

15–18 (Road to top Boys N3–N1, Girls N2–N1)

Psyché

Auteur: Jürg Bühler

1

Psychologie développementale des 15 à 18 ans

Dans la 2^e phase de la puberté, appelée **adolescence**, les jeunes deviennent émotionnellement plus stables et plus solides. Cependant, les processus de pensée sont mieux développés que les compétences émotionnelles et sociales. L'adolescence est une phase où l'individu est en âge de procréer du point de vue biologique, son corps est (presque) arrivé à maturité, mais dans un monde hautement civilisé, il n'est pas encore totalement mûr d'un point de vue socio-émotionnel.

Sur le plan sportif, on parle du passage de l'entraînement de préparation à l'entraînement de compétition.

La découverte de soi et l'identité restent des thèmes d'actualité, mais ils ne sont plus aussi dominants que chez les 12 à 15 ans. Le groupe de pairs (jeunes du même âge) compte énormément. Dans le groupe, on essaie beaucoup de choses qu'on ne ferait jamais seul. La revendication de liberté et les disputes avec les parents sont très fréquentes à cet âge

C'est l'âge où les jeunes commencent à

- réfléchir de manière abstraite (toutes les fonctions cognitives sont disponibles à partir de 16 ans)
- mieux exprimer leurs sentiments
- s'intéresser aux thèmes politiques, sociaux et moraux
- devenir plus critiques, plus individualisés, plus analytiques, mais aussi plus insensibles

Pendant cette étape d'une très haute intensité, les jeunes doivent maîtriser plusieurs phases de développement en l'espace de quelques années seulement (Havighurst, 1976):

- Accepter leur propre corps tel qu'il se présente
- Se glisser dans le rôle d'un homme/d'une femme. Quel est le comportement d'un homme dans notre société? Quel est le comportement d'une femme?
- Nouvelle relation plus mûre avec les jeunes du même âge
- Préparation à la vie professionnelle: savoir ce que l'on veut devenir et ce que l'on doit apprendre et savoir à cet effet
- Premières expériences du couple: développement progressif de relations intimes, développer une idée de ce que devrait être le/la futur-e partenaire
- Concept du soi: Qui suis-je, qui veux-je être?
- Acquisition de ses valeurs et de son système d'éthique personnel
- Emancipation émotionnelle par rapport aux parents et aux autres adultes

Objectifs pour les 15 à 18 ans

Dans le domaine mental, les principaux objectifs pour les 15 à 18 ans sont les suivants:

- Sait appliquer des techniques d'autocontrôle sophistiquées
- Commence à individualiser les rituels et les routines
- Développe une gestion appropriée du stress et de la décompression

Autres objectifs mentaux pour ce groupe d'âge:

- Assumer la responsabilité de ses propres objectifs
- Etre ciblé sur l'objectif de devenir un professionnel
- Grande autonomie
- Motivation intrinsèque
- Habiletés médiatiques adéquates (ITF)
- Sait se fixer des objectifs SMART de son propre chef
- Savoir profiter d'une dynamique en sa faveur ou la neutraliser (AUS)
- Contrôler le système nerveux autonome par la respiration (Girod)

Recommandations pour l'entraînement des 15 à 18 ans

Recommandations générales

- Encourager le vécu en groupe (climat d'entraînement positif)
- 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
- Les directives de planification de Swiss Tennis sont systématiquement mises en œuvre.
- Orienter la planification de tournois à la hausse, mais en veillant à préserver un rapport victoires: défaites satisfaisant
- En même temps, il faudrait laisser assez de liberté aux joueurs du cadre pour qu'ils puissent mener une vie normale de garçon de leur âge
- Les juniors devraient apprendre à se prendre en charge, p.ex. organiser eux-mêmes leurs rendez-vous (physio, etc.), s'inscrire aux tournois, donner des commentaires et des analyses de matchs précis ou voyager tout seuls.

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.
- Dans cette tranche d'âge se forme le caractère des athlètes. Ils cherchent les limites et les conflits. L'entraîneur a besoin de doigté pour savoir quand utiliser la **carotte** et quand le **bâton**. Dans certaines phases, il faut guider les joueurs, dans d'autres les laisser faire. Ils sont encore jeunes et ont «droit à l'erreur».
- 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 pouvoir offrir une certaine **stabilité émotionnelle** au jeune homme en construction.
- Une bonne compétence sociale et professionnelle est utile pour faire progresser des jeunes de cet âge.
- Les joueurs acceptent de prendre des engagements (**Commitments**). Ces lignes conductrices leur permettent de régulièrement tester leur capacité de prise en charge personnelle dans un cadre que l'on a prédéfini ensemble.
- Les joueurs veulent et nécessitent des **instructions précises** à l'entraînement. Ils ne se contentent plus de généralités et d'indications vagues. Ils réclament un traitement individualisé et des corrections sur mesure.

Recommandations pour l'entraînement psychologique

Exercices pour atteindre l'objectif: «Sait appliquer des techniques d'autocontrôle sophistiquées»

Contrôler ses émotions, se calmer entre les points

Jouer des points, év. compliquer les règles. Si le joueur devient nerveux, il sort un billet sur lequel il a consigné au max. 5 trucs et astuces (à discuter auparavant) pour se calmer sur le plan physique et mental.

