

S.F. MATVEEV

L'ENTRAÎNEMENT EN JUDO



Traduction de TADJ Anouar Réda



OFFICE DES PUBLICATIONS UNIVERSITAIRES
1, Place centrale de Ben-Aknoun (Alger)

NOTE DE L'AUTEUR - PREFACE -

Depuis quelques temps, les idées sur les particularités de la préparation sportive en judo, formées durant le développement séculaire de cette discipline sportive, ont considérablement changé.

Parmi les causes, expliquant ce phénomène, il faut en distinguer deux essentielles. La première est liée aux succès des judokas soviétiques dans les compétitions internationales, la deuxième à l'essor rapide des recherches scientifiques en lutte sportive.

La préparation sportive moderne exige une généralisation et une mise en ordre des connaissances pratiques et théoriques existantes. On ne peut la résoudre qu'en l'abordant à partir d'une approche systématique, supposant l'établissement de liaisons entre les composantes du processus pédagogique et leurs interactions dans un objectif intégral, qui est la préparation sportive elle-même. Toute une série d'éléments du système de l'entraînement sportif en judo est insuffisamment étudiée ou bien aucune recherche n'a été réalisée par les spécialistes. Aussi, pour créer une idée générale sur le problème considéré, l'exposé de certaines de ses parties porte-t-il un caractère de supposition, ce qui souligne l'actualité de l'analyse scientifique suivante.

SOMMAIRE

Note de l'auteur Préface	3
INTRODUCTION	
<i>Entraînement sportif</i> : objectifs, tâches, moyens, méthodes	5
Lois objectives de l'entraînement sportif en judo (principes)	11
Structuration du processus d'entraînement - système intégré	27
Valeur des charges d'entraînement en judo	31
Construction des séances d'entraînement	33
Classification des séances d'entraînement	38
Construction des microcycles d'entraînement	56
<i>Microcycles</i> - principal maillon structurel du processus d'entraînement	56
Contrôle des processus de fatigue et de récupération après des séances d'entraînement - Base d'une construc- tion rationnelle des microcycles	59
Influence sur l'organisme de judokas des séances d'entraînement à différentes valeur et tendance des charges	63
Construction des mésocycles d'entraînement	72
Construction des cycles annuels	78
<i>Périodisation</i> de l'entraînement annuel	78
<i>Forme sportive</i> - Loi objective de l'entraînement sportif	78
<i>Périodes</i> de l'entraînement sportif	82
Préparation sportive pluriannuelle	94
Bibliographie	101