

LA TECHNIQUE EN ANALYSE



- ✓ Chapitre 1: Comprendre la technique
- ✓ Chapitre 2: Critères d'analyse
- ✓ Chapitre 3: Toute la technique
- ✓ Chapitre 4: Outils d'enseignement
- ✓ Annexes

tiré du CD ROM réalisé par Charles
BOURGET

Chapitre 1: Comprendre la technique

- ✓ Définition
- ✓ Paramètres influençant la technique
- ✓ Technique et système de performance
- ✓ Analyse du haut niveau
- ✓ Principes fondamentaux

Définition

- ✓ La technique est l'ensemble des outils dont dispose le joueur pour parvenir au but du jeu, marquer le point.
- ✓ Elle englobe l'aspect moteur (le geste), le résultat (l'action sur la balle), et la notion de contrôle (adaptation à la balle adverse).
- ✓ La technique n'est qu'un moyen.
- ✓ La technique est au service de la **tactique**.*
- ✓ La technique est une réponse.

LE JEU



LA TECHNIQUE

***Voir définition dans le lexique pour les mots encadrés**

Paramètres influençant la technique

- ✓ **Les caractéristiques de la balle** adverse
- ✓ Le matériel
- ✓ La prise de raquette
- ✓ La morphologie
- ✓ Les qualités physiques
- ✓ **Le traitement de l'information**
- ✓ **Les sensations**



Technique et système de performance

PERFORMANCE EN TENNIS DE TABLE

Qualités physiques et intellectuelles

vitesse, temps de réaction, adresse, coordination, puissance...

Caractéristiques de la personnalité

résistance au stress, contrôle des émotions, endurance psychologique...

État de forme du moment

Habiletés techniques et stratégiques

Les conditions du match

éclairage, bruit, adversaire...

La motivation

envie de réussite

Analyse du haut niveau: le jeu

- ✓ Une haute technicité
- ✓ Un jeu équilibré
- ✓ **La vitesse**
- ✓ Pas ou peu de fautes de **rythme**
- ✓ **Le dosage**
- ✓ Capacité à jouer sur différentes lignes de sol
- ✓ Maîtrise du jeu avec et contre l'initiative
- ✓ Physique adapté au système de jeu
- ✓ Un mental fort

Analyse du haut niveau: le joueur

- ✓ **L'adaptabilité**
- ✓ La vitesse
- ✓ **La précision**
- ✓ **L'anticipation**
- ✓ **La concentration**

Toutes ces qualités concourent au développement de la qualité de base essentielle pour la pratique de notre discipline: **l'adresse**

Principes fondamentaux

- ✓ Le haut niveau doit servir de référence pour **l'apprentissage** de la technique.
- ✓ La technique doit être adaptée aux contraintes de vitesse liées au tennis de table.
- ✓ La technique doit être **flexible** et **plastique**.

- ✓ L'apprentissage doit appréhender toute l'étendue de la technique.

- ✓ Après l'apprentissage de bases communes, chaque joueur doit s'approprier sa propre technique et la faire évoluer.

- ✓ Plusieurs approches sont complémentaires et nécessaires pour apprendre la technique.
 - Méthode **analytique**, **globale**, **auto-adaptative**
- ✓ « Donnez à l'enfant le désir d'apprendre, toute méthode lui sera bonne. » Jean-Jacques Rousseau

Le talent de l'entraîneur est de savoir adapter son approche en fonction des perceptions du joueur et de l'analyse du jeu à haut niveau.

Chapitre 2: Critères d'analyse

- ✓ Caractéristiques de **l'action sur la balle**
- ✓ Caractéristiques du geste (bras joueur)
- ✓ Caractéristiques globales du mouvement

Caractéristiques de l'action sur la balle

- **Contrôle** de la balle adverse
- Nature de l'action
- Qualité de **rotation**
- **Temps de contact balle/raquette**
- Orientation de la raquette lors de l'impact
- **Point d'impact sur la balle**
- Point d'impact sur la raquette
- Moment de l'impact dans la trajectoire de balle
- **Dosage**

Caractéristiques du geste (le bras joueur)

- ✓ Rythme et placement de l'accélération
- ✓ **Envergure**
- ✓ Trajectoire gestuelle
- ✓ **Amplitude**
- ✓ **Calibrage**
- ✓ **Axes de mouvement et segments**
- ✓ **Main**
- ✓ Prise de raquette
- ✓ **Temps de relâchement et contraction**

Caractéristiques globales du mouvement

- ✓ **Efficienc**e
- ✓ **Équilibre**
- ✓ Position de base
- ✓ **Replacement**
- ✓ **Gainage**
- ✓ **Appuis**
- ✓ **Zone d'habileté**
- ✓ Transfert d'appuis
- ✓ Fléchissement des jambes
- ✓ Écartement des jambes
- ✓ Ligne des épaules
- ✓ Rotation du tronc

Chapitre 3: Toute la technique

- ✓ Service
- ✓ Poussette
- ✓ Flip
- ✓ Top-spin
- ✓ Contrôle
- ✓ Frappe
- ✓ Défense
- ✓ Déplacement

✓ La technique du tennis de table est d'une extrême complexité liée à la logique interne de l'activité et à l'évolution constante du jeu.

Logique interne de l'activité

- ✓ Faisceau de traits pertinents qui caractérisent le tennis de table dans ses rapports:
 - À l'espace (aire, surface de jeu, aspect réglementaire)
 - Aux engins (matériel, aspect réglementaire)
 - Au temps (durée, échange, rythme)
 - À autrui (distance de garde, rôle sociomoteur)

Le service

- ✓ Présentation
- ✓ Critères d'analyse
- ✓ Le service lancé (ou service chinois)
- ✓ Le service revers
- ✓ Le service rentrant
- ✓ Le service marteau
- ✓ Le service essuie-glace
- ✓ Le service bombe
- ✓ Le service sauté

Présentation du service

- ✓ Le service est sans aucun doute le coup le plus riche du tennis de table, autant par les techniques utilisées que par ses options tactiques.
- ✓ Il est le seul coup dont la réalisation ne dépende que du joueur.
- ✓ Ces deux points justifient un travail individuel, prolongé et continu du service pour le rendre plus efficace.
- ✓ Nous allons établir une grille d'analyse complémentaire propre à ce coup, avant d'en présenter les différents types.

Critères d'analyse du service

- ✓ Longueur
- ✓ Vitesse
- ✓ Hauteur
- ✓ **Placement**
- ✓ Rotation
- ✓ **Maquillage**
- ✓ Engagement physique
- ✓ Lancer de balle
- ✓ Respect de la réglementation

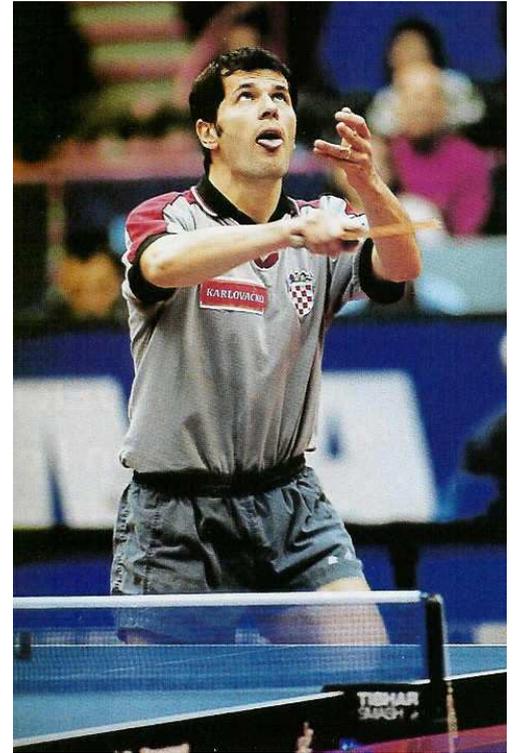
Le service lancé (service chinois)

- ✓ Lancer de 16 cm à plusieurs mètres
- ✓ Service en position de pivot
- ✓ Utilisation possible de la vitesse de la balle lors de sa phase descendante



Le service revers

- ✓ Intérêt pour l'équilibre CD/R
- ✓ Maquillage
- ✓ Balancier
- ✓ Variante en service latéral gauche (ci-dessous)



Le service rentrant

- ✓ Équivalent de service revers en position de pivot
- ✓ Placement du coude
- ✓ Variante de type « service marteau debout »



Le service marteau

✓ Intérêt lors de l'apprentissage

✓ Importance des appuis



Le service essuie-glace

- ✓ Quasiment disparu dans le haut niveau européen, présent en Asie
- ✓ Intérêt lors de l'apprentissage
- ✓ Importance des appuis

Le service bombe

- ✓ Drop
- ✓ 1er rebond
- ✓ Maquillage (signal le + tardif possible)

Le service sauté

- ✓ Réaction sur la table au second rebond
- ✓ En base sauté vers le haut
- ✓ Peut s'ajouter une déviation latérale
- ✓ **Trajectoire** gestuelle type 2

La poussette

La poussette courte

- ✓ « Piquée » au rebond ou amortie en phase descendante
- ✓ Marquer 2 temps: Coller à la balle puis agir (maquillage)
- ✓ Travail essentiel de la main
- ✓ S'approcher au plus près de la balle pour plus de précision
- ✓ Avant bras presque posé sur la table
- ✓ Appui sous la table de la jambe droite pour un droitier

La poussette latérale

- ✓ Recherche d'un toucher long pour travailler la balle
- ✓ Effet coupé ou lifté ajouté à l'effet latéral
- ✓ Effet latéral droit ou gauche
- ✓ Geste prolongé
- ✓ Autres consignes identiques à tous les coups du petit jeu

La poussette tendue

- ✓ Coupée ou sans effet, agressive avec une intention de vitesse
- ✓ 2 temps: Coller à la balle puis agir (maquillage)
- ✓ Travail essentiel de la main et de l'avant bras
- ✓ S'approcher au plus près de la balle pour plus de **précision**
- ✓ Avant bras presque posé sur la table
- ✓ Appui sous la table de la jambe droite pour un droitier



Le flip

Le flip porté

- ✓ Contact balle/raquette prolongé
- ✓ Flip facilitant le contrôle du service adverse
- ✓ Accompagnement gestuel dans la direction de la balle
- ✓ Autres consignes identiques à tous les coups du petit jeu (appui sous la table, position de l'avant bras, travail de la main...)

