

REFLEXIONS SUR LE CAPITANAT ET LA VIE EN COMPETITION

Devant la multiplication des compétitions pour nos jeunes joueurs, il m'a paru intéressant de vous livrer quelques réflexions sur le suivi et l'attitude à adopter en compétition.

Cet article ne se veut en aucun cas polémique, il vise plutôt, sans porter de jugement sur les uns et les autres, à recadrer les rôles de chacun.

Thierry PRIOU

	Rôle des différents acteurs de la Vie compétitive.	Référence au Haut Niveau
L'ENTRAINEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Etre présent dans la salle • Ne pas toujours "coacher" • Tendre à l'autonomie tactique, technique et comportemental du joueur • Analyser les rencontres avec le joueur (Feed Back par rapport à l'entraînement) • Préparer la rencontre à venir (consignes tactiques et techniques) • Intervenir sur le comportement du joueur • Différencier les compétitions de travail et les compétitions de résultats 	<p>« A la salle, l'entraîneur doit être le chef et garder ses distances, en dehors il doit être plus proche du joueur. Enfin, en compétition, il ne doit jamais être dur car le joueur a l'impression de jouer pour l'entraîneur » N. CHATELAIN (Infos Techniques N°9)</p>
LE JOUEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler ses émotions (ne pleurer qu'après la rencontre, et pas pendant) • Réussir, en même temps, à se prendre en charge tactiquement et appliquer les conseils de l'entraîneur • Se prendre en charge dans la gestion de la journée (récupération, quoi et quand manger, s'échauffer...) • Etre positif (s'encourager quand on gagne et ne rien dire lorsque l'on perd les points) • Prendre la compétition comme l'aboutissement de l'entraînement 	<p>« Victoire ou défaite, cela n'est pas si important, à partir du moment où l'on a tout mis en œuvre pour l'emporter. » M.APPELGREN(F.T.T.).</p> <p>« La route est longue, mais il ne faut jamais se décourager, on a toujours des embûches même quand on est fort. De toutes façons, le travail paye toujours même tard » N. CHATELAIN (Infos Techniques n°9)</p>
LES PARENTS	<ul style="list-style-type: none"> • Soutenir, encourager positivement et ne pas trop mettre la pression sur son enfant • Réconforter, dédramatiser, relativiser le résultat dans la victoire ou dans la défaite. • Faire confiance aux dirigeants, à l'Educateur, rester dans son rôle de parents et ne pas déborder dans ceux des autres. 	<p>« Mes parents n'étant pas pongistes, ont en définitive toujours respecté et permis ce que je voulais faire dans le Tennis de Table et ne m'ont jamais mis la pression, aucune pression quant à d'éventuels résultats. En fait, ils sont toujours restés à distance bien que je sache qu'ils s'intéressaient à ce que je faisais. N. CHATELAIN (Infos TK n°9)</p>
LES DIRIGEANTS	<ul style="list-style-type: none"> • Comme les parents, soutenir, encourager positivement et ne pas trop mettre la pression. • Aider matériellement le joueur. • S'intéresser de près à la carrière du joueur (investissement, résultats...) 	

LE CAPITANAT

Définition :

Quand on parle de capitaneat, on parle de l'action qui consiste à suivre un ou plusieurs joueurs au cours d'une compétition dans le but de s'intéresser de près à sa prestation mais aussi pour le guider, le conseiller pour qu'il puisse réaliser la meilleure performance possible. Tout comme la compétition, cette action s'inscrit donc dans le temps. Le moment de l'épreuve constituera le temps fort, mais il serait dommage de négliger les périodes pré et post compétitives.

AVANT LA COMPETITION

Nous nous situons en période de préparation à la compétition où il est intéressant de développer le sens tactique de nos joueurs. Plusieurs solutions s'offrent à nous à l'entraînement. Simuler des situations de compétition où l'entraîneur va pouvoir intervenir à tout moment (ce qui est interdit en compétition officielle) pour expliquer sur le vif, telle ou telle bonne action ou au contraire faute tactique.

Simuler des situations de compétitions où nos jeunes vont avoir tour à tour un rôle de joueur et un rôle de capitaine. L'intervention de "l'apprenti" capitaine se faisant en échangeant librement des propos avec le joueur et sous le contrôle de l'entraîneur. Cette formule plaît beaucoup aux adolescents et rend attractive la notion de tactique.

La leçon au tableau. : elle peut porter sur des tactiques de jeu applicables en général ou réservées en priorité pour tel ou tel adversaire. La leçon peut porter également sur le comportement en compétition ou plus précisément sur le ou les objectifs que l'on se fixe. Cette préparation peut être complétée par une préparation mentale (relaxation, etc...).

PENDANT LA COMPETITION

Avant la partie :

- vérifier si le joueur est bien "sur les bons rails" dans sa préparation, éventuellement le recentrer si nécessaire quant à son échauffement ou ses préparatifs (collage, matériel comme bouteille, serviette, dossard, etc...). Redonner les derniers explicatifs sur le déroulement de la compétition et les objectifs (encouragements).
- Juste avant la partie : redonner les conseils (les grands axes techniques, l'attitude, la concentration, etc...); être positif, encourager.

Pendant la partie :

- ***Vous êtes présents derrière le joueur :*** votre attitude doit demeurer neutre, évitez tout excès. Soyez toujours prêts à vous servir du regard, le joueur peut à tout moment chercher le soutien de son capitaine.

Entre les manches, donnez des conseils pour le joueur mais aussi contre l'adversaire, ceci avec des phrases simples, en adoptant le ton nécessaire pour repartir de bon pied dans la manche suivante. En fonction du joueur et de la situation, vous avez intérêt parfois à être le plus bref possible, ou, au contraire, créer une véritable coupure sur le plan mental (une nouvelle partie démarre). De toute façon vous ne devez jamais dépasser les 2 minutes autorisées par le règlement.

- ***Vous êtes dans les tribunes*** : l'objectif est donc de laisser apprendre les choix tactiques, la récupération et l'analyse entre les manches. Le joueur devant s'orienter vers plus de lucidité, donc vers plus d'autonomie.

Après la partie :

Placez-vous à l'écart de l'aire de jeu, si possible dans un coin tranquille qui permettra un échange utile entre le joueur et vous, et pour le jeune, une meilleure compréhension de ce que vous avez à lui expliquer. L'échange pourra porter notamment sur :

- la gestion du score
- le comportement (le stress - la gestion des temps morts - l'engagement physique)
- les choix tactiques
- les armes techniques utilisées
- l'efficacité des coups techniques (fautes directes, fautes provoquées ou points gagnants)
- le plaisir

avec en conclusion une motivation profonde pour améliorer les choses le plus rapidement possible, c'est à dire dès la partie suivante.

APRES LA COMPETITION

Le retour sur la compétition se fait lors de la séance d'entraînement suivant l'épreuve; l'analyse commune doit porter sur :

- les points forts (techniques, physiques ou mentaux)
- les points faibles (techniques, physiques ou mentaux)
- le comportement général et le plaisir (ou l'absence de plaisir) qui se dégage de la participation à la compétition.

En fonction de ce retour, l'entraîneur peut faire le point :

- sur sa place au capitaneat : s'il doit se rapprocher du joueur ou au contraire aller vers plus d'autonomie.
- sur sa motivation personnelle par rapport à celle du joueur et détecter un éventuel décalage.
- sur la place qu'il doit réserver dans l'entraînement à la partie tactique (apprendre à jouer, c'est apprendre la tactique avec, puis, sans l'entraîneur).

LEVOYER Lionel