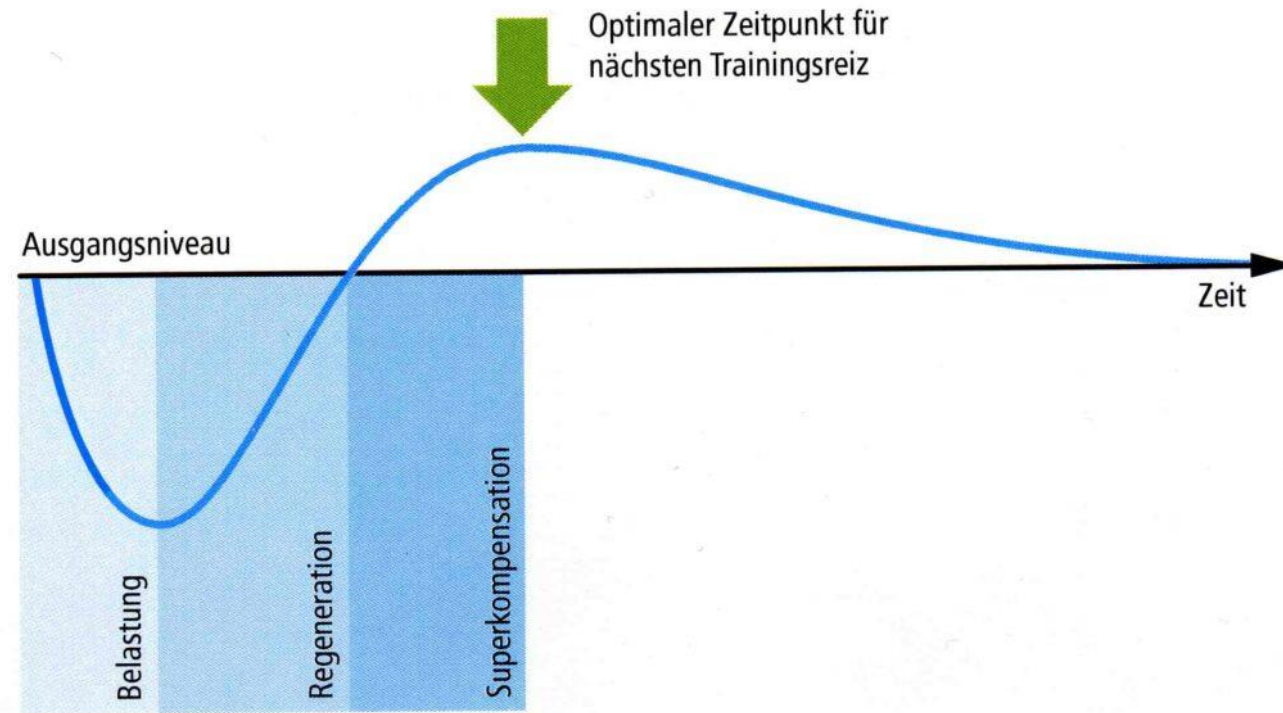




Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera

Bundesamt für Sport BASPO



EHSM

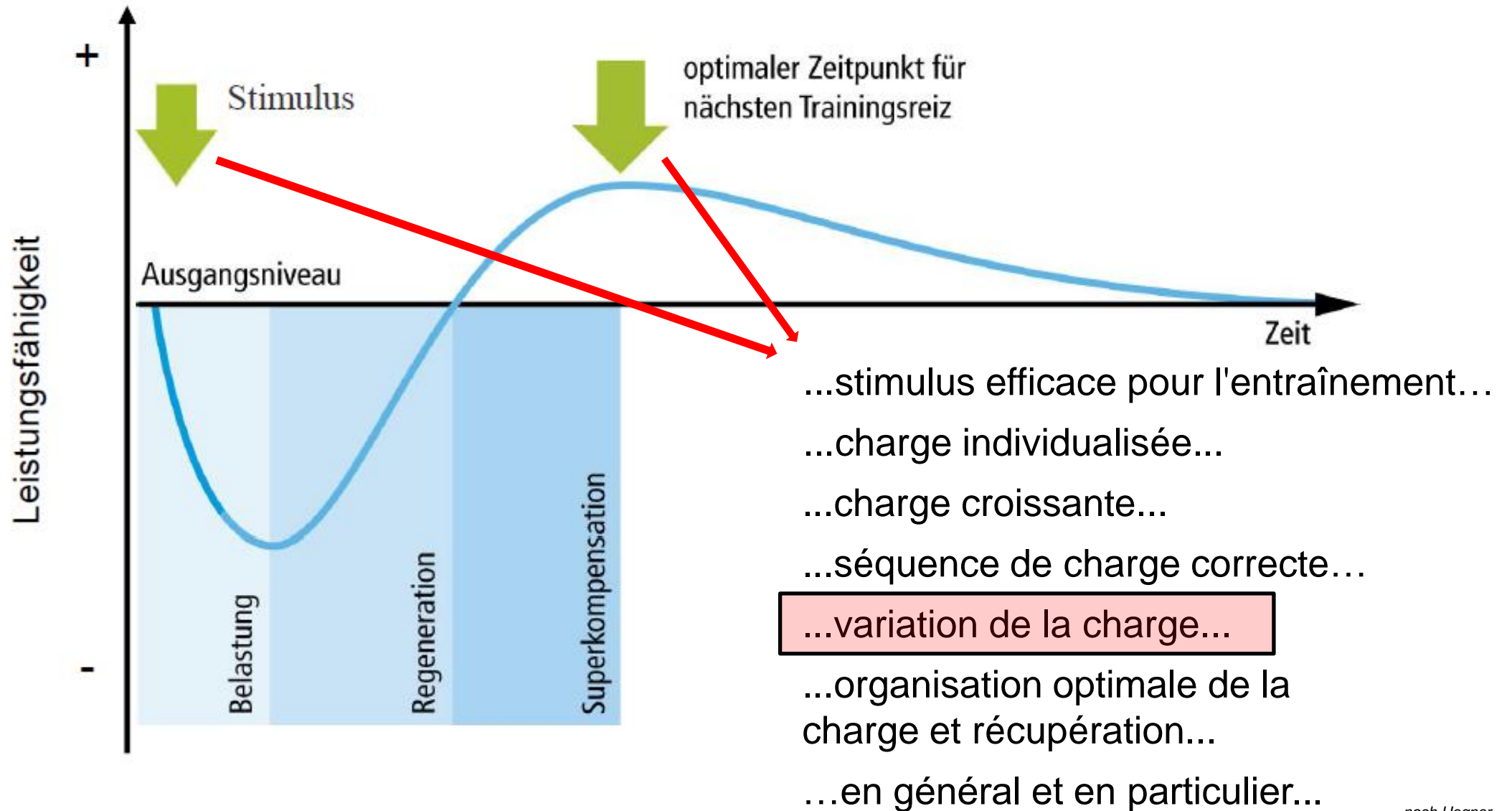
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Variation - malédiction ou bénédiction pour l'adaptation ?

Adrian Rothenbühler



Champ de tensions: **monotone - variable**



nach Hegner



Champ de tensions: **monotone - variable**

“Such studies have demonstrated that **variation is a critical aspect of effective training**, not that periodization methodologies are an optimal means of providing variation.”

« De telles études ont montré que la variation est un aspect crucial d'un entraînement efficace, et non que les méthodes de périodisation sont un moyen optimal d'offrir de la variation ».

John Kiely, "Periodization Paradigms in the 21st Century: Evidence-Led or Tradition-Driven?" (International journal of sports physiology and performance, 2012)

“From the general theory of adaptation, it is known that the **more constant and uniform the irritants**, and the longer they have an influence, the **faster** the body becomes **accustomed to them**, that is, the more quickly it restructures its functions.”

« La théorie générale de l'adaptation nous apprend que le corps s'habitue d'autant plus vite aux stimuli que ceux-ci sont constants et réguliers et que leur durée d'action est longue, c'est-à-dire qu'il restructure rapidement ses fonctions ».

