

Check-list Compétition

Un jour avant la compétition

- Seulement un entraînement court (p.ex. un exercice et ensuite la compétition)
- Mesures de régénérations individuelles (massage, sauna, bain, entraînement autogène, etc.)
- Prendre un repas riche en glucides (p.ex. des pâtes)
- Donner rendez-vous à un coéquipier pour l'échauffement
- Organiser un transport éventuel ou consulter l'horaire de bus
- A quel moment est-ce que je joue, contre qui, à quelle table ?
- Qui est mon coach ?
- Suffisamment de sommeil
- Avant d'aller se coucher, analyser les points forts et les points faibles de l'adversaire et préparer une tactique
- Préparer les raquettes et les raquettes de remplacement (y compris les revêtements)

Les affaires importantes que je dois toujours avoir avec moi

- Les raquettes et les raquettes de remplacement (y compris les revêtements)
 - Les chaussures
 - Des balles
 - Le plan de jeu (à quelle heure est-ce que je joue, à quelle table, etc.)
 - La licence
 - Le dossard
 - Les coupons pour l'eau
 - Les coupons pour manger
 - La serviette DONIC
 - Plusieurs t-shirts DONIC pour l'échauffement et pour le match (au moins deux couleurs) pour me changer. Lors de compétitions par équipes, il faut porter les mêmes t-shirts et shorts.
 - Les affaires de douche
-

Peu avant la compétition (env. deux heures)

- On ne devrait pas manger plus tard que deux heures avant la compétition (s'il n'est pas possible de prendre un repas chaud, il faut organiser des sandwiches ou des collations similaires)
- S'échauffer jusqu'à env. 15 minutes avant la compétition
- Se présenter à la table 10 minutes avant le début de la compétition
- Lors de compétitions par équipes, s'échauffer dès le set décisif (fréquence du pouls supérieur à 150)
- Préparer suffisamment d'eau/de boissons électrolytiques et éventuellement à manger (barres de céréales/fruits)
- Attacher le dossard
- Mettre la caméra en place (enregistrements vidéo)
- Préparation pour le match par le coach

Durant la compétition

- Faire des pauses pour s'essuyer avec la serviette
- Se motiver soi-même
- Profiter des pauses entre les sets et bien écouter
- Durant les pauses entre les sets, boire un à deux dl (de l'eau et des boissons électrolytiques) et prendre éventuellement une collation (barres de céréales/fruits)

Après la compétition

- Analyser le match (éventuellement avec l'analyse de l'enregistrement vidéo)
- Prévision du prochain match
- Boire (de l'eau et des boissons électrolytiques) et manger (fruits/barres de céréales)