

Rappelons-nous ces noms, Sabaite, Braguina, Gerassimova, Dvirna, Kazankina, Providokina, Romanova, Ulmassova, Agledtinova et Samolenko. Ces sportives ont atteint un niveau mondial en demi-fond. Elles ont démontré que l'on pouvait courir le 800 m en moins de 1'54'', le 1500 m en moins de 3'53'' et le 3000 m en moins de 8'22''.

Sachant comment toutes ces athlètes se sont préparées, nous avons programmé l'entraînement de Samolenko pour les compétitions majeures (Championnats d'Europe, Jeux Olympiques, Championnats du Monde) de la manière suivante.

Planification de l'entraînement pour les coureurs de haut niveau féminin de 800 - 1500 - 3000 m

M. LITOVCHENKO

Entraîneur national des équipes féminines de demi-fond
Traduction Serge NICOLAEFF

Pour planifier l'entraînement et préparer un sportif de haut niveau, il faut connaître :

1. Les principes élémentaires de la construction d'un programme.
2. Les différentes séances à effectuer.
3. Avoir des infrastructures adaptées.
4. Avoir un moyen de contrôle de l'entraînement.
5. Et pour finir, avoir des individus possédant des qualités génétiques exceptionnelles.

Une fois que ces conditions sont réunies, vous pouvez commencer à travailler. S'appuyant sur une longue expérience, nous avons l'opinion suivante sur l'entraînement.

1. Connaître les moyens physiques du moment de l'athlète et le but à atteindre, exemple : en 1987 une fille vaut 2'02'' au 800 m — objectif 1'55'' en 1990.
2. Motiver l'athlète à l'entraînement et en compétition.
3. L'important pour réaliser une performance élevée n'est pas seulement de savoir si l'athlète s'entraîne plus ou moins en qualité ou en quantité, mais de connaître les capacités de son organisme et son évolution avec l'entraînement.
4. Prévoir des séances qui vont permettre à l'athlète de progresser sans s'user psychiquement et physiquement.
5. Au-delà de 6 à 8 semaines, l'organisme s'habitue à une certaine forme d'entraînement et réagit de moins en moins et il faut donc changer.
6. Pour chaque résultat et pour chaque distance interviennent des énergies différentes : aérobie et anaérobie. Avec la progression de l'athlète les pourcentages aérobie et anaérobie changent, le pourcentage aérobie est croissant.
7. L'entraînement de la force doit être en rapport avec l'objectif fixé et déterminé par l'entraîneur.
8. Le mécanisme aérobie est primordial dans l'amélioration de la performance, il est facile à améliorer et à entretenir. Les autres facteurs anaérobie et phosphocréatine sont établis plus génétiquement, donc la réalisation de performances élevées est essentiellement due à la puissance aérobie et à la capacité glycolitique. L'entraînement aérobie ne doit pas se prolonger au-delà de 3 mois, 3 mois et demi, car ensuite il n'y a plus de progression.

9. La qualité de l'entraînement au seuil aérobie-anaérobie (de 4 à 8 mmol) ne doit pas dépasser 80 % (en allure, en volume) des capacités de l'athlète pour éviter qu'il ne puise dans ses réserves énergétiques. Ce travail doit être espacé de trois jours minimum. Exemple : elle peut courir 6 × 2000 m mais je ne lui donne que 4 × 2000 m.
10. L'entraînement anaérobie commence seulement 2 mois à 2 mois et demi avant l'objectif principal. Cela suffit pour améliorer ce domaine.
11. Le travail de force important doit être fait un mois et demi avant les premières compétitions.
12. L'athlète doit arriver en forme progressivement plutôt que très vite, puis stagner et régresser.
13. Sur un cycle annuel, quand l'entraînement aérobie progresse, l'entraînement anaérobie régresse et vice versa.

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

1. Entraînement aérobie

- 8 à 16 kilomètres, 145 à 150 pulsations, 32 à 36 % mmol lactate*, temps de récupération 3 à 5 heures.
- Courses longues, 16 à 25 kilomètres, à 150 pulsations, 36 % mmol lactate, récupération 48 à 54 heures.
- Allure rapide, 4 à 10 kilomètres, 170 pulsations, 65 à 70 % mmol lactate, récupération sup. 54 heures.
- Fractionné, 2000 à 3000 m, 170 pulsations, 50 à 65 % mmol lactate, récupération 54 heures.
- Fartlek, 8 à 14 kilomètres, 150 à 180 pulsations, mmol lactate 55 à 65 %, récupération 68 heures.

