

# Sommaire

**Introduction** 8

**CHAPITRE UN Apprentissage** 12  
Machar Reid, Miguel Crespo et Damian Farrow

**CHAPITRE DEUX Technique** 32  
Bruce Elliott et Machar Reid

**CHAPITRE TROIS Analyse des performances et intelligence de jeu** 54  
Michael Bane, Bruce Elliott et Machar Reid

**CHAPITRE QUATRE Préparation mentale** 74  
Miguel Crespo et Paul Lubbers

**CHAPITRE CINQ Préparation physique** 94  
Mark Kovacs, Rob Duffield et Aaron Kellett

**CHAPITRE SIX Nutrition et récupération** 116  
Shona Halson et Louise Burke

**CHAPITRE SEPT Entretien physique** 136  
Todd Ellenbecker et W. Ben Kibler

**CHAPITRE HUIT Équipement et technologie** 156  
Duane Knudson

**Notes** 178

**Glossaire** 184

**Principaux collaborateurs** 189

**Index** 190

**Mesures et conversions** 192

**Remerciements** 192

