

# Devenir un Footballeur

*Lis attentivement les 11 points ci-dessous. Essaie de les mettre en pratique en championnat et pour la suite de ta carrière sportive*

## 1/ L'esprit de compétition

Le joueur quel que soit le sport, je pense qu'il est obligé d'être compétiteur dans l'âme. S'il entre sur le terrain, s'il dispute un match sans l'envie de gagner, il peut rester à la maison !

## 2/ Préparation à la compétition

Le match, et éventuellement la victoire, doit être l'aboutissement, le point d'orgue d'une semaine de travail. Le compétiteur, pour moi, est celui qui bosse à tous les entraînements avec le même sérieux, sans rien négliger dans les moindres détails. Il est à fond, que ce soit sur le terrain ou dehors. Il fait attention à ce qu'il mange, il se couche tôt. Le compétiteur met tout en œuvre pour réussir. Certaines petites choses peuvent apparaître comme des banalités, mais avec l'usage on s'aperçoit rapidement que ce n'est pas le cas. Pour faire parfaitement ce sport extraordinaire, il faut également consentir des sacrifices. Ceux-ci n'ont pourtant rien à voir avec le bonheur immense que la victoire peut apporter.

## 3/ La rivalité

La compétition entre les joueurs doit être donc intense, mais saine. Même si tu pratiques un sport collectif et que tu dépends des autres, tu es obligé d'avoir un état d'esprit un peu individualiste si tu veux réussir. C'est là qu'il faut montrer sa solidarité, sa force, même si, au final, tu dois toujours tout à l'équipe à ses partenaires. Sans eux, tu ne serais rien et tu n'arriverais pas.

## 4/ Le mental

J'ai connu des joueurs très forts physiquement ou techniquement mais qui n'ont pas percé. Ils ne sont pas passés « pros » parce que, dans leur tête, ils avaient moins envie ou pas envie du tout. Le mental est devenu aujourd'hui la chose la plus importante dans le bagage d'un footballeur.

## 5/ Pourquoi ?

Parce que les qualités techniques ou physiques s'équilibrent. C'est le mental qui fait surtout la différence. Si, dans la tête, tu n'es pas prêt, ça va être très, très dur.

## 6/ La confiance

Déjà, tu dois vraiment avoir confiance en toi, en tes moyens. Ensuite, il faut avoir confiance en tes coéquipiers. Tout cela se travaille au quotidien. Pour avoir la confiance du groupe, tu dois surtout te montrer irréprochable.

## **7/ La situation de compétition**

Tu ne dois pas être trop gentil, si non tu te fais marcher dessus. Tu dois respecter les autres, mais délimitant bien ton territoire afin de t'imposer. Le football passe par le respect des adversaires, ce qui n'empêche pas le duel. Si tu mets le pied, c'est pour gagner le ballon et non pour faire mal. La gentillesse, la plaisanterie, c'est pour l'après match. Sur le terrain, c'est le jeu et la gagne qui doivent prédominer.

## **8/ La motivation des grands joueurs**

Et c'est là que ressortent les vrais compétiteurs : ils ont toujours soif de victoires et de titres. Ils ne sont jamais rassasiés ! C'est dans les matchs supposés faciles ou dans les rencontres amicales qu'on le remarque encore plus. Ils veulent montrer à l'adversaire qui ils sont et qu'ils sont toujours au top. C'est à la fois du respect et de l'orgueil. Pour ça, tu dois prendre du plaisir à mettre l'adversaire en difficulté. Tu dois aimer le voir souffrir, le voir lutter pour te battre et essayer de réaliser l'exploit. C'est un combat. Quand tu es supposé être moins fort, c'est l'inverse qui se produit, tu veux faire tomber le favori. Mais dans ce cas, la motivation vient d'elle-même.

## **9/ Croire en soi**

Les difficultés que tu as rencontrées cet automne devront beaucoup te servir, notamment pour te forger un tempérament et une carapace. L'envie de prouver à ton entraîneur qu'il s'est trompé, devient plus forte. Le besoin de réaliser ton rêve est alors décuplé par le risque de ne pas y arriver. Ces périodes de doute et d'incertitude doivent te pousser à te battre et à te défoncer pour te révéler.

## **10/ La gagne**

Généralement, les matchs sont le reflet de ta semaine d'entraînement et de ton travail journalier. Tu peux tricher une fois, deux fois, mais après ça ne passe plus. La gagne se cultive à l'entraînement. Sur des petits détails, sur des petits défis entre « potes », comme gagner le tennis ballon, les « petits matches » ou encore faire un concours de diagonales, de penalties... Si tu te lances des petits défis à l'entraînement, même sur des petites conneries, tu entretiens ta motivation et, le jour du match, tu appréhendes mieux la vraie compétition.

## **11/ La concurrence à l'intérieur d'un même effectif**

Où qu'elle soit, la concurrence fait toujours avancer. A l'entraînement, déjà, personne ne doit se retrouver dans la peau d'un titulaire pour le samedi suivant. Tu dois te battre pour gagner ta place. Et quand tu as la chance de jouer, tu dois démontrer que tu mérites cette récompense. Et lorsque tu es remplaçant, tu dois encore plus te battre à l'entraînement afin de montrer à ton coach qu'il s'est trompé. Tu dois gagner sa confiance par le travail.