

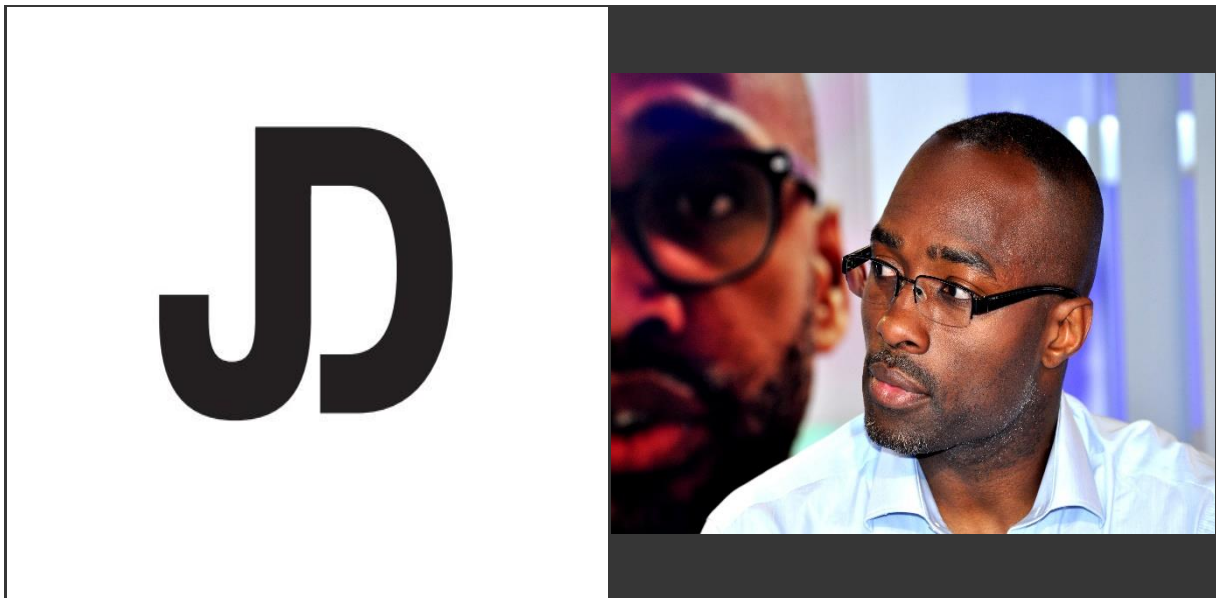
<https://www.john-dovi.com> | **Boxe Anglaise : les 3 clés de la performance du boxeur. 26/05/2019**

L'un des facteurs de performance du boxeur, en boxe anglaise, tient dans sa capacité à s'adapter à son adversaire, l'adaptabilité est essentielle, pour le boxeur, en boxe anglaise c'est l'arme ultime. Être capable de s'adapter au profil spécifique du boxeur que l'on a en face de soi, à un instant « T ». Que l'adversaire soit grand, petit, costaud, tenace, droitier ou gaucher, il faut être capable de proposer des choses. Trouver des solutions, trouver ses failles, pour le vaincre. L'adaptabilité sur technique ou tactique est un élément essentiel. Il faut être en permanence, capable d'innover, de proposer une boxe efficace, et sans arrêt se remettre en question.

Ensuite le deuxième élément, c'est de pouvoir exploiter et de restituer le travail qui a été fait en amont. Le boxeur a besoin de se reposer sur le travail en salle, en extérieur, sur le travail de préparation physique, sur le travail psychologique et tactique élaboré lors des entraînements. Le boxeur a sans aucun doute besoin de se reposer sur son laborieux travail. En arrivant sur le ring, il doit être sûr de la valeur et de l'importance du travail préparatoire effectué en amont. Ce travail est un élément de sécurité pour le boxeur, sur le ring. Il doit avoir l'assurance qu'il est prêt pour l'événement qui va se produire et pour lequel il s'est si durement entraîné.

Et enfin, le troisième point, qui est à mon sens le plus déterminant et essentiel, c'est le contrôle des émotions, le contrôle des émotions sur le plan tactique comme au poker. Être capable de contrôler ses émotions par rapport aux événements, par rapport à l'adversaire, par rapport à l'environnement et aux circonstances d'un combat etc. Il est essentiel de contrôler ses émotions pour retransposer efficacement tout le travail préparatoire, pour reproduire

efficacement les éléments que l'on a pu acquérir lors des innombrables séances d'entraînement. On peut vraiment affirmer que la dimension psychologique et la maîtrise des émotions chapeautent tous les autres aspects. C'est avec ça que le boxeur est persévérant, déterminé, et tenace. Et bon nombre de combat, avec la technique, la condition physique, et la tactique se gagnent au mental, avec la maîtrise des émotions, et l'aspect psychologique.





Copyright © Tous droits réservés à John Dovi