

L'anxiété d'avant match

Tout joueur de hockey sur glace, mais pas seulement, peut éprouver de l'anxiété avant une partie de hockey. Comment enlever cette peur qui paralyse le joueur de hockey ? Car, il faut le savoir, l'anxiété d'avant match peut vider de ses réserves de « carburant » tout joueur.

Et quel est le « carburant » du sportif de compétition ?
C'est le **glycogène** présent dans les muscles.

*« Le **glycogène** est un glucide constitué d'une longue chaîne de plusieurs molécules de glucose. Le **glycogène** est la forme de réserve du glucose et est stocké principalement dans le foie et les muscles à partir du glucose sanguin essentiellement au cours d'une réaction appelée glycogénogenèse »*

Le joueur émotif, en pensant à son match, en y repensant sans cesse, peut se vider totalement de sa réserve de **glycogène** ! En somme, il se vide de son carburant énergétique, au point qu'il se trouve « à plat », physiquement, au moment de jouer une partie importante, comme l'est une voiture sans essence dans son réservoir.

En somme, le joueur de hockey se trouve, avant match, comme l'acteur de théâtre qui va entrer en scène, comme la personne qui devra parler en public :

Il est saisi par le trac.

Ce trac qui paralyse les muscles,
qui assèche la bouche,
qui vous fait bafouiller,
qui vous fait transpirer de peur,
la peur de mal faire,
la peur de décevoir...

Exemple de course ratée

Roger Bannister, athlète anglais, grand spécialiste du demi-fond, était le grand favori du 1'500 m des Jeux Olympiques de Rome (1960).



Roger Bannister fut le premier à courir le mile anglais en moins de 4 minutes (1954). *Phot. A. D. P.*

En ½ finale du 1500 m, Bannister abandonna en milieu de course complètement « à plat ».

On expliqua ce phénomène de la façon suivante :

Bannister s'était vidé de son glycogène bien avant son épreuve de qualification en faisant la course dans sa tête, maintes et maintes fois.

Il avait brûlé ses réserves !

Tennis

L'apprentissage

S'il existe un sport difficile, c'est bien le tennis... Oui, vous pouvez me croire. Comme bien des joueurs, j'ai débuté en jouant d'adresse, écoutant les conseils de joueurs plus expérimentés. Mais cela ne suffisait pas...

J'achetai un livre, le 18 août 1955 :

Tout le tennis (comment mieux jouer au tennis),

écrit par le grand champion américain **William « Big Bill » Tilden**.

(**Tilden**, invaincu durant six années, gagna sept titres d'affilée en Coupe Davis avec l'équipe des Etats-Unis, de 1920 à 1926...).

Dès ce jour, je me mis à étudier chaque coup du tennis, **selon les conseils de Tilden**, comme on le fait avec les mathématiques, ou de toute autre matière.

J'allai même chercher des preuves sur le vif, en 1957, à Gstaad, aux internationaux de tennis.

Là, je pus observer les champions de l'époque à l'œuvre dans tous les coups du tennis et vérifier de visu les affirmations de **Tilden**.

J'observai toutes les astuces de ce sport exécutées par des champions des années 50, tels que :

Budge Patty, l'élégance faite homme, **Jaroslav Drobny** et sa concentration, **Pierre Darmon**, champion de France, **Ken Rosewall** et son revers de rêve, **Lew Hoad**, **Rod Laver**, **Manolo Santana** et son coup droit, **Roy Emerson**, **Ashley Cooper**, **Osuna** et sa volée, **Olmedo**, sans oublier le jeu plein de grâce de la très jolie brésilienne **Maria-Ester Bueno**...

En les regardant jouer, il me semblait voir les conseils de **Tilden en images** !

Et le temps s'écoulant, **répétant inlassablement et en détail** toute la technique du tennis, je devins No 1 tramelot...

Or, en été 1958, il se passa quelque chose de peu ordinaire : un ami de Delémont, Robert Membrez, me téléphona pour me dire que le champion du Portugal, **Trigo da Silva**, en vacances à Saignelégier, désirait jouer contre moi aux Reussilles, match à 16 h...

« Ah, la belle blague que voilà, me dis-je, mais... et si c'était vrai ? »

Donc, prévoyant, je me profile aux Reussilles à 15 h 30 pour préparer un court : bien le brosser, en long, en large, nettoyer les lignes, l'asperger d'eau,

mais pas trop (nous sommes sur la terre battue), en attendant le champion du Portugal...

