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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 29 (1972)

Heft: 1

Artikel: Phase préparatoire de l'entraînement sportif de la jeunesse en jeux sportifs collectifs

Autor: Krouzel, Milos

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997132

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: 28.07.2025

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

11. Je mange trois heures au moins avant les matches et les entraînements, et, dans la mesure du possible, je surveille mon alimentation. Le samedi, lorsque je vais à l'école jusqu'à midi et que je joue à 14 h., je m'astreins à manger légèrement.
12. Un vrai sportif doit dormir beaucoup!
13. Je suis courageux et patient; je travaille ferme pour progresser: à l'école, dans ma profession, en football.
14. Je fais en sorte de répartir mes leçons sur l'ensemble de la semaine pour qu'elles ne m'obligent pas à manquer l'entraînement.
15. Le football n'est pas un but en soi, mais un moyen qui me permettra de devenir un homme sain et équilibré. Je le fais donc passer après l'école et la profession, essentiels pour mon avenir, mais je ne le néglige pas, puisqu'il est nécessaire à ma santé.
16. Je fais des économies pour payer mes cotisations (2 francs par mois). Ce que je donne à mon club est un minimum, mais il en a besoin pour exister. Je prends soin, aussi, du matériel que le club met à ma disposition.
17. Si je commets une faute, je puis être puni par l'Association vaudoise de football ou par mon club.

Je m'efforce donc de suivre les règles d'or du junior du FC Concordia et, où que je sois, je ferai honneur au club qui m'est cher.

Conclusion

Les jeunes sont conscients qu'on leur demande, en fait, pas mal de choses, mais si gentiment, si librement, qu'ils s'y prêtent sans contrainte.

Quant aux dirigeants, ils restent fidèles à leurs principes: faire des «hommes» d'abord!

«Les vertus du football sont innombrables, remarque Jean Presset pour conclure. Par lui, le jeune doit apprendre, en tout premier, à se valoriser soi-même! Seulement alors il peut valoriser son équipe». En d'autres termes, dans une entreprise d'équipe ou de groupe, l'effort individuel profite en même temps à la communauté! Or cette remarque ne concerne pas que le sport, mais la vie de tous les jours, au sein de la collectivité. Ici aussi, œuvrer à l'amélioration de sa propre personne, c'est accepter de tenir une place dans la société, non seulement pour en tirer profit, mais pour se mettre à son service et contribuer, finalement, au bonheur commun.

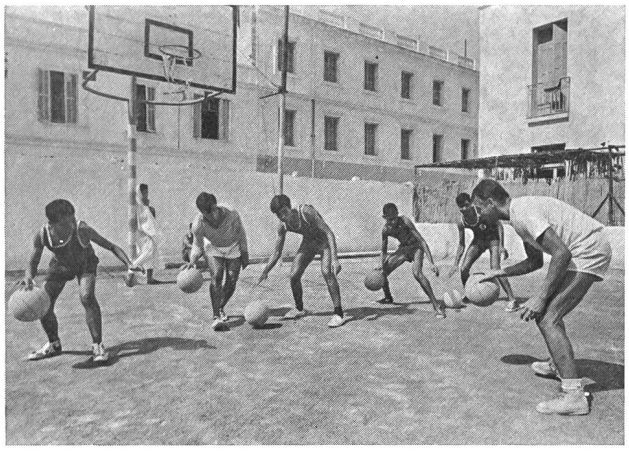
Phase préparatoire

de l'entraînement sportif de la jeunesse en jeux sportifs collectifs

Milos Krouzel

Pour expliquer de quelle phase de l'évolution sportive de la jeunesse je veux parler ici, je précise que sous la désignation de «Phase préparatoire» de l'entraînement sportif, j'entends la première période d'un long processus d'entraînement sportif systématique qui doit préparer les garçons et les filles pour les tâches ultérieures difficiles de l'entraînement sportif proprement dit.

Vu les expériences faites avec la jeunesse dans les principaux jeux sportifs (football, basketball, volleyball, hockey sur glace) dans les différents pays du monde, il s'agit des jeunes d'un âge entre dix et quatorze ans. Je laisse de côté certains groupes expérimentaux (basketball, football) commençant à l'âge de huit ans, et je veux ici faire valoir avant tout les expériences de mon activité d'entraîneur dans le club de Slavia Prague, dans les années de 1960 à 1965, principalement dans le domaine du basketball et du volleyball.



L'auteur de cet article initie de jeunes Tunisiens aux secrets du dribbling.

Quelques principes généraux:

a) Tout d'abord, chaque entraîneur ou moniteur doit se rendre compte qu'il a à faire à un âge très délicat où l'organisme est sujet à des changements biologiques importants. L'évolution de l'organisme, de son appareil fonctionnel musculaire et squelettique a une influence sur l'évolution des qualités de mouvement fondamentales, qu'elle limite même dans une certaine mesure.

   Il ne faut pas exiger, à cet âge-là, le rendement maximal. Je recommande une collaboration constante avec le médecin et une consultation médicale approfondie deux fois par an au moins. D'autre part, le fait que l'organisme en pleine évolution crée lui-même une défense contre un surmenage aigu peut nous rassurer. L'enfant se fatigue rapidement et l'intensité du travail baisse. Nous sommes en présence d'un prétendu «étouffement défensif» dont nous devons être conscients. Il ne faut pas le confondre avec le désintéressement, avec le laisser-aller ou même «la flemme».

b) Cependant que les capacités fonctionnelles de l'organisme n'augmentent pas beaucoup à cet époque grâce aux exercices — et il n'est pas à conseiller de les stimuler outre mesure — on peut atteindre des succès considérables dans la technique et dans la tactique et créer ainsi un avantage suffisant pour la période suivante de l'entraînement sportif.

