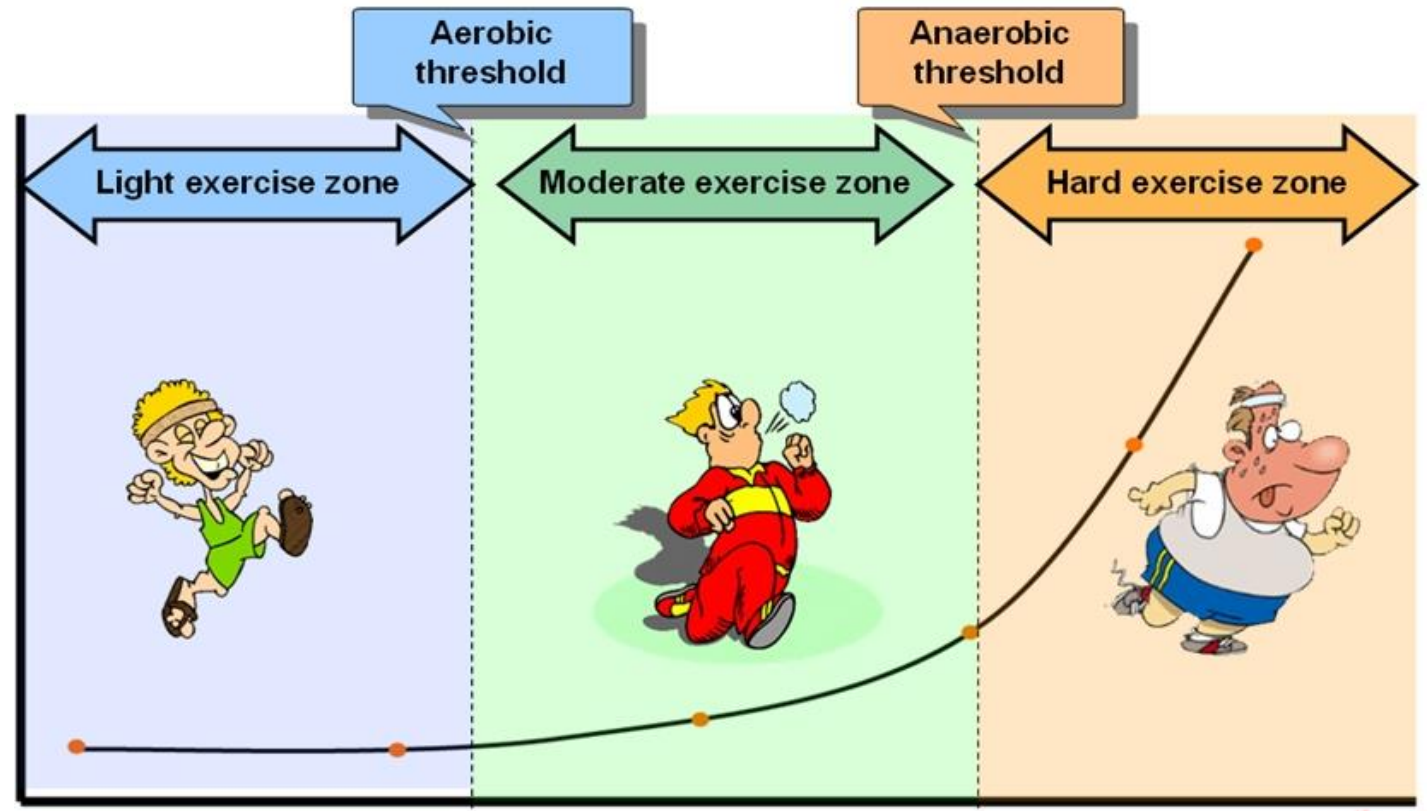
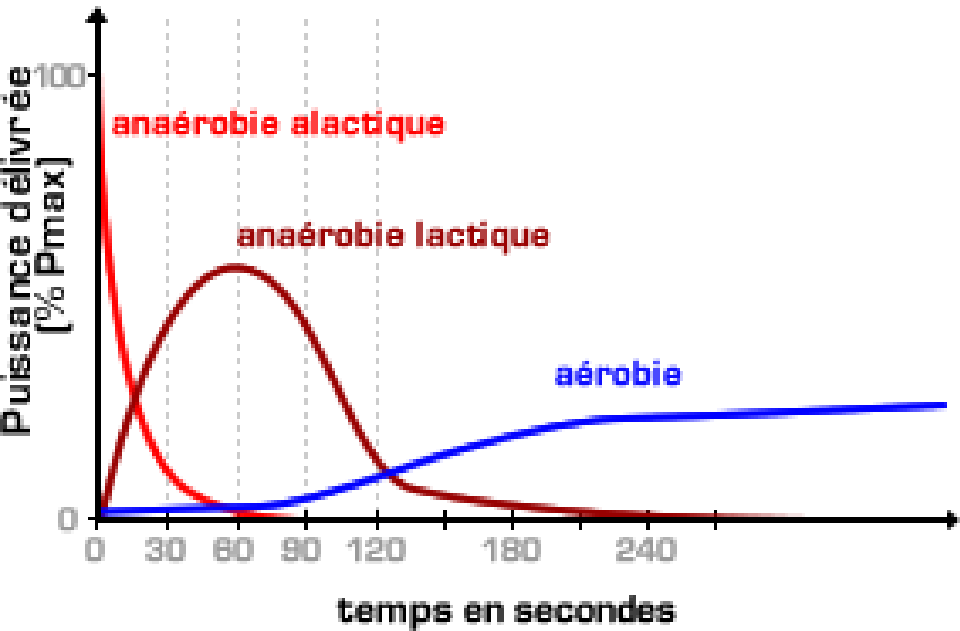




