

Cet e book a été publié sur www.bookelis.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est le seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet Ebook.

La question fondamentale dans l'entraînement sportif et ce de façon contemporaine réside dans le temps, tout à la fois le temps de pratique et le temps de la pratique.

Quel temps puis-je consacrer à ma pratique ? Comment pratiquer sans entraver ma vie privée, sans occulter ce qui est important pour moi? Comment sacrifier une partie de mon temps libre (rare au possible) et ce afin de pratiquer une activité sportive, laquelle est nécessaire à mon équilibre.

A ces interrogations, légitime mais trop souvent occultées la réponse, je le crois pourrais tenir dans les nouvelles méthodes d'entraînement ou en tout cas dans celles que je vais vous exposer au fil des pages suivantes.

Ainsi, ce livre se conçoit comme un guide vers une autre approche de la pratique sportive et ce afin d'aider à faire du sport au quotidien mais aussi à faire du sport une partie de son quotidien. J'ai voulu ce livre court pour qu'il puisse être tout à la fois incisif et abordable à la lecture ainsi qu'à la compréhension.

Je me le représente comme un outil rapide et facile d'accès car son but n'est pas de tendre vers l'élitisme mais bien d'étendre la pratique et ses bienfaits à tous. Il a également pour objet la pratique autrement et ce en cassant certains codes.

Mais avant d'entrer dans le vif du sujet laissez-moi vous expliquer en quelques lignes qui je suis et quelle est ma démarche?

Qui je suis? Je suis un passionné de sport, pratiquant une foultitude de sports différents, mais je suis aussi adepte du visionnage en présentiel ou par écran de tous les sports. J'aime à regarder et à chaque fois que cela m'est possible pratiquer tous les sports existants.

De formation, si je puis dire, je suis un pratiquant de karaté, jeune trentenaire, diplômé d'un brevet d'état premier degré de karaté et d'arts martiaux, d'un diplôme d'instructeur fédéral, et d'un de jeps en karaté. Je suis également ceinture noire 3ème dan de karaté shotokan, pratiquant et professeur bénévole depuis plus de 10 ans. Mon sport je le pratique depuis plus de 15 ans.

Mais je fais également beaucoup d'autres activités sportives tels que : le running, la musculation, le football.

Sportif, je le suis mais ce n'est qu'une partie d'un tout car je suis avant tout un mari, un père de famille d'un enfant, un salarié, un citoyen, bref un quidam dont comme tout un chacun le temps libre est rare donc précieux...

De la rareté vient le besoin et la valeur, dit-on. Fort de ce constat, je me suis questionné sur les méthodes d'entraînements à mettre en place afin de pouvoir concilier plaisir, atteintes d'objectifs

sportifs, bienfaits physiques, efficacité, et temps libre dégagé pour ma priorité des priorités : ma famille... et le reste aussi. Ce livre je l'ai voulu direct et pratique.

Je tiens à remercier mon épouse sans qui aucune mes réussites n'est possible, je la remercie pour son soutien sans faille, son abnégation et sa capacité à toujours me pousser à tirer le meilleur de moi-même. Je loue aussi sa capacité à tenir et à me soutenir.

1, bienfaits du sport.

Les bienfaits de la pratique sportive sont multiples. Tout d'abord, je dirais que la pratique sportive maintient le corps dans un état qui est celui de la fonction, à concevoir comme la terminologie corps en état de fonctionner.

Cela signifie que le sport permet à celui qui s'y astreint d'aller vite, de moduler sa vitesse d'exécution, d'accélère ses gestes, d'alterner phases d'anaérobie lactique et a lactique.

Bref de faire en sorte que le corps soit le prolongement mouvant du servant à chaque fois que le besoin et l'impérieuse nécessité s'en fait sentir.

Cela peut vous paraître paradoxal mais dans notre société moderne on différencie certainement beaucoup trop travail du corps et travail de l'esprit alors qu'à mon sens leurs complémentarités, sont inéluctables mais nous en auront l'occasion d'y revenir dans les chapitres suivants.

Je pourrais faire une litanie de l'ensemble des aspects favorable à la pratique du sports dans nos société mais comme je vous l'ai dit je ne me focalise pas fondamentalement sur les avantages, ils sont certains mais je sollicite de l'action.

C'est pourquoi dès le prochain paragraphe nous passerons directement aux méthodes d'optimisation de l'entraînement sportif.