

ANALYSE : EXIGENCES DE VOTRE SPORT

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

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

Age : 28 ans But : Ch. du monde (3 premiers)

Volume d'entr. : 4-5 h/jour 20-25 h /sem. 950 h/an

Voici son portrait d'acquisitions :

Qualités		Maj.	Imp.	Mod.	Faib.	N/A
Physique :	35%					
Systeme aérobie		X				
S.A.L.- (intervals)		X				
Puissance musculaire (plyometrie)		X				
P.A.A. (vitesse)		X				
Force musc. Membres inférieurs			X			
Force musc. Membres supérieurs				X		
Flexibilité		X				
Recuperation			X			
Technique :	15%					
Un doigté souple et rapide				X		
Main stable /non reactif			X			
Bonne mecanique de deplacement		X				
Un bon répertoire d'actions défensive, offensive et contre-offensive		X				
Stabilité et équilibre sur les jambes		X				
Changer la vitesse de l'action (lent-vite)		X				
Execution (perfectionnement) du geste			X			
Development de nouvelle action				X		
Un déplacement dynamique		X				
Tactique :	30%					
Sang-froid (jeux de bluff)			X			
Bien varier (controller) la distance		X				
Bonne variation d'exécution tactique de l'offensive et défensive		X				
Prise de risque calculer/creativite			X			
Control de piste		X				
Combat a theme			X			
Observation et analyse de l'adversaire			X			
Avoir un bon plan de match		X				
Une bonne lecture du combat			X			
Psychologique :	20%					
Confiance en soi		X				
Concentration/focus		X				
Relaxation			X			
Activation			X			
Visualization		X				
Plan pour les Ch. du Monde/J.O.		X				

LEGENDE : MAJEURE, IMPORTANTE, IMPORTANCE MODEREE, FAIBLE IMPORTANCE, N/A

% IMPORTANCE RELATIVE DES FACTEURS DE PERFORMANCE