

## LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR LA REPRISE

*Par Entraîneurdefoot. Espagne*

### INTRODUCTION.

Au terme de la saison de football il est fondamental d'avoir une période de "désintoxication" athlétique et mentale: rien séances, rien horaires, aucun impegno. solo repos mérité.

Quand cependant 3 semaines avant la date du début de la reprise il est bien de commencer un programme précis d'entraînement; l'idéal serait de maintenir le climat "vacancier" et de dédier un jour à un entraînement de qualité.

Étant donné que la période de l'année est très chaude il est opportun de s'entraîner le matin (pas plus tard que 10 heures) ou le soir (pas avant 19 heures).

Pour le footballeur on conseille une séance de force alternée à une séance de résistance.

La force comprend des exercices pour le buste, abdominaux et lombaires, qui ont la priorité absolue sur n'importe quel autre muscle; en l'absence d'un gymnase et ensuite de tu t'équipes ils peuvent exécuter deux exercices classiques au naturel chargé pompes pour pectoraux, triceps et épaules et les pompes sur muret pour les triceps et les épaules

Les jambes travaillent aux pliaged monopodal et bipodal, soulèvements des talons pour les mollets et élans de la jambe, derrière pour les fesses, et à l'intérieur pour les aducteurs.

En ce qui concerne la résistance je conseille une alternance entre les deux méthodes principales: une semaine de travail intermittent (idéal dans cette période est le 15/30) et les longues distances (1000-2000-3000 m).

Important commencer chaque séance avec 10' de mobilisation du buste debout et à terre, et à la fin de la séance dédier 10' de stretching comme récupération, en soignant très bien la respiration.

### LES PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT.

L'ENTRAÎNEMENT EST UN PROCÈS PEDAGOGIQUE ÉDUCATIF QUI MET AU CENTRE L'HOMME: SA MOTIVATION, SA PERSÉVÉRANCE ET SON INDIVIDUALITE

## Motivation

Si le sujet n'est pas motivé il vaut mieux éviter qu'il s'entraîne; la motivation doit être maximale.

## Perserverence

- Un entraînement non constant ne porte pas à une adaptation;
- le sujet doit s'entraîner au moins trois fois par semaine: continuité dans l'entraînement;
- si après la récupération une séance n'est pas suivie d'une autre, il y a régression graduelle.
- la continuité de l'entraînement permet l'adaptation: un entraînement hebdomadaire ne produit pas d'adaptation; deux entraînements hebdomadaires produisent un commencement d'adaptation mais ce n'est certainement pas une adaptation idéale; trois entraînements hebdomadaires ou plus permettent une bonne adaptation; avec des entraînements continus on a une adaptation physiologique et au niveau psychologique en créant un procès de convictions supérieures de réussite dans les performances.

## Individualité

Le programme doit être étudié sur le sujet en fonction de ses possibilités et en tenant surtout compte de ses motivations.

## ENTRAÎNEMENT EST ADAPTATION.

LES STIMULATIONS DE L'ENTRAÎNEMENT PROVOQUENT DANS LE CORPS DES ADAPTATIONS

- Le corps répond aux stimulations de l'entraînement en améliorant ses propres capacités;
- Le corps répond aux stimulations de l'entraînement, en les adaptant et en les modifiant pour mieux supporter les stimulations des entraînements suivants;
- l'entraînement doit déterminer la crise du système intéressé et limite ensuite la continuation de la performance .

## Caracteristiques des stimulations

### Qualité

- qualité de la stimulation, "chose" que l'athlète fait

- non aux exercices généraux
- variété des stimulations pour éviter la régression
- alternance des méthodes d'entraînement.

#### **Intensité**

- l'intensité de la stimulation représente la manière (comme l'il fait) avec lequel est effectué le geste; l'intensité doit produire des charges progressivement croissantes.

#### **Quantité**

- la quantité de la stimulation représente combien de fois une stimulation de durée préétablie doit être proposée;
- la quantité doit produire des charges progressivement croissantes.

#### **Densité**

- la densité de la stimulation représente la relation entre les parties actives (répétitions que vous effectuez) et les micropause qui les séparent; la durée de la pause doit respecter cette règle: permettre à la qualité et à l'intensité de rester stables pendant toute la séance de manière que l'exercice puisse être répété un nombre "n" de fois (quantité) afin de servir à stimuler l'adaptation de l'organisme.

#### **La récupération juste**

- si les stimulations viennent données au moment juste, c'est-à-dire après la phase de récupération, on aura une amélioration constante de la performance;
- si l'entraînement suivant commence trop tôt, quand on est encore dans la phase de récupération se produira un autre affaiblissement avec des résultats contraires à ceux désirés.

#### **Charge, déchargement et test**

- à une série de microcycles (un microcycle correspond d'une façon générale à une semaine de travail) il faut alterner une séance de déchargement; d'une façon générale chaque trois microcycles de charge, le quatrième est de déchargement;
- après le microcycle de déchargement il est exécuter un test pour vérifier le travail déroulé.

#### **Temps dans lequel les modifications structurales arrivent**

- les modifications structurales arrivent 2 mois ou 2,5 mois après.

## L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT A DES FINS PREVENTIVES.

- un départ à froid ne donne pas longue vie à l'appareil musculaire.

### L'échauffement permet

- une augmentation de la température intérieure du corps;
- une augmentation de l'irrigation sanguine.

### Conséquences d'un bon échauffement

- les muscles, les tendons et les ligaments deviennent plus élastiques et plus allongeables;
- la charge mécanique est augmentée;
- les possibilités de lésions diminuent.

## L'IMPORTANCE DU STRETCHING.

### Comment est il effectué ,

- lentement; atteindre la position finale de manière graduelle;
- expirer pendant qu'on atteint la position d'étirement et se détendre;
- rester arrêté; ne pas mollir, respirer naturellement; sensation d'étirement agréable; non douloureuse.

### La durée

- au moins 20-30 secondes selon le dimensions du muscle;
- petite pause de récupération et répéter;
- passer à l'étirement du groupe antagoniste.

### Combien de fois

- peu de minutes plusieurs fois par jour;

### Quand

- peu pendant l'échauffement; après quelque minute de course pour diminuer la viscosité musculaire;
- beaucoup pendant le repos pour faciliter le récupération.

### Pourquoi est-ce important

- il représente un système valide pour maintenir extensibles les muscles et mobiliser les articulations;
- il réduit les tensions musculaires et favorise la décontraction;
- il rend plus élastique et résistants les tendons en prévenant les accidents; il facilite le récupération après une activité physique intense.

