



La Performance sportive

**Dynamique de la réussite,
quête de la perfection**



Définition



- ◆ *"La performance sportive exprime les possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment donné de son développement".
(Platonov)*

Définition



- ◆ La Performance (P) et l'excellence représentent des valeurs caractéristiques de l'univers du sport.
- ◆ La P est définie comme une action déterminée au double plan de l'exécution motrice et de son résultat.

Définition



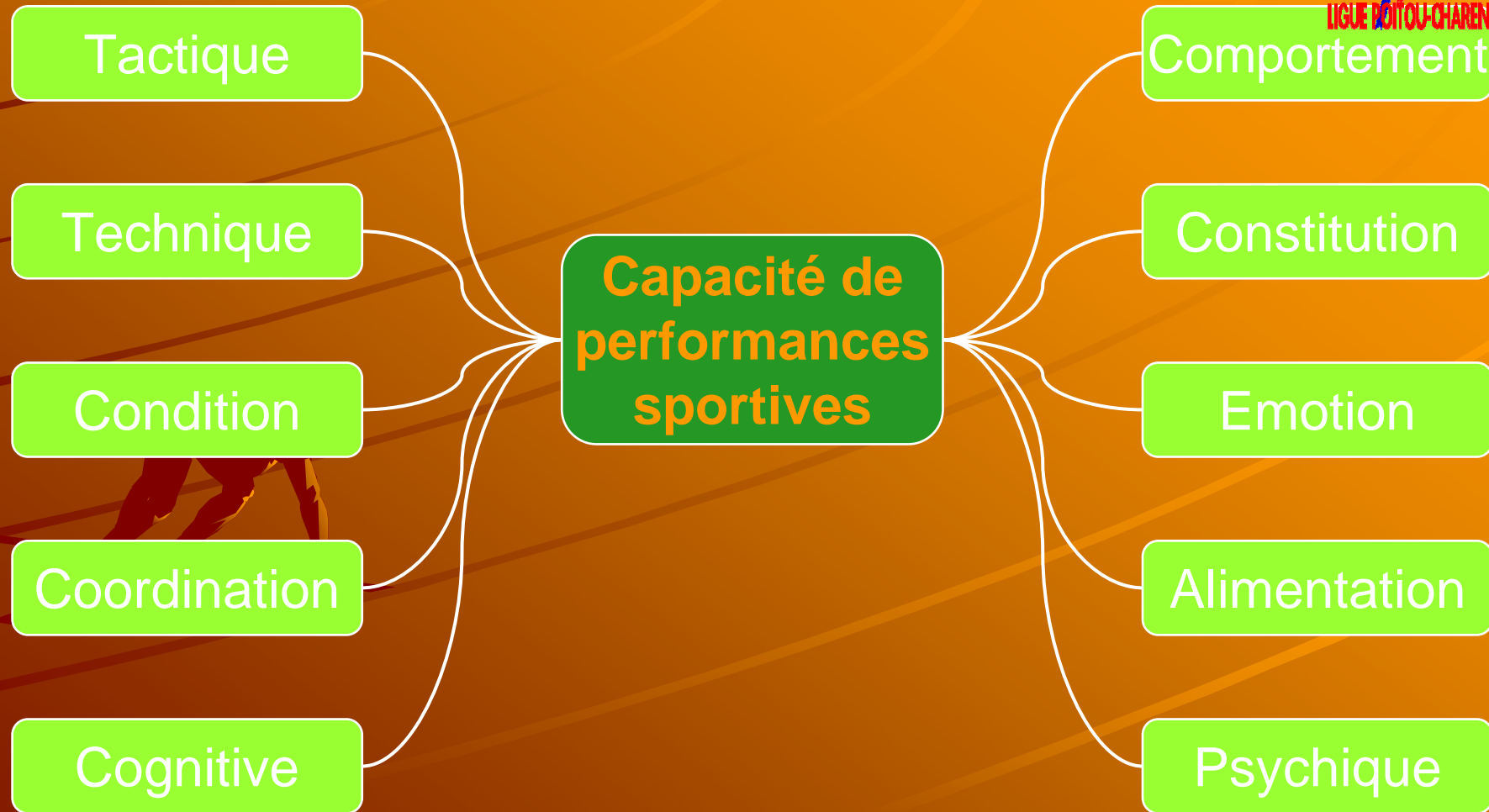
- ◆ La performance sportive peut s'exprimer sous forme d'un classement, d'une distance, d'un temps ou d'un résultat, le plus souvent lors de compétition. Elle est le résultat d'un entraînement complexe. Tous les facteurs déterminants de la performance doivent être connus et intégrés dans le processus d'entraînement pour que la performance soit maximale.....

