

E. R. C.
CENTRE



TOP TECHNIQUE CENTRE

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



SPECIAL DEFENSE

COMMISSION REGIONALE JEUNES ET TECHNIQUE

N° 9

 *
 * S O M M A I R E D U N U M E R O 8 *
 *

1. LE MOT du ...C.T.R.
 ooooooooooooooooooooo

2. DOSSIER : SPECIAL DEFENSE :
 ooooooooooooooooooooo

- 20. Préambule.
- 21. La technique gestuelle du Défenseur.
- 22. Le jeu de jambes en Défense.
- 23. Défenseur mais aussi Attaquant.
- 24. Le placement de la balle.
- 25. Où jouer le Défenseur ? au ventre ?
- 26. La patience : force de l'attaquant ?

3. REFORME, DEVELOPPEMENT & PROGRES par M. DU WENJIE.
 ooooooooooooooooooooo

dans le cadre de l'interview de M. Ichiro OGIMURA, Président
 de l'I.T.T.F.
 (traduction par Mme V.MORELLEC, de l'article de "Table Tennis
 World" rédigé en anglais).

4. DOSSIER DIETETIQUE : N° 1 : LA VITAMINE "C" DANS VOTRE ASSIETTE.
 ooooooooooooooooooooo

==:==:==:==:==:==:==:==

Remarque : Etant donné l'ampleur du dossier "Spécial Défense",
 il est apparu nécessaire de reporter au prochain
 numéro, l'article : "Le robot : pour ou contre ? an-
 noncé le mois dernier.
 Par contre, c'est pour des raisons techniques que la
 publication de la fin de l'interview de M.Michel GADAL,
 Entraîneur National, est reportée au prochain numéro.

* LE MOT DU ...C.T.R. *

Soucieux de l'audience de notre revue interne à la Ligue du Centre , je propose ce mois-ci, un "dossier" SPECIAL DEFENSE.

Pourquoi donc la Défense ? Cette question, bon nombre d'entre-nous dont la vocation est d'entraîner et par conséquent de former, se la pose, sans doute plus souvent que l'on a tendance à le penser, mais probablement sous d'autres formes :

- Faut-il former des défenseurs ? car...
- La Vitesse n'est-elle pas la base de jeu du Futur ?
- Comment détecter, Entraîner un défenseur ?
- Faut-il orienter directement le défenseur vers l'utilisation d'une raquette combi ?

Un fait quasi-certain : le jeu de Défense est presque devenu chez les jeunes, un sujet tabou.

M. Christian MARTIN, ex-International et actuellement Entraîneur National à l'I.N.S.E.P et coach de l'Equipe de France, le faisait justement remarquer dans son mémoire présenté pour le B.E.E.S 2°degré, sous le titre :

"LA DEFENSE EST-ELLE DEFENDUE ?"

Bonne question direz-vous car elle devait d'être posée et traitée. Elle sous-entend en effet, les interrogations suivantes :

- * Faut-il interdire aux jeunes de défendre, ou tout au contraire,
- * Faut-il défendre la défense et ainsi admettre sinon reconnaître qu'elle constitue un système de jeu performant, à part entière ?

C'est ce grand sujet, ce grand thème, que nous vous proposons, le

SAMEDI 14 DECEMBRE, à ORLEANS,

M. Christian MARTIN, le principal interlocuteur du "mouvement défensif", ayant accepté de présider la "Conférence/Débats" qu'il nous a paru intéressant de réaliser à l'intention de TOUS LES CADRES TECHNIQUES et ENTRAINEURS de la Ligue du Centre.

Nous espérons vivement que vous serez très nombreux à venir voir et écouter ce champion du jeu défensif, ce grand technicien de la défense, à lui poser vos questions et à assister à la projection d'une cassette-vidéo entièrement consacrée au thème de :

"LA DEFENSE" et dans laquelle l'on voit à l'oeuvre les meilleurs défenseurs MONDIAUX du moment.

Dans ce N° 8, vous trouverez également, le premier numéro du "dossier" sur la diététique que nous envisageons de compléter régulièrement.

Il nous a paru également utile de vous tenir informé des projets de l'I.T.T.F. C'est en tout cas la raison pour laquelle nous vous présentons l'interview exclusive accordée, en anglais, par M. OGIMURA, Président de la Fédération Internationale de Tennis de Table à M. Du WENJIE, de la revue "Table Tennis World".

N'hésitez-pas à me faire connaître vos observations, critiques, conseils et besoins, car cette revue spéciale de VOTRE LIGUE, est bien sûr la VOTRE, ou plus justement la NOTRE. Quoiqu'il en soit, elle doit le devenir !

 *
 * 2. DOSSIER : SPECIAL DEFENSE *
 *

=====
 = 20. PREAMBULE =
 =====

Le dossier technique de ce mois de Décembre est consacré en grande partie à la défense.

Il se compose de plusieurs chapitres dans le but essentiel d'informer le lecteur sur la marche à suivre pour s'orienter (et orienter) vers le jeu défensif lorsqu'il aura détecté un joueur prédisposé à ce système de jeu.

Les jeunes joueurs chinois sont orientés vers la défense en fonction de leur morphologie (les plus grands sont sélectionnés) ou de la grande taille des parents lorsqu'il s'agit de très jeunes éléments : dix ans et ... beaucoup moins.

En club, l'entraîneur souvent hésite à mettre un jeune joueur à la défense. Cette hésitation paraît tout à fait légitime dès lors que l'on examine, soit le classement mondial, où l'on ne relève que quelques défenseurs "se battant en duel", soit plus simplement, le classement national français qui ne compte plus guère qu'un seul défenseur : Christian MARTIN.

Le septicisme s'instaure logiquement lorsque l'on pense au choix à opérer pour orienter ou non, un jeune (ou un moins jeune) vers la défense .

La fiche technique qui suit, ne traite pas de ce choix qui demeure un critère d'appréciation très personnel. Elle a pour but de bien cibler les possibilités de réponse à la question posée.

Ce qu'il convient de bien considérer, c'est que la défense requière des aptitudes spécifiques très différentes de celles de l'attaquant.

Bien que les défenseurs "modernes" se cantonnent de moins en moins dans le système de défense "pure" basé sur la recherche de la faute de l'adversaire, (ils n'hésitent plus à attaquer et encore moins à contre-attaquer, et s'efforcent même de prendre l'initiative derrière leur service), la conception du jeu spécifique de défense n'est pas du tout la même que celle du jeu de l'attaquant.

En défense, l'on va surtout chercher à faire commettre des fautes à l'adversaire, la plupart du temps, en les PROVOQUANT par des variations dans les rotations de balle associées à des camouflages variés des différentes techniques utilisées.

Par contre, force est de constater que peu d'attaquants (mais avec notre célèbre Jacques SECRETIN) pratiquent de cette façon.

L'ensemble des meilleurs joueurs privilégie le gain du point, soit, par la prise de l'initiative ou soit, par la contre-initiative.

Considération importante dans l'apprentissage de la Défense, faut-il ou non, débiter avec une raquette combi : backside adhérent/backside non adhérent (anti-top), backside adhérent/picots longs ou autres, ... ?

Les Asiatiques, notamment les Chinois, privilégient l'apprentissage avec le matériel combi.

Le but de l'opération est de placer TOUT DE SUITE, le jeune élément dans le contexte "DEFENSE" : JOUER AVEC UNE RAQUETTE COMBI, QU'AVEC UNE RAQUETTE COMBI et SE FORMER DES LE DEBUT A LA DEFENSE.

Autre choix important : faut-il commencer à défendre en coup droit ou en revers ?

Comme l'attaquant, l'apprenti défenseur n'échappe pas à ce dilemme.

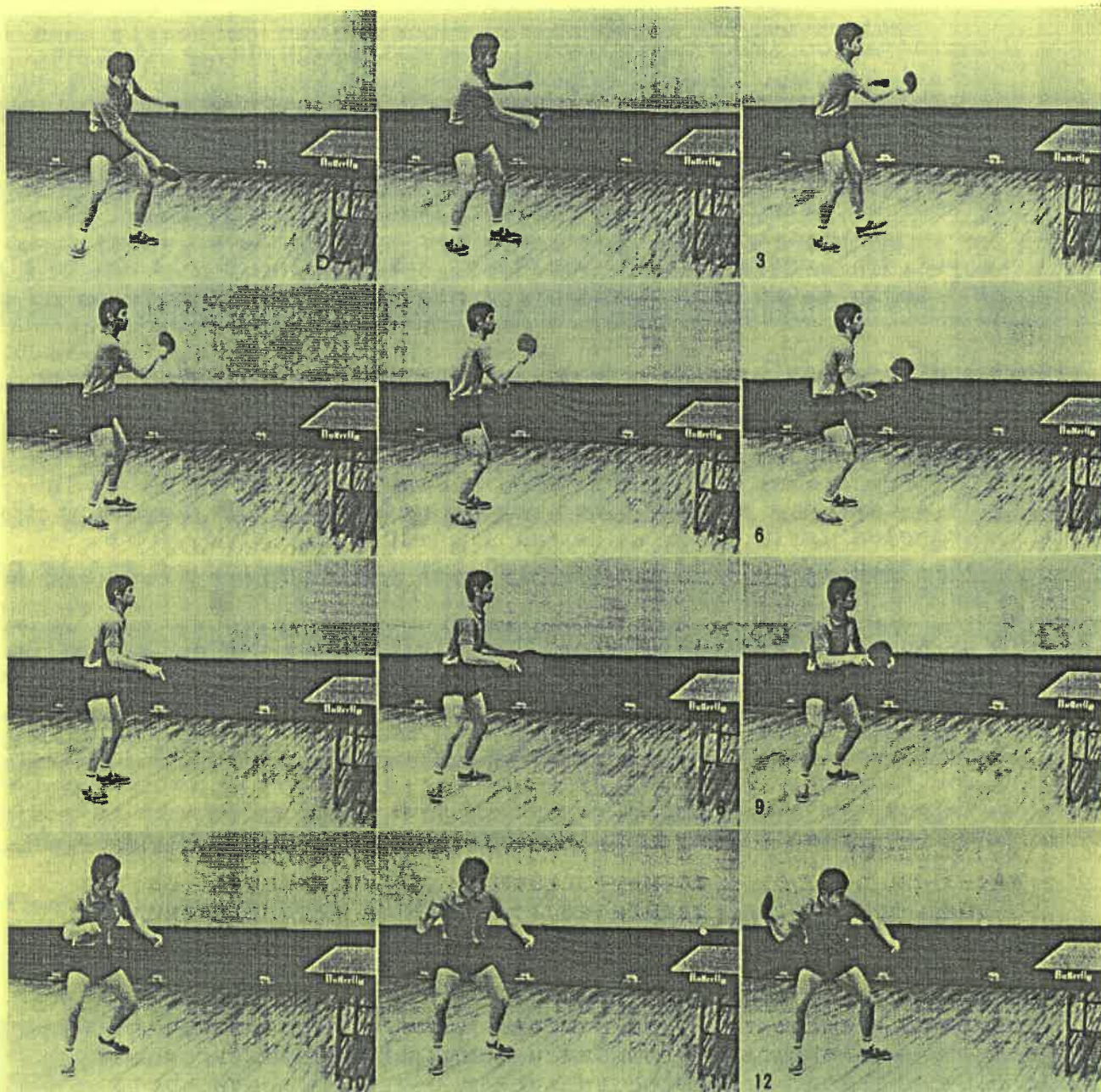
Tout à chacun a pu remarquer que le défenseur est quasiment toujours plus fort, plus à l'aise, d'un côté que de l'autre. Pour les uns, c'est le côté droit, pour les autres, c'est le côté gauche.

J'ai souvent entendu dire qu'il fallait mieux commencer par le revers, le mouvement étant plus naturel, plus facile. Or, de telles affirmations ne reposent sur aucun fondement scientifique.

Ce qui par contre semble plus sérieux, c'est que l'utilisation d'une raquette combi implique une variation de la technique gestuelle : geste différent en coup droit comme en revers, dès lors que l'on utilise, soit un backside adhérent, soit un backside non-adhérent, soit un picot.

La série de photos proposée illustre une décomposition du geste de défense en coup droit : de PROFIL et de FACE.



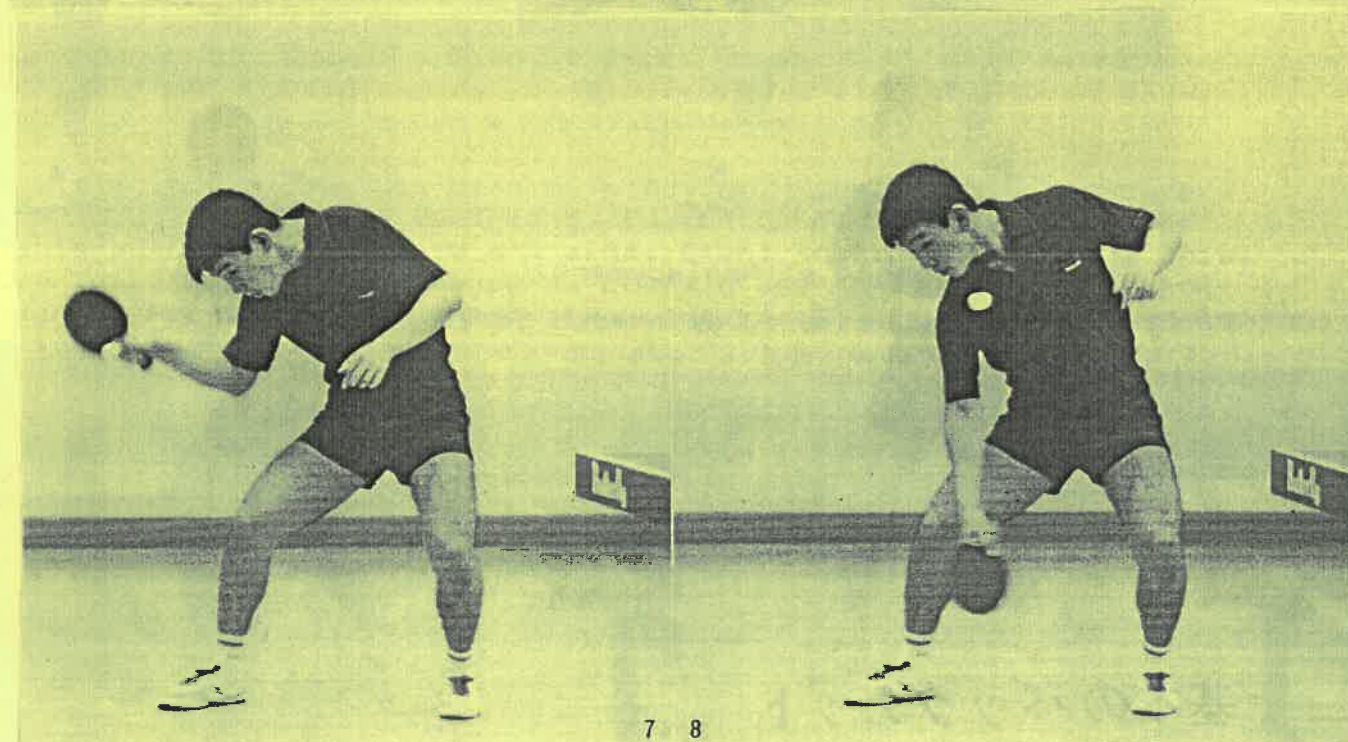
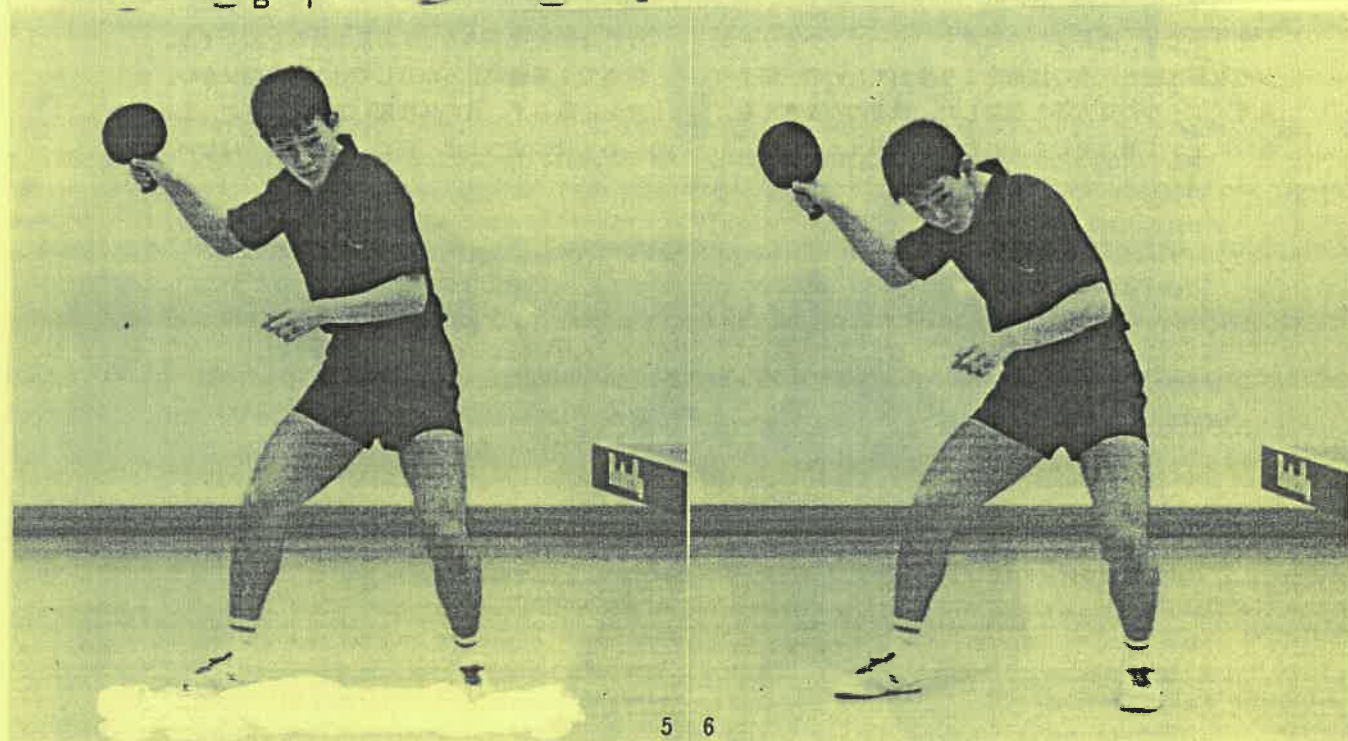
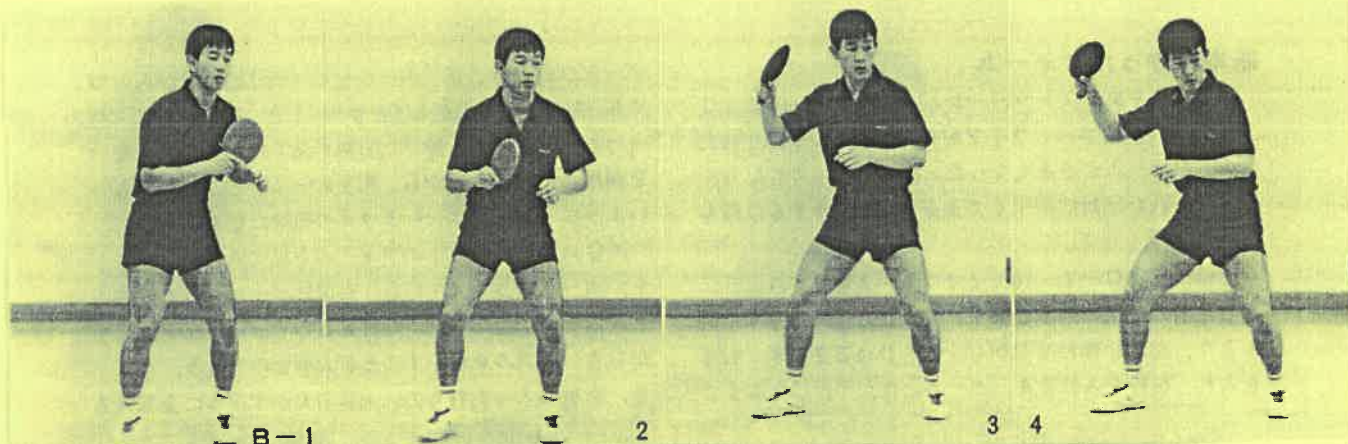


Lorsque le choix de la technique (coup droit/revers) a été arrêté, il convient alors de commencer l'apprentissage de la technique gestuelle de défense.