2. Entraînement force

- Parcours training - technique courses - bondissements - musculation, 100 à 180 pulsations, 36 % mml lactate, récupération 48 heures, temps de la séance 3 heures.
- Course en côte - descente dans le sable, en fractionnés de 60 à 1000 m, 170 pulsations, récupération 48 heures.
- PPG - abdominaux dorsaux - 150 pulsations, 3 heures de récupération.
- Bondissement en côte et descente - course avec un partenaire sur les épaules - volume 5 km environ, 170 pulsations, 30 à 36 % lactate, récupération 74 heures.

3. Vitesse

- Sur 30 à 150 m - 90 à 100 %.
- Du vite lent vite - sur 50 m, 6 à 20 fois - 2 à 3 séries, Total environ 2 km.
Intermittent sur 60 à 200 m, 6 à 15 fois.
- Côte 6 à 10 fois, 60 à 800 m.
- Sur 400 à 3000 m, changement de rythme rapide.
- Bondissements rapides.
- Courses de 20 à 70 m sans respirer.

4. Préparation spéciale anaérobie

- Compétitions plus courtes ou plus longues que la distance préparée.
- 1000 à 3000 m - récupération 8 à 10 minutes, en fractionné, 4 × 200 m - 3 × 300 - 2 × 400 - 3 × 300 - 4 × 200 - pour le coureur de 800 m.
4 × 400 - 3 × 500 - 2 × 800 - 3 × 500 - 4 × 400 pour les coureurs de 1500 m.

* Dans tous les cas. % de mmol lactate par rapport au maximum de lactate que peut avoir l'athlète dans le sang ; en fonction des tests en terrain.

3 × 800 - 2 × 100 - 1 × 1500 - 2 × 100 - 3 × 800 pour les coureurs de 3000 m.

La récupération correspond au temps d'effort ; exemple 200 en 30 sec. récupération 30 sec.

Récupération entre les séries de 5 à 7 minutes.

L'intensité est égale à l'allure de compétition. Pas plus de 5 séances de ce type effectuées dans l'année, 4 l'été et une l'hiver (pour préparer l'indoor).

- 3 répétitions de 300 m + 500 m + 100 m

Récupération 30 sec. 60 sec.

Pour un coureur de 800 m.

Séance de Samolenko :

1000 m en 2'35''7 - récup. 2 minutes

1500 m en 4'16''2 - récup. 4 minutes

500 m en 1'11''8 - récup. 15 minutes.

Elle répète cette série.

Maintenant, je vais vous montrer un plan qui indique deux pics dans l'année, un l'hiver pour l'indoor, et un l'été. En hiver, avec un entraînement allégé, en été avec des séances dures pour obtenir les mêmes résultats. Sur le tableau 1, vous voyez comment vont se succéder les volumes de travail.

— force - aérobie - vitesse - préparation spéciale dans un cycle annuel.

Au vue du graphique sur lequel on voit le volume de travail pour chaque mois, nous déterminons dans chaque domaine la charge de travail optimum pour chaque athlète.

Avec l'expérience, nos entraîneurs estiment de 540 à 600 le nombre de séances dans l'année en volume de 1600 à 4000 kilomètres.

- Entraînement aérobie - 150 pulsations, 32 à 36 mmol, 1900 à 2100 km.
- Course aérobie anaérobie (de 4 à 8 mmol) - 170 pulsations, 65 à 70 % mmol, 260 à 350 km.
- Anaérobie - 72 % mmol lactate - 120 à 150 km.
- Maximum compétition ou entraînement dur - 15 à 30 km.
- Bondissements côte - 40 à 50 km.
- Musculation - 200 heures.

- Compétitions majeures - 16 à 24 km.

Sur le tableau 2, nous voyons l'évolution des volumes d'entraînement par mois. Pour le système aérobie, les pics se situent en décembre et avril. Si en octobre, la vitesse de course aérobie est de 5'20'' au km, en fin avril, elle est de 3'40'' au km, toujours à 150 pulsations, lactate à 32 à 36 % mmol.

Cela parce que l'athlète a amélioré ses capacités aérobie et qu'il y a économie d'énergie en course.

En période de pré-compétition, la charge d'entraînement dans cette zone (aérobie) diminue et augmente dans la zone anaérobie.

