

Entraînement en force- Phase T2

La formation de condition physique est la base de la performance athlétique des joueurs et joueuses de volleyball et de beach volley élite et constitue un élément d'entraînement indispensable pour la prévention des blessures. Elle doit être développée de manière systématique et axée sur des objectifs à long terme. Le début de cette formation systématique doit commencer au plus tard en phase T2. À cette fin, les athlètes disposent d'un programme d'entraînement de condition physique et d'un programme d'entraînement musculaire. Ils/elles mettent en œuvre le programme de condition physique (renforcement du tronc, stabilisation, mobilité, coordination, école de course et de saut, équilibre, vitesse) au quotidien. Les exercices peuvent généralement être effectués en salle - avant, pendant ou après une séance avec ballon ou de musculation.

Cette fiche d'information fournit un bref résumé des exigences pour la deuxième partie de l'entraînement athlétique - le programme d'entraînement musculaire en phase T2. Vous trouverez de plus amples informations et des modèles pour différents domaines de performance sur ce thème sur la page d'accueil de Swiss Volley :

<https://www.volleyball.ch/verband/trainerinnen-und-trainer/swiss-volley-guidelines/athletik-guidelines/>

1. Objectif

L'objectif de l'entraînement de force en phase T2 est d'introduire et de développer l'entraînement avec des poids, en particulier avec des haltères.

Les " Swiss Volley Athletics Guidelines" (point 3.4., page 7) définissent exactement les exercices que les athlètes doivent connaître à la fin de la phase T2.

2. Contenu

Le programme de musculation comprend principalement des exercices avec haltères, qui peuvent être complétés par des exercices sur appareils. Pour la mise en œuvre de ces exercices, les athlètes doivent se rendre dans une salle de musculation convenablement équipée et être accompagnés d'un entraîneur. Les athlètes doivent être instruits de manière à connaître les différents exercices (efficacité, but) et puissent les exécuter (points essentiels, rythme).

Les athlètes documentent le programme de musculation à l'aide d'un journal d'entraînement. Pour chaque exercice, ils/elles notent la date, le nombre de séries, les répétitions ainsi que le poids et l'intensité qu'ils/elles ressentent (échelle BORG). Cela rend leurs progrès visibles et leur donne une idée de leurs performances actuelles. Ils/elles apprennent également à ajuster leurs poids de manière autonome, ou en consultation avec leurs entraîneurs, ce qui constitue une étape importante pour devenir un athlète autonome.

3. Responsabilité

Les responsables de l'entraînement des athlètes sont chargés de la planification et de l'exécution individuelles des programmes d'entraînement musculaire dans le cadre du programme sportif.

La responsabilité systématique incombe aux groupes d'entraînement régionaux (GER) et aux centres régionaux d'entraînement (CRE), qui doivent faire une offre appropriée.