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: 22 (1965)

Heft: 10

Artikel: La condition physique et l'entraînement en basketball

Autor: Appel, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996428

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

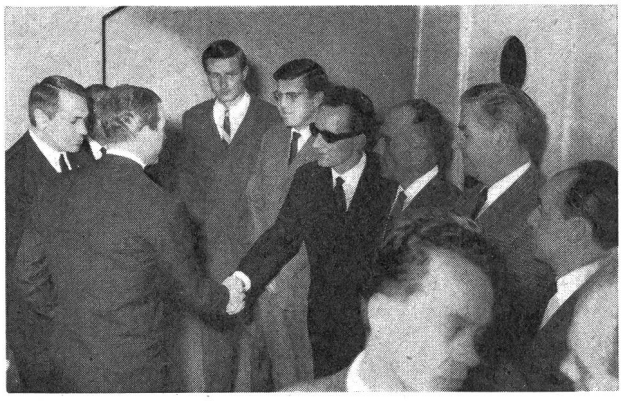
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 27.07.2025

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

La condition physique et l'entraînement en basketball

par A. Appel



Monsieur le ministre Herzog tient à saluer personnellement tous les hôtes étrangers.
De gauche à droite : MM. Joé Jaunay, directeur national du basket français, Alexander Appel (auteur de l'exposé), conseiller technique pour les pays d'Asie et d'Afrique, Willy Heinzelmann (Allemagne de l'ouest), René Hofmann (Suisse), André Metzener (EFGS), Pete Newell (entraîneur de l'équipe américaine aux JO de Rome), Alexander Nikolic, entraîneur national yougoslave.

Le basketball demande non seulement l'assimilation de nombreuses techniques fondamentales mais également un effort physique important de chaque joueur. L'objectif optimum de chaque entraîneur est que son équipe soit capable de courir, de faire des passes, de dribbler, de faire des tirs, jouer le rebond et la défense aussi efficacement à la fin qu'au début d'un match. De nombreuses équipes possédant de meilleurs joueurs ont perdu des matches serrés parce que leurs adversaires étaient en meilleure condition physique.
L'évolution du jeu, tel qu'il est pratiqué aux Etats-Unis et dans le reste du monde, tend à accentuer la vitesse. L'emploi de plus en plus fréquent de « percées » rapides en tant que forme principale d'attaque et de défense « en pressing », aussi bien sur tout le terrain qu'en sa moitié, en est la preuve. Ce sont surtout les équipes handicapées par un manque de joueurs de haute taille qui exploitent ce système de défense sur tout le terrain afin de surmonter la supériorité en taille de leurs adversaires.
L'Université de Californie, à Los Angeles, qui a des joueurs de taille plus petite que la moyenne, a gagné 58 de ses 60 dernières parties et remporté 2 championnats nationaux au cours de ces 2 dernières années en utilisant un « pressing » de zone sur tout le terrain pendant toute la partie. Le Japon, lui aussi, au cours des derniers Jeux olympiques a battu des équipes de plus haute taille parce qu'il a été capable de maintenir, grâce à une excellente préparation physique, une défense de pressing sur tout le terrain qui a littéralement épuisé leurs adversaires, les forçant à commettre de nombreuses fautes de contrôle de la balle. Avec la progression des techniques du jeu, avec également une vitesse de jeu plus élevée, les exigences physiques imposées pour obtenir une équipe gagnante sont, elles aussi, proportionnellement augmentées. La plupart des experts estiment qu'il y a 4 types de nécessités inhérentes à la mise en condition :

1. efficacité cardio-vasculaire — la réponse d'adaptation du cœur à l'effort poussé ;
2. la force musculaire — l'aptitude à travailler contre une certaine résistance et d'effectuer une activité à un régime maximal sans risque d'accident ;
3. l'endurance musculaire — l'aptitude du muscle à répondre de manière répétée pendant un temps relativement long ;
4. la souplesse — définie à la fois comme l'élasticité d'un groupe musculaire et l'utilisation efficace de ce repos dans son amplitude maximale de mouvement.

