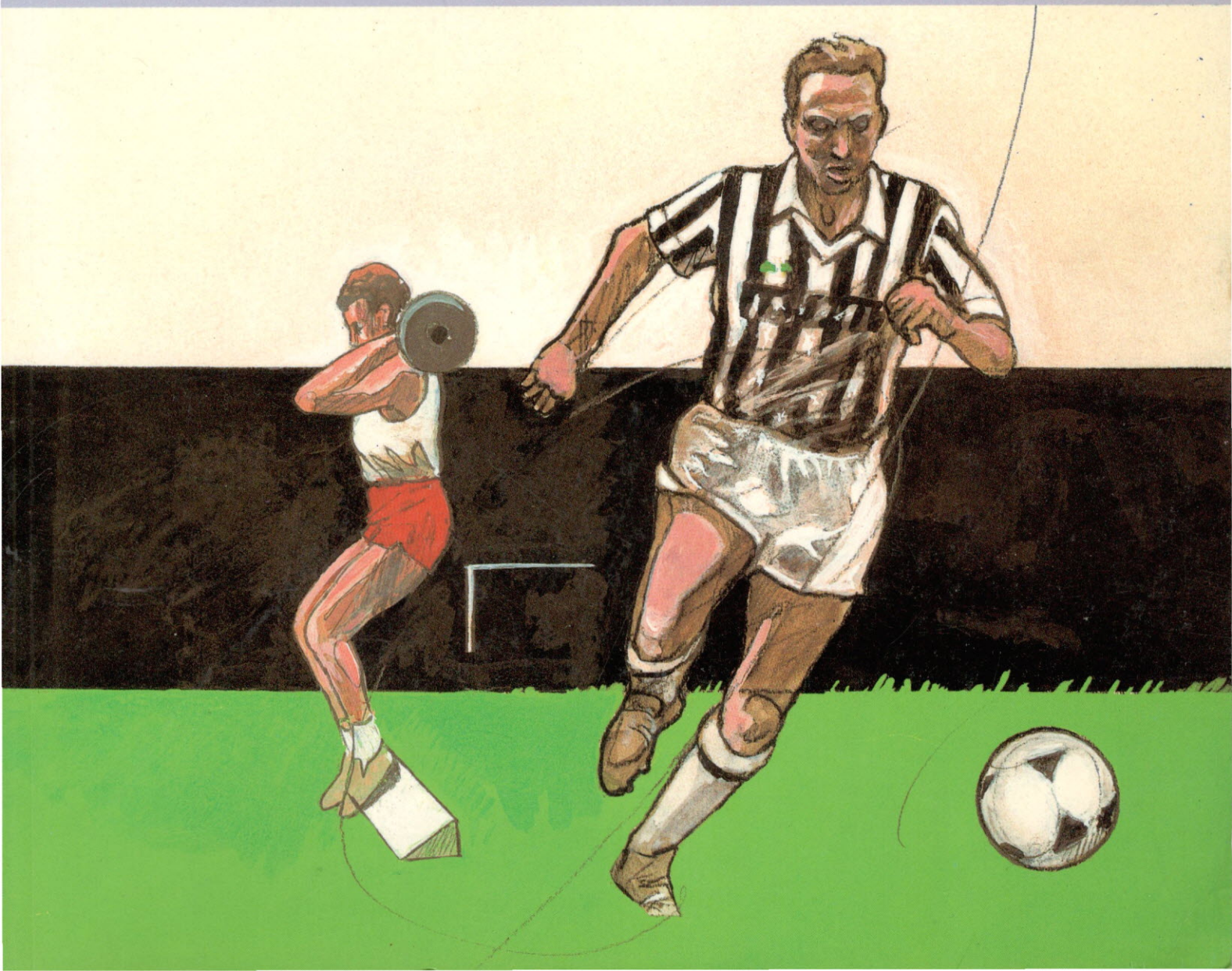
Gilles Cometti

Football et musculation



Football et musculation

Mais où sont les Pelé d'antan ?

Cette question est toujours d'actualité, avec de nombreuses réponses. La vérité est que le football a changé, il est en train de changer, il est toujours en évolution, sa structure n'est plus artisanale, il faut aujourd'hui du professionnalisme à tous les niveaux...

... en football la fameuse « classe » est toujours un facteur essentiel mais aujourd'hui on peut également la compenser, on doit la compenser par les qualités physiques.

Endurance, puissance, force, vitesse, forment un cocktail explosif quand il est mélangé judicieusement. L'enseignement nous vient cette fois-ci de la France et plus précisément de Gilles Cometti, un scientifique connu pour avoir marqué un tournant dans la recherche et l'application du travail sur la force et le renforcement musculaire... Gilles Cometti combine à la perfection la théorie et la pratique... Voilà pourquoi la lecture se poursuit limpide et sans ennui : l'analyse en continuité des différentes phases, les déplacements des joueurs pendant le match, les différents types de course, l'intensité du travail, les mécanismes énergétiques impliqués, permettent de programmer de façon impeccable les séances, et d'obtenir des athlètes le rendement maximum...

Claudio BORDON,
Préparateur physique d'« Udine Calcio ».
Ivan CARMINATI,
Préparateur physique du « Parme Calcio ».
Giampiero VENTRONE,
Préparateur physique du « Naples Calcio ».

L'AUTEUR

Né en 1949, maître de conférences à l'UFR STAPS de Dijon de l'université de Bourgogne.

Il est entraîneur au Dijon Université Club Athlétisme.

Spécialiste de musculation, il s'occupe de la planification de l'entraînement en musculation de nombreuses disciplines : athlétisme, volley-ball, basket-ball, rugby, ski, canoë-kayak, judo, etc.