c) Dans la préparation sportive de la jeunesse il faut accentuer le contact personnel avec chaque individu. Les expériences ont démontré que les différen-

ces dans le rendement individuel peuvent atteindre ± 1,5 année. Il faut éliminer ces différences petit à petit avec le temps.

d) Je déconseille de commencer avec un nombre inférieur à 30 enfants; il est opportun de travailler en deux groupes de 15. Cela dépend de la qualité des halles de gymnastique et de leur équipement et du nombre d'entraîneurs. Les expériences faites dans plusieurs clubs en Tchécoslovaquie ont prouvé qu'après 4 ans le nombre de participants d'un groupe est tombé jusqu'à la moitié de l'effectif primitif. Si nous commençons à l'âge de 10 ans avec 30, nous pouvons compter que pour la période entre 14 et 18 ans, nous aurons bien préparé une équipe de 15.

e) Dans la période de 10 à 12 ans l'unité de travail ne devrait pas dépasser 60 minutes, 2 ou 3 fois par semaine. Dans la période de 12 à 14 ans, on peut prolonger l'entraînement à 90 minutes, mais ce n'est pas indispensable. Les résultats prouvent qu'il vaut mieux entraîner 3 fois par semaine pendant 60 minutes que 2 fois 90 minutes.

f) La maturité physique entre 10 et 11 ans ne peut pas être un critère décisif pour accepter l'enfant dans une équipe. Les enfants à l'évolution tardive qui, apparemment, n'ont pas les prédispositions pour un développement sportif, dépassent souvent les éléments les plus avancés quelques années plus tard. Dans le choix des enfants en rapport avec leur taille, la taille de leurs parents est un indice très fidèle (problème très actuel au basketball et même au volleyball).

Voici les principales composantes de la phase préparatoire de l'entraînement sportif de la jeunesse:

1. préparation morale
2. préparation physique
3. préparation technico-tactique
4. préparation théorique.

Toutes ces composantes sont étroitement liées, mutuellement conditionnées et forment un tout.

1. Préparation morale

C'est l'une des composantes les plus importantes de ce processus qui, l'entraîneur ou le moniteur ne doivent pas l'oublier, est un processus pédagogique. Le joueur qui est techniquement et physiquement excellemment équipé, mais moralement faible, indiscipliné et facilement influençable, n'a pas beaucoup de valeur dans un jeu collectif. Par contre, le joueur même moins bien équipé techniquement et physiquement, mais dont les qualités morales et la volonté sont à la hauteur, est une acquisition importante, non seulement pour son équipe, mais aussi pour son club, sa famille, l'entreprise où il travaille et pour la société en général. Le sportif qui a été bien dirigé dès sa jeunesse ne trahit jamais — même après avoir abandonné son activité sportive — ses principes moraux ni ses bonnes habitudes. Il restera discipliné, honnête, raisonnablement ambitieux, avec un sens de camaraderie.

Tout cela n'a rien de nouveau. Mais je le rappelle car j'ai l'impression que ces derniers temps on n'apprécie pas à sa juste valeur ce côté de la préparation sportive. Il me semble que les entraîneurs, les fonctionnaires et les journalistes sportifs ne parviennent pas à expliquer à la jeunesse, aux parents et au public le sens de la préparation et de l'entraînement sportifs.

Donner à la jeunesse la possibilité de disposer de son temps libre? Oui, mais d'abord il faut bien réfléchir à ce qu'on pourrait lui proposer, et ensuite surveiller afin que ce qui a été choisi soit aussi exécuté de façon sérieuse. Il me semble que les jeunes joueurs abandonnent beaucoup trop souvent et facilement leur sport, leurs camarades, leur entraîneur et leur club. Nous pensons que c'est sans cause. Mais la cause en est qu'ils ne s'y amusent plus. Que faire afin qu'ils prennent plus sérieusement leur décision? Je crois que ce n'est pas la faute des jeunes, mais celle de l'entraîneur, du moniteur ou des parents. Nous ne réussissons plus à captiver les jeunes, c'est-à-dire à leur expliquer l'importance du fait qu'ils sont membres d'une collectivité sportive et qu'ils ont devant eux un but précis dont la réalisation est impossible sans la collaboration de tous les membres. Pourquoi avoir peur de fixer un but à l'équipe, soit qu'elle devienne après 5 ans d'entraînement la meilleure équipe de la ville, du district, du canton ou de la Confédération? La jeunesse est ambitieuse et la grandeur de la tâche l'attire. L'entraîneur doit être exigeant et demander le maximum de ses joueurs. Il faut leur expliquer dès le début que leur participation dans l'équipe est volontaire, mais s'ils se décident librement à y appartenir, ils ont le devoir, vis-à-vis de leur entraîneur et de leur club, de prendre part à tous les entraînements et rencontres. Je ne comprends pas les entraîneurs qui ne vérifient pas la présence de joueurs, laissent passer inaperçus les retards et les absences et permettent aux joueurs qui fréquentent irrégulièrement les entraînements de jouer aux rencontres. Les joueurs s'aperçoivent très tôt que l'entraîneur n'a pas un grand intérêt au résultat de leur travail et leurs relations avec le sport et l'équipe manquent bientôt de l'enthousiasme nécessaire. Et le résultat en est que, avant une rencontre importante de samedi, quelques-uns des premiers joueurs ne se présentent pas. Raison? Ils sont occupés par une autre activité: cinéma, rencontre importante dans un autre sport, week-end au chalet avec les parents, etc. Je suis souvent témoin d'un tel phénomène et ce qui me frappe le plus, ce n'est pas le phénomène même, mais le fait que les autres joueurs de l'équipe et même l'entraîneur le trouvent tout à fait normal! S'il s'agit d'un joueur adulte au déclin de sa carrière sportive et jouant dans une collectivité qui se réunit pour pratiquer le sport pour des raisons de santé, alors je peux encore l'admettre (à condition qu'il ne fasse pas tort à son équipe). Mais chez un jeune individu qui est au début de son développement sportif, un tel phénomène est inadmissible, anormal et malsain.

