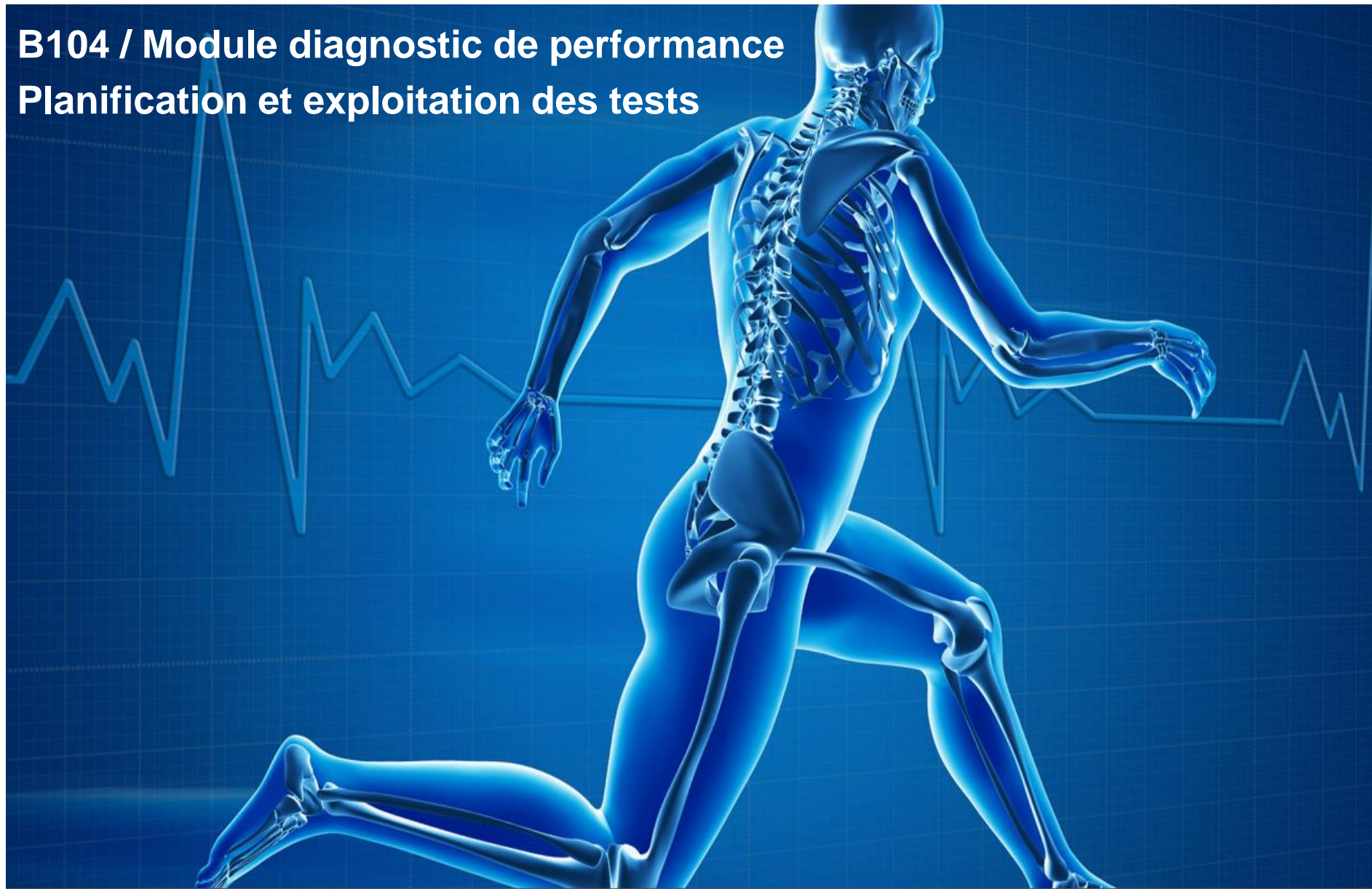
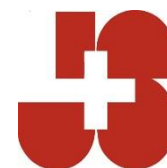


B104 / Module diagnostic de performance

Planification et exploitation des tests



B104 f





Réflexion : discussion par groupe de 4

1) Pourquoi, avec quelle intention, les **tests** sont-ils effectués ?

Il y a plusieurs objectifs ...

2) A quel **moment** effectue-t-on un test ? Ou le test spécifique XY ?

