

LES QUALITÉS PHYSIQUES À DÉVELOPPER SELON LE SPORT PRATIQUÉ

Définition de la “Qualité physique” selon M.Pradet:

“Caractéristique globale de la motricité, et un individu ne la possède vraiment que s'il est capable de la mobiliser dans la plupart des situations rencontrées.

Cette qualité est donc dotée d'un caractère transférable et opérationnel”.

6 qualités physiques, de 2 types différents:

-Qualités venant de la condition physique et des processus énergétiques:

ENDURANCE

FORCE

VITESSE

+

-Qualités venant de processus de contrôle du système nerveux:

SOUPLESSE

CAPACITÉ DE COORDINATION = ÉQUILIBRE + ADRESSE

Exemple de graphique pour la force athlétique et le canoë-kayak:

Les qualités physiques : types

Diagramme pour la force athlétique

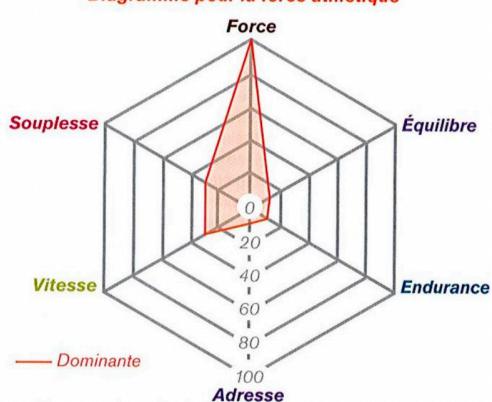
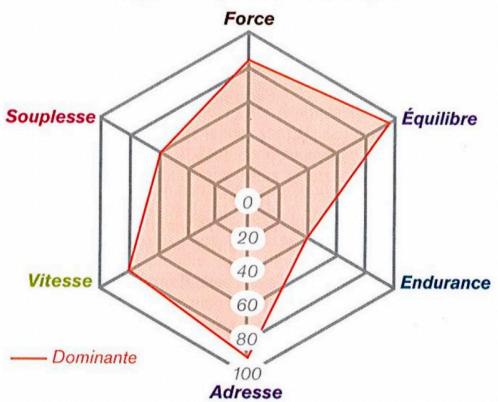


Diagramme pour le canoë-kayak



Comment voyez vous le diagramme pour vos nageurs?

Pour vos joueurs de waterpolo?

Pour vos nageuses artistique?

Une fois le diagramme rempli, vous pouvez réfléchir aux qualités physiques peut-être déjà suffisamment développées dans l'eau (endurance?) et celles à développer hors de l'eau en complément.

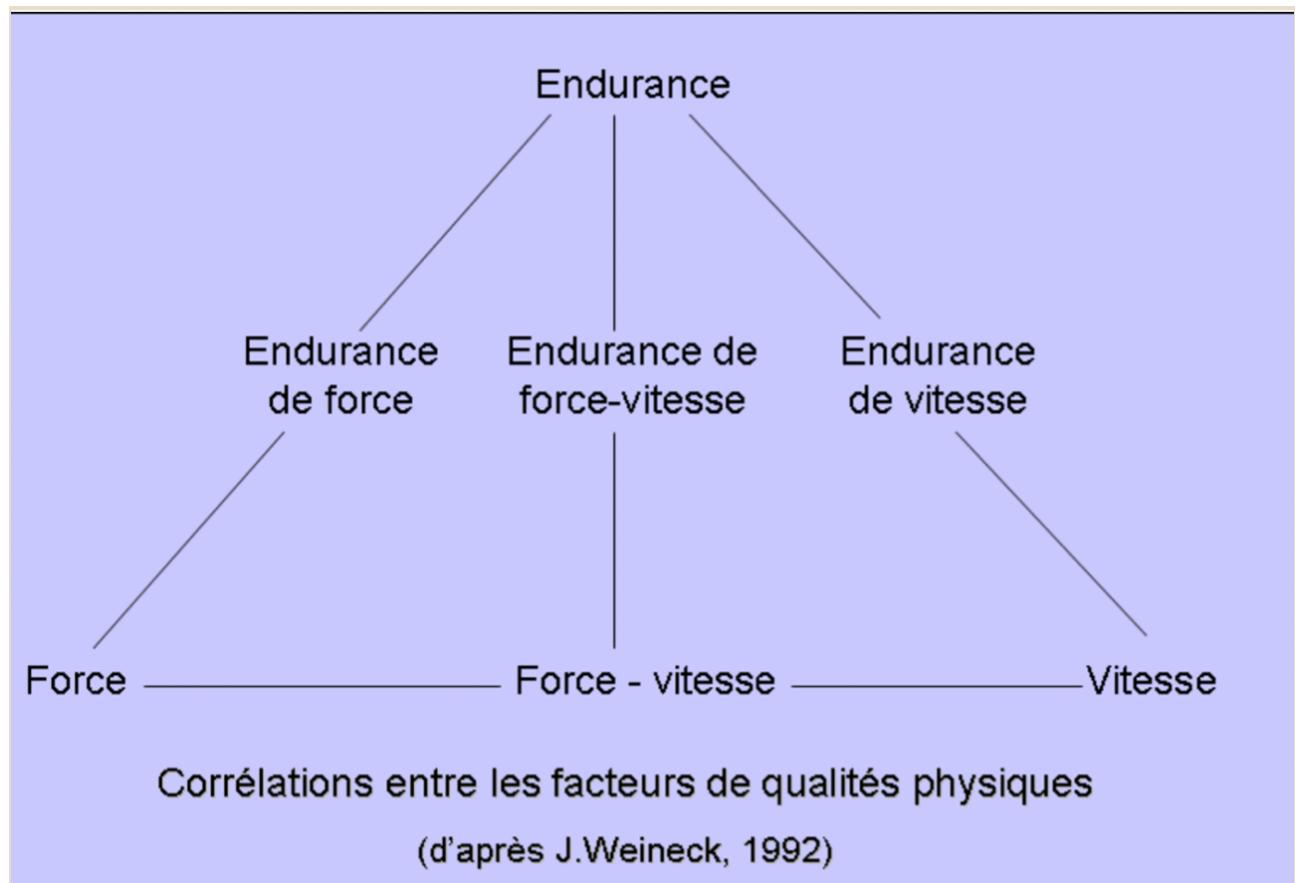
Est ce que sur une semaine d'entraînement, les proportions des 6 qualités physiques (définies dans votre diagramme) à développer sont respectées?

