Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 17 (1960)

Heft: [9]

Artikel: Le système soviétique d'entraînement

Autor: Ozoline, N.G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996310

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le système soviétique d'entraînement

par N. G. Ozoline de l'Institut Central d'Education physique de Moscou

Note de la rédaction. Les retentissants succès soviétiques aux derniers Jeux olympiques de Rome ont sans doute causé une réelle joie à tous ceux qui pensent que le « sport d'Etat » est la seule formule valable en matière d'éducation physique.
Nous nous garderons bien de nous engager, à nouveau, sur le terrain brûlant de la polémique déclenchée par le forfait suisse aux J. O. de Melbourne en 1956.
Qu'on nous permette toutefois de faire remarquer à ceux qui prédirent alors la faillite du sport suisse que celui-ci — gymnastes mis à part — n'a jamais fait plus honorable figure qu'à Rome dans les compétitions olympiques.
Mais là n'est pas notre propos. Ce que nous voulons exposer par l'article ci-après est que le seul fait d'étatiser le sport — comme cela est officiellement le cas dans les pays d'obédience communiste — ne suffit pas à expliquer les extraordinaires succès sportifs de leurs ressortissants et en particulier de ceux d'U. R. S. S.
Seul un entraînement rationnel, scientifique et prolongé effectué dans une espèce de mystique sportive, une prise de conscience du sportif en tant que membre responsable du parti et de l'Etat nous fait mieux comprendre cette réussite. C'est de cet entraînement qu'un grand spécaliste soviétique en la matière, M. N. Ozoline, entretient nos lecteurs.
Le texte ci-dessous, publié avec la bienveillante autorisation de la Revue belge d'éducation physique, est une conférence faite par l'auteur à la DHfK de Leipzig, en septembre 1959.

Nikolay Gueorguievich Ozoline, né en 1906, est maître émérite de sport, entraîneur émérite, licencié en pédagogie et chargé de cours.
Il fut lui-même un athlète renommé, bien connu des milieux sportifs en Belgique où il vint à diverses reprises entre 1930 et 1935. Il pratiquait tous les sauts athlétiques mais s'illustra particulièrement dans le saut à la perche. Son premier record d'U. R. S. S. le voyait passer 3.43 m en 1927. En 1939, il sautait 4.30 m. Il était titulaire de 10 records nationaux et de 3 records d'Europe. En 1950, à l'âge de 44 ans, il enleva encore le championnat d'U. R. S. S. avec 4.20 m. Magnifique exemple d'entraînement régulier et soutenu !
A côté de son entraînement sportif, Nikolay Ozoline s'attacha dès 1928 à la recherche scientifique. Parmi les quelques 120 travaux publiés, relevons :

— Le Secret de la vigueur et de la résistance — 1945, 1949, 1957.
— L'entraînement athlétique. Les principes de l'entraînement — 1949.
— Les sauts à la perche. Monographie — 1952.
— L'athlétisme. Le matériel d'étude pour les instituts d'éducation physique — Vol. I : 1952, Vol. II : 1953.
— Recherches scientifiques dans le domaine de l'éducation physique — Moscou, 1957.
— La formation du caractère et de la morale des sportifs — 1958.
— Développement de la résistance chez les sportifs — 1959.

Cette remarquable carrière sportive et scientifique valut à N. G. Ozoline de nombreuses décorations et médailles de l'U. R. S. S.
La conférence qui suit donne des vues générales sur la méthodologie sportive soviétique et attire l'attention sur la multiplicité des problèmes que tout système d'entraînement doit s'attacher à résoudre. M. V.

Bref aperçu des caractéristiques du système soviétique d'entraînement

L'entraînement est, en Union Soviétique, considéré comme un procédé d'éducation, de formation et d'augmentation des possibilités fonctionnelles du sportif dans les conditions d'une vie hygiénique et sous un contrôle médical et pédagogique permanent.