3) **Quels tests** connaissez-vous pour votre **groupe de discipline/discipline** ?

4) Comment sont finalement **évalués et exploités** les résultats des tests ?

Qu'est-ce qui se passe APRÈS le test ?

5) Quels sont les critères pour un bon test, test fiable (en général) ?

6) Quels sont les **critères déterminants de la performance**
dans ta discipline ?



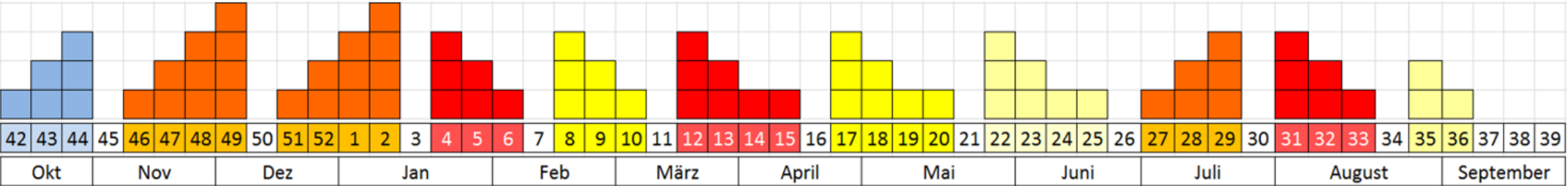
Monitoring, tests et diagnostic de performance : Application des différentes formes

Recensement de valeurs mesurées objectives...

pour le développement individuel de la structure de performance
(structure des facteurs déterminants la performance)
et structure d'entraînement (structure des mesures
d'entraînement pour améliorer la structure de performance)

avec le but de déduire des changements méthodiques individuels
d'entraînement.

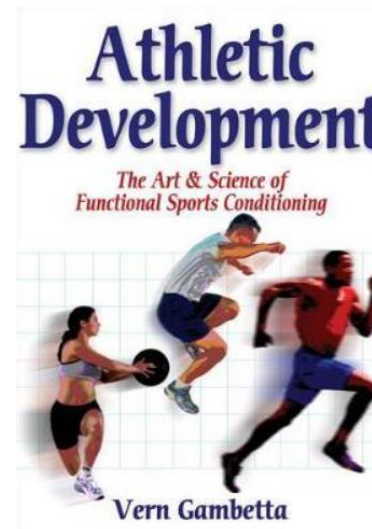
Quand, comment et avec quelles conséquences ?





«Training is testing and testing is training»

