

La tête doit être au niveau du corps

Yann Sommer

Footballeur

Un gardien peut réaliser trois ou quatre grandes parades. S'il commet un « flop », on ne retiendra que cela.

Aujourd'hui, j'ai choisi d'évoquer le mental, si important pour un gardien. Encore plus que pour ses coéquipiers joueurs de champ, en fait.

Tu as beau t'entraîner tous les jours, plonger mille fois sur ta gauche, mille fois sur ta droite, tu ne peux pas prévoir toutes les situations auxquelles tu auras à faire face pendant un match. En fait, tu dois être prêt à tout... et surtout à affronter ce à quoi tu ne t'attendais pas. Dans ces situations-là, c'est le mental qui fait la différence. C'est lui qui te permet de réagir si tu n'arrives pas à mettre en pratique ce que tu as répété à l'entraînement: la moindre approximation de ta part, et c'est goal. Un attaquant peut rater le but vide ou un penalty, cela n'a pas les mêmes conséquences que l'erreur d'un gardien.

J'en sais quelque chose: contre Barcelone, en Ligue des champions, j'ai relâché un ballon et cela a donné le but de la victoire au Barça. On tenait le 1-1 contre l'une des meilleures équipes du monde,

et il a fallu que je commette cette faute. Après, même si tu te dis que tu ne peux plus rien y changer, c'est trop tard.

A l'inverse, le fait de réaliser un arrêt fantastique aide à te donner confiance, un peu comme un joueur de champ qui marque un but magnifique ou qui délivre un superbe assist. Mais où le gardien a un rôle particulièrement ingrat, c'est qu'il peut réaliser trois ou quatre grandes parades dans un match, s'il commet un « flop », on ne retiendra que cela.

C'est quelque chose que je trouve particulièrement intéressant. Oui, je dis bien: intéressant. J'aime ce sentiment, j'aime cette pression, même si n'est pas toujours simple de vivre avec.

Je ne serais d'ailleurs pas devenu gardien si cela n'avait pas été le cas. Et je considère que si tu ne progresses pas à travers tes erreurs, c'est que tu n'es pas pro, tout simplement.

Pour ma part, j'ai la chance de pouvoir très vite tirer un trait sur ce qui est passé et de réussir à me concentrer sur ce qui va suivre. Le fait de jouer tous les trois ou quatre jours permet aussi de passer à autre chose plus facilement.

Pour m'aider, je travaille avec un coach mental, le Dr Christian Marcolli, qui me conseille depuis que je suis passé pro, à Vaduz, en 2007. Avec lui, on anticipe toutes les situations dans lesquelles je peux me retrouver en match. On peut aussi préparer spécifiquement de grands événements, comme le dernier Euro. On analyse les matches qui m'attendent, mes adversaires, le contexte global, de manière à laisser le moins de place possible au hasard.

En résumé, pour moi, la tête doit être au même niveau que le corps pour réussir une performance. C'est le mental qui te permettra d'être fort en match, et aussi de bien récupérer. Si tu n'es pas bien dans ta tête, ta performance ne sera pas à la hauteur.



www.sommerkoacht.ch

Viril mais correct

Simon Meier
Journaliste



Sebastien Anex

Sous le casque, un cerveau - un vrai

Autour d'une table de poker, on dirait que le type n'a aucun savoir-vivre ou, pire encore, qu'il souffre d'une sévère absence de couilles. Parce que seule une lavette mal éduquée est capable de prendre la tangente, pactole les avares ou les démunis, il vient de s'asseoir sur deux ans de contrat, soit environ 50 millions de francs à son échelle. Je transpère le ciel et puis je mets les bouts. Enfant gâté, veinard ingrat? Non, Nico Rosberg est juste un homme; et il a eu l'excellente idée de nous rappeler que, derrière l'armure du champion sans peur et sans reproche, se niche un cœur qui bat. Que, sous son casque, un cerveau fonctionne. Qui après vingt-cinq ans passés à appuyer sur le championing, dont onze dans l'impitoyable jungle de la F1, on peut avoir envie de partir à la chasse aux papillons.

Nico Rosberg, 31 ans, a une femme qu'on devine formidable et une petite fille superchou. Après avoir palpé son Graal, le voilà désireux de privilégier sa vie de famille. De sortir son chien plutôt que de lâcher les chevaux; de faire le mur plutôt que de finir dedans. Bref, Nico Rosberg est champion du monde à la retraite et il tire sa révérence à tous ceux qui ne comprennent pas son choix.

Cette chronique est assurée en alternance par Timea Bacszinsky, Alan Roura, Lara Gut, Mark Streit et Yann Sommer.

Zapping La semaine en images



A gauche: A Sandown Park, le No 8 était monté par l'homme invisible.
Alan Crowhurst/Getty

En haut: Prêt pour un contrôle des molaires.
Ehira Urquijo A./EPA

En bas: Il faudrait revoir l'action au ralenti.
Prakash Mathema/AFP