Cet apprentissage implique le strict respect des considérations suivantes :

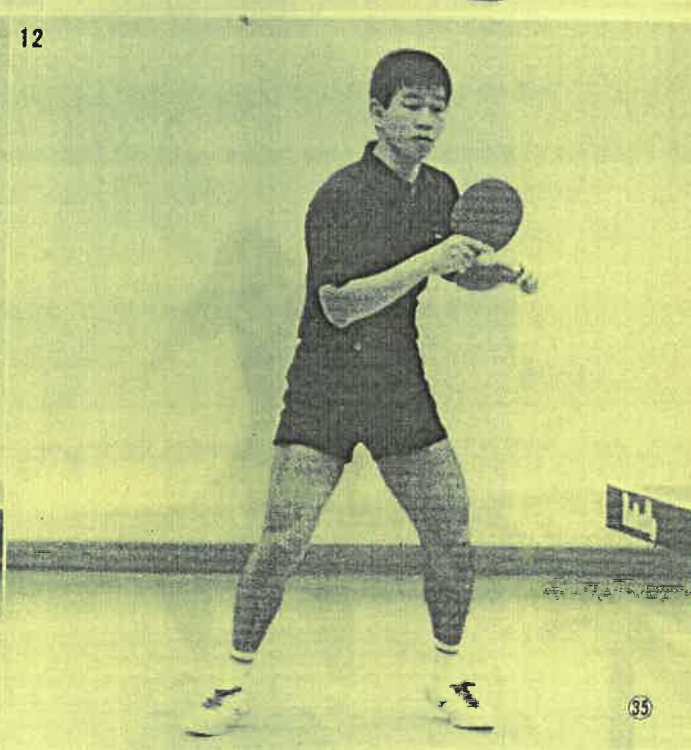
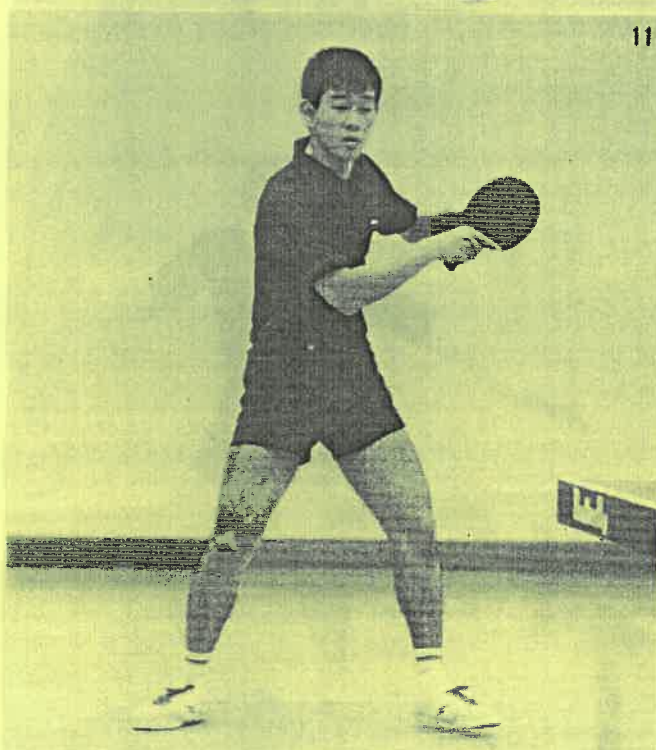
- * PLACEMENT DU CORPS PAR RAPPORT A LA BALLE
(Jambes/tronc/épaules/bras)
- * PRISE DE LA BALLE.
- * VARIATIONS DE LA BALLE.
- * DIRECTION DU RETOUR
(Trajectoires par rapport :
 - 1) à la hauteur du filet.
 - 2) longueur de la balle sur la demi-table adverse.

La série qui suit, est une décomposition de la technique en défense REVERS, vue de FACE.



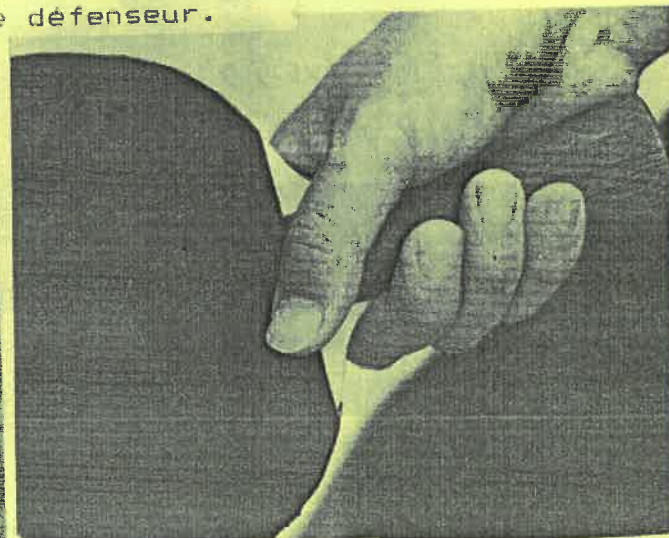
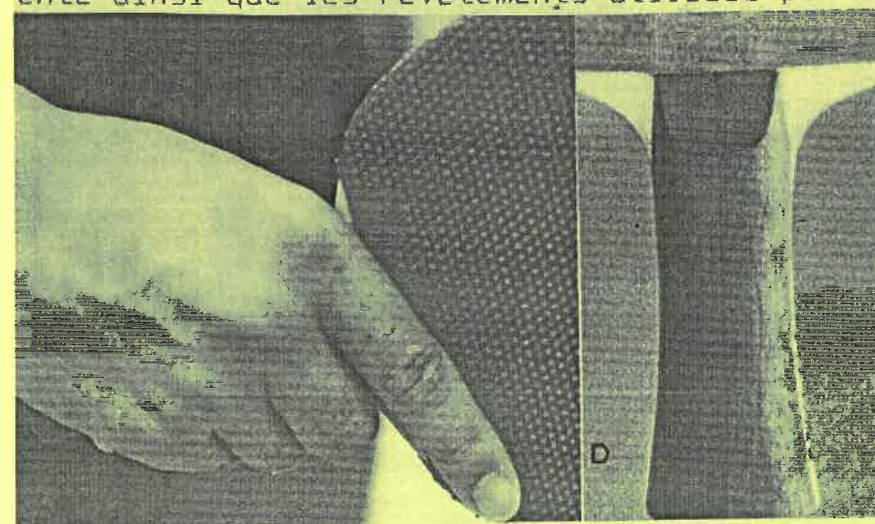


11 12

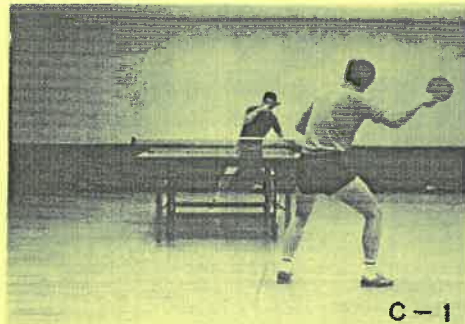


Fin du mouvement et Remplacement.

i-contre, la prise de raquette du défenseur de la page précédente ainsi que les revêtements utilisés par ce défenseur.



Il convient de noter qu'aujourd'hui, peu de défenseurs de haut niveau n'utilisent pas le picot long. Mais le marché offre différentes sortes de picot. (Un dossier sur le matériel est en préparation).



C-1

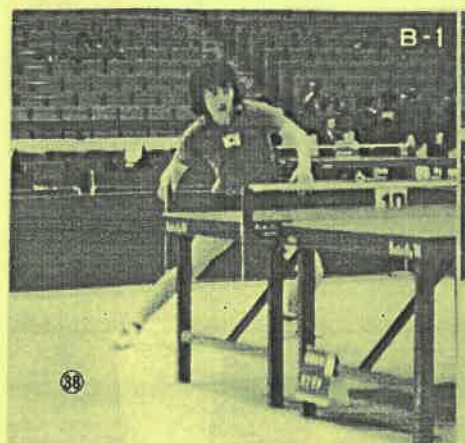


2 3

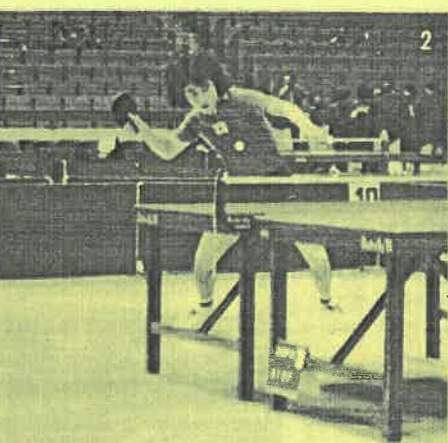


La technique en DEFENSE DU COUP DROIT est la suivante : pour le droitier : ooooooooooooooooooooo

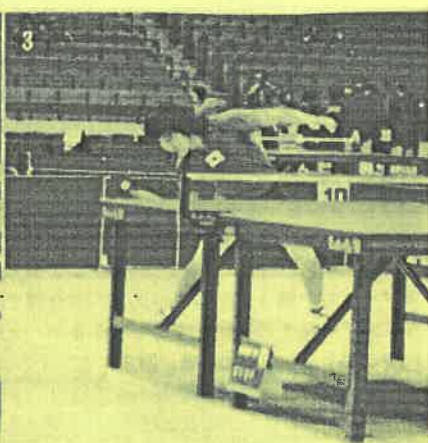
- * Jambe gauche en avant, les deux jambes, semi-fléchies.
- * Raquette à la hauteur de l'épaule.
- * La raquette descend verticalement; l'inclinaison de la raquette au contact de la balle devant varier en fonction de la rotation donnée par l'adversaire, à la balle.
- * Avant-bras et poignet (extension/flexion) sont fortement sollicités, tout comme la flexion des jambes vers le bas, au contact de la balle.
- * Extension des jambes après l'impact : balle/raquette, pour remplacement.



B-1



2



3

L'on a longtemps préconisé une prise de balle tardive (et basse), pour éviter de prendre trop l'effet. Plus on attendait, mieux cela valait !

Maintenant, les défenseurs s'efforcent au contraire, de prendre la balle au SOMMET DU REBOND. (point 1), voir juste après (point 2)

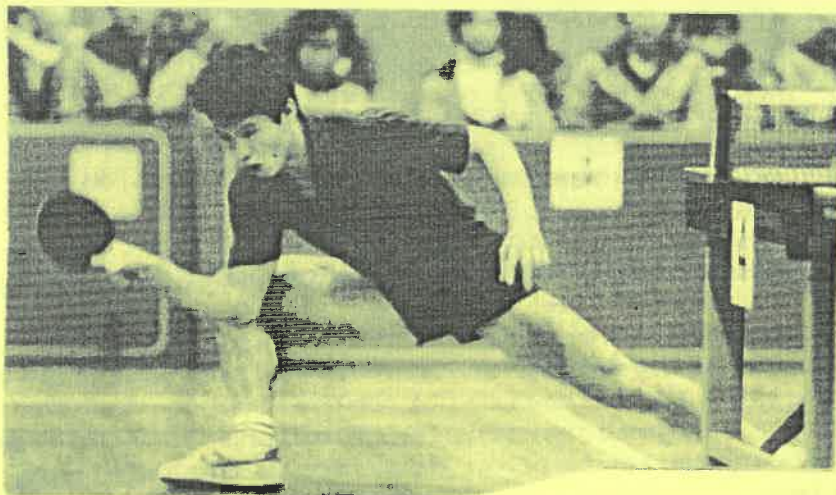
Cette recherche qui implique une bonne lecture de la "TRAJECTOIRE/ROTATION" de la balle envoyée, a pour but de diminuer le temps des repérages de l'adversaire.

Plus pratiquement, la prise de balle au sommet du rebond : PERMET AU DEFENSEUR, pour lui-même :

- . de gagner du temps, de réduire ses déplacements et par conséquent, le "terrain à parcourir".
- . d'être plus performant.

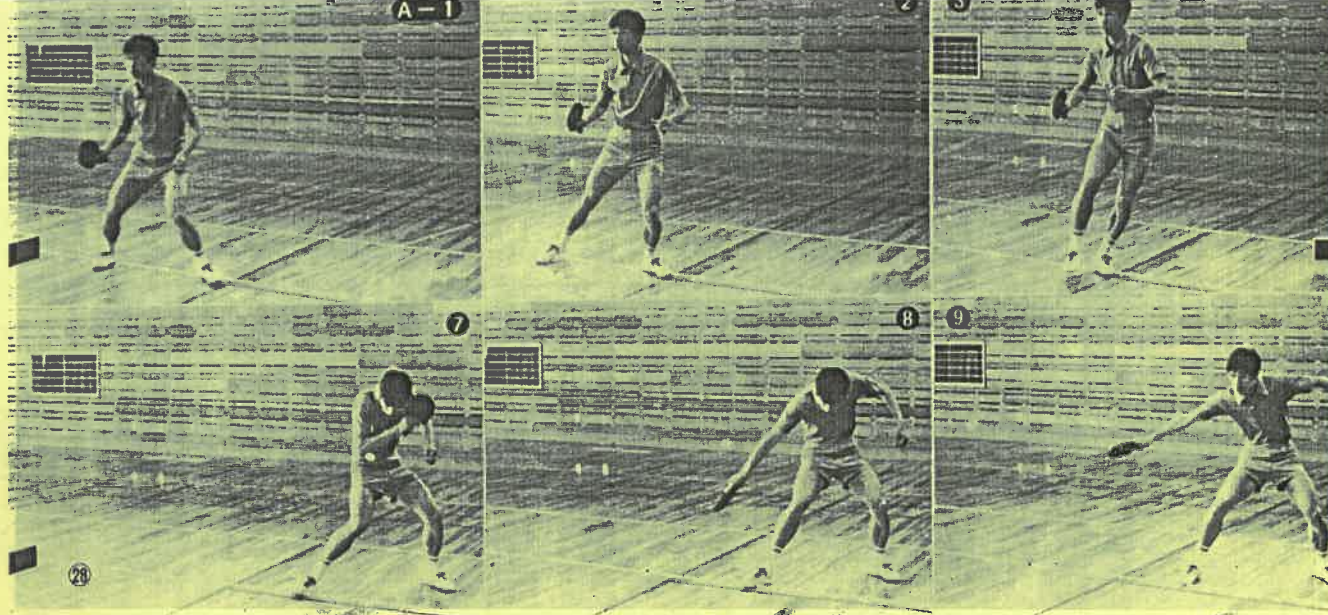
et vis-à-vis de son ADVERSAIRE, de lui :

- . laisser moins de temps pour son remplacement et pour l'organisation de son jeu.
- . donner un minimum de renseignements sur son retour, sinon des informations trompeuses.



Décomposition de la technique gestuelle en défense coup droit, dans un déplacement nécessitant une amplitude gestuelle maximale: CHEN XIN HUA accentue souvent la position en défense coup droit.

Dans ce cas précis, on parle fréquemment de "GRANDES FENTES" dont celles que l'on a pris l'habitude de voir en France lorsque Christian MARTIN était à l'oeuvre. Bien sûr, cette position nécessite une grande souplesse articulaire.



