

Stop Stagnation

6 points pour franchir le cap au tennis
(et gagner le premier set)

1 : La vision

Imaginez ce que vous voulez avoir

Si vous ne savez pas ce que vous voulez, comment pourrait-on vous aider ?

- Ne vous demandez pas si c'est possible ou pas.
- Pas besoin de mettre de date d'accomplissement

Par contre,

Rappelez vous cette intention tous les jours, au réveil, avant d'aller dormir et après votre pratique.
(c'est lorsque vous êtes calme que vous êtes le plus réceptif).

Pas besoin de le voir pour le croire. Mais d'y croire, pour le voir.

Maintenant que vous savez ce que vous voulez, comment vous sentez-vous ? que ressentez-vous ?

Exemple: Vous venez de faire un ace. Comment est la trajectoire de la balle ? ou est-elle placée ? avec quelle quantité d'effet ? est elle lourde ? rapide ? **Que ressentez-vous juste après avoir fait ce service ?**

Imaginez que vous êtes classé 0 ou 15. Que ressentez-vous à l'intérieur de vous ?
Vivez ces émotions chaque jour, au calme.

Notez 5 intentions et 5 émotions - Vous êtes vraiment libre.

2 : Quels sont les points d'attention durant l'échange ?

Vous ne pouvez pas penser à tout quand vous jouez. Il y a des éléments plus importants que d'autres.

Que jouez-vous ? La balle.

Toutes vos actions dépendent du côté du côté imprévisible de la balle, à l'exception du service

LE SERVICE

LES AUTRE COUPS DU JEU

Situations prévisibles

Situations imprévisibles

Il y a deux différentes manières de s'entraîner : L'une qui est #ouverte et l'autre qui est #fermée.

3 : Créez de l'espace

Si vous n'avez pas d'espace, vous vous sentirez étouffé,
bloqué, restreint.

Créez de l'espace, pour faire les choses plus facilement

A LA MAISON

Exemple: Votre chambre, autour du terrain de tennis, mais aussi vos pensées, qui ne sont pas vous.

AU TENNIS

Au tennis : La taille du terrain et le type de balle que vous utilisez.

L'environnement est ce qui vous entoure : Faites en sorte qu'il soit propre, aéré et organisé.

4 : Votre état d'être (durant l'action)

Pour réduire les compulsions du corps du mental pendant que vous jouez

“Quand je perds ma concentration, j'arrive à me reconcentrer”.
Si vous êtes tranquille mentalement, vous serez détendu physiquement.

Il s'agit de diminuer les compulsions du corps pour utiliser notre plein potentiel.

Là où il y a de la conscience, il n'y a pas de compulsion (Sadghuru).

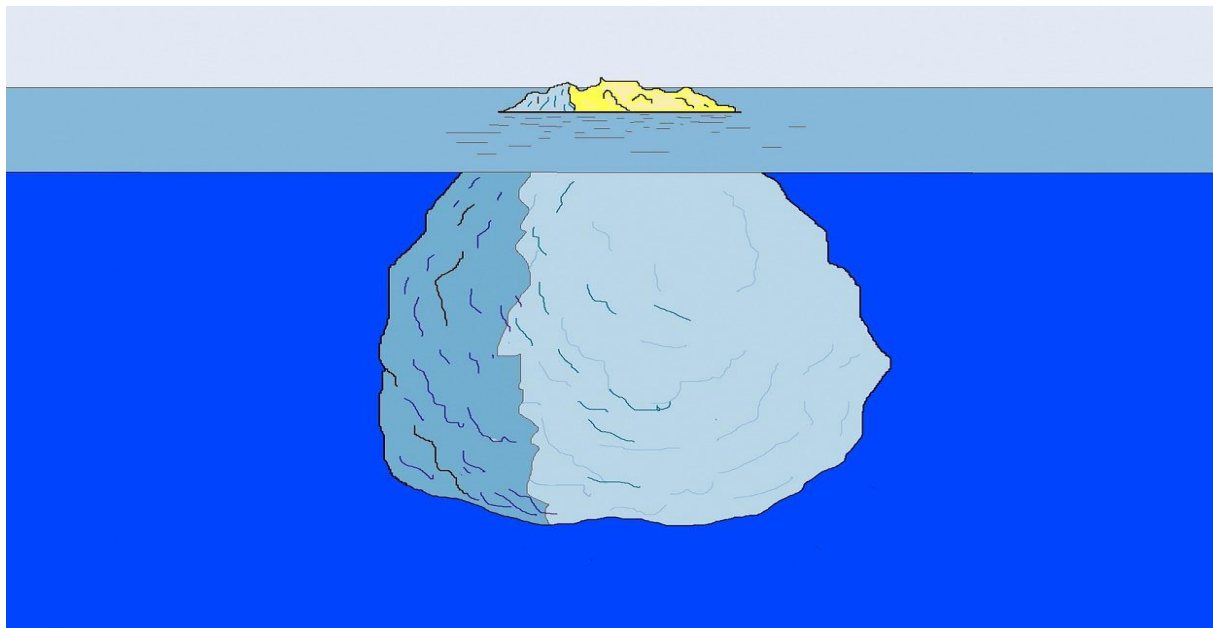
La respiration aide, car la respiration est quelque chose de vrai : Réfléchissez bien, si vous ne prenez pas votre dernière inspiration, vous mourrez. Respirer aide à nous sentir vivant et à être pleinement attentif.

