FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE VOLLEYBALL



MANUEL POUR ENTRAÎNEURS NIVEAU II

Table des matières

Introduction 4

Chapitre I. 6

Théorie de l'entraînement 6

1. **OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT DE VOLLEYBALL** 6
2. **CAPACITÉ DE PERFORMANCES** 7
3. **FORME SPORTIVE** 7
4. **LE SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT DE VOLLEYBALL** 8
5. **PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIAUX** 8
6. **CONTENU DE L'ENTRAÎNEMENT DE VOLLEYBALL** 12
7. **STIMULI D'ADAPTATION** 12
8. **PRÉPARATION GÉNÉRALE ET SPÉCIALE** 13
9. **PRESSION MÉCANIQUE ET BLESSURES** 14
10. **ÉVALUATION DE L'ENTRAÎNEMENT** 15
11. **ÉTAPES DU SUCCÈS ATHLÉTIQUE** 16

Chapitre II. Entraînement physique au volleyball 17

1. **CARACTÉRISTIQUES DU VOLLEYBALL** 17
2. **ENTRAÎNEMENT À LA RÉSISTANCE** 22
3. **ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC** 30

Chapitre III. Modèle de développement du joueur 35

1. **MODÈLES** 35
2. **MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT** 35
3. **ÉTABLIR L'OBJECTIF** 36
4. **PROGRAMME MOTEUR** 38
5. **EXERCICES** 38
6. **SPÉCIALISATION** 39
7. **LA FATIGUE PHYSIQUE** 39
8. **FEEDBACK** 41
9. **PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE** 41
10. **HABILETÉS TECHNIQUES** 43

Chapitre IV. Tactiques évoluées 57

1. **FORMATION D'ÉQUIPE** 57

2. Le système de numérotation de l'ATTAQUE DEFINIT LES ROLES / POSITIONS DES JOUEURS 60

3. SYSTEME OFFENSIF DE COMBINAISON DE JEU (SYSTEME D'ATTAQUE MULTIPLE) 64

4. ANALYSE D'ÉQUIPE DE HAUT NIVEAU – JEUX OLYMPIQUES DE LONDRES DE 2012 67

Chapitre V. Aspects relatifs à l'entraînement 75

1. GESTION ET ENTRAÎNEMENT D'UNE ÉQUIPE 75

2. L'ENTRAÎNEUR EST LE DIRECTEUR DU MATCH 77

3. LA PRÉPARATION DE L'ÉQUIPE AU MATCH 78

4. DIRIGER L'ÉQUIPE JUSTE AVANT ET PENDANT LE MATCH 81

5. ÉVALUATION DU MATCH 86

Chapitre VI. Préparation psychologique au Volleyball 88

1. PREPARATION PSYCHOLOGIQUE 88

2. COMMUNICATION 97

Chapitre VII. Qualités psychologiques des joueurs de Volleyball 101

1. QUALITES PSYCHOLOGIQUES REQUISES DES JOUEURS DE VOLLEYBALL 101

2. ENTRAINER A AMELIORER LES QUALITES PSYCHOLOGIQUES DES JOUEURS 105

3. ARRANGEMENT GENERAL DE L'ENTRAINEMENT PSYCHOLOGIQUE 112

Chapitre VIII. Consolidation d'équipe au Volleyball 115

1. DEFINITION DU GROUPE SPORTIF 115

2. UNE RELATION D'AMOUR ET DE HAINE ENTRE LA COHESION ET LA PERFORMANCE ? 115

3. BRANCHES DU SPORT ET TACHES SPORTIVES 116

5. LE PROCESSUS DE CONSOLIDATION D'EQUIPE 120

6. CONCLUSION 130

Annexe 1 Résultats des compétitions de la FIVB 132

Annexe 2 Matériel de référence supplémentaire 139

Contributeurs 140

Introduction

La FIVB (Fédération Internationale de Volleyball)

La FIVB est l'instance dirigeante mondiale du volleyball et du beach volley. Fondée à Paris le 20 avril 1947 en tant qu'organisation à but non lucratif, elle s'emploie à développer les deux disciplines à travers le monde par la programmation et l'organisation de compétitions internationales, de cours et de séminaires, ainsi que par la promotion d'autres activités de formation. Elle réalise ces objectifs à travers une large collaboration avec les cinq confédérations continentales, les 221 fédérations nationales et diverses autres parties prenantes. La FIVB, qui possède la personnalité juridique, a son siège à Lausanne (Suisse) depuis 1984.

221 fédérations nationales affiliées

Le volleyball, promu conjointement par la FIVB et ses 221 fédérations nationales affiliées, est aujourd'hui un des principaux sports internationaux. C'est un sport véritablement unique, pouvant s'adapter facilement à de nombreuses configurations en intérieur comme en extérieur, en fonction des besoins. Rien d'étonnant, donc, à ce que le volleyball et le beach volley soient des sports idéaux pour tous les âges, amusants et faciles à apprendre. Ce sport exige, en outre, peu d'équipements ou d'installations, développe l'esprit d'équipe et constitue une formidable source de divertissement, pour les hommes comme pour les femmes.

En tant qu'instance dirigeante mondiale du volleyball sous toutes ses formes (volleyball, beach volley, park volley, u-volley, mini-volleyball et volleyball scolaire), la FIVB gère et encourage la pratique et l'expansion du volleyball, mais aussi propose et met en œuvre des programmes destinés à promouvoir des initiatives internationales de développement à travers le volleyball.

Les 5 confédérations continentales de la FIVB sont : la Confédération asiatique de volleyball (AVC), la Confédération africaine de volleyball (CAVB), la Confédération européenne de volleyball (CEV), la Confédération sud-américaine de volleyball (CSV) et la Confédération de volleyball d'Amérique du Nord, d'Amérique centrale et des Caraïbes (NORCECA).

Aujourd'hui et demain

La FIVB, composée de 221 fédérations affiliées, gère et assure la promotion de toutes les formes de volleyball et de beach volley dans le monde entier, à travers différentes compétitions : Championnats du monde, Ligue mondiale, Grand Prix mondial, Coupe du monde, Coupe des grands champions, Championnats du monde des clubs, Circuit mondial FIVB Swatch, Championnats du monde FIVB Swatch, Coupe continentale de beach volley, Coupe du monde de beach volley, les compétitions pour les juniors et pour la jeunesse, sans oublier, naturellement, les Jeux Olympiques.

Matériel de formation

Ces dernières années, la FIVB a investi dans de nouvelles ressources pédagogiques qui sont disponibles sur son site Web. Il est essentiel que les entraîneurs tirent parti des exemples de meilleures pratiques des champions de volleyball du monde entier en utilisant ce matériel. Il est fourni sur le site Web technique de la FIVB comme une ressource librement accessible aux fédérations nationales, aux joueurs, aux entraîneurs et aux officiels. Ce matériel, qui sert désormais de base à l'enseignement du volleyball lors des cours et séminaires d'entraîneurs dispensés par la FIVB, est accessible aux adresses suivantes :

- http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Technical_Library.asp

Toutes les ressources pédagogiques mentionnées ci-dessus font partie de la bibliothèque électronique d'enseignement utilisée lors des cours pour entraîneurs dispensés par la FIVB. Le contenu de cette bibliothèque d'enseignement évolue rapidement en fonction de l'évolution des besoins et s'enrichit régulièrement de nouveau matériel.

Chapitre I.
Théorie de l'entraînement

INTRODUCTION

Pour répondre efficacement aux objectifs d'amélioration des performances du volleyball individuel et en équipe, l'entraînement de volleyball se doit d'être bien organisé et suffisamment complexe. Ce chapitre fournit des informations détaillées sur les caractéristiques de base de l'entraînement, les principaux critères de performance du volleyball et un large éventail de questions connexes.

1. OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT DE VOLLEYBALL

L'entraînement de volleyball vise deux types de résultats. Le premier correspond à des états physiques développés, le second se traduit immédiatement par ces états physiques en équipe et par les performances individuelles. Ces résultats sont étroitement liés.

L'entraînement de volleyball est un processus spécialisé à long terme qui repose sur le développement de la forme physique des joueurs. Bien que la forme physique ne soit pas l'objectif principal, elle est la base solide sur laquelle repose le développement des autres états. Nous définissons la forme physique comme " l'aptitude d'un corps à réagir de manière optimale aux stimuli tant de son environnement extérieur que de son cadre intérieur grâce au travail de ses muscles. "



Entraînement, Kazakhstan – Grand Prix mondial féminin 2014

2. CAPACITÉ DE PERFORMANCES

L'entraînement spécialisé à long terme doit nécessairement déboucher sur une forme spécialisée d'adaptation. C'est ce que l'on appelle habituellement la capacité de performances, qui est définie comme " l'adaptation du corps d'un joueur à des efforts importants et répétés d'un caractère spécifique. " Mais aussi, d'un point de vue différent : le niveau de capacité à l'effort d'un joueur dans le cadre d'un effet identique à l'effort fourni par des joueurs lors de matches de volleyball.

Une telle adaptation entraîne des modifications positives dans diverses fonctions corporelles et dans la musculation de différentes parties du corps. Parmi les modifications adaptatives, on peut distinguer :

1) celles qui se produisent à l'intérieur de l'activité du système nerveux central,
2) celles qui se produisent dans d'autres tissus du corps.

Pour évaluer ou mesurer la capacité de performances, les joueurs doivent se soumettre à des efforts spécifiques, déterminés très précisément, après quoi les réponses de leur corps doivent être mesurées :

- au repos (avant le début du test),
- après un effort normal,
- après un effort maximal,
- après un certain temps de récupération.

Concernant la réponse corporelle, nous distinguons entre la capacité de performances générale et la capacité de performances spécifique. La capacité de performances générale : après avoir soumis des joueurs à un effort spécifique, leur réponse corporelle est mesurée par une fonction non spécifique. La capacité de performances spécifique : après avoir soumis des joueurs à un effort spécifique, leur réponse corporelle est mesurée par une fonction spécifique.

3. FORME SPORTIVE

Si un joueur a un haut niveau de capacité de performances, cela ne signifie pas nécessairement qu'il fournira les performances les plus élevées ou les meilleures lors d'un match. Cela crée seulement le potentiel.

Les joueurs doivent créer un autre niveau d'adaptation qui est temporaire, complexe et équilibré à l'égard des systèmes corporels concernés et qui ajuste les activités du joueur à son environnement social. C'est ce que l'on appelle la forme sportive et que l'on définit comme l'état de préparation optimale permettant aux joueurs de fournir leurs performances maximales.

Les joueurs acquièrent et développent la forme sportive en fonction de chaque niveau de capacité de performances. L'expérience montre que les joueurs ne peuvent pas conserver leur forme sportive pendant plus de deux mois et qu'il est même difficile de la maintenir pendant deux mois.

Pour développer la forme sportive, les mécanismes d'adaptation impliquent totalement le système nerveux et diverses qualités mentales. Dans la capacité de performances, les réponses corporelles correspondantes sont principalement représentées par les systèmes assurant l'alimentation du corps en énergie. Pour adapter un joueur au niveau de forme sportive, tout le système et toutes les fonctions concernés doivent être équilibrés en conséquence, sinon, des risques de déséquilibre ne permettraient pas la création des connexions du cortex assurant l'état de préparation optimale requis.

Il est très important de trouver des indicateurs fiables qui aideront l'entraîneur à déterminer si des joueurs ont ou non atteint leur niveau de forme sportive et à savoir quand ils l'ont perdu. La forme sportive est généralement caractérisée par la stabilité des performances. D'autres indicateurs signalent qu'un joueur est dans sa forme sportive :

- l'aptitude à travailler rapidement à l'entraînement ou lors des matches ou à récupérer rapidement après l'effort,
- un meilleur fonctionnement économique du corps,
- l'acquisition et l'entretien du " toucher du ballon ",
- un plus haut niveau de volonté, d'effort et de désir qui se traduit par la détermination à gagner en toutes circonstances et qui augmente lorsque la situation se détériore.

4. LE SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT DE VOLLEYBALL

On appelle système d'entraînement de volleyball le vaste ensemble de connaissances, organisé logiquement, concernant les fonctions sociales, les objectifs, les principes, le contenu, l'élaboration, l'organisation, l'évaluation et les autres conditions et facteurs nécessaires qui déterminent dans une large mesure le déroulement et les résultats de l'entraînement.

5. PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIAUX

Cette section décrit les principes visant le développement le plus efficace de diverses aptitudes, qualités et techniques.

5.1. Principes d'unité entre la préparation générale et la préparation spécifique

L'entraînement de volleyball désigne une formation spécialisée hautement efficace qui ne peut pas être créée sans se baser sur le développement général de diverses fonctions et qualités. L'entraînement s'articule donc en deux parties différentes : la préparation générale et la préparation spécifique.
La préparation générale crée et élargit les conditions requises sur lesquelles s'appuie la capacité de performances au volleyball comme la base d'une augmentation générale des possibilités de fonctionnement d'un joueur. La préparation spécifique, quant à elle, assure le développement de techniques, d'aptitudes motrices et de qualités mentales spécifiques au volleyball.

5.2. Principes d'alternance de charge et de repos

Ce principe reflète le fait que la récupération est tout aussi importante que la charge de l'entraînement. Par conséquent, l'entraîneur ne doit pas se demander uniquement comment imposer une charge aux joueurs, mais aussi la durée et les autres paramètres du repos, afin de permettre l'apparition des processus corporels correspondants.
Il y a deux aspects principaux pour l'organisation et l'ajustement de l'entraînement :

1) L'effet d'une telle charge doit renforcer les traces laissées par la charge précédente. L'influence des charges successives doit maximiser les effets positifs et minimiser les effets combinés négatifs.
2) Les intervalles de repos doivent correspondre à l'exercice d'entraînement particulier : être suffisamment longs lorsqu'une récupération totale est nécessaire ou ne pas permettre une récupération totale lorsqu'un épuisement accru est requis.

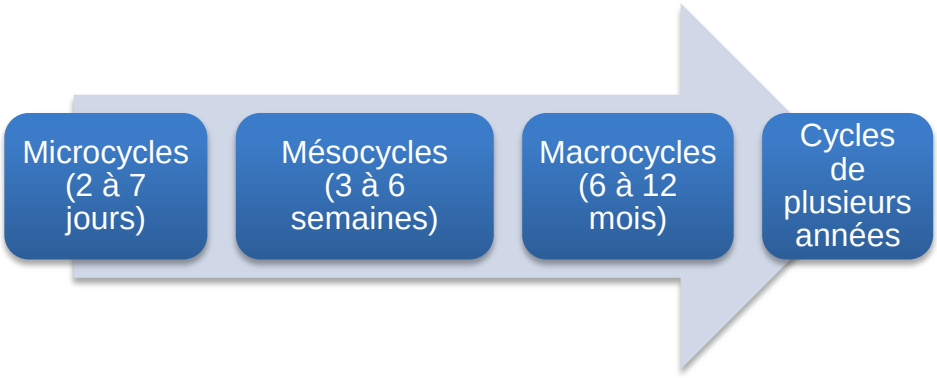
5.3. Principe de fluctuation de la charge de l'entraînement en vagues

La relation entre la charge et le repos a déjà été expliquée. Le repos, toutefois, ne devait pas être compris comme uniquement passif. Dans l'entraînement, la récupération après un certain type de charge intervient principalement lorsque l'on vient à bout d'un autre type de charge. Ce repos est souvent actif. Cette situation, conjuguée avec la nécessité d'utiliser un maximum de charges dans certains temps, fait apparaître la dynamique temporelle de la charge comme une succession de vagues.

L'entraînement se compose de quatre sortes de cycles :

1) Microcycle : durant de 2 ou 3 jours jusqu'à 7 jours ; souvent une semaine. Souvent utilisé avec un sous-groupe appelé " offensif ", où l'intensité d'entraînement est relativement élevée.
    a. Phase initiale
    b. Développement
    c. Choc
    d. Entretien
    e. Réduction
    f. Pic
    g. Récupération
    h. Transition
2) Mésocycle : habituellement composé de plusieurs microcycles (de 3 à 6 semaines), utilisé au début de la période de préparation. Les principaux mésocycles assurent l'accomplissement des tâches planifiées. Les mésocycles pré-compétition servent à ajuster la forme sportive des joueurs pour obtenir les meilleures performances.
    a. Phase de développement
    b. Stabilisation
    c. Pré-compétition
    d. Compétition
    e. Récupération
3) Macrocycle : la durée varie de 6 mois à 1 an (généralement 1 an)

4) Cycle de plusieurs années : composé de plusieurs macrocycles.



Les deux premiers types sont conçus pour accomplir des tâches d'entraînement sélectionnées. Les mésocycles sont les éléments décisifs de l'entraînement et doivent prévoir suffisamment de temps pour réaliser les tâches sélectionnées. Les deux derniers types visent à définir des objectifs corrects et réalistes en liaison avec les diverses composantes de l'entraînement.

5.4. Planification

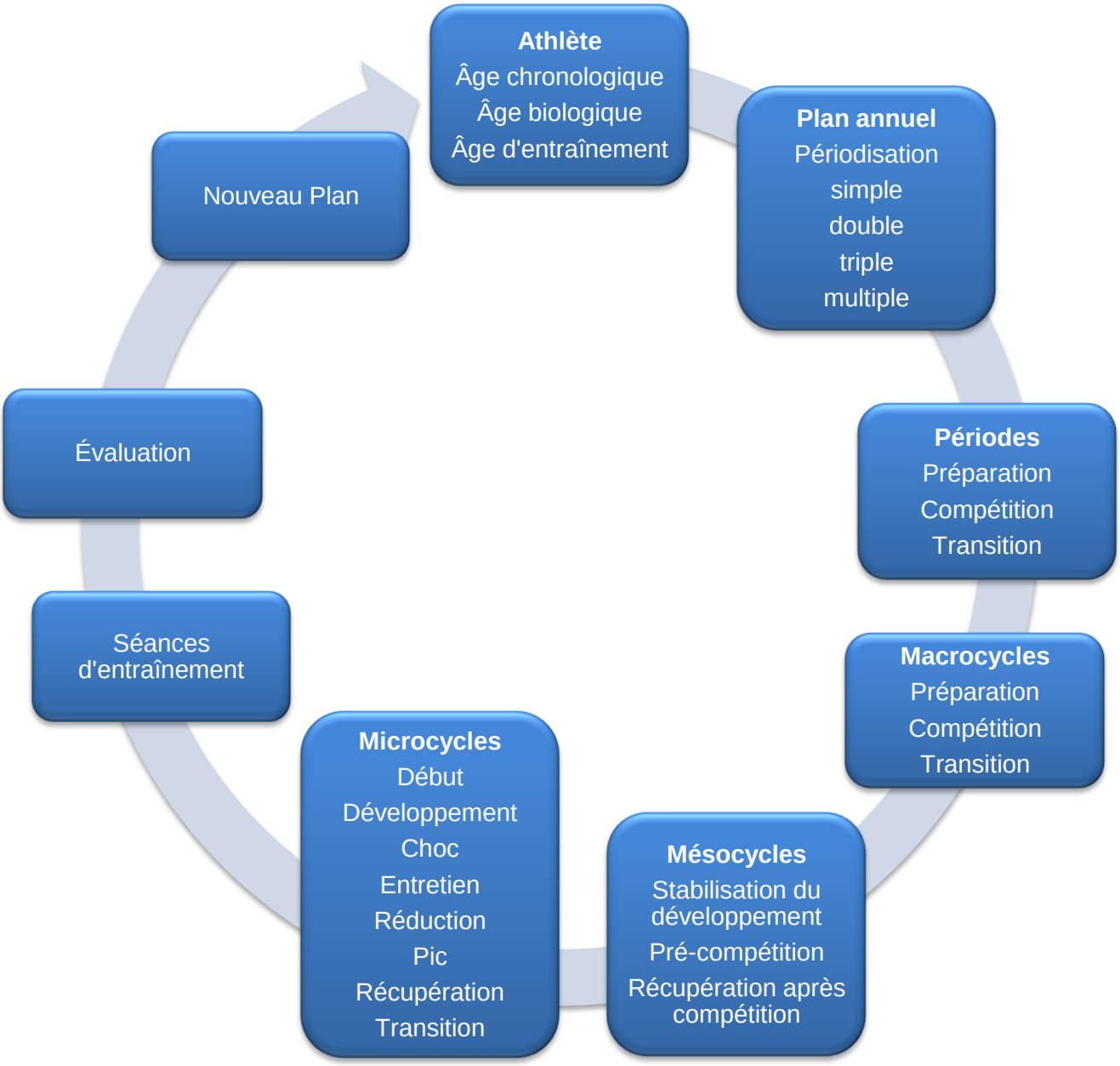
5.4.1. Les raisons d'avoir un plan :

- Projection d'objectifs sur une période donnée
- Définition des moyens appropriés pour atteindre les objectifs
- Coordination d'actions intégrées
- Définition de ce qui doit être évalué, quand cela doit être évalué et qui doit l'évaluer

5.4.2. Ce qu'il doit y avoir dans le plan

- Ce qu'il faut faire.
- Quand le faire.
- Comment le faire.
- Fréquence
- Qui est responsable.

5.4.3. Cycle de planification


Athlète
Âge chronologique
Âge biologique
Âge d'entraînement
Plan annuel
Périodisation
simple
double
triple
multiple
Périodes
Préparation
Compétition
Transition
Macrocycles
Préparation
Compétition
Transition
Mésocycles
Stabilisation du développement
Pré-compétition
Récupération après compétition
Microcycles
Début
Développement
Choc
Entretien
Réduction
Pic
Récupération
Transition
Séances d'entraînement
Évaluation
Nouveau Plan

6. CONTENU DE L'ENTRAÎNEMENT DE VOLLEYBALL

Le processus d'entraînement complet se compose de trois domaines de base :

1) les compétitions,
2) les activités d'entraînement dans des unités d'entraînement,
3) la récupération.

Le but des compétitions est de mettre en évidence les résultats de l'entraînement. Elles agissent très puissamment comme des stimuli adaptatifs. Le but des unités d'entraînement est essentiellement de stimuler l'adaptation. Elles fournissent des occasions de diverses compétitions entre les joueurs. La récupération joue un rôle de soutien dans une majorité de cas et peut être utilisée pour stimuler les réponses corporelles, influant ainsi sur les changements adaptatifs futurs. Les entraîneurs doivent répondre à deux questions très importantes à propos de leur activité pratique :

1) Que faut-il insérer dans les unités d'entraînement à travers les stimuli d'adaptation ?
2) Comment administrer les stimuli sélectionnés par des méthodes adaptées ?

7. STIMULI D'ADAPTATION

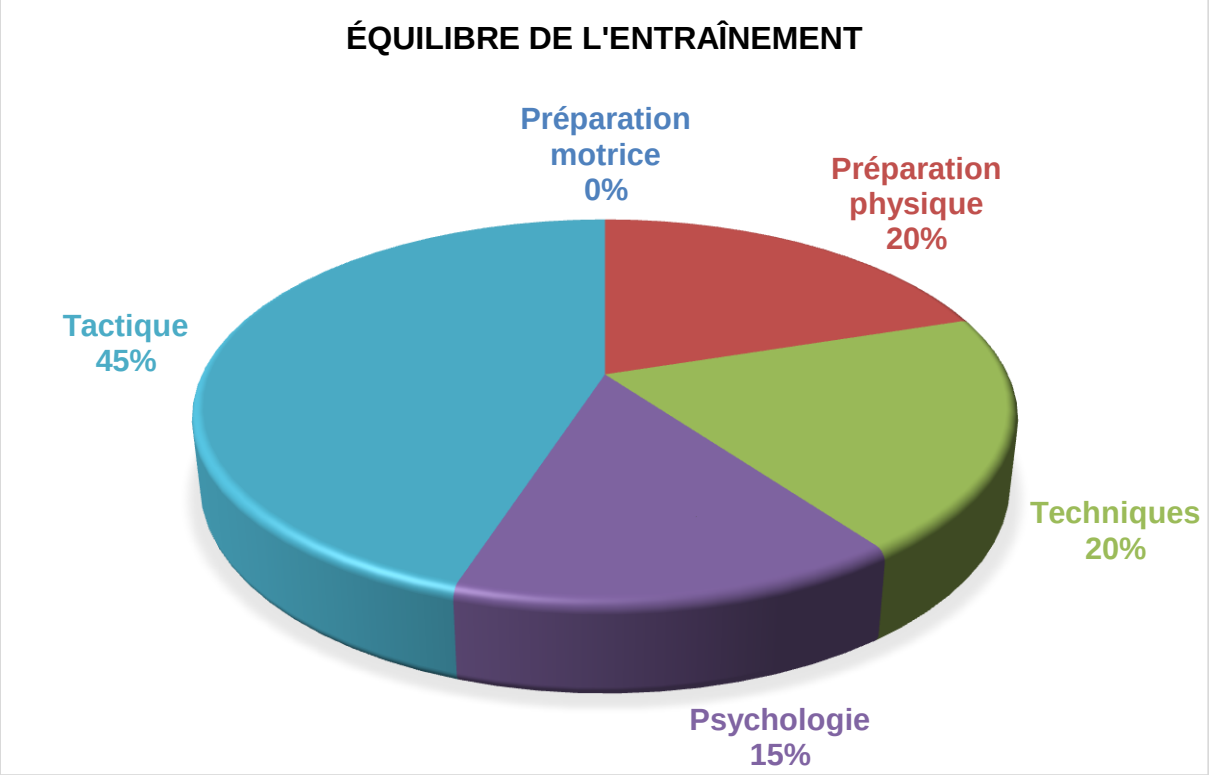
Les stimuli d'adaptation sont subdivisés en deux groupes :

1) spécifiques,
2) non spécifiques.

Les stimuli spécifiques sont tous les exercices de l'entraînement de volleyball. La très grande palette d'autres stimuli sont considérés comme non spécifiques : les facteurs naturels (le soleil, l'air frais, l'air avec une pression d'oxygène plus faible, etc.) ; le régime alimentaire (la nourriture correspondant aux tâches d'entraînement, les compléments vitaminiques, suffisamment d'eau, etc.) ; l'eau sous différentes formes (douche simple, alternance d'eau chaude et d'eau froide, bain de vapeur, massage sous l'eau, etc.) ; divers types de massage (relaxant, thaïlandais, curatif, etc.) et moyens psychologiques (encouragement, conseils, punitions, relaxation).

Par " méthode ", on entend des procédures étape par étape d'application des différents stimuli d'adaptation. Certaines méthodes et certains stimuli d'adaptation sont conçus pour accomplir les tâches d'un seul élément d'entraînement, tandis que d'autres peuvent être utilisés d'une manière plus générale. Leur utilisation permet à l'entraîneur de remplir des tâches de conditionnement, ainsi que des tâches de préparation technique. La sélection de stimuli d'entraînement et de méthodes pour leur application est la tâche la plus importante de l'entraîneur.

8. PRÉPARATION GÉNÉRALE ET SPÉCIALE



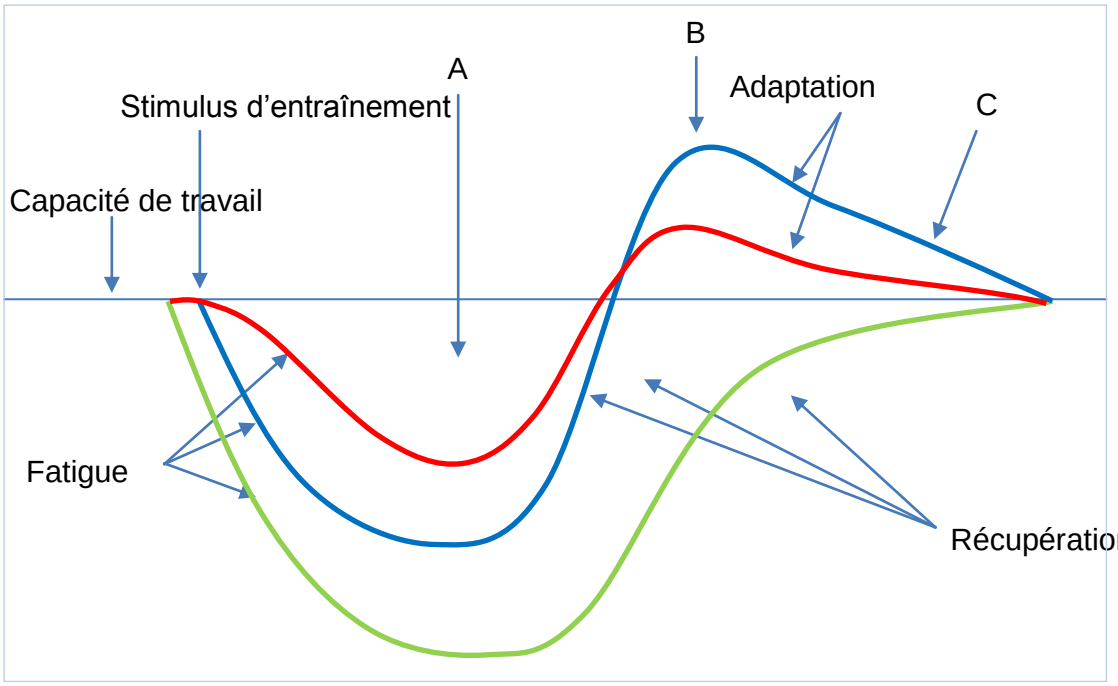


L'entraîneur en chef Giovanni Guidetti (ALL) – Championnat du monde féminin 2014

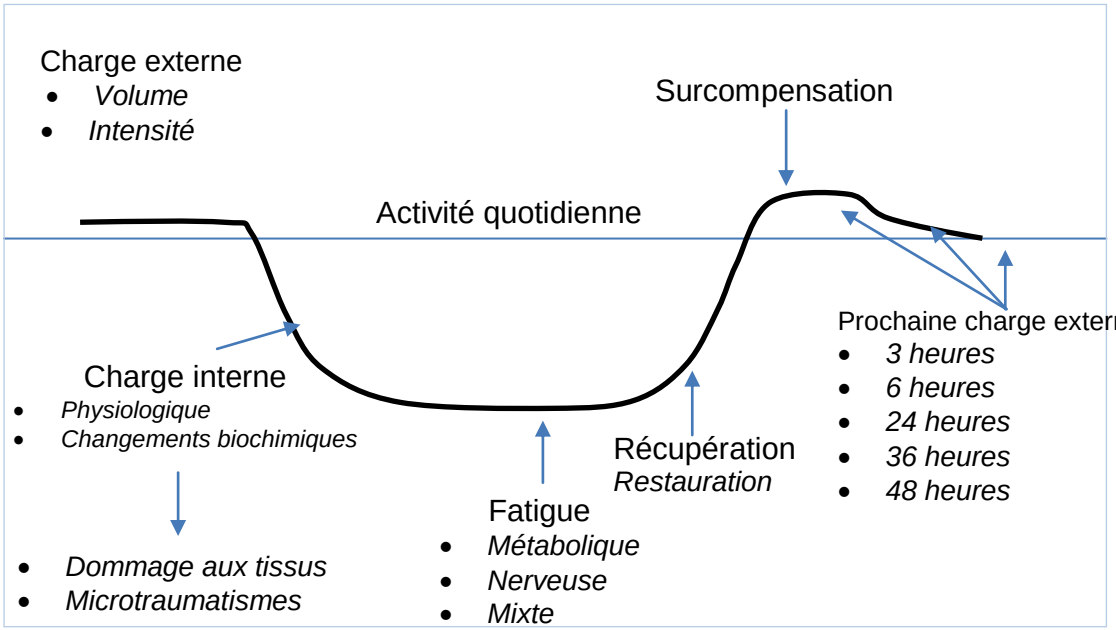
9. PRESSION MÉCANIQUE ET BLESSURES

9.1 Alternance de charge et de pression

9.1.1 Le modèle de Yakovlev



9.1.2 Adaptation à l'entraînement



9.1.3 Charge de l'entraînement

Efforts physiques et mentaux du joueur entraînés par les stimulations motrices pour développer ou maintenir l'état d'entraînement.

9.1.4 Volume d'entraînement

Le volume est une composante de la charge de l'entraînement englobant la durée ou l'étendue de l'exercice.

9.1.5 Intensité d'entraînement

L'intensité d'entraînement est une composante quantitative englobant la durée, la longueur ou l'étendue de l'exercice.

9.1.6 Fréquence d'entraînement

La fréquence d'entraînement correspond au nombre de séances d'entraînement au cours d'une période donnée (jour, microcycle ou mésocycle).

10. ÉVALUATION DE L'ENTRAÎNEMENT

10.1. Contrôle et évaluation de l'entraînement et des résultats

Le feedback fournit à l'entraîneur des informations utiles à une planification et une application correctes de ce processus. Il fournit aussi des informations précieuses aux joueurs qui souhaitent corriger leur activité et leur motivation. Une bonne évaluation de l'entraînement nécessite des comptes rendus exhaustifs et précis pendant le déroulement de l'entraînement, ainsi que des mesures systématiques et régulières de l'entraînement mis au point.

L'évaluation de l'entraînement doit être approfondie et précise et doit être effectuée avec les mêmes paramètres que ceux que l'entraîneur a déjà utilisés pour la planification. Les comptes rendus doivent comporter deux types d'informations : la structure du contenu et la dynamique de la charge de l'entraînement.
La structure du contenu est consignée d'après le temps consacré à ses composantes individuelles. Elle doit contenir des données sur les éléments suivants : préparation physique ; préparation technique et tactique ; matches, y compris les matches dans les unités d'entraînement ; préparation psychologique (s'il y a lieu) ; évaluation et divers bilans ; récupération contrôlée et remise en forme ; évaluations théoriques et réunions.

L'entraîneur ou un de ses assistants prend des notes pendant l'unité d'entraînement. Ces notes mentionnent les écarts par rapport aux activités planifiées ou les données particulières qui n'étaient pas planifiées. C'est seulement une fois l'unité d'entraînement terminée que le compte rendu peut être finalisé sur des fiches spécialement préparées ou dans un journal d'entraînement.

Les effets cumulatifs de l'entraînement (changements corporels permanents chez les joueurs) sont consignés à travers les résultats des matches, divers tests, des tests moteurs spéciaux, d'autres mesures et examens, notamment les paramètres biologiques permanents.

10.2. Résultats des matches

Ce sont les indicateurs les plus complexes, car ils reflètent des influences qui ne peuvent pas, en pratique, être examinées au moyen d'autres procédures. Ils indiquent uniquement le rapport entre les performances des différentes équipes, mais n'apprennent pas grand chose sur le niveau absolu de performances d'une équipe.

10.3. Résultats des tests

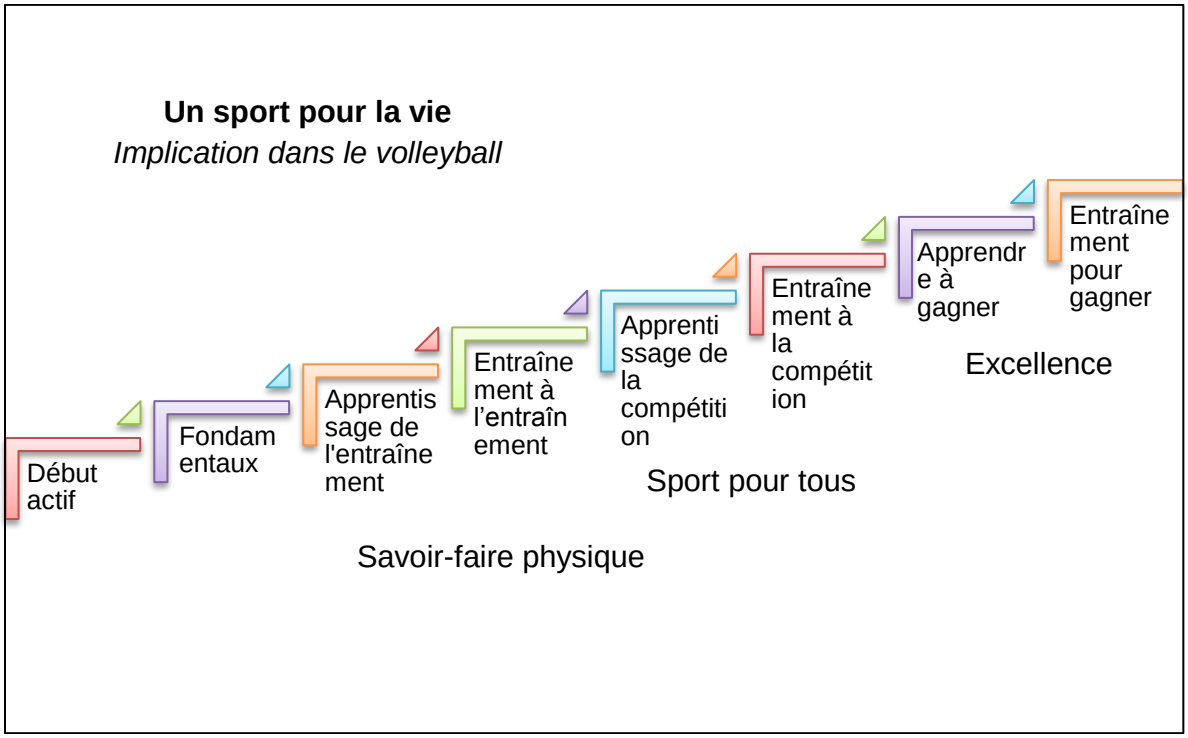
Pour avoir une certaine image de la composante totale, un entraîneur peut utiliser de nombreux tests, car un test donné décrira uniquement une partie déterminée de chaque composante. Les tests servent non seulement à décrire diverses caractéristiques de mouvement, mais aussi à mettre en évidence les facteurs sociaux et les facteurs déterminants de la personnalité des joueurs, tels que les relations entre les joueurs.

