

Quand la vitesse prend les allures d'un crochet plus ou moins facile à réaliser, sans et avec ballon

Ici, avec des Rugbymen

Une étude prospective de
N. Krantz

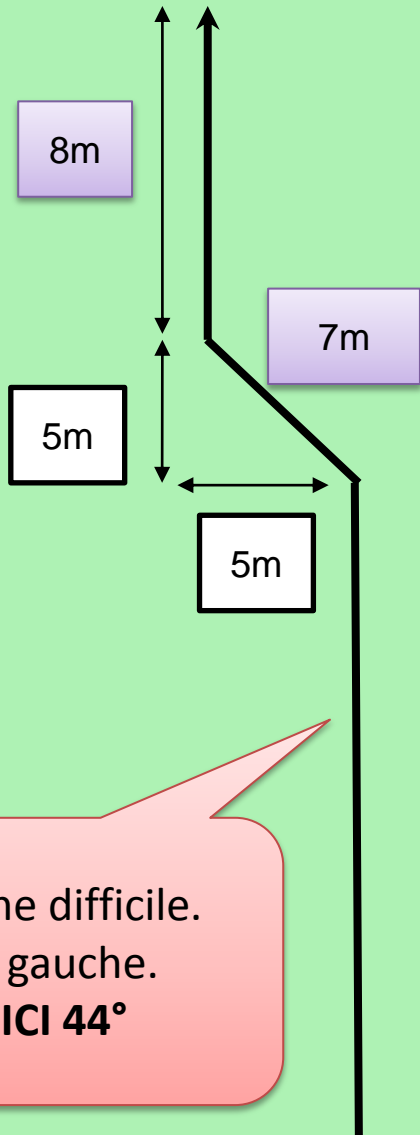
Mis en forme le 16.3.2011

Un 30 m en ligne droite sans ballon comparé...

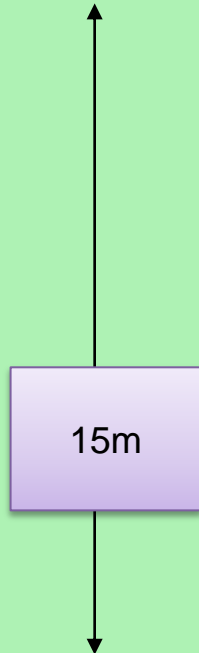
- ... à un 30m en crochet:
 1. Facile et difficile;
 2. À droite et à gauche;
 3. Sans et avec ballon

OBJECTIFS:

1. Déterminer des profils: points forts et points faibles individuels;
2. Orienter la préparation physique dans sa forme la plus spécifique;
3. Faire émerger des tendances et des enseignements.



Tâche difficile.
A gauche.
ICI 44°



Tâche facile.
A droite.
ICI 26°

UNE HISTOIRE DE CROCHETS

Unité: la seconde

TABLEAU DES DONNEES: **CROCHET FACILE & DIFFICILE A DROITE**

NOM	30m LIGNE DROITE LD & SB	30m CROCHET A DROITE SANS BALLON					DIFFERENCE INTER-CROCHETS A DROITE SANS BALLON		
		A Droite Facile DF	Diff. DF-LD	A Droite Difficile DD	Diff. DD-LD		A Droite Facile DF	A Droite Difficile DD	Diff. DD-DF
Wa	4,25	4,7	0,45	5,33	0,88		4,7	5,33	0,63
An	4,5	4,91	0,41	5,2	0,5		4,91	5,2	0,39
Ma	4,6	5,08	0,48	5,26	0,46		5,08	5,26	0,18
Pi	4,1	4,63	0,53	5,11	0,81		4,63	5,11	0,48
PBa	4,37	4,88	0,51	5,42	0,85		4,88	5,42	0,54
Ma	4,38	5	0,62	5,29	0,71		5	5,29	0,29
Ro	4,24	4,73	0,49	5,3	0,86		4,73	5,3	0,57
An	4,45	4,91	0,46	5,51	0,86		4,91	5,51	0,60
Er	4,66	5,01	0,35	5,48	0,62		5,01	5,48	0,47
Cl	4,61	4,8	0,19	4,95	0,14		4,8	4,95	0,15
Ma	4,45	4,92	0,47	5,14	0,49		4,92	5,14	0,22
Li	4,41	5,11	0,7	5,42	0,81		5,11	5,42	0,30
Jul	4,49	5,17	0,68	5,51	0,82		5,17	5,51	0,34
Moy.	4,42	4,91	0,48	5,30	0,87				0,39
e. t.	0,15	0,16	0,13	0,16	0,22				0,16

