

La Contraction isométrique

Définition

Une contraction musculaire isométrique se caractérise par l'immobilisation des insertions musculaires lors de la contraction.

Cette notion a pour implication que le déplacement des leviers est nul.

Exemples

Le fait de tenir une position de type squat pendant 10"...

Une traction à la barre tenue pendant 5"...



Exemple de contraction isométrique générale en situation de gainage

Termes associés

Contraction musculaire, musculation, force maximale, force spécifique, anaérobie alactique, anaérobie lactique

Bibliographie

- > FERRE - PHILIPPE - LEROUX - SANOU - Dictionnaire des A.P.S. (page 132) - Amphora 1999
- > ZATZIORSKY - Les qualités physiques du sportif - Bases des théories et de la méthodologie de l'éducation - 1966
- > Gilles COMETTI - Les méthodes modernes de musculation - Tome 1 et 2 . Edition UFR. STAPS Dijon

La Contraction pliométrique

Définition

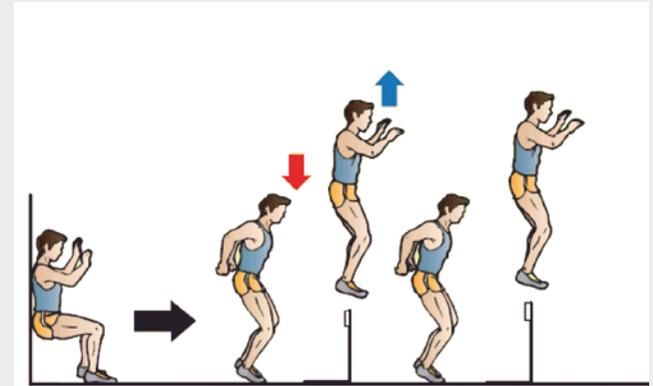
Une contraction pliométrique se caractérise par la succession d'une contraction excentrique suivie d'une contraction concentrique. C'est un rebond, une mise en tension-renvoi.

Les phases frénatrices et propulsives se succèdent lors de l'exécution de ce type de geste.

Exemple

L'exécution de bondissements et la course sont des exemples parfaits d'actions entraînant des contractions de type pliométrique.

La Contraction pliométrique (suite)



Exercice de type pliométrique couplé avec un exercice de pré-fatigue isométrique

Termes associés

Contraction musculaire, musculation, force, force maximale, force spécifique

Bibliographie

- > FERRE - PHILIPPE - LEROUX - SANOU - Dictionnaire des A.P.S. (page 174) - Amphora 1999
- > ZATZIORSKY - Les qualités physiques du sportif - Bases des théories et de la méthodologie de l'éducation - 1966
- > Gilles COMETTI - Les méthodes modernes de musculation - Tome 1 et 2 . Edition UFR. STAPS Dijon
- > Gilles COMETTI - La pliométrie - Edition UFR. STAPS Dijon
- > Gilles COMETTI - Les bondissements dans la théorie Piron - Edition UFR. STAPS Dijon

La Coordination

Définition générale

On peut définir la notion de coordination comme étant le fait d'agencer des éléments séparés afin de constituer un ensemble. La coordination neuromusculaire est un système interactif entre le système nerveux central et les muscles squelettiques qui entraîne le déroulement d'un geste. On peut distinguer la coordination générale et la coordination spécifique.

Définition en athlétisme

On peut définir cette notion en athlétisme comme étant l'aptitude à agencer des actions motrices les unes aux autres afin de contribuer à la bonne réalisation d'une tâche, ce que nous pouvons différencier de l'adresse qui est plus étroitement liée à l'efficacité d'une action motrice .

Analyse :

D'après les définitions évoquées précédemment et les observations réalisées, nous pouvons affirmer que la coordination est une qualité psycho-motrice qui pourrait se rapprocher d'une qualité physique.

Cette qualité permet de réaliser un mouvement complexe en combinant des actions de natures différentes.