Les problèmes d'un tel entraînement sont les suivants : un développement corporel général, la maîtrise de la technique et de la tactique du sport, la création de qualités morales et volitives, la création des qualités qui sont nécessaires pour le type spécial de sport considéré, l'assimilation de connaissances pratiques et théoriques dans le domaine des sports, de l'hygiène et du self-control.
L'entraînement n'a pas pour seul but le record et la victoire en compétition. La préparation corporelle de base du sportif par l'entraînement est bien plus importante au point de vue de l'amélioration de la santé et de la préparation au travail et à la défense de la patrie.
De ce qui précède il découle qu'on doit comprendre l'entraînement dans son sens le plus large.
Les problèmes de l'entraînement sont aujourd'hui résolus parallèlement au cours de l'année entière — à partir de la 13e année et plus tôt encore. Cependant on accordera une plus ou moins grande importance aux problèmes particuliers, en relation avec les périodes et les étapes du procédé d'entraînement, le résultat de sa formation et d'autres facteurs.
En pratique, l'entraînement comprend cinq parties qui sont organiquement reliées l'une à l'autre : la formation corporelle (générale et spéciale), la préparation morale et volitive, la préparation technique, la préparation tactique et la formation théorique.
Naturellement ces cinq parties de la formation doivent être considérées dans le cours d'une ou plusieurs années et être conduites parallèlement.
Qu'il soit donné à des modes de formation particulières une importance plus ou moins grande en fonction des périodes, des étapes, des problèmes de l'entraînement et d'autres conditions, c'est une autre question.
Ainsi, par exemple, un sportif qui domine déjà parfaitement la technique de son sport devra accorder moins d'attention à cet aspect qu'un débutant.
Le training repose sur la base des principes de la variété, de la connaissance, de la gradation (du simple au difficile), de la répétition et de l'individualisation qui sont en Union Soviétique reconnus valables. Ces principes, qui sont, dans leur essence, empruntés à la pédagogie ont été développés en conformité avec les problèmes et les exigences de l'entraînement.
Le principe de la généralité, qui a été pour la première fois au monde posé comme principe d'entraînement, acquiert une signification particulière. A. D. Butowski en 1890 parla le premier de la grande importance d'une formation corporelle générale. F. Gennig (1913) et D. A. Kotov (1916) attaquèrent ce principe au point de vue de l'éducation du sportif. W. W. Gorinewski (1922) et G. K. Birsin fournirent les premiers les preuves scientifiques de l'importance d'une formation corporelle générale comme condition d'une activité sportive couronnée de succès.
Le principe de la généralité se base sur les caractères physiologiques et sur l'interaction de tous les organes et systèmes, sur leur relation avec le système nerveux central et s'appuye sur le rôle directeur de la circonvolution pré-rolandique.
Un développement général du sportif, un bon moral et un niveau culturel élevé, différentes qualités volitives, un développement harmonieux de la musculature et des qualités motrices (force, vitesse et endurance entre autres), une très bonne condition du système cardio-vasculaire, du système respiratoire et des autres organes, la faculté de former et coordonner les mouvements, représentent les bases les plus importantes pour

une spécialisation sportive. Actuellement cela a été démontré dans la pratique sportive par de nombreuses recherches scientifiques. C'est pourquoi un développement général est la condition la plus importante pour le succès d'une éducation spécialisée, pour la maîtrise technique et une amélioration permanente de l'état d'entraînement dans le sport choisi.

Le principe de la généralité prend une signification particulière quand il s'agit de l'éducation des jeunes sportifs. Ils passeront dans la catégorie adulte en réalisant déjà de bonnes performances.

En Union Soviétique on a commencé à accorder une grande attention à l'orientation consciente et active du sportif vers toutes les questions qui concernent sa formation.

