

L'influence des 4 boosters de la motivation dans la formation du joueur (1ère partie)

Antoni Girod (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 27-29

RÉSUMÉ

La formation d'un joueur de tennis est un processus qui s'inscrit sur le long terme. L'échelle de temps nécessaire pour former un joueur de haut niveau est en moyenne de 10 ans pendant lesquels l'entraîneur a pour mission de développer les différentes compétences techniques, tactiques, physiques et mentales requises. Sur le plan psychologique, il existe une faculté qui rejaillit en permanence sur le développement de toutes les autres compétences. Cette faculté, c'est la motivation. Elle occupe une place tellement centrale que la moindre fluctuation, voire son absence passagère, peut avoir des répercussions majeures sur l'ensemble du jeu, sur les performances du joueur et sur son évolution. Elle constitue donc le carburant n°1 dont il a besoin pour avancer avec constance et détermination sur le long chemin qui mène vers le haut niveau. Mais pour avancer, avoir du carburant ne suffit pas. Il faut également un moteur.

Mots clés: formation, long terme, psychologie, évolution

Article reçu: 26 avril 2015

Article accepté: 16 juillet 2015

Auteur correspondant:

Antoni Girod

Email: agirod@halifax.fr

INTRODUCTION

Le rôle de l'entraîneur est d'apprendre au joueur à utiliser son carburant à bon escient en lui faisant découvrir le moteur qui lui permettra d'aller haut et loin. Ce moteur spécial est composé de 4 boosters: le Sens, le Plaisir, le Progrès et le Résultat, qu'il faut savoir activer et combiner en fonction du moment et des circonstances. La meilleure façon pour un joueur en formation de comprendre la mécanique subtile de ces boosters consiste à suivre les pas de ceux qui ont déjà parcouru avec succès le chemin vers le haut niveau. Dans cette optique, chaque booster sera non seulement défini et expliqué en détail mais aussi et surtout illustré par de nombreux exemples de champions et de championnes qui nous livreront les secrets de motivation qui leur ont permis d'arriver là où ils sont arrivés.

LE BOOSTER « SENS »

Parmi les 4 boosters dont nous venons de parler, le plus puissant est sans conteste le Sens. Au tout début de l'apprentissage du jeune joueur, ce booster prend la forme du rêve. Le rêve est une fantastique source d'inspiration et de motivation. « Toutes les grandes réalisations ont d'abord été un rêve dans la tête de quelqu'un », disait Einstein. Il y a des joueurs de tennis qui ne rêvent pas, qui n'ont pas d'ambition particulière et se contentent de ce qu'ils ont. En général, ils restent là où ils sont et ne sont pas déçus. Il y a des joueurs de tennis qui rêvent, mais qui ne font que rêver. Leur chambre est pleine de posters qui brillent, mais ils laissent le soin à leurs idoles de s'entraîner et de faire les tournois à leur place. C'est la version confortable du rêve. Il y a des joueurs de tennis qui rêvent et qui agissent pour transformer leurs rêves en réalité. Ils rêvent jusqu'à ce qu'ils rencontrent les premiers obstacles. Confrontés à la dure réalité du tennis de compétition, ils cessent de rêver. Une fois digérés la frustration et le découragement qui découlent de ces rêves brisés, ils tournent la page et mettent leur énergie dans autre chose, dans d'autres rêves peut-être. Il n'y a pas que le tennis dans la vie! Et puis, il y a les rêveurs indestructibles, qui ont un rêve de tennis en tête, une grande et belle image avec laquelle ils se lèvent chaque matin et qui les inspirent jour après jour, quels que

soient les obstacles. Ce rêve-là est si fort et si profond qu'il soulève les montagnes. Il est plus fort que les défaites, plus fort que les blessures, plus fort que les critiques ou les sarcasmes. Il est constitué d'un mélange d'ambition et d'humilité. L'ambition de voir grand, de lever la tête, de regarder vers le haut et de se laisser guider par la lumière. L'humilité d'avancer petit à petit, pas à pas, de se tromper, de recommencer, d'accepter l'ombre pour un jour connaître la lumière. Ces rêveurs-là finissent tôt ou tard par hanter les courts centraux, collectionner les trophées et peupler les magazines. Leur rêve finalement devient réalité. Et leur réalité devient le rêve de millions de joueurs (Girod, 2009).

