



Donner aux joueurs les moyens de faire face aux attentes.

Janet A Young.

Victoria University, Melbourne, Australie.

RÉSUMÉ

Cet article se penche sur le concept des « attentes ». Après avoir examiné les approches que Rafael Nadal, Novak Djokovic, Andy Murray et Roger Federer avaient adoptées à Wimbledon en 2012 pour faire face aux attentes qui pesaient sur eux, l'auteur met en lumière certaines stratégies destinées à aider les joueurs à gérer les attentes et aborde la question du rôle de l'entraîneur.

Mots clés: Expectations, Role of coach.

Article reçu: 3 Juin 2013.

Article accepté: 2 Septembre 2013.

Auteur correspondant: Janet A Young, Victoria University, Melbourne, Australie.

Email: janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCTION

Le rôle de l'entraîneur va bien au-delà de la fonction consistant à dispenser un enseignement technique¹. En effet, sa mission est des plus exigeantes puisqu'on attend de lui qu'il aide les joueurs à atteindre des objectifs, à prendre plaisir à pratiquer le jeu et à faire de leur mieux en compétition et à l'entraînement. Dans le cadre de cette mission, l'entraîneur peut se retrouver dans des situations où il doit travailler avec des joueurs qui se sentent accablés par le poids des attentes des autres et de leurs propres attentes. Ce type de situation peut facilement se présenter lorsque le classement élevé d'un joueur ou ses résultats antérieurs font qu'on s'attend à ce qu'il gagne : dans ce cas de figure, le joueur ressent une certaine pression du fait qu'il est censé réaliser de bonnes performances. Nombre de joueurs peuvent vivre cela comme une expérience troublante et déconcertante ; en effet, ils éprouvent alors de la difficulté à se concentrer sur ce qu'ils ont réellement à faire en match.

La question à se poser est donc la suivante : « Qu'est-ce que peut faire un entraîneur pour orienter un joueur qui ressent le poids des attentes sur ses épaules ? » Dans cet article, nous tenterons d'y répondre après avoir examiné les approches que quatre grands champions de tennis avaient adoptées lors de l'édition 2012 du tournoi de Wimbledon compte tenu du fait qu'on attendait d'eux qu'ils y réalisent de bonnes performances. Mais tout d'abord, cherchons à comprendre ce que sont les attentes et les raisons pour lesquelles elles sont importantes.

QU'EST-CE QUE LES ATTENTES ?

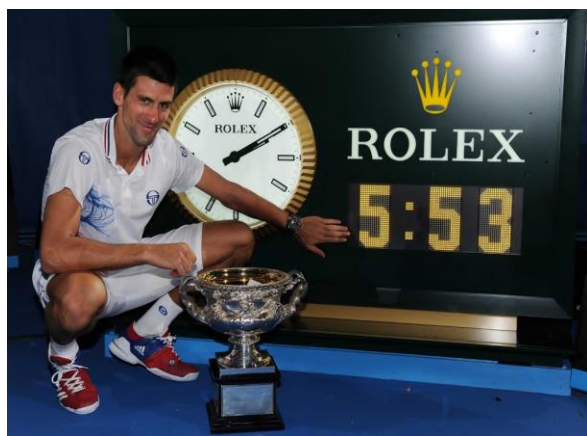
Les attentes désignent le dénouement prévu d'une situation donnée². En tennis, elles sont l'illustration de certaines convictions – de la part des joueurs eux-mêmes, mais aussi des autres joueurs, de l'entourage, des entraîneurs et des médias, par exemple – au sujet des résultats et de l'issue des matches. Généralement, les attentes à l'égard d'un joueur se font jour dès lors que celui-ci possède du talent et certaines aptitudes et qu'il commence à obtenir des résultats. Comme le faisaient observer les auteurs de cette citation qui date d'une cinquantaine d'années, le poids des attentes est la conséquence des résultats que nous obtenons : « La couronne de laurier s'accompagne du rappel insidieux que la personne qui la porte est censée accomplir encore plus de choses » (Bronk, 1962. p.170).



Il arrive que les attentes soient irréalistes. Mais au-delà de ce constat, ce qui importe, c'est la manière dont la personne perçoit et interprète les attentes qui pèsent sur elle. En effet, la perception et l'interprétation qu'en fait cette personne peuvent avoir une influence directe sur sa confiance, sa concentration, son état de santé général ainsi que son bien-être (Young, 2008).