— 8 à 12 séances par semaine aérobie à cette époque, ce ne sont pas des semaines chargées. Au cours de cette même période, l'entraînement en zone aérobie anaérobie (170 pulsations, 55 à 60 % mmol lactate) ne change pratiquement pas ; pas plus de 7 à 8 séances en 3 semaines, la 4^e semaine étant semi-repos.

En période de compétition les kilomètres diminuent ; en octobre, dans cette zone, l'allure est 4'10 à 4'15. En début mai 3'20 à 3'15. C'est un travail de puissance aérobie et capacité glycolitique.

ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

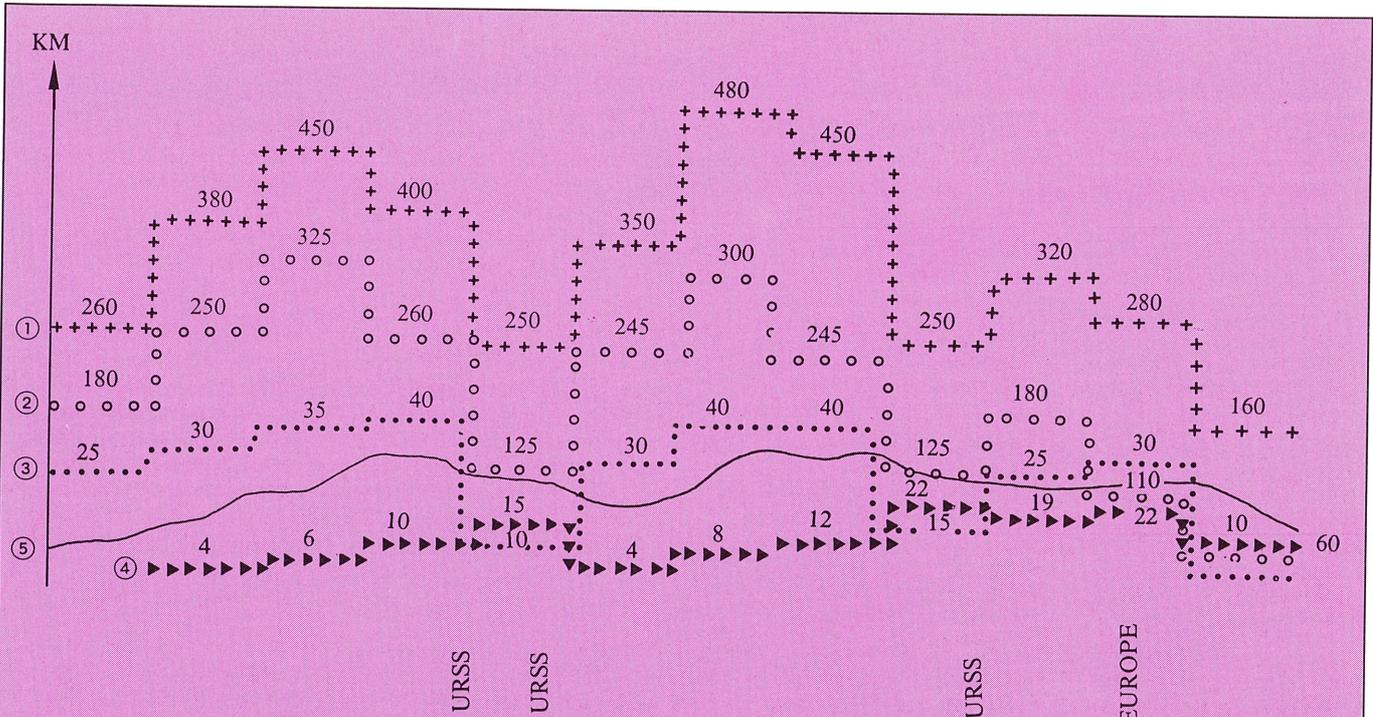
Il est difficile de quantifier l'entraînement de la force. On peut le faire soit en heures soit en kilomètres. Il est représenté sur le tableau par une courbe. Le travail anaérobie évolue avec les séances au cours du cycle annuel, les pics se situent en février et en juin, avec des volumes de 15 à 20 km, et en juin de 20 à 25 km.

