



Du "teste sigma" à la formation personnalisée

Salvatore Buzzelli

RÉSUMÉ

Cet article illustre comment attribuer un exercice métabolique à un joueur de tennis, après avoir effectué le "test Sigma" et avoir acquis les paramètres subjectifs.

Mots clés : Teste Sigma, Tennis, Teste d'évaluation, Entraînement de tennis, Entraînement métabolique, Forme physique, Attention au coût énergétique.

Article reçu : 10 Avril 2021

Article accepté : 30 Mai 2021

Auteur correspondant : Email: salvatorebuzzelli1@gmail.com

INTRODUCTION

Comme il ressort de toutes les études réalisées sur le modèle de performance du tennis, le joueur de tennis doit disposer d'un bon degré de résistance musculaire organique et locale, en veillant à ne pas exacerber les méthodes et les temps d'entraînement comme si nous étions face à un marathonien.

En fait, une grande partie de l'endurance du joueur de tennis provient de sa forte capacité à résister mentalement à l'effort. De ce point de vue, le travail avec l'application "SensoBuzz" devient décisif, car l'aspect de la fatigue centrale, donc nerveuse, est très souligné (Buzzelli, 2007) (Smith, 2016).

Dans la "Méthode Coordinabolique" (Buzzelli, 2008), nous partons de l'évaluation des capacités organiques sous égide attentive, à travers le "Test Sigma" (Buzzelli, 2008), qui indiquera les paramètres sur lesquels se basera l'entraînement spécifique ultérieur.

En effet, une fois le "Sigma Test" terminé, nous disposerons de trois paramètres fondamentaux qui nous aideront à gérer le dosage individualisé : les distances parcourues en faisant des allers-retours entre la base et la cible, avec une course technique (en considérant que la distance de base-cible est fixée à 5,50m), le temps d'émission des signaux que l'élève a effectué dans la dernière phase du test (TC ou Critical Time) et le nombre de signaux effectués (Cycles).

Sur la base de ces trois paramètres, on peut faire le meilleur choix en fonction de ce que l'on veut que l'athlète atteigne, en termes de "Capacité" et de "Puissance" des systèmes énergétiques individuels (Weinick, 2009).

Pour mieux comprendre ces concepts, nous utilisons un cadre synoptique, résumé dans le tableau suivant.

Tableaux 1 et 2 : Indications générales pour le dosage de la charge en fonction des objectifs métaboliques et du temps critique (Tc) obtenu par l'athlète dans le test Sigma, et des espaces relatifs recommandés entre la base et l'objectif.



Tableau 1

| CAPACITE (pourcentage ± du temps par rapport au TC) | | | | | | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Distance (base-objectif) | 5,50 | 5,00 | 4,50 | 4,00 | 3,50 | 3,00 | 2,50 | 2,00 | 1,50 | 1,00 |
| Capacité | -5% | -10% | -15% | -22% | -25% | -33% | -35% | -50% | -55% | -70% |
| Alactacide anaérobie | | | | | X | X | X | X | X | X |
| Lactacide anaérobie | | | X | X | X | X | | | | |
| Aérobic | +8% | +3% | | | | | | | | |

Tableau 2

| PUISSANCE (pourcentage ± du temps par rapport au TC) | | | | | | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Metri (Base-objectif) | 5,50 | 5,00 | 4,50 | 4,00 | 3,50 | 3,00 | 2,50 | 2,00 | 1,50 | 1,00 |
| Puissance | -15% | -20% | -32% | -34% | -36% | -42% | -47% | -56% | -60% | -75% |
| Alactacide anaérobie | | | | | | | X | X | | |
| Lactacide anaérobie | | | | | X | X | | | | |
| Aérobic | TC | -8% | | | | | | | | |

La charge d'entraînement recommandée sera celle indiquée dans le tableau suivant.

