

L'orgueil précède la chute

On peut avoir les jugements les plus divers de la relation qui unit un athlète à son entraîneur ; l'entraîneur que je suis est cependant rempli d'enthousiasme quand il rencontre un sportif doué, dont les performances sont prometteuses ; savoir instinctivement affiner ce talent, tirer le meilleur d'un athlète, sont des qualités qui n'appartiennent qu'à un excellent entraîneur.

En outre, un athlète ne devient un homme d'envergure que si les conditions appropriées et les méthodes d'encadrement nécessaires pour en faire un champion sont réunies. Ces conditions et ces méthodes dépendent en grande partie des particularités de chacun et de l'environnement socio culturel, même si on retrouve certaines constantes. Je voudrais discuter d'un certain nombre de ces caractéristiques en me référant à mon expérience personnelle d'entraînement de judo, sport national du Japon.

Conditions indispensables pour devenir un champion

Les entraîneurs et les athlètes du Monde entier savent par expérience combien il est difficile de gagner les lauriers de Championnat du Monde ou de Jeux Olympiques. Le but premier d'un entraîneur est d'aider les athlètes à atteindre ces objectifs. Je pense que les trois conditions indispensables au succès sont les suivantes :

1). Les athlètes doivent exceller dans trois domaines : intelligence, technique et condition physique. En d'autres termes, il faut qu'ils possèdent des qualités intellectuelles, techniques et physiques.

2). Ces talents doivent être affinés en qualité et en intensité par un entraînement approprié.

3). Il faut réunir les conditions adéquates d'entraînement, c'est-à-dire trouver un bon entraîneur, des camarades d'entraînement, avoir des dirigeants compréhensifs et être porté par l'intérêt manifesté par le pays pour le sport. Mais l'athlète doit surtout avoir un bon entraîneur, dont le rôle est capital.

Yashiro Yamashita, grand maître de judo, est un bon exemple d'athlète qui a su profiter de ces trois conditions préalables. Il a remporté trois fois le championnat du Monde (décrochant quatre médailles d'or et dominant deux catégories). Il a aussi obtenu la médaille d'or toutes catégories des jeux Olympiques à Los Angeles et le premier prix des championnats nationaux du Japon neuf années de suite. En huit ans, à partir d'octobre 1977, il a remporté deux cent trois combats successifs, chiffre record dans l'histoire du judo.

Objectifs de l'entraîneur

Il va sans dire que les conditions énumérées ci-dessus ne sont pas toujours réunies et que, quand bien même elles le sont, il reste beaucoup à faire. Les entraîneurs doivent déployer des efforts acharnés, au Japon, pour que ces conditions soient remplies. C'est à eux de découvrir les jeunes talents, de leur donner un entraînement propre à révéler ce talent et de créer l'environnement favorable à la formation. En outre, pour que les athlètes s'épanouissent pleinement, il faut que l'entraîneur sache bien les orienter.

Pour qu'il puisse bien jouer son rôle, il importe avant tout que l'entraîneur décide du but visé. Les règles générales de l'entraînement sont les suivantes :

- 1). Faire travailler les athlètes plus que la moyenne
- 2). Intensifier graduellement l'entraînement et, ce faisant, la vigueur de l'athlète
- 3). Conserver la même méthode d'entraînement pendant une longue période
- 4). Expliquer aux athlètes les buts poursuivis, afin qu'ils soient motivés
- 5). Utiliser une méthode d'entraînement équilibrée et adaptée à chaque personne

La règle 4, qui consiste à informer les athlètes des buts visés, est la première chose qu'un entraîneur doit faire pour former ses élèves.

Ainsi, en ce qui me concerne, j'ai toujours fait poursuivre deux buts à mes athlètes : un à long terme et l'autre à court terme. Si remporter une médaille d'or aux Jeux Olympiques est le but à long terme, gagner une médaille lors d'un championnat national peut être celui qui est visé à court terme. Ces objectifs à court terme doivent se décider par étapes et être réalisables. En d'autres termes, il faut élever la difficulté des buts visés pour tendre vers l'objectif à long terme. Voilà ce que l'entraîneur peut faire pour un athlète.

En l'absence de buts, point de progrès.

Les buts sont les piliers de la force.

Tel est mon credo.

Ce qu'athlète veut (une médaille d'or), entraîneur veut.

Seul celui qui façonne l'intelligence, la technique et le corps d'un athlète est un véritable entraîneur.

On gagne un match en alliant technique et vigueur de l'esprit et du corps. En compétition de haut niveau, l'ordre de ces qualités est l'esprit, la technique et le corps. Pour exceller dans chacun de ces éléments, l'athlète doit suivre un entraînement conçu de manière à atteindre ses limites, ce qui est commun à tous les sports au niveau championnat.

Façonner l'esprit

Le façonnement de l'esprit est une chose délicate, car c'est un domaine qui est pour une grande partie sous l'empire de l'émotion. Le problème essentiel en la matière peut se formuler ainsi : « Comment inciter les athlètes à travailler dans un but et comment les faire persévérer dans ce but ? ». En ce qui me concerne, je m'intéresse tout particulièrement aux aspects suivants :

- 1). Avoir prise sur les athlètes en leur jetant des défis
- 2). Demander à chaque athlète de me soumettre des bilans qui me permettent de me rendre compte de leur état d'esprit et de ce à quoi ils se préparent
- 3). Eviter l'écueil du maniérisme en laissant place à l'imagination dans le calendrier et les méthodes d'entraînement
- 4). Décider d'objectifs appropriés (comme je l'ai déjà mentionné).