La technique en DEFENSE REVERS se définit comme suit, pour le droitier : ooooooooooooo

- * Jambe droite en avant, les deux jambes, semi-fléchies.
- * Raquette à hauteur de l'épaule.
- * L'avant-bras se déplie vers le BAS, la balle étant touchée près du corps.
- * Action du poignet en "extension/flexion"; l'inclinaison de la raquette devant varier en fonction de la rotation donnée par l'adversaire, à la balle.
- * Flexion des jambes vers le bas, au contact de la balle.
- * Extension des jambes après l'impact de la balle, pour remplacement.

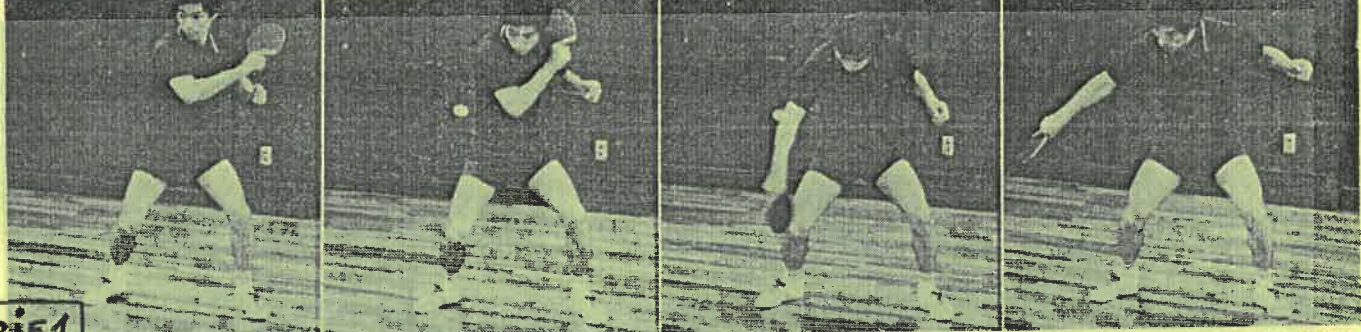
L'engagement PHYSIQUE au contact de la balle est TRES GRAND.

Plus on fait VITE et FORT pour FROTTER la balle, plus celle-ci est COUPEE.



A contrario, AVEC LE CORPS, l'on peut AMORTIR pour donner entre autre, de fausses informations à l'adversaire (balle molle) pour provoquer la faute.

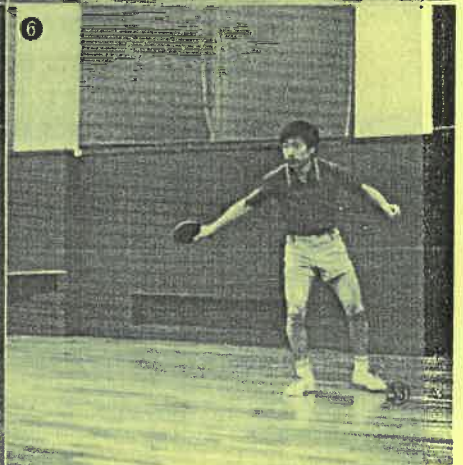
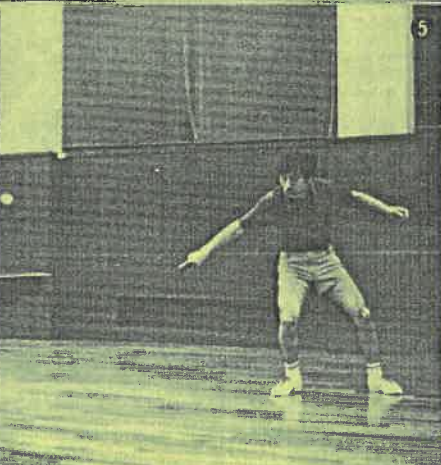
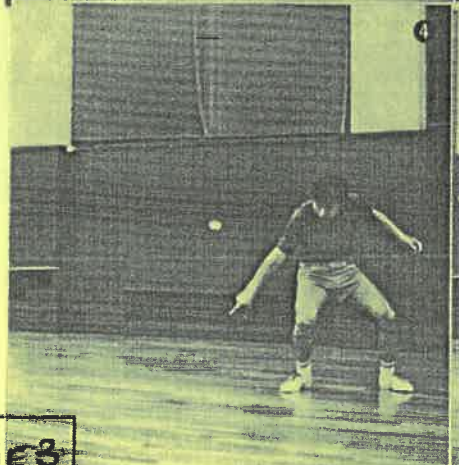
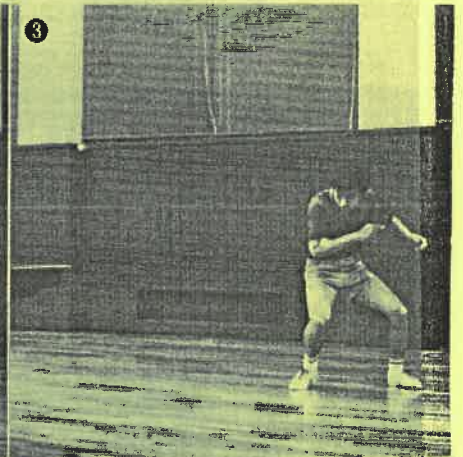
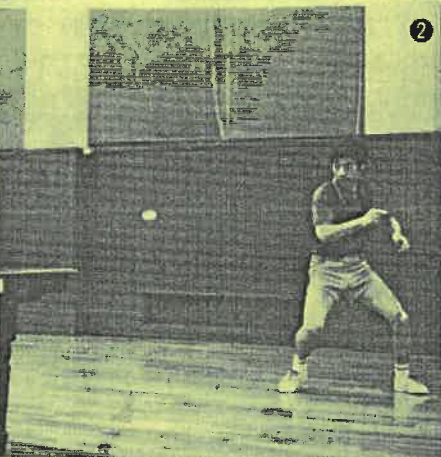
Les photos (7) et (8) mettent bien en évidence, la rapidité du remplacement; la vitesse actuelle des balles d'attaque ne permettant plus la moindre erreur.



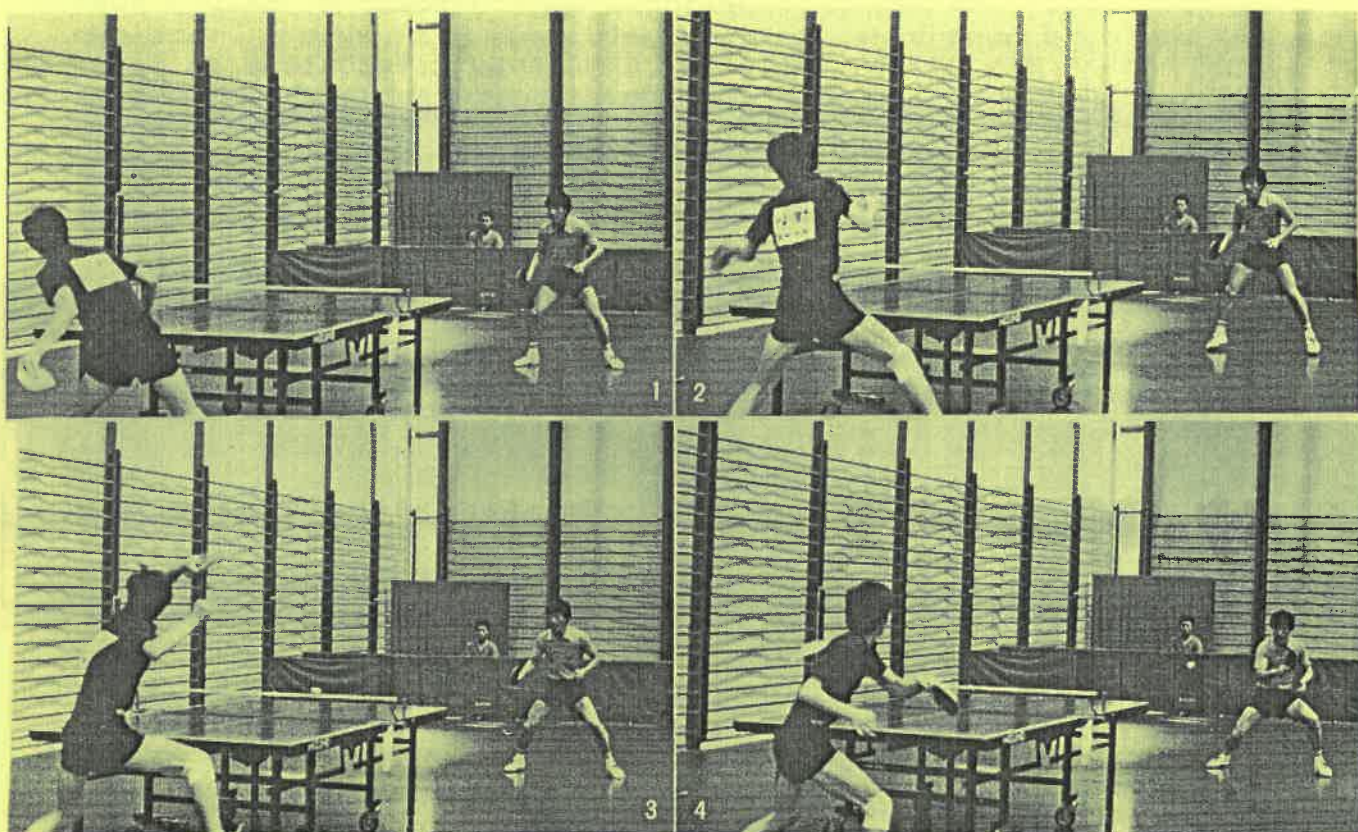
SÉRIE 1



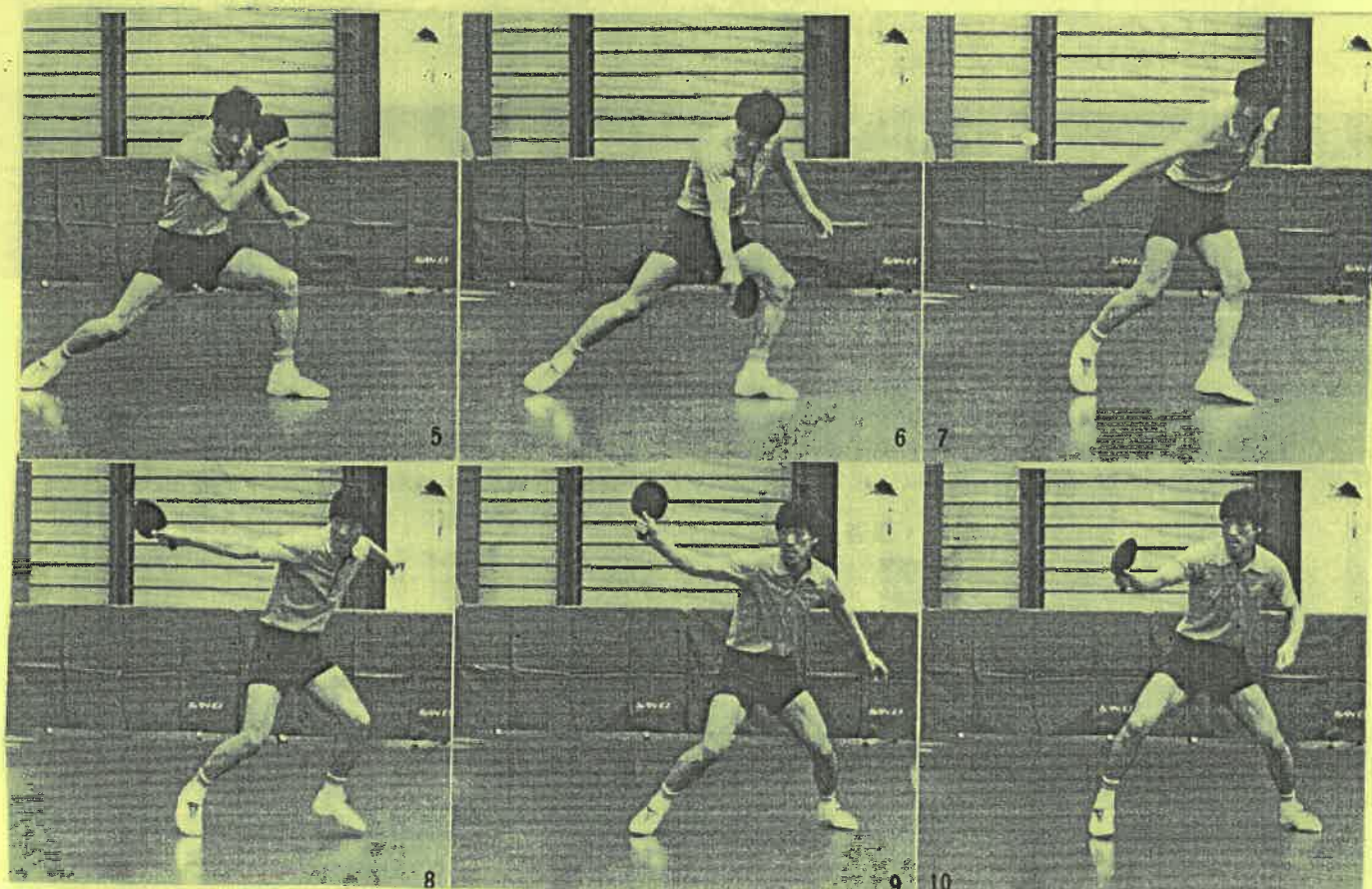
SÉRIE 2



SÉRIE 3



A remarquer aussi sur ces photos, l'attitude du défenseur sur un top-spin "APPUYE". Le mouvement est très intense : le geste montant très haut (photo 9) en est la preuve.



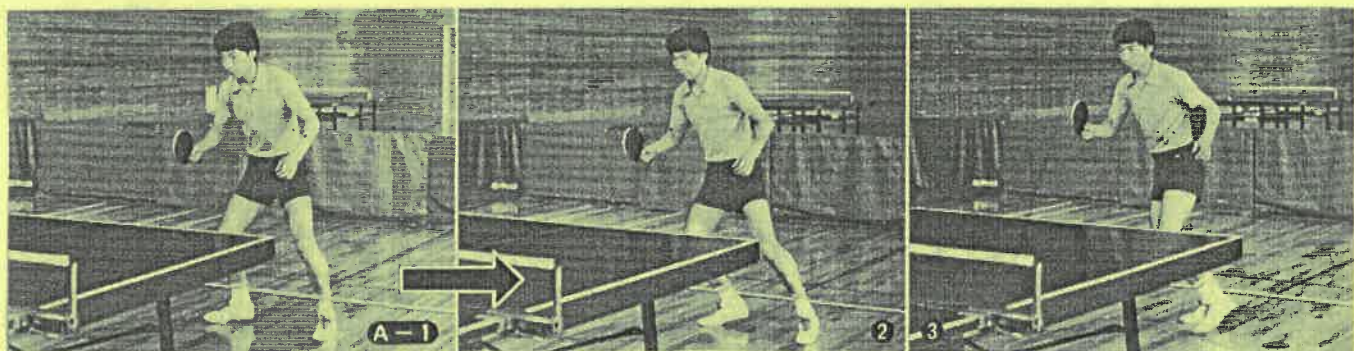
A noter : il est davantage conseillé de descendre le geste vers le bas, en fin de mouvement, (photos 6 & 7), plutôt que de le faire remonter dans le but essentiel de REDUIRE LA "PRISE DE L'EFFET" adverse.

=====

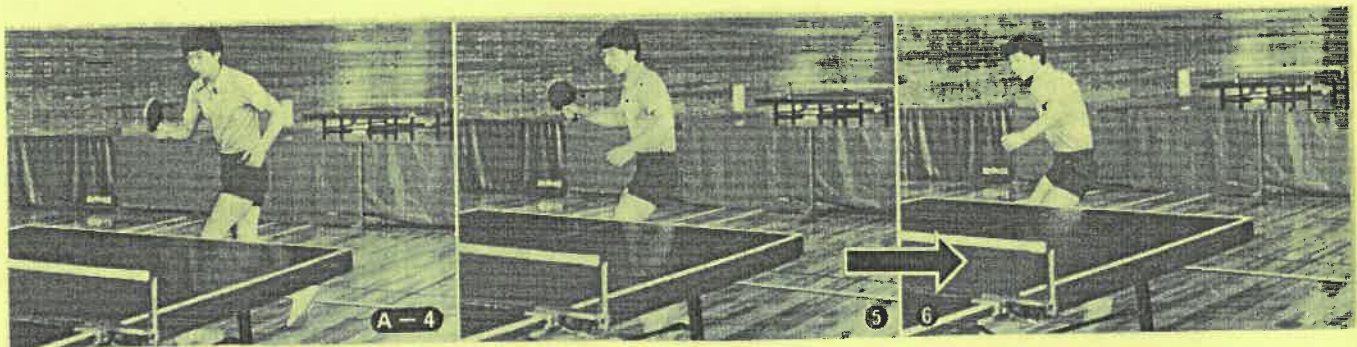
= 22. LE JEU DE JAMBES EN DEFENSE =

=====

L'ensemble des photos (A1 à A6) concerne la technique du déplacement en défense. Il montre comment le défenseur, dans l'obligation d'effectuer ce que l'on appelle "UN GRAND DEPLACEMENT", réalise les nécessaires et obligatoires croisements et passages d'une jambe à l'autre.



Pour le droitier en effet, il s'agit de faire passer la jambe gauche (A4+A5), devant ou par dessus la droite. Ce mouvement permet notamment, un gain de temps appréciable, un rééquilibrage corporel, un placement correct par rapport à la trajectoire de la balle adverse.



Bien que l'on ait préconisé pendant de nombreuses années de ne jamais CROISER LES JAMBES, l'on a fini par s'apercevoir que les bons vieux "PAS CHASSES" avaient leurs limites et qu'au delà de plusieurs pas à effectuer, il s'avérait nécessaire d'utiliser le passement de jambe (A4+A5).

Les vues de DOS (B1 à B9) permettent de distinguer d'une manière plus cohérente, le mécanisme dans sa totalité. Plus le défenseur évolue loin de la table, plus cette technique s'avère efficace. Comme elle est difficile à automatiser, il est nécessaire d'y consacrer un temps important d'entraînement dès le plus jeune âge.

