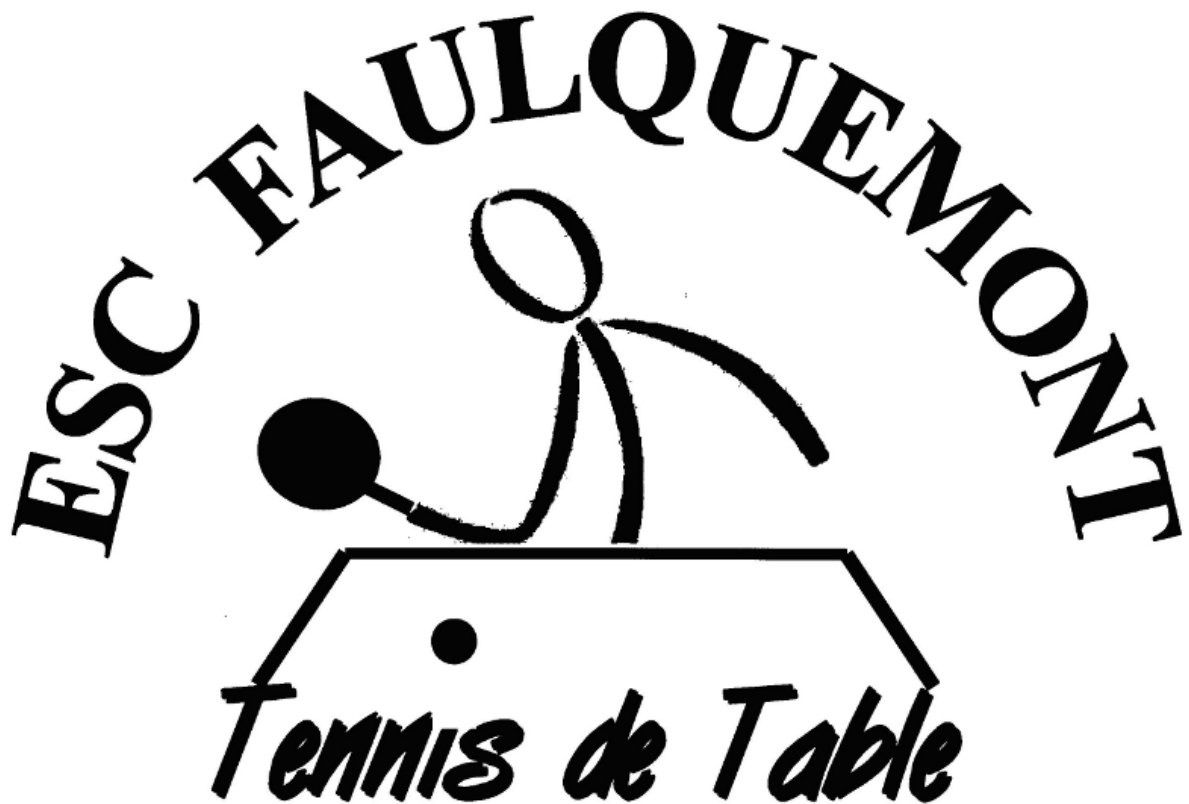


MON CARNET DE JOUEUR



Saison 2020/2021

CE QUE TU TROUVERAS DANS TON CARNET :

- A quoi sert ce carnet
- Mon ou mes objectifs
- Logique du Tennis de table
- La technique
- La tactique
- Le physique
- Le mental
- Auto-apprentissage
- Fiches séances
- Fiches compétitions

A QUOI SERT CE CARNET

Ce carnet s'adresse à des **compétiteurs** avec un peu d'expérience.

L'objectif de ce carnet est de t'aider à **réussir ta saison**.

Le but est de mettre toutes les chances de ton côté pour atteindre ton/tes objectif(s).

Ce carnet est fait pour un Pongiste, il te donnera des conseils et des méthodes pour avancer à ton rythme et atteindre tes objectifs.

