

T O P

T E C H N I Q U E

C E N T R E

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



COMMISSION REGIONALE JEUNES ET TECHNIQUE

N° 4

TOP TECHNIQUE CENTRE N°4

=====

S O M M A I R E

- 1 - INTRODUCTION 'Victoire ou défaite'.
- 2 - Les orientations techniques pour un Tennis de Table de Haut - Niveau
(rapport de l'exposé de M. GADAL, responsable des équipes de France)
- 3 - Amélioration du déplacement chez un défenseur.
- 4 - Notion de système de jeu et implications pour l'apprentissage.
- 5 - La préparation du joueur pour une compétition individuelle.

=====

VICTOIRE OU DEFAITE ?!!...

=====

Jean -- Pierre MIJNO

Gagner ou perdre ? quelle question ! Il est bien évident que nous ne jouons pas pour perdre : heureusement d'ailleurs sinon où serait l'intérêt de la compétition ? Mais pourquoi voulons nous gagner ? A chacun ses raisons, l'important restant de gagner "proprement" sans jamais oublier que la défaite fait partie intégrante du jeu, et qu'il est normal de la connaître. Reste à nous qu'elle soit plus ou moins cuisante, qu'elle nous serve ou nous desserve.

Reste à nous de comprendre que sans elle on ne peut avancer, sans elle aucun point de repère pour nous guider vers le sommet. La défaite doit être une leçon et non une correction.

Notre réussite personnelle dépend de notre comportement face à la victoire comme face à la défaite.

Il faut savoir perdre pour mieux gagner, les champions, eux, l'ont compris. Ils sont là, tout simplement parce qu'ils perdent moins que les autres, mais ils perdent encore, et combien de défaites ont-ils connues pour arriver si haut ?!...

Alors gagner : **Oui.** mais pas au risque de tout perdre.

LES ORIENTATIONS TECHNIQUES POUR UN TENNIS DE TABLE DE HAUT NIVEAU

Rapport de l'exposé de M. GADAL
Responsable des équipes de France.

=====

Marc GOULOUMES

Le Haut Niveau concerne la population susceptible d'accéder aux podiums des Jeux Olympiques, des Championnats du Monde ou des Championnats d'Europe.

Ce sont les références que prend le Secrétariat d'Etat de la Jeunesse et des Sports pour définir les listes d'athlètes qui reçoivent des aides de l'Etat.

Pour aller vers le Haut Niveau, il faut le connaître et savoir quelles sont ses exigences. C'est pourquoi nous devons tous développer la "culture" du Haut Niveau.

En effet, le haut Niveau part des clubs. Les futurs champions sont aujourd'hui dans nos clubs, dans vos clubs. Puis, lorsque le club ne pourra plus leur fournir les éléments nécessaires pour atteindre le Haut Niveau, ils devront passer dans la pyramide des structures (S.S.E., C.P.E.F.) pour aboutir à l'I.N.S.E.P.

Il serait utopique de penser qu'un club peut amener un débutant au bout du chemin le conduisant vers le haut Niveau.

C'est tous ensemble que nous construisons sa route, chacun apportant sa contribution.

Ayons toujours présente à l'esprit cette évidence : "Le joueur n'appartient à personne".

1. Quantité d'Entraînement

Après avoir interrogé les entraîneurs des meilleurs pays européens et asiatiques sur les quantités d'entraînement de leurs joueurs, le bilan des réponses est le suivant :

- Séniors : 1200 heures / an minimum (jusqu'à 2000 h. au Japon)
- Juniors : 800 heures / an
- Cadets : 600 heures / an

Ces chiffres représentent les heures d'entraînement (hors compétitions).

En France, la moyenne chez les Jeunes est de l'ordre de 300 heures / an. Il faut donc augmenter le volume d'entraînement annuel. Si cela semble difficile pendant les semaines d'école, il serait intéressant d'essayer d'utiliser davantage les week-ends. Pour cela, il faudra faire un choix des compétitions importantes.

Il faudrait aussi pouvoir s'entraîner pendant les vacances scolaires. Cela nécessitera une meilleure organisation des calendriers de stages auxquels peuvent participer les meilleurs nationaux de chaque catégorie d'âge, et cela à tous les niveaux (Club, Département, Ligue, Centre d'entraînement et Direction Technique).

