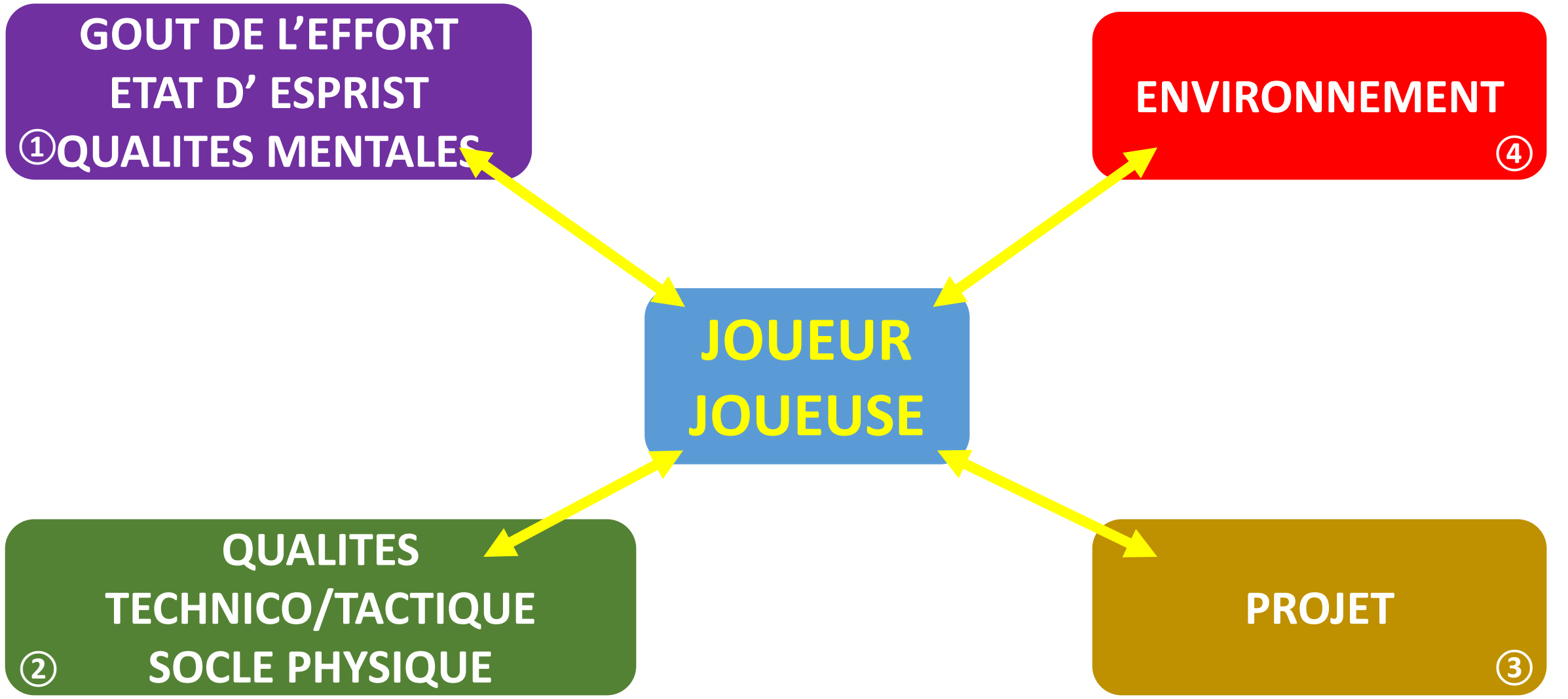


La Formation vers le haut niveau

Emmanuel Rachez, Nicolas Métaireau

Séminaire du 9 et 10 mai 2019



Le « goût de l'effort » au service du développement des « qualités mentales »

→ Notion individuelle propre au joueur ou à la joueuse (+ ou – élevée)

NECESSITE: L'entraîneur doit connaître son joueur et doit l'amener à apprendre à se connaître lui-même

La notion d'effort doit devenir une philosophie de vie pour le sportif souhaitant atteindre le haut-niveau

Il faut gagner sa « médaille d'or du jour »

Il doit vivre les « moments difficiles » sans chercher à les éviter

On doit accompagner le joueur dans la recherche d'effort (voir au-dessus de son seuil)

Mettre du sens pour amener le joueur à comprendre son activité (pourquoi je fais?)

