Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 5: J'aimerais aussi être performant!

Artikel: Gestion des déficits dans le domaine psychologique en hockey sur glace : déceler les causes par le dialogue

Autor: Altorfer, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998789

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

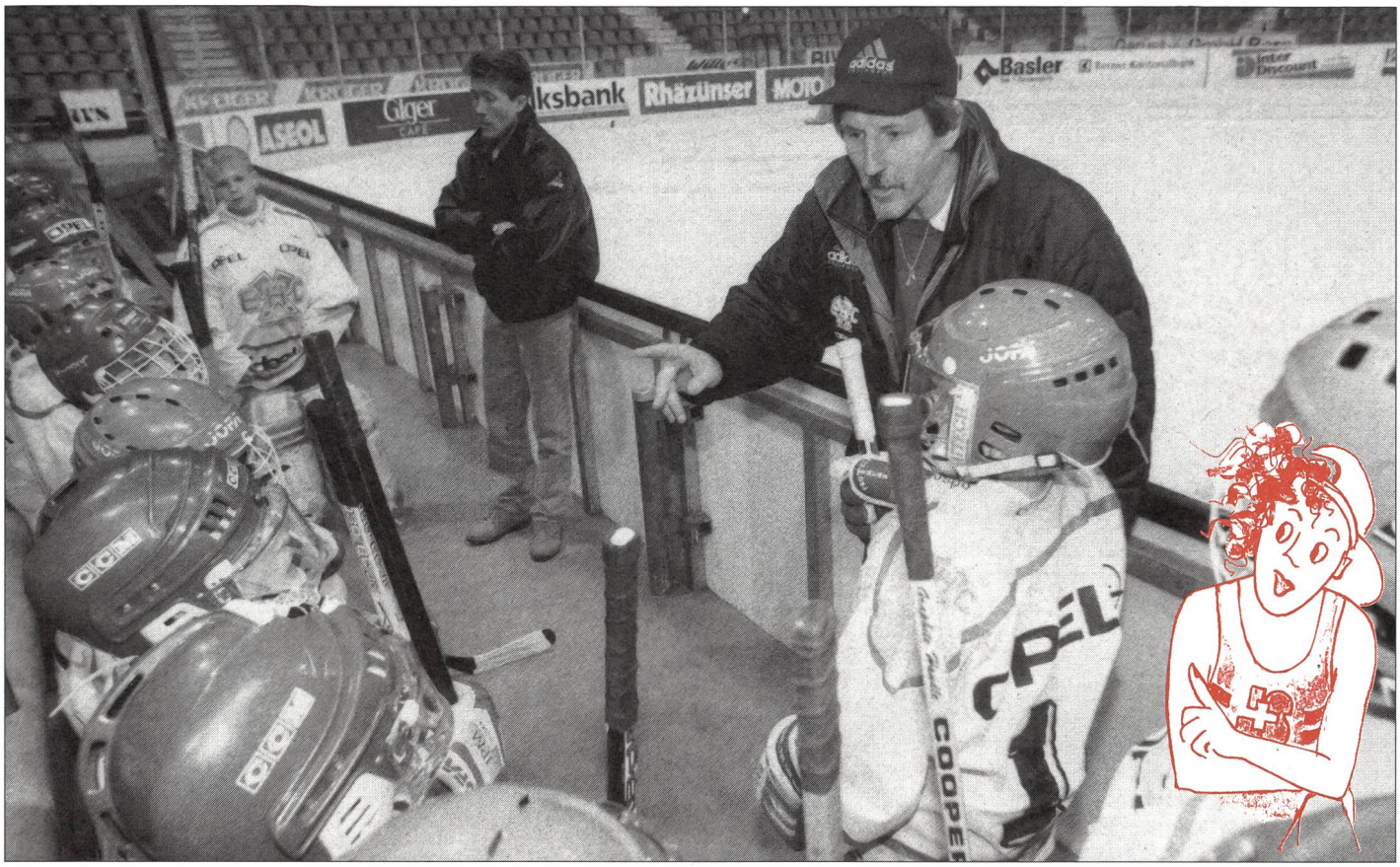
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Gestion des déficits dans le domaine psychologique en hockey sur glace

Déceler les causes par le dialogue

Rolf Altorfer, chef de la branche sportive J+S Hockey sur glace, EFSM
Traduction: Dominique Müller
Photos: Daniel Käsermann

Toto rend visite à Ralph, un moniteur 2 de hockey sur glace. Ralph entraîne et coache une équipe de novices. Tous deux assistent à un match important contre le CP Langnau.