Ce carnet se compose de passages théoriques, pour comprendre, et de passages pratiques, pour mettre en place les outils que tu peux utiliser pour avancer.

Ce carnet est à toi ! Tu peux le compléter comme tu veux et y écrire tout ce qui t'aidera à avancer sur ton chemin pongiste.

Nom :

Prénom :

Age :

Même si ce carnet est le tien, tu peux en parler, en discuter avec d'autres joueurs. N'hésite pas à en parler à ton entraîneur si tu as des questions, que tu veux en savoir plus, ou simplement pour parler Ping-Pong !

MON OU MES OBJECTIFS

Maintenant, il faut que tu te **fixes un ou plusieurs objectifs pour cette saison.**

Cela peut être un objectif général (gagner 100/200/300 points cette saison).

Cela peut aussi être un objectif plus précis (par exemple : battre un joueur en particulier, un nombre de match gagnés en championnat...)

Ou bien ça peut être tout simplement de prendre du plaisir à jouer au Ping !

Plus ton objectif est élevé, plus tu devras mettre de choses en place pour y arriver.

Si on reprend les idées de ce carnet. Celui-ci est fait pour t'aider à réaliser tes objectifs.

Plus les objectifs sont élevés, plus il faut mettre de moyens en face. Ce carnet rassemble des outils que tu peux utiliser pour mieux t'entraîner ou bien pour compléter ton entraînement.

Prends du temps pour bien réfléchir à tes objectifs .N'hésite pas à parler de tes objectifs, ou à y réfléchir avec ton entraîneur

La saison se découpe en 2 phases. Cela signifie donc 1 objectif par phase ou bien un objectif général pour la saison qui se découpera en deux étapes.

Mon objectif de la saison :.....

Mon objectif de 1^{ère} phase :.....

Objectifs intermédiaires

Mon objectif de 2^{ème} phase :.....

Objectifs intermédiaires

Ce que je mets en place pour réaliser mes objectifs
(à remplir après avoir lu le carnet)

Aux entraînements	En matchs	Autre

LOGIQUE DU TENNIS DE TABLE

Le Tennis de table est un sport de duel. Pendant l'entraînement tu joues avec un partenaire, et pendant un match, tu joues contre un adversaire.

A l'entraînement tu peux donc être **concentré sur toi**, et comment t'améliorer.

En match, on dit souvent qu'il faut être **concentré sur son adversaire**, et sur ce qui le gêne, ce qui lui fait faire des fautes.

