

L'IMPORTANCE DU MENTAL POUR UN GARDIEN DE HOCKEY



Pour montrer l'importance qu'a le mental pour un gardien, je vais émettre la problématique suivante:

Comment un gardien de hockey sur glace gère-t-il la pression lors d'un match ?

Pour y répondre j'ai formulé les hypothèses suivantes :

- Un gardien entraîne et prépare toujours son mental avant un match.
- Un gardien arrive toujours à se reconcentrer dans le match après avoir pris un but par sa faute.
- Un gardien sait comment supporter la pression des supporters et de son équipe pendant le match.
- Un gardien est toujours épuisé mentalement après un match.

En étudiant ces quatre hypothèses, je vais pouvoir répondre plus clairement à la problématique de mon travail de stage. Les paramètres principaux seront abordés à savoir, la préparation mentale d'avant-match, le mental lors de situations négatives pendant une partie, le mental lors de situations où interviennent des facteurs externes au match et le mental d'après-match.

Le mental

Le mental n'existe pas, « littéralement » parlant, car il s'agit d'un adjectif et non d'un nom comme on pourrait le croire. « Mental » est défini comme étant quelque chose de psychique, relatif aux fonctions intellectuelles et qui se passe uniquement dans notre esprit.

Mais dans le dictionnaire, il apparaît une mention plus sportive de cet adjectif. En effet, il est décrit comme étant une « Aptitude d'un sportif de tirer en compétition le meilleur parti de ses possibilités. ». Le mental est un terme utilisé dans le domaine de la psychologie du sport, une « discipline à part entière » dans la préparation d'un sportif. Effectivement, il ne suffit plus de préparer son physique, sa technique et sa nutrition pour devenir un champion. Seul un mental d'acier différencie le simple sportif du sportif de haut niveau et la préparation mentale est la solution, non pas dans le but de façonner le physique et le psychisme du sportif pour en faire une véritable machine à gagner, mais d'exploiter une sorte de ressource secrète qui permet à l'athlète « d'optimiser son propre potentiel » et de trouver des ressources qu'il ne connaissait pas pour parvenir à se surpasser ou oublier, par exemple, un mauvais souvenir qui fait qu'il rentre sur un terrain avec chaque fois, la peur au ventre.

Pour un gardien, le mental est essentiel, car il doit gérer la pression, la tension due par son poste et le stress quant aux attentes de l'entraîneur, du staff, des médias et souvent de l'entourage proche.

Il doit aussi être capable, grâce à son mental d'acier, de rebondir dans un match. Il est clair qu'il ne peut pas arrêter tous les tirs qui lui sont envoyés et le fait de prendre de temps en temps un mauvais but ne doit en aucun cas prendre le dessus sur sa concentration. Il doit l'oublier au plus vite et continuer de défendre le filet sans ruminer son erreur. Là aussi le mental fait qu'un gardien passe du stade de « bon » à « muraille indéboulonnable », ceci rien que par la force de l'esprit.

Les émotions

Dans les sports de haut niveau, les émotions sont constamment présentes, même de façon inconsciente. Pour donner quelques exemples, la joie qu'éprouve le joueur en ayant marqué un but, la tristesse d'un tennisman qui vient de perdre une finale ou encore la colère d'un skieur ayant raté sa course. On peut voir de nombreux sportifs échouer dans une compétition car ils ont été submergés par les émotions. Elles peuvent donc être autant de nature positive que négative. C'est pour cela que l'athlète se doit de travailler sur le contrôle de ses sentiments afin d'éviter qu'ils ne soient un obstacle à la réussite.



http://quebec.huffingtonpost.ca/2014/02/14/les-secrets-de-preparation-mentale-des-athletes_n_4790336.html

<http://www.medecinedusportconseils.com/2009/12/12/les-bases-de-la-preparation-mentale-du-sportif-de-haut-niveau-interets-techniques/>

Pour ce travail de diplôme, je me suis particulièrement intéressé à trois émotions qui peuvent avoir une influence négative sur la performance si elles ne sont pas bien contrôlées.

STRESS

ANXIETE

COLERE

Et deux éléments très important pour avoir du succès

CONFIANCE EN SOI

MOTIVATION

Tous les gardiens ont déjà été confrontés à ces émotions et cela a dû sans doute déjà leur poser problèmes. J'ai estimé important d'en parler car cela peut avoir un impact conséquent au niveau du mental.