Le flip frappé

- ✓ Contact balle/raquette court et dur
- ✓ Le flip R privilégie la main, un geste court et la recherche de vitesse
- ✓ Le flip CD privilégie l'avant bras, un geste plus ample et la recherche de puissance
- ✓ En cas de flip-coup terminal, la jambe gauche pourra être placée sous la table pour un droitier
- ✓ Autres consignes communes aux coups du petit jeu

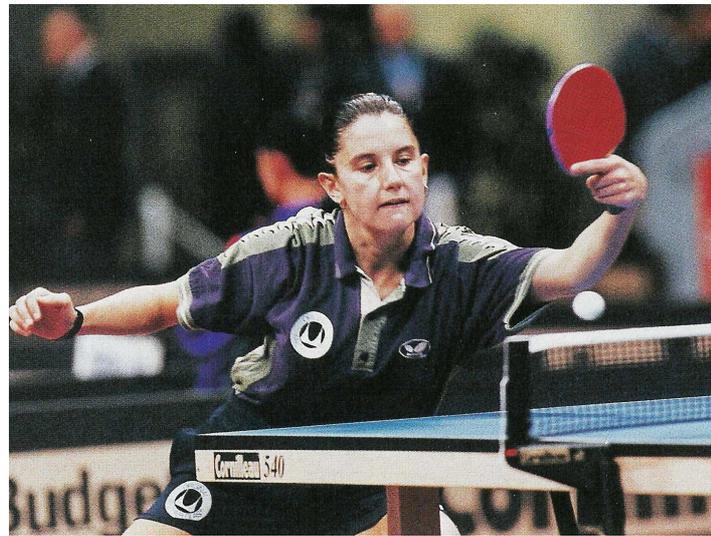


Le flip frotté

- ✓ « Mini-top-spin » réalisé au dessus de la table
- ✓ Contact balle/raquette prolongé pour travailler la balle
- ✓ Force conjuguée de la main et de l'avant bras nécessaires pour accrocher la balle sans prise d'élan
- ✓ Autres consignes communes aux coups du petit jeu

Le flip latéral

- ✓ Impact sur la partie supérieure de la balle (en opposition avec la poussette latérale)
- ✓ Un effet lifté peut s'ajouter à l'effet latéral
- ✓ Contact balle/raquette prolongé pour travailler la balle
- ✓ Mobilité de la prise de raquette nécessaire en CD
- ✓ Autres consignes communes aux coups du petit jeu



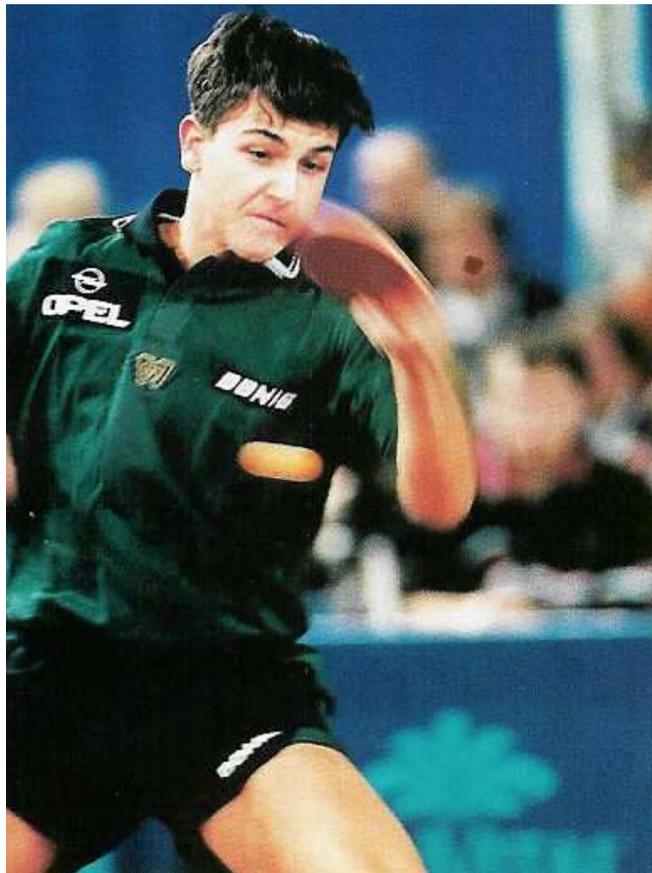
Le top-spin

- ✓ Le top-spin rotation
- ✓ Le top-spin frappé
- ✓ Le side-spin
- ✓ Le contre top-spin
- ✓ Le top-spin sur top-spin
- ✓ Le faux top-spin



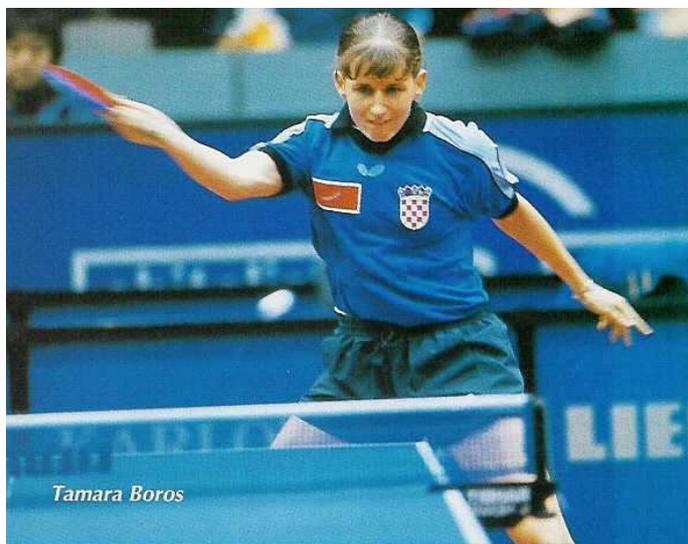
Le top-spin rotation

- ✓ Trouver **l'envergure** et **l'amplitude** optimale pour chaque joueur
- ✓ Qualité et placement de l'accélération
- ✓ Dosage
- ✓ Engagement physique
- ✓ Le placement du coude doit permettre une liaison CD/R efficace.



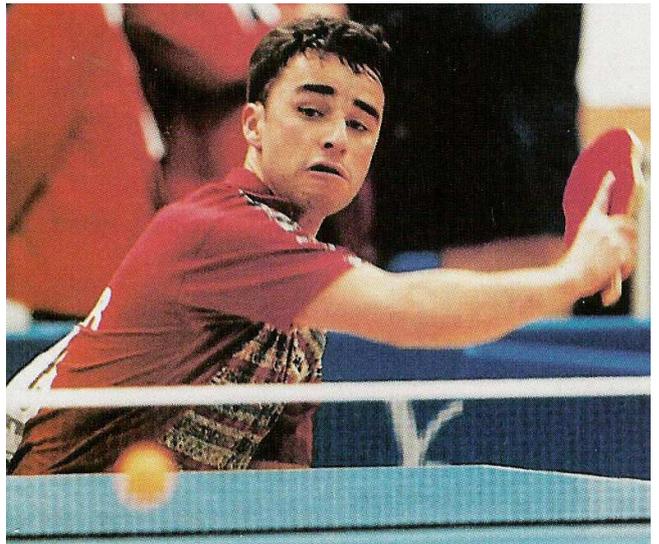
Le top-spin frappé

- ✓ Le top-spin frappé n'est pas contradictoire avec la production d'une forte rotation.
- ✓ « Traverser » la balle
- ✓ Transfert d'appuis vers l'avant
- ✓ Recherche de **puissance**



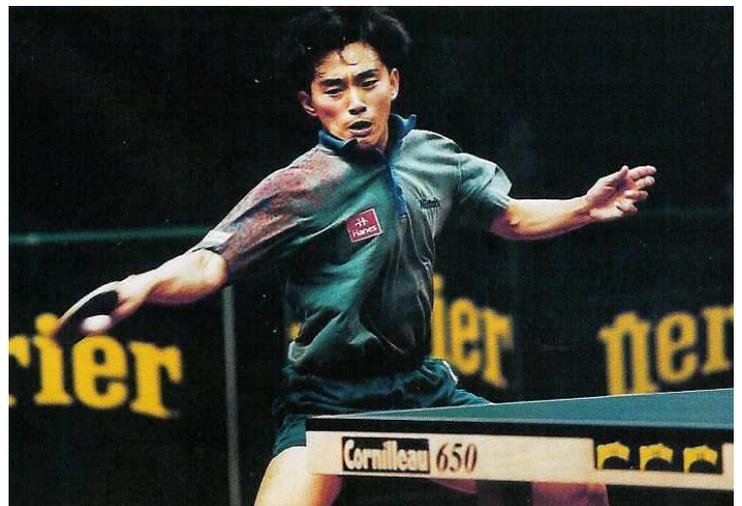
Le side-spin

- ✓ Dans les deux sens en CD
- ✓ Surtout utilisé par les gauchers en R dans 1 seul sens
- ✓ Maquillage (faux signal avec le corps ou signal tardif)
- ✓ Mobilité de la prise de raquette



Le contre top-spin

- ✓ Top-spin sur top-spin proche de la table
- ✓ Dosage primordial
- ✓ Toutes variantes possibles (rotation, frappé, side)
- ✓ Temps de contact balle/raquette variable selon balle adverse et intention de jeu



Le top-spin sur top-spin

- ✓ Contre top-spin à mi-distance
- ✓ Prise de balle: sommet du rebond ou phase descendante
- ✓ Accompagnement physique vers l'avant: ne pas subir



Le faux top-spin

- ✓ Rarement utilisé à haut niveau en CD sauf sur défense
- ✓ Parfois utilisé en R en démarrage
- ✓ Maquillage
- ✓ Trajectoire de balle

