre l'initiative. Il peut alors jouer en sûreté les trois premières balles même si le service n'est pas son point fort.

Dès qu'il a pris l'initiative, il ne rate jamais une occasion d'attaquer avec son coup droit. Lorsqu'il se trouve à droite de la table et que la balle revient dans son revers, trop loin pour qu'il ne puisse l'atteindre, il surprend parfois son adversaire en changeant sa raquette de main afin de mieux retourner.

Un homme plein d'humour qui n'a de cesse d'impressionner les spectateurs grâce à sa volonté de ne jamais s'avouer vaincu, même lorsqu'il est au bord de la défaite.

Ces dernières années, malgré son âge avancé, il a nettement amélioré son jeu d'attaque, ce qui lui a permis de rester dans les premiers rangs mondiaux, même si son âge ne lui permet pas de participer à autant de tournois qu'autrefois.

Grubba est ce genre de joueur, qui est toujours au top niveau lors des compétitions et dont les capacités sont inestimables.

Toutefois, ses derniers résultats démontrent qu'il a bien du mal à jouer les meilleurs défenseurs, comme le Sud-Coréen Li Gun Sang et les Japonais Shibutani Hirochi et Matsushita Kohji.

Jusqu'où Grubba pourra-t-il aller dans ces prochains jeux ? Cela dépendra en grande partie du tableau.

=====



Jorg ROSSKOPF (Allemagne 23 ans)

Sa spécialité, c'est le double. Avec S. Fetzner comme partenaire, il a remporté tous les titres en doubles nationaux, continentaux et mondiaux.

Ces deux dernières années, il s'est nettement amélioré en simple, finissant troisième aux championnats d'Europe l'année dernière.

Depuis, il fait partie de l'élite.

Gaucher, Rosskopf est capable de produire de violentes rotations très rapides, des deux côtés.

L'allure d'un tueur (??), le visage inexpressif (?), il réussit parfois à terrifier (??) des adversaires inexpérimentés et à leur faire adopter une attitude défensive, ce qui est exactement ce qu'il attend.

Il n'est pas encore assez fort pour être complètement maître du jeu. Il doit, avant tout, améliorer sa maîtrise en balles courtes et variées au-dessus de la table.

C'est la raison pour laquelle il participe toujours aux épreuves de double.

Il garde espoir de gagner le titre en double avec S. Fetzner à Barcelone. C'est lors des quarantième championnats du monde que la paire "Rosskopf-Fetzner" est devenue célèbre en l'emportant sur le double chinois, champion olympique en titre, Chen Longean-Wei Quingguang.

Lors de l'open suédois en fin d'année dernière, ils se sont emparés une nouvelle fois du titre en remportant de grandes victoires.

A moins que quelque chose d'inattendu ne se produise, ils devraient parvenir en finale à Barcelone.

Etant devenu "la cible de tout le monde", ils devront se battre sur tous les matchs s'ils veulent s'emparer du trophée.



Jean Michel SAIVE (Belgique 23 ans

Saive s'est fait un nom en remportant l'U.S. open en 1989.

La même année, il fait un bond dans le groupe des leaders grâce à sa demi-finale lors de la dixième coupe du monde à Nairobi.

En 1991, il finit huitième aux championnats du monde, rentre dans les quatre premiers à la douzième coupe du monde et finit second à l'open suédois en fin d'année.

Droitier, il adopte le style européen, le sien étant plus violent que celui de Appelgren et plus équilibré que celui de Roszkopf.

Doué d'une grande dextérité et d'un très bon jugement, c'est un joueur acharné mais pas fougueux, régulier mais très expressif.

Grâce à un jeu ordonné, il a toujours obtenu de grands résultats en tournoi.

Probablement grâce à l'aide de coachs chinois en Belgique, Saive excelle dans le jeu rapide.

Sans réel point fort, ni point faible visible, il peut espérer aller loin dans cette compétition.

Mais une finale semble peu probable car cela demande une maîtrise dans tous les compartiments du jeu et de gros points forts.

=====

COCORICO !



Wang XIAO MING (France 29 ans)

Wang Xiao Ming est née en Chine dans la province de Sichuan dont elle a défendu les couleurs.

Elle est encore peu connue lorsque l'équipe de Sichuan termine seizième du championnat national par équipe en 1987.

Un peu plus tard, elle s'installe en France pour étudier.

Elle rejoint l'équipe de France et s'ouvre la porte des compétitions internationales.

EN DIRECT DE LA C. R. J. T.

- Un nouveau Conseiller Technique Régional de Tennis de Table a été nommé à la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports. Il s'agit de Jean-Marie MORIN qui arrive de Poitiers, où il était instituteur.

- Sélection pour les Interligues 94 qui se dérouleront à Saint Pierre du Mont, près de Mont de Marsan

Juniors garçons			Juniors filles		
DELAVEAU	Régis	A. M. O. Mer	JONEAU	Alice	A. S. Salbris
BERTRAND	Fabien	4 S Tours	PORTHEAULT	Marie-Pierre	A. M. O. Mer
LECHIEN	Karl	C. H. Chateaudun	GUIMONT	Delphine	A. M. O. Mer
GALLOU	Nicolas	A. S. E. G. Chartres	COURSAULT	Angélique	R. S. Saint Cyr
Capitaine	AUDIN	Bernard	Capitaine	GOULOUMES	Marc
Cadets			Cadettes		
BOISARD	Jean-Sébastien	A. M. O. Mer	RAS	Karine	C. H. Chateaudun
MIJNO	Mickaël	A. M. O. Mer	SOUKASEUM	Chrsitelle	E. S. Aubigny
MARAIS	Yannick	A. S. E. G. Chartres	GLADIEUX	Elisabeth	T. T. Joué
DELAVEAU	Hervé	U. S. M. Olivet	BRION	Elise	T. T. Joué
Capitaine	JAI	Fabrice	Capitaine	VIVET	Christian

- Sélections pour le stage de perfectionnement benjamins/benjamines qui se déroulera du 2 au 5 mars au C. R. J. S. de Salbris :

Benjamins			Benjamines		
BOISARD	Bertrand	A. M. O. Mer	BARATIN	Sabine	T. T. C. L. V. M.
DAUBRY	Benjamin	A. S. C. Saint Marceau	BERTIN	Aurélié	A. Epernon
DRONNE	Pascal	C. H. Chateaudun	GAGE	Vanessa	U. S. Argenton
DULIEU	Cédric	T. T. Joué	GAROU	Lauréline	C. E. S. Tours
HENRIOU	Sylvain	A. M. O. Mer	LOUALI	Tania	A. Epernon
HUGUET	David	A. S. P. T. T. Orléans	MILLET	Aline	C. P. Bigny-Vallenay
MAHUET	Yohan	4 S Tours	MOUNIER	Cynthia	4 S Tours
MATHE	Florent	S. C. Saint Amand	NIEPCERON	Virginie	T. T. Joué
ROGER	Julien	E. S. Aubigny	VAZ DA SILVA	Flora	C. E. S. Tours

ENCADREMENT

Jean-Marie MORIN (CTR), Gaëlle FONTAINE (BE1), Françoise JARRY (BE1), Sébastien JALOUX (35 TK), Cyrille MATENET (35 TK).

- RAPPEL : le TOP 12 NATIONAL aura lieu au Palais des Sports d'Orléans du 18 au 20 février 1994.

Jean-Marie MORIN