

Qualités travaillées en Basket Santé

Qualités	Définitions	Synonymes
Agilité	Facilité à se mouvoir	Adresse, dextérité
Amplitude (articulaire)	Distance qu'une articulation peut parcourir et son angle de mouvement	
Analyse de la situation	Capacité d'évaluation des tenants et aboutissants dans un but précis	
Anticipation	Action de prévoir, de supposer ce qui va arriver	
Concentration	Faire porter toute son attention sur un même objet	Attention
Confiance	Conscience de sa valeur, sentiment de sécurité	
Conscience	Capacité de se percevoir, s'identifier, de penser et de se comporter de manière adaptée	
Coopération	Action de participer à une œuvre commune	Collaboration
Coordination	Harmonisation d'activités diverses dans un souci d'efficacité	
Détente	Fait de se relâcher, délasserment du corps et de l'esprit	
Dextérité	Adresse de la main dans l'exécution d'une tâche	Adresse, agilité
Dissociation (segmentaire)	Autonomie de mouvement d'une partie du corps par rapport à l'ensemble	
Endurance	Aptitude à résister aux fatigues physiques et aux épreuves morales	
Equilibre	Attitude ou position stable d'un corps dont le poids est partagé également dans deux côtés d'un point d'appui	Stabilité
Force	Vigueur physique, effort physique qui permet de vaincre, de s'opposer à des résistances	
Maitrise	Perfection, sureté dans la gestuelle; domination de soi	
Mémoire	Capacité à emmagasiner, conserver et restituer des informations	
Mobilité	Mise en mouvement	
Orientation (spatiale)	Capacité à se situer dans l'espace	
Précision	Exactitude dans l'action	
Prise de décision	Processus cognitif visant à la sélection d'un type d'action parmi différentes alternatives	
Réflexe	Réaction très rapide, anticipant toute réflexion, en présence d'un évènement	
Résistance	Capacité à supporter des efforts	
Souplesse	Qualité physique permettant d'accomplir des mouvements corporels avec la plus grande amplitude et aisance possibles	
Vitesse	Faculté d'effectuer des actions motrices dans un laps de temps minimal	
Vivacité	Rapidité à se mouvoir, à agir	