

Les facteurs de la performance

En karaté et karaté Contact

La performance en compétition résulte d'une utilisation optimale des différents facteurs permettant au combattant de s'exprimer à 100% de ses capacités :

- Le facteur mental.
- Le facteur physique.
- Le facteur technique.
- Le facteur technico-tactique.
- Le facteur social et environnement.
- Le facteur « chance ».

Le facteur TECHNIQUE

- Qualité des gestes et des postures (adaptée).
- Vitesse.
- Précision.
- Eventail technique (attaque, défense).
- Déplacements.
- Coordination, capacité d'enchaîner.
- Contrôle (au sol).

Le facteur Technico-Tactique

Ou l'utilisation de la technique au service d'une stratégie de combat.

- Coup d'œil, vision de l'adversaire.
- Sens tactique.
- Gestion du combat (temps, score).
- Connaissance du règlement.
- Connaissance de l'adversaire.

C'est adapté sa manière de combattre à la situation en proposant les solutions appropriées.

Le facteur **PHYSIQUE**

Ou l'utilisation des capacités physiologiques dans le but d'optimiser le facteur technico-tactique.

- CAPACITES CARDIO-VASCULAIRES.

- Endurance, Résistance.

- CAPACITES MUSCULAIRES.

- Endurance, Résistance, Explosivité (vitesse durée).

- Musculation de base.

- Souplesse.

Le facteur MENTAL

- Confiance en soi.
- Motivation (envie, plaisir).
- Maîtrise émotionnelle (gestion du stress).
- Concentration.
- Courage (prise de risque).
- Dépassement (acceptation de la souffrance).
- Agressivité (combativité, rage de vaincre).

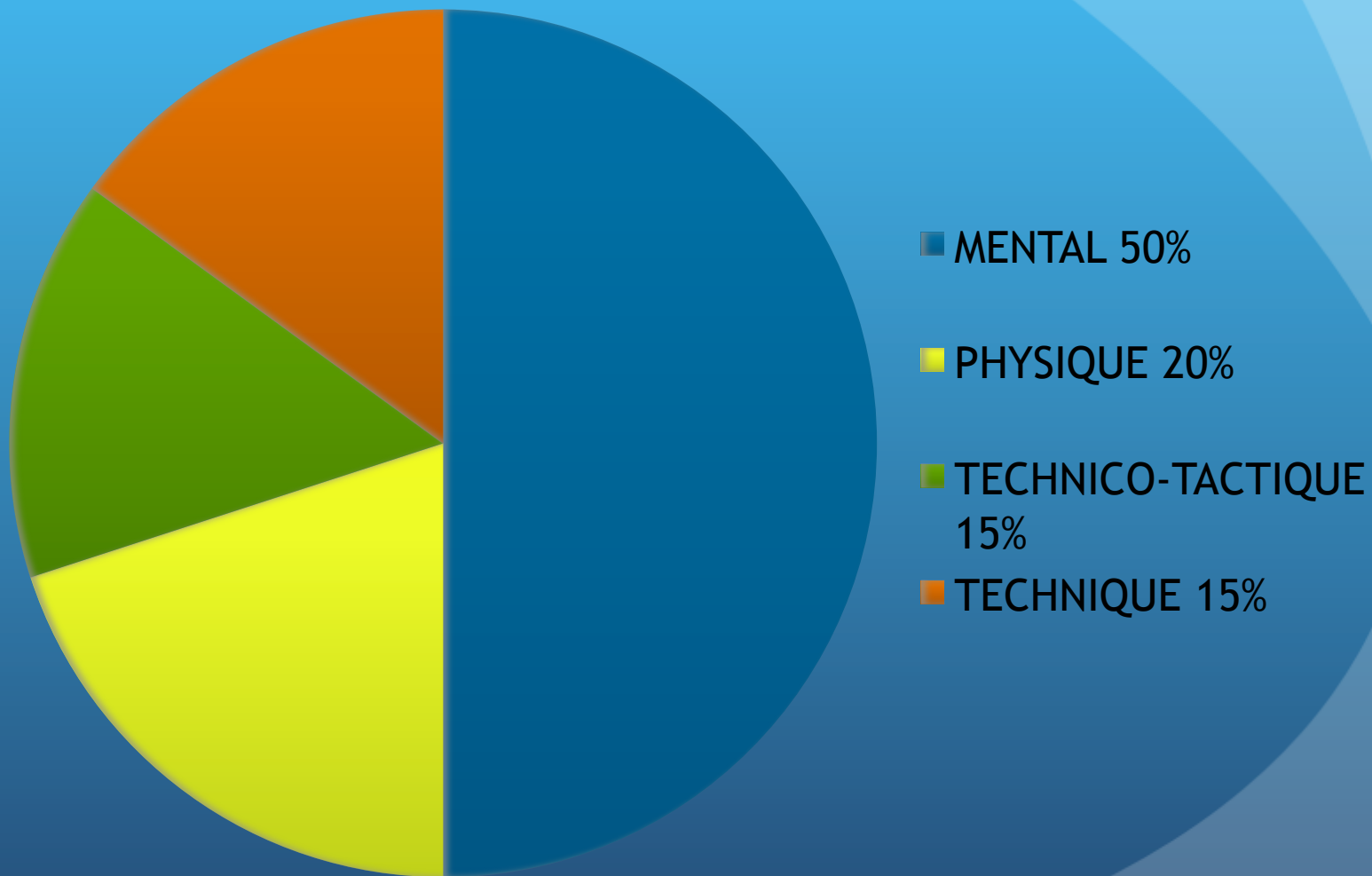
Le facteur SOCIAL et Environnement

- Relation « entraîneur/entraîné ».
- Club et dynamique de groupe.
- Hygiène de vie (récupération, alimentation).
- Situation professionnelle.
- Situation familiale et affective.
- Suivi médical.

