

Analyse de tache



Les qualités physiques neuromusculaires

Dépendantes de la liaison système nerveux musculaire

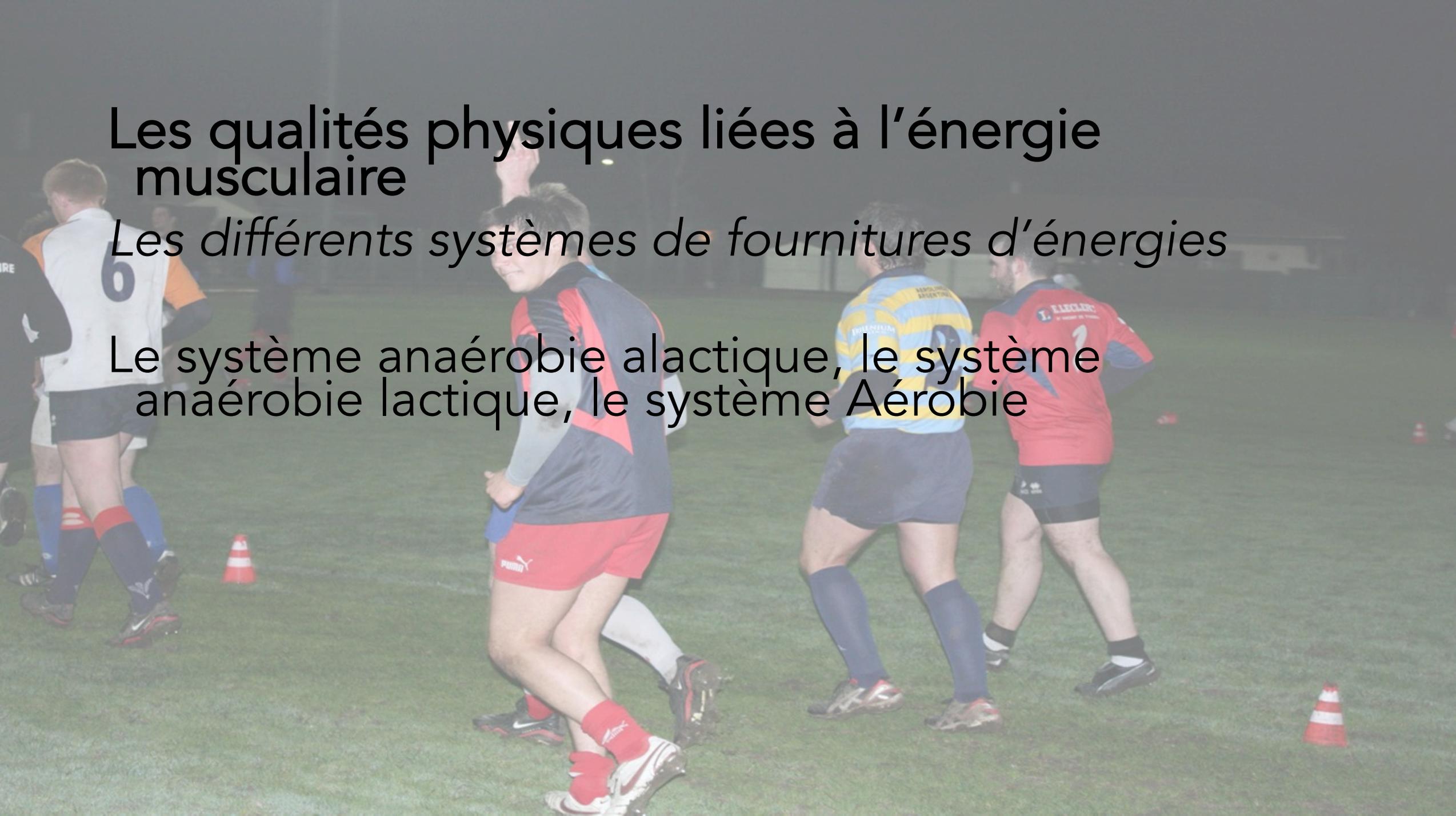
La vitesse de réaction, la vitesse d'exécution, l'équilibre, la coordination, l'adresse, le rythme

