

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 10

**Artikel:** L'importance des facteurs émotionnels dans le sport populaire à l'image du tennis de table

**Autor:** Baumann, Markus

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998691>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.03.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Le tennis de table: un jeu trop complexe?

Jurek Barcikowski

Traduction: Evelyne Wieser-Carrel

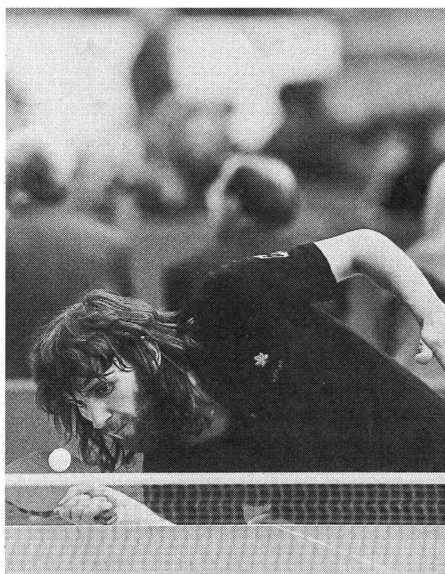
En tennis de table, les conditions de jeu sont si particulières qu'il est extrêmement difficile de s'initier à ce sport. Dès l'instant où il frappe la balle pour la première fois, le joueur doit faire preuve de qualités exceptionnelles sur le plan de la coordination et sur le plan psychique. La table, le filet, la balle et la conception même du jeu font de ce sport l'un des plus difficiles qui soient.

### Quelques centièmes de seconde pour influencer la balle

Le tennis de table est un jeu de renvoi, ce qui veut dire que les pongistes n'ont pas la possibilité de conserver la balle ou de la contrôler longtemps; celle-ci doit immédiatement être réexpédiée. Le joueur n'a donc qu'une occasion d'influencer la balle et ce, pendant quelques centièmes de secondes seulement, au moment où elle est en contact avec la raquette. A l'instant où le joueur frappe la balle, il doit déjà avoir décidé de sa trajectoire et ne peut plus corriger une éventuelle erreur.

### Un jeu à la limite des capacités de réaction

La faible hauteur du filet (15,25 cm) permet de renvoyer la balle à grande vitesse (jusqu'à 200 km/h). En outre, comme les deux joueurs ne sont sé-



Engelbert Hüging (RFA).

parés que de trois mètres environ, il s'écoule à peine quelques dixièmes de seconde entre deux coups. Enfin, la balle en celluloïd n'obéit pas nécessairement en rebondissant sur la table, aux lois physiques connues et qui régissent les corps sphériques réguliers, car son poids est réparti de manière inégale; de plus, elle effectue une rotation sur elle-même (effet). Le rebond

doit donc toujours être réévalué, et ce un dixième de seconde environ avant l'impact de renvoi. A chaque coup, le pongiste doit réagir avec une extrême vitesse.

### Pas de réussite sans anticipation

En simple, les joueurs ne disposent d'aucun répit entre deux balles; ils n'ont pas la possibilité de se faire relayer par un coéquipier ou de faire circuler la balle comme dans les sports d'équipe. Durant les quelques dixièmes de seconde qui s'écoulent entre deux coups, le joueur doit non seulement saisir la situation, l'assimiler et planifier le déroulement de ses propres mouvements, mais encore se réorganiser pour être prêt au coup suivant. Pour satisfaire à toutes ces exigences, il est indispensable qu'il anticipe les coups de son adversaire.

### Un jeu de précision

Le tennis de table est un sport qui se pratique sur l'une des plus petites surfaces de jeu qui soient (2,740 m x 1,525 m); en outre, il se joue avec une balle extrêmement petite (38 mm de diamètre) et légère (2,5 g). Tous ces facteurs en font un sport d'une très grande précision. La moindre erreur dans l'exécution du mouvement ou dans l'évaluation de la balle de l'adversaire peut pousser le joueur à commettre une faute: balle out, let ou balle manquée.

