

Ce tableau est une synthèse de ce que tu dois faire dans ton sport pour améliorer ta PERFORMANCE. Chaque JOB est un objectif de processus, OBJECTIF qui ne DEPEND QUE DE TOI, donc qui est sous TON CONTROL sans stress.

Définir ces objectifs simples combiné à de l'AUTO DISCIPLINE va favoriser la gestion de tes EMOTIONS, améliorer ta manière de PENSER et agir directement sur ta CONFIANCE en toi, sur ta CONCENTRATION et sur ta MOTIVATION .

Mon JOB (objectif qui dépend de moi) à l'entraînement	Mon JOB avant la compétition	Mon JOB pendant la compétition
J:	J:	J:
O:	O:	O:
B:	B:	B:

Ce tableau est une synthèse de ce que tu dois faire dans ton sport pour améliorer ta PERFORMANCE. Chaque JOB est un objectif de processus, OBJECTIF qui ne DEPEND QUE DE TOI, donc qui est sous TON CONTROL sans stress.

Définir ces objectifs simples combiné à de l'AUTO DISCIPLINE va favoriser la gestion de tes EMOTIONS, améliorer ta manière de PENSER et agir directement sur ta CONFIANCE en toi, sur ta CONCENTRATION et sur ta MOTIVATION .

Mon JOB (objectif qui dépend de moi) à l'entraînement	Mon JOB avant la compétition	Mon JOB pendant la compétition
<i>J: poser plus de question a mon entraîneur</i>	<i>J: Effectuer un bon échauffement</i>	<i>J: Conserver des pensées positives et un langage corporel gagnant</i>
<i>O: Me faire confiance essayer de nouvelles choses</i>	<i>O: Repenser a mes qualités</i>	<i>O: Rester dans le moment présent</i>
<i>B: Penser uniquement a mon sport</i>	<i>B: Effectuer ma routine d'avant compétition</i>	<i>B: Etre agressif</i>