Je pense que, surtout en Suisse où le sport, à l'exception du football et du hockey sur glace, ne jouit pas d'un grand intérêt public, il faut scrupuleusement veiller afin que la base des joueurs soit solide et la plus répandue dans la population. Mais en même temps cela doit être la génération des jeunes qui restent fidèles à leur sport et qui sont prêts à lui sacrifier un peu de leurs commodités. Il n'est pas tout à fait sûr que nos jeunes, aujourd'hui âgés de 12 à 14 ans, deviendront champions d'Europe. Mais cela pourrait très bien être déjà la génération suivante, même si ce n'est pas le but principal que nous poursuivons dans le travail avec la jeunesse. Conduisons-la déjà maintenant au moins à ce qu'elle comprenne ce que c'est que la morale sportive. Ce sera certainement rentable!

2. Préparation physique

Le but de la préparation physique à l'époque de la phase préparatoire de l'entraînement sportif est de développer les facteurs de la condition physique. Ces facteurs ont une importance primordiale dans la période ultérieure de l'entraînement sportif proprement dit où nous avons des exigences beaucoup plus élevées. Il va de soi que, par une exécution raisonnable et régulière

de l'activité physique, les capacités fonctionnelles de chaque individu augmentent. Mais ce n'est pas la tâche principale de cette période.

Si je parle de facteurs de la condition physique, j'entends l'habileté (l'adresse), la rapidité, la force et l'endurance. C'est dit très généralement, je me rends compte que, d'après les dernières notions scientifiques, il existe plus de facteurs de la condition physique et que leurs rapports sont relativement compliqués. Je pense que pour le but de cet article et pour l'explication de certaines conceptions, les facteurs physiques cités plus haut suffisent amplement.

Nous distinguons les facteurs de condition physique fondamentaux et les facteurs spécifiques:

Les facteurs physiques fondamentaux

assurent une préparation physique générale et créent des conditions favorables pour un développement harmonieux de l'organisme, dans un but non seulement sportif mais aussi professionnel et militaire.

Les facteurs physiques spécifiques

partent des besoins du sport en question et créent les conditions nécessaires pour devenir le plus rapidement maître de l'activité sportive élue.

C'est à un âge entre 10 et 14 ans que les conditions sont les meilleures, surtout pour l'amélioration de l'habileté et de la vitesse.

Nous développons l'habileté générale dans cette période par les moyens de la gymnastique fondamentale, surtout par des exercices au sol, petits jeux de course, exercices au trampoline, d'autres jeux sportifs, comme: football, handball, tennis de table, etc.

L'habileté spécifique nous préoccupe en principe dans la préparation technico-tactique. Tout de même, dans le jeu, il se présente une série de situations qu'on ne peut pas prévoir et, pour des raisons de manque de temps, il n'est pas possible d'y préparer le joueur. Par exemple: exécution d'une passe dans une situation inhabituelle, lors de la perte d'équilibre, lors d'une chute.

Exemple d'un exercice *:

a) Réception et passe de la balle en sautant sur le mini-trampoline dans la halle de gymnastique ou en plongeant dans l'eau.

b) Pour le basketball ou le handball: 2 joueurs (fig. 1) A et B passent au troisième, C, successivement leur balle. Le joueur A passe instantanément sa balle au joueur C, dès qu'il s'aperçoit que ce dernier a rendu la sienne au joueur B. La vitesse des passes peut s'accélérer; il convient de varier l'exercice de façon qu'on passe les balles de différentes grandeurs, par exemple: la balle de basketball et celle de handball (ou médecine-ball). On augmente aussi successivement les distances entre les joueurs.

c) Un autre exemple de volleyball: deux joueurs se passent la balle de volleyball à une distance de 4 à 5 m. Après avoir passé la balle, le joueur doit s'asseoir (plus tard éventuellement le dos tourné vers son coéquipier) et ensuite se lever rapidement pour être prêt à passer de nouveau.

Ce ne sont qu'un ou deux exemples d'exercices pour développer l'habileté spécifique; exercices pendant lesquels on peut créer des situations qui ne se présentent presque jamais lors du jeu, mais dont la solution aide les joueurs à s'orienter dans les conditions, plus ou moins difficiles, d'un jeu réel.

* Les exercices que je présente ne sont là que pour mieux faire comprendre les notions et la conception de l'enseignement dans les jeux sportifs collectifs (J. S. C.).

La vitesse générale est la capacité d'un individu d'exécuter un mouvement précis dans un temps plus ou moins court. En principe, il s'agit de deux composantes qui sont étroitement liées entre elles:

a) vitesse de réaction — qualité très importante pour les joueurs de jeux sportifs collectifs, et

b) vitesse d'exécution.

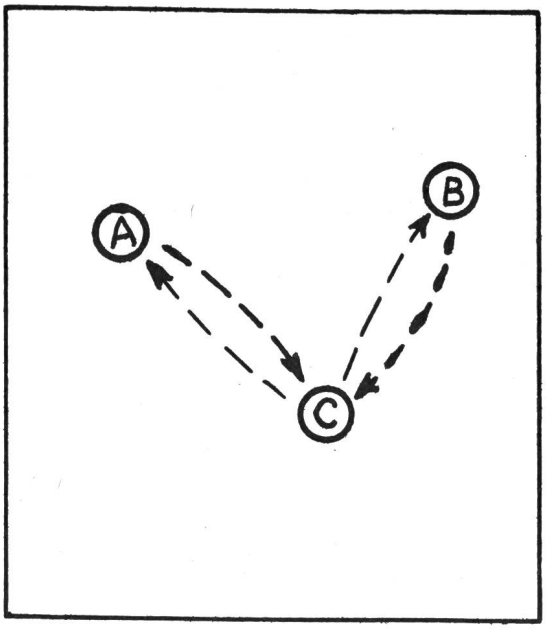


Fig. 1

Au point de vue de mouvement proprement dit, il faut discerner:

a) vitesse de déplacement du corps dans l'espace (vu que nous parlons de jeux sportifs collectifs, il s'agit des différentes façons de course, de sauts et de chutes);

b) vitesse de mouvement de certaines parties du corps (mouvement de la jambe lors du tir ou de passes au football, mouvement du bras ou d'une partie du bras lors du handball, basketball ou volleyball).

