

Dr. Ali Faleh Salman



Entraîneur Personnel

2021



Académie suédoise de formation sportive

Personal Trainer

Dr. Ali Faleh Salman

Copyright © 2021 the Swedish Academy of Sport Training

First published : 2021

The Compiler : Dr. Ali Faleh Salman

Copyright : The Swedish Academy of Sport Training (SAST)

Address : Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden

Website : www.swedish-academy.se/

Printing press : Yakobs AB

ISBN : 978 - 91 - 985151 - 3 - 8

INTRODUCTION

Il a été clairement démontré que la pratique régulière d'une activité physique peut contribuer à diminuer le risque des maladies cardio-vasculaires et diminuer le risque d'hypertension artérielle. Elle améliore l'endurance de votre organisme, augmente votre résistance et votre souplesse.

L'activité physique est également un élément de prévention essentiel pour garder des os solides et prévenir ainsi l'ostéoporose. Pratiquer un sport permet de prévenir les lombalgies et la récurrence des symptômes.

Vieillir en bonne santé et garder des fonctions immunitaires efficaces plus longtemps font également partie des avantages des exercices sportifs.

L'exercice physique entraîne le renforcement du système musculaire, et que ce dernier est directement lié au système squelettique. Associés avec le système nerveux central, le système musculaire et squelettique constitue le système moteur.

L'exercice affecte également la capacité et l'efficacité des systèmes circulatoire et respiratoire à éviter l'obésité et de nombreuses maladies modernes (telles que les troubles de stress, le diabète, les maladies cardiaques, les lombalgies et même la paresse).

En général, la forme physique est une base large qui peut être utilisée comme l'épine dorsale de toutes les activités sportives. Il est même important que les compétitions sportives et les résultats sportifs en dépendent pour atteindre des réalisations sportives avancées. Par conséquent, il doit y avoir quelqu'un qui connaît bien tous ces domaines pour être responsable d'orienter la formation des gens et de les relier aux souhaits personnels de la communauté du sport et du fitness. Dans d'autres cas, le rôle d'un entraîneur personnel est d'établir un modèle de rôle sain. En raison d'une prise de conscience accrue de la santé physique ou de la nécessité de réduire l'excès de poids et les maladies qu'elle provoque, nous avons constaté que dans la formation personnelle, le travail spécial est devenu populaire.

Afin de devenir un entraîneur personnel exceptionnel dans ce domaine, vous devez d'abord choisir un programme de formation spécial certifié, organiser une préparation complète et vous guider pour devenir un entraîneur qui croit en vos compétences et connaissances.

Nous avons donc travaillé dur pour présenter ce livre complet entre vos mains aujourd'hui pour tous les besoins du futur entraîneur, qui est pour le cours de préparation de l'entraîneur personnel approuvé par l'Académie suédoise de formation sportive.

APRÈS AVOIR ÉTUDIÉ CE LIVRE, L'ÉTUDIANT APPRENDRA

1. Anatomie fonctionnelle.
2. Les systèmes de développement du métabolisme et de la production d'énergie.
3. Nutrition et compléments alimentaires.
4. Introduction à la psychologie du sport.
5. Évaluation de la santé et de la condition physique.
6. Principes de l'entraînement musculaire.
7. Entraînement des muscles du tronc.
8. Entraînement pliométrique.
9. Les exercices de flexibilité.
10. Adaptation à l'entraînement, planification et programmation des exercices.
11. Éthique des affaires et stratégies de marketing pour l'entraîneur personnel.

NOTE IMPORTANTE

Afin de réussir ce cours théorique, veuillez prêter attention aux instructions ci-dessous sur la façon de procéder :

1. Lisez attentivement le programme
2. Si vous avez du mal à comprendre certains mots ou expressions, nous vous recommandons de rechercher des explications dans d'autres études et recherches ou de rechercher dans les sites de confiance en ligne.

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Chapitre 1 : ANATOMIE FONCTIONNELLE	16
Anatomie du pied	18
Mouvements articulaires de la cheville	21
Articulation du genou	23
Le ligament croisé antérieur	24
Mouvements de l'articulation du genou	29
La cuisse	30
Articulation coxo-fémorale (bassin et la hanche)	31
Capsule de l'articulation de la hanche	32
Mouvements articulaires pelviens	34
Anatomie du dos	36
Articulations	38
Les muscles profonds du dos	39
Anatomie de l'épaule	41
La Ceinture scapulaire	41
Articulation scapulo-thoracique	43
Mouvements de l'omoplate	43
L'articulation de l'épaule	44
Anatomie du coude	46
Les Ligaments	50
L'entraînement de la force	54
Chapitre 2 : PHYSIOLOGIE	61
La Physiologie	62
Filière Anaérobie Alactique	64
Effets du processus	65
Structure du muscle squelettique	71
Facteurs affectant la musculaire simple (Twitch Simple Muscle)	74
Fatigue musculaire	75
Courbature (Douleur musculaire)	76
Le tonus musculaire du corps	77
Les types de fibres musculaires et leurs caractéristiques physiologiques	79
L'impact de l'entraînement sportif sur la qualité des fibres musculaires	83
Les formes de contraction musculaire	84
Types de contraction musculaire dynamique (isotonique)	85

