

EDUCATION PONGISTE

1.2 - FORMER DES PONGISTES [PASSIONNES]

Le tennis de table est un sport de raquette, classifié dans les sports individuels d'opposition . En tant que sport individuel d'opposition, il suit la logique du duel, défini comme un combat entre deux adversaires. Comme dans tout sport de raquette, les adversaires ne se touchent pas, mais marquent des points. Lorsqu'un joueur ne touche pas la balle, ou s'il l'envoie hors des limites du terrain, le point va à son adversaire.

Engagement physique ; Lutte à mort ; Echanges de balles...

Il s'agit là de trois vocables bien différents, pour trois domaines tout aussi différents !

Pour être dissemblables, ces trois domaines de référence n'en sont pas pour autant moins complémentaires : d'où vient la satisfaction que retire un individu lambda à gagner un match ? ...D'où provient la frustration de l'échec ?

Lorsqu'on pratique un sport, la première chose que l'on peut en attendre consiste en une dépense physique minimale : transpirer afin d'éliminer et être mieux dans son corps.

Par conséquent, lorsque l'engagement physique reste en-dessous de cette limite minimale subjective mais réelle, il est logique que cela fasse naître un sentiment de frustration. Il est relativement aisé d'envisager la défaite lorsque l'on a croisé la route d'un plus fort que soi, et il est même satisfaisant d'avoir perdu si la résistance opposée s'est révélée d'un bon niveau.

Pour ce faire, il faut avoir eu l'impression de jouer, c'est-à-dire que le nombre d'échanges effectué a été subjectivement gratifiant pour le perdant.



Une étude de Marc Lévêque, psychologue du sport, nous rapporte son analyse de l'échange en tennis de table : "L'aspect ludique de l'activité, divertissant échange de balles à distance, éclate dès que l'enjeu du gain d'un match ou d'une

sélection est introduit. L'échange devient alors un face-à-face, affrontement, duel où chaque impact de balle matérialise l'ascendant sur l'adversaire. L'impact balle - table est l'expression directe de l'effort du joueur, réponse en réussite ou échec à son entreprise ; il situe la position du joueur dans la relation d'opposition. Cet impact, s'il est réussi, rassure, conforte, satisfait le joueur dans son amour-propre. Il justifie son investissement et permet une expression modulée d'agressivité du fait de la gratification ressentie. Par graduation, une balle forte terrasse l'adversaire et stimule. Par l'issue positive de la dépense d'énergie émerge un sentiment apaisant de satisfaction et d'estime de soi. Le défolement de l'agressivité connaît aussi une issue apaisante. A l'inverse, l'échec dans le renvoi d'une balle frustré le joueur de cette satisfaction et blesse son amour-propre par graduation selon la durée de l'échange et la difficulté des balles. Le non-impact de la balle est échec du joueur lui-même dans ce duel, attestation d'impuissance s'il se répète. L'agressivité n'a pu être canalisée positivement, n'ayant pu atteindre son but assigné par la convention de jeu. Après un échange prolongé de balles appuyées (où l'agressivité peut être défoulée), la perte du point est ressentie moins durement ; l'amour-propre préservé, conforté par le nombre de coups assenés à l'adversaire, malgré l'échec final. Une accumulation d'échecs entraîne la perte de la confiance, du contrôle de soi et la déconcentration."

LA PASSION DU "PING"

Le Tennis de Table est un Jeu

auquel on peut jouer à tout âge



Le Tennis de Table est un Combat

de tous les instants,
du premier au dernier point

Le Tennis de Table exige une Maîtrise de Soi

Savoir prendre du plaisir
à gérer les situations extrêmes !



EXIGENCES du TENNIS de TABLE

Engagement Physique

la balle n'est jamais placée
là où on le voudrait !

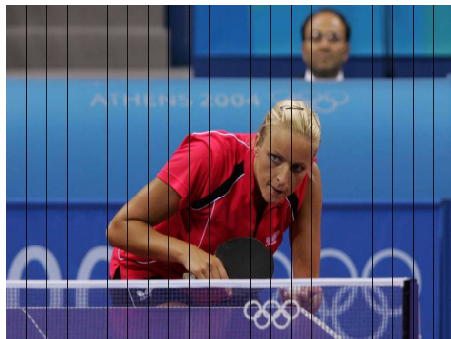
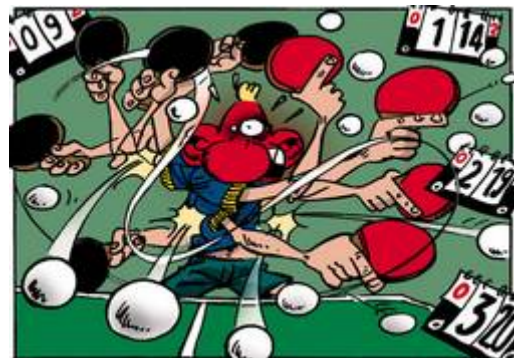


Photo Mariann Domonkos

Concentration

la condition ultime pour comprendre
et connaître son adversaire.



