

# TOP TECHNIQUE CENTRE

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE

## LA PRESENTATION MENTALE

**LOISIRS**  
(J.C.Lejal)

**LETTRE AU  
LECTEUR**  
(G.Barbereau)



Le Roumain V. Calus

**PANIER  
DE  
BALLES**  
(J.C.Lejal)

**UN LIVRE**  
(Cours complet  
de stretching)

**PATHOLOGIE TENDINEUSE**  
(Guillet Genety)

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° 25**

**Février 98**

## **SOMMAIRE**

- 3 La Préparation Mentale
- 5 L'entraînement des Loisirs
- 9 Panier de balles
- 10 Nous avons lu pour vous
- 11 Pathologie tendineuse

Directeur de la publication

**Jean-Claude LACOUR**

Rédacteur en chef

**Georges BARBEREAU**

Conception - réalisation

**Georges BARBEREAU**

**Marc LECORRE**

**J-Christophe LEJAL**

## **LETTRE AU LECTEUR**

Cher Ami entraîneur,

« Top Technique Centre » se doit de répondre à ta demande. Ecris-nous pour nous faire savoir ce que tu souhaites y trouver. Envoies-nous aussi tes articles car je crois plus à la pluralité des conceptions, au dialogue permanent qu'à la toute puissance du dogme.

Certains top-spins, pour ne pas dire tous, amorcent ou concluent l'échange bien plus grâce à la détermination, à l'anticipation, à la vision du jeu, au sang-froid, à la volonté, à la force explosive de l'exécutant... qu'à une hypothétique orthodoxie gestuelle.

Voilà pourquoi nous devons absolument déborder des articles purement techniques et merci à Marc Lecorre de le faire à plusieurs reprises.

Nos joueurs ne sont pas des machines à frapper ou à faire tourner les balles. Ce sont des êtres de chair et de sang qui mangent, boivent, aiment, souffrent, jouissent, dorment, etc... toujours à la quête d'un bonheur que le tennis de table n'est pas sans cesse en mesure de leur apporter.

Jadis, on prétendait faire du sport pour rester en bonne santé, est-ce toujours le cas ? Bien souvent le sport de haut niveau avance dans un cortège de maux, maladies physiques ou morales, traumatismes et autres accidents.

Autant de pistes à exploiter si nous souhaitons que le tennis de table moderne reste source de joie et d'équilibre.

A te lire.

Amitiés.

*Georges Barbereau*

# LA PREPARATION MENTALE



## I - INTRODUCTION

Je pense que la préparation mentale est la 3ème arme pour gagner, ajouter à la préparation physique, et le niveau technique du joueur.

La préparation mentale permet :

1°/ de supporter le stress dans certaines situations de jeu

2°/ de jouer juste (en se calmant ou en augmentant le niveau de son jeu en dehors de ses normes habituelles)

Dans de précédents articles, la préparation physique, le capitanat, le coaching, l'entraînement ont été évoqués; ils ont tous une interdépendance avec la préparation mentale.

## II - AVEC LA PREPARATION PHYSIQUE

Un corps sain dans un esprit sain. Cela veut dire que lorsque le physique est bon, le moral est bon. D'où l'intérêt d'avoir un physique maximum pour pouvoir se surpasser. Ainsi, le stress sera moins important puisque l'on saura atteindre ses limites. Il faut donc s'entretenir toute l'année, et chercher à s'améliorer constamment.

## III - L'ENTRAÎNEMENT

Pour avoir un bon moral, il faut s'imposer une discipline de charge de travail, d'où :

- ☞ un entraînement régulier et planifier sur la totalité de la saison, avec différents objectifs à réaliser
- ☞ apprendre à se surpasser et repousser ses limites (savoir se faire mal, augmenter le temps de concentration maximale, un sérieux dans chaque séance)
- ☞ connaître son seuil de fatigue, et l'augmenter progressivement pour que les efforts paraissent de moins en moins durs à supporter.