L'exercice le plus couramment utilisé en défense coup droit, pour améliorer le déplacement, consiste à placer la balle alternativement, de chaque côté.

Mais pour réaliser cet exercice avec le passage "Jambe gauche sur jambe droite" (pour droitier) cité précédemment, il convient de débiter par des exercices simples sur une demi-table.

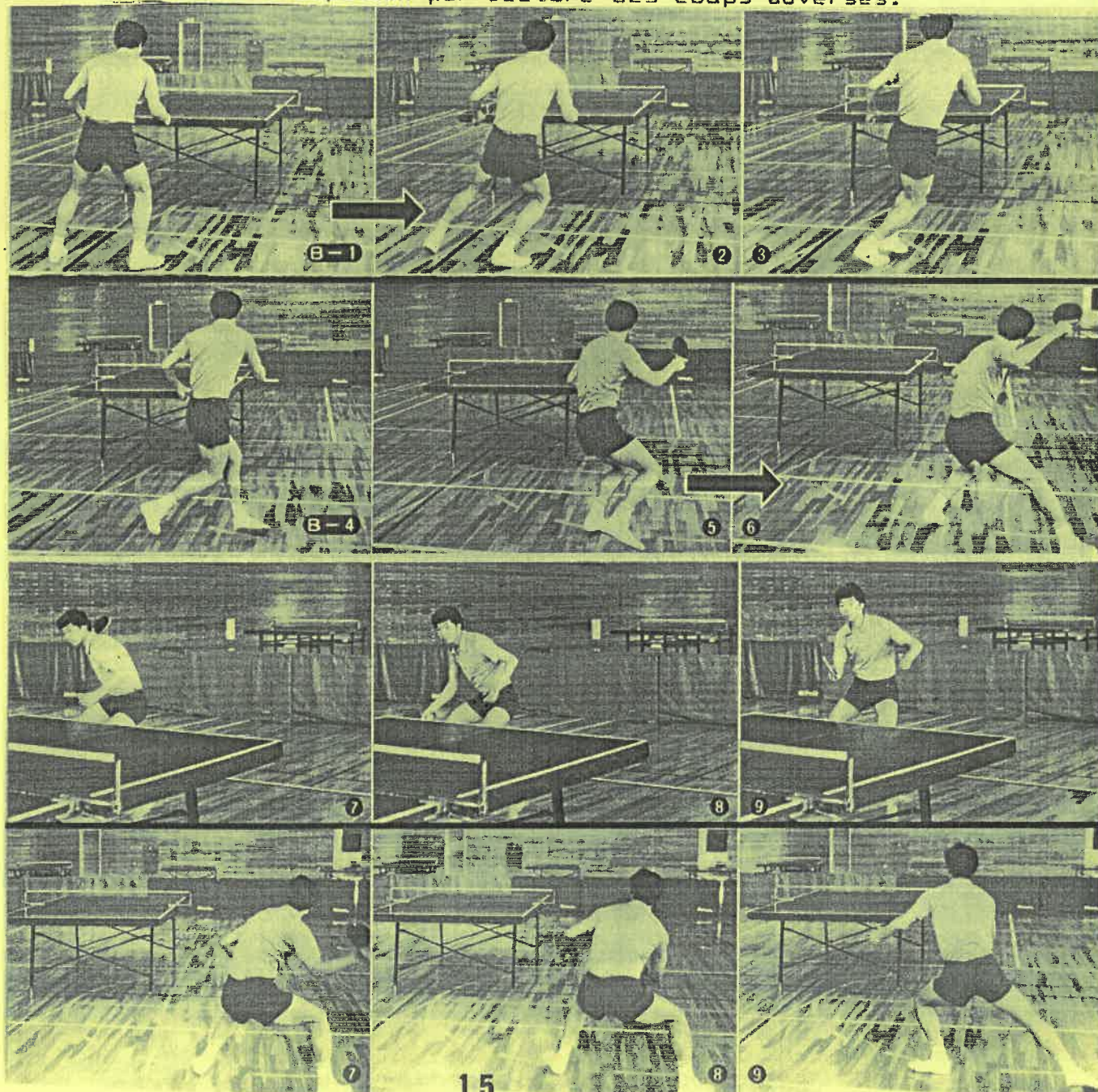
Les éléments qui entrent en ligne de compte sont :

- *. JAMBES *. PRISE DE BALLES
- *. PLACEMENT/REPLACEMENT DE L'ENSEMBLE DU CORPS
- *. DIRECTION DE LA BALLE SUR LA DEMI-TABLE ADVERSE.

Mais qu'en advient-il en compétition ?

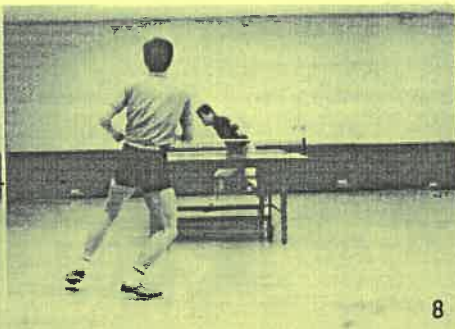
Garder un maximum de bases techniques correctes est certes indispensable, mais l'EFFICACITE est le facteur primordial de la réussite au cours d'une "compète".

EFFICACITE quand aux camouflages des différentes rotations (balles coupées, sans effet, latérales), au placement de la balle sur la demi-table adverse (longueur/hauteur par rapport à celle du filet), à l'anticipation par lecture des coups adverses.

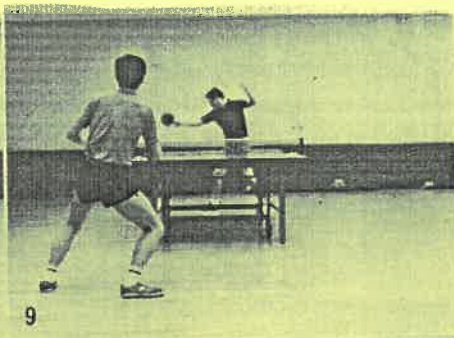




7



8



9



13



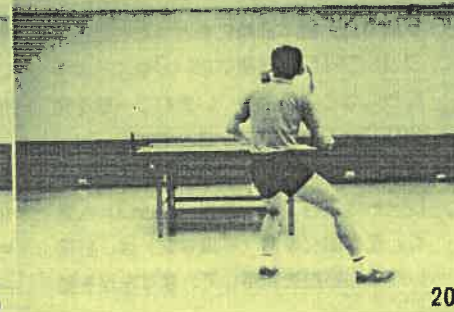
14



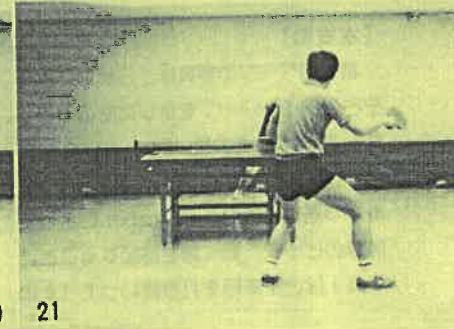
15



19



20



21

=====

= 23. DEFENSEUR MAIS AUSSI ATTAQUANT =

=====

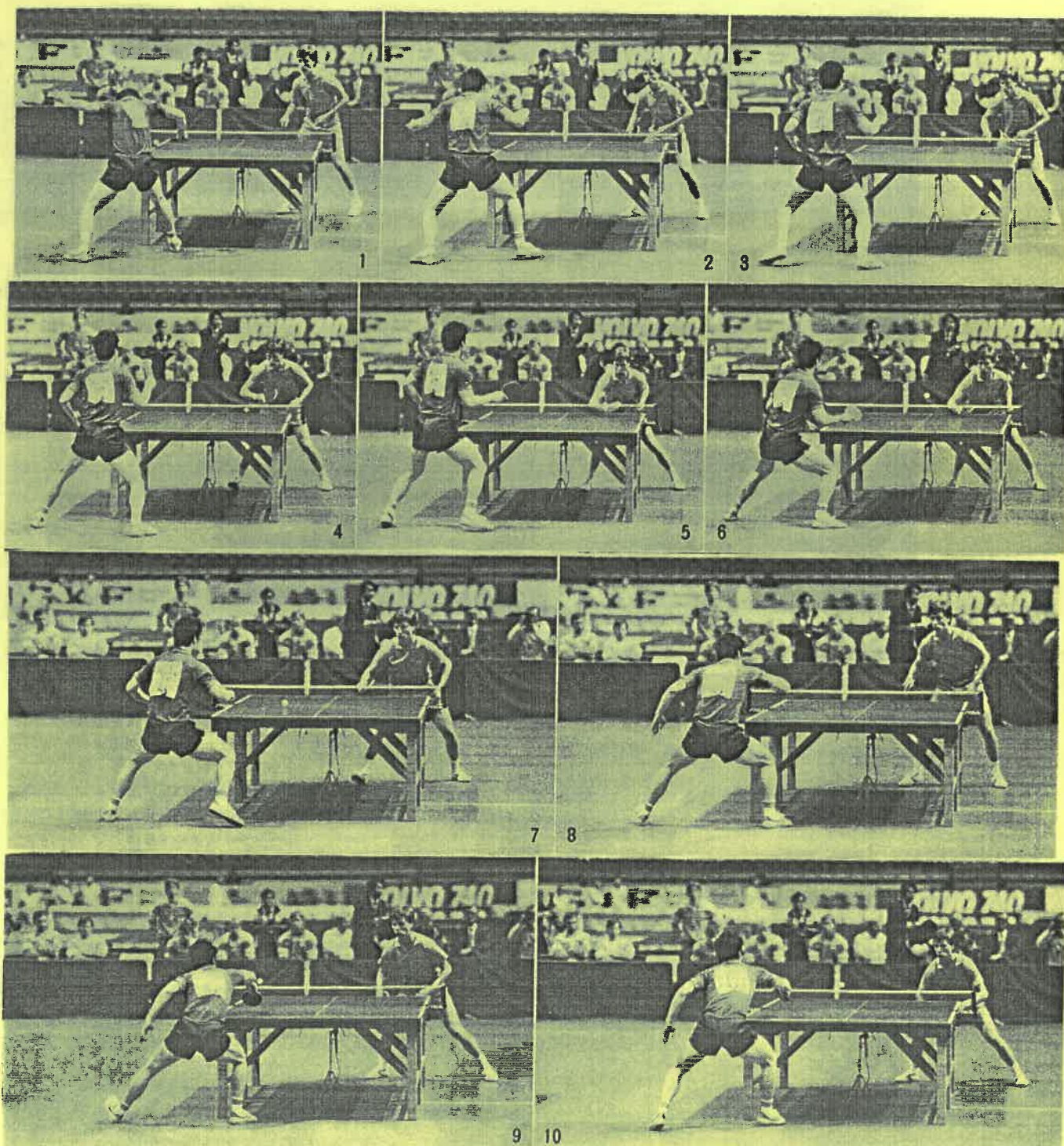
CHEN XIN HUA est un modèle en défense !

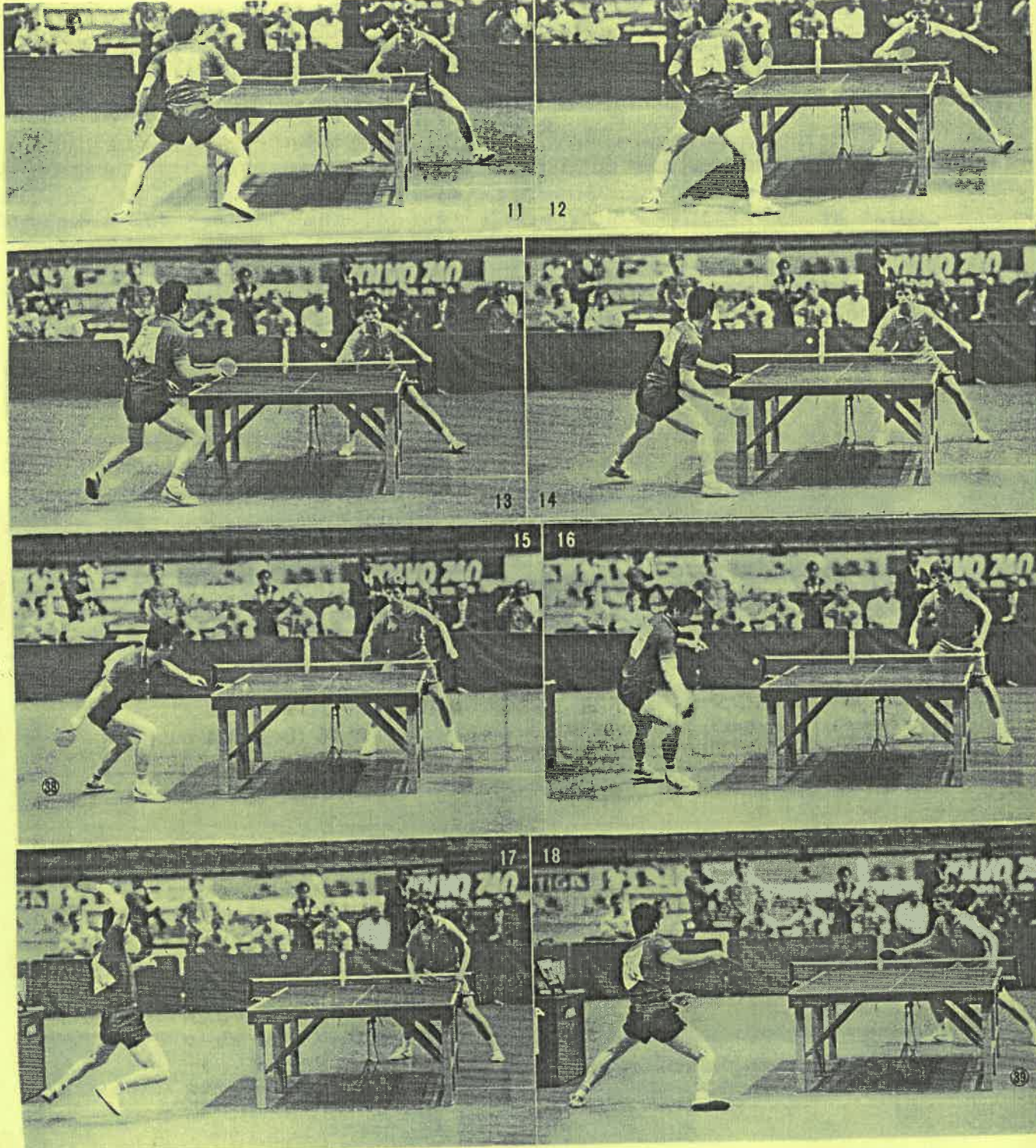
Quel régal de le voir jouer en alternant, défense et attaque, tout en réalisant, sourire aux lèvres, des "roues" sur certaines balles.

Ce changement de "TEMPO", entre la défense et l'attaque, est un exercice difficile pour le défenseur.

Sur le plan international actuel, il est considéré comme le moyen de survie du défenseur moderne.

La série suivante met en évidence, une prise d'initiative sur WALDNER, derrière le service, après une hésitation (photos 9-10)





L'on se rend bien compte que l'engagement physique en top spin coup droit est très intense. (photos 15-16-17)

Pour en arriver là en compétition, il a fallu travailler, répéter des exercices, des combinaisons, comme certains les désignent.

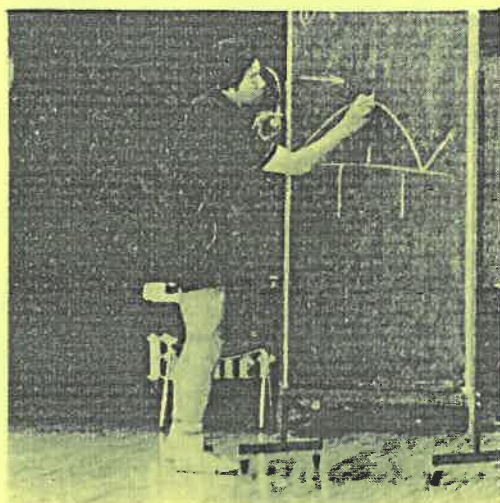
La formation d'un défenseur implique donc la mise en oeuvre d'un entraînement classique d'attaquant mais aussi un conditionnement particulier en faveur du passage obligé de la technique de défense à la technique de l'attaque et vice-versa. L'un comme l'autre, nécessiteront de longues et permanentes répétitions, mais le défenseur en général, ne manque pas de volonté ni de patience. C'est dans sa nature. N'est pas défenseur qui veut !

Il est souvent nécessaire d'avoir recours au tableau noir, pour expliquer certains points techniques comme ce serait le cas pour les trajectoires de balles citées précédemment.

Autre exercice important pour le défenseur : le passage d'un côté à l'autre, du coup droit au revers. Sa réalisation implique une forte sollicitation du jeu de jambes en latéral et la notion d'APPUI est cruciale tout comme l'est celle du remplacement qui doit s'effectuer de façon quasi-instantanée.

"FLECHIS LES JAMBES !" : conseil sinon ordre fréquent donné au défenseur. L'examen des photos 8 & 9 révèle que cela n'est pas dénué de bon sens, bien au contraire, ne trouvez-vous pas ?

Enfin, une bonne synchronisation "Impact balle/raquette" et "Amplitude gestuelle" est nécessaire à une réalisation optimale du coup tenté.



=====

= 25. OU JOUER LE DEFENSEUR : ...AU VENTRE ? ou au COUDE ? . =

=====

Le point faible du pongiste, connu de tout entraîneur, c'est le coude; la balle placée sur le coude étant plus souvent nommée : balle sur le ventre, la cible étant plus vaste, et pour cause, parfois !

C'est en effet, entre le revers et le coup droit que le joueur éprouve le plus de gêne et le défenseur n'échappe pas à cette règle.

