

nus de la part de ses entraînés... comment peut-il appréhender la quantité et la qualité des informations transmises ainsi que leur pérennité dans le temps ?

Ce qui signifie que tout entraîneur qui reste bloqué sur le GESTE, seul élément observable apparent des fautes commises par son élève, passe à côté des trois éléments qui précèdent celui-ci, à savoir : la motivation, la prise d'information et la sensation !

En insistant fortement sur la logique interne du tennis de table lors des formations de cadres, nous mettons en exergue les fondamentaux de notre discipline : Rotation, Vitesse, Direction, Placement, Trajectoire... et Incertitude.

...Mais nous avons jusqu'alors très peu pris en compte une logique interne concernant l'entraînement (à la compétition)... Or, il nous faut apprendre à gagner tout autant que l'on apprend historiquement à jouer !

L'invitation est donc lancée à chacun de s'approprier les FONDAMENTAUX de la logique du DUEL :

1) MOTIVATION – «Moi» (Ego) satisfait : dépend de la satisfaction retirée d'une séance d'entraînement, étroitement liée d'une part à la réalisation de progrès tangibles (comment peut-on les mesurer ?), d'autre part à la variété des situations proposées (éviter l'ennui). L'exemple de l'échauffement à la table ou de la régularité du coup droit au coup droit est parlant : il s'agit d'une routine (donc

devenue automatisme inconscient) qui ne nécessite plus aucune attention particulière de la part des joueurs. L'une des solutions permettant d'atteindre cet objectif consistera donc à focaliser l'attention sur une demande précise telle que le placement de la balle ou la variation du coup effectué.

2. INFORMATION – La prise d'information dépend de l'attention portée à l'adversaire et à la qualité du coup qu'il effectue ; elle est donc étroitement liée aux objectifs donnés par l'entraîneur lors d'un exercice technique ou tactique. Si le joueur se centre sur lui-même pour améliorer un coup technique, l'adversaire n'existe pas vraiment en tant que tel. Toute l'attention est portée sur sa réalisation personnelle. Or, si celle-ci peut être parfaitement maîtrisée sur un type de balle imposé, il ne s'ensuit pas forcément que tel soit le cas sur des balles variées... toute la différence réside alors dans la lecture de la balle envoyée, qui ne pourra être perçue qu'à la mesure de l'attention portée sur la perception de l'objet à prendre en compte !

3. SENSATION – En relation avec la prise d'information précédemment effectuée, le cerveau va impulser la commande motrice adéquate, enregistrée dans la banque de données d'automatismes acquis à la suite des milliers (millions) de répétitions réalisées sur ce type de balle reçue... sauf que si la réponse à l'information en question n'a pu être automatisée, faute de répétitions sur ce type de balle, la sensation

requis s'avèrera partiellement ou totalement manquante. Lorsque l'on a été confronté uniquement à des coups d'un niveau moindre, comment réagir face aux mêmes coups comportant une puissance et une rotation supérieures à ce que l'on a jamais expérimenté ?

4. MOUVEMENT – La réalisation motrice commandée par le cerveau sera celle que le programme moteur a enregistré (répétition de sensations = automatisme). Toute improvisation en situation de duel est généralement vouée à l'échec, même si quelques exceptions peuvent parfois se produire. Le problème étant que le seul élément observable de l'extérieur est le mouvement (ou geste) produit par le sujet !

En ne prenant en compte que l'OBSERVABLE, c'est-à-dire le geste effectué par le joueur, l'entraîneur possède trois chances sur quatre de se planter dans son diagnostic... donc dans la suite de son travail ! Les trois boutons précédents ne pouvant lui être révélés qu'en vertu d'un questionnaire du joueur, obligent donc le «maître» à écouter «l'élève» afin de connaître la cause réelle de la faute observée... D'où l'importance de savoir poser les bonnes questions !

Si le SAVOIR appartient au MAÎTRE, le FAIRE est uniquement l'œuvre que l'ÉLÈVE est capable de délivrer à la suite de son ENSEIGNEMENT.