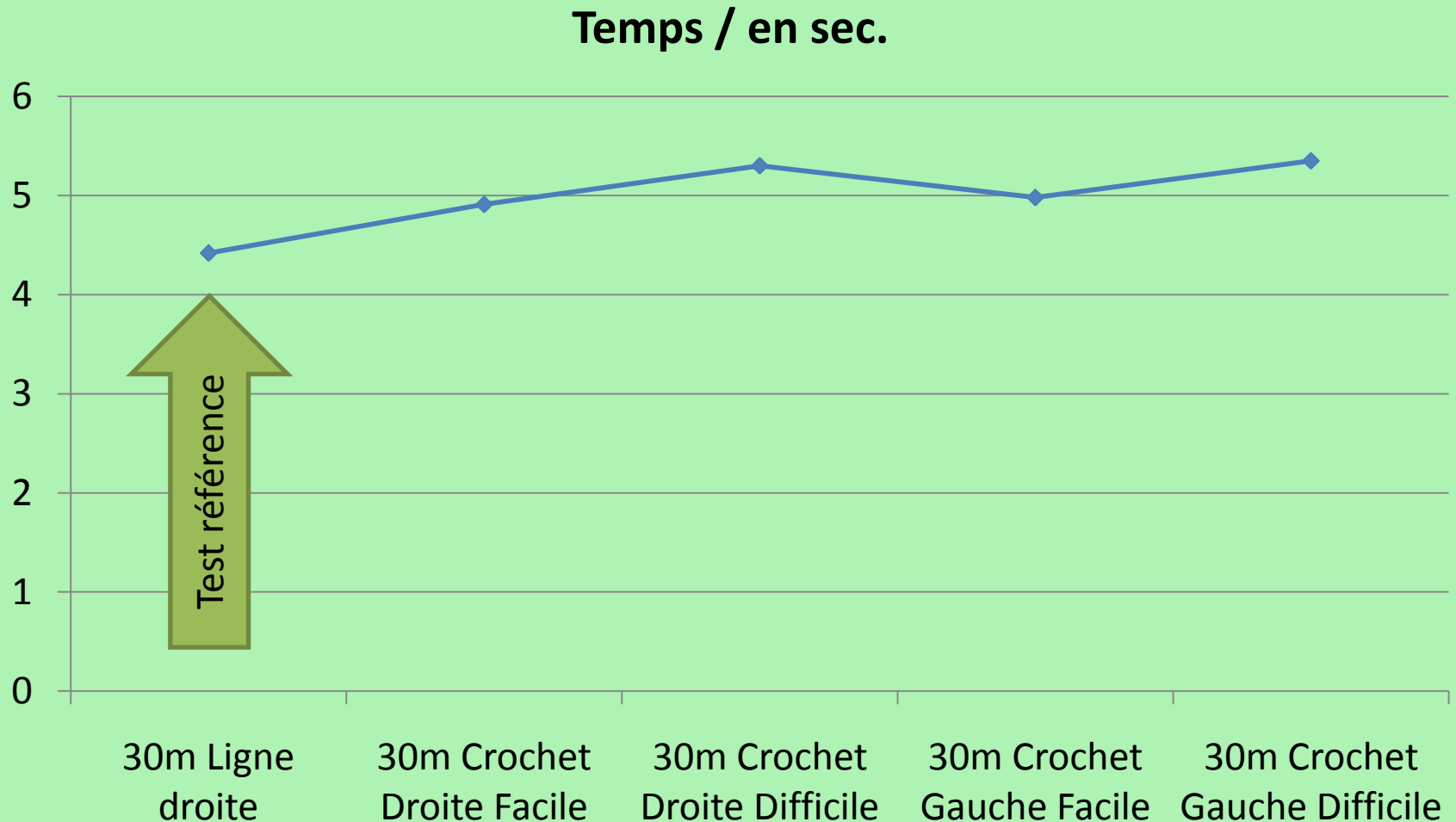
TABLEAU DES DONNEES:
CROCHET FACILE & DIFFICILE A GAUCHE

NOM	30m EN LIGNE DROITE LD & SB	30m CROCHET A GAUCHE SANS BALLON					DIFFERENCE INTER-CROCHETS A GAUCHE SANS BALLON		
		A Gauche Facile GF	Diff. GF-LD	A Gauche Difficile GD	Diff. GD-LD		A Gauche Facile GF	A Gauche Difficile GD	Diff. GD-GF
Wa	4,25	4,89	0,64	5,29	1,04		4,89	5,29	0,40
An	4,5	5,05	0,55	5,6	1,1		5,05	5,6	0,55
Ma	4,6	5,14	0,54	5,6	1		5,14	5,6	0,46
Pi	4,1	4,83	0,73	5,1	1		4,83	5,1	0,27
PBa	4,37	5,07	0,7	5,39	1,02		5,07	5,39	0,32
Ma	4,38	5,05	0,67	5,48	1,1		5,05	5,48	0,43
Ro	4,24	4,76	0,52	5,26	1,02		4,76	5,26	0,5
An	4,45	4,92	0,47	5,1	0,65		4,92	5,1	0,18
Er	4,66	4,95	0,29	5,38	0,72		4,95	5,38	0,43
Cl	4,61	4,95	0,34	5,10	0,49		4,95	5,10	0,15
Ma	4,45	5,08	0,63	5,22	0,77		5,08	5,22	0,14
Li	4,41	4,95	0,54	5,33	0,92		4,95	5,33	0,38
Jul	4,49	5,2	0,71	5,7	1,21		5,2	5,7	0,50
Moy.	4,42	4,98	0,56	5,35	0,92				0,36
e. t.	0,15	0,12	0,13	0,20	0,20				0,13