ENSEIGNEMENTS QUE NOUS LIVRENT DE GRANDS CHAMPIONS

Nous pouvons tirer de précieux enseignements des propos de quatre de nos plus grands champions actuels à qui on avait demandé de livrer leurs impressions par rapport aux attentes que leur participation à l'édition 2012 du tournoi de Wimbledon suscitait, à savoir Rafael Nadal, Novak Djokovic, Andy Murray et Roger Federer.



Ancien gagnant de Wimbledon, Nadal se présentait à cette édition fraîchement auréolé d'un titre historique à Roland Garros. De son côté, Djokovic était à la fois le tenant du titre et le leader au classement mondial. Quant à Murray, il était sans conteste le chouchou du public britannique qui n'espérait qu'une seule chose : que la longue période de disette depuis la dernière victoire d'un joueur britannique (Fred Perry, en 1936) se termine enfin. Roger Federer, quant à lui, tentait d'égaliser un record, celui du joueur ayant remporté le plus grand nombre de titres de Wimbledon en simple dans l'histoire du tennis.



Les attentes placées sur ces quatre champions étaient énormes et chacun d'eux avait donné aux journalistes un aperçu de la stratégie qu'il pensait mettre en place et de l'état d'esprit dans lequel il se trouvait pour faire face à ces attentes. Plus précisément, voici un échantillon des propos de ces champions.

A. Par rapport au fait qu'on attendait de lui qu'il remporte Wimbledon, voici ce que Nadal avait, entre autres, répondu :

« Envisager de remporter un autre titre ici, à Wimbledon, est une idée à la fois arrogante et folle. C'est une chose à laquelle je ne peux pas penser. Je peux simplement penser à m'entraîner, à préparer mon jeu et à être compétitif pour tenter de gagner chaque match. »
(Wimbledon Interviews, 2012).

B. Par rapport au fait qu'on attendait de lui qu'il défende son titre de Wimbledon, voici ce que Djokovic avait, entre autres, répondu :

« Mon objectif n'est pas de défendre mon titre ici. Je vais essayer de me battre pour gagner comme n'importe quel autre joueur. L'état d'esprit qui m'anime est très positif... vous savez, ce n'est pas la première fois que je joue pour gagner une place au classement ou que je risque de descendre au classement si je perds. Ce n'est pas une chose à laquelle je pense beaucoup. J'essaie surtout de me concentrer sur la rencontre que je dois jouer. »
(Wimbledon Interviews, 2012).

C. Par rapport au fait qu'une nation entière attendait de lui qu'il remporte Wimbledon, voici ce que Murray avait, entre autres, répondu

« C'est évident que je ressens de la pression ici. Si vous y pensez trop et que vous réfléchissez trop aux choses qu'on dit sur vous dans les journaux ou à la télé, ça deviendrait trop difficile à gérer. Mais si vous arrivez à vous protéger de tout cela et à vous mettre dans votre bulle, à écouter uniquement les personnes de votre entourage, c'est quelque chose que vous pouvez affronter. »
(Wimbledon Interviews, 2012).

D. Par rapport au fait qu'on attendait de lui qu'il décroche un nouveau titre, ce qui lui aurait permis de faire partie des joueurs les plus titrés en simple à Wimbledon, voici ce que Federer avait, entre autres, répondu :

« C'est sûr qu'il y a beaucoup de choses en jeu pour moi. Je ne vais pas le nier. J'ai pas mal de pression, mais ça ne me dérange pas. C'est pour ça que je travaille dur. J'ai vraiment travaillé très dur depuis la balle de match que j'ai perdue contre Novak (Djokovic) l'année dernière à l'US Open. Je suis sur une très bonne lancée. Maintenant, j'ai la possibilité de reprendre la première place mondiale. Alors oui, c'est un match important pour moi et j'espère que je vais réussir à maîtriser ma nervosité. Je suis sûr que j'en suis capable. »
(Wimbledon Interviews, 2012).



STRATÉGIES PERMETTANT DE FAIRE FACE AUX ATTENTES

Chacun de ces grands joueurs de tennis – Nadal, Djokovic, Murray et Federer – devait faire face à des attentes importantes et variées lors de l'édition 2012 de Wimbledon. Pour chacun d'eux, de telles attentes étaient une situation « normale » qui nécessitait une approche axée sur la concentration et la discipline.

