

Protocoles des tests de Combiné de Volleyball Canada



Taille

L'athlète étant sans chaussures, les talons, le haut du dos et l'arrière de la tête étant à plat contre un mur, un objet plat sera utilisé pour marquer le sommet de la tête de l'athlète sur le mur. Cette marque sera mesurée à partir du sol pour déterminer la taille de l'athlète.

Envergure des bras

Les talons, le haut du dos et l'arrière de la tête de l'athlète étant à plat contre un mur, l'athlète tend les deux bras aussi largement que possible. L'endroit où chaque majeur peut atteindre et maintenir le contact sera marqué et mesuré pour déterminer l'envergure des bras de l'athlète.

Portée à deux mains

L'athlète, chaussures aux pieds, se place face au mur et tend les bras aussi haut que possible avec les deux mains. L'endroit où chaque majeur peut atteindre et maintenir le contact sera marqué et mesuré pour la portée à deux mains de l'athlète.

Portée à une main

Avec ses chaussures, l'athlète se tient perpendiculairement au mur et tend le bras aussi haut que possible avec sa main dominante. L'endroit où le majeur peut atteindre et maintenir le contact sera marqué et mesuré pour la portée à une main de l'athlète.

Saut en contre-mouvement - Bande PUSH

L'athlète doit simultanément fléchir ses hanches, ses genoux et ses chevilles vers le sol, puis sauter verticalement avec force, en visant une hauteur maximale. Tout en portant une bande PUSH, l'athlète se laisse ensuite tomber à une profondeur correspondant à sa technique de saut « normale ». Il doit s'agir d'un saut « normal » dans son contexte. L'athlète doit « absorber » l'atterrissage en fléchissant les hanches, les genoux et les chevilles, tout en maintenant cette position d'atterrissage pendant deux secondes dans une position stable.

10/5 Indice de force réactive (RSI) - Bande PUSH

L'athlète se tient debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et les mains sur les hanches. En portant une bande PUSH, l'athlète sautera verticalement en gardant les mains sur les hanches. Il effectuera 10 répétitions aussi vite qu'il le peut, en sautant immédiatement après l'atterrissage pour chaque saut. L'athlète doit « absorber » son atterrissage en fléchissant les hanches, les genoux et les chevilles, tout en maintenant un bon rythme.

Touche de contre avec bande PUSH

L'athlète se tient debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et les mains devant la poitrine, paumes vers l'avant. Tout en portant une bande PUSH et sans balancer les bras, l'athlète doit simultanément fléchir les hanches, les genoux et les chevilles vers le sol, puis sauter verticalement avec force, en visant une hauteur maximale. L'athlète tend les mains ensemble comme s'il

Protocoles des tests de Combiné de Volleyball Canada



effectuait un contre. Les paumes doivent rester visibles et être tournées vers l'extérieur pendant toute la durée du mouvement. L'athlète doit « absorber » son atterrissage en fléchissant les hanches, les genoux et les chevilles, tout en maintenant cette position d'atterrissage pendant deux secondes dans une position stable.

Hauteur à l'attaque

L'athlète se positionne à la distance souhaitée de l'appareil Vertec et effectue une approche complète d'attaque en touchant le point le plus haut possible de l'appareil Vertec. L'athlète recevra ensuite des indications sur l'endroit où il doit placer son départ afin d'atteindre la hauteur maximale. Les sauts sont effectués jusqu'à ce que trois tentatives consécutives soient manquées, avec 15 à 20 secondes de repos entre chaque saut. Le point le plus haut touché sera enregistré.

Agilité pro

L'athlète se prépare en position trois points, la jambe avant sur la ligne de départ et les pieds écartés de la largeur des épaules. Le pied de tête détermine la direction dans laquelle l'athlète doit se déplacer. Par exemple, si le participant va à droite, son pied droit sera sur la ligne de départ, son pied gauche sur la ligne médiane et sa main droite sera sur le sol entre ses pieds. Il accélère au maximum vers l'avant sur trois mètres, touche la ligne avec son pied avant, change de direction et court sur six mètres, touche la ligne avec son pied avant, change de direction et court sur trois mètres jusqu'à la ligne d'arrivée. L'athlète effectue un minimum de deux efforts dans chaque direction.

Vélocité du service

L'athlète servira de l'endroit de son choix le long de la ligne de fond, en frappant son service préféré. S'il possède à la fois un service flottant en suspension et un service sauté flottant, deux tours peuvent être acceptés. L'athlète effectue huit services, les trois meilleurs étant enregistrés. L'athlète doit pouvoir se reposer entre chaque service. Un entraîneur se tiendra sur la ligne de fond opposée, tenant un pistolet radar et enregistrant la vitesse maximale.

Vélocité de l'attaque

L'athlète doit frapper une passe d'attaque haute placée par un passeur depuis la ligne des trois mètres. Le ballon doit atterrir dans les quatre mètres arrière du terrain et à quatre mètres de la ligne de touche. L'athlète exécutera huit attaques, les trois meilleures étant enregistrées. L'athlète bénéficie d'un repos suffisant entre chaque service. Un entraîneur se tiendra dans le coin du terrain, tenant un pistolet radar et enregistrant la vitesse maximale.