



SCIENCE GENERALE DU MOUVEMENT ET DE L'ENTRAÎNEMENT

En sciences générales du mouvement et de l'entraînement, nous vous enseignons des connaissances générales approfondies sur les domaines indiqués ci-dessous dont nous allons nous servir par la suite dans les cours de la discipline/spécialisation que vous avez choisie. A la fin du stage, vous devriez être capable de comprendre certains rapports et de les transférer à votre discipline.

Contenu du cours :

- Relations scientifiques entre la performance sportive, la structure de la performance, l'entraînement sportif et la structure de l'entraînement
- L'impact des particularités biologiques, psychiques et motrices de l'ontogenèse motrice sur le développement de la performance sportive à long terme
- Concept de la charge et de la sollicitation, principes de la charge, principes du développement de la performance, développement de la performance à long terme
- Apprentissage moteur / entraînement technique et les conséquences méthodiques pour l'entraînement dans le sport de compétition
- Bases et méthodique de l'entraînement sportif de certaines conditions de performance personnelles
- Par rapport au sport de compétition :
 - Capacités d'endurance
 - Capacités de force
 - Capacités de vitesse
 - Capacités de coordination