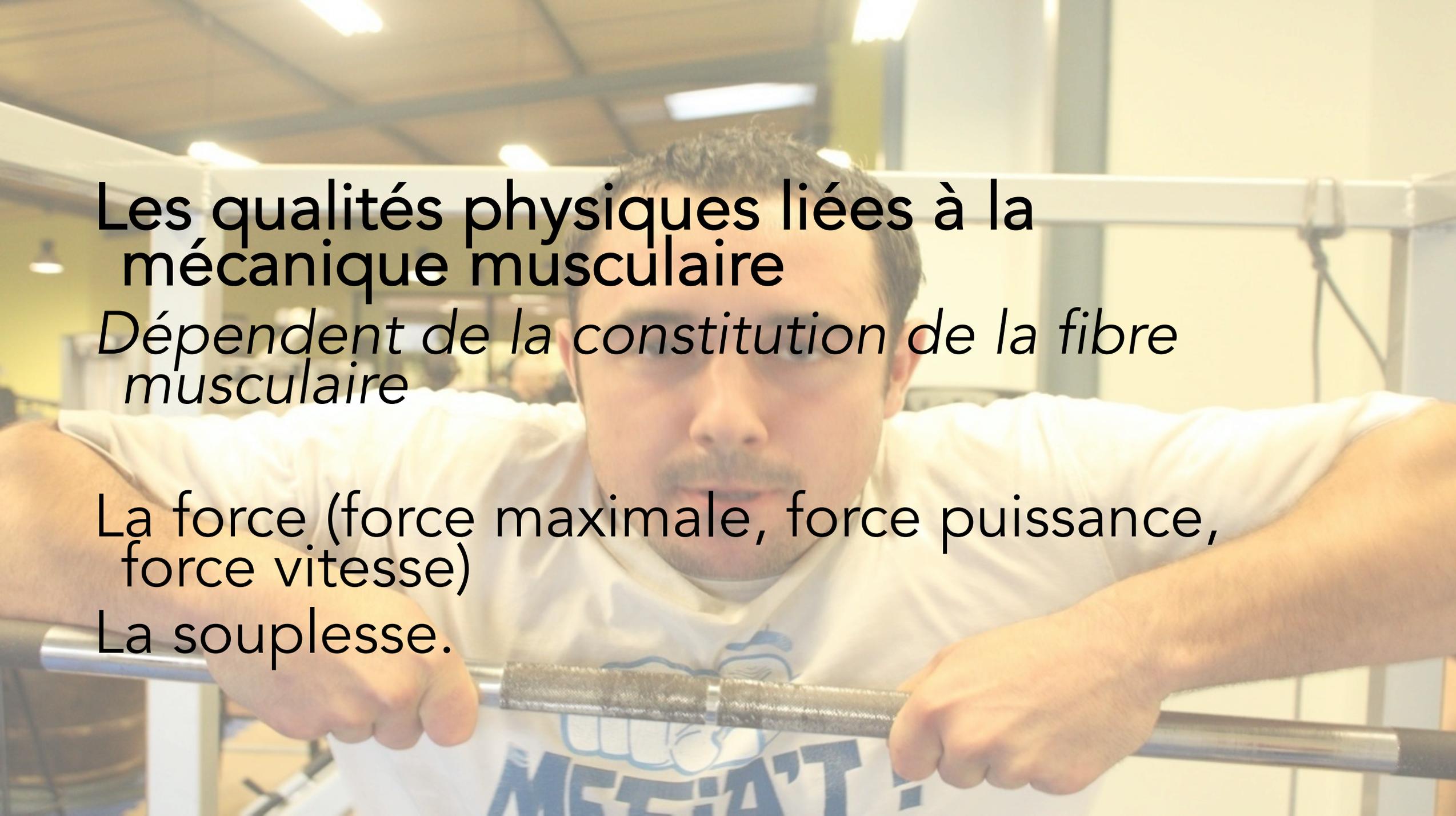


Les qualités physiques liées à l'énergie musculaire

Les différents systèmes de fournitures d'énergies

Le système anaérobie alactique, le système anaérobie lactique, le système Aérobie



A man with dark hair and a light beard is performing a bench press in a gym. He is wearing a white t-shirt with a blue graphic that says "MEET". He is lying on a bench, holding a barbell with both hands. The background shows gym equipment and bright lights.