Un programme de préparation physique bien conçu et qui tiendrait compte de ces 4 besoins fondamentaux doit être un élément essentiel d'un plan d'organisation d'une équipe. Il existe de nombreuses théories relatives à l'organisation d'un tel programme. Je pense que le principe de la théorie de la surcharge mérite d'être suivi. Le seul moyen d'amener le corps au maximum de sa condition est de le solliciter un peu plus à chaque séance d'entraînement. Cette théorie garantit la bonne condition physique éventuelle de l'athlète. Les Universitaires américains ont une saison officielle d'entraînement de 7 semaines avant que le premier match de basket ne soit joué. La plupart des entraîneurs, cependant, comptent sur le fait que leurs joueurs soient relativement en bonne forme physique avant la première séance d'entraînement. De nombreuses équipes universitaires suivent un programme de cross-country qui dure de 2 à 4 semaines. Les terrains comportant des collines sont choisis de préférence mais les terrains plats donnent aussi de bons résultats. On demande aux joueurs de rester groupés en courant car cela contribue à créer et à former l'esprit d'équipe et d'unité. Au début, une allure raisonnable est fixée afin que tout le monde puisse suivre. Le programme commence par 2 km de course lente. A chaque parcours, l'allure et la distance sont progressivement augmentées. Les joueurs ont droit à de courtes pauses de marche pendant l'exercice. Après 7 ou 8 parcours, ils doivent être capables de courir environ 6 km. Comme autre procédé, on peut laisser de côté la distance et courir pendant une certaine durée : à titre d'exemple, le premier jour, l'équipe court 5 minutes dans un sens et 5 autres pour revenir, ce qui fait 10 minutes au total. La seconde fois, ils courent 15' au total, etc... jusqu'à ce qu'un maximum de 30' soit atteint. L'allure est augmentée graduellement.
Ces 2 systèmes donnent des résultats identiques mais je préfère le second système. Généralement, les sportifs qui pratiquent un sport collectif ont peur de toute course de fond. Psychologiquement le joueur de basket accepterait mieux de courir pendant 10', si on le lui demande, que de faire 2 km. Le cross-country est un excellent moyen de renforcer les genoux et les chevilles. Il permet également d'augmenter les possibilités de l'athlète à faire un travail de vitesse plus important, ce qui est essentiel pour tout joueur de basket. Jouer 2 contre 2 et 3 contre 3 en demi-terrain est une autre activité de pré-saison qui contribue à amener les joueurs en condition. Les équipes sont généralement choisies d'une même valeur. Cela crée de l'enthousiasme et les parties revêtant une forme très « compétitive ». C'est à l'occasion de ces parties que le joueur démontre les nouveaux éléments techniques individuels de défense et d'attaque qu'il a appris et répétés pendant l'été. Un des avantages les plus importants apportés par ce jeu en demi-terrain est qu'il renforce les pieds, contribuant à éliminer les ampoules, blessures qui éloignent des terrains de nombreux joueurs pendant quelques-unes des premières séances d'entraînement. Mon ancien entraîneur avait l'habitude de me dire de bien préparer mes pieds et que le reste viendrait tout seul pendant la période de préparation. Je préconise un programme comprenant simultanément le cross-country et les parties sur 1/2 terrain. Le cross-country est couru en premier et les joueurs retournent ensuite sur le terrain ; ils font des lancers francs, des passes, etc... afin de reprendre leur souffle. Ils passent ensuite sur leur 1/2 terrain pour 1 heure ou 1 h. 30. Ces deux activités forment un ensemble équilibré : un exercice développe l'endurance et la force alors que l'autre développe la vitesse et de bons réflexes.
Les entorses irritent les joueurs et l'entraîneur et peuvent retarder tout un programme d'entraînement si certains joueurs « clefs » sont incapables de jouer. Des exercices simples de renforcement de la cheville et du genou doivent être faits avant et pendant la saison. Pour la cheville, l'exercice le plus courant est son extension-flexion. Autre exercice excellent : placer un banc à une inclinaison de 45 ° par rapport au sol et faire monter et descendre le joueur, de côté, sur le banc, comme un skieur sur une pente accentuée. Un certain nombre de flexions de jambes et de rotations du genou peuvent également contribuer à renforcer ces régions. Des exercices destinés au renforcement des doigts et des poignets doivent aussi être indiqués pendant cette période. Nombre de ces simples exercices peuvent être faits en dehors de la séance proprement dite. A titre d'exemple, quelques minutes, chaque soir, avant d'aller se coucher.
Une fois la saison officielle d'entraînement commencée, je consacre presque tout le temps disponible à l'entraînement au terrain de basket. En utilisant les exercices de mise en

