

Philosophy.



BoingVERT

***Vous n'avez pas le programme complet.**

Pour avoir le programme complet, vous devez activez votre adhésion BoingVERT Jump Society. Ce site n'est réservé qu'aux adhérents, et aux invités (si vous n'avez pas acheté BoingVERT Blast Off ! Alors le programme que vous avez n'est pas complet.)

Il y'a des exercices additionnels et uniques qui ne font pas partis du programme mais qui ne sont pas inclus dans ces fichiers PDF.

Chaque exercice doit être fait correctement, comme il a été démontré dans les vidéos.

En plus des exercices, les informations diététiques dont vous avez besoin pour maximiser votre potentiel vertical sont localisé dans le site réservé uniquement aux adhérents.

***REMARQUE : Si vous n'avez pas acheté BoingVERT Blast Off !**

Vous n'avez pas le programme complet.

*Infractions aux droits d'auteur

Avec l'achat du programme BoingVERT Blast Off ! Vous vous engagez à ne pas partager ce programme illégalement.

Chaque document est chiffré et peut être retracé ou relié à l'adresse email par laquelle il a été acheté.

L'infraction aux droits d'auteur est l'acte de violation des droits exclusifs réservés au titulaire, qui lui sont accordés par la loi fédérale sur les droits d'auteur.

***REMARQUE : Les sanctions judiciaires en matière de contrefaçon ou de violations sont :**

Pour chaque acte de violation, la loi accorde entre 200\$ et 150000\$ de sanctions.

Le contrefacteur allégué paie pour tous les frais d'avocat et de cour.

Le contrefacteur paie le montant réel des dommages-intérêts et des profits. La Cour supérieure peut délivrer une injonction pour mettre fin aux actes délictueux.

La cour peut saisir ou confisquer les œuvres illégalement partagées.

(Le contrefacteur peut se voir imposé une peine d'emprisonnement)

Brochure de philosophie de BoingVERT

Lettre d'introduction de la part de Dr. Jump

A propos du créateur du programme

Section 1- Introduction

Section 2 – cours de science de Dr. Jump

Section 3 – philosophie de BoingVERT

Section 4 –Programme de BoingVERT

Références*

*Appliquer à tous les matériaux dans le système BoingVERT Blast Off Jump

Lettre d'introduction de Dr. Jump

Cher athlète BoingVERT,

Félicitation, vous avez entre les mains ce qui va changer la manière dont vous sautez, et qui va vous permettre d'atteindre des hauteurs que vous n'avez jamais imaginé d'atteindre jusqu'à présent, et je peux vous le promettre personnellement.

Avec un peigne fin, j'ai ravagé toute recherche concernant la détente, qui pouvait me tomber sous la main sur le sujet. Je ne me suis pas contenté seulement à lecture de ces recherches, je l'ai aussi compilé, analysé, et étudié. Ensuite, j'ai eu la chance unique d'écouter et passer du temps avec certains des experts, des spécialistes du sport, et des entraîneurs les plus réputés et les plus extraordinaires dans le domaine. J'ai été très influencé par leurs constatations dont vous pouvez bénéficier à votre tour.

J'ai passé des heures à analyser et à disséquer cette chose qui permet aux élites de la détente d'effectuer, d'accomplir et avoir des niveaux surhumains au saut.

Et finalement, j'ai testé toutes les théories concernant les athlètes de tous les niveaux, pour que je puisse formuler les théories optimales de l'entraînement quant à l'accroissement de la performance de la détente. Tout cela a été fait en quête de changer la manière dont les performances du saut sont abordées dans le monde entier. Ainsi, je suis très excité d'avoir eu cette opportunité de vous joindre et surtout de vous montrer les méthodes reconnues et démontrées de la détente.

J'ai souvent dit que je ne vais jamais créer un programme d'entraînement du saut. Bon j'ai appris finalement qu'il ne faut jamais dire jamais.

Quand j'ai été abordé par les membres de l'équipe FH GLOBAL, concernant le développement du programme BoingVERT, j'ai pu, immédiatement ressentir leur passion et énergie à donner à chacun des membres et athlètes de BoingVERT tous les privilèges à apprendre à sauter. Ils auraient pu opter pour une approche moins délicate ; recyclé, prédictible, qui ne fait aucune preuve d'originalité, et qui aurait pu être beaucoup moins optimale et mal adaptée à la majorité d'entre vous, mais ils ne l'ont pas fait. Ils avaient pourtant un but et une mission supérieure, ils ont alors eu l'envie de vous donner la capacité d'atteindre vos buts en se basant sur une méthode plutôt scientifique, prouvée et qui a des résultats exceptionnels.

Et donc, j'ai décidé de monter à bord avec eux, de les appuyer et les aider à vous emmener à franchir un niveau supérieur de vos potentiels.

Je suis certain que quel que soit votre niveau actuel d'habileté du saut, vous pouvez vous améliorer à travers l'usage dédié de ce programme. D'ailleurs ce dernier a été conçu dans cette perspective.

Ce secteur est en évolution constante. Cela dit, je n'arrête pas d'apprendre, et je continuerai de faire tout mon possible pour m'assurer que je suis capable de vous offrir l'appui, l'assistance et l'expertise dont vous aurez besoin tout au long de votre chemin.

Nous nous engageons, et nous portons une grande attention au service, à l'excellence et à la réalisation de vos objectifs.

Et donc, essayer de faire attention à toute information que nous allons vous fournir dans le

futur proche, qui pourrait vous aider à franchir l'étape suivante.

Je remercie, Guy et Dillon de l'équipe FH global de la confiance et la croyance qu'ils m'ont témoignée et qu'ils ont accordée à mes compétences, je les remercie également de m'avoir invité et de m'avoir donné l'opportunité d'aider ceux qui essayent d'atteindre les étoiles du ciel. Je voudrais aussi remercier les athlètes remarquables de FH Global, qui non seulement ont servi d'exemple d'excellence aux athlètes du monde entier, mais qui m'ont permis d'étudier leurs techniques dans le but d'améliorer celles des autres.

Je voudrais également remercier les nombreux dirigeants partout dans le secteur qui m'ont encadré et qui ont façonné mon point de vue et ma logique pour que je puisse pleinement aider les athlètes à évoluer leur potentiel plus que jamais.

Par-dessus tout, je voudrais vous remercier, vous les athlètes, d'avoir la détermination et l'engagement de vous améliorer et de vous diriger vers de nouveaux sommets. Votre passion alimente la mienne. Vous m'inspirez à perfectionner cet art tous les jours sans exception.

Le programme que vous avez entre les mains ne vous décevra pas dans votre recherche de devenir meilleur, et vous en avez ma parole.

Je vous souhaite tous de continuer de réaliser vos rêves. N'écoutez pas les détracteurs, et faites de votre mieux pour y arriver.

LCELL- LE CIEL EST LA LIMITE !

Shawn "Dr. Jump" Myszka, CSCS*D

À propos du réalisateur du programme

Shawn Myszka (autrement appelé Dr. jump), et le co-fondateur/ directeur sportif de performance de Explosive Edge Athletics à Minneapolis, Minnesota, Il entraîne actuellement de nombreux athlètes dans l'Etat de Minnesota, il est également consultant des entraîneurs dans nombreux programmes professionnels, collégiales et lycéens. Shawn est un clinicien très recherché et très connu, il est un véritable leader dans le domaine de l'entraînement de la détente de la Pliométrie et le développement de puissance spécifique du sport à la discipline et la puissance maximale. Il est présentateur fréquent à 'Strength coach' (www.strengthcoach.com) et des conférences dédiées au sport au niveau national. Shawn est le fondateur du groupe spécial de Pliométrie/détente, il a aussi développé la certification de l'entraînement à la détente, désigné aux entraîneurs cherchant à se spécialiser dans l'entraînement pour l'amélioration de la performance du saut. Sa recherche professionnelle est centrée spécifiquement sur le test des derniers concepts de l'entraînement, des théories et tendances lié à l'entraînement et développement du saut. Cette recherche axée l'a aidé à rédiger des articles innombrables, qui avaient pour thème les techniques d'entraînement à la détente diffusés dans diverses publications au cours des dernières années. De plus, Shawn est actuellement professeur auxiliaire dans le département des sciences de l'activité physique à l'université de Bethel à Saint Paul Minnesota. Il est aussi membre fondateur du conseil consultatif NSCA du Minnesota, et a été voté entraîneur NSCA de l'année en 2008.

