Karaté Chartrettes

Et tu n'auras qu'un seul adversaire : toi même





Comment développer la force, la vitesse et l'explosivité.

Aujourd'hui, je vais vous parler de trois qualités physiques qui sont essentielles en karaté : **la force, la vitesse et l'explosivité**.

Quand on est karatéka, on peut avoir une très bonne technique, mais si notre corps n'est pas capable de produire de la force rapidement, on perd en efficacité.

Alors, comment travailler ces qualités ?

D'abord, il faut comprendre une chose : **la force, ce n'est pas simplement être capable de soulever lourd.**

La force, c'est la capacité de produire une tension importante avec nos muscles. En karaté, elle va nous permettre d'avoir une position solide, d'être stable sur nos appuis et de transmettre efficacement notre énergie dans nos techniques.

Ensuite, nous avons la **vitesse**.

La vitesse, c'est notre capacité à réaliser un mouvement rapidement. Par exemple, sortir un gyaku-zuki le plus rapidement possible, accélérer un mawashi geri ou être capable de se déplacer rapidement pour entrer dans la distance.

Mais le plus intéressant pour un karatéka, c'est la combinaison des deux : **la force-vitesse**.

La force-vitesse, c'est être capable de produire beaucoup de force, mais surtout de la produire rapidement.

Parce qu'en combat, nous n'avons pas plusieurs secondes pour développer notre force. Nous avons parfois seulement quelques dixièmes de seconde pour attaquer, esquiver ou contre-attaquer.

Et c'est là qu'intervient **l'explosivité**.

L'explosivité, c'est notre capacité à produire une grande quantité de force dans un temps très court.

Imaginez un départ de sprint, un saut ou un coup de poing : le mouvement doit partir immédiatement.

Pour développer cette qualité, on peut utiliser différents exercices.

Par exemple, les **sauts**, les bonds, les lancers de medecine-ball, les pompes explosives ou encore certains exercices avec charges légères à modérées réalisés avec une intention maximale de vitesse.

Mais attention : lorsqu'on travaille l'explosivité, l'objectif n'est pas de faire énormément de répétitions.

On cherche surtout à faire des mouvements **rapides, propres et explosifs**.

Si je fais une série de 20 répétitions et que les dernières sont lentes et dégradées, je ne travaille plus vraiment l'explosivité.

Il vaut mieux faire quelques répétitions de très bonne qualité, récupérer suffisamment, puis recommencer.

Et surtout, pour un karatéka, il faut transférer ce travail vers notre discipline.

On peut donc travailler les jambes avec des sauts, le haut du corps avec des lancers ou des mouvements explosifs, mais également apprendre à utiliser cette puissance dans nos techniques de karaté.

L'objectif final, ce n'est pas d'être simplement plus fort à la salle.

L'objectif, c'est de devenir **plus fort, plus rapide et surtout capable d'exprimer cette force très rapidement dans notre karaté.**

Donc retenez trois mots :

Force. Vitesse. Explosivité.

La force nous donne le potentiel.

La vitesse nous permet de bouger rapidement.

Et l'explosivité nous permet de transformer ce potentiel en action, au bon moment.

Et en karaté, c'est souvent cette capacité à produire une action très rapide et très puissante qui peut faire toute la différence.

Alors entraînez-vous intelligemment, privilégiez toujours la qualité du mouvement, et surtout…

cherchez à être explosif !

Aujourd'hui, on va parler de trois qualités physiques essentielles pour un karatéka :

la force, la vitesse et l'explosivité.

Et surtout, comment les travailler pour les rendre utiles dans notre karaté. »

« Quand on fait un coup de poing, un coup de pied ou une entrée en combat, le but n'est pas simplement d'être fort.

Le plus important, c'est d'être capable de produire cette force **très rapidement**.

Et ça, c'est ce qu'on appelle la **force-vitesse**. »

« La force, c'est notre capacité à produire de la force.

La vitesse, c'est notre capacité à réaliser un mouvement rapidement.

Mais l'explosivité…

c'est notre capacité à produire **beaucoup de force en très peu de temps.**

Et en karaté, c'est exactement ce que l'on recherche. »

« **Pour travailler cette explosivité**, on peut utiliser différents exercices :

des **sauts** pour les jambes,

des **lancers de medecine-ball** pour travailler la transmission de force,

des **pompes explosives** pour le haut du corps,

et bien sûr, des exercices spécifiques qui vont ensuite être transférés vers nos techniques de karaté. »

Mais attention !

Quand on travaille l'explosivité, on ne cherche pas à faire énormément de répétitions.

On cherche à faire des répétitions **de qualité**.

Chaque mouvement doit être rapide, puissant et propre.

Si la vitesse diminue fortement, on arrête la série, on récupère…

et on recommence quand on est capable d'être explosif à nouveau. »

« Et surtout, n'oubliez pas :

le but n'est pas d'être simplement plus fort à la salle.

Le but, c'est de transformer cette force en **vitesse et en puissance dans notre karaté.**

Être capable de produire une action rapidement…

de transmettre notre force efficacement…

et d'être explosif au moment où on en a besoin. »

CONCLUSION

« Alors retenez simplement ça :

La force donne le potentiel.

La vitesse permet de l'exprimer rapidement.

Et l'explosivité permet de tout déclencher en un instant.

Travaillez proprement, travaillez avec intention…

et surtout…

soyez explosifs ! »