
Entraînement Fonctionnel Pour Le Sportif

Periodization

Un corps athlétique équilibré

Préparation physique du jeune sportif

L'inclusion en éducation physique

L'entraînement fonctionnel

Préparation aux diplômes d'éducateur sportif

Optimisation de la performance sportive en judo

Anatomie de l'entraînement fonctionnel

La réathlétisation du genou

Rebuilding Milo

L' entraînement fonctionnel

Running Flow

À l'école du sport

Entraînement fonctionnel pour le sportif

L'entraînement fonctionnel

Bigger Faster Stronger

Long-Term Athlete Development

Le Guide complet du TRX

Athletic Body in Balance

Cyclisme

La Méthode française

Cross training pour les sports de combat

Kettlebell Training

Méthodologie de l'entraînement sportif

Toutes les clés pour réussir en STAPS. Mention « Entraînement sportif »

Programmation de l'entraînement

La préparation physique

GUIDE DU SPORT SANTÉ

International Review of Sport Sociology

L'Entraînement Fonctionnel 2

Advances in Functional Training

Anatomie de l'entraînement fonctionnel

Musculation fonctionnelle pour tous

Médecine du sport

Recherche appliquée au sport

Kettlebell: A Simple Guide to Learn Kettlebell Exercises (The Ultimate Kettlebell Workouts for a Shredded Body)

Carnet d'entraînement Musculation

La préparation physique du sportif

Entraînement Fonctionnel

Entraînement Fonctionnel Pour Le Sportif

Downloaded from intra.itu.edu.tr by guest

NATALIE MATA

Periodization Elsevier Health Sciences

Développer la puissance, la stabilité, la mobilité et prévenir les blessures : dans Anatomie de l'entraînement fonctionnel, Kevin Carr et Mary Kate Feit, spécialistes renommés en préparation physique, font appel à leur expertise de l'approche fonctionnelle pour mettre en place un programme ciblé, efficace au quotidien ou dans un cadre sportif, pour soulager et renforcer le corps.

Un corps athlétique équilibré De Boeck Supérieur

The ability to enter into a flow state of mind will help any runner overcome the psychological barriers associated with a race. With Running Flow,

pioneering flow researcher Mihaly Csikszentmihalyi gives you tools and strategies for experiencing the power of flow.

Préparation physique du jeune sportif Editions L'Harmattan

« Chez Athletic Training & Lifestyle, nous sommes intimement convaincus que l'activité physique et la nutrition devraient être mis encore plus en avant par nos têtes pensantes. Car moins nous bougeons, plus mal nous mangeons et plus nous coulons... Nous cumulons à nous trois plus de 30 ans d'expérience dans le domaine de la remise en forme et de la préparation physique, ce qui nous a permis d'observer l'évolution des capacités

humaines, des mentalités, des modes alimentaires et du mode de vie en général... » Forts de leurs convictions et de leur expérience, Antoine

Martinez, Laurent Mareschal et Sébastien Offner ont mis au point une méthode qui parle de bonne vie tout autant que de bonne santé, de diététique tout autant que de plaisir gustatif, d'entraînement intensif tout autant que de partage amical et dans l'effort. Bâti sur trois volets, les principes, les recettes et l'entraînement, La Méthode française est celle, réaliste, qui vous permet : - une reprise en main de votre organisme, avec des conseils et des conduites à tenir ; - l'établissement d'une discipline alimentaire quotidienne d'où le plaisir n'est pas absent ; - un entraînement personnalisé en fonction de vos compétences, de vos envies, de vos points forts et de vos faiblesses. La méthode idéale pour dire adieu aux mauvaises habitudes et parvenir au meilleur de sa forme sans souffrir ! Volume 1 Les principes de la méthode : l'échauffement, les principes d'hygiène de vie, le matériel, tout savoir pour mettre en oeuvre la méthode ! Volume 2 Les recettes : choisies en accord avec les saisons, des recettes variées pour contrôler ses glucides, améliorer ses performances et sa résistance, et se faire plaisir ! Volume 3 Le carnet d'entraînement : une planification sur trois mois à adapter à vos ambitions et vos envies, et noter votre propre journal de remise en forme !

