



Biathlon Canada

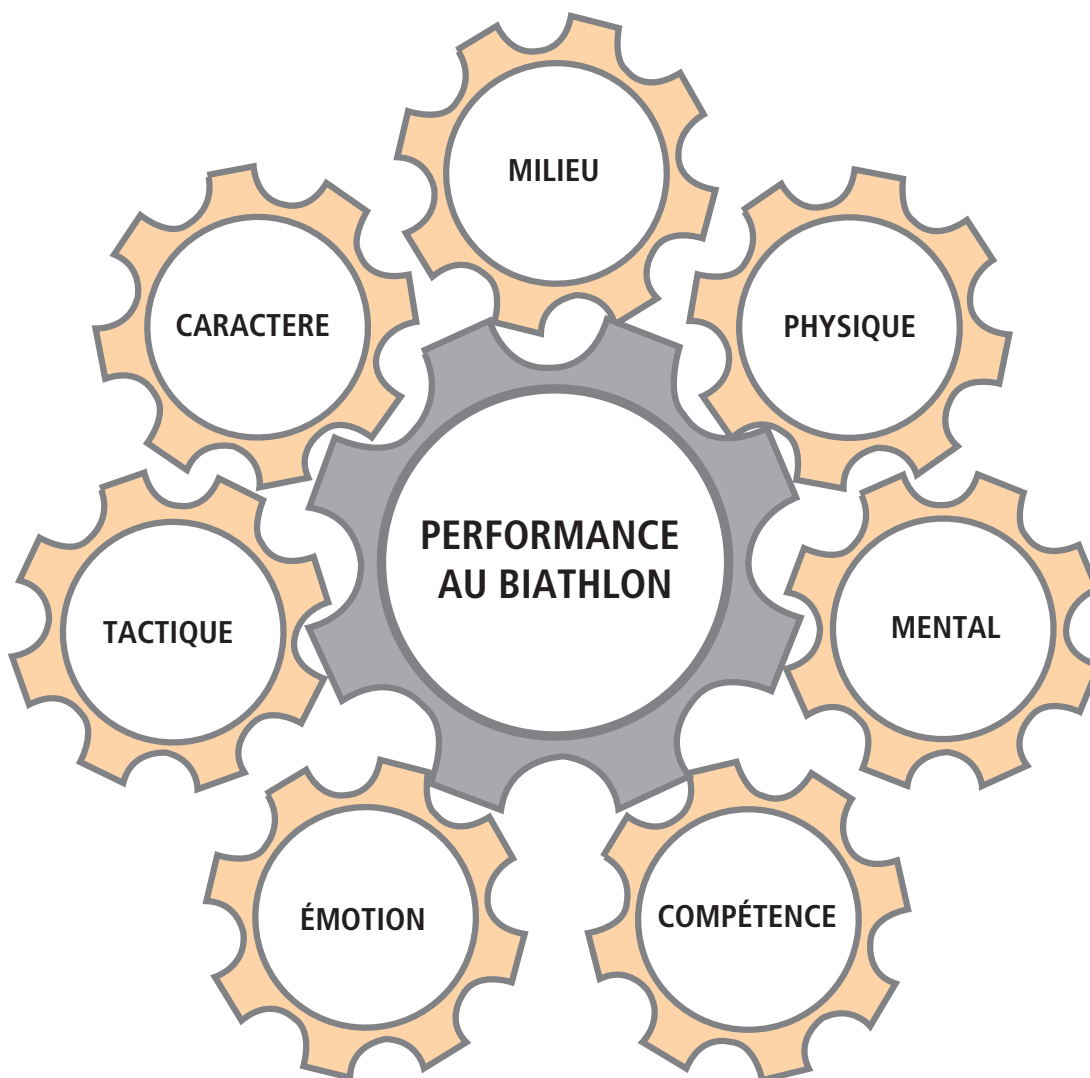
Volume 2 : Programme DLTA de Biathlon Canada

Planifier pour la poursuite de l'excellence en sport et le mieux-être des Canadiens



Le Volume 1 du modèle DLTA de Biathlon Canada fournit le cadre scientifique et théorique pour le développement d'athlète à long terme, adapté au contexte du Biathlon. Volume 2 représente l'expression des principes du Volume 1 dans un modèle de programme concret, pour établir les paramètres pour le développement de programme par les entraîneurs de biathlon au Canada. Le modèle de programme, DLTA-P, donne le cadre pratique au sein duquel on peut entraîner les athlètes ayant complété le programme d'entraînement à l'entraînement et entrant dans le milieu compétitif de la phase d'entraînement à l'entraînement et les phases ultérieures.

Comme on l'a dit précédemment, le biathlon est un sport d'endurance à développement tardif, incluant une composante mentale importante et un jeu de compétences contrastantes. Il faut beaucoup d'années pour que les participants deviennent des athlètes matures et maîtrisent une variété de caractéristiques étroitement liées.



Modèle de l'athlète total, adapté d'stvan Bayli, 2004

Le modèle pratique suivant offre une approche systématique au développement de l'athlète, basée sur quatre piliers de performance: les éléments physique, technique, mental et tactiques des plans à long terme.

Les tables présentent un résumé du développement physiologique, technique et mental, ainsi que les compétences athlétiques, les compétences de ski et les compétences de tir. La séquence et les créneaux d'opportunité d'entraînement se basent sur les données fournies dans les séquences de développement tracées dans la première partie. La tactique est considérée comme partie intégrante des programmes techniques et mentaux, car la tactique exige une attention particulière dans chacun de ces contextes; l'habileté tactique se développe comme une partie très individualisée du programme d'un athlète.

Les tables suggèrent le calendrier et le cadre optimaux pour le programme de développement d'athlète à long terme (P-DLTA)