## IV - LE CAPITANAT

Le sujet a déjà été traité ultérieurement (cf. article de C. Vivet et S. Pigeonnier dans le Top Technique n°22)

**V - LE COACHING**

C'est connaître l'état mental du joueur, du coéquipier que vous coachez, et ceci entre chaque manche. Tout d'abord, il faut apprendre à positiver, à calmer, rassurer, redonner confiance à un joueur en pleine déroute. Mais aussi, mettre en garde un joueur qui a gagné trop facilement une première manche.

☞ Il est important d'apprendre à positiver après une défaite, comme à relativiser une victoire trop facile.

**VI - COMPETITIONS PAR EQUIPE**

Pour avoir un bon mental par équipe, il faut :

- bien préparer le déplacement en voyageant dans de bonnes conditions ( prévoir du temps pour être tranquille, arriver largement à l'avance pour s'échauffer correctement physiquement et à la table)
- essayer de connaître ses adversaires à l'avance (composition de l'équipe, ordre éventuel des matchs)
- cohésion de l'équipe

**VII - COMPETITIONS INDIVIDUELLES**

Pour avoir un bon mental individuellement, il faut :

**1) Avant la compétition**

- bien préparer le déplacement
- se renseigner tout de suite sur les premiers adversaires à rencontrer
- se préparer physiquement toujours de la même manière (évaluer sa forme, réveiller son corps jusqu'à retrouver la sensation qui accompagne les bons matchs)
- éviter de se disperser pendant la compétition
- se relaxer, s'isoler un peu pour se sentir dans « un bon état mental »
- se redynamiser physiquement avant chaque match (surtout le premier).
- mémoriser les tactiques que l'on va employer, éventuellement aller observer ses futurs adversaires.

**2) Pendant le match**

- ne pas discuter avec son adversaire
- prendre une attitude sérieuse, être prêt à se « bagarrer »
- pendant le match, avoir une attitude de « killer »
- mentalement, il faut avoir dans sa tête le scénario à adopter
- être fier de gagner, pour soi, son club, son département, sa ligue ou son pays
- savoir l'importance que l'on veut donner à la compétition

☞ ***Scénario du match :***

- ne lâcher aucun point
- garder l'attitude habituelle, ne pas faire paraître ses émotions
- savoir varier le rythme imposé au jeu
- jouer point par point en oubliant ceux qui sont passés
- changer un seul détail quand vous changez de tactique, en associant la sensation de réussite
- rester humble, respecter son adversaire
- éviter de tomber dans la facilité, lutter jusqu'au dernier point

☞ ***Conseils Tactiques :***

- utiliser les tactiques simples
- savoir remonter doucement un grand écart
- travailler sur une petite série d'enchaînements pour mettre son adversaire K.O
- éviter de jouer en surpuissance
- sur un joueur beaucoup plus fort que vous, il faut accepter le stress, la pression des points perdus très vite. Il est impératif de se concentrer encore plus pour maintenir son jeu à son meilleur niveau

**VIII - CONCLUSION**

Celui qui est faible et qui connaît ses faiblesses, devient de plus en plus fort, car il affronte mieux l'adversité et s'en donne les moyens.

Il faut apprendre à imaginer mentalement (des coups, des scénarios, des adversaires) pour se débarrasser notamment des pensées parasites. Pendant le match, la concentration permettra au joueur d'éliminer ses pensées négatives.

Pour mieux se connaître, la recherche de bonnes sensations est indispensable. C'est ainsi qu'à chaque fois que ces sensations réapparaîtront, le joueur saura qu'il est dans de bonnes dispositions.

Le joueur devra positiver une situation négative, un échec. Il faudra alors, se remettre en question continuellement à l'entraînement.

Enfin, la pratique de la sophrologie, du yoga pendant les stages peut être un bon moyen pour faire progresser un joueur surtout si celui-ci est fragile mentalement.

