

Qualités physiques, traduction dans le jeu, évaluation, entraînement

<i>Qualité physique</i>	<i>Traduction dans le jeu</i>	<i>Evaluation par les tests</i>	<i>Amélioration par l'entraînement</i>
Morphologiques	<p>Masse grasse réduite: faible inertie donc moins de fatigue, plus d'explosivité</p> <p>- Musculation efficace: meilleur rendement, moins de lésions tendineuses et musculaires</p>	<p>- Poids, taille, indice de masse corporelle (ρ/l^2)</p> <p>- Masse grasse: pesée impedancemétrique pour sa facilité de mise en œuvre, plis cutanés pour le haut niveau</p>	<p>- Diététique quotidienne</p> <p>- Musculation dirigée: qualité plus que quantité / équilibre bas du corps – haut du corps / équilibre agonistes - antagonistes</p> <p>- Gainage</p>
Explosivité <i>(puissance - vitesse)</i>	<p>- Démarrages</p> <p>- Qualité des appuis</p> <p>- Rapidité des tenus</p>	<p>- 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</p>	<p>- Musculation spécifique: lourd-léger, stato dynamique, charges sous max à vitesse max</p> <p>- Pliométrie</p> <p>- Préparation physique intégrée</p>
Rapidité <i>(puissance - vitesse)</i>	<p>- Puissance à l'impact</p> <p>- Efficacité des interventions individuelles</p> <p>- Capacité à accélérer une action</p>	<p>- Temps sur 20 m</p> <p>- Temps sur 40 m</p>	<p>- Musculation spécifique</p> <p>- Gainage</p> <p>- Travail de la foulée: technique, amplitude, fréquence, doubles et triples accélérations</p> <p>- Travail de la puissance alactique: sprint 5 - 7" / récup passive 2 - 3 mn / 10 - 15 répétitions</p>
Force maximum <i>(puissance - force)</i>	<p>- Puissance à l'impact</p> <p>- Capacité à rester debout</p> <p>- Conservation de la balle</p> <p>- Efficacité dans la lutte</p> <p>- Efficacité sur les placages</p>	<p>- 1 RM en demi squat (débutants) ou en squat (confirmés)</p> <p>- 1 RM au développé couché</p> <p>- 1 RM à l'épaulé</p>	<p>- Musculation spécifique: séries courtes avec charges lourdes, charges sous max à vitesse max</p>
Endurance de force	<p>- Capacité à répéter les efforts de lutte sans perte d'efficacité</p>	<p>- Nombre maximum de tractions à la barre en 15 secondes. Calcul de la puissance moyenne des bras en watts, tenant compte du poids</p> <p>- Temps de maintien d'une position de gainage</p>	<p>- Musculation spécifique: séries longues, charges moyennes à faibles</p> <p>- Gainage</p>
Endurance de vitesse	<p>- Capacité à répéter les courses rapides sans perte d'efficacité</p> <p>- Capacité à accélérer le jeu, à imposer un rythme élevé</p>	<p>Test phosphates</p>	<p>- Travail spécifique RSA: sprint 7" / récup 23" / 8 - 12 répét. / 2 à 3 séries avec récup active 10 mn entre 2 séries</p> <p>- Travail de la puissance lactique: sprint 30" / récup semi act 5 - 7 mn / 5 - 6 répétitions / 2 - 4 séries</p> <p>- Préparation physique intégrée</p>
Aptitude aérobie	<p>- Meilleure récupération entre deux actions</p> <p>- Meilleures fins de match</p>	<p>VMA déterminée à l'aide d'un test par paliers sans copyright (45-15).</p>	<p>- Travail de la puissance aérobie: intermittent court-court 15" à 110% VMA / 15" récup active / 16 - 20 répétitions / 2 - 4 séries</p> <p>- Préparation physique intégrée</p>
"Agility"	<p>- Appuis</p> <p>- Coordination générale et équilibre</p>	<p>Illinois run test</p>	<p>- Travail technique: Skills, échelle de sol, plots...</p> <p>- Préparation physique intégrée</p>