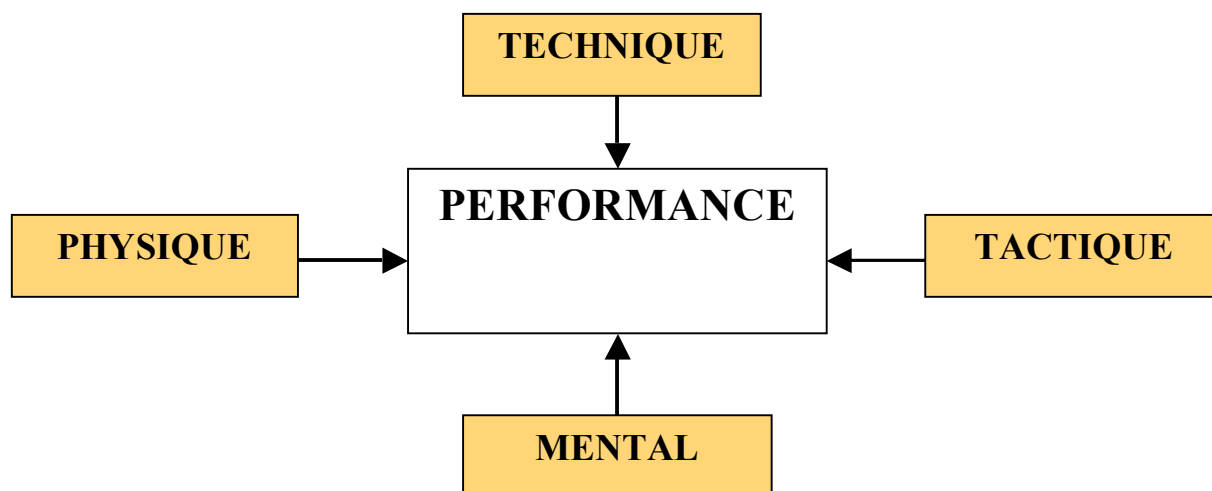


LE TRAVAIL PHYSIQUE EN TENNIS DE TABLE

- CARACTERISTIQUES DU TENNIS DE TABLE
- LES QUALITES PHYSIQUES EN TENNIS DE TABLE
- TRAVAIL EN FONCTION DE L'AGE
- ORGANISATION SUR LA SAISON
- Quelques principes de travail incontournables...

CARACTERISTIQUES DU TENNIS DE TABLE

La performance en TT



Les filières énergétiques

- Anaérobie alactique : (<10 s) efforts courts et maximaux (sprints).
- Anaérobie lactique : (10s à 3 mn) efforts de durée moyenne à une intensité élevée (400m).
- Aérobie : (> 3 mn) efforts de longue durée à intensité moyenne (marathon).

Pourquoi un travail physique?

- Evolution du jeu : plus de vitesse et d'intensité ; niveau plus homogène.
- Intensité et fréquence des compétitions.
- Charge d'entraînement.

Le type d'effort en TT

- l'échange : entre 2 et 5 secondes (7 à 12 s de repos).
- un set : 3 à 15 mn (1 mn de repos).
- un match : 15 à 45 mn .
- une compétition : quelques heures... à plusieurs jours.



**Efforts brefs et explosifs
(anaérobie alactique et aérobie)**

Le système de jeu:

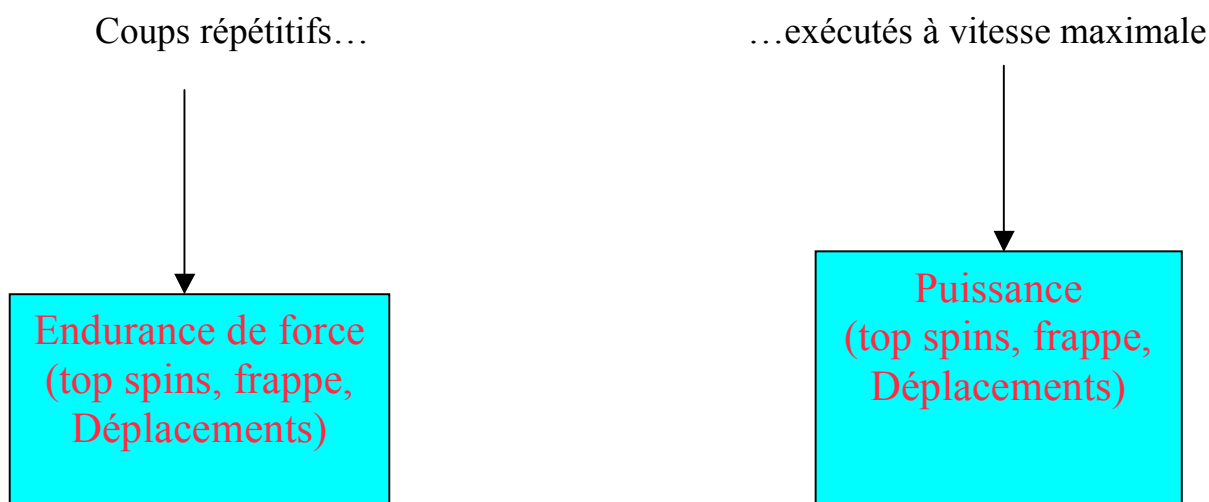
- Défense : endurance, souplesse.
- Attaquant près de la table : vitesse.
- Joueur mi distance : force, puissance.