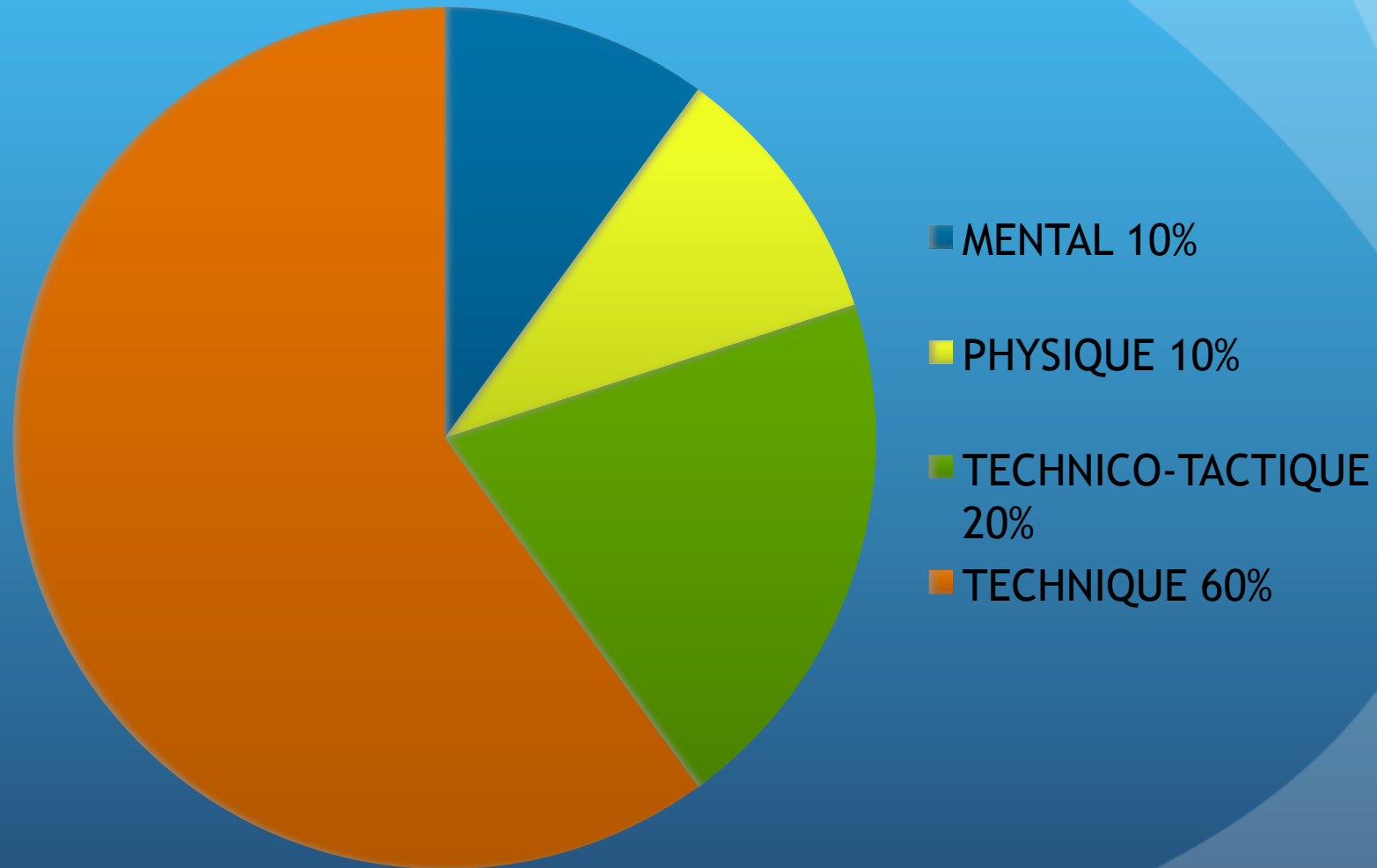
Le facteur CHANCE

- Tirage des tableaux.
- Etat physique des adversaires (blessures).
- Arbitrage.

Utilisation OPTIMALE des facteurs lors d'une performance



Ex d'utilisation des facteurs lors d'une CONTRE-performance



Les motivations personnelles

- Besoin de se prouver quelque chose.
- Besoin de prouver aux autres.
- Besoin de reconnaissance.
- Besoin d'argent.
- Besoin de sensations.
- Besoin de se dépasser.
- Besoin de se faire plaisir.

Les risques de la compétition : En cas de défaite

- Perte d'estime de soi, dévalorisation.
- Perte de confiance en soi.
- Découragement.
- Fragilité psychologique.
- Refus de toute compétition.
- Isolation, dépression.