Le façonnement de l'intelligence se fait le mieux quand on peut s'occuper personnellement de l'athlète, situation qui, cependant, n'est pas toujours facile à créer. J'ai néanmoins fait personnellement des efforts dans cette direction essayant de trouver des solutions à ce problème.

Je voudrais maintenant aborder l'éternel problème auquel les entraîneurs doivent faire face : que faire pour qu'un athlète fasse la preuve de ses qualités personnelles dans un

véritable match ? Il faut trouver un moyen pour que l'athlète surmonte son trac et ne soit pas démonté par la tension d'une compétition véritable. Pour ma part, je m'efforce de sortir les athlètes de la routine de l'entraînement en leur faisant faire des voyages à l'étranger, en organisant des « Degeiko »(visite d'autres dojos), en les faisant participer à des matches avec ou sans handicap. Il n'y a, en revanche, qu'une seule occasion, tous les quatre ans, de participer aux Jeux Olympiques, si bien que je ne procède pas par tâtonnement en la matière. Trouver le moyen adéquat pour dominer ses nerfs à cette occasion est particulièrement difficile.

Obéissance

Mon expérience d'entraîneur m'a montré que ceux qui ont réussi sont ceux qui ont fait preuve d'obéissance. Tout un chacun peut être plus ou moins rempli d'orgueil quand il devient célèbre. Si un athlète fait trop le fier, des problèmes peuvent apparaître. Selon un dicton célèbre de la littérature japonaise médiévale, « **L'orgueil précède la chute** ». Ces mots s'appliquent au monde du sport. Seuls les athlètes qui suivent docilement les conseils de leur entraîneur et qui travaillent d'arrache-pied tout en restant modestes, arrivent à la gloire finale. Il est capital, ce n'est pas peu dire, qu'un entraîneur sache donner de bons conseils.

J'appelle « avoir des oreilles pour entendre » cet esprit d'obéissance. Yamashita s'est distingué en ce qu'il n'a jamais perdu ces « oreilles », même quand il remportait victoire sur victoire.

Il faut que les entraîneurs sachent traiter comme il faut les problèmes et les préoccupations des athlètes. En effet, la confiance qu'un athlète porte à son entraîneur provient de la qualité des conseils de ce dernier, qui doit, bien sûr, être avenant et avoir appris la manière de façonner comme il convient l'esprit, le corps et les connaissances techniques d'un sportif.

Culture et Arts Martiaux

Autrefois, au Japon, les buts de l'éducation à la culture et aux arts martiaux étaient de former son caractère tout en acquérant la maîtrise de l'art martial choisi. Les matières culturelles (études scolastiques, arts, éthique, etc.) et les arts martiaux (englobant aujourd'hui tout entraînement sportif) étaient aussi étroitement associés que les roues d'une voiture. De ce fait, n'exceller que dans l'un de ces deux domaines, c'était n'être qu'un homme incomplet, une voiture défectueuse. Ce principe ne s'applique pas uniquement au Japon, aussi tout entraîneur doit-il ne pas oublier cette relation.

On arrive au sommet différemment dans le monde du sport que dans d'autres domaines comme la politique. En effet, les capacités physiques sont déterminantes. Ceci dit, les sportifs ne peuvent rester éternellement les meilleurs. Rapportée à la vie humaine, la période qui suit l'ascension au sommet est bien plus longue que celle pendant laquelle on tend vers ce sommet. Un grand nombre d'athlètes devenus champions, pensent qu'ils sont des hommes d'exception, alors qu'ils ne sont rien que d'excellents sportifs. On peut toujours craindre que le succès ne soit fatal aux athlètes, aussi est-il capital que l'entraîneur fasse comprendre à ses protégés que la gloire n'est pas toute la vie.

Voilà pourquoi la pédagogie est essentielle. Tout en guidant un athlète vers un but sportif à long terme, l'entraîneur doit aussi le conseiller pour transporter son expérience à la vie en

société. L'effort déployé pour arriver à son but est très précieux pour un athlète, car le sport ne consiste pas seulement à créer une « machine à gagner ». La valeur du sport réside surtout dans la quête de ce but. Il importe que l'entraîneur aide l'athlète à comprendre cette idée fondamentale.

Je voudrais, enfin, reprendre l'exemple de Yamashita. Au terme de sa carrière d'athlète, il a décidé d'aller passer un an à l'étranger. Il s'est établi à Londres, où il apprend l'anglais, enseigne le judo et étudie le climat qui entoure l'éducation physique Européenne. Il acquiert ainsi une vision cosmopolite de la vie. Etant son entraîneur, je souhaitais aussi qu'il aille étudier à l'étranger, car je voulais qu'il devienne champion dans la vie aussi bien qu'en sport. Il a su répondre à tous ceux qui l'ont soutenu comme athlète, surtout à l'université de Tokai.

Ainsi, pour moi, le rôle d'entraîneur est essentiel, car toute l'humanité peut profiter de cette « culture de l'effort ».

Nobuyuki SATO