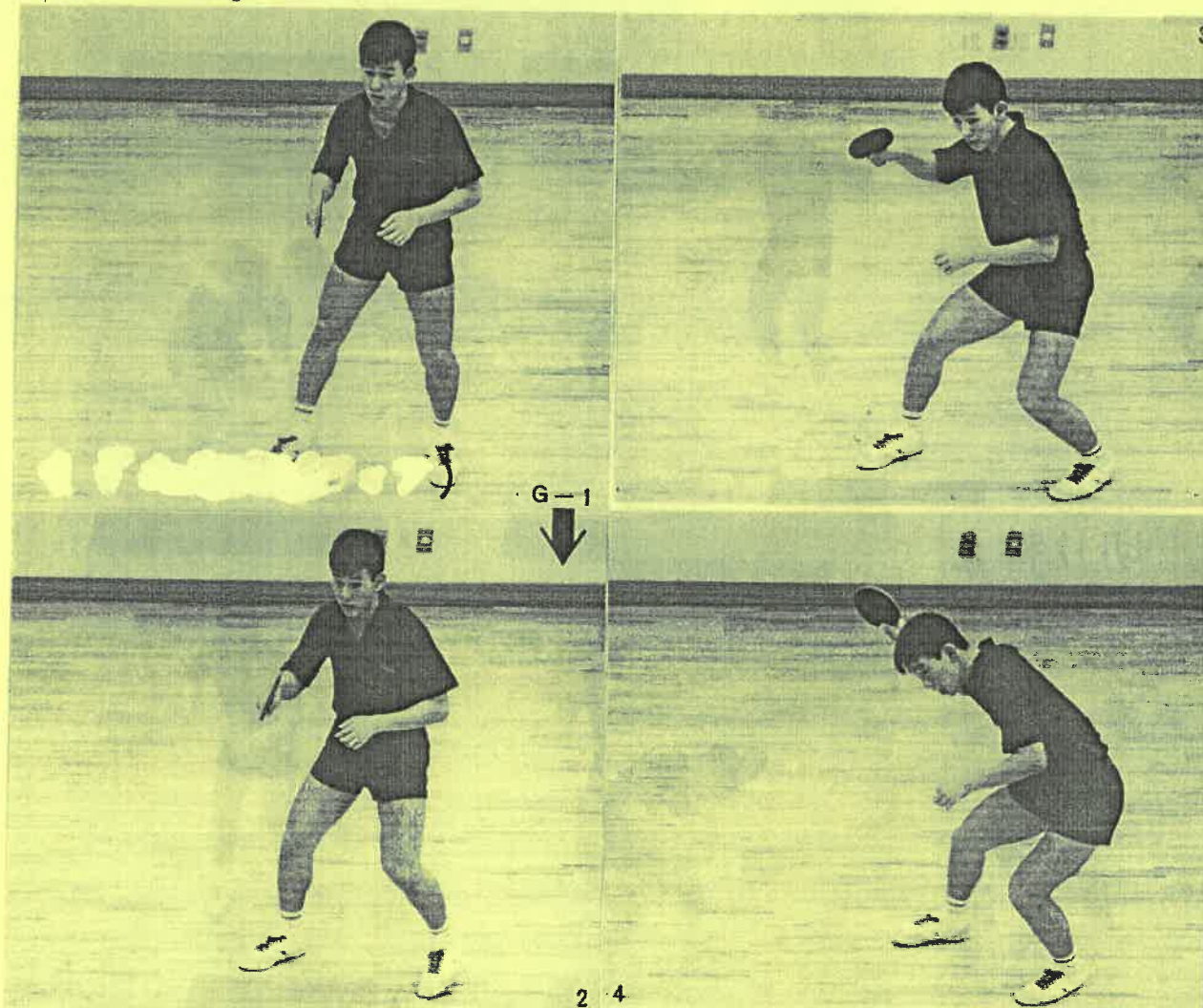
Sur la série de photos qui suit, l'on voit bien comment le défenseur S'EFFACE en coup droit lorsque la balle arrive droit sur lui. Pour réaliser cet effacement, il est impératif de PREVOIR ou de LIRE la trajectoire de la balle adverse.

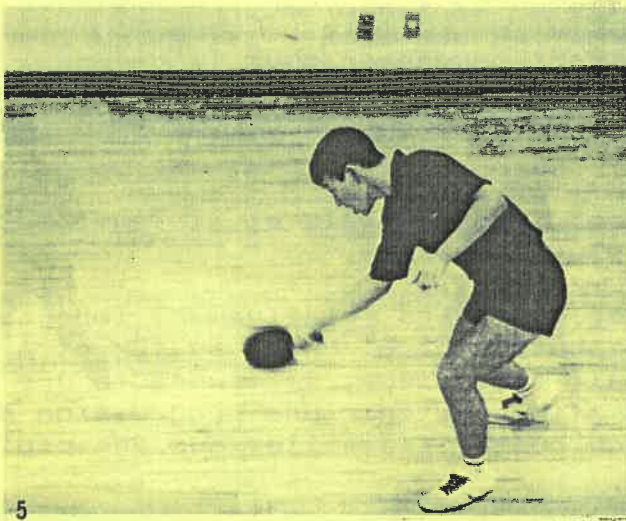
Deux possibilités de renvoi sont offertes au défenseur : balle coupée, molle ou latérale.

En défense revers, le poignet joue un rôle très important pour pouvoir se sortir d'une situation difficile. La solution envisagée : la défense latérale, constitue une excellente voie de sortie.

Dans le championnat français, hormis C. MARTIN et M. HOFFESTETER, peu de joueurs ont acquis parfaitement cette technique essentielle.

Il est utile de préciser que tous les deux utilisent le combi : backside/picots longs.





=====

= 24. LE PLACEMENT DE LA BALLE =

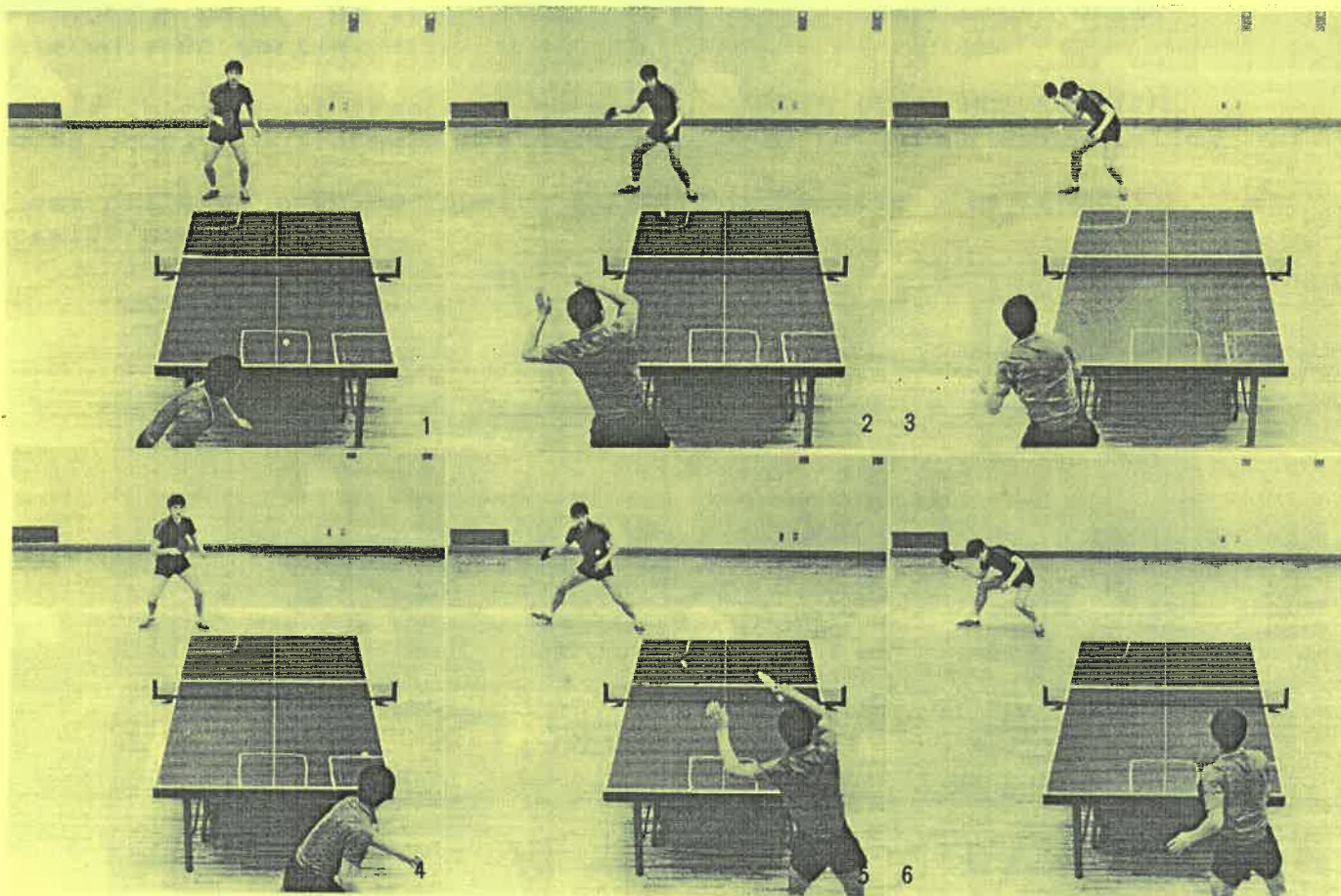
=====

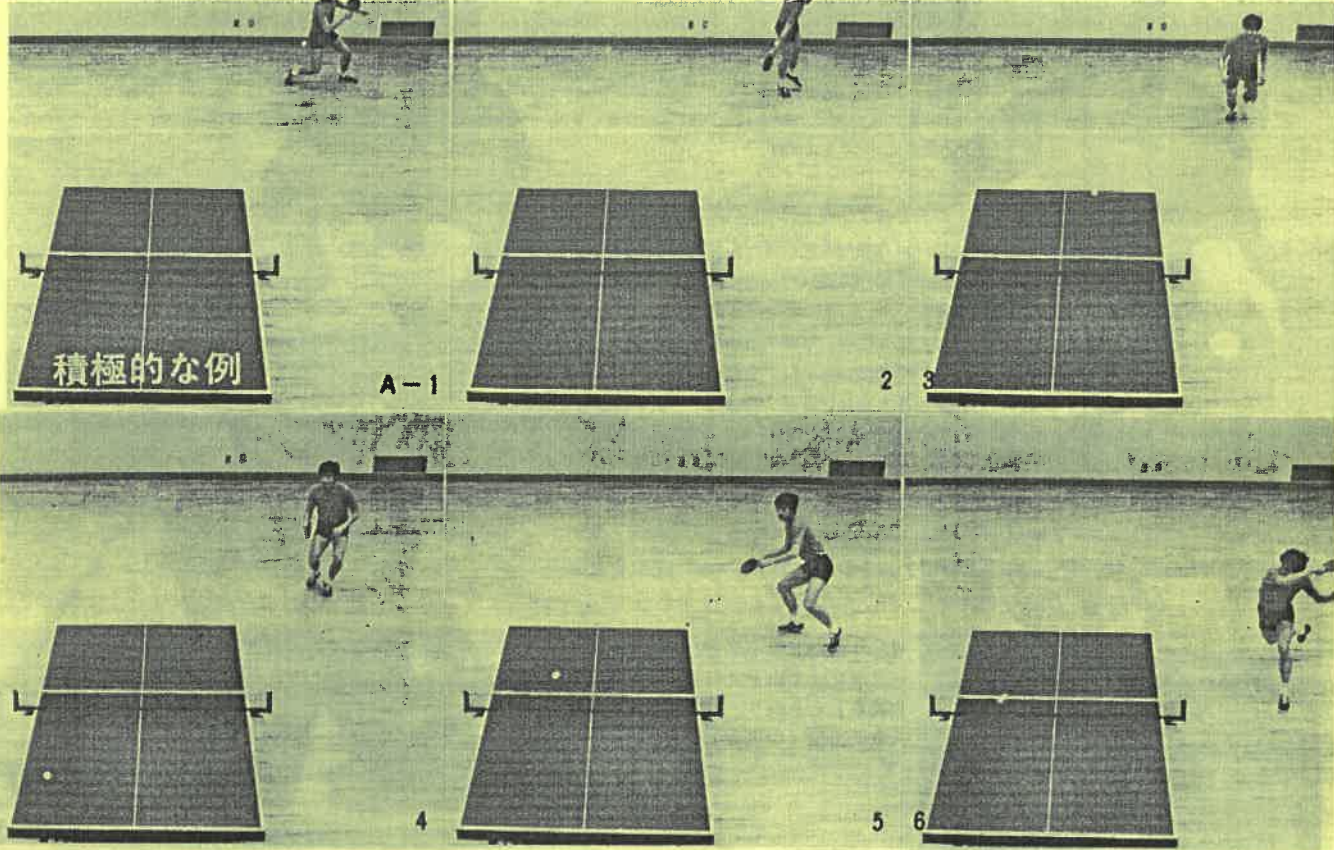
Tant pour l'attaquant que pour le défenseur, placement et direction de la balle, nécessitent HABILITE et PRECISION. C'est pour acquérir et développer ces qualités que l'on mettra en place à l'entraînement, un certain nombre de situations adéquates.

Il faudra tenir compte de l'intérêt permanent pour le défenseur, de jouer le plus long possible sur la demi-table adverse de manière, par exemple, à ne pas prendre d'entrée un top spin frappé derrière le service.

Ceci dit, la PRISE DE RISQUES est indispensable et il faut impérativement l'inculquer dès le plus jeune âge.

Au départ, l'on peut privilégier des zones relativement importantes comme le montrent bien les photos 1 à 6. Puis, au fur et à mesure du déroulement de ce travail analytique, il faudra tendre à réduire l'importance des zones afin d'obtenir une progression de la précision jusqu'à ce que l'on puisse travailler sur des cibles réduites.



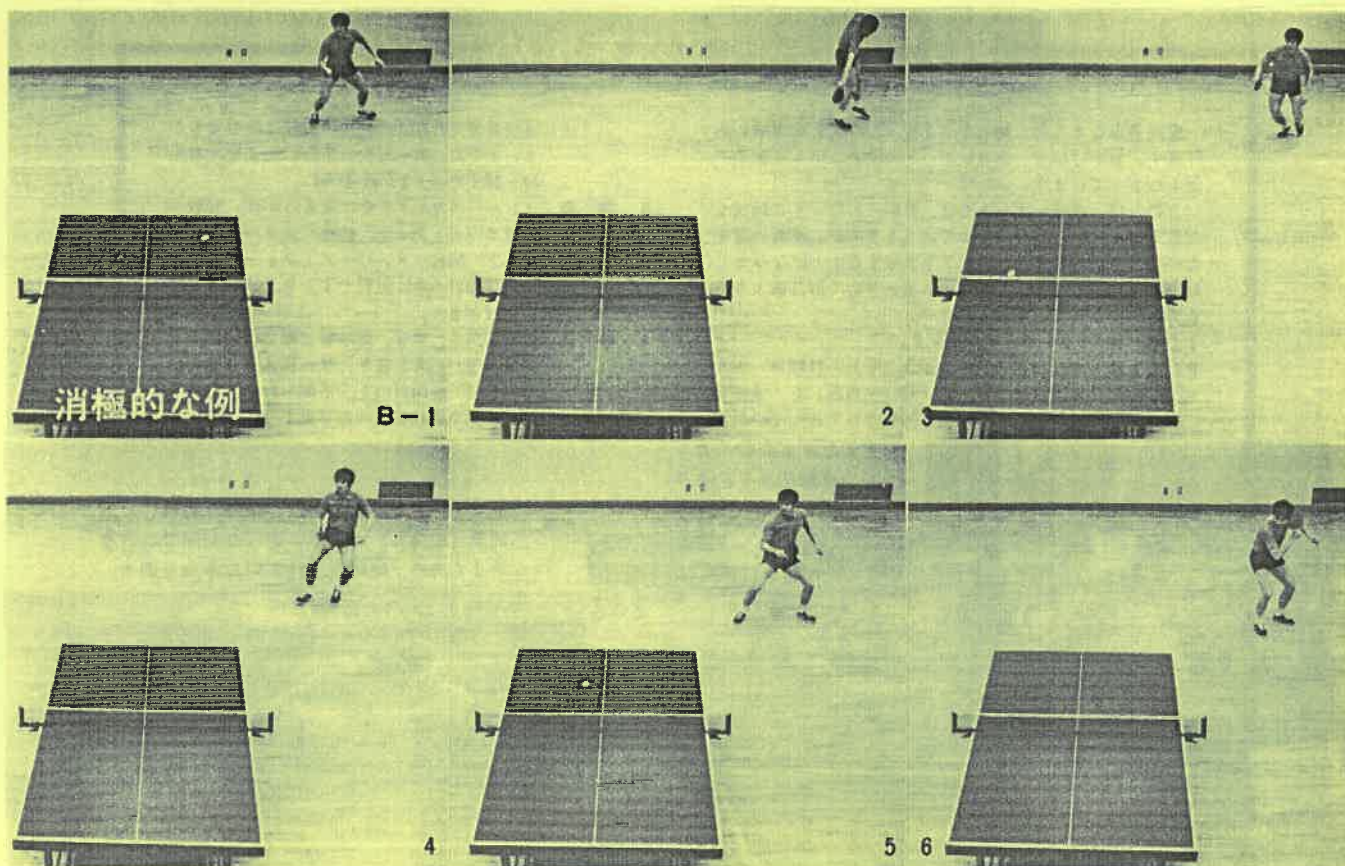


La série suivante montre clairement le passage : défense : attaque en pivot.

Ce changement n'est pas simple à réaliser puisqu'il fait intervenir : déplacement en profondeur, pivot et frappe décroisée.

Mais il n'est pas rare que le défenseur se rende compte un peu tard, que la balle qu'il avait l'intention d'attaquer, ne peut l'être.