Et maintenant, comment contrôlons-nous la marche de l'entraînement. Au cours de l'année, deux fois par mois nous effectuons un test, 6 fois 1000 m, récupération 10 à 15 minutes, allure du 1^{er} 1000 m 5 minutes, les suivants chaque fois 20 secondes plus vite. Après chaque 1000 m nous prélevons du sang pour les lactates.

Sur le tableau 3, vous voyez la courbe des lactates avec l'évolution de la vitesse. En partant du graphique nous établissons les allures en zone aérobie, mixte et anaérobie.



SAMOLENKO Ch. Europe 1986 - 2^e 1500 m
Ch. Monde 1987 - 1^{re} 3000 m
— 1987 - 1^{re} 1500 m
J. O. 1988 - 1^{re} 3000 m
— 1988 - 3^e 1500 m



OCT	NOV	DEC	JAN	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT
1 ^{re} étape de base			1 compétitions			2 ^e étape de base			Compt. prép.		Compétitions majeures
260	380	450	400	250	350	480	450	250	320	280	160
180	250	325	260	125	245	300	245	125	180	110	60
25	30	35	40	10	30	40	40	15	25	30	5
	4	6	10	15	4	8	12	22	19	22	10
55	90	84	90	100	71	132	153	88	90	128	85

- ① ++++ Volume aérobie en km - 4030/an
- ② o o o Volume aérobie-anaérobie en km - 2405/an
- ③ ····· Volume anaérobie en km - 325/an
- ④ ▶▶▶▶▶ Volume vitesse en km - 132/an
- ⑤ ——— Volume musculation en heures (courbe)

Tableau 2

— IMPORTANT —

AVIS À TOUS les entraîneurs, dirigeants et athlètes
CINQ Abonnements à la revue « A.E.F.A. »
 contractés, par un club, ou une seule personne,
 donneront droit à
un abonnement gratuit, pour 1990.