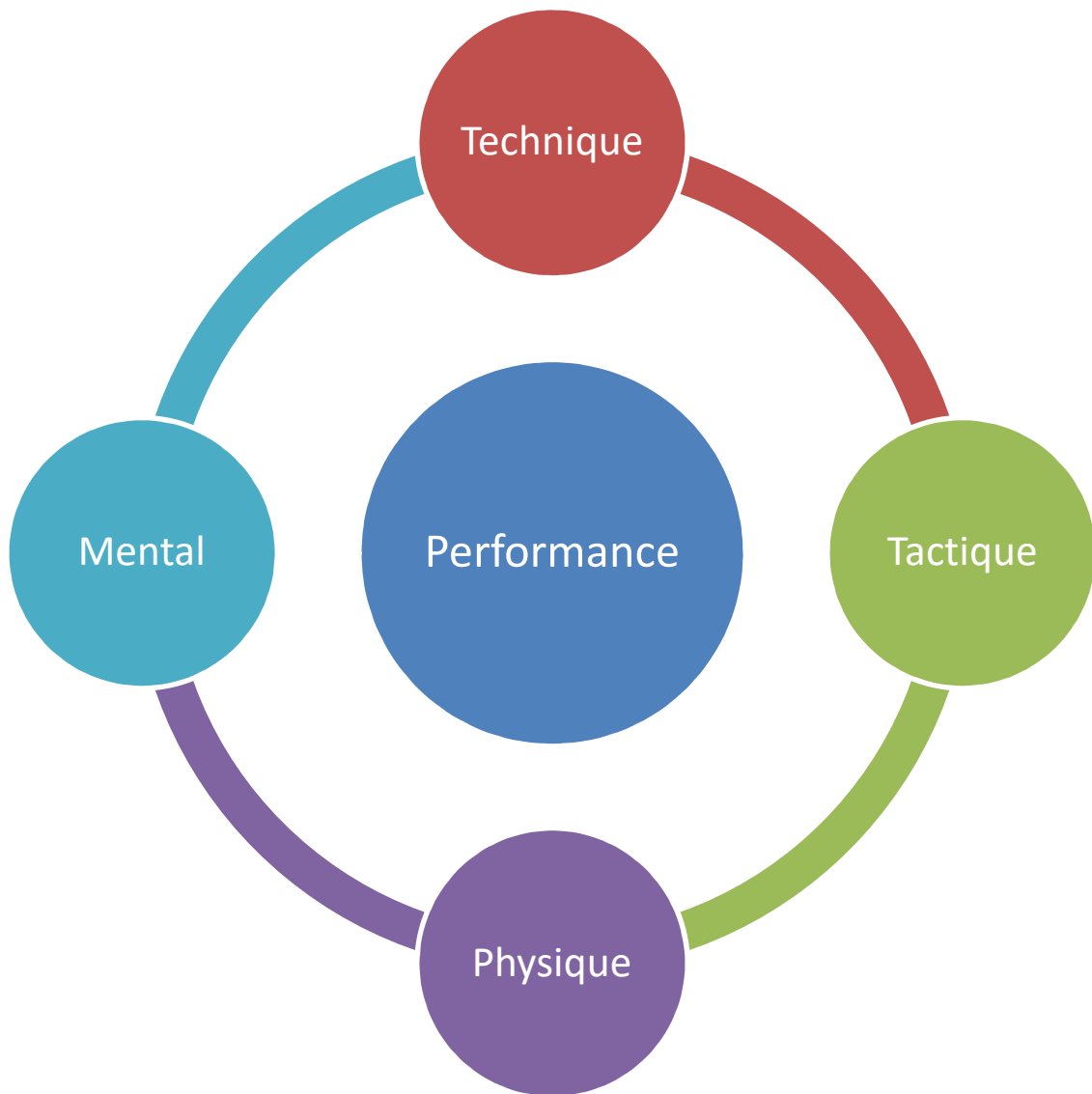
Attention, ce n'est pas une règle... l'entraînement peut aussi servir à regarder l'adversaire, et certains joueurs se centrent sur eux en matchs.

Tu peux aussi t'inspirer des joueurs de hauts-niveau. Tous les joueurs de haut-niveau ont des points communs :

- **S'adaptent très vite** : les très bons joueurs ne font pas la même faute 2 fois de suite.
- **Une bonne anticipation** : rien n'est laissé au hasard, essaye de prévoir ce que va faire ton adversaire.
- **La vitesse** : Moins tu laisses de temps à ton adversaire pour jouer, moins il sera efficace.
- **La précision** : Pour progresser tu dois être capable de placer la balle avec beaucoup de précision.
- **La concentration** : Sans concentration il n'y a pas de grand champion.

Bien sûr les joueurs de haut-niveau ont aussi des points forts différents. Il faut entraîner tes points faibles, mais aussi tes points forts, ce sont tes points forts qui te font gagner des matchs.

4 points sont importants :



Ce sont les 4 piliers de la performance

La Technique, la Tactique, le Physique et le Mental.

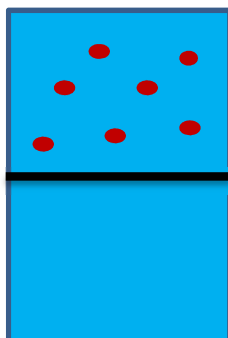
Progresser sur un de ces 4 points te permettra d'être plus performant.

