

ANALYSE : EXIGENCES DE VOTRE SPORT

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

Athlète : Arme : Sabre Fem. Niveau de rayonnement : International

Age : 19 ans But : Ch. du monde Junior (8 premiers)

Volume d'entr. : 3-4 h/jour 15-20h /sem. 735/an

Voici son portrait d'acquisitions :

Qualités		Maj.	Imp.	Mod.	Faib.	N/A
Physique :	30%					
Bonne coordination				X		
Résistance (sys. aérobie lactique)			X			
Puissance (qual. musculaire) S.A. A.		X				
Aérobie (système) S.A.L.		X				
Souplesse			X			
Force muscul. Membres inférieurs		X				
Force muscul. Membres supérieurs			X			
Équilibre (stabilité). Membres sup.		X				
Équilibre. Membres inférieurs				X		
Perception (espace temps)				X		
Rythme varié			X			
Savoir-faire moteur				X		
Technique :	20%					
Un doigté souple et rapide				X		
Un déplacement mécanique dynamique			X			
Une bonne répétition des actions défensive offensive et contre-offensive (non télégraphié mais bien coordonné sans dissoudre la main du bras, etc...)		X				
Une bonne stabilité des parties segmentaires. Fixe par rapport aux segments mobiles				X		
Une bonne mécanique dyn. main et pieds		X				
Un bon contrôle de retour avec rythme. Varier de l'offensive à la défensive		X				
Tactique :	35%					
Clarifier les choix d'action tactique et bien les répéter avec succès		X				
Bonne variation d'exécution tactique de l'offensive et défensive		X				
Une bonne lecture du combat			X			
Bien maîtriser sa distance et le temps et varier sa vitesse (bon temps bon moment)			X			
Psychologique :	15%					
Confiance en soi		X				
Modestie (reconnaître la compétence)				X		
Travailleur (ne pas lâcher)		X				
Constance (entraînement et compétition)		X				
S'amuser (aimer relever les défis)		X				
Être créatif		X				
Passionné (amour de ce qu'il fait)		X				
Préparation mentale (techniques)			X			

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