10.4. Résultats d'autres mesures et examens

Le poids corporel, la capacité aérobie maximale, les paramètres de force d'un mouvement, etc. fournissent des données d'analyse précises sur le niveau d'adaptation actuel dans une direction donnée. Lorsqu'ils sont mesurés régulièrement pour les différents joueurs, les résultats fournissent des données très précieuses. À la fin des mésocycles et des macrocycles, l'entraîneur doit analyser les données obtenues en comparant les résultats antérieurs au volume de travail d'entraînement réalisé. Le résultat de cette comparaison indique la direction principale pour la préparation du nouveau plan d'entraînement.

11. ÉTAPES DU SUCCÈS ATHLÉTIQUE

12.



Chapitre II.
Entraînement physique au volleyball

Les éléments qui déterminent les performances au volleyball sont la technique, la tactique, le mental et les éléments physiques. Le jeu devenant plus rapide et plus dynamique, on consacre de plus en plus de temps aux aspects techniques et tactiques. Cependant, l'aspect physique devient également un des aspects sur lesquels on compte le plus.

Une force explosive est nécessaire pour sauter et se réceptionner lors de l'attaque et du contre, ainsi bien dans le tronc, les épaules que dans les membres supérieurs lorsque le bras est balancé pour frapper en attaque. Pour améliorer l'aptitude dans ces domaines, il est nécessaire d'améliorer l'aptitude physique à travers un entraînement à la résistance. L'entraînement à la résistance est également nécessaire pour empêcher des blessures internes et externes.

Pour créer un programme d'entraînement à la résistance approprié et efficace, il est nécessaire de comprendre les caractéristiques spécifiques du sport et des blessures internes et externes potentielles qui sont courantes dans ce sport. Les diverses caractéristiques du volleyball ont été abondamment étudiées dans la littérature et la recherche. Elles seront passées en revue dans ce chapitre, avec l'introduction des méthodes et rubriques d'entraînement et de préparation physique.

1. CARACTÉRISTIQUES DU VOLLEYBALL

1.1 Caractéristiques du jeu

Attaque : une action de balancement du bras au-dessus de la tête, similaire à celles du tennis et du baseball, est réalisée. La différence majeure est que cette action est réalisée en suspension dans l'air sans support au sol après le saut et en frappant le ballon sans utiliser aucun équipement.

Contre : comme l'attaque, c'est une action réalisée en suspension dans l'air sans support au sol, mais qui consiste à arrêter un ballon provenant d'une attaque qui peut circuler à plus de 100 km/h, avec les deux mains (ou une main) ou les deux avant-bras. Le contreur doit se déplacer et sauter rapidement en fonction de la passe et du positionnement de l'attaquant et tenir une position (sans torsion) en l'air.

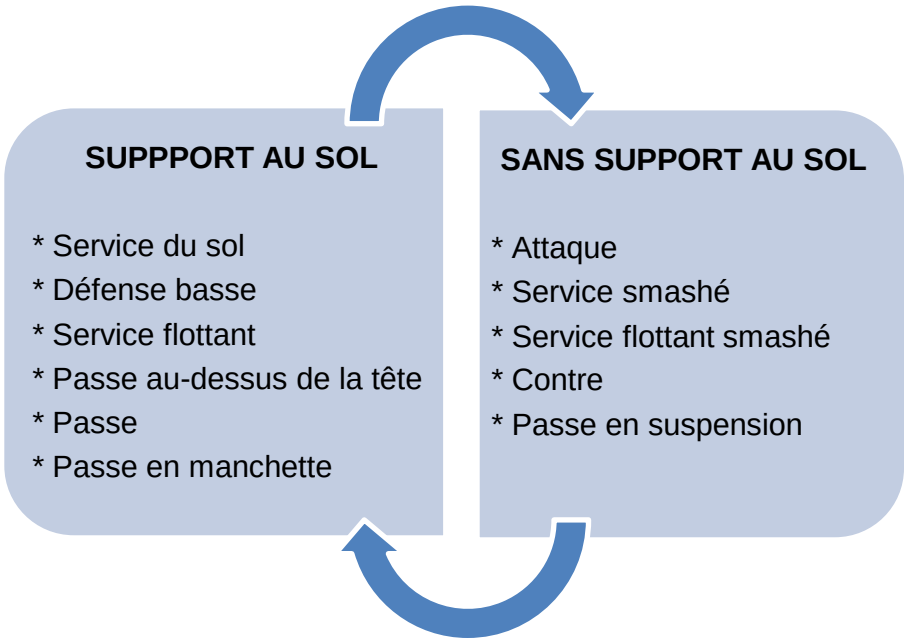
Réception, défense basse : en volleyball masculin, la réception d'un service smashé doit être effectuée en seulement 0,7 seconde après le service. La réception du ballon en position accroupie permet un meilleur contrôle du ballon.

Service smashé, service smashé flottant : comme pour l'attaque.

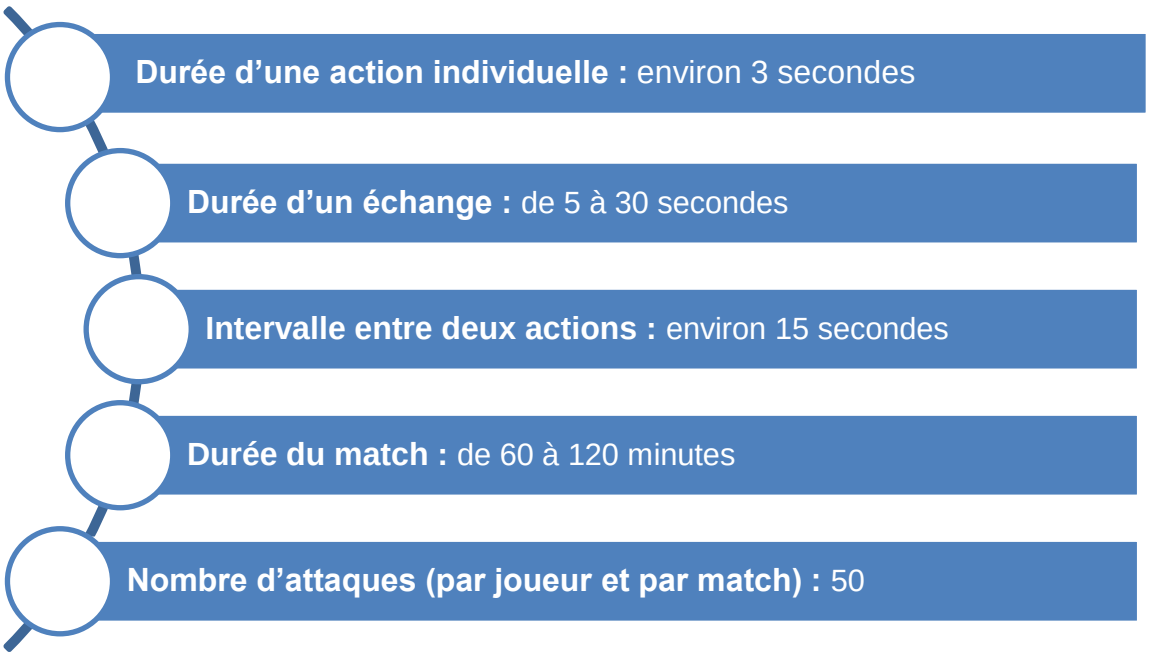
Service flottant : utilise la chaîne cinétique avec support au sol, en transférant l'énergie des membres inférieurs vers les membres supérieurs pour frapper le ballon par une action au-dessus de la tête.

Placement : sans pratiquement aucune course directe, le joueur doit se déplacer initialement avec précision, puis réaliser des mouvements agiles, y compris avec des changements de direction.

Actions avec et sans support au sol



1.2 Caractéristiques du jeu



Le volleyball nécessite l'aptitude physique de répéter des mouvements très puissants avec des intervalles de récupération courts.

En outre, aux Championnats du monde et aux Jeux Olympiques, la durée du tournoi est d'environ 2 semaines, comportant 8 à 12 matches pour atteindre la finale.

Il faut réfléchir à des méthodes d'entraînement et de préparation physique permettant de créer une bonne condition physique et d'améliorer la faculté de récupération.

1.3 Facteurs physiques

Attaque, service :	amplitude de mouvement et stabilité des articulations de l'épaule et de la poitrine, amplitude de mouvement des vertèbres thoraciques, stabilité et force du tronc.
Réception, défense basse :	souplesse de la cheville, des articulations et des muscles fléchisseurs de la hanche, stabilité des articulations de l'épaule et du coude, stabilité du tronc.
Contre :	stabilité et force du tronc. stabilité des articulations de l'épaule et du coude,
Passe :	amplitude de mouvement et stabilité des articulations de l'épaule et de la poitrine, amplitude de mouvement de l'articulation du poignet.
Saut :	force (puissance) musculaire des fesses et des jambes, force du tronc.

1.4 Blessures courantes causées par des accidents et par le stress

Articulation de l'épaule :	blessures causées par un mouvement au-dessus de la tête et une sur-utilisation.
Doigts :	des blessures peuvent se produire lors d'un contre, notamment à l'auriculaire. Les doigts sont aussi parfois exposés à des blessures par lacération.
Lombaires :	des blessures sont causées par l'impact de la réception au sol après un saut et par la position accroupie requise pour la défense basse et la réception. Les jeunes athlètes sont aussi exposés à des douleurs lombaires dues à l'extension et à la rotation nécessaires dans les mouvements d'attaque.
Articulation du genou :	les blessures les plus courantes sont la desmite (inflammation d'un ligament) causée par des sauts répétés. Les joueurs peuvent perdre l'équilibre en se réceptionnant au sol sur le pied d'un autre joueur après une attaque ou un contre et se blesser aux ligaments semilunaires.
Jambes :	blessures causées par des sauts continuels.

Chevilles :	des blessures aiguës peuvent se produire lors de l'exécution de mouvements latéraux rapides et en cas de réception au sol sur le pied d'un autre joueur après une attaque ou un contre.

Articulation de l'épaule

- Déchirure de la coiffe des rotateurs, lésion SLAP, atrophie du muscle infra-épineux

Doigts

- Entorses, dislocation, fractures

Lombaires

- Lumbago fascial, spondylolyse

Articulation du genou

- Desmite patellaire, lésion ligamentaire, lésion du ménisque

Jambes

- Périostoses

Articulation de la hanche

- Entorses



Serbie – Ligue Mondiale masculine 2014

2. ENTRAÎNEMENT À LA RÉSISTANCE

Les principes de base suivants sont importants pour réaliser un entraînement à la résistance efficace.

a) Principe de surcharge
Pour accroître la force musculaire, il est nécessaire d'utiliser une charge et une intensité supérieures à 60 % de la force musculaire maximale. Au fur et à mesure de l'avancement de l'entraînement, il faut que l'athlète augmente l'intensité plus que l'amélioration résultant de l'entraînement déjà suivi.
L'augmentation de la charge, l'augmentation du nombre d'exercices ou de séries, l'augmentation du nombre de séances d'entraînement par semaine, la diminution des temps de repos entre des séries ou une combinaison de tous les moyens ci-dessus constituent le principe de surcharge.

b) Principe de progression
Augmentation graduelle de la charge et de l'intensité sur la durée de l'entraînement. Si ce principe est mis en œuvre correctement, des gains durables à long terme peuvent être obtenus.
Cela ne s'applique pas seulement à l'augmentation de la charge : il est également important d'introduire de nouveaux exercices, d'augmenter la difficulté de l'exercice, d'augmenter le nombre de séances d'entraînement par semaine et de faire varier la stimulation de l'entraînement.

c) Principe de spécificité
Les effets obtenus de l'entraînement varient suivant la forme et le contenu de l'exercice réalisé. Pour obtenir les résultats souhaités, il est important de concevoir et d'exécuter un programme conçu spécifiquement pour ce sport.
Du point de vue du métabolisme énergétique, la force explosive utilisée en attaque dépend du système ATP-CP, tandis que la faculté de rester performant sur toute la durée d'un match dépend du système glycolytique.
Du point de vue biomécanique, l'augmentation de l'aptitude au saut dépend de la triple extension du muscle fléchisseur de la hanche, des articulations du genou et de la cheville, ce qui signifie qu'un exercice d'accroupissement et d'épaulés en puissance est plus efficace qu'un exercice de pression sur les jambes.

2.1 Conception du programme d'entraînement à la résistance

Il convient de prendre en compte les sept variables suivantes lors de la conception d'un programme d'entraînement à la résistance. La mise en œuvre des directives pour les principes d'entraînement et la conception du programme est décrite ci-dessous.

Variables de la conception d'un programme

1. Analyse des exigences
2. Sélection des exercices
3. Fréquence d'entraînement
4. Ordre des exercices
5. Charge d'entraînement et nombre de répétitions
6. Volume d'entraînement
7. Intensité de l'entraînement

2.1.1 Analyse des exigences

C'est l'analyse des éléments sur lesquels l'athlète doit concentrer son entraînement et qui permettront de définir des objectifs d'entraînement clairs.

Exemples d'entraînement à la résistance pour s'exercer aux mouvements :

Mouvement	Exercice correspondant
Saut	Accroupissement, soulevé de terre roumain, arraché, épaulés en puissance, push jack, extensions debout, accroupissement combiné
Défense basse, réception	Développé des jambes latéral
Attaque, service	Rameur penché, traction latérale vers le bas, élévation latérale de l'épaule, extension des triceps, rotation interne et externe des épaules, presse cubaine
Contre	Traction vers le haut, extension des triceps

2.1.2 Fréquence d'entraînement

Il convient de prendre en compte l'expérience de l'entraînement, le contenu et la périodisation de l'exercice pour déterminer la fréquence d'entraînement appropriée.

2.1.2.1 Expérience de l'entraînement

Si un athlète qui vient de commencer un programme d'entraînement à la résistance souhaite s'entraîner 2 fois par semaine, il est préférable de faire l'entraînement à la résistance le lundi et le jeudi ou le mardi et le vendredi. Pour les athlètes moyennement expérimentés, il est possible d'appliquer une routine fractionnée avec un programme d'entraînement 4 à 6 fois par semaine.

Fréquence de l'entraînement à la résistance selon l'expérience de l'entraînement :

Expérience de l'entraînement	Fréquence d'entraînement (séances par semaine)
Débutant	2 à 3
Moyennement expérimenté	3 à 4
Avancé	4 à 6

Exemple de routine fractionnée :

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	Fréquence d'entraînement
Tronc supérieur	Bas du corps	Repos	Tronc supérieur	Bas du corps	Repos	Repos	4 fois par semaine
Poitrine, dos	Bas du corps	Épaules, bras	Repos	Poitrine, dos	Bas du corps	Épaules, bras	6 fois par semaine

2.1.2.2 La saison de compétition

Le nombre de séances d'entraînement par semaine dépend du calendrier de la saison annuelle.

Fréquence d'entraînement selon la saison de compétition :

Saison	Fréquence d'entraînement (séances par semaine)
Hors saison	4 à 6
Avant la saison	3 à 4
En saison	1 à 3
Après la saison	0 à 3

2.1.2.3 Autre entraînement

L'entraînement à la résistance doit être équilibré avec l'entraînement technique et la préparation physique.

Priorité accordée à l'entraînement à la résistance selon la saison et les objectifs :

Saison	Priorité		Objectif de l'entraînement à la résistance
	Technique	Entraînement à la résistance	
Hors saison	Faible	Élevée	(Première moitié) Hypertrophie et endurance musculaires (Seconde moitié) Force et puissance
Avant la saison	Modérée	Modérée	Exercice de mouvements spécifiques à ce sport Force, puissance et endurance spécifiques à ce sport
En saison	Élevée	Faible	Entretien des gains de force obtenus lors de l'entraînement avant la saison
Après la saison	Selon la situation	Selon la situation	Exercice de mouvements non spécifiques à ce sport

2.1.3 Sélection des exercices

Les exercices utilisés dans le programme doivent être choisis en prenant en compte des facteurs tels que l'objectif de l'entraînement, la spécificité des mouvements par rapport au volleyball, l'expérience de l'entraînement à la résistance, les installations et l'équipement disponibles et le temps d'entraînement disponible. Les exercices sont divisés en exercices essentiels et non essentiels.

a. Exercices essentiels
   1. Intègrent plusieurs grands groupes musculaires.
   2. Exercices sur plusieurs articulations

   Exemple : développé couché, accroupissement, épaulés en puissance, soulevé de terre roumain, etc.
b. Exercices non essentiels
   1. Exercices sur un seul muscle (biceps, triceps, abdominaux, etc.)
   2. Exercices sur une seule articulation

   Exemple : élévation latérale, flexion des biceps, extension des triceps, etc.
c. Exercices structurels et exercices de puissance

   Parmi les exercices essentiels, certains placent une charge sur la colonne vertébrale. On les appelle des exercices structurels.

   Exemple : accroupissement arrière, etc.

   Il y a aussi des exercices qui utilisent un mouvement explosif rapide. On les appelle des exercices de puissance.

   Exemple : épaulés en puissance, etc.

2.1.4 Ordre des exercices

2.1.4.1 Principe de priorité

Cela consiste à réaliser les exercices les plus importants en premier au cours de l'atelier.

1. Exercice de puissance → exercice essentiel → exercice non essentiel
2. Grands groupes musculaires → petits groupes musculaires
3. Exercice sur plusieurs articulations → exercice sur une seule articulation
4. Alternance entre les exercices sur le tronc supérieur et les exercices sur le bas du corps
5. Alternance entre les exercices de poussée et les exercices de traction

2.1.4.2 Méthode superset

Faire suivre immédiatement un exercice avec un muscle agoniste d'un exercice avec le muscle antagoniste.
Exemple : extension de la jambe → flexion de la jambe

2.1.4.3 Méthode de la série composée

Réaliser deux exercices sur le même groupe musculaire, l'un immédiatement après l'autre.
Exemple : flexion des biceps → flexion des avant-bras avec des haltères tenues en prise marteau

2.1.4.4 Méthode pré-épuisement

Réaliser un exercice sur une seule articulation d'une zone spécifique suivi d'un exercice sur plusieurs articulations du même groupe musculaire.
Exemple : extension des jambes → accroupissement

2.1.5 Charge de l'entraînement et répétitions

Le nombre de répétitions qui peuvent être effectuées dans un exercice particulier dépend de la charge. Plus la charge est lourde, moins il peut y avoir de répétitions et, inversement, plus la charge est légère plus il peut y avoir de répétitions.

2.1.5.1 RM (maximum de répétitions)

Cela représente le nombre maximum de répétitions possibles pour une charge particulière.

Nombre de répétitions pour un 1RM :

%1RM	Répétitions
100	1

Objectif de l'entraînement	%1RM	Répétitions
	95	2
	93	3
	90	4
	87	5
	85	6
	83	7
	80	8
	77	9
	75	10
	70	11
	67	12
	65	15
	60	20
	<60	>20

2.1.5.2 Augmentation de la charge de l'entraînement

Au fur et à mesure que l'athlète s'adapte au stimulus de l'exécution du programme d'entraînement à la résistance, il devient nécessaire d'augmenter la charge de l'entraînement suivant le principe de progression.

Le système " 2 pour 2 " peut être utilisé pour jauger quand il faut augmenter la charge pondérale. Cela consiste à augmenter la charge pondérale si l'athlète est capable de réaliser 2 fois plus de répétitions que prévu au cours de 2 séances d'entraînement consécutives.

Exemple : dans un programme consistant en 3 séries de 10 accroupissements, l'athlète est capable d'exécuter toutes les répétitions dans toutes les séries et d'exécuter effectivement les 12 répétitions dans la série finale de deux séances d'entraînement consécutives. Cela indique que l'athlète est prêt à augmenter la charge pondérale.

2.1.5.3 Définition du nombre de répétitions d'après l'objectif de l'entraînement.

Définir l'objectif de l'entraînement à la résistance en fonction de la période dans la saison sportive. Le programme de l'entraînement est conçu pour atteindre des objectifs spécifiques, mais le tableau 8 peut servir de référence pour la définition de la charge et des répétitions.

Augmentation de la force musculaire*	> 85 %	< 6
Augmentation de puissance†		
Effort maximum ponctuel	80 à 90 %	1 à 2
Effort maximum plusieurs fois	75 à 85 %	3 à 5
Hypertrophie du muscle	67 à 85 %	6 à 12
Endurance musculaire	< 67 %	> 12

* : utilisé uniquement dans les exercices essentiels
† : les répétitions ne correspondent pas au tableau de la section 2.1.5.1.

2.1.6 Volume d'entraînement (charge par rapport aux répétitions par rapport aux séries)

Le volume d'entraînement est déterminé comme le poids total soulevé pendant une séance donnée. Par exemple, si le développé couché est réalisé pour 3 séries de 10 répétitions de 50 kg, le volume d'entraînement est de 1 500 kg (50 kg ×10 répétitions × 3 séries). Si cela est réalisé 3 fois par semaine, on obtient 1 500 × 3 = 4 500 kg. Il est important d'ajuster le volume d'entraînement en fonction de la périodisation.

Les directives pour le volume d'entraînement en fonction des objectifs de l'entraînement sont indiquées ci-dessous.

Volume d'entraînement en fonction de l'objectif de l'entraînement

Objectif de l'entraînement	Répétitions	Séries*
Augmentation de la force musculaire*	< 6	2 à 6
Augmentation de puissance†		
Effort maximum ponctuel	1 à 2	3 à 5
Effort maximum plusieurs fois	3 à 5	3 à 5
Hypertrophie du muscle	6 à 12	3 à 6
Endurance musculaire	> 12	2 à 3

* : échauffement non compris. Utilisé uniquement dans les exercices essentiels
† : les répétitions ne correspondent pas au tableau de la section 2.1.5.1.

2.1.7 Temps de repos

Le repos entre des séries est déterminé en fonction de l'objectif de l'entraînement.

Objectifs de l'entraînement	Temps de repos entre séries
Augmentation de la force musculaire	2 à 5 min.
Augmentation de puissance	2 à 5 min.
Hypertrophie du muscle	30 à 90 sec.
Endurance musculaire	< 30 sec.

* Création d'un programme d'entraînement

Les programmes d'entraînement à la résistance sont réalisés dans l'ordre suivant :

1. Test
2. Évaluation
3. Définition des objectifs
4. Création du programme
5. Exécution du programme → ajustement du programme

Tableau 1. Programme pour augmenter la force musculaire, (2 à 3 séances par semaine)

	Exercice	Répétitions	Séries	Repos (min.)
Essentiel	Accroupissement	5-6	5	2-3
Essentiel	Développé couché	5-6	5	2-3
Essentiel	Soulevé de terre roumain	5-6	5	2-3
Non essentiel	Élévation latérale de l'épaule	10	3	1
Non essentiel	Flexion de la jambe	10	3	1
Non essentiel	Crunch	20	3	1

Tableau 2. Programme pour augmenter la puissance (2 séances par semaine)

	Exercice	Répétitions	Séries	Repos (min.)
Essentiel	Épaulés	5-6	5	2-3
Essentiel	Arrachements	5-6	5	2-3
Essentiel	Accroupissement	5-6	5	2-3
Essentiel	Développé couché	5-6	5	2-3
Non essentiel	Rameur penché	10	3	1-2
Non essentiel	Développé des jambes en avant	10	3	1-2
Non essentiel	Extension des triceps	10	3	1-2
Non essentiel	Extensions debout	20	3	1-2
Non essentiel	Crunch	20	3	1-2

Tableau 3. Programme pour augmenter la masse musculaire (hypertrophie)

	Exercice	Répétitions	Séries	Repos (sec.)
Essentiel	Accroupissement	10	4 à 5	60 à 90
Essentiel	Développé couché	10	4 à 5	60 à 90
Essentiel	Soulevé de terre roumain	10	4 à 5	60 à 90
Essentiel	Rameur penché	10	3	60 à 90

Non essentiel	Élévation latérale de l'épaule	10	3	60 à 90
Non essentiel	Développé des jambes en avant	10	3	60 à 90
Non essentiel	Flexion de la jambe	10	3	60 à 90
Non essentiel	Crunch	20	3	

Tableau 4. Programme pour l'endurance musculaire

Exercice	Répétitions	Séries	Repos (sec.)
Développé couché	15 à 20	> 2	30
Accroupissement	15 à 20	> 2	30
Soulevé de terre roumain	15 à 20	> 2	30
Dips	15 à 20	> 2	30
Développé des jambes latéral	15 à 20	> 2	30
Élévation latérale de l'épaule	15 à 20	> 2	30
Flexion de la jambe	15 à 20	> 2	30
Crunch	15 à 20	> 2	30

3. ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES DU TRONC

Étant donné qu'en volleyball, beaucoup d'actions sont réalisées sans base de support solide, il est important de stabiliser la zone du tronc afin de garantir une haute performance. Une préparation physique des muscles du tronc est également importante pour éviter les blessures internes et externes.

L'entraînement des muscles du tronc a pour but d'en améliorer la stabilité. (Essentiel, complexe lombo-pelvien)

3.1 Compréhension anatomique :

a) Équilibre musculaire local : muscle *grand oblique*, muscle *multifide*, muscle *psoas* (fibres dos), muscle *ilio-costal lombaire* (fibres hanches), muscle *longissimus* (fibres hanches), *carré des lombes* (fibres internes)
b) Équilibre musculaire global : muscle *grand droit*, muscle *grand oblique*, muscle *petit oblique de l'abdomen*, muscle *carré des lombes*

3.2 Méthodes

a) Exercices en hypopression

Cet exercice vise à améliorer la capacité de contracter les muscles transverses abdominaux. Concentrez-vous sur un point juste au-dessous du nombril en rentrant l'estomac vers la colonne vertébrale et tenez pendant 10 secondes. Il est important de continuer à respirer. Une fois que vous vous êtes habitué à l'exercice, vous pouvez augmenter le temps. Pour vous assurer que vous réalisez l'exercice correctement, placez une paume sous le bas du dos lorsque vous êtes couché sur le dos pour vous assurer que votre colonne est en position neutre (pas trop cambrée, pas trop droite). Placez l'autre main sur votre abdomen lorsque vous réalisez les exercices en hypopression.

b) Gainage
Après avoir appris à réaliser les exercices en hypopression correctement, contractez le grand oblique et le petit oblique tout en contractant vos muscles traverses abdominaux. Faites-le dans la même position que les exercices en hypopression et contractez tout l'abdomen.

c) Divers exercices utilisant le poids du corps comme charge avec un pilier ou un ballon d'équilibre
En stabilisant et en équilibrant le tronc, vous réduisez le risque de blessures aux membres inférieurs et, par la même occasion, augmentez l'efficacité du saut. Un tronc stable et équilibré permet également d'apprendre les bons mouvements dans une bonne position.

Au Volleyball, en assurant la stabilité du tronc, la mobilité des vertèbres thoraciques, et la mobilité et la stabilité des articulations des épaules, il est possible de réaliser un mouvement rapide et précis du haut du corps et une frappe puissante. Le mouvement rapide en défense devient également possible.

d) Entraînement avec sangles
Il s'agit d'une méthode utile pour augmenter non seulement la performance du tronc mais aussi celle de tout le corps. À l'origine, cette forme d'entraînement était utilisée en physiothérapie. Les problèmes musculosquelettiques provoquent douleurs, blessures et diminution de la performance musculaire en raison de l'immobilisation. Ne pas traiter le problème peut engendrer une réduction du mouvement et de la performance, ainsi qu'une douleur chronique.

Pour éviter ce problème, une sangle est utilisée pour établir le mouvement et la performance musculaires et améliorer l'équilibre et la stabilité du tronc. Depuis quelques années, les équipes sportives utilisent les sangles pour améliorer la force et l'efficacité de l'entraînement.

Les objectifs de l'entraînement avec sangles sont :

- Réduire la tension du corps
- Augmenter la flexibilité articulaire
- Améliorer la flexibilité musculaire
- Compression et traction des articulations
- Améliorer l'équilibre

Il est connu qu'un mouvement lombaire rapide vers le haut et vers le bas est précédé d'une contraction des muscles de l'abdomen. Puisque la contraction accélérée du muscle kegel entraîne une contraction abdominale, s'exercer avec des sangles constitue également une

méthode qui intègre des mouvements liés. Dans la prévention des blessures, la pression abdominale est augmentée par l'activité musculaire locale, si bien que l'entraînement avec sangle réduit également le risque de douleurs dans le bas du dos.

Les cinq principes de fonctionnement du corps suivants devraient être intégrés lors de l'entraînement :

1) Position déséquilibrée utilisée pour augmenter l'activité musculaire, l'équilibre et la force musculaire fonctionnelle
2) Mouvement établi dans tous les plans
3) Le principe de chaîne cinétique fermée (CKC) est intégré
4) L'ajustement de la charge fonctionnelle est effectué avec précision
5) Tous les mouvements sont réalisés sans douleur

L'entraînement avec sangles est une méthode d'entraînement théorique pour améliorer la performance par l'entraînement fonctionnel neuromusculaire. Une sangle ou une corde réglable permet d'utiliser le poids du corps partiel comme charge pendant le mouvement de CKC, ce qui permet de modifier le programme en fonction de l'individu.

Exemples d'entraînement avec sangles :

Redcord



Image de http://www.andrewkinch.com/get-back-to-training/redcord-active/

CrossCore



e) Entraînement par accélération
Le programme spatial de l'Union soviétique a développé l'entraînement par accélération dans les années 1960 afin de lutter contre la réduction de densité musculaire et osseuse des astronautes due à un séjour prolongé en apesanteur. L'entraînement par accélération est une forme de mise en vibration totale du corps et utilise 3 vibrations dimensionnelles dans le sens vertical, frontal et sagittal. Mis sur une plaque qui vibre à très grande vitesse, le corps est exposé à une gravité plus importante même si le mouvement général est minimum.

La méthode d'entraînement a été introduite pour la première fois dans la communauté sportive par un entraîneur olympique néerlandais, Meer. Meer s'est fondé sur 'a' (accélération) dans la seconde loi de la nature de Newton : 'F = ma'. Meer a proposé l'entraînement par accélération comme méthode pour activer le réflexe musculaire sans utilisation de lourdes barres à altères. Depuis lors, les effets de l'entraînement par

accélération ont fait l'objet de nombreuses recherches. Les effets reconnus sont les suivants :

- Amélioration de la force
- Amélioration de la flexibilité et de l'amplitude du mouvement des articulations
- Amélioration de la densité osseuse
- Amélioration de la puissance musculaire (plasticité)
- Amélioration de l'activation musculaire ; amélioration du potentiel d'action musculaire
- Amélioration de la réaction neuromusculaire
- Amélioration du flux sanguin et de la température musculaire



Échauffement des joueurs coréens – Ligue Mondiale hommes 2014

On considère que les effets temporaires sur la puissance musculaire du mécanisme résident dans l'amélioration de la condition intermusculaire et intramusculaire. On peut dire que l'activation des muscles protagonistes accompagnée de la suppression des muscles antagonistes améliore la condition intramusculaire. Il est également possible que l'amélioration du potentiel d'action musculaire indique une stimulation simultanée de nombreuses unités motrices et la mobilisation d'unités motrices auparavant en sommeil. Elle est également le signe d'une coordination intramusculaire. Les améliorations dans la force et la puissance sans augmentation de la masse musculaire pourraient être dues à des facteurs nerveux.

Les facteurs dont question ci-dessus indiquent que l'entraînement par accélération pourrait faire partie de l'échauffement et du refroidissement. En outre, étant donné qu'il ne nécessite pas de lourde charge (masse), l'entraînement par accélération pourrait être utilisé pour la préparation physique ou inclus dans un programme de rééducation.

Les machines d'entraînement par accélération disponibles actuellement varient en accélération dans l'axe vertical, frontal et sagittal, si bien qu'il est nécessaire de choisir une machine appropriée possédant les caractéristiques requises.

Les photos ci-dessous sont des exemples d'entraînement par accélération. Des vidéos détaillées d'entraînement par accélération peuvent être visualisées sur les URL correspondants.

Power Plate

Galileo Fitness



Refer to next URL: http://www.powertv.powerplate.com



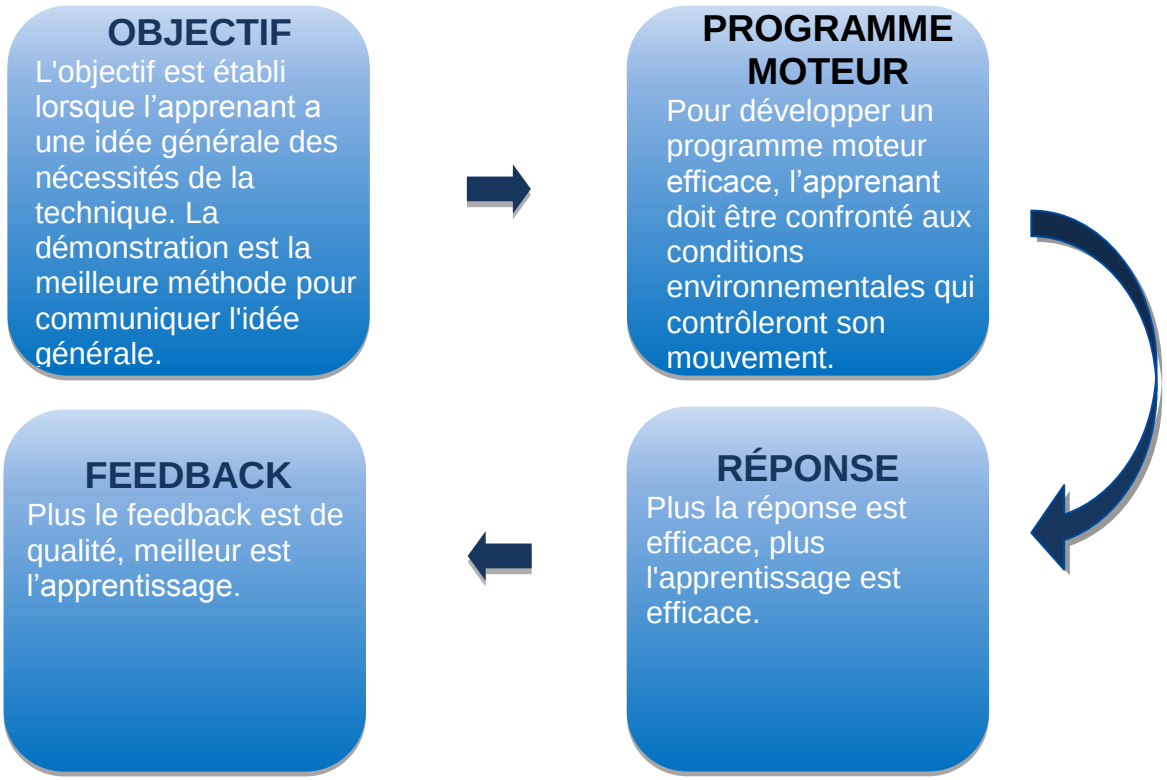
Refer to next URL:http://vibrationtraininngdevide.com /GALILEO_FITNESS.htm

L'entraînement et la préparation physique traditionnels avec des poids restent les fondements de l'amélioration de la performance et de la prévention des blessures. Cependant, l'intégration des sangles et de l'accélération dans le programme d'entraînement permet de stimuler les réflexes neuromusculaires et d'initier les athlètes à de nouveaux mouvements fonctionnels.

Chapitre III.
Modèle de développement du joueur

1. MODÈLES

L'acquisition de techniques motrices est étroitement liée à la psychologie. Ces modèles sont utiles pour comprendre et expliquer le processus d'apprentissage des techniques motrices.



2. MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT

OBJECTIF
L'entraîneur (éducateur physique ou enseignant) doit être conscient du fait que la capacité de traiter les informations des humains est limitée. L'apprenant ne doit pas être inondé d'informations. Aussi, l'entraîneur doit envisager deux aspects distincts mais liés s'il veut que l'instruction soit efficace.

Le premier aspect est l'idée générale, le contenu (la technique à apprendre) ; le second est la démonstration ou le processus (comment apprendre la technique).

Un autre facteur important est le niveau technique de l'apprenant et le processus d'apprentissage séquentiel.

Selon Fitts et Posner (1967), il existe trois stades dans l'apprentissage d'une technique :

1) Le stade cognitif : compréhension de la tâche et de ses exigences.
2) Le stade associatif : essayer de développer le programme moteur qui correspond aux exigences exactes de la technique.
3) Le stade autonome : développement continu de la technique mais avec moins de contrôle cognitif, la réponse devient automatique.

Stade	Processus	Caractéristiques	Autre dénomination
Cognitive	Collecte d'informations	Acquisitions importantes, performance incohérente	Étape verbale-motrice
Associative	Association des actions	Acquisitions réduites, performance décousue, effort conscient	Stade moteur
Autonomie	Beaucoup de temps et d'entraînement	La performance semble inconscience, automatique et facile	Stade automatique

** Summary of Fitts and Posner's (1967) Les trois niveaux de l'apprentissage moteur*

3. ÉTABLIR L'OBJECTIF

Il existe trois options possibles pour établir l'objectif.

1) Verbalisation
2) Démonstration (avec tâches motrices simples)
3) Verbalisation et démonstration (avec tâches motrices complexes).

Les phrases clés doivent être données une à la fois à l'apprenant. Avec les débutants, la meilleure méthode est de donner une nouvelle phrase clé dès qu'ils ont réussi la précédente. Pour les joueurs intermédiaires et avancés, plus d'une phrase clé peut être donnée en même temps.



Italie et Belgique - Championnat du Monde féminin 2014

4. PROGRAMME MOTEUR

Les progressions de compétences traditionnelles sont en violation avec les principes de l'apprentissage moteur. Dans certains cas cependant, l'utilisation de la progression des compétences en tant que méthode d'apprentissage est la meilleure solution.