Le critère le plus important de la vitesse générale pour tous les jeux sportifs est la rapidité de course à courte distance (10 à 40 m). Cela est valable aussi pour le volleyball où la course même n'est pas la composante principale du mouvement.

Comme la partie évidente de l'entraînement sur des courts trajets, il faut considérer aussi les départs et cela de différentes positions: debout, accroupi, assis, à genoux, couché, etc. Par des recherches et des expériences on a prouvé qu'une amélioration de la course sur un court trajet amène non seulement une amélioration de la vitesse absolue de la réaction, mais aussi de certains mouvements isolés.

La vitesse spécifique se manifeste dans la réaction rapide de locomotion par lequel le joueur résout le problème de la situation donnée dans le jeu. Il s'agit concrètement d'un mouvement rapide de jambes ou de bras et de certaines parties de ceux-ci (poignet) lors des passes, dribbles, tirs, départs rapides, sauts et chutes.

Il ne faut pas oublier que la condition d'un mouvement rapide est sa technique correcte. C'est pourquoi, lors d'un entraînement, nous veillons d'abord à une exécution juste du mouvement et ce n'est qu'après que nous augmentons la vitesse. Lors d'une répétition d'un mouvement rapide, nous choisissons le nombre de répétitions et d'intervalles de repos de façon que ce mouve-

ment puisse être exécuté au moins aussi vite qu'au début, et cela évidemment en observant la bonne technique.

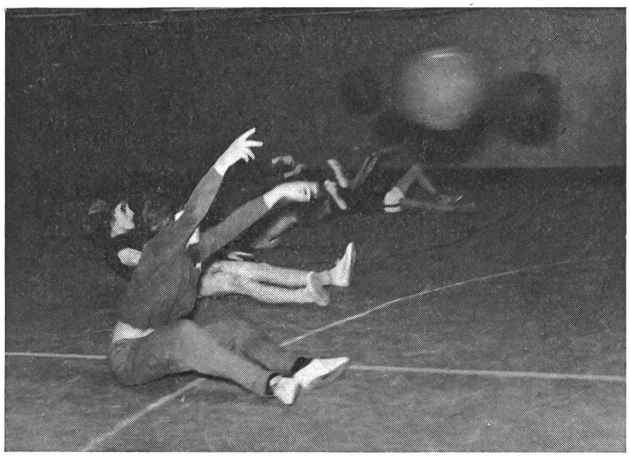
Voici quelques exemples d'exercices pour l'entraînement de la vitesse spécifique:

a) dans un temps donné (30 sec.) à une vitesse précise, le joueur s'efforce d'exécuter le plus grand nombre de passes;

b) le joueur de volleyball exécute (max. 30 sec.) le «block», puis se déplace en faisant le pas chassé le long du filet à une distance de 4 m où il répète la même chose, etc. Le but est d'exécuter le plus grand nombre d'exercices.

Il ne faut pas oublier que chaque muscle qui doit exécuter un mouvement rapide doit être suffisamment fort. C'est pourquoi chaque exercice de rapidité est joint à un exercice de force.

La force générale est la capacité de surmonter une résistance: poids, engins, le poids du coéquipier ou son propre poids. On peut faire valoir la force dans un laps de temps court (force rapide) ou durant un temps plus long comme force musculaire statique. Dans la période de la préparation sportive de la jeunesse, l'index de l'accroissement de la force musculaire n'est pas partout égal. Chez les garçons, l'accroissement substantiel de la force musculaire commence seulement à l'âge de 14 ans, tandis que chez les filles, la force musculaire commence à se développer déjà à 12 ou 13 ans. Cela ne signifie pas que nous ferons les exercices de force chez les filles dans une mesure plus grande, et que nous les éviterons complètement ches les garçons.



Dans cette période nous n'appliquons pas, par principe, les exercices qui demandent un effort physique maximal. On peut les exiger seulement à l'âge de 16 ans ou plus tard. Les expériences ont prouvé que moins il y a a de groupes musculaires prenant part au travail, moins il en reste de traces dans l'organisme et moins grande est la fatigue générale. C'est pourquoi nous choisissons pour les jeunes de 10 à 14 ans des exercices qui ne chargent que quelques groupes de muscles isolés.

Par exemple:

a) pour fortifier les muscles du mollet: faire des élévations en appuyant l'avant de la plante du pied contre une planche haute de 5 à 7 cm (fig. 2);

b) pour fortifier le poignet et les muscles de l'avant-bras: enrouler une ficelle avec un poids au bout.

Comme exercice principal pour le développement de la force générale nous employons certains engins de gymnastique tels que perches et cordes, barre fixe, anneaux, échelle horizontale, etc. Nous employons surtout les exercices en suspension; nous évitons les exercices en appui (danger de déformation de la colonne vertébrale, l'ossification de l'articulation du poignet non terminée). Conviennent: différentes espèces de lutte sur le tapis, tirer à la corde, exercice avec les médicine-balls, etc.