Anatolij Bondartschuk, « *Transfer of Training* »



Champ de tensions: **monotone - variable**

Faisons une expérience !

Stimulation variable



Quelle est ta
philosophie d'entraînement ?

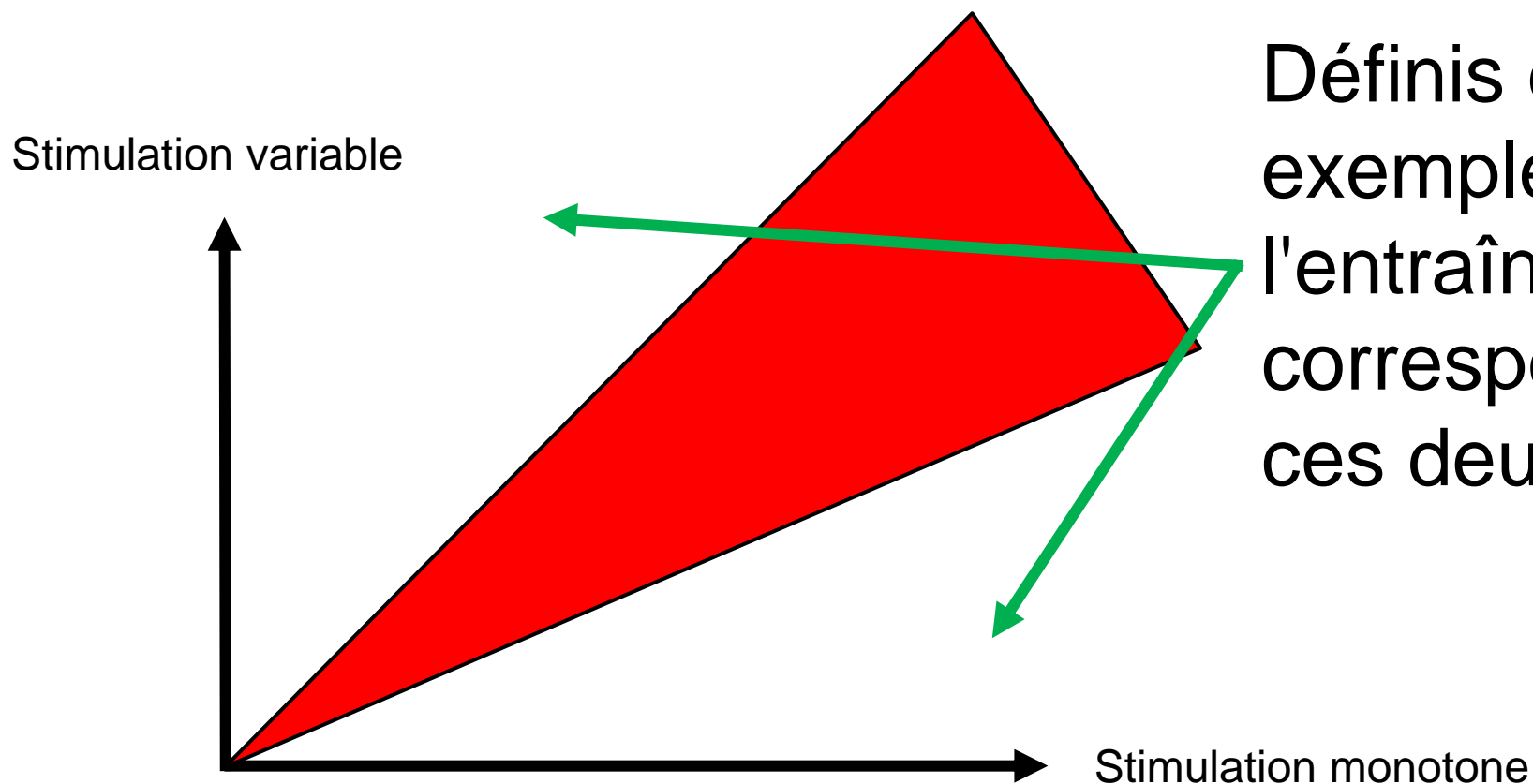
Attention !