condition et d'entraînement, un des facteurs les plus importants à considérer est qu'ils soient apparentés, d'une façon ou d'une autre, au jeu lui-même et au travail de l'équipe. De nombreux exercices, tels que la flexion-extension des bras en appui facial au sol et pour les abdominaux, en décubitus dorsal, ramener le buste sur les jambes, sont d'excellents exercices de gymnastique mais on ne peut les faire qu'après et non pendant la séance de basket.
Presque tous mes exercices sont basés sur le principe de la surcharge. Les exercices ont une durée progressivement augmentée pendant une certaine période. Alors que ces exercices sont destinés à accroître la vitesse, la force et l'endurance, les éléments techniques fondamentaux peuvent et doivent être travaillés simultanément. Il n'existe pas de « raccourcis » permettant d'obtenir une bonne condition physique. Travailler dur est la seule solution. L'enthousiasme de l'équipe, inspiré par les joueurs « clefs » de l'équipe et l'entraîneur, peut contribuer à ce que la période de mise en condition paraisse passer plus rapidement.
Il y a toujours un Fernandel ou un Bob Hope dans chaque équipe et son esprit et son humeur doivent être sérieusement sollicités pendant cette période.
Le but et l'application de chaque exercice doivent être expliqués. Les joueurs doivent les exécuter à vitesse maximale, fournissant un effort maximum à chaque fois. Il n'y a que deux manières de faire un exercice : bien ou mal. Dès le début, j'enseigne et je demande que l'athlète fasse exactement chaque détail de l'exercice. C'est un facteur extrêmement important car cela se situe au début de la saison. Si la perfection et un effort maximum ne sont pas exigés à cette période vous ne les obtiendrez pas par la suite, plus tard dans la saison, que vous abordez le sérieux problème de mettre au point un excellent système d'attaque et de défense. J'aime appeler cela la « mise en condition mentale ».
Voici quelques-uns des exercices qui forment l'essentiel de mon programme de mise en condition, pendant la saison de préparation. Nombre d'entre eux sont connus et utilisés depuis des années. Cependant, c'est la façon dont ils sont exécutés qui détermine leur succès final. Je pense que tous sont apparentés au jeu réel de l'équipe.

Saut à la corde

On l'utilise à chaque séance, pendant la saison. Sa durée ne dépasse pas 5'. Tout le monde saute pendant 1' à 1'30 jusqu'au coup de sifflet. Les joueurs se reposent pendant 15 à 20" et au coup de sifflet de l'entraîneur ils sautent de nouveau. Le processus est répété jusqu'à écoulement des 5'. C'est un excellent exercice pour développer la coordination chez les joueurs de grande taille mais il améliore également la souplesse de n'importe quel individu. Certains entraîneurs préconisent l'emploi de ceintures lestées, à la taille, aux poignets et aux chevilles, ce qui est une idée excellente mais qui doit être appliquée au début de saison.

Frapper la balle et rebond contre le panneau ou le mur

Cet exercice peut être fait individuellement, par paires ou par groupes. Si l'exercice est exécuté individuellement, la balle est lancée contre le panneau ou haut contre le mur, le joueur coordonne son saut afin d'être capable de renvoyer la balle contre le panneau quand il est à son point le plus haut. Dès qu'il a touché le sol, il se prépare à sauter presque immédiatement en répétant le même processus. Ceci doit être fait de 10 à 15 fois avant de s'arrêter. La première fois, la balle est frappée à 2 mains. La deuxième fois que cet exercice est répété, soit après une courte pause ou plus tard dans la séance, la balle sera frappée d'une main seulement. La troisième fois, on utilisera l'autre main. Afin d'accroître l'endurance, le nombre de sauts sera augmenté progressivement. Quand l'exercice est fait par paires ou par un groupe de 3 ou 4 joueurs, la durée en est simplement augmentée. Dans l'exécution de l'exercice, le joueur doit garder les mains en l'air, droites ; cet exercice permet de renforcer les chevilles et les jambes et donne du « ressort «. Il contribue également à créer un support musculaire pour les mains maintenues en l'air . . .