Le système cardiovasculaire	87
Anatomie cardiaque	87
Les vaisseaux de la circulation systémique	88
Mesures du système cardiovasculaire	90
Les exercices cardio	92
Les bienfaits des exercices cardio	92
Types d'exercices cardio	93
Le système nerveux	96
Système nerveux central (ou névraxe)	96
Le télencéphale (ou Cerebrum)	97
La Moelle épinière	97
Le Système nerveux périphérique	99
Le système nerveux autonome	99
L'activation du système nerveux sympathique prépare l'organisme à l'action	100
Système nerveux parasympathique	101
Principes d'endocrinologie	102
Hormones anaboliques et hormones cataboliques	103
Indice glycémique (IG)	107
Charge glycémique	108
Cortisol	110
Hormone de croissance et IGF-1	111
Chapitre 3 : NUTRITION ET COMPLEMENTS ALIMENTAIRES	115
Nutrition	116
Glucose	117
Les lipides	118
Acid Gras saturés (AGS)	120
Protéines	121
Un régime alimentaire pour une santé optimale (Paléo Diet)	123
Suppléments pour une santé optimale	125
Nutrition et compléments alimentaires avant, pendant et après l'entraînement	127
Exigences en matière de suppléments nutritionnels pour la performance sportive	128
Chapitre 4 : INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE DU SPORT	131
La psychologie	132
Tout d'abord, qu'est-ce que la psychologie ?	132
Les compétences intellectuelles associées à la performance sportive	134
Motivation	135
Types de motivation	136



Chapitre 5 : CONCEPT DE FITNESS ET LES QUALITÉS PHYSIQUES DE LA CONDITION PHYSIQUE	139
Concept de fitness	140
Condition physique	141
Compatibilité moteur (cinétique)	148
Composantes de la Compatibilité moteur	148
TYPES D'EXERCICE	156
Tests et mesures	160
Chapitre 6 : PRINCIPES DE LA FORCE MUSCULAIRE	169
Le concept de force musculaire	170
L'importance de la force musculaire	171
Choix d'exercices pour la force musculaire de base	173
Améliorer la force musculaire	174
Les principes de base des exercices de résistance	178
Types d'exercices de résistance	179
Force musculaire maximale	182
Conception d'une dose d'entraînement	184
Quelques exercices de force musculaire	186
Chapitre 7 : RENFORCEMENT DU TRONC	213
Renforcement du tronc	214
Quels sont les aspects négatifs de la faiblesse de cette partie ?	215
Conception du programme d'entraînement du tronc	225
Niveaux d'entraînement du tronc	225
Exercices de stabilisation du tronc	226
Le renforcement du tronc (core strength)	232
Puissance du tronc (core power)	236
Chapitre 8 : ENTRAÎNEMENT PLIOMÉTRIQUE	241
Entraînement pliométrique	242
Caractéristiques anatomiques et mécaniques de l'entraînement pliométrique	244
Anatomie fonctionnelle des muscles impliqués dans l'entraînement pliométrique	245
Exercices pliométrique du tronc	247
Catégorie de types et formes d'exercices pliométriques	249
Les exercices pliométriques pour la partie supérieure du corps	258
Les règles de l'entraînement pliométrique	260
Planification de la charge d'entraînement pliométrique	262
Avantages de l'entraînement pliométrique	263

Chapitre 9 : ENTRAÎNEMENT DE LA FLEXIBILITÉ (SOUPLESSE)	265
Entraînement de la flexibilité	266
Âge chronologique mesuré pour la flexibilité	268
Types de flexibilité	269
L'importance de la flexibilité	270
Facteurs affectant la flexibilité	271
L'effet de l'entraînement sur la physiologie de la flexibilité	273
Principes de développement de la flexibilité	274
Exemples d'exercices de flexibilité	276
Chapitre 10 : ADAPTATION DE L'ENTRAÎNEMENT A L'EXERCICE PLANIFICATION ET PROGRAMMATION	289
Adaptation	290
Équilibre entre anabolisme et catabolisme	290
La base biologique de l'équilibre interne	292
Processus de récupération	293
Les bases biologiques des processus d'adaptation	294
Les règles de la relation entre la charge de l'entraînement et l'adaptation	295
Planification, programmation et periodisation de l'entraînement	297
Planification de la formation	300
Programmation de l'entraînement	301
La periodisation de l'entraînement	315
Cycle annuel d'entraînement	315
Planifier des programmes de musculation	317
Planification de la saison d'entraînement	318
Systèmes d'entraînement de force	320
Modèles pour l'entraînement en force musculaire	323
Chapitre 11 : ÉTHIQUE DES AFFAIRES ET STRATEGIES MARKTING POUR L'ENTRAÎNEUR PERSONNEL	325
Document du code d'éthique du personal trainer	326
Critères nécessaires pour travailler en tant qu'entraîneur personnel	327
Ce qu'un entraîneur personnel devrait faire	330
D'actions des entraîneurs personnels pour le Global Council of Sport Science	331
Principes d'un entraîneur personnel	332
Professionnalisme de l'entraîneur personnel	334
RELEASE OF LIABILITY	336
GET ACTIVE QUESTIONNAIRE	337
Différents modèles de comportement	342
Communication entre les personnes	344

Types morphologiques (Somatotypes)	346
Les conseils marketing les plus importants pour les entraîneurs personnels	348
Prévoir du temps pour commercialiser ou trouver la bonne personne pour le faire	349
Être au bon moment	350
Façons de fournir un service à la clientèle exceptionnelle de votre entraîneur personnel	352
Questions adressées au client	352
Quelques conseils pour votre entraîneur personnel	354
Comment construire une relation solide avec votre client	355
Essayez de trouver des points communs entre vous	356
Comment motiver votre client en tant qu'entraîneur personnel	358
Pourquoi devriez-vous motiver votre client	358
Outils technologiques essentiels pour un entraîneur personnel	360
Le calendrier	362
Le profil professionnel	362
Un entraîneur personnel peut-il trop utiliser la technologie ?	364
Références	365



 [fb/swedishacademy/](https://www.facebook.com/swedishacademy/)

 [@sast_academy](https://www.instagram.com/sast_academy)

 info@swedish-academy.se

 www.swedish-academy.se



Tous droits d'auteur © the Swedish Academy of Sports Training 2021