Le stress

Pour le gardien de hockey, son rôle est constamment mis sous pression. Durant un match, tous les yeux sont braqués sur sa performance, la moindre erreur de sa part se transforme la plupart du temps en but. Le gardien peut faire un arrêt miraculeux, ce qu'on retiendra de lui est toujours l'erreur qu'il a commise.

On peut voir pour un gardien de hockey que son niveau de stress est trop élevé dans différentes situations :

- Lorsqu'il ne se sent pas à la hauteur
- Lorsqu'on lui en demande trop
- Lorsque des difficultés apparaissent dans la réalisation des objectifs

Le stress est une des raisons d'échec de performance. Les effets négatifs de ce stress trop élevé se remarquent lorsqu'il y a une baisse du jugement et du contrôle moteur et qu'on appréhende une compétition car elle est vue comme un obstacle et non plus comme un challenge à relever. Cela provoque également une baisse de la confiance, de la concentration ainsi que la fluidité des mouvements donc, une perte d'énergie. La pensée s'en trouve négativement affectée.

A savoir que le stress est un aspect qui peut être contrôlé. Il faut prendre conscience de ce qui le caractérise et les effets qu'il a, pour mieux maîtriser ce mécanisme. Il est important d'identifier les agents de tension qui nous sont sensibles tel que la famille, la relation entraîneur/entraîné, les relations avec certains coéquipier, les études, la fatigue, le sentiment d'être obligé de faire un résultat etc., pour mieux les gérer. Il est clair qu'il faut avoir un certain niveau de stress pour produire une bonne performance.

L'absence de ce dernier risque de provoquer une démotivation et ne prépare donc pas le corps à un état physique et psychique positifs.

Méthodes pour contrôler un niveau de stress trop faible :

- Elever l'intensité de l'échauffement
- Se reproduire des actions motivantes
- Utiliser des phrases-clés qui motivent
- Fixer des objectifs personnels autres que les résultats

Méthodes pour contrôler un niveau de stress trop élevé :

- Réduire l'importance de l'évènement
- Eliminer le plus d'incertitudes possibles (sentiment du coach, adversaires, incompréhension des attentes etc.) en s'informant
- Se détendre (écouter de la musique, relâcher les muscles, calmer et contrôler la respiration)
- Utiliser la pensée positive (utilisation de phrases clés et se rappeler les bonnes performances que l'on a réalisées)

L'anxiété

On a souvent tendance à confondre les notions d'anxiété et de stress. L'anxiété est plutôt un état psychique, donc une émotion provoquée justement par le stress. Ce dernier est plus une réaction au niveau de l'organisme. La peur apparaît lorsque le gardien est inquiet de savoir ce qu'il va se passer ou ne se sent pas en contrôle des éléments qui le concernent par rapport à une performance. Elle peut se traduire de nombreuses façons. Pour en citer quelques-unes, des mouvements ou des gestes parasites (le gardien qui fait les « cents pas » lorsqu'il attend le début du match), des insomnies, des pensées négatives etc. Il est primordial pour le sportif d'analyser les agents qui provoquent en lui cette anxiété. Cela lui permettra de mieux se connaître et pouvoir contrôler cette émotion afin qu'elle ne soit pas la cause d'un échec.

Voici donc quelques grandes croyances ou souhaits (irréalistes) qui causent souvent l'anxiété chez les athlètes.

- Le souhait d'être aimé, apprécié ou admiré par toutes les personnes qui sont importantes pour l'athlète. C'est complètement irréaliste puisqu'il n'a aucun contrôle sur ce que peuvent penser les autres : les gens peuvent être dans une mauvaise passe, ils peuvent voir les choses différemment, ils peuvent faire des erreurs où même vouloir être désagréables.
- Le souhait d'être toujours parfait. C'est aussi complètement irréaliste puisqu'on n'atteint jamais un nouveau niveau de compétence sans commettre des erreurs. Tout le monde en fait et connaît des journées plus difficiles. L'avantage de s'entraîner avec des joueurs plus forts, c'est de voir qu'eux aussi peuvent commettre des fautes et vivre des journées difficiles.

- La croyance que tous les malheurs sont causés par des facteurs extérieurs. Souvent, l'attitude négative cause les événements négatifs. Un gardien pourrait trouver du positif dans une situation uniquement problématique pour un autre.
- La croyance que tout ce qui a pu arriver dans le passé dicte automatiquement ce qui va se passer dans le futur. Très souvent, des éléments peuvent être améliorés ou même changés avec un travail acharné.