Des observations et des commentaires

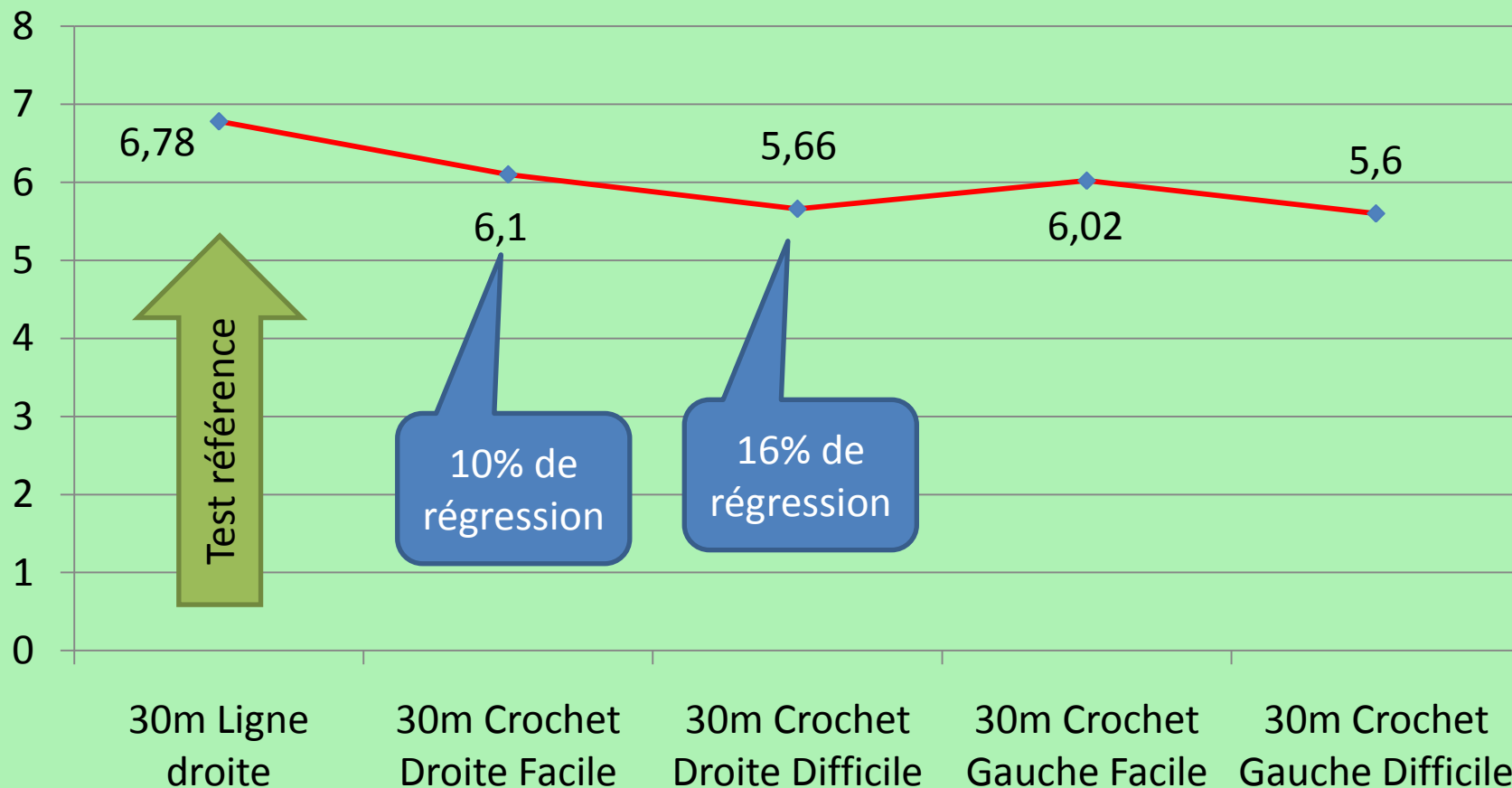
- L'analyse des informations contenues dans les tableaux précédents, permet:
 - De faire ressortir des données moyennes =)
 - Au niveau des résultats obtenus dans les différentes situations proposées (voir courbes)
 - Au niveau des écarts-type: vous pourrez observer une augmentation finalement « logique » de la distribution des performances autour de la moyenne / en fonction du niveau de difficulté...
 - D'identifier par des couleurs les joueurs présentant des facilités / moyenne des résultats obtenus, dans ce genre de tâche (point fort en vert) ou des difficultés (point faible en rouge). Cette analyse permet d'orienter l'entraînement...
- Le travail de comparaison inter-crochets pourrait être l'objet d'un travail statistique =) pour savoir si la différence entre les deux modalités proposées « situation facile » et « situation difficile » présentent une différence significative!

