

# Collaboration entre entraîneurs et scientifiques en hockey sur glace

Autor(en): **Killias, Rudolf**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 10

PDF erstellt am: **25.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998744>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Collaboration entre entraîneurs et scientifiques en hockey sur glace

Rudolf Killias, ancien entraîneur de l'équipe suisse, actuellement entraîneur de l'équipe d'Autriche

Traduction: Yves Jeannotat

L'efficacité de l'entraînement des sportifs individuels ou d'une équipe dépend, pour une bonne part:

- de la planification (objectif à atteindre)
- de l'organisation (directives à suivre)
- de l'application (préparation et performance)
- du contrôle et de la correction des fautes (information, comparaison, etc.)

De nos jours, ce processus d'entraînement ne saurait pour ainsi dire plus se passer de l'apport de la science, surtout lorsqu'il s'agit de la performance de haut niveau. Tout au long des 14 ans de mon activité en tant qu'entraîneur professionnel, je n'ai jamais cessé de rechercher le moyen de collaborer avec les milieux scientifiques. J'en ai retiré des expériences positives aussi bien que négatives. En tant que praticien responsable, j'en déduis une série de conclusions que j'aimerais exposer ci-après.

Dès le début de mon travail en Autriche (été 1980), je me suis associé à la médecine du sport. La chose m'a été possible, grâce à l'ouverture et à l'intérêt de M. Holdaus et de son équipe. Ce fut un succès et je l'explique par le fait que Hans Holdaus, théoricien du hockey sur glace, a montré une grande compréhension pour le praticien que je suis, alors que je n'ai pas caché, pour ma part, mon intérêt pour les sciences et la théorie. Comme nous aimons tous deux, en plus, travailler de façon rationnelle, nous n'avons eu aucune peine à mettre nos forces et notre expérience en commun.

## L'influence de l'assistance scientifique

L'entraîneur et le scientifique édifient leur collaboration sur la connaissance des principes suivants:

- personne ne peut s'entraîner à la place des joueurs
- une assistance scientifique ne peut remplacer un entraînement sévère

Mais:

- l'assistance scientifique permet de rationaliser l'entraînement et de l'appliquer de façon optimale
- elle permet à l'entraîneur d'avoir confiance dans la conception qu'il a mise au point
- l'assistance scientifique, les tests médicaux et pratiques de même qu'une évaluation détaillée permettent, enfin, à l'entraîneur national de mieux informer les entraîneurs de clubs.



Il est impossible de séparer, de nos jours, le sport et les diverses actions scientifiques qui lui sont liées: tests et contrôles de performances, tests médicaux, analyses sanguines, biopsies musculaires, mesures anthropométriques, appréciation de l'état de santé, etc.

## Pour une collaboration fructueuse

Pour que la collaboration entre l'entraîneur et le scientifique soit fructueuse, certains critères doivent être respectés. Il est en particulier indispensable que chacun connaisse parfaitement le rôle qu'il a à jouer et qu'il ne s'en écarte pas.

*L'entraîneur est:*

- responsable de la performance et c'est donc à lui de décider de tous les aspects du processus d'entraînement
- prêt à accepter des conseils
- capable de reconnaître et de comprendre les diagnostics et les relations scientifiques
- ouvert à la science, ce qu'il doit pouvoir obtenir, aussi, des sportifs dont il s'occupe

*Le scientifique:*

- est conseiller et non pas entraîneur
- ne prend aucune décision lui-même en ce qui concerne l'entraînement
- doit être positivement disposé vis-à-vis du sport concerné et de son entraîneur

- doit savoir faire valoir sa personnalité tout en restant à l'arrière-plan
- ne peut se permettre de critiquer l'équipe ou son entraîneur
- doit s'astreindre (l'inverse est aussi vrai) à chercher le contact avec l'entraîneur dès que quelque chose n'est pas clair
- doit avoir (ou s'efforcer d'acquérir) des connaissances suffisantes sur le sport concerné

## Collaboration avec les médecins du sport

En pratique, dans les conditions que nous connaissons actuellement, il nous est possible d'obtenir ce qui suit dans notre collaboration avec les médecins du sport, avec la plupart du moins:

- des conseils d'ordre médico-sportif
- une assistance médico-sportive, en ce qui concerne l'équipe nationale de hockey sur glace, lors d'un match, mais aussi à l'entraînement, par le médecin responsable
- l'application des mesures de rééducation fonctionnelle en cas de blessure
- une information relative à la diététique et à une nourriture équilibrée dans le sport de haut niveau.