Marc LECORRE

**L'ENTRAÎNEMENT DES LOISIRS**

(Jean-Christophe LEJAL)

Avec la *Licence Promotionnelle*, la population « loisir » devrait prochainement arriver dans vos salles de Tennis de Table.

Ainsi, pour répondre à leurs *besoins*, je vous propose quelques idées pratiques.

**Les caractéristiques de la population**

- ils ne veulent *pas de contraintes*. Par conséquent, il ne faut pas :

- les obliger à suivre une séance
- les obliger à suivre des horaires précis (être souple, accorder des plages horaires ⇒ « l'après-midi du lundi », « la soirée du samedi »)
- aménager l'espace : faire en sorte qu'ils se sentent à l'aise (pièce ou coin réservé pour boire un coup, vidéo, etc...).

- Ils ont des *motivations* différentes :

- découverte d'une technique (ils voudront par exemple savoir réaliser quelques services « impressionnants »)
- avoir une activité physique et entretenir sa forme.
- besoin de se mesurer aux autres, de participer aux compétitions
- besoin de contacts (faire connaissance avec d'autres joueurs/ses)

Il faut donc en priorité cerner leurs motivations de manière à pouvoir les contenter.

## LES APPRENTISSAGES TECHNIQUES

- démontrer plutôt que donner des *termes techniques*.
- faire en sorte de toujours rester *attractif*

A titre d'exemples :



### 1) Les services

- latéraux : « essuie-glace », « marteau », « revers », « lancé »
- coupés
- liftés
- bombes

### 2) La défense

- haute
- coupée
- sous forme de jeu « attaque-défense »

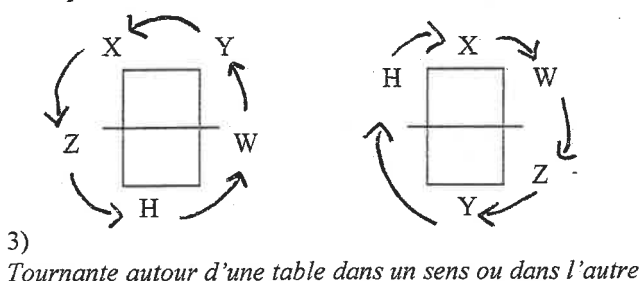
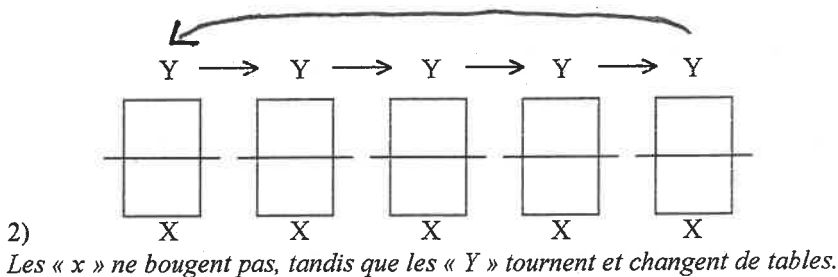
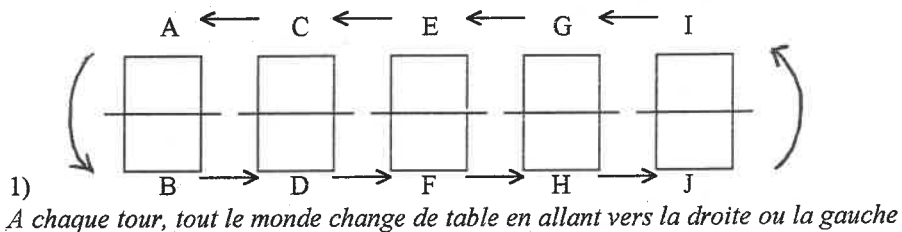
### 3) Le « lifté latéral »

