

Tekst 10

Jo-Wilfried Tsonga, la positive attitude

Jo-Wilfried Tsonga, prodige du tennis français et 9e joueur mondial, nous confie quelques secrets pour être au top. Des conseils bien intéressants aussi pour ceux qui se préparent à n'importe quel examen...



Conseil n°1

S'entraîner encore et toujours, tel est le maître mot. J'ai beaucoup travaillé physiquement ces deux dernières années, d'autant que j'ai été blessé et que cela m'a aussi permis de m'endurcir mentalement. Grâce à cela, je trouve que j'ai vraiment progressé. Je continue aussi à entraîner mes réflexes. Aujourd'hui, je récolte les avantages. Je sais pourquoi je vais à l'entraînement, pourquoi j'ai fait tous ces sacrifices. Je suis récompensé. C'est magique, et je me dis que cela vaut vraiment la peine.

Conseil n°2

Pour avoir de bons résultats pendant un tournoi, ce qui est important, c'est d'avoir une longue nuit de sommeil pour avoir les idées bien claires le lendemain. Il faut dormir neuf ou dix heures et ensuite se lever suffisamment tôt avant le début de l'événement. Pour moi, si je

veux vraiment être réveillé, me lever quatre ou cinq heures avant l'heure prévue pour le début de mon match, c'est bien. C'est pour cela que je n'aime pas trop jouer le matin...

Conseil n°3

Pour ne pas être trop nerveux, mon truc, c'est de respirer. Ensuite, j'écoute de la musique, dans les vestiaires avant d'entrer sur le court, et je plaisante avec mes entraîneurs. J'essaie de les faire rigoler parce que, parfois, ce sont eux les plus tendus... Se créer de petits rituels peut aussi contribuer à faire baisser la tension. Dans un tournoi, les choses sont assez répétitives, donc, forcément, on a des rituels. Par exemple, on a l'habitude d'aller manger toujours au même endroit... Moi, j'essaie de rester dans le même rythme du début à la fin du tournoi.

Conseil n°4

Ben oui! Je crois que lorsqu'on a fait quelque chose de bien ou que l'on sort d'un événement où on a senti beaucoup de pression, cela vaut le coup de fêter ça. Il faut bien arriver à vider tout ça, quand même! Ce conseil-là, il est valable quel que soit le résultat et, aucun doute, c'est le plus facile à respecter...

Tekst 10 Jo-Wilfried Tsonga, la positive attitude

In de tekst geeft Jo-Wilfried Tsonga adviezen om goed te kunnen presteren tijdens een wedstrijd of een examen.

3p **40** Geef van elk van de onderstaande adviezen aan of hij deze wel of niet noemt.

- 1 Zorg voor een goede nachtrust.
- 2 Oefen stelselmatig.
- 3 Luister naar de raad van anderen.
- 4 Zorg ervoor dat je gezond eet.
- 5 Probeer je zenuwen de baas te blijven.

Noteer het nummer van elk advies, gevolgd door 'wel' of 'niet'.

Let op: Je houdt één advies over.