INDIVIDUALISATION

LES QUALITES PHYSIQUES EN TENNIS DE TABLE

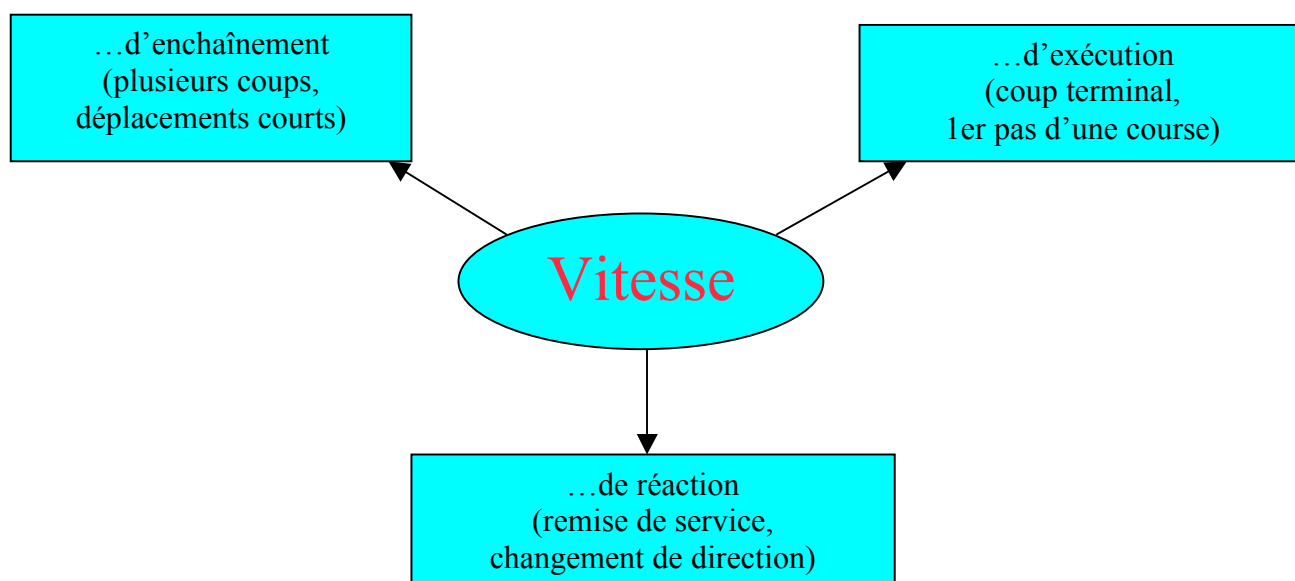
La force...



La souplesse...

- Utilisation maximale des qualités de vitesse.
- Amélioration de la coordination générale et spécifique.
- Diminution des risques de blessures et des déséquilibres musculaires.

La vitesse...



La coordination...

- Coordination générale : dissociation segmentaire, réaliser des actions différentes en même temps.
- Coordination spécifique : se déplacer par rapport

L'endurance...

