



Savoir bien s'entraîner

L'entraînement sportif

L'entraînement a pour but de préparer un sportif pour qu'il soit capable de réaliser une performance à un moment précis. Pour la plupart des sports, ces moments sont fixés par un calendrier de compétition.

Spécialité sportive

La connaissance et pratique d'une spécialité sportive devra prendre en compte quel que soit le niveau :

- Les exigences physiques
- Les exigences techniques
- Les exigences tactiques
- Les exigences de maîtrise émotionnelle.



Le badminton : Dix conseils pour l'entraînement des débutants

1. Soignez particulièrement votre prise (coup droit, revers, ...)
2. Tenir fermement la raquette juste avant l'impact (relâcher après le coup)
3. Ayez une bonne position d'attente (position centrale en simple et agressive sur service de double)
4. Regardez toujours le volant
5. Frappez à l'arrêt (en courant votre coup ne sera pas précis)
6. Ne vous contentez pas de renvoyer le volant mais efforcez-vous de le placer
7. Exercez votre poignet (mobilité et force)
8. Travaillez aussi l'entraînement physique
9. Suivre la séquence type pour un échange
10. Cherchez le soutien de professionnels compétents et entraînez-vous le plus souvent possible