

Rester actif sans gymnase

LE COIN DE
L'ENTRAINEUR

1) Soigner sa condition physique :

A défaut d'entraînement en salle ou en gymnase, il est important de garder au moins deux impacts physiques par semaines. Selon vos préférences, du travail de renforcement en mode Tabata ou HIIT ce qui permet l'intermittence travail/repos, comme sur le terrain de badminton. Si vous optez pour des séances de running, privilégiez également le travail en fractionné pour vous rapprocher le plus possible de l'intensité badminton.

S'il vous est difficile de vous mobiliser seul(e), alors programmez des visio avec des camarades de votre club pour souffrir ensemble. N'oubliez pas, c'est quand vous n'avez pas envie ou que vous avez la flemme, qu'il faut s'y mettre :)

2) Regarder des vidéos de badminton :

Eh oui c'est aussi une belle occupation et qui vous permet de travailler votre observation. Mais attention !! Ne regardez pas une vidéo de badminton comme vous regardez une série Netflix :)

- Choisissez une vidéo de votre discipline de prédilection.
- Soyez acteur de l'observation et non spectateur : Concentrez votre observation sur une zone du terrain par exemple (votre zone forte ou à améliorer) et regardez les trajectoires émises et notez les. Vous pouvez aussi observer les attitudes, les routines de performances si c'est un point que vous devez améliorer chez vous.
- Faites des arrêts sur images ou des ralentis pour mieux voir certains éléments.
- Partagez avec votre entraîneur si c'est possible vos observations ou avec des camarades de jeu.

3) Commencez l'imagerie mentale :

"L'imagerie mentale est une notion désormais très répandue dans le champ sportif, à laquelle les préparateurs mentaux accordent beaucoup d'importance. Il s'agit d'utiliser tous les sens pour créer ou reproduire une expérience dans son esprit " Il faut savoir que notre cerveau ne fait pas la différence entre le réel et la fiction. Les connexions neuronales au niveau du cerveau sont quasiment les mêmes que la scène soit réelle ou imaginée.

- Se mettre dans de bonnes conditions mentales " être calme, endroit tranquille ou musique douce, réfléchir au contexte dans lequel vous êtes, entraînement, compétition "
- Une fois le contexte défini, se centrer et concentrer sur un point que vous souhaitez stimuler comme par exemple : l'amorti, le contre amorti, l'enchaînement fond de court, mi-court.
- Une fois l'attention sur un point, imaginez l'action soit en interne ou externe.
Interne = le joueur se voit réaliser le geste en étant dans son propre corps ou bien en externe.
Externe = il se voit réaliser le geste en étant spectateur, dans un endroit précis du gymnase...

2 à 3 séances par semaine de 10 minutes !

NOUS
CONTACTER



Codep Badminton 49



codep49.badminton@gmail.com



comite_badminton_49



<http://codep49badminton.canalblog.com/>



Comité Départemental de badminton de Maine et Loire

Maison des sports départementale

7 rue Pierre de Coubertin

49135 Les ponts de Cé