



Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions

GAILLAUD Michel, PAULY Olivier, Préfaces : Gérard HOUILLER, Directeur Technique National & Didier DROGBA

Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions GAILLAUD Michel, PAULY Olivier, Préfaces : Gérard HOUILLER, Directeur Technique National & Didier DROGBA

Que ce soit pour améliorer la performance ou prévenir les blessures, la préparation physique doit occuper aujourd'hui une place essentielle dans l'entraînement du footballeur. Les auteurs vous présentent clairement l'importance et les très nombreux avantages du gainage dans le cadre de cette préparation. Vous apprenez comment améliorer directement la réalisation de gestes techniques grâce à des exercices spécifiques pour les déplacements, la frappe de balle, le jeu de tête, le jeu de contact et l'entraînement du gardien de but. Vous disposez d'un choix de 500 situations illustrées et accessibles à tous, déclinées sur 3 niveaux de pratique : initiation, perfectionnement et optimisation. Vous pouvez ainsi sélectionner les meilleurs exercices en fonction du niveau de pratique et du thème technique de votre séance. Découvrez également dans cet ouvrage des informations précises sur des thèmes essentiels et pourtant souvent méconnus comme la pubalgie, l'analyse de la frappe de balle ou le fonctionnement musculaire. Résultat de la collaboration entre un médecin du sport et un préparateur physique renommés, ce manuel est une véritable référence pour tous les acteurs du football.

 [Télécharger Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour l ...pdf](#)

 [Lire en ligne Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions GAILLAUD Michel, PAULY Olivier, Préfaces : Gérard HOULLER, Directeur Technique National & Didier DROGBA

304 pages

Extrait

Introduction

Juin 2010, le monde entier a les yeux tournés vers l'Afrique du Sud et l'ouverture de la Coupe du Monde de Football. Des millions de gens vont retenir leur souffle lors d'un coup de pied arrêté, d'un duel aérien, d'un affrontement attaquant-défenseur, d'une parade du gardien de but ou d'une contre-attaque menée à pleine vitesse pour le but qui offrira la victoire. Ces actions ont été répétées, préparées, entraînées pendant des heures depuis les plus jeunes années de ces stars du ballon. Et pourtant elles sont traumatisantes, occasionnent quotidiennement des blessures, et nous ne pouvons cependant nous empêcher de penser que certains talents ne seront peut-être pas sur les terrains par la faute d'insuffisances physiques. La préparation physique fait maintenant partie des priorités dans le football moderne, parce qu'il faut toujours être plus vite, plus haut, plus fort, mais aussi parce que la technique c'est ce que mon physique m'autorise à faire, et plus encore parce que c'est également un facteur de prévention des blessures. Voilà pourquoi depuis la formation du joueur et tout au long de son parcours jusqu'à son accession au plus haut niveau, il devra veiller à préparer son corps à ces milliers de répétitions, à le protéger parce qu'il est son outil de travail, à optimiser son fonctionnement pour améliorer son efficacité. Le simple talent ne suffit pas.

Notre rencontre médecin-préparateur physique a donné lieu à de nombreux échanges de points de vue et d'expériences.

Les discussions passionnées nous ont permis de nous recentrer sur un thème qui nous a semblé capital : la préparation physique autour de la notion de gainage. Parce que le renforcement des structures centrales de notre corps, l'efficacité de son équilibre, la qualité de ses points d'appui, tout à la fois sa rigidité et sa souplesse, tout cela a focalisé l'attention et l'intérêt tant du médecin que du spécialiste de l'entraînement physique. Nous y avons trouvé un terrain commun d'intervention, que ce soit dans le domaine de la prévention ou de l'optimisation des gestes tant sur le plan technique que physique.

Ce livre vient concrétiser une collaboration étroite dans la prise en charge médicale et physique de footballeurs de tous âges. Il nous donne l'occasion d'offrir à tous, éducateurs, entraîneurs et staffs médico-physiques, des exercices concrets pour améliorer la formation, la préparation et l'efficacité de leurs joueurs. Il apporte aussi des explications claires et pragmatiques sur de nombreux sujets qui questionnent les acteurs du football concernant la blessure et la préparation physique. À l'heure où les écoles de football vont accueillir des jeunes qui rêvent tous de devenir les futures stars de la Coupe du Monde 2022 ou 2026, où des milliers de footballeurs vont reprendre le chemin des stades avec l'intention d'apporter le meilleur à leur équipe, nous espérons modestement que ce livre les aidera, avec leurs éducateurs et entraîneurs, à concrétiser leurs rêves d'être meilleurs et en bonne santé. Présentation de l'éditeur

Que ce soit pour améliorer la performance ou prévenir les blessures, la préparation physique, le gainage en particulier, doit occuper aujourd'hui une place essentielle dans l'entraînement.

Dans un premier temps, les auteurs expliquent clairement l'importance et les très nombreux avantages du gainage dans le cadre de cette préparation. Il permet, en effet, d'améliorer directement la réalisation de gestes techniques grâce à des exercices spécifiques pour les déplacements, la frappe de balle, le jeu de tête, le jeu de contact et l'entraînement du gardien de but.

Par la suite, ils proposent un choix de 500 situations illustrées et déclinées sur 3 niveaux de pratique : formation, perfectionnement et optimisation.

Le lecteur pourra également trouver des informations précises sur des thèmes importants comme la pubalgie, l'analyse de la frappe de balle ou le fonctionnement musculaire.

Résultat de la collaboration entre un médecin du sport et un préparateur physique renommés, ce manuel est une véritable référence pour tous les acteurs du football. Biographie de l'auteur

Ancien médecin chef de l'Olympique de Marseille, Michel Gaillaud est intervenant en biomécanique auprès de l'Équipe de France Espoirs et de l'Institut National de Football à Clairefontaine. Il est également consultant auprès de nombreux clubs et joueurs internationaux.

Enseignant à la faculté des sciences du sport de Nice, Olivier Pauly est entraîneur BE3 d'athlétisme, préparateur physique, formateur de cadres et il accompagne la formation continue des entraîneurs nationaux.

Download and Read Online Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions GAILLAUD Michel, PAULY Olivier, Préfaces : Gérard HOUILLER, Directeur Technique National & Didier DROGBA

#8IJ36NH1QXA

Lire Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions par GAILLAUD Michel, PAULY Olivier, Préfaces : Gérard HOUILLER, Directeur Technique National & Didier DROGBA pour ebook en ligne Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions par GAILLAUD Michel, PAULY Olivier, Préfaces : Gérard HOUILLER, Directeur Technique National & Didier DROGBA Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions par GAILLAUD Michel, PAULY Olivier, Préfaces : Gérard HOUILLER, Directeur Technique National & Didier DROGBA à lire en ligne. Online Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions par GAILLAUD Michel, PAULY Olivier, Préfaces : Gérard HOUILLER, Directeur Technique National & Didier DROGBA ebook Téléchargement PDF Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions par GAILLAUD Michel, PAULY Olivier, Préfaces : Gérard HOUILLER, Directeur Technique National & Didier DROGBA Doc Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions par GAILLAUD Michel, PAULY Olivier, Préfaces : Gérard HOUILLER, Directeur Technique National & Didier DROGBA Mobipocket Gainage pour le footballeur - 500 exercices pour la formation, le perfectionnement, l'optimisation de la performance et la prévention des lésions par GAILLAUD Michel, PAULY Olivier, Préfaces : Gérard HOUILLER, Directeur Technique National & Didier DROGBA EPub

8IJ36NH1QXA8IJ36NH1QXA8IJ36NH1QXA