

11-14

Psyché

Auteur: Jürg Bühler

1

Psychologie développementale des 11 à 14 ans

La psychologie développementale parle de l'enfant d'âge scolaire jusqu'à 12 ans. Ensuite commence la puberté qui se subdivise en pubescence (1re phase, env. 12-14) et en adolescence (2e phase, jusqu'à env. 18). Ci-après, nous faisons référence aux 13 à 14 ans et donc à la pubescence. En termes sportifs, on parle généralement à cet âge de développement ou entraînement de préparation (J+S).

Cette phase est marquée par de profonds bouleversements hormonaux. La restructuration du cerveau y liée est responsable du «comportement débridé» qui caractérise les jeunes de cet âge. Une tâche centrale du développement consiste dès lors à acquérir la compétence de régulation.

Pendant la pubescence

- les habiletés cognitives s'élargissent
- les jeunes sont sujets à des sautes d'humeur très marquées
- les relations sociales changent (les jeunes du même âge gagnent en importance)
- les certitudes risquent d'être ébranlées
- un déficit de potentiel de gestion de la vie menace
- il y a risque d'une plus grande fragilité psychique

Les jeunes de cet âge

- veulent être différents
- sont souvent mécontents d'eux-mêmes
- veulent critiquer les adultes, les parents et les profs et être indépendants
- sont hypersensibles, agressifs, niais et manquent d'entraîn
- ne veulent parfois pas parler

La recherche d'une identité est la préoccupation dominante à cet âge (Eriksen). Devise: «Je suis ce que je suis». Il est important de se construire une confiance en soi stable durant l'enfance afin de pouvoir développer une image de soi positive pendant la puberté.

Objectifs pour les 11 à 14 ans

Dans le domaine mental, les objectifs principaux sont les suivants pour les 11 à 14 ans:

- Sait distinguer entre objectifs de résultats et objectifs de processus et les définir en conséquence
- A intégré une routine avant le match
- Sait pratiquer des rituels entre les points et pendant les pauses

Autres objectifs mentaux pour ce groupe d'âge:

- Engagement à 100%, indépendamment du score
- Apprendre et jouer avec plaisir
- Sait gérer les facteurs perturbateurs de manière constructive
- Sait rester positif même dans les situations difficiles
- Applique différentes formes de visualisation
- Connaît des formes de mise en œuvre ciblée du langage du corps
- Peut transformer des pensées négatives en monologues positifs
- Sait gérer la tension du match
- Sait pratiquer des techniques respiratoires
- Connaît des techniques de gestion du temps
- Peut être perfectionniste là où il le faut
- Sait gérer les défaites de manière constructive

Recommandations pour l'entraînement des 11 à 14 ans

Attention!

- A ce stade, grandes différences dans l'évolution biologique
 - âge calendaire et âge biologique pas toujours synchronisés
 - la plupart des filles ont 1 à 2 ans d'avance sur leurs pairs masculins et peuvent déjà disputer des tournois féminins (après leur 14^e anniversaire)
 - les développeurs précoces sont privilégiés dans cette phase (la plupart sont nés dans la première moitié de l'année)
 - quand même donner des chances aux développeurs tardifs – ils sont tout à fait capables de combler le retard
- Des **performances en montagnes russes** à l'entraînement et dans les tournois sont souvent la règle
- Ne pas sous-estimer le poids de l'école dans cette phase, les performances à l'entraînement s'en ressentiront

