

Préparation athlétique d'avant saison chez les jeunes Les erreurs et oublis à éviter ..

GRAZIANO ARALDI ostéopathe et préparateur athlétique FC Modène

Introduction

Je pense que la préparation de pré-championnat ne varie pas beaucoup dans ses contenus de celle de la période de compétition mais je suis convaincu que vraiment dans cette période on puisse poser les bases pour un cycle de travail aussi bien à brève qu'à longue échéance.

La programmation doit recevoir des soins et attentions spéciales à la fois parce que tournée vers de jeunes athlètes mais aussi parce que mis en place dans une période, l'été, dans laquelle leurs ressources et leur capacité sont particulièrement stimulées.

10 erreurs à connaître pour les éviter.

Erreur n° 1

Reporter des méthodologies d'entraînement dans son propre contexte sans en connaître les limites et les avantages.

Erreur n° 2

Appliquer un plan peu élastique vis-à-vis de composantes variables objectives et subjectives dans le temps

Erreur n° 3

Utiliser des surcharges excessives aussi bien en volume qu'en intensité.

Erreur n° 4

Négliger l'aspect de coordination au désavantage du conditionnel.

Erreur n° 5

Considérer une équipe comme un tout et chaque équipe égale à une autre.

Erreur n° 6

Exiger des hauts niveaux de performance à la brève échéance.

Erreur n° 7

Sous-estimer les composantes aérobiques qui constituent la base d'une préparation annuelle et d'un cycle pluriannuel de construction et de croissance.

Erreur n° 8

Ignorer la délicatesse des phases sensibles de croissance des garçons surtout dans une période dans lequel les charges de travail se font lourdes et les temps pour éliminer la fatigue accumulée resserrés

Erreur n° 9

Créer une discontinuité entre le travail physique et le technique tactique.

Erreur n° 10

Croire toujours ses propres méthodologies correctes sans jamais mettre en discussion ses propres convictions