Scolarité et certifications :

CSCS*D- Spécialiste certifié en force et conditionnement et membre de l'association nationale de la force et conditionnement.

SPS- spécialiste de la vitesse et de la force par l'intermédiaire de Strength Pro.

SES- spécialiste de la vitesse et l'explosion par l'intermédiaire de NASE (<http://www.naseinc.com/>).

CPS- spécialiste certifié de l'activité physique par l'association internationale des professionnels de l'activité physique.

Master en sciences de l'activité physique option amélioration de performance de la faculté de Californie obtenu en 2011.

Licence en science de la santé et bien-être option entraînement musculaire de l'université de Wisconsin- Stevens Point, obtenu en 2003.

Introduction

Nous savons exactement pourquoi vous êtes là, vous avez un objectif unique de l'entraînement... Sauter le plus haut possible. Vous voulez plus particulièrement sauter comme les athlètes de BoingVERT. Nous nous pouvons peut-être pas vous promettre d'effectuer un 720 entre les Dunk de la jambe, nous pouvons tout de même vous promettre que le BoingVERT programme, vous amènera à un niveau supérieur dont vous n'avez certainement pas l'habitude.

Le manuel BOINGVERT n'a pas été créé comme thèse ou dissertation que vous pouvez lire avant même de commencer. Franchement, nous avons fait la recherche, la science a démontré ce qui est efficace et qui ne l'est pas, et nous le savons. Nous avons décomposé les recherches les plus pertinentes, nous avons regroupé ensuite les découvertes et constatations, et nous les avons mis dans un modèle facile à suivre, qui va vous aider dans votre recherche à atteindre la maîtrise complète de la détente.

Nous avons décidé d'appliquer et relater les recherches d'une manière simple aux méthodes incorporées dans ce programme. L'explication brève et concise dans ce manuel n'est en aucun cas complète mais va quand même nous aider à nous mettre sur la même longueur d'onde. En outre, le but n'est pas de vous transformer de façon magique, en un scientifique de l'entraînement ou de l'activité physique quand vous aurez finis de lire le manuel, mais il est très important que vous sachiez et compreniez ce que vous essayez d'accomplir.

Maintenant que vous êtes devenus un athlète BoingVERT, vous faites partie de notre famille. Nous ne vous laisserons pas tomber dans quelques semaines, nous voulons continuer de vous donner l'aide et le support dont vous avez besoin tout au long de votre chemin vers le ciel. Nous pouvons faire cela à travers votre participation active dans les sites et communauté de BoingVERT. Cela dit, le plan dont vous disposez est relativement simple et clair. Pour la plupart des individus, cette approche est précise et infaillible à ce qui est nécessaire pour réaliser des gains en ce qui concerne la capacité de sauter. Bref, ce n'est pas la peine de compliquer les choses encore davantage. Nous allons voir tous les détails des investigations au fur et à mesure du temps, quand nous allons gravir les échelons de la maîtrise du saut.

Beaucoup d'entre vous vont essayer d'en rajouter au plan initial mais il faut noter que cela pourrait être contreproductif en ce qui concerne les gains de performance de la détente. Suivez le plan plutôt et vous aurez des résultats optimaux. Cependant, si vous déviez d'une manière quelconque, cela pourrait conduire au surentraînement, à des blessures ou encore à des résultats déficients.

NB : nous pouvons vous ennuyer avec l'analyse documentaire et la critique de la recherche concernant le concept de performance de la détente, mais le fait est que la plupart d'entre vous n'ont rien à faire des tenants sur le pourquoi du comment. Le plus important pour vous est sans doute de sauter le plus haut possible et nous

pouvons vous permettre justement de faire cela. Par contre, il doit bien y avoir certains qui voudront en savoir d'avantage, pour ces gens-là, nous avons fournis des références, à la fin du manuel du programme qui pourront servir aux athlètes qui voudront effectuer des recherches additionnelles et lire certaines informations pertinentes concernant l'origine des idées développées du programme BoingVERT.

COURS DE SCIENCE DE LA DETENTE

A cause de l'importance de l'amélioration de la performance de la détente en hauteur dans plusieurs sports, la réalisation des qualités importantes dans l'exécution des tâches relatives au saut, a été un domaine très recherché par les scientifiques du sport pendant des décennies. Intuitivement, il est évident de dire que par accroître légèrement ses performances du saut, on pourrait éventuellement accroître ses capacités de gains de centaines de milliers de dollars. La capacité de sauter pourrait non seulement imposer la stratégie et l'issue de beaucoup d'évènements sportifs, mais elle est aussi l'une des facteurs les plus décisifs et les plus importants de la performance physique, qui pourrait révéler aux entraîneurs un aperçu énorme sur les attributs physiques d'un athlète. Au-delà, on sait que sauter aussi haut que possible est sympa et pourrait faire de vous un boss auprès de vos semblables.

Personne n'a eu tant d'évidences scientifiques que nous, avec l'unique combinaison d'analyse de certains sauteurs professionnels très connus au monde. Nous vous le garantissons. BoingVERT met au point les concepts les plus percutants qui ont été démontré et confirmé inlassablement dans la recherche. Nous ne prétendons pas d'avoir des secrets, ce que nous offrons, sont des méthodes scientifiquement éprouvées à l'amélioration de la performance du saut de façon délibérée et périodisée qui va accroître drastiquement vos talents du saut. Grâce à l'exécution perpétuelle de la recherche spécifique à la détente, et l'analyse détaillée des sauteurs de BoingVERT, nous sommes capable d'établir des facteurs clés ; avant tout autre concept ; qui vont affecter votre performance. En mettant l'accent sur ces facteurs, vous allez avoir, vous aussi la possibilité d'accroître votre habileté de sauter haut comme personne. Une brève discussion de ces facteurs clés est mentionnée ci-après.

Les facteurs clés BoingVERT du saut en hauteur :

Les compétences du mouvement du saut sont primordiales :

La manière dont vous sauter et bouger détermine votre succès. Il a été démontré que la force est insignifiante si votre corps ne dispose pas des bons mouvements à utiliser de manière optimale. Vous vous n'êtes jamais demandé pourquoi certains athlètes disposent de hauts niveaux de maîtrise concernant des mouvements de base en lien avec leur entraînement ? Il y'a bien une raison, l'athlète doit régulièrement continuer de mettre en place des mouvements précis. Cela dit, il a été démontré par les meilleurs scientifiques dans le domaine, que la technique dans n'importe quel sport n'est jamais constante. Quand on auto-optimise ses techniques et les coordinations de la détente, nous ne pouvons pas être sûres que la réussite soit garantie. Cela devient évident quand les caractéristiques physiques s'améliorent. Votre technique va être en perpétuel changement. Dans la même veine, à cause des différences énormes entre individus (concernant leurs biomécaniques, caractéristiques neuromusculaires et qualités physiques) il n'y a pas une seule technique optimale qui puisse s'appliquer sur tous les athlètes. Contrairement à la croyance populaire, cela devient plus cohérent et raisonnable en

lisant les variables relatives à la maîtrise et la performance de la détente. Cependant, il y'a une seule et meilleure technique du saut et coordination du mouvement pour vous, et donc le système BoingVERT va vous apporter de nouvelles opportunités pour la réalisation de ces techniques de détente tout au long du programme, pour donner à votre système neuromusculaire la possibilité d'apprendre le mouvement du saut adéquat.

En général, l'effort maximal du saut a une part plus importante dans le système BoingVERT que dans d'autre programme de la détente en hauteur, disponible sur le marché.

Les faux mouvements, peuvent non seulement éroder votre habileté à sauter et votre énergie, mais peuvent également donner place à des dysfonctionnements et augmenter le risque de blessure à court et à long terme. Pour optimiser le mouvement du saut, il faut essayer de combiner l'efficacité neuromusculaire et l'efficacité biomécanique. Cela veut dire, que nous allons non seulement utiliser des exercices qui vous mettront en position d'orchestrer un mouvement optimal, mais aussi le faire d'une manière à tirer profit des caractéristiques de la force de votre corps.

A cause du manque d'attention à ce sujet (focaliser sur l'optimisation de la technique et la coordination) beaucoup d'athlète, réalisent actuellement leurs sauts en hauteur d'une manière qui compromette grandement leur performance. Cette nouvelle importance va être un contributeur inestimable et indispensable à la capacité de sauter en hauteur.