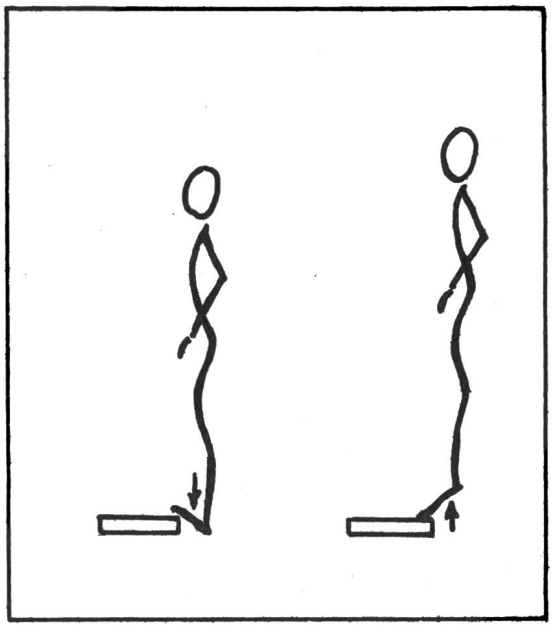


Fig. 2

Dans le but d'entraînement pour les différents jeux sportifs collectifs, il est très important de toujours joindre aux exercices de force le développement de la vitesse. Il faut exécuter tous les exercices de force à temps court et rapidement et compenser chaque chargement par des exercices de relaxation ou par des exercices dans leur exécution naturelle. Par exemple: l'exercice pour fortifier les muscles du mollet (fig. 2), exécuté 20 fois avec un médicine-ball sur la tête, est à compléter par 5 sauts à pieds joints, sans charge, mais avec l'effort de sauter le plus haut possible. Nous accentuerons ici la relaxation des mouvements.

La force spécifique est la capacité de certains groupes musculaires d'assurer l'exécution optimale du mouvement nécessaire. Elle assure plein rendement et développement de la vitesse et de l'habileté dans le jeu. Dans tous les jeux sportifs collectifs il s'agit de la force rapide. Nous prêtons l'attention surtout à la force des jambes, avant tout aux parties musculaires participant à l'exécution de départs rapides et à l'arrêt. Cela concerne tous les jeux sportifs collectifs. Certains jeux exigent aussi la force spécifique des bras, par exemple une force rapide d'élan (smash au volleyball, tir au handball) ou bien une force de bras absolue qui puisse amortir les fréquentes chutes (volleyball, handball). Très importante est aussi la force des muscles de l'avant-bras, facilitant un baissement rapide du poignet au tir dans le basketball (au smash dans le volleyball) ou une exécution de dribbling (basketball ou handball).

Il est évident que les groupes musculaires cités ci-dessus se fortifient automatiquement déjà par la pratique elle-même du sport en question. Autrefois, il y a quelques années, un tel entraînement de la condition physique spécifique aurait suffit. Aujourd'hui et surtout à l'avenir nous devons accélérer ce processus aussi dans les jeux sportifs collectifs, c'est-à-dire que nous devons rendre l'entraînement plus intensif.

Dans la pratique cela demande à chaque entraîneur de réfléchir sur les insuffisances de ses joueurs dans la préparation physique, d'étudier très méticuleusement

les phases de mouvements les plus importants pour le jeu (technique du tir, smash) et de prescrire aux joueurs les exercices spécifiques de musculation. Quels exercices spécifiques? Il suffit d'employer le même mouvement qui vient dans le jeu — si possible isolé — et d'exécuter ce mouvement répété, par exemple sans balle, mais avec une fréquence plus élevée que celle qu'on demande en réalité. Le même mouvement peut se faire plus lentement, mais avec une charge plus grande qu'en réalité (balle plus lourde, le poids). Il est même possible de prêter résistance au mouvement, par exemple exécution d'un mouvement de bras pendant le smash au volleyball de façon que la main serre une bande élastique dont l'autre bout est fixé à la hauteur de la tête (fig. 3).

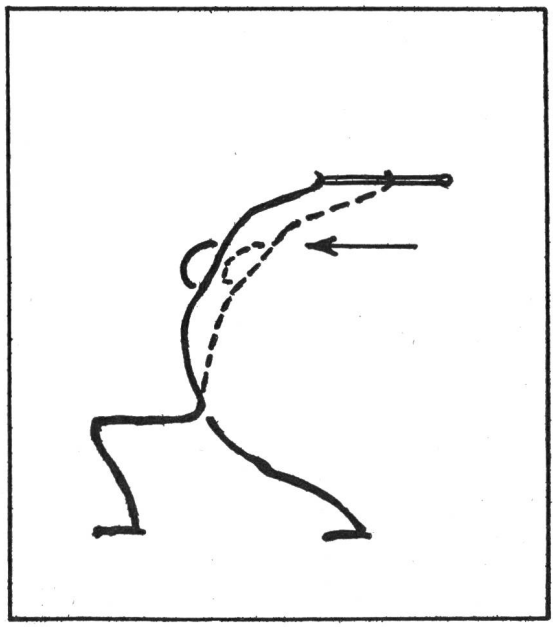


Fig. 3

Le danger dans la musculation spécifique réside dans le dosage exagéré des exercices ou, d'autre part, dans le fait qu'on commence l'exercice imposé avec le développement de force à l'époque où le joueur ne possède pas encore la technique exacte du mouvement, ou encore que le poids de la balle ou de l'objet avec lequel nous exerçons le mouvement soit trop grand. Cela donne l'habitude d'un mouvement lent ou mène souvent à une perturbation complète de la technique du mouvement. C'est pourquoi l'entraîneur doit soigneusement contrôler les résultats de la musculation spécifique.