Développement de l'athlète

Les filières énergétiques

Filières énergétiques





Entraînement en endurance



- Les entraînements et les tournois peuvent durer jusqu'à 10 heures.
- Les joueurs ont besoin d'une forte endurance d'aérobie (en dessous du seuil d'aérobie), parce que les battements du coeur dans notre activité reste plutôt faibles.
- La zone idéale d'entraînement est une zone d'entraînement légère
 - Une session dure de 45 minutes à plusieurs heures
 - Lenteur, zone de conversation, légère transpiration
 - Marche nordique, jogging...



Entrainement en puissance

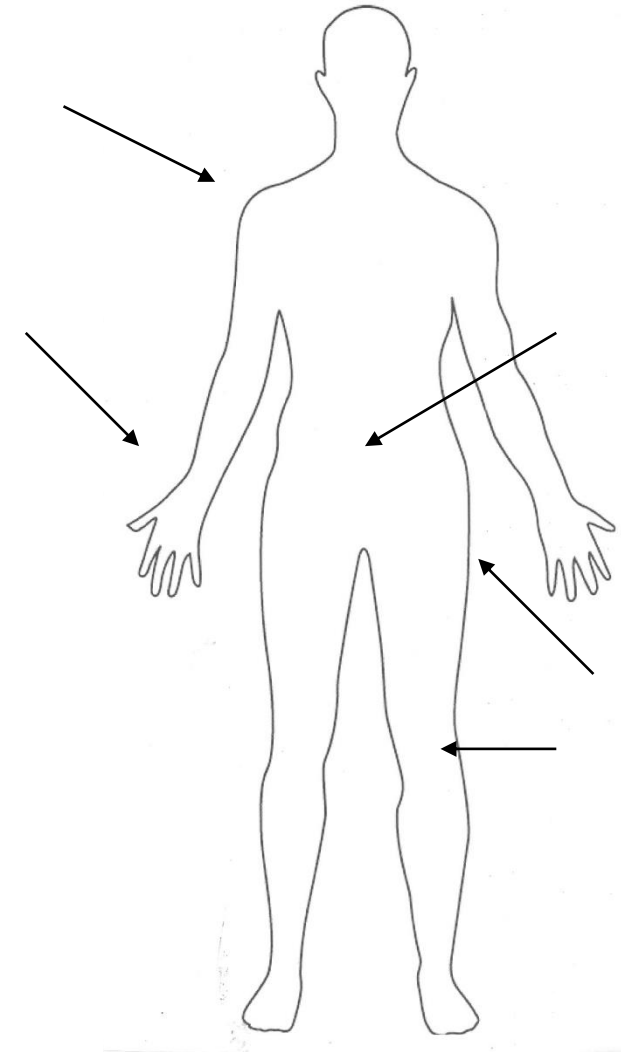
- De combien de puissance un joueur a-t-il besoin? Tant qu'il ne se sent pas l'envie de l'utiliser!
- Le poids de la boule, la prise et la technique doivent être considérés en fonction du joueur et de sa force. C'est un objet lourd, particulièrement pour ceux qui sont encore en croissance.



Problématique du joueur



- Abdominaux
 - Hanches, fessiers et nerf sciatique
 - Zone des genoux
 - Zone poignet et épaule
- De solides muscles abdominaux et muscles du dos soutiennent la colonne vertébrale et les hanches
- Jambes fortes pour soutenir les genoux et les hanches
- Assez de puissance et de flexibilité de l'épaule pour l'articulation
- assez de puissance et flexibilité dans le poignet
- Faire les deux: mouvements rectilignes et rotatifs



Planning d'entraînement physique

- Pour maintenir votre niveau: 1-2 périodes par semaine
- Pour augmenter votre niveau: 3-5 périodes par semaine
- L'exercice physique doit être un plaisir!
- Les exercices physiques dans le bowling devraient se concentrer dans les éléments suivants :
 - Endurance dans la zone d'exercice légère
 - Endurance en force et endurance basique
 - Contrôle du corps et équilibre
 - Mobilité des articulations et flexibilité des muscles
- Lorsque ces zones sont suffisamment en forme, vous pouvez augmenter le niveau de
 - Endurance dans la zone d'exercices modérés (parfois)
 - Entraînement de la force élastique(supports de formation professionnel)

CONTACTS

Alexis MARTIN

- Logiciel : www.hexfit.com
- alexismartin.coaching@gmail.com

Eric Courault

- formation@ffbsq.org