Exercice du maintien de la main en l'air (au commandement)

Un des exercices les plus largement utilisés et les plus populaires au monde. Malheureusement, un des grands bénéfices de cet exercice a été négligé. Son exécution est bien connue. Les joueurs sont dispersés sur le terrain, devant l'entraîneur. Ils prennent une position défensive, les genoux fléchis, un pied placé légèrement devant l'autre, un bras levé et l'autre parallèle au sol. Aux commandements de l'entraîneur, les joueurs se déplacent en glissant (pas du boxeur) à droite, à gauche, en avant ou en arrière. La cadence des changements de direction est variée afin de décourager tout mouvement anticipatif. L'aspect négligé de l'exercice est la position droite du bras qui est soulevé. On place peu d'accent sur le développement d'un support solide et musclé pour cette position du bras. La position du bras est importante dans toutes les phases du jeu, que ce soit pour une réception correcte et le rebond ou pour une position défensive adéquate. Ce n'est qu'en répétant ce genre d'exercice que l'on peut développer un support solide pour le bras en l'air. En s'exerçant 5 jours par semaine, cet exercice sera exécuté pendant 3 semaines. La première fois, il sera exécuté pendant 4 minutes (2' pour chaque bras). A la fin de la première semaine les joueurs doivent le faire pendant 8' (4 et 4), la deuxième semaine 14' et la troisième et dernière semaine, 20' sans arrêt et le bras est en l'air pendant 10'. Si l'on s'entraîne moins de 5 fois par semaine, comme cela se produit en Europe, l'exercice sera adapté en conséquence. C'est un des meilleurs exercices de mise en condition pour le basket.

Exercices à 2 joueurs sur tout le terrain

Cet exercice met en vedette les éléments techniques fondamentaux suivants : passes très rapides, changement de direction, course poussée, départs et arrêts, tirs en pivot et en course. L'équipe est divisée en 2 groupes et forme 2 lignes, A et B, au fond du terrain de basket. Les lignes doivent être séparées d'environ 3 mètres et font face au panier opposé. Chaque paire de joueurs a une balle (si possible). Le joueur B, sans la balle, change de direction et court au centre de la ligne de lancers francs et fait face au joueur A. Le joueur A passe la balle à B, change de direction et suit sa passe, coupant autour de B. Si le joueur B est sur le côté gauche, il coupe autour de A à droite et vice-versa. Le « réceptionnaire » B a deux possibilités : la première est de faire une passe directe quand il court autour B, suivant la passe, fait un pivot arrière et court en cercle serré 5 m plus loin sur le terrain et est face au panier d'où il est parti. B court en suivant ce cercle mais dans la position opposée à celle prise par A. Ce dernier, après réception de la balle, fait 2 longs dribbles vers la ligne de touche, s'arrête en face, pivote sur le pied intérieur et passe la balle à B. A suit sa passe et coupe autour de B. Cette fois-ci, B utilisera la seconde possibilité. Il feint une passe à A et fait 2 longs dribbles vers la ligne de touche, dans la direction opposée à celle de A. Voyant qu'il ne va pas recevoir la balle, le joueur A continue en tournant dans un demi-cercle et s'arrête. Après avoir fait 2 dribbles, B s'arrête de face, pivote sur le pied intérieur et passe la balle à A. Cet exercice continue jusqu'à ce qu'un joueur soit assez près pour faire un tir en course à l'autre extrémité du terrain. Après le tir, ils retournent en courant à leur position originale et se préparent à continuer l'exercice. Les autres paires n'attendent pas que le premier groupe ait fini l'exercice, ils commencent dès que la première position est libre.
Ceci donne un mouvement continu et permet d'éviter que les joueurs ne ralentissent le rythme ou se reposent.
Cet exercice dure 10' et est porté à 20' après quelques semaines d'entraînement. Les exercices que nous venons de citer contribuent à renforcer la musculature des jambes, en particulier celle du mollet. Des exercices comportant plus de course en ligne droite et moins d'arrêt rapides et de départs doivent également être incorporés au programme car ils allongent les muscles du mollet.