Le dernier des facteurs fondamentaux de la condition physique est l'endurance. L'endurance générale est la capacité de l'homme d'exécuter le travail d'un certain caractère pendant une période longue ou de supporter un travail intensif pendant une fraction de temps (dans le 2e cas, il s'agit alors de résistance. N. d. l. R.). En tenant compte de ce que l'appareil cardio-circulatoire (cœur, poumons, échange de sang, etc.) n'est pas suffisamment développé à l'âge de 10 à 14 ans, nous employons les moyens d'intensité moyenne. Par exemple: marche dans le terrain, course avec obstacles, avec des intervalles de récréation fréquents, course et marche à ski, natation.

L'endurance spécifique est la capacité d'exécuter toutes les actions se présentant dans les jeux sportifs collectifs, pendant toute la durée de la rencontre, avec une intensité soutenue. Cela signifie que l'intensité des facteurs physiques (vitesse, force et habileté) doit rester au niveau désiré et dans les proportions réciproques précises jusqu'à la fin de la rencontre.

Le moyen le plus propice au développement de l'endurance spécifique est d'approprier l'entraînement même des actions technico-tactiques, de façon que la charge alterne avec les intervalles de repos dans la mesure où cela correspond au caractère du jeu proprement dit.

Exemple d'un exercice simple (fig. 4):

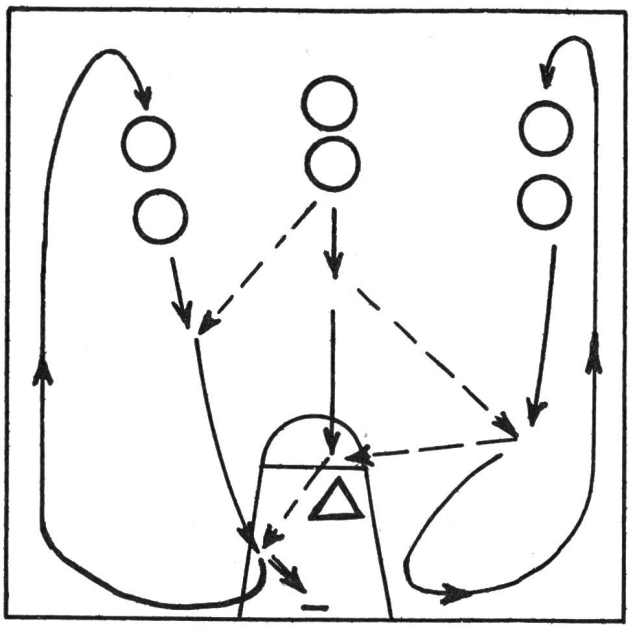


Fig. 4

Les joueurs, à trois, exercent en vagues l'attaque contre un seul défenseur. Après la fin de l'attaque ils rentrent en marchant à leur place du départ et l'exercice se répète. Le mouvement lors de l'attaque doit être — dans la mesure de la technique des joueurs — le plus rapide possible, la marche de retour à la position du départ peut être tout à fait libre.

Il résulte de l'aperçu présenté ci-dessus que dans la phase préparatoire de l'entraînement spécifique des jeunes, la tâche de la préparation physique consiste en un développement complexe de tous les facteurs physiques fondamentaux, mais en insistant surtout sur la vitesse et l'habileté. Pour comparer la proportion du temps consacré à la préparation physique avec celle occupée par la préparation technico-tactique, voici l'exemple du club de basketball Slavia Prague (fig. 5).

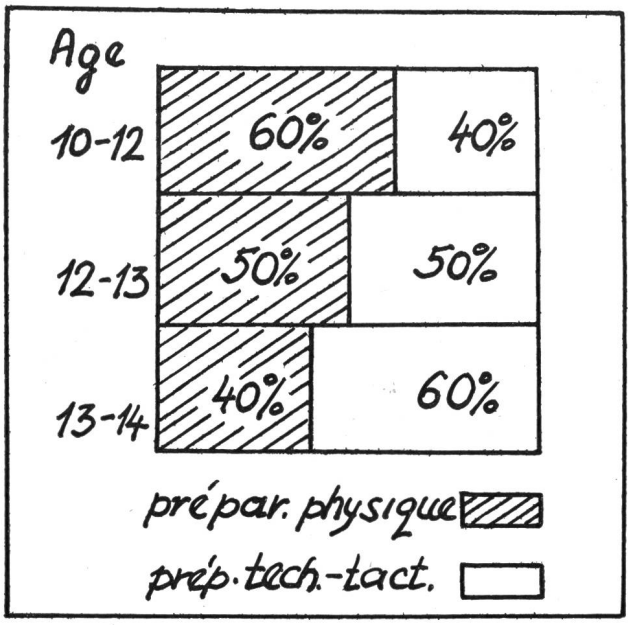


Fig. 5

3. Préparation technico-tactique

J'emploie intentionnellement les termes d'usage chez les entraîneurs et les théoriciens sportifs en Tchécoslovaquie. Cette terminologie et la systématique des actions de jeu se sont développées de l'analyse du jeu propre; elles facilitent et accélèrent beaucoup le système de l'initiation aux actions de jeu*. Ce qui est spécial dans cette théorie c'est que la technique et la tactique ne sont pas présentées séparément, mais on parle d'actions technico-tactiques. En principe, cela veut dire que nous nous efforçons de voir dans toute action de jeu les composantes, technique et tactique, qui prennent part simultanément à l'exécution de telle ou telle action. Et cela est ainsi en réalité dans le jeu. Prenons comme exemple la situation au basketball où le joueur qui a récupéré la balle après un tir non réussi de l'adversaire essaie de la passer pour lancer une contre-attaque. Ses possibilités techniques lui permettent d'exécuter la passe: à deux mains de poitrine, d'une main par-dessus la tête, par derrière ou d'une autre manière. Mais cela ne suffit pas pour résoudre avec succès cette situation; nous devons encore apprendre au joueur:

a) à se décider rapidement pour exercer une passe (et non pas pour une autre action, par exemple dribbling);

b) à choisir le coéquipier à qui adresser la passe;

c) à choisir parmi toutes les façons de passer que le joueur possède, celle qui dans la situation présente, et vu la position du coéquipier et des défenseurs, est la plus propice.