Il s'agit d'un entraînement athlétique

Stimulation monotone



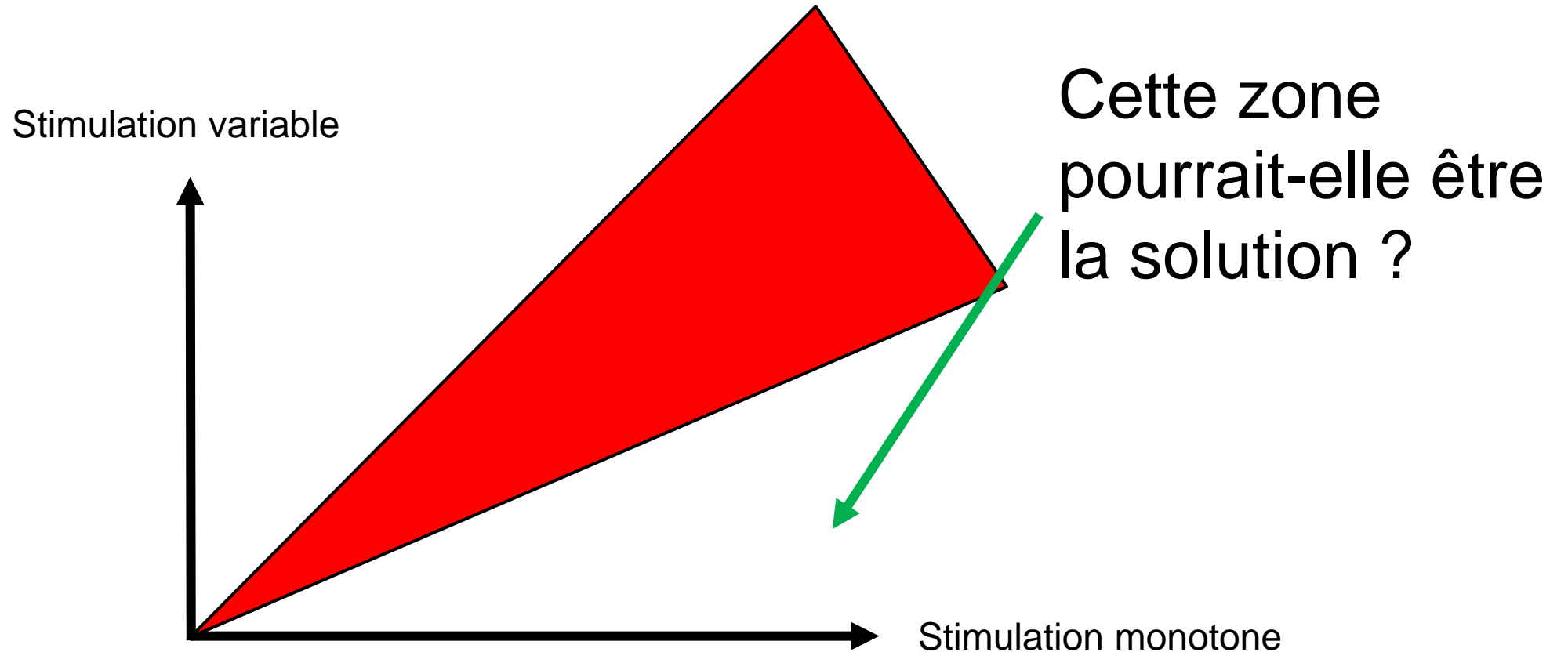
Faisons une expérience !



Définis des exemples de l'entraînement qui correspondent à ces deux domaines.