Quelles sont mes qualités ?

Comment j'aime jouer ?

Quel est mon projet de jeu, comment je vais le développer ?

→ Cadre(s) technique(s) dans lesquels le pongiste pourra évoluer

L'ensemble des aspects de la performance doivent être traités (technique/physique/tactique-stratégique/psychologique)

S'APPUYER SUR DES DONNEES OBJECTIVES ET VALIDEES (techniques/scientifiques/...)

Le Jeu comme dénominateur commun à l'ensemble des situations de travail (le gain du point)

Evaluation permanente des modalités du gain du point = facilitation de la compréhension par le joueur

PERMET LA MISE EN PLACE DU PROJET (INDIVIDUALISATION)

- **QUALITES TECNICO/TACTIQUE**

- **les fondamentaux :**

- Prise de raquette, doit sentir ses doigts (pas trop serré...).
- Bouger les jambes avant de lancer le bras (pied doit toucher la balle....)
- Se replacer pour enchaîner ne pas rester derrière...
- Accélération / Rythme
- Position corporelle (gainage, ligne épaule...)
- Ne pas jouer en arrachant garder de la précision et de la coordination (exo simple, liaison...)
- Être capable de varier rythme, placement, rotation dans ses exos
- Si on joue trop sur la puissance on ne pense pas aux variations
- Regarder les trajectoires et les comprendre (péda initiation)
- Philosophie : Servir pour aller chercher son point
- Anticiper derrière son service prévoir le retour et derrière encore

- **Attention à ne pas bloquer le joueur dans un cadre trop restreint**

- **Socle physique**
- **NECESSITE DE BATIR DES FONDATIONS SOLIDES**
- Intérêts:
 - Prévention des blessures
 - Complexification plus aisée par la suite (*« on ne construit pas de maison sur du sable »*)
- **LA CONSTRUCTION DOIT ETRE HARMONIEUSE ET EQUILIBREE**

Un projet s'affine avec le temps en intégrant l'évolution des besoins qui lui sont rattachés

Les conditions inhérentes du joueur par rapport à son projet: ENTHOUSIASME – ENVIE – MOTIVATION

*Pour un jeune de 13/15 ans Penser pour 3 ANS
Au delà de 15 Ans Penser pour 5 Ans*

- Pour qui ?

→ Le joueur/la joueuse

- Par qui ?

→ Le joueur seul

→ Le joueur accompagné: **par Le référent**

> par l'entraîneur

> par les parents

> par les dirigeants

> par les instances FFTT

> par les partenaires (privés ou publics)

moyens injectés dans le projet ??

- **Objectifs ?** → Performance (relative) → Personnel

- **Comment ?** → Projet clair, lisible → Projet « Fort »

- **Quand ?** → Échéance: court, moyen ou long terme ?

Ne pas créer et/ou entretenir de décalage entre le projet du joueur et la perception de celui-ci par son entourage

- La Famille

→ Rôle spécifique:

- > Investie
- > Hors technique
- > A l'écoute de l'entraîneur avant d'être à l'écoute du joueur
- > Dispose de moyens en rapport avec le projet
- > Ne rajoute pas de pression en lien avec le résultat

- L'entraîneur

→ Il est juste et objectif

CHACUN DOIT ETRE A SA PLACE (délimitation des champs et des secteurs d'intervention)

Pour accéder au haut niveau, l'entourage du sportif doit tendre vers le même objectif

- L'encadrement sportif doit s'imprégner du projet et mettre en œuvre les conditions facilitant sa réussite
- L'entraîneur doit sans cesse vérifier qu'il ne se trouve pas en décalage avec le projet du joueur
- L'encadrement sportif doit savoir sentir quand il devient « incompetent » dans la poursuite du projet et passer la main