L'inclusion en éducation physique Edit.4Trainer

Chez les athlètes de haut niveau, les mouvements difficiles paraissent simples grâce à une combinaison de compétence, de force et d'équilibre.

L'entraînement physique traditionnel permet de construire une base de qualités physiques, mais la préparation physique moderne doit prendre en compte les combinaisons de mouvements athlétiques. Athletic Body in Balance est le premier livre de son genre à vous montrer comment vous entraîner pour des mouvements fluides et souples, pour prévenir des blessures dues à des déséquilibres musculaires, une mobilité réduite ou bien

des problèmes de stabilité. Kinésithérapeute et expert en préparation physique, Gray Cook a prouvé l'efficacité de son approche à travers les

performances d'athlètes de NFL, NBA, NHL, WNBA et du système d'entraînement sportif de l'université Reebok®. Les méthodes de Gray Cook vous aideront à identifier vos faiblesses fonctionnelles, à corriger les déséquilibres, à explorer votre potentiel et à affiner les compétences spécifiques à chaque sport tel que les sauts, les frappes, les appuis et les changements de direction. Vous comprendrez les limites de la préparation physique traditionnelle et comment remettre votre corps en route. Faites de cet outil d'évaluation votre guide d'entraînement. Préparez-vous et prenez soin de vous pour une performance sportive au plus haut niveau avec Athletic Body in Balance. « Ce travail représente un changement très fort de paradigme dans le développement de l'athlète. Gray montre comment identifier et s'attaquer aux facteurs limitants tout en permettant à l'athlète de réaliser son potentiel. Son livre couvre avec éloquence beaucoup de ce que vivent les athlètes dans notre centre d'entraînement. Athletic Body in Balance aidera à créer des plans efficaces et efficaces pour atteindre les objectifs de préparation physique et de performance. »Mark Verstegen Président d'Athletes' Performance « Athletic Body in Balance est un des meilleurs exemples de la capacité de Gray à franchir de nouvelles limites dans l'entraînement. Son travail a fourni la base de nos programmes. Gray continuera à mener la façon dont nous considérons l'entraînement, que ce soit pour la performance ou pour la remise en forme. »Stéphanie Montgomery Directrice générale de la Reebok® University « Un de mes principaux objectifs a été de renforcer mon gainage. Cela a fait tellement de différences sur ma mobilité latérale et mon endurance sur le court. Ce livre vous montrera comme cibler votre maillon faible et mettre en place un meilleur gainage. »Andy Roddick Joueur professionnel de tennis « Le système que Gray a développé et présenté dans ce livre peut être facilement mis en place dans la plupart des programmes de préparation physique. La détection du mouvement fonctionnel est vraiment novatrice. À lire absolument ! »Bill Foran Préparateur physique des Miami Heat

[L'entraînement fonctionnel](#) Lulu.com

Cet ouvrage est une synthèse - en coopération - sur les connaissances des données actuelles sur la posture, le mouvement et l'entraînement fonctionnel du sport. Il a pour visée d'informer le public comme les professionnels sur les méthodes efficaces mais connues du public concerné par les douleurs habituelles et déséquilibres posturaux de base. Pour une meilleure disponibilité corporelle souhaitable et à acquérir depuis l'enfance.

[Préparation aux diplômes d'éducateur sportif](#) Bobbie Wright

Journal de bord et de suivi pour vos entraînements de musculation. Vous cherchez un carnet pour suivre votre entraînement ? Pour connaître et comparer votre progression ? Ce carnet de musculation est fait pour vous ! Il est composé de 101 pages pour noter les caractéristiques de vos entraînements, objectifs, échauffements, séries, exercices etc.... Pour chacune de vos séances deux pages à compléter seront disponibles. Caractéristiques : 1 page de présentation. 100 pages pour enregistrer vos entraînements pour 50 séances. Format 7*10 po. Couverture brillante 220g/m2. Intérieur noir et blanc 90g/m2. Ce carnet est parfait pour les amoureux de sport. C'est un cadeau original pour Noël un anniversaire ou tout simplement faire plaisir !

