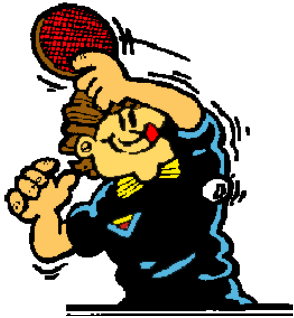




Mes engagements pour une compétition réussie



repos, alimentation, boisson

Je surveille ces 3 points avant et pendant la compétition

règle des 3 heures

1. hygiène, réveil musculaire
2. préparation matériel (licence, raquettes, boisson, serviette, barres de céréales, fruits), alimentation
3. déplacement, reconnaissance des lieux, échauffement (cf. règle des 4 quarts)

règle des 4 quarts

1. Echauffement physique en douceur
2. Echauffement à la table (tenue de balle)
3. Schémas de jeu plus intenses
4. "A fond" + 5 minutes de visualisation de match

concentration

En compétition, je ne me concentre que sur mon adversaire !

J'oublie ce que j'étais à l'entraînement, ce que je pourrais être ou devenir, je travaille avec les moyens du bord et du jour !

attitude

Je prends du plaisir, je respecte mes adversaires et le public, je suis fairplay, je ne me plains pas, je m'encourage, je reste calme mais dynamique

coaching

Je recherche à chaque instant des solutions, j'élabore des stratégies, je "divise" mes matches en plusieurs parties, j'écoute mon coach et l'aide à me soutenir

temporisation

Je prends ma serviette tous les 6 points pour me ressourcer, je tourne le dos aux fautes, je prends mon temps et élabore une stratégie avant chaque service

équilibre du match

Si mon adversaire est aussi fort que moi



je cherche à le surprendre, je mets à mon profit ses faiblesses

Si je domine mon adversaire



je m'applique, je soigne les détails et me fixe des objectifs

Si mon adversaire me domine



j'assure, je reviens à des choses simples, je "casse" le jeu