

Sports à haute intensité

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Sports à haute intensité : mieux comprendre la performance pour mieux l'entraîner / coordonné par Christine Hanon / coauteurs, Claire-Thomas Junius, Caroline Giroux ; [préface de Stéphane Diagana]

Auteur(s) : Hanon, Christine

Autre(s) auteur(s) : Thomas-Junius, Claire (1978-....)
Giroux, Caroline (1989-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Diagana, Stéphane (1969-....) (Préfacier)

Publication : Paris : Institut national du sport, de l'expertise et de la performance, DL 2019

Description matérielle : 1 vol. (379 p.) : ill. en coul., fotogr., fig., tabl., couv. ill. en coul. ; 24 cm

Collection : Collection Savoirs sciences 1

ISBN : 978-2-86580-238-8

EAN : 9782865802388

Appartient à la collection : Collection Savoirs sciences 2680-7491 1

Classification décimale Dewey : 612.044 23

Note sur les bibliographies et les index : Notes bibliogr., Bibliogr. en fin de chapitre

Résumé ou extrait : La 4ème de couv. indique : "A l'inverse des pratiques sportives de loisirs qui font globalement appel à des activités physiques de longue durée réalisées à faible intensité, les sports de compétition qu'ils soient individuels ou collectifs, sollicitent d'autres aptitudes physiques que la seule qualité d'endurance. Alors que les ouvrages ou magazines guidant les pratiquants des sports d'endurance sont très nombreux et faciles d'accès, les ouvrages de physiologie d'entraînement centrés sur les pratiques intenses sont beaucoup plus rares. Le but de ce livre est donc de donner aux lecteurs - qu'ils soient entraîneurs en formation ou en questionnement, étudiants en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) ou pratiquants éclairés - les clefs des bases physiologiques de ces sports pratiqués à haute intensité continus (athlétisme, natation, aviron...) ou discontinus (sports duels, collectifs

ou d'expression) et de proposer des exemples variés d'entraînements. Ainsi, la volonté des auteures est d'apporter un éclairage dans le choix de ces objectifs d'entraînement. Désireuses d'ancrer leur travail sur la réalité des pratiques, elles décrivent, au préalable, la façon dont les sportifs gèrent leur capital énergétique, en compétition, avant d'approfondir les ressources énergétiques adaptées à ce type d'exercice intense. Les problématiques suivantes structurent la suite de la réflexion : comment produire de grandes quantités d'énergie ? Comment faire durer une forte production d'énergie ? Comment mieux répéter les exercices de haute intensité ? Comment les adapter à l'entraînement ?"

Sujet - Nom commun : Sports -- Aspect physiologique

Biomécanique

Entraînement (sports) -- Aspect physiologique

Performance (sports)

Sportifs de haut niveau