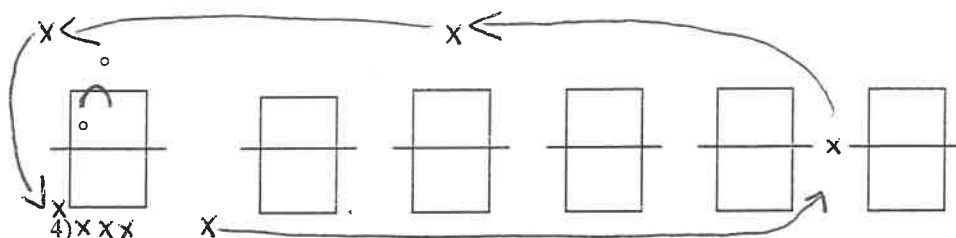
- montrer que la balle part sur le côté après le rebond.

## QUELQUES SITUATIONS PRATIQUES

### - Les Tournantes

⇒ elles permettent aux joueurs et joueuses de se rencontrer les uns les autres.





Grande tournante dans laquelle l'entraîneur relance et les joueurs et joueuses doivent courir et tourner autour des tables. Possibilité d'éliminer ceux/celles qui ne rattrapent pas la balle ou qui arrivent en retard et de faire de plus petits tours.

#### - Les Jeux avec prises de raquettes différentes

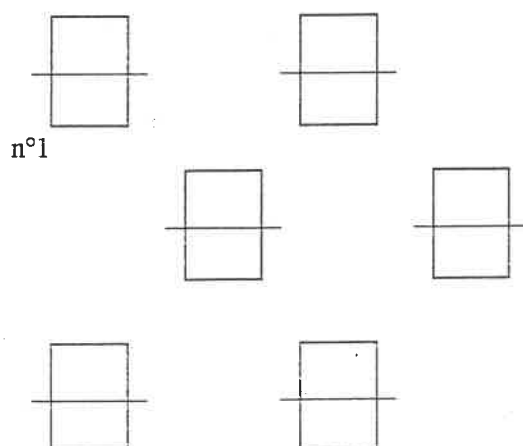
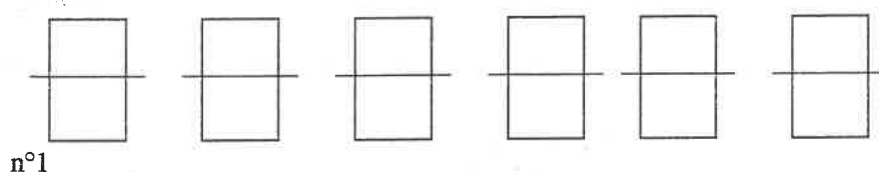
- 1) Prise « porte-plume »
- 2) Jeu en « main inverse » (main gauche/main droite selon que l'on soit droitier ou gaucher)
- 3) Cumul « main inverse » et « porte plume »

#### - Les Jeux avec raquettes différentes

- 1) Echange de raquettes (permet d'essayer et de découvrir la raquette du partenaire ou de quelqu'un d'autre).
- 2) Essai de raquettes « petits formats » (éventuellement sur des petites tables → « mini ping-pong »)
- 3) Essai de raquettes « asiatiques » (manche coupé, 1 face mousse/1 face bois) ou avec formats particuliers (palette en pointe, carré, etc...),
- 4) Essai de raquettes avec revêtements différents (mousses lisses, picots, etc...).

#### - Les « montées/descentes »

→ Le principe consiste à gagner chaque adversaire de manière à pouvoir passer de table en table jusqu'à la « n°1 ».  
Ceux qui perdent sont au contraire obligés de descendre en passant par chaque table et en direction de la « dernière ».