Maîtrise Technique

il faut la posséder
pour pouvoir l'oublier...



Intelligence Tactique

prévoir le coup adverse pour
mieux le contrer

LES PRINCIPES DU DUEL

Le Tennis de Table met aux prises deux joueurs (ou paires), dont le vainqueur sera celui qui marquera deux points de plus que son adversaire.

Corollaires de cette définition :

- Toute performance n'est que relative au moyen de mesure constitué par l'adversaire
- Il n'est besoin que de marquer deux points de plus que l'adversaire pour gagner
- Il ne faut pas obligatoirement bien jouer pour gagner
- L'espace entre victoire et défaite est souvent infime
- Statistiquement, tout joueur possède une chance sur deux de l'emporter

Comment Marque-t-on des Points?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser en voyant deux adversaires s'affronter, un point marqué avec un coup fort ne vaut qu'un seul point. S'il existe de beaux points, applaudis par les spectateurs, aucune note artistique ne permet de creuser l'écart grâce à la beauté du geste !

- En renvoyant la balle sur la table une fois de plus que son adversaire
- En jouant trop vite ou trop fort pour permettre le renvoi adverse
- En provoquant la faute adverse
- En plaçant la balle hors de portée de l'adversaire

A QUOI SERT L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement sert à apprendre à marquer des points :

- En tenant la balle sur la table (régularité)
- En variant ses coups (nature, rythme et rotation)
- En améliorant ses placements (précision)
- En augmentant la vitesse et la force de ses coups (biomécanique)

L'entraînement sert aussi à apprendre à connaître mieux l'adversaire :

- Pour lui faire faire des fautes (variations)
- Pour contenir sa vitesse et sa force (schèmes de jeu)
- Pour anticiper ses placements (structures de jeu)
- Pour s'adapter à ses coups (systèmes de jeu)

Entraînement et Duel

L'entraînement devrait donc se composer de deux parties distinctes, permettant l'amélioration :

- 1) du savoir faire du joueur, que l'on dénomme travail technique
- 2) du savoir jouer, relevant du domaine stratégique

Si l'entraînement doit servir à marquer des points, l'opposant ponctuel à la table, qu'on le dénomme partenaire ou adversaire, doit être au cœur de la séance.

Lui accorde-t-on suffisamment d'attention ?

PRINCIPES D'ETHIQUE

Que Représente l'Adversaire?

Tout simplement la mesure objective du niveau compétitif.

Il représente en quelque sorte le chronomètre du pongiste, sa barre à franchir, son but à marquer. Sans adversaire, notre discipline n'existerait pas. Rabaisser son adversaire ne sert donc qu'à minimiser sa propre valeur.

Respecter son adversaire revient à se respecter soi-même.

Nombre de joueurs souhaitent que l'adversaire proposé ne soit pas à son meilleur niveau lors d'une compétition, afin de pouvoir le vaincre plus facilement.

"A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire" écrivait Corneille.

Dans tout sport duel, l'autre est à la fois un soutien, un miroir, et une balise...

- √ soutien au cours de la recherche technique, car il est le complément du joueur qui ne pourrait progresser tout seul, sans opposant ;
- √ miroir au cours de la recherche tactique, car il reflète parfaitement les points forts et lacunes permettant au joueur de faire le point dans sa progression ;
- √ balise au cours de la mise en situation, simulée ou réelle, car toute victoire acquise lors du duel est relative, et remise en question la fois suivante.

Faut-il le Considérer comme un Ennemi?

Dans un sport de combat, deux attitudes peuvent rivaliser : le respect ou la haine de l'adversaire. L'opposant se présente en effet comme un obstacle qu'il faut éliminer sur la route vers l'objectif.

Il s'agit bien d'une lutte à mort virtuelle. Sous un autre éclairage, il peut également être défini comme le partenaire de la progression et de la quête de dépassement de soi engendré par l'aspect compétitif de notre sport.

Faut-il alors se comporter en guerrier prêt à "tuer" l'ennemi ou bien en adversaire respectueux ?

En analysant notre logique de duel, la nécessité d'allier les deux comportements se fait jour : un comportement "physique" de combattant associé à une lucidité mentale de tous les instants forment le couple idéal des qualités requises pour devenir un compétiteur hors pair. Le tennis de table a ceci de complexe qu'il doit marier la tension de l'explosivité, le relâchement nécessaire à la vitesse, ainsi que le calme et la réflexion impératifs à l'analyse adverse et à la maîtrise émotionnelle de la situation stressante.

Le constat généralement réalisé en situation de compétition est que les réactions stimulées par des sentiments de colère, frustration, crainte ou anxiété entraînent pour la performance des conséquences très différentes de celles procédant de sentiments de défi à relever, d'inspiration, d'agrément ou de puissance. Lorsqu'un exécutant arrive à maintenir un climat psychologique idéal au cours de la compétition, il se produit une certaine immunisation contre les réactions biologiques déclenchées en situation "lutter ou fuir", qui a généralement pour effet la tension des muscles, une profonde agitation de l'esprit et le rétrécissement du champ visuel (concentration).