Tableau 3

Exemple de dosage de la charge en fonction de la qualité métabolique à stimuler.

| Qualité métabolique entraînée | Sets, séries et répétitions | Pause entre les séries et entre les sets |
|------------------------------------|-----------------------------|--|
| Rapidité | 5 x 10 x 8-10 | 15" - 1'30" |
| Capacité anaérobie des alactacides | 3 x 12 x 10-12 | 30" - 2'30" |
| Puissance anaérobie alactacide | 2 x 10 x 7-9 | 45" - 3' |
| Capacité anaérobie des lactacides | 2 x 18 x 15 | 1'30" - 5' |
| Lactacid Anaerobic Power | 12 x 12 | 2'00" |
| Capacité aérobie | 6 x (Cicli / 2) | 2'30" Pause active |
| Puissance aérobie | 2 x 8 x (Cicli / 4) | 1'30" Pause passive - 3' Pause active |

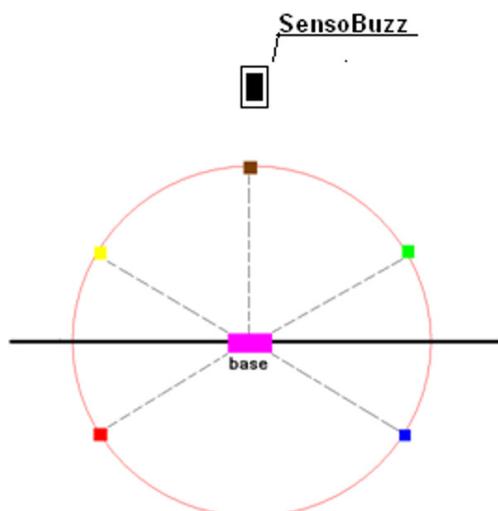


Figure 1.

OUTILS ET MÉTHODES

Pour réaliser cet exercice, à partir de 2007 (S. Buzzelli, 2007), on a utilisé un outil spécial appelé initialement "SensoTouch" puis définitivement "SensoBuzz", mais actuellement il est possible d'utiliser une application pour smartphone, également appelée "SensoBuzz" (S. Buzzelli, 2019), qui émet des signaux visuels et acoustiques en mode aléatoire avec un balayage temporel préétabli. L'exercice se déroule dans un espace tel qu'illustré dans la figure 1.

PROTOCOLE EXÉCUTIF

La figure suivante illustre la disposition recommandée des cibles pour l'exécution du travail métabolique décrit ci-dessus.

Vous pouvez utiliser trois signaux visuels et deux signaux sonores ou même plus de 5 signaux ou d'autres types de signaux ou de variantes pour augmenter le degré de difficulté.

Les temps d'émission, les distances de déplacement, les objectifs et les charges de travail sont décrits dans les tableaux précédents (Tab. 1,2,3).

RÉFÉRENCES

Buzzelli S., SensoTouch Buzzelli System, Pubblicazioni, salvatorebuzzelli.it, 2007
 Buzzelli S., Sigma Test, Pubblicazioni, salvatorebuzzelli.it, 2008
 Buzzelli S., Metodo Coordinabolico, Pubblicazioni, salvatorebuzzelli.it, 2008
 Buzzelli S., SensoBuzz, C.E.Youcanprint - 2013
 Buzzelli S., Costo energetico dell'attenzione, Ricerca Scientifica, salvatorebuzzelli.it, 2014
 Buzzelli S., Mazzilli M., TENNIS. La nuova scienza della Preparazione Fisica con il rivoluzionario Metodo Coordinabolico. Giacomo Catalani Editore, 2019
 Buzzelli S., Manuale fondamentale di Preparazione Fisica per il Tennis, Giacomo Catalani Editore, 2020
 Smith et al, Mental fatigue impairs soccer-specific decision making skill, (2016) Journal of Sports Sciences
 Weinieck J., L'Allenamento Ottimale, Calzetti Mariucci, 2009

Copyright © 2021 Salvatore Buzzelli



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail..

[CC BY 4.0 Résumé de la licence.](#) [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