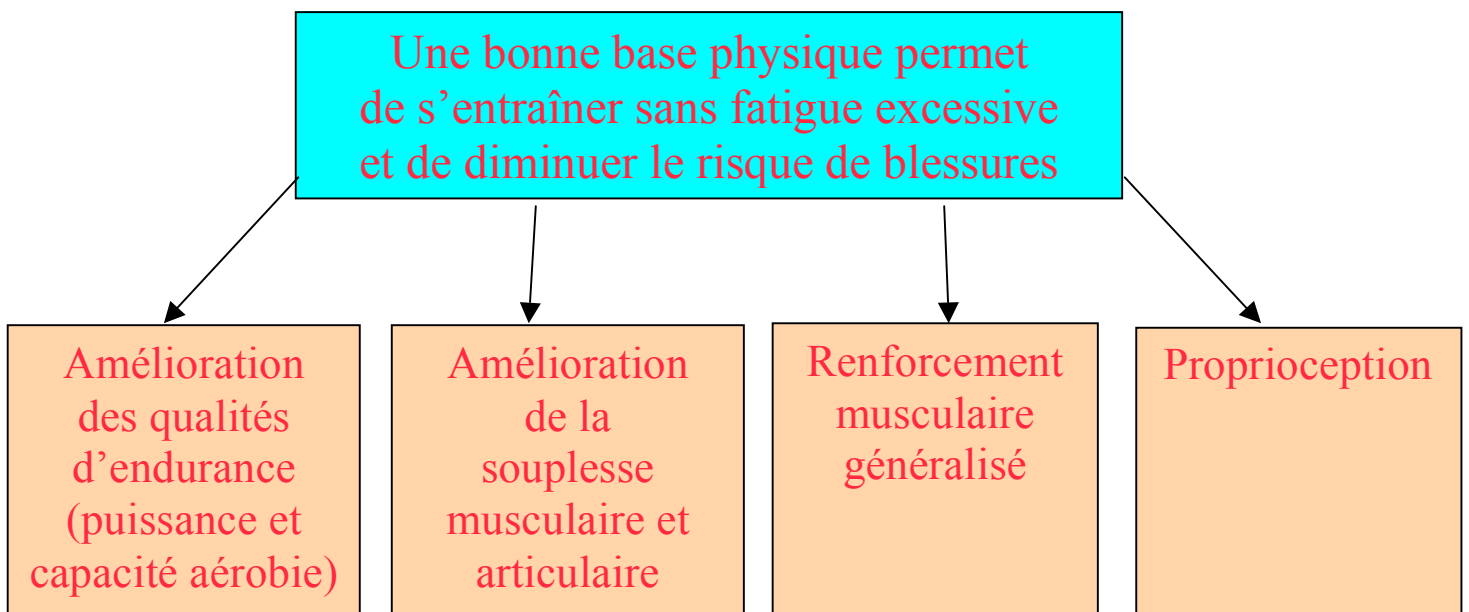
- Endurance générale: capacité et puissance aérobie.
- Endurance locale: muscles des bras, avant-bras, abdominaux et dorsaux.

Les qualités physiques en tennis de table

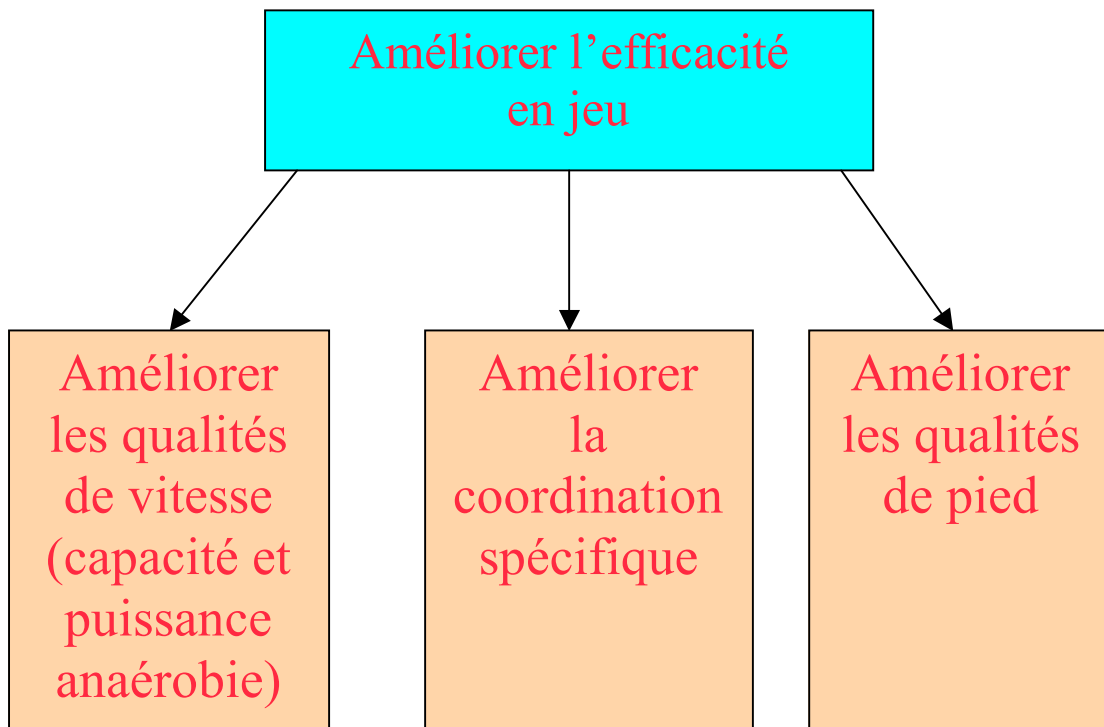
2 OBJECTIFS:

