

LES BÉNÉFICES DE L'ENTRAÎNEMENT EN COMBINÉ

Yasui, H.

Japan Mountaineering & Sport Climbing Association, hyasui1974@yahoo.co.jp

L'entraînement pour le combiné est comme partir explorer de nouveaux territoires inconnus. Les risques de partir du mauvais pied, de s'épuiser et de moins performer dans une spécialité peuvent être grands. Cependant, avec un programme d'entraînement soigneusement planifié, les grimpeurs peuvent découvrir de nouvelles possibilités et améliorer leur force, leur endurance, leurs mouvements dynamiques et leur vitesse. Au cours des deux dernières années, le Japon a développé des méthodes uniques de formation au combinée. De nombreuses découvertes ont été faites en cours de route et les grimpeurs ont obtenu des résultats surprenants dans les 3 disciplines. Dans le bloc, par exemple, les grimpeurs étaient en mesure d'augmenter la puissance de leurs pieds grâce à un entraînement de vitesse efficace. Avec les changements des règles sportives et la nécessité de grimper plus vite, les entraînements dans les trois disciplines peuvent se compléter. De nombreux grimpeurs au Japon ont adopté cette méthode et certains profitent déjà des fruits de leur formation combinée. Un programme d'entraînement approprié pour chaque groupe d'âge est également essentiel pour la prévention des blessures. À l'approche des Jeux olympiques de Tokyo, les grimpeurs doivent s'entraîner comme jamais auparavant pour maximiser leur performance et atteindre de nouveaux sommets. L'événement combiné en 2020 ouvrira la voie à de nouveaux champions : le roi et la reine de l'escalade.

Keywords: Planification, entraînement, amélioration des performances, prévention

THE FRUITS OF COMBINED TRAINING

Yasui, H.

Japan Mountaineering & Sport Climbing Association, hyasui1974@yahoo.co.jp

Combined training may seem like exploring uncharted waters. The risks of starting off on the wrong foot, burning out and performing less in a specialized discipline can be great. However, with a carefully planned training program, climbers can discover new possibilities and improve their strength, endurance, dynamic movements and speed. For the past 2 years, Japan has been developing unique methods of combined training. Many discoveries were made along the way and climbers achieved surprising results in all 3 disciplines. In bouldering, for example, climbers were able to have increased foot power as a result of effective speed training. With the changes in regulations and increased demand to climb faster, training for all 3 events can prove to complement each other. Many climbers in Japan have adopted this method and some are already enjoying the fruits of their combined training. A suitable training program for each age group is also critical for injury prevention. As the Tokyo Olympics approaches, climbers need to train like never before to maximize their performance and reach new heights. The combined event in 2020 will set the stage for new champions: the King and Queen of Climbing.

Keywords: Planning, training, improvements, precautions