

La Préparation Physique estivale

Afin de préparer la saison et de se donner les moyens d'atteindre notre objectif commun, l'accèsion Ligue, (à court terme la qualification, à moyen terme réaliser une bonne saison) pour cette première année en catégorie -17, il est désormais nécessaire de se préparer physiquement et suffisamment tôt dans la saison.

Trois mois d'inactivité représenteraient automatiquement une baisse de vos acquis physiques, de votre forme pour aborder la saison de compétition qui débutera tôt et nécessitera d'être prêt sur le plan physique.

De plus, toute joueuse de handball ambitieuse et désireuse de progresser doit passer, comme pour toute activité sportive par un développement et un maintien de son capital physique pour ensuite appréhender le travail technico tactique plus facilement.

Le travail que vous effectuerez donc cet été nous permettra de vous récupérer en bonne forme pour le stage de début de saison, d'aborder plus rapidement la phase « ballon » bref de débuter dans les meilleures conditions possibles.

L'intensité du stage, son contenu, ses objectifs nécessite que vous arriviez en ayant effectué votre préparation individuelle. Cela vous évitera de vous blesser et permettra à tout le groupe d'avancer plus rapidement.

Alors si vous êtes motivées, même s'il fait chaud, même si vous êtes sur votre lieu de vacances ne perdez pas de vue votre objectif et essayer de faire le maximum !

Bien sûr lorsque vous faites une séance, faites la correctement, sinon elle ne vous apportera aucun bénéfice ; seul celui de vous avoir donné l'illusion de faire quelque chose...

Avant d'aborder la Préparation Physique quelques principes et conseils à retenir :

- Essayer de faire votre préparation si vous êtes en vacance le matin aux heures les moins chaudes et mentalement pour le reste de votre journée ce sera une préoccupation en moins que si vous deviez attendre le soir. (Conseil d'expérience !)
- L'échauffement est indispensable échauffement articulaire avant la séance et plus pour les séances les plus courtes ou avec accélérations.
- S'hydrater pendant et après l'effort !!!
- Utiliser des chaussures adaptées pour courir à l'extérieur
- Respecter le temps indiqué, respecter le nombre de séries, de répétitions et aussi le temps de récupération. (La récupération fait partie intégrante du travail)
- S'étirer
- Ne pas « sauter » de séance respecter le suivi du programme même si vous deviez commencer plus tard ou être en retard au cours du programme (le contenu des séances se suivent et s'assemblent, cohérence physiologique)
- Enfin si vous êtes en difficulté sur les répétitions diminuez car il est préférable de réduire plutôt que de mal faire
- Dernier conseil bien lire votre séance à faire la mémoriser pour l'effectuer !

Maintenant à vous de jouer...

Bon courage !

Delphine

**Durant le mois précédant la programmation il est conseillé de bouger par des activités diverses telles le vélo, la piscine (pour nager !), le tennis etc... le farniente ne suffira pas !!*

« Je ne serai pas joignable du 30/07 au 17/08 »