Evidemment, je n'y croyais pas et, scrutant les arbres (des épicéas...) du pâturage tout proche, je me disais :

« Les copains de Delémont sont en train de m'épier pour jouer d'une belle farce ! »

A 16 h, personne en vue : j'étais seul sur les courts des Reussilles, mais à 16 h 10, quatre ou cinq voitures arrivent... et **Trigo da Silva** d'apparaître !

Ce n'était donc pas une blague...

Dès ce jour et durant tout le mois de juillet, j'eus le très grand honneur de donner la réplique au champion du Portugal qui désirait garder sa forme en vue de son retour au pays.

Quelles leçons, quelle débauche d'énergie...pour essayer non pas d'être à sa hauteur mais simplement de sauver la face, osons le mot, de ne pas être ridicule !

J'avais 26 ans, étais en pleine forme physique, mais le mieux que j'ai réussi, c'est de gagner trois jeux dans un set, la plupart du temps je prenais des 6-1, 6-2, voire 6-0.

Aucune complaisance de la part de Trigo da Silva.

Chaque jour, trois sets, menés tambour battant, de véritables matches.

Evidemment, je ne perdais aucun conseil donné par Trigo.

Le plus précieux, je crois, fut d'ordre diététique :

« Mange des petits flans en guise de nourriture avant tes parties. »

Des petits flans ?

J'en ai mangé durant toute ma carrière sportive !

Heureusement qu'il ne m'a pas recommandé de me gaver de saucisses à rôtir...

Et je vous avouerai en manger encore, des petits flans (ah, les petits flans au caramel !)

Encore et toujours.



Trigo da Silva (à g.) – Alfred Jörger

6-3 2-6 6-3 6-1

Match exhibition le 17.8.1958, aux Reussilles, entre Trigo da Silva (champion du Portugal) et Alfred Jörger de Bâle (Série A suisse, No 8)

Dès 1960, Paul Moritz de Delémont...

(« Rendons à César ce qui appartient à César »)

A Delémont, le joueur qui acheva mon apprentissage fut Paul « Popaul » Moritz, le plus titré avec ses 10 sacres de champion jurassien, de 1947 à 1961.

Lors de ma première année à Delémont, en 1960, je n'arrivais tout simplement pas à battre Paul Moritz, lui avec ses 37 ans, moi avec mes 28 ans...

Chacune de nos parties était très disputée, mais il les remportait toutes.

Il m'était impossible de gagner, ne serait-ce qu'une partie.

Son coup droit était dévastateur et, avec ce fameux coup, pris du fond du court, il malmenait tous ses adversaires du Jura, tous !

Nos duels finirent par me mettre au niveau de Paul Moritz.

C'est dans la défaite que l'on apprend,

et c'est en perdant régulièrement que j'appris gentiment, mais sûrement, à l'égaliser, et ensuite réussir à le battre.

Enfin !

Nous étions en 1962, et la passation des pouvoirs s'effectua le plus naturellement du monde.

Quelques années plus tard, à la fin des années 60, Trigo da Silva me rendit visite à Delémont et, à ma grande surprise, je fis jeu égal avec Trigo.

« Vous avez fait des progrès », me dit Trigo...

Oui, grâce à William Tilden d'abord, à Gstaad, à Trigo da Silva ensuite, et à Paul Moritz enfin.

Mais aussi grâce à tous les autres joueurs que j'ai rencontrés.

Par exemple Marcel Reinhard « Canon », de La Chaux-de-Fonds.

Marcel Reinhard qui faisait partie du H.C. La Chaux-de-Fonds lors de la partie inaugurale à Tramelan en 1940 !

Il est vrai que dans chaque partie il y a quelque chose à apprendre.

Et nos adversaires nous apprennent beaucoup !

Question

Pourquoi ce parallèle entre tennis et hockey sur glace ? Eh bien, parce que dans ces deux sports, sports que je connais bien, le joueur éprouve **la même anxiété d'avant match** !

La Chaux-de-Fonds en maillot bleu foncé et cuissette noire.

A remarquer : trois joueurs sont munis de casques cyclistes, à l'ancienne, dont le gardien Mojon.



H.C. La Chaux-de-Fonds (1940)

De gauche à droite: Jean Voumard (frère d'Albert et de Bertrand, de Tramelan), Vuille, Marcel Reinhard, Taillard, Tuller, Steiner (capitaine), Kohler, Caussignac, Delapraz.
A genou: Mojon (gardien).

Alors que faire avant un match ?