→ Les « montées/descentes » peuvent s'utiliser sous des formes variées :

- Jeux avec thèmes de placements  
Ex: *jouer dans la diagonale du coup droit ou du revers ; jouer en ligne droite, etc...*
- Jeux avec thèmes sur les effets  
Ex : *jouer toutes les balles en poussette ou en frappe, etc...*
- Jeux avec handicaps  
Ex : *selon les points ; selon les âges ; avantages de points aux filles, etc...*
- Jeux à thèmes avec le service  
Ex : *le même joueur sert toujours ; le service vaut 2 points, etc...*
- Cumul des situations  
Ex : *placements + effets*
- Jeu libre
- Jeux de rôles  
Ex : *le défenseur; l'attaquant; le joueur de frappe...*

- Les doubles

- Jeu à 2 contre 2 ; 2 contre 1
- Mixtes
- Féminins ou Masculins
- En prise « porte-plume », « main inverse », etc...
- Jeux de « huit »
- Echange de partenaires/adversaires
- Jeux à plusieurs balles

Autres formes de jeux

- Jeu avec un ou plusieurs(s) rebond(s) par terre
- Jeu de renvois en faisant rebondir sur son propre côté
- Jeux de réflexes  
Ex : *dos à la table se retourner dès que l'on entend la mise en jeu du serveur.*

- Les comptages de points

- en 21, 11, 15, 30, 5 points...
- en fonction du serveur ou du relanceur  
Ex : *seul le service permet de marquer un point, changement de service à chaque point...*
- en comptage « Tennis »: 15-20-30-40-jeu-sept (éventuellement en adaptant les règles)

- Les formes de compétitions

- Tournois de doubles, simples
- Tableaux de défis mutuels (individuel)
- Rencontres par équipes  
Ex : *les « anciens » contre les « juniors » ; les « promos » contre les « D4 »*
- Rencontre d'équipes de 2 contre 2 ; 3 contre 3 ; etc...



## LE PANIER DE BALLES

C'est, avec sa raquette, l'outil principal de l'entraîneur. Le principe consiste à avoir une bassine (panier) ou un récipient rempli de balles de manière à pouvoir les envoyer les unes à la suite des autres. Cela permet de ne pas perdre de temps et de pouvoir ainsi répéter un geste ou une action, ce qui en facilite l'apprentissage.

Comme tout outil, il est nécessaire d'apprendre à s'en servir. Dès qu'il commence à être maîtrisé les signes de la progression apparaissent. Mais il peut aussi être dangereux ; l'entraîneur devra garder un oeil attentif et faire arrêter son sujet en cas de fatigue.

## LES UTILISATIONS

### 1 - L'amélioration de la technique

- Je cherche à corriger un geste ou j'aide à sa réalisation.
- Je prends le temps de lui faire comprendre certaines notions (les sens de rotations de la balle), le placement de son corps...)

### 2 - L'amélioration de la condition physique

- Je cherche à faire déplacer le joueur ou la joueuse en plaçant la balle à différents endroits et en distribuant des balles plus ou moins rapides.

### 3 - L'amélioration de la tactique

- Je recherche l'efficacité des coups dans le cadre de la confrontation avec un adversaire.
- Je favorise la créativité et l'autonomie du sujet tout en lui procurant une situation de jeu analogue à celle où il s'est trouvé en difficulté.

### 4 - L'amélioration des sensations

- Je recherche des situations extrêmes, je tente de recréer l'ambiance de la fameuse balle qui s'est jouée à « 100 kms à l'heure ! ». (par exemple j'oblige le joueur à se mettre loin de la table en diagonale coup droit et je lui envoie de longues balles puissantes dans son coup droit).

## LES METHODES

### 1 - Les changements de rythmes

- Alternance de la distribution des balles  
Exemple : distribuer 10 balles qui se suivent d'à peu près 1 seconde + les 5 suivantes qui viennent toutes les 3 secondes + à nouveau 10 balles à raison d'une par seconde.