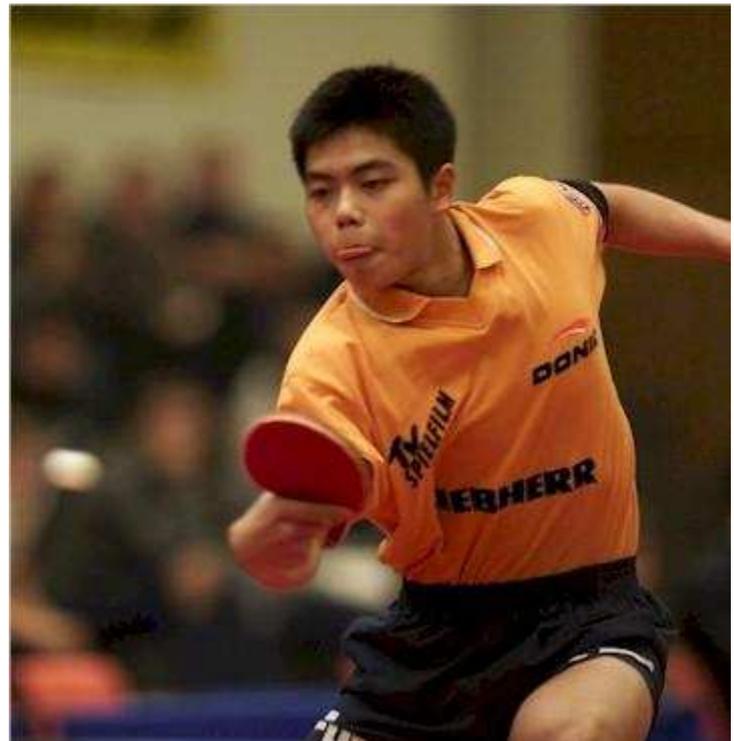


Le contrôle

- ✓ Le bloc contrôle
- ✓ Le bloc actif
- ✓ Le bloc amorti
- ✓ Le bloc-spin (ou bloc lifté)
- ✓ Le bloc latéral
- ✓ Le bloc coupé
- ✓ Le contrôle à mi-distance

Le bloc contrôle

- ✓ Bloc passif
- ✓ Opposition simple restituant l'énergie de la balle adverse
- ✓ Peu utilisé à haut niveau en CD sauf contrainte de temps
- ✓ Qualité de sensation au niveau de la main



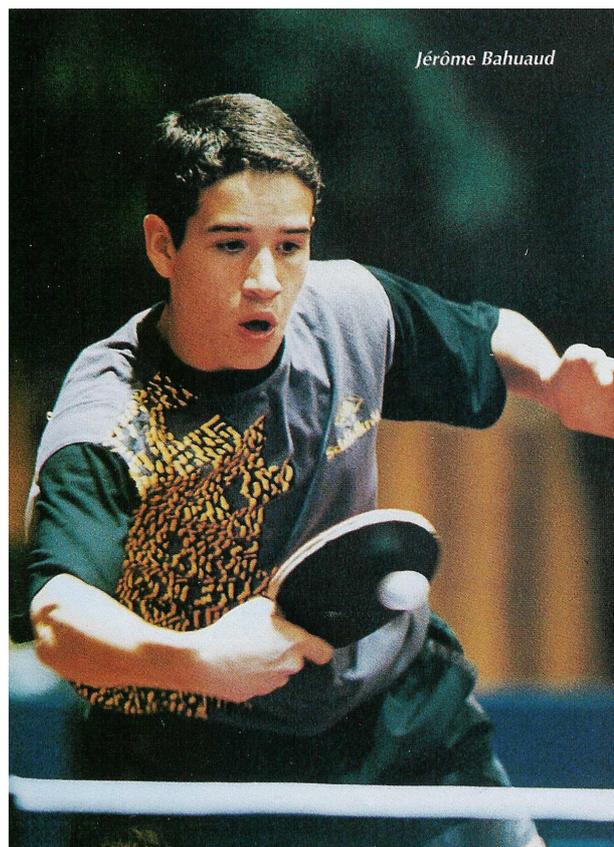
Le bloc actif

- ✓ Main ferme, pression sur la balle
- ✓ Prise de balle au dessus du niveau du filet
- ✓ Annuler l'effet adverse



Le bloc amorti

- ✓ Absorber l'énergie du top-spin adverse
- ✓ Sensations au niveau de la main
- ✓ Prise de balle tôt



Le bloc-spin (ou bloc lifté)

- ✓ Faire « sauter » la balle en bloc
- ✓ Passer au dessus de la balle en frottant légèrement
- ✓ Restitution de l'effet du top-spin adverse
- ✓ Importance du relâchement
- ✓ Sensations au niveau de la main
- ✓ De + en + utilisé en R à haut niveau

Le bloc latéral

- ✓ Assez rare en CD
- ✓ Fréquent en R chez les porte-plume
- ✓ Effectué en sens inverse de l'effet adverse



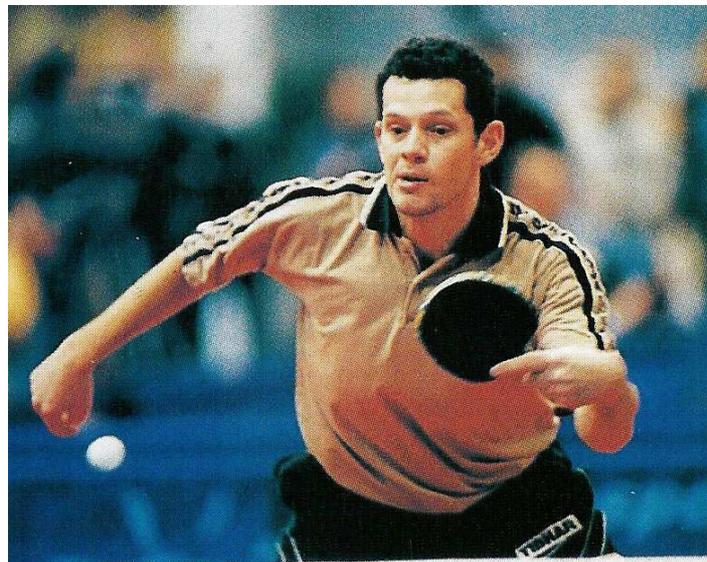
Le bloc coupé

- Avec picot long et anti-spin
 - A la table, raquette verticale, geste vers le bas, encaisser l'énergie de la balle adverse
- Avec soft et backside
 - Bloc actif « écrasé »



Le contrôle à mi-distance

- ✓ Simple relance à mi-distance
- ✓ Effectué en contrainte de temps, et en situation de mauvais placement par rapport à la balle
- ✓ Coller à la balle et accompagner



La frappe

La contre attaque

- ✓ Fait partie des fondamentaux de l'initiation pour apprendre le CD et le R
- ✓ Reste le coup de base des échauffements techniques
- ✓ Absent de la situation de compétition car adapté à une situation d'opposition coopérative

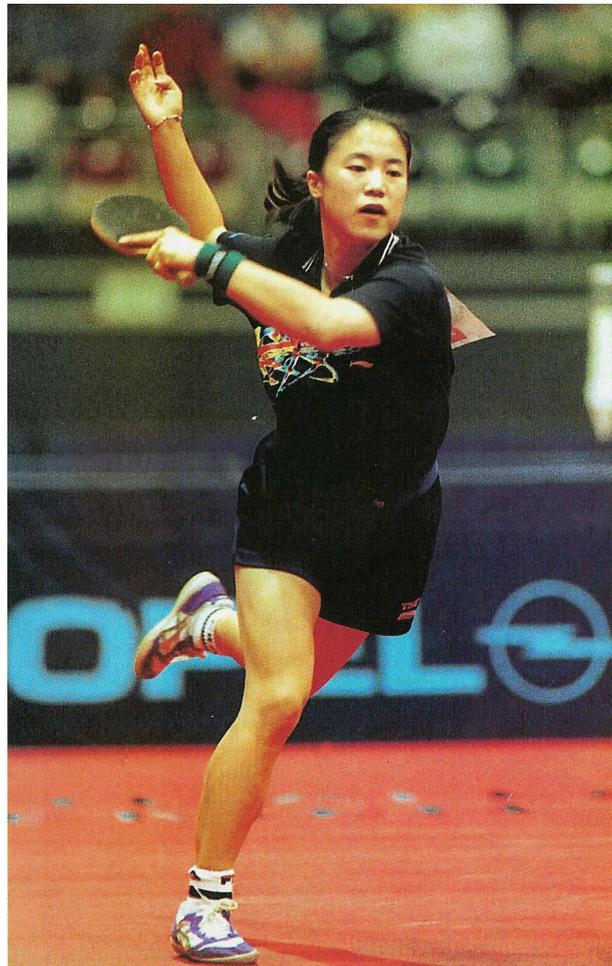
L'attaque

- ✓ En prise d'initiative sur poussette
- ✓ En prise d'initiative dans un jeu de vitesse sans rotation
- ✓ Intérêt du soft
- ✓ Accélération jusqu'à l'impact pour gifler la balle
- ✓ Accompagner la balle pour une meilleure direction



La frappe sur balle haute

- ✓ « Tomber » sur la jambe avant
- ✓ Prendre de l'envergure
- ✓ Fixer le moment de l'impact
- ✓ Traverser la balle



La défense

La défense coupée

- ✓ Adaptation à la balle adverse
- ✓ Variation de coupe
- ✓ Variation de prise de balle dans la trajectoire
- ✓ Temps de contact
- ✓ Appuis, équilibre
- ✓ Zone d'habileté
- ✓ Matériel
- ✓ Main + avant-bras



La défense molle

- ✓ Mêmes remarques que défense coupée
- ✓ Amortir
- ✓ Pousser
- ✓ Maquillage (gestuelle et trajectoire de balle)
- ✓ Intérêt du soft par rapport au picot long