La colère

Cette émotion survient la plupart du temps suite à une insatisfaction. Il est fréquent de voir un joueur de tennis casser sa raquette lorsqu'il a commis une erreur et louper le point. Cette frustration vient de lui-même. Elle peut aussi être provoquée par une contrainte extérieure comme par exemple, l'incompréhension d'une décision de l'arbitre. La colère est « saine » lorsque le mécontentement ou l'irritation ne se traduit pas par un geste violent. Cette insatisfaction peut malgré tout avoir un effet positif sur le sportif. Elle peut lui fournir l'énergie nécessaire afin de vaincre l'obstacle qui se dresse devant lui.

Si la colère est impulsive et que l'athlète n'a plus le contrôle sur lui-même, elle engendre souvent une action déplacée. Elle affectera la concentration du joueur et peut créer des problèmes. Pour un gardien, cela peut se transformer en une simple pénalité de deux minutes ou alors l'expulsion du match pour un comportement antisportif.

Méthodes pour gérer la colère

- Apprendre à dédramatiser, c'est-à-dire de relativiser la situation. Il faudra éviter de : tirer des conclusions prématurées et non justifiées, minimaliser les réussites, maximaliser les échecs et raisonner sans nuance.
- Apprivoiser sa colère avec le yoga ou de simples exercices de respirations.
- Ne pas hésiter à dire ce qu'on ressent. Il faudra oser se confier et ne pas garder tout pour soi. Cela ne fera qu'aggraver la situation le moment où les émotions prendront le dessus.
- Accepter les situations. Le fait d'accepter une erreur aidera le gardien à se reconcentrer. Il ne peut plus avoir de contrôle sur ce qui s'est passé mais est capable d'influencer la suite de la partie.

<http://sante.journaldesfemmes.com/psychologie/0707-colere/gerer-colere.shtml>

La confiance en soi

La confiance en soi est un élément clé pour avoir du succès. Elle joue aussi un rôle important dans le plaisir du gardien à pratiquer son sport. De nombreux psychologues définissent la confiance comme la croyance de posséder les habilités nécessaires pour atteindre un objectif. Il faut toutefois que des facteurs internes et externes concordent. C'est-à-dire que le gardien puisse se faire une évaluation juste et constructive de son propre potentiel. Il doit connaître ses points forts et ses points faibles et savoir ce qu'il est capable ou non de faire. C'est important qu'il prenne conscience de ses limites, cela lui permettra de les tester et voir jusqu'où il peut aller, ce qui agrandira son estime de soi. Le fait de se fixer des objectifs permet d'augmenter la motivation qui, lorsque ceux-ci sont atteints, renforcera la confiance.

Le fait de ne pas douter de ses capacités permettra au gardien de prendre des risques qui pourront être décisifs. Et ainsi d'assumer plus facilement les défaites parce qu'il se sait capable de s'en remettre et de rétablir la situation par la suite.

Par exemple, s'il est sûr de lui, il essayera plus facilement de nouvelles choses durant la partie. Inversement, un gardien craintif aura tendance à subir le jeu et donc, ne pourra pas réaliser d'exploit. Il ne doit pas être trop confiant non plus, il doit éviter de se reposer sur ses acquis et continuer à travailler intensément, car cela peut affecter négativement son développement.

La motivation

La motivation est un élément primordial pour la progression d'un gardien. Il a beau être soutenu par ses proches ou son entraîneur, s'il n'est pas ou plus motivé, il ne pourra pas pratiquer son activité dans des conditions saines. Il reste le principal responsable de sa motivation. Il est clair que celle-ci lors d'une saison ne pourra pas constamment être au maximum. Il y aura des hauts et des bas. C'est-à-dire que dans la vie d'un gardien, il y a des moments où tout va pour le mieux pour lui, alors sa motivation sera très grande mais elle peut aussi très vite diminuer lorsque il connaît des séries d'échecs ou d'autres événements personnels qui peuvent nuire à celle-ci.