### 2 - Les changements d'effets

- Rotations « avant, arrière, latérales »

### 3 - Les changements de placements des balles

- Gauche/droite ; court/long ; petits côtés ; milieu de table

### 4 - Les changements de positionnements de l'entraîné

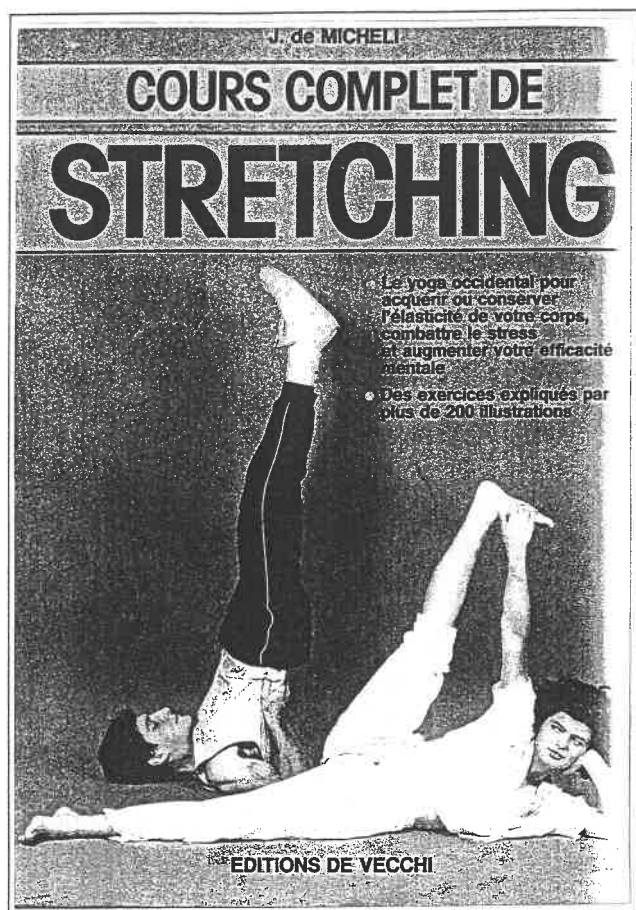
- Plus ou moins éloigné ou excentré ; en position de pivot/de face/de profil ; plus ou moins baissé

### 5 - Les changements de positionnements de l'entraîneur avec son panier de balles

- A la table : panier plus ou moins éloigné du filet, au milieu, à gauche, à droite
- En dehors de la table : panier plus ou moins éloigné vers la longueur (centre/gauche/droite), ou en partant des petits côtés.

Jean-Christophe LEJAL

Georges BARBEREAU



Qui ne souhaite pas améliorer sa souplesse, « échauffer » méthodiquement ses articulations, effacer ses courbatures, corriger les déviations de sa colonne vertébrale, gérer son stress, mieux dormir, vieillir moins vite (ou rester jeune le plus longtemps possible) ?

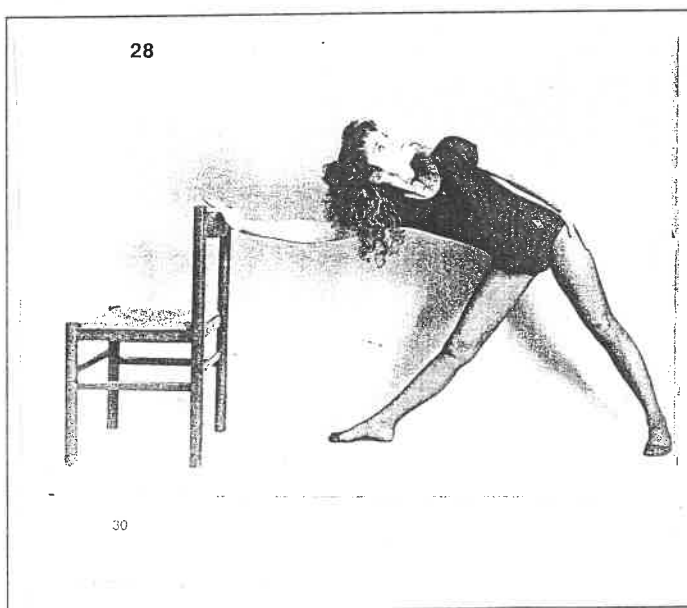
Voici le livre qui répond à toutes ces attentes. Le stretching - ou la science de l'étirement - est une méthode ) à la portée de tous, pourvu qu'on ne veuille pas forcer la nature.