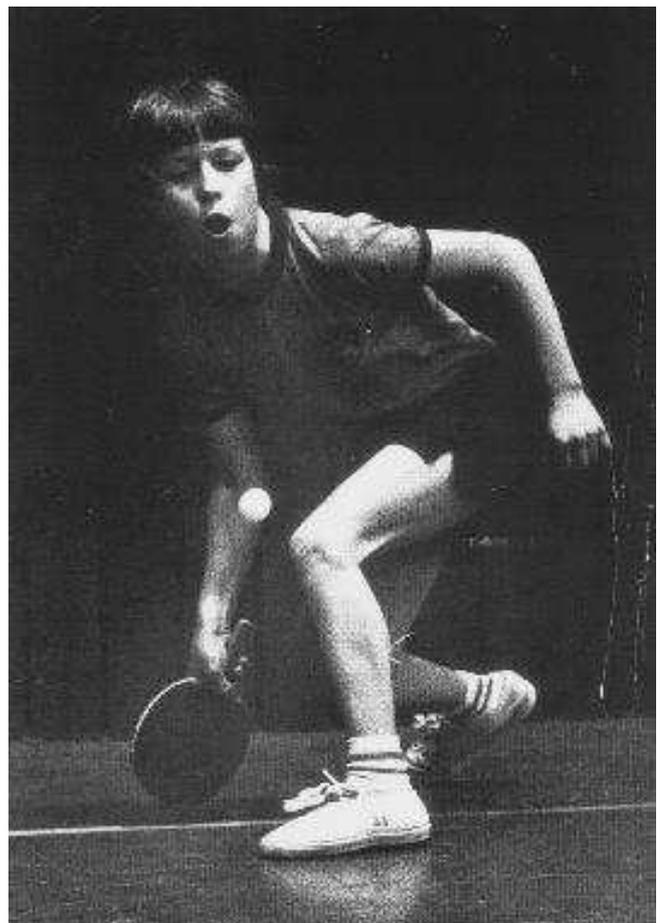
La défense latérale

- ✓ Pour varier
- ✓ Pour se dégager (ventre pongiste)
- ✓ Latérale ET déviée
- ✓ Des deux côtés et dans les deux sens
- ✓ Rôle de la main



La défense liftée

- ✓ Variation de la hauteur
- ✓ Rotation et placement
- ✓ Phase descendante
- ✓ Replacement



Le déplacement

- ✓ Critères d'analyse
- ✓ Stratégie de déplacement
- ✓ Types de déplacement
- ✓ Cas particulier du double

Critères d'analyse

- ✓ Position de base
- ✓ Appuis et transfert d'appuis
- ✓ Travail des pieds, tonicité
- ✓ Vitesse
- ✓ Équilibre
- ✓ Replacement
- ✓ Gainage
- ✓ Coordination haut/bas
- ✓ Précision

Stratégie de déplacement

- ✓ Les techniques de déplacement dépendent principalement:
 - du temps dont dispose le joueur
 - de l'amplitude du déplacement à réaliser
 - de l'intention de jeu du joueur

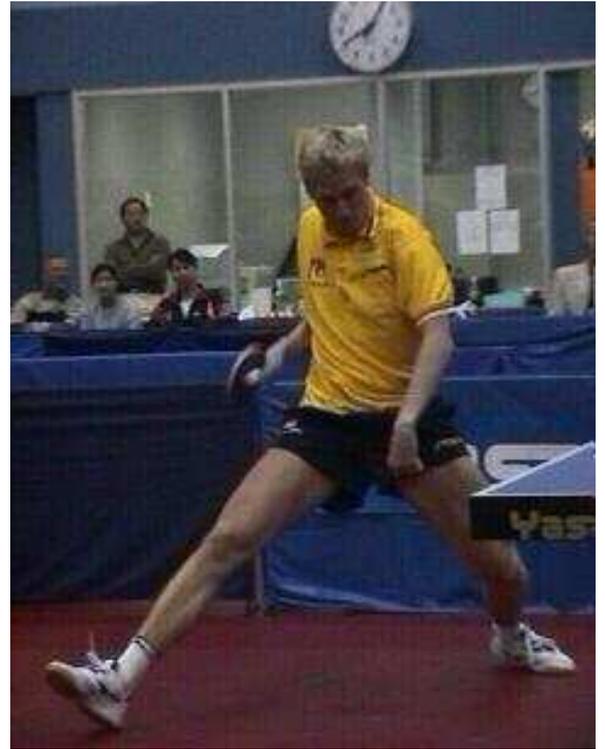
Les types de déplacement

- ✓ Les déplacements sont très complexes à catégoriser car chaque situation de jeu engendre un mouvement et des pas différents.
- ✓ Néanmoins, on peut retenir quatre types de mouvement:
 - Les ajustements
 - Le déplacement latéral
 - Le déplacement en profondeur
 - Le pivot

Les ajustements

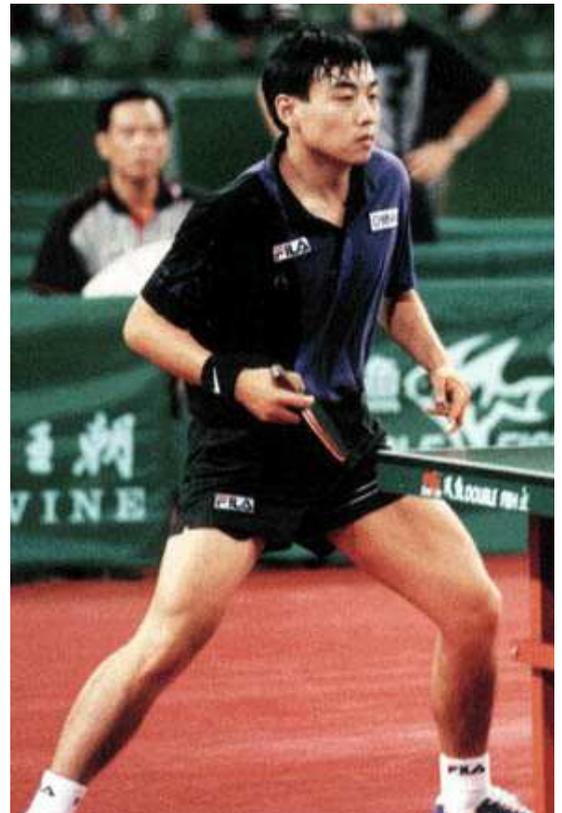
✓ Sans déplacement

- modification des appuis et de l'orientation du corps pour une balle prise au ventre ou excentrée par rapport à la **zone d'habileté.**



✓ Latéraux

- Pas glissés effectués entre les coups pour se déplacer ou se replacer rapidement et face à la table.



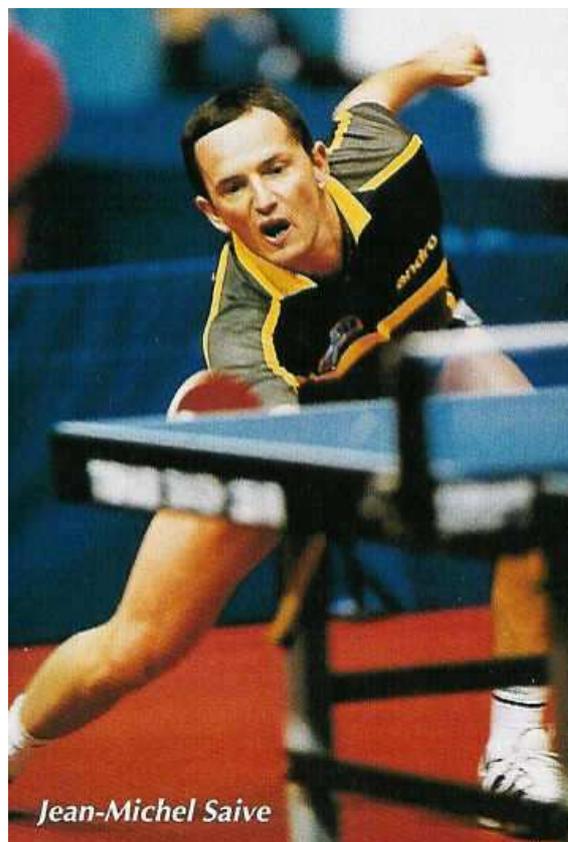
✓ **En profondeur**

- léger saut vers l'avant et rééquilibrage, lors d'un top-spin CD par exemple.



✓ **En hauteur**

- Adaptation de la position fléchie en fonction des conditions de réalisation du coup.



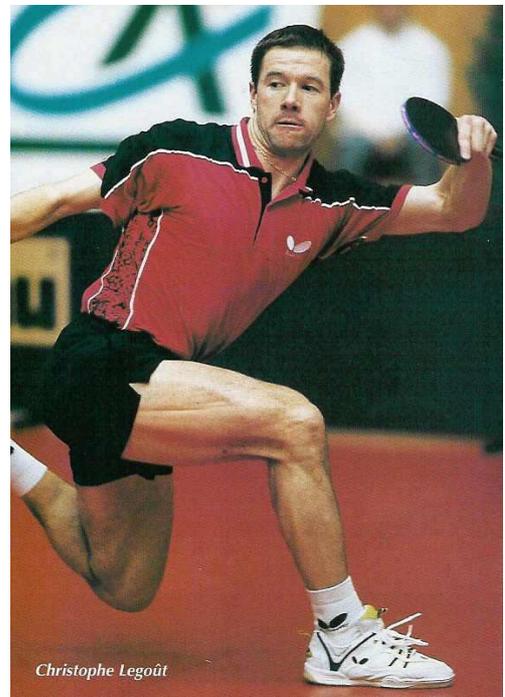
Le déplacement latéral

✓ **Pas chassé**

- Déplacement assez lent utilisé le plus souvent loin de la table quand le joueur a du temps et qu'il souhaite rester de face par rapport à la table (défenseurs, jeu à mi-distance).
- Il peut également être utilisé pour un passage en pivot.

✓ **Pas croisé**

- Le pas croisé est utilisé lors de grands déplacements se situant au delà de l'envergure du joueur, et en contrainte de temps.