Les qualités physiques liées à la mécanique musculaire

Dépendent de la constitution de la fibre musculaire

La force (force maximale, force puissance, force vitesse)

La souplesse.

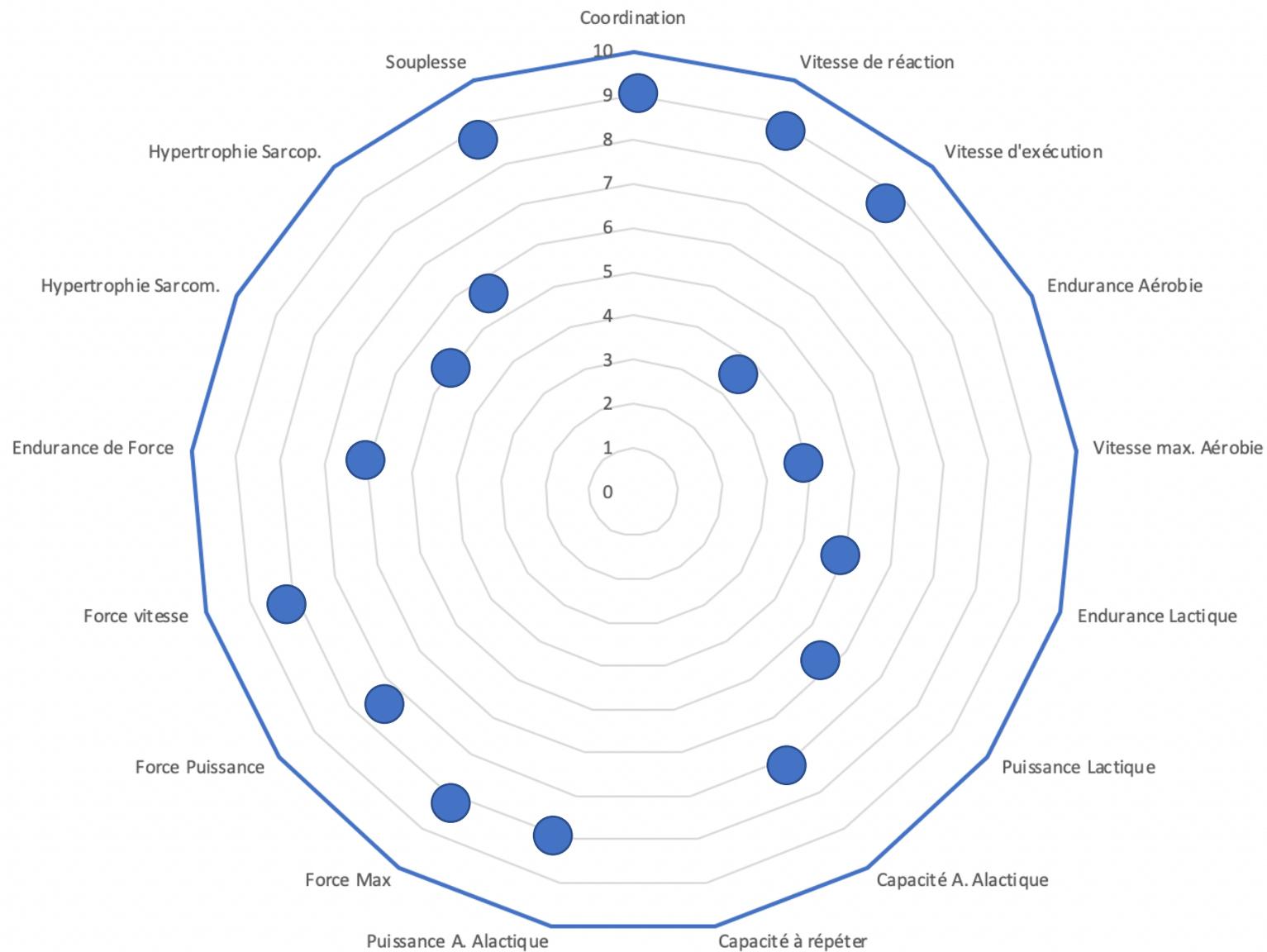
L'analyse de tâche...