Courbe représentant la moyenne des résultats dans les différents tests



Courbe représentant la moyenne des résultats dans les différents tests

Vitesse en m/sec.





A DROITE

DIALOGUE SANS BALLON / AVEC BALLON

NOM	30m CROCHET FACILE A DROITE SANS & AVEC BALLON				30m CROCHET DIFFICILE A DROITE SANS & AVEC BALLON		
	A Droite Facile Sans Ballon DF SB	A Droite Facile Avec Ballon DF AB	Diff. AB-SB		A Droite Difficile Sans Ballon DD SB	A Droite Difficile Avec Ballon DF AB	Diff. AB-SB
Wa	4,7	4,9	0,20		5,33	5,13	-0,20
An	4,91	5,49	0,50		5,2	5,45	0,25
Ma	5,08	5,34	0,26		5,26	5,51	0,25
Pi	4,63	5,04	0,41		5,11	5,04	-0,07
PBa	4,88	5,12	0,24		5,42	5,14	-0,28
Ma	5	5,11	0,11		5,29	5,36	0,07
Ro	4,73	5,15	0,42		5,3	5,24	-0,06
An	4,91	5,21	0,30		5,51	5,35	-0,16
Er	5,01	5,65	0,64		5,48	5,76	0,28
Cl	4,8	5,15	0,35		4,95	4,98	0,03
Ma	4,92	5,18	0,26		5,14	5,29	0,15
Li	5,11	5,4	0,29		5,42	5,67	0,25
Jul	5,17	5,49	0,32		5,51	5,7	0,19
Moy.	4,91	5,24	0,33		5,30	5,35	0,05
e. t.	0,16	0,21	0,13		0,16	0,25	0,19



A GAUCHE

DIALOGUE SANS BALLON / AVEC BALLON

NOM	30m CROCHET FACILE A GAUCHE SANS & AVEC BALLON				30m CROCHET DIFFICILE A GAUCHE SANS & AVEC BALLON		
	A Gauche Facile Sans Ballon GF SB	A Gauche Facile Avec Ballon GF AB	Diff. AB-SB		A Gauche Difficile Sans Ballon GD SB	A Gauche Difficile Avec Ballon GF AB	Diff. AB-SB
Wa	4,89	4,83	-0,06		5,29	5,24	-0,05
An	5,05	5,14	0,09		5,6	5,5	-0,1
Ma	5,14	5,11	-0,03		5,6	5,49	-0,11
Pi	4,83	5,02	0,19		5,1	5,24	0,24
PBa	5,07	5,2	0,13		5,39	5,54	0,15
Ma	5,05	5,14	0,09		5,48	5,4	-0,08
Ro	4,76	4,89	0,13		5,26	5,3	0,04
An	4,92	4,98	0,06		5,1	5,33	0,23
Er	4,95	5,08	0,13		5,38	5,35	-0,03
Cl	4,95	4,92	-0,03		5,1	5,05	-0,05
Ma	5,08	4,98	-0,10		5,22	5,33	0,11
Li	4,95	4,98	0,03		5,33	5,33	0
Jul	5,2	5,42	-0,22		5,7	5,54	-0,16
Moy.	4,98	5,05	0,03		5,35	5,35	0,01
e. t.	0,12	0,15	0,11		0,20	0,13	0,13

Un paradoxe à confirmer et à expliquer

- L'analyse des informations contenues dans les tableaux précédents, semble mettre en évidence **UNE CURIOSITE:**
 - Sous réserve que les données enregistrées puissent être validées !!!
 - =) **Les performances réalisées par de nombreux joueurs sont ou seraient meilleures dans une configuration de course « avec ballon »... que dans une configuration de course « sans ballon »!!**
- Deux explications s'imposent:
 - Il faut certainement voir dans ce constat les effets de la spécialisation et de la formation qui entérinent de façon in consciente ou consciente, la forme sous laquelle, il serait préférable pour un joueur de rugby, de se déplacer... bras relativement fixés
 - Ce constat légitime le travail qui doit être réalisé par les formateurs ou les préparateurs physiques pour apprendre aux joueurs à se servir de leurs bras... dans toutes les situations ou ils ne sont pas confrontés directement à la question du port de ballon...