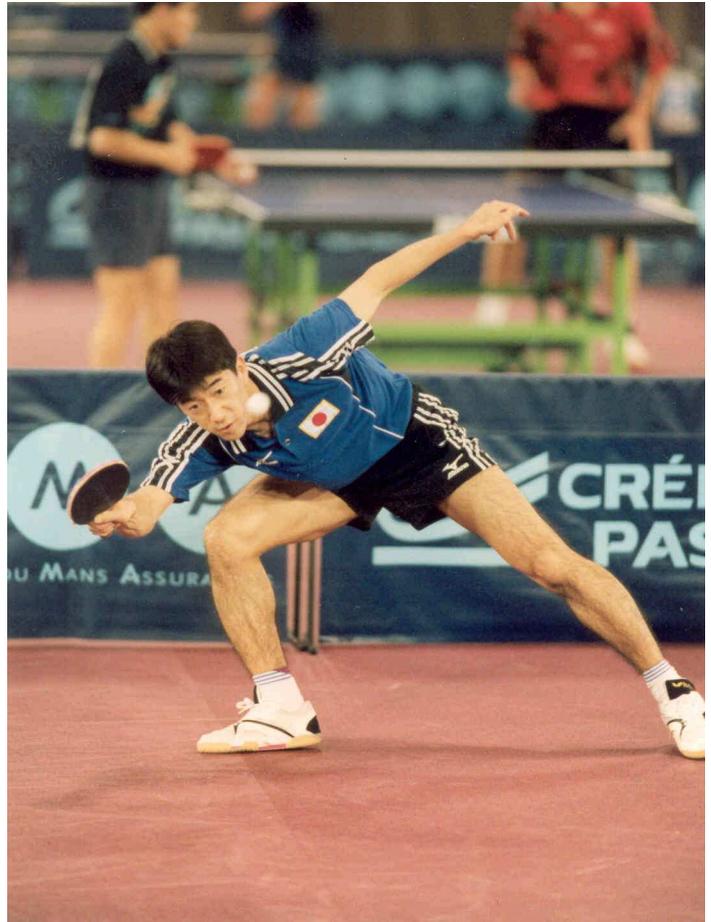
✓ **Bascule (ou pas rattrapé)**

- Déplacement latéral principal du pongiste, il intègre le remplacement.
- Le fait de jouer entraîne le déplacement.
- La réception se fait dans le sens du remplacement (appui et bascule du bassin).



✓ **Fente latérale**

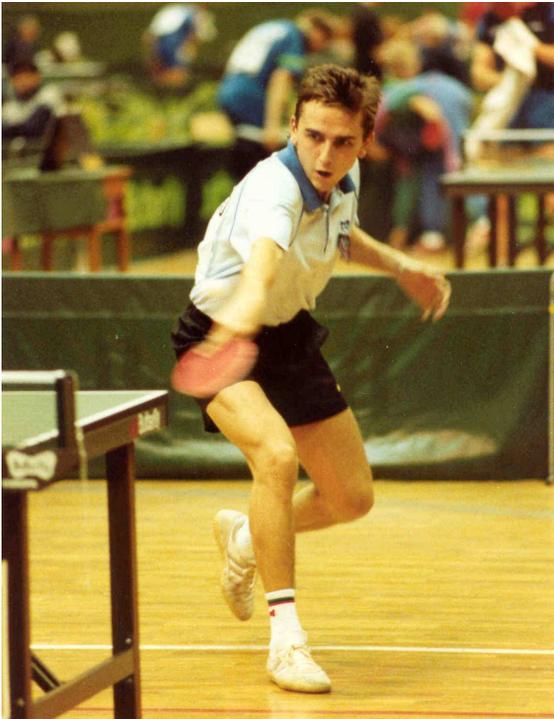
- Permet au joueur de gagner de l'envergure lorsqu'il n'a pas le temps d'effectuer un pas supplémentaire.
- Beaucoup utilisée par les défenseurs, elle leur permet de « rentrer » dans le sol et aide à encaisser l'énergie de la balle adverse



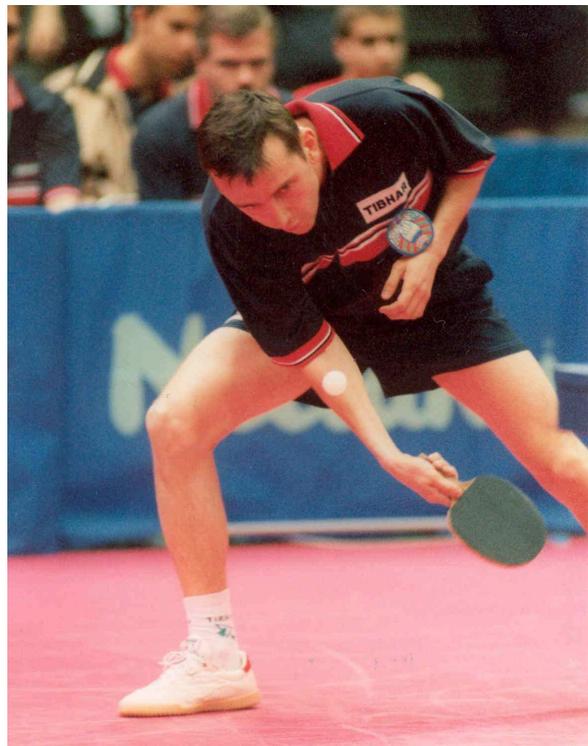
Le déplacement en profondeur

- ✓ Essentiel pour les défenseurs
- ✓ Présent dans le jeu court pour les attaquants
- ✓ Fente avant
- ✓ Fente arrière

La fente avant



La fente arrière



Le pivot

- ✓ On peut distinguer
 - L'action de pivoter, c'est à dire passer du revers au coup-droit dans la zone revers.
 - La position de pivot, (après un service effectué en CD dans le revers).
- ✓ Pour prendre l'initiative ou pour terminer le point.



Cas particulier du double

- ✓ Le jeu en alternance et la présence physique de son partenaire entraînent les techniques de déplacement suivantes:
 - La rotation
 - Le tiroir latéral
 - Le tiroir en profondeur
- ✓ La gestion optimisée des déplacements est une des explications de la domination des paires de latéralité différente.

La rotation

- ✓ Système prioritaire pour attaquants droitiers

Le tiroir latéral

- ✓ Système prioritaire pour paire gaucher/droitier

Le tiroir en profondeur

- ✓ Système prioritaire pour paire évoluant sur des lignes de sol différentes

Chapitre 4: Outils d'enseignement

- ✓ Le panier de balles
- ✓ Le jeu à blanc
- ✓ La leçon individuelle
- ✓ Le miroir
- ✓ La vidéo
- ✓ La démonstration
- ✓ L'utilisation du matériel
- ✓ Le robot
- ✓ L'imagerie mentale
- ✓ Les exercices réguliers
- ✓ Les exercices semi-réguliers
- ✓ Les exercices en incertitude
- ✓ Le guidage gestuel
- ✓ Le tableau
- ✓ Le métronome
- ✓ L'explication
- ✓ Le type d'opposition



Le panier de balles

Intérêts:

- ✓ Adaptations nées de la répétition
- ✓ Adaptations nées de la « sur-difficulté » par rapport au jeu réel
- ✓ Travail très spécifique permettant un transfert optimal dans le jeu
- ✓ Implication de l'entraîneur

Le jeu à blanc

Intérêts:

- ✓ Concentration de l'attention du joueur sur sa réalisation gestuelle et sur l'accélération
- ✓ Amélioration de la technique de déplacement

La leçon individuelle

- ✓ Terme emprunté à l'escrime. La leçon est celle que l'élève escrimeur vient prendre de son maître d'arme qui oriente et corrige la technique, arme à la main.

Intérêts:

- ✓ Implication directe de l'entraîneur
- ✓ Précision des corrections apportées
- ✓ Pertinence des informations reçues par l'entraîneur qui apprécie « en direct » le résultat de la technique utilisée par le joueur.

Le miroir

Intérêt:

- ✓ Visualisation et correction en temps réel par le joueur de sa réalisation technique

La vidéo

Intérêts:

- ✓ Visualisation par le joueur de sa réalisation technique en situation de jeu réel
- ✓ Outil technologique permettant une approche analytique précise
- ✓ Observation de conduites de référence

La démonstration

Intérêt et limite:

- ✓ Visualisation et modélisation d'une technique de référence pouvant s'avérer bonne ou mauvaise...

L'utilisation du matériel

Intérêts:

- ✓ Jouer sur du matériel combi, pour le travail de la flexibilité, du rythme ...
- ✓ Jouer avec du matériel combi, pour l'amélioration de l'action sur la balle (ex: anti-spin pour amortir)
- ✓ Jouer avec une prise porte-plume pour le travail de la main (ex: au service)
- ✓ Jouer avec un seul côté pour le travail des déplacements (toute la table en coup droit)

Le robot

Intérêts:

- ✓ Permettre un travail individuel de type panier sans mobilisation permanente de l'entraîneur
- ✓ Adaptations nées de la répétition

Limite:

- ✓ Nature de balle et rythme artificiels

L'imagerie mentale

- ✓ Technique empruntée à d'autres sports de vitesse très techniques (ex: descente en ski alpin)

Intérêt:

- ✓ Adaptations nées de la visualisation virtuelle du geste parfait

Les exercices réguliers

Intérêt:

- ✓ Adaptations nées de la répétition en jeu coopératif

Limite:

- ✓ Acquisition d'éléments techniques isolés inadaptés au jeu réel

Les exercices semi-réguliers

Intérêt:

- ✓ Situations permettant de se rapprocher de la situation de jeu tout en permettant des adaptations dûes au jeu conciliant

Les exercices en incertitude

Intérêt:

- ✓ Adaptations nées de situations se rapprochant au plus près du jeu réel

Limite:

- ✓ La complexité de la situation proposée peut mobiliser l'attention du joueur sur d'autres paramètres que la technique.

Le guidage gestuel

- ✓ Il consiste pour l'entraîneur à effectuer le coup technique avec le joueur, à blanc ou en situation de jeu simple pour l'apprentissage.

Intérêt:

- ✓ Travail de proprioception

Limite:

- ✓ Les sensations internes du joueur ne sont pas celles de l'entraîneur.

Le tableau

Intérêts:

- ✓ L'attention des joueurs peut être captée grâce à l'écrit.
- ✓ Le tableau permet la rédaction des consignes techniques, la réalisation de schémas explicatifs.

