

Tennis Savoir gérer sa première finale

Tennis Dimanche, Stanislas Wawrinka sera confronté à une situation inédite.

Comment s'y préparer? Trois experts se penchent sur l'approche psychologique d'un tel événement.



Pour les préparateurs mentaux, Wawrinka peut remporter la finale s'il croit en ses moyens. (Photo: Ray Giubilo/freshfocus)

Isabelle Musy

Les premières fois... Toute une histoire. Et un subtil cocktail de sensations aux vertus parfois antinomiques. Le vertige, le doute, l'appréhension, l'excitation...

Stanislas Wawrinka goûtera dimanche à sa première finale du Grand Chelem. Avec, d'ici là, la tentation de savourer, la nécessité de ne pas trop y penser et le devoir de s'y préparer, porté par la conviction que rien ne peut l'arrêter.

Un casse-tête? Pas forcément. «Oui, ce n'est pas un match comme tous les autres, mais, comme tous les autres, c'est un match, note Makis Chamalidis, préparateur mental à la Fédération française de tennis. C'est une première fois. L'enjeu est différent. C'est un moment qu'il n'a pas connu contrairement à ses adversaires qui savent où ils mettent les pieds. Mais ça ne veut pas dire qu'il part avec un handicap.» Pour le coauteur du livre «Champion dans la tête», l'approche est d'abord d'ordre psychologique: «Ça consiste à se dire: «Est-ce que je me donne le feu vert pour transgresser la hiérarchie et devenir le deuxième Suisse à gagner un Grand Chelem?» S'il joue Federer, Wawrinka va-t-il s'autoriser à battre le maître, celui qui lui a fait de l'ombre pendant des années, mais de moins en moins? Il doit éviter le

piège qui consiste à avoir trop de respect et ne pas oublier qu'il est craint par ses adversaires. Son job consiste à pousser l'autre au doute, vers son point de rupture. Ne pas tomber dans les clichés traditionnels, mais avoir des règles plus fortes que ses émotions. Wawrinka peut rentrer dans cette phase de toute puissance où il n'a plus peur de personne. Et s'il est convaincu qu'il a les moyens pour battre Nadal ou Federer, tout est possible.»

Tout est possible pour Romain Ducret, préparateur mental, parce que Wawrinka, qui a considérablement augmenté son degré de confiance ces derniers mois, est entré dans la spirale du succès: «Il a déjà dépassé ses objectifs, ce qui pourrait lui permettre de se surpasser en finale. Il est dans le «flow», un état de fluidité qui lui permet de s'absorber totalement dans le jeu, de mettre le maximum de son attention dans ce qu'il fait avec un énorme degré de motivation et de plaisir.» Cet état lui permet de faire complètement abstraction des contraintes environnementales. «S'il est dans le «flow», il pourra faire abstraction de qui il a en face de lui», précise Ducret.

Anticiper

Croire en les moyens dont il a à disposition pour exprimer pleinement son potentiel.

Pour Mattia Piffaretti, psychologue du sport et docteur en psychologie, «Wawrinka doit construire sa confiance en puisant dans son passé récent et ses succès; en s'appuyant sur l'expérience vicariante, celle qu'il acquiert en baignant dans un contexte où plusieurs autres joueurs ont vécu ces finales et lui servent de support et modèle; et enfin en arrivant frais physiquement.»

Les premières fois escortent vers l'inconnu. D'où le rôle de l'anticipation. Makis Chamalidis: «Anticiper tous les cas de figures pour ne pas se laisser surprendre par des choses qu'il connaît déjà. Se dire: «Qu'est-ce que j'ai prévu au cas où? Au cas où je commence mal, au cas où je suis crispé, au cas où le public est contre moi.» Ceci est valable pour tous les matches, mais encore plus pour ces matches à enjeu au cours desquels on peut avoir des pensées parasites. Comme se demander si une autre occasion de gagner un Grand Chelem va se présenter. Il faut devancer ces doutes-là, pour trouver des parades.»

(Le Matin)

"Croire en les moyens dont il a à disposition" ce serait pas plutôt croire en ses moyens ou aux moyens dont il dispose ou qu'il a à disposition ;) ? Stan a les moyens de battre n'importe qui en ce moment Rafa et Roger compris il a le talent le métier il surfe sur la vague et il joue le feu il faut juste continuer )) allez Stan!

Commenter