Cette ligne de conduite s'exprime dans le principe de la prise de conscience. Elle est devenue le principe capital dans l'entraînement du sportif soviétique. Le principe de la prise de conscience dit que chaque sportif doit savoir ce qu'il fait, pourquoi et dans quel but il le fait. Une représentation claire et précise des buts de l'entraînement, des moyens, des méthodes, etc., ne conduit pas seulement à une assimilation complète de la technique et de la tactique du sport, mais aussi à un développement accru de la force, de la vitesse et de l'endurance, à l'acquisition de qualités morales et voltives et à de meilleures performances en compétition. Une orientation consciente du sportif vers sa formation et une étude approfondie de la théorie et de la méthologie du sport sont également importantes. Ainsi le sportif assimilie de larges connaissances et découvertes qui le qualifient pour un travail fructueux de professeur et d'entraîneur.

Le principe de la conduite systématique de l'entraînement a une grande importance ainsi que les principes de la gradation et de la répétition. Le principe de la gradation exige une hausse progressive mais indispensable de la difficulté de l'entraînement, une augmentation du contenu (variété des exercices) et de l'intensité du travail d'entraînement, et une élévation graduée du degré de difficulté des exercices.

Cependant cette gradation doit répondre aux forces et aux possibilités potentielles du sportif et garantir une amélioration constante de l'état d'entraînement et des performances sportives. Une telle application du principe de la gradation donne la garantie que le sportif atteindra une grande maîtrise en l'espace de quelques années. Si on ne suit pas le principe de la gradation, si on n'atteint pas aussi vite que possible une amélioration de l'état d'entraînement endéans un temps réduit, on n'atteindra jamais à la maîtrise et, entre autre, on peut provoquer des troubles de la santé.

Le principe de la répétition vient de la notion physiologique très importante selon laquelle des répétitions sont nécessaires pour l'établissement de réflexes déterminés, pour les modifications organiques et pour le perfectionnement des fonctions correspondantes. Sans répétition des exercices il n'y a ni développement ni perfectionnement.

La répétition doit être optimale. La répartition convenable de l'entraînement et du repos a ici la plus grande importance.

La chose capitale est qu'on vienne à l'exercice en ayant une récupération suffisante des forces après le travail d'entraînement précédent.

De nos jours on tend de plus en plus vers un entraînement journalier. Dans ce cas on ne pourra arriver à un travail d'entraînement optimal que si la quantité d'efforts est correctement dosée dans un plan d'entraînement rigoureux.

Le principe de l'individualisation exige un entraînement construit et conduit en fonction des particularités individuelles des sportifs (entre autres : sexe, âge, état d'entraînement, degré de développement des diverses qualités). Dans le cas contraire, on ne peut espérer atteindre les plus hautes performances. La réalisation du principe de l'individualisation exige l'établissement de plans d'entraînement dans la perspective de plusieurs mois et même d'années.

Une part importante du système d'entraînement concerne aussi les moyens, les méthodes et les conditions de la formation des sportifs.

Le moyen essentiel est représenté par les exercices corporels qui sont exécutés à l'entraînement pour résoudre des nombreux problèmes.

Actuellement on utilise à l'entraînement de nombreux exercices corporels, qu'on peut diviser en trois groupes principaux :

1. Le sport dans lequel on se spécialise ;
2. Des exercices corporels de développement général, qu'on peut à nouveau diviser en deux parties :
   a) Des exercices avec ou sans charge ;
   b) Des exercices sportifs différents : patinage, gymnastique aux agrès, haltérophilie, athlétisme ;
3. Des exercices spéciaux pour le développement de qualités motrices qui sont utiles pour le développement dans le type de sport choisi.

Il faut faire ressortir que, dans le système d'entraînement actuel, les exercices spéciaux commencent à jouer un rôle toujours plus grand. Cela s'explique par le fait que, par les exercices répétés du type de sport spécialisé, on ne peut développer la force, la vitesse, l'endurance, la souplesse articulaire et l'agilité dans la même mesure qu'à l'aide d'exercices spéciaux.