Les mouvements du saut des athlètes débutants peuvent varier considérablement, comme l'exécution de l'acte du saut est encore relativement instable. Avec la pratique, ces variations diminuent et le mouvement en question devient un geste involontaire qui requiert très peu de réflexion à l'exécution. Gardez à l'esprit que seule la pratique parfaite pourrait conduire à des résultats positifs et pourrait éventuellement vous permettre d'avancer dans la voie que vous souhaitez.

Atterrissage/ absorption

Il est souvent dit que la manière dont on décolle va être déterminée par la manière dont on atterrit. La raison est que la quantité d'énergie qui est absorbée par le corps et ses tissus pendant l'atterrissage (qui se déroule pendant la phase décroissante d'étirement en contre-mouvement du saut) va être considérablement plus élevée que la quantité de force qui se produit par le corps. Quand un athlète atterrit après un saut, il va devoir absorber entre 3 à 8 fois son propre poids en fonction des dynamiques du saut en question et le style d'atterrissage employé. De plus, la loi de gravitation de Newton, nous dit que toute action a une réaction égale et contraire. Et donc si on apprend à notre corps de supporter une force additionnelle d'une manière plus efficace, il va intrinsèquement évacuer plus de force. Plus simplement, si on améliore son atterrissage, on augmente notre capacité de décoller. L'idée de réduire le temps de stabilisation (TTS : le temps que ça prend pour pouvoir stabiliser son corps pendant l'atterrissage) a une forte corrélation avec l'amélioration des conditions de la détente. À cause de cela, vous allez remarquer que nous avons beaucoup mis l'accent sur les actions des

mouvements excentriques et aussi sur les capacités de l'énergie élastique du muscle et le tendon complexe. Cela rend ce programme d'autant plus différent que les autres programmes sur le marché. Si un programme ne prend pas en considération ce facteur clé, cela conduit à une inefficience de la technique du saut et ou se manifeste par une blessure sans contact.

Nous allons parler d'avantage sur le concept d'atterrissage optimal ci-après dans le manuel.

Changement rapide de direction en décollage

Le temps de transitions entre actions concentriques et excentriques (entre ascendante et descendante) se termine très rapidement. Ceci est le produit d'un entraînement et d'une conception. Cette transition courte va permettre l'utilisation optimale de l'énergie stockée pendant la phase descendante, elle va aussi permettre l'accumulation des forces maximales relatives à la phase ascendante de la détente. Cette rapidité va ensuite permettre aux muscles agonistes (l'ensemble des muscles qui se contractent pour produire de la force pour le décollage) de changer temporairement leurs caractéristiques de force et donc de donner lieu à des vitesses plus élevées dû par le réflexe d'extension involontaire de ces dernières. Je ne sais pas si vous êtes familier avec le CRE (cycle de raccourcissement/étirement du muscle), c'est exactement ce dont on fait allusion en parlant de la combinaison de l'énergie élastique et le reflex d'étirement. Le CRE est présent dans la plupart des mouvements de la détente dans lesquels les muscles contribuant sont d'abords étirées, chargés et finalement rétrécis rapidement dans le but de produire des capacités de force et de puissance concentrique.

Nous allons voir ce type d'action du cycle de raccourcissement et d'étirement du muscle pendant l'exécution du saut à contre bas ou encore pendant l'approche ou la course relative au saut en hauteur. Quand ce cycle est présent, l'action devient très sensible au taux et à la magnitude de l'étirement. Ce qui implique que la vitesse et la profondeur avec laquelle une personne procède dans la phase d'étirement détermine combien de contribution va être réalisée par les propriétés du cycle CRE. Ce cycle rend les mouvements beaucoup plus fluides, efficaces, et moins astreignants. Donc, nous devons toujours essayer d'en profiter au maximum que ce soit dans l'efficience du mouvement que nous affichons dans l'action du saut, ou encore dans l'exercice sélectionné. Ce cycle nous permet de changer de direction très rapidement et réduit le temps que ça prend pour effectuer le mouvement. Parallèlement, une durée courte du décollage (TDD : le temps de décoller) a été souvent corrélée avec les sauteurs en hauteur performants. Ce TDD peut comprendre chaque phase de l'action du saut (excentrique/atterrissage, amortissement/transition, concentrique/décollage) et est définie du moment où l'individu commence l'action excentrique jusqu'au moment où son orteil n'est plus sur le sol (décollage). Intégralement, chaque composant du système du saut de BoingVERT, aura des protocoles d'exercices spécifiques qui ont pour but de réduire le TDD à travers l'obtention ou l'accomplissement des qualités et des traits physiques très spécifiques.

Si vous regardez n'importe quel grand athlète de la détente, la première des choses que vous remarquez et qui fait qu'il sort du lot, est sa vitesse extraordinaire du mouvement, ce n'est pas par hasard que l'on acquiert cette habileté, cette vitesse se développe soit par l'entraînement concentré, soit par l'auto-optimisation, mais le fait est que ce mouvement relatif à la vélocité est essentielle à la détente. La bonne chose est que nous pouvons nous entraîner à faire ces mêmes mouvements de la même manière que ces athlètes. Nous sommes ce que nous faisons répétitivement. Et donc, nous devons nous entraîner en utilisant des méthodes qui vont accentuer cette vitesse du mouvement que nous atteignons dans les conditions du saut. Nous savons qu'avec les tâches de la détente, nous avons un temps limité de produire une force et de bouger vers la direction souhaitée. Par exemple, pendant la phase de l'atterrissage du saut, nos pieds ne peuvent rester sur sol que pendant les 300 millisecondes. Le développement de la force maximale exige une durée d'entre 600 et 800 millisecondes pour la plupart des individus. Pour faire suite à ce qui va être dit concernant la brève discussion à propos du rôle de la force dans la performance de la détente, il est très apparent que la vitesse a plus d'importance que la force, dans l'accomplissement et la maîtrise de la plupart des actions relatives à la détente. La hauteur du saut est fondamentalement déterminée par la vélocité (vitesse) que notre corps est capable d'atteindre pendant le décollage.

Le rôle de la force

Nous ne pouvons pas rendre moins amère la réalité, la force est obligatoire et requise pour atteindre un potentiel maximal dans la maîtrise du saut, pourtant, nous pouvons nous passer de l'entraînement musculaire ainsi que de l'entraînement de résistance.

La question qui se pose est la suivant : est-ce que j'ai besoin de faire de l'entraînement au poids ou de l'entraînement à la force dans le cadre de la quête de la maîtrise du saut ? La réponse est non. Cela dit que la force musculaire peut très bien contribuer à la performance du saut. Par contre, cibler uniquement la force a comme résultat, l'augmentation de la hauteur du saut pour les individus qui ont une force normale ou légèrement sous la moyenne. Notamment parce que parfois, les méthodes de la force sont incorporées d'une manière lente et avec une insistance démesurée sur la portion concentrique (phase du décollage) du mouvement du saut. Il faut noter que l'amélioration induite par l'entraînement de la force et la puissance résultante du mouvement lent n'améliore pas toujours les caractéristiques du saut en hauteur. Cela tient au concept fondamental de l'exercice de la courbe puissance/vitesse. Si la force ou la puissance d'un mouvement augmente, la vitesse ne peut que diminuer et vice-versa. Nous remarquons ceci quand un athlète essaie de soulever des charges très lourdes, cela nécessite des actions lentes des muscles. Par contre, la hauteur du saut ne dépend que de la vitesse en décollage et donc nous devons faire de notre mieux pour augmenter les caractéristiques de la vélocité du corps pour optimiser la performance du saut. Certains défenseurs de l'entraînement musculaire relatif à l'amélioration de la performance de la détente vont certainement s'opposer à ces propos, pourtant il est douteux que les sauteurs du BOINGVERT (ou encore les meilleurs sauteurs du monde) puissent balayer quelqu'un dans la salle d'entraînement au poids. Ils possèdent tout de même des

ratios de puissance élevés mais ne sont en aucun cas des champions haltérophiles.