## L'importance des facteurs émotionnels dans le sport populaire à l'image du tennis de table

Markus Baumann

Traduction: Evelyne Wieser-Carrel

La théorie sportive a fait des progrès spectaculaires récemment. Toutefois, l'évolution s'est faite à sens unique; elle s'est concentrée sur l'accélération du processus d'apprentissage des mouvements spécifiques des différents sports. Ce phénomène a entraîné l'apparition d'un enseignement axé exclusivement sur les buts à atteindre, un enseignement directif. De ce fait, les facteurs émotionnels ont été négligés; dans ce type d'enseignement, en effet, l'analyse des sentiments de l'élève et la résolution des conflits n'ont aucune place.

Le tennis de table exige de grandes aptitudes sur le plan psychique (assimilation de la situation) et physique (conduite du mouvement). Il est rare qu'un joueur possède d'emblée toutes les qualités requises; en général, il faut beaucoup de temps pour maîtriser les

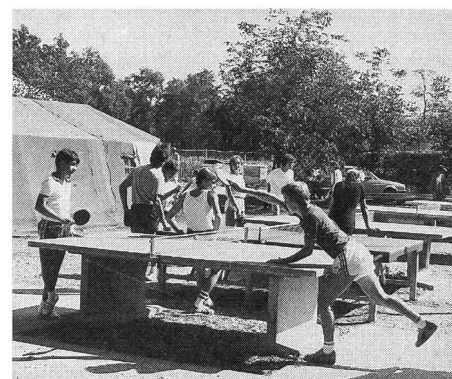
exigences de cette discipline. Dans le sport populaire ou le sport scolaire, on se heurte à des difficultés supplémentaires, car on ne peut guère tabler sur des connaissances préalables; en outre, on doit s'attendre à être confronté à des enfants et à des sportifs peu doués.

Grâce aux progrès réalisés dans le domaine de la méthodologie, on a pu mettre au point toute une série d'instruments qui facilitent le processus d'apprentissage. Avec le *goba*, l'introduction de formes de jeu très variées et la réalisation d'exercices progressifs qui ont fait leurs preuves, la méthodologie spécifique du tennis de table a ouvert une multitude de possibilités nouvelles pour mieux conduire le processus d'apprentissage.

Cette amélioration du répertoire méthodologique ne garantit toutefois pas le succès de l'élève. En l'absence de

toute motivation émotionnelle, celui-ci ne dispose pas des bases nécessaires à l'apprentissage.

Différents sentiments peuvent être une condition préalable à l'apprentissage: la curiosité, l'amour-propre, la



confiance en soi, le fait de se sentir reconnu, respecté et apprécié. Ce n'est que lorsqu'ils sont stimulés à un niveau précis qu'il devient possible de franchir les différents seuils d'apprentissage et de progression qui marquent bien souvent ce sport difficile qu'est le tennis de table. Sans cette stimulation, l'échec est inévitable.

Les deux exemples suivants devraient permettre de mieux illustrer mon propos: il ne sert à rien d'essayer d'apprendre à quelqu'un le mouvement de base du tennis de table: le coup droit d'attaque, s'il n'est pas curieux de l'apprendre. De même, un joueur qui a de la peine à toucher la balle et à la renvoyer de l'autre côté du filet aura une piètre estime de sa valeur avec le temps. Ce n'est que si l'entraîneur s'intéresse à lui qu'il persévérera dans l'apprentissage du jeu, car il se sentira reconnu et gagnera ainsi en assurance.