Des enchaînements précisés par un texte simple et des photos explicites vous mettent facilement sur la voie.

Après quelques tests simples, l'ouvrage vous entraîne vers une progression rigoureuse, des séances relativement faciles vers d'autres qui le sont moins en passant par un perfectionnement constant.

On découvrira dans ce volume que le stretching est bien plus qu'un exercice de fin de séance mais plutôt un art de vivre.

Merci à son auteur. J. de Micheli.



Georges BARBEREAU

Voici un passage extrait de l'ouvrage : ABREGE de MEDECINE du SPORT de R.Guillet et J.Généty (Editions Masson et compagnie).

## PATHOLOGIE TENDINEUSE

### I. — LA MALADIE DES INSERTIONS

Athlopathie résultant du conflit qui oppose le sportif à la discipline pratiquée, au matériel employé et à l'environnement dans lequel il s'entraîne (R. Guillet). Cette maladie fut décrite sous le nom d'enthésite par LA CAVA (enthésos = insertion).

■ **Étiologie.** — LA FRÉQUENCE est très importante, due :

- au nombre sans cesse croissant de pratiquants en compétition (basket, football, volley, tennis...) et en plein air (canoé, voile, ski, randonnée...);
- à la longévité sportive de beaucoup d'adultes ou de vétérans;
- à l'obligation d'aller au-delà de ses limites pour briller sur le plan international, national et même régional;

Pas question de nous muer en guérisseurs et autres soigneurs.

A la moindre alerte, consulter le médecin, la législation actuelle facilitant le suivi médical régulier

Une lecture attentive permettra à l'entraîneur de situer avec précision le champ de ses responsabilités. Voici un petit catalogue des erreurs à éviter, des précautions à prendre. Aux causes technologiques, on pourrait ajouter « prise de raquette défectueuse ».

Les tenants du résultat à tout prix ont la matière à réflexion.

- à l'association d'activités ludiques et professionnelles (tennis + bridage).

LES LOCALISATIONS sont multiples (J. P. Duivon, Thèse Lyon 1969); à côté de l'épicondylite, toutes les insertions peuvent être atteintes : sus-épineux, deltoïde, pectoral, intercostaux, grands droits, adducteurs, moyen fessier, biceps crural, tendon rotulien, ailerons rotuliens, patte d'oie... Souvent méconnues (examen clinique imprécis), mêmes minimes, elles diminuent fortement le rendement sportif. En fait, cette pathologie atteint aussi bien les insertions de l'appareil locomoteur actif (tendons), comme l'a bien souligné La Cava, que les organes passifs des articulations, c'est-à-dire, les insertions ligamentaires (styloïdite radiale ou cubitale...), notion nouvelle expliquant certaines manifestations douloureuses.

LES CAUSES TECHNOLOGIQUES (1) sont importantes à connaître, la thérapeutique seule ne pouvant donner que des résultats peu satisfaisants.

— **Causes intrinsèques** : absence d'échauffement, excès quantitatif, style défectueux (gestes parasites ou atypiques), âge, morphotype.

— **Causes extrinsèques** : qualité des sols, sols durs (ciment, goudron...) sols dits tout-temps (quick, tartan...) on connaît par exemple les tendinites du tartan (tartanite!) — matériel inadapté : raquettes, chaussures, ski, pagaie, bicyclette...