Le système nerveux

Il a été indiqué que la production ou la croissance de n'importe quel genre de puissance (cela inclut la puissance maximale, la force d'accélération, force réactive etc.) commence au niveau du processus neuromusculaire. Le système nerveux joue un rôle très important dans les tâches les de la détente Le perfectionnement des mouvements du saut et l'accomplissement de la maîtrise du saut se basent principalement sur les mécanismes neuronaux. Chaque aspect du système du saut BoingVERT s'efforcera d'accroître la contraction des groupes musculaires au bon moment pendant l'action du saut, il s'efforcera également d'accroître les activités du groupe musculaire synergiste, de diminuer l'activité antagoniste à travers l'inhibition réciproque, et d'optimiser l'activité relative au cycle de l'étirement et le raccourcissement ainsi que l'utilisation de l'énergie élastique. Par ailleurs, le perfectionnement de la maîtrise de la détente sera réalisé dans une large mesure, en fonction de la capacité de chacun d'améliorer l'efficacité du système neuromusculaire pour produire le mouvement du saut.

La puissance relative

La capacité de puissance relative (la puissance de sortie de chaque unité du poids) a été prouvé de corrélérer étroitement avec la performance du saut en hauteur. Certains résultats des études ont actuellement conclu que le rapport puissance/poids a un impact très net sur l'atteinte de la vitesse maximale dans les actions de la détente. Il est évident que cela prend beaucoup plus de force pour un athlète d'un poids élevé d'aller d'un point A à un point B qu'un athlète qui a une masse corporelle plus légère. Et donc, l'une des méthodes les plus rapides en vue d'améliorer ses performances du saut est de se débarrasser de la masse corporelle additionnelle qui ne contribue pas dans le développement de la puissance du saut. Si on examine les meilleurs athlètes sauteurs dans le monde, on va se rendre compte qu'ils n'ont pas du tout des suppléments de graisse corporelle. Il y'a tout de même des recherches contradictoires concernant la valeur exacte de graisse corporelle dont on doit disposer pour optimiser le saut, en général, elle doit égaler ou être inférieure à une valeur entre 8 à 10% pour les hommes et une valeur de 15 à 17% pour les femmes. Il y'a plusieurs méthodes de calculer son indice de masse grasse corporelle, et elles ont toutes des degrés d'erreur différents. Diminuer sa masse grasse corporelle pourrait être un objectif légitime quand on essaie d'optimiser la performance au saut. Cela dit qu'une masse grasse corporelle minimale doit être maintenue (5% pour les hommes et 12% pour les femmes). Ces valeurs sont très rares et plutôt improbables pour la plupart des individus. Si vous êtes relativement peu formé, vous avez plus de chance d'avoir un gain en masse musculaire qu'une réduction de la masse grasse corporelle. L'objectif du programme n'est pas axé sur la perte de la masse grasse, mais c'est un sous-produit positif qui ne concerne que les athlètes qui sont dans cet état de sous-entraînement. Si vous êtes un athlète expérimenté où vous êtes une personne qui s'entraîne régulièrement pendant une longue durée, il vous serait difficile d'atteindre la même composition corporelle par le biais des progressions dans le programme. Si vous faites partie de la seconde catégorie et vous voulez quand même perdre une quantité importante de votre masse grasse corporelle (perdre 3% ou plus) pour

optimiser votre performance, il serait préférable pour vous de vous focaliser sur cet objectif (la perte de graisse) à court terme à travers l'accroissement de la dépense de l'énergie (Réduction calorique, restrictions alimentaires et entraînement cardiovasculaire d'endurance) pour vous aider à augmenter la masse maigre (masse des muscles). Une fois votre graisse corporelle est diminuée, il serait temps de continuer le programme BoingVERT Jump system dans son intégralité.

Les groupes de muscles clés

Quand on lit les recherches effectuées sur la coordination du saut et les nombreuses investigations sur les raisons qui peuvent faire en sorte qu'une personne saute de la manière dont elle le fait, on se rend compte très rapidement que certains modèles prévisibles des contributions des muscles sont susceptibles de prendre place.

Ces prédictions vont nous permettre de nous procurer une meilleure perspective et une meilleure idée quand on élabore un programme d'entraînement spécifique à l'amélioration de la performance de la détente. Ces prédictions doivent aussi être accueillies avec un grain de sel comme ces études ont été finalisées sur des participants non-humains (modèles de simulation par ordinateur). A cause des différences physiques des êtres humains, chaque individu aura des contributions un peu différentes de chaque groupe de muscle et /ou de la zone d'articulation. Ceci est très normal et fait partie de la nature du problème lorsqu'on travaille avec des sujets humains. Le système du saut BoingVERT a été conçu avec des exercices qui travailleront à améliorer les caractéristiques relatives à la force et la vitesse des groupes de muscles clés d'une manière précise et coordonnée (l'activation des muscles adéquats au bon moment).

De plus, les différentes tâches du saut vont nécessiter des contributions différentes de chaque groupe de muscle qui s'étirent et qui raccourcissent dans le but de produire le mouvement. Par exemple, 'le contremouvement du saut vertical debout' exige une contribution des quadriceps alors qu'une course d'élan du saut est plutôt dominée par la chaîne musculaire postérieure. De la même manière juste parce qu'un athlète excelle dans la détente verticale, cela ne veut absolument pas dire qu'il peut forcément maîtriser le saut en avant ou encore atteindre des vitesses horizontales très élevées (dunk). Finalement il y'a cette idée de 'déficit bilatéral' qui suggère que la performance bilatérale du saut ne peut pas être associée à la performance unilatérale (sauter à cloche-pied) du saut et vice-versa. Et donc nous nous percevons immédiatement de la nécessité des méthodes unilatérales de l'entraînement. Selon le concept de spécificité, chaque mouvement nécessite une manière d'entraînement différente. Le programme BoingVERT a été conçu pour vous aider à maîtriser la totalité des types de détente (au lieu d'essayer de vous aider à sauter plus haut). Vous allez le voir sur les descriptions des exercices dans chaque phase du programme. Les sauts se réalisent d'une manière verticale, avec une approche verticale et horizontale, et sur une seule jambe grâce à des exercices complets. Peu importe ce dont vos besoins sportifs du saut nécessitent, vous allez les améliorer en vous basant sur notre programme.

Les analyses et recherches ont prouvé que les athlètes disposant des qualités physiques différentes font les mouvements différemment, cela est dû à leur force et à leur faiblesse personnelle. En plus de cela, leur niveau d'efficacité pourrait être renforcé dans un certain type de saut et pas un autre. Par exemple, un athlète très musclé serait plus performant en réalisant un saut qui ne nécessite pas des mouvements de vélocité élevés (comme le contremouvement Jump ou encore le saut « de pied ferme ») ceci est dû à leur caractéristiques correspondantes à l'effet du levier et à leurs qualités de puissance qui sont présentes dans ce genre d'athlètes. En revanche, un athlète plus mince serait plus compétent dans le genre de la détente qui nécessite un style dynamique du mouvement (comme le 'Saut réactivité' ou encore 'la course d'élan du saut'). Cela est dû à la force et aux atouts personnels. Il y a toute de même des exceptions à ces règles générales. En soulevant ce point, nous ne voulons nullement dire que juste parce que vous êtes doué dans un style particulier de la détente (saut) que vous ne serez jamais assez bon dans un autre. En suivant ce programme, vous allez améliorer drastiquement toutes les tâches relatives à la détente et vous allez devenir meilleur à la détente en général.

Sexe

Les recherches ont démontré que les hommes comme les femmes peuvent avoir les mêmes résultats en suivant ce programme d'amélioration de la détente verticale. Malgré que les athlètes femmes ont une force et des dimensions musculaires inférieures que les athlètes hommes, leurs traits physiques relatifs à la détente verticale sont semblables à ceux de leurs homologues masculins. Les recherches ont démontré que les femmes peuvent sauter assez rapidement que les hommes, et développer une force similaire à celle des hommes. Et donc une athlète femme, pratiquant dans des conditions et circonstances (historique d'entraînement, niveau de maîtrise, capacité à l'adaptation, etc.) similaires qu'un athlète homme, et sera capable de réaliser les mêmes changements remarquables concernant la maîtrise et la performance du saut qu'un homme. Par contre, il s'est avéré que les femmes sont plus susceptibles d'avoir des blessures liées au saut comme les blessures sans contact du ligament. Cela est dû aux différences physiques entre les hommes et les femmes. Quoi qu'il en soit, il est plus important pour les femmes athlètes de focaliser sur les positions appropriées d'atterrissage pendant le programme.