Jusqu'ici, seul le cerveau du joueur travaille. C'est la phase psychique de l'action (le côté tactique) qui est inséparable de la phase suivante de l'action — l'exécution propre de la passe (côté technique de l'action). Si, lors de l'initiation, nous séparons ces deux côtés, nous nous exposons au danger de former des joueurs qui sont, comme on dit, «techniquement bien équipés», mais cette technique ne leur vaut pas grand-chose parce qu'ils ne savent pas l'appliquer à bon escient dans le jeu.

C'est pourquoi il faut doter les joueurs de la plus grande quantité d'automatismes qui les conduiront à la solution d'une situation de jeu précise. Il faut procéder avec le joueur d'une situation (simple) à l'autre (plus compliquée) et s'efforcer de lui apprendre dans les exercices de jeu (Les exercices de jeu recherchent l'évolution parallèle des aptitudes techniques et tactiques de l'invidu dans le jeu. On présente au joueur une situation dans le jeu plus ou moins compliquée, et on lui apprend à la résoudre le mieux possible.) à résoudre ces situations avec succès d'après leur dotation technique. Un grand nombre d'entraîneurs — souvent par manque de temps — se limitent à former le joueur «techniquement», cela signifie qu'ils lui apprennent une certaine façon de passes, de dribbling, de tir, etc., et dans la phase suivante de l'entraînement, par des explications, des conseils, des appels lors de la rencontre ou des remarques faites après la rencontre, s'efforcent de conduire les joueurs afin d'employer leur technique à résoudre correctement les situations de jeu.

C'est aussi une méthode, mais elle ne devrait pas être la principale. C'est plutôt une issue de secours.

L'entraîneur n'a pas le droit de reprocher au joueur d'avoir choisi une manière incorrecte pour résoudre une situation précise, s'il ne l'a pas préparé, lors de l'entraînement, à un tel problème. Il est vrai que, lors d'un jeu, il se présente des situations qui ne reviennent pas souvent, mais on peut par contre prévoir la plupart d'entre elles. Il faut que l'entraîneur construise artificiellement des situations pareilles durant l'entraînement et qu'il crée chez les joueurs des enchaînements conditionnels visant une solution idéale de mouvement. La période de la préparation sportive des jeunes est l'âge idéal pour la création des habitudes psycho-motrices.

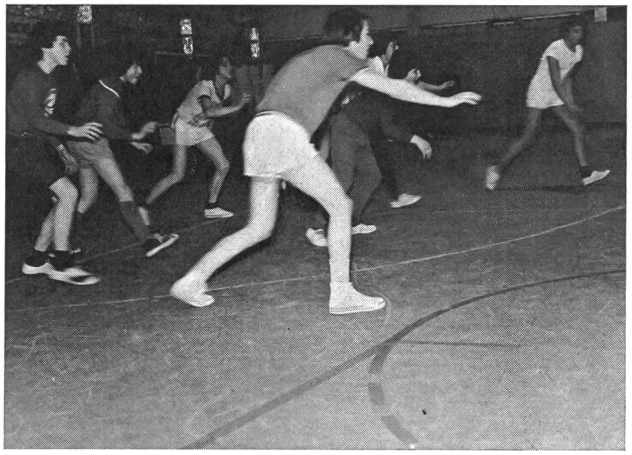
* C'est grâce aux professeurs MM. L. Dobry et L. Velensky, de la chaire des Jeux sportifs collectifs de la Faculté de l'Education physique à Prague, que cette théorie a été mise au point.

Processus méthodologique d'initiation

Remarque: Du complexe des jeux sportifs collectifs que je traite ici, football, basketball, handball et volleyball, ce dernier diffère des autres, car c'est le seul où il n'y a pas de contact direct avec l'adversaire (il est limité aux actions: smash-block (contre). C'est pourquoi la systématique des actions du jeu, respectivement le processus méthodologique de l'initiation est un peu différent.

Toutefois nous pouvons procéder au volleyball ainsi qu'aux autres jeux sportifs collectifs selon les instructions suivantes:

1. Création de bases techniques des actions de jeu.
2. Initiation et perfectionnement des actions technico-tactiques de jeu.
3. Initiation et perfectionnement des combinaisons.
4. Initiation et perfectionnement de systèmes.



Apprentissage des attitudes de base.

1. Créations de bases techniques

Il y a une période où nous faisons connaître à l'individu les bases de la technique dans le sens propre du mot. Nous exécutons tous les exercices dans la forme la plus simple, dans les conditions idéales, sans tenir compte de l'adversaire et de la situation dans le jeu, soit sans facteurs tactiques. Les éléments techniques individuels ont dans les différents sports des noms différents; dans les jeux sportifs collectifs il s'agit en principe (exprimé très brièvement) de:

a) attitude et déplacement sur le terrain,

b) passes et réception de la balle,

c) dribble,

d) tir.

Cette période est relativement courte. Pendant l'entraînement effectué deux fois par semaine, elle ne devrait pas durer plus de six mois. Je pense qu'après environ 6 mois de travail de la technique fondamentale, on peut commencer la période suivante qui a pour but:

2. Initiations et perfectionnement des actions technico-tactiques du jeu d'un individu

La différence d'avec l'étape précédente sera mieux éclairée par un exemple: lors de la création des bases de la technique, nous parlons de l'attitude et du déplacement (jeu de jambes) sur le terrain; dans l'étape suivante on parle du démarquage du joueur sans la balle. En réalité, nous poursuivons le perfectionnement de la technique, mais nous y ajoutons les éléments tactiques: nous apprenons au joueur à se démarquer dans des situations différentes et sur les lieux différents du terrain en présence (au début même seulement supposée) de l'adversaire.

