

MERCREDI 1

LE LIEN MOMENTANE

avril 2020

Chers amis,

Entraîneur de basket durant mes loisirs, avant tout match, et surtout s'il est très important, j'ai pris l'habitude de parler à mes joueurs en insistant sur 5 mots :

L'ENVIE : on doit avoir plus envie de gagner que nos adversaires, même si ceux-ci sont dangereux car hyper-motivés pour rester dans le haut du tableau ou pour s'éloigner du bas de tableau.

L'ENERGIE : il faudra en mettre en œuvre car rien ne sera facile ; cet aspect de « condition physique » pourra faire la différence, surtout en fin de partie quand la fatigue sera là ; la lucidité et la précision devront alors rester au rendez-vous.

Les EMOTIONS : elles seront à contrôler, quelles que soient les circonstances (des adversaires non fair-play, un environnement hostile, un arbitrage partial, un temps faible, un temps fort,...).

La CONCENTRATION : il s'agira de mettre en place ce qu'on a fait lors des entraînements en fonction de notre adversaire, pour optimiser nos points forts et minimiser nos points faibles.

La CONFIANCE : chaque joueur devra avoir confiance en ses moyens et en ses équipiers qui, dans tous les cas, seront là s'il le faut.

Dans le contexte actuel, on peut aussi insister sur ces 5 mots. Le match à jouer est vital car il concerne notre vie.

Alors, ayons une énorme envie de gagner ce long match. Mettons en œuvre toute notre énergie. Sachons gérer nos émotions, en particulier notre stress, notre inquiétude voire notre peur. Ayons et communiquons une attitude positive. Soyons aussi hyper-concentrés sur les comportements individuels et collectifs à respecter impérativement. Et ayons confiance.

En nous, en nos partenaires, et en toutes les personnes qui travaillent actuellement souvent sans relâche pour nous aider à gagner la partie.

Votre Président,

Fred