[Optimisation de la performance sportive en judo](#) Thierry Souccar Éditions

L'entraînement fonctionnel au service des déséquilibres musculaires pour réduire les risques de petits bobos (comme les tendinites, certaines migraines), les baisses de performances sportives... Base sur plusieurs testing venus d'outre-atlantique (FMS, SEBT, NASM, etc.), ce livre vous propose un usage direct et immédiat afin de rapidement élaborer vos séances personnalisées d'entraînement fonctionnel. La lecture de ce livre et donc l'application de l'entraînement Fonctionnel cible 100% de la population française. Que ce soit dans un but professionnel (prévention), sportif (préparateurs physiques ou entraîneurs) ou de bien-être (réduction des douleurs quotidiennes). L'Entraînement Fonctionnel a montré (en Amérique du Nord notamment) qu'il est tout à fait capable de remédier à un très grand nombre de douleurs récurrentes, de blessures apparemment ingérables (liées au hasard !). Le sport aussi a montré ses bienfaits dans le domaine de l'entreprise (augmentation de la productivité, baisse des absences)."

[Anatomie de l'entraînement fonctionnel](#) Human Kinetics

Destiné aux professionnels du sport - entraîneurs, préparateurs physiques, athlètes... - comme aux sportifs amateurs, cet ouvrage explique les phénomènes qui se produisent dans le corps au moment de la pratique d'une activité physique. S'appuyant sur les résultats des plus récentes études scientifiques, ces connaissances se révèlent indispensables pour qui veut améliorer ses performances. Car comment gagner en force, en vitesse ou en endurance sans saisir les réactions à l'œuvre dans le corps lors d'un entraînement sportif régulier ? Des manifestations physiologiques jusqu'à l'élaboration de programmes d'entraînement, chaque donnée est expliquée en termes simples et illustrée de schémas. Dans un premier temps, il s'agit de comprendre comment les muscles, le cœur, les poumons et le système nerveux réagissent à l'effort. Dans un deuxième temps, sont exposés les principes fondamentaux qui permettent de créer un programme d'entraînement taillé selon les capacités et les objectifs de chaque athlète. Enfin, les auteurs abordent dans un troisième temps des questions plus spécifiques : des moyens de faire face à des températures extrêmes en passant par l'altitude jusqu'aux entraînements à destination d'enfants, de personnes âgées ou de femmes enceintes. Un livre indispensable pour tous ceux qui veulent intégrer une approche scientifique à leur préparation physique.

La réathlétisation du genou Human Kinetics

The great thing about the kettlebell is that it allows you to perform resistance cardio. This means you are using cardiovascular training that increases your heart rate and helps you to burn fat. At the same time though, you are also lifting weight, which protects your muscle from breakdown and increases the challenge, thereby increasing the amount of calories burned and the amount of effort involved. What you will learn in this guide: · The benefits of kettlebells · How to purchase the right kettlebell · How to make your own kettlebell cheaply · The top kettlebell exercises that give you the best results · Learn the best workouts that provide high intensity that will make you a kettlebell machine! Enter kettlebell training. In this book, you'll learn how it can help you get ripped and shredded and, more importantly, how to start with the right set of kettlebells, i.e., the right quality and weight. By the end of this short book, you'll be in a great position to start going for that ripped and shredded body you've always dreamed of using kettlebells. You have a great tool in your hands now. It's up to you if you'll use it to the hilt.

[Rebuilding Milo](#) Edit.4Trainer

Long-Term Athlete Development describes how to systematically develop sporting excellence and increase active participation in local, regional, and national sport organizations. This resource describes the long-term athlete development (LTAD) model, an approach to athlete-centered sport that combines skill instruction with long-term planning and an understanding of human development. By learning about LTAD, sport administrators and

