

LA BONNE ATTITUDE 8-16 ANS

A -Les "Techniques" de la Bonne Attitude

- **Prends le temps de lire et d'apprendre les règles du tennis de table.**
- **Respecte ton adversaire, son entourage, ses supporters**
- **L'arbitre est souverain.**

Ne conteste pas ses décisions quelles qu'elles soient.

- **Respecte ton entraîneur.**

Il est là pour t'aider à progresser et devenir meilleur.

- **Apprends à contrôler tes émotions pendant un match**

Ne jette pas ta raquette, n'envoie pas les balles n'importe où, et ne crie pas lorsque tu rates un point. Respire profondément, reste calme : tu joueras mieux.

- **Analyse les raisons d'une défaite ou d'une victoire avec ton entraîneur. Ecoute les conseils de ton entraîneur.**

Le programme d'entraînement qu'il a élaboré a été fait pour te faire progresser. Suis le avec assiduité.

- **Reprends vite l'entraînement avec enthousiasme.**

Même après une défaite.

B -Les "Comportements" de la Bonne Attitude

- **Respecte l'encadrement.**

(organisateurs de tournoi, dirigeants, entraîneurs, ...)

- **Accueille ton adversaire poliment.**

Dis lui bonjour, au revoir, serre lui la main, offre lui un verre après la rencontre...r

- **Participe à la vie du club.**

Cela te permettra de passer d'agréables moments (Arbitrage de match, accueil, permanences, ...).

- **Fais-toi des amis à l'entraînement et en tournoi.**

C'est tellement plus agréable que de rester seul. De cette manière, tu auras toujours quelqu'un pour discuter, jouer et passer de bons moments.

- **Respecte le matériel et les installations du club.**
- **Félicite ton adversaire à l'issue de la rencontre.**

Et ce, quel que soit le résultat.

- **Si la partie a été arbitrée, remercie ton arbitre en fin de match.**
- **Le jeu prime sur l'enjeu.**

Le plus important est de pratiquer une activité sportive, et en particulier le tennis de table. Elle doit permettre un développement harmonieux. Même si tu la pratiques avec intensité, l'enjeu d'une compétition ne doit jamais prendre le pas sur le plaisir de l'effort

C -Le "Physique" pour une Bonne Attitude

Sois à l'écoute de ton corps. Ta santé est un bien précieux qu'une pratique sportive régulière associée à une bonne hygiène de vie te permettra de conserver. Cela passe par des règles simples, rigoureuses et précises.

- **Fais une visite médicale 2 fois par an.**

Elle te permettra la délivrance du certificat de non contre indication à la pratique du tennis de table en compétition.

- **Veille à avoir une bonne alimentation.**

Elle te permet d'assurer ta croissance de faire face aux dépenses énergétiques induites par le sport. Elle doit être variée. N'oublie pas de manger des fruits et des légumes (vitamines) et de la viande rouge (fer).

- **Bois régulièrement de l'eau**

.Avant l'effort, pendant l'effort et après l'effort .Tu ne dois pas attendre d'avoir soif mais prendre de petites gorgées d'eau tout au long de l'effort.

- **Prends le temps de bien petit déjeuner.**

Il représente ¼des besoins journaliers dont tu as besoin et doit être pris au lever avant l'activité sportive. Il doit idéalement être composé de Lait ou fromage blanc, pain ou céréales, fruits, beurre ou margarine, miel ou confiture, boissons chaudes et jus de fruit ou eau.

- **Le repas du soir est aussi important que le repas du midi.**

C'est celui qui facilite la réparation et la récupération après tous les efforts sportifs de la journée.

- **En période de compétition, règle tes repas en fonction de ton planning de jeu.**

N'hésite pas à demander conseil à ton entraîneur ou à ton médecin, ils pourront te conseiller au mieux selon ton planning et ta morphologie (Règle des 3 heures à voir avec ton entraîneur)