La génétique

Nous n'allons pas tourner autour du pot, certains sont génétiquement plus apte que d'autre en matière de sport, pourtant cela ne veut pas dire qu'ils ne travaillent pas dur ou ne s'entraînent pas pour parfaire leur excellence. En fait, dans la plupart des cas, ces athlètes sont performants parce qu'ils s'entraînent dur et plus que les autres athlètes. La génétique détermine les variables les plus importantes du saut comme les caractéristiques de l'effet du levier ou encore la composition de la fibre musculaire et quelques composants du système nerveux. En revanche, le fait que les athlètes de BoingVERT soient beaucoup plus favorisés génétiquement parlant, ne veut pas dire que l'on ne peut pas apprendre d'avantages de la manière dont ils bougent, exécutent et effectuent leur saut. Si on n'apprend pas des meilleures dans le domaine alors je ne vois pas de qui on pourrait bien apprendre. En fin de compte, chaque athlète a la capacité de s'améliorer et de perfectionner ses habilités à sauter. Ce principe s'applique que vous soyez génétiquement favorisé ou défavorisé. Vous n'avez certainement pas la capacité de réaliser un 'mid-40 pouce vertical'

ou encore un 'Dunk' pour le moment, mais ce programme saura vous aider à vous améliorer en ce sport, à sauter très haut et à améliorer votre détente.

La philosophie de BoingVERT

Après un examen et une analyse approfondi de la recherche scientifique, une observation et un suivi attentif des athlètes phénoménaux de BoingVERT, l'analyse de certains concepts reconnus de l'entraînement qui ont fait l'objet des plans excellents d'entraînement, nous avons décidé d'utiliser et mettre les concepts les plus pertinents dans le programme BoingVERT.

Performance optimale

Nous ne courons pas après la fatigue, beaucoup de programmes prêchent des hauts niveaux et une haute intensité d'entraînement, sachant que la plupart des athlètes sont incapables de terminer un entraînement complet sans parler d'une phase complète d'entraînement.

Nous n'essayons pas non plus de vous épuiser, ou de rendre impossible pour vous le fait de vous lever des toilettes, nous cherchons surtout la performance optimale. C'est par l'intermédiaire de l'unique formule du programme BoingVERT que nous pouvons vous garantir cela. Nous allons vous faire travailler plutôt intelligemment que dur.

Intensité

Comme indiqué précédemment, la vitesse est l'une des choses les plus importantes dans le système BoingVERT Jump. Dans la même veine, la perfection d'un mouvement, à une vitesse lente ne va ni résulter en une meilleure performance, ni perfectionner ce même mouvement, à grande vitesse. Et donc, chaque répétition de chaque ensemble d'exercices doit être faite avec un effort optimal (donner le meilleur de vous-même). Mettez-vous dans un bon état psychique et faites semblant que chaque répétition est la dernière. C'est-à-dire, mettez la pédale de l'intensité au planché à partir du moment où vous commencez l'entraînement jusqu'à sa fin.

Surcharge progressive

La meilleure façon pour le corps de s'adapter est de faire des choses nouvelles dont il n'a pas l'habitude, à travers le dépassement de certains aspects de ses mouvements actuels ou encore de ses qualités de résistance. Chaque phase du système BoingVERT Jump est conçu pour faire juste cela. Elle vous aidera à fournir une quantité importante de 'eustress' (stress positif ou bon stress) dans votre corps pour qu'il puisse se réparer tout seul et améliorer sa performance.

Avec le temps, cette exposition au stress permettra au corps de fonctionner à un meilleur niveau et il sera alors temps d'aborder des éléments différents et importants à la réalisation et

la performance du saut. C'est ce que vous allez observer quand vous allez regarder le plan hebdomadaire dessiné à votre intention par BoingVERT.

Spécificité

Le principe de la spécificité, également appelé ASEI (Adaptation spécifique aux exigences imposées) constitue la fondation de tout entraînement dans le but d'atteindre une performance meilleure d'un mouvement spécifique comme la détente. Les recherches nous ont démontré que différents types d'entraînement génèrent des effets différents sur la performance des tâches sportives. Nous en sommes conscients et c'est pour cela que nous allons vous aider à profiter pleinement des protocoles d'entraînement qui vous sont propres et qui vont vous permettre de sauter le plus haut possible. Ainsi les exercices employés dans le programme de BoingVERT Jump System ont des aspects particuliers aux tâches du saut dans leur : type de contraction musculaire, gamme de mouvements, modèle de mouvements, vitesse des mouvements et recrutement musculaire.

Moral

Vous devez avoir confiance. Croire en la science, en le programme et en vous-même. Ayez confiance que vous êtes dans le bon si ce n'est le meilleur chemin possible pour atteindre vos objectifs. Il est important que vous abordiez chaque journée avec une intention complète et rigoureuse d'amélioration continue vers la perfection. Vous devez vous concentrer de façon intensive sur tout ce que vous faites pendant les sessions d'entraînement.

N'ayez pas de préoccupations et ne pensez pas à vos problèmes pendant les une heure d'entraînement pour que vous puissiez vous concentrer seulement sur votre performance. La pratique est nécessaire pour que vous puissiez faire cela mais une fois vous serez capable de maîtriser ce pouvoir, vous allez remarquer que rien ne viendrait faire obstacle ni à vous ni à vos objectifs. Dans la même veine, aucun discours sur le moral ne serait complet sans aborder l'utilisation de la visualisation dans votre plan pour améliorer la performance. Vous avez certainement entendu le vieil adage qui dit "Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire, il peut le réaliser" ou encore "que vous pensiez que vous pouvez ou que vous ne pouvez pas, vous avez probablement raison" ces clichés font le poids quand nous regardons des athlètes qui essaient d'améliorer leur performance. Si vous voulez sauter très haut, vous devez d'abord le visualiser mentalement. La durée de l'entraînement physique est limitée entre trois et cinq heures par semaine selon la phase d'entraînement dans laquelle vous êtes. Cependant, quand vous n'êtes pas en plein entraînement, vous pouvez tout de même faire un pas en avant par la simple visualisation de la réalisation de vos performances comme vous ne l'avez jamais fait. Il vous est très important de rendre les images dans votre tête aussi nettes, imagées et vivaces que possible. Imaginez tout ce que vous faites pendant les sessions d'entraînement, entendez les mêmes sons, sentez les mêmes odeurs et ressentez chaque élément de la session d'entraînement. Mettez-vous dans un esprit d'atteinte des objectifs. Quand vous faites cela pour insuffler ou donner de la vie au scénario imaginé, vous devez ressentir exactement ce que vous ressentez quand vous sautez et faire en sorte d'exécuter le saut de la même manière renforcée. Aussi ridicule que cela puisse paraître, ceci fait partie des attractions à venir dans la vie. Une fois la session de visualisation terminée, vivez chaque jour de votre vie avec une détermination renouvelée et avec un regain d'intérêt. Aidez-vous de ce que vous allez atteindre vos objectifs et ils vont sûrement se réaliser.

La répartition du programme BoingVERT

Test

Le programme BoingVERT Jump System exige des tests, au minimum, au début (pré-test) et à la fin (post-test) du programme. Toutefois, il y'aurait des périodes durant le programme, et spécialement pendant les phases de maîtrise de la détente, où vous allez être avisé de sauter dans le but d'atteindre un objectif supérieur. L'utilisation du système de la mesure de la détente verticale sera extrêmement utile à cet égard. Si vous n'avez pas accès à un système de mesure similaire à celui-ci, soyez sans crainte, vous pouvez utiliser un mur ou une planche dorsale. Calculez simplement la hauteur de votre portée en vous mettant debout, pieds sur terre, et votre bras étendu au-dessus de votre tête. Sautez en suite et calculez la hauteur que vous atteignez quand vous sautez de la manière mentionnée. Soustrayez la hauteur de votre portée de la hauteur que vous avez pu toucher pendant la détente effectuée et donc vous aurez la valeur quantitative de votre détente verticale. Vous allez voir un 'log' en début et à la fin du programme pour le genre de saut que vous devez tester.