Philippe Molodtsov

RÉFÉRENCES

¹ Comportemental : ensemble de phénomènes observables à partir de l'extérieur, en opposition aux opérations mentales qui se produisent à l'intérieur du cerveau

² Réflexion/action : la moyenne généralement admise est de 3 secondes pour le temps d'action (l'échange) contre 9 secondes pour le temps d'inaction (récupération, réflexion)

³ Mort symbolique : le duel engendre l'élimination de l'un des deux adversaires. Si elle n'est pas physique, cette élimination n'entraîne pas moins la disparition (de l'épreuve) psychologique d'une personne, qui peut en être touchée dans ses plus profonds sentiments

⁴ Introspection : méthode d'observation et d'analyse de soi en vue d'acquiescence de soi ou de l'esprit humain en général. (B. JEU)

⁵ Proprioception : perception (consciente ou inconsciente) de la position des différentes parties du corps

⁶ Stress : stimulus signalant un événement extérieur ressenti comme une émotion en relation avec son vécu antérieur... celui-ci peut être positif ou négatif, mais le terme

de stress recèle toutefois une connotation généralement négative émotionnellement
⁷ Philosophie existentielle : l'existentialisme (cf Sartre, Camus, Heidegger...) est une part de la philosophie prenant en compte les actes de l'être humain en fonction de ses valeurs

Bibliographie :

- Tennis de Table et Motricité, Document DTN, 1985 – G. Leroy, F. Orfeuill
- Neurosciences du Sport – Hubert Ripoll et Guy Azemar – édition INSEP, 1987
- Les Fonctions Anticipatrices, Mémoire BEES 3, 1998 - Christian Véronèse
- Le Guide du Coaching – John Whitmore – édition MAXIMA, 2012
- Au Cœur du Cerveau, David Eagleman, chercheur en neurosciences, 2015
- Entraîner autrement – Franck Bellard – édition Amphora, 2017
- Le sport, l'émotion, l'espace – Bernard Jeu – édition Vigot 1977

FTT

© FTT/Rémy Gros



(COMPORTE)MENTAL & TENNIS DE TABLE

Dans la continuité du dernier cahier technique sur l'apprentissage, un domaine souvent négligé dans notre milieu, et particulièrement chez les jeunes, demeure celui de l'approche (comporte)mentale. Ce pilier de la performance influe tellement sur notre discipline, que parti a été pris de le scinder en deux articles complémentaires : la première partie en est plus particulièrement tournée vers le comportemental⁽¹⁾...

Reprenant la logique interne de notre activité, quelques paradoxes semblent épineux à manager :

1) Les membres inférieurs, en triple flexion incessante, doivent être puissants et véloce pour répondre instantanément à l'action adverse... cependant, les membres supérieurs ont dans le même temps, une obligation de relâchement afin de conserver la précision nécessaire au placement millimétrique de la balle dans le camp adverse ;

2) L'esprit doit être prêt à l'action, combatif et résistant mais en même temps calme et lucide afin de prendre les bonnes décisions en toute circonstance ;

3) Le temps de réflexion⁽²⁾ est largement supérieur au temps d'action, influençant grandement les pensées annexes pouvant perturber l'attention focalisée sur le jeu et l'adversaire ;

4) Le duel en face à face avec un adversaire sans possibilité de match nul, implique obligatoirement la «mort symbolique»⁽³⁾ de l'un des combattants ;

5) La surface réduite du champ d'action (2,74 x 1,52m), la légèreté de l'engin à propulser (40mm et quelques grammes), donc sa vitesse (jusqu'à 200 km/heure), la variété et la quantité de rotations (jusqu'à 8 000 tours/minute) qu'il est possible de lui impulser, en font une discipline difficile à suivre pour un œil non exercé et à appréhender pour le spectateur, à défaut de ralentis... donc ardue à réaliser pour l'acteur de ce qui reste un jeu très prisé de nombre d'amateurs.

Cette complexité bien supérieure aux contraintes physiques de notre sport, engendre une tension nerveuse extrême, plutôt pauvrement compensée en termes de dépense physique. Alors, pourquoi cette matière ne serait-elle pas (ou mal) traitée relativement à la technique et au physique ?