Exercice de percée rapide à 3 et 5 joueurs

Ces exercices sont quelquefois appelés « tissage » ou « entre croisement ». L'exécution en est pratiquement identique. Pour le premier, l'équipe est divisée en 5 groupes, chaque groupe forme une ligne à égale distance l'une de l'autre le long de la ligne de base, les lignes font face à l'autre panier, les premiers joueurs de chaque ligne participent à l'exercice. La première passe est faite par le joueur du milieu (au centre des 5) qui passe au joueur qui se trouve le plus près de lui et il va à l'extérieur. Le réceptionnaire passe au milieu, fait une passe au joueur suivant le plus proche et sort.
La balle est toujours passée au milieu du terrain et non près des lignes de touche. En approchant du panier le joueur en possession de la balle tire en courant. Le groupe se rassemble rapidement après le tir et se prépare à retourner à l'autre panier de la même manière. On ne doit utiliser que la passe de poitrine à 2 mains. Je suis certain que les principes de ces deux exercices sont parfaitement connus. Le premier trajet en montant et descendant le terrain est appelé la phase de 1 et 1. Après quelques séances, l'exercice comportera 2 allers et 2 retours, ensuite 4 et 4 et finalement jusqu'à 6 et 6. Pour s'assurer que l'exercice soit exécuté correctement, l'on utilise un système de pénalisation. Toute faute, une mauvaise passe, un tir manqué ou un marcher par exemple, est autorisé au trajet aller mais au retour, aucune faute de ce genre n'est autorisée. Dans le cas d'une faute pendant le trajet retour, l'entraîneur crie « Répétez » et le même groupe recommence l'exercice.
Dans les séries de 2 et 2, les fautes sont permises lors du premier trajet aller et retour mais non pour le second. Ce genre de discipline oblige chaque joueur à se concentrer sur chaque détail de l'exercice.
Un tir en courant, par exemple, doit toujours être réussi et la seule raison de l'échec est tout simplement que le joueur ne se concentre pas. Cet exercice montrera rapidement les joueurs qui ont une technique fondamentale déficiente. En

même temps, cet exercice contribuera à améliorer et inculquer les éléments tels qu'ont bon contrôle de balle, la coordination entre le joueur qui fait une passe et son « réceptionnaire » le tir en course à vitesse de jeu normal. Ces deux exercices sont utilisés pendant toute la saison de basket.

« Ballon chasseur »

Un certain élément d'amusement doit être incorporé à chaque séance de travail. Ce jeu a beaucoup de succès parmi les joueurs et cependant, il contribue à une bonne mise en condition. 7 joueurs au plus sont dispersés sur la moitié d'un terrain. Si possible, chaque joueur doit avoir un ballon. Un athlète est appelé « X » chaque joueur commence à dribbler et X, qui dribble également, poursuit un des autres joueurs. Si l'un des autres joueurs est touché par X, il devient le nouveau X et le jeu continue. Cet exercice demande des départs rapides et des arrêts, des feintes, des changements de rythme et de direction et force les joueurs à ne pas observer la balle en jouant. Les règles du jeu sont simples. Le chasseur X doit exercer un contrôle parfait de la balle quand il attrape un autre joueur et les autres ne peuvent pas quitter le terrain (la balle est considérée comme faisant partie intégrale du joueur) ou sinon ils deviennent X automatiquement. Il y a encore de nombreux exercices qui permettent d'amener les joueurs en bonne condition. Mon intention, aujourd'hui, n'est pas de vous submerger de tous les exercices connus dans le monde. La raison de l'explication de certains de ces exercices a été simplement de montrer comment ils s'apparentent à la théorie de la surcharge, comment chaque détail doit être observé et suivi. Ce n'est que de cette manière que vous pourrez obtenir une condition physique correcte et contribuer également à améliorer les éléments techniques fondamentaux de vos joueurs.

