**Les questions à se poser…**

**Générales**

Pourquoi je pratique le karaté?

Qu’est-ce que j’aime le plus du combat?

Qu’est-ce que le combat m’apporte en tant que personne?

Quels sont mes **points forts** en combat?

* Physiques (vitesse, explosivité, souplesse,…)
* Techniques
* Mentaux

Quels sont mes **points faibles** en combat?

* Physiques
* Techniques
* Mentaux

Quelles sont mes **caractéristiques physiques** **qui m’avantagent** en combat?

Quelles sont mes **caractéristiques physiques qui me désavantagent** en combat?

Est-ce que j’utilise un **journal de bord** pour analyser mes entraînements? Si non, est-ce que ce serait utile?

Est-ce que je me fixe des **objectifs précis**?

* quels sont mes objectifs à court terme (moins de 1 an)?
* quels sont mes objectifs à moyen terme (2 à 3 ans)?
* quels sont mes objectifs à long terme (5 à 10 ans)?

Est-ce que je me fixe des objectifs à chaque entraînement? à chaque exercice? à chaque combat de pratique?

Est-ce que je partage mes objectifs avec mon entraîneur ou mes coéquipiers?

Est-ce qu’il y a une différence entre mes performances à l’entraînement et en compétition? Comment réduire l’écart entre les deux?

**Personnalité**

Quels sont les **traits de personnalité qui m’aident** en combat?

Quels sont les **traits de personnalité qui me nuisent** en combat?

Pour performer, est-ce qu’il faut que je me dise que « je vais me faire battre par l’adversaire » pour que ça me force à me surpasser, ou que je me dise que « je suis le meilleur » pour me donner de la confiance?

En combat, est-ce que j’aime mieux travailler **en force ou en finesse**?

Est-ce que je me caractérise comme un combattant **craintif ou courageux**?

Qu’est-ce que je fais pour me motiver pendant les entraînements? pendant les compétitions?

Quels sont les trucs que j’utilise quand ma motivation fait défaut?

Qu’est-ce qui affecte le plus mon niveau de confiance?

Quelle stratégie j’utilise pour améliorer mon niveau de confiance?

Est-ce que je suis un combattant **intellectuel ou émotif**?

Est-ce que je gère bien les défaites? Est-ce que je suis mauvais perdant?

Est-ce que j’ai tendance à être arrogant en combat?

**Préparation mentale**

Quel est mon discours interne avant une compétition?

Est-ce que j’ai de la difficulté à m’activer (être éveillé et prêt à combattre)?

Est-ce que j’ai de la difficulté à gérer mon stress?

Est-ce que j’ai de la difficulté à me concentrer?

Quelles sont mes peurs en combat?

Comment je tente de contrôler mes peurs?

Est-ce que j’utilise des techniques de visualisation?

Est-ce que pour moi, être prêt mentalement est un défi? Est-ce qu’il arrive que je perde un combat parce que je suis mal préparé mentalement?

**Combat**

Contre quel **type d’adversaire j’aime me battre**?

Contre quel **type d’adversaire j’ai de la difficulté à me battre**?

Quelles sont les stratégies que j’utilise le plus souvent?

Comment je me fais le plus souvent marquer? Avec quelle technique, dans quelle situation?

Comment je marque le plus souvent l’adversaire? Avec quelle technique, dans quelle situation?

Comment se déroule le combat quand je marque le premier point?

Comment se déroule le combat quand je me fais marquer le premier point?

Aie-je tendance à m’harmoniser avec le rythme de l’adversaire ou à imposer mon propre rythme? Est-ce que ça dépend des situations?

Est-ce que je suis meilleur en début, au milieu ou en fin de combat?

**Mental du combattant**

Qu'est-ce qui se passe dans ma tête durant le combat?

Est-ce qu’en combat, je suis concentré sur l’adversaire ou sur la prochaine technique que je vais effectuer?

Quelles sont les **distractions** qui ont tendance à m’affecter en combat?

Quelles informations l’entraîneur me transmet et m’aident en combat?

Quand je regarde un adversaire dans les yeux, est-ce que je tente d’utiliser mon intuition?

Est-ce que j’ai une bonne anticipation?

Est-ce que mon regard est stable en combat?

Est-ce que je ressens facilement les différents rythmes du combat?

Est-ce que je peux facilement changer mon rythme pour m’adapter aux situations?