

DIX CONSEILS UTILES À NE PAS OUBLIER DANS LA PRÉPARATION DU PROGRAMME DE REPRISE

Michel Brahmi.

Règle n° 1

Fixer les objectifs de la période préparatoire.

Règle n° 2

Définir le plan à travers les méthodologies, les moyens, les espaces et les temps à utiliser pour la réalisation des objectifs.

Règle n° 3

Noter les considérations et les exercices que vous réalisez effectivement dans la séance d'entraînement, soit pour les comparer avec ceux que vous avez programmé, soit pour en vérifier les buts.

Règle n° 4

Suivre une progression didactique cohérente avec la phase de travail à développer, en proposant des exercices à intensité et difficulté croissante (facile - difficile, léger - lourd).

Règle n° 5

Adapter le plan et les méthodologies d'entraînement à l'âge chronologique et biologique, considérées sous une forme générale (catégorie) et individuelle.

Règle n° 6

Observer avec attention la réponse physiologique, physique et émotive de chaque joueur aux entraînements proposés.
Écouter les sensations subjectives, faire référence périodiquement à quelques tests utiles de vérification, considérer surtout la performance sportive.

Règle n° 7

Attribuer autant d'importance aux temps de récupération qu'aux temps de travail

Règle n° 8

Réserver toujours une phase de la séance d'entraînement aux exercices de prévention (postures, stretching, proprioception).

Règle n° 9

Sensibiliser les joueurs vers une hygiène alimentaire et de vie quotidienne correcte afin d'optimiser les temps de récupération.

Règle n° 10

Fixer toujours les séances en accord avec l'entraîneur (si il existe deux techniciens aux fonctions distinctes) ou combiner avec cohérence la partie athlétique à la phase technico - tactique.