

Les règles générales et principales à ne pas oublier, du point de vue de la condition physique, pendant la préparation pré-championnat

MASSIMO BUCCI Préparateur Athlétique
Staff Technique A.C. ChievoVerona
Préparateur Athlétique Secteur Jeune

Les quatorze règles utiles à ne pas oublier pour travailler avec professionnalisme même en amateur

Règle n° 1

Commencer avec un travail de conditionnement général puis passer au spécifique.

Au début de la préparation il est fondamental de partir avec un travail général organique, afin de s'intéresser principalement aux capacités de résistance et de force. Celles-ci sont les bases pour structurer le travail suivant en arrivant de plus en plus aux exercices spécifiques de la discipline football.

Règle n° 2

Attention aux charges de travail spécialement pour celui qui est resté inactif un mois.

Le moment le plus difficile pour un préparateur est la reprise des entraînements, où se présentent des joueurs qui n'ont absolument fait aucun type d'activité, d'autres qui ont déroulé une seule discipline alternative (es: natation, tennis, calcetto), d'autres encore qui ont par contre mené à terme à la lettre le programme d'été.

Nous nous trouvons donc devant un groupe complètement non homogène à qui on ne peut pas proposer le même type de travail en conséquence pour tous. Nous ne pouvons pas commencer avec un travail trop important pour tous jusqu'à que les plus paresseux se mettent au pas avec les autres, ou nous devons absolument différencier les charges de travail.

Règle n° 3

Distribution des charges.

Une des difficultés les plus grandes dans la phase de préparation est comprendre que faire faire aux joueurs dans les séances d'entraînement si rapprochées. Attention donc à une distribution proportionnée des charges; on ne pourra pas travailler toujours sur toutes les capacités conditionnelles à 100%, mais nous devront avoir une distribution proportionnée dans l'arc de toutes les séances d'entraînement en laissant la juste place pour la récupération.

Règle n° 4

Modifier le plan en fonction des réponses des joueurs.

Un bon préparateur ne se limite pas seulement à faire exécuter, mais il doit avoir une grande capacité d'observation.

Il peut arriver que le travail proposé ne soit pas suffisamment important ou vice versa.

Pour celui-ci nous devons être apte à modifier notre séance ou la suivante, en fonction aussi des réponses de nos joueurs, surtout si nous n'avons pas d'instruments proportionnés pour mesurer.

Règle n° 5

Le développement de la force.

Se concentrer sur l'exécution correcte des exercices principalement, en contrôlant bien les angles de travail des articulations (cheville, genou, bassin) et la position du tronc, la vitesse d'exécution, le volume total des exercices et les récupération qui doivent être ajustés entre

série et répétitions. Il est opportun de privilégier des exercices au corps libre, en évitant ainsi des surcharges nuisibles aux structures muscle-tendineux et articulaires.

Avant de développer le volume de travail il est indispensable que les joueurs exécutent les exercices correctement du point de vue biomécanique et soient aptes à absorber la charge de travail proposé.

Règle n° 6

Ne pas exagérer avec les travaux de force.

Même si dans les dernières années on est en train de changer un peu la tendance, jusqu'à il y a peu de temps il se consacrait une importance vraiment excessive à la force

Il semblait qu'un joueur de football ne fût pas prêt à jouer s'il n'avait pas un haut niveau de force.

Se rappeler qu'un bon joueur doit en premier bien savoir utiliser la balle; ne tourmentez donc pas les footballeurs avec des travaux excessifs de force, surtout si vous n'avez pas les connaissances suffisantes de la matière et si vous n'avez pas tellement de temps pour entraîner.

Il est juste que la force devra être entraînée, mais vous évitez de compiler des exercices difficiles à exécuter, qui demandent des équipements complexes ou chers, mais surtout que vous ne connaissez pas.

En outre si vous avez la possibilité de vous entraîner peu avant du début du championnat, mon conseil est de plus viser la résistance haute

Règle n° 7

Dédier la juste place aux récupérations (à l'intérieur de la séance et entre les différents entraînements).

Le récupération est un aspect qui est souvent peu considéré mais qui est d'extrême importance.