Ces cas sont :

1) Lorsqu'il est question de peur
2) Lorsqu'il est question de danger
3) Pour contrôler les niveaux de frustration
4) Si la technique est trop compliquée

Directives pour un usage limité de la progression des compétences :

La progression ne doit être utilisée qu'avec ceux qui n'ont pas reçu l'idée générale de la technique. Après démonstration, il faut donner à l'apprenant la possibilité de pratiquer l'ensemble du mouvement. L'entraîneur a ainsi l'occasion d'identifier les principaux problèmes et de les traiter individuellement. Ne scindez pas la technique en un trop grand nombre d'éléments. Une fois que l'apprenant s'est fait une idée de l'objectif des différents éléments, commencez à exercer l'ensemble de la technique pour maximiser le nombre de répétitions utiles.



5. EXERCICES

Les exercices sont très importants. Pour développer un programme moteur efficace, l'apprenant doit être confronté aux conditions environnementales qui contrôleront son mouvement.

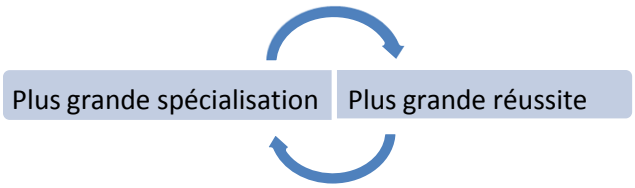
Plus les exercices se rapprochent du jeu, meilleur sera le transfert des exercices au jeu réel. Ceci comprend :

- Une position et un mouvement appropriés sur le terrain
- Une orientation appropriée par rapport au filet
- Une séquence appropriée d'événements et le timing des séquences
- Des niveaux de stress appropriés
- Des stimuli appropriés auxquels il faut réagir

6. SPÉCIALISATION

Dans le passé, les règles de l'entraînement tendaient à passer de la « spécialisation de joueur » à la « théorie de joueur universel. » Pendant de nombreuses années, l'objectif a été de créer des équipes de la formation initiale composées de six joueurs égaux à tous égards. Cette position a malheureusement retardé dans de nombreux aspects le développement de certaines équipes de haut niveau et un certain esprit du Volleyball. Pourtant, l'entraîneur doit comprendre le concept de rotation et les limitations dans la spécialisation. Il doit utiliser les règles efficacement pour entraîner ses joueurs à se familiariser avec toutes les zones du terrain, à se sentir aussi à l'aise à l'avant qu'à l'arrière. Dans la phase d'apprentissage, la rotation est sans doute le concept le plus important auquel les jeunes joueurs doivent s'habituer. Les adaptations de l'entraînement dans la pratique sont un autre élément dicté par la rotation en Volleyball. Nous pensons que comme le joueur complet était « l'idéal », nous passions beaucoup de temps à entraîner les joueurs à toutes les techniques du Volleyball. Ceci est devenu pratiquement impossible dans les situations du monde réel. Nous n'avons tout simplement pas assez d'heures dans la journée pour entraîner aussi bien tous les joueurs à toutes les techniques du Volleyball.

Le rôle de l'entraîneur, par rapport à la rotation, est de rester dans les règles pour construire la spécialisation. On retrouve ce principe dans tous les sports pour atteindre la réussite.



La spécialisation est la clé. Une équipe peut être rapidement développée en se concentrant sur quelques éléments du jeu plutôt qu'en essayant de développer une large base pour tous les éléments. La spécialisation raccourcit la voie du succès, mais elle peut être dangereuse du fait que vous dépendez d'un nombre limité de techniques plutôt que d'une fondation étendue.

7. LA FATIGUE PHYSIQUE

Seules les tâches fatigantes continues inhibent la performance et l'apprentissage. Quel est le meilleur ou le pire moment pour introduire la fatigue physique dans un entraînement ?
Si vous devez jouer dans des conditions fatigantes comme à la fin d'un match ou d'un tournoi, est-il préférable de s'entraîner dans des conditions de fatigue ? Nous ne sommes pas convaincus qu'un entraînement distribué est meilleur qu'un entraînement massif ou vice versa ; un entraîneur doit faire autant d'essais pratiques que possible dans des conditions spécifiques proches du jeu pour maximiser le transfert du jeu sans produire une fatigue lourde et continue et maximiser l'apprentissage.



Joueuse (ALG) – Grand Prix mondial femmes 2015

8. FEEDBACK

Il est bien connu que le feedback de l'information est la principale variable dans le contrôle de l'apprentissage et de la performance. L'entraîneur ou l'éducateur physique peut apporter le feedback en provenance de deux sources :

- Intrinsèque : Visuelle, auditive, proprioceptive, mécanisme de « Détection d'erreur »
- Intrinsèque : augmentée par l'enseignant, l'entraîneur, etc.

Un feedback devrait être spécifique, renforçant parfois les résultats positifs ou négatifs. Dans les exercices à haute intensité, il est préférable de donner du feedback général positif ou motivant. L'entraîneur ne doit pas inonder le joueur d'informations. Il doit laisser le joueur travailler sur une ou deux choses et lui donner deux ou trois exercices à essayer avant d'apporter davantage de feedback.

Le feedback d'information relatif à la performance est utile pour maintenir le comportement d'entraînement pendant de longues périodes. Il existe des façons d'améliorer le feedback d'information dans les situations d'entraînement : objectifs, compétitions et en augmentant la prise de conscience par l'apprenant du feedback intrinsèque.

9. PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique est parfois désignée comme étant l'imagination mentale ou la visualisation, le processus d'exercer une technique dans l'esprit. Elle peut créer une attitude mentale positive, rétablir dans l'esprit l'objectif de la technique et aider à développer le programme moteur à un certain degré.
Directives pour la pratique mentale :

- Atteindre un sentiment de profonde relaxation.
- Préparer l'esprit à l'activité ; vous convaincre que vous êtes réellement en train de réaliser la technique.
- Ne pratiquer qu'une seule technique à la fois.
- Ne pratiquer que les succès.
- Pratiquer chaque jour pendant environ 20 minutes une fois que vous êtes détendu

La préparation psychologique devrait également aider l'entraîneur à faire du meilleur travail tant dans des situations d'entraînement que de compétition.



Maxim Mikhaylov (RUS) – Coupe du monde hommes 2015

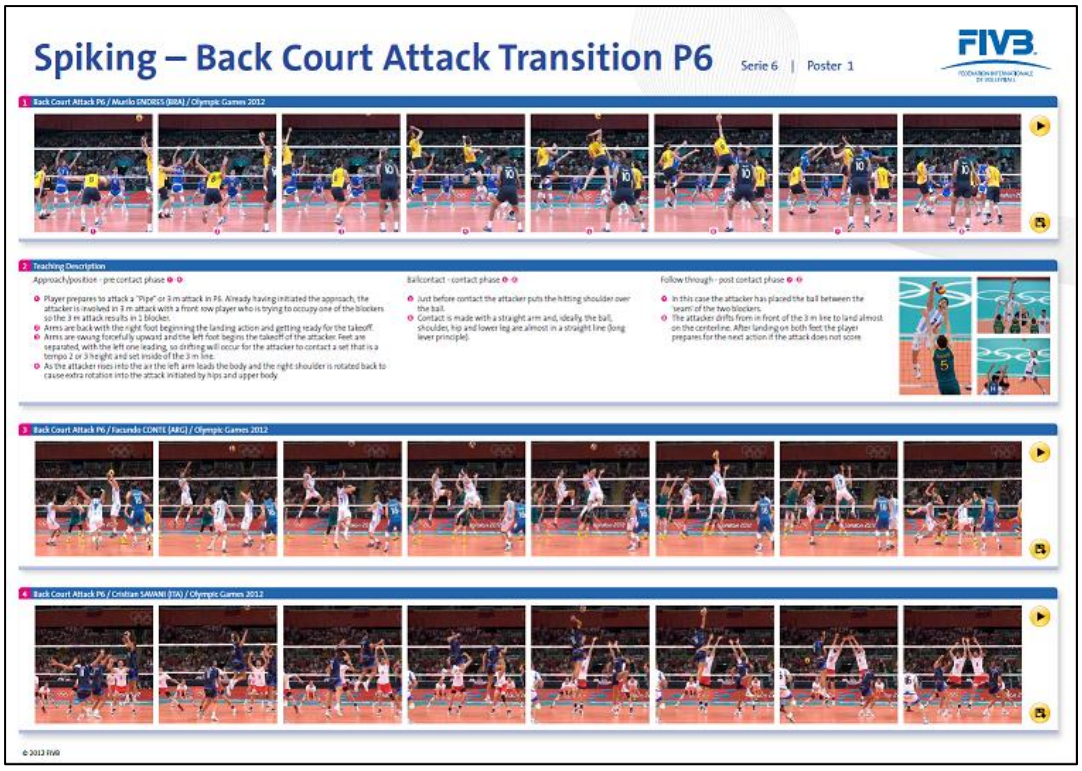
10. HABILETÉS TECHNIQUES

10.1 Positions :

10.1.1 L'attaque

Il y a attaque lorsque le ballon est frappé ou smashé au-dessus du filet. C'est le coup le plus important au Volleyball – et la façon la plus efficace de gagner un échange de jeu.

HOMMES (e-Poster)





Approche/position - phase de pré-contact

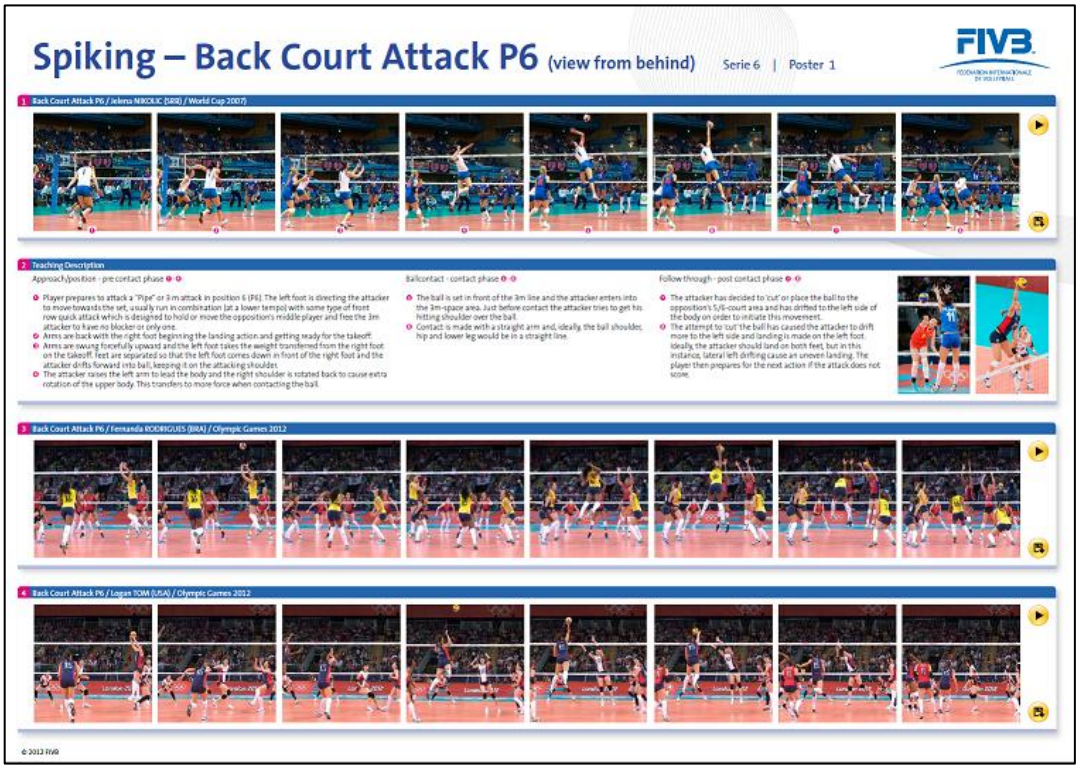
4) Lorsque l'attaquant s'élève dans les airs, le bras gauche guide le corps et l'épaule droite qui fait une rotation vers l'arrière et crée une rotation supplémentaire dans l'attaque initiée par les hanches et le haut du corps.

Contact de balle - phase de contact

5) Juste avant le contact, l'attaquant met l'épaule de frappe au-dessus du ballon.

6) Le contact est effectué avec un bras tendu et idéalement, le ballon, l'épaule, la hanche et le haut de la jambe sont pratiquement en ligne droite (principe de long levier).

FEMMES (e-Poster)









Approche/position - phase de pré-contact

4) L'attaquant lève le bras gauche pour guider le corps et l'épaule droite fait une rotation vers l'arrière pour créer une rotation supplémentaire du haut du corps. Ceci transfère davantage de force au contact du ballon.

Contact de balle - phase de contact

5) Le ballon est passé devant la ligne des 3 m et l'attaquant pénètre dans la zone des 3 m. Juste avant le contact, l'attaquant essaie de mettre l'épaule de frappe au-dessus du ballon.

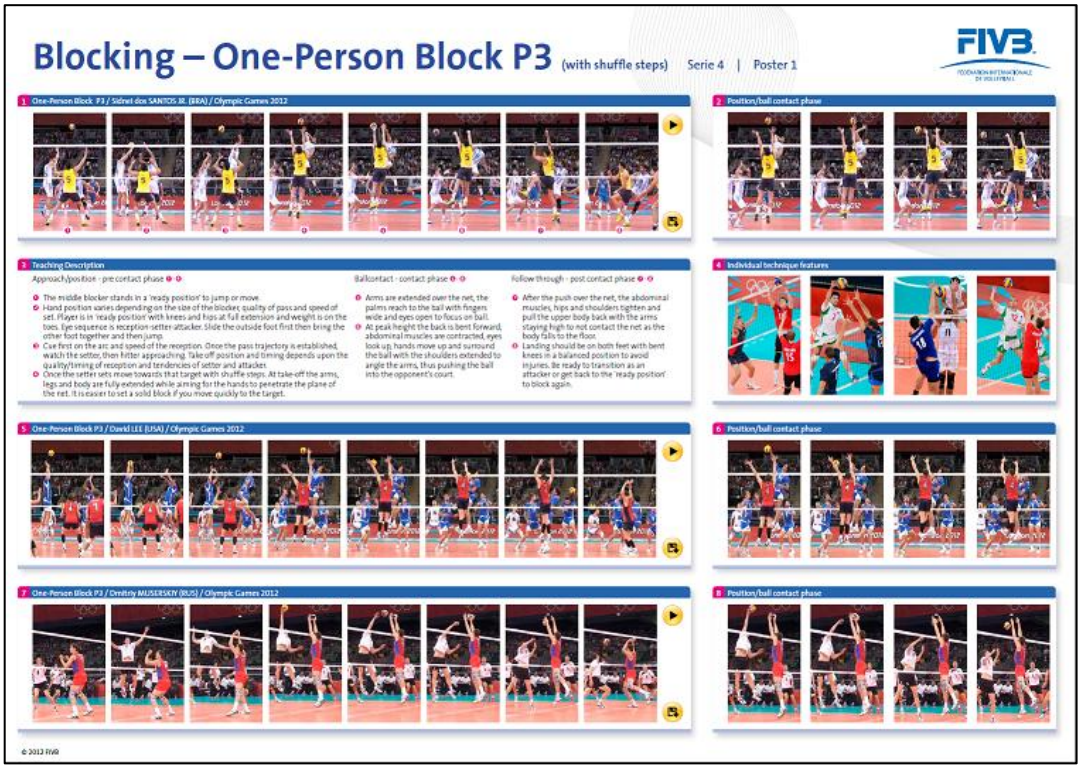
6) Le contact est effectué avec un bras tendu et idéalement, le ballon, l'épaule, la hanche et le haut de la jambe doivent être en ligne droite.

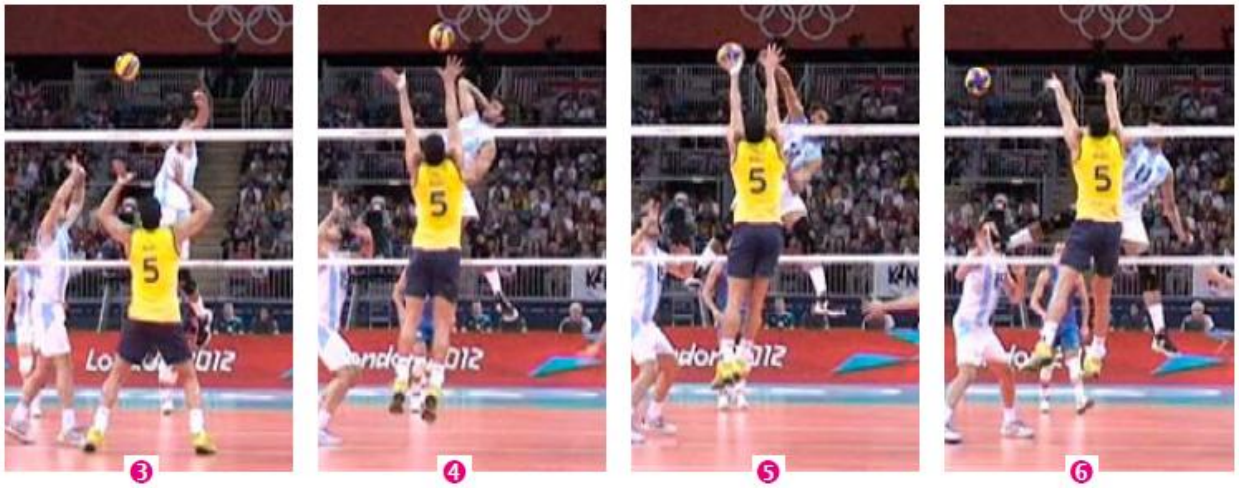
10.1.2 Contre

Il s'agit de la première ligne de défense au Volleyball. L'objectif du « contre » est d'empêcher la balle frappée de passer le filet ou de canaliser l'attaque vers les défenseurs. Les trois joueurs à l'avant du terrain partagent le contre. Les équipes optent généralement pour un contre en « lecture et réaction » (dans lequel elles essaient de réagir au ballon qui quitte les mains du passeur) ou pour un contre « en engagement » (dans lequel elles décident avant le contact du passeur s'il faut sauter sur les ballons au centre rapides).

Le secret d'un bon contre est la pénétration – les meilleurs contreurs arrivent largement au-dessus du filet et dans le terrain de l'adversaire plutôt que tout droit, lorsque le contre peut être facilement pénétré par des attaquants de qualité.

HOMMES (e-Poster)





Approche/position - phase de pré-contact

3) Positionnez-vous d'abord selon la courbe et la vitesse de la réception. Une fois la trajectoire de la passe établie, regardez le passeur, puis l'attaquant approcher. La position de décollage et le timing dépendent de la qualité/timing de la réception et des tendances du passeur et de l'attaquant.

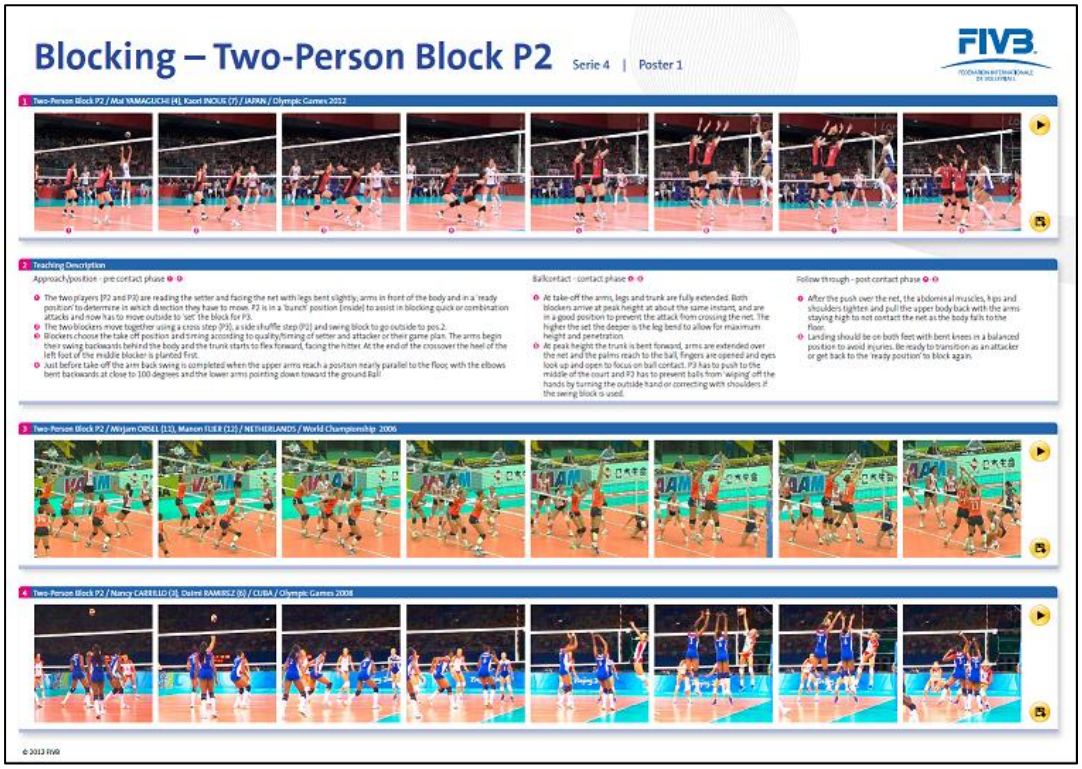
4) Une fois que le passeur intervient, déplacez-vous vers cette cible à pas glissés. Au décollage, les bras, les jambes et le corps sont totalement étendus tout en essayant de pénétrer avec les mains dans le plan du filet. Il est plus facile de mettre en place un contre solide si vous vous déplacez rapidement vers la cible.

Contact de balle - phase de contact

5) Les bras sont étendus au-dessus du filet, les paumes touchent le ballon les doigts écartés et les yeux sont braqués sur le ballon.

6) Au sommet de la hauteur, le dos est courbé vers l'avant, les muscles abdominaux sont contractés, les yeux vers le haut, les mains montent et entourent le ballon avec les épaules étendues à l'angle des bras, poussant ainsi le ballon dans le terrain adverse.

FEMMES (e-Poster)









Approche/position - phase de pré-contact

4) Juste avant le décollage, le balancement du bras vers l'arrière est complet lorsque le haut des bras atteint une position proche de la parallèle par rapport au sol, les coudes pliés vers l'arrière à pratiquement 100° et les avant-bras pointant vers le sol.

Contact de balle - phase de contact

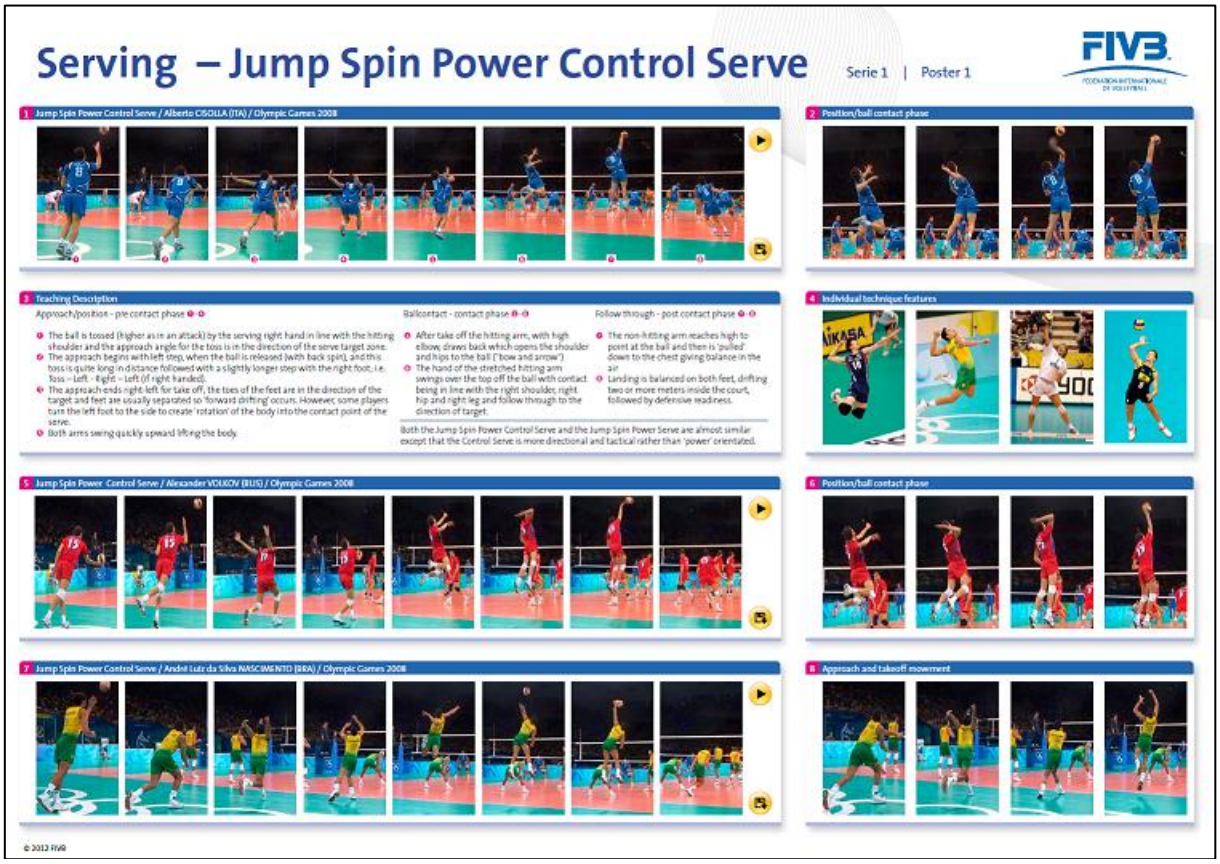
5) Au décollage, les jambes et le tronc sont totalement étendus. Les deux contreurs arrivent au sommet de la hauteur à peu près au même moment et sont en bonne position pour empêcher l'attaque de passer le filet. Plus la passe est haute, plus profonde est la flexion de la jambe pour permettre une hauteur et une pénétration maximales.

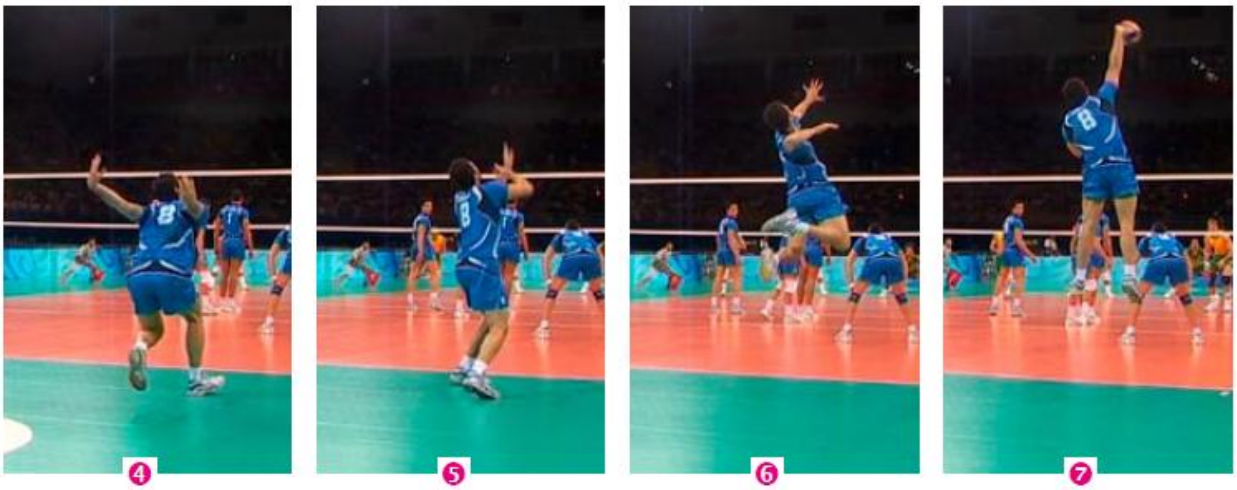
6) Au sommet de la hauteur, le tronc est penché vers l'avant, les bras sont étendus au-dessus du filet et les paumes touchent le ballon. Les doigts sont étendus, les yeux tournés vers le haut et ouverts pour se concentrer sur le contact de balle. P3 doit pousser vers le centre du terrain et P2 doit empêcher les ballons de 'glisser' des mains en tournant la main extérieure ou en corrigeant avec les épaules dans le cas du contre en pivotant.

10.1.3 Service

Chaque échange de jeu commence par un service. Un joueur doit frapper de la main le ballon qui doit passer au-dessus du filet et atterrir dans les limites du terrain. Les joueurs peuvent servir à la cuillère ou au-dessus de l'épaule (pratiquement aucun joueur d'élite ne réalise un service à la cuillère). Un service populaire est le service smashé : le joueur saute et sert le ballon pendant qu'il est en l'air.

HOMMES (e-Poster)





<u>Approche/position - phase de pré-contact</u>

4) Les deux bras basculent rapidement vers le haut, soulevant le corps.

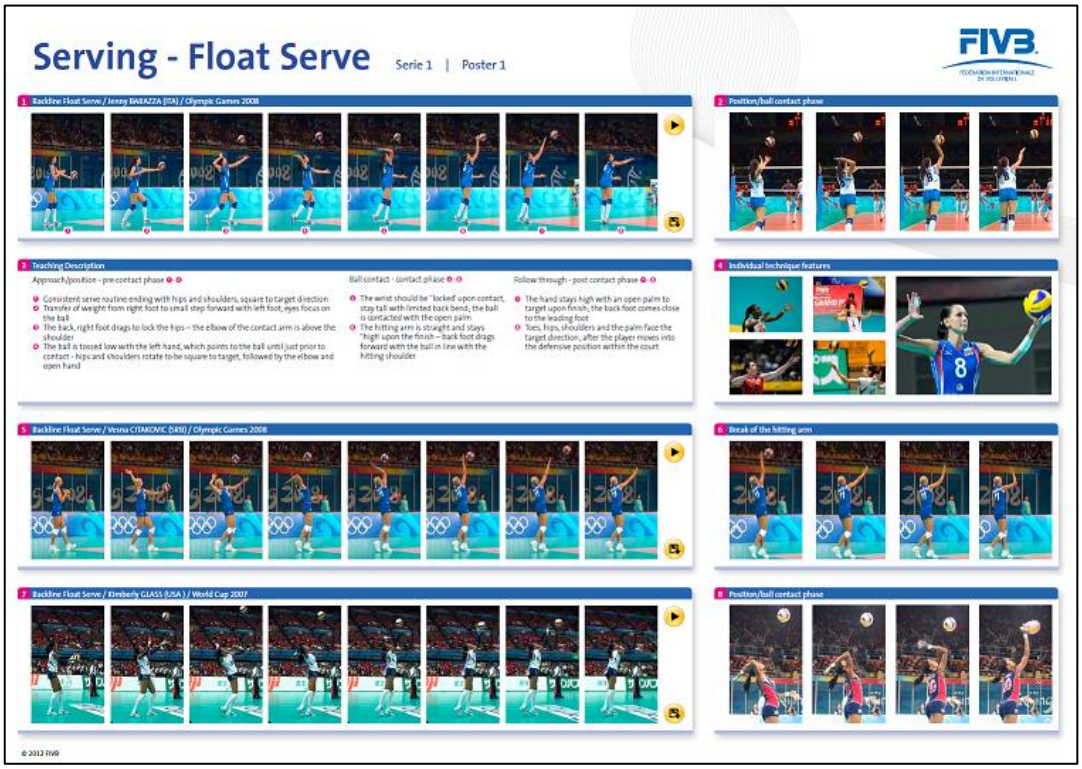
<u>Contact de balle - phase de contact</u>

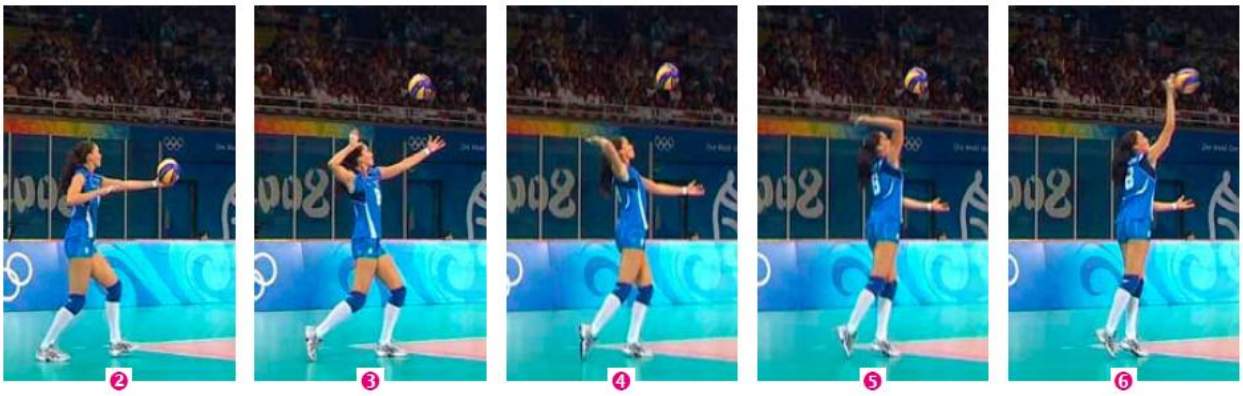
5) Après le décollage, le bras de frappe, les épaules hautes, revient en arrière, ce qui ouvre l'épaule et les hanches vers le ballon (« arc et flèche »).

6) La main du bras de frappe étendu bascule sur le dessus du ballon, le contact étant aligné à l'épaule droite, à la hanche droite et à la jambe droite, et suit jusqu'en direction de la cible.

7) L'autre bras s'élève pour pointer vers le ballon. Ensuite, il est abaissé vers la poitrine pour assurer l'équilibre dans l'air.

FEMMES (e-Poster)





<u>Approche/position - phase de pré-contact</u>

2) Transférez le poids du pied droit en faisant un petit pas vers l'avant avec le pied gauche, les yeux concentrés sur le ballon.

3) Le pied droit en arrière glisse pour bloquer les hanches – le coude du bras de contact est au-dessus de l'épaule.

4) Le ballon est lancé avec la main gauche qui pointe le ballon jusqu'avant le contact - hanches et épaules tournent pour être à angle droit par rapport à la cible, avec le coude et la main ouverte.

<u>Contact de balle - phase de contact</u>

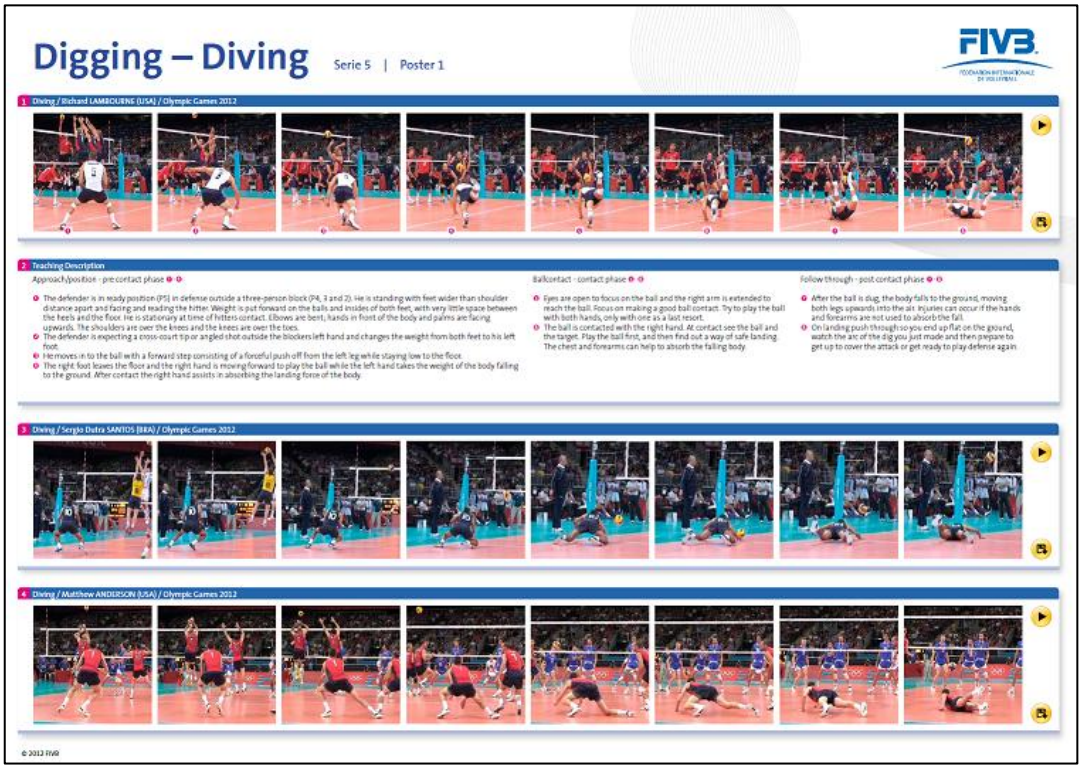
5) Le poignet devrait être « bloqué » au contact, rester long avec un fléchissement limité vers l'arrière ; le contact avec le ballon se fait paume ouverte.

6) Le bras de frappe est droit et reste « haut » à la fin du mouvement – le pied arrière glisse vers l'avant, le ballon en ligne avec l'épaule de frappe.