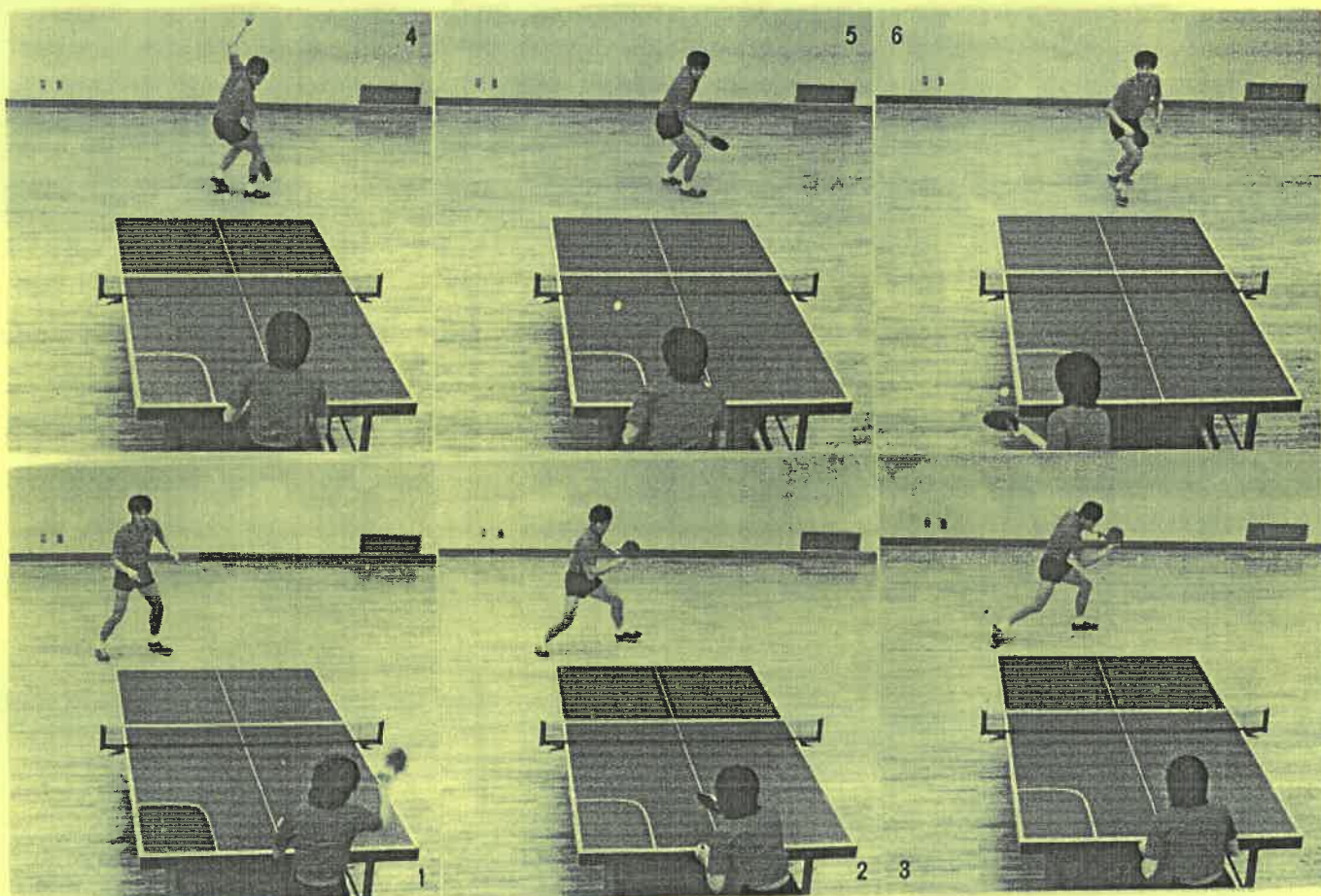
Dans ce cas, le défenseur qui s'est avancé, ne modifie pas sa position défensive (photo 4) et entame une nouvelle défense coupée du revers.



ATTENTION : parallèlement au travail en habileté et précision, il convient de poursuivre celui de l'ANALYSE DE L'ADVERSAIRE indispensable au défenseur.

Ce type d'exercice de prise de risques s'adapte aussi bien aux hommes qu'aux femmes, les dimensions des cibles étant fonction du niveau de compétences des intéressés.

Autre exemple de placement de balle : en partant de la position en défense revers, le joueur va s'efforcer de réaliser une diagonale maximale. A noter la position 4 : le défenseur est complètement de profil par rapport à la balle.



=====

= 26. LA PATIENCE : FORCE DE L'ATTAQUANT ? =

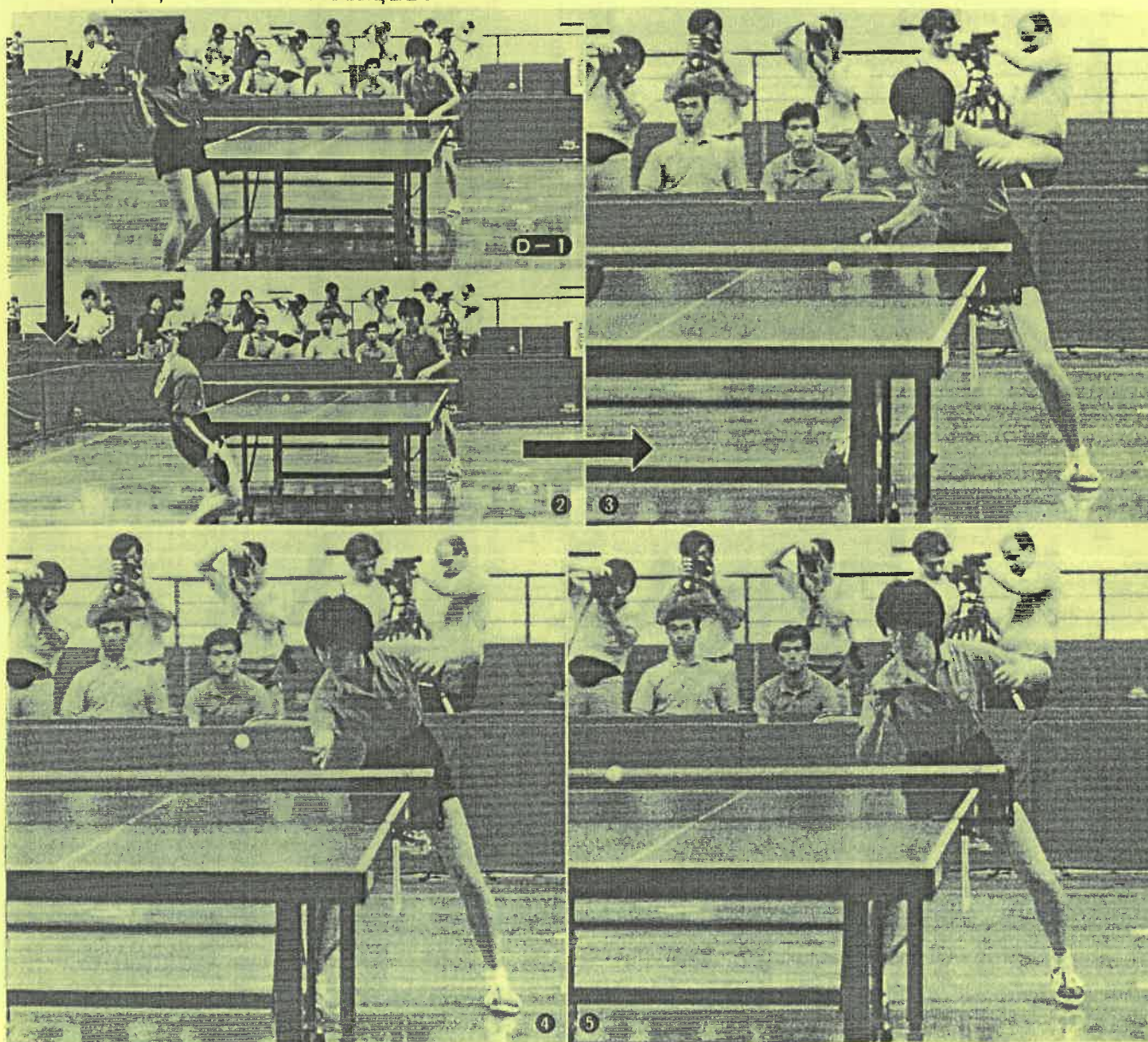
=====

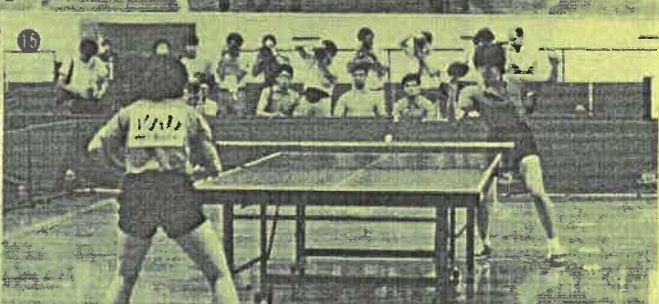
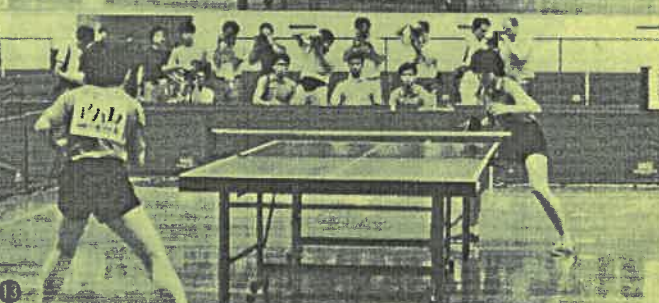
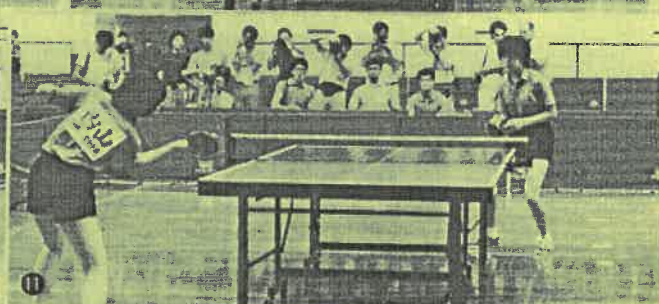
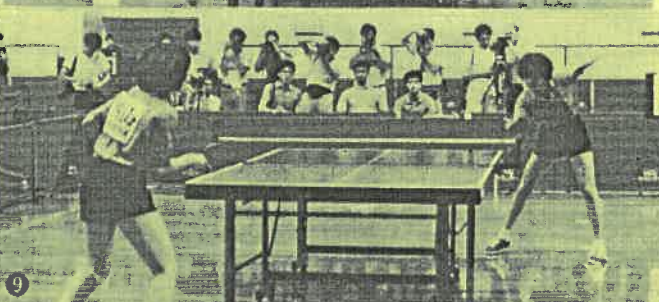
Souvent, lorsqu'un joueur n'a pas l'habitude de rencontrer de défenseurs, l'impatience ou l'envie de marquer le point rapidement, le gagne et il commet alors, bon nombre d'erreurs.

Le fait admis et mentionné précédemment : "les défenseurs sont de plus en plus actifs", n'est pas une raison suffisante pour que l'attaquant "NE PREPARE PAS LA BALLE" avant de placer un COUP FORT voire décisif.

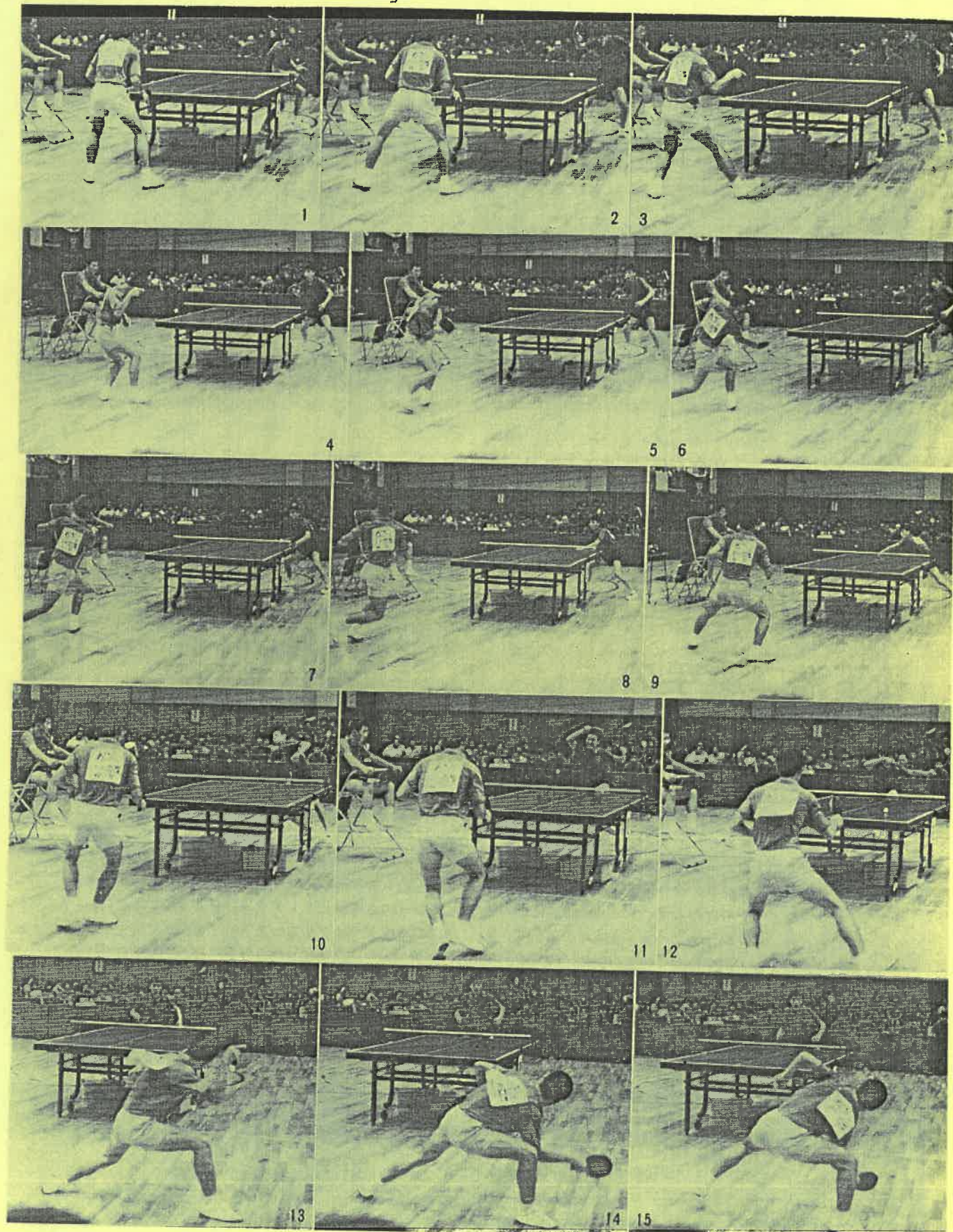
Le jeu de table constitue un excellent moyen pour ATTENDRE la bonne balle à attaquer ou la balle avec laquelle l'on cherchera à obtenir le bénéfice du point en attaquant avec le MAXIMUM D'EFFICACITE mais en prenant un MINIMUM DE RISQUES (choix tactique).

La série suivante illustre bien ce propos. L'attaquante, de face, n'hésite pas "à pousser" avant de CHOISIR la balle qui lui paraîtra propice à l'attaque.

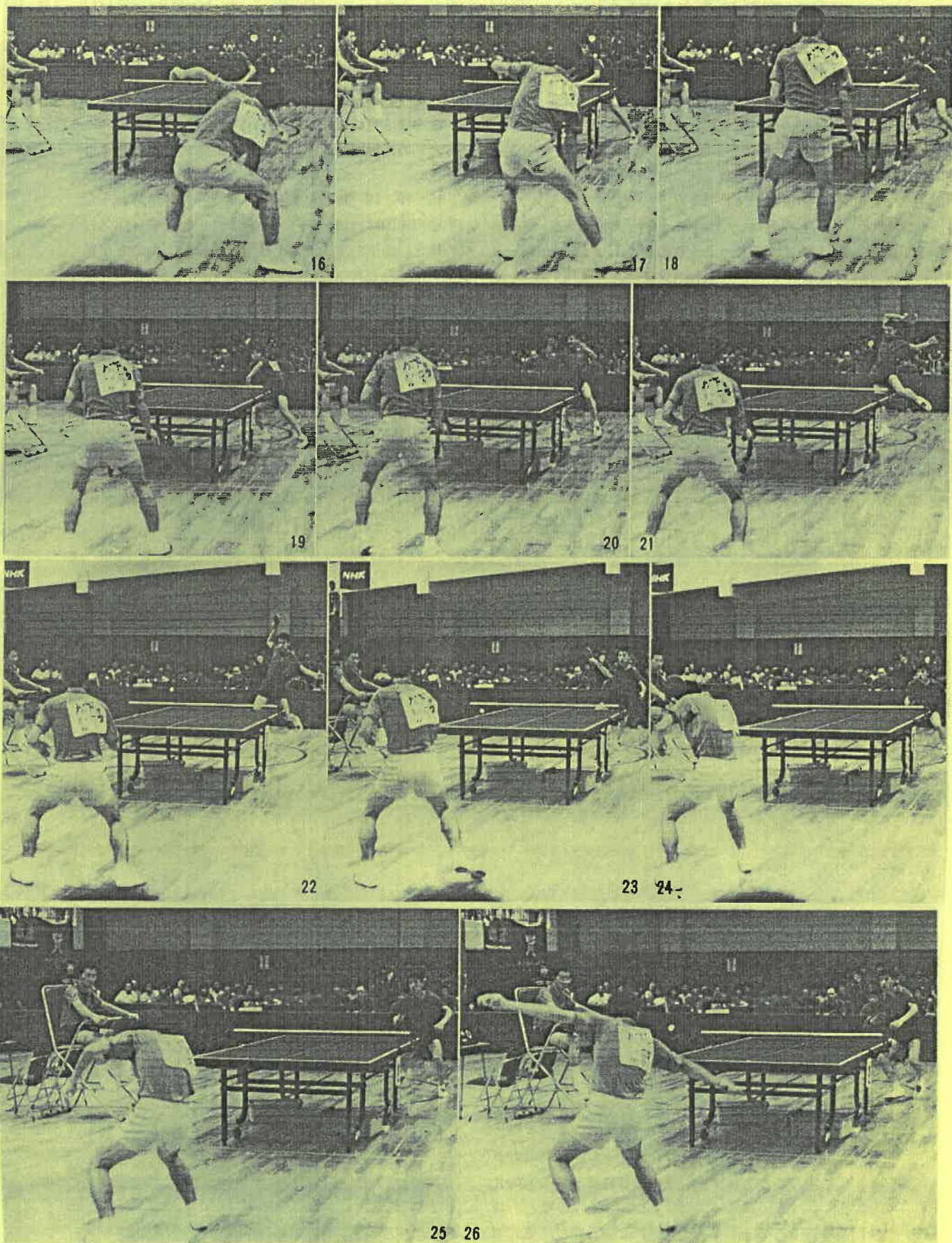




Les photos ci-dessous, montrent parfaitement à quel point le défenseur "moderne" peut-être sollicité,.. en défense. Il lui faut couvrir un espace très important, savoir anticiper pour se replacer le plus vite possible, en bref, agir pour être toujours là où la balle se dirige.