.... C'est essayer de définir les besoins sur l'ensemble des qualités physiques.

On parle bien des besoins pour la compétition et non pas des étapes pour arriver aux besoins. Nous verrons dans un autre cours sur la planification les étapes de l'optimisation par étape

Exemple

Sprinteur 100m



Principaux muscles engagés.

Départ: triple extension du membre inférieur

Grands fessiers, ischio jambier, quadriceps crural et triceps sural

Course:

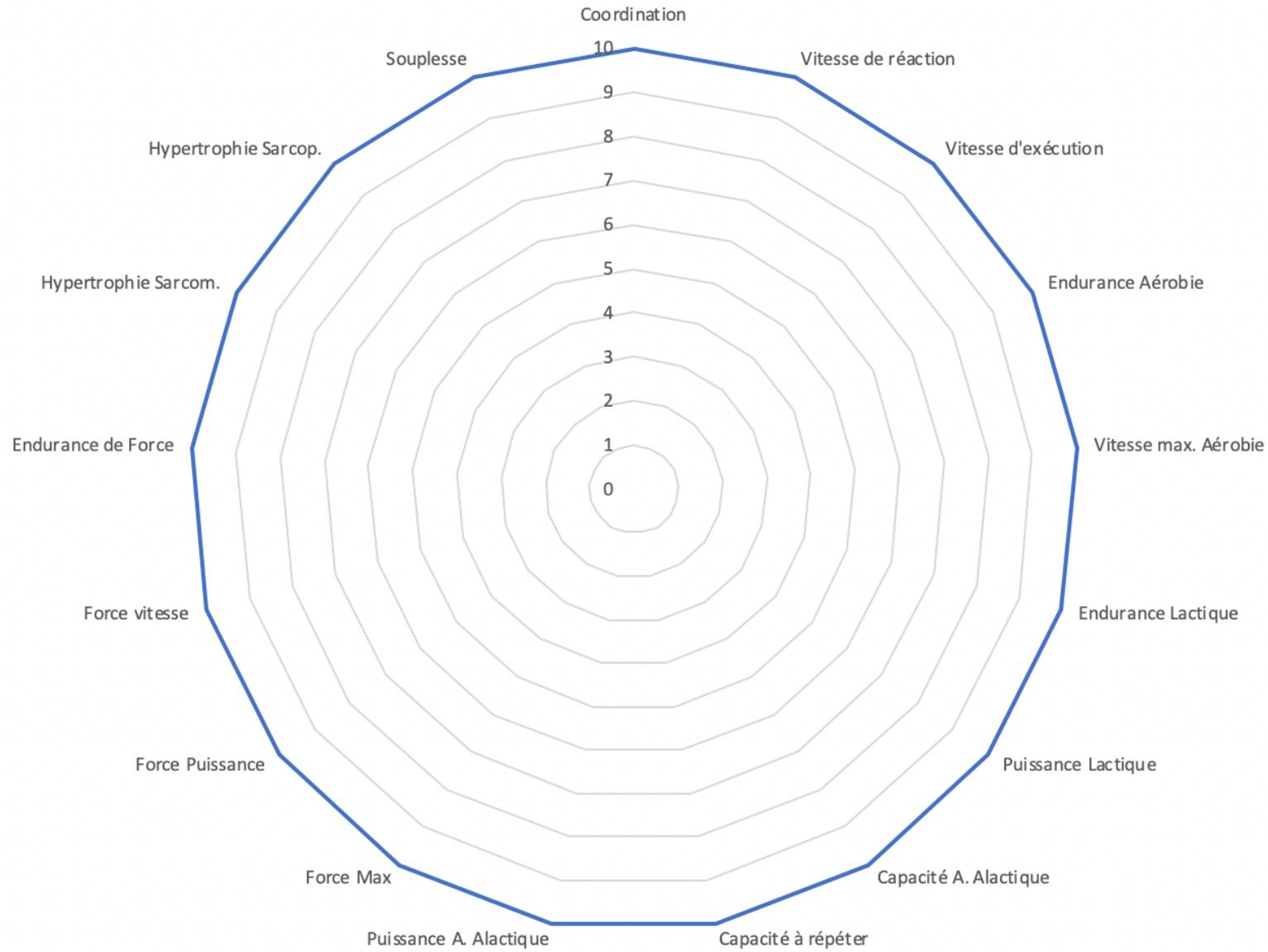
Montée de genoux avec les fléchisseurs de hanche.

