

Bobsleigh CANADA Skeleton Programme national de skeleton Protocoles de contrôle sportif

OBJECTIF

La stature physique, la vitesse et la force sont les principales caractéristiques athlétiques d'un athlète de skeleton. Les protocoles de tests athlétiques du Programme national de skeleton (PNS) de Bobsleigh Canada Skeleton (BCS) sont conçus pour identifier, évaluer et suivre quantitativement les fondements athlétiques de tous les athlètes de skeleton de l'équipe nationale actuelle et potentielle. Les données des tests athlétiques sont utilisées pour aider à identifier les lacunes de performance athlétique dans le cadre de l'élaboration du plan de performance individuel de l'athlète (PPI).

1. ANTHROPOMÉTRIQUE

Taille et masse

La taille et la masse corporelle du sportif seront enregistrées au début du contrôle sportif comme suit :

- a. La hauteur est mesurée en centimètres (cm).
- b. La masse corporelle est mesurée en kilogrammes (kg).

2. VITESSE

60m Sprint

Le sprint de 60 mètres, avec des intervalles de 15, 30, 45 et 60 mètres, est utilisé pour évaluer à la fois le développement de la vitesse et la vitesse maximale. Notamment, le temps d'intervalle de 30 m est utilisé pour la mesure "NSP Sprint Standard". La mesure "30m Fly" est calculée en soustrayant le temps d'intervalle de 30m du temps d'arrivée de 60m. Le protocole de test du sprint de 60 m est le suivant :

- a. L'athlète dispose d'un maximum de 3 tentatives.
- b. Les feux de départ à 0 m sont placés sur des trépieds à la hauteur la plus basse, à une distance minimale d'une largeur de voie. Les feux d'intervalle de 15m, 30m, 45m et 60m sont montés sur des trépieds à la hauteur la plus élevée et placés à une distance minimale d'une largeur de voie ou de la même manière que les feux de départ à 0m.
- c. Une boîte de départ est mesurée et clairement indiquée à 1m derrière la marque de 0m désignée. L'athlète part d'une position à deux points, en gardant tout le pied avant à l'intérieur de la boîte d'un mètre, le talon du pied avant étant complètement dégagé de la bande de la boîte de départ.
- d. L'athlète doit partir d'une position statique et toute initiation de mouvement ne peut se faire que vers l'avant.
- e. Le pied avant doit rester en contact avec le sol jusqu'à ce que l'athlète ait amorcé un mouvement vers l'avant.
- f. L'orientation de l'athlète doit être telle qu'une ligne verticale est tracée à partir de la pointe du pied principal, tandis que les épaules restent alignées ou en avant de ce plan. Il est interdit de déplacer le poids du corps de l'athlète vers l'arrière avant de commencer ou de commencer avec les épaules placées derrière les orteils du pied principal. Ceci est connu sous le nom de "rock back" et invalidera le test.

3. FORCE ABSOLUE

Power Clean : 1 Rep Max

L'athlète dispose d'un maximum de 3 tentatives pour un 1 Rep Max (1RM). L'athlète doit informer le testeur avant chaque tentative de 1RM afin que les résultats puissent être enregistrés comme officiels. Le protocole de test du Power Clean est le suivant :

- a. L'athlète tire un haltère du sol pour l'attraper dans un "Front Rack", à la hauteur des épaules.
- b. La barre doit être prise en demi-squat, au niveau ou au-dessus d'une position où le haut de la cuisse de l'athlète est parallèle au sol. L'athlète se relève pour prendre une posture complète tout en gardant le contrôle pour un minimum de deux comptes.
- c. Des sangles d'haltérophilie, des ceintures, des chaussures et des genouillères peuvent être utilisées.

4. RÉSISTANCE ÉLASTIQUE

Pour tous les tests de force élastique, l'athlète aura droit à un maximum de 3 essais. L'ordre des tests peut varier en fonction du calendrier du camp d'entraînement et/ou de l'installation. Les protocoles des tests de force élastique sont les suivants :

Coup de pied inférieur en avant

- a. Les athlètes masculins utilisent un ballon de 5 kg et les athlètes féminins un ballon de 4 kg.
- b. L'athlète se place en position de double jambe, les orteils derrière une ligne de départ désignée.
- c. L'athlète plonge à une profondeur non prédéterminée, tout en tenant le med-ball à deux mains devant le corps, et lance immédiatement le ballon vers l'avant aussi loin que possible.
- d. Aucun pas ou mouvement de pied supplémentaire ne sera autorisé avant de lancer le med-ball.
- e. L'athlète peut sauter ou courir au-dessus de la ligne après le lancer.
- f. La distance de lancer est mesurée à partir de l'aspect arrière de la ligne de départ jusqu'au point de contact le plus proche, par rapport à l'aspect arrière de la ligne de départ, auquel le testeur détermine que le med-ball touche le sol pour la première fois.

Saut en longueur debout

- a. L'athlète doit se placer en position de double jambe, les orteils derrière une ligne de départ désignée.
- b. L'athlète plonge à une profondeur non prédéterminée et saute immédiatement vers l'avant aussi loin que possible.
- c. Les pieds doivent rester immobiles avant le saut.
- d. L'athlète doit maintenir la position de réception jusqu'à ce que le testeur puisse déterminer avec précision le point de contact le plus proche de la ligne de départ.
- e. La distance de saut est mesurée de l'arrière de la ligne de départ au point de contact le plus proche, par rapport à l'arrière de la ligne de départ.
- f. L'athlète qui recule après la réception, tombe en arrière ou touche le sol avec la main derrière le talon, est considéré comme une tentative manquée et aucun résultat n'est enregistré.