Toto: *Hello, Ralph! Il y a longtemps que je me réjouis de cette visite chez les hockeyeurs! Vois-tu, je m'intéresse en ce moment aux déficits psychologiques, et j'aimerais savoir comment tu gères ces problèmes lorsque tu corriges les fautes de tes joueurs. En outre, le hockey sur glace étant considéré comme un sport «dur», je me demande si tes joueurs sont aussi «forts» psychologiquement qu'ils en ont l'air.*

Ralph: Eh bien, c'est un plaisir pour moi de te faire découvrir le travail passionnant que j'accomplis avec mon équipe.

Toto: *C'est super! Je vais donc en profiter pour te poser quelques questions pendant et après le match. A ce propos, j'ai une première question à laquelle tu peux certainement me répondre tout de suite: tes joueurs éprouvent-ils souvent de la peur et commettent-ils des erreurs pour cette raison?*

Ralph: Bien sûr, il y a toujours des joueurs qui ont peur. Mais ces peurs, ces angoisses peuvent être de nature très diverse: certains ont peur du puck, parfois de façon très passagère, d'autres craignent les mises en échec administrées par des adversaires plus grands qu'eux; en général, ils redoutent surtout les blessures physiques. Mais il y a aussi des joueurs qui ont peur de ne pas «être à la hauteur», d'être incapables de répondre aux attentes formulées, ouvertement ou inconsciemment, par leurs parents, leur entraîneur, leur club ou même leurs coéquipiers.

Toto: *Si je comprends bien, ils ont peur d'avoir honte. Comment te comportes-tu avec eux et avec ceux qui ont peur des blessures?*

Ralph: J'aimerais pouvoir répondre brièvement à ta question. Malheureusement, la réponse est très différenciée. Il s'agit le plus souvent d'angoisses qui empêchent les joueurs de réaliser des performances qu'ils sont en principe capables d'accomplir. Le plus souvent, j'essaie de comprendre mes joueurs, de me mettre à leur place dans les différentes situations qui leur posent problème, afin de trouver des solutions appropriées. Mais d'un autre côté, je les aide aussi à maîtriser ces angoisses en leur apprenant à gérer leur courage, à s'imposer face à des joueurs plus puissants, à rester dans le coup et à se surpasser dans des situations importantes – sans tenir compte des résultats ni des conséquences.

Toto: *Et que penses-tu du match d'aujourd'hui? J'ai appris qu'il s'agit d'une rencontre très importante pour vous. Tes joueurs sont-ils prêts ou sont-ils angoissés?*

Ralph: Cette semaine, nous avons investi beaucoup de temps dans la préparation, et nous avons spécialement travaillé notre confiance en nous. J'ai senti que nous étions trop impressionnés par l'équipe adverse. Peut-être parce que cette équipe jouit d'une excellente réputation et que nous ne croyons pas suffisamment en nos capacités de remporter ce match!

Toto: *Concrètement, qu'avez-vous fait pour améliorer cet état d'esprit?*

Ralph: Nous nous sommes remotivés, en nous remémorant souvent nos points

forts; par exemple, nous avons visionné des vidéos d'anciens matches afin de nous convaincre de nos capacités et nous rappeler ce que chacun doit faire pour être en mesure de gagner. Nous avons aussi mis au point des images mentales et des phrases clés qui nous aideront aujourd'hui à donner le meilleur de nous-mêmes. Nous avons aussi discuté des objectifs que nous nous sommes fixés pour ce match, car pour former une véritable équipe, il faut avoir des objectifs communs. Mais attention, cela n'empêche pas les joueurs d'avoir leurs propres objectifs!