Écoutons cette anecdote inspirante de Jelena Gencic



le premier entraîneur de l'actuel n°1 mondial, Novak Djokovic. Elle qui, à la fin des années 70, avait découvert Monica Seles raconte: « Jamais je n'oublierai le jour où un gamin est arrivé à mon camp de tennis d'été à Kopaonik avec un sac parfaitement fait, comme un professionnel. Je lui ai demandé qui lui avait fait son sac et il m'a répondu qu'il l'avait fait lui-même. Et à ma question sur ce qu'il voulait faire quand il serait plus grand, sans hésitation, il m'a répondu: je veux être n°1 mondial, la même réponse que Monica Seles de nombreuses

années auparavant quand elle était petite fille. Ce gamin, c'était Novak Djokovic. » (New York Times, 2013). Pour un joueur devenu adulte, le booster Sens doit prendre une forme complémentaire du rêve. Il doit permettre dans les moments de doute, quand les résultats tardent à arriver, ou que la routine s'installe, de redonner un élan nouveau au joueur en répondant à la question: À quoi ça sert tout ça ? Pourquoi ? Pourquoi taper dans une balle pendant des heures ? Pourquoi consacrer des années entières à une pratique aussi absurde en apparence que d'échanger des balles avec un adversaire situé à une vingtaine de mètres en face de soi ? L'enjeu superficiel d'un match de tennis, et généralement admis, est de gagner. Cependant, il n'existe dans l'histoire du tennis aucun joueur qui ait gagné tous ses matchs au cours de sa carrière. Perdre fait donc également partie du jeu. Perdre et gagner sont les deux faces d'une même pièce: la compétition. Le sens véritable du jeu doit donc se trouver ailleurs que dans l'unique recherche de la victoire. Car sinon chaque défaite, inévitable un jour ou l'autre, plongerait inmanquablement le joueur dans un profond sentiment de frustration et d'absurdité. Quel est donc le sens fondamental du jeu ? Tout d'abord, il faut dire que le tennis représente métaphoriquement un formidable condensé de toutes les situations qu'un être humain peut affronter au cours de sa vie: un objectif (mettre la balle dans le terrain), un obstacle (le filet), des forces contraires (la gravitation terrestre, le vent), la dépendance par rapport aux autres (l'adversaire, l'arbitre), le regard des autres (les spectateurs), des limites externes (les lignes) et des limites internes (le joueur lui-même). Si la seule raison de jouer est de gagner, alors tous ces paramètres risquent de transformer la vie du joueur en un véritable cauchemar et le tennis finira par lui apporter plus de souffrance que de plaisir. Il apparaît beaucoup plus productif sur le plan mental de considérer le filet comme une occasion de développer sa capacité à surmonter les obstacles. Le vent devient une opportunité pour apprendre à s'adapter. L'adversaire n'est plus un ennemi menaçant, mais un entraîneur exigeant qui oblige en permanence à donner le meilleur de soi-même. Les décisions parfois contestables de l'arbitre sont une invitation à comprendre qu'il peut y avoir un autre point de vue que son propre point de vue. Les spectateurs apprennent au joueur à affronter le regard des autres. Les lignes amènent à cadrer ses actions et à canaliser son énergie. La prise de conscience de ses limites personnelles constitue en même temps un tremplin pour s'entraîner à les dépasser. Que l'on soit apprenti compétiteur ou joueur professionnel, le sens profond du jeu, au-delà de la gloire, du classement et de l'argent, devrait être avant tout d'apprendre à se connaître et à connaître les autres. C'est précisément ce que dit Djokovic dans l'interview suivante: « Actuellement avec les rivaux que l'on a dans la course au sommet, c'est normal de ne pas gagner tout le temps. Il faut donc faire en sorte de rester constant, de garder son self control et de garder confiance en ses capacités, même en cas de défaite. Le sport ça revient à gagner des matches qu'on aurait dû perdre et à en perdre qu'on aurait dû gagner. L'essentiel est d'être toujours clair dans ses objectifs et d'apprendre de ses expériences. Si je n'avais pas été numéro 1 en tennis, j'aurais aimé l'être dans le domaine de la psychologie et de la philosophie parce que je suis passionné par cet aspect de la nature humaine. »

LE BOOSTER « PLAISIR »

Pour un jeune joueur en début de formation, le booster le plus motivant de façon immédiate, c'est le Plaisir. Issu d'une famille de skieurs, Djokovic aurait normalement dû suivre les traces de son père. Mais le destin et la construction d'un court de tennis, juste en face du restaurant tenu par ses parents à

Kopaonik, en ont décidé autrement. En aidant les ouvriers à construire le court, le petit garçon tombe amoureux de ce jeu: c'est lui qui demande à ses parents de lui acheter une raquette. Et c'est finalement les traces de son idole Pete Sampras qu'il décide de suivre. Les fondations du mental hors du commun du champion serbe coïncident peut-être aussi avec les fondations de ce premier court qu'il a foulé, dans les montagnes serbes à la frontière du Kosovo, porté par son rêve d'enfant et son amour du jeu. Cependant, il est important très tôt de montrer aux enfants que le plaisir n'est pas toujours immédiat. Il faut leur apprendre la patience et leur faire comprendre que le plaisir peut être précédé d'une phase dans laquelle il est absent. Cette résistance à la frustration découlant de l'absence du plaisir immédiat puise ses racines dans la capacité à visualiser le plaisir futur.

