



La puissance

Introduction

La puissance est le résultat de la force multipliée par la vitesse. La puissance musculaire est donc la faculté d'exécuter des actions motrices avec une intensité maximale, c'est-à-dire à la fois avec la force, mais aussi avec la vitesse la plus grande possible (filière anaérobie alactique).

Développement de la puissance

Si nous nous référons à la définition, deux paramètres sont donc à prendre en compte. L'amélioration de la **vitesse** ainsi que de la **force**.

Les deux développements peuvent donc être réalisés en parallèle.

L'outil de travail sera la musculation (travail avec charge) pour la force alors que l'appareil de frappe, par exemple, sera l'outil pour la vitesse gestuelle.

Nous pouvons également développer un seul paramètre et juste entretenir le deuxième si nous constatons que le boxeur est déjà performant dans un domaine.

C'est donc à l'entraîneur de choisir le muscle ou les groupes de muscles qu'il souhaite faire travailler pour obtenir un gain de force et le ou les gestes afin d'augmenter la vitesse de leur réalisation.

La force peut être entretenue ou développée tout au long de la saison. La vitesse le sera plutôt proche des objectifs.