Après les deux à trois premières semaines, la partie la plus dure du programme de mise en condition est terminée. Maintenant, la tâche d'assembler et de développer tous les plans d'attaque et de défense commence sérieusement. Tous les exercices fondamentaux sont rapprochés ou apparentés au style particulier de jeu qui sera utilisé par l'équipe. Le facteur important est que chaque exercice où l'attaque est opposée à la défense soit exécuté dans les conditions du jeu réel. Il n'y a aucun intérêt véritable qu'un joueur s'exerce à la combinaison 1, quand son adversaire ne lui donne qu'une faible opposition et le laisse réceptionner une passe dans sa zone d'action. Si dans un jeu réel, il rencontre un pressing défensif extrêmement poussé et ne sait pas comment y réagir, il ne sera pas capable de réceptionner la balle dans sa zone d'action normale. Ainsi, le temps passé à travailler cet élément aura été gaché car le joueur sera soit incapable de réceptionner la balle quand il rencontrera ce pressing défensif, ou s'il est capable de recevoir la passe, il sera trop loin pour tirer et son adversaire pourra le déborder facilement. Je n'insisterai jamais assez sur la théorie de cette condition de pressing défensif. Le basket est un jeu qui demande de l'habitude et cet ensemble d'habitudes ne peut être formé que pendant la séance d'entraînement. C'est l'entraîneur qui doit veiller à ce que les réponses correctes à n'importe quelle situation défensive soient créées pendant les séances d'entraînement. De toutes façons, si cette théorie est suivie, tous ces exercices continuent à jouer un rôle de mise en condition physique ou aident à la maintenir à un niveau satisfaisant pendant toute la saison.

Fatigue mentale

La fatigue mentale est un problème qui est généralement dû à la saturation physique. Elle se produit, dans la plupart des cas, vers la fin de la saison. Les symptômes principaux sont un manque d'enthousiasme et d'intérêt, aucun effort sérieux pour jouer « à fond » et une fatigue générale. Pour éviter ce phénomène avant qu'il ne se produise, il faut réduire la durée de l'entraînement quand on approche de la fin de la période de compétition. Il est préférable qu'un joueur joue « à fond » pendant 1 heure que ne rien faire pendant 2 heures. Si un certain nombre de joueurs est apathique ou indifférent, il est peut-être préférable de ne pas faire d'entraînement au basket du tout. Dans quelques universités, il y a un arrêt dans le calendrier de la ligue qui permet de passer les examens de fin d'année. Cette période peut durer 10 jours et de nombreux entraîneurs arrêtent tout entraînement pendant ce temps ; les joueurs n'ont pas même le droit de toucher une balle pendant ces 10 jours. La routine est modifiée et les tensions de la saison de basket sont oubliées.

Il existe un système qui diffère de la période de repos complet et qui pourrait être dénommé la période de repos actif. Au lieu d'écarter les athlètes de toute activité sportive, ils pourraient participer à des sports voisins, tels que le volleyball. Cela leur permettrait de se reposer mentalement et de continuer cependant à s'exercer. Le facteur important est que l'intérêt de l'équipe et l'enthousiasme restent à un niveau élevé.

Tout système qui permet d'atteindre ce but doit être considéré car c'est lui qui peut faire que votre équipe termine en force ou dans le cas contraire, qu'elle s'estompe à la fin de la saison.

Après la saison de basket

Je pense que la saison de basket se termine plus tôt aux Etats-Unis qu'en Europe. Sur les 2 continents, cependant, on pose la même question « que doit faire maintenant le joueur de basket ? » La réponse est simple. Après un court repos, les joueurs doivent continuer d'avoir une activité physique. Du fait qu'aux Etats-Unis la saison se termine en mars, de nombreux joueurs de basket participent, pour l'université, à des compétitions de baseball et d'athlétisme. D'autres joueurs, comme moi-même, font des sports apparentés. A Los Angeles, le volleyball est presque un second sport pour tous les joueurs de basket de la ville. C'est un sport excellent pour compléter le basket. Le volleyball à 2 est plus populaire que celui à 6, et il y a moins d'arrêt de jeu. C'est un procédé excellent pour développer la coordination chez les joueurs de très grande taille. Dès que le temps devient meilleur, le jeu est pratiqué sur les plages. Que le jeu soit pratiqué sur la plage ou en salle, les jambes sont renforcées, en particulier les chevilles et les genoux. La détente est travaillée, tout comme les réactions rapides et les reflexes physiques. Il est également idéal pour renforcer les doigts et les poignets. J'encouragerai tous mes joueurs à faire du volleyball pendant l'inter-saison. Bien entendu, il y a d'autres activités qui sont également bénéfiques : le tennis, le handball, etc... elles permettent de conserver de bons réflexes.

