

UNE INTRODUCTION A LA PLYOMETRIE

Par Richard Hawkins (Angleterre)

La plyométrie est une méthode d'entraînement qui a été utilisée dans de nombreux sports pour développer la puissance pouvoir explosive dans une grande mesure. La puissance est une composante importante de la performance athlétique dans beaucoup de sports, pas seulement dans le football. Les entraîneurs et joueurs ont commencé à reconnaître les bénéfiques potentiels que la plyométrie peut porter à la performance. Afin que cette possibilité soit réalisée, la plyométrie doit être intégré dans le programme de formation globale avec succès, et dans le développement de chaque joueur individuellement . Cela exige de comprendre les principes de base de la plyométrie et comment les tels principes devraient être appliqués au développement des joueurs de football.

La production de la force maximale développée au travers de programmes d'entraînement traditionnels à la force lors des tests, prend entre 0.5 à 0.7 secondes pour être détecté. Cependant, dans le football, les mouvements d'explosivité/galvanomètre que les joueurs exécutent ne sont pas aussi longs . Donc, l'accentuation est dans la production de la plus haute force possible dans la plus courte période de temps.

Cela constitue l'objectif fondamental de l'entraînement en plyométrie.

L'entraînement à la plyométrie accroît la stimulation et les changements dans le système neuromusculaire pour autoriser des changements plus puissants de direction. On peut commencer maintenant à voir potentiellement les bénéfiques qu'une telle formation peut avoir pour les joueurs du football pour qui changer de direction et de vitesse continuellement est la base des déplacements.

Repartir les capacités des joueurs

La responsabilité de quand introduire un programme de plyométrie est considérable à cause de la nature intense de l'entraînement. Comme entraîneur, on devrait être certain que l'entraînement est agréablement organisé et très important, progressif. Cela assurera que les gains optimums, en terme d'amélioration de la performance du joueur, se produiront.

Avant d'embarquer sur un programme d'entraînement plyométrique on doit s'assurer qu'un joueur a les fondations adéquates. Cela implique un niveau convenable de force, une bonne technique fondamentale, une estimation progressive pour sélectionner des exercices appropriés et une compréhension de comment exercer sans risque afin d'éviter des risques de blessure.

Le développement de la technique est une zone clé du développement des enfants et les joueurs de 12-14 ans peut utiliser à faible impact et à intensité modéré l'entraînement à la plyométrie comme préparation pour leur future formation. Cela souligne l'importance principale d'incorporer des progressions planifiées à jeunes joueurs qui vont recevoir un grand nombre d'autres bénéfiques : mécaniques, coordination, etc. avant leur maturité. En outre, l'entraînement à la force explosive ne paraît pas faire apparaître des réponses significatives pour les adolescents jusqu'à après le début de la puberté, cependant en développant une bonne technique et une plate-forme de coordination , il est mis à jour que peuvent émerger des joueurs puissants.

Le type de capacités physiques de plusieurs joueurs tel que flexibilité, attitude, équilibre, stabilité, blessure passée et force (excentrique) devraient être réparties prioritairement et partout dans le programme d'entraînement plyométrique . Ce qui suit est un résumé de quelques-uns de ces zones de travail et les moyens avec lesquels vous pouvez les répartir.

Stabilisation et force

Il est suggéré que la meilleure façon de démarrer, si un joueur est assez fort pour se débrouiller avec la plyométrie est de tester sa stabilisation et sa force excentrique. Quand on incorpore la plyométrie dans un programme d'entraînement, la principale inquiétude quant à prévenir la blessure est la force suffisante dans les muscles stabilisateurs. Des tests simples peuvent être mis en place pour déterminer le niveau de la force de stabilisation (Tableau 1). Un joueur qui est incapable d'exécuter ces exercices d'une manière satisfaisante devrait suivre un programme d'équilibre et de stabilisation exercé par un kinésithérapeute. Un tel programme améliorera le joueur en tenant compte la force de la stabilisation pour exécuter la plyométrie efficacement sans et risque.

