Adaptation liée au qualité physiques ……

Structure :

* Type tissulaire, musculaire …
* Motrice, terme apprentissage moteur
* En rapport avec les qualités physique, endurance musculaire, force musculaire
* Sociale, structure collaborative

Objectifs pour améliorer la perf

Savoir qu’on va chercher à développer

Structure initiale :

* Elle peut être et doit être évalué
* Permet de voir les effets de ce qu’on met en place

Il existe Des structures initiales dont on va rechercher le progrès

On définit ce à quoi elles comptent

Comprendre de quoi elles dépendent

Appliqué des stimulations pour développer la structure selon les objectifs

Appliquer un stimulus à la structure et aux autres pour affecter la dépendance multifactoriel

Quels sont les stimuli adapté à la structure ?

Mobilisation de ressource qui affaiblira le système à moyen terme suite à une simulation

Identification, stimulation, mobilisation, récupération, progrès durant la phase de recup

La notion de fatigue suppose de laisser un temps pour qu’elle fasse objet de récupération

Phase de récup est la phase de progrès

Phase de récupération après forme d’affaiblissement

Evaluation entre la structure initial et après phase de récup

Inscrit dans un cycle : initial, fatigué, récup

Ex :

Structure musculaire

Structure psychologique

Structure motrice

Structure sociale

Structure d’endurance

Structure force

Structure respiratoire

Structure chimique

Structure biologique

Structure coordination

Oxygénation

Système cardio vasc

Lutte obésité

Perte poids

Equilibre dyn

Structure myotendinaison

Structure biomécanique musculaire

Résistance stem T

Motivation