Le métronome

Intérêts:

- ✓ Dans le travail technique, l'entraîneur évoque souvent la notion de rythme.
- ✓ Cet outil, utilisé en jeu à blanc, va aider le joueur à gérer son propre rythme, sur une répétition de coups ou sur un travail technique de déplacement.

L'explication

Intérêts:

- ✓ L'attention des joueurs peut être captée grâce à l'oral (utile pour les joueurs plus auditifs que visuels).
- ✓ L'explication sera efficace par des choix de vocabulaire précis ou imagé.

Le type d'opposition

- ✓ Opposition coopérative
- ✓ Opposition conciliante
- ✓ Opposition duelle

Annexes

- ✓ Propriétés des bois
- ✓ Propriétés des revêtements
- ✓ Propriétés de la colle rapide
- ✓ Prises de raquette
- ✓ Lexique



Propriétés des bois

Type	Offensif. allround. défensif
Plis	De 1 à 7, incidence sur rapidité, rigidité, solidité Plus une palette est épaissie plus elle est
Matière (85% de bois obligatoire)	Bois durs ou mi-durs (frêne, koto, teck) Bois tendres (sipo, peuplier) Utilisation du carbone En règle générale, plus un bois est dur, plus
Manches	Droit, Concave, Conique, Anatomique

Propriétés des revêtements

Type	Les +	Les -
Backside	Production de toutes rotations Vitesse	Contrôle de la rotation avant en défense inférieur aux
<u>Soft</u>	Vitesse Contrôle des rotations	Production de toutes rotations mais inférieure au backside
<u>Picot long</u>	Contrôle de la rotation avant en défense Production de rotation arrière sur	Production propre de rotation faible
<u>Anti-spin</u>	Contrôle de la rotation avant en défense	Production propre de rotation nulle

Backside

- ✓ Mousse + caoutchouc à picots intérieurs
 - ✓ Surface lisse et adhérente
 - ✓ Existence de traitements chimiques augmentant le coefficient d'adhérence
- ➔ Créé au début des années 50 par les japonais, le backside a révolutionné le tennis de table grâce à la production de rotation.

Soft

- ✓ Mousse + caoutchouc à picots courts extérieurs
- ✓ Variation de la largeur et de l'espacement des picots
- ✓ Existence de stries sur la surface des picots
- ✓ Ces deux facteurs ont une incidence importante sur le coefficient d'adhérence.
- ✓ Pour un jeu offensif basé sur la vitesse
- ✓ De + en + utilisé par les défenseurs (contrôle, variation, possibilité d'attaquer)

Picot long

- ✓ Caoutchouc à picots longs extérieurs avec ou sans mousse
- ✓ Variation de souplesse et de structure des picots
- ✓ Combinaison avec un backside
- ✓ Revêtement principalement utilisé en défense ou en bloc coupé à la table côté R

Anti-spin

- ✓ Même apparence que le backside mais surface sans adhérence
- ✓ Revêtement quasiment disparu du haut niveau

Propriétés de la colle rapide

- ✓ Gomme + solvant
- ✓ Élasticité du revêtement accrue grâce à l'évaporation du solvant
- ✓ Effet catapulte
- ✓ Apparition à l'initiative de Tibor KLAMPAR à la fin des années 70, « mise en efficacité » par les européens et particulièrement les suédois dans les années 80.
- ✓ Le système Tensor, intégré au revêtement, permet un effet similaire à la colle rapide.

Prises de raquette

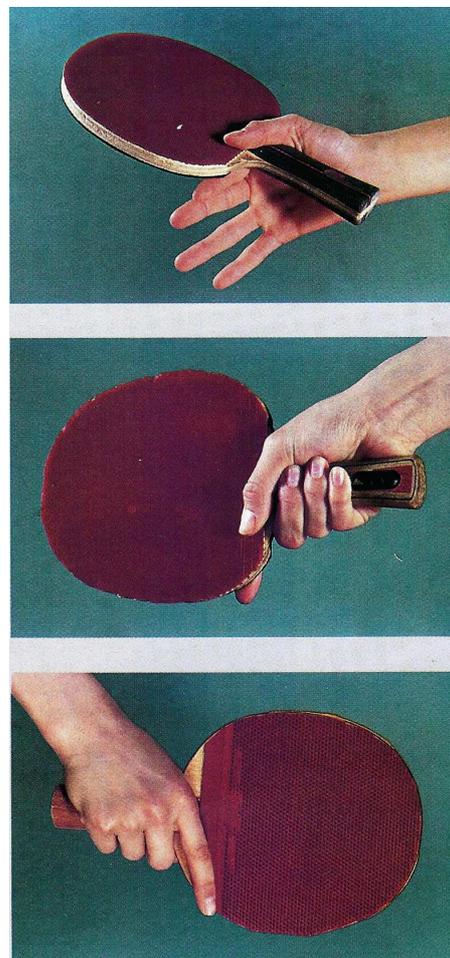
Prise orthodoxe

Intérêts:

- ✓ Contrôle
- ✓ Puissance
- ✓ Équilibre CD/R
- ✓ Mobilité de la prise

Limite:

- ✓ Le jeu au coude



Les variantes

- ✓ La prise CD
 - Puissance
 - Wang liqin, Steff
- ✓ La prise R
 - Contrôle
 - Kong, Boros
- ✓ La mobilité
 - Adaptation de la prise en fonction du coup à jouer
 - Waldner, Wang Nan

Prise R	Prise CD	Situation de jeu
-	+	Top-spin CD
+	-	Top-spin R
+	-	Frappe CD
-	+	Frappe R
-	+	Flip CD
-	+	Flip R
+	-	Liaison CD/R
+	-	Liaison R/CD
-	+	CD en ligne à partir du
-	+	R en ligne à partir du
+	-	CD en diaq à partir du
-	+	R en diaq à partir du R
-	+	CD à partir du milieu
+	-	R à partir du milieu
+	-	Défense coupée CD
-	+	Défense coupée R

Prise porte plume

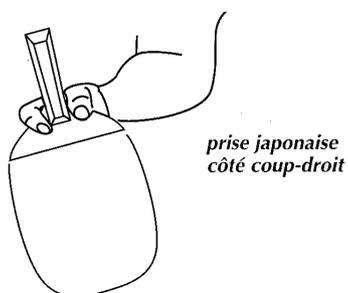
- ✓ Deux variantes
 - Prise chinoise
 - Prise japonaise

Intérêts:

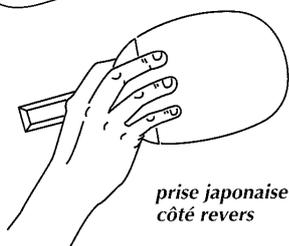
- ✓ Mobilité au service et dans le petit jeu
- ✓ Jeu en CD
- ✓ Jeu au coude

Limite:

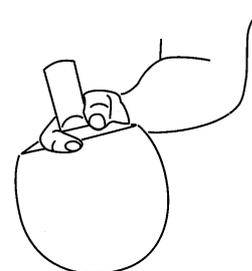
- ✓ Jeu en revers



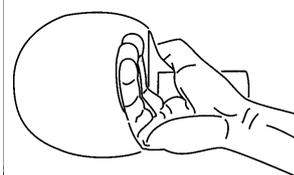
*prise japonaise
côté coup-droit*



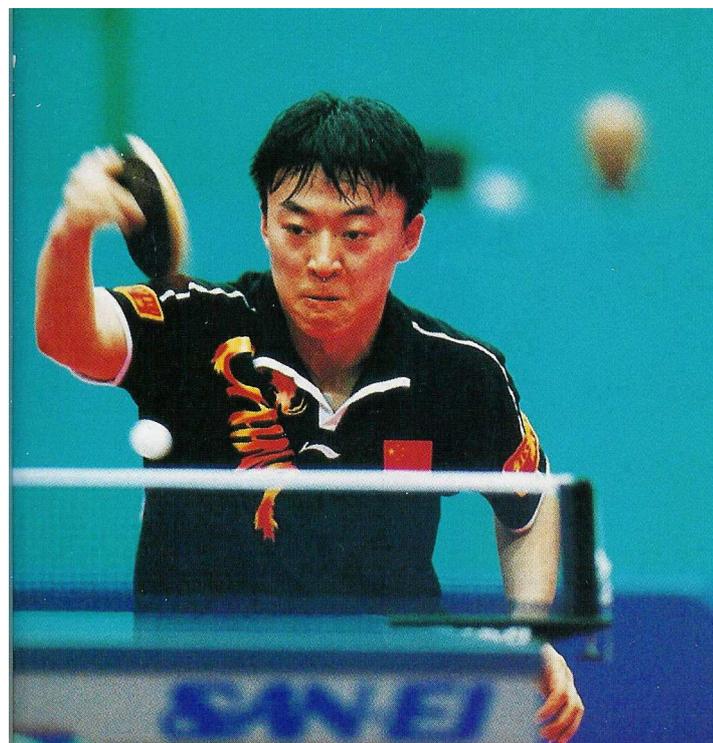
*prise japonaise
côté revers*



prise chinoise côté coup-droit



prise chinoise côté revers



Lexique



Actions sur la balle	Envergure	Replacement
Adaptabilité	Flexibilité	Rotation
Adresse	Fréquence	Rythme
Amplitude gestuelle	Gainage	Sensation
Anticipation	Incertitude	Système de jeu
Apprentissage	La main	Intention de jeu
Appuis	Maquillage	Schème de jeu
Axes de mouvement et segments	Méthode analytique	Temps de contact Balle-raquette
Calibrage	Méthode globale	Tactique
Caractéristiques d'une balle	Méthode auto-adaptative	Traitement de l'information
Concentration	Placement	Trajectoire de balle
Contrôle	Plasticité	Temps de relâchement et de contraction
Direction	Point d'impact sur la balle	Vitesse
Dosage	Polygone de sustentation	Zone d'habileté
Effizienz	Précision	
Equilibre	Puissance	

Actions sur la balle

- ✓ Pousser (accompagner)
- ✓ Amortir (encaisser)
- ✓ Taper (gifler)
- ✓ Frotter (accrocher)
- ✓ Combiner

Adaptabilité

- ✓ L'adaptabilité est une réponse
- ✓ On s'adapte par rapport à ...
- ✓ En technique du tennis de table, l'adaptabilité est la capacité à « jouer juste » par rapport à la qualité de balle adverse
- ✓ Renvoie à la notion de flexibilité

Adresse

- ✓ Apprendre rapidement un geste nouveau, l'exécuter avec décontraction, souplesse et précision, n'utiliser de ce fait que le minimum d'énergie musculaire pour effectuer une tâche motrice quelconque.

