

La notion de rythme dans l'entraînement moderne

Autor(en): **Eusnel, Robert**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 12

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997736>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

La notion de rythme dans l'entraînement moderne

par Robert Eusnel

Le bond en avant des sports individuels comme la natation et l'athlétisme, par exemple, n'a pas été suivi par les sports collectifs. Il semble, au contraire, que le recul marqué par les différents jeux d'équipes se soit accentué ces dernières années.

Les raisons en sont très simples. Alors que les sports individuels se voyaient appliquer les méthodes scientifiques dans les principes d'entraînement, les sports collectifs se confinaient dans un empirisme néfaste.

Si les entraîneurs des disciplines individuelles sont à féliciter pour leurs progrès et leur travail rationnel, on ne peut tout de même pas accuser les autres entraîneurs des disciplines collectives d'être restés inactifs encore que ce reproche soit valable pour un certain nombre d'entre eux.

Disons d'abord que l'athlète ou le nageur a la possibilité de diriger, même tout seul, son entraînement, parce qu'il a à sa disposition des moyens efficaces de mesurer et de contrôler la valeur de cet entraînement. Le chronomètre ou le décamètre sont des juges efficaces qui permettent à coup sûr de voir où l'on en est, de réduire ou d'intensifier le rythme de la préparation et finalement de comparer avec ses futurs adversaires. Un spécialiste peut, à l'avance, calculer à quelques points près, l'écart qu'il va y avoir entre deux adversaires.

Un joueur d'équipe ne peut absolument pas mesurer les résultats de son entraînement, autrement que par la confrontation directe avec son adversaire. C'est à ce moment-là qu'il saura si son entraînement a été valable.

N'ayant aucune mesure de contrôle (pour le moment), il s'entraîne généralement et inconsciemment à un rythme lent. Il n'a pas, dans les reins, cette épée aiguisée, comme le chronomètre et le décamètre, qui le force à sortir de son rythme et à se surpasser.

C'est un peu le drame du basket français, et il faut bien le dire des entraîneurs français. Ces derniers connaissent quelquefois remarquablement la technique du basket, mais ignorent totalement ce que doit être le rythme de l'entraînement. Mieux que cela, la plupart en sont restés, hélas, à l'époque de la combinaison subtile et mettent la charrue avant les bœufs en voulant apprendre à leurs élèves les lectures difficiles avant de connaître l'ABC...

En ce début de saison où notre Directeur National nous apporte encore des conseils judicieux, il faut bien préciser, une fois de plus, que l'entraînement doit porter sur les deux points essentiels suivants:

1. Le développement des qualités physiques qui n'est pas seulement une mise en condition, mais l'amélioration de la vitesse, de la détente, de la puissance et de la résistance.

L'adresse, qui reste le point essentiel du basketteur, ne peut être obtenue que par des athlètes en pleine possession des qualités citées ci-dessus. Elle est aussi fonction d'un rythme de jeu. Certains internationaux français font illusion dans leur club par leur adresse, mais ne marquent plus un panier dans une rencontre internationale où le rythme de jeu est plus élevé. Si un Max Dorigo, au contraire, reste égal à lui-même en toutes circonstances, c'est qu'il fait de son entraînement quelque chose de sérieux où le rythme tient une grande place.

On ne peut devenir un basketteur de classe internationale sans une formation athlétique complète, avant toute chose.

2. Le développement des qualités techniques. On entend par qualités techniques l'ensemble des gestes fondamentaux du basketball, et non pas une partie de ces gestes. Beaucoup d'entraîneurs pensent trop à certains gestes en oubliant que tout se tient et que pour reprendre l'exemple de l'alphabet, on verrait mal un élève apprendre à lire correctement en ne connaissant que la moitié des lettres de l'alphabet.

Pour tirer au panier, par exemple, dans de bonnes conditions, il faut se mettre en équilibre, savoir s'arrêter, feinter peut-être..., tout cela en présence d'un adversaire agressif.

Les gestes techniques que l'on peut apprendre facilement par la démonstration à un rythme lent, il faut les connaître à un rythme maximum, dans les conditions de jeu.

Les entraîneurs doivent comprendre que la préparation d'un basketteur doit se faire suivant les deux points principaux précédents. Le basketball plus que jamais est devenu avant tout un sport individuel, même s'il reste à un niveau supérieur, le plus extraordinaire jeu collectif.

Et alors, si nous admettons ce point de vue, nous devons suivre l'exemple des sports individuels, à savoir que l'empirisme n'a plus sa place dans la préparation des joueurs, lorsqu'il s'agit du niveau international.

Et nous concluons en revenant sur cette question de rythme d'entraînement qui doit être soutenu à un niveau exceptionnel pour que le joueur aille au-dessus de ses moyens, ce qui constitue une des sources principales du véritable progrès.

Il vaut beaucoup mieux deux heures d'entraînement à un rythme élevé que huit heures par jour dans un stage où chacun s'entraîne en fonction de son propre rythme.

Ces conseils de notre Directeur National, ne peuvent donc avoir de valeur que si vous tenez compte de cette notion d'intensité d'entraînement.

Les Jeux Olympiques de Mexico auront stimulé l'étude scientifique de l'athlète

(...) A la faveur de l'événement exceptionnel que constituent les Jeux Olympiques de Mexico, le problème de la physiologie de l'athlète a donc pris une importance particulière, tant pour les scientifiques que pour le grand public. La médecine sportive est devenue au cours des dernières années une branche essentielle de la médecine tout court, car elle lui fournit des données fondamentales sur le fonctionnement de l'organisme humain, en tant que moteur. Voilà 93 ans que l'on tient le registre des performances athlétiques; nous savons donc qu'en 1874, le record de durée de course à pied sur la distance d'un mile (1600 mètres) était de 4 minutes 53 secondes 6 dixièmes. Selon les prévisions des spécialistes, ce record devrait être ramené à 3 minutes 41 secondes à la fin de ce siècle, soit un gain de 72 secondes et 6 dixièmes. Cette progression considérable est le résultat, pour une part essentielle, de la compréhension scientifique du travail musculaire du corps humain.

Un athlète est la représentation de ce que l'organisme humain produit de meilleur du point de vue du rendement mécanique, c'est-à-dire de la conversion d'une énergie chimique en travail mécanique. L'élément où se

produit cette conversion est le muscle. Pendant longtemps le muscle a disputé le secret de son fonctionnement au regard des savants. Grâce aux nouvelles méthodes d'analyse, on sait maintenant que l'énergie musculaire provient d'une substance noble que l'on appelle l'adénosine triphosphate (ATP) dont la transformation en adénosine diphosphate a pour effet de libérer un radical phosphate hautement énergétique. C'est l'énergie de ce radical phosphate qui est convertie en travail mécanique, par le truchement des changements physiques qui interviennent dans les fibres musculaires. Le muscle est un gros consommateur d'oxygène, ce qui explique que tout effort physique s'accompagne d'une respiration accélérée. Or, l'oxygène est apporté aux muscles par le flot sanguin, si bien qu'en définitive la performance d'un athlète est commandée par le taux de l'irrigation sanguine dans l'ensemble du corps. A l'origine de toute performance, il y a donc la capacité du cœur. On a constaté chez certains athlètes qu'après six semaines d'entraînement intensif, le cœur avait accru de 100 millilitres son volume initial.

Lucien Barnier
« La Nouvelle Revue, Lausanne »