10.1.4 Défense plongeon

La manchette est une passe faite avec les avant bras, utilisée, en défense, pour contrôler le ballon et le passer au passeur au filet. C'est généralement le premier contact de l'équipe et un coup efficace à utiliser en défense, lors de la réception d'une attaque. Le « libéro » assure une part importante de la réception du service de l'équipe et est essentiel en défense de zone arrière.

HOMMES (e-Poster)





Approche/position - phase de pré-contact

3) Il s'avance vers le ballon en faisant un pas en avant effectué par une poussée puissante de la jambe gauche tout en restant bas par rapport au sol.

4) Le pied droit quitte le sol et la main droite avance pour jouer le ballon tandis que la main gauche supporte le poids du corps dans sa chute sur le sol. Après le contact, la main droite aide en amortissant la chute du corps.

Contact de balle - phase de contact

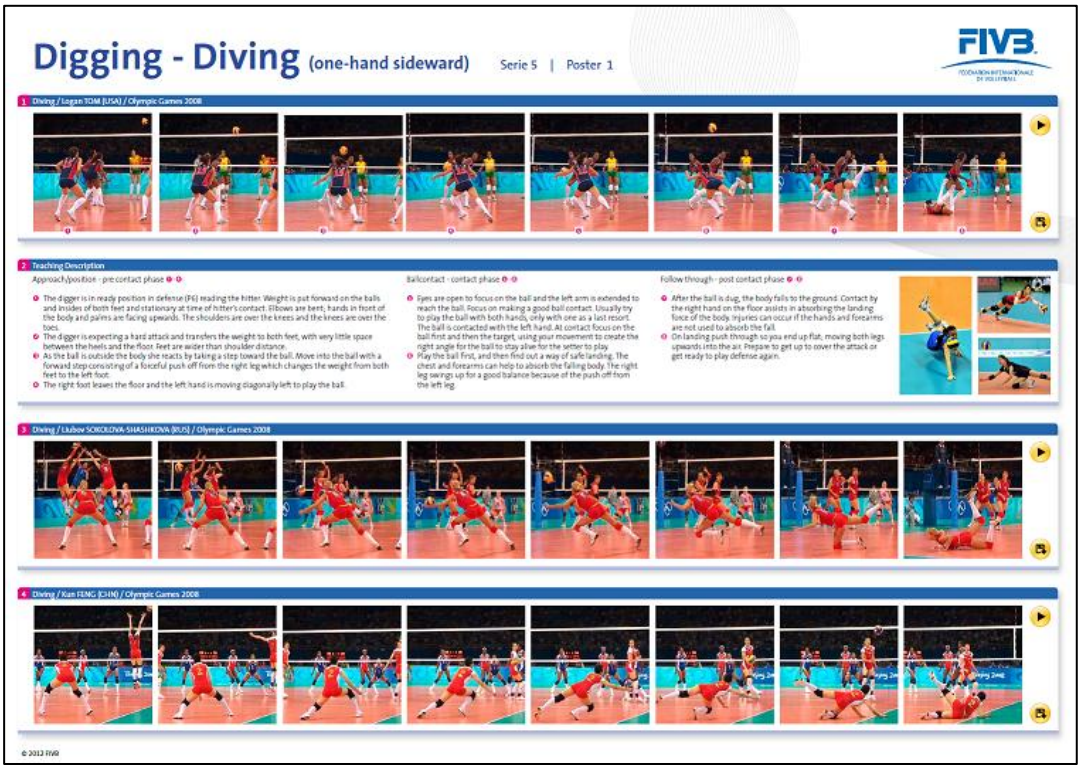
5) Les yeux sont ouverts pour se concentrer sur le ballon et le bras droit est étendu pour atteindre le ballon. Concentration pour établir un bon contact de balle. Essayez de jouer le ballon des deux mains, une seule main donne moins de ressort.

6) Le contact de balle se fait de la main droite. Au contact, regarder le ballon et la cible. Jouer d'abord le ballon puis trouver ensuite un moyen d'atterrir en sécurité. La poitrine et les avant-bras peuvent aider à amortir la chute.

Suivi - phase de post-contact

7) Une fois le ballon lancé, le corps tombe sur le sol, lançant les deux jambes en l'air. Des blessures peuvent survenir si les mains et les avant-bras ne sont pas utilisés pour absorber la chute.

FEMMES (e-Poster)









Approche/position - phase de pré-contact

4) Le pied droit quitte le sol et la main gauche se déplace en diagonale vers la gauche pour jouer le ballon.

Contact de balle - phase de contact

5) Les yeux sont ouverts pour se concentrer sur le ballon et le bras gauche est étendu pour atteindre le ballon. Concentration pour établir un bon contact de balle. Essayez en général de jouer le ballon des deux mains, une seule main donne moins de ressort. Le

contact de balle se fait de la main gauche. Au contact, se concentrer d'abord sur le ballon et sur la cible ensuite, utilisant votre mouvement pour créer l'angle droit et garder le ballon en mouvement pour le passeur.
6) Jouer d'abord le ballon puis trouver ensuite un moyen d'atterrir en sécurité. La poitrine et les avant-bras peuvent aider à amortir la chute. La jambe droite balance vers le haut pour un bon équilibre en raison de la poussée de la jambe gauche.

10.1.5 La passe

La « passe » se fait par une touche au-dessus de la tête et est utilisée pour changer la trajectoire de défense ou de réception de service et mettre le ballon en bonne position pour l'attaquant.

Elle est généralement utilisée au deuxième contact de l'équipe. La passe est le centre tactique au Volleyball. Un passeur doit être suffisamment bon pour empêcher les grands contreurs de dominer le filet. Le passeur doit alimenter ses meilleurs attaquants tout en cherchant la faiblesse dans le contre des adversaires (comme un petit joueur en première ligne ou un contreur de centre lent).

HOMMES (e-Poster)





Approche/position - phase de pré-contact

3) Sauter vers le ballon, le dos droit, en gardant les mains en l'air et en essayant d'établir le contact dans la montée en l'air.

4) En l'air, regarder vers la cible, les épaules en haut. Cette position doit être la même pour une passe avant ou une passe arrière.

Contact de balle - phase de contact

5) Toucher le ballon aussi haut que possible pour augmenter la vitesse de la passe.

6) Le contact de balle se fait au-dessus de la tête et légèrement vers l'avant, le dos droit. Les jambes fléchissent vers l'arrière naturellement (pour créer l'équilibre et la stabilité en l'air) et se redressent à l'atterrissage. Au contact, le corps est pratiquement droit.

FEMMES (e-Poster)





Approche/position - phase de pré-contact

3) L'épaule directrice est plus haute et le poids est transféré vers le pied extérieur.
4) Une plateforme est créée par la chute de l'épaule intérieure (levant l'épaule extérieure), avec un transfert de poids vers la jambe extérieure.

Contact de balle - phase de contact

5) Contact sur les avant-bras avec la plateforme en dessous.
6) Pousser le ballon vers la cible avec les pouces pour guider la courbe et en direction de la passe.

10.1.6 Réception

Le réceptionneur doit évaluer l'angle d'arrivée, décider où passer le ballon et contrôler ensuite leur passe en un clin d'œil. Pur sport de rebond (vous ne pouvez pas conserver le ballon), le Volleyball est un jeu à mouvement constant.

10.1.7 Libéro

La FIVB a introduit un nouveau joueur en défense spécialisé, le « Libéro », en 1998. Le libéro ne peut intervenir qu'en tant que joueur de zone arrière et ne peut pas attaquer, servir ou contrer. Si le libéro fait une passe en touche haute dans la zone des 3m, le ballon ne peut pas être smashé par l'équipe. Si le libéro fait la même action dans la zone arrière, le ballon peut être frappé librement.

Le libéro porte une tenue d'une couleur différente du reste de l'équipe et peut être substitué en zone arrière par n'importe quel joueur de l'équipe. Le libéro ne peut pas servir, smasher le ballon ou être en rotation dans les positions à l'avant, mais il joue un rôle vital pour l'équipe dans la réception de service et la défense arrière. Un point doit au moins être joué entre le remplacement du libéro par un joueur et son retour sur le terrain pour un autre joueur – il ne peut cependant pas être sur le terrain pendant tout le jeu.

Le libéro a ajouté une dimension supplémentaire à la défense arrière, améliorant la réception des équipes, allongeant les échanges et donnant un rôle vital aux joueurs de plus petite taille.

Les libéros des quatre premières équipes aux Jeux olympiques de 2012 étaient les suivants :

Libéros des équipes hommes



Alexey Obmochaev
RUS (188cm)



Sérgio Dutra Santos
BRA (184cm)



Andrea Bari
ITA (185cm)



Teodor Salparov
BUL (187cm)

Libéros des équipes féminines



Fabiana Oliveira
BRA (167cm)



Nicole Davis
USA (167cm)



Yuko Sano
JPN (159cm)



Hae-Ran Kim
KOR (168cm)

Chapitre IV.
Tactiques évoluées

Les rôles des joueurs, leur spécialité ou position, deviennent de plus en plus sophistiqués et complexes à mesure que l'équipe devient plus technique. Le rôle des joueurs change également selon la tactique et le système de l'équipe.

1. FORMATION D'ÉQUIPE

Dans une équipe de Volleyball, il y a six joueurs sur le terrain qui doivent tourner d'une position dans le sens horaire à chaque fois que leur équipe récupère le service des adversaires. Seuls les trois joueurs au filet peuvent sauter et attaquer ou contrer près du filet. Les joueurs en zone arrière ne peuvent frapper le ballon au-dessus du filet que s'ils sautent de derrière la ligne d'attaque, également appelée ligne des trois mètres, qui sépare la zone avant et arrière du terrain.

Parallèlement aux raffinements techniques et physiques des jeunes joueurs, il existe un processus de spécialisation. Certains d'entre eux s'avèrent meilleurs comme attaquants, d'autres maîtrisent mieux les passes au-dessus de la tête. Une fois les deux principaux groupes de débutants différentiés, l'implication de la formation de groupe 3-3 devient possible. Dans cette formation, il y a trois attaquants et trois passeurs sur le terrain, répartis en triangles, comme sur la Fig. 1.

Formation 3-3

△ = Passeurs

○ = Attaquants

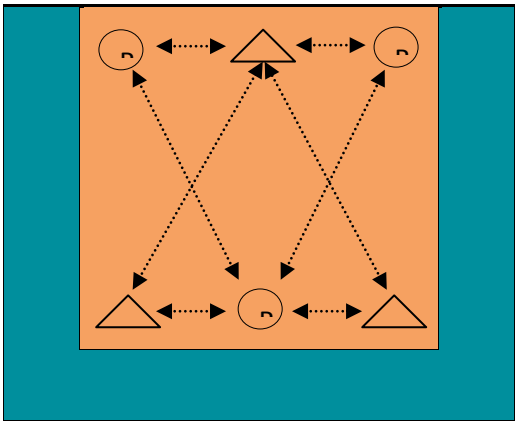


Figure 1

La position du passeur se situe au centre, #3. La formation 3-3 nécessite une pénétration plus rapide du passeur vers cette zone après le service. Dans certains cas, lorsque les joueurs de la ligne avant sont deux passeurs et un attaquant, il existe deux variations possibles. (Voir Fig. 2.1, Fig 2.2)

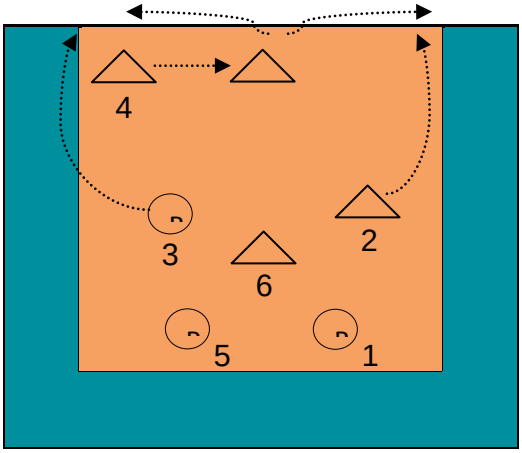


Figure 2.1

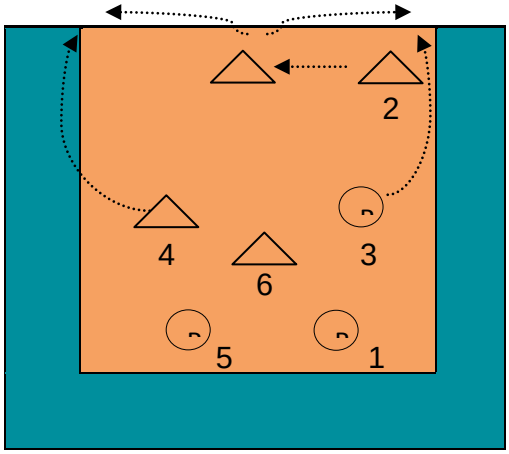


Figure 2.2

La spécialisation des joueurs, basée sur les fonctions, commence par l'implication de la formation 3-3. Les actions des attaquants et des passeurs ne sont pas compliquées et cette composition ne nécessite pas de longues passes.

La formation 3-3 n'est pas très bien équilibrée au niveau de l'attaque. Dans trois des positions, il y a deux attaquants et un passeur en ligne avant, et dans les trois autres, il y a deux passeurs et un seul attaquant, ce qui signifie que l'équipe manque de force d'attaque.

Dans le développement des jeunes joueurs et en fonction de leur spécialisation correspondante, on applique la formation 4-2. Le positionnement des joueurs dans cette formation est arrangé en diagonales. (Voir Fig. 3)

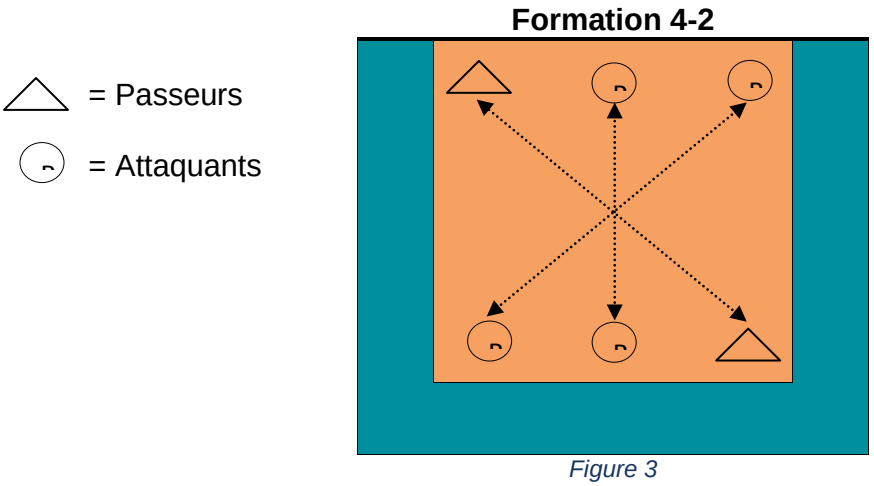


Figure 3

Dans cette formation, l'équipe devient beaucoup plus équilibrée puisque, quelle que soit la rotation, il y a toujours un passeur et deux attaquants dans la ligne avant. La spécialisation des attaquants à ce stade de leur progression (attaquants extérieurs, attaquants rapides) permet une organisation plus complexe des combinaisons d'attaque. De plus, le passeur avant est le seul responsable des passes.

La 4-2 est la formation d'équipe de base dans les équipes de jeunes. Malgré le bon équilibre de l'équipe et la présence de deux attaquants en ligne avant, la force de l'attaque n'est pas encore suffisante.

C'est ainsi que la formation d'équipe 6-2, un développement logique de la 4-2, a vu le jour. Le positionnement des joueurs est identique à celui de la formation 4-2. La principale différence réside dans les fonctions des passeurs. Le passeur pénétrant est responsable des passes tandis que le passeur en ligne avant est actif et agit en tant qu'attaquant.

La présence constante de trois attaquants en ligne avant améliore la capacité d'attaque de l'équipe et lui permet de créer une riche variété de combinaisons d'attaque.

Il existe deux variantes tactiques de base dans le positionnement des joueurs. La première est lorsque les passeurs suivent les attaquants rapides (Voir Fig. 4.1). Le second modèle, dans lequel les passeurs précèdent les attaquants rapides, est également possible (Voir Fig 4.2)

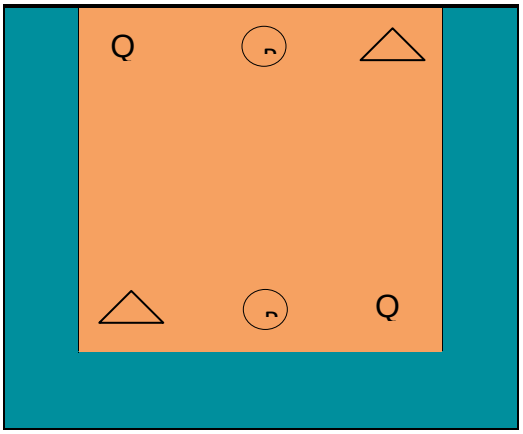


Figure 4.1

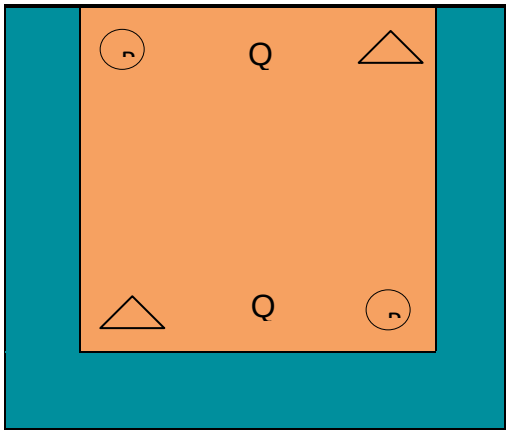


Figure 4.2

La grande spécialisation du Volleyball contemporain a imposé la formation 5-1. Cette composition est appliquée dans la majeure partie des équipes de haut niveau, ce qui améliore en effet la puissance d'attaque en force par l'introduction d'un cinquième attaquant. Le positionnement classique des joueurs est illustré aux Fig. 5.1 et Fig. 5.2.

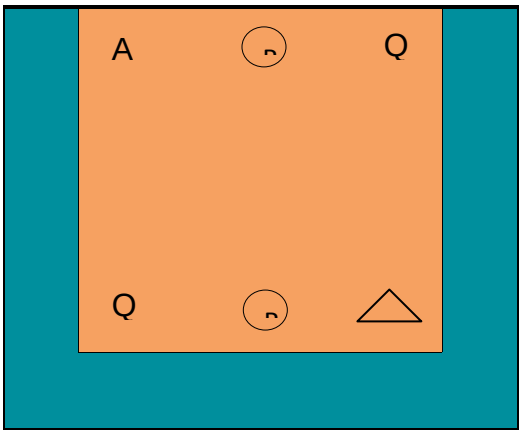


Figure 5.1

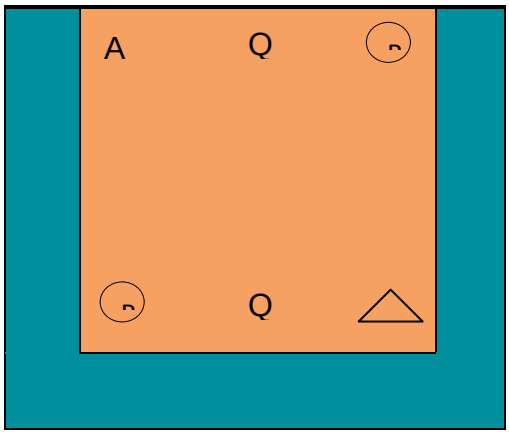


Figure 5.2

Il existe différentes variantes tactiques dans l'utilisation de cette formation d'équipe. Avec la présence d'un passeur de haut niveau et une solide réception de service, l'attaquant opposé au passeur est un joueur clé qui est généralement le meilleur marqueur de l'équipe. Dans la majorité des cas, les entraîneurs placent un attaquant d'une taille impressionnante dans cette position. Ce joueur est non seulement capable de réussir des attaques contre des contres à deux et à trois mais aussi de participer aux attaques de la ligne arrière.

Si la qualité de la réception de service n'est pas suffisante, il est préférable de placer un joueur complet dans cette position. Un joueur qui, en plus de ces aptitudes d'attaquant, peut participer à l'organisation de l'attaque en tant que passeur (Voir Fig. 6).

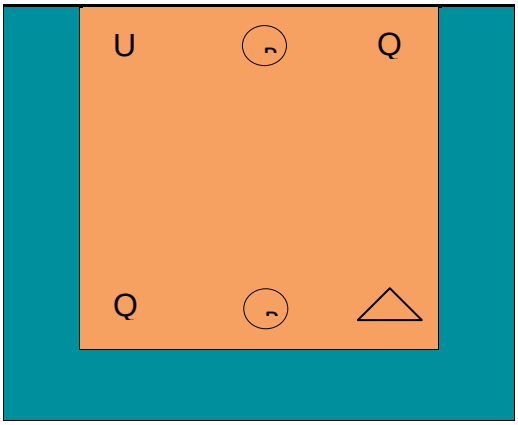


Figure 6

2. Le système de numérotation de l'ATTAQUE DEFINIT LES ROLES / POSITIONS DES JOUEURS

Les rôles et positions des joueurs sont définis par le système de numérotation de l'attaque : p. ex. système 3-3 :

- Le 1er numéro désigne les attaquants de premier temps
- Le 2e numéro désigne les passeurs de premier temps

Aussi, dans une 3-3, nous avons 3 attaquants de premier temps et 3 passeurs de premier temps.

Nous avons les systèmes de base suivants :

- 3-3 (3 attaquants, 3 passeurs)
- 4-2 (4 attaquants, 2 passeurs)
- 5-1 (5 attaquants, 1 passeur)
- 6-2 (6 attaquants, 2 passeurs/attaquants)

Il existe des modifications évoluées dérivées des systèmes de base.

Les trois premiers systèmes communs d'offensive sont les 4-2, 5-1 et 6-2.

- Attaque 4-2 : Elle utilise 4 attaquants et 2 passeurs. Il y a toujours 2 attaquants et 1 passeur au filet. Il s'agit d'un système simple et facile à utiliser, qui minimise les erreurs et la confusion.

- Attaque 5-1 : Elle utilise 5 attaquants et 1 passeur. Elle contient des éléments des systèmes 4-2 et 6-2, suivant la position du passeur (ligne avant ou ligne arrière). Elle présente l'avantage qu'un joueur assure l'offensive collective.
- Attaque 6-2 : Elle utilise 4 attaquants et 2 passeurs ayant des aptitudes d'attaque. Le passeur de la ligne arrière assume la responsabilité de l'offensive. Le passeur de la ligne avant se joint aux deux autres attaquants pour former un système d'attaque à trois attaquants. Ce système permet une variation maximale dans l'offensive mais nécessite un haut niveau de coordination d'équipe.

Nous pouvons également définir les offensives avec des passeurs pénétrants ou non-pénétrants.

- Non-pénétrants : 3-3 et 4-2
- Pénétrants : 5-1 et 6-2

Permutation :
Le fait pour les joueurs de changer de position dans leur ligne (avant ou arrière) pour en tirer un certain avantage tactique ou de spécialisation de joueur. (p. ex. Le passeur qui commence en position 4 passe en position 3 pour être dans une meilleure zone pour recevoir le service, ou l'attaquant de pointe qui est en position 3 et passe en 4 pour tirer profit de possibilités d'attaque).

La permutation a lieu dans toutes les phases tactiques du Volleyball, de la réception de service à l'attaque par les attaquants, entre les passeurs et les attaquants après une réception de service, par les contreurs après le service, en transition entre la défense et l'offensive et par les joueurs en défense après le service.

Schémas de réception de service et formations
Les schémas de réception de service sont définis par leur configuration et / ou par le nombre de joueurs impliqués. (5 personnes : « en W »; 4 personnes : « en U », 3 personnes : « en ligne », 3 personnes : « en losange » et 2 personnes.)

Dans les formations de réception de base, nos préoccupations sont :

- Zones de responsabilités
- Réception
  - Relation par rapport aux mouvements du passeur
  - Relation par rapport à la cible de réception
  - Relation par rapport au serveur
- Schémas de déplacement
- Zones d'interférence ou de conflit et liaisons avec les réceptionneurs
- Couverture du terrain
- Zones difficiles à servir

Quel que soit le système de jeu de base (3-3, 4-2, 5-1 ou 6-2), l'entraîneur doit envisager la formation permettant de tirer un avantage maximum.



Cuba et Argentine – Ligue Mondiale hommes 2015

Considération (ordre prioritaire)

- Équilibre d'attaque
- Réception de service
- Contre et défense d'attaque
- Problèmes de position

Considération pour les permutations

- Zone cible de réception de service
- Sophistication d'offensive et objectifs
- Droitier ou gaucher
- Un ou deux passeurs
- Niveau de l'équipe
- Degré de spécialisation
- Nombre de permutations affectant la transition
- Longueur de l'échange affectant la permutation

Terminologie et système de communication

Système de numérotation de base pour la communication entre le passeur et l'attaquant.

Zones d'attaque en ligne avant

Position du ballon le long du filet

- Chaque zone fait un mètre de largeur en partant de la ligne gauche
- Le centre du terrain divise la zone 5
- Le passeur devrait normalement être positionné dans la zone 6 – 7

- Aucune détermination ou désignation n'est donnée pour la profondeur de la passe à partir du filet

Hauteur du ballon (vitesse)
0 = hauteur de ballon normale (4-6 mètres au-dessus du filet)
1 = 30 cm au-dessus du filet
2 = 60 cm au-dessus du filet
3 = 1 mètre au-dessus du filet
9 = une passe extrêmement haute : 6 mètres + au-dessus du filet

Communication
Réunissez les deux chiffres
1 – Le premier chiffre indique la position le long du filet vers où le ballon sera dirigé
2 – Le second chiffre indique la hauteur de la passe
Exemples : 51 = A rapide; 31 = B rapide

Le passeur établit sa position entre les zones 6 – 7 au filet. Les attaquants déplacent leurs positions par rapport au passeur. Généralement, il y a un attaquant de pointe, un attaquant rapide et un attaquant polyvalent.

3. SYSTEME OFFENSIF DE COMBINAISON DE JEU (SYSTEME D'ATTAQUE MULTIPLE)

Nous devons développer un effet cumulé en initiant toujours nos schémas de la même façon à chaque fois. L'objectif est de forcer les contreurs à se resserrer en raison des mouvements vers l'intérieur des attaquants puis à mettre le ballon à l'extérieur des contreurs extérieurs, les forçant à sortir du terrain pour contrer le ballon. Un outre objectif est de séparer les deux contreurs et de permettre à l'attaquant de notre « système de jeu » de se retrouver en un contre un face au contreur.

Tous les attaquants suivent leurs schémas en permanence. Le mouvement continu des rôles de la combinaison de jeu est essentiel pour obtenir l'effet cumulé. Chaque approche d'attaque nécessite un jeu de jambe et des angles d'attaque très spécifiques (généralement 3 ou 4 pas en terminant par le pied gauche). Des différences individuelles sont possibles si l'effet désiré est obtenu.

Le passeur passera chaque ballon en suspension. L'offensive et la passe sont conçus à cette fin. Il appartient à l'attaquant d'établir la bonne relation entre la position et le timing avec le passeur. Il appartient au passeur d'établir la même position correcte à chaque fois.
Les joueurs doivent comprendre et être capables d'effectuer efficacement des tactiques d'attaque individuelles et de l'équipe.

Il existe un nombre infini de combinaisons de jeu :

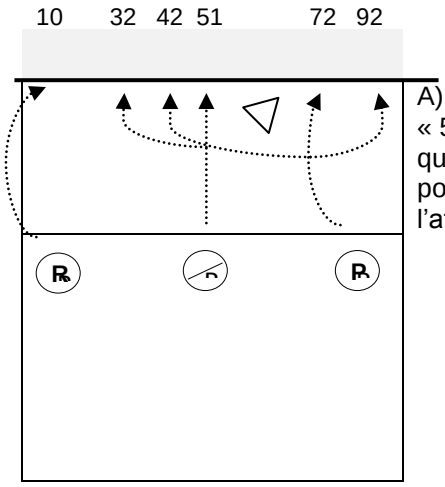
- Les schémas croisés (généralement mouvement de droite à gauche)
- Les jeux inverses (généralement mouvement de gauche à droite)
- Les jeux rapides en surcharge (2 attaquants rapides ou plus)
- Jeux à gauche
- Jeux à droite
- Jeux au centre

Toutes les combinaisons de jeu impliquent la coordination entre le réceptionneur qui doit passer avec précision le ballon à la cible du passeur, le passeur qui doit contrôler le rythme et le timing du lancement du ballon et sélectionner l'attaquant le plus susceptible de marquer et, plus important, l'attaquant doit regarder le ballon lorsqu'il est en l'air pour un timing approprié. Les attaquants doivent déterminer correctement le moment de leur approche pour coïncider avec la vitesse et le lieu de la passe, le contact du ballon du passeur et l'approche des deux autres attaquants.

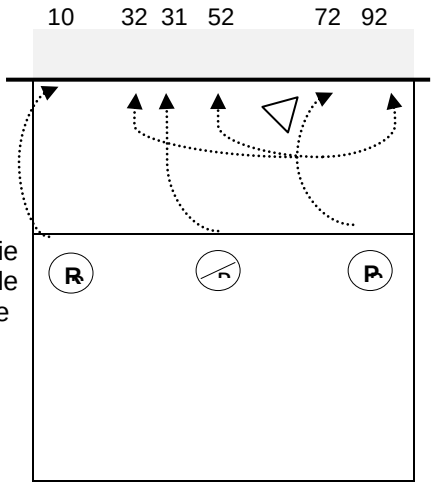


Croatie – Championnat du Monde féminin 2014

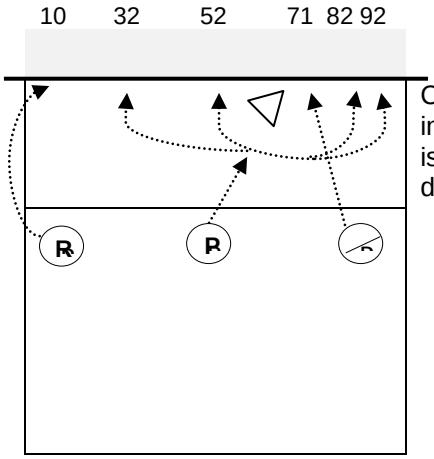
Attaque de la ligne arrière



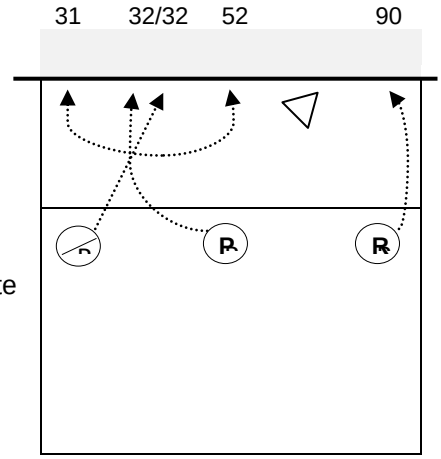
A) La série « 51X » donne quatre options pour le jeu de l'attaquant



B) La série « 31X » isole le contreur de droite

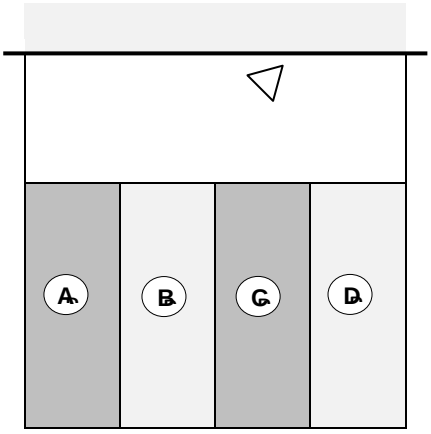


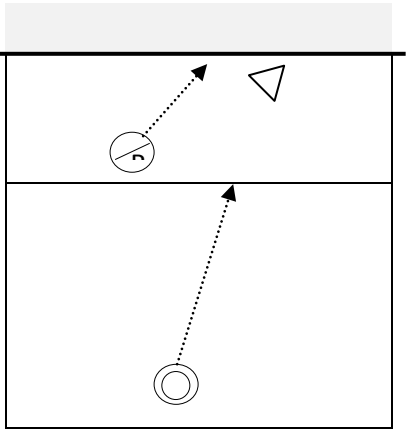
C) La série inverse « 71X » isole le contreur de gauche

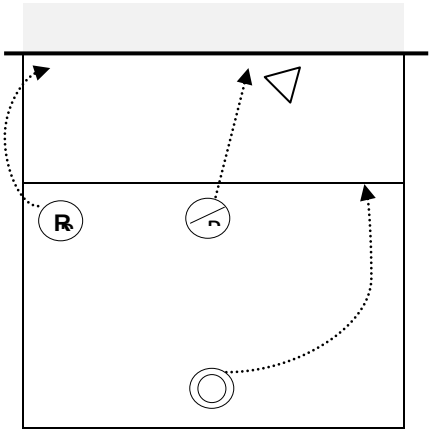


B) La série « 31X » isole le contreur de droite

Pour l'attaque de la ligne arrière, il est difficile d'épingler la position de la ligne arrière. 4 zones ont donc la préférence par rapport à 9 zones de ligne avant.







4. ANALYSE D'ÉQUIPE DE HAUT NIVEAU – JEUX OLYMPIQUES DE LONDRES DE 2012

Évaluation technique

Pour l'analyse des Jeux olympiques de Londres de 2012, nous avons changé le concept de base pour le contenu de notre analyse par rapport aux tournois précédents. L'analyse se concentre à présent sur les aspects tactiques du groupe et de l'équipe pour le mode de jeu en attaque et en contre. Notre intention était de décrire les éléments du point gagnant de façon plus différentiée et d'illustrer les caractéristiques déterminantes des concepts de jeu réellement avantageux avec une sélection représentative d'échanges dans le match. Les matchs sélectionnés des quatre premières équipes (RUS/BRA/ITA/BUL) ont servi d'échantillon pour notre analyse.

Analyse du Complexe I (équipe en réception de service), mise en évidence des combinaisons d'attaque - tempos. Les séquences de match typiques ont été réparties en « passeur près du filet », « passeur dans la zone arrière » et par rapport aux rotations. Dans les clips vidéo, les exemples de combinaisons d'attaque réussies à la suite d'une réception de service parfaite sont prédominants (déroulement parfaitement coordonné de la combinaison). En outre, des séquences vidéo avec combinaisons planifiées sont présentées étant donné qu'aucune réception de service parfaite n'a pu être exécutée comme prévu (transfert à une alternative limitée). Une catégorie supplémentaire traite des actions du libéro en tant qu'élément de réception de service. La participation des autres joueurs dans les actions défensives peut être étudiée avec quantité d'exemples de combinaison.

Pour la transition (Complexe II), de nombreux exemples réussis d'actions de contre et de comportement sont présentés. En voici deux catégories : contre avec le passeur de l'équipe adverse dans la zone arrière et contre avec le passeur de l'équipe adverse près du filet (contre pos. 2/3/4). Les clips vidéo sélectionnés sont répartis en fonction de la technique de contre (à un, à deux ou à trois joueurs). Dans la majorité des clips, le service initial de l'équipe qui contre a été inclus afin d'offrir des informations supplémentaires utiles et de se concentrer sur la coopération planifiée du service avec la stratégie et les tactiques de comportement du contre. N'oublions cependant pas que les détails des considérations tactiques au sein des équipes font l'objet de spéculations de la part d'observateurs extérieurs qui essaient d'interpréter ce qu'ils peuvent voir. La catégorie spécifique « service - techniques variables » offre des informations et des clips vidéo sur les techniques de service des joueurs qui font partie de l'équipe de base des équipes individuelles afin de supporter les considérations complexes de l'analyse dont question précédemment et les aspects d'évaluation pour les différentes équipes.

Nous avons divisé l'attaque du Complexe II (Transition) en cinq situations de transition de base pour illustrer les différents aspects de la coopération entre le contre - défense/couverture - passe -contre attaque. Nous avons inclus une sélection de longs échanges puisqu'ils nous montrent, de façon très impressionnante, la puissance et la dynamique, les émotions et la variabilité technique et tactique du Volleyball performant moderne avec son échange permanent entre le gain et la perte d'initiative.

Dans les « impressions générales », nous avons résumé les résultats généraux sélectionnés de nos observations aux tournois olympiques de Volleyball masculins et féminins. Les chapitres « brève caractérisation » présentent une caractéristique d'équipe générale en version courte, se concentrant sur les caractéristiques fortes et les caractéristiques spécifiques de l'équipe en mode de jeu. Le principal objectif a été de permettre une reproduction ciblée du matériel vidéo et d'initier davantage d'analyses

individuelles pour les entraîneurs qui regardent les vidéos. Le personnel sélectionné, les données de performance (VIS) et les situations de match typiques soigneusement sélectionnées qui caractérisent le style de jeu servent de base pour une partie de nos analyses.

