

TABLEAU 4

PHASE 2 : 13 A 17 ANS

INDIVIDUALISATION (apprendre l'autonomie)

Durée approximative : 5 ans

Âge conseillé (catégorie cadets et juniors)

	TECHNIQUE - TACTIQUE	MENTAL	PHYSIQUE
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> Individualisation de l'entraînement. Utilisation de la technique comme un outil. Approfondir le travail de développement des fonctions anticipatrices. Commencer à développer sa technique personnelle. 	<ul style="list-style-type: none"> Connaissance de soi et de l'autre. Développer sa propre philosophie du jeu. S'entraîner comme on joue en compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> Bonne base d'endurance. Excellente souplesse. Explosivité. Individualisation en fonction du système de jeu. Proprioceptivité: travail des appuis. Travail postural: renforcement et gainage (notamment du bassin) Musculation (apprentissage du geste).
REMARQUES	Travail des gammes (répétitions). Technique spécifique: Paramètres de la balle: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Effet</i> <input type="checkbox"/> <i>Vitesse</i> <input type="checkbox"/> <i>Placement/direction</i> <input type="checkbox"/> <i>Hauteur</i> Capacité à varier Technique depuis différentes zones de jeu Anticipation Adaptabilité.	Préparation des matches Concentration Gestion des temps morts Maîtriser les situations tendues Contrôler le niveau d'activation Apprendre des défaites Fixer des objectifs	Connaissance de la périodisation de l'entraînement Notions de diététique Travail de vitesse et de vélocité Puissance des jambes Puissance et endurance musculaire Endurance Étirements comme faisant partie intégrante de l'entraînement. (prise de conscience) Musculation: du bâton à la charge modérée (petites haltères – barre de musculation 10 à 15 kilogrammes maximum)
VOLUME	7 à 12 séances d'entraînement par semaine de 1 h30 à 2 h30. Profiter des vacances scolaires pour augmenter sensiblement le volume d'entraînement.		

TABLEAU 5

PHASE 3 : 18 A X ANS RENTABILISATION (mettre à profit) Âge conseillé (catégorie seniors)

	TECHNIQUE – TACTIQUE	MENTAL	PHYSIQUE
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondir sa technique personnelle. • Développer des stratégies liées à la connaissance des adversaires et de l'évolution du jeu. • Continuer l'amélioration des fonctions anticipatrices. • Réussir ses compétitions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance de soi. • Connaissance des adversaires. • Avoir des projets personnels (au-delà du tennis de table). • Développer sa propre préparation mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualisation en fonction des besoins. • Entretien et perfectionnement de toutes les qualités personnelles de base. • Stretching postural de renforcement et de récupération..
REMARQUES	<p>Continuer le travail technique effectué lors de la phase précédente en rentabilisant tous les paramètres de la balle.</p> <p>Travailler fréquemment contre des adversaires différents.</p> <p>Travailler à partir de sa zone d'habileté.</p> <p>Recherche fréquente des placements stratégiques et de la direction ou trajectoire de la balle sur la moitié de table adverse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ventre – coude <input type="checkbox"/> petits côtés 	<p>Planification et programmation.</p> <p>Fixer des objectifs individuels.</p> <p>Analyser ses adversaires sur le plan mental.</p>	<p>Connaissance de soi.</p> <p>Connaissance des règles de diététique.</p> <p>Haut niveau des diverses qualités. requises pour la pratique du tennis de table.</p> <p>Hygiène de vie.</p>
VOLUME	10 à 12 séances par semaine de 2 h à 2 h30.		