

Les secrets de la préparation athlétique de 5 à 17 ans

Sébastien RATEL

Préfaces de
Stéphane DIAGANA
et Didier REISS



**Préparation
physique**
du jeune sportif

Le guide scientifique et pratique

@mphora

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.

Toutefois, 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 haut niveau tout en essayant de préserver leur capital santé.

Ces interrogations concernent notamment la pertinence d'évaluer la maturation 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 pliométrique avant la puberté.

L'objectif de cet ouvrage est 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. Ces connaissances sont fondamentales pour permettre aux jeunes sportifs de devenir de potentiels champions !

ED-AMPHORA.FR

Scannez ce QRCode
pour explorer nos univers
sur ed-amphora.fr



24,50 €