



Detlef Glenz, un entraîneur allemand créatif et explosif !

« SI VOUS VOULEZ REJOINDRE L'ÉQUIPE ALLEMANDE DE TIR VITESSE, VOUS DEVEZ ÊTRE CAPABLE DE JONGLER ! »

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette newsletter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenu mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

En ce début de l'année 2021, j'ai choisi de partager avec vous une interview intéressante conduite par la DSB (Fédération Allemande de Tir) avec l'entraîneur Pistolet vitesse de l'équipe Allemande (et notamment de Christian Reitz, probablement le tireur vitesse le plus titré au monde) sur la coordination.

JONGLER

Jongler, jouer aux fléchettes, au tennis de table - pour Detlef Glenz, entraîneur fédéral pour le pistolet vitesse, cela fait également partie de la formation du tireur.

Parce que cela favorise un aspect important : la coordination. Dans l'interview, Detlef Glenz parle de l'importance de la coordination pour le tir et de la meilleure façon de l'entraîner.

IMPORTANT DE LA COORDINATION

« Plus une discipline est dynamique et plus la séquence de mouvements est complexe, plus la coordination est importante.

Dans le tir couché, la coordination est probablement moins importante que, par exemple, dans tir au plateau, bien qu'elle ne soit pas négligeable pour autant.

Pour ce faire, vous devez être extrêmement précis dans les gestes que vous effectuez. »

Avec le tir vitesse, beaucoup de gestes doivent être coordonnés les uns avec les autres. »

COMMENT LA TRAVAILLER

« Le jonglage fait partie de notre formation de base. Tout le monde doit savoir le faire. **Le tir est une coordination à 100%.** »

Avec combien de balles pouvez-vous jongler vous-même ?

« Avec trois balles. Mais en tant qu'entraîneur, je n'ai pas besoin d'être meilleur partout que mes athlètes. J'ai juste besoin de savoir comment faire. Si je pouvais tirer aussi bien que mes athlètes, je serais le champion olympique. »



Mental-Objectif-Perf.

Newsletter N° 74

JANVIER 2021

LE MEILLEUR JONGLEUR ?

« Je pense à Christian Reitz et Aaron Sauter. Ce sont nos meilleurs jongleurs, mais cela ne signifie pas automatiquement qu'ils sont toujours les meilleurs tireurs. »

POURQUOI LE JONGLAGE ?

« Dans le tir, beaucoup de choses tournent autour de la coordination œil (visée) et doigt (lâcher). Même chez les juniors, nous travaillons la coordination en jouant aux fléchettes, en empilant des tasses ou au tennis de table.

Le jonglage en fait également partie et c'est quelque chose qui s'apprend rapidement et facilement et qui peut être utilisé pour s'activer, juste avant la compétition et pour aiguïser ses sens. Lancer des balles et faire de petits tests de réactivité font partie de notre programme d'échauffement.

Et cela commence tôt dès le club, mais au plus tard, quand quelqu'un rejoint l'équipe C, je demande à ce qu'il puisse jongler. C'est amusant aussi, vous riez et vous diminuez la tension avant la compétition. »

L'ENTRAÎNEMENT A LA COORDINATION

« Chaque série que nous tirons est un travail de la coordination ! Si je ne sais pas coordonner mon geste, rien ne pourra avancer.

Avec l'entraînement au tir, je travaille déjà ma coordination, car c'est la connexion de phases individuelles qui produit une séquence harmonieuse de mouvements. Chaque série doit donc être coordonnée. »

COMMENT ENTRAÎNER CHAQUE GESTE ?

Entraînez-vous chaque geste séparément et ensuite les recomposez-vous ? Ou pratiquez-vous toujours la séquence complète des gestes ?

« Nous nous entraînons de facile à difficile et de simple à complexe.

Par exemple, le mouvement du doigt est plus une priorité dans le secteur junior que chez les adultes.

Par conséquent cela se travaille déjà séparément, car il ne s'agit pas d'appuyer rapidement sur la queue de détente, mais plutôt de relâcher la queue de détente rapidement.

