

Docteur Michel GAILLAUD
Médecin du sport

Olivier PAULY
Préparateur physique

Préfaces de
Gérard HOULLIER
Directeur Technique National
Didier DROGBA



GAINAGE POUR LE FOOTBALLEUR



500 EXERCICES

- Formation
- Perfectionnement
- Optimisation de la performance
- Prévention des lésions

@mphora



G 253

Docteur Michel Gaillaud

Olivier Pauly

059993

(3)



GAINAGE POUR LE FOOTBALLEUR

POURQUOI LE GAINAGE
EST-IL INDISPENSABLE
AU FOOTBALLEUR ?

500 exercices pour la formation,
la prévention des lésions
et l'optimisation de la performance

@mphora

27, rue Saint-André des Arts - 75006 PARIS

Sommaire



PRÉFACES **6/7**

INTRODUCTION **8/9**

LES CONCEPTS **10**

| | | |
|--|----------------------------------|----|
| | Gainage ! De quoi parle-t-on ? | 10 |
| | Le livre ! De quoi traite-t-il ? | 16 |

LES CONSTATS **18**

| | | |
|--|--|----|
| | Contraintes physiologiques et football | 18 |
| | Analyse fonctionnelle | |
| | de la frappe de balle | 22 |
| | La stabilité du tronc | 30 |
| | La pubalgie : les 10 questions | |
| | que l'on se pose | 37 |

LES EXERCICES 50

1 - Les « basiques » 50

2 - Les déplacements 73

| | |
|-------------------------|----|
| <i>Initiation</i> | 75 |
| <i>Perfectionnement</i> | 85 |
| <i>Optimisation</i> | 99 |

3 - Frappe de balle 112

| | |
|-------------------------|-----|
| <i>Initiation</i> | 113 |
| <i>Perfectionnement</i> | 127 |
| <i>Optimisation</i> | 140 |

4 - Jeu de contact 169

| | |
|-------------------------|-----|
| <i>Initiation</i> | 170 |
| <i>Perfectionnement</i> | 181 |
| <i>Optimisation</i> | 191 |

5 - Jeu de tête 203

| | |
|-------------------------|-----|
| <i>Initiation</i> | 204 |
| <i>Perfectionnement</i> | 217 |
| <i>Optimisation</i> | 227 |

6 - Spécifique Gardien 238

| | |
|-------------------------|-----|
| <i>Initiation</i> | 239 |
| <i>Perfectionnement</i> | 255 |
| <i>Optimisation</i> | 273 |

POUR EN SAVOIR PLUS 288

| | |
|---|-----|
| Un peu d'anatomie et de physiologie musculaire | 288 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| Les régimes de contraction musculaire | 291 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Geste sportif et tonus musculaire | 294 |
|--|-----|

| | |
|--------------------------|-----|
| La proprioception | 301 |
|--------------------------|-----|

CONCLUSION 304

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.

www.ed-amphora.fr



29,80 €