N'oublions pas que toutes ces remarques concernent les joueurs qui s'engagent vers le Haut Niveau, afin qu'ils puissent s'entraîner plus et surtout pendant les vacances scolaires.

N'oublions pas que toutes ces remarques concernent les joueurs qui s'engagent vers le Haut Niveau, afin qu'ils puissent s'entraîner plus et surtout pendant les vacances scolaires.

2. Qualités de l'entraînement

2.1. LA TECHNIQUE DES JOUEURS DE HAUT NIVEAU EN 1989

Elle peut être caractérisée par 5 éléments essentiels :

1. LA VITESSE : De plus en plus, la balle est jouée entre le rebond et le sommet de sa trajectoire.

2. LA PRECISION : Au haut Niveau, le placement de balle se fait très près des lignes.

3. VARIETE DES COUPS TRES IMPORTANTE : A côté d'un registre de coups habituels, les meilleurs arrivent à marquer des points dans des situations difficiles. (défense balles hautes, ...)

4. DUREE DES ECHANGES : Souvent, les trois premières balles sont jouées : "fort, vite et précis". Ensuite, avec moins de vitesse, les joueurs font varier la direction, l'effet, la hauteur de la balle.

5. EQUILIBRE COUP DROIT ET REVERS : Peu de joueurs, aujourd'hui, ne possède qu'un côté fort (coup droit ou revers).

2.2 LES FONDAMENTAUX. LES GAMMES.

Ce sont les éléments qui devraient être travaillés dans chaque séance.

1. LES DEPLACEMENTS

Le travail des jambes doit améliorer la précision du déplacement, son dynamisme et l'équilibre du joueur. Pour cela, le pongiste doit être en appui sur la partie interne de l'avant du pied.

Il doit effectuer les petits déplacements par sauts avec appuis simultanés et les grands déplacements en course ou en pas - croisés, en maintenant l'équilibre du tronc.

Ce gainage donne au bras un appui lui permettant de conserver son habileté malgré le déplacement.

2. LA TENUE DE BALLE

Ce qu'on appelle la régularité, doit être faite à la vitesse maximale de chacun et avec le placement le plus près possible des lignes.

Ce travail doit se faire en bloc, en top spin et en frappe. De plus, cette "régularité" peut être complexe (enchaînement de plusieurs balles différentes par leurs placement, leurs effets ou leurs rythmes).

3. LES PREMIERES BALLES

Les joueurs de Haut Niveau font très peu de fautes en démarrage. Pour arriver à cela, il semble intéressant de débiter chaque exercice par un démarrage (en adaptant la difficulté au niveau du joueur).

4. L'EQUILIBRE DE COUP DROIT ET DU REVERS

Il ne faut pas oublier de travailler autant le coup droit que le revers et même de manière supérieure, le côté faible.

5. LES SERVICES ET LES REMISES

90% des services sont courts (plusieurs rebonds sur la table) ou 2 rebonds (le deuxième rebond se situant près du bord de table). Les 10% restants sont des services longs et rapides.

Les remises sont dirigées dans les angles ou au coude (flip ou poussette tendue) ou "ferment" le jeu, c'est - à - dire empêchent l'adversaire de démarrer.

2.3 LE RAPPORT A L'APPRENTISSAGE

1. L'habileté doit être présente à tout moment et particulièrement avec la main. Il faut donc éduquer la main des enfants et surtout au niveau directionnel.
2. Il faut apprendre à jouer en mouvement.
3. Dès le début, il faut apprendre les coups les plus "difficiles".
4. Dès le début, il faut jouer avec la colle.

3. LA SEANCE

D'un point de vue général, la richesse d'une séance est chez le partenaire. Il faut donc toujours chercher à travailler avec les qualités de son partenaire.

3.1. LES GAMMES

Une séance doit toujours commencer par les "gammes". Celles - ci peuvent être faites collectivement, mais chacun avec son système de jeu et à son niveau.

Ensuite le travail est individualisé.

3.2. L'INTENSITE DE L'ENTRAINEMENT

Elle doit être toujours au niveau maximum et au moins égale au jeu. Il faut donc jouer comme en match et finir tous les points.

4. LA PLANIFICATION

La planification de l'entraînement doit se faire en trois parties :

- Préparation
- Compétition
- Repos

Sachant qu'un athlète ne peut être en forme qu'une ou deux fois par an, il faut choisir les objectifs de l'année (ex.: championnats d'Europe et Championnats de France) et planifier l'entraînement par rapport à ces objectifs.