En match, quand on commence à s'enliser dans nos pensées, à propos de la technique par exemple, nous ne devenons plus complètement attentif à la balle qui vient. Et c'est pas synchro.

La respiration consciente permet de synchroniser le cœur avec le cerveau. Grâce à cela le cerveau devient plus cohérent et si le cerveau est plus cohérent, le corps devient lui aussi cohérent.

La respiration aide à vous synchroniser avec la balle et à avoir une meilleure technique.

L'état d'être joue un rôle sur votre jeu



La technique est un acte psycho-moteur (ce qui veut que ça part du cerveau)

Dans le cas de l'iceberg, la technique et les choix sont la partie visible tandis que vos croyances, votre énergie, vos émotions, vos crispations, sont la phase immergée de l'iceberg.

Trop souvent les coachs parlent de la technique (d'une conséquence) sans savoir l'histoire, le degré d'énergie, et les croyances du joueur.

Le résultat est dysfonctionnel puisque les informations ne sont pas adaptées au joueur.

Alors que faire ?

5 : Affûtez vos outils

Quels outils ?

Nous avons tous 4 outils : Un corps, un esprit, des énergies et des émotions.

Affûter vos outils est la clé pour travailler efficacement.

Lincoln : “Donnez moi 4 heures pour couper un arbre. Je passerai 3 heures à aiguiser ma lame”.

6 : Gagnez en clarté

C'est grâce à la clarté que nous avons confiance en nous

Reposez vous mieux, si vous voulez performer

C'est agissant sur votre bien être en dehors et sur le court que vous commencerez à voir les choses différemment.

Si vous êtes capable d'être de plus en plus à l'aise pendant que les autres paniquent, vous aurez un avantage certain sur vos adversaires.

La conscience et l'attention, vous permettront de rester dans l'action plutôt que d'être dans la réaction quand vous jouez. En d'autres mots, vous aurez le pouvoir de vous auto corriger en plein match et ainsi devenir maître de votre destin.

Le tennis n'est pas un sport physique, c'est avant tout un sport de concentration

Le yoga

Une pratique complémentaire au tennis pour briser les limites physiques et mentales

Yoga veut dire “Union” en Sanskrit (un vieux langage Indien).

Réussir à ne faire qu’un avec la balle et avec votre jeu.

Pour aller encore plus loin, vous pouvez accéder au programme de transformation sur 14 jours.

L’idée est de sortir de la théorie et d’appliquer quelque chose qui est faisable pour vous.

Il y aura deux vidéos par jour, l’une le matin et l’autre le soir (tennis) ainsi qu’un coaching commun par semaine.

Si vous sentez que je peux vous aider commencez par trouver votre partenaire de jeu et partagez le programme ensemble ;) Cliquez [ici](#) pour le télécharger.

Rappel

C'est l'adaptation de la technique **pour vous** qui donne sa valeur (pas la technique elle-même).