Pour garder un niveau élevé, il existe plusieurs solutions. Premièrement, il est important de se fixer des objectifs. Ils doivent être précis, clairs et ambitieux. Le gardien doit fournir un effort pour les atteindre, si ceux-ci sont trop faciles, il aura tendance à se démotiver. Inversement si les objectifs sont élevés, il y aura un certain challenge que le sportif utilisera comme une source de motivation. Ils doivent tout de même rester atteignables car en cas d'échec, cela procurera un sentiment de déception et l'athlète perdra inutilement de l'énergie. Lorsqu'un but est atteint, il doit apprendre à savourer ce moment et le garder dans un coin de sa tête afin d'utiliser cette réussite comme un pilier sur lequel il pourra s'appuyer afin de se fixer des objectifs plus grands. Il ne faut pas oublier que l'atteinte de ce but demande du travail et surtout du temps. Le gardien doit rester patient et montrer de la détermination. Il est important pour lui de se concentrer sur l'instant présent, de prendre du plaisir, et de ne pas se projeter trop loin dans le futur.

<http://www.le-manageur-sportif.com/comment-faire-du-sport-les-4-ingredients-magiques-2/>

La force mentale du gardien

Un gardien de but doit bien évidemment posséder une force naturelle mentale. Cependant cette dernière peut s'améliorer dans certains cas. L'entraînement du mental ne peut se faire que par la volonté de celui qui l'exerce et doit être fait avec discipline et régularité.



Quelques aides pour travailler son mentale

Le dialogue interne

C'est un échange de pensées avec soi-même. Il commence dès que l'on se met à penser. Ces petites voix sont omniprésentes dans notre tête, toutefois on ne se rend pas toujours compte de leur présence. Elles peuvent être de nature positive ou négative. Elles peuvent avoir une influence sur la confiance en soi et sur la performance. Le devoir du gardien est de prendre conscience de ses petites voix afin de mieux les contrôler. Un gardien qui a peur de l'échec aura tendance à penser négativement et s'attendra toujours au pire. Il ne pourra donc pas fournir de prestations élevées. Le meilleur moyen afin de contrôler son dialogue intérieur est de ne pas rester inactif. C'est lorsqu'on ne fait rien que l'esprit a le temps de se poser des questions et ainsi provoquer des pensées qui peuvent être négatives. Il faut, pour le sportif, bien planifier ses journées pour éviter que cela se produise. En écoutant de la musique ou en se relaxant par exemple.

Caractéristiques de la pensée négative :

- Vision négative « On a jamais gagné contre cette équipe, ce n'est pas aujourd'hui que ça va changer »
- Attentes irréalistes et attitudes discutables « Je n'ai pas le droit à l'erreur »
- Catastrophisme « on est en train de perdre, c'est foutu »
- Fatalisme « aujourd'hui on est sûr de perdre, il nous manque nos meilleurs joueurs »

Méthodes pour aider à mieux contrôler le dialogue interne :

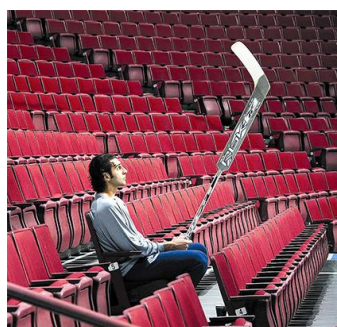
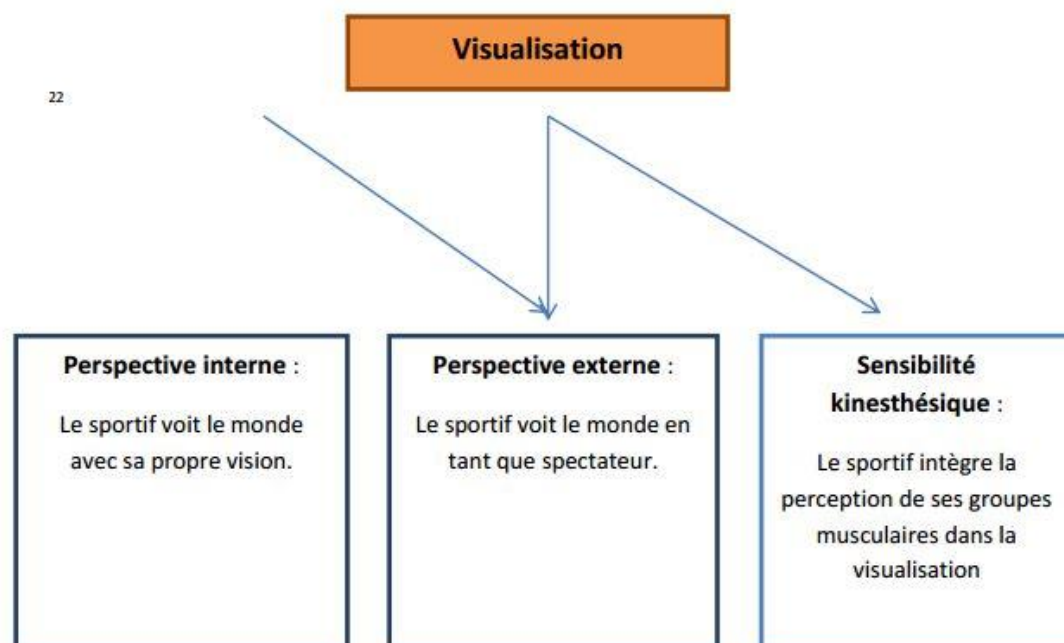
- a) Lorsqu'une pensée négative survient, il faut essayer de la supprimer en réalisant un petit mouvement ou alors en prononçant un mot (ex : STOP)
- b) Modifier les mots ou les phrases négatives en positives. Des mots clés qui stimulent peuvent être utilisés.
- c) Si les affirmations positives paraissent fausses, il faut utiliser des faits et de la logique afin de contrer les croyances négatives. Par exemple, si la personne est un gardien lent, il devra changer son discours qui portera plus sur une de ses qualités.
- d) Les pensées irrationnelles doivent être supprimées. Par exemple, toujours vouloir la perfection, prendre la défaite comme la fin du monde, penser que c'est toujours de notre faute, etc. Il faut rendre ces pensées plus réalistes et objectives.