5. LE TRAVAIL PHYSIQUE

L'entraînement, c'est se fatiguer maximalelement. Il faut donc mettre en place une base physique solide chez les jeunes.

Le Tennis de Table semble nécessiter une VO2max minimum de 60 ml/min/kg

Si cela est acquis, il faut ensuite travailler la puissance aérobie et la vitesse. Elle peut être travaillée sous deux formes :

- en fréquence (départ des sprinters)
- en vitesse lactique (sprint de 30 à 60 mètres).

En plus, un travail de puissance du même type que les athlètes (séries de 100 m) peut être mis en place.

Quoi qu'il en soit, il est primordial de prendre l'habitude de faire du stretching et des abdominaux (quotidiennement si possible) dès le plus jeune âge

6. LE TRAVAIL PSYCHOLOGIQUE

Pour l'instant, nous avons peu d'information, mais d'ores et déjà, on peut chercher à augmenter la concentration pendant l'entraînement par une attention soutenue de tous les moments.

A l'INSEP, une étude vient de démarrer sur la préparation psychologique quelques jours avant la compétition, quelques heures avant et après la compétition.

= = = = =

FICHES TECHNIQUE : TRAVAIL DU DEPLACEMENT CHEZ UN DEFENSEUR

=====

Christian VIVET

Dans un précédent article (TT Centre No 3) nous avons abordé le travail du déplacement en général, nous nous proposons maintenant de cibler plus précisément ce travail chez le défenseur. La démarche sera la même, à partir d'un objectif, nous définirons les moyens et les consignes.

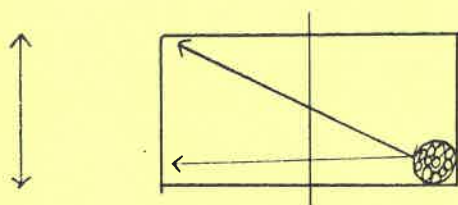
Rappelons tout d'abord les trois déplacements fondamentaux du défenseur :

- Latéral
- En profondeur
- Grand déplacement

FICHE N° 1

Objectif: AMELIORATION DU DEPLACEMENT LATERAL

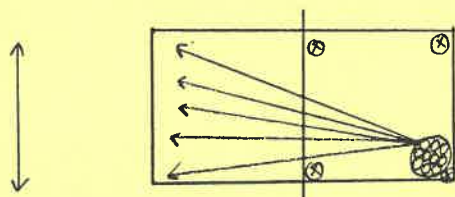
1ère situation:



Moyens: au panier de balles, distribuer régulièrement en CD des balles top - spinées une fois dans le R une fois dans le CD; défendre la balle en CD à droite de la table, en R à gauche.

Consignes: Prendre la balle coté CD, les épaules légèrement de profil par rapport à la table, flexion plus prononcée sur la jambe droite au moment de l'action sur la balle, et impulsion immédiate pour aller se replacer; coté R, tourner également les épaules, flexion plus prononcée sur la jambe gauche (pour un droitier).

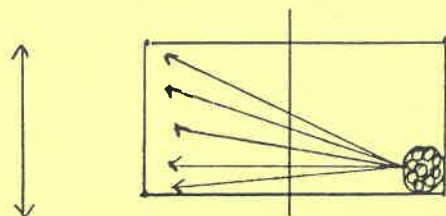
2ème situation:



Moyens: Au panier de balles distribuer irrégulièrement des balles sur le CD ou le R. Pour le défenseur, varier la longueur des balles et jouer les blanches.

Consignes: être toujours en mouvement, soigner la vitesse de remplacement en milieu de table en attendant la balle suivante.

3ème situation:

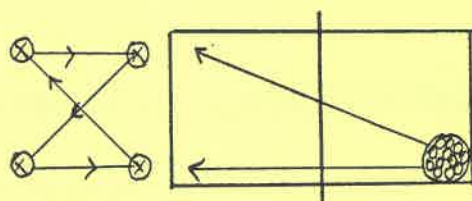


Moyens: Même exercice au niveau de la distribution des balles.

Consignes: Alternier des balles de défense et des balles de contre attaque en conservant toujours la même de sol.

