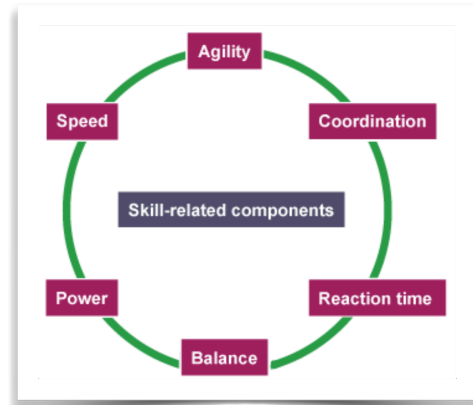
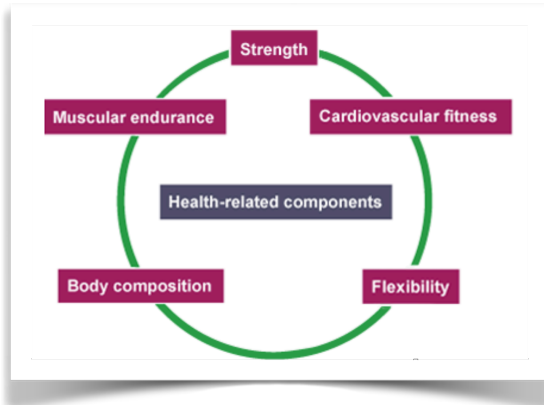


# LES COMPOSANTES DE L'APTITUDE DANS LA PANTHERS

La condition physique peut être décomposée en différents éléments ou parties.

La santé :

Compétences :



Par exemple, si nous examinons le jeu de football, les trois principales exigences en matière de condition physique du gardien de but et du milieu de terrain pourraient ressembler à ceci :

Gardien de but	Milieu de terrain
1. Agilité	1. L'aptitude cardiovasculaire
2. Temps de réaction	2. Force
3. Souplesse	3. Endurance musculaire



La formation de ces deux interprètes doit être complètement différente et doit se concentrer sur les exigences spécifiques de la position individuelle.



## The Panthers Fitness Challenge

Composantes liées à la santé :

	<b>Définition</b>	<b>Exemple</b>
L'endurance cardio-vasculaire	La capacité du cœur, des poumons et du sang à transporter l'oxygène	Terminer un semi-marathon avec des temps intermédiaires réguliers sur toutes les parties de la course
Souplesse	L'amplitude de mouvement (ROM) d'une articulation	Une gymnaste s'entraîne pour augmenter la mobilité de sa hanche afin d'améliorer la qualité de son split leap à la poutre
L'endurance musculaire	La capacité d'utiliser les muscles volontaires répétée sans se fatiguer	Un rameur tirant à plusieurs reprises son aviron contre l'eau pour propulser le bateau vers la ligne
Force	La quantité de force qu'un muscle peut exercer contre une résistance	Pousser de toutes ses forces dans une mêlée de rugby contre la résistance du pack adverse

L'aviron nécessite un certain nombre d'éléments de santé liés à la



forme physique.



## The Panthers Fitness Challenge

### Composantes liées aux compétences

	<b>Définition</b>	<b>Exemple</b>
<b>Agilité</b>	La capacité de changer rapidement la position du corps et de contrôler le mouvement	Un joueur de badminton se déplaçant sur le terrain d'arrière en avant et d'un côté à l'autre à grande vitesse et avec efficacité
<b>Equilibre</b>	La capacité à maintenir le centre de masse du corps au-dessus de la base de soutien	Un sprinteur tient une position de départ parfaitement immobile et est prêt à entrer en action dès que le coup de feu retentit
<b>Force</b>	La capacité à réaliser rapidement des performances de force	Un lanceur de javelot applique une grande force à la lance tout en avançant rapidement le bras
<b>Vitesse</b>	La capacité à mettre en mouvement rapidement des parties du corps	Un joueur de tennis qui avance rapidement à partir de la ligne de fond pour atteindre un tir au rabais près du filet
<b>Coordination</b>	La possibilité d'utiliser deux ou plusieurs parties du corps ensemble	Un trampoliniste chronométrant ses mouvements de bras et de jambes pour effectuer un saut périlleux

La boxe exige un certain nombre de compétences liées à la condition physique