S'agirait-il là de rivages mystérieux, réservés aux spécialistes, vers lesquels il apparait risqué de s'aventurer en terre inconnue, puisque rien n'est mesurable sur le terrain ?

Ne pourrait-on la prendre en compte qu'à partir du moment où le cerveau est suffisamment mature pour qu'une relation intellectuelle puisse s'instaurer entre l'émetteur et le récepteur ?

Cela n'aurait-il rien à voir avec notre cœur de métier, qui est d'enseigner le tennis de table ?

Pourtant, la logique interne du tennis de table se confronte tant à celle du cerveau, qu'il devrait sembler impératif de prendre en compte ce phénomène dès le plus jeune âge... Alors, l'éducation sportive du jeune joueur ne devrait-elle pas permettre la mise en place des premiers fondamentaux ?

...Tout autant que l'apprentissage de gestes automatiques nécessaires à la réception et au renvoi d'une petite balle en plastique, la compréhension des mécanismes du jeu en lui-même, des capacités de son corps à réagir aux signaux externes perçus, de l'intelligence à déployer durant un duel tout autant que de la relativisation de celui-ci : tous ces atouts qui seront intellectuellement au moment adéquat peuvent être assimilés suffisamment tôt, même sans en avoir une compréhension intégrale, comme de bonnes habitudes données à nos jeunes pongistes.

La respiration, le relâchement musculaire, l'observation, la prise de décision, la logique du duel, la relativisation de la défaite, la gestion du score, de l'espace et du temps... ne pourraient-ils devenir des automatismes à acquérir, tout autant dans la future gestion de la compétition sportive que de sa vie en général ?

Acquérir des automatismes demande des répétitions... tout automatisme acquis dès le plus jeune âge s'avère très difficile (et parfois impossible) à modifier puisqu'il s'agit d'un acte devenu inconscient à force de répétitions.

1) La respiration et le relâchement (ou la contraction) musculaire sont la plupart du temps des éléments physiologiques involontaires donc inconscients. Il devient dès lors, ardu de les moduler car il s'agit tout d'abord d'en prendre conscience avant de pouvoir en modifier le rythme et l'intensité. Ils possèdent une caractéristique introspective⁽⁴⁾ en relation avec le corps

et la proprioception⁽⁵⁾. Il en ressort que si la connaissance de son corps demeure une chose étrangère, il n'existe guère de chances de pouvoir modifier quoi que ce soit en la matière. On peut donc aisément comprendre que la maîtrise volontaire de sa respiration et de ses muscles puisse constituer un élément majeur de toute modification à apporter, notamment lorsqu'on ressent un état de stress⁽⁶⁾.

Parvenez-vous facilement à respirer avec le ventre en station debout ?

Connaissez-vous l'importance de la respiration ventrale dans le relâchement musculaire ?

Saviez-vous que retenir son inspiration en apnée pendant quelques secondes, permet d'augmenter considérablement l'oxygénation des cellules et de retarder ainsi la fatigue musculaire due à l'effort physique ?

Ces quelques exemples d'automatismes à acquérir à la table, demandent de nombreuses répétitions avant de devenir inconscients et donc d'agir comme des réflexes devant un danger, qu'il soit physique ou psychologique... d'où l'intérêt de les établir le plus tôt possible !

2) L'observation et la prise de décision sont en relation avec l'intensité de l'attention (concentration) et l'acuité déployée de la perception de nos sens : ce que l'on nomme motivation («Moi satisfait»), intervient pour une bonne part dans l'intensité du recrutement des cellules employées à cet escient. L'observation permet la prise d'informations : la couleur rouge correspond objectivement à une longueur d'onde de 0,7 microns mais lorsque l'attention est moins acérée, la couleur en semblera moins rouge. Bien évidemment, la prise d'informations engendrera la décision, activée en fonction des expériences précédentes emmagasinées. À cet égard, la confrontation à des expériences passées permettant l'adéquation entre information et décision pourra garantir la meilleure efficacité de la réponse. Par exemple, si un joueur n'a jamais été confronté à l'expérience de renvoyer une balle tournant à plus de 3 000 tours/minute, il y a peu de chances que l'information qu'il récoltera soit juste et que

la décision soit adaptée, car il n'aura jamais eu l'occasion de modifier ses sensations correspondant aux gestes acquis en réponse à ce type de balles.