FICHE N° 2: Objectif: DEPLACEMENT EN PROFONDEUR.

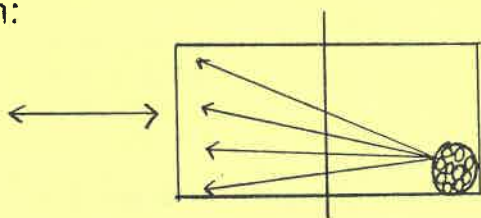
1ère situation:



Moyens: Au panier de balles distribuer régulièrement des balles une fois dans le CD, une fois dans le R, en variant balle frappée, top – spinée ou amortie.

Consignes: revenir à la table sur les balles amorties et agir sur la balle, flip ou balle tendue, sans jouer trop fort.

2ème situation:

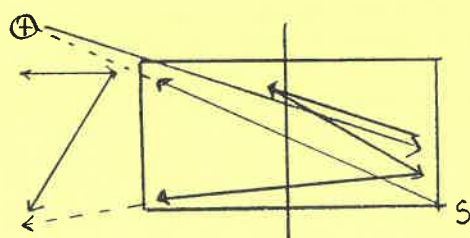


Moyens: Même exercice que précédemment, mais la distribution est irrégulière.

Consignes: revenir sur l'amortie pour prendre l'initiative.

FICHE N° 3: Objectif: AMELIORATION DU GRAND DEPLACEMENT DU REVERS VERS LE PLEIN CD.

Situation:



Moyens: service rapide dans le plein revers, défense du revers, amortie dans le revers, pivot pour prendre l'initiative en CD, contre dans le plein CD, déplacement du revers dans le plein CD pour défendre la balle en CD, puis jeu libre.

Consignes: ne pas s'engager totalement lors du pivot pour avoir la possibilité de se replacer, soigner le placement de cette prise d'initiative, pour éviter une ouverture d'angle trop importante dans le CD.

RAPPEL DE QUELQUES GENERALITES SUR LE DEFENSEUR.

- Système de jeu un peu oublié de nos jours (et c'est dommage), car les entraîneurs ont tendance à mettre tout le monde dans le même moule.
- le défenseur doit savoir varier son action sur la balle:
 - * couper fort
 - * Défendre sans effet
 - * utiliser les rotations latérales
- Il doit aussi savoir varier les trajectoires:
 - * Tendue, en prenant la balle au sommet du rebond
 - * Courbe , prise de balle plus tardive
 - * cloche, défense balle haute
- et enfin être capable d'une grande efficacité dans les changements de rythme: prise d'initiative.
- Il pourra pour cela faire appel à un matériel combiné.

NOTION DE SYSTEME DE JEU ET IMPLICATIONS POUR L'APPRENTISSAGE

=====

Patrice DAVID

L'observation simple d'une rencontre de Tennis de Table, met clairement en évidence des façons différentes de jouer, d'un pongiste à l'autre. Ainsi a-t-il été pris l'habitude de classer par catégorie (système de jeu) l'ensemble des joueurs, les grandes familles étant plus particulièrement répertoriées sous les noms suivants :

- Attaquant à base top – spin et coup fort,
- Joueur à base Vitesse – placement,
- Joueur en variation de Top – spin,
- Défenseur.

Cependant l'évolution actuelle du Haut – Niveau, référence obligatoire pour l'apprentissage de l'activité, fait apparaître une certaine difficulté à classer précisément les joueurs. Ainsi pour définir le jeu du Tennis de Table au cours de cet article, nous nous attacherons à définir en priorité les intentions des joueurs.

Ainsi, il est à remarquer qu'au cours d'une manche ou d'un match, un joueur, toujours dans le but de marquer le point, semble jouer par moments des rôles différents. Ces derniers pouvant être résumés par les actions suivantes :

- Servir
- Retourner le service
- Neutraliser l'adversaire
- Donner de l'énergie à la balle
- Utiliser l'énergie de la balle adverse.

Les deux premières actions évoquées sont des constantes du jeu. Quelque soit le joueur, tous les 5 points, il est amené à changer de rôle (de serveur, il passe relanceur, et inversement), donc de répertoire (de coups techniques en ce qui nous concerne).

La troisième action devient également une constante lorsque le niveau du joueur augmente. Peu sensible chez les débutants, elle est souvent la cause de la domination d'un joueur sur l'autre dès que le niveau de jeu atteint au moins le classement 30.