Facteurs de la performance

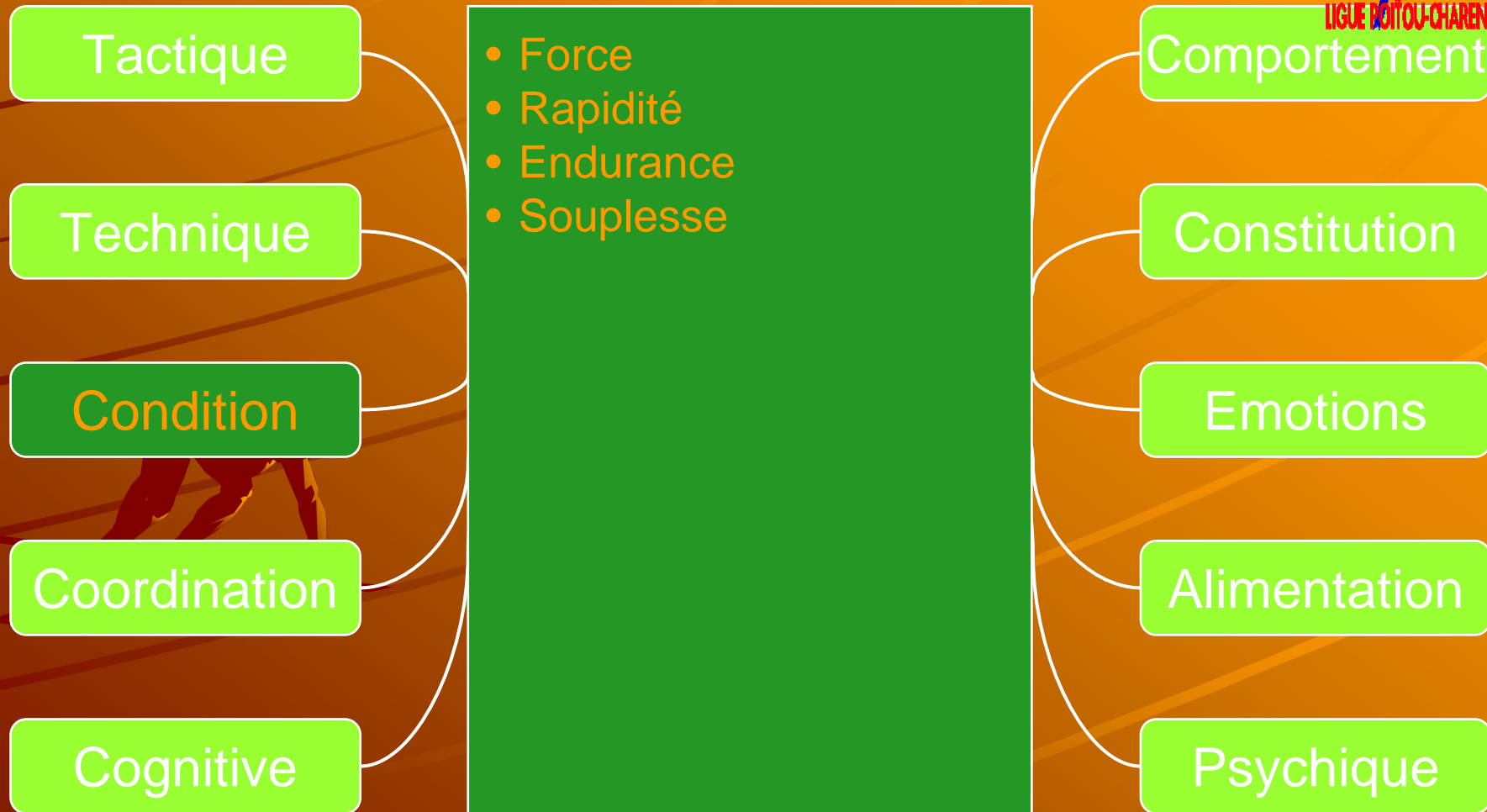


- ✦ On peut regrouper les facteurs qui influencent la performance en plusieurs catégories :
- ✦ les facteurs relatifs à la technique
- ✦ les facteurs relatifs à la condition physique.
 - la force
 - la vitesse
 - l'endurance
 - la souplesse
- ✦ les capacités psychiques
- ✦ les capacités sociales
- ✦ les capacités tactiques et cognitives
- ✦ les facteurs constitutionnels et médicaux