D'autre part, observer signifie prendre l'autre en compte : il s'agit de l'élément essentiel de la logique du duel, faisant ainsi la liaison avec la qualité suivante.

3) La logique du duel et la relativisation de la défaite semblent plutôt référer à la philosophie existentielle⁽⁷⁾ et donc, se conformer à des valeurs et des règles individuelles... bien souvent imposées par la collectivité : éducation familiale, puis scolaire et environnementale.

Être en duel signifie se confronter à un adversaire selon des règles précises.

Rempoter un duel nécessite donc de prendre l'adversaire en défaut.

Peut-on prendre un adversaire en défaut sans connaître ses faiblesses ?

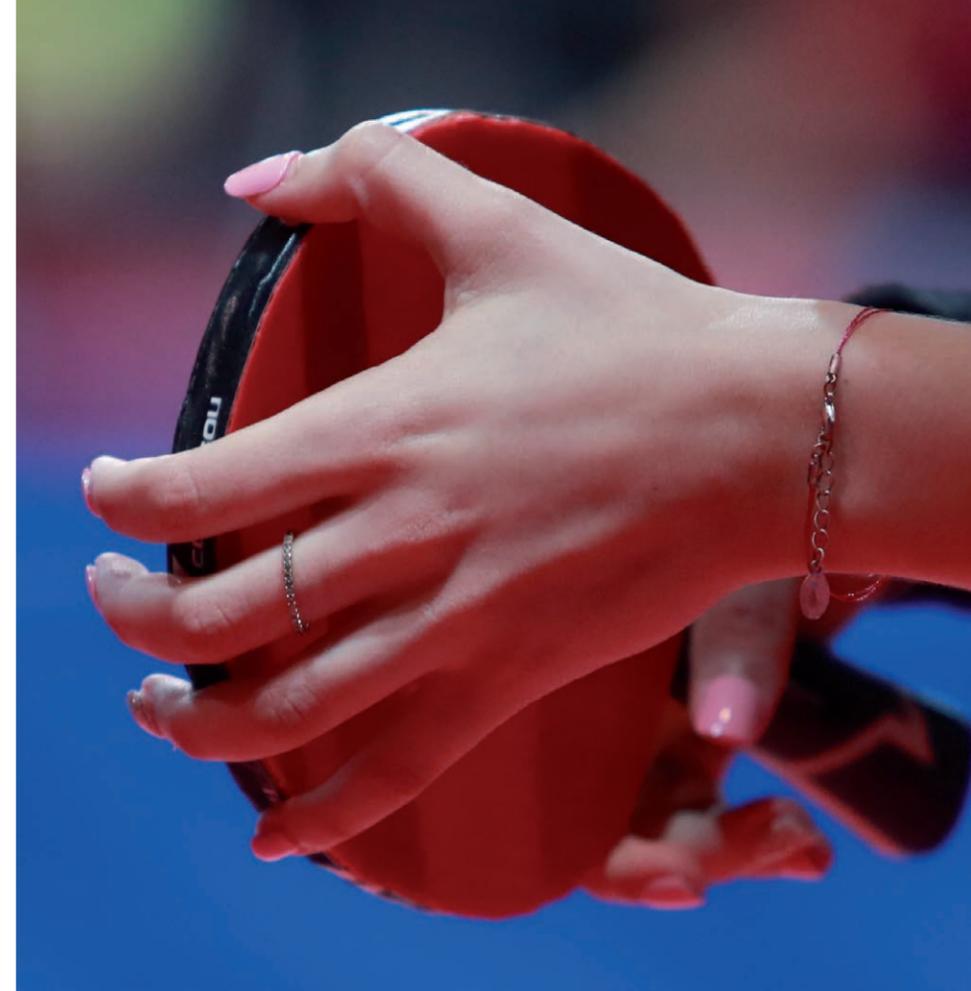
Comment est-il possible de découvrir ses faiblesses, de s'adapter sans l'observer ?

