

Le guide complet

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Le guide complet : prévention des blessures du sportif / Alexandre Dellal, Léo Djaoui ; préface d'Antonio Pintus

Auteur(s) : Dellal, Alexandre (1981-....)

Autre(s) auteur(s) : Djaoui, Léo (1987-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Pintus, Antonio (Préfacier)

Publication : Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur, DL 2024

Description matérielle : 1 volume (XIII-346 pages) : illustrations en couleur, couverture illustrée en couleurs ; 28 cm

ISBN : 978-2-8073-6352-6

EAN : 9782807363526

Classification décimale Dewey : 610 23

Note sur les titres associés : La couverture indique également : "Offert + En ligne 500 exercices avec matériel." "Football. Basketball. Rugby. Tennis. Volleyball. Golf. Hockey. Handball. MMA"

Note sur les bibliographies et les index : Bibliographie p. 315-346. Index

Résumé ou extrait : Ce livre donne une vision claire de l'ensemble des éléments liés à la prévention des blessures dans le sport et relie les aspects scientifiques, médicaux et pratiques pour l'ensemble des activités sportives. C'est le Guide complet en prévention des blessures pour toutes les disciplines sportives, mêlant données scientifiques et pratiques, et concernant des internationaux aux jeunes amateurs. Il est destiné à tous les encadrants (entraîneur, préparateur physique, kiné, médecin du sport, parents, etc.) et à tous les sportifs de bon niveau. Il traite tous les aspects importants de l'individualisation du travail et de la prévention des blessures : - une épidémiologie des blessures selon les sports (basket, football, rugby, handball, volley-ball, etc.), - une analyse des principales blessures dans le sport (articulaires, musculaires, tendineuses, etc.), - les spécificités des blessures chez les femmes sportives, - les blessures du jeune sportif (pathologie de croissance), - l'analyse du contrôle de la charge de travail, - les stratégies de récupération, - des tests afin d'orienter un travail de prévention, - le travail fonctionnel

de la théorie à la pratique, - les définitions des différents outils pour faire du travail fonctionnel. Il propose près de 500 exercices accessibles via des QR codes

Sujet - Nom commun : Sportifs -- Lésions et blessures
Prévention