Réchauffement

Il a été démontré par les recherches que l'étirement statique excessif précèdent le saut diminue l'habileté d'atteindre des mesures de performance maximales. Ainsi le programme BoingVERT Jump System a opté pour un protocole d'étirement plus dynamique et actif dans la période de préparation aux mouvements avant chaque session d'entraînement. Cette période de préparation aux mouvements est très importante dans l'optimisation de la performance pendant l'exécution de l'exercice à faire. Vous devez prendre cette période au sérieux puisqu'elle va créer les fondations des mécanismes de mouvement appropriés et les réchauffements appropriés des muscles impliqués. En plus, il est important durant cette période que le système nerveux fonctionne de la manière la plus élevée que possible pour augmenter la probabilité d'atteindre l'efficacité neuromusculaire.

Attédissement (cool-down)

La période d'attédissement de BoingVERT consiste en des étirements généraux et statiques pour le corps entier. Si vous avez accès à un rouleau en mousse et avez envie de réaliser un auto-relâchement myofascial, faites-le durant la période de cool-down. N'importe quelle méthode choisie aiderait vos muscles à reprendre leur taille de repos normale et à déclencher

le processus de récupération du muscle. L'importance de cette période de cool-down pourrait avoir l'air d'être minime, pourtant elle aide beaucoup à la récupération et recouvrement du corps et va l'aider à se préparer pour le prochain entraînement.

IMPORTANT

Les exercices de recouvrement ne peuvent être trouvé que dans :
www.BoingVERTJumpSociety.com

Les atterrissages sont la clé

L'une des choses principales qui font que la philosophie de BoingVERT soit différente de celle des autres programmes disponibles sur le marché est son insistance sur l'absorption des forces en sautant. C'est pourquoi les atterrissages adéquats sont extrêmement importants pour nous.

Les atterrissages efficaces permettent l'apparition d'un mouvement optimal et d'une bonne progression d'une phase à l'autre. Il est extrêmement important que vous focalisiez sur l'amélioration de votre atterrissage qui fait partie de n'importe quel exercice de détente que vous faites. À cause des mécanismes physiologiques en place, ce focus va se répercuter sur l'accroissement des hauteurs du saut et sa performance. Quand on atterrit d'un saut ou on prépare son décollage/atterrissage, il faut tenter d'imaginer une position avant-atterrissage du corps avant que votre corps touche le sol. Ce pré-landing (pré-atterrissage) et le maintien de la posture, l'équilibre, la stabilité sont la clé. Vous devez apprendre à atterrir sur la plante du pied (et avoir la majorité de votre poids équilibré sur les deux tiers de la partie frontale de vos pieds) avec votre cheville en flexion dorsale et une courbure de vos articulations (hanches, genoux, chevilles, torse) impliquées dans l'atterrissage. Les épaules, genoux et orteils doivent être en alignement et doivent former des lignes droites de force sur terre. Cette combinaison va permettre une absorption plus rapide, un temps plus bas du contact au sol, et une récupération très rapide de l'énergie qui se poursuivent en de meilleures hauteurs du saut quand vous allez décoller ensuite. Quand vous effectuez un exercice single-réponse (un exercice qui n'exige pas un deuxième saut après atterrissage) vous devez toujours maintenir votre position au moins 3 secondes sauf indication contraire. Vous pouvez, en ces instants, vérifier votre position du corps et l'ajuster si nécessaire, voire si vos articulations/jointures sont en alignement correct ou si vous n'êtes pas instable pour une raison ou une autre. Ce feedback va permettre le développement d'une technique d'atterrissage adéquate.

Mollet/tibia (lower-leg)

Le bas de la jambe est une pièce essentielle et importante du saut. Elle est d'une importance grandissante quand nous cherchons à atteindre une performance meilleure des tâches dynamiques du saut (détente) comme un saut en longueur ou en hauteur. Même les meilleures capacités à partir du genou jusqu'en haut (hanches et cuisses) n'auront pas d'effet si elles ne peuvent pas être transférées vers le sol. Pensez à une voiture de forte puissance avec des pneus éclatés, peu importe combien le moteur rugit, elle ne va

rapidement, nul part. C'est pour cela qu'il est important de préparer le bas de la jambe à une meilleure absorption de la force et une meilleure stabilisation pour que le temps de contact au sol soit réduit et que notre maîtrise du saut soit optimale. Non seulement le bas de la jambe est important pour la maîtrise optimale du saut mais aussi pour la diminution du risque de blessures. Le bas de jambe est très exposé aux blessures comme les entorses de cheville ou encore des périostites tibiales. Vous devez exécuter ce plan simple quotidiennement (sauf indication contraire dans les plans de phase) pour améliorer la force du bas de la jambe and diminuer les risques de blessures.

<i>Exercice</i>	Séries	Répétitions	Repos	Notes

VITAL :

Ces exercices du bas de la jambe sont exclusivement disponible sur www.BoingVERTJumpSociety.com

Tronc

Beaucoup de scientifiques sportifs ont montré l'importance de la région du tronc pour les mouvements dynamiques. Un tronc fort mène à une efficacité biomécanique et neuromusculaire idéale qui permet une optimisation des niveaux d'accélération, de décélération, de stabilisation dynamique durant la réalisation des sauts (détente). Beaucoup de gens associent la région abdominale au tronc, pourtant la partie postérieure du torse (tronc/ les muscles de la zone lombaire) est tout aussi importante quand il s'agit de l'amélioration de la performance de la détente. Un tronc faible est souvent le problème principal qui en résulte l'inefficacité des modèles du saut et peut causer une cascade des effets secondaires négatifs dans tout le corps. Le degré d'efficacité dépend du fonctionnement du tronc et son interaction avec les muscles des hanches et le reste de la partie lombaire de la colonne vertébrale. Le travail que nous faisons va cibler cette intégration et interaction entre ces zones corporelles. L'entraînement relatif au tronc va être complété dans les phases une et quatre du programme BoingVERT Jump System. Des entraînements additionnels du tronc ne sont ni nécessaires ni conseillés, pendant les autres phases du programme comme toutes les zones du tronc vont être suffisamment stimulées en raison de la nature exigeante et intense des exercices prescrits pendant ces mêmes phases.

Entraînement de la partie supérieure du corps

Parce que ceci est un programme d'entraînement spécifique à la détente verticale, il n'y a pas de plan pour la partie supérieure du corps. Clairement, la partie supérieure du corps va jouer un rôle réduit en comparaison au tronc complet et aux muscles de la partie inférieure du corps. Cela dit, l'action des bras pourrait bien évidemment améliorer la performance du saut considérablement. Cette idée est soulignée et accentuée dans les descriptions de chaque exercice dans ce programme, donc essayez de faire attention à ce que vous allez faire de vos bras pendant les sessions d'entraînement. Si vous avez envie de réaliser n'importe quel entraînement relatif à la partie supérieure du corps, il peut être inclut dans des sessions différentes des sessions jour d'entraînement de la détente verticale. Si vous choisissez de faire cela, il est impératif que vous soyez conscient de la manière dont vous vous sentez durant la semaine d'entraînement, si vous sentez que vos capacités de récupération sont à la baisse, la première des choses est d'éliminer du programme l'entraînement relatif à la partie supérieure du corps. Votre corps ne se rend pas compte s'il a besoin de récupérer et surmonter le stress d'une session d'entraînement de la partie supérieure ou inférieure du corps, il sait seulement qu'il doit se reposer, de récupérer et de tenter de s'adapter. Donc s'il ne dispose pas des réserves récupératrices, cela peut conduire à l'épuisement rapide, au surentraînement et à la stagnation.

Notes sur l'entraînement endurance

Le programme BoingVERT Jump System ne recommande pas l'utilisation d'un entraînement d'endurance réalisé concurremment avec les autres protocoles de l'entraînement du programme.

