

**Aspects négatifs et positifs de l'attitude du joueur en compétition**

Le principe est d'adopter et de montrer en toute circonstance une attitude à la fois **POSITIVE** et **SEREINE**.

Les étapes obligées de gestion des temps de repos permettent de "travailler" les attitudes positives.

**ATTITUDES NEGATIVES** (rencontrées surtout chez les jeunes joueurs mais aussi chez les joueurs adultes moyens)

- \_ Encouragements intempestifs (poing serré vers le ciel, "allez", exhortations théâtrales, etc..)
- \_ Gestes de mauvaise humeur (cris, jets de raquette, pleurs...)
- \_ Démarche lourde (pieds qui traînent...)
- \_ Epaules tombantes, tête basse, raquette vers le sol.

Ces attitudes extérieures négatives ont une influence sur le mental et ne permettent pas une réflexion sereine et efficace. Elles constituent des indications encourageantes pour l'adversaire.

**ATTITUDES POSITIVES** (d'après James LOEHR)

1. .Adopter une attitude physique positive dès la fin du point (gagné ou perdu)  
.Effectuer un petit pas chassé rapide  
.Adopter une démarche haute  
.Tenir la raquette au cœur
2. .Se relâcher  
.Souffler  
.Trouver le calme de l'esprit, le relâchement musculaire  
.Rester impassible (pas de signe d'angoisse, de colère, de tristesse...)  
.Regarder le cordage
3. .Se préparer activement à gagner le point suivant  
.Relever la tête  
.Sautiller  
.Retrouver une attitude dynamique  
.Effectuer les rituels (rebond de la balle avant de servir, souffler dans la main...)