coaches will gain the knowledge and tools to enhance participation and improve performance and growth of athletes. This text offers the first in-depth and practical explanation of the LTAD model. Long-Term Athlete Development integrates current research on talent development and assessment into practice to help sport leaders plan athletic development across the life span or design detailed programs for a particular group, including those with physical and cognitive disabilities. Authors Balyi, Way, and Higgs—pioneers and veteran LTAD facilitators—critique current talent development models, discuss the limitations of the LTAD model, and demonstrate the benefits of LTAD as a new approach. By integrating knowledge of these models, readers are able to analyze their own programs and take steps to improve sport and coaching philosophies and reach adherence and performance goals. Explanations and visuals of concepts help readers understand the state of knowledge in talent identification and long-term athlete development. Chapter-opening vignettes offer examples of how the LTAD model can be used to alleviate common issues. Listings at the end of each chapter offer sources for further study, and reflection questions guide readers in applying the content. The text offers a logical presentation of current research: · Key factors that guide and shape the LTAD model, such as physical literacy, the differences between early- and late-specialization sports, and variations in trainability across the life span · Information on the time needed to develop excellence in sport and how periodization of training is related to the developmental stage of the athlete · The seven stages of LTAD, from development of fundamental movement skills to training for elite competition and the transition to lifelong physical activity · Considerations in the development of optimal programs for participants passing through each of the seven stages Long-Term Athlete Development is an essential guide to improving the quality of sport, developing high-performance athletes, and creating healthy, active citizens. It offers parents, coaches, and sport administrators a deeper understanding of the LTAD model, helping them create an enjoyable, developmentally appropriate environment for both competitive athletes and enthusiastic participants.

[L'entraînement fonctionnel](#) Victory Belt Publishing

En raison des exigences du sport de haut niveau, les jeunes sportifs sont de plus en plus exposés à des charges de travail élevées au cours de leur parcours sportif. La programmation et les conditions de l'entraînement doivent donc être de plus en plus finement ajustées sur la base de connaissances fondamentales et appliquées qui sont spécifiques à l'enfant. À l'heure actuelle, la plupart des entraîneurs, des éducateurs sportifs et des préparateurs physiques qui sont en charge de suivre et d'accompagner les enfants dans leur pratique physique et sportive, s'interrogent sur la manière de les conduire vers le plus haut niveau tout en essayant de préserver leur capital santé. Ces interrogations concernent notamment la pertinence d'évaluer la maturité biologique pour identifier les talents, l'intérêt de s'échauffer et de s'étirer pour prévenir les blessures et optimiser la performance, le rôle de la maturation sur l'entraînabilité des différentes qualités physiques, la structuration de l'entraînement au cours de la croissance, la place de la "musculation" dans la préparation physique de l'enfant, et la légitimité des efforts lactiques et du travail pilométrique avant la puberté. L'objectif de cet ouvrage est donc d'apporter à tous ceux qui interviennent auprès des enfants ou des adolescents des connaissances scientifiques, techniques et pratiques pour permettre un meilleur suivi des jeunes sportifs dans leur préparation physique. (Les secrets de la préparation athlétique de 5 à 17 ans)

[Running Flow](#) Human Kinetics

La mention « Entraînement sportif » (ES) forme des entraîneurs capables de s'adapter à tous types de publics et de structures. Leurs principales compétences englobent le développement des ressources physiques et mentales des sportifs ainsi que l'appréhension de leurs performances. À travers 13 chapitres, cet ouvrage permet aux candidats à l'entrée dans le cursus et aux étudiants en cours de formation : 1. de visualiser l'ensemble des métiers liés à l'entraînement sportif et d'en connaître les différentes spécificités ; 2. de connaître les compétences transversales et académiques nécessaires à ce corps de métier : physiologie ; anatomie fonctionnelle ; psychologie ; 3. d'identifier les compétences professionnelles indispensables à la pratique de l'entraînement telles que le traitement de la performance ; 4. d'intégrer les compétences disciplinaires nécessaires à la bonne réalisation de l'entraînement sportif : coordination ; le devoir d'éduquer ; la pluralité des savoirs. La préface et la postface de cet ouvrage sont composées d'interviews vidéo de Michel da Costa, entraîneur d'athlètes internationaux et instructeur fédéral de karaté, et d'Anne Capron, formatrice-coordinatrice à l'INSEP et plusieurs fois finaliste olympique en natation artistique. Chaque chapitre est traversé de témoignages (étudiants, enseignants, formateurs universitaires), autant de regards croisés sur le parcours universitaire et les contenus de la formation, et se conclut par des quiz et des questions, qui permettent de tester ses connaissances. Grâce aux nombreux encarts « Le saviez-vous », « Astuce pratique » et « Focus », cet ouvrage offre toutes les clés pour réussir en STAPS.