Ce carnet te présentera comment progresser sur ces 4 points. Le but est aussi de te **présenter des méthodes pour progresser tout seul, quand tu n'es pas dans la salle de Ping.**

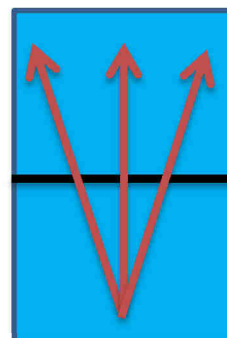
LA TECHNIQUE

- **La rotation** : C'est l'effet dans la balle
- **La vitesse** : Vitesse, ne veux pas forcément dire force
- **La trajectoire** : si ta balle est plus haute, ou bien plus basse

- Le placement :



- La direction :



On appelle ça **les 5 paramètres**

La technique, c'est le mélange entre un coup et plusieurs paramètres.

Par exemple : Un topspin Coup Droit, rapide, bas et placé dans le Revers adverse.

Ton coup dépend aussi du coup de l'adversaire. Par exemple, si ton adversaire fait un service lifté, tu ne peux pas faire de poussette.

Ton service est le seul coup que ton adversaire ne peut pas empêcher.

La technique se travaille surtout en jouant, il est toujours utile de :

- ❖ **Noter les conseils techniques de ton entraîneur**
- ❖ **Faire du jeu à blanc, le jeu à blanc est très utile pour intégrer un geste, attention à ne pas intégrer un « mauvais » geste.**

D'autres moyens moins évidents permettent de progresser techniquement chez soi (devant un miroir, en vidéoconférence...)

LA TACTIQUE

Tous les joueurs ont des points forts et des points faibles. Pour gagner, **il faut s'appuyer sur tes points forts, et jouer sur les points faibles de ton adversaire.**

Ça revient à gêner ton adversaire, sans être gêné à ton tour.

Il est donc très important de ne pas perdre de vue son point fort et de l'utiliser en match. Il faut profiter de l'entraînement pour améliorer son/ses point fort, ou bien pour renforcer son/ses points faibles.

Il n'existe pas de tactique « parfaite ». La tactique est à adapter à chaque nouvel adversaire, à chaque match ou encore à chaque « retournement de situation » dans un match. Je dois faire évoluer ou non ma tactique, la stratégie que j'adopte suivant l'évolution du set et du match.

L'adaptation de la tactique

En fonction de l'évolution du score, il est normal de faire évoluer sa tactique.

- **Si je mène (3Pts ou +)** : Ma tactique est bonne, l'objectif est de ne pas laisser l'adversaire revenir, mais je peux profiter de cet avantage pour trouver d'autres possibilités.
- **Si le score est serré** : Je dois focaliser ma tactique sur ce qui est le plus efficace pour marquer des points.
- **Si je suis mené (de + de 3 points)** : Ma tactique n'est pas bonne, je dois en changer, l'ajuster ou trouver d'autres solutions pour marquer des points.

Des solutions pour affuter son sens tactique :

- ❖ En discuter avec ton entraîneur
- ❖ Regarder des matchs en essayant de repérer les points forts et les points faibles des joueurs
- ❖ Des vidéos de tactiques sont disponibles sur Internet.

Principe d'entraînement

La technique et la tactique s'ajustent pendant l'entraînement spécifique (à la table) qui reste le meilleur moyen de progresser. Voici quelques principes pour **optimiser le temps d'entraînement à la salle** :

- **Jouer en permanence à intensité maximale** : Cela n'est pas toujours possible, cela dépend parfois de la motivation du moment mais cela doit être le cas le plus souvent. Tu dois chercher à gagner les points en respectant les consignes de jeux.
- **S'entraîner selon son style de jeu** : Tu dois jouer avec le style de jeu que tu utilises en compétition, Il est contre-productif de s'entraîner à la table si tu joues à mi-distance.
- **Trouver le même niveau d'activation qu'en match** : Chaque joueur possède sa propre attitude en match. Il est important de trouver le niveau d'activation où je suis le plus efficace, et le cultiver pendant le temps d'entraînement.

