

Marathon époustouflant

jerusalem.muni.il/Marathon

Internationale Jerusalem Marathon Le 21 mars. Détails et inscription

NetBoxe.com

LA BOXE EN LIGNE DEPUIS 1996



QUEBEC | FORUM | PETITES ANNONCES | GALERIE PHOTO | LEXIQUE |

INFORMATIONS | RUBRIQUES | SERVICES | BOUTIQUES | LOISIRS-EXPOS | PRATIQUE | DIVERS |

ACCUEIL

recherchez...

DIMANCHE 31 AOUT 2014

LEXIQUE DE LA BOXE

PAR ALAIN DELMAS

A - B - C - D - E - F - G - H - I - J - K - L - M - N - O - P - Q - R - S - T - U - V - W - X - Y - Z

QUALITÉS PHYSIQUES

Ensemble de caractères et de propriétés individuelles sur lesquelles repose la performance sportive. Pradet (1989) propose de le définir à partir des concepts d'aptitude* et d'habileté* : « illustration de l'utilisation rationnelle qu'un individu fait de ses aptitudes (peu évolutives et individuelles) et des habiletés qu'il a développées lors de son apprentissage ». On distingue deux groupes :

1. la *condition physique* et les *qualités physiques* (endurance, force, souplesse, vitesse, etc.),

2. et celui qui fait appel à l'*éducation corporelle* (adresse, agilité, coordination, équilibre, etc.).

La boxe est un sport relativement complet et nombreuses des qualités, citées ci-dessus, sont nécessaires pour pouvoir gérer l'opposition avec facilité et réussir en compétition. Ces qualités se développent par le biais de l'entraînement à côté des savoir-faire* techniques et tactiques. À ces qualités « physiques », se greffent les ressources* bioénergétiques, mécaniques..., dont certaines font appel au domaine d'ordre structurel ou informationnel, tel la capacité de mémoire, la prise d'information visuelle, le sens du rythme, etc.



76-A

Travail de saut à la corde pour développer la condition physique et la coordination



76-B

Amélioration de la souplesse de l'épaule

QUALITÉS PSYCHOLOGIQUES

Ensemble de potentialités propres à la réalisation de tâches techniques et de gestion du combat, que l'on retrouve chez les bons athlètes de sports d'opposition : esprit tactique et d'adaptation (*à-propos**), sens de l'observation (*vista**), sens de l'anticipation, sens de l'esquive, sens du rythme (*timing**), esprit d'improvisation et sens du ring. Ces dispositions peuvent se développer à l'entraînement pour devenir de véritables *habiletés**.

« Regarde avec ton cœur, pas avec tes yeux, il n'y a rien d'impossible » - Jean Cocteau

QUALITÉS PUGILISTIQUES

Ensemble de potentialités propres à la réalisation de tâches techniques et de gestion du combat, que l'on retrouve chez les bons athlètes de sports d'opposition : esprit tactique et d'adaptation (*à-propos**), sens de l'observation (*vista**), sens de l'anticipation, sens de l'esquive, sens du rythme (*timing**), esprit d'improvisation et sens du ring. Ces dispositions peuvent se développer à l'entraînement pour devenir de véritables *habiletés**.



77

Esquive par mouvement de buste* vers l'arrière



PROCHAINS COMBATS

Boxe à Vireux-Wallerand
le 03/10/14

Boxe à Limoges
le 15/11/14

DERNIERS COMBATS

Djemilla Gontaruk lésée en Finlande !
20/08/14 - C. Defauwes

Crawford terrasse Gamboa
29/06/14 - X. Favreau

Mormeck repart pour un tour
27/06/14 - P. Gibersztajn

Froch crucifie "Saint" Groves
01/06/14 - C. Alquier

Trop bon pour la retraite (?)
18/05/14 - C. Alquier

Appelez le : Yvan, "le Terrible" !
16/05/14 - M. Beuville

DERNIERS ENTRETIENS

Hassan N'Dam : "il faudra assurer la victoire"
24/08/14 - M. Beuville

Entretien avec Mehdi Bouadla
17/08/14 - M. Beuville

Interview avec Ross Puritty
11/08/14 - O. Georgiev

Anne Sophie Mathis : "jamais je n'aurais imaginé"
28/07/14 - M. Beuville

Michel Soro : " Cela va être un combat intense "
19/07/14 - M. Beuville,

Medhi Bouadla : " Je suis avant tout boxeur "
12/07/14 - M. Beuville

DERNIERS ARTICLES

Le Lille Ring United club convivial
24/08/14 - Stéphane

Christopher Sebire prêt pour l'Italie et

Esposito

22/08/14 - M. Beuville

Bouadla toujours présent

03/08/14 - V. Massot

Pour un exploit de plus !

23/07/14 - M. Beuville

Deux éclaircies dans la nuit

25/06/14 - P. Gibersztajn

J. M. Morneck veut son 10ème

championnat mondial

20/06/14 - P. Girod

LES AMATEURS

CFA SH 2013 : Les champions sont

connus !

24/02/13 - M. Ernoult

Finales des CFA SH 2013, c'est

21/02/13 - M. Ernoult

Présentation des Championnats d

19/01/13 - M. Ernoult

Finales des championnats de Nor

16/12/12 - M. Beuville

Championats régional des Pays

25/11/12 - P. Girod

Les nouveaux dieux de l'olymp

12/08/12 - M. Ernoult,

[BOXE EN FRANCE](#)

[BOXE DANS LE MONDE](#)

[LES PARTENAIRES](#)

[MEMORABILIA](#)



Copyright © NetBoxe.com (1996-2014) - Informations légales - Email : contact@netboxe.com