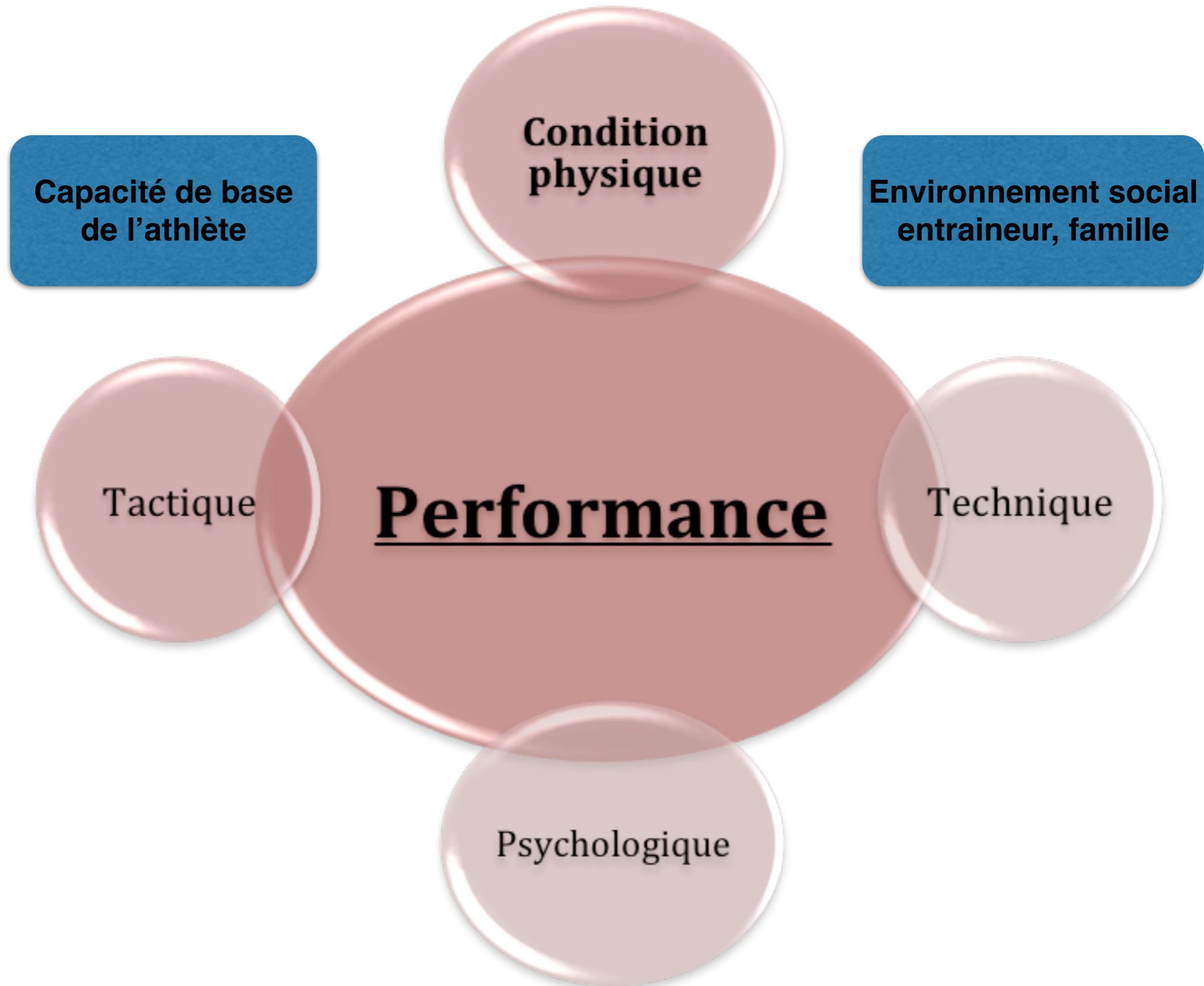


Composante de la performance





Tactique



Perception

Traitement de l'information

Organisation

Technique



Maitrise d'une tâche

Un savoir faire

Psychologique



Volonté

Tempérament

Peur

Joie

Motivation

Condition physique

Puissance

Effectuer des actions à intensité maximale

- Vitesse
- Force

Adresse
coordination

Efficacité de la motricité

- Orientation
- Rythme
- Différentiation
- Réaction
- Equilibre

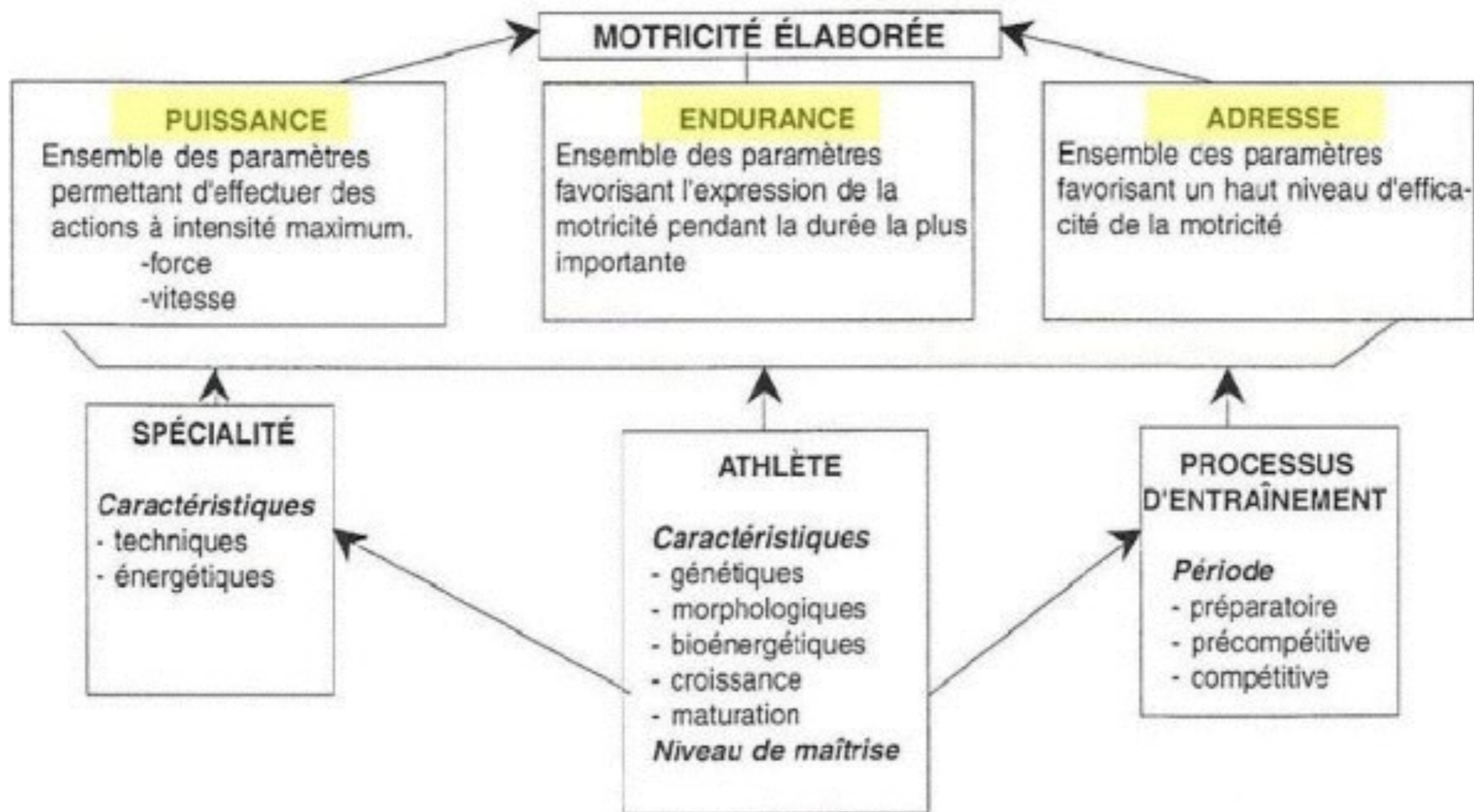
Endurance

Expression de la motricité pendant la durée la plus importante.

Le développement harmonieux de toutes les composantes est nécessaire pour atteindre une performance individuelle maximale

LES DIFFERENTS ETATS DE LA PREPARATION PHYSIQUE

ORIENTATION DE LA PREPARATION PHYSIQUE (PP)	Période	But Recherché
GENERALE PPG	Préparatoire	* Développement et harmonisation des diverses qualités physiques. Travail des points faibles
AUXILIAIRE PPA	Pré-compétitive	* Développement des qualités physiques en rapport direct avec l'activité, en fonction de l'individu et des choix technique-tactiques. * Travail des points forts
SPECIFIQUE PPS	Compétitive	* Harmonisation de tous les facteurs de performances. « l'état de condition physique optimal ».



Développement des qualités physiques selon Pradet (1996)