Pour ces trois premiers rôles, on s'aperçoit qu'ils sont systématiquement présents dans le "scénario" que le joueur doit dérouler derrière la table pour espérer l'emporter. On voit donc déjà ici toute l'importance d'apprendre très tôt ces rôles qui deviendront primordiaux par la suite.

Pour ce qui concerne les deux dernières actions, une analyse plus précise met en évidence, bien souvent, la dominance d'un comportement par rapport à un autre suivant le joueur, mais cependant, la présence du deuxième, même si ce n'est que sur quelques points au cours de la rencontre. Ainsi certains joueurs préfèrent – ils jouer en donnant de l'énergie à la balle (frappe – top frappé), mais nous les verrons parfois construire et marquer des points en utilisant l'énergie de la balle adverse (bloc, défense,...), l'inverse étant bien entendu vrai.

Là encore l'analyse de cette façon de faire, laisserait sous – entendre que l'apprentissage devrait orienter le joueur vers un rôle privilégié, mais donner aussi les moyens à celui – ci de pouvoir parfois changer de rôle, et sans aucun doute alors, dérouter l'adversaire.

Les implications concrètes pour l'apprentissage du Tennis de Table paraissent alors évidentes :

Apprendre le Tennis de Table, c'est apprendre "le texte" (les coups techniques) qui permettra au pongiste de "réclamer" au mieux le rôle qu'il aura choisi de joueur à un moment précis de la rencontre.

L'entraîneur devra donc avoir constamment en tête les éléments suivants :

1. Apprendre les 3 rôles principaux du Tennis de Table.
 - Servir
 - Relancer le service
 - Neutraliser l'adversaire.
2. Orienter rapidement le joueur vers un rôle privilégié dès que les 3 précédents ne peuvent plus être joués.
 - donner de l'énergie à la balle
 - ou – utiliser l'énergie de la balle adverse.
3. Ne pas faire un apprentissage restrictif, mais faire apprendre un peu de "texte" (quelques coups techniques) se rapportant au rôle secondaire.

Si l'on considère la durée d'un point (en moyenne 2 à 3 échanges), il est possible d'indiquer des pourcentages de temps à passer sur chacun des rôles lors de la phase d'apprentissage (2 ans).

40% sur : Servir et relancer

20% sur : Neutraliser

20% sur : Rôle privilégié

10% sur : Rôle secondaire.

Les 2 tableaux ci-dessous permettront de résumer ce qui a été dit précédemment.

TABLEAU N° 1 Coups techniques qui se rapportent à chaque rôle.

TABLEAU N°2 Coups préférentiels à apprendre dans les trois rôles invariants (servir, relancer, neutraliser) en fonction du rôle privilégié tenu par le joueur (donner ou utiliser).

<u>NATURE DU ROLE</u>	<u>COUPS UTILISES</u>	
SERVIR	<ul style="list-style-type: none"> . Court . Long et rapide . 2 rebonds . Sur le CD . Sur le R . sur le ventre . sur les petits côtés 	<ul style="list-style-type: none"> Service coupé Service lifté Services latéraux Service sans effet Service combiné Service dévié
RELANCER LE SERVICE	<ul style="list-style-type: none"> . Court . Long et rapide . 2 rebonds . sur le CD . sur le R . sur le ventre . sur les petits côtés 	<ul style="list-style-type: none"> Flip frappé Flip avec rotation avant Amortie Poussette coupée Poussette tendue Remise latérale
NEUTRALISER	<p>Il s'agit dans ce rôle d'empêcher toute initiative forte de l'adversaire. On privilégiera :</p> <div> <div> <p>Le placement</p> <ul style="list-style-type: none"> . court . 2 rebonds . Ventre pongiste </div> <div> <p>La hauteur de la balle</p> <p>La rotation de la balle</p> </div> </div>	
DONNER DE L'ENERGIE A LA BALLE	<ul style="list-style-type: none"> . Frappe . top spin rotation . top spin frappé . bloc actif . contre top spin 	<ul style="list-style-type: none"> défense coupée
UTILISER L'ENERGIE DE LA BALLE ADVERSE	<ul style="list-style-type: none"> . Bloc passif, amorti ou coupé . Défense molle, amortie 	<p>Le Petit Jeu</p>

