

La préparation physique en sports de combats(généralités)

Présentation par Gabriel Sylla spécialiste en Préparation physique:

- Qu'est ce que la préparation physique, et quel est le rôle du préparateur physique?
- Quels sont les exercices que font les combattants et pourquoi?
- À quel moment planifions-nous l'entraînement physique de la saison?
- L'entraîneur et le préparateur physique doivent-ils travailler ensemble?

Le Rôle du préparateur Physique :

Le préparateur physique va entraîner, planifier, gérer et chercher à améliorer les **Qualités physiques et les systèmes d'énergies** de l'athlète pour qu'il puisse « PEAKER » au moment des compétitions importantes de sa saison. Tout ceci en **collaboration** avec l'entraîneur du combattant.

On part du principe qu'il est impossible d'être au maximum de son potentiel physique toute une saison quel que soit le sport. Nous sommes des êtres cycliques

Quelques Définitions importantes

Quelques principes d'entraînements de base importants à connaître autant pour les entraîneurs que les athlètes, car un athlète qui comprends mieux ce que son entraîneur fait avec lui, va bénéficier d'avantage de ses entraînements et sera mieux préparé à faire face aux exigences de son sport :

LES SYSTÈMES D'ÉNERGIE

Il existe **trois systèmes d'énergie** qui doivent être entraînés et optimisés par le préparateur physique ou le coach qui en a les compétences pour optimiser les performances de l'athlète aux compétitions clés :

Il s'agit des Système Anaérobie alactique/ Système Anaérobie Lactique/ Système Aérobie

- Les trois systèmes d'énergie fonctionnent conjointement. Pour fournir de l'**ATP (réaction chimique)** nécessaire pour effectuer la plupart des efforts.
- Chaque système possède une puissance et une capacité de production d'énergie.
 - Puissance : c'est la quantité maximale d'énergie mobilisée par unité de temps (notion d'**intensité**)
 - Capacité : c'est la quantité totale d'énergie nécessaire pour qu'un système effectue un travail (notion d'**endurance**)

Système 1-ATP-----CP (Créatine Phosphate)

ATP sans Oxygène – sans acid lactique (ex Haltérophilie, plongon, course 100m)

**Système 2-Glucide(Glycogène musculaire) ----la dégradation du glycogène ---
donne de l'acide lactique (ex: 400m)**

**Système 3- La présence d'oxygène dans les muscles produit de l'ATP, en plus le
système utilise les glucides et lipids pour créer de l'ATP sur une plus longue
durée(Ex course 5000m, 10 000m, Marathon)**

Quelques Méthodes d'entraînement pertinente:

- La pliométrie
 - Très grand développement de la force/vitesse de façon spécifique
 - Coordination intramusculaire et vitesse de contraction améliorée
 - Désavantage: risque de blessures élevé si l'entraînement n'est pas progressif et si l'athlète n'a pas une force suffisante.
- Les circuits d'entraînement ou training circuit
 - Développe l'endurance musculaire et cardiovasculaire
 - Facile à utiliser avec un groupe
 - Peu d'effet sur le développement de la puissance
- La musculation
 - Méthode utilisée pour développer la force et l'endurance musculaire
 - Méthode importante surtout dans les phase de préparation physique générale

Les périodes dans la planification de l'entraînement sont:

- Préparation physique générale (PPG)
- Préparation physique spécifique (PPS)
- Préparation compétitive (PC)
- Compétition
- La période de transition (T)

Chacune de ces périodes est composé d'un ou de plusieurs méso cycle (4 semaines)

Pourcentage de temps alloué à la préparation physique par rapport aux autres facteurs de performance

Table 1.1

	PP Generale General	PP.Specifique Specific	Pre comp	Comp
Phys	30%	25 %	15%	5%
Tech	50%	35 %	25%	10%
Tact/Strat	15 %	35 %	30 %	45 %
Mental	5 %	5%	30%	40 %
Total	100 %	100%	100%	100%

Préparation Physique Générale :

- Développement et harmonisation des diverses qualités physiques. On travaille les points faibles
- Rendre le karatéka «athlète»
- On touche à toutes les qualités physiques requises en karaté de façon générale : Endurance Aérobie, Puissance Aérobie Maximal, Force, Puissance, endurance musculaire

Préparation Physique Spécifique :

