



LA PRÉPARATION PHYSIQUE

C'est quoi ?

@dbs_fighting



PERFORMANCE



La préparation physique est un **élément stratégique** de la **performance**. Elle vise à **développer des qualités** comme la force, l'endurance, la puissance et l'adresse (agilité, équilibre, coordination)

Pour un compétiteur, cette planification permet **d'améliorer** les **capacités physiologiques** spécifiques à sa discipline, **d'optimiser** la récupération et d'arriver en forme le jour J.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



La préparation physique est aussi un excellent **outil de santé** améliorant la **condition générale**, aide à maintenir un **poids équilibré** et contribuent également à renforcer la **confiance en soi** grâce à des challenges progressifs et à l'acquisition de **nouvelles compétences**.

CHEZ LES JEUNES



La préparation physique **adaptée aux jeunes** vise avant tout **l'éveil moteur**. Les séances de préparations physiques améliorent la coordination, l'agilité, la condition cardio-vasculaire et la force tout en respectant le **développement de chacun**.

L'objectif est de créer des habitudes de vie actives qui serviront tout au long de la **croissance**.

EN RÉSUMÉ



La préparation physique est **indispensable** pour **supporter l'intensité** des sports de combats et **prévenir les blessures**. **Adaptée aux spécificités** du MMA, du grappling ou de la boxe, la préparation physique assure que le **combattant soit prêt**. C'est un **outil polyvalent**: elle optimise les performances des athlètes, améliore la santé et le bien-être de tous les pratiquants, accompagne le développement des enfants

Ce post t'a plu ? 

ABONNE-TOI

pour plus de contenus

@dbs_fighting