Garder sa concentration du début à la fin de la séance, c'est la garantie d'une séance efficace. Il est néanmoins très difficile d'atteindre un tel niveau de concentration. La préparation physique et mentale peuvent aider à cela.

« Je joue en match de la même façon dont je m'entraîne »

La technique et la tactique sont deux points particulièrement « riches ». Ils sont en évolution permanente et toujours perfectibles. La technique et la tactique représentent la majorité du temps passé à l'entraînement.

Le physique et le mental sont pourtant deux piliers de la performance et méritent donc, eux aussi un temps d'entraînement conséquent. Ce qui n'est pas toujours le cas.

C'est seulement le temps hebdomadaire passé dans une salle qui détermine le nombre d'heures que je vais pouvoir consacrer au travail du physique ou du mental.

Si je dispose de seulement 4h d'entraînement par semaine, il est difficile de passer plus de 1h par semaine sur le plan physique et mental.

Tout comme la technique et la tactique, le physique et le mental sont des aspects qui peuvent être travaillés chez soi.

Si les fondamentaux physiques et mentaux doivent être posés par l'entraîneur pendant l'entraînement. Il est facile de faire de l'auto-apprentissage.

LE PHYSIQUE

On regroupe 5 qualités physiques principales :

- **La vitesse**
- **La force**
- **L'endurance**
- **La souplesse**
- **La coordination**

D'autres aspects plus précis peuvent se ranger dans une de ces catégories (l'équilibre, l'explosivité, l'agilité, la puissance...)

Il ne faut pas perdre de vue que **le TT est un sport basé sur la vitesse**. Les échanges sont plutôt courts (entre 3 et 4 échanges en moyenne...) pour plus de 10 secondes de récupération. Il est donc **primordial d'avoir des capacités explosives (vitesse) efficaces**.

Il est aussi très important de développer la coordination et la souplesse.

Notre sport demande une extrême précision et une grande agilité. Il est donc primordial de développer sa coordination.

La coordination est le fait d'exécuter un geste précis avec vitesse et fiabilité.

Pour cela la souplesse aidera car elle permet une plus grande amplitude. Une mobilité entravée, réduite, diminue l'efficacité du geste, la souplesse permet d'éviter cela.

L'endurance est peut-être la qualité physique la moins importante sur un match. Cependant **la répétition des matchs demande une certaine condition physique**.

Au contraire de la technique et de la tactique, il est facile de travailler le physique loin d'une table. Voici comment améliorer les 5 qualités physiques fondamentales.

- **La vitesse** : la vitesse se compose en trois parties
 - 1) **La vitesse de réaction** : comment percevoir l'information et mettre en œuvre le mouvement le plus vite possible.
Pistes d'entraînement :
 - s'entraîner à réagir à plusieurs signaux (visuels, sonores...)
 - apprendre à jongler (+ coordination)
 - Mini jeux de réactions (Piano tiles, jeux similaires.)
 - Balles de réflexes.
 - 2) **La vitesse Gestuelle** : C'est la vitesse du mouvement. Arriver d'un point A à un point B le plus vite possible.
Pistes d'entraînement :
 - Travail de l'explosivité
 - Travail à forte intensité sur une courte durée (moins de 15s)
 - Exercices avec contre force (courir avec un poids attaché par la taille, Squats explosifs avec poids...)
 - 3) **La fréquence gestuelle** : c'est le nombre de gestes en un temps donné. **Pistes d'entraînement** :
 - Course en descente
 - travail avec, puis sans résistance (avec élastique puis sans.)
- **La coordination** : Elle est la capacité de réaliser un mouvement en combinant l'action de plusieurs groupes musculaires avec un maximum d'efficacité et d'économie. Cette qualité physique est une condition de base pour l'expression de toutes les autres

qualités physiques. Elle est la possibilité d'exploiter le maximum des capacités fondamentales, force, endurance et vitesse. Il faut traiter des informations venant, de l'extérieur, mais aussi les actions de son corps.