	ROLE PRIVILEGE DU JOUEUR			
	DONNER DE L'ENERGIE A LA BALLE		UTILISER L'ENERGIE	
SERVIR	2 rebonds Long et rapide Ventre Petits côtés	Latéraux Combiné Dévié Sans effet	Court 2 rebonds Revers Ventre	Coupé Combiné Dévié
RELANCER	Long et rapide Petits côtés	Flip tapé Flip rotation	Court Long 2 rebonds	Amortie Coupée Tendue coupée ventre latérale
NEUTRALISER	2 rebonds Rotation		Court 2 rebonds	

Faites maintenant "passer" vos joueurs dans ces 2 tableaux et voyez ce qu'il manque comme "texte" dans le(s) rôle(s) qu'ils souhaitent jouer, ainsi que les manques dans le rôle complémentaire.

PREPARATION DU JOUEUR POUR UNE COMPETITION INDIVIDUELLE

= = = = =

Fabrice JAI

En préambule, il est à signaler que nous parlons de toutes compétitions individuelles de longue durée, où le joueur est amené à disputer un nombre de matchs important, soit dans une journée (type individuels) soit sur 2 jours comme le TOP 12 (11 matchs).

Nous parlerons ici plus particulièrement de la semaine qui précède la compétition, c'est-à-dire les 3, 4, ou 5 séances d'entraînement visant à donner au joueur un maximum d'atouts pour le jour J.

Il est important de comprendre, ceci étant dans l'ensemble reconnu de plus en plus par les cadres techniques, mais également par les joueurs eux-mêmes, que la préparation revêt différents aspects.

Nous parlerons donc de préparation technique, tactique, mais également, au même degré d'importance, de la préparation physique et psychologique.

Bien qu'il soit difficile de séparer ces 4 types de préparation étant toutes imbriquées, nous allons tout de même tenter d'analyser un par un, tous ces paramètres importants du Tennis de Table moderne.

1. L'ASPECT TECHNIQUE

A quelque niveau que ce soit, du 55 au champion de France, le joueur sera préparé de façon à ce que le jour de la compétition, sa technique gestuelle soit à son maximum d'efficacité. Prenons un exemple pour illustrer ces propos.

EXEMPLE : un joueur X, peu importe son classement, apprend le top spin revers pour pallier à un déséquilibre dans son jeu.

Rôle de l'entraîneur :

Ayant mis en place des situations pour faire progresser le joueur dans ce coup au niveau technique, il devra ensuite figer cette évolution pour rechercher un maximum d'efficacité dans le jeu réel. Il mettra en place des situations ouvertes où le joueur pourra intégrer ce nouveau coup le plus justement possible (reconnaître la balle, rotation, vitesse) avec un maximum d'efficacité.

Les séances qui précèdent la compétition :

- Le service : il pourra être travaillé sans relance. On ne cherchera pas à apprendre des services, mais à rentabiliser au maximum les services que l'on connaît bien sur différents paramètres (placement, rotation, vitesse).

- Il pourra également être travaillé avec le retour, mais sans jeu derrière, ce qui permettra de constater tout de suite l'efficacité par rapport à un adversaire.

- Avantage de ce système : les joueurs ne penseront qu'aux services et aux retours (ce qui nous amène à la tactique).

2. L'ASPECT TACTIQUE

Plus nous nous approcherons de la compétition, plus les situations seront ouvertes. C'est-à-dire, de façon claire, que les consignes de l'entraîneur seront moins dirigistes. On se rapprochera de plus en plus du jeu réel, (situation de match).

exemple :
1. Service court / Placement libre
2. Remise poussette tendue / Placement libre
3. = > Démarrage TS au coude

ou

1. Service court / placement libre
2. Remise courte / placement libre
3. Flip = > poussette tendue / au coude

Ce ne sont là que des exemples du type de situation à mettre en place. On peut le faire en comptant les points (motivation), avec, par exemple, un système de comptage favorisant le service.

Je marque le point directement avec les services : 3 points
Je marque le point sur le retour de l'adversaire : 2 points
Je perd le point sur le retour de l'adversaire : - 2 points
etc...

Possibilité de garder le service pendant toute la manche, ou de changer tous les 5 services de serveur.

Toujours garder en tête que l'objectif est de marquer le point.

