



QU'EST-CE QU'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT?

Un p'tit mot là-dessus ...

C'est 25% d'effort et 75% de détermination. Vu sous un angle différent, c'est 1 portion d'effort physique pour 3 portions de vouloir progresser. C'est faisable, il s'agit de se donner un départ et ça n'a rien à voir avec ton calibre de jeu, c'est de toi comme tu es qu'il s'agit.

Une séance d'entraînement bien sentie va produire un meilleur joueur que tu ne l'étais la veille. L'entraînement permet d'améliorer sa condition de joueur pour passer d'un niveau ordinaire à un niveau supérieur. Votre contribution à l'équipe sera nettement remarquée, vos partenaires vont le remarquer et vous regarder sous un angle différent. Mentalement, ça augmente la confiance en soi; l'estime de soi "prends" des ailes et on se sent bien dans sa peau.

À regarder l'attitude d'un joueur à l'entraînement, on peut voir QUI veut et peut devenir un meilleur joueur! Il y a une force incroyable de cachée au fond de nous. Elle attend d'être activée. Tu veux ou tu ne veux pas. C'est un investissement maintenant qui va être payant dans les tournois et dans les séries de fin de saison.

C'est évidemment quelque chose de personnel...
Quelle sorte de joueur veux-tu être?