Pour chaque exercice que nous proposons nous devons garantir au joueur une récupération proportionnée, en fonction de la typologie d'exercice, à son volume et au but qu'on veut obtenir du joueur.

Au même temps je considère le récupération aussi entre les différents exercices à l'intérieur de la même séance et aussi le récupération entre une séance et la suivante.

Je la considère sûrement fondamentale pour éviter le phénomène du "sur-entraînement."

Règle n° 8

Quantification des charges en base en fonction de l'entraîneur général (quand il n'est pas lui même à la fois entraîneur et préparateur physique comme dans beaucoup de clubs amateurs).

Pendant les séances d'entraînement nous pouvons nous trouver souvent à "se heurter" avec le travail de l'Entraîneur.

Pour un bon plan nous devons considérer, au-delà de la quantification du travail athlétique, aussi la quantification du travail technico-tactique.

Demander à l'entraîneur son programme nous permet de mieux travailler en syntonie, en optimisant les charges de travail.

Règle n° 9

Éviter les travaux spécifiques de force et résistance chez les jeunes.

Si vous voulez préserver leur structure articulaire et éviter de créer des dommages qui pourraient compromettre leur carrière, ne lui faites pas dérouler trop de travaux de force et résistance spécifique.

Commencé seulement du point de vue de la force vers les 15-16 ans à faites leur connaître les travaux les plus faciles à apprendre, rigoureusement à corps libre (sans charge annexe).
Du point de vue de la résistance, pour éviter de solliciter particulièrement le coeur il est plus indiqué de dérouler les exercices avec la balle sous forme de petits jeux.

Règle n° 10

Insérer des exercices de vitesse, rapidité et coordination dès les premières séances.

Si il ya avait encore considération, nous éliminons le cliché qui veut vous n'insérez pas les exercices de vitesse dans la première partie de la préparation.

Dès le départ le joueur a nécessité de stimuler les fibres rapides.

Je conseil d'insérer dès les premiers entraînements des exercices inhérents à la vitesse et à la rapidité, surtout en portant une attention spéciale du point de vue de la coordination.

Règle n° 11

Gymnastique préventive et compensatoire.

Ce sont des formes d'entraînement qui sont bien souvent " snobées", mais qui en réalité sont très, très importantes.

Chez les jeunes il est fondamental de contrôler si la croissance arrive de manière correcte, contrôler les déséquilibres éventuels, intervenir si possible ou signaler les problématique relatives à qui de droit.

Dans la phase de la préparation nous sollicitons en outre souvent seulement quelques groupes musculaires, en négligeant leurs antagonistes et autres muscles peu utilisés; pour éviter des déséquilibres ou pathologies nous devons aussi leur dédier une juste place parce qu'ils ne sont sûrement pas moins importants.

Règle n° 12

Attention aux tests.

Exécuter un test seulement si on a la possibilité de les faire de manière digne de foi et si ils peuvent nous servir pour le prograame d'entraînement.

Il sert peu d'exécuter des tests qui n'aient pas de valeurs crédibles sur les qualités athlétiques réelles de nos athlètes, qui ne soient pas répétables au cours de l'année et qui n'aident pas dans le plan des séances d'entraînement.

Règle n° 13

Dédier aussi une place au tronc et aux membres supérieurs.

Dans le football où compte de plus en plus la prestance athlétique, au moins dans la période préparatoire, nous devons dédier une place, à l'intérieur de nos séances, pour développer les muscles du tronc (abdominaux, dorsaux, lombaires, etc.) et des membres supérieurs (épaules, biceps, triceps, etc.).

Au-delà de diminuer le risque d'accidents, nous pouvons aussi éviter des déséquilibres musculaires et avoir aussi un joueur qui supporte mieux la fatigue.

Règle n° 14

Alimentation et repos.

En particulier dans la période préparatoire dans lequel le gaspillage énergétique est très élevé, il est important de faire comprendre aux joueurs qu'avoir une alimentation correcte, avec la réintégration proportionnée des réserves énergétiques, et avoir un repos correct, estce qui leur permettra de mieux affronter les charges des entraînements, de récupérer mieux et éviter des accidents éventuels.