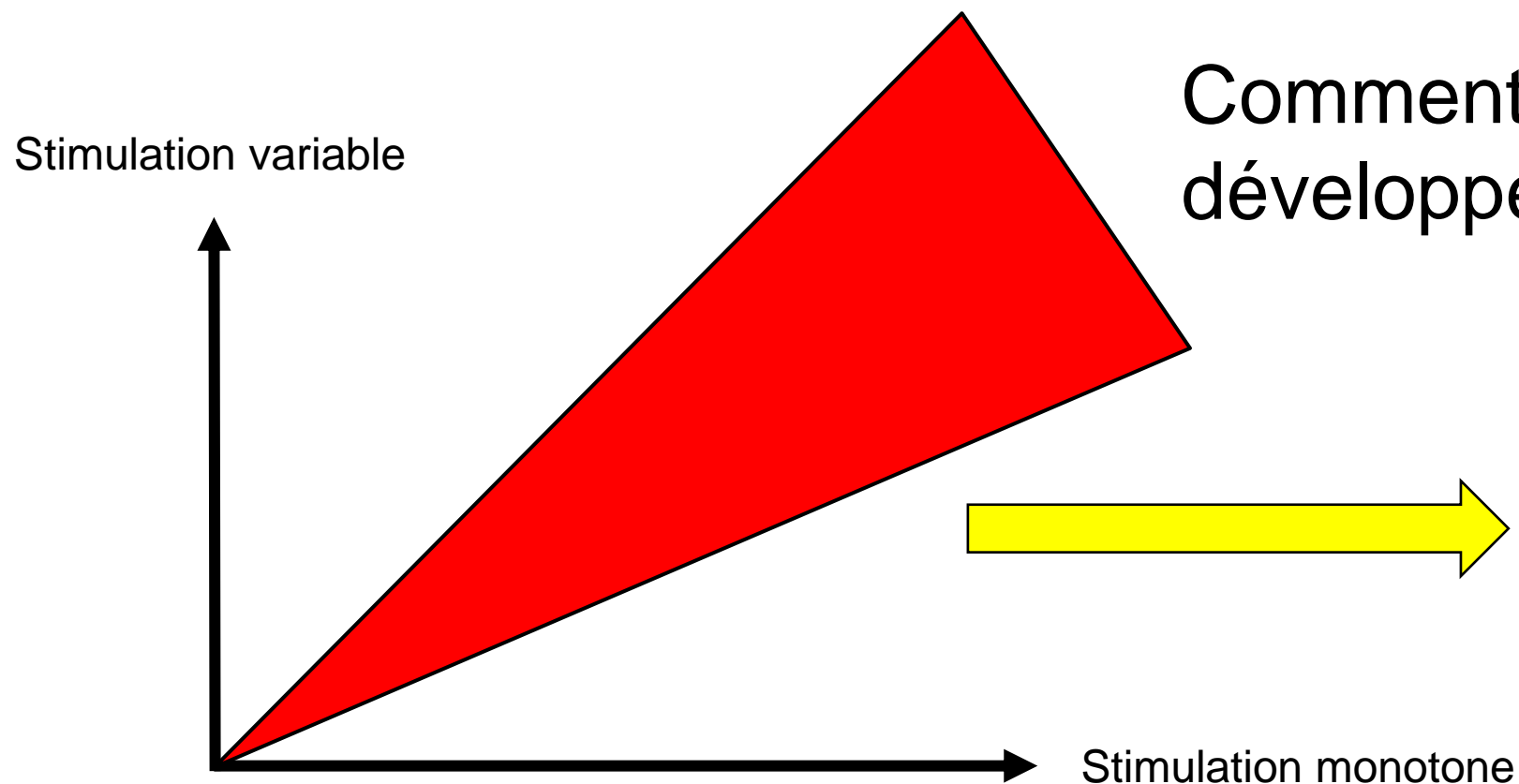
Faisons une expérience !



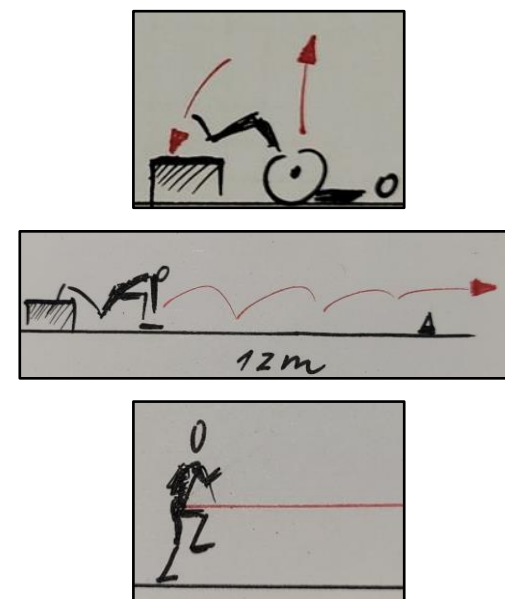


Champ de tensions: **monotone - variable**

Faisons une expérience !