Gainage au niveau de la ceinture abdominale

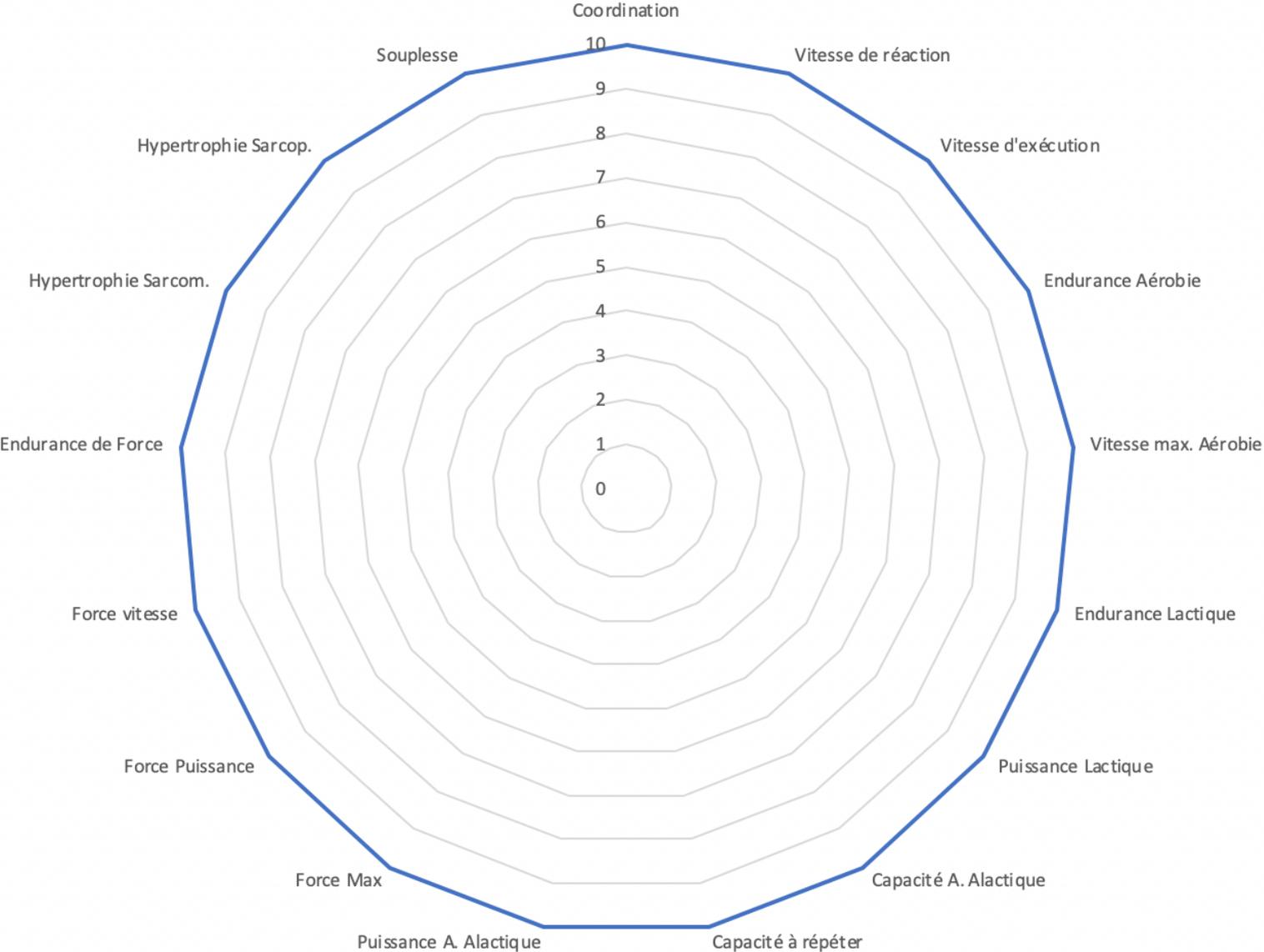
Extenseurs du membre inférieur

