

Protocoles régissant les évaluations des qualités physiques lors du Combiné de Volleyball Canada



Taille

Déchaussé, l'athlète doit avoir les talons, le haut du dos et l'arrière de la tête en position face au mur; un objet plat sera utilisé pour marquer le sommet de sa tête 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 étant en position face au mur, l'athlète doit tendre les deux bras de façon à les écarter le plus possible. Le point maximal où chaque majeur peut arriver tout en restant en contact avec le mur sera marqué et mesuré pour déterminer l'envergure des bras de l'athlète.

Portée à deux mains

L'athlète chaussé doit se tenir face au mur et tendre les deux bras et mains aussi haut que possible. Le point maximal où chaque majeur peut arriver tout en restant en contact avec le mur sera marqué et mesuré pour déterminer la portée à deux mains de l'athlète.

Portée à une main

L'athlète chaussé doit se tenir perpendiculairement au mur et tendre le bras de sa main dominante aussi haut que possible. Le point maximal où chaque majeur peut arriver tout en restant en contact avec le mur sera marqué et mesuré pour déterminer la portée à une main de l'athlète.

Saut en contre-mouvement - Bande PUSH

L'athlète doit fléchir simultanément les hanches, les genoux et les chevilles vers le sol, puis sauter à la verticale avec force de façon à atteindre la hauteur maximale. Tout en portant une bande PUSH, l'athlète doit se laisser ensuite tomber à une profondeur correspondant à sa technique de saut « normale ». Cela doit être d'un saut « normal » dans l'ensemble. L'athlète doit « amortir » l'impact à la réception en fléchissant les hanches, les genoux et les chevilles, tout en restant dans cette position d'atterrissage pendant deux secondes de manière stable.

Indice de force réactive 10/5 - Bande PUSH

L'athlète doit se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et les mains sur les hanches. En portant une bande PUSH, l'athlète doit sauter à la verticale en gardant les mains sur les hanches. Il doit sauter à 10 reprises aussi vite que possible, immédiatement après l'atterrissage de chaque saut. L'athlète doit « amortir » l'impact à la réception en fléchissant les hanches, les genoux et les chevilles, tout en maintenant un bon rythme.

Hauteur au contre - Bande PUSH

Protocoles régissant les évaluations des qualités physiques lors du Combiné de Volleyball Canada



L'athlète doit se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et les mains devant la poitrine, paumes tournées vers l'avant. Tout en portant une bande PUSH et sans balancer les bras, l'athlète doit fléchir simultanément les hanches, les genoux et les chevilles vers le sol, puis sauter à la verticale avec force de façon à atteindre la hauteur maximale. L'athlète tend les mains ensemble comme pour contrer. Les paumes doivent rester en évidence et être tournées vers l'extérieur pendant toute la durée du mouvement. L'athlète doit « amortir » l'impact à la réception en fléchissant les hanches, les genoux et les chevilles, tout en restant dans cette position d'atterrissage pendant deux secondes de manière stable.

Hauteur à l'attaque

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

Agilité pro

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

Vélocité du service

L'athlète doit servir depuis le point de son choix le long de la ligne de fond, en faisant son meilleur service. Si l'athlète a droit à un service flottant et smashé, deux tours peuvent être acceptés. L'athlète effectue huit services, les trois meilleurs étant enregistrés. L'athlète doit se reposer suffisamment entre les services. L'entraîneur tenant le pistolet radar pour enregistrer la vitesse maximale doit se tenir sur la ligne de fond opposée.

Vélocité en attaque

L'athlète doit frapper une passe d'attaque haute d'un passeur à partir de la ligne des 3 mètres. Le ballon doit atterrir dans les quatre derniers mètres du terrain et à quatre mètres de la ligne de touche. L'athlète doit effectuer huit smashes, les trois meilleurs étant enregistrés. L'athlète doit se reposer suffisamment entre les services. L'entraîneur tenant un pistolet radar pour enregistrer la vitesse maximale doit se tenir sur le coin de la diagonale du terrain.