

L'avant match :

« **Réunir toutes les conditions pour arriver en super forme à la table** »

➤ Hors salle

Réveil musculaire (15 minutes)

Douche

Petit déjeuner copieux

Préparation sac (dossard, raquette adaptée, bouteille, barres de céréales...)

➤ A la salle

Echauffement musculaire (5 minutes)

Echauffement table (45 minutes)

- 20 minutes de régularité (objectif max de balles sur la table) → partenaire
- 10 minutes (1 exo de jambes avec jeu libre) → partenaire puis adversaire
- 15 minutes (Services – remises-jeu libre) → adversaire

Le match :

« **Image d'un combat de boxe, être toujours en alerte** »

Se mettre en condition mentalement (Ne pas douter, avoir confiance en soi)

A chacun ses rites : la serviette, la bouteille...

Communiquer avec son coach 15 minutes avant la rencontre

Le comportement qui peut faire gagner :

- Les yeux, bien observer la balle, l'adversaire
- Les encouragements
- Attitude hyper positive
- La présence
- Réflexion tactique, intention de jeu
- Image positive, se voir bien jouer
- Energie

} **être hyper motivé**

L'après match :

« **Récupérer pour le match suivant** »

Prendre le temps de parler avec son coach quelque soit le résultat

Ne pas se disperser (environnement familial, copains dans les tribunes...)

Gérer son alimentation

S'échauffer par rapport à l'heure de son prochain match

Si besoin, faire un peu d'étirements

Boire régulièrement de l'eau.

**Le principe du duel et d'un match de tennis de table est de « se battre » sur toutes les balles et de produire une attitude positive quelque soit le résultat**

Bonne compétition !!!

***Ce qui différencie un champion et un autre joueur c'est la confiance, combativité, puissance de sa personnalité.***

Envisager l'échec, c'est déjà commencer à renoncer.

En imaginant systématiquement le scénario le moins favorable, on se fabrique un mental de perdant.

Le mental agit sur l'organisme avec une force incroyable. Quand on ajoute un physique irréprochable à un mental d'acier et une perception positive des choses, tout devient envisageable

Si le joueur doute, il développe des comportements de fuite (manque d'investissement à l'entraînement, nerveux, balance...)

Le plus important est d'avoir confiance en soi pour ne pas douter.

8 marches pour l'excellence :

Atteindre un niveau d'excellence dans n'importe quel domaine est avant tout une question de psychologie

❶ Avoir une vision

Ca commence par un rêve, très haut dans l'échelle des valeurs

❷ Suivre ses croyances

Ecoute ce que ton esprit te dit

❸ Se fixer des objectifs

Vision constitue le but ultime à atteindre. Sur ce long trajet, réalisation quotidienne d'objectifs. Pas supplémentaire en direction de la vision.

❹ Travailler dur

Lorsque les autres sont épuisés, le travail ne fait que commencer pour toi. Jubiler en sentant son corps épuisé par l'effort, chercher la perfection.

❺ Avoir la bonne attitude

Pour devenir un champion, il faut avant tout avoir l'attitude

❻ Se battre pour gagner

La plus belle des victoires est celle qu'on remporte dans un mauvais jour, aux dépens d'un joueur plus faible que soi. Seul objectif, la victoire.

❼ Oser faire face

Le match appartient bien souvent à celui qui a osé jouer son jeu, osé s'imposer à l'autre, osé montrer sa volonté de gagner.

❽ Ne jamais abandonner

Tous les champions sont de grands combattants. Il faut se réjouir des difficultés qui se profilent, car c'est dans l'épreuve qu'on parvient à se construire.