Vern Gambetta, 2014 World Javelin Conference, Kuortane FIN





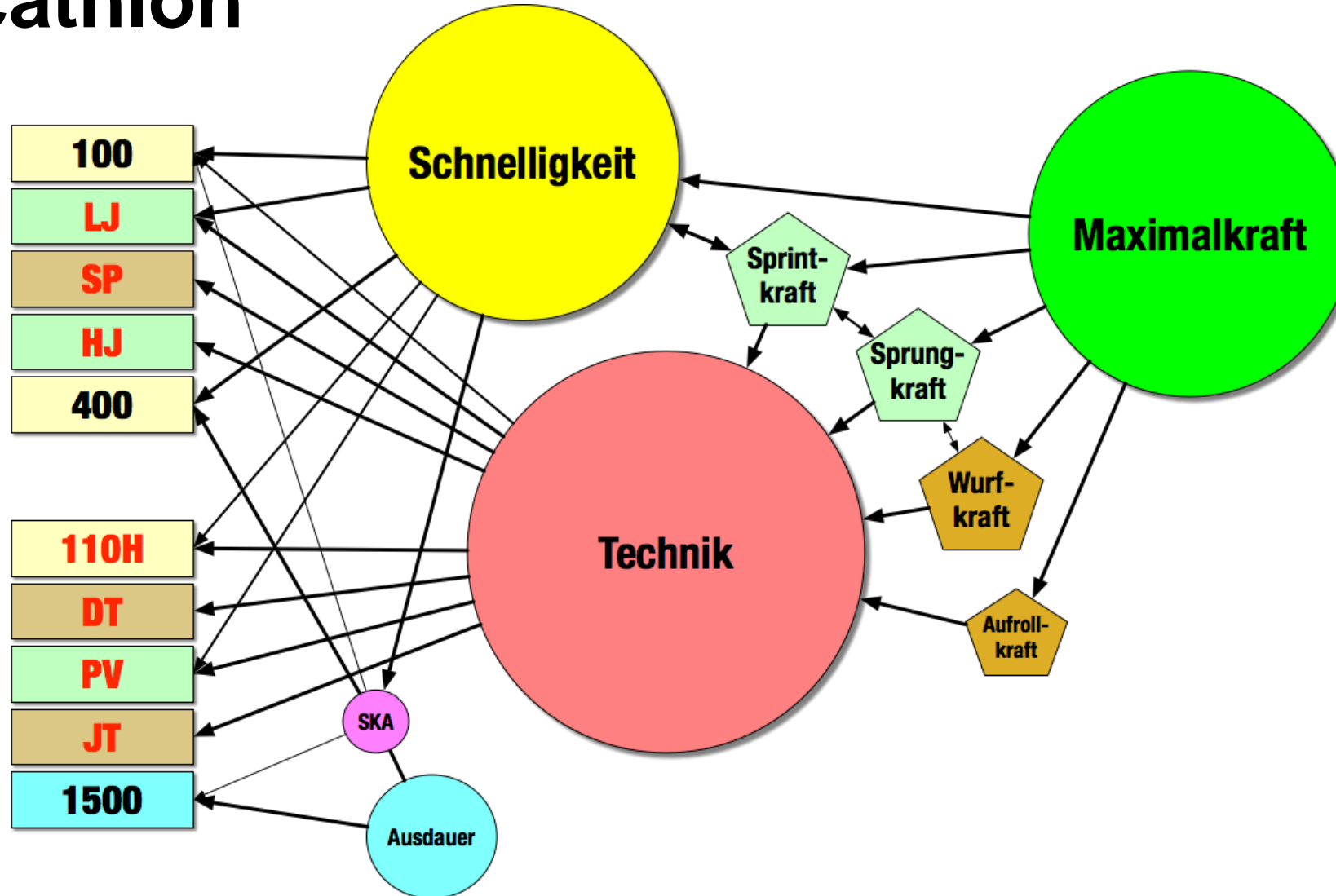
Structure de la performance au décathlon :

