

# Guide de bienvenue du joueur tennis

(Pour des raisons pratiques, j'écris au masculin, j'espère que la gente féminine ne m'en voudra pas...)

## Qu'est ce que le guide ?

C'est à mon sens les connaissances générales qu'un joueur de tennis à besoin de connaître pour simplifier sa pratique et trouver du sens dans ses actions.

## Pour qui est ce guide ?

Pour tous les joueurs de tennis qui sont motivés pour progresser mais qui ne savent pas comment faire ainsi qu'à tous ses proches et entraîneurs.

---

## Préambule

### Le tennis...

Avant de trouver une réponse, nous devons connaître la problématique.

C'est un sport :

- D'adresse
- A Hâbiletés ouvertes
- Il n'y a pas de contact
- Individuel
- Le coaching n'est pas autorisé
- Il n'y a qu'un vainqueur
- Un match peut durer deux heures et demie !

Tant de raisons qui nécessitent une adaptation constante pour rester en vie dans l'échange.

L'être humain...

Car nous sommes tous des êtres humains.

- Plusieurs sens (vue, ouïe, toucher, odorat, goût).
- Le corps vit dans le passé.
  
- Nous avons tous un vécu et un fonctionnement différent.
- Une morphologie différente.

Les quatre aspects que nous avons en commun sont : **le corps, l'esprit, les émotions et les énergies.**

Nous sommes tous différents, alors plutôt que de vous demander qu'à t'il de plus que moi ?  
demandez-vous : Qu'a t'il fait pour réussir cela ?

## Important

Avant d'aller plus loin, il est très important de **ne pas vous référer** à une autre personne ou à un autre aspect technique bien spécifique. Vous risqueriez de vous contraindre à faire des changements qui ne seraient pas totalement adaptés à pour vous. Ce qui causerait de la frustration et plus de stress.

Il est essentiel de comprendre la nature fondamentale de votre pratique pour que vous deveniez plus conscient, et maître de vous-même durant l'action.

## Les 7 accords du joueurs de tennis

1 ) Je ne me juge pas

2 ) Aujourd'hui, c'est comme c'est, et ça ne peut pas être autrement

3 ) Je suis responsable pour tout

4 ) Je pars de ce qu'il vient de se passer et j'ajuste les curseurs.

5 ) 5/5 respiration.3/5 pour les novices.

6 ) Je vois, je sens, j'y crois.

7 ) Je partage mes connaissances autour de moi.

## Pour finir

Ce n'est pas tant l'expérience mais la façon dont vous y réagissez qui fait sa valeur.

Considérez les choses dans un ensemble et faites des actions spécifiques et régulières si vous voulez les arranger.

Concentrez vous sur votre équilibre et votre bien-être si vous voulez atteindre votre propre haut niveau.

Élaborer un système (comme à mc do), fluide et organisé, qui travaillera pour vous.

---

Les caractéristiques d'une machine efficace est double :

- 1 ) Elle dépense peu d'énergie.
- 2 ) Elle réclame peu d'entretien.

C'est pareil pour votre jeu au tennis

---

Vous êtes libres de me poser des questions en bas de la page d'accueil du site, ou en répondant à ce mail.

Je vous souhaite une agréable journée,

Mathieu