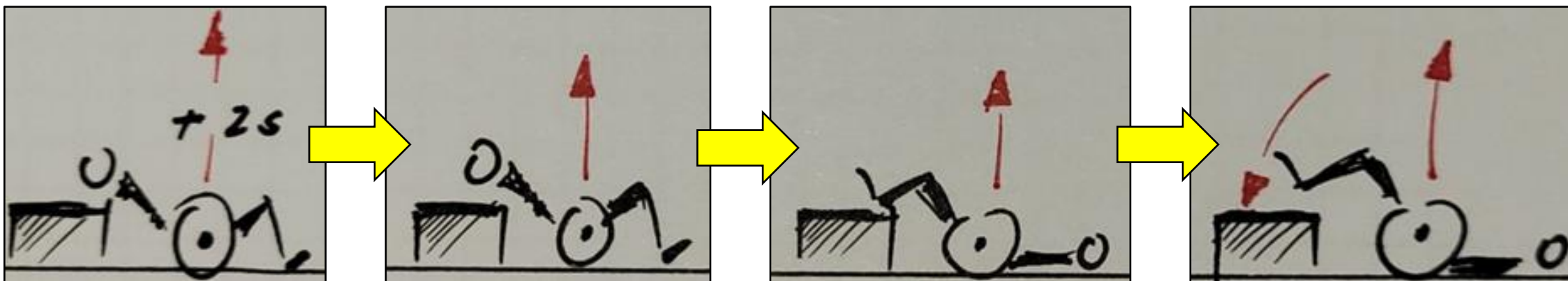


Comment pourriez-vous développer ces exercices ?





Champ de tensions: **monotone - variable**







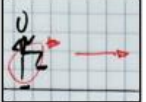

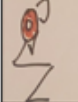
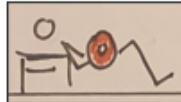


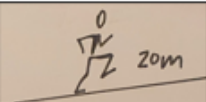



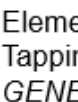
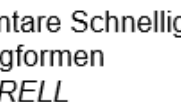



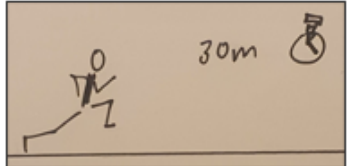


Zeit

Variations...
mais avec un lien
(différence : femmes / hommes)



Champ de tensions: monotone - variable

VP1	VP2	VWP1	VWP2	Zielform
	je 3x 5x 6s – 2s	je 5x / 4x / 3x / 3x 4s – 2s – 2s – 2s	je 5x 3x	Beinpresse einbeinig Exzentrisch Je 5x 3x 
		Vorbereitungsphase (extensiv)		
		Vorwettkampfphase (intensiv)		
Verschiedene Formen von Seitwärtssprüngen Fokus: Stabilisieren und wegspringen	Verschiedene von Seitwärtssprüngen Fokus: Rhythmus Stop and go mit n...	Wettkampfphase (explosiv)		
		    		
Beschleunigung stop and go		  		
Maximale Geschwindigkeit		  		
Schrittfrequenz		Elementare Schnelligkeit Tappingformen GENERELL		
Schrittlänge				
Stoffwechsel (ATP-Resynthese)		 		
		3x 3x 100m; Pausen: zurückjoggen 6x 30m/20m/10m; Pausen: zurückjoggen		
		4x 3x 50m; Pausen: 60s – 6 Min 4x 30m – 4x 20m – 4x 10m Pausen: 60s – 6 Min		
		2x 3x 30m fliegend (20m Anlauf); Pausen: 5 Min – 12 Min 3x 3x 30m Pausen: 3 Min – 9 Min		