

Ajustez votre Cerveau

Visualisation 1

Lorsque vous vous présentez au terrain votre Vision est en **mode panoramique** et votre cerveau est en **mode interactions sociales**...vous voyez un immense terrain gazonné et plusieurs personnes qui s'agitent. Cette phase d'arrivée doit être effectuée au moins 30 minutes avant le début de la partie et ne devrait pas se prolonger plus de 10 minutes. Elle peut être agréable pour certains mais elle n'a rien à voir avec la compétition elle-même.

Visualisation 2

10 minutes plus tard vous commencez à réduire votre Vision dans un **mode semi panoramique**. Choisissez une allée et réchauffez votre corps en roulant des boules pour trouver votre poids naturel sur ce terrain. Maintenant vous visualisez seulement un rectangle 120' x 14' et le reste du terrain a disparu. Vos interactions sociales se limitent à vos coéquipiers...votre cerveau se prépare à se concentrer sur le jeu, la technique, et les observations concernant le terrain.

Visualisation 3

Vous amenez votre équipement sur l'allée qui vous est attribuée, vos boules sont sur le terrain. Ne regardez pas partout, restez en mode rectangle 120'x14'. Vous pouvez marcher sur votre allée, examinez attentivement les bosses, les taches, les couleurs de vert différentes, ce que vous voyez juste au-delà du tapis, etc. Vous commencez déjà à raffiner votre vision, à imaginer différentes routes(lignes) (fig.1) et les associer avec ce que vous voyez sur le terrain. Sans même avoir lancé une boule vous pouvez déjà préparer vos bouts d'essais.

Visualisation 4

Vous faites des bouts d'essais. Vous êtes en **mode expériences précises** et observations totales; vous utilisez votre **carnet d'informations** (fig3). Essayez de pratiquer sur un seul côté (en partant de votre main préférée). Vous aurez ainsi plus de chances de gagner les premiers bouts. Vous aurez toujours le temps de découvrir les lignes de l'autre côté durant les bouts suivants.

Votre cerveau est passé sur le mode du **triangle inversé**, vous n'êtes pas seulement dans un rectangle 120'x14' mais vous êtes à la pointe d'un **demi triangle inversé** qui comporte certaines règles de fonctionnement : (les points de visée, la règle du 10', l'équation 1pce=1 pied) (fig.2)

Votre cerveau est en pleine ébullition, il se place en mode compétition, il rassemble un maximum d'informations Vous ne roulez pas uniquement des boules, vous êtes complètement en mode **Pré routine, Routine et Livraison**. Vous passez ces informations à votre corps et vous le laissez jouer.