LES MOYENS DEPLOYES ET LES COMPETENCES MISES EN ŒUVRE NE DOIVENT L'ETRE QU'AU SERVICE DE CE PROJET ET DANS L'INTERET DES JOUEURS ENGAGES DANS CE DERNIER

L'ENTRAINEUR

Entraîneur et comme le joueur, il a des moments forts et des moments faibles

- **STRATEGIE ET REFLEXION DE L'ENTRAINEUR**
- Comprendre le fonctionnement de son joueur
- Regarder les qualités de son joueur, sentir son joueur
- Tenir sa stratégie une fois trouvée (Attention aux interprétations rapides de la dernière compet)
- Avoir une vision sur moyen terme et long terme (image de son joueur)
- Ne pas voir que les défauts de son joueur, lui parler de ses qualités (vidéo regarder des victoires)
- Distance avec le joueur (doit être respecté mais pas craint)
- Si ça n'avance pas changer de stratégie (souvent se remettre en cause), il ne faut pas rester sur une situation qui n'avance pas
- Les faire réfléchir sur leur ping (les faire parler écrire, remplir des fiches d'analyses)
- Être positif avec les joueurs, savoir leur donner confiance, être indulgent avec les erreurs en compétition (la compétition est dure)

L'attitude de l'entraîneur :

Etre dur quand ça va et compréhensif et à l'écoute quand le joueur est dans le dur.

Etre capable d'évaluer les progrès de son joueur et lui montrer

Le joueur doit avoir envie de venir tous les jours

Attention à ne pas faire trop de compets jeunes, garder des cycles d'entraînement

Regarder du haut niveau et aller voir du haut niveau pour rester cohérent

Ne pas parler en disant « lui c'est mental » ça ne veut rien dire (Le mental se travaille à 90% à l'entraînement)