Et fléchisseur dorsale de la cheville pour le moment de poussée

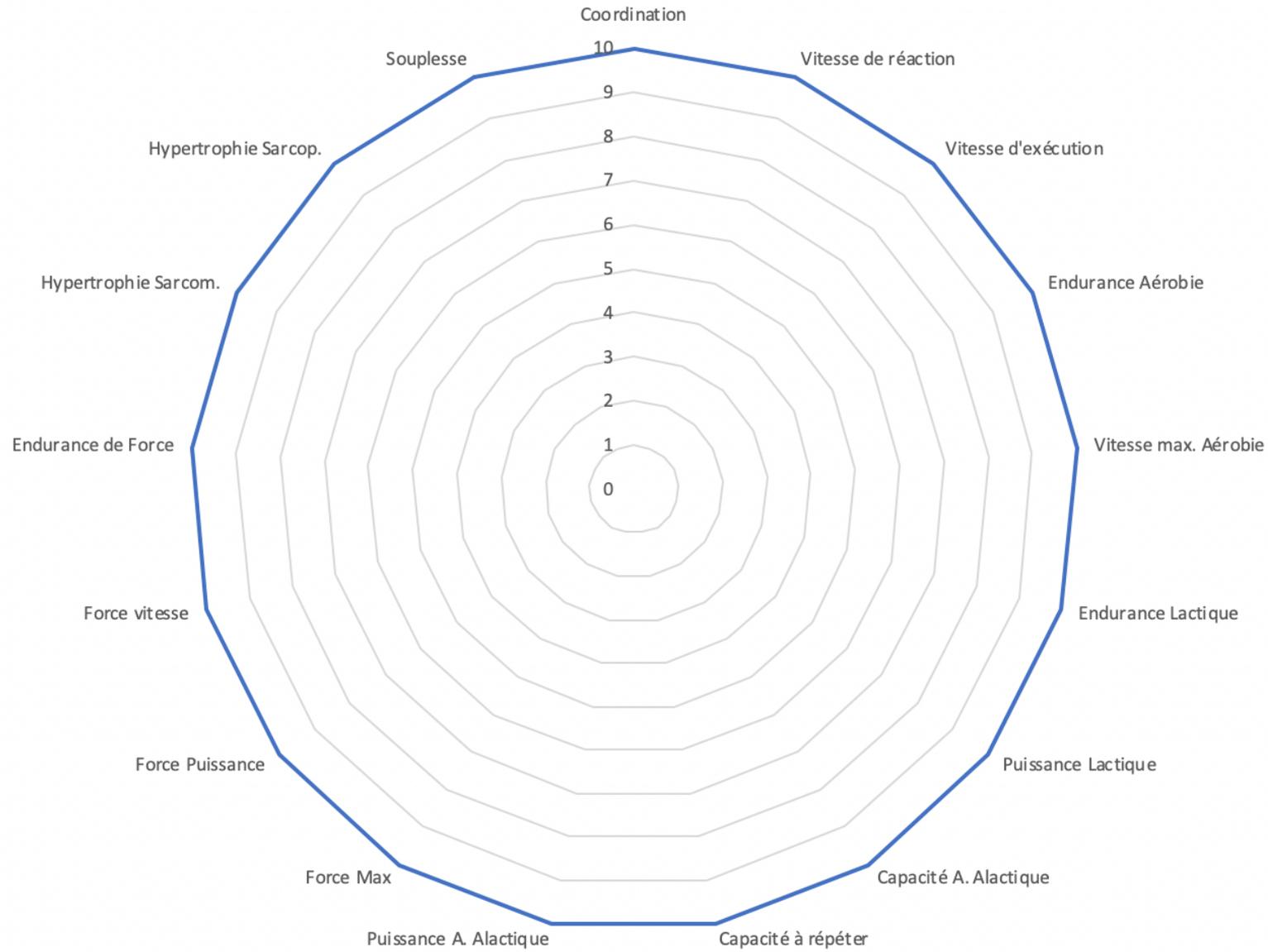
Haltérophilie



Basket Ball



Boxe



10 aviron