Amplitude gestuelle

- ✓ A partir d'un point imaginaire sur la raquette, marque la distance parcourue par ce point entre le début et la fin du geste.

Anticipation

- ✓ Anticiper, c'est prévoir, supposer ce qui va arriver et y adapter par avance sa conduite. (Larousse)

Apprentissage

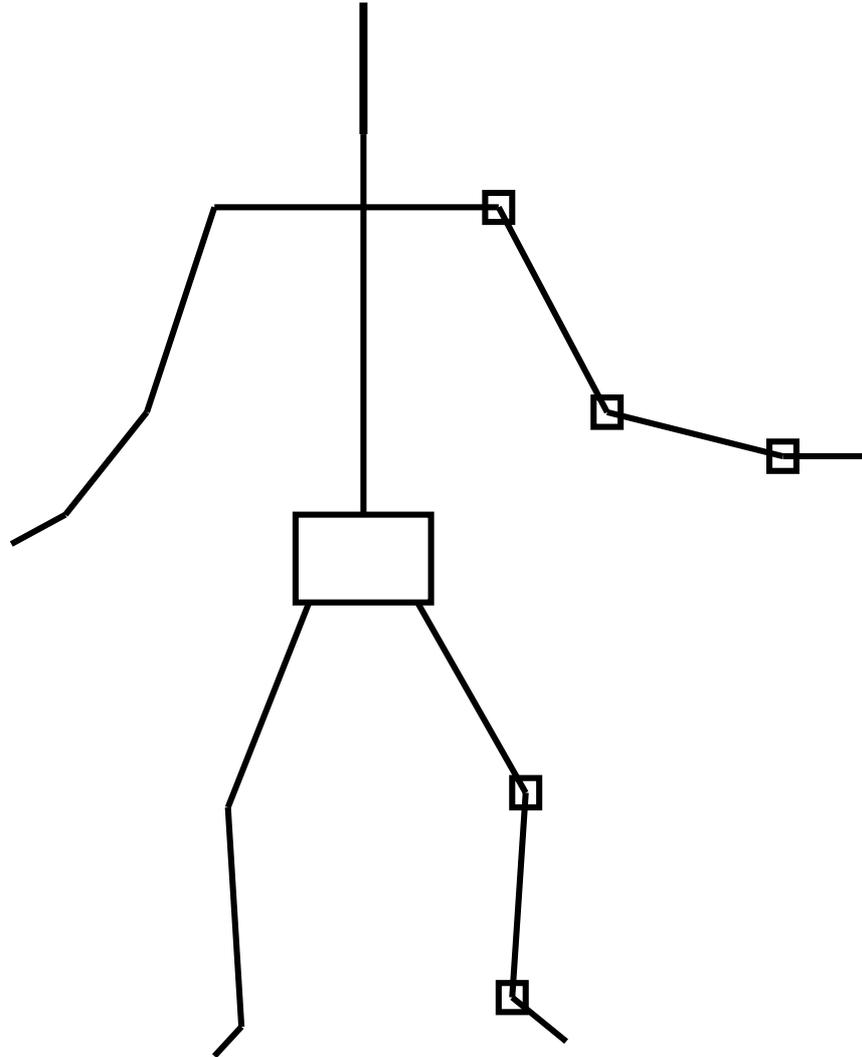
- ✓ Modification du comportement de l'individu sur la base d'une réorganisation de ses conduites initiales pour répondre aux problèmes posés par une situation donnée, conduisant à l'acquisition d'une nouvelle habileté motrice relativement durable.
- ✓ L'âge d'or des apprentissages moteurs se situe entre 6 et 12 ans

Appuis

- ✓ Ils désignent la surface de contact et les forces exercées entre les pieds et le sol.

Axes de mouvement et segments

- ✓ Biomécanique du pongiste



Calibrage

- ✓ Approche de la balle, sans accélération de la raquette, de façon à la toucher à un endroit précis et d'une manière précise.

Caractéristiques d'une balle

- ✓ Rotation
- ✓ Vitesse
- ✓ Trajectoire
- ✓ Direction
- ✓ Placement

Concentration

- ✓ « Ici et maintenant »
- ✓ Lucidité, calme
- ✓ C'est la capacité à centrer son attention sur la tâche à accomplir en faisant abstraction de tout ce qui est extérieur à cet objectif. (Larousse)
- ✓ En tennis de table, chaque joueur va rechercher à atteindre son état d'activation (ou état d'éveil) optimal.

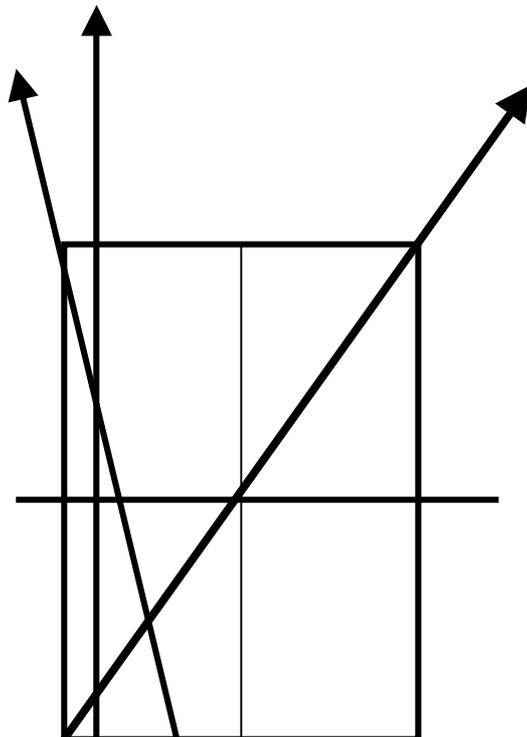
Contrôle

- ✓ Adaptation par rapport aux caractéristiques de la balle adverse

Direction

Exemple en revers

- ✓ Petite diagonale
- ✓ Grande diagonale
- ✓ Latérale
- ✓ Décroisée



Dosage

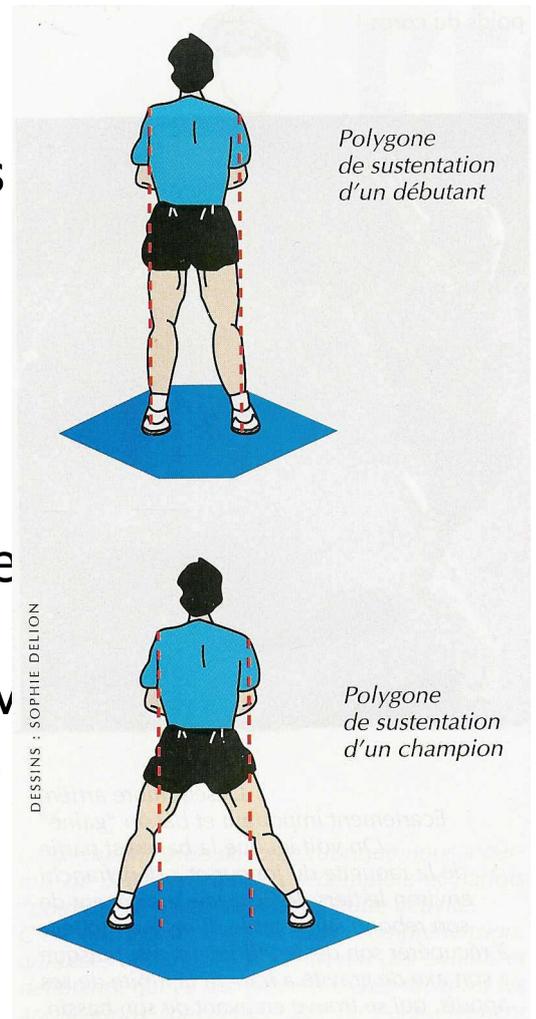
- ✓ Ajustement précis du toucher de balle, utilisation de toutes les nuances possibles entre un minimum et un maximum d'action (rotation, vitesse, trajectoire, placement, contrôle...)

Efficienc

- ✓ Efficienc = Efficacité + Economie
- ✓ En tennis de table, le joueur va produire une meilleure action sur la balle avec une dépense d'énergie moindre lors de l'exécution gestuelle.

Équilibre

- ✓ État dans lequel la somme de toutes les forces appliquées à un corps est égale à 0.
 - Centre de gravité
 - Polygone de sustentation
- ✓ Les joueurs de haut niveau ont la capacité à jouer juste en situation de déséquilibre.
- ✓ Ils ont également la faculté à retrouver l'équilibre en un minimum de temps.



Envergure

- ✓ Pour un geste technique de tennis de table, marque la distance entre l'épaule et l'extrémité de la raquette.
- ✓ Avant-bras + ou – replié sur le bras
- ✓ Incidence de la prise de raquette sur l'envergure

Flexibilité

- ✓ En tennis de table, je vérifie la flexibilité d'un coup technique à la capacité de l'utiliser sur des balles de nature différente.
- ✓ Renvoie à la notion d'adaptabilité
- ✓ X balles → 1 réponse

Fréquence

- ✓ Capacité d'enchaînement des actions
- ✓ Pour les jambes, on évoque plus couramment la vitesse.

Gainage

- ✓ Fixation d'une articulation réalisée par la mise en tension des groupes musculaires qui l'entourent.
- ✓ En tennis de table, on insiste beaucoup sur le gainage du bassin.

Incertitude

3 types d'incertitude pouvant se combiner:

- ✓ Spatiale ➔ OÙ ?
- ✓ Temporelle ➔ QUAND ?
- ✓ Événementielle ➔ COMMENT ?