3. L'ASPECT PSYCHOLOGIQUE

Il sera en partie lié à l'aspect tactique. En effet, l'entraîneur devra réussir à mettre le ou les joueurs concernés par la compétition dans un état de confiance par rapport à eux-mêmes.

On recherchera à l'entraînement, le maximum d'intensité et de concentration qu'il est nécessaire d'avoir en match.

De fait, un joueur qui arrive dans une compétition en doutant de son niveau de jeu, part dès le départ, avec un handicap psychologique qu'il devra s'efforcer de combattre au fil des rencontres.

Il est donc du rôle de l'entraîneur de trouver les situations qui amèneront le joueur à se sentir prêt à affronter des matchs durs.

En dehors des situations de jeu, il devra également jouer le rôle de "psychologue amateur" au cours des discussions avec les joueurs sur la compétition. Enlever de la pression ou au contraire en mettre, selon le joueur concerné. Il faut savoir que certains joueurs ne supportent pas la pression, d'autres, au contraire, en ont besoin pour "s'écarter" à la table. Il faut donc bien connaître les joueurs et essayer d'intervenir près d'eux dans le bon sens.

4. L'ASPECT PHYSIQUE

Avec un jeu qui va de plus en plus vite, des échanges qui commencent à durer un peu, le joueur de Tennis de Table doit avoir une condition physique parfaite, s'il veut pouvoir évoluer à son meilleur niveau du début à la fin d'une compétition. Bien que n'étant pas un sport à dominante physiologique (athlétisme, aviron), l'aspect physique du Tennis de Table n'en demeure pas moins important.

Il est bien évident que ce n'est pas dans la semaine qui précède la compétition que l'on va commencer ce travail, il doit être présent tout au long de l'année (surtout pendant les vacances), mais de façon raisonnable et structurée.

4.1. La musculation :

Elle ne sera pas de type à donner du volume aux muscles, mais plutôt à rentabiliser au maximum les capacités de chacun. Elle sera donc basée sur la puissance et le dynamisme musculaire. Nous n'avons pas besoin de "gros bras" pour faire un top spin. Néanmoins, elle devra être un complément pour un rééquilibrage. En effet, (comme au tennis)

on voit souvent chez les pongistes un déséquilibre du côté qui joue (droite ou gauche) par rapport à l'autre.

4.2. Le stretching : ou étirements, assouplissements.

Il doit être présent tout au long de la carrière d'un joueur, du tout débutant au joueur confirmé. Il faut savoir que, outre le côté dynamisme musculaire dans le tennis de table, c'est le côté relâchement musculaire qui risque de jouer l'un des plus grands rôles. On le sait, en tennis de table, c'est la vitesse et la souplesse qui sont à la première place.

La semaine qui précède la compétition :

Il n'est peut-être pas absolument nécessaire de faire un travail physique hors de la table durant cette semaine. Par contre, il peut être travaillé et devra être travaillé à la table sous le terme "d'intensité".

Toutes les situations mises en place par l'entraîneur devront être jouées à 110% de son maximum, dans un travail de déplacement par exemple. Le tennis de table est assimilable à un sport de combat où l'on va disputer un duel. Il faut donc apprendre à se battre et "se faire mal" à l'entraînement, pour donner son maximum en match.

La dernière chose que je ferai entrer dans l'aspect physique c'est "l'hygiène de vie". Nourriture, boissons, repos, autant de paramètres qui amélioreront, ou du moins permettront de conserver son maximum d'énergie.

Le repos : dans la semaine de la compétition, le joueur devra avoir de longues nuits, de 8 à 10 heures de sommeil, selon son âge. Il devra également, et ceci durant la compétition, savoir profiter des entre-matches pour se reposer, pour récupérer. Boissons et nourriture devront l'accompagner tout au long de la compétition. Nourriture légère, vite assimilable, ex.: barre de céréales, fruits secs, petits gâteaux, etc... La boisson pourra être simplement de l'eau minérale, ou bien un mélange d'eau et de produit super-vitaminé, comme on en trouve dans le commerce.

Voilà pour ce qui est de la préparation. Cet article ne se veut pas un mode d'emploi à la préparation d'un joueur, mais simplement quelques conseils et observations.

Peut-être pourrons-nous dans un numéro suivant être plus précis, dans les situations, mais il n'y a pas, je crois, de solution miracle.

= = = = =