L'entraîneur consciencieux fait en sorte que les contacts et les relations entre les joueurs et le médecin (le masseur également) soient assurés au mieux. Il s'inquiète

du respect des délais fixés, il coordonne, contrôle et établit, aussi, une planification et un programme annuels (périodisation, cycles à court et à long terme). Tout ceci est du ressort de l'entraîneur et ne peut être demandé au scientifique.

### Sport et psychologie

Dans les sports dits de «combat», et le hockey sur glace en est un, les aspects psychologiques jouent un rôle important. Cependant, sur ce point également, la motivation, quelle qu'elle soit, et l'agressivité ne peuvent remplacer un manque de qualités athlétiques, techniques et tactiques. Les psychologues qui, souvent par intérêt commercial d'ailleurs, offrent leurs services directement ou par l'intermédiaire de bandes magnétiques pour introduire l'entraînement mental, l'autosuggestion, les biorythmes, etc., auprès des joueurs, doivent être écoutés avec toute la retenue qui s'impose.

Je ne connais aucun psychologue du sport qui soit parvenu au succès en hockey sur glace, par des interventions de dernière minute. Par contre, en période d'entraînement, toute information d'ordre psychologique ne pourra que leur être utile, à eux et à l'entraîneur aussi. Dans ce domaine, comme dans celui de la médecine du sport, il appartient au scientifique de présenter

ses méthodes et à l'entraîneur de les faire appliquer.

### Ouvertures à la psychologie du sport

Dans la pratique, l'entraîneur (et partiellement les joueurs aussi) ont avantage à aborder et à connaître les aspects suivants de la psychologie du sport:

- son application pratique par l'intermédiaire de démonstrations
- la façon de diriger les joueurs
- la possibilité de faire tomber, avec son aide, la barrière formée par la peur
- l'autosuggestion
- l'entraînement mental
- l'orientation positive de la pensée
- la confiance en général, et en soi-même en particulier
- la motivation et son utilisation
- la préparation optimale avant le match
- la dynamique de groupe et ses effets
- la mise au clair de ce que la psychologie ne peut pas être

L'entraîneur qui, fort de son expérience, connaît bien ses joueurs, leur environnement, leurs réactions en situation normale et en situation de tension nerveuse, leurs possibilités, leurs faiblesses et leur comportement pendant la compétition, doit lui-même savoir quels effets l'engagement de moyens psychologiques exercera sur eux.

Dans la pratique, lorsqu'il s'agit de sports d'équipes, il faut généralement faire appel à plusieurs méthodes simultanément. Mais il ne faut pas ignorer, non plus, que certains individus, peu intellectuels, sont pratiquement inaccessibles à l'action psychologique extérieure et que le fait de vouloir malgré tout l'exercer ne peut aboutir, dans ce cas, qu'à des résultats négatifs. La psychologie du sport doit donc être appliquée avec discernement et elle doit répondre à un désir.

### Résumé

J'en arrive aux conclusions suivantes, en ce qui concerne l'application des sciences dans la pratique du sport:

1. Pour qu'il y ait collaboration possible, il faut d'abord qu'il y ait confiance mutuelle
2. L'entraîneur doit démontrer la volonté de se perfectionner
3. Les scientifiques doivent s'efforcer de rester proches de la pratique et de s'exprimer simplement
4. Les entraîneurs tout comme les scientifiques doivent admettre qu'ils ne sont pas infaillibles
5. Les uns et les autres doivent faire preuve de qualités humaines
6. Une bonne collaboration n'exclut pas le sens de l'humour et de l'amitié. ■