Beaucoup font l'erreur au début, en appuyant avec le doigt rapidement mais en le relâchant lentement. Vous devez appuyer avec votre doigt rapidement et le relâcher de manière contrôlée.

Il s'agit d'un domaine complexe de la coordination. »

« **Le tir est une coordination à 100%.** »

LA CAPACITE DE REACTIVITE

L'une des compétences de coordination dont un tireur vitesse a besoin est sa capacité à réagir ...

« Nous les formons avec le programme informatique 'Steps'. Des réactions simples et instinctives peuvent être ainsi testées et entraînées.

Par exemple, vous devez cliquer sur des points qui apparaissent soudainement sur le moniteur avec la souris. Il a été démontré que les tireurs vitesse ont généralement une bonne réactivité.

Mais les tireurs au plateau sont tout aussi bons en ce qui concerne les temps de réaction et d'anticipation.

Chez les débutants, vous pouvez travailler avec des trucs simples, tel que le partenaire d'entraînement qui lâche simplement une balle et l'autre doit l'attraper.

TEMPS DE REACTION ET PERFORMANCE

Peut-on dire : meilleurs sont les temps de réaction, meilleures sont les performances du tireur ?

« Non. C'est l'un des nombreux facteurs. À quoi sert un temps de réponse rapide si vous ne savez pas quoi en faire ?

Il y a la réaction simple à un signal simple, mais ce qui est également crucial, c'est la réaction avec discrimination, savoir si elle est rouge ou verte, afin que je puisse traiter les informations que je reçois. Ce qui est également crucial, c'est la compréhension.

Il y a des athlètes qui ne sont pas exceptionnels dans leur temps de réaction, mais qui sont toujours dans le top absolu.

Il est important que vous soyez bon partout et que vous n'ayez aucune faiblesse. Inutile d'avoir la classe mondiale en termes de temps de réponse et d'être un escargot en termes de vitesse de traitement de l'information.

Un Christian Reitz a bien sûr d'excellentes capacités en coordination, mais ce n'est pas tout. »

LA MEILLEUR COMPETENCE DE COORDINATION

Quelles compétences en coordination considérez-vous comme les plus importantes dans le tir sportif ?

« Il n'y a pas aucune caractéristique qui soit décisive mais vous ne devez pas avoir de faiblesse. »

IMPACT DE LA COORDINATION SUR LA PERFORMANCE

« Une très bonne coordination globale signifie que les conditions sont bonnes pour obtenir un résultat en cible. Bien sûr, les capacités mentales, jouent également un rôle. Mais l'un ne fonctionne pas sans l'autre.

Rien ne fonctionne sans coordination. Vous ne pouvez pas prendre une tasse de café sans coordination.

Chaque série, chaque coup nécessite un haut degré de coordination. »

LA COVID 19

Pour le moment, la plupart des tireurs ne sont pas autorisés à se rendre sur le stand de tir.

Comment pouvez-vous entraîner votre coordination à la maison ?

« Je ne suis pas fan des jeux informatiques qui nécessitent également de la coordination et de la réaction.

Je préférerais que les enfants sautent à la corde ou fassent des sauts périlleux en avant et en arrière. Il s'agit de toute forme de mouvement.

Et ce sont précisément des activités générales comme le tennis de table, le jonglage et l'empilement de tasses qui vous aideront en fin de compte à entraîner vos compétences de coordination.

En fin de compte, ce qui compte, c'est le résultat en cible. Et : C'est celui qui fait des points qui a raison. »

UN DERNIER CONSEIL

« Commencez tôt à développer des compétences de coordination, car les bases se construisent quand on est jeune. Et quiconque veut rejoindre l'équipe de tir vitesse doit apprendre à jongler. »

TIREURS :

Tout est dit dans cette interview sur les compétences nécessaires au tir et que l'on oublie parfois au profit de la pure technique ou du matériel :

Le tir est un acte de coordination à 100% (entre visée et lâcher, c'est-à-dire entre ce que je vois et ce que je fais).

Le plus important est de mettre le plomb au milieu ... peu importe comment, certes, mais la capacité à répéter cela nécessite de respecter des fondamentaux et de les travailler !

Bon entraînement et commencez avec des tasses en plastique !