L'imagerie mentale

C'est une technique très utile pour améliorer la performance. De nombreux gardiens de haut niveau utilisent cette méthode. Elle consiste à s'imaginer une situation ou un mouvement qui a déjà été réalisé soit par lui-même, soit par un autre gardien, et la simuler dans sa tête. Cela permet d'augmenter sa concentration. L'imagerie doit être positive, cela permet au gardien de débiter le match dans des conditions idéales. Il sera en pleine confiance, son niveau de stress diminuera et il sera motivé pour atteindre les objectifs qu'il s'est fixés.

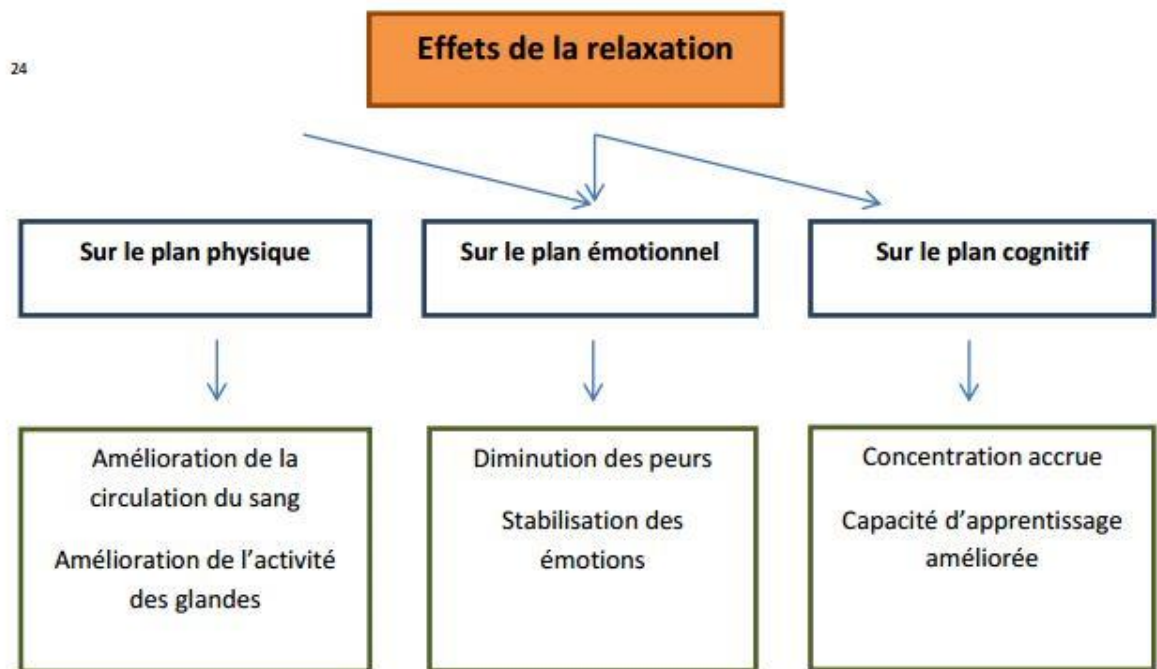
L'imagerie mentale peut être utilisée à n'importe quel moment, cela dépendra de la préférence du gardien. Ceci dit, il est conseillé de l'utiliser le soir avant un match, lors des entraînements mais aussi lorsque le gardien cherche à revenir dans le match suite à un mauvais but encaissé. La visualisation permet un état d'esprit idéal afin d'augmenter la performance.