- Développement des qualités physiques en rapport direct avec le sport de combat pratiqué, en fonction de l'athlète et des choix technicotactiques
- On va se concentrer sur des méthodes d'entraînement et des choix de mouvements plus spécifiques au besoin du karatéka.
-

PC (période compétition)

- Harmonisation et maintien de tous les facteurs de performance.
- On recherche le «peak»

La période de transition :

Il s'agit la période post-compétition, où l'on récupère, on baisse le volume et l'intensité des entraînements (plus ou moins longue selon les sports)

Quelques Définitions importantes:

La Force :

- C'est la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exercer une force contre une résistance.
- La force maximale d'un individu peut être symbolisée par le 1-RM (répétition maximale)

La puissance musculaire

La puissance musculaire est la faculté d'exécuter des actions motrices avec une intensité maximum, c'est-à-dire à la fois avec la **force**, mais aussi avec la **vitesse** la plus grande possible.

Endurance musculaire :

- C'est la capacité qu'a le muscle à répéter des contractions ou à maintenir une contraction statique.
- Cette qualité se développe en travaillant avec des charges se situant entre 20 % et 60 % du 1-RM.

Endurance Cardiovasculaire dans le contexte d'un combat

Elle, permet de soutenir un rythme de combat plus élevé, tout en retardant l'atteinte de la zone de manque d'oxygène qui entraînerait une production excessive d'acide lactique. Elle permet une récupération rapide entre les combats ou katas, elle permet également de récupérer plus vite la fatigue de son épreuve, ce qui peut aussi s'avérer précieux lors d'une compétition.

Combat : qualités athlétiques requises :

- Force musculaire générale pour les assauts (jambes), les corps à corps et tentatives de coups de pieds
- Puissance musculaire pour les assauts
- Flexibilité générale
- Gainage pour le cohésion du haut et du bas de corps et corps à corps et tentatives de projections
- Agilité et coordination pour les déplacements, les esquives et contre attaques

Pour maintenir un niveau de répétitions d'actions explosives (frappes isolées ou enchaînements courts) lors des phases de contres, contre-attaques et d'attaques, le plus élevé possible :

- Filière anaérobie alactique ;
- Filière puissance aérobie et dans une moindre importance zone mixte aérobie - anaérobie lactique ;
- Endurance de force vitesse spécifique sur les groupes musculaires « Quadriceps - Ischios jambiers - Fessiers » et « Deltoïdes - Triceps - Biceps - Pectoraux » pour les frappes, ainsi que les muscles de la cheville (mollets) pour des déplacements toniques spécifiques ;
- Vivacité, vitesse gestuelle et coordination spécifique ;
- Filière anaérobie lactique pour la fin de rencontre.

LE ROLE DE L'ENTRAINEUR DE DOJO DANS LA PRÉPARATION PHYSIQUE de L'athlète :

1. Connaître les besoins de ses athlètes et les communiquer au préparateur physique et surtout lui expliquer les spécificités du sport qu'il pratique, car on peut avoir affaire avec un préparateur physique qui n'est pas nécessairement un pratiquant du sport.
Le préparateur physique de son côté est là pour épauler et collaborer avec l'entraîneur dans l'intérêt de l'athlète et analyser le sport en question pour mieux répondre aux besoins de l'athlète.
2. Connaître les entraînements en préparation physique que ses athlètes font à l'extérieur (club) si c'est le cas et tenir compte dans l'élaboration des entraînements en salle avec l'athlète.
3. Surtout, tenir compte de la **fatigue** que ça implique et monitorer avec le préparateur Physique les périodes de récupération pour éviter le surentraînement

Conclusion:

La préparation physique en sports de combat est souvent déterminante sur la performance. Elle est de plus en plus prise au sérieux dans les sports comme le Taekwondo, le karaté et le judo. De plus les orientations générales et orientées de l'entraînement physique sont très importantes dans la planification globale de la préparation de l'athlète, certains entraîneurs spécifiques sont encore retissants aux changements de leur sport et à l'évolution de la science du sport.

Pour être cohérente, la préparation proposée doit être spécifique à une discipline et à un objectif donné. Il est toujours important de mobiliser et responsabiliser les sportifs en fin de saison. Ces derniers doivent être conscients qu'un état physique mauvais avant la préparation générale retarde la réelle préparation spécifique et peut hypothéquer leur saison entière.

Bon entraînement

