

Newsletter Pôle Compétition N°2 :

Comment se préparer et bien rentrer dans son match

Le badminton est un sport qui ne pardonne pas une mauvaise entrée en matière. En effet, il n'est pas rare de voir des joueurs mettre un demi set voire un set avant de rentrer dans leur match. Il peut même arriver pour certains, de ne jamais réussir à rentrer dans leur match...

1° La veille de mes matchs :

1.1. Je prépare mon sac :

- Maillots, shorts, chaussettes, training (si possible toujours prévoir un exemplaire supplémentaire).
- Ma raquette, si possible en prévoir une deuxième si je la casse ou casse mon cordage.
- Mes volants (plastique ou plumes), grips, surgrips,
- Ma gourde, ma bouteille d'eau et des fruits secs ou mes fruits préférés...
- Essuie-serviette, poignet-éponge, brosse à cheveux, élastique ou bandeau si cheveux longs.
- Ma corde à sauter

1.2. Je révise mes situations de jeux et de coups :

- Préparer son point
- Varier les services
- Penser à faire son split-step orienté à chaque coup
- Penser au lâcher-serrer (prise raquette)
- Toujours se replacer
- Varier le timing de l'attaque du volant (rapide pour une attaque ou en retard pour une feinte)
- Etre capable de prendre le volant partout
- A défaut prendre le volant le plus haut possible
- Varier le placement de ses volants
- Varier ses coups (offensifs et défensifs)
- Faire bouger l'adversaire
- Varier les trajectoires
- Pouvoir trouver l'ouverture (le plus important !)
- Ne pas être impatient !

1.3. Je ne vais pas coucher trop tard

2° le jour de mes matches :

2.1.Mon petit déjeuner :

Que prendre au petit-déjeuner d'une compétition sportive?

Afin d'éviter tout inconfort digestif, le petit-déjeuner sera différent **selon l'heure de la compétition**. On va privilégier des aliments apportant **des glucides et de faibles quantités de matières grasses**.

Ma compétition a lieu le matin !

Attention au traditionnel bol de lait avec les céréales soufflées!

Le lait de vache est très présent dans nos petits déjeuners. Il est malheureusement mal digéré à l'âge adulte, donc on pourra le remplacer par des « **jus végétaux** » tels que **le lait d'amande, ou le lait d'avoine** par exemple. On peut également penser au fromage blanc, yaourt grec ou yaourt de brebis souvent plus digestes que vous pouvez agrémenter de miel ou de confiture.

Quant aux céréales, les céréales soufflées seront assimilées trop rapidement par l'organisme du fait de leur indice glycémique élevé. On va préférer **les céréales complètes** que l'on peut consommer en muesli maison par exemple.

Apportez **un fruit ou une compote** est intéressant pour son aspect très digeste et son apport en glucides. Préférez le fruit au jus de fruit qui lui aura tendance à être acidifiant pour l'organisme.

2.1.Préparation mentale :

J'entends par cela, de vous préparer dans la tête pour « le match ». Beaucoup de joueur arrive sur le terrain sans être préparé mentalement. Je pense d'ailleurs que c'est le point le plus important pour arriver à 100% en début de match.

Plusieurs techniques sont possibles tels que la musique, la relaxation si vous êtes stressé ... ou tout simplement discuter avec les amis de son club. A vous de tester celle qui vous convient le mieux selon la situation. Surtout soyez **RELAX** avant chaque match....

Enfin, il faut avouer qu'il n'y a pas de recette miracle qui fonctionne avec tout le monde. Le plus important est d'apprendre à se connaître afin d'arriver prêt à 0-0.

Attention néanmoins à ne pas arriver trop activé ou trop échauffé (fatigué...). Cela risque de causer de la frustration ou de l'énervement et de vous épuiser nerveusement très rapidement. Au contraire, si vous n'arrivez pas assez activé, vous allez passer à côté de votre début de match (sauf si votre adversaire est, lui aussi, encore en train de dormir 😊) car vous serez trop « mou ».

L'idéal est de trouver le juste milieu ! Chaque individu est différent... Maintenant, c'est à vous de trouver votre juste milieu.

2.2 Je révise mes situations de jeux et de coups :

- Préparer son point
- Varier les services
- Penser à faire son split-step orienté à chaque coup
- Penser au lâcher-serrer (prise raquette)
- Toujours se replacer
- Varier le timing de l'attaque du volant (rapide pour une attaque ou en retard pour une feinte)
- Etre capable de prendre le volant partout
- A défaut prendre le volant le plus haut possible
- Varier le placement de ses volants
- Varier ses coups (offensifs et défensifs)
- Faire bouger l'adversaire
- Varier les trajectoires
- Pouvoir trouver l'ouverture (le plus important !)
- Ne pas être impatient !