Dans ces derniers temps, des exercices spéciaux du développement de la force musculaire exigée par le type de sport choisi ont joué un rôle particulièrement important.

Les exercices spéciaux jouent un rôle extraordinaire pour l'assimilation d'une technique parfaite.

Le moyen le plus important pour le développement de la volonté et des aptitudes physiques est l'utilisation d'exercices exigeant des efforts au-dessus de la moyenne.

Dans le système d'entraînement, des méthodes variées d'exercice et d'entraînement, l'éducation de la volonté et l'apprentissage technique et tactique sont particulièrement importants.

La méthode principale est l'exercice, c'est-à-dire l'exécution répétée de mouvements ou manipulations déterminés. La méthode de l'exercice a, pour l'apprentissage de la technique et de la tactique du sport et pour le développement des qualités corporelles, la plus grande importance. L'utilisation unique (note du traducteur : c'est-à-dire une fois exceptionnellement) de principes déterminés peut être également couronnée de succès en éducation morale où pourtant la répétition par le maître ou l'organisation collective représente la base du succès. Par exemple on peut atteindre son but en utilisant une seule fois la méthode de la persuasion ou de la punition. Cette méthode conduit à un développement ultérieur conformément aux différents aspects du training, de la formation physique, de l'apprentissage de la volonté, de la technique et de la tactique.

Dans le système soviétique d'entraînement, les méthodes fondamentales suivantes sont employées :

1. Méthodes de formation : formation totale, formation partielle, enseignement oral, démonstrations, aide directe, répétition.
2. Méthodes d'exécution des exercices pour le développement de qualités corporelles : répétition, méthode de l'alternance et de l'intervalle (interval-training), méthode de contrôle de l'uniformité et du rythme, méthode de l'intensité maximale, « jusqu'au dernier souffle » méthode de l'accélération, méthode du jeu, méthode utilisant la compétition, etc.

3. Méthodes d'éducation morale: persuasion, explication, instigation, discussion collective, critique, punition, exigence, l'exemple de l'entraîneur et des sportifs « de pointe » (champions), accoutumance.
4. Méthodes d'éducation des qualités volitives: persuasion, explication, exemple, pression, encouragement, collaboration dans le groupe, accomplissement spontané de tâches, élévation graduelle de difficultés, méthode de compétition et de répétition.

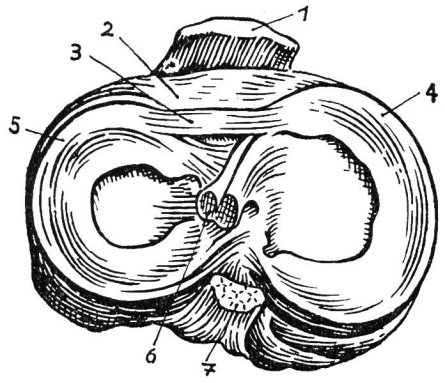
En dehors des méthodes fondamentales citées, il existe encore de nombreuses méthodes pour résoudre les différents problèmes de l'entraînement. Dans chaque cas, le choix de la méthode dépend des problèmes à résoudre, de l'âge et de l'état d'entraînement des sujets, des moyens nécessaires, des conditions de l'entraînement et d'autres facteurs. (A suivre)