4.1 Équipes masculines

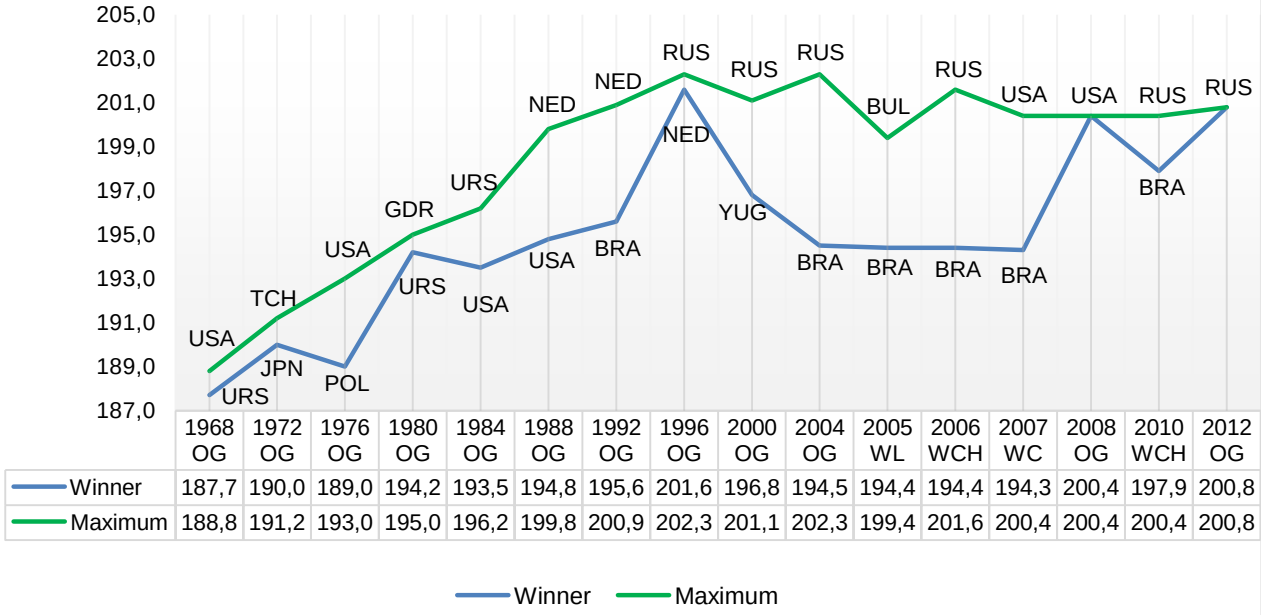
Taille dans les 4 premières équipes par fonction de joueur (JO 2012)

Équipe/Fonction	RUS	BRA	ITA	BUL	Taille moyenne par fonction de joueur
Libéros	188	184	183 185	185	**185**
Passeurs	195	190 191	200 194	202 196	**195**
Réceptionneur-attaquants	205 196 202 197	190 192 194 201	196 195 202	191 200	**197**
Adversaires	202 218	198 212	202	200 206	**205**
Contreurs centraux	203 210 218	203 209	202 204	204 206 208	**206**
Moyenne du pays	**203**	**197**	**196**	**200**	

Plus grands joueurs dans les trois premières équipes des Jeux Olympiques de 2012



Taille des équipes masculines (section longitudinale 1968-2012)



	1968 OG	1972 OG	1976 OG	1980 OG	1984 OG	1988 OG	1992 OG	1996 OG	2000 OG	2004 OG	2005 WL	2006 WCH	2007 WC	2008 OG	2010 WCH	2012 OG
Winner	187,7	190,0	189,0	194,2	193,5	194,8	195,6	201,6	196,8	194,5	194,4	194,4	194,3	200,4	197,9	200,8
Maximum	188,8	191,2	193,0	195,0	196,2	199,8	200,9	202,3	201,1	202,3	199,4	201,6	200,4	200,4	200,4	200,8

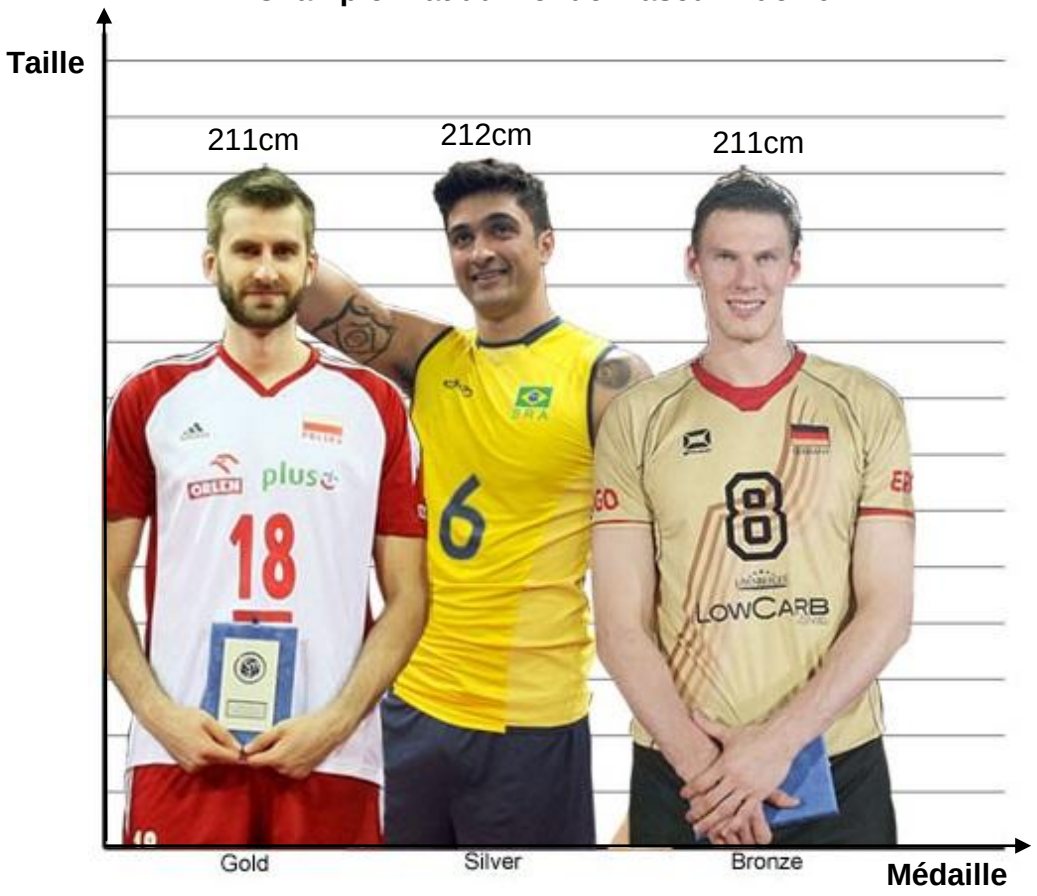
Conclusions :

- La taille joue un rôle mais la taille moyenne diffère selon la fonction de joueur. Le Volleyball à son plus haut niveau convient idéalement aux joueurs de différentes tailles. Pour les hommes, la plage se situe entre 183 cm et 218 cm. Au niveau inférieur, la diversité dans ces tailles est encore plus importante.
- La théorie communément admise qui dit que le Volleyball est un sport réservé aux « personnes de grande taille » est incorrecte.
- Ne sélectionner que les joueurs les plus grands ne semble en tout cas pas une option sage.
- Ces tailles sont indicatives dans la sélection de talents pour le Volleyball de haut niveau mais à quel âge ?

Taille des 3 premières équipes par fonction de joueur (2014 WCH)

Équipe/Fonction	POL	BRA	GER	Taille moyenne par fonction de joueur
Libéros	184 188	188 192	182 185	**186**
Passeurs	196 200	190 190	196 203	**195**
Contreurs centraux	201 205 211	203 204	205 207 210 211	**206**
Réceptionneurs attaquants	194 198	190 196 198 199	193 197 203 204	**197**
Moyenne du pays	**197**	**195**	**199**	

Plus grands joueurs dans les trois premières équipes du Championnat du Monde masculin de 2014

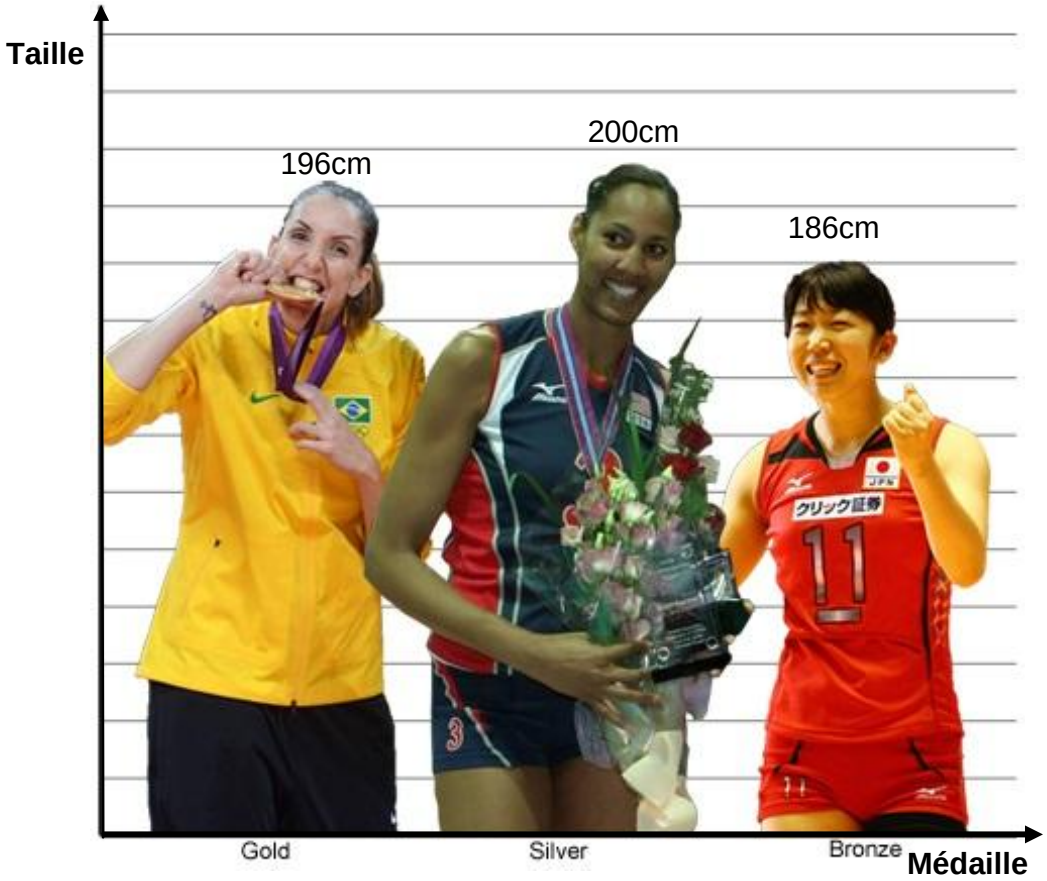


4.2 Équipes féminines

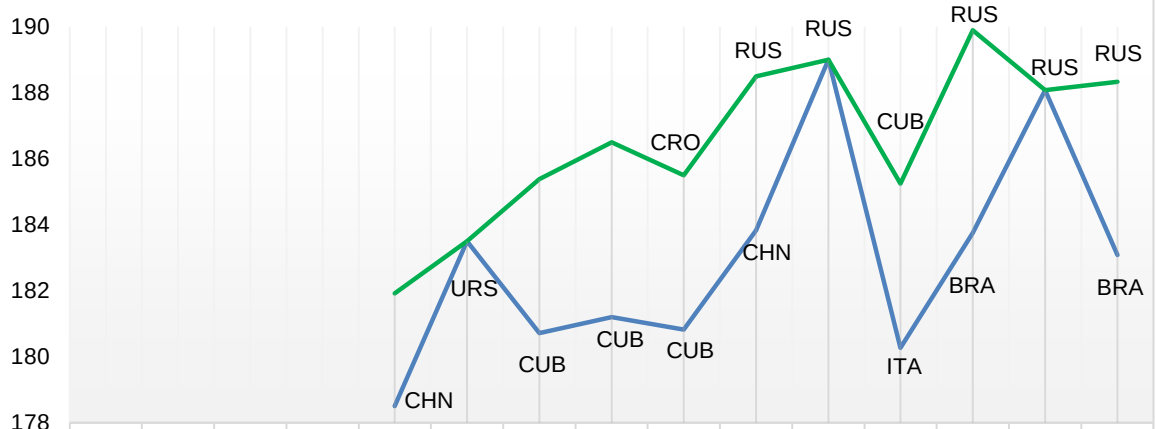
Taille dans les 4 premières équipes par fonction de joueur (JO 2012)

Équipe/Fonction	BRA	USA	JPN	KOR	Taille moyenne par fonction de joueur
Libéros	169	167	159	168	**166**
Passeurs	181 172	173 170	159	175 180	**173**
Réceptionneur-attaquants	186 179	186 188	173 175	192 186	**183**
Adversaires	185	193	185	185	**187**
Contreurs centraux	196 193	188 191	184 186	190 183	**189**
Moyenne du pays	**183**	**182**	**174**	**182**	

Plus grands joueurs dans les trois premières équipes du Jeux Olympiques de 2012



Taille des équipes féminines (section longitudinale 1984-2012)

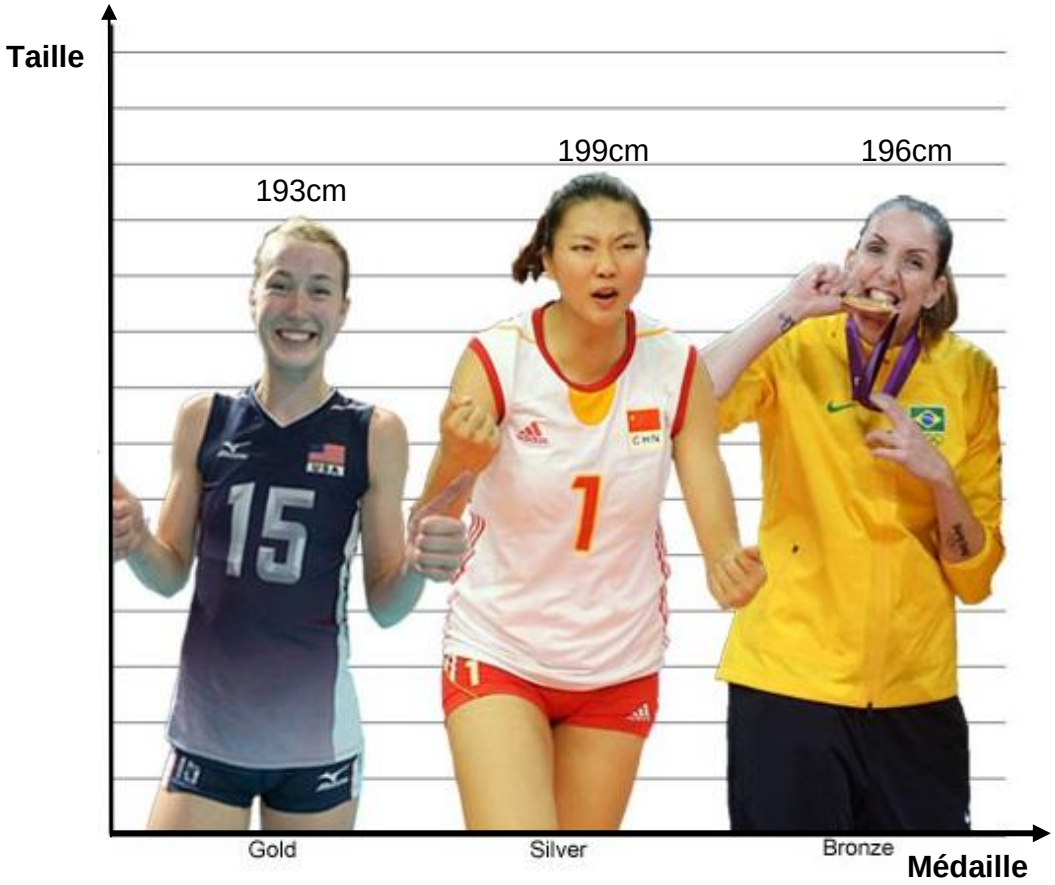


	1968 OG	1972 OG	1976 OG	1980 OG	1984 OG	1988 OG	1992 OG	1996 OG	2000 OG	2004 OG	2006 WCH	2007 WC	2008 OG	2010 WCH	2012 OG
Winner					178,5	183,5	180,7	181,2	180,8	183,8	189,0	180,3	183,8	188,1	183,1
Maximum					181,9	183,5	185,4	186,5	185,5	188,5	189,0	185,3	189,9	188,1	188,3

Taille des 3 premières équipes par fonction de joueur (2014 WCH)

Équipe/Fonction	USA	CHN	BRA	Taille moyenne par fonction de joueur
Libéros	178 167	180	170	**173**
Passeurs	184 170	182 178	184 181	**179**
Réceptionneurs attaquants	193 188 185	195 188 168	186 183 179 176	**184**
Contreurs centraux	191 188 188	199 195	196 193 185	**191**
Moyenne du pays	**183**	**185**	**183**	

Plus grands joueurs dans les trois premières équipes du Championnat du Monde féminin 2014



Chapitre V.
Aspects relatifs à l'entraînement

Le succès d'un entraînement est déterminé par le comportement des joueurs, leurs efforts, leur enthousiasme, le degré de fatigue et l'état d'esprit général. Ce ne sont pas les exercices qui font l'efficacité d'un entraînement mais bien le comportement des joueurs.

1. GESTION ET ENTRAÎNEMENT D'UNE ÉQUIPE

1.1 Comprendre son influence sur l'équipe et individuellement sur les joueurs

Il est extrêmement important que l'entraîneur soit conscient de la façon dont les joueurs le perçoivent. Une fois que l'entraîneur aura compris son image aux yeux de ses joueurs, il pourra utiliser le plus efficacement sa personnalité comme outil de motivation. L'entraîneur établit le tempo et l'humeur pour renforcer les comportements désirés. Il est important de concevoir des exercices relatifs au comportement attendu par le langage du corps, l'usage de la voix et les types d'exercices (centrés sur l'entraîneur ou le joueur).

Pour pouvoir comprendre son image, l'entraîneur doit demander aux joueurs d'évaluer le comportement en matière d'entraînement, et à un collègue de confiance d'observer les entraînements, de schématiser le comportement de l'entraîneur et d'enregistrer les entraînements. La vidéo est le meilleur miroir : l'entraîneur peut voir exactement ce que voient ses joueurs.

1.2 Apprendre aux joueurs comment se comporter dans diverses situations d'entraînement.

Pendant les premières séances d'entraînement, l'entraîneur doit apprendre aux joueurs quels sont les comportements mentaux et émotionnels attendus et les renforcer. Chaque entraîneur rêve d'avoir des joueurs ayant une attitude positive et favorable, qui comprennent et apprécient la nécessité d'une production de qualité aux entraînements, travaillent dur et encouragent leurs partenaires. En un mot : des joueurs entraînables. Pourtant, une équipe est rarement composée d'athlètes entraînables. Les bons athlètes sont souvent égocentriques, égoïstes, lunatiques et résistants à l'autorité. Aussi, le plus grand défi qu'un entraîneur doit relever est de transformer un mélange de personnalités diverses en une unité de cohésion. Pour arriver à développer une équipe solide, un entraîneur doit mener les entraînements de façon cohérente et préparer les joueurs à travailler.

L'attitude d'un joueur peut être développée par :

1) Sa motivation (il est important que l'entraîneur comprenne les antécédents du joueur et sache ce qui le motive)
2) Les attentes de l'entraîneur et l'application de normes spécifiques (l'entraîneur doit être cohérent dans ses exigences : quelles que soient les directives établies pour l'entraînement, elles doivent être respectées).

3) La pression des pairs (elle peut modifier le comportement des joueurs tant de façon positive que négative)



L'entraîneur en chef Jenny Lang Ping (CHN) donne ses instructions aux joueurs – Championnat du Monde féminin de 2014

1.3 Être sensible aux changements émotionnels quotidiens des joueurs

Il est très difficile de se montrer cohérent dans ce sens. Il est pratiquement impossible de se montrer équitable aux yeux de tous les joueurs. Ils ont parfois l'impression que l'entraîneur n'est pas juste par rapport à la façon dont il se comporte avec les autres joueurs. Tous les joueurs doivent comprendre que c'est la perception de l'entraîneur de ce qui est juste qui compte.

Les joueurs doivent être traités individuellement puisqu'ils sont tous différents. Certains réagissent favorablement à un traitement sévère et critique alors que d'autres ont besoin d'être traités avec douceur pour relancer leur enthousiasme. L'entraîneur doit savoir quelle attitude adopter pour tirer le maximum de chaque athlète.

Pour arriver à connaître les joueurs, l'entraîneur doit :

1) Demander aux joueurs de garder un journal.
2) Leur faire établir des objectifs par trimestre.
3) Apprendre à les connaître de façon informelle et les rencontrer individuellement une fois par mois.
4) Observer la façon dont les joueurs interagissent avec leurs pairs.

1.4. Être créatif et flexible.

Un entraîneur doit établir chaque entraînement en tenant compte des limitations des installations, de l'équipement, du temps et des joueurs. Un entraîneur doit se concentrer sur

ce que lui et son équipe peuvent faire et ne pas se préoccuper de ce qu'ils ne peuvent pas faire.

Même si les exercices que l'on trouve dans les livres sont valables, les meilleurs pour l'entraînement sont ceux créés par l'entraîneur. Ils doivent refléter la personnalité de l'entraîneur et de l'équipe. Il est important que l'entraîneur et l'équipe soient à l'aise dans l'environnement d'entraînement et sentent qu'ils possèdent leur style.

Un entraîneur doit être capable de s'adapter aux besoins, aux forces et aux faiblesses des joueurs. Expérimenter, modifier, adapter. Si quelque chose ne fonctionne pas, il faut changer. Si l'entraînement s'enlise, il faut intégrer un exercice excitant et enthousiaste. S'il est trop fatiguant et que la qualité s'amoindrit, il faut le rendre plus facile. Ne vous limitez pas au plan juste parce que c'est le plan.

Conclusion :

Organiser et exécuter un entraînement est bien plus que citer les exercices dans l'ordre logique et les faire exécuter par les joueurs. Idéalement, l'entraînement est un mélange de développement de la technique et du comportement souhaité en compétition. Ce mélange est la personnalité de l'équipe. L'entraîneur utilise sa propre personnalité, ses aptitudes de communication verbale et non-verbale et la connaissance de ses joueurs pour créer des exercices et des entraînements significatifs pour produire la meilleure équipe.

2. L'ENTRAÎNEUR EST LE DIRECTEUR DU MATCH

Le réel travail d'un entraîneur ne commence pas à la première formation devant l'arbitre et ne se termine pas au dernier échange du match. La direction de l'équipe par rapport au match commence le premier jour de l'entraînement lorsque l'entraîneur commence à préparer l'équipe à attendre des objectifs spécifiques. L'objectif connu doit être à long terme (participation réussie dans une compétition de longue durée, dans des championnats nationaux ou mondiaux) ou à court terme (pour remporter un match international important, le tour suivant d'une compétition nationale, etc.).

L'entraîneur développe, gère et contrôle le processus pour atteindre l'objectif.
L'entraînement comprend les étapes suivantes :

1) Préparation de l'équipe pour le match.
2) Gestion de l'équipe pendant le jeu.
3) Analyse du match et évaluation.



L'entraîneur en chef Slobodan Kovac (IRI) donne ses instructions aux joueurs – Championnat du Monde masculin 2014

Une bonne gestion de l'équipe dans les trois étapes nécessite la connaissance des tactiques de l'équipe, des capacités physiques et psychologiques (de son équipe et des adversaires) et des relations interpersonnelles. L'entraîneur apporte des données relatives aux tactiques et à la stratégie du Volleyball, à la psychologie et à la sociologie. Une connaissance parfaite des règles du jeu est nécessaire pour assurer l'efficacité de l'entraînement.

3. LA PRÉPARATION DE L'ÉQUIPE AU MATCH

La base de la préparation de l'équipe au match est constituée d'un entraînement planifié systématiquement et géré de façon à obtenir et à maintenir la performance du joueur.

Les résultats du match dépendent de divers facteurs. Ils peuvent être classés en trois catégories :

1) Les conditions du match (heure de la journée pour le match, dimensions de la salle, lumières, hauteur du plafond, comportement des spectateurs, méthodes de l'organisation, système et programme de compétition, etc.).
2) La qualité (niveau) de ou des équipes adverses.
3) La qualité (niveau) de votre propre équipe.

Les conditions de match doivent être connues assez tôt pour disposer d'un temps d'adaptation suffisant. L'acclimatation est importante surtout pour les tournois joués à l'étranger, dans des conditions différentes (décalage horaire, température, méthodes de l'organisation). Il est utile de prévoir une préparation pratique aussi proche que possible des conditions du match (modélisation).

3.1. Observation

L'observation de l'équipe adverse devrait être réalisée à l'avance puisqu'elle aidera à créer le plan de jeu. Les données tirées de l'observation doivent être aussi détaillées que possible. Leur utilisation détermine le temps qui sera nécessaire à l'équipe pour digérer cette connaissance et apprendre les techniques et tactiques nécessaires afin de battre ses adversaires. La connaissance des faiblesses et des stratégies de victoire de l'équipe rivale n'est d'aucune utilité s'il n'est pas possible de l'utiliser en situation de jeu (p. ex. une

nouvelle formation en défense qui peut être utilisée pour le match de la semaine suivante ne peut pas être apprise et utilisée avec succès après une seule semaine d'entraînement).

Le rapport d'observation à propos de l'adversaire doit comprendre des informations telles que :

1) Composition de l'équipe (système de jeu 6-2 ou 5-1 ou autre, première formation et remplaçants éventuels, joueurs clés en attaque et défense, et esprit d'équipe).
2) Formations d'équipe
   Service (type de services, tactiques au service, permutations après le service).
   Réception de service (formations dans des ordres de rotation variés, combinaisons avec 2, 3, 4 ou 5 joueurs en formation de réception, position des réceptionneurs, réceptionneurs forts et faibles).
   Défense du terrain (couverture du terrain, zones faibles).
   Attaque (combinaisons d'attaque les plus utilisées, de préférence toutes les combinaisons utilisées dans divers ordres de rotation, combinaisons à la réception de service et jeu de transition).
   Contre (tactique utilisée pour le contre d'homme à homme, le contre de zone ou le contre en séquence, permutation des contreurs).
3) Technique individuelle et tactiques
   Évaluation des techniques des joueurs et du modèle le plus souvent utilisé dans chaque technique (le réceptionneur le plus fort/faible, l'attaquant, le contreur, les directions d'attaque, les types de passes, etc.).
4) Philosophie et psychologie générales de l'équipe
   (Condition physique, capacités de combat, leader sur le terrain)

5) Entraîneur de l'adversaire
   (Style d'entraînement, utilisation des remplacements et des temps morts, influence de l'entraîneur sur l'équipe pendant le jeu)

Les informations obtenues à propos de l'adversaire et la connaissance de l'entraîneur de cette équipe sont des sources pour l'établissement du plan de jeu. Le plan de jeu efficace doit être court, concis et maximiser les points forts de l'équipe et minimiser les faiblesses (vice et versa pour l'équipe adverse). Les points principaux du plan de jeu doivent être discutés avec les joueurs et les tactiques déterminées doivent être pratiquées et éventuellement modifiées pendant la période d'entraînement.

3.2. Plan de jeu

Le plan de jeu doit inclure les éléments suivants :

- Anticipation du résultat du match par rapport aux capacités des deux équipes.
- La première formation pour les deux cas possibles, c'est-à-dire pour le premier service ou la réception.
- Le choix des remplaçants et joueurs de réserve pour les positions respectives.
- Combinaisons d'attaque proposées et formations en défense.
- Détermination des rythmes de jeu.

- Changements de tactiques probables (préparés).
- Combat psychologique (comportement de l'équipe, réactions au comportement attendu des adversaires, esprit de combat, etc.).

Imaginons une période d'entraînement d'une semaine pendant la saison principale, avec trois séances d'entraînement par semaine. La première séance d'entraînement est utilisée pour perfectionner les habiletés techniques et tactiques. La deuxième séance vise à exercer les habiletés individuelles et de l'équipe. La troisième séance est utilisée pour tester le plan de jeu en situation réelle (formation sélectionnée contre une équipe de remplaçants ou une équipe jouant un style similaire à celui du futur adversaire).

Le cours du jeu doit être discuté avec les joueurs avant la séance d'entraînement.



Équipe polonaise avant la séance d'entraînement pour la Finale – Championnat du Monde masculin 2014

4. DIRIGER L'ÉQUIPE JUSTE AVANT ET PENDANT LE MATCH

4.1. Arrivée

L'équipe doit arriver sur le terrain au minimum une heure et demie avant le match. Les joueurs doivent se familiariser avec le terrain, les lumières et les environs (se promener, prendre des notes mentalement).

4.2. Rencontre avant le match

Après la mise en tenue, une courte réunion de l'équipe doit être organisée par l'entraîneur. Les points principaux du plan de jeu doivent être prévisualisés (brièvement) et les joueurs doivent être encouragés à donner le meilleur d'eux-mêmes. L'importance du match doit être expliquée clairement.

4.3. Échauffement

Suivant les procédures de protocole avant le match, (présentations, hymnes nationaux, durée d'entraînement officielle sur le terrain), les échauffements doivent être programmés et tous les joueurs au courant de la méthode et du contenu. L'entraîneur peut donner quelques conseils à la fin de la réunion, avant le match. Commencer par un étirement après une brève course ; les joueurs réalisent la « batterie » habituelle d'exercices. Après l'échauffement (course sur une courte distance, sauts, démarrages), les joueurs s'échauffent avec le ballon selon leurs rôles pour le match. Ils doivent pratiquer les techniques prédominantes et utilisées dans le match.

Aucune nouvelle habileté ou technique ne doit être exercée pendant l'échauffement étant donné que les erreurs pourraient démoraliser psychologiquement les joueurs. Les joueurs finissent par le service et la réception de service. Les spécialistes en réception sont autorisés à utiliser un peu plus de temps que les autres joueurs (p. ex., le passeur dans le système de jeu 5-1 ne participe pas du tout à la réception).

L'entraîneur évalue le statut de chaque joueur pendant ce moment, stimulant les joueurs peu actifs et calmant les hyperactifs.



Iran et Russie pendant l'échauffement – Championnat du Monde masculin 2014

4.4. Choix de service ou de côté

L'entraîneur et le capitaine d'équipe doivent évaluer les deux côtés du terrain et décider par tirage au sort. Généralement, le service doit être sélectionné (uniquement en cas d'avantage ou de désavantage évident offert par un côté, c'est la façon préférée).

La situation est différente avant le cinquième set depuis le changement de règles du Congrès de 1988 qui a introduit le tiebreak. La plupart des équipes peuvent facilement réaliser un passage au côté opposé après la réception du service, ce qui rapporte à présent un point dans le cinquième set. Aussi, le choix du côté pourrait être préférable dans cette situation : si aucun serveur qui peut commencer l'échange par un service efficace (gagnant) n'est disponible.

4.5. Principes généraux de guidage de l'équipe pendant le jeu

1) Le plan de jeu doit être soigneusement évalué depuis le début du match pour s'assurer qu'il fonctionne. Une lecture précoce du plan tactique de l'équipe adverse peut être très utile. L'entraîneur doit déterminer comment les joueurs qui commencent exécutent le plan de jeu et leur performance (l'entraîneur adjoint ou des observateurs spéciaux peuvent fournir les informations nécessaires par l'analyse du match ou de simples statistiques).

2) La combativité est très importante. Un match n'est pas terminé tant que le dernier point n'est pas engrangé et il ne peut pas être gagné avec n'importe quel résultat. L'entraîneur doit être persuadé que son équipe peut gagner et il doit supporter le combat dans chaque balle du jeu. La motivation d'une équipe plus faible dans un match opposant deux équipes de niveaux différents pourrait être de gagner un set ou d'atteindre un certain nombre de points.

3) Les points déterminants pendant le set pourraient être surmontés par des changements dans le rythme ou la tactique du jeu. Il y a dans le set certains points (barrières psychologiques - généralement les points 3-4, 8-9 et 11-12) que nous devons d'abord essayer de surmonter puis continuer rapidement (si la marque est gagnante) ou prolonger (si l'adversaire a de l'avance) et remonter la marque en

retardant le jeu ou en changeant de tactique. Des changements de rythme ou la poursuite du rythme gagnant aidera souvent à gagner un match serré. « L'accélération » peut être réalisée en utilisant des combinaisons d'attaque rapide, d'attaque en deuxième temps et en réduisant à un minimum les interruptions de jeu. « Le ralentissement » peut être obtenu en utilisant des passes d'attaque haute, en gardant trois contacts, en utilisant la totalité du temps des interruptions de jeu et en demandant des remplacements et des temps morts.

4) L'entraîneur ne peut pas faire grand-chose pendant le match pour affecter le résultat. Beaucoup de choses pourraient être faites plus tôt dans la préparation et la planification, y compris la planification des remplacements et l'utilisation des temps morts. L'entraîneur dispose d'un maximum de huit « mesures » qu'il peut utiliser directement dans un set (six remplacements et deux temps morts). Il doit se concentrer à les utiliser à bon escient. Son mauvais comportement sur le banc (crier, se plaindre ou perdre foi en son équipe) l'empêchera non seulement de diriger l'équipe mais influencera aussi négativement le moral et la concentration de l'équipe. Il est autorisé de donner des instructions au départ du banc. Mais l'entraîneur ne doit pas utiliser trop souvent cette possibilité et plutôt garder son calme et son sang-froid.



Entraîneur en chef Camillo Placi (BUL) échauffement Serbie v Bulgarie – Ligue Mondiale hommes 2014

5) Des tactiques spéciales doivent être appliquées vers la fin du match, pendant le cinquième set/tie-break. Lorsque les deux équipes sont proches et qu'une équipe gagne de 14:13 et est au service, un service risqué pourrait être réalisé. Il est plus probable de marquer un point par une attaque réussie après une réception du service. Trois attaques réussies successives après la réception du service permettront en tout cas de gagner tout le match. L'équipe atteindra 17 la première malgré les résultats des échanges où l'équipe commence à servir sans quoi le match se terminera par un point direct sur service plus rapidement.

4.6. Régulation du jeu de l'équipe

L'entraîneur dispose de trois types d'options pendant le jeu :

1) Les temps morts

2) Les remplacements
3) Les intervalles entre les sets

4.6.1 Utilisation des temps morts

Il y a quatre raisons de marquer un temps mort dans un set. Il faut profiter des temps morts de l'adversaire pour informer l'équipe des changements attendus dans la tactique de l'adversaire, pour encourager les joueurs à continuer et à garder l'avance (sans donner l'occasion d'interrompre la séquence des points). La règle d'or dit : « L'équipe ne doit pas faire une erreur de service après le temps mort de l'adversaire. »

Les temps morts durent 30 secondes seulement et ils doivent être utilisés judicieusement. Il faut que tous les joueurs retrouvent l'entraîneur sur la ligne latérale. L'entraîneur doit être constructif et concis. Il doit communiquer (au départ de notes préparées) la source des erreurs. Les querelles et discussions parmi les joueurs ne sont pas de mise pendant les temps morts. Une approche personnelle de chaque joueur en rapport avec sa personnalité est de grande importance.

À la fin du temps mort, l'entraîneur montre sa confiance dans l'équipe et rétablit son esprit combattif et volonté de gagner.
Un temps mort est nécessaire lorsque :

- L'adversaire a engrangé trois ou quatre points consécutifs et qu'il faut rompre son rythme.
- L'équipe est confuse ou certains joueurs répètent les mêmes erreurs tactiques.
- L'entraîneur veut diriger une tactique serrée, p. ex. où servir, quel type d'attaque semble être la plus puissante, où contrer.
- L'entraîneur a l'intention de changer la tactique vu la réussite du plan tactique de l'adversaire.
- Les joueurs baissent les bras et ont besoin d'être encouragés.
- Les joueurs ont besoin de repos pour récupérer mentalement après un échange très long (et ardu).

4.6.2 L'utilisation des remplacements

L'entraîneur demande des remplacements en considérant les aspects suivants :

- Renforcer l'offensive, la défense ou changer le climat psychique sur le terrain avec un joueur spécialisé.
- Remplacer un joueur défaillant qui ne réalise pas le plan de jeu, fait beaucoup d'erreurs, affiche un comportement antisportif ou perturbe les relations interpersonnelles parmi les joueurs.
- Donner aux joueurs de réserve la chance de jouer sans risquer de compromettre la réussite du match.
- Interrompre le jeu de façon à donner des instructions à l'équipe (à travers le remplaçant) ou à rompre le rythme du jeu (au lieu du temps mort).

Le remplaçant doit être échauffé, prêt à jouer et doit connaître sa tâche (p. ex. où permuter au filet, son rôle dans la défense du terrain). Tous les joueurs de réserve sont obligés d'être en contact avec l'entraîneur (ou l'entraîneur adjoint) de façon à réagir immédiatement selon ses conseils. Le remplaçant transmet les informations de l'entraîneur à l'équipe.

Les remplacements visant à renforcer l'attaque ou la défense doivent respecter la spécialisation des joueurs et le système de jeu utilisé par l'équipe. Nous pouvons utiliser des spécialistes pour le service, la réception, le contre, l'attaque ou la récupération du terrain. Parfois, un joueur expérimenté renforce la combativité par la psychologie. Tous les spécialistes devraient être entraînés spécifiquement dans leur rôle et ont déjà été utilisés à cette fin à différentes occasions dans des rencontres amicales.

Le système de jeu utilisé par l'équipe influence fortement la possibilité et les tactiques de remplacement. Le remplacement « à l'ancienne » d'un passeur agile pour renforcer la défense du terrain ne s'applique pas du tout au système de jeu. Le passeur spécialisé est généralement exclu de la défense du terrain. Il ne touche pas la première balle de l'adversaire et ne réceptionne absolument pas le service. Le passage du système de jeu 5-1 au système 6-2 ne signifie pas seulement un passeur de plus dans l'équipe. Il affectera la formation en défense pour la réception du service utilisée normalement dans l'ordre de rotation. L'utilisation du double remplacement dans un système de jeu 5-1 (un nouveau passeur en position I et un nouveau joueur complet en position IV) est discutable. Ces changements affectent la tâche des autres joueurs en défense et à l'attaque et doivent être exercés de nombreuses fois avant le match.

