

ANALYSE : EXIGENCES DE VOTRE SPORT

Identifier les déterminants qui affectent la performance en accordant une importance relative aux composantes retenues.

Athlète : Arme : Fleuret Masc. Niveau de rayonnement : International

Age : 15 ans But : Ch. du monde Cadet (16 premiers)

Volume d'entr. : 3 h /jour 15 h /sem. 648 h /an

Voici son portrait d'acquisitions :

Qualités		Maj.	Imp.	Mod.	Faib.	N/A
Physique :	20%					
Force					X	
Vitesse/reaction			X			
Puissance				X		
Flexibilité		X				
Vitesse de reaction		X				
Systeme anaerobique alactique				X		
Systeme anaerobique lactique			X			
Capacite Aerobique		X				
Endurance			X			
Recuperation			X			
Technique :	50%					
Placement, position de garde			X			
Deplacement, equilibre		X				
Changement de rythme		X				
Tenue de l'arme			X			
Progression pointe		X				
Position technique/execution du geste			X			
Amplitude fente		X				
Tactique :	20%					
Variete des actions		X				
Prise de risque			X			
Variete des cibles			X			
Control du terrain			X			
Control de distance			X			
Observation de l'adversaire			X			
Adaptation et realization de l'action			X			
Psychologique :	10%					
Concentration		X				
Activation			X			
Visualization			X			
Relaxation			X			
Preparation a l'evenement			X			
Adaptation au decalage horaire				X		

LEGENDE : MAJEURE, IMPORTANTE, IMPORTANCE MODEREE, FAIBLE IMPORTANCE, N/A
% IMPORTANCE RELATIVE DES FACTEURS DE PERFORMANCE