Est-il possible d'observer réellement celui-ci lorsqu'on porte plus d'attention à sa propre personne qu'à la sienne ?

Peut-on porter plus d'attention à l'adversaire qu'à soi-même, à partir du moment où l'on en fait abstraction, la plupart du temps à l'entraînement ?

Quelle part d'estime de soi met-on en jeu dans l'enjeu d'un duel, et lequel prime sur l'autre : le jeu ou l'enjeu ? le comment ou le combien ? la manière ou le résultat ? l'être ou l'avoir ? le devenir ou le court terme ? ...où et comment placer le curseur du plaisir ressenti par le joueur, observé par son environnement et conscient des attentes immédiates de ses proches en relation avec l'investissement consenti ?

4) La gestion du score, du temps et de l'espace (donc de la compétition) dépend pour beaucoup de l'importance qui leur est accordée en relation avec les valeurs précédentes : le score apparait en relation directe avec la mise à mort symbolique de l'adversaire ; le temps est très relatif : il peut sembler très court ou au contraire très long, en fonction de ses états d'âme ; l'espace agit sur nos humeurs, selon que l'on peut se sentir à l'aise dans un milieu familial ou perturbé dans un milieu inconnu ou éprouvé comme hostile.



Toutes ces questions engendrent une interrogation globale : les priorités actuellement prises en compte à l'intérieur des séances d'entraînement, sont-elles réellement celles qui doivent l'être ?

Une question que chacun peut se poser... qui ne peut être que bénéfique, puisque les meilleurs éducateurs sont ceux qui posent les meilleures questions. Si l'on s'accorde à penser que l'autonomie d'un joueur est essentielle, quel cheminement peut permettre un tel aboutissement ?

Doit-on prendre en compte le «ressenti» d'un joueur ou faut-il en faire abstraction ? Est-il efficace de le faire réfléchir à ce qu'il réalise et prend en compte ou plus efficace de lui imposer des préceptes expérimentés par un dispensateur de savoir ?

Comment éduquer les enfants qui nous sont confiés pour développer des automatismes qui, ultérieurement, permettront un meilleur développement de leur personne, si ce n'est de meilleures capacités à décrocher une breloque (mais faut-il obligatoirement avoir pour être : il est où le bonheur, il est où ?) à quelque niveau que l'on se situe.

Devrions-nous en priver les joueuses et joueurs que nous éduquons ?

Par manque de connaissances certainement, par manque de temps et souci de productivité fréquemment, par crainte de privilégier l'un par rapport à l'autre

parfois, mais surtout par peur des interférences familiales... cette oblitération semble légitime. Après tout, notre métier ne concerne-t-il pas essentiellement la transmission de notre savoir pongiste dans le but de faire progresser des joueurs ?

L'évolution des compétences passe impérativement par une prise de conscience relative à l'importance de l'éducation du comportemental des jeunes joueurs sous notre responsabilité. La remise en cause permanente faisant partie intégrante de la progression d'un éducateur sportif, lorsque celui-ci se rendra compte (tôt ou tard) des limites imposées par le manque de connaissances de ce qui se passe dans la tête de ses ouailles, il ne manquera certainement pas d'avoir quelques regrets !

Les difficultés essentielles pour quelque individu que ce soit, concernent l'inconfort et la perte de pouvoir ressentie en acceptant de voir les choses telles que son joueur peut les appréhender... quoi de plus rassurant et gratifiant que de délivrer des vérités acquises et expérimentées à un public tout à l'écoute ?

Toute vérité est subjective, car vécue par le prisme des sensations de l'individu, lui-même unique.

Lorsqu'un entraîneur estime avoir pleinement réussi sa séance, quels sont les retours d'information demandés et obtenus ?