À partir des réponses fournies par ces champions, il est possible de dégager un certain nombre de stratégies que les joueurs peuvent adopter pour faire face aux attentes. En voici quelques-unes :

- Vous interdire de réfléchir aux performances qu'on attend de vous ou d'écouter ou de lire ce qu'on dit sur le sujet dans les médias.
- Vous entourer d'une équipe de soutien solide composée de personnes qui croient en vous et peuvent vous protéger des attentes que les autres font peser sur vous et de ce que l'on dit sur vos matches dans les médias.
- Porter toute votre attention sur le fait de bien vous préparer avant vos matches et d'être le plus compétitif possible dans ces rencontres.
- Détourner votre attention des attentes qui pèsent sur vous ou rediriger votre attention en vous efforçant de disputer chaque point de chacun de vos matches du mieux que vous le pouvez.
- Considérer les attentes comme une reconnaissance de ce que vous avez accompli. Vous devez accepter le fait que les attentes s'accompagnent d'une certaine forme de pression et vous dire que c'est une chose pour laquelle vous avez

travaillé et que, par conséquent, vous retrouver dans une situation où on s'attend à ce que vous réalisiez de bonnes performances est un privilège.

Il convient de remarquer que ces stratégies doivent être personnalisées en fonction de chaque joueur. En effet, ce qui fonctionne pour un joueur ne fonctionnera peut-être pas pour un autre. Le choix d'une stratégie, ou d'un ensemble de stratégies, sera établi en fonction de ce qui « marche » pour le joueur concerné. Le joueur a-t-il plus confiance en son jeu et parvient-il à mieux focaliser son attention sur le fait qu'il doit jouer les points sous pression à la suite de l'adoption d'une ou de plusieurs de ces stratégies ?

RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

L'entraîneur peut jouer un rôle essentiel pour aider les joueurs à prendre conscience de l'importance des attentes et même à en voir les aspects positifs. Même si chaque joueur a ses propres particularités et qu'une approche personnalisée est souhaitable, il est possible pour les entraîneurs de donner à leurs joueurs les moyens de développer leurs points forts de sorte qu'ils puissent accepter les attentes comme un aboutissement positif du travail accompli et des résultats obtenus. Les attentes sont le lot de tout joueur qui a obtenu des résultats et a travaillé dur pour améliorer son jeu. Elles traduisent ce dont il est capable et ce qu'il lui reste à accomplir. Dans ce contexte, les attentes peuvent être un ressort essentiel du développement d'un joueur.

CONCLUSIONS

En conclusion, nous pouvons dire que tout entraîneur est constamment à la recherche de moyens permettant aux joueurs d'améliorer leurs aptitudes. L'exemple que nous avons donné dans cet article de la manière dont quatre grands champions font face aux attentes qui pèsent sur eux permet de penser que d'autres joueurs possèdent probablement les ressources et les capacités nécessaires à une gestion efficace des attentes. Les entraîneurs peuvent encourager les joueurs à s'exprimer au sujet des attentes auxquelles ils doivent faire face et à les évaluer. Il arrive parfois qu'un joueur n'attende pas grand-chose de lui-même en ce qui concerne les performances qu'il est capable de réaliser alors que d'autres ont des attentes positives et encourageantes à son égard. Étant donné que la manière dont un joueur perçoit ses perspectives et ses compétences est de loin le point de vue le plus important, il est essentiel que cette perception soit constructive, positive et motivante.

Les joueurs doivent prendre conscience que leur entraîneur attend d'eux qu'ils gèrent les attentes qui pèsent sur eux avec compétence, voire qu'ils les accueillent comme quelque chose de positif, dans la mesure où ils ont déjà montré qu'ils étaient capables de le faire. C'est cette attente de la part de leur entraîneur qui peut faire une vraie différence au niveau de leur

développement en tant que joueur et du plaisir qu'ils prennent à pratiquer le tennis.

RÉFÉRENCES

Bronk, D.W. (1962). The burden of expectation. *Science News Letter*; 81,11:170-172. <https://doi.org/10.2307/3944702>

Crespo, M., Reid, M. & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. London, International Tennis Federation.

Vandenbos, R. (2009). *APA Concise Dictionary of Psychology*. Washington: Am Psych Assoc. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1chs9c9.3>

Wimbledon (2012). Interviews. Retrieved from http://www.wimbledon.com/en_GB/news/interviews/index.html

Young, J.A. (2008). Coach, can you help me to be mentally tough? *ITF Coaching Sport Science Rev.*; 44:2-4.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 Janet A Young.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/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](#)