## Préparation de la relève: la clé du succès réside-t-elle dans un entraînement assidu et une technique parfaite?

Markus Baumann

Traduction: Evelyne Wieser-Carrel

### Quelle importance accorder à la technique?

Le tennis de table exige d'excellentes qualités physiques et psychiques de la part des joueurs et des joueuses, notamment sur le plan de la coordination, de la mobilité et de la vitesse. Le travail des yeux, du cerveau et des muscles doit être réglé à la fraction de seconde près, tandis que le système nerveux est soumis à une tension constante. Dans pareilles conditions, il n'est pas éton-

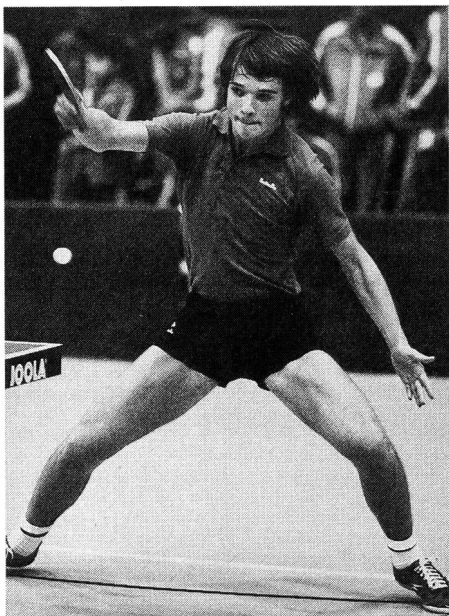
nant de voir qu'une «économie du mouvement», ou technique, s'est développée pour mieux répondre aux exigences pratiques du jeu. Naturellement, cette technique peut prendre des formes différentes d'un joueur et d'un système de jeu à l'autre au niveau mondial. Il n'en reste pas moins que la maîtrise d'une bonne technique de base est capitale pour la progression des jeunes pongistes. Faut-il en conclure que son enseignement est l'élément fondamental de tout entraînement: la clé du succès en quelque sorte?

Pour que le jeune élève persévère et fasse des progrès plus ou moins grands, il est indispensable que l'entraîneur parvienne à soutenir la motivation de l'enfant tout en satisfaisant aux exigences complexes de la discipline.

Quelles sont donc – sans prétendre à l'exhaustivité – les raisons pour lesquelles les enfants et les adolescents finissent un jour ou l'autre par tourner le dos au sport, alors même qu'ils ont déjà fait des progrès considérables? Et pourquoi ceux qui continuent à pratiquer leur spécialité font-ils toujours moins de progrès avec le temps?

### La motivation de l'entraîneur

Pour répondre à ces questions, il faut d'abord s'interroger sur la motivation de l'entraîneur. Ce dernier dirige-t-il les séances uniquement parce que personne d'autre ne veut s'en charger? S'intéresse-t-il seulement aux progrès de l'enfant? Est-il capable de se mettre à la place des jeunes pour mieux comprendre leur comportement? Nul n'est plus sensible qu'un enfant. Pour que celui-ci suive vraiment les conseils de son entraîneur, il faut qu'il se sente accepté et apprécié. Ainsi, l'intérêt que l'entraîneur porte à l'enfant et à la qualité de leur relation revêt une importance décisive. Une relation affective basée sur le respect mutuel et la sympathie est capitale et ne saurait donc faire défaut.



Thierry Miller (Genève).

### La dure tâche de l'entraîneur de la relève

Les responsables de la relève voient sans cesse arriver de nouveaux visages à leurs entraînements. Cet engouement est bien souvent le mérite d'un maître d'éducation physique qui a su enthousiasmer les écoliers pour tel ou tel sport en faisant vibrer la corde sensible. Dès lors, la manière dont l'entraîneur structurera ses séances décidera de la «carrière» du nouvel adepte du tennis de table.

L'entraîneur a pour mission d'amener le jeune joueur à un niveau aussi élevé que possible. S'il y parvient, il y a de fortes chances pour que l'adolescent continue à pratiquer son sport plus tard, pour le plaisir. Qui sait, l'un ou l'autre talent se décidera peut-être à tester ses limites dans le sport de haute compétition.