4.6.3 L'utilisation des intervalles entre les sets

Les trois minutes entre les sets peuvent être utilisées par l'entraîneur pour revoir le set précédent et discuter avec les joueurs des tactiques à utiliser pour la partie suivante du jeu. Les résultats de l'analyse du match ou les notes de l'entraîneur adjoint peuvent être utilisés pour améliorer l'ordre de rotation ou la formation initiale par rapport à la performance dans le dernier set ou à la formation de l'adversaire. Tous les joueurs devraient être convaincus de remporter le set suivant avant la reprise du jeu.



L'entraîneur en chef Lang Ping (CHN) donne ses instructions aux joueurs pendant le temps mort – Coupe du Monde femmes 2015

5. ÉVALUATION DU MATCH

L'entraîneur (l'entraîneur adjoint ou toute personne supportant l'équipe, y compris les joueurs de réserve) prend des notes sur le match pour aider à déterminer les causes de la dernière défaite ou du dernier succès. L'évaluation doit être objective, critique et comprendre les points suivants :

- Succès du plan de jeu et ses qualités positives et négatives
- Réalisation d'une partie du plan de jeu avec chaque joueur et toute l'équipe
- Évaluation de la performance des joueurs et du comportement pendant le match
- Conclusions pour l'entraînement ou les prochaines compétitions
- L'utilisation de l'analyse statistique du jeu permet l'objectivité de l'évaluation. Les données relatives aux actions du joueur (quantité et qualité) dans le jeu devraient être recueillies par des observateurs spéciaux, l'entraîneur adjoint ou les joueurs sur le banc. Les données peuvent également être obtenues par l'analyse de films ou d'enregistrements vidéo après le match. (Voir Chapitre 16 « Évaluation de performance : des joueurs pendant les matchs » pour de plus amples informations sur l'analyse de match)

Toutes ces informations doivent être correctement interprétées et complétées par les commentaires et l'intuition de l'entraîneur.

Une source d'informations utiles est la feuille de match internationale. L'entraîneur devrait être familiarisé avec les données et méthodes de l'enregistrement sur la feuille de match. Un simple programme sur PC peut créer les données sous forme de flux de résultats avec la « meilleure » et la « pire » formation (c'est-à-dire une formation où l'on a perdu ou gagné un maximum de points) et le nombre de points qui ont été marqués pendant chaque rotation) (joueur au service), etc.

L'entraîneur doit demander une réunion, dans un endroit calme, de toute l'équipe après le match. Il doit posséder les résultats et interprétations de l'analyse statistique du jeu disponible. Il n'est pas bon de discuter du match juste après le jeu. Les joueurs doivent avoir une image claire du jeu et disposer de données objectives. Cependant, immédiatement après le jeu, l'entraîneur doit dire quelques mots pour garder l'équipe « les pieds sur terre » après la victoire et s'ils ont perdu, rappeler aux joueurs qu'ils ne sont pas « aussi mauvais » qu'ils n'en ont l'impression.

Le moment le plus favorable pour organiser ces réunions après jeu peut être la prochaine séance d'entraînement après le match (combiné à la relaxation). Les joueurs doivent parler les premiers et exprimer leur opinion à propos du match. L'entraîneur donne son interprétation ensuite et conclut avec les principales raisons de la victoire ou de la défaite. À la fin de la réunion, les conclusions qui en résultent doivent être spécifiées pour l'entraînement et le match suivant. (Les notes préparées à l'avance par les joueurs ainsi que par l'entraîneur et les adjoints sont très utiles.)

Généralement, un entraîneur a besoin de beaucoup d'expérience et de connaissance de la vision d'un chef d'équipe et d'un entraîneur d'équipe. Il lui faut beaucoup de temps pour atteindre un haut niveau de performance de son équipe. L'autocritique de son travail et la capacité d'apprendre de toutes les sources possibles sont pour lui des moyens d'avancer.



Entraîneur en chef Lang Ping (CHN) à côté de Xia Dingo (CHN) pleurant après la victoire– Coupe du Monde femmes 2015

Chapitre VI.
Préparation psychologique au Volleyball

INTRODUCTION

La psychologie fait son entrée dans le Volleyball à travers deux types d'applications. La première est une application partielle analysant différents processus psychiques, états et personnalités d'athlètes. La deuxième est une acceptation générale concernant l'ensemble du domaine de l'entraînement et de la compétition. Ces applications générales sont connues sous différentes appellations : psychologie de l'entraînement, psychologie du coaching, entraînement psychosomatique, etc.

Nous utilisons ici un système appelé « Préparation psychologique de l'athlète. » Il est considéré comme un sous-système du système d'entraînement. Il doit être utilisé par les entraîneurs pendant la saison d'entraînement.

Parcourons brièvement le système de la préparation psychologique.

1. PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait partie intégrante du système d'entraînement. Cependant, il ne peut remplacer aucune autre partie de l'entraînement. La préparation psychologique vise à renforcer la résistance ou la force psychique du joueur, mais aussi à faire prendre conscience que la capacité de performance peut être obtenue par une confiance en soi optimale. La préparation psychologique envisage des ateliers journaliers minutieux et est basée objectivement sur le niveau actuel de la performance. L'information psychologique est présentée aux entraîneurs qui sont responsables de l'entraînement, ainsi que du bien-être des joueurs. Dans l'interaction entraîneur – joueur, la préparation psychologique évolue logiquement comme suit : auto-entraînement, perfection, auto-perfection, éducation et auto-éducation.

Les principes suivants de la préparation psychologique seront abordés :

1) Modélisation
2) Variation et gradation du stress
3) Régulation des tensions psychiques
4) Individualisation et socialisation

Ces principes sont tirés des théories neurophysiologiques et psychologiques et de leur corrélation mutuelle pour l'adaptation et l'apprentissage, et la pratique de l'entraînement et la compétition.



Inna Matveyeva (KAZ) – Championnat du Monde féminin 2014

1.1 Modélisation

La modélisation est basée sur des théories de conditionnement classique et instrumental, et son rôle dans l'adaptation active est de mettre en évidence les situations de conflit. Le dispositif du modèle d'entraînement et ses variantes sont utiles dans la création d'un enregistrement suffisant de structures pour la résolution efficace et flexible de problèmes qui surviennent pendant une compétition. La mission réelle du modèle d'entraînement consiste à réduire les différences entre l'entraînement et la compétition. De cette façon, les prérequis sont développés pour résister aux différents types de stress pendant la compétition. Nous essayons d'anticiper les conditions de compétition pour aider à éviter l'échec dans la performance dû à un niveau insuffisant d'anticipation aux facteurs de stress psychiques comme le stress d'intervalle, le stress de choc, le stress résultant d'une quantité d'informations non satisfaisante ou excessive, etc.
Dans le modèle d'entraînement, nous stimulons les conditions extérieures naturelles (temps, lieu, climat et situations) de futures compétitions, y compris l'atmosphère sociale. Plus tard, nous simulons les variantes tactiques et stratégiques des types attendus d'attaque et de défense de l'adversaire ; et finalement, l'état d'esprit optimal des joueurs par rapport aux facteurs de stress intervenants. Il s'agit surtout de surmonter les différentes barrières mentales et frustrations partielles qui ont été conditionnées par des expériences précédentes. Par exemple, nous recommandons de modéliser et d'affronter différents handicaps et aggravations de tâches d'entraînement individuelles par le maintien verbal et situationnel de leur importance et la nécessité d'un accomplissement réussi à un moment spécifique.

L'efficacité du modèle d'entraînement dépend de l'analyse adéquate des conditions et situations attendues de l'événement à venir, et d'une application créative des modèles divisés pendant l'entraînement.

L'avantage de la modélisation est de créer une concentration dirigée pendant le stress mental - une prédisposition psychosomatique intégrée pour une décision flexible par le joueur dans l'intention d'atteindre une performance de haut niveau en situation de conflit. En outre, la modélisation constitue un important moyen non-verbal d'utiliser la psychologie dans l'entraînement qu'un entraîneur est capable de maîtriser. Le modèle d'entraînement

devient, à ce propos, une compensation efficace pour un « discours » excessif ou l'interaction entraîneur-athlète.
En conclusion, nous devons souligner une relation réciproque utilisée de façon relativement moins fréquente entre l'entraînement et la compétition : l'entraînement comme compétition et la compétition comme entraînement. Si l'entraîneur fait un usage adéquat de cette réciprocité évidente et la constitue progressivement jusqu'à la compétition la plus importante de la saison, il obtient des modèles naturels et très efficaces des facteurs de stress mental, sans quoi l'entraînement serait incomplet.

1.2 Variation et gradation du stress

La variation et gradation du stress sont basées sur les théories S-R (stimulus réponse) de l'apprentissage, en particulier sur la progression par phases de l'automatisation et les conditions d'un transfert efficace. L'objectif de la gradation du stress physique et mental réside dans le processus d'une accoutumance permanente et d'une désaccoutumance des stimuli, en relation étroite avec les variables dépendantes et indépendantes de la performance, à savoir les conditions, la personnalité de l'athlète et la tolérance au stress, etc.

En règle générale, la gradation du stress doit aller en parallèle avec ces variables dont fait partie la proximité de la date de la compétition.

Les pointes de stress augmentent par micro-cycles pour atteindre une ligne d'amélioration cyclique par macro-cycles. La gradation doit maintenir un niveau optimum de régulation homéostatique chez un individu qui convient à sa constellation de dispositions initiale.

La variation dans le stress physique et mental est dirigée, par-dessus tout, par le développement de réponses efficaces aux phénomènes variables des situations réelles en compétition. Les éléments d'entraînement et de compétition sont définis et mis en exergue par une variation de situations de stress. Il s'agit de l'une des conditions de base pour un transfert positif efficace. Un effet dérivé de la variation du stress est la prévention d'une privation émotionnelle du stéréotype de l'entraînement de tous les jours (ennui) du fait qu'elle renforce le caractère émotionnel de l'entraînement.

Un entraînement synthétique dans lequel le concurrent couvre toute la distance de course à pleine vitesse, donne une adaptation adéquate des fonctions psychosomatiques et aide également à créer le schéma final : le niveau de performance du concurrent et les réserves éventuelles.

L'efficacité de la gradation et de la variation peut être améliorée par différentes combinaisons d'entraînement à stress excessif, des intervalles non-stéréotypés, un entraînement à handicap et des sections synthétiques de la tâche.

1.3 Régulation des tensions mentales

La régulation des tensions mentales est basée sur le concept « d'effet d'éveil. » Cet effet entraîne une mobilisation neurohumorale non-spécifique et spécifique et la stimulation de l'individu. La théorie des niveaux d'activation recherche une explication uniforme des différents processus de motivation et émotionnels, ainsi qu'une compréhension de leur influence variable sur les effets psycho-physiologiques réels chez l'individu.

Le niveau des tensions mentales correspond au niveau de la performance réalisée. Cette dépendance, comme on le sait, n'est pas linéaire. Elle prend la forme d'un U inversé, ce qui signifie que les tensions relativement optimales sont liées à des performances relativement maximales.

La régulation des tensions mentales vers leur niveau optimal constitue le problème focal pratique de l'influence psychologique sur le joueur. Une telle régulation est cependant très difficile. L'origine des réelles tensions mentales est compliquée, complexe, dynamique et très autonome. Leur progression est individuelle et elles ne sont pas exposées à l'influence des nombreuses variables qui interviennent : le connu et l'inconnu, le manifeste et le masqué, le principal et le partiel, etc. La source de ces variables réside dans la vie extérieure et intérieure de l'homme, y compris son intimité, le public, le travail et la vie sportive.

La complexité des réelles tensions mentales et leurs influences sur la performance est un problème non seulement en raison de leur intensité mais aussi de leur timing à un moment déterminé au début de la compétition. Du point de vue de l'intensité et du timing, il est possible de classifier différents types de tensions mentales inappropriées (excessivement élevées ou faibles, prématurées ou retardées). La tension mentale optimale résulte de la coordination des mécanismes d'adaptation mentale périphériques, végétatifs et centraux.

Cette coordination de régulation est conditionnée à la fois par les caractères héréditaires et par l'apprentissage (« l'expérience du concurrent »). Dans la plupart des situations, le niveau optimal d'intensité et le timing de la tension mentale deviennent un élément d'un programme d'entraînement bien planifié. Cependant, dans des situations de conflit désastreuses, l'unité fonctionnelle de la tension mentale et du programme peut être rompue.

La grande importance de tensions mentales optimales, opportunes et fonctionnelles pour la performance, ainsi que le caractère irrationnel de leur origine et progression, encouragent fréquemment des solutions empiriques, intuitives et même parfois magiques (superstition).

Des approches professionnelles et scientifiques ont récemment commencé à se développer. Des moyens applicables dans la pratique entraînant une optimisation directe et indirecte de l'état mental réel et de ses tensions peuvent être classifiés selon différents critères. Nous avons sélectionné les divisions suivantes en fonction de leurs effets primaires : moyens biologiques, psychopharmacologiques, physiologiques, psychologiques.



Entraîneur en chef Juan Carlos Gala Rodriguez (CUB) – Championnat du Monde féminin 2014

1.4 Moyens psychologiques

Les moyens psychologiques ont une influence relativement importante complexe ou directement régulatrice et autorégulatrice sur la motivation et les états d'esprit qui peuvent avoir un effet significatif sur la performance. Le problème consiste à restaurer un niveau optimal de forces dynamiques chez l'athlète conformément aux normes de la société et à l'éthique du sport.

Dans ce groupe, nous pouvons citer les significations suivantes : programmation de la performance, conception de la condition, réduction de la responsabilité, verbalisation, « magie », activités complémentaires, entraînement idéomoteur et entraînement mental. Ces classifications ne sont pas basées sur un niveau particulier de théories ou de concepts psychothérapeutiques. Elles partent de la relation entre la performance et l'influence éducative de l'entraîneur, ainsi que de l'activité auto-éducative de l'athlète, et représentent une typologie de problèmes généraux qui surviennent dans la pratique.

1.5 Individualisation

Le principe de l'individualisation provient des différences et des changements entre les individus, et est fondé sur des théories de la personnalité qui soulignent le caractère unique multidimensionnel de chaque être humain. L'individualisation est dirigée contre une éducation scientifique trop généralisée de l'entraînement et le progrès stéréotypé et schématique. Ceci est largement reconnu mais très rarement mis en pratique.

Nous aimerions souligner ici brièvement que la collaboration entre le joueur et l'entraîneur forme la base psychologique de l'individualisation. Tous deux doivent apprendre à se connaître mutuellement et personnellement. L'auto-reconnaissance du joueur devrait être caractérisée par un auto-examen professionnel tandis que dans sa reconnaissance du joueur, l'entraîneur devrait viser à des diagnostics externes et éducationnels. Il est possible d'utiliser diverses techniques à cette fin comme les notes journalières dans un journal qui servait jusqu'à présent à consigner les tâches et les résultats de l'entraînement. Il n'existe pratiquement aucune donnée d'ordre psychique dans les journaux des athlètes. Même un enregistrement des sentiments avant le début pourrait être utile pour une optimisation individualisée des tensions si le joueur est capable d'identifier les états qui, en règle générale, précèdent ses bonnes performances. L'entraîneur peut également évaluer au départ de ces données le type de comportement qui correspond aux bons résultats. Les enregistrements dans un journal peuvent être complétés d'une auto-observation quantifiée et d'échelles auto-estimées des sentiments et du comportement. Il est possible d'apprendre beaucoup de choses d'entretiens mutuels et de discussions à propos de la condition du joueur et de sa relation avec son entraînement et la compétition, ou même de conversations avec des parents, l'entraîneur, les collègues, etc.

L'individualisation concerne la capacité de l'entraîneur non seulement à sélectionner les dispositifs d'entraînement les mieux appropriés mais aussi à relever les rôles sociaux qui correspondent aux objectifs d'éducation et d'entraînement et qui facilitent une communication multidimensionnelle avec la personnalité de l'athlète.

1.6 Socialisation

Le principe de la socialisation provient du phénomène des interactions sportives, en particulier les contradictions sociales qui font partie de la compétition et de l'entraînement. Le terme de « combat sportif » symbolise et caractérise cette interaction et ses différents niveaux (nature-société), pôles (individus-groupe), objectifs (éducation-performance), etc.

L'efficacité sociale d'un sport de groupe est basée sur un équilibre entre la compétition mutuelle et la coopération au sein du groupe. Si la compétition prédomine, les relations hostiles augmentent et la tolérance, la cohésion, l'identification mutuelles, etc. diminuent. Si la coopération prédomine, elle aide à créer des relations amicales entre les joueurs mais diminue également leurs exigences mutuelles, critiques, etc.

Des relations amicales et inamicales peuvent être d'origine différente. En termes d'efficacité du groupe, il est nécessaire de prendre en considération la compétition primaire et la coopération, ce qui influence directement l'atmosphère du groupe pendant l'entraînement et les concours. La coopération sans compétition et la compétition avec coopération ne sont que des extrêmes indésirables qui ne menacent pas directement l'efficacité d'un groupe mais qui peuvent progressivement l'influencer de façon défavorable.

Le contrôle de l'équilibre entre la compétition et la coopération est aux mains de l'entraîneur et dépend de son style de direction du groupe. Une attitude relativement objective à l'égard de tous les membres du groupe dans les évaluations, les observations, le support, etc. aide à créer cet équilibre; tout facteur unilatéral et subjectif menace cet équilibre.

Il est également important de conserver une atmosphère de compétition de façon à maintenir et à considérer les aspirations des jeunes joueurs qui recherchent leur appartenance au groupe. Chaque membre de l'équipe doit lutter pour cette appartenance par un effort quotidien dans la performance et par le respect des normes valables dans le groupe. Pour maintenir une bonne coopération, il est utile de déléguer équitablement différentes tâches dans le groupe. Ne laissez pas des rôles tels que de « stars » ou de « nouveaux-venus » influencer l'aide mutuelle, l'autosacrifice, etc.



Turquie – Championnat du Monde féminin 2014

Le Volleyball est un sport caractérisé par l'effort maximal et une interaction étroite par le travail en équipe et une profonde cohésion. Le terme de « travail en équipe » désigne de façon universelle la part d'un nombre d'individus qui travaillent vers un objectif commun. La coopération existe dans tous les aspects de la vie et fait partie intégrante de chaque succès.

La plus grande récompense à tirer de l'appartenance à une équipe est sans doute le développement d'amitiés durables. Ces amitiés sont le résultat naturel de l'interaction qui survient dans une équipe composée d'individus qui s'entraident de façon altruiste à accomplir des objectifs personnels de façon à relever l'image globale de l'équipe.

Le développement de la cohésion de l'équipe est l'une des tâches les plus difficiles pour un entraîneur. Il doit tout d'abord disposer de joueurs qui sont prêts au sacrifice, à la coopération et au dur labeur. Pour obtenir une cohésion réelle du groupe, chaque individu doit être disposé à se perdre dans le groupe, pas au point de se satisfaire d'être au second plan mais bien de placer le bien de l'équipe plus haut que ses propres objectifs personnels. Ils peuvent continuer à travailler assidument dans leur objectif de se positionner au premier plan mais pas au détriment de l'équipe, et ils ne doivent ressentir aucune animosité s'ils n'arrivent pas à atteindre leur objectif personnel.

Selon Tutko, avant d'obtenir une réelle cohésion de l'équipe, les conditions suivantes doivent prédominer :

1) Respect mutuel
   Les joueurs et l'entraîneur doivent apprécier la valeur de chaque individu dans l'équipe. Ceci n'est possible que si chaque joueur comprend les difficultés de l'autre.

2) Communication efficace
   Chaque membre de l'équipe doit être disposé à communiquer et s'efforcer de comprendre les autres, et les aider à le comprendre. Étant donné que la communication est une voie bilatérale, elle doit commencer par les efforts de chaque joueur.

3) Un sentiment d'importance
   Le réel sentiment que le joueur est un membre de l'équipe et que ses sentiments sont reconnus doit être présent. Il doit savoir qu'il sera reconnu pour tout sacrifice qu'il consent et qu'il sera supporté par les autres joueurs et par l'entraîneur.

4) Objectifs communs
   Il faut que la philosophie de l'équipe et les plans qui doivent être suivis pour atteindre les objectifs soient communément considérés comme fiables ou acceptés.

5) Traitement équitable
   Chaque joueur doit sentir qu'il est traité de façon aussi équitable que possible et que l'occasion lui est offerte d'exprimer et de développer ses talents au maximum. Chaque athlète doit sentir qu'on lui offre une opportunité égale d'être dans l'équipe première ou de jouer un rôle important et particulier comme joueur remplaçant ou de réserve sur le banc ou à l'entraînement, et qu'on lui offre une opportunité équitable de briller quand la situation se présente.



Moment du selfie (RUS) – Grand Prix femmes 2015

1.7 Développement de la cohésion

Les membres d'une équipe cohésive ne doivent pas se demander ce qu'ils pourraient faire, ils doivent le savoir. Du temps, des efforts et des erreurs fatales en particulier seront ainsi épargnés pendant des périodes cruciales.

Pour tenter de développer la cohésion de l'équipe, il est recommandé :

1) D'inciter les joueurs à prendre conscience des responsabilités des autres, p. ex. changement de rôles, de positions. Ceci augmentera le respect pour les tâches des autres athlètes.
2) D'observer les joueurs et d'enregistrer les efforts des autres joueurs dans leurs positions, p. ex. tenir des statistiques, observer l'effort, analyser la compétition.
3) De savoir quelque chose de personnel à propos de chaque joueur, p. ex. le passé, la date de naissance du joueur.
4) De faire sentir aux membres de l'équipe qu'ils font partie de l'équipe. De leur faire savoir que leur voix sera entendue, p. ex. chaque joueur peut parler à l'entraîneur en privé.
5) De fixer les objectifs et d'être fier de leur réalisation, p. ex. les objectifs individuels et de l'équipe doivent être atteints avec succès. Chaque moindre succès compte.
6) De permettre aux joueurs de connaître leur statut dans l'équipe et de justifier le statut, p. ex. preuve objective et décisions objectives. Les joueurs doivent connaître leurs faiblesses et leurs forces pour qu'ils puissent alors comprendre leur position.
7) D'insister sur la valeur de la discipline, p. ex. chacun doit remplir les devoirs de l'équipe. Plus l'équipe est disciplinée, mieux elle sera capable de faire face à la situation.

2. COMMUNICATION

La communication est importante non seulement pour la coopération de l'équipe mais aussi comme mécanisme de base pour le transfert de la connaissance au joueur. Pour être efficace, la communication doit être bilatérale. Si elle ne va que dans un sens, de l'entraîneur à l'athlète, l'entraîneur n'aura qu'une petite idée des besoins, des réponses et de la pensée de ses joueurs. Le manque d'informations entravera gravement son efficacité.

Il existe différentes formes de communication :

2.1 Apport d'informations

L'apport d'informations est la base de l'apprentissage des habiletés physiques, de la stratégie, des plans, des ordres et de la philosophie. Les entraîneurs doivent être capables de justifier leurs décisions pour que l'équipe sache qu'il s'agit d'exigences réalistes et non arbitraires. Le mot-clé est « parce que » - nous allons faire ceci « parce que... »

Plus l'entraîneur est disposé à justifier ses décisions de cette manière, plus l'équipe sera disposée à y répondre. Il existe différentes façon de donner des informations à un athlète :

2.1.1 Ordre direct

L’entraîneur déclare spécifiquement et de façon univoque ce qu'il veut - ce qu'il faut faire, comment il faut le faire. Il traite une situation immédiate.

2.1.2 Lecture

Ceci implique généralement un concept plutôt général que spécifique et présente une portée plus large que l'ordre direct, p. ex. nouvelles règles, alimentation, hygiène.

2.1.3 Démonstrations

Implique l’action, une démonstration d’un certain type de comportement physique par l’entraîneur, comme par exemple comment le joueur devrait réaliser sa performance.

2.1.4 Analyse

Des films, cartes, graphiques et diagrammes peuvent être utilisés par l’entraîneur lorsqu'il décompose son idée à ses unités fondamentales et lorsqu'il les reconstitue pour voir leur succès ou leur échec.

2.2 Obtention d'informations

Les bons entraîneurs rechercheront les informations (feedback) des joueurs ou de l’équipe en général sur des domaines ou des sujets à propos desquels ils ont un doute.

Les approches suivantes sont utiles :

2.2.1 Suggestion

L'objectif est d'amener les joueurs à proposer des suggestions spécifiques, à communiquer leurs sentiments ou idées à propos de situations spécifiques importantes pour l’équipe.

2.2.2. Discussion

Plus large que la suggestion. Cette forme de communication requiert des réponses de deux personnes ou plus qui échangent des informations ou clarifient des points de vue.

La communication, c’est-à-dire l’apport et l'obtention d'informations, peut être réalisée de différentes manières comme la façon ferme, encourageante paternelle, amicale, discrète, en utilisant également l’humour, l’enthousiasme, la colère ou le sarcasme.

Chaque entraîneur a son propre style de communication mais il convient de penser aux facteurs suivants : Est-ce que ça marche ? Comment est-ce que ça marche ? De plus, est-ce qu'un changement dans mon style est nécessaire ?



L'entraîneur en chef Manabe Masayoshi (JPN) – Championnat du Monde féminin 2014

Les entraîneurs doivent également fournir à leur équipe des informations qui aideront les joueurs, les évalueront en tant que personne. Ceci leur permet de savoir à quoi s'attendre. Au début de la saison, ils peuvent dire à leurs joueurs qu'ils seront très exigeants en raison de leur objectif d'obtenir une équipe bien préparée physiquement. Les entraîneurs doivent souligner qu'ils travaillent dur et qu'ils attendent le même effort de la part de leur équipe.

Les entraîneurs doivent se souvenir que les joueurs ont besoin d'eux après une défaite. Ils doivent d'abord évaluer leurs sentiments immédiatement après une défaite. Si l'entraîneur est fâché et a tendance à rejeter sa colère sur l'équipe ou des individus, il doit mordre sa langue avant de parler - ils seront suffisamment « abattus ». Plus tard, par des conversations personnelles, des discussions et à l'aide de films et de statistiques, l'entraîneur pourra commencer à corriger les choses qui se sont mal passées.

Si l'entraîneur est incapable de retenir des sentiments de colère, le mieux est de les exprimer ouvertement et d'organiser une réunion de l'équipe immédiatement après la compétition - sans punir l'équipe mais pour aider l'entraîneur à libérer sa tension de façon directe et honnête. Les entraîneurs qui retiennent leurs sentiments libèrent souvent leur colère par la suite de façon plus destructive, comme par des insultes et des sarcasmes.

S'exprimer ouvertement peut transformer la colère de l'entraîneur en quelque chose de positif. L'entraîneur peut dire à l'équipe qu'il est fâché sur eux parce qu'il sait qu'ils sont capables de faire mieux et qu'ils peuvent être excellents. Les joueurs se sentent alors soutenus plutôt qu'humiliés. Humilier un joueur ou une équipe est destructeur.

Si l'entraîneur est fâché sur un seul joueur, il ne doit pas le blâmer en face de l'équipe.
Seul et plus tard est le mieux.

Enfin, les entraîneurs doivent se souvenir qu'ils doivent garder leurs instructions simples pendant une compétition ou un entraînement. Des communications confuses ne font que troubler les joueurs et peuvent ne pas être comprises dans l'excitation qui précède la compétition.



Entraîneur en chef Slobodan Kovac (IRI) – Coupe du Monde hommes 2015

Chapitre VII.
Qualités psychologiques des joueurs de Volleyball

1. QUALITES PSYCHOLOGIQUES REQUISES DES JOUEURS DE VOLLEYBALL

Quelles sont les principales qualités psychologiques qu'un bon joueur de Volleyball devrait posséder ?
Cette question présente deux aspects :

1) Il doit posséder ou atteindre les qualités mentales ou psychologiques nécessaires pour lui permettre de maîtriser les techniques du Volleyball. Ceci comprend le sens de l'espace et du temps, un bon sens de la vision et du mouvement - la conscience de la perception, un sens ou une sensation de la balle, des pouvoirs d'attention ou de concentration avec la capacité d'attribution ; la mémoire du mouvement, la pensée opérationnelle, etc.

2) Le joueur doit posséder les états et qualités mentales ou psychologiques plus complexes qui sont liées à la victoire ou à la défaite en compétition. Comme la confiance en soi du joueur, l'humeur, la volonté ou la détermination, la capacité de pensée indépendante (esprit athlétique ou ressources sportives), etc.

Étudions ce dernier aspect - l'état mental ou la psychologie des joueurs pendant le réel combat ou la compétition - quelles sont les qualités psychologiques ou mentales requises pour les joueurs et comment ces qualités peuvent être améliorées par l'entraînement.

1.1 Humeur constante, stable et positive

L'humeur est l'expression intense de l'intérieur. Fonctions de régulation et d'ajustement, telles qu'exprimées dans un guidage d'expérience constant et stable, et maintien du comportement en éliminant les obstacles. Une humeur positive peut créer et renforcer la capacité d'activité et d'exercice. Ceci du fait que lorsque l'humeur positive est encouragée, les sécrétions internes tendent à augmenter, la pression sanguine s'élève, le taux de glycémie et d'oxygène dans le sang augmente, les muscles se tendent, ce qui prépare l'ensemble de l'organisme à l'action.



Corée – Grand Prix mondial femmes 2014

Les joueurs de compétition au Volleyball se retrouvent face à une opposition et à une confrontation intenses et violentes. Dans le jeu, les athlètes doivent rebondir, avoir du ressort et sauter vigoureusement, courir ou sprinter, s'élever et plonger avec audace, attaquer et gagner, contrer et défendre, réceptionner et renvoyer. Si le joueur est dans une humeur stable et positive, toutes ces techniques et actions peuvent être menées à bien dans le combat aussi bien qu'à l'entraînement; surpassant même parfois les niveaux de l'entraînement. D'autre part, s'il ne se sent pas bien, l'organisme de l'athlète sera dans un état passif, diminuant ainsi sa capacité pour l'activité, l'exercice et la manœuvre, provoquant des attaques faibles, des rebonds, des ressorts ou des sauts de faible ampleur, une course et des mouvements lents, des fautes et défauts dans le contre, ainsi que dans d'autres actions en défense. S'il a de la chance, des points sont remportés mais s'il n'en a plus, le jeu est perdu même avant qu'il soit terminé. Le résultat peut varier très fortement au-delà de toute attente et complètement hors proportion.



Canada – Championnat du Monde masculin 2014

Le Volleyball est un jeu d'équipe. Chaque joueur individuel est responsable d'une certaine aire du terrain et a une tâche spécifique à accomplir. Il ne doit pas y avoir trop de remplacements pendant chaque set. Aussi, même si un seul membre de l'équipe est visiblement d'humeur défavorable, mauvaise et instable, la partie du terrain dont il est responsable et le lien avec les autres montreront des faiblesses. Ceci affectera gravement le jeu général et la marque de l'équipe.

1.2 Esprit combatif indomptable

Un esprit ou une volonté de combat s'exprime principalement dans la capacité de surmonter les difficultés internes et externes dans les engagements actifs. Les Volleyeurs en particulier nécessitent des qualités telles que la résolution ou l'esprit de décision, la détermination ou l'endurance, ainsi que le contrôle ou la maîtrise de soi. L'entraîneur Yuan Wei Min a dit une fois au capitaine Zhang Yang-Fang : « Si, dans une attaque pendant un match, tu te sens irrésolu, tu hésites et vacilles, ton mouvement sera retardé et lent. En pareille situation, tu n'oseras pas assez exécuter des jeux tactiques prémédités et ils ne seront pas non plus réussis si tu les réalises sans résolution. »

Le match de Volleyball le plus court peut prendre 45 minutes environ mais le plus serré et le plus long prendra plus de deux heures. Le nombre de sauts, de balancements de bras, de manchettes, de chutes, etc. peut dépasser les 1.000. Chaque joueur peut réaliser de 5 à 6 actions puissantes à chaque échange. La consommation d'énergie est importante. Il faut donc que les joueurs possèdent l'endurance, qu'ils n'aient pas peur de la fatigue et qu'ils gardent constamment un esprit de combat jusqu'à la fin. Sans ces qualités ou solides volonté et endurance, il sera difficile d'atteindre de bons résultats, voire impossible.

Dans des jeux importants très serrés, la marque peut aller en dent de scie et l'équipe peut parfois être à la traîne par rapport à l'adversaire. En pareils cas, la patience et la persévérance sont de mise pour les joueurs et la précipitation et l'impatience doivent être évitées. Les acclamations et les huées des supporters, les mauvais coups de sifflet ou cris des arbitres ou référés, le manque de connaissance du terrain et des ballons peuvent influencer ou déstabiliser l'humeur ou l'esprit des joueurs. Toutes ces conditions habituelles demandent une bonne dose de contrôle et de maîtrise de soi de la part de chaque concurrent pour surmonter l'influence négative de ces stimuli extérieurs.

1.3 Confiance et détermination de gagner

Seule la confiance en soi permet de surmonter les difficultés sans hésitation. Avec la confiance en soi et la volonté, l'aspiration à la victoire augmente. Par exemple, lors d'un jeu pour la Médaille d'or Chine-USA, l'expérience de Lang Ping, première joueuse de la Chine a bien démontré l'importance de la confiance en soi. Elle a déclaré « Dès le début du jeu, nous nous sommes toutes déchaînées et nous sommes battues comme des diablesses ! (Ce ne sont pas ses mots exacts bien entendu). Nos adversaires menaient 8:4. Mais nous nous n'étions pas inquiètes. Nous avons combattu durement, récolté un point après l'autre et avons finalement remporté le premier set par 15:8 ! Nous avons malheureusement perdu le deuxième set de deux points seulement. Pourtant, nous étions pleines de confiance. Mais finalement, nous avons gagné le match 3-2. Nous aurions certainement perdu ce match important si nous avions perdu confiance et étions devenues passives. »

Ce que nous appelons « la conviction d'obligation de gagner » ne signifie pas qu'il faut sous-estimer l'adversaire et devenir négligents ou être d'un optimisme irréaliste. Considérez votre adversaire comme une équipe qui va de l'avant dans sa meilleure forme et condition,

et adoptez les mesures stratégiques tactiques qui conviennent pour faire face à leurs mérites ou points d'avance, pour qu'il soit possible de dominer même en cas de changement de situation. Cependant, s'il existe une différence de force importante et si vous êtes clairement plus faibles, il faut donner le meilleur de vous-mêmes, sans peur de l'adversaire, en luttant durement pour chaque balle et chaque point. C'est également l'expression de la confiance - une croyance de « jouer pour gagner ». Parfois, des surprises, ou même des miracles, se produisent. Lorsque la différence entre deux équipes est réduite mais que vous êtes légèrement plus faibles que votre adversaire, la confiance en soi joue souvent un rôle-clé dans le succès.



Azerbaijan – Championnat du Monde féminin 2014

1.4 Pouvoir de réflexion rapide, aigu et profond

Les situations dans une compétition de Volleyball changent rapidement et soudainement, demandant non seulement une bataille de prouesses au sens physique du terme mais aussi une bataille d'intelligences. Chaque joueur doit posséder un esprit calme et aigu, être capable de réflexion réactive indépendante, de cerner où l'erreur se situe et d'identifier des moyens de renverser une situation défavorable.

Les joueurs devraient être capables de reconnaître des facteurs de gain de points et d'étendre une séquence victorieuse. Un bon joueur doit être capable de localiser ou de discerner rapidement les intentions tactiques de l'adversaire, et établir rapidement la compréhension tactique avec ses partenaires. Étant donné que deux temps morts seulement sont autorisés dans chaque set pour permettre à l'entraîneur de donner des conseils tactiques, la plupart des ajustements pendant un jeu sont effectués par les joueurs-mêmes. Aussi, il est essentiel que chaque joueur soit capable de penser indépendamment et de prendre des initiatives pour satisfaire aux exigences sans cesse changeantes.

Par exemple, Zhang Yun Fang ne fait que 1,74 m. Comment a-t-elle réussi à devenir l'une des meilleures femmes attaquantes du monde ? On pourrait trouver la réponse dans sa propre déclaration : « Les autres sont grandes mais je suis rapide; les autres se fient à leur puissance, je me fie à la variation. » Elle a travaillé dur sur ces deux bases : la « vitesse » et la « variation ». En outre, elle a utilisé sa tête de façon extrêmement rapide pendant les compétitions.

1.5 Compenser les qualités psychologiques des joueurs sur le terrain

Pendant un jeu, le tempérament et les dispositions des concurrents devraient être quelque peu équilibrées, le « rigide et l'inflexible » compensant le « mou et flexible », le « dur et ferme » contrebalançant le « doux et pliable ».



Russie et Japon– Coupe du monde hommes 2015

Le capitaine joueur doit être d'un calibre mental ou psychologique supérieur. Si les six joueurs sont connus pour avoir un « tempérament féroce et violent », « avec le courage des tigres », ils sont susceptibles de devenir impétueux et impatients et de prendre des risques ou des chances inappropriés et inutiles lorsque le jeu évolue en leur défaveur. Si les six sont « trop prudents et frileux », ils ne seront pas capables de « percer ».

Au moment crucial, « les mains deviennent froides et molles ». Aussi, avec des qualités de douceur temporisant la fermeté, avec la flexibilité compensant la rigidité, les défis des phases complexes du jeu peuvent être mieux abordés, créant la stabilité dans le mental de toute l'équipe ou dans l'attitude psychologique par une modération et une complémentarité mutuelles.