Notation des points



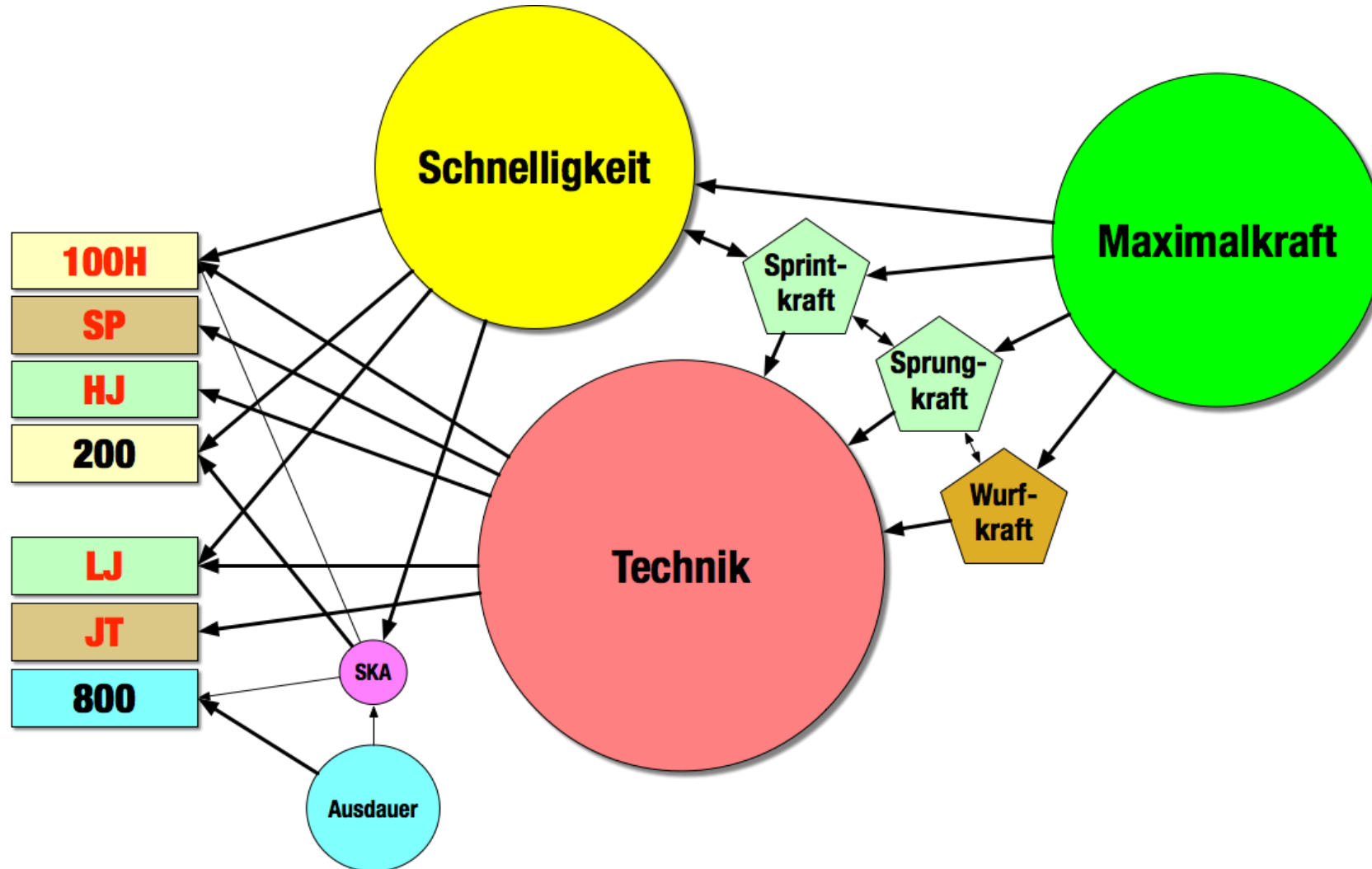


Facteurs déterminants la performance Décathlon





Facteurs déterminants la performance Heptathlon





Discussion en groupe :

Facteurs déterminants de la performance dans ta discipline

1. Quels sont les facteurs qui déterminent la performance de ta discipline ?

Pourquoi ? Comment le sais-tu ?

2. Quelles mesures / tests utiliserais-tu ?

Combien de fois ? À partir de quel niveau ?



Monitoring, tests et diagnostic de performance : application des formes

Recensement de valeurs mesurées objectives pour le développement individuel de la structure de performance (structure des facteurs déterminants la performance) et la structure d'entraînement (structure des mesures d'entraînement) avec le but de déduire des changements individuels méthodologiques d'entraînement

„Monitoring“ :

- „Observation“ et évaluation, sans grand effort, des caractéristiques à relever de la structure de la performance et des critères de performance

„Tests“ :

- Formes d'entraînement spécifiques mesurables dans le processus d'entraînement et à forte valeur indicative

„Diagnostic de performance“ :

- DP-entraînement : diagnostic sur le cours du développement des critères de performance (par ex. DPM, tests par étapes pour l'endurance, ...)
- DP-compétition : diagnostic du développement de la structure de performance en compétition



Monitoring :

- **„Observation“ permanente et évaluation des caractéristiques importantes de la structure de performance et des critères de performance :**

- Pouls au repos, pouls à l'effort, pouls de récupération, „Heart Rate Variability“ (HRV)
- Mesure de la température du corps
- Poids du corps, taille
- État individuel (avant et après l'entraînement) et santé (avis médical)
- Heures d'entraînement, consigne de l'entraînement
- Documentation des enregistrements vidéo de l'entraînement technique
- Saisie permanente de données facilement mesurables de la structure de la performance comme par ex. hauteur de la prise, dureté de la perche, surélévation en référence à la longueur de l'élan
- Évolution de la charge des poids à l'entraînement de force / nombre de répétitions
- Vitesse de l'haltère à l'entraînement de force

- **Moment et saisie des données : en permanence (quotidiennement !) de manière informelle dans le journal d'entraînement de l'athlète, le journal d'entraînement de l'entraîneur, la banque de données**

- **Traitement des données : en permanence et lors de la prochaine révision de la planification d'entraînement**



Tests :

Les tests sont des formes d'entraînement particuliers facilement mesurables dans le processus d'entraînement et à forte valeur indicative avec un investissement raisonnable :

- **Sprints volants (20m ou 30m avec 30m d'élan)**
- **Course de tempo : temps de course, pulsations de récupération**
- **Test de sauts multiples :**
 - **Horizontal : longueur de saut, vitesse de saut**
 - **Vertical : rapport temps de vol : temps de contact au sol, Jump-and-reach**
- **Test de 3 ou 5 répétitions à l'entraînement de force maximale**
- **Nombres de répétitions lors d'exercices de force spéciaux**
- **...**
- **Mais aussi : concours tests à l'entraînement !**

