

COMMENT LA PERCEPTION PEUT-ELLE INFLUENCER LA COORDINATION DU PONGISTE ?

1ERE FORMATION CONTINUE DU PONGISTE

Le tennis de table est un sport à grande vitesse, plus vous captez l'information rapidement et de manière qualitative plus vous prenez un avantage certain sur votre adversaire. Le développement de la coordination du pongiste passe donc inévitablement par votre capacité à capter cette information visuelle.

COMPETENCES ET APTITUDES

Comprendre | Analyser | Agir

La formation vise à développer les connaissances et les compétences en matière de coordinations spécifiques au tennis de table tout en l'associant aux notions de perceptions visuelles. Le candidat sera en mesure de répondre à la question suivante : comment la perception peut-elle influencer la coordination du pongiste ? Il pourra alors proposer des exercices simples, complexes et intégrés au tennis de table sur les différentes compétences directement liées à la perception et aux différentes coordinations pour être performant à la table.

OBJECTIFS DE FORMATION

- Comprendre et expliquer les différentes phases du traitement de l'information
- Intégrer les différentes composantes des visions centrale et périphérique
- Développer et transmettre des compétences de coordination œil-pied-main, oculo-vestibulaire et d'équilibre
- Expliquer et justifier le choix d'une séance pour améliorer les compétences visuelles
- Adapter le niveau d'exercice en fonction des publics et des objectifs individuels
- Contextualiser les exercices en fonction du moment et adapter le volume
- Concevoir et mettre en œuvre des successions logiques d'exercices pour améliorer la coordination du pongiste

FORMEZ-VOUS

**30h en ligne et à votre rythme
+ de 250 exercices spécifiques**

Tarif :

290€ autofinancement



jeremy.surault@pingformations.com
06.32.22.6347



PUBLIC

Joueurs, entraîneurs, bénévoles évoluant dans le milieu du tennis de table

PRE-REQUIS

Etre capable de justifier de la pratique de l'activité pendant au moins une saison sportive

OUTILS PEDAGOGIQUES

- Formation en ligne progressive et individualisée
- Quizz de connaissances et de compréhension
- Travaux d'application individuel : création d'exercices et de séances spécifiques
- Entretien collectifs en ligne

MOYENS TECHNIQUES

Nécessite un accès à internet, une raquette, des balles, des feutres, et un moyen de se filmer et d'enregistrement

MOYENS D'EVALUATION

Quizz nominatif en ligne, rendu d'exercices et de séances, transfert sur le terrain

Une formation unique en France

Parce que les meilleurs entraîneurs et joueurs se forment régulièrement...

Parce que les contenus en ligne vous permettent d'optimiser vos temps de formation en s'adaptant à votre planning...

Parce que c'est difficile de côtoyer des spécialistes du ping...

Parce que vous avez compris que le tennis de table est un sport de vitesse et que traiter l'information visuelle vous donnera un temps d'avance sur vos adversaires...

Parce que la coordination est la base de chaque mouvement pour faire avancer la petite balle blanche...

Parce que vous souhaitez optimiser le contenu de vos entraînements...

**Je vous propose de suivre ma nouvelle formation en ligne :
Améliorer la coordination au tennis de table.**

Que vous soyez Coach, joueurs, entraîneurs professionnels ou bénévoles ce contenu, spécialisé dans le tennis de table, est fait pour vous.

“C'est quoi cette formation ?”

C'est du contenu inédit que vous pouvez emmener partout avec vous et surtout dans la salle de tennis de table. Elle vous donne accès à plus de 250 exercices spécifiques au tennis de table, un contenu théorique inédit, des quizz de connaissances pour vous positionner sur vos nouvelles compétences, des Web conférences et des mises en pratiques sur le terrain.

Comprendre / Analyser / Agir : voici la démarche que vous allez suivre au cours des 25 heures de formation.

" Je n'ai pas vraiment le temps pour ça"

Et pourtant, progresser c'est venir perturber l'organisme, lui présenter de nouveaux défis, des nouveaux stress auxquels il va réagir et ensuite il deviendra plus fort. **Alors OUI !! Vous avez du temps** car progresser ou faire progresser vos joueurs est **VOTRE ambition**.

Vous êtes libres de venir piocher des exercices pour votre prochaine séance, pour votre prochain échauffement ou même pour vos séances de panier de balles ou de renforcement musculaire. La formation est compartimentée en compétences, vous n'êtes pas obligé de la suivre de manière linéaire.

“Ça a l'air TOP mais ça va me coûter combien ça ?”

Pour vous ? C'est probablement gratuit ! Si vous êtes salariés, vous serez pris en charge par un organisme de financement car la formation est certifiée Qualiopi. Merci de répondre à ce mail pour vous enregistrez dans la liste de la prochaine ouverture de formation (juillet 2022), je vous donnerai alors les démarches à entreprendre.

Pour les impatients, vous pouvez avoir accès à la formation.

"Très bien ça m'intéresse mais vous êtes qui monsieur ?"

Avant tout, je suis un passionné qui veut faire avancer son sport et un maximum de ses acteurs...

Je m'appelle Jérémy Surault, je suis préparateur physique dans le milieu du tennis de table, responsable des équipes de France jeunes, formateur pour les futurs entraîneurs de ping et coach des frères Lebrun fraîchement titrés au championnats de France Séniors.

Je vous apporte toute ma réflexion et mon expérience sur des sujets qui ont permis à de nombreux pongistes d'atteindre de très hauts niveaux de compétences.

C'est le moment de poursuivre l'aventure avec nous...