Tableau 1 TESTS DE BALANCEMENTS ET DE STABILISATION

A STATIQUE DEBOUT

- i** Le joueur se tient droit sur un pied.
- ii** La hanche est fléchie et le genou de la jambe non en appui est courbé
- iii** La position est tenue 10 secondes
- iv** La possibilité de tenir la position avec un petit tremblement ou une déviation latérale peut observée..
- v** Répéter avec l'autre jambe



B SQUAT SUR UNE JAMBE

- i** Le joueur s'accroupit en fléchissant la hanche, le genou et la cheville.
- ii** Garder la position au moins 10 secondes.
- iii** La possibilité de tenir la position avec un petit tremblement ou une déviation latérale peut observée ainsi que l'affaissement de l'accroupi.
- iv** Répéter avec l'autre jambes.



NB Ces épreuves sont approprié avec tous les âges et devraient être exécutées sans chaussures tester les stabilisateurs du pied et cheville

La Force excentrique

En plus de la force de stabilisation, la force excentrique est aussi à prendre avec beaucoup d'attention. C'est un cas complexe surtout, en plyometrie a haute intensité où un manque de force excentrique peut être un facteur limitant. Les joueurs qui ne possèdent pas des niveaux adéquats de force excentrique ne seront pas capables de passer du travail excentrique au travail concentrique rapidement et efficacement.

On peut évaluer la force excentrique en utilisant des tests de jump et observer les éléments basics du saut (Table 2). **Whilst** observe que si le joueur est incapable de passer d'un travail excentrique à un travail concentrique rapidement, alors la force excentrique du joueur n'est pas adéquate. Dans les telles circonstances on devrait avoir l'intention d'augmenter les niveaux de force excentrique du joueur.

Au travers des performance du monitoring il y a plusieurs contrôles à considérer dans un exercice de plyometrie, à savoir,: l'attitude, l'appui du pied, l'atterrissage, l'action de la jambe et l'action du bras. L'adhésion à ces facteurs techniques est nécessaire pour assurer un développement sûr et rapide au joueur et ces facteurs ne doivent pas être pris à la légère.

Une progression bien organisée et définie est essentielle pour éliminer quelques-uns des risques inhérents à l'entraînement plyometrique. La principale clé est ne pas accélérer automatiquement le passage du joueurs dans le prochain niveau, mais s'assurer qu'il maîtrise chaque pas avant de progresser. Il faut se souvenir qu'une bonne base de force est exigée avant la mise en oeuvre d'exercices plyometrique de haute intensité pour être salulaire et que cette forme d'entraînement est juste un autre morceau de puzzle qui a besoin d'être incorporé dans un programme de formation holistique. L'isoler et mettre en oeuvre une progression incorrecte, même à une intensité modérée, peut être hasardeux. Mettre les fondations tôt dans la formation est un pré - requis pour la performance de l'élite

Table 2 TESTS DE STABILISATION SUR SAUTS

A SAUTER EN DISTANCE

- i Le joueur saute une distance maximale, en tenant l'atterrissage pendant 10 secondes
 - ii Les distances accomplies avec les jambes gauche et droite sont comparées.
 - iii Observez la capacité de tenir immobile les 10 secondes après l'atterrissage.
 - iv Observez si le joueur atterrit avec les hanches, le genou et la cheville pliés.
 - v Observez l'alignement vertical de la hanche, du genou et de la cheville de la jambe de réception.
- NB** Ce test est utilisable pour tous les âges.



B SAUT VERS LE BAS

- i** Le joueur saute d'un banc de 40 cm maximum de hauteur et bloque à l'atterrissage pendant 10 secondes.
- ii** Les distances accomplies avec les jambes gauche et droite sont comparées.
- iii** Observez la capacité de tenir immobile les 10 secondes après l'atterrissage.
- iv** Observez si le joueur atterrit avec les hanches, le genou et la cheville pliés.
- v** Observez l'alignement vertical de la hanche, du genou et de la cheville de la jambe de réception. .

NB. Ce test est utilisable pour tous les âges



C REPETITIVE JUMP TEST



NB For younger age groups the time can be reduced to 30 seconds for adolescents and 10 seconds for children.

REPETITION DE JUMP TESTS

- i** Saut à pieds joints au maximum pendant 30''
- ii** Observez comment le joueur passe d'une contraction excentrique(en retombant) à une contraction concentrique (en remontant) .
- iii** Observez le joueur dévie de sa position d'origine
- iv** Comptez le nombre maximum de sauts dans le temps imparti.

NB Temps réduit pour les joueurs les plus jeunes.