Lorsque le gardien voit l'événement par ses propres yeux, on appelle ça l'imagerie interne. C'est lui-même qui réalise ce mouvement. Cette forme d'imagerie est très efficace car elle utilise beaucoup les sens. Elle provoque une micro-activation dans les mêmes muscles utilisés lorsque le mouvement est réel. On programme ainsi notre corps à exécuter un mouvement voulu en un mouvement automatique.



La relaxation

C'est le fait de se mettre en état de décontraction. Elle a pour but d'aider le gardien. Dans un premier temps, elle diminue le niveau de stress. Dans une deuxième étape, elle diminue le niveau d'alerte ainsi que la fréquence cardiaque et respiratoire pour que le gardien récupère le plus rapidement possible. Plusieurs méthodes sont utilisées dans la relaxation et chacune doit être utilisée pour un moment spécifique.



Les routines d'avant-match

Les routines sont des rituels clairement définis que les gardiens s'imposent. Par exemple attacher le patin droit avant le gauche, manger un repas particulier avant un match, écouter toujours la même musique ou faire une sieste avant l'heure de rendez-vous.

Les gardiens qui utilisent les routines ou les superstitions cherchent à se concentrer, décompresser et diminuer la pression cependant, il faut faire attention, cela peut toutefois être très dangereux si le gardien n'arrive plus à se concentrer pour le match car une de ses routines n'a pas pu être effectuée. Si cela le déstabilise, il faudra qu'il évite d'en avoir trop afin de minimiser les chances qu'elles ne soient pas réalisées.

Au contraire, si le gardien arrive à en faire abstraction, cela peut être une très bonne solution afin de mieux se préparer mentalement, d'optimiser sa concentration, et ainsi, lui donner des points de repères qui peuvent le rassurer et ainsi, baisser son niveau de stress.

Les routines peuvent être vues autant comme un point positif que négatif de la préparation mentale, cela dépendra uniquement du gardien et de l'importance qu'il y accorde.

La respiration

La respiration a une importance vitale pour l'homme. Elle rythme sa vie au quotidien. Le bébé qui naît va débiter sa vie par une première inspiration et l'homme termine son chemin par une ultime expiration. Notre respiration de tous les jours, qui se caractérise par une inspiration (absorption d'oxygène) et une expiration (rejet de gaz carbonique), est inconsciente et automatique. Elle n'est donc pas contrôlée. Celle-ci a une influence directe sur nos émotions. Lorsque l'on se sent stressé, nous respirons plus rapidement et moins profondément. Cela entraîne les réactions suivantes de notre corps : -

Il y a moins d'oxygène dans le système sanguin.

- Les vaisseaux se resserrent.
- Notre cerveau est moins bien oxygéné.
- Le rythme cardiaque et la pression sanguine augmentent.

Comme nous pouvons le constater, si la respiration n'est pas bien contrôlée, elle peut avoir des effets négatifs sur le système corporel du sportif. Il suffit parfois de pas grand-chose pour remédier à ce problème et pour que la personne se sente mieux.

Quelques exercices respiratoires :

Respiration dynamisante	Effectuer cet exercice 8 ou 10 fois
Chauffage corporel	Concentration sur une image d'action forte, rythmée. 3. respirations libres
Effet dynamisant 1. Inspirer 3 secondes. 2. Expirer 1 seconde	Prise de conscience des sensations provoquées par cette respiration.

Respiration relaxante	Effectuer cet exercice 8 ou 10 fois
Détente corporelle et mentale	Concentration sur une image de détente, sensation de calme 3. respirations libres
Récupération 1. Inspiration ample mais courte 2 à 3 secondes. 2. Expiration plus longue mais progressive 4 à 6 secondes	Prise de conscience des sensations provoquées par cette respiration.