- Construire une base physique.
- Développer les qualités spécifiques au tennis

Construire une base physique



Développer les qualités spécifiques au TT



Amélioration des qualités d'endurance

- Capacité aérobie : course continue > 30 mn
→ séances TT longues
- Puissance aérobie : travail intermittent (alternance de course et de pause) ;
5 X 1000m ; 10s de travail / 10s de pause

Amélioration de la souplesse

- Étirements systématiques en début et fin de séance.
- Travail au maximum des amplitudes articulaires.
- Séance spécifique d'assouplissement chez les personnes très raides (pour éviter les blessures!).

Renforcement musculaire généralisé

- Circuits training
- Exercices spécifiques de gainage
- Bonds et courses variés
- Travail avec médecine ball
- Musculature avec charge

La proprioception (sensations issues du corps qui renseignent sur l'équilibre, l'attitude et les mouvements)

- Travail d'équilibre sur tapis, trampoline
- Travail de changement d'appuis en déséquilibre, et avec une prise d'informations contrariée

Amélioration de la vitesse

- ✓Bras : travail en « survitesse » au panier.
- ✓Jambes:
 - Bonds et courses variés
 - sprints (< 60 m)
 - enchaînements de déplacements au panier, navette.

Amélioration de la coordination

- Coordination générale : corde à sauter, sport collectif, variantes de courses (pas sautillés, mouvements alternées).
- Coordination spécifique : jeu à blanc, jeu de la mauvaise main, enchaînements techniques avec déplacements variés.

Amélioration des qualités de pied

- Enchaînements de sauts dans toutes les directions , éducatifs d'athlétisme.
- Déplacements latéraux spécifiques avec changements fréquents de direction
- Travail sur trampoline
- Corde à sauter

- Déplacements à blanc

TRAVAIL EN FONCTION DE L'ÂGE

(cf « La route du haut niveau », Christian Martin, Direction Technique Nationale)

Avant 8 ans...

- Coordination générale et spécifique
→ construction du schéma corporel
- Adresse
→ Le développement du potentiel physique se fait par le biais du jeu et le développement naturel de l'enfant (vitesse et endurance surtout).

Entre 8 et 12/13 ans

- Travail de souplesse.
- Coordination générale et spécifique.
- Travail de pied.
- Développement de la vitesse d'exécution.
- Recherche de l'engagement physique.

De 12 à 15/16 ans

- Développement de la capacité aérobie
- Renforcement musculaire généralisé : jambes et ceinture abdominale.
- Maintien des qualités de souplesse.
- Travail de vitesse important en relation avec le développement

Après 15/16 ans

- Travail physique important en volume : construction d'une base physique durable.
- Développement de la puissance aérobie.
- Renforcement musculaire généralisé (circuits, charge additionnelle,...) et spécifique si besoin...
- Maintien des qualités de souplesse.

- Amélioration de la vitesse de déplacement.

ORGANISATION SUR LA SAISON

(pour plus d'informations se référer au cours « La planification », de la formation entraîneur fédéral).

On ne travaille pas n'importe quoi n'importe quand...

Période foncière ou de préparation physique générale

- Développement d'une base physique : le volume de travail est important
- Course longue (30 mn à 1h)
- Circuits (1 ou 2/sem)
- Enchaînements de bonds (1 à 2 /sem)
- Souplesse

Période de résistance ou de préparation physique spécifique

- Travail intermittent (5 X 1000m)
- Sprints (6 X 30 m, 2 fois)
- Bonds et courses variées (changement de directions)
- Souplesse

Période compétitive

- Maintien des qualités physiques : on réduit sensiblement la quantité de travail
- Course longue (30 mn)
- Déplacements spécifiques de tennis de table
- Sprints (4 X 30 m, 1 fois par semaine)
- Souplesse
- Séances TT courtes mais intenses

Quelques principes de travail incontournables.....à respecter !!!!

- Continuité
- Progressivité
- Spécificité
- Respect des temps de récupération
- Périodicité
- Les âges clés