



LE MODELE DE PERFORMANCE

Platonov définit la performance sportive « comme étant les possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment donné de son développement ». Cette définition a l'intérêt d'introduire la notion de seuil ou niveau de performance. Le seuil de performance est quantifiable. Il peut être défini par un temps, une distance, une puissance. Il est le produit de facteurs innés et acquis tels que, la taille, le poids, les capacités physiologiques, psychologiques et les aptitudes cognitives. Un préalable nécessaire à l'accompagnement d'un athlète est de définir ce niveau de performance atteignable puis de proposer un projet sportif cohérent avec des objectifs clairs.

LE FACTEUR TECHNIQUE :

Il concerne la maîtrise des gestes, techniques, postures et attitudes relatives à un sport. Une maîtrise technique très poussée et indispensable pour le haut niveau.

Le facteur technique englobe :

- la qualité des gestes (placements du corps et des articulations)
- la précision technique
- la vitesse d'exécution (qui dépend aussi de la qualité et précision des gestes)
- la variété technique (éventail technique riche)
- la capacité d'enchaînement (coordination)
- la qualité des déplacements

LE FACTEUR TECHNICO-TACTIQUE :

L'aspect technico-tactique traduit l'utilisation de la technique au service d'une stratégie. Cela consiste à adapter sa manière d'agir à la situation et à l'adversaire en proposant les solutions appropriées.

Le facteur technico-tactique englobe :

- la capacité d'analyse en temps réel d'une situation
- la capacité à mettre en place une stratégie ou une réponse
- la capacité de gestion (gestion du temps, du score...)
- la connaissance pointue du règlement
- la connaissance de l'adversaire

LE FACTEUR PHYSIQUE :

Le facteur physique, ou l'utilisation des aptitudes physiologiques et musculaires au service de l'effort, permet d'optimiser l'intensité, les actions mais aussi le mental du sportif.



Le facteur physique englobe :

- les capacités énergétiques et cardio-vasculaires (endurance, résistance)
- les capacités musculaires (explosivité, force, élasticité, souplesse...)

LE FACTEUR MENTAL :

L'aspect psychologique de la performance est fondamental. Il constitue l'élément déterminant de la performance dans de nombreux sports (dans la mesure où les autres acquis, physiques, techniques et stratégiques sont en place).

Le facteur mental englobe :

- la confiance en soi
- la motivation, l'envie
- la capacité à se faire plaisir
- la maîtrise émotionnelle (gestion du stress)
- la capacité de concentration
- la capacité de prise de risques (courage)
- la capacité de dépassement de soi (acceptation de la souffrance)
- la capacité à être agressif (combativité, rage de vaincre)

LE FACTEUR SOCIAL:

Le compétiteur est aussi un être humain qui se trouve dans un contexte social et relationnel le jour de la compétition. Cet aspect peut avoir une influence sur la performance.

Le facteur social englobe :

- la relation « entraîneur/entraîné »
- la dynamique du groupe au sein du club (rapports avec les coéquipiers)
- la situation professionnelle
- la situation familiale, affective et sexuelle
- l'hygiène de vie

Le secteur bio-informationnel englobe ce qui concerne l'information (perception, transmission et régulation) par le biais du système nerveux et endocrinien (responsable de la sécrétion des hormones).

LE FACTEUR BIO INFORMATIONNELLE

Transmission de l'intérieur vers l'extérieur.

Ensemble de cellule. Réseau de communication ascendant et descendant.

Il y a des nerfs sensitifs et d'autre moteur.



Le neurone est un micro système.

Un nerf est un ensemble de neurone organisé, l'influx ne passe que dans un sens.

Plus les niveaux tennistique sont bas plus les répétitions sont importantes, la réaction de la synapse c'est de s'adapter dans la fluidité de transport de neurotransmetteur.

L'importance de la qualité du début de l'enseignement et de l'importance du volume par rapport à l'intensité.

La répétition fait partie prenante de l'apprentissage. On appelle ça **l'engrammation**.

Le cerveau fonctionne à 3 niveaux :

- le cerveau archaïque c'est tout ce qui est lié à notre comportement, instinct, pulsion, comportement stéréotype. Pour un meilleur enseignement faire un inventaire des gestes de défense pour mieux les changer.
- le cerveau limbique c'est dans ce terrain de chez l'enfant qu'on va construire l'enseignement du tennis ou autre. C'est là que va se construire la motricité, c'est là que je laboure, sème, etc....
- le cerveau cortical c'est le cerveau de la projection dans l'avenir. Dans l'apprentissage je me projette pour savoir ce que je vais faire.

Il y a 3 conditions à l'apprentissage :

- intension (vouloir)
- L'identification du but (toujours le définir avant une séance, c'est primordial) si je le fais c'est savoir pourquoi, c'est mon paysage de mon action.
- La stabilité émotionnelle. (maîtrise émotionnelle) dès que l'émotion submerge l'élève l'enseignement n'est pas possible.