Respiration complète	Effectuer cet exercice 3 ou 4 fois
Concentration sur les mouvements respiratoires	2. Expirer progressivement - En abaissant les épaules - En vidant le thorax - En rentrant le ventre
1. Inspirer progressivement - En gonflant le ventre - En dilatant le thorax - En soulevant les épaules	Respiration Libre Prise de conscience des sensations provoquées par cette respiration.

Quel exercice respiratoire ?	Pourquoi ?	Quand
Respiration dynamisante	Activation avant l'effort Contrôle de soi	Au quotidien Avant le match et aux tiers-temps.
Respiration relaxante	Baisse de l'activation, Contrôle de soi Détente corporelle et mentale Récupération	Au quotidien Après le match
Respiration complète	Concentration Contrôle de soi Gestion du stress Récupération	Au quotidien Pendant le match

Les gestes du cou	Effectuer cet exercice 5 ou 6 fois
Le « OUI » pencher la tête lentement en avant et en arrière.	Prendre conscience des muscles du cou et des effets de ce mouvement.
Le « NON » tourner lentement la tête de gauche à droite.	Prendre conscience des muscles du cou et des effets de ce mouvement.
Mouvements circulaires avec la tête.	Prendre conscience des muscles du cou et des effets de ce mouvement.

Les questions que se pose un gardien :

- « Comment peut-on entraîner le mental ? »

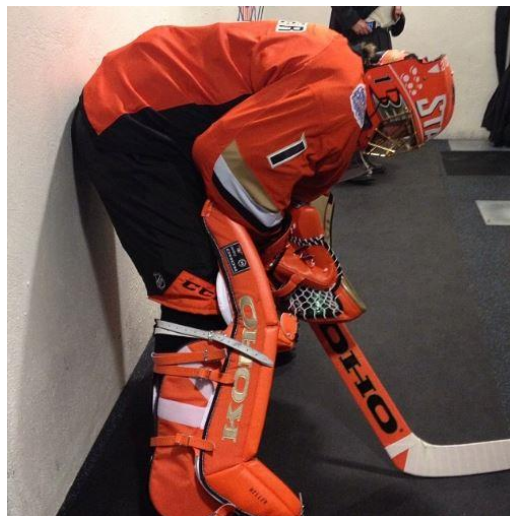
Lorsque le gardien connaît les techniques du mental, il pourra les mettre en pratique lors des entraînements et regarder si cela lui convient ou non. Ceci est totalement personnel, chaque gardien aura besoin de sa propre préparation mentale. Certains auront besoin d'un dialogue, soit avec son entraîneur soit avec un psychologue du sport. Le plus important pour lui est de mieux se connaître et de savoir ce qu'il a besoin pour être dans de bonnes conditions.

- « Quelle importance ont les routines d'avant-match ? »

Les routines dépendent, une fois de plus, de la personne. Certaines d'entre eux se sentiront mieux mentalement en ayant effectués divers rituels avant le match. Il ne faut toutefois pas que ceux-ci se focalisent que sur ces habitudes. Si l'une d'entre elles n'a pas pu être réalisée, cela ne devrait pas avoir de conséquence négative sur la personne comme les pensées négatives. Si ce cas se produit, il faudra éviter le plus possible d'en avoir.

- « Comment rebondir après un mauvais but ou un mauvais match ? »

Être solide mentalement est indispensable lors d'une situation où le gardien reprend un mauvais but. Il n'est pas rare de voir un portier perdre tous ses moyens suite à cela. Avoir confiance en ses capacités est nécessaire au dernier rempart pour réussir à faire abstraction de son erreur et de se reconcentrer sur le match. Recevoir un mauvais but peut arriver à tout le monde, cela ne veut pas dire qu'on a mal joué. Réussir à oublier l'erreur est la meilleure chose pour la rattraper. D'autant plus que l'adversaire profitera de la situation pour lui adresser des tirs qui vont encore plus facilement le remettre dans le jeu. Pour ce qui est de rebondir après un mauvais match, cela est de nouveau une question de confiance. Il faudra directement reprendre les bonnes habitudes et analyser les fautes commises en effectuant un bon entraînement.



Important

La préparation mentale ne doit pas être l'apanage des gardiens de haut rangs ou adultes mais peut être développée pour de jeunes gardiens en développement. Au plus tôt et au mieux les jeunes auront acquis des outils leur permettant de mieux appréhender les challenges auxquels ils sont confrontés, au plus ils auront la capacité d'optimiser leurs performances et leur plaisir à jouer.