2. ENTRAINER A AMELIORER LES QUALITES PSYCHOLOGIQUES DES JOUEURS

Des qualités psychologiques supérieures comprennent une compréhension des concepts théoriques de ces qualités, et un solide désir de les exercer et de les cultiver. Ces qualités s'expriment finalement dans le comportement habituel du joueur.

Pour atteindre et maintenir ces qualités supérieures, il faut un processus complet avec le fonctionnement commun des éléments de base. Spécifiquement, par exemple, une volonté

ou une détermination supérieure suppose la compréhension de l'internalisation et de l'extension du concept de volonté ou de détermination, et la reconnaissance de la signification de cette détermination dans les compétitions sportives.

Il faut également vouloir apprendre la détermination et faire la démonstration en compétition d'une telle volonté en tant que comportement habituel. L'entraînement psychologique doit être basé sur une formation de qualité. Pour atteindre les meilleurs résultats, il faut intervenir en coordination avec d'autres programmes.

L'entraînement psychologique comprend en substance :

2.1 Cultiver et susciter les motifs et la motivation pour le sport

La motivation implique la raison inhérente d'encourager les gens à agir de façon à atteindre un certain objectif. Plus la motivation est complète, plus l'enthousiasme et l'initiation des athlètes seront importantes et durables, et plus la volonté est forte et déterminée, plus l'humeur ou l'esprit combatif sera élevé. Normalement, tous les athlètes ont une certaine motivation de faire du sport mais il est toujours nécessaire de l'encourager et de la cultiver. Une faible motivation doit être guidée et portée à des niveaux plus élevés et plus nobles. Les motifs transitoires et de courte durée doivent être transformés en motifs permanents et de longue haleine. Par exemple :

L'entraînement et la compétition dans le but de réaliser la cible de combat de l'équipe, un calendrier ou un programme et un plan plus long. Pour une équipe nationale, ce plan peut être de remporter tel ou tel championnat du Monde ou Médaille d'or. Pour les équipes provinciales et municipales spéciales, l'objectif à long terme peut être d'atteindre un certain niveau national, etc.

2.2 Cultiver un sens de l'honneur, de la réalisation, du succès et de l'engagement collectifs.

Un athlète est un représentant d'une équipe ou d'un collectif. Les comportements et actions individuels engagent étroitement la totalité du groupe. En outre, les victoires et les défaites du groupe, ses bons et mauvais jours, affectent profondément le membre individuel. C'est pourquoi l'individu doit considérer la gloire ou la disgrâce du groupe comme étant la sienne. Ceux pour qui il importe peu de devenir ou non champions sont des athlètes qui manquent à leurs devoirs. Un athlète doit lutter durement, même si et quand il n'y a pas la moindre chance de triomphe. Un athlète fait partie d'une équipe entraînée et organisée. Même s'ils se trouvent confrontés à une défaite inévitable, les joueurs doivent « serrer les dents » dans une résistance organisée. Être totalement voué à l'échec sans mener un bon combat est antisportif et inadmissible.



Kazakhstan – Championnat du Monde féminin 2014

2.3 Éducation en dialectique

En Volleyball, différentes contradictions apparaissent souvent dans la conscience des joueurs. Une compréhension appropriée et correcte, et le traitement de ces contradictions joueront un rôle bien utile dans l'entretien de la volonté, de l'esprit combatif et de l'humeur des joueurs.

2.3.1 Se faire une opinion de la transformation mutuelle de la force et de la faiblesse comme facteurs relatifs ou conditions.

Il n'existe pas de force ou de faiblesse absolue. Là où il y a une « lance », il y a un « bouclier ». Lorsqu'il y a une arme offensive, il y en a une défensive. Aussi serrée que soit la défense, il y a également des ouvertures et des chances dont il faut tirer profit. Quelle que soit la force de l'adversaire, il existe également des maillons faibles dans la chaîne. Même le plus faible « ennemi » a ses points forts ou ses aptitudes spéciales.

La force technique et physique est, bien entendu, le facteur de base pour gagner ou perdre un match de Volleyball. Cependant, des facteurs psychologiques, une bonne stratégie et application tactique jouent également un rôle important. Les facteurs psychologiques sont fréquemment les conditions ou causes cruciales qui transforment une force en faiblesse et vice versa. Une pleine confiance et un excellent esprit combatif peuvent transformer la faiblesse en force. Au contraire, un moral faible, un manque d'enthousiasme et l'incapacité de se préparer pourraient très bien transformer une force en faiblesse. Bien qu'habituellement, c'est l'équipe la plus forte et la meilleure qui l'emporte, il n'est pas rare qu'une équipe plus faible en batte une plus forte.

Ce n'est pas parce que vous êtes en retard dans la marque que vous êtes déjà battus. Lorsque vous menez et avez une large avance en points, vous pourriez toujours finalement ne pas gagner le match. Si vous reconnaissez que la force et la faiblesse peuvent se transformer mutuellement, vous garderez la tête solide et claire lorsque vous avez « le vent en poupe » (vous menez), et lorsque vous avez « le vent contraire » (vous perdez), vous pouvez toujours porter le regard vers l'aube de la victoire. Aussi, psychologiquement, vous pouvez supporter la pression de quelque façon que ce soit.

2.3.2 Établir une attitude correcte face à la victoire ou à la défaite

Différentes attitudes à l'égard de la victoire ou de la défaite peuvent produire différentes humeurs avec les différents effets secondaires correspondants. Une attitude correcte vis-à-vis de la victoire ou de la défaite et l'un des facteurs qui peuvent aider à stabiliser l'humeur. Gagner ou mener devrait être considéré comme temporaire ou transitoire, et relatif par rapport à la situation. Pour gagner de façon cohérente, totale ou complète, il faut maintenir un état d'esprit froid, clair et stable. En cas de défaite, résumer l'expérience et en tirer les leçons de façon à s'organiser pour la prochaine fois.

2.3.3 Estimation totale et progressive de l'adversaire et de soi-même

La foi, la confiance ou la croyance en soi sans le moindre doute constitue l'une des directives comportementales. La confiance suppose un état d'esprit de « croyance en soi ». La foi et la confiance des athlètes du Volleyball sont fondées sur la pleine reconnaissance des forces et des capacités d'une personne, et sur une profonde compréhension de ses habiletés et techniques particulières et de sa forme ou son style de jeu technique. La confiance en soi ne signifie pas du tout de l'optimisme aveugle. Ce doit être une interférence scientifique. Les raisons de la victoire peuvent être recherchées en partant de deux angles : la stabilité relative et la probabilité de transformation. Éviter d'affronter les problèmes d'une façon fixe invariable. Avoir une vision claire des conditions ou circonstances prédominantes actuelles, ainsi qu'une image soulignant les possibilités pour l'avenir. Non seulement une personne se connaît dans la situation générale existante mais voit aussi les changements comme étant le résultat de l'incidence de forces extérieures. Apprenez comment analyser les mérites et les déficiences à la fois de « l'adversaire et de vous-même » pour atteindre un état de préparation psychologique.



Allemagne – Championnat du Monde masculin 2014

2.4 Cultiver de bonnes habitudes psychologiques ou mentales

Les athlètes de haut niveau ont pratiquement tous une maxime « auto-encourageante », « auto-motivante » pour les compétitions. Ils utilisent ces « maximes » ou « axiomes » pour maintenir une humeur sereine, stable et un esprit combatif déterminé ou la volonté. Lorsqu'ils mènent un jeu, beaucoup d'athlètes de haut niveau sont capables d'en profiter pour appliquer la pression sans interruption jusqu'à la fin. En cas d'alternance, ils ne deviendront pas impétueux ou impatients, lorsqu'ils sont à la traîne, ils resteront sereins et calmes, essayant sans relâche de se rattraper. Et ils ne se sentiront pas nerveux mais bien « souples » (dans la main et le pied). Si l'arbitre en vient à prendre une mauvaise décision, ils ne se mettent pas en colère ou ne s'excitent pas mais restent calmes.
Si le terrain de jeu est mauvais ou s'il ne leur convient pas, ils peuvent rapidement s'y adapter. Aussi, ils sont en position de faire la démonstration normale de leurs techniques de jeu. Parfois, ils peuvent même faire beaucoup mieux qu'attendu, tout en maintenant le jeu maximum. La raison en est qu'ils se sont construit une solide base d'entraînement psychologique pendant les saisons d'entraînement et surtout, qu'ils ont une simple maxime à suivre. L'entraînement mental ou psychologique devrait aider les athlètes à résumer et à adopter une série de formules, de crédos ou de doctrines qui fonctionnent comme modèle habituel d'action, pour s'encourager, se consoler et s'estimer, se contenir, se motiver et se mobiliser.

2.5 Programme d'entraînement de « haut niveau et stricte demande »

Ce n'est que par une stricte demande que les nerfs peuvent être excités, l'esprit sollicité, le corps placé dans une posture agressive et que l'individu lève le défi d'un environnement tendu. Ce n'est que par un « critère de haut niveau » que l'esprit peut être entraîné à atteindre une solide détermination en pleine action et un processus de vaincre diverses formes de difficultés. Atteindre un objectif facilement, sans rencontrer de difficultés ni de défis, est non seulement inutile dans la maîtrise de techniques ou d'aptitudes de haut niveau mais aussi inefficace dans la production d'atouts psychologiques favorables et désirables.

2.6 Ajustement mental ou psychologique, ou entraînement de coordination

Il s'agit d'une méthode dans laquelle une personne peut s'entraîner, par autosuggestion, à se détendre, à garder son calme et son sang-froid, à imaginer des émotions ou des manœuvres, à idéaliser et à rêver, à se concentrer, etc. Un tel exercice sera bon pour éliminer la fatigue, stocker une quantité maximale d'énergie avant le match et éviter

l'excitation ou la nervosité d'avant-match. Un tel exercice peut être effectué après une séance d'entraînement dans des techniques, des tactiques et un match d'entraînement violent, ou avant un jeu officiel. Cette méthode d'entraînement est beaucoup utilisée ces dernières années dans les cercles du Volleyball international.

2.7 Entraînement de la mémoire et de la pensée

L'objectif est d'entraîner les athlètes à être pleins de ressources. Les exercices suivants peuvent être effectués :

1) Essayez de mémoriser les noms, les visages, les aptitudes spéciales, les tactiques collectives, etc. des membres de vos équipes adverses et de votre équipe.
2) Comprenez et mémorisez les propres formations de combat de votre équipe, le travail d'équipe, les tactiques, etc.
3) Pendant la compétition, découvrez rapidement les intentions stratégies de l'adversaire, trouvez les principales raisons de marquer ou de perdre un point qui vous incombent ainsi que celles de l'adversaire.

Méthodes d'entraînement quotidien pour promouvoir les qualités psychologiques :

1) Étude théorique et recherche
2) C'est la façon la plus utile d'établir une conception théorique de ce que sont des qualités psychologiques supérieures.
3) Regarder les enregistrements vidéo des jeux et des matchs
4) Ce sont de bonnes occasions de développer la capacité des joueurs à analyser, à juger et à évaluer les situations. C'est également une bonne façon d'observer et d'expérimenter le rôle des facteurs psychologiques pendant les compétitions. Le choix des jeux et des adversaires à regarder, du pré-briefing et de la discussion après analyse est très important.
5) Établir les modèles ou exemples
6) Les équipes de Volleyball peuvent très bien utiliser des athlètes de haut niveau au Volleyball, ainsi que dans d'autres sports, comme exemples ou modèles dans l'éducation et la formation des membres de l'équipe.
7) Matchs simulés

La pression psychologique sur les joueurs dans les compétitions officielles et celle à l'entraînement ou dans les matchs d'entraînement violents sont très différentes. La façon de rapprocher cette situation à celle de l'entraînement est la clé du succès dans le processus d'entraînement. Une façon efficace de rapprocher l'entraînement psychologique à la réalité de la compétition consiste à créer des conditions similaires au réel combat. Plus la scène est réaliste, meilleur est le résultat. Le modèle suivant peut être utilisé :



Colombie, préparation avant le jeu – Grand Prix mondial femmes 2015

Avant un important tournoi ou une série normale de matchs, des calendriers de petits championnats primés peuvent être organisés. D'autres séances d'entraînement peuvent également être prévues :

1) entraînement de longue durée, intensif et d'endurance (dépassant de 2 ou 3 fois la durée normale d'un match)
2) jeux dépassant les 25 points officiels (30 ou 35 points pour chaque set)
3) système de jeux avec sets à égalité (23:23, 24:24, etc.)
4) un système de marque de poursuite aux jeux d'entraînement (0:6, 0:8, 9: 13. 10: 14)
5) un jeu dans lequel le côté qui mène le premier de 5 points dans un set reçoit de 2 à 4 points supplémentaires, pour exiger plus d'efforts de rattrapage pour le côté en retard
6) jeux de contre à un
7) jeux avec un nombre inégal de joueurs
8) jeux d'entraînement dans des conditions de spectateurs bruyants et perturbants; jeux d'entraînement avec un éclairage, un terrain ou un champ de mauvaise qualité ou des ballons en mauvais état
9) jeux d'entraînement prévus dans un moment de la journée ou de la nuit le plus inhabituel et inapproprié
10) jeux avec des arbitres ou des référés de bas niveau

3. ARRANGEMENT GENERAL DE L'ENTRAINEMENT PSYCHOLOGIQUE

L'entraînement du mental ou des qualités psychologiques des volleyeurs peut généralement être réparti en trois périodes.

3.1 Période d'entraînement normal « de trêve » ou « sans tournoi » :

Pendant cette période, parallèle aux entraînements et aux jeux quotidiens de techniques et de tactiques aux fins de l'instruction, l'entraînement est axé sur la culture de la motivation des joueurs. L'éducation dialectique et autres conceptions théoriques des qualités supérieures sont complétées par un autre entraînement psychologique.

3.2 Période d'entraînement collectif, de style camp, avant le tournoi.

Pendant cette période, l'accent repose sur le suivant :

3.2.1 Entraînement obligatoire - Conformément à la faiblesse individuelle en mentalité, caractère personnel et tempérament, réaliser un entraînement spécifique visant à résoudre des problèmes spécifiques. En cas de faiblesse dans la volonté et l'esprit, avec une peur apparente ou une aversion pour les épreuves ou le travail fastidieux, le remède consiste à imposer l'entraînement pour renforcer la détermination. Pour ceux d'humeur capricieuse, instable (parfois joyeux à l'extrême, parfois boudeurs et en colère), provoquant des performances incohérentes (parfois très bonnes, parfois très mauvaises), le mieux est d'augmenter l'entraînement de l'humeur. Pour ceux qui sont ennuyeux, lents et peu enclins à utiliser leur cerveau, l'idée est de renforcer l'entraînement de l'intelligence ou du pouvoir de réflexion.



Entraînement, avant tournoi – Coupe du monde hommes 2015

3.2.2 Simuler l'entraînement - Tirer les meilleures formations tactiques ou le travail d'équipe, les meilleures techniques spéciales individuelles des équipes adverses comme objectifs, et rechercher une équipe amicale ou des joueurs à techniques spéciales pour simuler ces techniques spéciales et ce travail d'équipe pendant les séances d'entraînement. Une telle simulation d'entraînement améliorera fortement votre confiance, compréhension rapide et maîtrise du schéma de jeu de vos adversaires.

3.2.3 Entraînement approprié ou adaptable - Jouer et s'entraîner sur le site du tournoi et rencontrer l'équipe hôte ou d'autres adversaires sera utile pour s'habituer à l'environnement, aux conditions météo et du sol ou du terrain.

3.3 Avant et pendant la période de compétition

Pendant cette période, le principal objectif est de stimuler ou de susciter un sens de l'honneur, et de responsabilité ou d'engagement des joueurs. Pour aiguiser leur esprit combattif à tout prix, créant ainsi un état normal de combat hautement énergétique et enthousiaste. D'autre part, la surexcitation et la nervosité doivent être évitées. Pendant cette période, davantage de séances d'entraînement d'ajustement psychologique ou de régulation devraient être organisées.



Pologne – Championnat du Monde masculin 2014

Chapitre VIII.
Consolidation d'équipe au Volleyball

En tant qu'entraîneur, vous devez disposer de beaucoup de connaissances et d'expérience. Ceci vous donne la possibilité de faire ce qu'il faut au bon moment.

Dans cet ouvrage, nous vous donnons un bref aperçu de ce qui est connu à propos de la structure des groupes sportifs. Ici, la principale question est de savoir si la performance est la cause ou la conséquence de la cohésion dans le groupe.

Il faut également examiner le cours de vie du groupe sportif, un processus qui va de sa naissance à sa mort (inévitable). La mort du groupe sportif est postposée en intégrant du sang neuf et en se débarrassant du « bois mort ». C'est pourquoi le groupe sportif est un système dynamique. En plus de ce dynamisme, à plus long terme, le groupe sportif subit des changements à court terme, par exemple lorsque la performance est en régression (tournois/séries de matchs) avec la même composition personnelle du groupe. En d'autres termes, la structure du groupe est en réalité constamment soumise au changement : il est en effet impossible pour un groupe (et pour sa direction) de se reposer sur ses lauriers. Malgré tout, ce compte revient en premier lieu à l'entraîneur en tant que leader du groupe sportif.

1. DEFINITION DU GROUPE SPORTIF

Un groupe est un ensemble de personnes (composé d'au moins deux personnes) qui exécutent une tâche ensemble, au service de l'intérêt mutuel.

Un groupe ne peut pas être considéré comme une simple somme de qualités composites séparées. C'est pourquoi il est à peine possible de prévoir la performance des équipes de basketball, de football ou de Volleyball sur la base des capacités des joueurs individuels. Un groupe doit être considéré au moins comme étant différent de la somme des parties qui le composent. Parfois, un groupe réalise de meilleures performances qu'attendu, mais bien plus souvent, une moins bonne performance est réalisée. RUSSEL (1993) parle de la situation où 2 plus 2 font 3 (2 + 2 =3). Ceci signifie que le groupe peut plus facilement réaliser une mauvaise performance qu'un seul membre du groupe à lui tout seul. Ceci ressort clairement d'une analyse utilisant un exemple de lutte acharnée. Les gens dans un groupe ont souvent tendance à se dissimuler quelque peu, pour faire le moins d'effort possible. Ceci résulte probablement de l'idée qu'il est impossible de voir quand quelqu'un fait de son mieux.

Selon une recherche sur des nageurs, de faibles temps étaient réalisés dans les relais lorsque les résultats n'apparaissaient pas individuellement mais bien uniquement au niveau du groupe. Si le groupe devient plus grand, la tendance à « flâner » apparaît de façon encore plus évidente (CARRON 1980).

2. UNE RELATION D'AMOUR ET DE HAINE ENTRE LA COHESION ET LA PERFORMANCE ?

La situation de personnes « se dissimulant » se présenterait-elle moins rapidement si les membres du groupe étaient des amis ? Ou, formulé de façon plus générale, une équipe

d'amis est-elle le groupe idéal pour obtenir des performances optimales ? Est-ce que le fait que les membres d'une équipe soient des amis rendrait l'équipe meilleure ?
Les analyses de LENK (1970) à l'aviron, de McGrath (1962) au tir et de LANDERSILUESCHEN (1974) au bowling peuvent prouver que la cohésion dans ces équipes n'est pas importante pour atteindre la haute performance. Cependant, cette conclusion n'est pas valable dans tous les sports d'équipe. La rivalité mutuelle entraîne de meilleures performances.

Si, dans le cadre d'une étude, on demandait quels sont les sujets qui ont reçu le plus d'attention dans la recherche socio-psychologique des sports d'équipe, c'est la relation entre la cohésion du groupe et la performance qui ressortirait le plus facilement. Les activités au début des années 70 (non pour le moindre celle de Lenk en aviron) ont engendré une série importante d'analyses. Il en résulte principalement que pour déterminer l'effet de la cohésion du groupe sur la performance sportive, il convient de prendre le type de tâches en considération.

3. BRANCHES DU SPORT ET TACHES SPORTIVES

Les branches du sport diffèrent en effet dans la mesure où les joueurs dépendent directement les uns des autres pour l'exécution ou non de leur tâche.

Un aperçu des tâches des groupes sportifs, divisé selon la dimension de la « dépendance mutuelle avec l'exécution de tâche ».

Tâche	Exemple dans le sport
• Tâche indépendante (pas de dépendance mutuelle)	• gymnastique, tir à l'arc, tir au fusil, athlétisme, bowling, escrime, judo, tennis, golf
• Dépendance avec activité simultanée	• Bobsleigh, aviron, canoë, nage synchronisée, épreuves contre-la-montre en équipe (cyclisme), trampoline (synchronisé)
• Tâches proactives/relativement dépendantes (dépendance en action ou réaction)	• action : lanceur - receveur (baseball) lanceur - batteur (cricket/baseball) réaction : batteur - joueurs défensifs (baseball)
• Tâches interactivement dépendantes (forte dépendance mutuelle)	• handball, water polo, hockey sur gazon ou sur glace, basketball, VOLLEYBALL, netball, football)

Sur la base de la division des sports dans les branches classifiées ci-dessus, la relation entre la cohésion du groupe et la performance peut être présentée de façon plus appropriée. Il apparaît en effet clairement qu'avec des « tâches indépendantes », la coopération n'est nécessaire que pendant l'exécution de la tâche, et que la cohésion du groupe n'intervient que très peu. C'est ce qui ressort également d'une recherche sur les performances d'apprentissage du tir au fusil et du bowling (voir ci-dessus).

Dans la catégorie des « tâches co-activement dépendantes », la cohésion du groupe ne joue pas non plus un rôle important. En ce qui concerne la coopération nécessaire, elle peut être obtenue par la standardisation : l'accord mutuel de règles, de calendriers ou de routines. Ceci s'applique, par exemple, aux couples ou aux groupes de personnes engagées dans le patinage artistique, le trampoline ou la gymnastique rythmique.

La recherche dont mention ci-dessus concernant l'aviron illustre clairement que la cohésion du groupe n'est pas nécessaire pour une performance sportive optimale.

Pour les sports impliquant des « tâches dépendantes au niveau proactif-réactif », la cohésion du groupe semble tout simplement inutile. Des accords conclus auparavant semblent suffisants pour fournir des actions efficaces pendant la compétition.

On peut en tirer la conclusion provisoire que la relation entre la performance sportive et la cohésion du groupe ne semble absolument pas critique pour les trois catégories mentionnées ci-dessus - les concurrents n'ont certainement pas besoin d'être amis pour

être capables d'une bonne performance dans le groupe sportif de ces sports. En d'autres termes, la cohésion du groupe n'est pas une condition pour une bonne performance.

La conclusion provisoire ne semble cependant pas s'appliquer quand il s'agit de « tâches interactivement dépendantes ». Dans ce cas, la cohésion du groupe s'avère décisive. Dans de telles tâches sportives, des actions efficaces sont en effet déterminées par l'adaptation mutuelle des membres du groupe. Dans ces tâches sportives, la cohésion du groupe est absolument nécessaire du fait que la perte d'efficacité réduit la productivité. L'interaction entre les membres du groupe est alors d'importance essentielle (CARRON 1988).

En résumé :

La rivalité mutuelle entre les membres du groupe n'est pas néfaste dans le cas où les tâches sont réalisées indépendamment des autres et/ou au travers des autres. Pour les tâches où les joueurs dépendent mutuellement les uns des autres pour atteindre la réussite, la rivalité doit être considérée comme dommageable.

4. LE SUCCES ENTRAINE LA COHESION



Les joueurs français célèbrent leur médaille d'or – Ligue Mondiale hommes 2015

Dans une situation de cohésion et de fraternité au sein du groupe, les membres du groupe travaillent ensemble, s'impliquant et se supportant les uns les autres dans l'exécution d'une tâche. La cohésion, en tant que force mutuelle d'attraction (ou proximité du groupe, sensation de groupe ou de solidarité), est dès lors considérée comme le liant ou le ciment du groupe.

La question qui se pose ici est de savoir si la performance (l'exécution réussie de la tâche) entraîne la cohésion au sein du groupe ou si c'est le contraire (la cohésion entraîne la performance). Des analyses effectuées par CARRON (1988) indiquent que c'est la performance qui engendre la cohésion du groupe plutôt que la cohésion du groupe qui entraîne la performance !

Cependant, ce n'est pas là que les choses ont commencé : la question initiale était de savoir si la cohésion du groupe était nécessaire pour une bonne performance du groupe. CARRON (1988) résume certains effets de la cohésion de groupe :

Dans un groupe fonctionnant dans une unité (qui est cohésive), l'orientation vers une réalisation des objectifs du groupe est généralement plus claire. La stabilité des membres est plus importante (peu de marginalité) et chacun est en meilleure position pour maîtriser les conséquences des effets négatifs. Cette résistance à la rupture du groupe (résistance à la dispersion) ne peut pas être assez mise en évidence : le groupe se rapproche généralement en interne de façon à agir plus solidement en tant qu'unité contre le concurrent/adversaire extérieur.

Il est dès lors important pour de nombreuses raisons, la performance à long terme n'étant pas la moindre, de ne pas sous-estimer l'importance de la cohésion du groupe. L'entraîneur a certainement une fonction de superviseur de la cohésion.

Un certain nombre d'indications de l'expérience pratique peut être fixé.

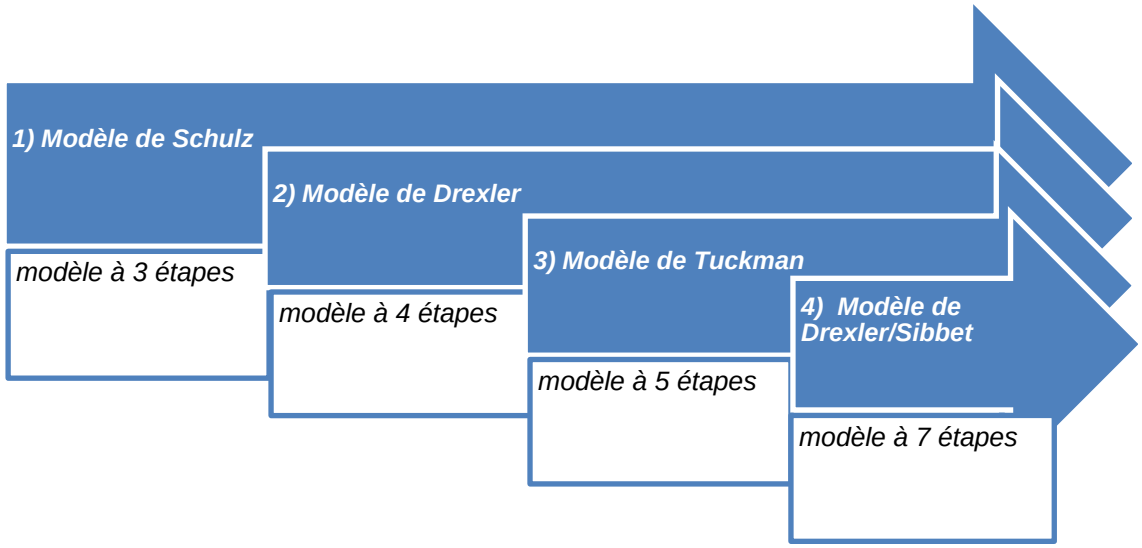
Il est important :

1) que les accords et objectifs mutuels soient mis en exergue
2) que les anciennes blessures ne soient pas rouvertes
3) qu'il règne une atmosphère de sécurité
4) qu'au départ de la norme du groupe, l'individu s'adapte
5) que les aspects positifs soient mis en évidence et que les aspects négatifs et/ou peurs/émotions soient écartés tout en pensant à une façon de les affronter

5. LE PROCESSUS DE CONSOLIDATION D'EQUIPE

Pour les secteurs sportifs tels que le Volleyball, où la tâche suppose une dépendance mutuelle solide, la cohésion du groupe est un sujet pertinent pour ce qui concerne la performance ! *La cohésion du groupe, cependant, ne semble pas être un phénomène statique et stable,* mais plutôt un processus dynamique. Étant donné que chaque joueur suit un développement personnel, chaque groupe suit lui aussi un processus de développement ou, en d'autres termes, son propre cours de vie. Le terme « consolidation d'équipe » est souvent utilisé pour indiquer la procédure selon laquelle un groupe est formé.

Chaque groupe passe par un certain nombre d'étapes pendant son cycle de vie. Les changements qui se produisent peuvent être décrits selon différents modèles :



5.1 Modèle à 3 étapes de consolidation d'équipe (SCHULZ)

L'auteur différencie trois étapes dans le processus de consolidation d'équipe. La première étape est appelée « inclusion » et se caractérise par la question : « Est-ce que je fais partie de ce groupe ? » Dans la deuxième étape appelée « contrôle », l'idée centrale est « Quels seront mon rôle et mon statut ? » La troisième étape est appelée « affection ». La question est alors : « Vais-je obtenir la satisfaction émotionnelle que je souhaite tirer de ce groupe ? »

5.2 Modèle à 4 étapes de consolidation d'équipe (DREXLER, GIBB, et WEISBORD)

Dans la première étape, vous devez avoir trouvé l'orientation par votre propre position (« Pourquoi suis-je ici ? »). Dans la deuxième étape, il y a confrontation avec les autres membres de l'équipe (« Qui êtes-vous ? Et qu'attendez-vous de moi ? »). Dans la troisième étape, les joueurs s'orientent par rapport à la tâche commune (« Que faisons-nous ? »). Et dans la quatrième étape, il s'agit de résoudre réellement la tâche (« Comment allons-nous le faire ? »)

5.3 Modèle à 5 étapes de consolidation d'équipe (TUCKMAN)

Dans la première étape (« formation »), il y a orientation mutuelle vers les autres et vers la tâche (la formation du groupe). Les membres du groupe « se font une idée de chacun ». Le leader du groupe (l'entraîneur) est la personne aux commandes.

La deuxième étape est la « tempête », la recherche d'un consensus dans le groupe, chacun teste les limites de l'autre. Il y a dès lors tension, polarisation et conflit : qui a le « pouvoir » ? Cette période est nécessaire pour poursuivre la croissance. Les membres du groupe ont l'occasion de vraiment apprendre à se connaître par des « arguments » et des « mots durs », afin d'établir mutuellement qui a le « contrôle » et le « statut ».

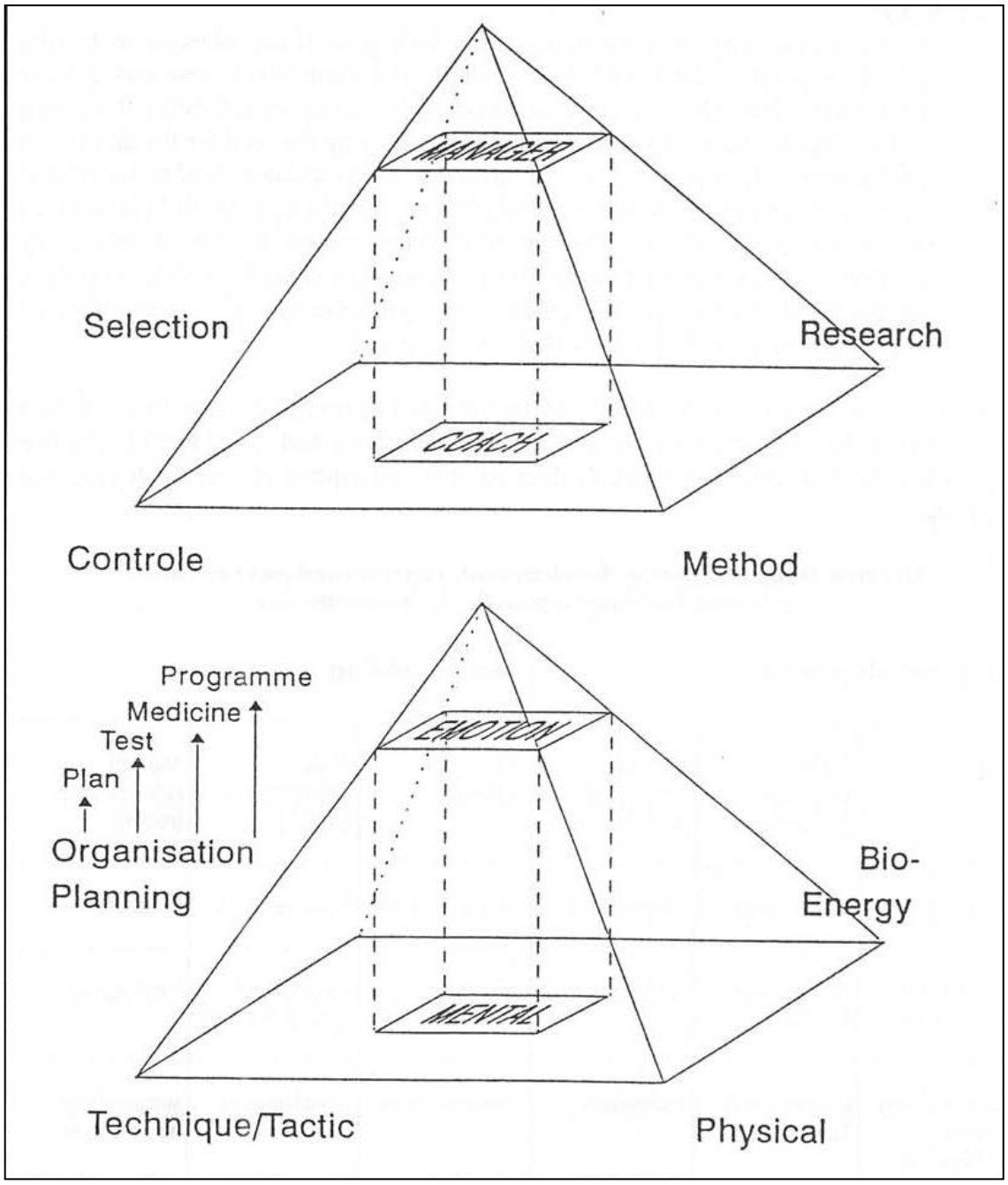
Dans la troisième étape (« normalisation »), il y a résolution des conflits qui ont surgi à l'étape précédente et qui sont jetés « dans le groupe » (obtention d'un consensus). La bonne conclusion de cet aspect est nécessaire pour acquérir (au moins) le respect ou (mieux) l'appréciation des qualités de chacun.

La quatrième étape de la vie du groupe est la « performance » - les membres du groupe ont littéralement appris à vivre ensemble dans les étapes précédentes et récoltent à présent les connaissances et expériences ainsi obtenues : l'action et la démonstration sont à présent impliquées. Le groupe sait ce que les uns attendent des autres, les rôles et les fonctions sont connues et la structure du groupe est stable. Tout est prêt pour orienter l'énergie rassemblée vers la réalisation de la performance désirée : le groupe est mûr pour la production.

Les troisième et quatrième phases sont de grande importance pour l'entraîneur : écouter et regarder comment les membres du groupe organisent leurs relations mutuelles (temporairement ou autres).

Il obtient une vision de la grande variété dans la « nature des choses » au sein du groupe. Dans ce contexte, il est intéressant de s'arrêter brièvement sur le fait que, en général, on retrouve deux rôles de leader au sein de groupe : le **leader de tâche** et le **leader socio-émotionnel**. Ces rôles se retrouvent généralement dans différentes personnes. Dans une famille traditionnelle, le leader de tâche est le père et le leader socio-émotionnel est la mère. Les deux rôles sont nécessaires au sein d'un groupe. Bien que le leader de tâche doive être considéré comme le personnage clé (un groupe sportif est en effet un groupe orienté tâche), le rôle du leader socio-émotionnel ne doit pas être sous-estimé. Il est évident que l'entraîneur est perçu comme le leader de tâche. Parfois, le rôle de leader orienté socio-émotionnel est facile à remplir dans la position de « manager », bien qu'un infirmier ou paramédical puisse également l'assumer. Le plus important est qu'il apparaisse clairement qui joue ces rôles dans l'équipe d'entraînement d'un groupe sportif, tant pour l'équipe d'entraînement que pour les joueurs sportifs. Visiblement, les deux rôles ont besoin l'un de l'autre et la coopération doit également être le point de départ en raison de la dépendance mutuelle.

Pyramide de la constitution de performance



Pour chaque groupe, les cinq étapes restent néanmoins une menace : celle de la fin du groupe (« suspension »), la dispersion. Au sens le plus strict du terme, il ne peut être question de fin du groupe que si une réelle dissolution se produit (pour comparaison, la fermeture d'associations sportives). La fin du groupe ne doit pas être interprétée de façon aussi draconienne. Jouer à un niveau inférieur engendre souvent un changement dans l'organisation qui entoure le groupe si bien qu'il peut aussi être question dans ce cas de fin du groupe. En réalité, chaque changement dans le sens personnel est quelque peu une fin du groupe. Il est donc naturellement important de déterminer si les personnes concernées sont des « membres principaux de l'équipe », des « membres de support » ou des « membres temporaires de l'équipe ».

Bien que de toute évidence, ce sont les changements dans les membres principaux du groupe qui ont les répercussions les plus importantes, l'influence des « porteurs d'eau » et de ceux « sur le banc » ne doit pas être sous-estimée : les membres de support ne sont pas loin de devenir un déclencheur. Les changements de catégorie des membres temporaires du groupe peuvent également avoir leurs effets. Il s'agit des personnes impliquées dans l'équipe comme p. ex. le manager, médecin, physiothérapeute ou fournisseur de matériel.