Toto: *Fais-tu encore quelque chose de spécial, lors de la toute dernière préparation avant le match?*

Ralph: Oui, j'essaie de déceler l'état d'esprit de chacun de mes joueurs et de savoir s'ils ont vraiment confiance en eux. Il est très important, pour le match qui va suivre, que chaque joueur assume sa part de responsabilité, sans tenter de la rejeter sur ses coéquipiers. Ensuite, nous cherchons à nous concentrer au maximum afin d'être prêts au moment voulu.

Toto: *Oui, je pense que cela s'impose, car certains joueurs n'ont pas l'air concentrés du tout!*

Ralph: Tu sais, lorsque je parle de concentration, cela ne signifie pas qu'ils n'ont plus le droit de discuter ou d'échanger des blagues entre eux ! Ce qui m'importe, c'est que chaque joueur soit pleinement concentré lorsqu'il met les pieds sur la glace. Je les encourage aussi à se remémorer souvent les images mentales qu'ils ont choisies, afin de déployer le maximum d'efficacité dans les moments importants, par exemple.

Toto: *Et quels sont donc ces moments importants?*

Ralph: Eh bien pour ce match par exemple, nous avons choisi d'être particulièrement attentifs au début et dans les deux dernières minutes de chaque tiers-temps, ainsi qu'après les buts que nous marquons ou que nous recevons. Nous voulons aussi être «au top» lorsque le jeu s'accélère, c'est-à-dire quand l'intensité augmente soudain et qu'il faut se donner à fond. Mais maintenant, allons-y, le match commence!

Toto: *Dis donc, ton gardien vient d'encaisser deux buts stupides quasiment l'un sur l'autre! Tu ne veux pas le remplacer?*

Ralph: Chaque joueur commet des erreurs, et notre gardien ne l'a certainement pas fait exprès. Tu le vois, il est en train de boire un peu d'eau et en même temps, il en profite pour relire la phrase clé qu'il a inscrite sur sa gourde! Ce geste va certainement lui remonter le moral pour la suite du jeu! Ce qui importe, c'est que ses coéquipiers aient confiance en lui, qu'ils accomplissent leurs propres tâches et qu'ils n'essaient surtout pas de jouer à la place du gardien.

Toto: *Dis donc, c'était magnifique cette belle remontée du score avec les trois buts marqués à la fin de ce premier tiers-temps! Vous devriez continuer de jouer sur ce rythme. Que fais-tu pendant la pause?*

Ralph: J'essaie de renforcer encore la confiance de mes joueurs, grâce aux buts que nous venons de marquer. Mais j'en profite aussi pour rappeler à chacun ce qu'il doit faire, sans tenir compte du résultat. Ce serait dommage de se laisser gagner par l'euphorie! J'ai aussi l'intention d'échanger quelques mots avec le joueur qui n'a pas été sur la glace durant ce premier tiers-temps. Je crois qu'il se sent incompris. Mais s'il se laisse ainsi aller, il ne sera pas prêt à se battre. Ce serait dommage, car je pense qu'il peut encore nous être utile pour ce tournoi.

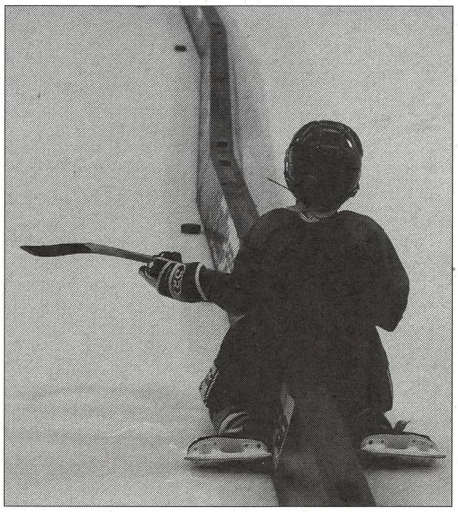
Beaucoup plus tard au cours du match, 10 minutes avant la fin...

