

Analyse des contraintes et exigences physiques de la discipline sportive

Jean-Marc Touzé (octobre 2024)

Fréquence cardiaque : Identifier l'activité du cœur pendant l'effort (intensité).

Lactatémie : Identifier les intensités de travail, l'efficacité du métabolisme.

Analyse d'urine : Évaluer la qualité de l'hydratation (couleur).

Réaction électrodermale : Évaluer la charge émotionnelle liée à certaines situations. Une petite baisse de la résistance électrique de la peau et provoque une augmentation de la réaction émotionnelle-affective chez l'individu.

Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) : Évaluer l'état de forme physique (activité neurovégétative).

Analyses sanguines :

- *Enzyme créatine phosphokinase (CPK)* : Enzyme présent dans le sérum. Lorsqu'un muscle est blessé, la CPK est libérée et son taux s'élève dans le sang.

Biopsie musculaire : Révéler et analyser les adaptations physiologiques au niveau intramusculaire. Méthode invasive, peu utilisée en France dans le cadre du suivi des athlètes.

Complétez avec les indicateurs spécifiques à votre discipline sportive

Distances parcourues.

Alternance Efforts / Pauses.

Vitesses et accélérations.

Temps passés à différentes intensités : .

Types de locomotion ou Types d'activité.

Types de contractions musculaires ou types de puissance.

Chocs.