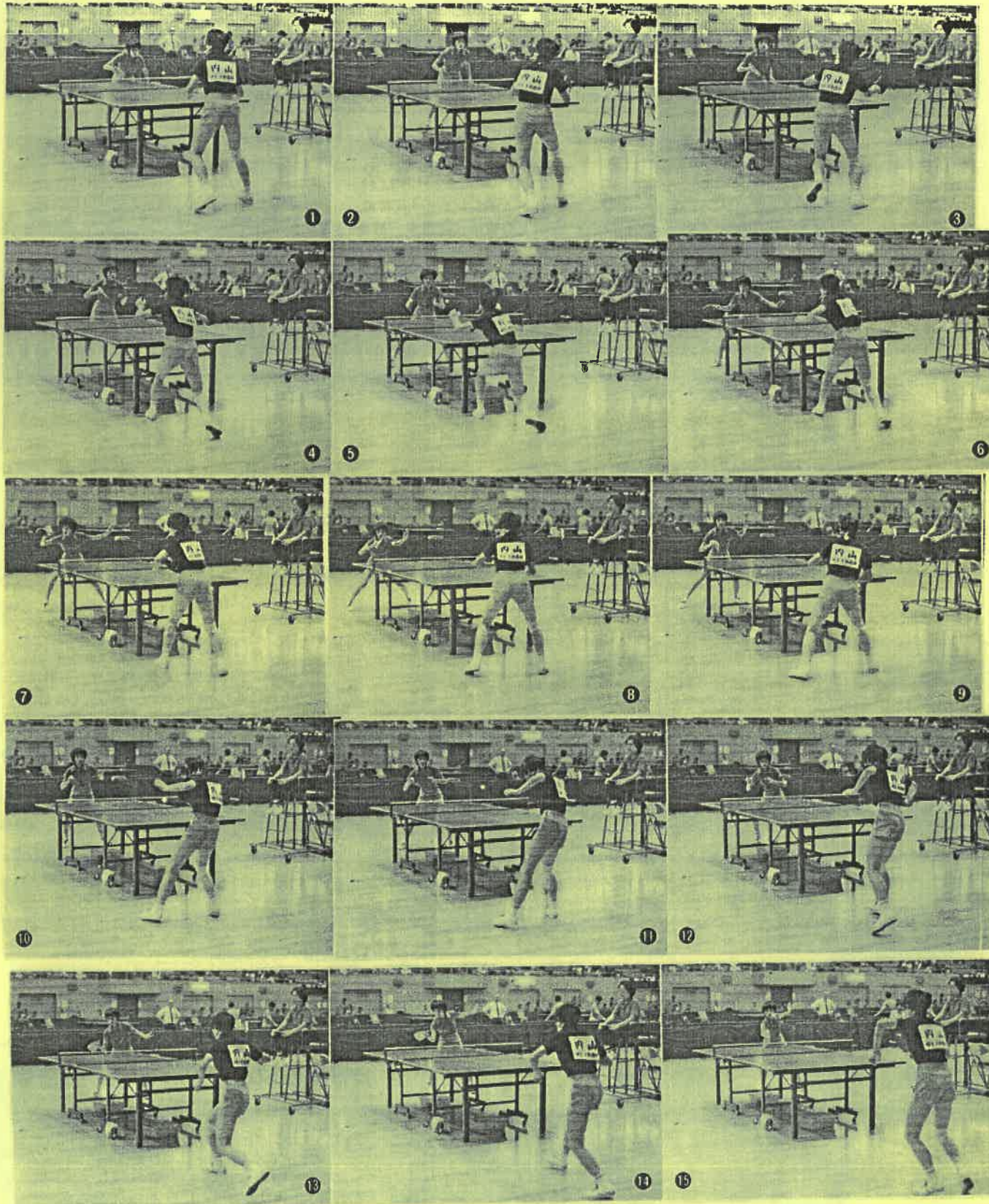
Le placement corporel n'est pas toujours parfait (photos 5 & 6), mais la balle revient sur la demi-table adverse, c'est l'essentiel.

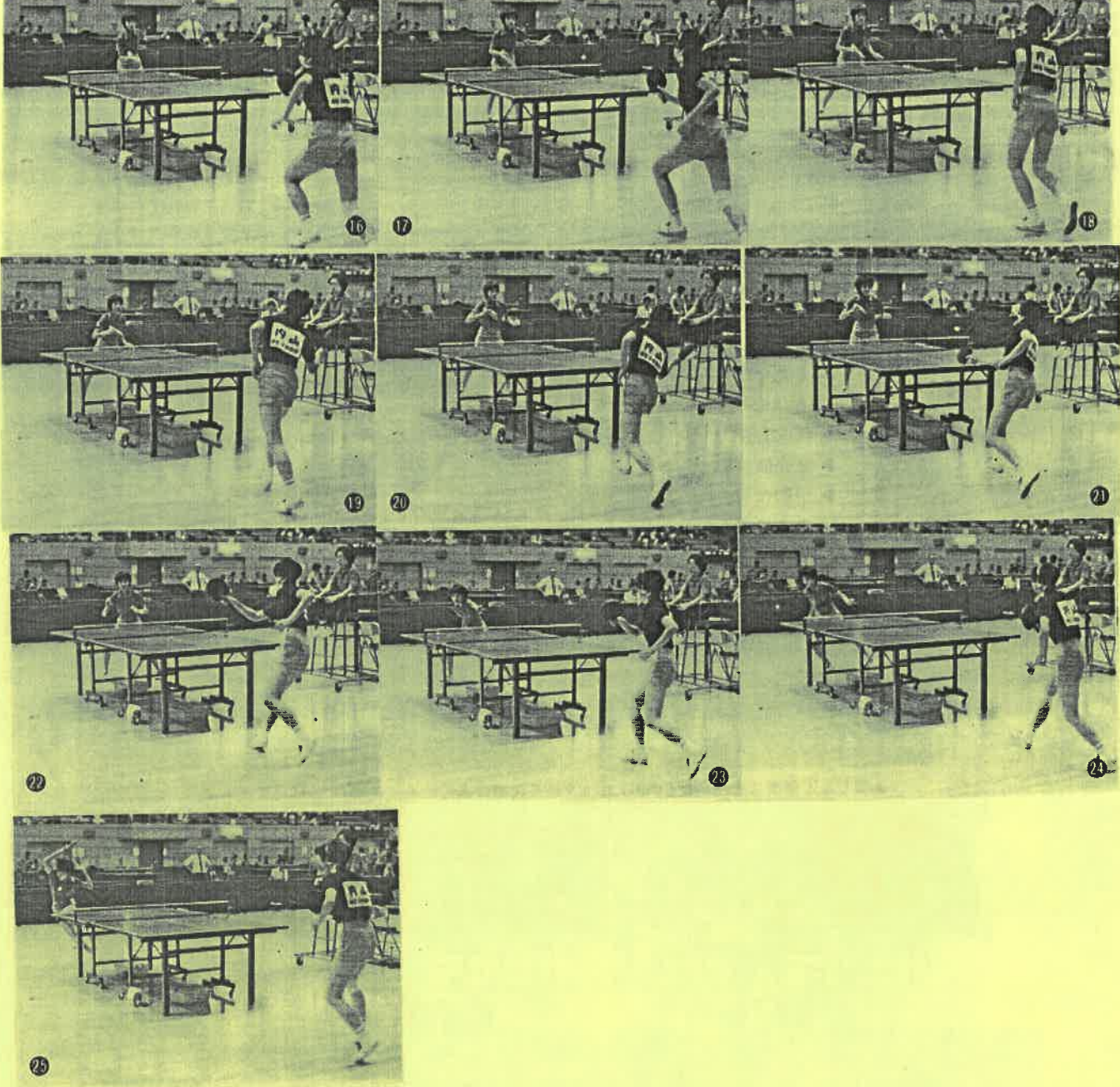


Nous l'avons déjà dit : à l'heure actuelle, les défenseurs sont de moins en moins nombreux sur le plan international masculin. Cette situation est bien la conséquence de la rapidité des matériaux, de l'évolution de la technique gestuelle visant à prendre la balle de plus en plus tôt et de privilégier ainsi la vitesse au détriment de la rotation. N'oublions pas, (surtout pas), les incidences de la colle dite : "rapide" !

pas comparable à celle des hommes, son nombre de 22 joueuses occupent la scène Internationale. Il est même permis aujourd'hui de parler d'une véritable école russe de défense féminine. Cette école ouvre ses portes aux très jeunes (Benjamines, Minimes et Cadettes) qui peuvent y demeurer jusqu'à l'âge adulte.

La série 1 indique comment, chez les jeunes joueuses non confirmées, la défense peut-être assimilée à un ACTE DE SAUVETAGE, c'est-à-dire, un acte consistant à ramener comme l'on peut, mais à ramener, la balle sur la demi-table adverse.

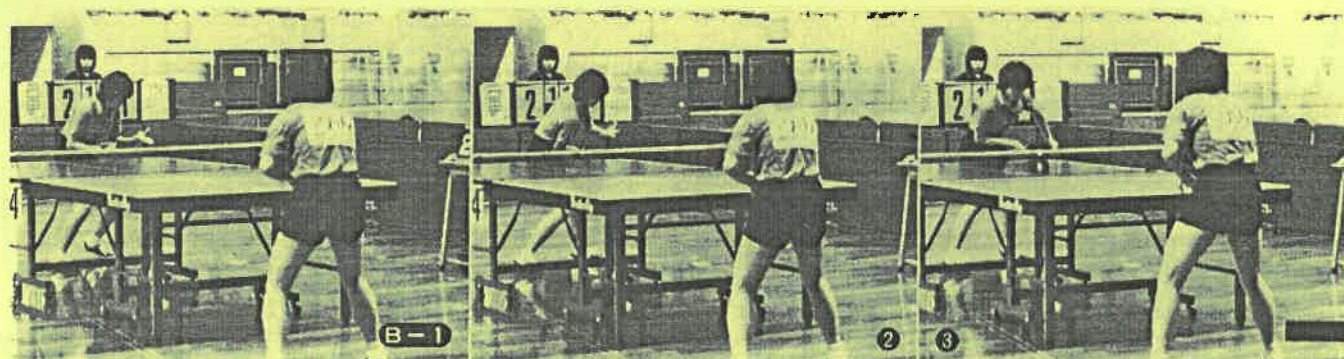


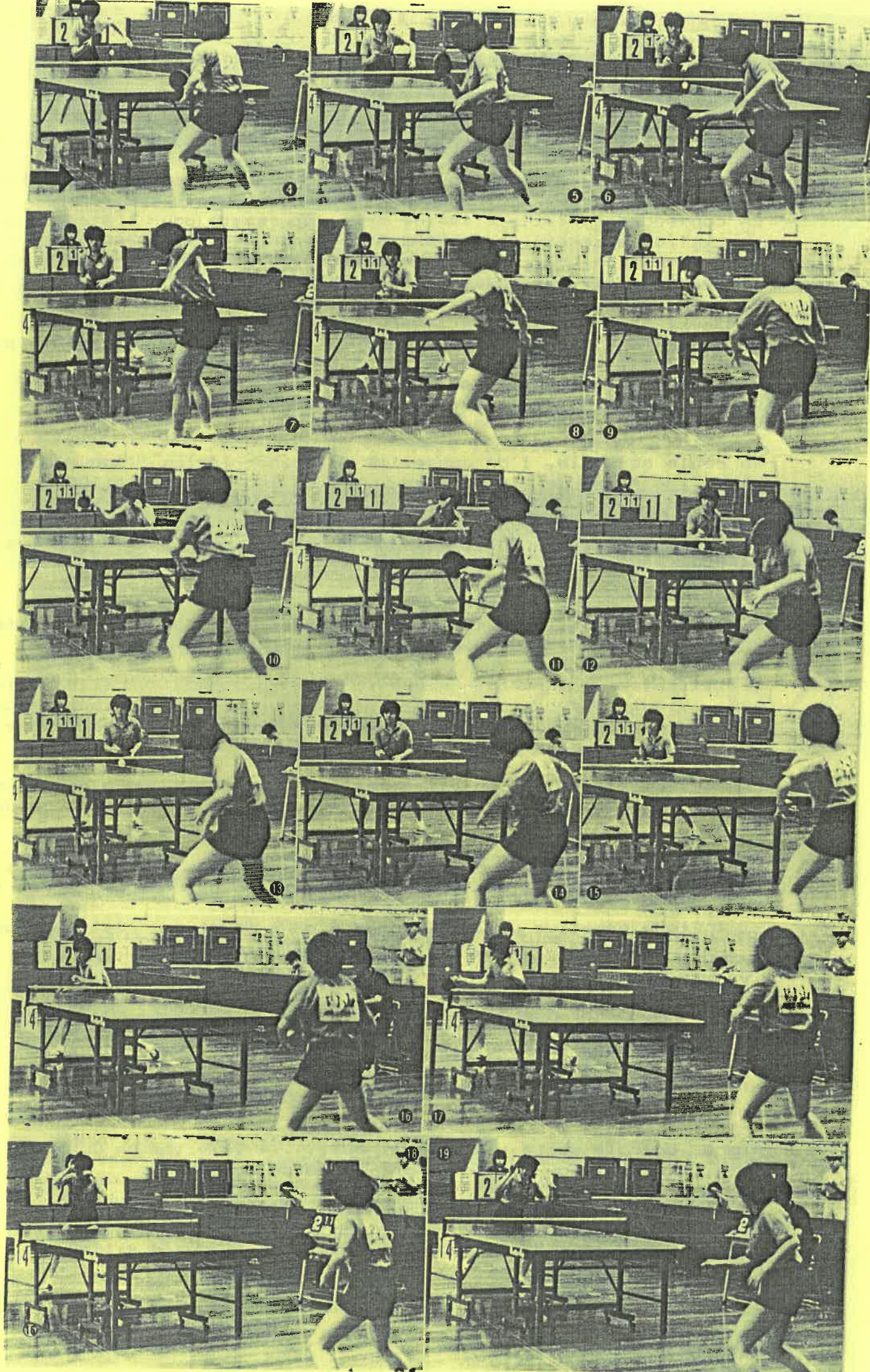


La série 2 par contre, indique bien que la maîtrise technique nécessaire à la réalisation des coups défensifs a été très largement acquise.

La défense à ce stade, est un véritable système de jeu avec ses propres particularités :

- * HABILITE * PRECISION
- * COORDINATION NEUROMUSCULAIRE * ANTICIPATION *





 * DOSSIER DIETETIQUE. *
 * oooooooooooooooooooooo *
 * N° 1. LA VITAMINE "C" DANS VOTRE ASSIETTE *

Si l'organisme de beaucoup d'animaux est en mesure de synthétiser la vitamine C, celui de l'homme par contre, ne le peut pas. En conséquence, cette vitamine très importante pour l'être humain, sportif de surcroît, se doit d'être apportée chaque jour par l'alimentation, car sa mise en réserve ou son stockage reste relativement faible. La quantité normalement utilisée est de 20 mg par kilo de poids corporel.

La vitamine C est indispensable à l'élaboration du collagène, protéine constitutive des fibres du tissu conjonctif. Elle joue un rôle important à la formation et à la réparation des os, cartilages, ligaments et vaisseaux sanguins. Elle aide à l'absorption du Fer.

En règle générale, l'on conseille en France (selon l'âge, le sexe, les modes de vie du pays,...), un apport de 60 à 100 mg par jour pour un homme adulte.

Les aliments riches en vitamine C sont les AGRUMES (50 mg), les FRAISES (60 mg), les POMMES (10 mg) et les végétaux verts (de 10 à 50 mg).

Le problème principal de la vitamine C est sa grande sensibilité aux phénomènes d'oxydation. (qui réduit son potentiel).

L'utilisation pharmacodynamique (c'est-à-dire non nutritionnelle) dans le but de rendre les performances sportives plus importantes et d'augmenter la résistance générale de l'organisme, ne repose sur aucune base d'ordre scientifique.

Les scientifiques ont en effet réalisé de nombreuses expériences qui ont toutes prouvé l'inefficacité de la vitamine C dans ce domaine.

Nous citerons celle du Professeur SIMON qui dans sa chronique : "Pharmaco à doses filées" dans le "Quotidien du médecin" écrit :

- * Etude négative de la vitamine C dans le rhume, réalisée sur 95 paires de jumeaux, l'un sans vitamine C, l'autre sans effet Placébo. (1)
- * Etude négative des performances psychomotrices de 12 jeunes volontaires sains recevant pendant une période, un placebo, (1) puis pendant une autre période, de la vitamine C en quantité suffisante pour multiplier par trois leur taux sanguin.

(1) : substance inactive substituée à un médicament.

=====

Alors, pour la santé : OUI, OUI, OUI,...à la vitamine C, ... dans l'assiette ou ...par apport pharmacologique.