Quelles qualités physiques sont moins travaillées au détriment très souvent de la force par exemple?

Vous pouvez aussi à certains moment de l'année, choisir de travailler plus une qualité qu'une autre pour une raison spécifique (en fonction de la compétition à venir, ou d'un gros bloc de travail

Vous pouvez aussi ajuster le graphique en fonction des athlètes que vous avez et ainsi personnaliser un peu plus la préparation athlétique.

Toutes les qualités physiques sont en interrelations (*selon J.Weineck*):



1. Endurance= Faculté de maintenir un effort le plus longtemps possible sans baisse d'efficience, quelle qu'en soit l'intensité.

2. Force= Faculté de vaincre des résistances extérieures ou de s'y opposer grâce à des efforts musculaires » (Zatsiorsky, 1966).

3 grandes formes de force:

-La Force Vitesse: capacité du système neuro-musculaire de surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible
On ne peut pas faire de vitesse sans force
On ne peut pas faire de force sans vitesse

-La Force Maximale: Force la plus élevée lors d'une contraction musculaire volontaire

-L'endurance de Force: capacité à maintenir un % de la force maximale pendant une longue période de temps ou pendant un grand nombre de répétitions

La FORCE dépend de 3 facteurs principaux:

-**Structuraux** : composition même du muscle

-**Nerveux**: utilisation des UM

-**Etirement**: étirement potentialise la contraction

3. Souplesse= Capacité motrice conditionnée en partie, par la capacité de coordination

La souplesse peut:

-se développer à tout âge
-les effets les plus importants sont sur les étirements contracté/relâché (PNF Facilitation Neuromusculaire Proprioceptive)

Les étirements ne peuvent pas:

-Avoir lieu avant un effort, dans les sports de force/détente/vitesse

A court terme: les étirements ne favorisent pas la récupération, n'améliorent pas la performance

A moyen terme: les étirements permettent d'améliorer la souplesse, de préparer la performance et de prévenir les blessures

4. Vitesse= 3 grandes formes de vitesse

-La Vitesse de réaction : ici en natation vitesse de réaction simple (starter signal sonore)

-La Vitesse Gestuelle: Vitesse d'un mouvement simple: ic le départ

-La Vitesse de Fréquence Gestuelle, en natation, elle implique des alternances de contractions musculaires et de relâchement

5. Capacité de coordination=

-L'Habilité ou la Technique: des actes moteurs concrets, résultat d'un apprentissage

+

-La Capacité de coordination: condition générale fondamentale à la base de toute action motrice , résultat d'un développement

Important de travailler la capacité de coordination pour apprendre plus rapidement de nouvelles habiletés

Capacité de Coordination: **Adresse** (coordonner, enchaîner, dissocier des mouvements) et **Équilibre** (se stabiliser dans un milieu donné)

La capacité de coordination dépend de la:

- force
- vitesse
- endurance
- souplesse