

## La relation Entraîneur - Entraîné



La relation entre deux personnes est souvent liée par un intérêt personnel qui doit converger avec celui de l'autre.

Même si les motivations individuelles peuvent être différentes, l'objectif ou les objectifs ont besoin d'être commun. La mise en œuvre d'un projet passe indéniablement par une collaboration

active entre les deux personnes. En l'occurrence ici entre l'entraîneur et l'entraîné.

Certes, le boxeur monte sur le ring seul, mais il prépare sa performance avec son entraîneur.

Celui-ci, tout au long de son parcours, va partager des situations et des émotions avec lui. Le combat sera l'aboutissement du travail réalisé.

La relation entre l'entraîneur et l'athlète se construit au fil du temps. Et des moments passés ensemble. Ils passent énormément de temps ensemble, en vue de préparer cet objectif commun, qu'est le combat.

Dans une discipline, telle que la boxe, la connivence entre nos deux protagonistes prend toute son importance. Le boxeur a besoin de connaître son entraîneur, ainsi que ses compétences, pour lui accorder sa confiance.

La véritable relation de confiance se crée au moment de la transmission. Lorsque le technicien entraîne son boxeur.

Le coach est le chef d'orchestre de cette préparation, il organise, planifie, choisit la stratégie, motive. Mais avant tout il transmet son savoir.

Sa science de la discipline justifie son rôle, sa présence et surtout la confiance que l'athlète place en lui. Pourtant, le boxeur, maître de son projet, collabore. Il est partie prenante du plan élaboré par l'entraîneur et le staff technique.

L'entraînement devient un tango. Où chacun danse sa partition. Cela peut parfois être comparé à une relation de couple et comme dans toute relation, la joie, le bonheur, des tensions, des conflits, de l'agressivité, peuvent s'immiscer dans celle-ci. Chacun doit, cependant, garder le cap et continuer malgré tout à se « reposer » sur l'autre.

Le combat approche !!!





À ce moment, l'entraîneur doit endosser une multitude de rôles, qui lui permettront de conserver le contrôle sur les événements. Et ainsi gérer la personnalité du boxeur. L'entraîneur doit trouver l'approche idéale pour continuer à distiller ses messages et transmettre.

Ainsi, selon la situation l'entraîneur pourra endosser, pour un temps, le rôle du père, du grand frère, du psy, ou encore occasionnellement paraître comme un despote.

L'apogée de cette relation s'illustre particulièrement, dans le coin durant la minute de repos. Selon la tournure du combat, et l'état dans lequel se trouve le boxeur, l'entraîneur doit être capable de trouver les mots, la réaction, le geste ou encore le silence qui va rassurer, transcender, faire réagir...la personne assise en face de lui.



Faut-il le rassurer ? Ou encore le bousculer pour le faire réagir ?

Tous les boxeurs ne fonctionnent pas de la même façon.

A-t-il besoin d'être motivé en utilisant des rappels personnels, familiaux en parlant de ses parents ou ses enfants par exemple...?

Dans ce qui est souvent une situation d'urgence, le coach doit en quelques fractions de seconde agir en utilisant son expérience pour :

- apporter le conseil technique ou tactique sur lequel va pouvoir se reposer le boxeur. Et qui peuvent souvent faire basculer l'issue du combat.

- apporter le conseil technique ou tactique sur lequel va pouvoir se reposer le boxeur. Et qui peuvent souvent faire basculer l'issue du combat.

- trouver les mots, dans une situation de détresse, les mots pertinents, percutants, et précis, qui vont remobiliser le boxeur en difficulté... c'est-à-dire un athlète qui prend des coups ou qui est au bord du KO.

Selon la phase de combat, l'aspect mental et motivationnel peut suffire à re-booste le combattant en situation difficile.

Cependant, au plus haut niveau l'aspect motivationnel ne suffit pas. Dans le feu de l'action et du combat, l'entraîneur sait quel levier actionner pour galvaniser son athlète en difficulté mais il doit aller plus loin.

La dernière consigne technique apportera au boxeur une sécurité supplémentaire. « Termine tes actions par ton crochet du gauche !



» ou « place ton uppercut gauche au corps » ! Cet apport technique sera pour lui une garantie de la maîtrise du combat par ses hommes de coin et donc par son entraîneur.



Au moment de retourner au combat, le boxeur a besoin d'avoir toute confiance en son équipe, en son « staff ». Afin de terminer proprement le combat, qui se gagne sur le ring, et en dehors du ring.

**JD**



**John Dovi.com**

John Dovi Copyright © 2019