Toto: *Pourquoi n'as-tu pas, à deux reprises, envoyé ce joueur sur la glace, alors qu'il est l'un des meilleurs?*

Ralph: Je devais trouver un petit moment pour discuter avec lui. J'ai l'impression qu'il s'est laissé déstabiliser par certaines décisions de l'arbitre et des attaques adverses et que tout à coup, il s'est mis en tête de poursuivre d'autres objectifs.

Toto: *De quoi as-tu discuté avec lui?*

Ralph: Nous avons déjà vécu des situations semblables et nous avons mis en place un «ancrage» pour parer à cette situation. J'espère qu'il va réussir à se reconcentrer sur ses capacités et à en tirer le maximum, pour lui et pour l'équipe. Il doit maintenant veiller à réaliser de bonnes passes et à marquer des buts, plutôt que de se disputer avec l'arbitre ou de chercher à répondre aux provocations de ses adversaires.



... et, après le jeu...

Toto: *Dommage, ce n'était pas tout à fait suffisant. Je suis étonné de voir combien tu as félicité tes joueurs.*

Ralph: J'ai l'impression qu'ils ont réalisé un grand nombre des objectifs que nous avons fixés. Mais nous avons aussi perdu ce match parce que l'adversaire était performant. Ils ont vraiment bien joué. J'aimerais que nous en tirions les leçons et dans cette perspective, j'ai demandé à chacun des joueurs d'établir une sorte de bilan personnel. Je me réjouis d'entendre leur feedback au prochain entraînement.

Toto: *Ralph, tu sembles vraiment accorder une grande confiance à tes joueurs.*

Ralph: Mais ils le méritent! Tu sais, chaque joueur m'a déjà prouvé qu'il avait un grand potentiel! D'un autre côté, je sais qu'ils sont capables de réaliser de grandes choses et, pour moi, c'est une belle motivation que de chercher à leur permettre d'exprimer toutes leurs qualités. On pourrait comparer cela à un iceberg: quand tu en vois la pointe, tu sais que la plus grande partie est restée immergée.

Toto: *Est-ce aussi le cas pour les choses négatives?*

Ralph: C'est bien possible, mais j'essaie de privilégier le côté positif et de travailler là-dessus. Ceci dit, il arrive aussi qu'une mauvaise relation et l'antipathie qui s'en dégage poussent des joueurs à mal jouer, afin que l'entraîneur soit congédié. Mais heureusement, cela se produit beaucoup plus souvent dans des ligues plus exposées aux médias.

Toto: *Je suis vraiment impressionné par cette visite! Appliques-tu certaines méthodes qui te permettent de gérer aussi efficacement les déficits psychologiques?*

Ralph: J'essaie de comprendre, par le dialogue, quelles sont les causes qui expliquent certains comportements; je tente aussi de découvrir le parcours pédagogique qu'ils ont suivi par le passé. En plus de cela, je m'efforce d'être très patient, ce qui ne m'est pas toujours facile. J'essaie aussi de faire certaines choses au bon moment et je tire toujours profit des situations vécues pour faire mieux la fois suivante. Mais tu sais, parfois, il faut aussi savoir créer ce genre d'opportunités, ou les imiter. Tu as certainement remarqué que, dans mon travail avec mes joueurs, j'utilise beaucoup d'images mentales, d'ancrages et de mots clés. D'un autre côté, je considère mes joueurs comme des partenaires à part entière: ils ont leur mot à dire mais ils doivent aussi assumer leur part de responsabilités.

Toto: *Est-ce que tu leur dispenses un entraînement psychologique spécifique?*

Ralph: Je pense que oui – à ma manière bien sûr. Mais de temps à autre j'essaie aussi de les amener à appliquer, par eux-mêmes, certaines méthodes. Pour te donner un exemple, je pense que chaque joueur devrait être capable d'appliquer une méthode lui permettant de se relaxer efficacement, dans toute situation.

Toto: *J'en sais maintenant un peu plus sur ce sujet et je te remercie pour la visite!* ■