Pistes d'entraînement :

- Tout sport permet de développer la coordination
 - Développer le sens tactile, (surtout de la main)
 - Coordination œil/main
 - Corde à sauter
- **La souplesse :** La souplesse est une qualité plus importante qu'on ne pense au TT. La souplesse améliore le rendement musculaire, accroît la précision et la coordination gestuelle. Des muscles souples ont aussi moins de risques de blessures.

Pistes d'entraînement :

- étirements ou assouplissements réguliers.
- **L'endurance :** Cette qualité physique est importante, soit pour bien préparer ta saison (le travail foncier) ou bien pour être performant sur toute une journée de compétition. A l'inverse de la vitesse, l'endurance se travaille sur de longs temps avec une faible intensité

Pistes d'entraînement :

- Footing à basse vitesse de plus de 20 minutes
 - Séances de natation ou de vélo, supérieur à 30 minutes.
- **La force** ne devient importante qu'à un certain niveau. Dans notre sport, il est possible d'aller vite, sans avoir des qualités de force incroyable, grâce à la technique et au matériel notamment.

Pistes de travail en mélangeant les différentes qualités physiques.

LE MENTAL

Le TT est un sport où l'aspect mental est très présent. C'est un sport individuel, je ne peux compter (presque) que sur moi en match. Deuxièmement, il n'y a pas de notion de temps (cela pourrait prochainement évoluer) Je dois marquer le dernier point pour remporter le match, je ne peux pas jouer la montre ou me contenter d'attendre, d'être passif, comme dans d'autres sports.

« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends »

Tout comme la technique, la tactique et le physique, l'aspect mental se renforce avec de l'entraînement. Des outils simples existent pour une préparation psychologique à la compétition.

Des outils qui agissent sur le corps :

- La relaxation
- La méditation

Ce sont des techniques permettant de faire baisser le niveau d'activation et de conscience pour obtenir un relâchement musculaire, une meilleure conscience de soi

Des outils qui agissent sur le comportement :

- La visualisation

Technique qui consiste à « se voir ou se sentir effectuer un geste sans le réaliser réellement ». Elle permet d'améliorer l'apprentissage et la performance ainsi que d'impacter la motivation et la confiance en soi. La visualisation peut s'appliquer à l'entraînement comme la préparation à la compétition.