L'entraînement d'endurance va drastiquement entraver les adaptations à l'entraînement que nous essayons d'obtenir à travers nos protocoles spécifiques. Par contre, d'après ce que nous avons dit tout à l'heure à propos de la production de la puissance relative et le fait d'avoir une composition optimale du corps, beaucoup d'athlètes ont l'impression d'avoir des taux de graisse très élevés. Si vous sentez que vous disposez d'une masse grasse importante qui ne vous permet pas d'optimiser la performance du saut, vous devrez alors inévitablement brûler d'avantage de calories que vous en consommez. Une manière efficace de faire cela est à travers l'utilisation d'un entraînement d'endurance cardiovasculaire. Cependant, à cause des effets néfastes que peut avoir ce genre d'entraînement sur la performance de la détente verticale, nous allons vous conseiller de ne pas commencer le programme jusqu'à ce que vous perdiez la quantité souhaitée de graisse corporelle (masse-grasse). Pensez à utiliser ce temps pour perdre principalement de la graisse par une combinaison d'entraînement d'endurance et une alimentation stricte (restrictions alimentaires)

Chaussures

Durant l'exécution des tâches du saut, le mouvement est assujéti à la manière dont vous évacuer la force sur le sol. Donc nos chaussures et la manière dont elles interagissent avec le sol ont un énorme impact sur notre habileté/capacité de sauter d'une manière optimale. En d'autres mots, la plupart des souliers disponibles sur le marché ne sont pas bons. Vous devez choisir des chaussures légères, permettant à vos pieds de bouger d'une manière libre, et qui vous donne la possibilité de sentir le sol. Cette sensation des pieds augmente la proprioception (auto-perception) qui va

permettre un contact au sol très rapide. En plus les chaussures que vous utilisez doivent assurer un roulement assez neutre et éviter la pronation excessive, comme cela va changer les mécanismes d'atterrissage et du décollage d'une manière remarquable. L'amortissement est important comme vous aurez envie que vos muscles, tendons, et votre entière chaîne cinétique absorbent la force une fois au sol. Les chaussures à choisir ne doivent pas avoir beaucoup de flexibilité comme cela peut résulter en une dissipation d'énergie quand vous atterrissez ou essayez de sauter. Le talon ne doit pas être trop épais ou lourd comme l'optimisation de la plupart des tâches et exercices du saut nécessite une concentration à empêcher le talon de toucher le sol pendant l'exécution de ces derniers. À partir de cette description, la plupart des chaussures de course et des chaussures de basket sont interdites, vous devez choisir des chaussures qui sont conçues spécialement pour l'entraînement.

Surface d'entraînement

La conformité de la surface d'entraînement aura un impact sur l'efficacité de l'exercice d'entraînement et sur le type de résultat que vous allez avoir en suivant le programme. Dans la plupart du temps, vous devez vous entraîner sur le même genre de surface sur laquelle vous allez jouer. Tant que les mécanismes d'atterrissage d'un athlète sont efficaces et consistants, il serait capable d'utiliser des surfaces de plus en plus dures pendant son entraînement. Cette surface dure mènera à plus d'avantages à long terme comme elle va permettre des degrés de stockage d'énergie très importants, dans le corps. Le plancher de bois franc ne pose aucun problème pour la plupart des athlètes et constitue la surface sur laquelle beaucoup d'entre eux effectuent leur détente. Et donc nous vous conseillons vivement d'utiliser ce genre de surface pendant votre entraînement. D'autre surface comme le sable, le sol en caoutchouc ou le gazon permettent une meilleure dispersion des forces, une durée plus longue du contact au sol, et une fuite d'énergie. Bref tout ce qui n'est pas souhaitable.

Cela dit, si vous commencez à sentir un extra stress sur vos articulations (surtout les genoux et chevilles) il vous serait recommandable d'utiliser une surface plus absorbante pour permettre à votre corps de s'adapter entièrement. Par contre si cela se produit (sensation d'extra stress sur vos articulations) nous vous conseillons de faire plus attention à votre technique d'atterrissage et votre position biomécanique pour garantir l'optimisation totale des deux.

S'en tenir au plan d'action

Comme indiqué auparavant, il est impératif de vous en tenir au plan, chaque exercice vise un but ultime. Chaque entraînement de chaque semaine ajoute une pierre à l'édifice d'une manière pensée, organisée et progressive. Donc si vous ratez une session d'entraînement, faites de votre mieux de la compenser et ne passez pas à la suite des entraînements prévus pour la semaine d'après jusqu'à la complétion de l'exercice d'avant. Faites de votre mieux de vous en tenir au plan et vous aurez les résultats dont vous avez envie.

Repos

Comme indiqué auparavant, pour que votre corps s'adapte, il doit être exposé au stress ou à la pression, le corps va ensuite s'adapter et compenser ce stress supplémentaire pendant la durée du repos. Et donc l'adaptation ne peut pas se produire tant que le

corps ne se repose pas assez. Le système nerveux central en est responsable, et s'il est en manque de réserves d'énergie, vous n'allez pas obtenir les résultats que vous souhaitez. Si vous vous ne sentez pas en forme pour faire de l'entraînement, arrêtez tout, et continuez le jour d'après. C'est pour cela que nous avons les logs d'entraînement en place pour que vous puissiez noter vos niveaux de sommeil/veille et vos humeurs. Dormez au minimum entre sept et neuf heures chaque jour, vous devez être conscient de vos périodes de sommeil et de la manière dont elles peuvent impacter votre performance ce jour-là. Il en est de même pour l'humeur. Si vous vous entraînez constamment dans des états de manque de sommeil ou en colère, vous devez changer cela le plus tôt possible.

Individualité

Beaucoup de gens se demandent comment un programme qui ne leur est pas unique pourrait leur convenir. Le concept d'individualité est très répandu dans le domaine du sport, notamment de l'entraînement sportif. Clairement, le corps humain est un organisme complexe et si vous avez les moyens (temps, argent et un individu qualifié pour vous aider) de payer un entraîneur spécialiste privé pour vous assister dans la conception et la réalisation d'un programme d'entraînement, faites-le. Beaucoup d'athlètes qui ont de hauts niveaux de maîtrise de détente (comme dunkers professionnels, joueurs de volleyball. etc.) ont ce genre d'entraîneurs, pour les gens qui n'ont pas ce privilège, le programme BoingVERT Jump System va vous aider à vous adapter le mieux possible, et vous transportez dans des niveaux inimaginables de la maîtrise de la détente. Ce programme a été conçu et développé autour des recherches scientifiques, qui nous ont montré ce qui puisse bien marcher pour n'importe quel athlète dans n'importe quel niveau, et ça marche pour la plupart des individus.

La question magique

En ce moment je suis certain que la plupart d'entre vous sont entrain de crier ' mais ferme-la' et vous vous demandez certainement une seule chose : combien je pourrais espérer gagner ? Malheureusement, il n'y a pas de manière précise de répondre à cette question. La réponse dépend plutôt sur de multiples circonstances. Chaque individu qui suit ce programme aura des taux et degrés différents de changement, et bien évidemment une efficacité différente. Ces facteurs sont basés sur l'historique des entraînements précédents, sur la génétique et l'éthique de travail. Certains d'entre vous gagneront seulement 7cm, d'autres gagneront plus de 25cm. Quoi qu'il en soit vous allez gagner en hauteur et vous allez vous approchez de vos limites de maîtrise potentielle de la détente. Nous pouvons vous le promettre comme ce programme est basé sur des preuves scientifiques fiables. Franchement, tout programme qui vous promet le gain spécifique de quelques centimètres vous ment. On ne peut pas savoir combien vous allez gagner en centimètre, juste comme nous ne le savons pas. Mais si vous vous concentrez plutôt sur votre amélioration, vous serez agréablement surpris par les changements que vous allez faire et les nouvelles hauteurs que vous allez pouvoir atteindre vers la fin de la complétion du programme.

Références

Ces travaux et leurs contenus ont été hautement influents dans la formulation et le développement du programme d'entraînement de BoingVERT.

J'adresse toute ma gratitude et mes remerciements les plus sincères pour chacun de ces auteurs pour avoir changé à jamais les méthodes d'entraînement pour améliorer la performance de la détente verticale.

Luis Fernando Aragon-Vargas/ MM Gross : Facteurs kinésiologiques dans performance de la détente verticale : Les différences entre les personnes. *J. Appl. Bio.* 13: 24-44, 1997.

Luis Fernando Aragon-Vargas/ MM Gross : Facteurs kinésiologiques dans performance de la détente verticale : Les différences entre les personnes. *Journal de la biologie appliquée.*13: 45-65, 1997.

Baker, D. l'amélioration de la détente verticale à travers l'entraînement général, spécial et spécifique musculaire. Bref rappel. *J. Strength Cond. Res.* 10: 131-136, 1996.

Baggett, K. la bible de détente verticale. Higher-Faster-Sports, 2007

Bobbert, MF. Drop Jumping comme une méthode d'entraînement aux aptitudes au saut. *Médecine sportive.* 9 (1): 7-22, 1990.

Bobbert, MF, Mackay, M, Schinkelshock, D, Huijing, PA, et van Ingen Schenau, GJ. Analyse biomécanique du Drop Jump et du saut contremouvement. *Journal européen de la physiologie appliquée.* 54: 566-573, 1986.

