



## ASTUCES POUR BIEN CHOISIR SA RAQUETTE

### ASTUCES POUR LA CONFIANCE EN SOI :

Tenir un carnet de bord est utile pour retenir les points positifs, et ne pas oublier ce qui nous met en difficulté.

Après chaque victoire :

- Résumer le match dans un cahier ou sur un fichier informatique (en notant tous les éléments du match)
- Ecrire ce que l'on a ressenti avant le match, pendant et après

L'objectif de ces écrits est de pouvoir se dire : « Yes, je l'ai fait et bien fait », ou « Je veux le faire à nouveau », ou encore « Il est normal pour moi de performer à ce niveau »

**La clé de la confiance en soi est d'avoir assez de preuves pour me rappeler que je suis un très bon joueur.**

Après chaque défaite, il faut en faire un bilan :

- Qu'ai-je appris ?
- Sur quoi je dois travailler ?
- En quoi cette défaite va me servir aux prochains matchs

Ces notes me permettront de me remotiver pour les matchs suivants.

### ASTUCES POUR UNE BONNE PREPARATION MENTALE :

Avant chaque match, il est essentiel de se remémorer ce que l'on veut faire.

Le cerveau ne distingue pas une situation réelle d'une situation imaginaire.

Il faut donc, avant chaque match, se concentrer sur ce que l'on veut faire (mes meilleurs services, mon plan de jeu, mes enchainements, ...). Attention, il faut s'imaginer ces actions en prenant compte la réalité (spectateurs, états des tables, éclairages, etc ...)

Le rituel permet au corps de mieux appréhender la compétition, d'être prêt mentalement, de se concentrer et de se mettre dans son match.

La concentration se perd souvent sur l'un de ces facteurs :

- La peur d'échouer
- La peur du regard des autres
- La peur du résultat

A chacun son rituel pour se concentrer :

- Ecouter de la musique
- Faire de la méditation (ou technique de respiration)
- Parler et rire avec ses amis

Un rituel d'avant match est très souvent bénéfique pour préparer le corps à ce qui va suivre.

Pendant un temps mort, il est essentiel d'effacer tous les aspects négatifs. Là encore, chacun sa méthode :

- Ecouter les conseils de son coach
- Marcher en pensant aux entraînements et ce qu'on maîtrise (mais pas le match)
- Demander du soutien au public
- S'assoir ou s'accroupir au sol et faire de la méditation

A noter que le stress n'est pas forcément négatif, c'est penser que c'est mal qui le rend nocif. Le stress est juste la preuve qu'on est motivé à performer.

Il faut penser aux grandes victoires, à ce qu'on veut faire et se dire : quoi qu'il arrive, ça ira ! Le pire est de perdre sans avoir la sensation d'avoir tout donné. Ces pensées doivent revenir très régulièrement, avant le match, avant nos services, pendant une rotation, pendant un temps mort, etc.

Le Yoga est une solution idéale pour apaiser son corps, pratique à faire très régulièrement.

Cela permet d'améliorer la concentration, de se libérer de la peur d'échouer, de vaincre la peur et le regard des autres, et d'être plus confiant envers soi-même

## EN RESUME :

- Avant ou après la compétition :
  - Construire un carnet de bord avec les plus grandes victoires qui permet de se souvenir qu'on est un bon joueur.

- Utiliser ce carnet de bord pour noter les défaites et ce qui a manqué pour transformer cette défaite en victoire
- Penser à bien s'hydrater, manger et dormir
- Faire du Yoga régulièrement ainsi que de la méditation
- Avant le match :
  - Se trouver un rituel
  - Préparer mentalement son match
  - Faire de la méditation
  - Simuler le match à venir
- Pendant le match :
  - Faire le vide via de la méditation ou autre astuce