Moment et saisie des données: à des moments prévus à l'avance sous forme structurée dans le journal d'entraînement, le journal d'entraînement, la banque des données

Traitement des données : lors de la prochaine révision de la planification d'entraînement



Les exigences pour les tests

Critères importants pour les tests

- **Pertinence** (Les tests doivent mesurer ce qui décisif pour la performance)
- **Efficacité** (simple et peu chronophage)
- **Planifié** (ensemble de tests consciemment choisi + moment du test)

Critères formels

- **Validité** (une mesure fiable de ce qui doit être testé)
- **Objectivité** (mesurable, quantifiable, pas sujet à interprétation)
- **Fiabilité** (il est reproductible, identique à chaque essai)



Diagnostic de performance

DP à l'entraînement : développement de l'évolution des critères de performance

- DPM: diverses composantes des critères de force maximale et de puissance
- Test de niveau-endurance: diverses composantes des systèmes d'endurance
- ...

DP en compétition : évolution de la structure de performance en compétition

- Sprint et course: temps de réaction, temps par tronçon
- Relais : temps de transmission et de course du témoin etc.
- Saut : par ex. vitesse d'élan et structure des appuis
- Lancer : par ex. déroulement des phases d'appui et de vol

Saisie des données : à la date prévue protocoles sous forme structurée de DP avec recommandations individuelles

Traitement des données : adaptation de la planification du macrocycle existant et lors de la prochaine planification d'entraînement du macrocycle



Problèmes pratiques

La comparaison ÉTAT ACTUEL – ÉTAT VISÉ est-elle correcte ?

Quel est la valeur de référence ? Qu'est-ce que tu compares ? Qu'est-ce qui est « bon », « acceptable » ou même « insuffisant ». L'athlète a-t-il les pré-requis et la préparation nécessaires pour atteindre les valeurs de référence ? La comparaison est-elle vraie ou est-ce que c'est « des pommes comparées avec des poires » ?

Disponibilité des données de l'ÉTAT VISÉ :

Où obtiens tu des valeurs correctes de l'ÉTAT VISÉ ? Est-ce que en tout cas les valeurs de l'ÉTAT VISÉ définies par vous-mêmes sont-elles vraiment correctes (validées comment ?)

La comparabilité est-elle assurée ?

L'influence de la psyché ou des charges physiques précédentes dénaturent souvent les résultats

Des résultats de test se reflètent également dans la vie émotionnelle des adolescents.

Influence des charges physiques précédentes, par exemple par des activités au-delà du terrain de sport, peu de sommeil, un régime alimentaire défavorable ou encore des maladies / microtraumatismes

Question posée :

Comment peux-tu faire face à ces problèmes ?

Quelles sont vos stratégies pour ces problèmes ?



Monitoring, tests et diagnostic de performance

Monat	Sept			Oktober			November			Dezember			Januar			Februar			März			April			Mai			Juni			Juli			August			September															
Woche	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Schwerpunkte	Pause			Grundlagenbildung I (Strassenlauf-Saison)								Grundlagenbildung II (Cross-Saison)								Disziplinspezifische Grundlagenbildung				Bahnwettkämpfe						Grundlagen- bildung III			Bahn- und Strassewettkämpfe																			
Trainingsphase	E			VP I								VP II								VWP I				WP I						VP III			WP II																			
Wettkämpfe Priorität							3			3						2		2				1							3		2		1			1		1						2		1	1		1			
Wettkämpfe Distanzen							6 km			4.7 km						6 km		8 km				6 km							4.2 km		1500		5000			3000		5000						1500		5000	Staffel SM		10 km			
Trainingslager																																																				
Tests				A B			P			P					P		P		P				B P	L			P				P			P					B P			P				P			P			
Laufr-km	0	0	0	60	80	90	80	100	110	80	90	100	110	60	90	110	70	110	70	110	90	110	70	50	90	100	110	130	120	70	80	90	70	80	60	70	80	70	80	60	50	80	90	120	110	60	70	80	50	60	70	60
Trainingseinheiten, inkl. Wettkämpfe	0-2			6-7								6-7								5-8				5-7						6-10			5-6																			
Gesamtbelastung sehr hoch																																																				
Gesamtbelastung hoch																																																				
Gesamtbelastung mittel																																																				
Gesamtbelastung tief																																																				
Erholungswoche	x	x	x											x										x																												
Aerobe Kapazität																																																				
Aerobe Leistungsfähigkeit																																																				
Disziplinspez. Ausdauer																																																				
Schnelligkeit																																																				
Kraft																																																				
Koordination																																																				
Beweglichkeit																																																				