Facteurs de la performance



Facteurs de la performance



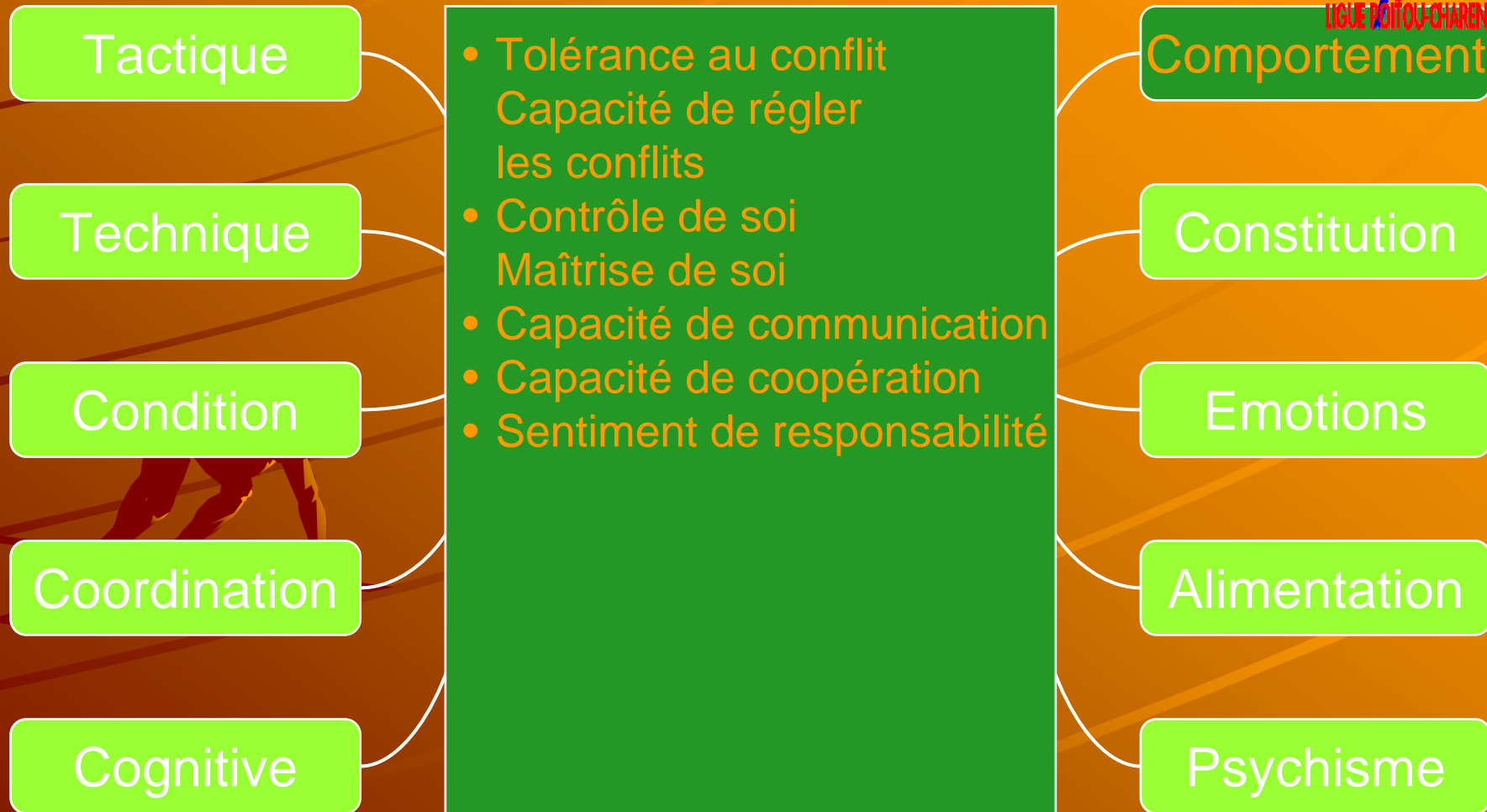
Facteurs de la performance



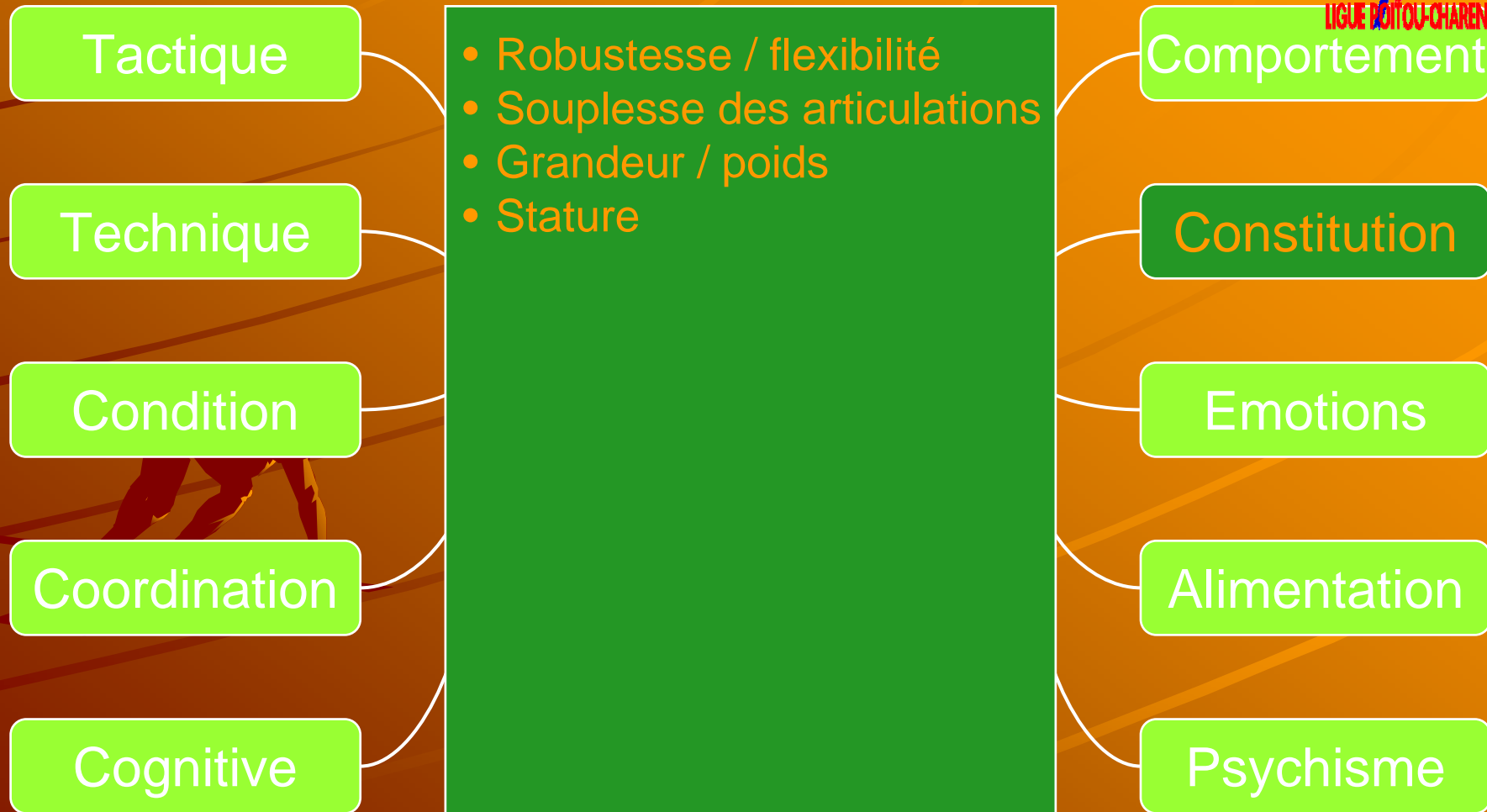
Facteurs de la performance



