

Diplôme de préparateur physique FFBB 2013-2014 Analyse de l'activité

L'observation a porté sur l'analyse de l'activité d'un joueur Espagnol lors de la **finale des JO 2008: Juan Carlos Navarro n°10 puis Ricky Rubio n°6** lorsqu'il a remplacé le premier cité. Il s'agit donc d'une observation de l'activité d'un poste 2 ayant disputé l'intégralité du 1QT (Navarro 7'02 et Rubio 2'58). Pour ce fait, j'ai réalisé deux captures à l'aide de la vidéo du match et au fichier excel mis à disposition.

Capture 1:

- joueur en activité maximale
- autre
- hors champ de la caméra
- arrêt

Capture 2:

- TBI joueur en activité minimale
- autre
- joueur hors champ de la caméra
- arrêt

Voici donc les observations des résultats obtenus:

1) Capture n°1

Navarro + Rubio	Activité max	Autre	Hors champs	Arrêt
Durée totale sur 1QT	107.13 sec	413.81 sec	113.20 sec	702.96 sec ~ 19" / min
Durée totale sur 1'	10.14 sec	39.15 sec	10.71 sec	

La durée totale des activités dans le 1QT: $107.13 + 413.81 + 113.20 = 634.14$ sec (10.569 min)

Pour obtenir la durée de l'activité sur 1' de TJR, le calcul est le suivant:

- activité max

$$107.13 / 634.14 \times 60 = \mathbf{10.14 \text{ sec} / 1' \text{ d'activité}} \text{ --- } \sim \mathbf{16\%}$$

- autre

$$413.81 / 634.14 \times 60 = \mathbf{39.15 \text{ sec} / 1' \text{ d'activité}} \text{ --- } \sim \mathbf{65\%}$$

- Hors champ

$$113.20 / 634.14 \times 60 = \mathbf{10.71 \text{ sec} / 1' \text{ d'activité}} \text{ --- } \sim \mathbf{19\%}$$

Le TDM (TD1QT) = 107.13 + 413.81 + 113.20 + 702.96 = 1337.09 sec = 22'28 min

2) capture n°2

Navarro + Rubio	Activité min	Autre	Hors champs	Arrêt
Durée totale sur 1QT	206.55 sec	310.43 sec	114.18 sec	713.42 sec ~ 19" /min
Durée totale sur 1'	19.64 sec	29.51 sec	10.85 sec	

Donc les résultats obtenus sont les suivants:

En 1' d'activité, le joueur a 19.64 sec d'activité minimale, 29.51 sec sous autre, et il est hors champ de la caméra durant 10.85 sec

Quelques remarques:

Il est intéressant de constater que le joueur est autour des 20" sur une activité minimale alors que le chronomètre tourne (soit 1/3), mais cela ne signifie pas qu'il est inactif (corps à corps pour prendre la position préférentielle, contrôle de son vis à vis dans le 1c1, blocage au rebond, position aide défensive...)

On remarque que la durée moyenne des activités maximale est aux alentours de 1.91 secondes. Le joueur observé était en activité maximale sur 10.14 sec/par minute. Ce résultat me semble être cohérent étant donné qu'il s'agit d'un poste de jeu exposé à des activités maximales assez intenses et fréquentes. Certes nous sommes à 16% d'activité max, alors d'après les études qui ont été faites au sujet de l'analyse des efforts en basket, on devrait être dans la fourchette des 6" de sprint/1' d'activité, donc à 10% environ. Cet écart peut être expliqué par la ou les différentes composantes définies d'une activité maximale (qu'est-ce qui est réellement considéré comme étant une activité maximale?) Dans la capture, tous les sprints ont été pris en compte, les duels offensifs et défensifs porteurs de balle, les luttes pour les prises de positions préférentielles... de plus il s'agit de deux joueurs très actifs, Navarro orienté vers une activité maximale vers l'attaque et Rubio attaque et défense, et il s'agit d'une compétition de haut niveau, ce qui peut expliquer le résultat obtenu.

Le haut % d'activité maximale présent peut également s'expliquer par le fait qu'il s'agit du 1er QT d'une finale Olympic, donc énormément d'intensité dès les premiers instants du match. Ce pourcentage diminue au fil des quart-temps. Cette diminution est au profit de la récupération.

Un autre point est pertinent à relever, c'est l'activité «autre» qui est très conséquente. Dans la capture 1, on est autour des 40" et dans la seconde capture vers les 30". Dans la compétition de haut niveau, il y a beaucoup de courses et de déplacements de moyenne intensité au détriment de la marche et des arrêts.

Une fois de plus il est fort probable que l'on trouve des différences dans les 4 rubriques analysées, en fonction de la précision des situations spécifiques non prises en compte dans mon protocole d'observation et de capture.

Tous ces résultats sont tous d'une grande importance si l'on veut comprendre les contraintes qui pèsent sur les joueurs et les conséquences de la mise en place d'une programmation d'entraînement optimale. Il est important de faire (parfois) le travail technique sous une contrainte physique importante et proche de celle que l'on trouve au match, afin d'éviter de perdre de l'efficacité technique lorsque l'engagement athlétique devient conséquent.

Grâce à ce genre d'observation d'efforts, il est intéressant de se poser la question sur la place accordée aux efforts maximaux, à leurs répétitions dans le temps, qu'est-ce qu'on devrait privilégier dans l'entraînement, vitesse linéaire, multidirectionnelle, spécifiques... L'aspect "durée, fréquence et répétition" des sprints est primordial et mérite toute attention d'un préparateur physique dans sa planification d'entraînement et son développement.

L'effort du joueur se caractérise donc par la variabilité de l'intensité, de la durée et des répétitions et c'est le développement couplé et la capacité à mobiliser les filières anaérobie lactique et aérobie qui constituent un facteur déterminant de la performance en basketball.