5.3.1 Résumé :

Un groupe fructueux réussit à atteindre ses objectifs si la cohésion au sein du groupe est importante. Certains dans le groupe se donnent des objectifs nouveaux et plus élevés. Pour d'autres, ceci constitue une menace éventuelle : pour atteindre l'objectif du groupe, le groupe fructueux contribue à semer les graines de la dispersion du groupe. La dynamique de groupe, l'étude des hauts et des bas des groupes orientés tâches constituent donc également l'étude du changement. Au sein d'un groupe, peu de choses sont statiques ou stables - l'énergie, la vitalité et l'activité des groupes changent de façon presque constante. Le leadership du groupe (à savoir l'entraîneur) doit être en être conscient jour après jour : le groupe est toujours « en développement » vers une fin glorieuse ou malheureusement décevante.

Un résumé du cours de la vie dans le groupe est présenté au tableau 2. Il s'agit d'une représentation que l'auteur a beaucoup testée dans la pratique et trouvée utile : les cinq étapes sont indiquées selon leur effet sur différents aspects du développement du groupe.

Les cinq étapes du développement du groupe, représentées par rapport aux facettes de la consolidation d'équipe :
une représentation pratique

Développement du groupe			Consolidation d'équipe		
Étape	Comportement orienté tâche	Comportement socio-émotionnel	Ambiance du groupe	Orientation tâche (résultat)	Relation mutuelle (résultat)
1. formation	orientation	dépendance	prise de conscience	implication	acceptation
2. recherche de consensus	hostilité résistance	Conflit	clarté	sentiment de groupe associé	appartenance
3. normes établies, obtention du consensus	communication	cohésion	coopération	implication dans la tâche	support mutuel
4. démonstration, performance	résolution de problème	dépendance mutuelle	productivité	fournir performance, synergie	fierté mutuelle

5. ajournement, dispersion, récession	fin	plus d'implication ni d'obligations	dispersion, séparation	appréciation, reconnaissance	satisfaction

5.4 Modèle à 7 étapes de consolidation d'équipe (DREXLER/SIBBET)

Récemment, Drexler/Sibbet ont présenté un modèle à 7 étapes appelé Modèle de performance de l'équipe. Ils offrent deux groupes d'étapes : création et maintien.

Aux étapes de création, Drexler/Sibbet différencient quatre sous-étapes. L'orientation se produit dans la première étape. Lorsque les personnes/joueurs commencent un processus, tout est possible et le défi consiste à imaginer pourquoi l'équipe devrait être formée.

Dans la deuxième étape, la constitution de la confiance est en jeu parce que les personnes/joueurs veulent savoir avec qui ils travaillent/jouent : « Qu'allez-vous attendre de moi, quel niveau d'implication est-ce que je risque ? » **« Qui êtes-vous ?**

Dans la troisième étape se produit la *« clarification de l'objectif et du rôle ».* La préoccupation de l'équipe est de savoir **quoi** faire. On en vient à comprendre que sans objectifs et rôles bien établis, l'équipe ne progressera pas de façon très efficace.

L'engagement caractérise la quatrième étape. À un certain point, la discussion doit s'arrêter et une décision doit être prise sur le concept de structure. L'équipe est confrontée à un tournant important puisqu'il s'agit de se mettre d'accord sur la façon de procéder.

Les trois étapes suivantes de Drexler/Sibbet sont appelées étapes de maintien. La cinquième étape est celle de *la mise en œuvre.* Après l'engagement, les membres en viennent à répondre aux questions qui impliquent qui fait **quoi, quand,** et **où**. Les séquences de travail/entraînement doivent maintenant être dirigées.

La sixième étape est celle de la *haute performance.* Si les méthodes et les techniques sont maîtrisées, une équipe dépassera « la nécessité de tout penser de façon conceptuelle », sera capable de réagir de façon flexible et intuitive aux conditions de rupture : la synergie.

Le renouvellement se produit au cours de la septième étape. La haute performance n'est pas un état stable, les gens se fatiguent. Les membres changent, « pourquoi continuer » se demandent les joueurs. L'équipe doit assurer la transition vers un nouveau processus, sans doute à un niveau plus profond de compréhension, mais toujours un nouveau parcours.

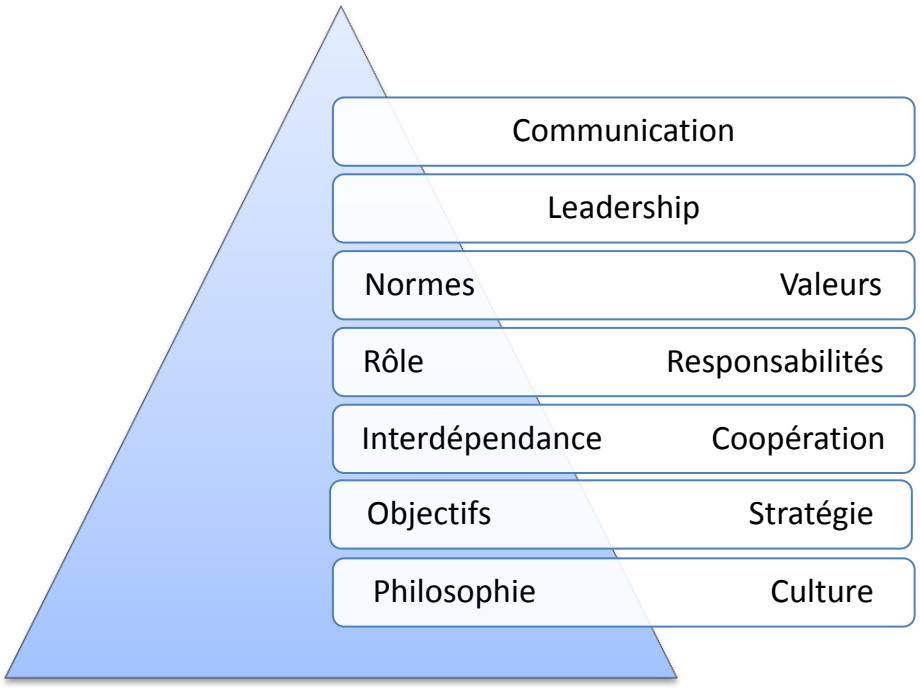
Les principaux messages du modèle à 7 étapes de la performance de l'équipe de Drexler/Sibbet sont les suivants :

1) Étape I : Orientation
2) Étape 2 : Construire la confiance
3) Étape 3 : Clarifier les objectifs et le rôle
4) Étape 4 : Engagement, prise de décision
5) Étape 5 : Implémentation
6) Étape 6 : Haute performance
7) Étape 7 : Renouvellement

5.4.1 Résumé

Le processus de consolidation d'équipe tourne autour de certains principes essentiels. Les mots-clés sont *motivation, communication,* et *leadership.*
Chaque entraîneur doit avoir sa propre philosophie qui détermine la *culture de l'interaction* au sein d'une équipe. Vous devez *établir les objectifs* et *développer des stratégies* pour atteindre ces objectifs. Aussi, la coopération entre les joueurs est nécessaire. Les membres de l'équipe doivent accepter leur dépendance mutuelle. La *clarification* du rôle et les *responsabilités* sont importantes pour le processus de consolidation d'équipe qui doit être orienté selon des *normes* et des *valeurs.* L'entraîneur doit prendre la direction et bien clarifier les décisions. La *communication* en synergie est cependant importante au sein de toute l'équipe.

Principes de base de la consolidation d'équipe

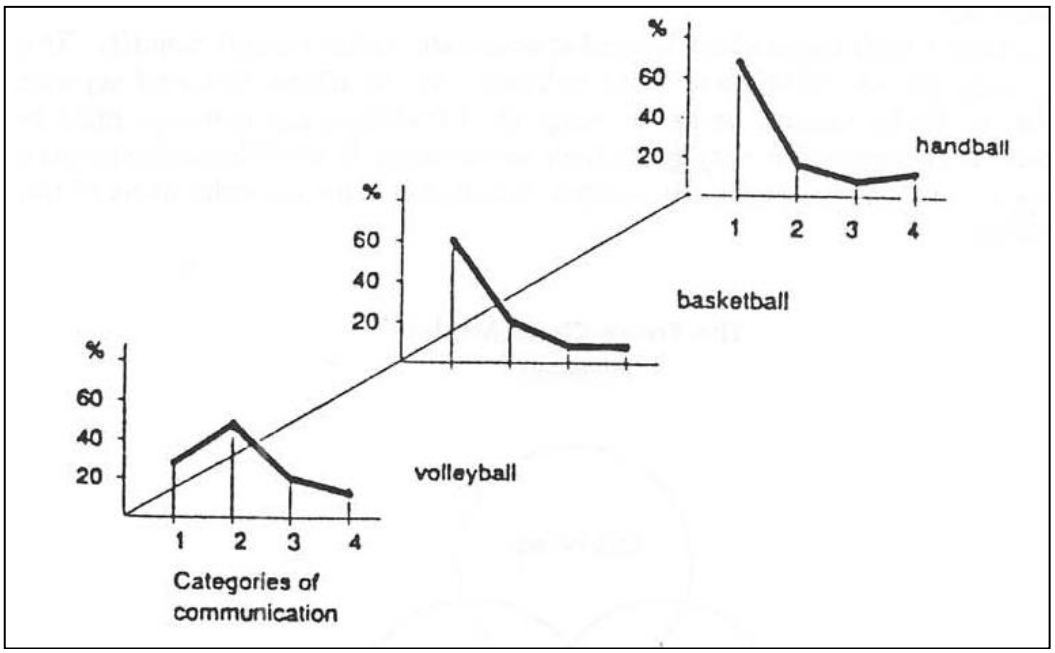


5.5 Catégories de communication

Pendant un match, différents types de communication peuvent être relevés. Les catégories de contenu sont utiles : Orientation, stimulation et évaluation.

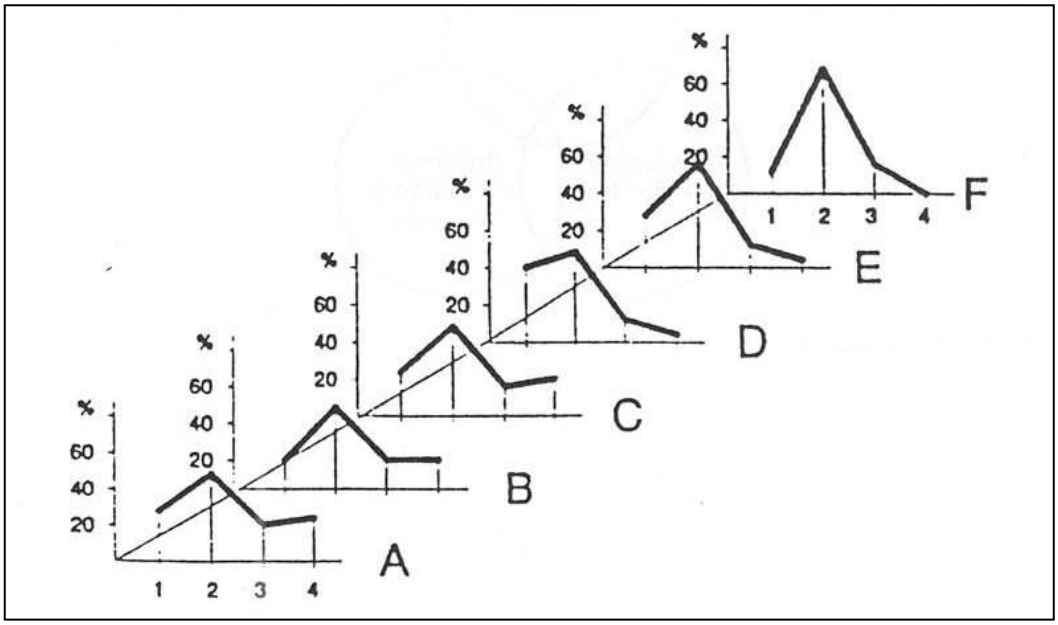
Orientation signifie planifier et coordonner l'interaction (quoi, qui, quand, comment). Stimuler signifie inciter les partenaires à maintenir ou à augmenter l'activité. Évaluer signifie des messages positifs ou négatifs (feedback) n'ayant pas de support direct sur l'activité ou la tâche en cours.

Le chercheur russe/finlandais Y. HANIN (1992) a constaté que les profils de communication dans les jeux de ballon diffèrent manifestement.



Profils de communication typiques dans certains jeux de ballon
(1 = orientation; 2 - stimulation, 3 - évaluations positives, 4 - évaluations négatives)

C'est le profil de communication typique du jeu de Volleyball utilisé dans les équipes de Volleyball de différents niveaux, mais il existe des différences essentielles telles que démontrées par HANIN (1992).



Profils de *communication typique du Volleyball* avec des *équipes de niveau(x) différent(s)*
1 = orientation; 2 = *stimulation,* 3 = *évaluations positives,* 4 = *évaluations négatives.*
A, B = collège et université, C - ligue A (ex *URSS), D, E, F= équipes nationales* (ex *GDR, ex URSS), Japon, respectivement)*

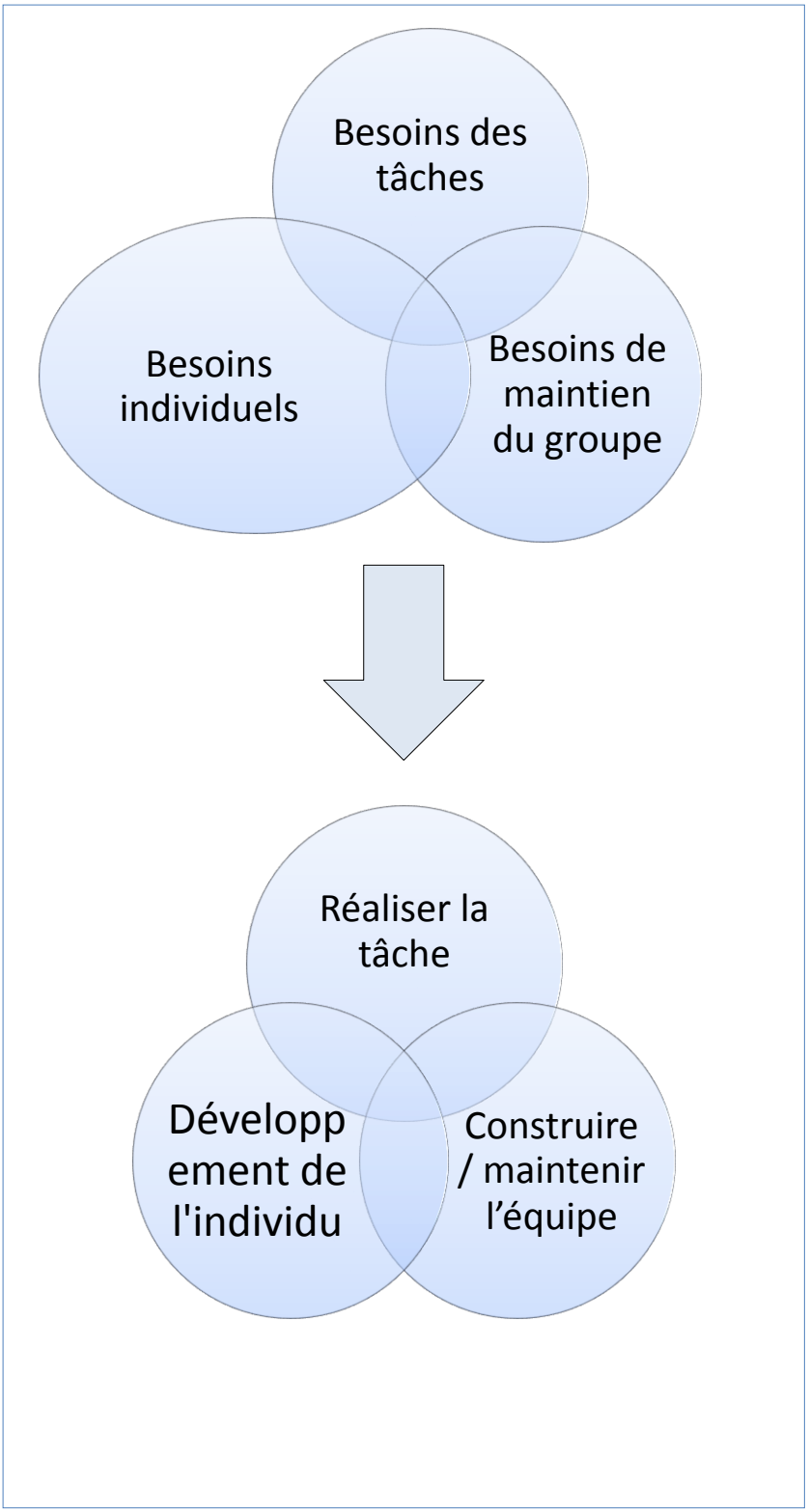
5.6 Travail d'équipe

Les équipes réussissent si leurs joueurs ont appris à coopérer et à se supporter mutuellement. Il s'agit d'un processus à long terme. Vous devez réaliser votre tâche parfaitement. Pour y parvenir, chaque joueur individuel doit faire son maximum, il doit s'épanouir dans son équipe et la cohésion doit être développée. Si la coopération est très bonne, la haute performance est possible et les processus de synergie se produisent. Les deux modèles suivants résument certaines idées essentielles de cet ouvrage.

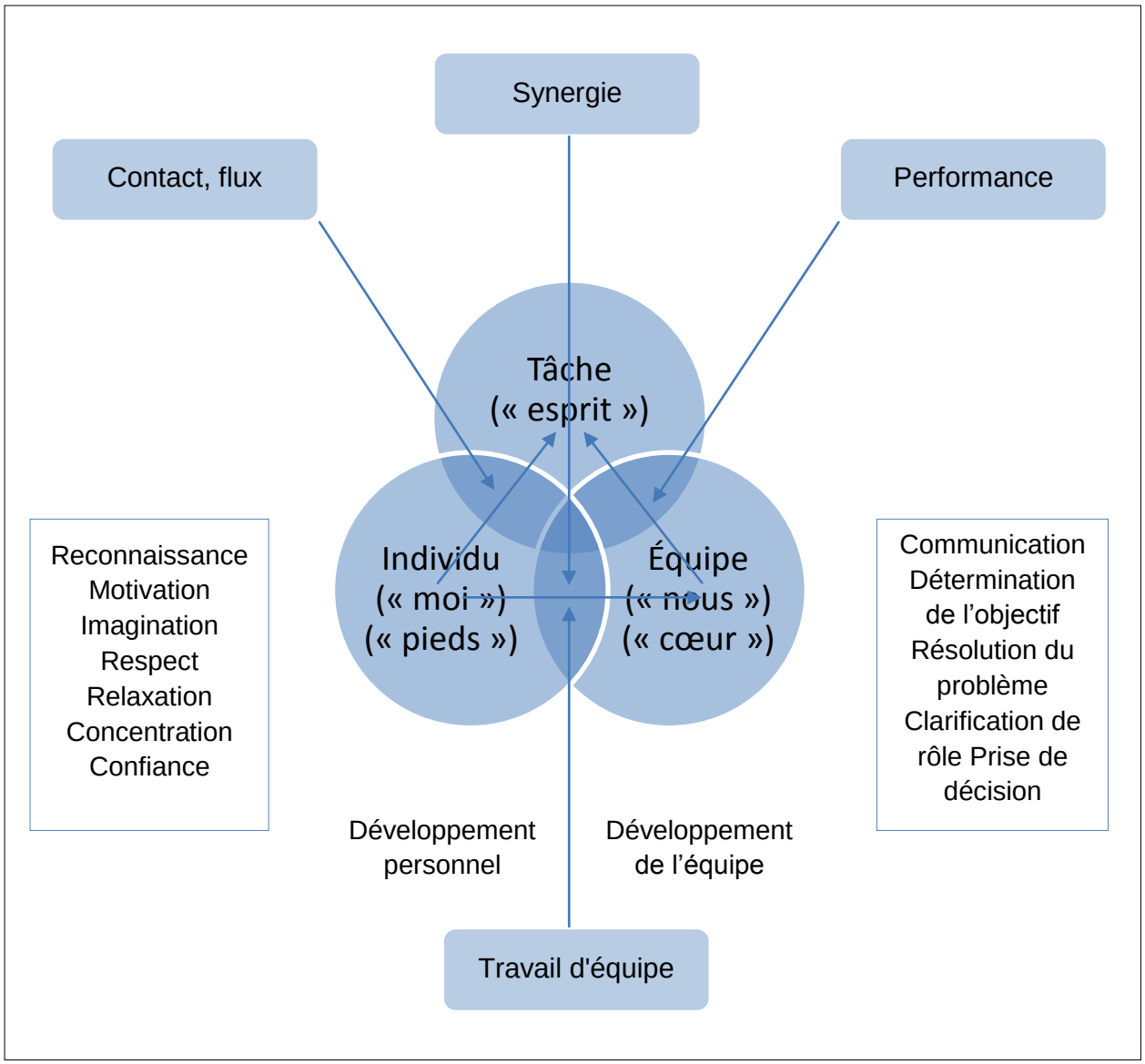


Brésil – Championnat du Monde féminin 2014

Le modèle à trois cercles
Travail d'équipe

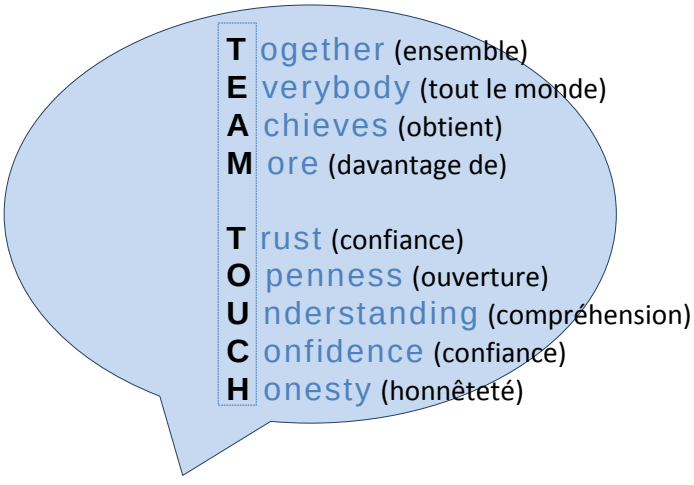


Le modèle de synergie



6. CONCLUSION

L'esprit d'une équipe peut être décrit selon la devise « team touch ». L'auteur aime ce jeu de mot :



Annexe 1
Résultats des compétitions de la FIVB

Tournois Olympiques hommes

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1964	Tokyo (JPN)	Union soviétique	Tchécoslovaquie	Japon
1968	Mexico (MEX)	Union soviétique	Japon	Tchécoslovaquie
1972	Munich (FRG)	Japon	Allemagne de l'Est	Union soviétique
1976	Montréal (CAN)	Pologne	Union soviétique	Cuba
1980	Moscou (URS)	Union soviétique	Bulgarie	Roumanie
1984	Los Angeles (USA)	États-Unis	Brésil	Italie
1988	Séoul (KOR)	États-Unis	Union soviétique	Argentine
1992	Barcelone (ESP)	Brésil	Pays-Bas	États-Unis
1996	Atlanta (USA)	Pays-Bas	Italie	Yougoslavie
2000	Sydney (AUS)	Yougoslavie	Russie	Italie
2004	Athènes (GRE)	Brésil	Italie	Russie
2008	Beijing (CHN)	États-Unis	Brésil	Russie
2012	Londres (ENG)	Russie	Brésil	Italie

* Union des Républiques Socialistes Soviétiques (URSS) (entre : 1922 – 1991)

** Tchécoslovaquie (entre : 1918 – 1992) aujourd'hui : République tchèque ; Slovaquie

*** République fédérale d'Allemagne - Allemagne de l'Ouest (entre :1949 – 1990)

**** République Démocratique Allemande - Allemagne de l'Est (entre : 1949 et 1990)

***** Yougoslavie – une union de 9 pays socialistes dans les Balkans occidentaux (entre :1918 – 2003)

Tournois Olympiques femmes

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1964	Tokyo (JPN)	Japon	Union soviétique	Pologne
1968	Mexico (MEX)	Union soviétique	Japon	Pologne
1972	Munich (FRG)	Union soviétique	Japon	Corée du Nord
1976	Montréal (CAN)	Japon	Union soviétique	Corée
1980	Moscou (URS)	Union soviétique	Allemagne de l'Est	Bulgarie
1984	Los Angeles (USA)	Chine	États-Unis	Japon
1988	Séoul (KOR)	Union soviétique	Pérou	Chine
1992	Barcelone (ESP)	Cuba	CIS*	États-Unis
1996	Atlanta (USA)	Cuba	Chine	Brésil
2000	Sydney (AUS)	Cuba	Russie	Brésil
2004	Athènes (GRE)	Chine	Russie	Cuba
2008	Beijing (CHN)	Brésil	États-Unis	Chine
2012	Londres (ENG)	Brésil	États-Unis	Japon

* équipe commune comprenant douze des quinze anciennes républiques soviétiques (1992 – 2006)

Championnat du Monde masculin

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1949	Prague (TCH)	URS	TCH	BUL
1952	Moscou (URS)	URS	TCH	BUL
1956	Paris (FRA)	TCH	ROM	URS
1960	Rio de Janeiro (BRA)	URS	TCH	ROM
1962	Moscou (URS)	URS	TCH	ROM
1966	Prague (TCH)	TCH	ROM	URS
1970	Sofia (BUL)	GDR	BUL	JPN
1974	Mexico (MEX)	POL	URS	JPN
1978	Rome (ITA)	URS	ITA	CUB
1982	Buenos Aires (ARG)	URS	BRA	ARG
1986	Paris (FRA)	USA	URS	BUL
1990	Rio de Janeiro (BRA)	ITA	CUB	URS
1994	Athènes (GRE)	ITA	NED	USA
1998	Tokyo (JPN)	ITA	YUG	CUB
2002	Buenos Aires (ARG)	BRA	RUS	FRA
2006	Tokyo (JPN)	BRA	POL	BUL
2010	Rome (ITA)	BRA	CUB	SRB
2014	Diverses villes (POL)	POL	BRA	GER

Championnat du Monde féminin

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1952	Moscou (URS)	URS	POL	TCH
1956	Paris (FRA)	URS	ROM	POL
1960	Rio de Janeiro (BRA)	URS	JPN	TCH
1962	Moscou (URS)	JPN	URS	POL
1967	Tokyo (JPN)	JPN	USA	KOR
1970	Varna (BUL)	URS	JPN	PRK
1974	Guadalajara (MEX)	JPN	URS	KOR
1978	Leningrad (URS)	CUB	JPN	URS
1982	Lima (PER)	CHN	PER	USA
1986	Prague (TCH)	CHN	CUB	PER
1990	Beijing (CHN)	URS	CHN	USA
1994	Sao Paulo (BRA)	CUB	BRA	RUS
1998	diverses villes (JAP)	CUB	CHN	RUS
2002	diverses villes (GER)	ITA	USA	RUS
2006	diverses villes (JAP)	RUS	BRA	SRB&MNE*
2010	diverses villes (JAP)	RUS	BRA	JPN
2014	diverses villes (ITA)	USA	CHN	BRA

* Serbie et Monténégro 1992 - 2006

Coupe du Monde hommes

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1965	diverses villes (POL)	URS	POL	TCH
1969	GDR	GDR	JPN	URS
1977	diverses villes (JPN)	URS	JPN	CUB
1981	diverses villes (JPN)	URS	CUB	BRA
1985	diverses villes (JPN)	USA	URS	TCH
1989	diverses villes (JPN)	CUB	ITA	URS
1991	diverses villes (JPN)	URS	CUB	USA
1995	diverses villes (JPN)	ITA	NED	BRA
1999	diverses villes (JPN)	RUS	CUB	ITA
2003	diverses villes (JPN)	BRA	ITA	SRB&MNE
2007	diverses villes (JPN)	BRA	RUS	BUL
2011	diverses villes (JPN)	RUS	POL	BRA
2015	diverses villes (JPN)	USA	ITA	POL

Coupe du Monde femmes

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1973	diverses villes (URU)	URS	JPN	KOR
1977	diverses villes (JPN)	JPN	CUB	KOR
1981	diverses villes (JPN)	CHN	JPN	URS
1985	diverses villes (JPN)	CHN	CUB	URS
1989	diverses villes (JPN)	CUB	URS	CHN
1991	diverses villes (JPN)	CUB	CHN	URS
1995	diverses villes (JPN)	CUB	BRA	CHN
1999	diverses villes (JPN)	CUB	RUS	BRA
2003	diverses villes (JPN)	CHN	BRA	USA
2007	diverses villes (JPN)	ITA	BRA	USA
2011	diverses villes (JPN)	ITA	USA	CHN
2015	diverses villes (JPN)	CHN	SRB	USA

Ligue Mondiale hommes

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1990	Osaka (JPN)	ITA	NED	BRA
1991	Milan (ITA)	ITA	CUB	RUS
1992	Gènes (ITA)	ITA	CUB	USA
1993	Sao Paolo (BRA)	BRA	RUS	ITA
1994	Milan (ITA)	ITA	CUB	BRA
1995	Rio de Janeiro (BRA)	ITA	BRA	CUB
1996	Rotterdam (NED)	NED	ITA	RUS
1997	Moscou (RUS)	ITA	CUB	RUS
1998	Milan (ITA)	CUB	RUS	NED
1999	Mar del Plata (ARG)	ITA	CUB	BRA
2000	Rotterdam (NED)	ITA	RUS	BRA
2001	Katowice (POL)	BRA	ITA	RUS
2002	Belo Horizonte (BRA)	RUS	BRA	YUG
2003	Madrid (SPA)	BRA	SRB&MNE	ITA
2004	Rome (ITA)	BRA	ITA	SRB&MNE
2005	Belgrade (SRB&MNE)	BRA	SRB&MNE	CUB
2006	Moscou (RUS)	BRA	FRA	RUS
2007	Katowice (POL)	BRA	RUS	USA
2008	Rio de Janeiro (BRA)	USA	SRB	RUS
2009	Belgrade (SRB)	BRA	SRB	RUS
2010	Córdoba (ARG)	BRA	RUS	SRB
2011	Gdansk/Sopot (POL)	RUS	BRA	POL
2012	Sofia (BUL)	POL	USA	CUB
2013	Mar de Plata (ARG)	RUS	BRA	ITA
2014	Florence (ITA)	USA	BRA	ITA
2015	Rio de Janeiro (BRA)	FRA	SRB	USA

Grand Prix femmes

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1993	Hong Kong (CHN)	CUB	CHN	RUS
1994	Shanghai (CHN)	BRA	CUB	CHN
1995	Shanghai (CHN)	USA	BRA	CUB
1996	Shanghai (CHN)	BRA	CUB	RUS
1997	Kobe (JPN)	RUS	CUB	KOR
1998	Hong Kong (CHN)	BRA	RUS	CUB
1999	Yuxi (CHN)	RUS	BRA	CHN
2000	Manille (PHI)	CUB	RUS	BRA
2001	Macao (CHN)	USA	CHN	RUS
2002	Hong Kong (CHN)	RUS	CHN	GER
2003	Andria (ITA)	CHN	RUS	USA
2004	Reggio Calabria (ITA)	BRA	ITA	USA
2005	Sendai (JPN)	BRA	ITA	CHN
2006	Reggio Calabria (ITA)	BRA	RUS	ITA
2007	Ningbo (CHN)	NED	CHN	ITA
2008	Yokohama (JPN)	BRA	CUB	ITA
2009	Tokyo (JPN)	BRA	RUS	GER
2010	Ningbo (CHN)	USA	BRA	ITA
2011	Macao (CHN)	USA	BRA	SRB
2012	Ningbo (CHN)	USA	BRA	TUR
2013	Sapporo (JPN)	BRA	CHN	SRB
2014	Tokyo (JPN)	BRA	JPN	RUS
2015	Omaha (USA)	USA	RUS	BRA

Championnat du Monde masculin U23

Année	Organisateur	1er	2e	3e
2015	Doubaï (UAE)	RUS	TUR	ITA

Championnat du Monde féminin U23

Année	Organisateur	1er	2e	3e
2015	Ankara (TUR)	BRA	TUR	DOM

Championnat du Monde masculin U21

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1977	Rio de Janeiro (BRA)	URS	CHN	BRA
1981	Colorado Springs (USA)	URS	BRA	KOR
1985	Milano (ITA)	URS	ITA	CUB
1987	Bahrain (BRN)	KOR	CUB	URS
1989	Athènes (GRE)	URS	JPN	BRA
1991	Le Caire (EGY)	BUL	ITA	URS
1993	Rosario (ARG)	BRA	ITA	TCH
1995	Johor Bahru (MAS)	RUS	BRA	ITA
1997	Manama (BRN)	POL	BRA	RUS
1999	Ubon, Ratchathani (THA)	RUS	FRA	BRA
2001	Wrocław (POL)	BRA	RUS	VEN
2003	Téhéran (IRI)	POL	BRA	BUL
2005	Visakhapatnam (IND)	RUS	BRA	CUB
2007	Casablanca (MOR)	BRA	RUS	IRI
2009	Pune (IND)	BRA	CUB	ARG
2011	Rio de Janeiro / Niterói (BRA)	RUS	ARG	SRB
2013	Ankara / Izmir (TUR)	RUS	BRA	ITA
2015	diverses villes (MEX)	RUS	ARG	CHN

Championnat du Monde féminin U20

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1977	Sao Paolo (BRA)	KOR	CHN	JPN
1981	Mexico (MEX)	KOR	PER	JPN
1985	Milan (ITA)	CUB	JPN	CHN
1987	Séoul (KOR)	BRA	KOR	CHN
1989	Lima (PER)	BRA	CUB	JPN
1991	Brno (TCH)	URS	BRA	JPN
1993	Brasilia (BRA)	CUB	UKR	KOR
1995	Bangkok (THA)	CHN	BRA	RUS
1997	Gdansk (POL)	RUS	ITA	CHN
1999	Saskatoon (CAN)	RUS	BRA	KOR
2001	Santo Domingo (DOM)	BRA	KOR	CHN
2003	Suphanburi (THA)	BRA	CHN	POL
2005	Ankara / Istanbul (TUR)	BRA	SRB&MNE	CHN
2007	Nakhon Ratchasima (THA)	BRA	CHN	JPN
2009	Mexicali / Tijuana (MEX)	GER	DOM	BRA
2011	Lima / Trujillo (PER)	ITA	BRA	CHN
2013	Brno (CZE)	CHN	JPN	BRA
2015	diverses villes (PUR)	DOM	BRA	ITA

Championnat du Monde garçons U19

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1989	Doubaï (UAE)	BRA	URS	BUL
1991	Porto (POR)	BRA	URS	KOR
1993	Istanbul (TUR)	BRA	JPN	KOR
1995	San Juan (PUR)	BRA	ITA	JPN
1997	Téhéran (IRI)	ITA	GRE	JPN
1999	Riyadh (KSA)	RUS	VEN	POL
2001	Le Caire (EGY)	BRA	IRI	RUS
2003	Suphanburi (THA)	BRA	IND	IRI
2005	Alger / Oran (ALG)	RUS	BRA	ITA
2007	Mexicali / Tijuana (MEX)	IRI	CHN	FRA
2009	Bassano del Grappa / Jesolo (ITA)	SRB	IRI	ARG
2011	Bahía Blanca (ARG)	SRB	ESP	CUB
2013	Tijuana / Mexicali (MEX)	RUS	CHN	POL
2015	diverses villes (ARG)	POL	ARG	IRI

Championnat du Monde filles U18

Année	Organisateur	1er	2e	3e
1989	Curitiba (BRA)	URS	BRA	JPN
1991	Lisbonne (POR)	KOR	BRA	URS
1993	Bratislava (SVK)	RUS	JPN	KOR
1995	Orléans (FRA)	JPN	RUS	ITA
1997	Chiang Mai (THA)	BRA	RUS	ITA
1999	Funchal (POR)	JPN	BRA	KOR
2001	Pula (CRO)	CHN	BRA	POL
2003	Pila (POL)	CHN	ITA	BRA
2005	Macao (CHN)	BRA	RUS	ITA
2007	Mexicali / Tijuana (MEX)	CHN	TUR	RUS
2009	Nakhon Ratchasima (THA)	BRA	SRB	BEL
2011	Ankara (TUR)	TUR	CHN	SRB
2013	Nakhon Ratchasima (THA)	CHN	USA	BRA
2015	Lima (PER)	USA	MEX	RUS

Annexe 2
Matériel de référence supplémentaire

- Règles du jeu - http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame_VB.asp
- Manuel d'exercices de Beach Volleyball - http://www.fivb.org/EN/Development/Document/FIVB_BeachVolleyball_Drill-Book/English/
- Vidéos du manuel d'exercices de Beach Volleyball - http://www.fivb.org/EN/Development/BVB_Drill_book_videos_Menu.asp
- Vidéothèque d'évaluations techniques - http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Technical_Library.asp
- Championnat du Monde masculin 2014 - http://poland2014.fivb.org/en
- Championnat du Monde féminin 2014 - http://italy2014.fivb.org/en
- Championnat du Monde masculin 2010 - http://www.fivb.org/EN/Volleyball/Competitions/WorldChampionships/2010/Men/index.asp
- Championnat du Monde féminin 2010 - http://www.fivb.org/EN/Volleyball/Competitions/WorldChampionships/2010/Women/

Contributeurs

Chapitre II:

- Jetchev Jivko

Chapitre III:

- Toshiro Endo (Daito Bunka University),
- Yoshio Koyanagi (Mukogawa Women's University)
- John Sheahan (Yamasaki Gakuin University)

Chapitre VIII:

- Consolidation d'équipe au Volleyball : Peter Murphy

Évaluations techniques :

- Berthold Frohner,
- Gylton da Matta
- Abe Meiniger
- Peter Murphy
- Lorne Sawula

Posters techniques :

- Berthold Frohner
- Abe Meiniger,
- Peter Murphy
- Lorne Sawula,


FIVB
FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE VOLLEYBALL