POUR LES EMOTIFS ET LES ANXIEUX **AVANT UNE COMPETITION, AVANT UN EXAMEN**

Glycogène

Sucre (glucide) de réserve de l'organisme.
Se trouve dans le foie et les muscles.

Personne émotive

Une personne émotive brûle sa réserve de glycogène **avant** un événement important (compétition, examen, etc.). Cela se traduit par une méforme physique au moment même où cette personne aurait besoin de fournir une prestation de qualité (elle est "à plat", sans énergie aucune...).

Que faire alors ?

La veille et le matin d'un événement important, manger des aliments contenant du **lévulose (= fructose)**. **Se trouve en abondance dans les fruits et le miel !**

Le miel en contient la moitié de son poids !

Cela permettra au corps d'avoir une réserve de glycogène.

Boisson d'attente

Boire toutes les heures ou toutes les heures et demie un à deux dl de **jus de fruits frais tiède** (jamais glacé) additionné de 10 g de lévulose **ou de 20 g de miel**, de façon à absorber entre 1/4 et 3/4 de litre de cette préparation avant le début de l'événement (épreuve, examen, compétition, etc.). La dernière ration 1/2 h avant le début...

Remarque

Cette boisson n'améliore pas vos connaissances ! Elle ne fait que maintenir la personne dans de bonnes conditions physiques, le jour J !

Donc...

... **Si vous aimez le miel**, c'est un moyen fort simple de vous tenir **en bonne forme**, quand il faut absolument l'être, pour mettre toutes les chances de votre côté !

En revanche, **si vous n'aimez pas le miel**, peu importe. **Il suffit d'acheter du lévulose en pharmacie...**

Mais encore

(1)

L'homéopathie peut vous aider !

Acidum phosphoricum 5 CH (3 granules, 2 fois par jour, quelques jours avant l'examen) : excellent contre le trac et pour la mémoire...

A ce sujet, consulter l'ouvrage :

"Soignez-vous facilement par l'homéopathie"

de Pierre Chély, aux Editions Delachaux & Niestlé, 1990

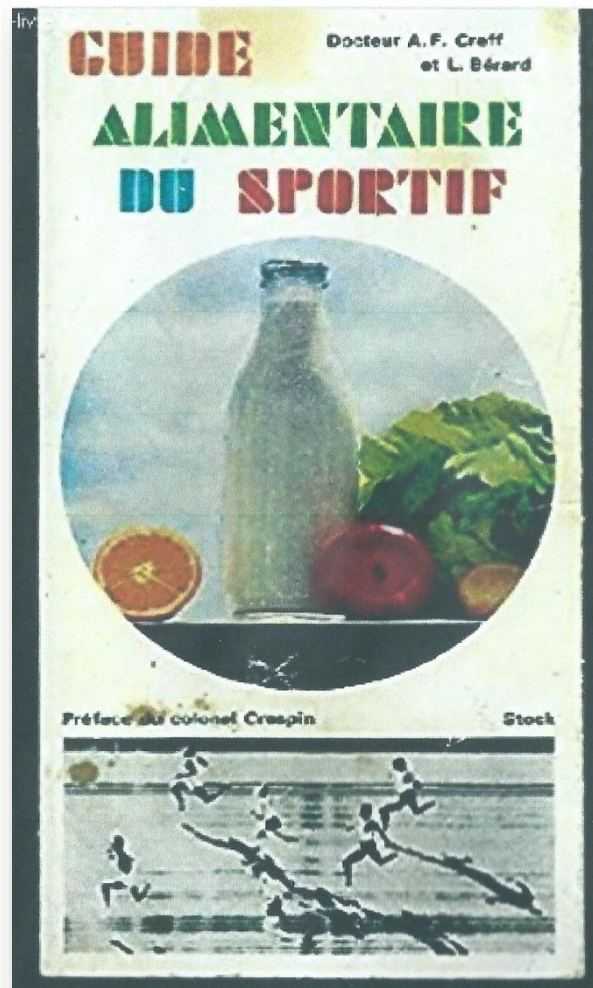
Mais encore

Respirez à fond, pour bien oxygéner votre cerveau lors de l'examen (ou le match !)

(facile à faire... non ?)

Note finale

La recette ci-dessus (miel ou lévulose) est tirée du "*Guide alimentaire du sportif*", par le Dr Creff, médecin des athlètes de l'équipe de France aux Jeux Olympiques de Tokyo (1964)



Eric Grossenbacher, LN, novembre 2017