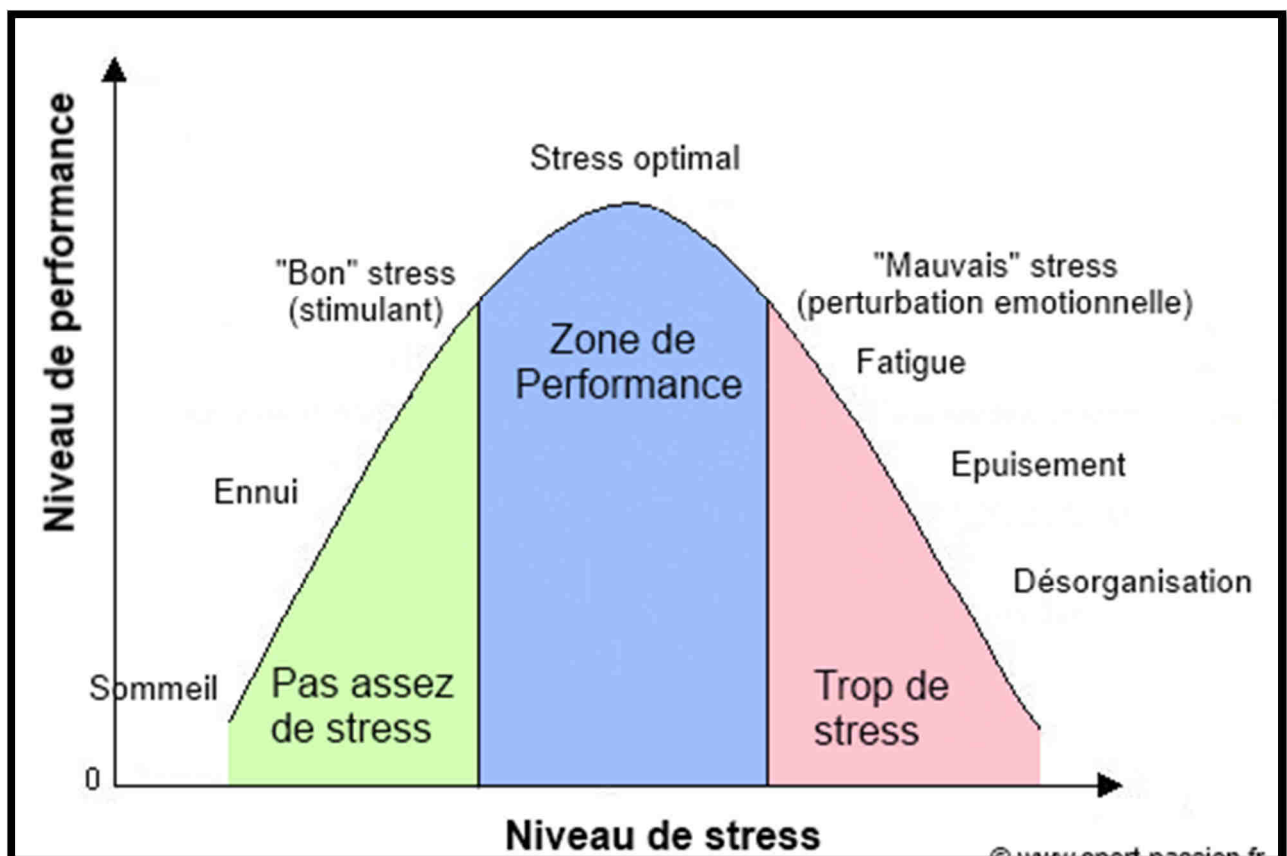
- **La routine pré-compétitive**

C'est l'organisation de la chronologie pré-compétitive (échauffement, relaxation, visualisation...) en routines. Le but est d'optimiser la performance et réduire l'anxiété

- **Le dialogue interne**

Le dialogue interne vise à améliorer le discours que l'on se tient à soi-même en situation de performance. Le but est d'optimiser la performance ainsi que la motivation et l'estime de soi.

Niveau d'activation idéal pour la performance



AUTO-APPRENTISSAGE

A l'inverse de la technique et de la tactique, il est facile de s'améliorer sur le plan physique et mental hors de la salle.

Ce carnet t'offre des moyens pour mieux t'entraîner, **et surtout à ton rythme.**

Tu as maintenant toutes les chances de ton côté pour remplir tes objectifs et réussir ta saison.

«Des objectifs exceptionnels demandent des moyens exceptionnels.»

Tu peux remplir le tableau des objectifs au début du carnet et ainsi décider de ce que tu vas mettre en place (ou non, il n'y a pas d'obligation) pour remplir tes objectifs.



Fiche Séance

Date :

Remplir avec une note de 1 (très mauvais) à 10 (excellent)

J'avais envie de jouer		J'ai joué à intensité max	
J'étais en forme avant la séance		J'ai joué avec mon style de jeu	
J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je suis content de ma séance		J'ai eu le même niveau d'activation qu'en match	
J'étais concentré pendant la séance		J'ai atteint l'objectif de ma séance	

Mes notes :

Fiche Séance

Date :

J'avais envie de jouer		J'ai joué à intensité max	
J'étais en forme avant la séance		J'ai joué avec mon style de jeu	
J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je suis content de ma séance		J'ai eu le même niveau d'activation qu'en match	
J'étais concentré pendant la séance		J'ai atteint l'objectif de ma séance	