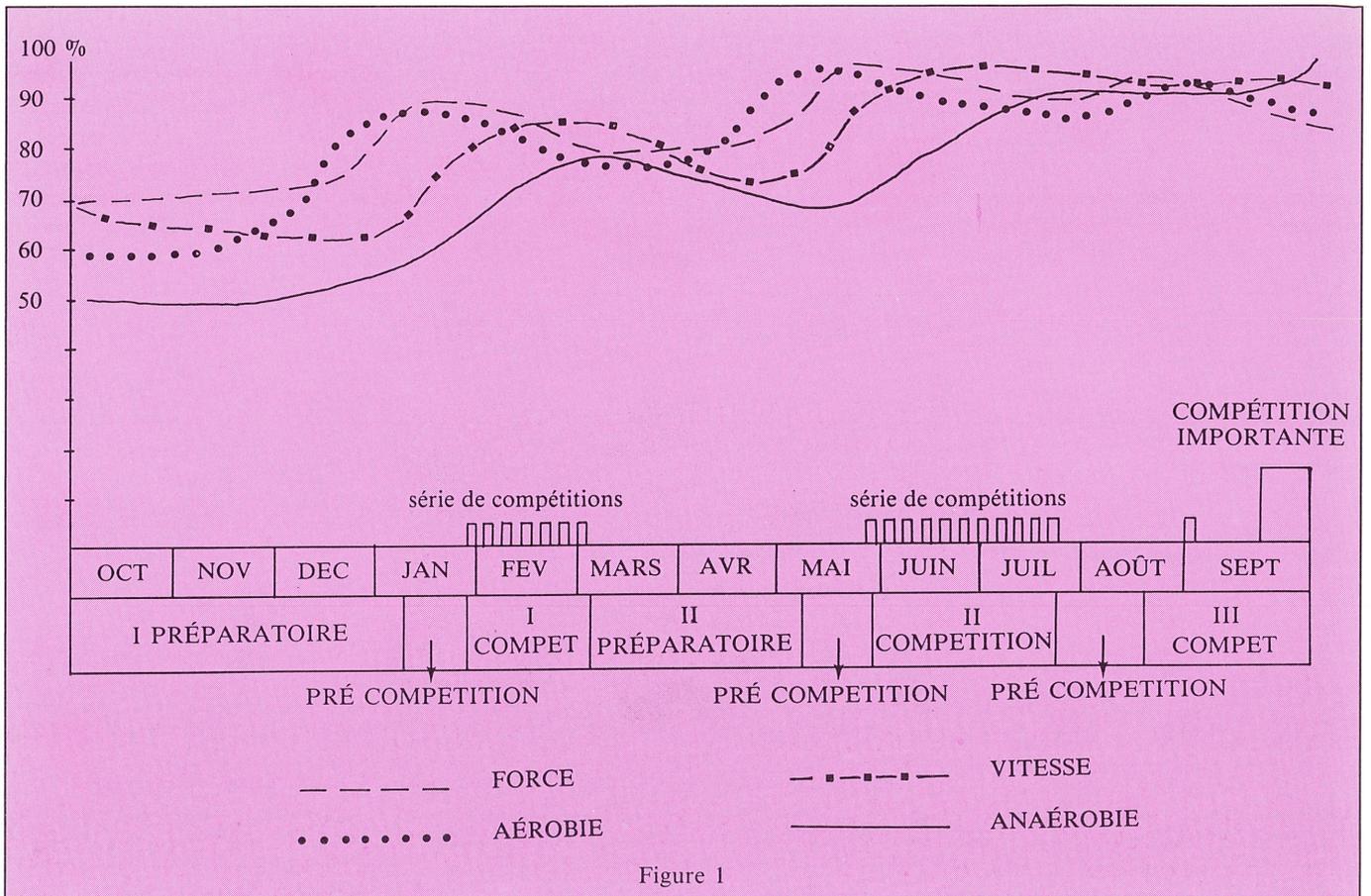


Figure 1

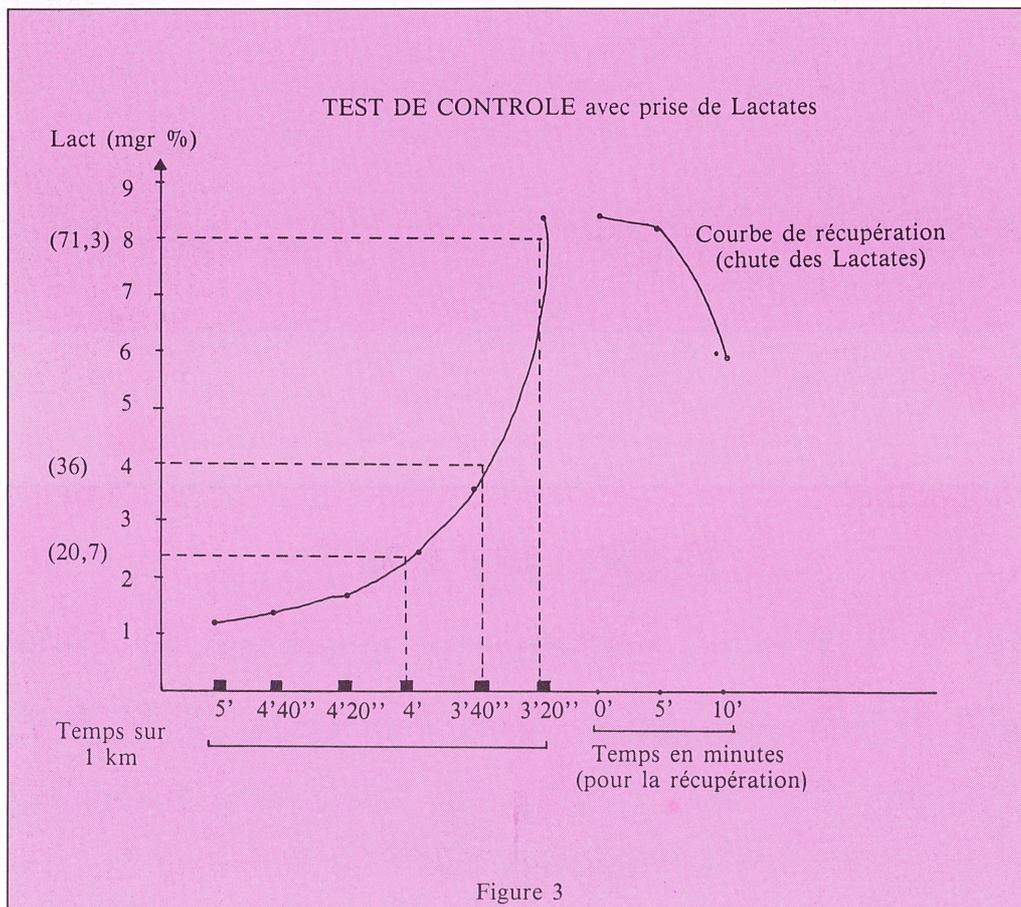


Figure 3