À l'école du sport Entraînement fonctionnel pour le sportif En salle de musculation, sur le terrain, sur la piste ou sur le court, entraînez-vous pour réaliser vos meilleures performances tout en réduisant les risques de blessures. Michael Boyle, coach sportif de renommée internationale, présente les concepts, la méthode, les exercices et les programmes pour développer votre potentiel à l'entraînement comme en compétition. Une série d'évaluations fonctionnelles permet d'élaborer un programme spécifique pour chaque profil d'athlète. Des exercices progressifs de renforcement pour les jambes, le tronc et les bras vous permettront de travailler l'équilibre, la stabilité et la puissance qui sont autant de qualités indispensables à la performance. Des exemples de programmes permettent de comprendre comment adapter un plan d'entraînement aux spécificités d'un sport avec une vision globale des différents leviers de progression. A la lumière des dernières recherches scientifiques et de sa propre expérience, Michael Boyle propose également des conseils sur la planification de l'entraînement ainsi que sur l'utilisation des automassages, des étirements et des échauffements dynamiques. Cet ouvrage va au-delà des traditionnelles compilations de mouvements de musculation dans la mesure où est inclus un accès en ligne à des vidéos de démonstration, des commentaires et des analyses des exercices. Version améliorée et augmentée des travaux originaux de Boyle publiés dix ans plus tôt, cette édition expose, au profit des objectifs personnels de chacun, les connaissances les plus à jour sur l'entraînement fonctionnel. L'Entraînement Fonctionnel 2

L'entraînement fonctionnel permet un développement harmonieux du corps dans sa globalité et de renforcer le bien-être au quotidien. Les exercices proposés dans cet ouvrage sont simples et facilement réalisables sans appareil spécifique, si ce n'est une bande de fitness ou un ballon de gymnastique. Ils permettent de s'entraîner n'importe où et à n'importe quel moment de la journée, la plupart d'entre eux n'utilisant que le poids de votre propre corps. Vous trouverez 80 exercices destinés à faire travailler tous les groupes musculaires. Vous pouvez choisir les exercices individuels ou opter pour l'un des 5 programmes complets. Explications et photographies étape par étape accompagnant chaque exercice ; 80 exercices et

variantes pour mobiliser tous les groupes de muscles, depuis l'échauffement jusqu'à l'étirement ; 5 programmes complets ; Un DVD d'exercices.

Entraînement fonctionnel pour le sportif Edit.4Trainer

Clés pour comprendre le fonctionnement de l'horloge musculaire Outils essentiels pour s'entraîner en résistance Conseils pratiques pour créer des programmes efficaces Depuis l'apparition de l'entraînement périodisé dans les années 1950, les scientifiques du sport savent que le choix du moment précis - du timing - est l'une des variables de programmation cruciales et influe sur le pic de performance sportive. Programmation de l'entraînement explique les concepts d'entraînement musculaire et de résistance par le contrôle de l'horloge musculaire et des variables temporelles associées (cycles d'activité, de repos et de récupération). Pour la première fois traduit en français, cet ouvrage de référence s'adresse autant aux préparateurs physiques et coaches de fitness qu'à tous ceux qui veulent en savoir plus sur leurs capacités et atteindre une performance optimale au moment le plus stratégique. « Amy Ashmore est l'auteure d'un livre d'avant-garde qui aidera non seulement les entraîneurs et les coaches à mettre en place de précieux programmes d'entraînement, mais aussi les athlètes et les passionnés de fitness à atteindre une pleine réussite. » Kevin McGuire, rédacteur en chef de l'American Fitness Magazine « J'ai eu le privilège de travailler avec le Dr Ashmore au cours des dix dernières années, pendant lesquelles elle m'a impressionné par sa faculté à combler le fossé entre le scientifique et le praticien. » Cedric X. Bryant, PhD, président et directeur scientifique de l'American Council on Exercise

L'entraînement fonctionnel Edit.4Trainer

FITNESS TRAINING. This new book presents the continued evolution of functional training. Ten sections present everything a strength coach or personal trainer may need to understand modern training theory. Boyle updates the reader on the current thinking in core training, back pain, and on how the hip musculature works. Further material on cardiovascular training, and what has worked for the athletes training in his facility continues the journey. In the second half of the book, the author discusses training strategies, including exercises equipment and tools in use on the gym floor, how he develops speed, and a section on his single-leg training methods. Finally, he puts the entire package together with program design, covering the basic objectives of a sound program, and showing you exactly which programs to use in a variety of circumstances.

