

ENTRAÎNEURS CONSEILS HOCKEY QUÉBEC



L'ACTIVATION

PAR Yves Archambault

L'ACTIVATION

La préparation d'avant-match comporte plusieurs phases. L'entraîneur doit s'assurer que les joueurs sont bien préparés. Pour cela, il doit faire en sorte que chacun soit conscient de son rôle et des tâches à faire afin d'être prêt pour le début de la partie. Chacun des joueurs doit avoir identifié le niveau d'activation lui permettant de bien performer. On peut évaluer sur une échelle de 1 à 10 son niveau d'activation lors d'une bonne performance et essayer ensuite de le reproduire à chaque partie. Tous les individus sont différents et à ce titre, l'entraîneur doit s'assurer que la routine d'avant-match de l'équipe permette à chacun d'y trouver son compte.

Certains joueurs doivent augmenter leur niveau d'activation parce qu'ils sont trop calmes, pas assez éveillés ou vifs. À ce moment, leur concentration est affectée et leur rendement, diminué. Les comportements observables découlant de cet état nous feront voir des passes molles, un manque de précision dans les tirs, un mauvais synchronisme et de mauvaises décisions tactiques ou encore un manque d'implication dans le jeu. Afin d'augmenter son niveau d'activation, un joueur peut se répéter des mots positifs dans sa tête tels que : je suis capable, je m'active, je me vois tel un tigre, j'attaque, j'attaque, etc.) On peut aussi faire une routine d'exercices physiques tel que jogger dans l'aréna, faire de la corde à danser, sauter sur place ou toute autre activité qui permet d'augmenter la température de son corps et l'état d'éveil.

D'autres joueurs par contre devront diminuer leur niveau d'activation. Ce sont des personnes anxieuses qui appréhendent les situations de compétition. Les comportements observables découlant de cet état nous feront voir des gens qui parlent tout le temps ou qui rient ou baillent pour rien. Des joueurs qui ont un champ perceptuel restreint et qui ne voient pas les options de passes. Des joueurs qui ne sont jamais à la bonne place au bon moment. Afin de diminuer son niveau d'activation on peut contrôler sa respiration, se détendre et être positif, utiliser des techniques de relaxation et se rappeler que le hockey n'est finalement qu'un jeu pour lequel on doit éprouver avant tout du plaisir.