Stop aux pensées (Mobile, 6/2003. 13)

L'exercice sert à dissiper les états de stress négatifs. Il interrompt les enchaînements de pensées perturbateurs et confère à l'athlète une meilleure concentration, ainsi qu'un sentiment d'autocontrôle. Dès que surgit une pensée qui le gêne, qui est sans importance ou qui le bloque même dans l'exercice des tâches à accomplir sur le moment, l'athlète se dit «stop» à haute voix ou en pensée et brise ainsi l'enchaînement de pensées. Le remplacement des pensées négatives par des pensées et des idées positives et rationnelles va l'aider.

Ensuite, il redirige son attention vers ce qu'il est en train de faire, respire une fois à fond, puis conti-

nue son action en se disant à lui-même (à haute ou à basse voix) «continue». Il interrompt ainsi une action trop impulsive ou parvient même à l'éviter.

Afin que cet exercice puisse déployer son effet dans une situation de compétition, il faut d'abord s'exercer hors compétition, à l'entraînement ou dans d'autres situations.

Exercice pour atteindre l'objectif: «Commence à individualiser les rituels et les routines»

Le junior doit s'approprier différentes stratégies pour avoir une solution à chaque situation problématique:

Je perds la concentration

Quand les pensées se baladent, impossible de sortir son meilleur tennis. Il faut alors profiter des pauses, se détourner du court et respirer à fond. Réarranger le cordage de la raquette ou taper sur les chaussures pour dégager la semelle. En même temps, prendre une résolution pour le prochain point (p.ex. service sur le revers, puis position d'attente avec genoux bien fléchis). Lancer un «come on» ou quelque chose du genre comme motivation supplémentaire.

Je mène et soudain, mes nerfs lâchent

Quand on se met à trembler ou que le bras devient soudain très «court», il s'agit de contrôler ses émotions. Le doute et la peur ont manifestement pris le dessus.

- Réfléchir à la manière dont on a réussi les points précédents.
- Se concentrer sur ses forces.
- Respirer à fond et s'accorder une pause.
- Jeter un regard sur l'opposant. Peut-être qu'il est aussi nerveux ou même frustré.

Si on a galvaudé une balle de match, ce n'est pas encore la fin, tout au plus l'égalité. On peut donc se créer de nouvelles opportunités.

Je cours après le score et je suis de plus en plus frustré

Un retard au score n'est pas encore une raison d'être frustré. Contrairement au football, on ne joue pas contre la montre au tennis. Et contrairement au golf, on peut gommer les mauvais coups au tennis. Il faut jouer point après point en regardant toujours devant soi.

- A travers le corps, exprimer la pugnacité et l'optimisme. Visualiser une idole, p.ex. Nadal ou Federer.
- Observer l'opposant: ses nerfs sont probablement en train de lâcher.
- Se motiver avec des monologues du genre: «Je peux encore faire basculer le match», «Je vais tout donner et me battre jusqu'à n'en plus pouvoir».

Exercice pour atteindre l'objectif: «Développe une gestion appropriée entre stress et décompression»

La «relaxation musculaire progressive» est un exemple d'exercice de détente. Les instructions pour ces exercices et d'autres du genre peuvent aussi être données par internet ou à l'aide d'une app. Avec cet exercice, on se forme à percevoir sa propre tension. De plus, on peut supprimer les crispations musculaires et se détendre physiquement et mentalement.

S'allonger confortablement, fermer les yeux, respire calmement et régulièrement. Contracter de plus en plus fortement les groupes musculaires énumérés ci-dessous et maintenir la tension pendant environ cinq à sept secondes.

En relâchant les muscles, se concentrer pendant environ 20 à 30 secondes sur le groupe musculaire concerné. Pour terminer l'exercice, s'allonger sur le dos et savourer la sensation de détente qui s'installe progressivement.

Ordre de contraction des groupes musculaires:

- main et bras dominants (serrer le poing)
- main et bras non dominants (serrer le poing)
- jambe dominante (soulever et contracter toute la musculature)
- contre-jambe (soulever et contracter toute la musculature)

- fessier (bien serrer les fesses)

On peut y ajouter d'autres groupes musculaires. Si on ne veut pas se reposer ou dormir après cet exercice, il faudrait ensuite se réactiver.

Recommandations d'amplitude et d'effort

Les athlètes doivent choisir entre «réduire l'engagement scolaire» ou «quitter l'école» et miser sur le tennis. Le volume d'entraînement et l'effort seront augmentés en conséquence.

- Les semi-professionnels s'entraînent env. 15h par semaine
- Les professionnels s'entraînent env. 22 – 27h par semaine, la charge/intensité hebdomadaire pouvant varier en fonction de la période d'un programme d'entraînement.

La planification avec ses objectifs (planification hebdomadaire/saisonnière/annuelle) devient un instrument de pilotage de la carrière. Les points suivants doivent y être pris en considération:

- Phases de tournoi
- Variation des efforts/intensités (phase de préparation, semaines intenses, camps d'entraînement)
- Récupération (journées de congé, vacances sans tennis)
- Tests de performance
- Tests médico-sportifs et physiothérapeutiques