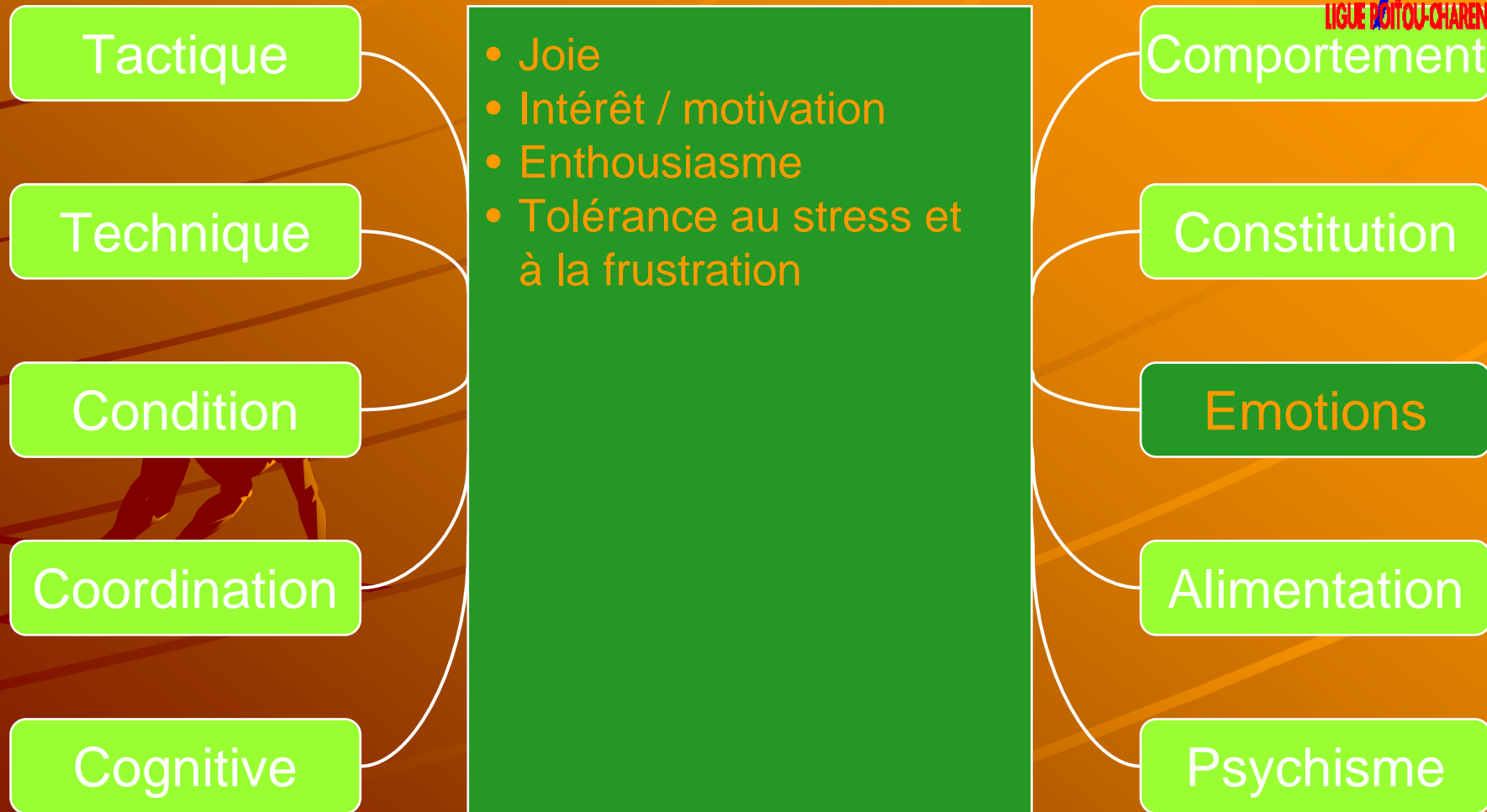
Facteurs de la performance



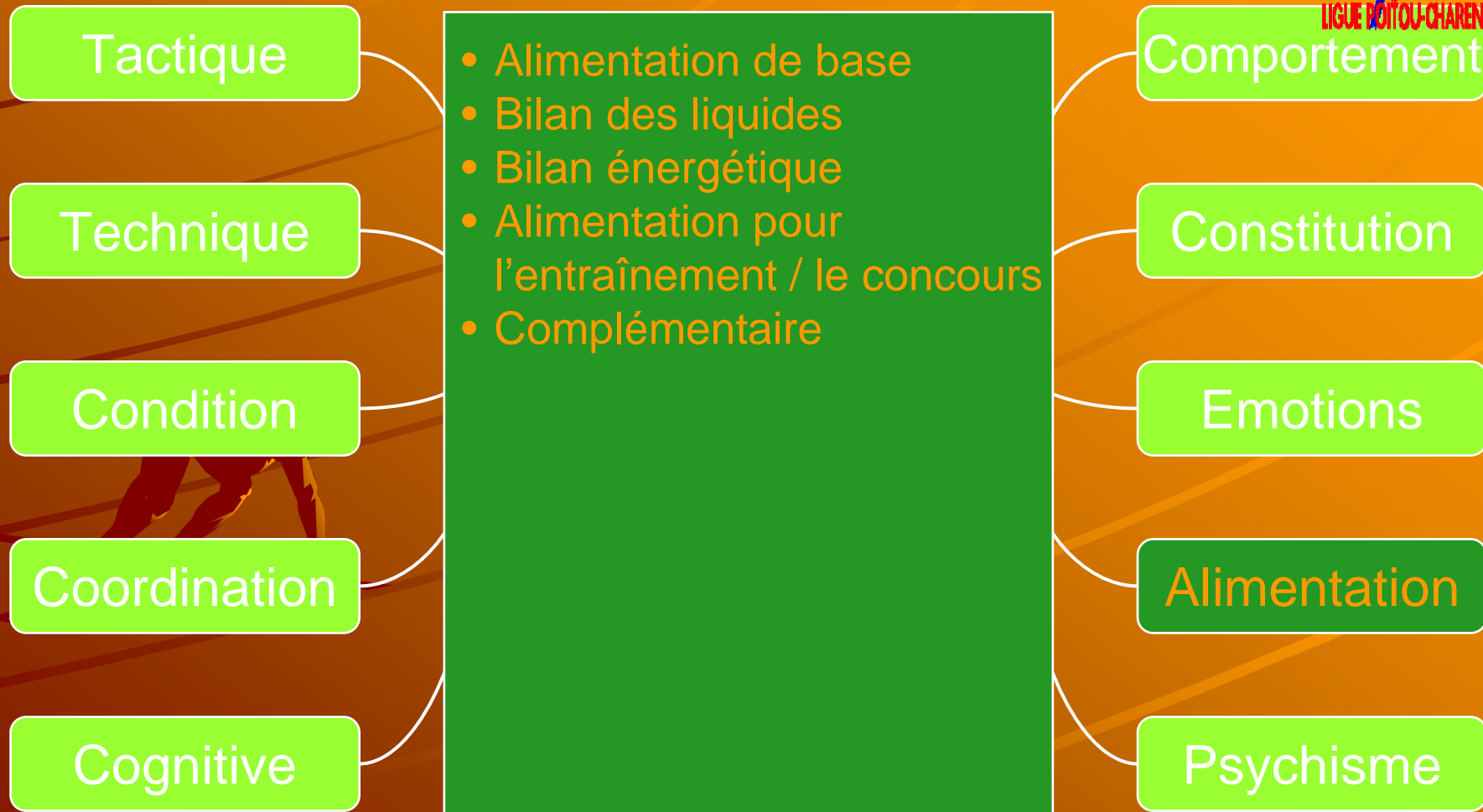
Facteurs de la performance



Facteurs de la performance



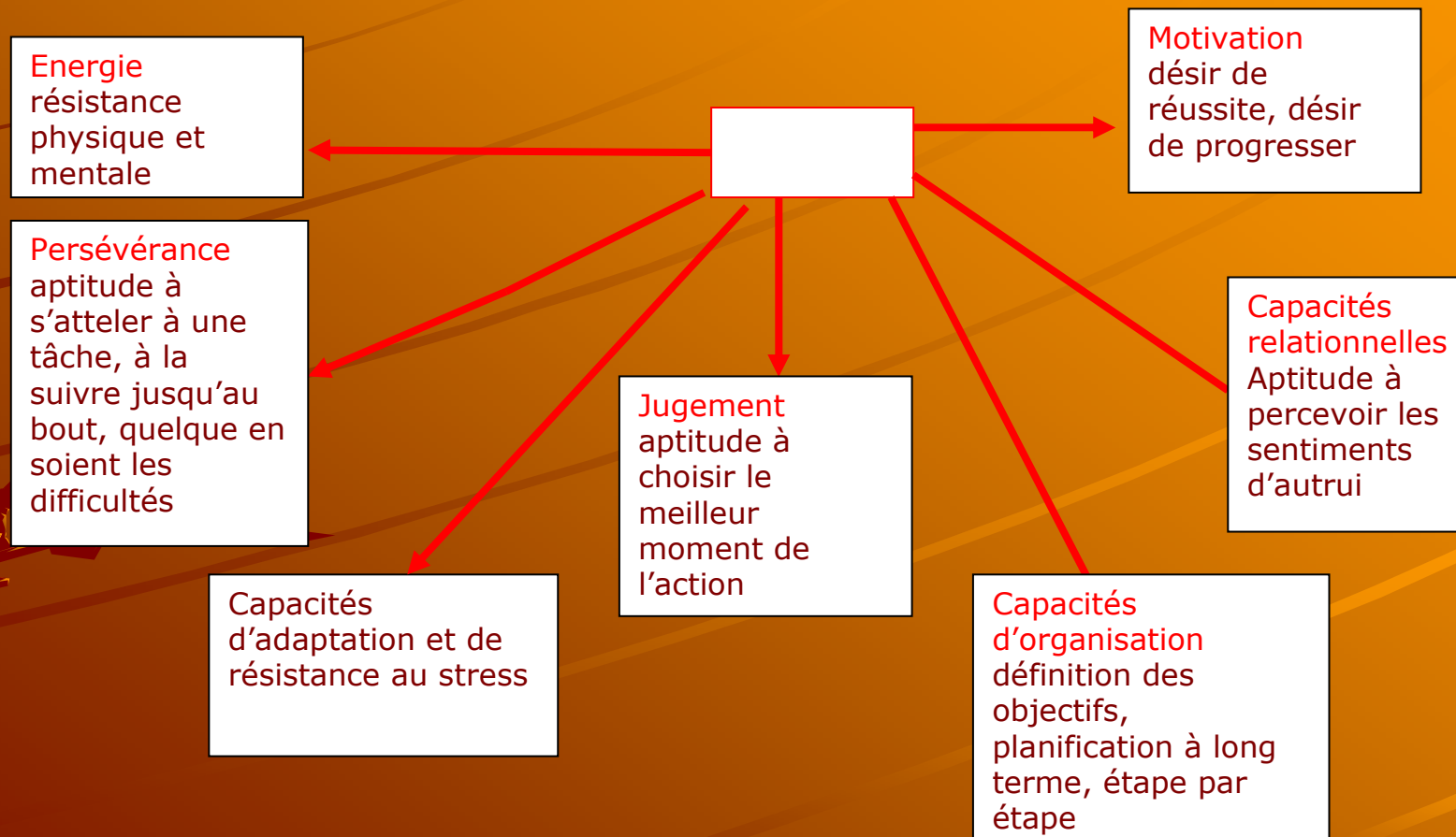
Facteurs de la performance



Facteurs de la performance



Facteurs de la performance



Facteurs de la performance



- ◆ Les psychologues associent performance et apprentissage.
- ◆ Ces 2 notions sont différenciées par le fait que la P traduit le rendement d'une action en cours de réalisation, influencée par les facteurs du moment (motivation, fatigue...) et que c'est en mesurant l'évolution de ce rendement, sur une période donnée, que l'on peut savoir s'il y a eu apprentissage ou pas.
- ◆ La P traduit un état, l'apprentissage une transformation.



FIN



Philippe ORTUNO: CTL Poitou-Charentes de Tir à l'Arc: janvier 2009