

Publié le mardi 19 novembre 2013 20:58



Formation des entraîneurs de la relève au niveau local

Les avis des professionnels sur le tennis de table axé sur la performance

Lors de notre semaine de formation à la Werner Schlager Academy en Autriche du 21 au 26 octobre 2013, nous avons eu la chance et l'honneur de discuter avec trois grands noms du tennis de table : Richard Prause, Werner Schlager et Daniela Dodean. Nous avons ainsi recueilli des suggestions intéressantes pour le travail dans la salle et pour la planification des entraînements.

Notre premier entretien fut avec Richard Prause, entraîneur en chef à la WSA et ex-entraîneur national en Allemagne entre 2004 et 2010, période exceptionnelle pour l'Allemagne et son numéro 1 de l'époque, Timo Boll.

Texte : Laurent Langel, photos : René Zwald/ITTF

Richard Prause recommande des exercices simples

Prause expliqua tout d'abord à quel point la WSA est un instrument important pour les fédérations, comme la nôtre par exemple. En effet, lorsque dans un pays certains joueurs ne peuvent se procurer des sparrings de haute qualité à longueur d'année, la WSA le permet constamment. Le centre est quasi parfait selon Prause, il faut cependant encore régler quelques problèmes d'individualisation. Il parla ensuite des contenus d'entraînements insistant sur la simplicité des exercices. En effet, les entraîneurs européens en général ont tendance à trop vouloir « créer » des exercices compliqués, alors qu'en Chine c'est tout le contraire. Il vaut mieux selon lui créer des variantes à l'intérieur même d'un exercice simple plutôt que de vouloir sans cesse inventer des nouveaux exercices. Il insiste bien évidemment sur le travail physique et notamment le travail des « sauts » très important au tennis de table.

Werner Schlager : la qualité de l'entraînement est déterminante

Notre deuxième entretien eut lieu avec l'homme dont l'académie porte le nom, le champion du monde de Paris 2003, Werner Schlager. Il nous raconta son histoire, complètement atypique (entraîné dès l'âge de 5 ans par son père dans le garage familial, son père apprenant comment enseigner le tennis de table au fur et à mesure, en lisant des livres) qui l'amena jusqu'au sommet de sa carrière dans la capitale française. Outre ce parcours hors du commun, ce qui est intéressant de noter est que Werner Schlager utilisa de nombreuses fois le mot « qualité » en parlant des entraînements. La quantité est importante bien entendu, mais faire de la quantité sans qualité est quasi inutile. Il faut que les jeunes joueurs prennent conscience à l'entraînement que chaque balle touchée doit être réfléchie, qu'il faut se concentrer à chaque seconde de l'entraînement. Lui-même n'a pris conscience de cela que trop tard, vers ses 30 ans, suite à une blessure. Deux ans plus tard, il devenait champion du monde. A méditer.

Daniela Dodean : une entrée précoce dans le sport de performance

Notre dernier entretien fût avec une des meilleures joueuses européennes de ces dernières années, la roumaine Daniela Dodean. Son parcours à elle est un peu le contraire de celui de Werner Schlager : encadrée depuis ses 5



ans, s'entraînant 6heures par jour, elle rejoignit à dix ans (guinness book des records) le centre olympique roumain alors que normalement personne n'y va avant ses 13ans. Elle est la première à décrire ses années de sa vie comme « dures », mais au finale le résultat fut là avec 18 victoires en pro tour junior sur 20 possibles lors de sa dernière année dans cette catégorie d'âge. La défaite en finale des championnats d'Europe par équipes quelques semaines plus tôt semblait encore beaucoup l'affectée tant la Roumanie avait tout pour remporter son premier titre.

Tous ces entretiens furent très instructifs, chacun à leur manière et nous avons pu en tirer de nombreuses conclusions que nous pourrons utiliser dans nos entraînements ou dans la manière de les gérer. Le fait de pouvoir ensuite débriefer entre nous puis avec Samir Mulabdic fut très utile et vraiment axé sur la pratique de notre sport.