Dans une célèbre expérience menée par le psychologue américain Walter Mischel (2015) dans une garderie de Stanford sur des enfants de 4 ans, il leur est proposé de consommer immédiatement un bonbon qui est placé devant eux ou de patienter pour avoir droit, un peu plus tard, à deux bonbons. La majorité des enfants, incapables d'attendre, se ruent sur le bonbon et le consomment instantanément. Les rares enfants qui savent attendre pour obtenir deux bonbons résistent en se cachant la tête, ou en jouant avec leurs mains et leurs pieds. Ils arrivent à contrôler leur envie et à patienter pour obtenir la récompense. Mischel continue à observer l'évolution de ces enfants et constate, plus d'une douzaine d'années après, que les différences entre les enfants impulsifs (qui se sont rués sur le premier bonbon) et les quelques rares enfants qui ont su attendre

la récompense en contrôlant leurs émotions sont spectaculaires. En effet, le petit nombre de ceux qui ont su contrôler leurs émotions sont plus efficaces, sûrs d'eux et capables de surmonter les déboires de la vie. Ils connaissent moins le doute, la peur de l'échec, savent conserver leur sang-froid et gardent l'esprit clair lorsqu'ils sont soumis à des pressions. Ils se montrent confiants et acceptent les épreuves en s'efforçant d'en venir à bout au lieu de baisser les bras. Plus jeune alors qu'il dominait sa catégorie d'âge en Autriche, Dominic Thiem, une des étoiles montantes du tennis mondial, avait un revers à deux mains et jouait de façon très défensive. Sous l'influence de son entraîneur Gunter Bresnik, il est passé à un revers à une main et a adopté un style de jeu tourné vers l'avant: « C'était dur car comme j'avais tout changé, mon classement a dégringolé. Mais j'avais une confiance totale dans mon entraîneur et je savais que cela finirait par payer. » Cette capacité à ne pas succomber à la tentation immédiate de conserver son statut à court terme, mais à se montrer patient en travaillant dans l'ombre pour avoir le plaisir différé d'obtenir des résultats à plus long terme, rappelle beaucoup l'expérience des marshmallows de Walter Mischel!

Le booster Plaisir doit être inculqué dès le plus jeune âge. Ainsi, l'impact de l'éducation sportive prodiguée par Toni Nadal à son jeune neveu, centrée notamment sur cette valeur de plaisir, ressort avec évidence dans une interview donnée en 1999 par le jeune Rafael Nadal, alors âgé de 12 ans, après sa défaite en demi-finale du Tournoi des Petits As de Tarbes face à Richard Gasquet: « Je crois qu'il y a quelque chose de très important, c'est de s'amuser. Si tu joues sans t'amuser, ce n'est vraiment pas intéressant et à ce moment-là, ce n'est pas la peine de jouer. »

Un autre exemple très marquant par rapport à cette notion de plaisir est celui de Kimiko Date. Il faut tout d'abord préciser que la joueuse japonaise a fait une parenthèse de 12 ans dans sa carrière professionnelle entre 1996 et 2008. Voici comment elle explique les raisons de son retour: « Quand j'ai arrêté le tennis à l'âge de 25 ans, après avoir été numéro 4 mondiale,

jamais je n'aurais pensé que cela me manquerait. Et puis, pendant des années, j'ai commenté des matchs pour la télévision. En regardant ça de l'extérieur, je me disais: 'Qu'est-ce que ce sport est beau!' Au fil du temps, mon état d'esprit a changé. Quand j'étais jeune, je voulais être dans le top 10 et j'étais toujours sous pression. Je n'éprouvais pas beaucoup de plaisir à jouer. Mais lors de mon retour en 2008, j'ai vraiment découvert le plaisir du jeu, même lorsque je perdais. J'ai beaucoup de passion pour ce sport. Et j'aime le challenge que je me suis donné, car ce n'est pas facile à mon âge. » Ce qu'elle a vécu dans la première partie de sa carrière est à l'image de ce que peuvent vivre bon nombre de joueuses et de joueurs quand leur seul booster est le résultat. Obnubilés par le classement, les victoires et la gloire, ils finissent par perdre l'essence même du jeu: le plaisir. C'est en prenant du recul qu'elle s'est rendu compte de la beauté de ce sport et que l'envie de rejouer est revenue. Savoir faire un break pour prendre du recul et relativiser permet de se détacher du résultat et de se recentrer sur le plaisir du jeu.

CONCLUSION

La motivation est un élément clé dans le développement d'un jeune joueur de tennis. Il est capital de suivre les traces des joueurs qui ont réussi leur transition vers le haut niveau, et le meilleur moyen d'y parvenir est d'activer ces 4 boosters : Sens, Plaisir, Progrès et Résultat.

RÉFÉRENCES

Girod, A. (2009). Tennis. La préparation mentale. DB Book.

Mischel, W. (2015). Le Test du marshmallow. JC Lattès. New York Times (2013).

http://www.nytimes.com/2013/06/03/sports/tennis/03iht-coach03.html?_r=0

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS I COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Antoni Girod 2015



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](#)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)