

1. Identification des paramètres de charge d'entraînement en volley-ball universitaire

NOBILI, Anne-Claire
Département d'éducation physique
Université Laval

DEMERS, Guylaine
Département d'éducation physique
Université Laval

NADEAU, Luc
Département d'éducation physique
Université Laval

L'entraînement peut être défini comme un ensemble de processus provoquant chez l'athlète des adaptations à une charge de travail lui permettant d'atteindre son niveau optimal de performance lors de compétitions importantes. Cependant, de nombreux entraîneurs sont confrontés à la difficulté que représente une progression adéquate de la charge de travail. Actuellement, il n'existe pas de cadres de référence précis permettant aux entraîneurs de sports collectifs de quantifier de façon précise la charge d'entraînement subie par l'athlète. Le but de cette étude est d'identifier des paramètres de charge utilisés en volley-ball universitaire féminin. Afin d'aider l'entraîneur à calculer la charge, nous utilisons l'athlète comme un des instruments de mesure. La partie de l'étude présentée ici porte sur la perception qu'ont les athlètes du degré de difficulté des exercices (données quantitatives) et des paramètres sur lesquels elles se basent pour qualifier ce degré de difficulté (données qualitatives). Un entraîneur et 14 de ses athlètes ont participé à l'étude sur une période de deux mois, pour un total de 16 séances d'entraînement. Les données ont été recueillies à l'aide d'échelles de perception et de questionnaires complétés par les athlètes après chaque séance. La partie qualitative de l'étude révèle que pour un même exercice, les athlètes se basent sur des paramètres différents pour expliquer le degré de difficulté des exercices et ce, en fonction de leur niveau d'expertise. Pour leur part, les données quantitatives démontrent que le niveau de difficulté perçu par les athlètes est en relation avec leur niveau d'expertise. Ces premiers résultats indiquent l'importance pour l'entraîneur de tenir compte du niveau d'expertise des athlètes lorsqu'il planifie la charge d'entraînement. Enfin, il semble important d'effectuer d'autres études en sport collectif afin de connaître et de comprendre l'ensemble des paramètres de charge avec lesquels l'entraîneur doit composer pour moduler la charge de façon optimale.

1. Identifying Training Workload Parameters in University-level Volleyball

NOBILI, Anne-Claire
Department of Physical Education
Laval University

DEMERS, Guylaine
Department of Physical Education
Laval University

NADEAU, Luc
Department of Physical Education
Laval University

Training may be defined as a series of processes that make an athlete adapt to a workload, enabling that athlete to reach optimum performance in major competitions. Many coaches, however, have difficulty determining a suitable workload progression. There is currently no specific frame of reference allowing team sport coaches to precisely quantify an athlete's workload. The object of this study is to identify workload parameters to be used in women's university-level volleyball. To assist coaches in calculating workload, we use the athlete as one of the measuring instruments. The portion of the study presented here relates to the athlete's perception of the degree of difficulty of exercises (quantitative data) and of the parameters used to qualify that degree (qualitative data). A coach and 14 of her athletes took part in the study for a period of two months, or a total of 16 training sessions. Data was collected using perception scales and questionnaires completed by athletes after each session. The qualitative part of the study shows that for a given exercise, athletes apply different parameters to explain its degree of difficulty, based upon skill level. The quantitative data shows that the level of difficulty perceived by the athletes depends upon her skill level. The initial results demonstrate the importance for coaches to take skill level into account when planning a training workload. Finally, further studies on team sports would appear to be needed in order to learn and understand the various workload parameters that a coach must handle in order to achieve optimum modulation of the workload.