L Leistungstest **B** Bluttest **P** Physio/Massage **A** Arzt leichte Gewichtung mittlere Gewichtung hohe Gewichtung



Résumé

L'entraîneur devrait avoir une représentation globale détaillée de la structure de performance (facteurs déterminants la performance) de sa discipline et du parcours de son athlète vers une performance de pointe.

Dans le processus d'entraînement déjà, il est possible d'obtenir et documenter une multitude de données objectives importantes et de les intégrer dans l'évaluation du déroulement de l'entraînement („Monitoring“).

Il faudrait organiser des tests toutes les quatre à six semaines, lors desquels, avec des mesures d'entraînement particulièrement adaptées et des situations similaires aux compétitions, on mesure (si possible) de manière objective et on détermine l'importance de ces mesures pour le déroulement individuel de l'entraînement.

Des mesures de diagnostic de performance complexes donnent, au début d'un macrocycle et avant le début de la saison de compétition, un aperçu différencié de l'état de formation individuel des capacités et aptitudes déterminants la performance. Des buts méthodologiques d'entraînement peuvent en être déduits à court, moyen et long terme.



Divers...

Tests : Description et résultats de DP

[https:// www.sporttest.ch](https://www.sporttest.ch)

← → ↻ 🏠 www.sporttests.ch/k/_c77C0D9F8-A91B-49F6-51CA-E50904AA269A_k6B23943B-2560-334E-6F29-A19AAAFB5EFC?sessionId=ECBicck5QIDzuW+z571maJf8

Nationale Sport- und Bewegungstest-Datenbank
DE | FR | IT **Startseite**

Anmeldung
Login
Registrieren

Neue Version:
1.3.4-15
Aktualisiert:
04.04.2018 12:02:01

SUISSE Sport Test Konzept wird unterstützt durch:

SWISSski **BASEL LANDSCHAFT SPORTART** **Schweizerische Eidgenossenschaft** **Confédération suisse** **Confederazione Svizzera** **Confederaziun svizra** **swiss olympic u^b** **Edgendsche Sportkommission ESK** **UNIVERSITÄT BASEL**

Home Angebot Für Institutionen Impressum

Willkommen bei SUISSE Sport Test Konzept

Persönlichkeiten werden nicht durch schöne Reden geformt, sondern durch Arbeit und eigene Leistung. Albert Einstein

Körperliche Fitness erarbeitet im Schul- und Freizeitsport fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden in allen Lebensabschnitten. Im Leistungssport sind die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit wichtige Erfolgsbausteine. Fitness, Physis und Trainingsfortschritte können mittels sportmotorischer Tests im Schul- und Gesundheitssport sowie im Leistungssport überprüft werden.

Die Idee

SUISSE Sport Test Konzept macht dem Schul-, Vereins- und Leistungssport über eine nationale Sporttest-Datenbank sinnvolle sportmotorische Test- und Auswertungsverfahren zugänglich. Das System ist flexibel bezüglich Anzahl und Auswahl der Testverfahren, aber standardisiert bezüglich Qualität. Durch die Datenbank fließen die individuellen Testergebnisse in die Bildung von Fitnesskennzahlen ein und schaffen so für die Nutzer einen Mehrwert über im Laufe der Zeit immer bessere Vergleichsmöglichkeiten.

Manual

Das Manual dient als Hilfestellung im Umgang mit der nationalen Sporttestdatenbank. Hinweise auf Fehler und Ergänzungen sowie Vorschläge sind erwünscht und können



Demi-fond / fond PEC Swiss Athletics, P. 11



34

Bulletin entraîneur



Plan d'entraînement cadre

Demi-fond/fond

Brochure en travail : «tester en athlétisme»

swiss olympic

LEICHTATHLETIK-TESTS U18-U20

DIPLOMARBEIT
TRAINER SPITZENSport SWISS OLYMPIC

LOVIS MICHAEL FRIESS
Sportfachbetreuer: Adrian Rothenbühler
Hofstetten, 31. März 2018

