

Qualités physiques, traduction dans le jeu, évaluation, entraînement

Dr Pierre Grenet

Qualité physique	Traduction dans le jeu	Evaluation par les tests	Amélioration par l'entraînement
Morphologiques	<ul style="list-style-type: none"> - Masse grasse réduite: faible inertie donc moins de fatigue, plus d'explosivité - Musculature efficace: meilleur rendement, moins de lésions tendineuses et musculaires 	<ul style="list-style-type: none"> - Poids, taille, indice de masse corporelle (p/t^2) - Masse grasse: pesée impedancemétrique pour sa facilité de mise en œuvre, plis cutanés pour le haut niveau 	<ul style="list-style-type: none"> - Diététique quotidienne - Musculation dirigée: qualité plus que quantité / équilibre bas du corps - haut du corps / équilibre agonistes - antagonistes - Gainage
Explosivité (puissance - vitesse)	<ul style="list-style-type: none"> - Démarrages - Qualité des appuis - Rapidité des tenus 	<ul style="list-style-type: none"> - Détente verticale: squat jump pour sa facilité de réalisation, cmj (opto jump) pour le haut niveau. Calcul de la puissance moyenne des jambes en watts, tenant compte du poids 	<ul style="list-style-type: none"> - Musculation spécifique: lourd-léger, stato dynamique, charges sous max à vitesse max - Pliométrie - Préparation physique intégrée
Rapidité (puissance - vitesse)	<ul style="list-style-type: none"> - Puissance à l'impact - Efficacité des interventions individuelles - Capacité à accélérer une action 	<ul style="list-style-type: none"> - Temps sur 20 m - Temps sur 40 m 	<ul style="list-style-type: none"> - Musculation spécifique - Gainage - Travail de la foulée: technique, amplitude, fréquence, doubles et triples accélérations - Travail de la puissance alactique: sprint 5 - 7" / récup passive 2 - 3 mn / 10 - 15 répétitions
Force maximum (puissance - force)	<ul style="list-style-type: none"> - Puissance à l'impact - Capacité à rester debout - Conservation de la balle - Efficacité dans la lutte - Efficacité sur les placages 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 RM en demi squat (débutants) ou en squat (confirmés) - 1 RM au développé couché - 1 RM à l'épaulé 	<ul style="list-style-type: none"> - Musculation spécifique: séries courtes avec charges lourdes, charges sous max à vitesse max
Endurance de force	<ul style="list-style-type: none"> - Capacité à répéter les efforts de lutte sans perte d'efficacité 	<ul style="list-style-type: none"> - Nombre maximum de tractions à la barre en 15 secondes. Calcul de la puissance moyenne des bras en watts, tenant compte du poids - Temps de maintien d'une position de gainage 	<ul style="list-style-type: none"> - Musculation spécifique: séries longues, charges moyennes à faibles - Gainage
Endurance de vitesse	<ul style="list-style-type: none"> - Capacité à répéter les courses rapides sans perte d'efficacité - Capacité à accélérer le jeu, à imposer un rythme élevé à l'adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Test phosphate 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail spécifique RSA: sprint 7" / récup 23" / 8 - 12 répét. / 2 à 3 séries avec récup active 10 mn entre 2 séries - Travail de la puissance lactique: sprint 30" / récup semi act 5 - 7 mn / 5 - 6 répétitions / 2 - 4 séries - Préparation physique intégrée
Aptitude aérobie	<ul style="list-style-type: none"> - Meilleure récupération entre deux actions - Meilleures fins de match - VMA élevée corrélée avec un moindre risque de blessure 	<ul style="list-style-type: none"> - VMA déterminée à l'aide d'un test par paliers sans copyright (45-15) ou d'un test rectangulaire type demi Cooper. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de la puissance aérobie: intermittent court-court 15" à 110% VMA / 15" récup active / 16 - 20 répétitions / 2 - 4 séries - Préparation physique intégrée
"Agility"	<ul style="list-style-type: none"> - Appuis - Coordination générale et équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> - Illinois run test 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail technique: Skills, échelle de sol, plots - Préparation physique intégrée