Remarquons de quelles actions de jeu il s'agit, par exemple au basketball:

Actions d'attaque:

a) démarquage du joueur sans balle,
b) démarquage du joueur avec le dribble,
c) passes,
d) tir,
e) récupération de la balle après un tir non réussi de l'adversaire.

Actions de défense:

a) marquage du joueur sans balle,
b) marquage du joueur qui dribble ou qui tire,
c) marquage du pivot et du poste,
d) marquage du joueur après le tir et récupération des balles en défense,
e) action du défenseur face à deux ou trois adversaires.

3. Initiation et perfectionnement des combinaisons

La combinaison est la collaboration de trois ou quatre joueurs conscients de leur but, travaillant à résoudre certaines situations du jeu.

Combinaison en attaque *:

a) basées sur l'action «passe et va» (give and go),
b) basées sur la supériorité numérique (2 ou 3 attaquants contre un seul défenseur). Cela se trouve souvent lors de contre-attaques,
c) basées sur l'écran ou blocage,
d) après la mise en jeu de la balle de côté ou après «entre deux».

Combinaisons défensives:

a) flottement,
b) changement de joueurs,
c) combinaisons lors du renforcement de la défense (dédoublement de la défense du pivot et du joueur qui tient la balle au cas de pressing),
d) le triangle de défense (seulement au basketball — combinaison avec le but de récupérer les balles rebondies dans la défense).

4. Initiation et perfectionnement des systèmes de défense

Cette étape de l'initiation est destinée surtout aux joueurs avancés. Nous commençons à parler de systèmes seulement dans l'étape suivante de l'entraînement sportif: de 14 à 18 ans. Dans la période de la préparation sportive de la jeunesse il n'est pas nécessaire de s'occuper spécialement de l'analyse et de l'initiation de systèmes. Si c'est nécessaire pour le besoin d'une rencontre, nous donnerons aux joueurs des indications plus simples, mais en principe, à cet âge-là, dans le jeu, nous nous efforçons de nous contenter de combinaisons simples de deux joueurs au maximum.

* Je fais remarquer que je cite des exemples de basketball. Les désignations dans les autres jeux sportifs collectifs sont peut-être différentes, mais le principe de combinaisons est commun à beaucoup de jeux sportifs collectifs.

4. Préparation théorique

La jeunesse acquiert dans le processus de la préparation sportive non seulement des qualités morales, physiques et technico-tactiques, mais elle apprend aussi beaucoup de connaissances théoriques. Elle reçoit l'instruction dans le domaine de la technique et de la tactique du jeu, des règles du jeu, de l'hygiène, du mode de vie d'un sportif, même du domaine de la psychologie. Toute explication et tout commentaire de l'entraîneur aident à améliorer l'exécution, à saisir le but de l'exercice exécuté. Il faut évidemment présenter ses explications dans une forme accessible à l'âge des joueurs, et n'en pas exagérer la longueur. Nous ne devons pas oublier qu'à l'âge de 10 à 14 ans l'attention est dispersée et la capacité de se concentrer à une explication n'est pas très haute. C'est pourquoi ne faisons pas de longs discours, efforçons-nous de donner une explication concrète, brève, présentée de façon plutôt divertissante.

Une des formes des plus pratiques et des plus accessibles de la préparation théorique est par exemple l'observation d'un championnat de la 1ère équipe où l'entraîneur groupera autour de lui son équipe de juniors, commentera le jeu et enseignera à ses pupilles à observer le jeu. Je recommande aussi de confier aux jeunes joueurs l'enregistrement technique de la rencontre (suivre et noter les succès du tir, de la récupération, les fautes, etc.). Après la rencontre, une analyse d'un tel enregistrement technique leur démontrera l'importance de bonnes passes (ou par exemple l'utilité de points pénaux) mieux qu'une conférence de 15 minutes. Apprenons aussi aux joueurs comme il faut les règles du jeu et faisons-leur connaître les tâches de l'arbitre et de l'officiel! Cela nous permettra de les employer dès l'âge de 15-16 ans comme arbitres et officiels, même comme assistants de l'entraîneur dans l'éducation des plus jeunes. Si nous y parvenons, le cercle pédagogique sera ainsi bouclé et nous n'aurons jamais besoin de nous soucier de la façon de remplir les terrains et les halles de gymnastique de jeunesse, ni qui conduira cette jeunesse aux succès futurs.

Le coût de l'alcoolisme en Suisse

La statistique de la consommation permet assez facilement de calculer que la dépense du peuple suisse pour les boissons alcooliques dépasse actuellement la somme de 2 milliards de francs par an.

Bien plus ardue est l'évaluation des dépenses des institutions publiques et des dommages et pertes imposés à l'économie nationale par les séquelles de l'usage abusif d'alcool. Une étude entreprise sur une demande officielle par le Dr V. Steiger, de Berne, auteur très apprécié pour ses travaux statistiques relevant de ce domaine, a abouti au tableau récapitulatif que voici:

Santé publique	200 000 000 fr.
Oeuvres sociales officielles	120 000 000 fr.
Accidents de la circulation	300 000 000 fr.
Justice et police	270 000 000 fr.
Traitement des alcooliques et lutte contre l'alcoolisme	10 000 000 fr.
Total	900 000 000 fr.

Le Dr Steiger y ajoute la réflexion suivante: «Les dépenses d'ordre privé rendues nécessaires par les séquelles de l'abus d'alcool, mais qui grèvent également l'économie nationale, échappent à toute évaluation chiffrée. On peut cependant dire que, grosso modo, le professeur Weber n'a pas surestimé ces dépenses et pertes en les évaluant, en 1959, à un milliard de francs, de sorte qu'on doit compter, actuellement, avec une somme totale de quelque 2 milliards de francs.» SAS