2.2 L'échauffement :

Il faut TOUJOURS s'échauffé avant votre match ! Néanmoins, encore beaucoup de joueurs considèrent l'échauffement comme facultatif ... Pour rappel, il vous permet d'éviter la blessure en préparant votre corps à l'effort, de commencer à vous focaliser sur votre match et enfin, vous permettra d'être prêt à 0-0 !

Petit rappel des principaux exercices d'échauffement :

- N'hésitez pas à vous masser la plante des pieds avec une crème pour pied. Vous aurez une sensation de pieds légers et ils seront prêts pour vos nombreux déplacements.
- Echauffement des chevilles (saut à la corde ou petits sauts sur la pointe des pieds).
- Echauffement des épaules (frappes dans le vide avec sa raquette ou exercices avec un élastique de musculation et rotations vers l'avant et l'arrière).
- Sauter à la corde 3 à 5 minutes
- rotations des poignets (mouvements vers l'extérieur, l'intérieur)
- Rotations des épaules (vers l'avant, vers l'arrière)
- Rotation de la tête et du cou (vers l'avant, vers l'arrière, à gauche à droite)
- Talons-fesses 10x
- Pas chassés en fentes avant et arrière, pas chassés vers la gauche et la droite
- Montées de genoux

2.3.Regarder et analyser son adversaire durant l'échauffement

Il est extrêmement important d'arriver sur le terrain en connaissant un petit peu son adversaire.

Il est gaucher ? il est droitier ?

Connaitre ses points faibles, ses points forts, quels types de retour fait-il ? Quels types de service ?

Grâce à cela vous allez pouvoir mettre en place un plan de jeu. Il vous sera utile pour déstabiliser votre adversaire dès le début du match et engranger de la confiance.

Si vous n'avez pas l'occasion de le voir jouer, vous devez quand même arriver avec un plan de jeu A et B. Cela vous permettra de vous raccrocher à une tactique et non pas à l'instinct (comme beaucoup de joueur).

Lorsque vous vous échauffez avec votre adversaire, c'est le moment idéal pour rechercher d'éventuelles faiblesses chez lui. Vous ne devez pas seulement vous contenter de faire des échanges avec lui mais plutôt de le tester sur différente attaques, prise revers, coup droit, au corps etc.

3. Début de mes matchs :

Je joue pour m'amuser et progresser. Je suis Fairplay et resterais positif durant tous les points du match.

Petit conseil : Je compte toujours les points à voix haute.

Celui qui compte les points est bien dans son match et fait preuve de plus de concentration.

Je ne regarde pas mes parents ou coachs après chaque points.

3.1 Je pense aux 4 moments clés entre les échanges :

1° Accepter l'émotion (râler un peu si on a raté un point facile ou se féliciter si l'on a fait un bon point).

2° Prendre le temps de récupérer si on est fatigué.

3° S'auto-coacher, prévoir l'échange qui arrive.

4° Donner le regard à son adversaire que quand on est prêt à jouer(décider du rythme du match).

3.1 J'ai le service :

3.1.1. Je me positionne bien sur le terrain pour servir

3.1.2 Je réfléchis comment je vais servir :

a. Service court (le plus souvent utilisé en double)

A haut niveau, le service court est le plus souvent utilisé, même en simple car il permet de ne pas donner l'attaque dès le service.

b. Service long (le plus souvent utilisé chez les jeunes en simple)

3.2 Je n'ai pas le service :

- Je me positionne bien en réception (bien se placer : pas trop près ou trop loin de la ligne de service et je varie mes retours.

3.3 A 11 points : je demande **TOUJOURS** la pause et boit un petit coup d'eau, m'essuie si nécessaire et me relaxe ...

- a. Si j'ai un coach, il m'informera des points à améliorer ou de la tactique à changer
- b. Si je n'ai pas de coach, j'analyse seul les 11 premiers points...Que dois-je changer si je dois changer mon jeu ? Quelle nouvelle stratégie devrais-je mettre en place ?
- c. En fonction du point gagné ou perdu :
 - Si point perdu : j'oublie vite ce point et je me reconcentre. Surtout ne pas être trop émotif (attitude négative et énervement.).
 - Si point gagné : je reste dans la positive attitude et me concentre pour le suivant

3.4 A la fin du premier set et en fonction du résultat :

- Je bois un peu d'eau et respire pour bien récupérer
- Je suis attentif aux remarques et conseils de mon coach
- Si j'ai gagné le 1^{er} set : je joue de la même façon pour garder mon avantage ou je change de stratégie si nécessaire.
- Si j'ai perdu le 1^{er} set : je reste calme, relax et j'écoute les remarques et conseils de mon coach et je trouve une nouvelle stratégie et change certains coups de mon jeu pour remporter le deuxième set...

3.4 A la fin de mon 1^{er} match :

Toujours resté positif et concentré pour les prochaines rencontres.

Bons matchs 😊...