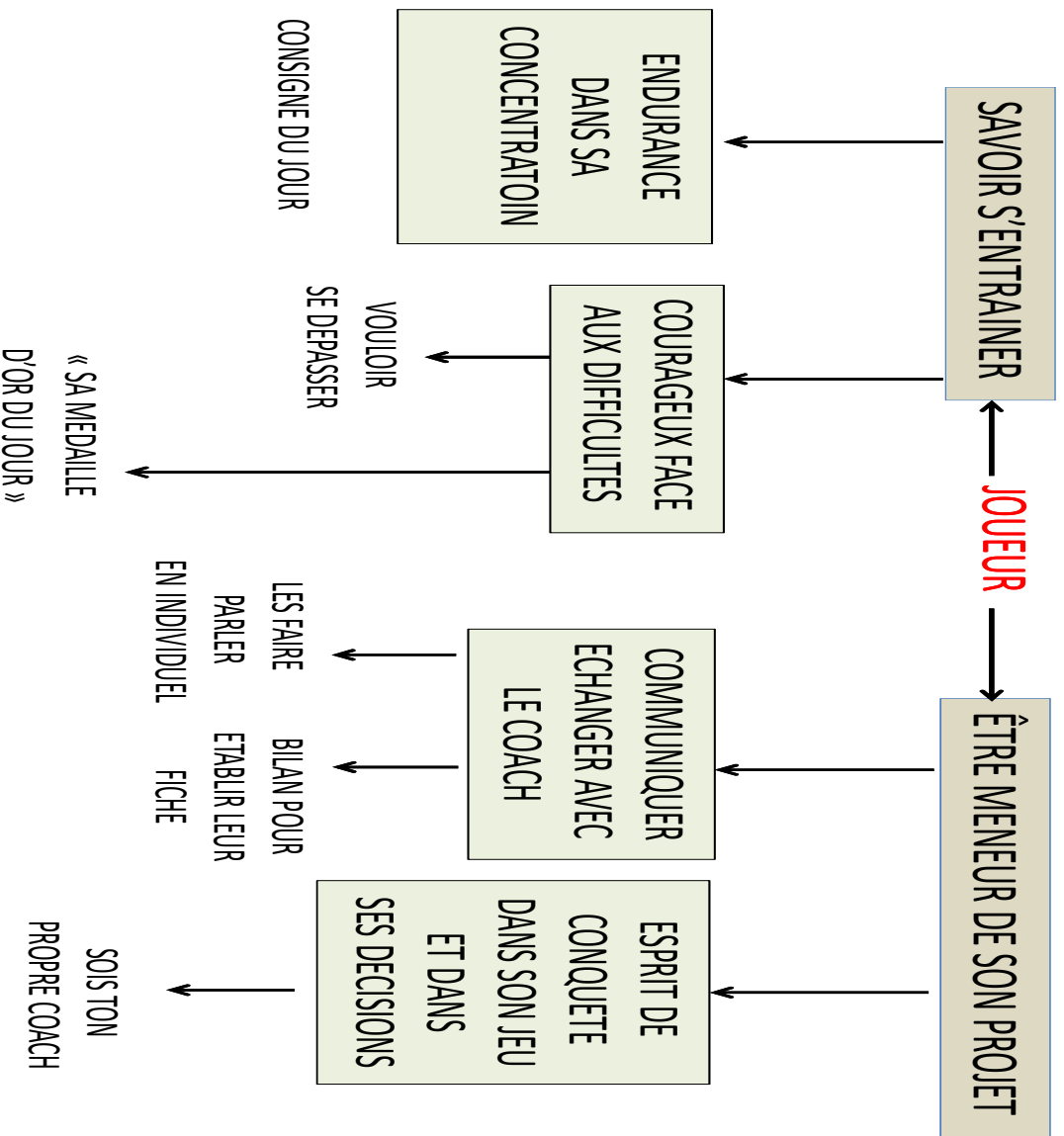
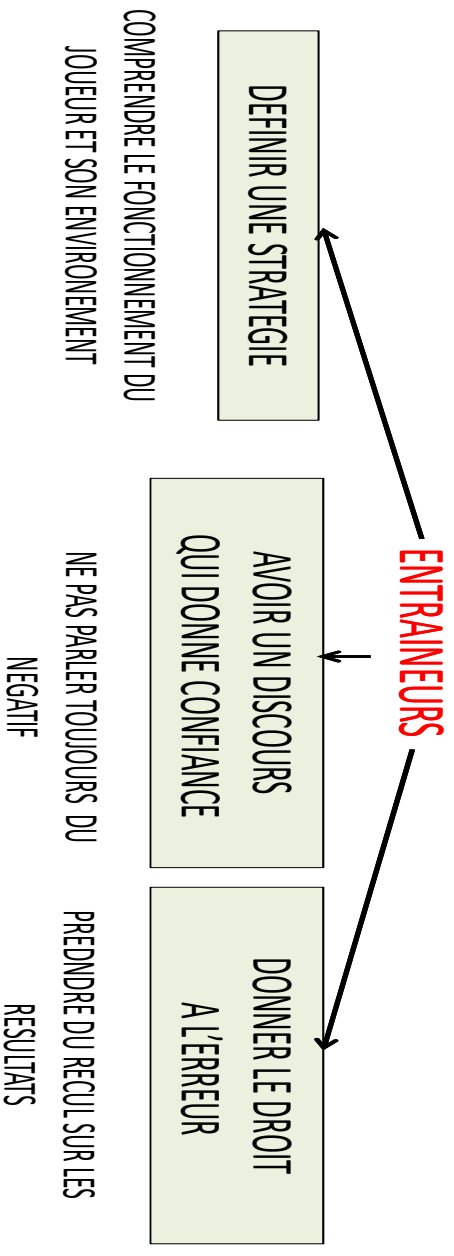
Ne pas oublier de faire travailler son joueur physiquement