Bigger Faster Stronger Amphora

Learn how to train for maximum gains with Periodization: Theory and Methodology of Training. Guided by the expertise of Tudor O. Boppa, the pioneer of periodization training, and leading periodization researcher G. Gregory Haff, you'll learn how to vary the intensity and volume of training to optimize the body's ability to recover and rebuild—resulting in better performance and less risk of injury. Translated into nine languages, Periodization: Theory and Methodology of Training has become one of the major resources on periodization for sport scientists, coaches, and athletes throughout the world. Since the introduction of this groundbreaking training theory by Tudor O. Boppa in 1963, periodization has become the basis of every serious athlete's training. Now in its fifth edition, Boppa's classic text combines the concepts central to periodization and training theory with contemporary advances in sport science, physiology, and coaching. No other text discusses planning and periodization in such detail or with so many specific, practical examples from a variety of sports. With the fifth edition of Periodization, you can learn the principles, objectives, and components of a successful long-term training program and how to plan the right program to achieve your performance goals. Periodization also contains proven strategies for optimal peaking and specifics on training for better motor ability, working capacity, skill effectiveness, and psychological adaptability. Better organized and easier to read, the fifth edition of this definitive text presents the latest refinements to periodization theory: • New research on rest and restoration, specifically countermeasures used in facilitating recovery plus practical suggestions for implementation • How the use of sequential training and delayed training effects can produce optimal performance at major competitions • A comprehensive discussion, grounded in scientific data, on applying various methods of peaking to ensure optimal performance for competition • New information on how concepts such as conjugated sequencing and summated microcycle structures can maximize strength gains and direct training • Expanded information on the development of sport performance characteristics, including speed training and sport-specific endurance Chapter summaries will help you review and reference major concepts throughout the text. Plan and document each training program with ease using the duplication-ready annual and four-year training plan charts included in the appendix. When it comes to designing programs for optimal training, Tudor Boppa's expertise is unmatched. The fifth edition of Periodization: Theory and Methodology of Training presents the latest refinements to Boppa's periodization theory to help you create training programs that enhance sport skills and ensure peak performance.

Long-Term Athlete Development De Boeck Supérieur

Every athlete who spends time in the weight room eventually deals with pain/injury that leaves them frustrated and unable to reach their highest potential. Every athlete ought to have the ability to take the first steps at addressing these minor injuries. They shouldn't have to wait weeks for a doctor's appointment, only to be prescribed pain medications and told to "take two weeks off lifting" or, even worse, to "stop lifting so heavy." Dr.

Best Sellers - Books :

- [Little Blue Truck's Valentine By Alice Schertle](#)
- [Tucker By Chadwick Moore](#)
- [Verity](#)
- [It Ends With Us: A Novel \(1\) By Colleen Hoover](#)
- [The Democrat Party Hates America By Mark R. Levin](#)
- [The Five-star Weekend](#)
- [The Woman In Me](#)
- [Girl In Pieces By Kathleen Glasgow](#)
- [The Wonderful Things You Will Be By Emily Winfield Martin](#)
- [If He Had Been With Me](#)

Aaron Horschig knows your pain and frustration. He's been there. For over a decade, Dr. Horschig has been a competitive weightlifter, and he understands how discouraging it is to tweak your back three weeks out from a huge weightlifting competition, to have knee pain limit your ability to squat heavy for weeks, and to suffer from chronic shoulder issues that keep you from reaching your goals. Rebuilding Milo is the culmination of Dr. Horschig's life's work as a sports physical therapist, certified strength and conditioning specialist, and Olympic weightlifting coach. It contains all of the knowledge he has amassed over the past decade while helping some of the best athletes in the world. Now he wants to share that knowledge with you. This book, designed by a strength athlete for anyone who spends time in the weight room, is the solution to your struggles with injury and pain. It walks you through simple tests and screens to uncover the movement problem at the root of your pain. After discovering the cause of your injury, you'll be able to create an individualized rehab program as laid out in this book. Finally, you'll be on the right path to eliminate your pain and return to the activities you love.