La main

- ✓ Plus le segment est distal, plus on va vers la précision.
- ✓ Niveau de préhension de la raquette
- ✓ Rôle des doigts dans la sensation de toucher de balle
- ✓ Souplesse du poignet

Maquillage

- ✓ C'est « faire croire que... », donner l'illusion.
- ✓ En tennis de table, le joueur va émettre des « faux signaux » gestuels, induisant l'adversaire en erreur quant à l'action produite.
- ✓ Il peut également retarder au maximum l'information donnée.

Méthode analytique

- ✓ Approche descriptive d'un coup
- ✓ Dans l'entraînement, succession de séquences gestuelles

Méthode globale

- ✓ Approche englobante du coup, présenté dans son ensemble
- ✓ Dans l'entraînement, la personne est confrontée à la totalité de l'exercice

Méthode auto-adaptative

- ✓ Approche du coup comme une réponse à un problème posé par l'adversaire au travers de la balle
- ✓ Dans l'entraînement, tout en étant guidé, le sujet recherche lui-même une réponse.

Placement

- ✓ Désigne
 - L'impact balle/table chez l'adversaire
 - Une zone par rapport à l'adversaire

Placements efficaces

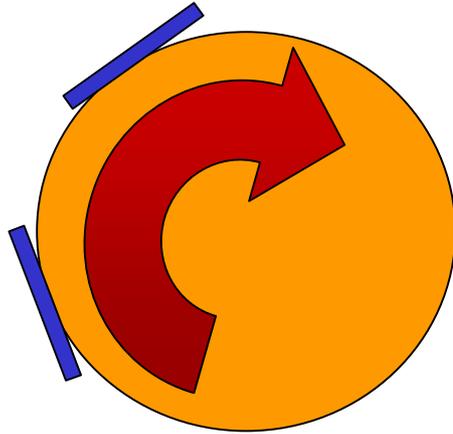
- Court
- 2 rebonds
- Petit côté
- Coude
- Au delà de l'envergure gestuelle

Plasticité

- ✓ En tennis de table, c'est la capacité à réaliser des coups différents sur une même nature de balle.
- ✓ Renvoie à la notion de variation.
- ✓ 1 balle → X réponses

Point d'impact sur la balle

- ✓ Incidence sur la vitesse et la trajectoire pour une production de rotation identique



- ✓ Incidence sur l'envergure et donc sur la vitesse
- ✓ Deux points privilégiés
 - Centré (contrôle)
 - Excentré vers la pointe de raquette (vitesse, rotation)

Polygone de sustentation

- ✓ Définition d'une figure géométrique au sol, plus ou moins étendue en fonction de l'écartement des pieds et de l'abaissement du centre de gravité, qui définit la limite maximale de la prise de balle sans avoir à bouger les pieds.

Précision

- ✓ Exactitude dans l'action (Larousse)

Puissance

- ✓ Puissance = Force + vitesse
- ✓ Notion de « balle lourde »

Remplacement

- ✓ Gagner du temps
- ✓ Essentiel du fait de l'enchaînement des coups
- ✓ Intérêt d'un déplacement adapté à un remplacement rapide (exemple: la bascule)
- ✓ Zone de remplacement fonction du coup joué et des informations prises chez l'adversaire

Rotation

- ✓ Production d'un effet:
 - Coupé
 - Lifté
 - Latéral
 - Dévié
 - Combiné

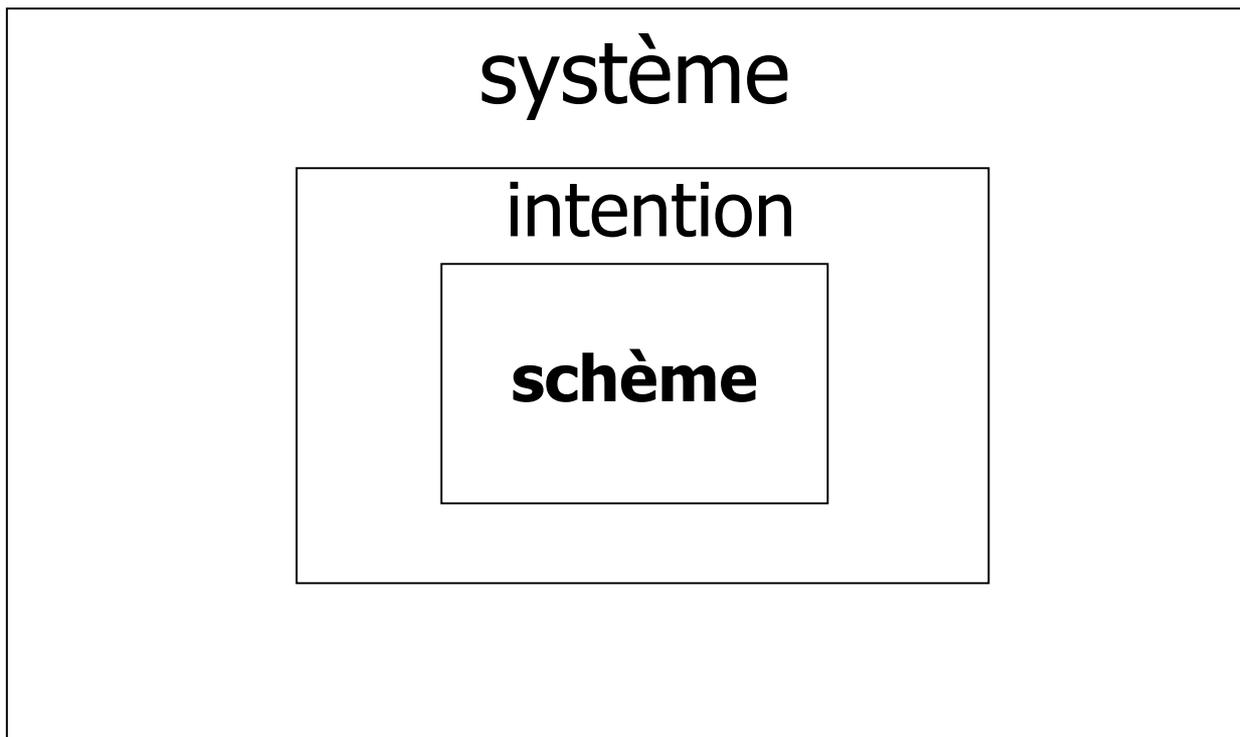
Rythme

- ✓ Rythme de la balle: c'est sa vitesse de déplacement dans l'échange.
- ✓ Rythme gestuel: c'est le dosage de l'accélération.
- ✓ Être dans le rythme (timing en anglais), c'est coordonner avec précision le rythme du coup avec la vitesse de déplacement de la balle dans l'échange, en fonction de l'action sur la balle souhaitée.

Sensation

- ✓ Sensations extéroceptives: en tennis de table, le toucher, l'ouïe et la vue
- ✓ Sensations proprioceptives: informations prises au niveau interne (articulations, muscles...). Perception que l'on a des choses.
 - Exemple: Sentir que mon accélération est juste sans visualiser mon bras.

Systeme de jeu



- ✓ Représente la dimension STRATÉGIQUE du joueur, sa manière globale de jouer qui met en exergue le fond de jeu et la dominante.
- ✓ Différentes classifications possibles
- ✓ On peut retenir 3 systèmes auxquels on peut apporter une dominante d'intention
 - Jeu offensif (ex: dominante vitesse)
 - Jeu allround (ex: dominante top-spin)
 - Jeu défensif (ex: dominante variation)

Intention de jeu

- ✓ C'est un état d'esprit, celui de vouloir organiser et conduire l'échange avec ou sans l'initiative du jeu.
- ✓ Aspect TACTIQUE

Schème de jeu

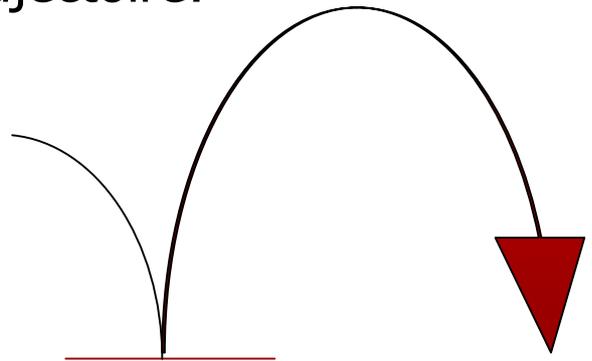
- ✓ Manière de construire un point ou un échange
- ✓ Enchaînement de coups que le joueur maîtrise parfaitement ou qui est en corrélation avec les points faibles de l'adversaire.
- ✓ C'est l'ARME utilisée.

Tactique

- ✓ « Ensemble des moyens qu'on emploie pour parvenir à un résultat, et leur combinaison .» Larousse

Trajectoire de balle

- ✓ C'est le chemin parcouru par la balle dans l'échange de tennis de table.
- ✓ Trajectoire courbe, tendue, basse, haute
- ✓ L'impact balle/raquette peut se situer à différents moments de la trajectoire:
 - Au rebond
 - En phase montante
 - Au sommet du rebond
 - En phase descendante.



Temps de relâchement et de contraction

- ✓ Marque le niveau de contraction musculaire et son évolution au cours de la réalisation gestuelle.
- ✓ Priorité au relâchement (économie énergétique)
- ✓ La contraction est néanmoins nécessaire à l'accélération et à la production de force.

Vitesse

- ✓ En tennis de table, on peut en dégager 4 principales:
 - La vitesse d'exécution
 - La fréquence ou vélocité
 - La vitesse communiquée à la balle
 - La vitesse du système de traitement de l'information

Zone d'habileté

- ✓ Être habile, c'est manier avec précision un projectile à une vitesse de plus en plus élevée.
- ✓ En tennis de table, la zone d'habileté est l'espace virtuel dans lequel le joueur se sent efficace pour toucher la balle.
- ✓ Pour la réalisation du coup technique, importance d'organiser son mouvement en fonction de cette zone.
- ✓ Appelée aussi zone de précision.

Temps de contact balle/raquette

- ✓ Varie en fonction des caractéristiques de la balle adverse et de ma propre intention d'action.
- ✓ Incidences sur le contrôle, la production de vitesse et de rotation

Traitement de l'information