Ne pas toujours coacher son joueur, ne pas rendre le joueur dépendant

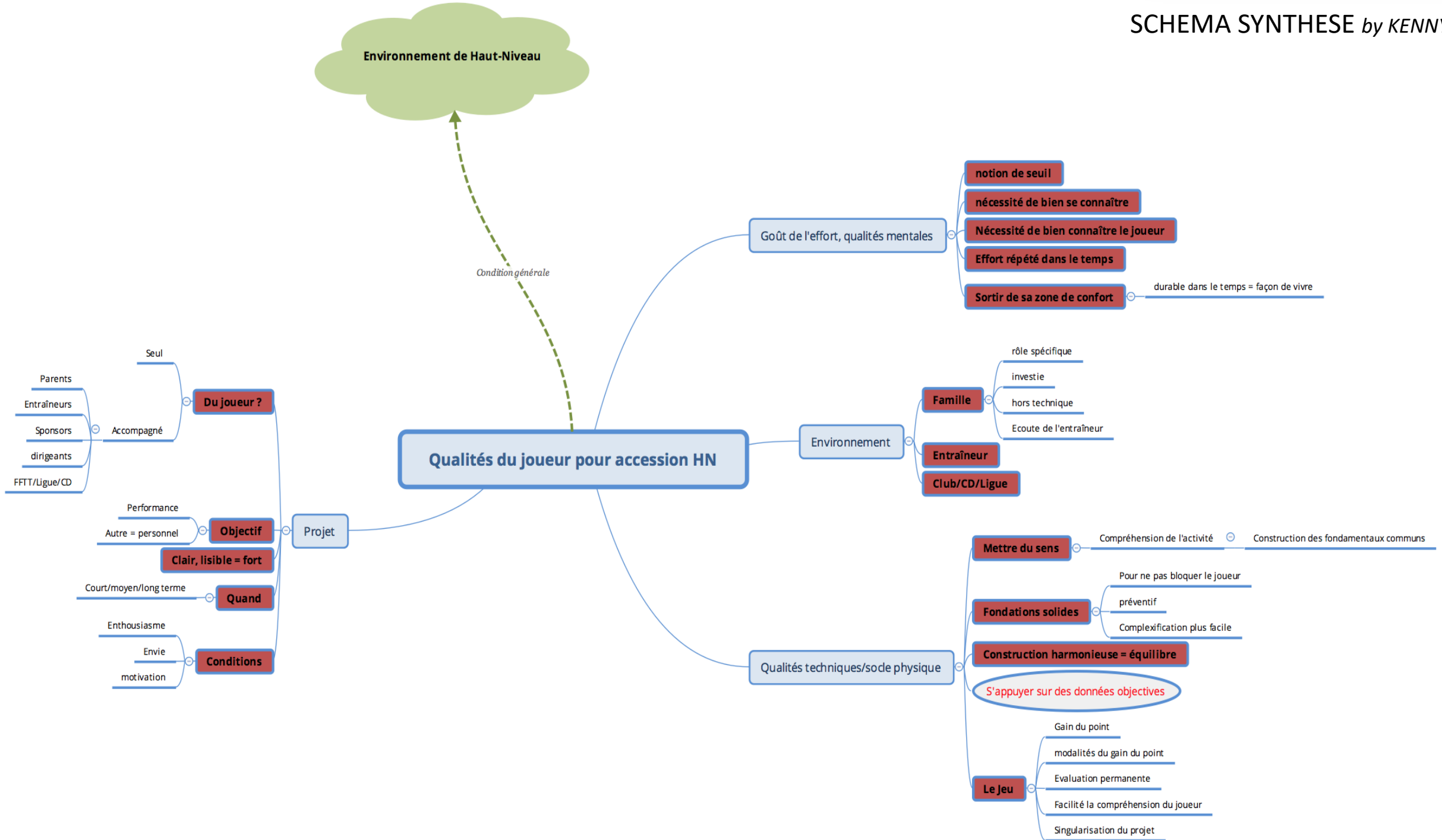
Ne pas paniquer en cas d'un mauvais résultat.