Mes notes :

Fiche Séance

Date :

Remplir avec une note de 1 (très mauvais) à 10 (excellent)

J'avais envie de jouer		J'ai joué à intensité max	
J'étais en forme avant la séance		J'ai joué avec mon style de jeu	
J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je suis content de ma séance		J'ai eu le même niveau d'activation qu'en match	
J'étais concentré pendant la séance		J'ai atteint l'objectif de ma séance	

Mes notes :

Fiche Séance

Date :

J'avais envie de jouer		J'ai joué à intensité max	
J'étais en forme avant la séance		J'ai joué avec mon style de jeu	
J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je suis content de ma séance		J'ai eu le même niveau d'activation qu'en match	
J'étais concentré pendant la séance		J'ai atteint l'objectif de ma séance	

Mes notes :

Fiche Séance

Date :

Remplir avec une note de 1 (très mauvais) à 10 (excellent)

J'avais envie de jouer		J'ai joué à intensité max	
J'étais en forme avant la séance		J'ai joué avec mon style de jeu	
J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je suis content de ma séance		J'ai eu le même niveau d'activation qu'en match	
J'étais concentré pendant la séance		J'ai atteint l'objectif de ma séance	

Mes notes :

Fiche Séance

Date :

J'avais envie de jouer		J'ai joué à intensité max	
J'étais en forme avant la séance		J'ai joué avec mon style de jeu	
J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je suis content de ma séance		J'ai eu le même niveau d'activation qu'en match	
J'étais concentré pendant la séance		J'ai atteint l'objectif de ma séance	

Mes notes :

Fiche Séance

Date :

Remplir avec une note de 1 (très mauvais) à 10 (excellent)

J'avais envie de jouer		J'ai joué à intensité max	
J'étais en forme avant la séance		J'ai joué avec mon style de jeu	
J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je suis content de ma séance		J'ai eu le même niveau d'activation qu'en match	
J'étais concentré pendant la séance		J'ai atteint l'objectif de ma séance	

Mes notes :

Fiche Séance

Date :

J'avais envie de jouer		J'ai joué à intensité max	
J'étais en forme avant la séance		J'ai joué avec mon style de jeu	
J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je suis content de ma séance		J'ai eu le même niveau d'activation qu'en match	
J'étais concentré pendant la séance		J'ai atteint l'objectif de ma séance	

Mes notes :

Fiche compétition

Compétition :

Date :

Mes sensations :

Ce que j'ai bien fait :

Ce que je n'ai pas bien fait :

J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai fait de bons résultats	
J'étais en forme		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je me sentais bien		J'ai été bon tactiquement	
J'étais concentré		J'ai été bon techniquement	
J'étais motivé		J'étais bien préparé	

Fiche compétition

Compétition :

Date :

Mes sensations :

Ce que j'ai bien fait :

Ce que je n'ai pas bien fait :

J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai fait de bons résultats	
J'étais en forme		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je me sentais bien		J'ai été bon tactiquement	
J'étais concentré		J'ai été bon techniquement	
J'étais motivé		J'étais bien préparé	

Fiche compétition

Compétition :

Date :

Mes sensations :

Ce que j'ai bien fait :

Ce que je n'ai pas bien fait :

J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai fait de bons résultats	
J'étais en forme		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je me sentais bien		J'ai été bon tactiquement	
J'étais concentré		J'ai été bon techniquement	
J'étais motivé		J'étais bien préparé	

Fiche compétition

Compétition :

Date :

Mes sensations :

Ce que j'ai bien fait :

Ce que je n'ai pas bien fait :

J'ai eu du plaisir à jouer		J'ai fait de bons résultats	
J'étais en forme		J'ai eu un bon niveau de jeu	
Je me sentais bien		J'ai été bon tactiquement	
J'étais concentré		J'ai été bon techniquement	
J'étais motivé		J'étais bien préparé	