Développer la force physique en employant des mouvements de force fait de plus en plus souvent partie du programme de préparation physique universitaire. Un programme modéré peut être mis au point pour l'avant-saison mais je préfère un programme plus concentré qui serait appliqué dans la saison creuse. Je pense que les joueurs qui suivent un programme de musculation sont encore une minorité aux Etats-Unis. Cependant la valeur d'un tel programme augmente chaque année. Ce plan doit être soigneusement élaboré et étudié individuellement ; il devra développer le haut du corps tout comme les extrémités inférieures. J'ai suivi un entraînement à l'aide de poids pendant ma carrière universitaire et j'ai été très satisfait des résultats ; ce programme comprenait 3 séances par semaine et a duré 10 semaines. Chaque séance comportait 8 exercices et durait 45' environ. Outre le gain de force générale que j'ai obtenu, j'ai amélioré ma détente de 8 cm. J'ai continué de pratiquer d'autres sports tout en suivant ce programme de musculation.

De nombreuses études ont été faites, pendant ces dernières années, sur l'utilisation et la valeur de l'isométrie. J'ai été intéressé par les résultats d'une expérience récente qui a essayé de déterminer le type d'entraîneur le plus efficace en vue d'améliorer l'aptitude au saut vertical. Le critère standard utilisé a été le saut sargent. 4 groupes ont été testés. Chaque groupe avait un programme d'entraînement. Les groupes I et II ont utilisé des poids, le groupe I faisait des flexions de jambes complètes et le II des sauts groupés. Le groupe III a utilisé un exercice isométrique et le IV s'est entraîné naturellement, en utilisant l'exercice test. Tous les groupes se sont entraînés 3 fois par semaine, pendant 7 semaines. Les résultats obtenus ont montré que seuls les groupes s'étant entraînés dynamiquement avaient amélioré leur détente d'une manière statistiquement significative. L'étude indique que l'entraînement à l'aide de poids qui a été suivi par les 2 groupes peut avoir une valeur pour la préparation physique des joueurs de basket et en particulier pour améliorer leur détente. Bien entendu, il existe des études qui démontrent la valeur de l'isométrie. Cependant, la plupart des études ont conclu que pour donner les meilleurs résultats,l'isométrie doit être combinée avec des exercices isotoniques. Personnellement, je suis partisan du travail isotonique ou à l'aide de poids en tant que système le plus efficace pour développer la force. Nous citerons un entraîneur qui a déclaré : « Les poids, c'est très bien, mais il n'y a qu'un seul moyen de devenir un bon « shooter ». Je pense que nous serons tous d'accord sur cette logique.

L'entraîneur doit avoir une conversation particulière avec chaque joueur au début de l'inter-saison. Le but est de parler du jeu individuel pratiqué par le joueur, pendant la saison. Quels étaient ses points forts et surtout, quels étaient ses points faibles ? En collaboration, ils feront un plan d'entraînement individuel qui comprendra les éléments ou phases de jeu que l'athlète devra travailler et qui doivent contribuer à assurer le succès de l'équipe, pour la saison suivante. Aucune pression ne sera exercée sur le joueur pour qu'il suive ce programme. Il se peut qu'il travaille ces points particuliers pendant 1 semaine, ou pendant tout l'été. C'est ainsi que vous détecterez le joueur qui désire briller ; vous le trouverez en train de s'entraîner tout seul sur le terrain, perfectionnant certains éléments. Généralement, un joueur qui s'entraîne dur, tout seul et pendant des heures, fera imposer sa présence dans l'équipe avant la fin de sa carrière. Tout entraîneur souhaite sincèrement que chacun de ses joueurs fasse un effort maximum, pendant l'inter-saison, pour améliorer sa technique.

(à suivre)