Bobbert, MF, et van Ingen Schenau, GJ. La coordination dans la détente verticale. *Journal biomécanique*. 21 (3): 249-262, 1988.

Bobbert, MF, and van Soest, AJ. Pourquoi les gens sautent de la manière dont ils le font. *Revue Sci, Sports Exerc*. 29 (3): 95-102, 2001.

Bobbert, MF, Zandwijk, V, and Peter, J. Dynamiques de force et de stimulation des muscles dans la détente verticale. *Med Sci, Sports Exerc*. 31 (2): 303-310, 1999.

Bondarchuk, A. Transmission de l'entraînement sportif. Michigan : concepts sportifs ultimes, 2007

Clark, M, and Lucett, S. *NASM les entrainements fondamentaux de la performance sportive*. Baltimore, Lippincott Williams & Wilkins, 2010.

Cormie, P, McBride, JM, and McCaulley, GO. Courbe Temps-puissance, force-temps, vitesse-temps. Analyse du saut contremouvement : impact de l'entraînement. *J. Strength Cond. Res*. 23 (1): 177-186, 2009.

Cronin, JB, and Hansen, KT. Puissance et force indicateurs de vitesse relative au sport. *J. Strength Cond. J*. February : 13-17, 1996.

Dowling, JJ, and Vamos, L. identification des facteurs cinétiques et temporels relatifs à la performance de la détente verticale. *J. Appl. Bio*. 9: 95-110, 1993.

Ebben, W, Flanagan, E, and Jensen, R. Similarités existantes sur le plan du sexe dans le développement de la force et du temps nécessaire au décollage pendant le saut-contremouvement. *J. Exercices physiques* 10 (6): 10-17, 2007.

Enoka, RM. Neuromécaniques des mouvements humains. (3rd Ed). Champaign, IL : cinétiques humains, 2002.

Garhammer, J, and Gregor, R. Les forces aérodynamiques comme fonction d'intensité pour l'entraînement au poids et la détente verticale. *J. Appl. Sport Sci. Res*. 6 (3): 129-134, 1992.

Gonzalez-Badillo, JJ, and Marques, MC. La relation entre les facteurs cinétiques et la hauteur du saut-contremouvement pour les athlètes d'athlétisme. *J. Strength Cond. Res*. 24 (12): 3443-3447, 2010.

Hakkinen, K. Adaptations neuromusculaires et hormonales durant l'entraînement de force et de puissance. *J. Sports Med*. 29: 9-26, 1989.

Hakkinen, K, and Komi, PV. Changement électriques et mécaniques du muscle extenseur de la jambe durant l'entraînement lourd de résistance et de la force. *Scan. J. Sports Sci*. 7: 55- 64, 1985.

Ham, DJ, Knez, WL, et Young, WB. La méthode déterministe de la détente verticale : systèmes d'entraînement. *J. Strength Cond. Res*. 21 (3): 967-972, 2007.

Hedrick, A. la détente verticale : analyse de la documentation et étude de cas de l'équipe. *Strength Cond. J.* February : 7-12, 1996.

Issurin, V. principes et bases de l'entraînement athlétique. Michigan : Concepts sportifs ultimes, 2008.

Kawamori, N, et Newton, RU. Spécificités de la vitesse dans l'entraînement de résistance : la vitesse réelle du mouvement contre l'intention de bouger d'une manière explosive.

Kraemer, WJ, et Newton, RU. L'entraînement pour une meilleure détente verticale. *Gatorade Sports Science Exchange.* 7 (6), 1994.

Lees, A, Vanreenterghem, J, et De Clercq. La détente verticale maximale et sous-maximale : Implications de la force et du conditionnement. *J. Strength Cond. Res.* 18 (4): 787- 791, 2004.

McBride, JM ; Triplett-McBride, T ; Davie, A et Newton, RU. Une comparaison des caractéristiques de la puissance et de la force entre powerlifters, Haltérophiles et sprinters. *J. Strength Cond. Res.* 13: 58-66, 1999.

McGuigan, MR, Doyle, T, Newton, M, Edwards, DJ, Nimphius, S, ET Newton, RU. Ratio d'utilisation excentrique : l'effet du sport et la phase d'entraînement. *J. Strength Cond. Res.* 20 (4): 992-995, 2006.

Miura, K, Yamamoto, M, Tamaki, H, and Zushi, K. déterminants des habiletés du saut en hauteur et la réduction du temps de contact dans la « Running 1-Legged détente verticale » au basket. *J. Strength Cond. Res.* 24 (1): 201-206, 2010.

Pandy, MG, and Zajac, FE. Stratégies de coordination optimale des muscles pour le saut. *J. Biomechanics.* 24 (1): 1-10, 1991.

Patel, R. Performance de la « two-foot détente vertical » : qu'est ce qui est le plus important, dominance de la hanche ou des genoux ? Thèse présentée à l'université de Waterloo, 2010.

Plisk, S. Vitesse, souplesse et développement de l'endurance-vitesse. Fondamentaux de la musculation et du conditionnement physique. (2nd Ed) RW Earle et TR Baechle, eds. Champaign, IL : Cinétiques humains, 471-470, 2000.

Potach, DH, et Chu, DA. Entraînements pliométriques, dans : Les principes fondamentaux de l'entraînement musculaire et de conditionnement. (2nd Ed) RW Earle et TR Baechle, eds. Champaign, IL : cinétiques humains, 427-470, 2000.

Radcliffe, JC, et Farentinos, RC. Pliométrie à haut calibre. Champaign, IL : Cinétiques humains, 1999.

Salaj, S, et Markovic, G. spécificité du saut, sprinting et habiletés motrices des changements brusques de direction. *J. Strength Cond. Res.* 25 : 1249-1255, 2011.

Semeneick, D, and Adams, KO. La détente verticale : analyse kinésiologues et recommandations pour les programmes de force et de mise en condition.

Siff, M, et Y. Verkhoshansky. Super-entraînement (6^{ème} Ed). Rome : Verkhoshansky, 2009.

Tod, DA, Thatcher, R, McGuigan, M, ET Thatcher, J. effets du monologue motivationnel et instructif sur la détente verticale. *J. Strength Cond. Res.* 23 (1): 196-202, 2009.

Umberger, BR. Mécanismes de la détente verticale du muscle à double jointure : Systèmes d'entraînement. *Strength Cond. J.* October : 70-74, 1998.

Urginowitsch, C, Tricoli, V, Rodacki, ALF, Batista, M, et Ricard, MD. L'influence de l'historique de l'entraînement sur le saut en hauteur. *J. Strength Cond. Res.* 21 (3): 848-852, 2007.

Van Ingen Schenau, GJ, Bobbert, MF, et de Haan, A. est-ce que l'énergie élastique améliore le travail et l'efficacité du cycle de l'étirement et raccourcissement ? *J. Appl. Bio.* 13: 389-415, 1997.

Van Soest, AJ, et Bobbert, MF. La contribution des propriétés du muscle dans le control des mouvements explosifs. *Biol. Cybern.* 69: 195-204, 1993.

Van Soest, AJ, Roebroek, ME, Bobbert, MF, Huijing, PA, van Ingen Schenau, GJ. Une comparaison du saut à contre bas unijambiste et le saut à contre bas bijambiste. *J. Appl. Bio.* 12: 338-358, 1996.

Wilson, JM, et Flanagan, EP. Le rôle de l'énergie élastique dans les activités nécessitantes une haute puissance et force. Bref aperçu. *J. Strength Cond. Res.* 22 (5): 1705- 1715, 2008.

Wilt, F. Pliométrie- qu'est-ce que c'est et comment ça marche ? *Athletic Journal.* 55: 76, 89-90, 1975.

Yessis, M. secrets de sports russes de fitness et de l'entraînement, Michigan : Ultimate Athlete Concepts, 2008.

Young, W. transfert de l'entraînement de la force et de la puissance à la performance sportive. *International Journal of Sports Physiology and Performance.* 1: 74-83, 2006.

Young, W, Cormack, S, et Crichton, M. quels sont les variables du saut à utiliser pour évaluer la fonction explosive du muscle du pied ? *International Journal of Sports, Physiology and Performance.* 6: 51-57, 2011.

Zatsiorsky, VM. Science et pratique de l'entraînement musculaire. Champaign, IL : Cinétiques humains, 1995.

