

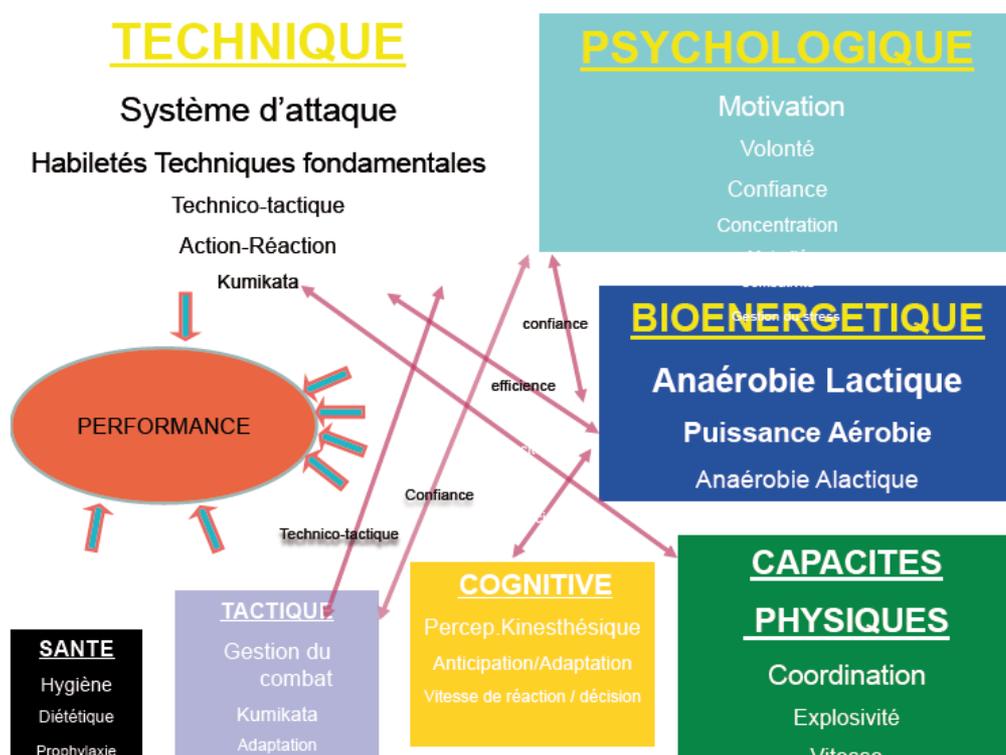
MODELE PERFORMANCE EN JUDO

Démarche d'élaboration du modèle de performance:

Définition de la logique interne de son activité sportive

Logique interne : « Système des traits pertinents d'une situation motrice et des conséquences qu'il entraîne dans l'accomplissement de l'action motrice correspondante ». Pierre PARLEBAS

" La logique interne des jeux sportifs se manifeste fondamentalement dans **les prescriptions** du code de jeu qui induisent **des comportements corporels précis**. Le règlement définit un lieu d'action... une certaine utilisation de l'espace et un certain type de rapport avec l'environnement... les caractéristiques imposées aux équipements, instruments et appareils divers..."



Détermination des fondamentaux de son activité sportive:

Fondamentaux : Modèles opératoires représentant les structures de base du fonctionnement de tout le jeu sportif et porteur de la logique interne de celui-ci.

Analyser des fondamentaux dans sa discipline sportive.

Ces fondamentaux sont mis en œuvre par les principes d'action.

Déterminer les principes d'action dans sa discipline sportive.

Détermination des différentes dimensions de la performance dans son activité sportive:

La dimension bioénergétique

- ➡ Anaérobie alactique
- ➡ Anaérobie lactique
 - ➡ Capacité
 - ➡ Puissance
- ➡ Aérobie
 - ➡ Capacité
 - ➡ Puissance

La dimension technique

- ➔ **Efficienc**
- ➔ **Efficacit**

La dimension biom

- ➔ **Segments propulseurs**
- ➔ **Centre de gravit**
- ➔ **Axes de rotation**

La dimension morphologique

- ➔ **Morphotype du sportif dans ma discipline sportive**
- ➔ **Taille**
- ➔ **Poids**
- ➔ **Longueurs des segments**
- ➔ **Pourcentage de graisse**

La dimension psychologique

- ➔ **Motivation**
- ➔ **Concentration**
- ➔ **Gestion du stress**
- ➔ **Volonté**
- ➔ **Confiance en soi**
- ➔ **Intelligence**
- ➔ **Appréhension optimale de la compétition**
- ➔ **Combativité**

La dimension motrice

- ➔ **Les habiletés motrices liées à sa discipline sportive**
- ➔ **Les capacités physiques**
 - ➔ **Les différentes composantes de l'endurance**
 - ➔ **Les différentes composantes la vitesse**
 - ➔ **Les différentes composantes la force**
 - ➔ **La coordination motrice**
 - ➔ **La souplesse**

La dimension bio informationnelle

- ➔ **Traitement de l'information**
- ➔ **Lecture du jeu**
- ➔ **Anticipation**
- ➔ **Orientation dans l'espace**
- ➔ **Vision centrale et périphérique**
- ➔ **Capacités d'adaptation**
- ➔ **Perception des adversaires et des partenaires**

La dimension tactique

- ➔ **Gestion de l'épreuve ou du temps de jeu**
- ➔ **Adaptation à l'arbitrage**
- ➔ **Gestion optimale de l'espace de jeu**
- ➔ **Gestion des partenaires et/ ou des adversaires**
- ➔ **Application des consignes**
- ➔ **Prise de décisions**

La dimension sociale

- ➔ Représentation de l'activité
- ➔ Image véhiculée par l'activité

La dimension diététique

- ➔ Alimentation
- ➔ Hydratation
- ➔ Compléments alimentaires ou hydriques

La dimension environnementale

- ➔ Pression du public
- ➔ Compétition à domicile ou à l'extérieur
- ➔ Compétition en milieu fermé ou ouvert

La dimension des facteurs exogènes

- ➔ Horaires de compétition
- ➔ Sollicitation du milieu extérieur

La dimension réglementaire

- ➔ Les règlements fédéraux
- ➔ Les règlements internationaux

La dimension artistique

- ➔ La chorégraphie générale
- ➔ Les mouvements chorégraphiques

Le concepteur du modèle de performance doit **faire des choix** afin de déterminer les dimensions les plus importantes.

Ces choix sont nécessaires pour ne pas compromettre la **lisibilité** du modèle.

Il est **inconcevable** pour **le fonctionnement** du modèle de prendre en compte **toutes les dimensions** de la performance

Détermination des interactions entre les différentes dimensions

Cette étape de la construction du modèle de performance est **des plus importante**. Elle permet d'apporter la dynamique nécessaire à son fonctionnement.

Ces interactions constituent une nécessité absolue afin d'avoir **une approche systémique** de la performance.

Il est nécessaire d'essayer **de nommer** ces interactions afin de **faciliter l'exploitation** du modèle.