■ **Diagnostic.** — Douleur spontanée avec irradiation dans les masses musculaires voisines, au moindre geste de la vie quotidienne ou sportive, résistant souvent au temps et aux petits moyens thérapeutiques:

— A l'examen toujours très attentif, surtout pour les localisations inhabituelles : point douloureux exquis. Les mouvements contrariés reproduisent ou augmentent la douleur.

— Examen du matériel responsable de la maladie, temps important du diagnostic étiologique.

— Radiologie. (Standard, éventuellement tomographie ou agrandissement souvent clichés comparatifs.)

Toujours négative au cours de la première année. Mais beaucoup plus tardivement peuvent apparaître :

- 1° des signes d'irritations périostées,
- 2° des calcifications para-articulaires,
- 3° des micro-calcifications intratendineuses.

En souhaitant qu'un médecin, plus habilité que votre serviteur, veuille bien se charger de tenir cette rubrique à l'avenir.

# Plus que des promesses des GARANTIES

Nous proposons les meilleurs articles du marché aux meilleurs prix. Mais en plus nous nous engageons !

**1** Tous nos produits sont en stock et peuvent donc être expédiés le jour même de votre commande.

**Notre garantie :**

Si un article n'était pas disponible, choisissez un article équivalent, même deux fois plus cher, vous ne le paierez que le prix de l'article initialement commandé!

**2** Nous vous livrons dans toute la France en 24H.\*

**Notre garantie :**

Votre colis n'est pas livré dans ce délai, nous vous offrons votre commande !

\* Envoi en Chronopost pour un supplément de 70 F.

**3** Un article ne vous donne pas satisfaction ?

**Notre garantie :**

Nous vous remboursons sans discussion.\*\*

**4** Votre bois de raquette est cassé ?

**Notre garantie :**

Nous vous le remplaçons gratuitement.\*\*

**5** Votre bois de raquette ne vous convient pas ?

**Notre garantie :**

Nous vous l'échangeons.\*\*

\*\* Voir le détail de nos conditions générales de vente pages 140-141 de notre catalogue pour connaître les modalités d'application des différentes garanties.

UNE EQUIPE DE  
SPECIALISTES POUR VOUS  
CONSEILLER

Aurélien



Ex. Entraîneur national

Eric



Ex. International  
encore classé 15

Fabienne



Ex. Internationale  
encore classée 20

Jean-François



Classé 20

Avec **WACK**  
SPORT

Le spécialiste du Tennis de Table

B.P. 7

57350 SPICHEREN

Tél : 03 87 29 26 90

Fax : 03 87 29 26 95

Minitel : 3614 Wsport

**SPECIAL CONSEILS  
APPELEZ LE :  
03 87 29 26 92**

ENTREZ DANS L'UNIVERS DE LA SERENITE !



# AFFICHEZ-MOI

SCHEMAS	CONSIGNES	OBSERVATIONS	EVALUTATIONS	TEMPS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Services long coupé sur toute la table</li> <li>* Démarrage en top CD ou en top R à l'opposé du serveur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bien frotter la balle.</li> <li>* Si trop simple varier les services.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Réussite sur 20 services</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Service coupé court.</li> <li>* Remise en poussette longue sur toute la table</li> <li>* Démarrage en top CD ou en top R.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bien frotter la balle en top.</li> <li>* Essayer de marquer le point.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Nombre de points marqués.</li> </ul>	10 mn
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* R sur R en blocs.</li> <li>* Ecarter plein CD dès que possible.</li> <li>* Top CD frappé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tenue de balle rythmée.</li> <li>* Essayer de conclure sur le Top.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Nombre de points marqués.</li> </ul>	10 mn
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Distribution de balles au panier.</li> <li>* Coupées dans le R, molle dans le CD.</li> <li>* Top sur R ou frappe du CD.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bien se placer par rapport à la balle.</li> <li>* Faire le bon choix.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Panier de 100 balles</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Top sur top en coup droit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bien se placer.</li> <li>* Faire des side-spins pour déposer l'adversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Nombre de points marqués sur 20 balles</li> </ul>	