Recommandations générales

- L'entraînement de base et de préparation ont la priorité à l'entraînement tennistique et à la préparation physique (affiner les deux formes)
- En variant beaucoup les formes de répétition, créer un environnement stimulant pour les défis moteurs. Le taux de réussite devrait encore se situer autour de 50%.
- Beaucoup de mouvement, peu d'attente – «il se passe quelque chose»
- Encourager le vécu en groupe (atmosphère d'entraînement positive)
- Tenir compte de l'individualité de chacun – le tennis est un sport individuel!
- Le joueur devrait être encouragé à réfléchir activement à l'entraînement – «pourquoi est-ce que j'ai raté cette balle» – et à chercher des réponses lui-même
- L'entraînement devrait s'étendre sur toute l'année
 - début de **l'entraînement planifié** (objectifs prioritaires de l'entraînement, école, etc.)
 - établir la planification des tournois (combien de tournois, catégorie, école, etc.)
 - prévoir suffisamment de pauses et de phases de récupération
- A partir de cet âge, il faudrait disputer des tournois régulièrement
 - apprendre à gérer les victoires et les défaites
 - grande motivation par la sensation de réussite
 - un tournoi devrait en même temps être considéré comme un entraînement – essayer d'accomplir dans les matches des tâches qui avaient été définies auparavant

Exigences envers l'entraîneur

L'entraîneur qui travaille avec des jeunes de cette catégorie d'âge doit pratiquer un style de conduite différencié. Trop d'autorité rebute les jeunes mais en même temps, ils ne savent pas gérer une trop grande liberté. L'entraîneur devrait donc intégrer les joueurs et aussi leur confier des responsabilités. L'empathie, l'ouverture au dialogue, la fermeté, la conscience de son rôle de modèle dans n'importe quelle situation et une certaine sévérité sont les qualités requises de l'entraîneur.

L'entraîneur devrait...

- Différencier entre exiger, performer et apprendre, acquérir, tout en utilisant les deux.
- Se montrer compréhensif dans cette phase pubertaire – avoir un comportement exemplaire.
- Concevoir les leçons de manière à ce que tous les joueurs soient mis au défi (savoir individualiser).
- L'entraîneur doit offrir au joueur des commentaires et des aides clairs et précis.

La crédibilité de l'entraîneur vient de sa compétence professionnelle, pédagogique, sociale et personnelle. Les jeunes pubertaires détectent très vite une faiblesse de l'entraîneur et l'exploitent!

Recommandations pour l'entraînement psychologique

Afin que ces objectifs puissent être atteints, l'entraîneur devrait encourager le développement psychologique ...

- en introduisant dans chaque unité d'entraînement un objectif psychologique
p.ex. Faire faire un exercice de visualisation («best match in life») avant l'entraînement
- en faisant l'éloge des habilités psychologiques
p.ex. «Tu as le look d'un vrai vainqueur!» ou «Là, tu t'es bien préparé au prochain point».
- en interrompant l'entraînement lorsque les enfants n'affichent pas le comportement désiré
p.ex. Quand l'objectif est de pratiquer les rituels de la pause (p.ex. réarranger le cordage, respirer à fond), interrompre quand de tout cela n'est fait.
- en définissant des objectifs d'apprentissage individuels
p.ex. Un enfant devra se calmer après le point en respirant correctement tandis que l'autre devra s'activer par des phrases motivantes
- en faisant souvent définir des objectifs pour l'entraînement, des objectifs de résultat et de processus pour les matches
p.ex. Avant le match consigner par écrit en quelques mots un objectif de comportement et un objectif technique sans le montrer à l'entraîneur. Celui-ci devrait alors pour identifier ces objectifs en observant l'enfant.
- en visant dans la planification un rapport victoires/défaites de 2 :1
p.ex. En jouant assez de tournois « orientés à la baisse » pour pouvoir tester ses enchaînements tactiques et son comportement sur des opposants plus faibles que lui et ainsi bâtir sa confiance en lui.

Recommandations d'amplitude et d'effort

Total	Entraînement tennistique	Condition physique	Jeu libre (tournois incl.)	Psyché
12-16 heures	60%	20%	20%	Intégré dans l'entraînement tennistique. Journées d'entraînement spécifique 1 x saison
	60–120 minutes/leçon	60 minutes/leçon	2–3 x jeu libre/semaine	Tout entraînement tennistique devrait aussi comporter des objectifs mentaux
	4–6 unités/semaine	1–3 unités/semaine		