Pour l'amélioration des performances : RIEN A ESPERER bien que le fait d'être en bonne santé soit à l'évidence un facteur important de la réussite, sportive ou non d'ailleurs.

 * 3. REFORME, DEVELOPPEMENT ET PROGRES. *
 * par M. Du WENJIE. *
 * dans le cadre de l'interview exclusive de *
 * M. Ichiro OGIMURA, Président de l'I.T.T.F. *
 * Traduction de l'article, en anglais, *
 * paru dans : " Table Tennis World " *

M. Ichiro OGIMURA a fait beaucoup de travail fructueux pour promouvoir le tennis de table Mondial et l'amitié entre le Japon et la Chine. Cela faisait très longtemps que je désirais l'interviewer.

Je me souviens de l'arrivée de M. OGIMURA en octobre 1986 dans la ville de Shenzhen du sud de la Chine, pour assister au 7ème championnat d'Asie de tennis de table en qualité de Président de la Fédération Internationale de Tennis de Table. Un jour, un match a été interrompu à la suite d'une dispute entre les deux équipes adverses. M. Ogimura descendu immédiatement de la tribune, est intervenu personnellement pour les réconcilier afin que le jeu reprenne vite.

Sa bienveillance associée à son sens de la tolérance sont restés gravés dans ma mémoire. Malheureusement, je n'ai pu l'interviewer à cette époque, tout comme lors de ses fréquentes visites en Chine, ces dernières années.

En septembre 1990, M. Ogimura a été invité à Beijing pour assister aux XIème Jeux Asiatiques.

En partie du fait d'un emploi du temps hyper-chargé, je n'ai pu l'approcher, excepté au cours de la conférence de Presse qu'il a donnée le 27 Septembre dernier et où je suis parvenu à lui demander de m'accorder une interview exclusive qu'il a bien volontiers acceptée.

Mais malheureusement notre rendez-vous a dû être annulé en raison d'activités imprévues au Village Asiatique.

J'étais inquiet car mon plan d'interview tombait à l'eau encore une fois. Mais M. Cen Huaiguang, Directeur du Secteur Tennis de Table au Centre de Presse m'a aidé. Etant tous deux de vieux amis, Cen lui a rappelé ma demande au cours d'une fête donnée en l'honneur du Président de la Fédération Internationale. Très embarrassé d'avoir manqué notre rendez-vous, M. Ogimura a promis de me rencontrer dès son retour à Beijing, après une escale à Shang-Haï.



Mr Ogimura and Dr Farrell visit the Uruguay Olympic Committee

Voici maintenant quelques extraits de notre conversation :

D.Wenjie : D'après ce que je sais, les Fédérations de certains pays Européens ne sont pas très enchantées de la décision de l'I.T.T.F. de remplacer la formule en Coupe SWAYTHLING (*) par le système au "MEILLEUR DES CINQ (*) à partir du 41ème Championnat du Monde. Elles pensent que le nouveau système est défavorable aux équipes fortes et qu'il augmente les chances des équipes faibles de pouvoir battre des plus fortes.

L'Union Européenne a toutefois décidé que les Championnats Européens conserveraient leur système. (*)

Et vous, M. Ogimura qui êtes Président de l'I.T.T.F., qu'en pensez-vous ?

I.Ogimura : Et bien, s'il était exact que l'ancien système favorisait les plus fortes équipes, l'équipe chinoise hommes n'aurait pas perdu (5/1) contre l'équipe de R.D.P.C. (République Démocratique Populaire de Corée) à ces derniers jeux Asiatiques puisque la Chine est considérée en règle générale, comme étant supérieure à la Corée, en ce qui concerne le jeu masculin.

Au contraire, la dernière coupe du Monde qui a fonctionné sous le nouveau système, a vu la même équipe chinoise battre les équipes de Corée du Nord et du Sud, les deux, après des matchs très serrés.

Ce sont des exemples qui démontrent que l'ancien système n'est pas une garantie de victoire pour les équipes fortes.

D.W. : Puisque l'ancien système n'était pas toujours favorable aux équipes fortes, pour qui, le nouveau système devrait-il l'être ?

I.O. : Bien entendu, j'avoue que le nouveau système s'avère plus exigeant envers les équipes fortes.

Beaucoup de gens pensent que les équipes fortes ont plus de chance de gagner si elles jouent plus de matchs. Même si en général, je partage leur opinion, je ne pense pas que le nombre de matchs disputés soit décisif pour déterminer les résultats en fin de compétition.

Comme nous le savons déjà depuis très longtemps, vers 1920, chaque match de Tennis de Table se jouait en 100 points.

Aujourd'hui on joue uniquement sur 21 points. La question peut-être posée : Pourquoi joue-t-on de moins en moins de points ?

Aux derniers jeux Asiatiques, les finales "Hommes"(par équipes) se sont déroulées sur 9 rencontres qui ont duré au total 5 heures ! C'est beaucoup trop long à supporter par les spectateurs.

Beaucoup d'entre eux auront trouvé qu'il serait trop tard pour prendre leur bus et rentrer chez eux, s'ils devaient assister aux derniers matchs.

Cinq heures, c'est aussi beaucoup trop pour un programme de télévision, même lorsqu'il est rempli séquences de jeu spectaculaire.

Le cricket est un sport très populaire dans le monde et les standards de jeu sont très élevés en Angleterre.

Dans la soirée du 1er Octobre, j'ai pu enfin effectuer cette interview dans un bureau, entouré d'écrans vidéo, du Gymnase des Travailleurs de Beijing où les Jeux Asiatiques se sont déroulés.

Vêtu d'un costume blanc, M. Ogimura était aussi élégant que lorsqu'il fût Champion du Monde", il y a maintenant quelques dizaines d'années. (dans les années 60).

Après s'être excusé d'avoir été contraint d'ajourner notre premier rendez-vous, il s'est préparé à répondre à mes questions.

Auparavant, un grand nombre de matchs de cricket durait habituellement plusieurs jours. C'était insupportable pour le public, particulièrement pour les personnes qui travaillent.

C'est la raison pour laquelle le système du jeu de cricket a été en grande partie réformé ces dernières années.

Je suis allé à Melbourne en Mai dernier pour assister à une compétition de cricket. Elle n'a duré qu'une seule journée et a été très réussie.

Lorsque j'ai demandé aux organisateurs s'il leur paraissait possible de réduire la durée d'un match à 2 ou 3 heures, ils m'ont répondu que la question était déjà en cours d'étude.

Nous pouvons donc voir que la réduction de la durée de jeu et la réforme du système de jeu sont des problèmes communs à beaucoup de sports.

Aujourd'hui dans le monde, les spectateurs représentent un facteur important dans la promotion des sports de compétition.

Nous pouvons dire qu'il ne peut y avoir de sports compétitifs sans public.

Ce problème doit être résolu si nous voulons attirer davantage de spectateurs, particulièrement des millions de télé-spectateurs.

Imaginez donc simplement, combien de personnes pourraient rester devant leur téléviseur pour voir la fin d'un film d'une durée de cinq heures ?

En Chine, les amateurs d'Opéra finiraient par s'ennuyer si cela durait aussi longtemps, même avec l'interprétation de la plus grande star : Hei Lanfang.

Du point de vue physiologique, une compétition d'une durée de deux à trois heures, semble beaucoup plus convenable, aussi bien pour les spectateurs sur place que pour les télé-spectateurs.

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons adopté le système dit au "MEILLEUR DES CINQ". (*)

Nous allons voir comment cela va marcher aux 41^{ème} Championnats du Monde, l'année prochaine. (A Chiba, au Japon) (**)
Cette question sera discutée pendant ces championnats, par le B.G.M. de l'I.T.T.F.

D.W. : Que pensez-vous du système au "MEILLEUR des NEUF" (*), appliqué uniquement aux demi-finales ou finale, comme le proposent certaines associations européennes ?

I.O. : Je pense que ce ne serait pas une bonne chose et les équipes perdantes pourraient l'utiliser comme une excuse de leur échec.

Des controverses pourraient naître si nous utilisions deux standards différents pour juger les performances.

(*) + (**) : voir informations en dernière page de la traduction.

D.W. : Le jeu en tennis de table dans le monde d'aujourd'hui peut être classé en deux grandes catégories : le jeu en top-spin et le jeu en attaque rapide. Laquelle des deux catégories, croyez-vous être la meilleure ? Et dans quelle direction pensez-vous que le tennis de table mondial va se développer dans l'avenir ?"

O.G. : Les techniques du tennis de table sur le plan mondial ont subi un énorme développement depuis les années vingt. En 1926, les revêtements des raquettes qui étaient en liège, ne pouvaient à peine produire de la rotation. Le placement et la vitesse des coups étaient donc les facteurs essentiels du jeu.

Aujourd'hui, avec l'incessante amélioration des raquettes et des caoutchoucs, des rotations incroyablement rapides sont obtenues. D'après les spécialistes chinois qui ont assisté au Congrès scientifique international de tennis de table à Rome, l'an passé, la vitesse angulaire des rotations de balle peut atteindre actuellement, 9.000 tours/minute soit 150 par seconde : une vitesse plus grande que celle d'une hélice d'avion.

Parmi les trois facteurs les plus importants des techniques de tennis de table (vitesse, rotation et placement de la balle), la ROTATION JOUE LE ROLE LE PLUS IMPORTANT, comme en tennis et en golf.

Comme Président de l'I.T.T.F., j'espère voir TOUS LES STYLES DE JEU cohabiter les uns avec les autres; CHACUN DEMONTRANT SA PROPRE FORCE avec les MEMES CHANCES DE SUCCES. (***)

Le degré de performance d'un joueur dépend aussi bien de la méthode de jeu utilisée que de la manière dont il l'utilise.

Si l'on juge par rapport au développement du tennis de table, ceux qui seront capables d'intégrer la rotation et la vitesse dans leur jeu seront les maîtres de la discipline.

D.W. : Quels sont vos projets pour le développement de l'I.T.T.F. ?

I.O. : En ce moment, l'I.T.T.F. compte quelques 150 membres d'associations entre lesquels existe une large disparité en ce qui concerne les standards en tennis de table.

Le niveau de performance est très élevé dans la plupart des Pays de l'Asie de l'Est ainsi qu'en Europe, mais il est très bas en Amérique latine, en Afrique et en Asie de l'Ouest. Dans le but d'élever et de placer un standard commun dans l'ensemble des parties du monde, pour que les champions des Pays d'Amérique latine et d'Afrique puissent émerger, l'I.T.T.F. prévoit l'organisation de camps d'entraînement pour les jeunes talents de ces continents afin qu'ils puissent apprendre avec des entraîneurs compétents désignés par l'I.T.F.F.

Dans ce domaine, nous avons reçu l'aide généreuse de la Chine. Pour des raisons économiques et géographiques, les Pays Africains, Latino-Américains ne peuvent pas s'offrir d'échanges fréquents et prolongés comme les Pays Européens le font.

(***) voir en dernière page de la traduction.

Pour cette raison, l'I.T.T.F. a l'intention d'organiser plusieurs genres de compétitions internationales avec des participants des différentes régions afin d'augmenter les contacts et la coopération entre eux. Ce sera la manière économique de promouvoir le tennis de table dans ces différentes régions.

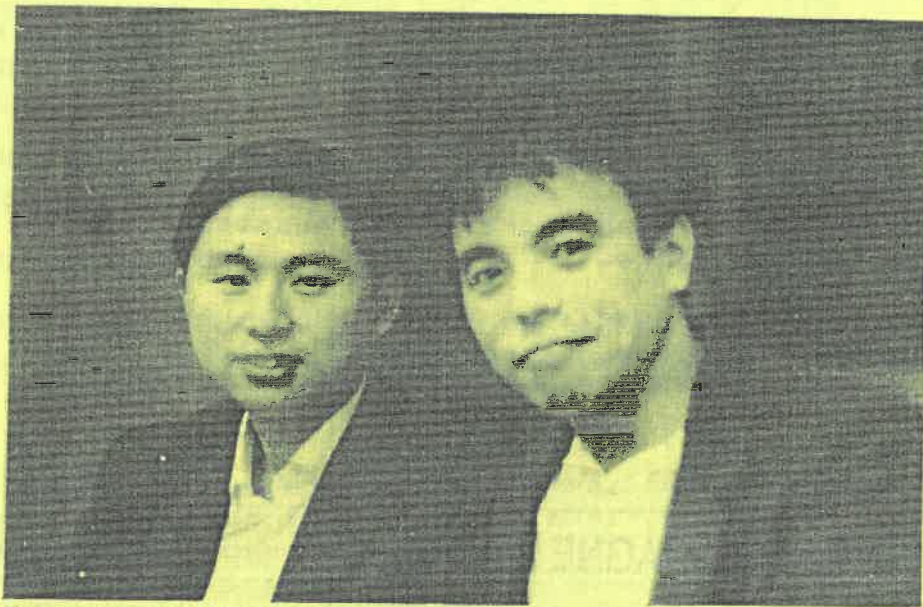
Enfin, dans le but d'étendre l'influence du tennis de table, l'I.T.T.F. continuera d'organiser la compétition des HUIT MEILLEURS JOUEURS MONDIAUX, (1) sous forme de tournées de performances autour du globe.

Le CIRCUIT des STARS MONDIALES (1) a couvert avec succès, douze pays cette année. Il sera étendu à vingt pays en 1991. La Chine a joué un rôle actif en faisant entrer dans le circuit ses meilleurs joueurs. Pour cela, j'aimerais lui exprimer ici, ma gratitude.

D.W. : J'ai entendu dire que vous envisagiez de faire du tennis de table, l'un des dix plus grands sports mondiaux vers la fin du siècle. Est-ce vrai ?

I.O. : Non, pas l'un des dix, mais l'un des CINQS plus grands sports du monde, et je n'ai aucun doute à ce sujet.

Traduit par....
Mme V. MORELLEC.



Xu Yinsheng (L.) and Ichiro Ogimura: already great friends 30 years ago.



ITTF President Ichiro Ogimura.

=====
(*) Coupe SWAYTHLING : championnat du Monde par équipe Messieurs.
oooooooooooooooooooo

Formule : trois joueurs par équipe.

Principe : les trois joueurs d'une équipe rencontrent
les trois joueurs de l'équipe adverse.

Réalité : la rencontre s'arrête dès qu'une équipe compte
cinq victoires, au meilleur des trois sets.
Durée d'une rencontre : 5, 6, 7, 8 et 9 matchs,
pour des scores s'échelonnant de 5/0 à 5/4.

C'est la formule dénommée dans l'interview : "Au meilleur des 9"

La NOUVELLE FORMULE appliquée aux 41 ème Championnats du Monde
est dénommée ici : "Au meilleur des Cinq".

Principe : Ordre des matchs : A-X. B-Y. Double B+C-Z+Y....
Les joueurs supposés les plus forts : A & X sont
interdits de double !

Formule : Equipe de trois joueurs.
Rencontre sur 5 matchs, durée maximale.
Résultat possible : 3/0, 3/1, 3/2.

Remarque : A l'évidence, avec 5 matchs au lieu de 9, l'objectif
de M. Ogimura est atteint : la durée des rencontres
étant sensiblement réduite, au profit des spectateurs,
télé-spectateurs et médias , MAIS,.....

(**) MAIS, nous citons M. Jean DEVYS : page 15 de son article
"En direct de Chiba.." paru dans le N°536 de "France Magazine
Tennis de table",

"LA NOUVELLE FORMULE DECRIEE DES SON VOTE (démagogique) ET UNANI-
MEMENT EN EUROPE ..."

n'aura donc pas connu au plan sportif, la réussite escomptée par
M.OGIMURA, bien au contraire.

Pour s'en convaincre, il suffit de lire l'encart rédigé par notre
regretté Président, Monsieur Bernard JEU et publié à l'appui de
l'article de M. Jean DEVYS, "En direct de Chiba...".

A QUI PERD GAGNE

On a beau être blasé, on décou-
vre sans cesse des situations
étonnantes.

Chine et Allemagne nous ont
fourni un spectacle inédit. On a
vu les joueurs chinois perdre
leurs deux premiers matches et
l'Allemagne, menant deux à zé-
ro, abandonner la rencontre.

Il y a, bien sûr, une raison à cela.
C'est qu'il fallait essayer d'évi-
ter de tomber ensuite sur la Co-
rée, gros épouvantail de la
compétition.

Tout cela montre que le système
de compétition est mauvais...

dès lors qu'on a intérêt à perdre
pour pouvoir gagner !

Comme il fallait bien qu'une dé-
cision intervienne, c'est le coach
allemand qui a été suspendu
pour la durée des championnats
du monde.

Et la Chine a été déclarée ga-
gnante, ce qu'elle ne voulait sur-
tout pas.

Mais finalement, tout le monde
a été exaucé puisque ces deux
nations n'ont pas figuré sur le
podium.

BERNARD JEU

"Le scandaleux "Chine-Allemagne" : dixit M.Devys :

hélas, une parodie du sport, le but à peine dissimulé étant de perdre...pour profiter d'un meilleur placement dans le "final".

"En clair pour les 16 grands, tout l'art était d'éviter les 7 et 8ème places du groupe. La morale sportive n'en sera pas moins sauve car paradoxe (ou justice ?) de l'histoire, ce sont les nations asiatiques, censées être favorisées, qui seront les din-dons de la farce...pour aboutir à un podium exclusivement européen ce qui ne s'était plus vu depuis les mondiaux de ..1953..."

(***) "Voir tous les styles de jeu cohabiter les uns les autres; chacun démontrant sa propre force avec les mêmes chances de succès."

Peut-on, doit-on comprendre : y compris la défense ?

Espérons le, car pour les spectateurs, réduire la durée des compétitions, c'est bien, mais les rendre plus attrayantes, plus télégéniques comme l'on dit, ce serait encore mieux, ne trouvez pas ?

Un attaquant contre un défenseur, quel régal...du sport et du spectacle en somme ! Spectacle comme le show "Vincent-Maître Jacques" et comme le "Tennis-spectacle" où pourtant cela dure souvent, sans que personne ne s'en plaigne apparemment.