



La force

Introduction

Capacité d'un muscle à se contracter intensément pour permettre à une articulation de déplacer une charge ou de lutter contre une résistance. Elle dépend du nombre et de la taille des fibres que possède le boxeur (déjà depuis la naissance).

Développement de la force

Pour développer cette qualité, il faut dans un premier temps savoir ce que l'on cherche à améliorer :

- Déplacer la charge la plus lourde possible.
- Déplacer cette même charge le plus rapidement possible.
- Déplacer cette charge le plus longtemps possible.

Chacun de ces exercices demande de la force pure, mais le programme pour atteindre l'objectif ne sera pas le même.

L'outil de travail sera la musculation (travail avec charge).

La musculation est une discipline à part entière. Celle-ci demande des connaissances théoriques et pratiques. L'exécution d'un mouvement avec charge doit être bien réalisé pour des raisons de sécurité.

Il semble donc nécessaire de se rapprocher d'un spécialiste.

Un premier cycle permettant d'apprendre les mouvements, les postures doit être réalisé.

Réaliser un test de Force Maximale (ou une estimation) est nécessaire pour établir le programme.

Choisir le ou le groupe musculaire à travailler. Ne pas oublier de travailler le muscle antagoniste.

Exemple de programme :

- Charge, 85% RM
- 5 répétitions
- 5 séries
- 2 à 3' de repos entre les séries