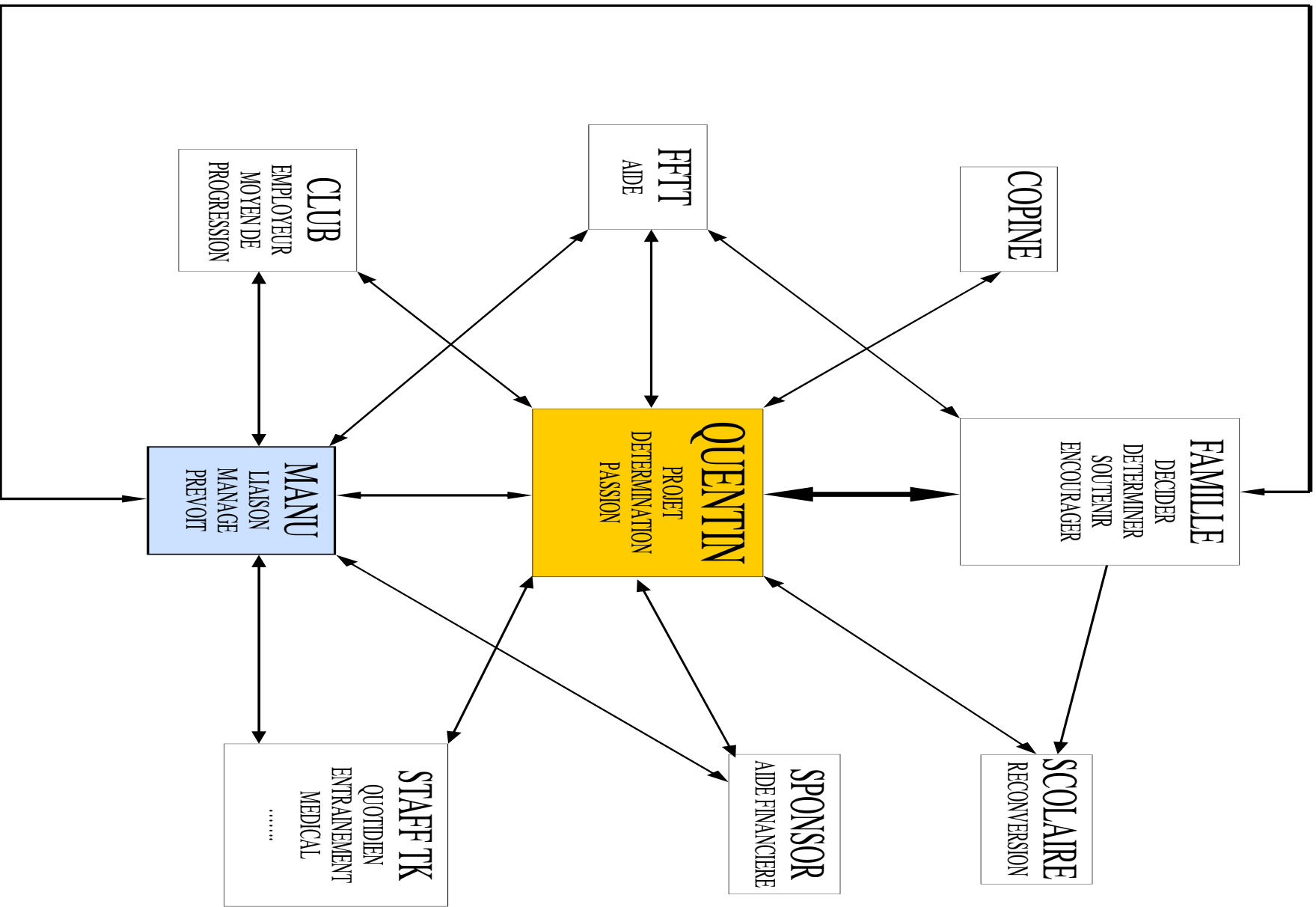
Beaucoup utiliser le panier de balles (on peut tout faire, Tk, Physique, mental...)

Identité POLE France Tennis de table Nantes



SEANCE LIBRE DU VENDREDI FIGE ANALYSE VIDEO







www.fftt.com