Section de recherches à l'EFGS

Considérations sur les accidents aux ligaments croisés du genou chez le sportif

Les accidents aux ligaments croisés du genou sont, sur le plan du sport, un phénomène auquel on ne saurait accorder assez d'importance. Ces altérations ligamentaires jouent un rôle capital plus particulièrement dans les sports tels que le football, le handball, le ski, et la lutte. Mis à part les lésions du ménisque, celles survenues aux ligaments croisés du genou sont les plus fréquentes chez le sportif. Nous pensons qu'il est utile d'attirer l'attention des pratiquants du sport sur ce point, afin qu'ils préservent l'intégrité de cet appareil ligamentaire.
L'un des signes cliniques de l'altération de l'articulation du genou est sa laxité ligamentaire. Cette articulation de soutien est pourvue également d'un complexe musculaire fonctionnel ; elle est mise à contribution journellement dans le mouvement de la marche, et chez le sportif, dès l'instant où il lui demande parfois des efforts violents au cours d'un jeu ou d'une compétition. Si l'on néglige de traiter une articulation lésée, les processus dégénératifs ne font qu'empirer, aboutissant au stade de priver le sportif de ses moyens et de l'écarter définitivement du sport. Ces lésions, sérieuses en elles, doivent faire l'objet d'examens de la part du médecin spécialisé, qui travaillera en plein accord avec le sportif.

Fig. 1 : Vu du condyle tibial avec ménisques et ligaments croisés.



1 = Ligament rotulien
2 = Profonde cavité pour la bourse muqueuse sous la rotule
3 = Ligament transversal
4 = Ménisque interne
5 = Ménisque externe
6 = Ligament croisé antérieur
7 = Ligament croisé postérieur

Imaginons-nous maintenant l'articulation du genou d'une manière plus précise. Les surfaces articulaires de la plus grande, mais aussi de la plus délicate articulation de notre corps, se composent comme suit :

a) surfaces articulaires des deux condyles fémoraux
b) surfaces articulaires du plateau tibial.

Ces deux parties articulaires jouent un rôle distinct. En raison de la disparité des surfaces articulaires, l'union entre celles-ci se fait soit par un point, soit par une ligne. En outre, cette union est renforcée, puisque les deux surfaces articulaires sont dissemblables, par la présence de deux corps fibro-cartilagineux de 3—4 mm d'épaisseur, dont la tâche principale est d'alléger la pression qui s'exerce dans l'articulation pendant la marche, la course et le saut. Ce sont les deux ménisques articulaires, l'un en forme de C, et l'autre en forme de O. (Cf. fig. 1) :
Les ménisques (Cf. fig. 1) ressemblent aux zestes d'une pomme. Ils présentent une différence entre leurs bords externes et leurs bords internes.
Ils se disposent selon une forme ample. Selon la pression qui s'exerce sur eux, notamment pendant la marche, ils s'épaississent ou s'aplatissent. Ainsi ils s'adaptent, du fait de leur élasticité, au degré de flexion de l'articulation du genou, et font office de coussin, d'amortisseur, assurant le coulé du mouvement.
Pour assurer le fonctionnement de cette articulation, font encore partie (Cf. fig. 2) :

a) le ligament latéral interne
b) le ligament latéral externe
c) le ligament croisé antéro-externe
d) le ligament croisé postéro-interne

Les ligaments croisés s'orientent en quelque sorte depuis en haut dans l'espace articulaire. On distingue le ligament antéro-externe, long, large, ayant une surface d'insertion verticale, du ligament postéro-interne, court, ayant une surface d'insertion horizontale. Le trajet se voit dans une certaine mesure à la fig. 2. Les deux ligaments croisés sont en étroit rapport avec les ménisques. Ils ont pour tâche d'assurer le mouvement de flexion et d'extension du genou, et de limiter, grâce à leurs fibres résistantes, le mouvement de rotation de la jambe. Si, à la suite d'efforts violents, dépassant parfois l'état fonctionnel de leur nature, ces ligaments sont lésés, ils le sont rarement à eux seuls, mais combinés aux ligaments latéraux externe et interne. Le signe clinique que présente alors le genou est celui communément appelé du « tiroir », ou, en d'autres termes, la signature de ligaments forcés, déchirés : la mobilité anormale du genou en avant et en arrière.
L'appareil ligamentaire solide du genou est encore pourvu de la rotule, et enfin d'un groupe de muscles de soutien aux fibres résistantes.
Qu'is nous soit permis maintenant, après que nous nous soyons orientés dans les grandes lignes sur la constitution de cette articulation de premier plan, d'aborder la question des accidents aux ligaments croisés.