Le Guide complet du TRX Human Kinetics

Développer la puissance, la stabilité, la mobilité et prévenir les blessures : dans Anatomie de l'entraînement fonctionnel, Kevin Carr et Mary Kate Feit, spécialistes renommés en préparation physique, font appel à leur expertise de l'approche fonctionnelle pour mettre en place un programme ciblé, efficace au quotidien ou dans un cadre sportif, pour soulager et renforcer le corps. Cet ouvrage vous propose : - une définition claire de l'entraînement fonctionnel ; /strong - plus de 50 exercices spécifiques : mobilité, pliométrie, médecine ball, haltères, kettlebell, sauts, renforcement du haut du corps, du bas du corps et des muscles centraux ; - 150 illustrations anatomiques en couleurs pour cibler les muscles impliqués et leur rôle ; - des descriptions détaillées, étape par étape, avec des conseils pour minimiser les blessures courantes ; - des échauffements et programmes d'entraînement adaptés.

Athletic Body in Balance Editions Amphora

La médecine du sport occupe une place de plus en plus importante dans le champ d'activité du médecin et tout particulièrement du médecin généraliste : de la prescription des activités physiques et sportives pour la santé au suivi d'un sportif confirmé, tout praticien est confronté aux questions posées par la pratique sportive de sa patientèle, quels que soient le niveau de pratique ou l'état de santé. Toutes les questions que peut se poser le médecin trouveront leurs réponses dans cet ouvrage et notamment sur la surveillance, le diagnostic, le conseil et la prescription d'activité physique. Il rappelle les fondements de la médecine du sport, établit les relations entre la pratique sportive et la physiopathologie, notamment cardiovasculaire, passe en revue la traumatologie et les pathologies liées à la pratique sportive, pour finir sur les données actuelles en matière de nutrition du sportif. Cette sixième édition, entièrement revue et refondue, est un panorama complet de la médecine et de la pathologie du sport. Elle développe les avancées tant dans le domaine de la traumatologie que de l'imagerie sans oublier les spécificités de l'activité physique liées à l'âge, au sexe ou aux pathologies chroniques. Elle fait également le point sur des thèmes d'actualité comme l'entraînement et le surentraînement, les urgences sur le terrain, le coup de chaleur et la lutte contre le dopage. Les exercices proposés à la fin de chaque partie du livre permettront à ceux qui s'initient à la médecine du sport d'aller rapidement à l'essentiel et de vérifier leur bonne acquisition des connaissances indispensables à la pratique quotidienne. Le cahier d'auto-évaluation peut aussi être utilisé par le praticien qui exerce depuis plusieurs années et veut actualiser ses connaissances : en se testant sur des QRM, il pourra se concentrer utilement sur sa lecture ainsi que sur ses connaissances à actualiser. Écrit par les experts les plus reconnus, abondamment illustré, clair et didactique, cet ouvrage constitue une référence indispensable pour les médecins généralistes. Il intéressera également les spécialistes praticiens en médecine du sport, les étudiants en médecine, ainsi que les professionnels concernés par la pratique du sport.

Cyclisme PUQ

Cet ouvrage explique comment améliorer l'entraînement et la capacité de performance du cycliste à travers un large éventail d'informations scientifiques et pratiques. Cette nouvelle édition tient compte de l'évolution du cyclisme, avec en particulier un nouveau chapitre sur la fatigue durant l'effort. La méthodologie de l'entraînement en cyclisme demande une analyse scientifique, technique et pratique des principaux déterminants de la performance. C'est ce que propose cet ouvrage. Son objectif principal est de permettre aux passionnés de cyclisme, coureurs, entraîneurs en STAPS, médecins du sport, d'associer étroitement le savoir scientifique issu de la recherche avec le savoir-faire pratique des entraîneurs, afin d'enrichir l'ensemble des connaissances dans l'activité. Quatre axes fondamentaux sont ainsi développés : - physiologique, du plus fondamental au plus appliqué ; - biomécanique, de l'analyse du geste à son optimisation ; - suivi du cycliste, de la méthode à l'application ; - enfin, l'axe psychologique, du groupe à l'individu. Sans donner de recettes précises, l'ouvrage montre qu'il est possible d'améliorer la capacité de performance du cycliste en définissant et analysant les principaux déterminants de la performance, permettant ainsi au lecteur d'orienter, de construire et de rationaliser le processus d'entraînement de l'athlète.